



世界献血者日

向献血“达人”和志愿者致敬

去年，我市无偿献血1.7万余人次

本报记者 朱丹君
通讯员 冯梦祝 陈爱君 文/图

鲜血诚可贵，助人价更高。当鲜血顺着针管流进血库，并最终流淌到患者体内，就可以拯救一个又一个鲜活的生命。在温岭，涌现了一批无偿献血和志愿服务者，他们用行动告诉我们，献血无碍健康，献血是一件光荣的事！

今年6月14日是第14个“世界献血者日”，为表彰这些默默无闻的志愿者，弘扬奉献精神，市献血办发文，决定授予近年来每人累计献血2万毫升以上的韩永康等47人“无偿献血奉献奖”荣誉称号，授予累计志愿服务时间1000小时以上的程乐君等5人“无偿献血志愿服务先进个人”称号。

“没法献血，心里会有失落感”

“只要能救人，到哪里献血都一样。”林正亭老家在温州乐清，这位“邻家”大叔多年来一直在温岭献血。林正亭是一名送货司机，经常需要干重体力活。“一开始去献血，家人都不太赞同，但看我献完血对身体没什么影响，就不怎么反对了。”2001年，看到血库用血告急的公告，他冲上献血车献了400毫升。这么多年来，他共献血130次，献血总量10.08万毫升，成了名副其实的献血“狂人”。“昨天，我本来打算去血站捐献血小板的。”由于要来参加志愿服务，林正亭将时间延后了两天。到台州市中心血站捐献血小板，来回坐车需要3个小时，捐献又要1.5个小时。“需要腾出一天的时间。”不过，他始终没有放弃无偿献血，“这不仅能够帮助别人，还能造福社会，何乐而不为？”

话，我心里还会有点失落。”林正亭曾遭遇过一次交通事故，脾被检查出破损，医生建议做手术切除，但是他没答应，“脾切除后，以后肯定无法献血了。”

林正亭说，有了多年的献血经历，他的造血功能比一般人更好一些，“经过半年多的休养，脾检查出没有大碍。”现在，他仍在坚持不定期捐献血小板。

他们不仅是献血“达人”，还积极从事志愿服务工作

“他呀，每到一个地方，就会找献血站。”从献全血开始，再到捐献血小板，无偿献血已经成为韩永康生活的一部分。

跟林正亭一样，每个月，韩永康都会从温岭坐车到椒江，到台州市中心血站捐献血小板。6年多时间里，他无偿献血159次，已累计献出12.64万毫升。

“没有一种爱，能超越血脉相连。”韩永康在日记中写道，“科学献血并不影响健康，我只想在我能够献血的时候，尽力去献血，让自己的人生少一点遗憾，让更多的人，因为我的鲜血而康复。”

除了献血，韩永康还和志愿者们一起走上街头，走进公园、商场、企业、社区，积极宣传无偿献血，招募无偿献血者，为献血者服务。他的志愿服务时长已经超过1280小时。

“献血次数多了，自然而然地就成为了一名志愿者。”38岁的程乐君长得高高瘦瘦的，很难让人将他同“无偿献血志愿者”联系起来。其实，这是一位非常积极的志愿服务者，他的服务时长达到1980.5小时，高居“榜首”。

2000年，程乐君在市区文沁公园



偶遇献血车，便前去献血。至今，他无偿献血63次，献血总量4.3万毫升。

“现在身体不好，献血可能献得不多，但只要有时间，我还是会经常去做志愿服务的。”半年前，程乐君被检查出肺部有肿块，后来做了手术在家休养了一段时间，但他始终记挂着无偿献血的事。

献血有益健康，五旬医生打算献到60岁

年过五旬的刘毅，在众多志愿者中显得有些特别。“我献完血，浑身舒畅，精气神也更好了。”来到献血车后，刘毅二话没说又默默地捐献了400毫升鲜血。

刘毅在市中医院上班，平时跟患者打交道比较多，他更懂得无偿献血的重要性。刘毅第一次献血是在30多

年前，一位患者急需输血，刚好他的血型符合要求，就毫不犹豫地撸起袖子献了血。

由于平时工作比较忙，有时候到杭州、温州等地出差，刘毅也会主动去献血。据统计，这些年来，刘毅献血149次，献血总量达11.7万毫升。

“献血没有年龄限制吗？”记者有些不解。“有啊。”刘毅乐呵呵地说，“一般献血者年龄要求要在55岁以内，但是我经常献血，身体也好，献到60岁没问题。”在献血过程中，刘毅还会不停地跟身边的献血者沟通，鼓励大家经常来献血。

为拯救生命而做出自己的奉献，值得大家颂扬、敬仰，这也是纪念“世界献血者日”的意义所在。“经常献血、定期献血，我们临床的血液供应就更有保障，这也是一大善举。”市献血办负责人号召，让更多市民科学献血，加入到无偿献血的行列中来。

致无偿献血者的感谢信

尊敬的无偿献血者：

你们好！

在6月14日第14个“世界献血者日”到来之际，温岭市无偿献血管理办公室向多年来关心和支持无偿献血事业、为拯救素不相识者的生命无私捐献血液和血液成分的无偿献血者表示衷心的感谢和深深的敬意！

血液是宝贵的生命之源，献血是爱、是勇气、是奉献。当人们对献血还存在种种疑虑时，是你们用实际行动诠释了科学献血无损健康的道理；当患者徘徊在生死边缘时，是你们用一片爱心，重新点燃了他们的生命之光；当医院临床供血紧张时，是你们在献血屋里、采血车旁，用自己的义举，感召着更多适龄健康公民加入到无偿献血者的行列；你们用自己的爱心，构筑了人道、博爱的精神丰碑，值得全社会尊重！

我市自实施无偿献血制度以来，仅2016年，全市就有17477人次参与无偿献血，献血量达3495.4升，为临床急救用血提供了有力的保障，有效维护和促进了人民群众的健康，同时，在全社会弘扬了博爱、人道、奉献、和谐的助人精神。

衷心地感谢你们，用爱心和热血创造生命奇迹的无偿献血者，生命因你们的付出而精彩，社会因你们的奉献而温暖，让我们继续携手前行，联合更多的人，共同努力，积极行动，用爱心同谱幸福曲，用热血共筑中国梦。

在此，谨祝所有的无偿献血者身体健康、万事如意、家庭幸福、事业有成！

温岭市无偿献血管理办公室
2017年6月14日



温岭市无偿献血奉献奖和志愿服务先进个人名单

一、无偿献血奉献奖（47人）

韩永康 刘毅 潘君琴 陈辉 林正亭 陈松波 林海军 丁建斌 曹军波 林成 杨云才 刘小兵 徐文斌 林良君 郑伯君 林安平 张文江 韩永林 王玲 姚萍 张德臣 阮德满 程乐君 林丽萍 赵建平 江灵玲 陈子法 柯连国 陈加田 吴云萍 程煜 张春连 李锡华 王正栋 陈冬福 薛云方 陈锋 胡华斌 陈宇汇 朱菊琴 叶皓平 郑永华 莫肖俊 谢贝贝 林冶 林冬良 管仙兵

二、无偿献血志愿服务先进个人（5人）

程乐君 江文敏 韩永康 智现金 徐素英

无偿献血小贴士

适量献血有益健康

适量献血可降低血液粘滞度

当血液粘滞处于较高水平时，可以适当献血，可有效地降低血液粘滞度，预防多种疾病。

人到中年大多事业有成，经济状况良好，膳食也是味美质优，营养丰富，稍不留神，就会导致营养过剩、脂肪堆积和肥胖，特别是从事非体力劳动的中年人，此时如再不注意调整，就会出现血脂等指标超标、血液粘滞度增高、动脉粥样硬化等，从而诱发高血压、冠心病、脑血管等心脑血管疾病。

献血可减少血液中的所有成分，减少比例最大的是血铁和蛋白，还可

降低血液的粘滞度，使血液流速加快，健康的中年人在医生指导下适量献血，可以刺激骨髓等造血器官保持旺盛的造血状态，不断增加血液中年轻红细胞的比例，提高机体免疫和抗病能力。

献血后要充分休息

献血后，切勿暴饮暴食，尤其是吃大量高蛋白食物或太油腻的食物，这样容易造成胃肠道功能紊乱或发生急性胰腺炎。一般献血后只要充分休息，注意摄入足量的蛋白质，补充铁、叶酸和维生素B12等营养物质，不挑食，按需进补，2周~3周内，献血者血液中的各种成分便可恢复到献血前的正常水平。

献血者的体检标准

18周岁~55周岁

男≥50公斤
女≥45公斤

体温正常

皮肤无黄染、
无创面感染、
无大面积皮肤病

脉搏：
60次/分~100次/分
高耐力的运动员
≥50次/分

无严重残疾，
无严重功能性障碍

血压：
90mmHg~140mmHg/
60mmHg~90mmHg；
脉压差：30mmHg



每次采集血液量一般为200毫升
最多不得超过400毫升
两次采集间隔不少于6个月

温岭固定献血点安排

每周二、五、日购物中心献血屋
每月9日 温岭农商行松门支行门口
每月15日 温岭农商行横峰支行门口
每月19日 箬横镇工行门口
每月20日 泽国镇鹤池公园
每月29日 大溪镇电影院门口
每月30日 温岭农商行新河支行门口