

# 无偿献血： 一场助人利己的生命之旅

◎重庆市血液中心 张柯

在我们身边，无偿献血这一善举常被提及，但不少人仍心存重重疑虑：献血真的安全无忧吗？会否对自身健康造成负面影响？今天，就让我们以科学之眼，深入剖析无偿献血背后的真相，揭示这场生命之旅中“助人利己”的深刻内涵。

## 打破误解：献血，无损健康的善举

许多人对献血的担忧，源于对血液重要性的深刻认知，以及对失去血液可能带来的后果的恐惧。毕竟，血液被视为生命的象征，失去它常与伤病、虚弱紧密相连。然而，人体是一个高度智能且具备强大调节与再生能力的生命系统。一个健康成年人的血液总量约占体重的7%~8%，即大约4000~5000毫升，其中约20%储存在肝、脾等器官中，充当着“备用血库”的角色。

一次常规的献血，量通常为200毫升或400毫升，仅占全身总血量的5%~10%，这一比例远低于人体的代偿能力。献血后，身体会迅速启动一系列生理调节机制：水分和无机盐在1~2小时内便可通过组织液迅速补充；肝脏加速合成蛋白，使得血浆蛋白在1~2天内即可复原；骨髓造血功能被温和激活，红细胞和血红蛋白在21~28天左右可完全恢复。这一过程，实则是生理性的“新陈代谢加速”，就如同运动后肌肉的修复与增强，不仅无损健康，反而有助于身体的自我更新。

此外，我国的献血流程有着

极为严格的健康筛查体系，涵盖了健康征询、体格检查和血液初筛等多个环节。只有所有指标均合格的人，才有资格献血。这一系列严谨的流程，既保障了受血者的安全，也相当于为献血者进行了一次全面而免费的“体检”。

## 利己之益：身心双重收获的馈赠

献血，不仅不会损害健康，反而能带来一系列积极的生理和心理效应。定期间隔献血，就如同规律锻炼能够增强心肺功能一样，可以对骨髓造血功能产生温和的刺激，帮助维持其活跃状态，促进新鲜血液的持续生成。这是一种良性的生理动员，有助于保持血液系统的“青春活力”，让身体时刻保持最佳状态。

同时，对于体内铁蛋白水平偏高的健康成年男性而言，定期献血更是一种安全且有效地降低铁储存的途径。铁作为造血必需元素，其过量储存可能增加氧化应激，进而与某些慢性病风险相关联。一些观察性研究还惊喜地发现，长期规律献血的男性在心血管健康指标上表现更为优异，这无疑为献血的利己之益提供了有力的科学支撑。

从心理层面来看，献血是一种典型的利他行为。心理学研究表明，帮助他人能够带来强烈的幸福感、价值感和社会认同感。这些积极情绪的产生，有助于减轻压力、提升整体心理健康水平，让我们在奉献中收获内心的满足与平和。

## 助人之举：构筑坚实生命保障网络

献血，最根本、最崇高的意义在于助人。血液，这一至今无法人工合成的生命之源，其保存期也极为有限。在临床救治中，大出血的创伤患者、重大手术的病人、白血病等血液疾病患者以及孕产期并发症的产妇，他们的生命往往就系于一袋及时的血液。每一份无偿献血，都是在为这个社会的“生命保障网络”添砖加瓦，让这个网络更加坚固、更加可靠。

## 行动倡议：共筑健康中国的基石

“无偿献血，助人利己”并非道德绑架，而是基于科学的健康倡议。它鼓励我们在深入认识科学、彻底消除误解的基础上，做出理性且自愿的选择。如果你年龄在18~55周岁之间（符合条件者可延至60周岁），身体健康，无献血禁忌疾病，那么不妨将献血视为一种健康、文明、有责任感的生活方式。

让我们从了解开始，从信任出发，用科学的态度和行动，共同提升全民健康素养，筑牢“健康中国”的社会基石。献血，不仅是一次爱心的传递，更是一次与自己身体的温柔对话。你，愿意加入这场充满意义与温暖的生命之旅吗？☺