

广东去年献血人次 献血量 保持全国首位

羊城晚报记者 朱嘉乐 张华
通讯员 粤卫信 马彦 吴丽婷

6月14日是世界献血者日，今年的主题是“献血传递希望，携手挽救生命”。记者从广东省卫生健康委获悉，2024年，广东省共有145.6万人次参与无偿献血，献血量达236.7万单位，保持全国首位。

今年，广州血液中心特别推出的“6·14”献血纪念章结合了全运会的元素，到6月30日，市民在广州中心城区献血点成功献血，即可获得献血纪念章1枚。目前，全市有6个机采成分血献血点、18个固定的全血献血点。近期，广州血液中心在全市的主要景点和人流密集的地方安排献血车，方便市民献血。

A 35岁以下青年献血占比过半

记者了解到，广州市民年献血量突破60万单位，占全省四分之一。广州血液中心主任梁华钦介绍，广州血液中心成为全国首家连续两年（2023-2024年）单采血小板采集量超过10万个治疗单位的血液中心；2024年广州市人口献血率为20.2，远超全国11.2的平均水平，有效保障了临床用血需求。

梁华钦介绍，在广州，目前35岁以下的青年人群献血占比超过一半。从职业分布来看，医务人员的献血率较高，

接近15%。

“我参与献血已经26年，献血321次。”广州市无偿献血志愿者工作者服务队总队长，55岁的吴言东告诉记者，他的经历鼓励了身边很多人参与献血，包括他的两个孩子和妻子，1993年出生的儿子献血59次，1995年出生的女儿献血31次。“献血到现在，我也接触了很多病患者。当看到他们需要用时，也在为他们着急。因此我们希望更多的人参与无偿献血，帮助更多家庭。”

B 团体献血筑牢“生命水库”

近日，广州血液中心发布的2025年第一季度“团体献血英雄榜”显示：226家单位组织团体献血活动，献血总量达686.78万毫升（34339单位），他们是政府部门公职人员、军人、医院员工、学生、企业员工等。

其中，党政机关部队是贡献主力：88家单位献血29352万毫升、61家医院献血285.2万毫升。就在5月30日，广州市第一人民医院夏季医务人员献血活

动举行，276名医务人员和志愿者们共献出了72200毫升血液。

据了解，近年来献血人次和献血量有逐年增加的趋势；社会力量广泛参与，企事业单位和社会团体共51家单位，献血73.66万毫升，比如广州光孝寺献血人数有307人，献血量有508单位。而高校学生很给力，26所高校学生献血34.4万毫升，比如广东警官学院有213人献血，达到337.5单位。

测和核酸检测，以最大限度降低血液传播疾病的风险，项目包括血型、转氨酶以及乙肝、丙肝、艾滋、梅毒等指标，只有经过严密的检测，项目全部合格的血液标本方能被纳入临床用血范畴。

在血液进行检测的同时，一袋袋全血来到成分血制备室，在这里，它们将排队进入离心机，分离出红细胞、血浆、血小板等成分，更精准地满足临床用血者的需求；而另一边，冷沉淀制备仪从血液中低温分离出凝血因子浓缩物，这些成分将被应用在有凝血功能障碍、血友病等患者身上，通过补充凝血物质帮助其止血。

完成了“体检”与“分离”后，血液被送至发血部，这里连接着各大医院，指挥着一袋袋血液出发，挽救生命。



▲2025年夏季，广州医疗机构的医务人员参与献血活动 医院供图
▲献血纪念章融入第十五届全运会元素 受访者供图

C 技术突破：自体输血占比超40%

替代液，术中或术后，回输患者自身的血液，以节约血库资源。“2024年，医院应用该技术比例达41%，减少对外部供血依赖。”

什么人群可以用自体输血呢？彭永正表示，这需要医生

对患者进行评估，“患者的重要脏器功能良好以及血红蛋白水平要达到110克/升以上（病人不贫血），输血科就会向医生建议等容稀释式自体输血。这不仅安全，更是破解用血紧张的新路径。”

D 安全底线：用血费用实为“检测成本”和“配血费用”

医院用血，需要广州血液中心进行献血者招募、采血、检测、储存、运输、发放等流程，然后再到血液中心、发放等，所有过程血液都是“平进平出”，医院只收取了20元/单位的储存费。而且广东目前开创性实施的是“省内献血异地调剂”机制实现生命循环：若直系亲属在省内献血，患者可优先免费用血。例如茂名一患者因儿子合格献血1600毫升，在珠江

医院免费血费获得等量血液补给。目前，很多医疗机构也已经实现了血费“一站式”直接减免。

值得注意的是，彭永正特别强调用血的安全原则：“输血必须满足六大铁律：一是挽救生命无可替代时才用；二是最小剂量；三是严格个体化评估；四是安全；五是合理；六是有效。但是输血无法100%安全，我们尽量会将风险压至最低。”

揭秘 一袋血液的“奇幻漂流”

羊城晚报记者 王沐依 通讯员 张美琪

记者走进广州血液中心，探访一袋血液从采集到制备的“奇幻漂流”。

6月14日，广州血液中心人头攒动，在血液采集处，有市民在当天赶来，希望借此机会，为生命的接力贡献一份自己的力量。

“之前一直没有下定决心，但是查阅不少资料后觉得这是一件充满大爱的事，同时也为自己和亲人以后的用血需求提供一份保障。”梁先生对记者说，这是自己第一次参与献血。在现场，工作人员先对他进行了手指末梢采血，初筛合格后，梁先生来到献血区，捐献了200毫升全血。

“血液采集后，血袋和标本会被赋予编号，兵分两路，标本前往检验科，血袋来到成分血制备室。”工作人员介绍。在检验科，血液会进行酶免检

测和核酸检测，以最大限度降低血液传播疾病的风险，项目包括血型、转氨酶以及乙肝、丙肝、艾滋、梅毒等指标，只有经过严密的检测，项目全部合格的血液标本方能被纳入临床用血范畴。

在血液进行检测的同时，一袋袋全血来到成分血制备室，在这里，它们将排队进入离心机，分离出红细胞、血浆、血小板等成分，更精准地满足临床用血者的需求；而另一边，冷沉淀制备仪从血液中低温分离出凝血因子浓缩物，这些成分将被应用在有凝血功能障碍、血友病等患者身上，通过补充凝血物质帮助其止血。

完成了“体检”与“分离”后，血液被送至发血部，这里连接着各大医院，指挥着一袋袋血液出发，挽救生命。

献血后如何快速“满血复活”？

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥

在献血后，部分人可能会有“体虚”的感觉，但其实这是身体正常的适应过程。那么，如何才能快速恢复呢？

中山大学附属第一医院输血科主任管技师任俊介绍，献血前后可适当增加营养。多摄入富含蛋白质的食物，像瘦肉、鱼类、豆类等，它们是身体修复和生成新血细胞的重要原料。同时，也要多吃含铁丰富的食物，例如猪肝、菠菜等。铁是合成血红蛋白的关键元素，充足的铁摄入有助于血红蛋白的合成，从而加快恢复进程。

此外要注意休息。保证充足睡眠至关重要，不要熬夜，让身体有足够的时间去调整和恢复。在献血后还要避免剧烈运动和重体力劳动，如果进行剧烈运动或重体力劳动，会使身体过度消耗能量，不利于血液的再生和身体机能的恢复，还可能导致血管过度扩张，出现头晕、乏力等症状，所以要尽量避免。

献血后只要遵循合理的饮食、休息和生活习惯，身体就能很快恢复，无需过度担心“体虚”的问题。因为人体血液成

分本就处于不断更新状态，献血后身体会迅速启动造血机制，骨髓等造血器官会加速生成新的血细胞来补充献出的血液。一般情况下，血浆蛋白1-2天内即可补足，红细胞和血红蛋白在7-10天就能恢复到献血前水平。而且健康成年人一次献血200-400毫升，仅占体内总血量的5%到10%，不会损害身体健康，相反还能带来诸多益处，比如刺激造血干细胞的造血功能，降低血液黏稠度、加快血液流速，进而预防、降低心脑血管病的发生。

备孕期、哺乳期的女性可以献血吗？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 区昕

补气补血是贯穿女性一生的热门养生话题。女性献血是否会引发贫血？应该如何献血？备孕期、哺乳期这些特殊时期，可否献血和有何注意要点？献血后可否药膳补血？记者采访广州市海珠区中医院中医妇科主任郑奎英，热门问题一一解答。

备孕期献血，注意铁储备

备孕期可否献血？会增加孕期贫血风险？若备孕期要献血，有何建议？郑奎英表示，理论上备孕期可以献血，但要在谨慎评估献血前后身体状况的基础上，且最好在献血后至少3-6个月后再尝试怀孕。

一次献血200-400毫升大约会损失200-250毫克的铁，而孕期女性每天需铁量从18mg增加到27mg，如果基础储备不足，则容易导致贫血，孕期贫血对母体（如疲劳、免疫力下降、产后出血风险增

加）和胎儿（如早产、低出生体重、发育迟缓）都有不良影响。所以备孕女性如果要献血，必须加强营养，特别是铁和维生素C的摄入，必要时补充铁剂。

此外，献血以全血捐献最常见，成分献血如血小板恢复更快，可能更适合备孕者。除了常规的血红蛋白检测，备孕女性最好提前做血常规和血清铁蛋白检查，了解自身铁储备情况。献血后再次检测，确保恢复到安全水平再怀孕。

哺乳期后至少3个月再献血

哺乳期妈妈处于特殊状态，要分泌乳汁、照顾婴儿。若此时献血可能导致疲劳、缺铁，进而影响母乳质量。所以哺乳期不可献血。

若生育前一直有献血习惯，哺乳期后多久可以再次

献血？郑奎英表示，要看个人情况，一般建议至少在停止哺乳3个月，待身体恢复到正常的激素水平和营养储备，不过每个人恢复情况不同，具体时间应咨询医生。

献血后不适合大补

献血后是否需要药膳补血？郑奎英表示，常规献血量对健康成年人来说，能够自我调节恢复，不需要特别进补。献血后强调均衡饮食和天然食

物的重要性，适当药膳也有帮助，但不适合大补杂补。

献血后身体会自动调节骨髓造血，只要正常饮食，多吃含铁、蛋白质、维生素的食物就行。适当药膳也可帮助献血后的身心恢复。例如红枣枸杞炖鸡汤、花生红豆莲藕汤，这些材料常见，做法简单，适合全家日常饮用，并不局限于献血后。如果献血后身体不适，可到正规医院在医生的指导下进行调理补养。

德叔
医古系列
465



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

老烟民气喘咳嗽 谨避“人造风寒”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】蔡叔，66岁，气喘咳嗽10年余，加重一个月

蔡叔今年66岁，是个老烟民，10年前开始反复咳嗽、胸闷气短，但蔡叔一直没太在意。一次蔡叔进出空调房没有及时添衣，不小心感冒了，咳嗽、气喘明显加重。在当地医院确诊为间质性肺炎合并感染。住院治疗半个月后，蔡叔的症状有所缓解，随后开始

维持服用药物治疗肺纤维化。但出院后蔡叔就胃口不好，平时也反复咳嗽、胸闷气短。平时利索的手脚也开始变得冰凉，一吹空调关节就疼。经过两次调整药物也没有明显缓解，于是在病友推荐下来到德叔门诊，寻求中医治疗。

【德叔解谜】肺脾肾阳气不足，虚寒内生

德叔认为，蔡叔的症状是由于肺脾肾的阳气不足引起的。蔡叔本就是个老烟枪，中医认为烟毒属燥热之品，容易耗伤人体肺气。随着年龄增长，蔡叔开始出现咳嗽、气喘。后来不慎感冒进行了半个月的抗感染治疗，抗感染药物大多偏寒

凉，容易耗伤阳气。随着脾肾阳气的耗伤，则开始出现胃口不好、手足冰凉、关节冷痛等症状。治疗上，德叔重在温补肺脾肾，辅佐化痰平喘。治疗一个月后，蔡叔的咳嗽、气促已经明显缓解，胃口也好了，手脚也暖和了。

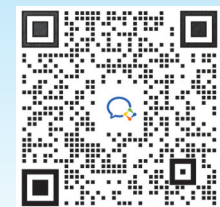
【预防保健】穴位按摩，温阳化痰

俗话说“咳嗽多是肺中寒”，对于蔡叔这类有呼吸道基础疾病的人群，时下虽然已是炎热夏天，但不可以忽视空调、风扇这类“人造风寒”，进出空调房要注意提前加减衣物，避免风扇、空调直吹，尤其要保护好颈部、头部及胸背部，可以穿上高领衣服，进入空调房前可戴上帽子及穿上

薄风衣。饮食方面可适当多进食陈皮、五指毛桃、砂仁、党参、杏仁、贝母等健脾化痰类食材。平时还可进行穴位按摩，按摩丰隆穴、足三里穴、涌泉穴。用拇指或食指指腹置于穴位处按揉，力度要适中。每个穴位按揉150-200次，每日1次，以温补阳气、健脾化痰。

【德叔养生药膳房】化痰止咳煲

材料：猪肺1副，浙贝母15克，陈皮2克，精盐适量。
功效：健脾止咳化痰。
适宜人群：咳嗽、咯痰等。
烹制方法：猪肺洗净，猪肺反复冲洗喉管并挤干至无血水渗出，切块后焯水。上述食材一同放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后改小火继续煲1.5小时，调入适量精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问



献血会导致女性月经不调？

羊城晚报记者 李可欣 林清清 王沐依

“女生千万别献血，会导致月经紊乱！”“我献了一次血，月经就推迟了半个月。”近日，类似说法在网络社交平台引发热议，部分女性对献血后的身体反应表达担忧，尤其集中在“献血是否会造成月经不调”这个问题上。6月14日是世界献血者日，面对不断发酵的争议，记者采访了广东省中医院妇科副主任医师骆赞韵，请她到临床经验和医学角度为公众厘清“献血影响月经”的真与假。

“从现有的研究和临床经验来看，正常的献血并不会直接导致女性月经不调。”骆赞韵明确指出。她解释说，献血后的确会引起身体短暂的生理变化，但这些变化属于正常代谢调节范畴，人体有一整套机制应对和修复。

为什么网络上还是有不少女性反映“献血后月经紊乱”？骆赞韵坦言，在她的临床工作中，也曾接诊过部分女性患者，诉说“献血后月经量减少、经期延迟或感到极度疲乏”。但她进一步表示：“这些症状更多是综合因素造成的，不能简单地

归因于‘献血’。”饮食结构不均衡、作息不规律、过度劳累以及精神压力，都是影响月经的重要“幕后推手”，献血只是一个“诱因”而非“根因”。

在西医角度下，献血后人体丢失部分血液，包括血浆、血红蛋白、红细胞和部分铁储备。人体会迅速启动补偿机制：1-2天内通过抗利尿激素、醛固酮分泌的增加，和组织液的回流来恢复血容量；3-5天内肝脏补充血浆蛋白；3-6周内骨髓制造新的红细胞；6-8周内铁储备通过食物摄入及铁剂补充恢复。整体而言，人体对失血的调节能力较强，短时间内可完成各项恢复。

而从中医角度来看，骆赞韵提到，气与血密切相关，短时间失血可引起轻微的气血虚弱，比如疲倦、乏力等，但若献血适度，且献后注意补养，“气血是完全可以很快恢复的，不会对女性月经造成长期或直接的影响”。

（指导专家：广东省中医院妇科副主任医师 骆赞韵）