

创新高！我区去年无偿献血量达300万毫升

无偿献血千人献血率居盐前列，1200人次加入献爱心大军

JIN RI SHI DIAN
今日视点

本报讯 对于生命个体来说，血液不可或缺。在临床用血需要依靠健康人群捐献的今天，献血者无偿献血的血液，是赠送给他人最宝贵的生命礼物。今年6月14日是第17个世界献血者日，主题是“安全血液拯救生命”。记者从市中心血站大丰采血点了解到，2019年我区无偿献血量达300万毫升，无偿献血人数超过9000人次，千人口献血率达12‰，超全国千人口献血率10‰，位居盐城前列。

“无偿献血量已100%满足于本地临床用血。”市中心血站大丰采血点主任肖拥军告诉记者。随着全区医疗卫生事业的蓬勃发展，临床用血需求在不断增加。为保证我区医疗临床用血充足安全，区委区政府高度重视无偿献血工作，全区各级各部门带头参加献血，同时引领社

会各界和广大群众踊跃奉献，无偿献血氛围日益浓厚，市民无偿献血热情高涨。近年来无偿献血人数逐年上升，2019年上升1200人次，献血量达300万毫升。

“为了确保血液安全，市民无偿献血前必须遵循严格的操作规程。”肖拥军介绍，参加无偿献血者首先需要进行献血登记，并且献血者在佩戴口罩、出示苏康码后方可进行登记。登记时需携带本人身份证，或军官证、士兵证、护照、有身份证号码的驾驶执照等有效身份证件，接受健康征询和体检，工作人员对献血者进行征询，了解其身体状况，同时进行血压、体重、转氨酶、血比重等项目的检测，均合格后，方可献血。如果是首次无偿献血，还需加测乙肝表面抗原，切实把好源头关。体检合格后，进行采血。在我区完成采血后，还将送到市中心血站进行二次检测。若血液合格，无偿献血者将收到血站的信息：“血液合格，已用于临床。”

一人献血，众人受益；无偿献血，为人己。肖拥军说，无偿献血者在

奉献爱心的同时，自身也收获了健康。据介绍，适量献血会使人更加健康、长寿，坚持长期适量献血的人，由于骨髓造血系统不断受到激发，新鲜的血细胞的比例，明显高于未献过血的人。献血可减少癌症的发病率。献血可减少冠心病，对心脑血管系统有良好的影响，对减少心脑血管病的发病率具有积极的预防作用。“献血不仅可以帮助他人，还可以免费体检，获得健康。”市民张曙或坚持无偿献血近20年，献血总量达1万多毫升，目前获得全省无偿献血奉献奖金奖，当问起献血的初心，他这样告诉记者。

“关爱和奖励无偿献血者，既体现了助人为乐的价值导向，也是对无偿献血者的肯定和尊重。”肖拥军说，无偿献血者最直接受益之处在于免费用血权利。献血者的本人和直系亲属（配偶、父母、子女、兄弟姐妹及配偶的父母）可以享受免费用血的权益，如献血量在800毫升以下的，献血者本人可以享受3倍量的免费用血；献血量在800毫升以上（含800毫升）的，献血者本人可

以享受终身免费用血；直系亲属享等量免费用血。今年51岁的韦广涛是一名“献血达人”，18年来共捐献全血4000毫升和123个单位血小板，他说自己的善举不仅造福他人，也让家人受益，前些年妻子住院开刀享受到了免费用血权利。不仅如此，作为全省无偿献血奉献奖金奖获得者，他还享受到了更多的政策关怀。记者了解到，我省获得国家无偿献血奉献奖、无偿献血造血干细胞奖和无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人，可以凭相关证件免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所，到政府举办的医疗机构就诊免收普通门诊诊察费，免费乘坐城市公共交通工具。

“希望更多的市民加入到无偿献血的队伍中来。”肖拥军呼吁，随着医疗卫生事业的不断发展，血液捐献工作将面临新的挑战，需要社会各界关心支持无偿献血事业，积极踊跃加入到献血活动中。同时肖拥军提醒，因人民路改造，目前无偿献血车已移至区中医院门前。

（杨蕾 郝丽菊）



6月14日，记者在梅花湾水域训练点看到，随着“咚咚，咚咚”的鼓声，身着统一队服的龙舟队队员划动木桨，驱使龙舟向前驶去。连日来，我区组织的龙舟队在此进行积极训练，备战市第三届龙舟大赛。 邱鹏 明姝 摄

夏季控制血压 四点注意事项

1. 多喝水 夏天身体大量水分被排出，容易造成血液黏稠，血压缺水性降低，引起器官供血不足。要重视补充水分，补水要“少量多次”，避免一次摄入大量水分，加重心脏、肾脏负担。

2. 清淡饮食 盐摄入量过多，会使血管硬化、血压升高。建议高血压患者限制盐的摄入量，每天每人摄盐量不超过5克。

3. 早睡早起 夏季昼长夜短，加之天气炎热，很多人会出现睡眠减少、睡眠质量下降的情况，从而导致血压波动较大，加重心脑血管损害。建议高血压患者要做好防暑降温，保证充足睡眠，中午可适当午睡，以补充夜间睡眠不足。

4. 空调别开太低 夏季室内外温差大，当人从高温环境进入温度过低的空调房间时血管会由舒张变成收缩，在空调房间里时间长了，出门进入高温环境血管又会扩张。如此一来，血压波动范围就会加大。因此，建议高血压患者应将空调调节为低于室温5℃左右为宜。（王家喻）

北京专家来丰考察调研 创建国家全民运动健身模范市工作

本报讯 近日，根据盐城市创建国家全民运动健身模范市工作领导小组安排，北京专家组一行3人来我区考察调研，对创模指标进行分析评估。

在丰期间，调研组先后到区全民健身中心、游泳馆、体育场、体育馆、网球场、幸福湖体育公园、梅花湾体育公园等地，通过会议座谈、实地查看及听取汇报的方式，对我区全民运动健身工作进行了详细考察了解。调研组对我区全民运动健身工作取得的成效给予充分肯定，并对下一步工作创新、教体融合等方面进行了深入交流探讨。

近年来，我区高度重视体育事业

发展，不断加大体育健身设施投入，健全完善群众健身组织，积极举办全民健身赛事，扎实开展健身指导培训，大力营造全民健身氛围，学校体育、竞技体育、群众体育各项事业蓬勃发展。先后被授予“全国群众体育先进单位”“江苏省群众体育工作先进单位”“江苏省群众体育工作先进集体”“江苏省群众体育工作先进单位”等荣誉称号。下一步，我区将充分发挥协会、社会组织的作用，大力开展各项全民健身活动，着力打造体育系列项目品牌赛事，努力建设让人民满意的体育强区。

（刘峰 张智钊）

白驹派出所免费为工作人员健康体检

本报讯 日前，白驹派出所组织全所24名民警辅警来到白驹中心卫生院，免费进行健康体检，切实维护大家的身心健康，进一步增强队伍的身体素质，努力把从优待警工作措施落到实处。

体检项目包括心电图、B超、影像、血压、血脂、血常规、尿常规等。体检过程中，医生一边解答大家的健康咨询，一边客观记录检查结果，建立详细的健康档案。同时，根据体检结果努力，为大家提出相应的健康建

议，对于体检结果异常的，将进行复查和复诊。

近年来，该所始终坚持以人为本，在加强从严治警的同时，把从优待警作为公安队伍正规化建设的一项重要内容来抓，把全所人员的身心健康时刻记在心上，做在实处，让他们感受到公安大家庭的温暖，增强了归属感和职业自豪感，确保他们能够以健康的体魄、旺盛的精力、愉快的心情全身心地投入到工作中。

（周继坤）

增强免疫力要因地制宜运动

现阶段户外健身正陆续恢复往日的状态，我们在增强卫生健康意识，养成早睡早起、不熬夜等良好生活习惯外，要适量参加体育运动，以增强身体的抵抗力。通常来说，成年人可以进行瑜伽、健身操等运动，老年人可以进行健身气功八段锦、太极拳等运动，青少年可以进行广播体操等项目。建议大家每天应保持1小时左右的运动时间。没有晨练习惯的人们，可以选择上午10点左右、下午4点左右进行锻炼。此外，也可以上午和下午各运动半小时。

伸臂舒展运动：可舒展肌肉、改善循环、缓解肩颈疲劳。进行该动作时，首先两手手指交叉，由腹部经胸前上举至头顶，翻腕成掌心向上推至直臂；然后两手分开，直臂经身体侧面放下。该动作要点是，眼随手动，动作舒展。

十指对压运动：可舒活指经，改善

手指疲劳。进行该动作时，要两手手指相对，用力对压。做该动作时，要求用力均匀，有节奏，对压与放松交替进行，做完后手指有发胀的感觉。

坐位前屈运动：可拉伸腰背和大腿肌肉。进行该动作时，要采取坐位，然后两腿向前伸直，上体前倾压腿。做该动作时，一定要注意在椅子前部坐稳。

不论是生活还是工作，人们会更多地接触手机、电脑等设备，因此，除了每天进行适量的锻炼外，还建议大家多做做眼睛保健操，以缓解眼睛疲劳、保护视力。

（季明姝）

SHENG HUO TI SHI

生活提示



一笔一画绘制诚信 诚信，从小做起！