

错误观念导致我国献血率较低

## 再说一遍,献血和贫血没因果关系

辟谣

本报记者 付丽丽

6月14日是“世界献血者日”。献血是一种公益性行为,如果人人能献出一份爱心,将会挽救很多鲜活的生命。

但一提起献血,很多人都会摇头,为什么这样的好事总是被人们拒绝呢?这是因为人们对献血是否影响身体健康存在疑虑和认识上的误区,这些的错误观念导致我国献血率较低。今天我们就带您认清这些误区,用科学打消顾虑,给您献出爱心的勇气。

### 谣言一 献血会让人元气大伤

生活中,时常能听到这样的说法,血液是人的精华,不能轻易献血,一旦献血就会元气大伤。

“这可能与我们的传统认识有关,事实上,人体的血液具有一定的自我更新能力,所以血液每时每刻都在吐故纳新,而且人体的调节机能能够迅速补充失去的血液,所以献血后并不会造成人体血虚,更不会伤元气。”6月9日,河南省肿瘤医院输血科主任王艳在接受科技日报记者采访时说。

王艳介绍,一个成年人的总血量约占体重的7%—8%,一个60公斤重的总血量约为4800毫升,其中80%的血液参与外周循环,20%的血液储存在肝脏和脾脏中。一个人献血200—400毫升,只占总血量的5%—10%,献血

后,存储在肝脏、脾脏的血液会被动员出来,保证参与循环的血量不会减少。科学证明,健康人一次失血10%,在身体能够承受的范围内,不会引起不适。

“而献血后失去的水分和无机物,一到两个小时就会补充到位;血浆蛋白质是肝脏合成的,一两天内可以得到补充;血小板、白细胞和红细胞也会很快恢复至本来水平。”王艳说。

中国医学科学院血液病医院输血科主任周雪丽也表示,只要按规定科学献血,对身体不会有任何影响。吉尼斯世界纪录中献血次数最多的人是澳大利亚人詹姆斯,在60多年内,他一共献血1173次,平均每年近20次,如今他已经81岁,依然健康,由此可见,献血并不影响健康长寿。

### 谣言二 献血会导致贫血

贫血症状表现为头晕、乏力、面色苍白。有些人可能因为献血后出现这些情况,就觉得献血会导致贫血。

“其实这种说法没有科学依据。”王艳说,首先每个参加无偿献血的人都会按照国家《献血者健康检查要求》进行严格筛查,只有通过健康筛查的人员才可以进行血液的采集。所以在献血前的健康筛查过程中还能帮助公众确定是否患有贫血等症。

其次,我们国家规定,每次献血不得超过400毫升,这点血量仅占成年人血液总量的10%左右。人体血液有强大的再生功能,造血系统会很快进行恢复和补充。所以按照国家

规定献血不仅不会让人产生贫血症状,相反还能够刺激人体的造血器官,有益于人体血细胞的再生。

对此,周雪丽也认为,这种担心是多余的。人体血液成分的吐故纳新活动十分活跃,血液中红细胞的平均寿命约为120天,白细胞的寿命约为7—14天,血小板的寿命约为7—9天。人体骨髓有强大的代偿功能,在一定的条件激发下,骨髓造血功能可增加至6—8倍,一个健康人每天生成红细胞约2000亿个、血小板1200亿个。衰老与新生的不断更替,既维持血液总量平衡,又保证了血液充满活力。因此,参加无偿献血不仅不会贫血还对健康有益。

### 谣言三 献血会降低免疫力

不少人不愿意献血,认为献血会导致免疫力下降。还有人说:“我以前身体好了,但是自从献血之后就一直感冒不断,献血导致了免

疫力下降。”

“目前没有相关研究,文献表明献血会导致机体免疫力下降。”王艳说,免疫系统作为人体



视觉中国

自身的防御体系,其有效地运作,人体才能更好地防御疾病,抵抗环境污染及毒素的侵袭,才能修补受损的器官和组织,使其恢复原来的功能。

王艳介绍,机体的免疫功能主要是通过T、B、NK等免疫细胞的活化、细胞因子的释放、抗体的分泌等来完成。其中T细胞是最重要的免疫细胞,它的活化制约着整个特异性免疫应答,包括细胞免疫和体液免疫;B细胞是免疫系统的重要免疫细胞,在抗原刺激下可分化浆细胞,合成和分泌免疫球蛋白,主要执行机体的体液免疫。

献血200—400毫升后献血者白细胞、血小板、血浆总蛋白、白蛋白、红细胞、血红蛋白、红细胞比积、血清铁等8项指标,通常在献血后24

小时—3个月均可恢复到献血前水平。

无偿献血血小板者,其采集是依据血细胞成分各比重的不同,通过血细胞分离机进行的。由于血小板比重为1.030—1.035,淋巴细胞比重1.050,两者较为接近,因而机采血小板过程会造成部分淋巴细胞的丢失。在淋巴细胞减少的情况下,T细胞可通过识别自身抗原,利用促增殖和存活的细胞因子而发生增殖,重建T细胞稳态,且保持各细胞群功能的完整性,重建各细胞亚群之间的平衡。因此,献血是不会降低自身免疫力的。献血后骨髓细胞造血,人的新陈代谢会增加,所以在一定程度上,还可以提高自身免疫力。

### 谣言四 献血会传染疾病

有很多人不愿意献血的最主要原因就是担心在献血时,会得上传染病。

对此,周雪丽表示,献血全过程中所接触的物品皆为一次性耗材,清洁无菌,不会重复利用,不存在传染疾病风险。

王艳也认为,献血是很安全的。因为采供血工作流程严格执行国家《血站技术操作

规程》的相关规定,对采血过程使用的关键物料,如血袋、试剂、消毒液、辅料等有严格的进货质控环节,对采血过程中的消毒有严格的时间及范围要求,献血者所用的采血物料均为一次性使用,用后销毁,没有任何获得感染的机会。因此,参加无偿献血是非常安全的。

### 谣言五 献血会引起血压不稳

一些人献血后会出现血压过高或过低的情况,他们觉得是献血造成了血压不稳。

“血压不稳定多是紧张所致。”王艳说,有些献血者献血后,可能会出现暂时性血压偏高或偏低的症状,这是由于献血时精神紧张所致。健康人献血是不会出现血压浮动的现象,更不会

使人患上高血压或低血压疾病。

对此,也有专家表示,献血时部分人发生头晕甚至昏厥,实际上是心理反应。一些人看到血液流动就会产生紧张害怕的情绪,或者本身有晕血现象的人都有可能出现昏厥的情况。专家指出,有这种情况的人不适合献血。

### 给您提个醒

#### “中国政务服务平台”上线 两百多项业务可在线办理

近日,腾讯公司透露,由国务院办公厅主办的“中国政务服务平台”微信小程序正式上线。这是首个全国性政务服务微信小程序,用户可在线办理查询、缴费、申领证件、投诉等200多项政务服务。

据介绍,作为一个全国性、跨区域、跨部门的网上办事平台,“中国政务服务平台”小程序接入了国家发改委、公安部、教育部、人社部、商务部、市场监管总局等6个部委,并打通了国家政务服务平台的身份认证系统、电子证照系统,统一政务服务投诉与建议以及用户反馈等功能机服务,同时,小程序还支持刷脸技术。

用户可以在该小程序中绑定自己的结婚证、社保卡等各类电子证件,还能够通过小程序快速查询学历学位证书、四六级考试成绩、普通话测试证书,查询交通违章、缴纳罚款、补换领号牌等服务也能在小程序中一键完成。企业用户还可以通过该平台查询企业信用、申请各类证照并跟进办事进度。

此外,用户还能通过该小程序一键进入广东、浙江、江苏、上海、重庆、安徽、山东、四川、贵州等省份政府的网上办事窗口,后续还将接入更多省份的政府部门,实现全国各地、各部门政务服务轻松切换。

除了日常的政务办事,“中国政务服务平台”小程序还开通并强化了旅游、婚育、助残、司法等专项服务,搭建了全国一体化的投诉建议系统,用户可在小程序中对政府服务工作涉及的各项问题进行投诉和提出建议。

未来,“中国政务服务平台”小程序还将接入更多省份、更多类别的政务服务。



#### 天山“网红公路” 结束“冬眠”开放通行

一条公路穿越天山腹地,一路行程感受四季变化,既能看到山花烂漫,也能体会风霜雨雪,“网红公路”——新疆独库公路不知成为多少自驾游爱好者的终极梦想。近日,封闭半年的独库公路开放通行。

独库公路纵贯天山山脉,北起新疆克拉玛依市独山子区,南至阿克苏地区库车县,全长561公里,过半以上地段位于崇山峻岭、深川峡谷中,驾车单趟跑完公路全程约需12个小时,沿途分布有天山神秘大峡谷、红石峡、库车大小龙池、巴音布鲁克草原等新疆名胜景区,是一条著名的网红旅游公路。

据新疆维吾尔自治区交通运输厅透露,受天山山区冬季降雪、结冰等自然因素影响,独库公路每年都有一段“冬眠”期。今年封路期间,除了常规的除雪工作,全线还进行了精品旅游公路的提升改造。

本次改造工程中,当地政府在旅游热门地点增添了停车区、观景台、环保厕所、垃圾处理等设施,同时对一些隧道、走廊做了加固维修。

新疆交通部门提醒,由于山区天气多变,道路存在不稳定因素。遇到极端天气,道路还会暂时封闭清雪,满足安全通行条件后会第一时间开放通行。游客需及时掌握路况信息、天气情况,做好出行规划。



(以上均据新华社)

(本版图片除标注外来源于网络)

## 感觉身体被掏空? 告诉你工作8小时的耗能真相

心理话

杨剑兰

作为一个上班族,不知道你有没有这样的感觉:上班的时候也没干什么,可就是感觉特别累,下班甚至累到不想说话,只想静静地刷刷、打游戏。

同样是坐着不动,打一打游戏能让人放松,可上一天班却让人精疲力竭,这是为什么呢?让我们从心理学角度来聊一聊。

### 看不见的情绪劳动

在工作中,为维护人际关系付出的情绪管理,会损耗我们很多能量。美国社会学家霍奇柴尔德将之称谓情绪劳动,指的是员工要根据组织的情感规则来调整外在行为表达,在工作中表现出令组织满意的情绪状态。也就是说,不管你是委屈还是动怒,都要管理好个人情绪以符合工作需要,该微笑微笑,该耐心耐心。由此可见,办公室工作可不只是动动手指、动动大脑,还包含了情绪劳动这种无形的消耗。

设想一下,你要推进一个新项目,却威胁到其他同事的利益,他们各种不配合还有意为难,这让你既愤怒又挫败。这时,你不仅要竭力控制情绪,还要绞尽脑汁处理冲突。一天下来,活虽然没干多少,整个人却像脱了层皮。

所以我们常会觉得,专注把事情做好,并不见得有多累,可一旦涉及复杂的职场人际,就觉得心好累。

脑力劳动是看得见的,但情绪劳动却经常被忽略,然而它也是工作中必不可少的部分,也往往是极耗心神的部分。比如领导批评、同事竞争、客户挑剔等等,这些人际张力,都会成为刺激源,唤起人的各种不良情绪。为了不影响工作,你不得不压抑这些个人情绪。但情绪越压抑,身体就越不舒服,越容易疲劳。

### 调控意志也很耗能

我们不仅要花能量控制情绪,还要控制意志。当你做自己想做的事,比如钻研摄影、心理学或玩游戏,就算不吃不喝连续学习十几个小时都不会累,而上班8个小时,就容易感觉身体被掏空。差别在哪呢?做自己想做的事,你能够一心

一意投入;而做不想做的事,你要花心力去调控自己的意志,这也是件耗能的事。

美国凯斯西储大学的心理学家罗伊·鲍迈斯特基于自我控制的研究,提出了自我损耗理论。自我损耗理论认为,控制意志、选择行为、做出决策都需要心理能量,而心理能量是有限的,短期内只能进行有限度的自我控制,你需要控制的行为越多,消耗的能量也越多。脑力劳动、情绪劳动、意志控制都需要能量消耗,而能量消耗后需要一段时间才能恢复,类似于健身后需要休息才能恢复体力。

工作中,控制意志导致的身心劳累是很常见的。比如,觉得工作没有意义,哪怕只是做很琐碎的事情,也会觉得很累。因为你内心有冲突,一边抵触一边又要说服自己,这种左右互搏的意志控制正在消耗你的电量。类似的还包括工作走神,你一边上班一边想着怎么处理跟爱人、父母和孩子的关系,多任务并行的操劳都在消耗能量。

### 慢性压力让你身心俱疲

长期的慢性压力,也是造成身心疲惫的原因之一。

压力分两种,一种是急性压力,它是突如其来的状况,比如临时通知明天交方案;另一种是慢性压力,它是长期持续存在的压力,比如这个月的绩效指标太高很难完成。急性压力在压力解除后,身体能很快恢复,而慢性压力就像温水煮青蛙,让身体持续处在应激紧张的状态中,始终无法放松。

慢性压力应激,威胁着上班族的身心状态。比如每天醒来担心业绩完不成怎么办、工作做不好怎么办、被裁员怎么办,这些压力让我们本能地进入“战斗或逃跑”的紧张状态,身体开始分泌压力激素以应对危险。如果压力解除,身体就需要休息充电,通常需要24—48小时来恢复,而如果压力长期存在,我们就会进入倦怠期,导致肌肉无力、免疫力下降等慢性疲劳综合征。

最后为上班族们推荐一个缓解疲劳最有效的方法,那就是冥想。心理学研究表明,冥想能很好地处理情绪、训练专注力及缓解压力,通过冥想,大脑能分泌更多的内啡肽,唤起我们内心的愉悦平和,身体也会更加放松。因此当你工作劳累时,试试停下来,花几分钟冥想一下吧。

(作者系国家二级心理咨询师)



扫一扫  
欢迎关注  
科技改变生活  
微信公众号