



健康头条

# 热血暖锡城 生命共守护

## 2025年全市献血工作会议举行

12月4日,2025年全市献血工作会议举行。会议总结了今年以来我市无偿献血工作成效,分析当前形势挑战,并围绕供血“紧平衡”态势部署下一阶段重点任务。

2025年以来,我市无偿献血工作稳步推进,通过系统实施“锡心献爱·血脉惠民”六大暖心工程,实现多项服务突破与升级:血费跨省减免线上即时办结,“六优六免”就医优待政策落地见效;创新设立无锡市图书馆“阅行健康”分馆,引入无人机血液配送技术,使急救用血时效提升60%;打造“阿福”“卡皮巴拉”等主题献血

空间并优化体验,开通“96614”一站式服务热线拓展服务内涵。凭借扎实工作,无锡已连续八届十六年获“全国无偿献血先进市”荣誉称号。

会议在肯定现有成绩的同时,明确当前工作面临的新形势新挑战,并提出三点要求:一是压实责任、靶向攻坚,建立无偿献血稳定发展长效机制,加快弥补供血缺口,确保完成年度目标;二是科学统筹、形成合力,创新激励机制与群体招募渠道,推动工作从“应急突击”转向“常态系统”;三是聚焦重点、强化宣传,发挥机关企事

业单位、医疗机构、高校等单位的示范作用,切实履行社会责任。

会上,市卫生健康委介绍2025年全市无偿献血工作情况;新吴区人民政府、市委市级机关工委、市教育局、无锡学院作交流发言;市红十字会宣读无偿献血倡议;市卫生健康委对下一阶段重点工作作具体部署。各市(县)区政府及无锡经开区分管负责同志,各地卫生健康行政部门、采供血机构主要负责同志,市各有关部门、直属单位等相关负责人约40人参加会议。(杨洁丹)



## 爱心献血,为生命“充电”

12月5日上午,“捐献热血 情暖无锡”江苏省第九届无偿献血宣传月主题活动在国网无锡供电公司东亭营销基地举行。

本次活动由无锡市中心血站主办、国网无锡供电公司承办,该公司的爱心人士齐聚一堂,以无偿献血的方式传递生命希望,用实际行动诠释社会责任与人间大爱。

活动现场,国网无锡供电公司总会计师、工会主席荆建忠介绍,“30年来,公司累计举办无偿献血活动31场,3900余人参与其中,捐献血量达100.5万毫升,用热血筑起守护生命的‘红色生命线’。”从

坚持献血30余年的老党员到主动报名的“00后”新员工,电力人用一次次挽袖践行志愿精神,国网无锡供电公司也连续30年获“无锡市无偿献血先进集体”。无锡市中心血站为国网无锡供电公司颁发感谢状,并致辞。

“献血之后记得多喝水,这几天不要剧烈运动。”采血过程中,医护人员一边与献血者交谈,缓解大家的紧张情绪,一边细致告知献血后的注意事项。在献血者队伍中,来自无锡广盈集团有限公司变电分公司变电一班的班长牟震华格外引人注目。这是他的第十八次献血,累计献血量已达5200毫升。“1999年,我第一次献

血,二十多年来,能在生日这天用捐献热血的方式挽救生命,是最有价值的生日纪念。”牟震华坦言,每当收到血液被临床使用的短信通知,他都倍感自豪。作为基层班组长,他不仅以身作则,还带动班组多名员工参与献血,“人人献出一点爱,社会会变得更美好”。

据了解,冬季是无偿献血淡季,但临床用血需求持续刚性,此次99人献血29800毫升,为无锡地区冬季临床用血供应提供了有力保障。随着江苏省第九个无偿献血宣传月的开启,爱心的“接力棒”正在锡城传递,让这个冬天因奉献而更加温暖。(杨洁丹)

## 无锡无偿献血全指南请收好

“捐血一袋,救人一命”,无偿献血是连接爱心与生命的纽带。在无锡连续十六年获“全国无偿献血先进市”的背后,是无数市民的无私奉献。不少市民想加入献血队伍,但对献血条件、流程及权益存在疑问。为此,我们整理了一份详尽指南,为市民答疑解惑。

### 一、这些条件,您需要了解

成为献血者并非遥不可及,但需要满足基础健康要求。年龄方面,18至55周岁的健康公民均可参与,而多次献血且无不良反应、符合健康标准的市民,主动申请时年龄可放宽至60周岁。体重上,男性需达到50公斤及以上,女性则为45公斤及以上,这是保障献血者安全的重要前提。

献血前的身体状态同样关键。献血前一周需确保身体健康,无感冒、发热、腹泻等症,也不能服用药物。前一天的睡眠要充足,保证6小时以上的休息时间,避免因疲劳影响献血安全。饮食上,献血前一餐应选择清淡食物,如稀饭、馒头,切忌空腹或食用油腻食物。特别提醒女性献血者,需避开月经期前后三天。

### 二、献血有温度,权益有保障

无锡为无偿献血者提供了完善的权益保障,让爱心得到温暖回应。在免费用血方面,政策覆盖广泛:献血者本人可按献血量的三倍免费用血;在本市献血者的配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母及配偶的父母,用血时可按献血量等量免费用血;当献血量累积达到800毫升时,献血者本人可享受终身免费用血的待遇。

对于获得全国无偿献血奉献奖、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,在本省范围内还能享受“三免”优待:免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所,免政府举办医疗机构的普通门诊诊查费,以及免费乘坐城市公共交通工具。

优先用血权利也为献血者提供额外保障。在本省献血的公民,在无锡范围内享有优先用血权,除急救用血外,医疗机构会优先保障献血者需求;残疾军人、因公致残人员、见义勇为人员等特殊群体同样享有优先用血权利。

### 三、常见疑问,一次说清

“献血无偿,为何临床用血收费?”这是不少人的困惑。根据《中华人民共和国献血法》,无偿献血的血液不得买卖,临床用血收取的费用实为血液采集、储存、分离、检验等成本费用,收费标准由国家统一制定,而献血者及家属可享受相应费用减免。

献血不仅能救助生命,对自身也有好处,可促进新陈代谢,是利人利己的善举。不少人担心献血后恢复慢,实际上健康成年人一次献血200至400毫升后,1至2小时即可补足血容量,血浆蛋白在1至2天内恢复,红细胞和血红蛋白7至10天就能回到献血前水平。

“献血会不会传染疾病?”答案是否定的。国家对血液采集有严格规范,采血人员经专业培训且定期检测,采血针头、血袋等均均为一次性灭菌用品,用后立即销毁,从源头上杜绝交叉感染风险。

关于献血前是否要空腹的问题,专家明确表示不需要空腹,关键是避免摄入过多油脂,以防血液出现乳糜现象。空腹反而易引发头晕、恶心等不适,建议献血前吃些清淡食物。

有纹身、打耳洞经历的市民需注意,由于部分场所工具消毒存在隐患,且经血传播疾病检测有“窗口期”,此类情况发生后一年内暂不能献血。而在一次献血量的选择上,我国提倡200毫升、300毫升或400毫升,符合条件者献400毫升与200毫升并无健康差异。

献血后补血不需要依赖鸡汤,其脂肪含量高,铁和叶酸含量低。更有效的方式是保证饮食均衡,植物蛋白与动物蛋白1:1搭配,适量食用瘦肉、动物肝脏补铁,多吃绿叶蔬菜补充叶酸。

若献血被拒绝,不必过于担心身体状况。很多时候是暂时不符合条件,如疲劳导致转氨酶升高,休息后即可恢复。血站检验标准比医院诊断标准更严格,其结果不能作为疾病诊断依据。

### 四、血费减免“一次都不跑”

在江苏献血的市民及亲属,在省内存用血时可享受便捷的费用减免服务。只要信息系统能查询到献血记录,就能在医疗机构直接办理减免手续。减免遵循“献血在前,用血在后”原则,出院当天献血视为“在先”,减免金额不超过输血费用,配血费、储血费等不纳入减免范围,且本人与亲属的减免权益互不影响。

为了让服务更便捷,无锡推行血费减免“一次都不跑”。除医院直免外,市民还可登录“全国电子献血证”微信小程序,通过“异地用血减免”模块线上办理,献血记录缺失可通过“意见建议反馈”补录。本地减免政策也可通过该小程序查询,或直接咨询献血地采供血机构。

每一份热血都承载着生命的希望,每一位献血者都是平凡英雄。了解这些信息,若您符合条件,不妨走进献血点,用一份爱心为生命护航。(素问整理)

### 银龄芳华

## 十年退管情暖滨湖

12月5日下午,滨湖党建馆内暖意融融,由滨湖区人社局主办的“银龄再芳华 情暖新滨湖”2025年滨湖区第十届“夕阳美·退管情”主题活动在此举行。近百名获奖者、社区代表与演职人员齐聚滨湖,共赴这场“银龄盛会”,感受滨湖浓厚的敬老爱老氛围。

活动现场的展示区格外吸睛:各街道退管成果展板前观众驻足,老年书画作品笔墨酣畅,编织、竹编等手工艺品尽显匠心。无锡市老年书画协会滨湖分会书画家现场挥毫赠春联、写祝福,生动展现了滨湖长者多彩的精神世界与创造力。

开场视频《乐享银龄 精彩滨湖》拉开序幕,随后的文艺表演精彩纷呈。荣巷街道歌舞《幸福的

秧歌扭着过”点燃气氛,河埭街道豫剧《抬花轿》韵味醇厚,雪浪街道女声独唱《江山》将演出推向高潮,尽显银龄群体的艺术活力。

“滨湖故事·乐龄心声”环节中,退休人员华婕分享“以艺助老”的公益经历,龚琼讲述通过阅读、摄影等方式充实晚年的感悟,“活到老,学到老”的真挚表达引发全场共鸣,诠释了“老有所乐、老有所为”的滨湖风采。

表彰环节庄重温馨。梅园社区、水秀社区等7家单位分获“优秀组织奖”和“创新创意奖”;潘咏梅、钱少南、邵敬娟三位长者被评为2025年度“滨湖风尚达人”;宗新民、陈建英等7位退休人员获“夕阳红服务之星”,他们的奉献精神赢得

热烈掌声。

市、区人社部门领导共同按下启动手印,标志着主题活动正式启动。据悉,“夕阳美·退管情”活动已连续举办十届,成为滨湖退管服务的亮丽名片。十年来,全区14万余名企业退休人员纳入社会化管理,街道、社区退管机构常态化开展慰问、体检等服务,年均发放帮困资金超400万元,惠及1.5万人次。

主办方表示,滨湖区将以此次活动为新起点,持续深化“文化养老”实践,拓展服务内涵,凝聚社会合力,让每一位退休人员在这片热土上乐享银龄、再绽芳华,共同书写更有温度、更有品质的幸福晚年。(王菁)



近日,市卫生健康委、市中医药管理局公布了2025年度无锡市中医药重点专科和建设名单。锡山区中医医院康复科、脾胃病科获评无锡市中医药重点专科,中医经典科获评无锡市中医药重点专科建设单位,标志着该院专科建设水平、中医药特色服务能力迈上新台阶,区域中医诊疗引领作用进一步凸显。(张玖玖 摄)

## 大别山老 孢子油、粉

孢子油主要吃油,配料表含油量越高价格越贵。  
含20%孢子油,每100克含三菇21.6克: 6瓶600粒/2500元,15瓶/6000元。  
含35%孢子油,每100克含三菇22克: 7瓶700粒/4500元,15瓶/9000元。  
含100%纯孢子油,每100克含三菇25克: 6瓶600粒/15000元,13瓶/30000元。  
椴木孢子粉:500克/1000元,买3送1。

山里人 山里货 专注灵芝 原生态  
自产自销老牌老店:崇宁路17号4楼  
电话:82700029(大别山老)