

# 无偿献血关键问题，速知！

□记者 倪妮 张旭东 通讯员 董佳琪

针对市民群众普遍关心的无偿献血相关问题，近日，记者采访了市中心血站副站长易井萍。易井萍从事血液管理工作多年，他结合政策规定与实际工作经验，从无偿献血的定义、参与条件、注意事项、到政策福利与常见误区，为市民进行了全面细致的解读，助力大家更科学地认识无偿献血。

很多市民都好奇，究竟什么是无偿献血，为何我国要大力推行这一制度。对此，易井萍解释道，无偿献血是指为拯救他人生命，志愿将自身血液无私奉献给社会公益事业，且不以经济报酬为目的的行为，本质上是一种无私奉献、救死扶伤的崇高举动。

“血液是无法人工生产的稀缺医疗资源，只能依靠健康人捐献。”易井萍表示，每天医院里都有大量手术患者、创伤伤员、烧伤病人、产妇产后大出血患者，以及血液病患者、癌症化疗患者等，需要通过输血维持生命或治疗疾病。为保障医疗临床用血的需求与安全，保护献血者和用血者的身体健康，我国早在1998年就颁布实施了《中华人民共和国献血法》，正式在全国范围内实行无偿献血制度。

对于想参与无偿献血的市民而言，年龄和身体条件是首要考虑的问题。据易井萍介绍，国家提倡的无偿献血年龄为18—55周岁，不过对于符合健康体检要求、有多次献血经历且主动要求再次献血的市民，年龄可延长至60周岁。“并非满足年龄条件就能献血，还需通过健康状况征询和体格检查。”易井萍补充说，检查项目包括血压、脉搏、体重等基础指标，以及血红蛋白等血液检查，只有全部合格者才能参与献血，这既是对献血者健康负责，也是保障临床用血安全的重要环节。

了解了参与条件后，市民们还关心献血前后有哪些细节需要注意。易井萍也给出了具体建议：献血前，市民需保证充足睡眠，避免熬夜，同时献血前一餐要保持清淡饮食，也不要空腹献血；献血过程中，要尽量保持情绪稳

定，避免紧张，同时配合工作人员的指导；献血后，需在现场休息10—15分钟，补充适量水分后再离开，穿刺点的创可贴要保留至少4小时，且24小时内不要用献血的手提重物。此外，献血后24小时内要避免剧烈运动、高空作业和过度疲劳，饮食上忌暴饮暴食，保证充足睡眠。

无偿献血是公益行为，不少市民也关心参与者能享受哪些政策福利。易井萍表示，献血者首先可享受优先用血权和用血减免等基础福利，而在浙江省，累计献血量达到国家无偿献血奉献奖标准，或已在浙江省申报并荣获该奖项的献血者，还能享受“三免政策”，即免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所，免交非营利性医疗机构就诊的门诊诊查费，以及免费乘坐城市公共交通工具。

关于市民尤为关注的免费用血政策，易井萍也进行了解读。献血者捐献全血累计达400毫升以上的，本人终身免交临床用血费用；献血者的配偶、父母和子女，五年内按不超过献血量的两倍免交费用，五年后免交与献血量等量的费用；达到国家无偿献血奉献奖金奖标准以上的献血者，其兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、配偶父母也能享受与献血者配偶、父母、子女同等的五年内及五年后的免费用血待遇。

此外，捐献造血干细胞的献血者，本人终身免交临床用血费用，其配偶、父母和子女终生可按不超过800毫升的献血量免交费用；献血者捐献单采血小板的，本人终身免交临床用血费用；献血者的配偶、父母和子女，五年内按照不超过献血量的两倍免交临床用血费用，五年后免交与献血量等量的临床用血费用；献血量按照捐献一次折合全血八百毫升计算。

尽管无偿献血益处良多，但社会上仍存在一些误区，让部分市民心存顾虑。比如有市民担心献血会伤元气、导致贫血，易井萍明确否定了这一说法：“正常人体总血量约占体重的8%，以50公斤体重的人为例，体内约有4000毫升血液，而真正参与循环的血液仅占全身血量的

70%—80%，其余血液储存在肝脾等‘人体血库’中，遇失血时可及时补充。”他解释道，献血后失去的水分和无机盐可以在1—2小时内通过组织液渗入血管得到补充。此外，失去的血浆蛋白也可以通过肝脏加速合成得到补充。献血还可以通过刺激人体造血功能，促进血液新陈代谢，从而保持健康。

还有市民担心献血会感染传染病，对此，易井萍表示，正规血站严格按照国家卫生行业标准采购耗材，采血点的检测材料均为一次性无菌耗材，检验和采血人员也需经专业培训考核合格后才能上岗，采血各环节都经过严格消毒。“我们实行‘一人一码一针一血袋’的操作规范，能完全杜绝献血过程中的感染风险，市民可放心参与。”

针对“献血无偿但临床用血收费”的现象，易井萍解释血液本身是不收费的，临床用血收取的费用，主要用于覆盖血液从采集到使用过程中的各项必要成本。采集后的血液不能直接用于临床，需经过采集、质量检验、成分分离、特殊储存、冷链运输等多道

严格加工处理环节，这些环节需要专业设备、技术和人员投入；血液运到医院后，还需进行“配血”“储血”等工作，医院在血液储存、管理和使用中也需要投入人力物力，这些都会产生成本。

易井萍表示，无偿献血是连接健康人与患者的爱心桥梁，既关系到医疗临床用血安全，也体现着社会的公益精神。他希望通过此次解读，能让更多市民消除误区、了解政策，积极参与到无偿献血中来，共同为保障临床用血需求、拯救生命贡献力量。



## 定海区“菜篮子”价格监测表

### 肉禽(4种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	金叶菜场	宁波均价
带皮后腿肉	新鲜,当日	500g	16.00元	17.00元	11.88元	16.00元
肋排	新鲜,当日	500g	27.00元	28.00元	21.88元	26.85元
肋条肉(五花肉)	新鲜,当日	500g	17.00元	18.00元	14.88元	18.13元
鸡肉	新鲜,开膛白条鸡	500g	无	21.00元	25.00元	14.50元

### 水产品(8种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	金叶菜场	宁波均价
养殖黄鱼	新鲜500克左右一条	500g	无	无	无	37.17元
鳊鱼	新鲜,条重100克左右	500g	30.00元	25.00元	35.00元	31.38元
带鱼	新鲜,条重250克左右	500g	25.00元	20.00元	35.00元	29.17元
小黄鱼	新鲜,条重75克左右	500g	30.00元	20.00元	35.00元	35.88元
海虾(活皮虾)	新鲜,体长10厘米左右	500g	35.00元	40.00元	无	37.75元
鲫鱼	鲜活,条重350克左右	500g	16.00元	15.00元	18.00元	14.00元
鳊鱼	鲜活,条重1500克左右	500g	16.00元	无	16.00元	11.43元
草鱼	鲜活,条重1000克左右	500g	15.00元	无	17.00元	11.14元

### 蛋类(2种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	金叶菜场	宁波均价
鸡蛋(普通)	新鲜完整	500g	6.00元	5.50元	4.00元	5.66元
鸭蛋	新鲜完整	500g	8.00元	8.50元	7.60元	7.71元

### 豆制品(3种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	金叶菜场	宁波均价
豆腐(中)	无包装	500g	3.00元	2.50元	2.50元	4.31元
豆腐干(香干)	散装	500g	7.00元	7.00元	6.00元	9.31元
油豆腐	散装	500g	8.00元	8.00元	7.20元	13.50元

### 蔬菜类(30种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	金叶菜场	宁波均价
芹菜	新鲜一级	500g	7.00元	5.00元	5.00元	6.94元
大白菜	新鲜一级	500g	2.00元	无	3.00元	2.35元
青菜(上海青)	新鲜一级	500g	4.00元	无	6.00元	5.50元
菠菜	新鲜一级	500g	5.00元	12.00元	13.00元	10.25元
黄瓜	新鲜一级	500g	5.00元	6.50元	6.00元	6.06元
南瓜	新鲜一级	500g	3.00元	6.50元	2.00元	3.54元
冬瓜	新鲜一级	500g	3.00元	2.50元	2.00元	2.43元
萝卜(白萝卜)	新鲜一级	500g	4.00元	2.00元	3.00元	3.28元
胡萝卜	新鲜一级	500g	4.00元	4.00元	4.00元	4.50元
山药	新鲜一级	500g	8.00元	10.00元	6.00元	8.71元
芋艿	新鲜一级	500g	10.00元	10.00元	10.00元	8.56元
生姜	新鲜一级	500g	10.00元	8.00元	8.00元	9.75元
土豆	新鲜一级	500g	3.00元	3.50元	2.00元	3.44元
茄子	新鲜一级	500g	5.00元	5.50元	6.00元	6.94元
西红柿	新鲜一级	500g	5.00元	6.00元	6.00元	7.16元
青椒	新鲜一级	500g	7.00元	8.00元	8.00元	7.94元
尖椒	新鲜一级	500g	6.00元	6.00元	6.00元	7.19元
四季豆(梅豆)	新鲜一级	500g	7.00元	10.00元	13.00元	10.00元
圆白菜(包心菜)	新鲜一级	500g	3.00元	2.50元	3.00元	3.63元
花菜(白花菜)	新鲜一级	500g	8.00元	6.00元	9.00元	7.00元
西兰花	新鲜一级	500g	8.00元	10.00元	10.00元	8.38元
蒜苔	新鲜一级	500g	8.00元	8.00元	8.00元	10.50元
洋葱(元葱)	新鲜一级	500g	3.00元	2.50元	2.00元	3.53元
小葱	新鲜一级	500g	5.00元	5.00元	6.00元	7.44元
韭菜	新鲜一级	500g	5.00元	6.50元	6.00元	6.43元
茼蒿	新鲜一级	500g	5.00元	无	6.00元	4.44元
生菜	新鲜一级	500g	5.00元	5.00元	6.00元	5.75元
金针菇	新鲜一级	500g	6.00元	7.00元	8.00元	6.86元
黄豆芽	新鲜一级	500g	2.50元	3.00元	1.82元	3.29元
绿豆芽	新鲜一级	500g	2.50元	3.00元	1.52元	3.21元

采价时间:2025年9月1日  
发布单位:舟山市定海区商务局

