

世界献血日:这些健康小常识你了解吗?

见习记者 李雨童



“

6月14日是第19个世界献血者日,今年的主题是“献血是一种团结行为——加入我们,拯救生命。”那么,献血会“伤元气”吗?在运动以及饮食方面又需要注意哪些呢?针对类似问题,记者采访了浙江萧山医院血液内科医生蔡文亮和杭州九都荟健身房教练杨伟达。

”

献血会“伤元气”?想太多了!

血液对于生命的重要性已越来越被人们所认可。但有些人虽然想做公益,到献血车上时仍会产生恐惧,害怕伤“元气”、影响健康等。对此,蔡文亮表示,大可不必,你想太多了。

“从血液生理学角度看,人体总血量约占体重的8%,一个体重50公斤的人,全身血液约有4000毫升。一次献血200—400毫升,仅占全身总血量的5%—10%。目前多年实践表明,这样的献血量对全身血液循环是没有不良影

响的。”蔡文亮说,事实上,不论是否献血,人体血液总是在不断地新陈代谢,也就是说,血液中的各种细胞时刻在衰老死亡,同时又在不断滋生补充,从而保持血液的生理平衡。此外,身体血液还有三分之一贮存在肝、脾等脏器官里,如果失去少量血后,这些贮藏的血就会很快地补充到血液循环中。而体内造血器官在几分钟到几小时内又会造出新的血液予以补充贮存,由此维持体内总血容量的动态平衡。

献血前后饮食、运动有讲究?不易剧烈!

随着人们对健康与身材的关注日益提升,身边同事、朋友纷纷加入了健身、撸铁的行列,夜跑路线打个卡已然成为了一种时尚潮流。那么对于健身爱好者来说,想参与无偿献血,需要注意些什么呢?献血前后可以运动吗?

杨伟达表示,只需要尽量在献血后24小时之内不要做剧烈运动就好。如果是运动员并且在备赛期的话,可以考虑献成分血,

避免红细胞丢失导致的一段时间内耐力下降。“对于一般人,献血前,不要剧烈运动,以免影响血压、脉搏等指标,保持充足睡眠。献血后4小时内,不要用献血的手提重物,以免造成淤血。献血后运动要适度,不要进行剧烈运动,如踢球、打篮球、跑步、游泳等,更不要通宵娱乐。一般工作是不受影响的。”

除了运动上需要注意外,杨

伟达也给出了饮食上需要注意的事项,他说:“献血后,为了加快血液中红细胞和血红蛋白的恢复,适当增加造血所需要的营养是十分必要。可以适当增加蛋白质的摄入量,尤其要注意补充优质蛋白质,以动物蛋白与植物蛋白各占一半为优。”此外,也可以吃一些含蛋白质丰富的植物类以及动物类食物。比如:绿色蔬菜、五谷杂粮、鱼、虾等。

夏季运动过后肌肉酸痛?几招快速缓解

夏天到了,越来越多运动爱好者加大了运动量,但次日发现肌肉酸痛,这种不适感往往与运动过度、热身不足等有很大关系。今天,教大家几招快速缓解方法。

拉伸

无论是运动前或是运动后,均应进行适度拉伸运动,拉伸运动在运动前作为热身准备,能升高机体温度,使身体更容易进入运动状态,不易损伤。运动后的拉伸运动主要作为缓解,其不仅能防止肌肉酸痛出现,对已出现的酸痛不适感也有一定的缓解效果,但应注意在运动时切勿伸展过猛,以免进一步损伤结缔组织,阻碍局部血流。

补给

运动会消耗体内大量的能量,因而在训练后两小时内可予以机体营养补充,避免肌酸滞留,引起肌肉酸痛。一般以补充碳水化合物、蛋白质以及一些蔬果类为主。

按摩

运动后不建议立即按摩,这样做容易加剧肌肉微细结构的损伤而使肌肉酸痛加重。一般在训练48小时后给予按摩较适宜,按摩能排除身体多余的乳酸且能放松肌肉。多采用揉捏手法,四指并拢,拇指分开,手成钳形,将掌心及各指紧贴于酸痛肌肤上,沿向心方向作旋转式运动。

针灸

针灸是传统中医疗法之一,对缓解肌肉酸痛、活血化瘀等功效显著。其主要是通过针刺相应穴位以及艾柱或艾条灼烧、熏烤肌肉酸痛部位,以此来起到延缓疼痛的作用。

延伸阅读

献血基本条件

年龄:适合献血的年龄是18—55周岁。既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动再次献血的,年龄可延长至60周岁。

体重:男性不低于50公斤,女性不低于45公斤。

血压:收缩压90—140mmHg;舒张压60—90mmHg,脉压差大于30mmHg。

脉搏:每分钟60—100次,高度耐力的运动员每分钟50—100次。

体温正常。

发育正常,营养中等以上。

皮肤无黄染,无创面感染,无大面积皮肤病,浅表淋巴结无明显肿大。

五官无严重疾病,九膜无黄染,甲状腺不肿大。

四肢无严重残疾,关节无红肿及功能障碍。

胸部:心肺正常。

腹部:正常,无肿块,无压痛,肝脾无肿大。

献血前注意事项

学习了解献血知识,消除紧张心理。

不要空腹,不要吃油炸食品和油腻食品,适宜吃稀饭馒头和小菜;保证足够的睡眠,不要熬夜。

献血前一周如有感冒、发热、腹泻等;女性在月经期及月经期的前后三天,应暂缓献血。

填写《献血登记表》一定要认真仔细,特别是身份证号码、

通信地址、电话,都要登记。

献血时注意事项

不要紧张,献血几分钟就可以结束。一般来说,捐献200毫升需要3—5分钟左右;捐献400毫升需要6—10分钟左右。

献血后注意事项

多补充水分,食用易消化的食物和水果,避免饮酒,保证充足的睡眠。

保持针眼周围洁净、干燥,不要用手揉搓。洗澡以淋浴为好,避免脏水污染针眼,以防感染。

24小时内不要剧烈运动、高空作业和过度疲劳;适当休息,个别出现倦怠感觉者,只要保证充足的睡眠,会很快消失的。

