

## 世界献血者日20周年

# 关于献血,你了解多少?

本报记者 李嘉

### 什么是无偿献血?

无偿献血是指健康适龄公民自愿献出自身可再生的少量血液或血液成分,去挽救垂危病人的生命,而不收取任何报酬的行为。小型纪念品、茶点、交通费用则是合理的。

### 哪些人可以参与无偿献血?

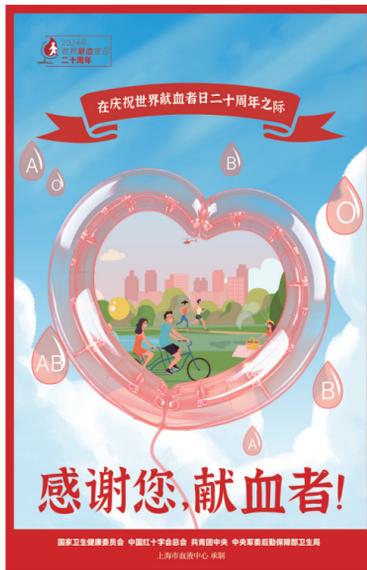
参与无偿献血的人需满足以下条件:  
年龄:应在18周岁至55周岁之间,如果多次献血且身体健康,年龄可放宽至60周岁。  
体重:成年男性的体重应≥60公斤,女性则应≥45公斤。  
健康状况:需确保身体健康,血压在正常范围内(90 mmHg≤收缩压<140mmHg;60mmHg≤舒张压<90mmHg,脉压差≥30mmHg),体温正常,血红蛋白正常,没有乙肝、艾滋病等可通过血液传播的疾病。此外,女性在生理期前后三天,分娩后9个月内、哺乳期结束未满3个月的情况下,不宜献血。

### 献血前有哪些注意事项?

勿吃太油腻的食物。吃太多的油腻食物可能会导致身体脂肪含量过高,从而引发“乳糜血”这种血液是不正常的血液,因此献血前不能吃油腻食物。  
献血前勿服药,饮酒。吃药、喝酒后要肝脏解毒,解毒过程也是伤肝的过程。伤肝后血液中的转氨酶会升高,转氨酶超标也可能是肝脏有问题。检测的转氨酶正常的指标,一般为40,单纯生理性的转氨酶升高问题不大,吃药后血液里会残留药物成分,这样的血液对患者不好。  
勿空腹献血。因为空腹时体内血液葡萄糖含量相对降低,献血后血容量下降,较容易使献血者出现头晕或重度的献血反应。而进食可提高血液中葡萄糖浓度和血容量,可大大减少献血反应特别是重症献血反应的发生。献血者要保

### 献血后有哪些注意事项?

献血后如果觉得不舒服,要及时告知工作人员,注意按针后用手指压住针眼20分钟,拆除绷带观察针眼处是否出血,带绷带离开者在30分钟内拆除,创可贴应保留4小时。  
在现场休息15分钟以上,无任何不适再离开,1小时内采血手臂勿提重物 and 揉搓东西。24小时内勿进行剧烈运动和高空作业,如踢球、打篮球、跑步、游泳、长途驾驶等,一般工作不受影



证餐后献血,且献血前两餐宜以素食为主,避免饮酒、过多吃肉,这样,既可减少献血反应的发生,又可避免乳糜血等血液质量问题。  
充分休息。缺少睡眠会导致头晕,在缺少睡眠的情况下献血会产生一些不良反应,所以献血前后要求献血者晚上要早点休息,保证充足的睡眠。献血后当天不要参加剧烈运动或通宵娱乐活动。  
携带有效身份证件。为确保献血者的输血安全,保障献血者的合法权益,献血实施实名制。献血前必须出示本人的有效身份证件,多次参加献血的人员献血前最好带上《献血证》。献血后将献血者填写的信息资料进行录入和安全保存,便于更好地为献血者提供献血后相关服务。

响。注意针眼处的清洁卫生,洗澡以淋浴为好,勿熬夜、勿暴饮暴食、不要饮酒,适当多喝水,对饮食无特殊要求。  
在这个特殊的日子里,让我们再次向献血者们致以最崇高的敬意。同时,我们也呼吁更多的人加入到无偿献血的行列中来。因为每一次献血,都是对生命的尊重和珍视;每一次献血,都是对社会的责任和担当。



## 市中心医院肿瘤科

### 开展健康宣教活动

本报讯 记者李嘉报道:6月6日下午,市中心医院肿瘤科二病区精心组织了“艾草招福·节韵仁心”宣教活动。活动包含了科普讲堂、艾草菖蒲、绘画鸡蛋、剪帖子、做游戏等环节,患者在其乐融融的氛围中收获了健康知识也收获了诚挚满满的祝福,增进了医护患之间的美好关系。

活动在科室副主任周剑热情洋溢的开场中拉开序幕,他代表全科医护人员向患者及家属致以节日的问候。护士长鲁丽娟将包好的粽子一个个送到二病区全体医护人员手中,寓意着保平安、送祝福。“医院很关心我们,为我们组织活动,让我们住院治疗的生活不单调。祝病友们、医生护士们端午节安康!”一位患者感叹道。

接着,护士伍诗麒手把手教患者在盐蛋上绘画,一笔一画描绘有寓意的图片,承载着医护患的美好祝愿,病友们在医护人员的带动下都非常认真地制作作品、玩游戏,在相机前留下笑颜以及对自已及家人的端午节日祝福。

在科普讲堂环节,李琳欣医生通过专业知识结合自己日常工作解答患者及家属常询问的问题,开展结肠直肠癌早期预防和筛查的知识解答,既解惑又打消患者疑虑,从专业的视角精心进行心理安抚。

李琳欣医生介绍,早期结肠直肠癌的治愈率相对较高,通过早期筛查和治疗,可以及时发现并切除肿瘤,提高生存率。避免患者出现严重的症状和并发症,能有效减轻痛苦,提高生活质量。



### 节食暴瘦能饿死肿瘤吗?

本报讯 记者李嘉报道:在肿瘤届,确实有“饥饿疗法”,但“饿死肿瘤”并非简单地让人挨饿。

癌细胞的生长和发展需要通过血管来实现。癌细胞通过血管吸收血液中的营养物质而不断增殖、分裂,如果把这些血管去除或阻断掉,就可以让癌细胞失去营养,慢慢“饿死”。

但这里“饥饿”的含义是切断给肿瘤提供营养的血管,在局部精准地“饿死”肿瘤,而不是减少整体上的正常营养摄入,所以不要指望通过减少进食来“饿死肿瘤”,这不仅没用,还伤害身体。

无论是正常人群,还是已经确诊的肿瘤患者,建议大家都要养成良好的饮食习惯,做到膳食平衡、营养丰富。

### 如何避开消暑误区?

本报讯 记者李嘉报道:夏至将至,市民朋友如何避开消暑误区,科学健康地防暑降温呢?

不贪凉。空调。建议室内环境温度以不高于10摄氏度为宜,在进室内前10分钟开启空调,出门前10分钟关闭空调,并开窗通风。

不贪凉睡地上。为了在夏天睡个满意的午觉,好的选择还是传统的凉席加上舒适的卧室,配合室内流动的空气,风扇也不要对着人直接吹。

不要穿得过于轻薄。避免长时间暴露在烈日下,穿着透光、透气性好的衣物,同时佩戴帽子和太阳镜进行防晒。

适当开展户外活动。适当的户外活动不仅可以促进血液循环和新陈代谢,增强心肺功能,还能提高机体对高温环境的适应能力。可以选择清晨或傍晚时段进行适当强度的体育锻炼。

不过于依赖冷饮。吃过多的冷饮不仅会使我们身体的降温机制受到干扰,也会导致机体自身散热能力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

### 冻眠荔枝能完全保鲜吗?

本报讯 记者李嘉报道:炎炎夏日,荔枝如约而至摆上货架,为了让消费者及时品尝到新鲜荔枝,不少商家采取冻眠荔枝保鲜。那么,冻眠荔枝能完全保鲜吗?

专家分析认为,急速冷冻处理可以将荔枝的新鲜状态“定格”,在一定程度上延长其保存期限。然而,冷冻过程中也会对荔枝的品质产生一定的影响,会有一些的营养损失。消费者对此应有必要的心理准备。

首先,水分结冰可能导致荔枝的肉质变得松软,解冻后的果实往往不如新鲜时那样饱满有弹性。其次,部分维生素和矿物质在冷冻过程中可能会受到破坏,导致营养价值降低。

虽然通过采用先进的冷冻技术(如速冻技术)和适当的包装方式(如使用防雾膜包装),可以最大限度地减少冷冻对荔枝品质的影响,但使用冷冻技术的荔枝仍然会和新鲜的荔枝有一定差别。

## 别让近视阻碍了学生的梦想

高考对于学生们来说至关重要,而很多专业对视力有着明确的要求。如果学生因为视力问题而无法报考心仪的专业,那将是非常遗憾的事情。因此,在高考前,学生和家長应该重视视力健康,注意合理用眼,避免长时间过度用眼导致视力下降。

同时,学校也要加强对学生视力健康的教育和宣传,让学生们充分认识到保护视力的重要性,为他们未来的发展扫除视力方面的障碍,让他们能够在高考中顺利报考自己向往的专业,开启人生的新篇章。

《普通高等学校招生体检工作指导意见》相关条款明确规定:眼裸视力不合格的考生高考填报志愿分“不予录取”和“不宜就读”两种:1、学校有关专业不予录取的,裸眼视力任何一眼低于5.0者的专业有飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦查、专科专业:海洋船舶驾驶及与以上专业相同或相近专业(如民航空中交通管理)。裸眼视力任何一眼低于4.8者:轮机工程、运动训练、民族传统体育、专科专业:烹

饪与营养、烹饪工艺等。2、不宜就读的专业:屈光不正(近视眼或远视眼,下同)任何一眼矫正到4.8镜片度数大于400度的专业有海洋技术、海洋科学、测控技术与仪器、核工程与核技术、生物医学工程、服装设计与工程、飞行器制造工程。任何一眼矫正到4.8镜片度数大于800度:地矿类、水利类、土建类、动物生产类、水产类、材料类、能源动力类、化工与制药类、武器类、农业工程类、林业工程类、植物生产类、森林资源类、环境生态类、医学类、心理学类、环境与安全类、环境科学类、电子信息科学类、材料科学类、地质学类、大气科学类及地理科学、测绘工程、交通工程、交通运输、油气储运工程、船舶与海洋工程、生物工程、草业科学、动物医学各专

业。我国征兵眼科体检标准任何一眼裸眼视力低于4.5,不合格;任何一眼裸眼视力低于4.8,需进行矫正视力检查;任何一眼矫正视力低于4.8或矫正度数超过600度,不合格。屈光不正经实施准分子激光手术(不含晶体植入人工晶体植入术等其他术式)后半年以上,无

并发症,任何一眼裸眼视力达到4.8,眼底检查正常,除条件兵外合格。中国海军招飞眼科体检标准。近年来我国征兵眼科标准中近视手术的要求逐渐放开,中国海军招飞网发布公告《关于海军飞行学员招收体检标准调整的通知》,调整了海军招收飞行学员眼科相关标准条件,具体如下:1、裸眼视力标准进一步优化。双眼裸眼远视力由C字表均不低于0.8放宽至均不低于0.6(相当于E字表4.9)2、眼屈光矫正手术限制有条件放开。接受角膜激光手术时需年满18周岁,手术方式为非制式,参加招飞体检前手术期满6个月以上。术前近视不超过400度、散光不超过100度,术后裸眼远视力不低于1.0,有原始完整的医疗记录(包括术前检查和激光手术切削参数的角膜屈光手术病历)。

为什么海军飞行员只接受非制式近视手术?

制式近视手术如半飞秒手术切口大,它有22毫米左右的角膜瓣,而非制式的微切口全飞秒手术仅2-4毫米

小切口,手术时间短,对角膜组织损伤小,术后恢复快,不惧外力撞击,不存在角膜瓣移位的风险。也避免了术后干眼症的发生。做ICL晶体植入的同学是无法通过体检。非制式主要是指微切口全飞秒手术和全激光手术。宇航员的选拔对视力的要求随着我国载人航天工程的发展,宇航员的选拔在视力方面的要求是:裸眼视力不低于5.0,高度近视不符合标准,但低度近视经过配戴框架眼镜(不能配戴隐形眼镜)矫正视力是可以达到录取标准的。如果同学目前已经存在近视,并且已经配戴了合适的眼睛,在日常学习和生活中要注意做好眼健康管理,防止近视度数过快加深。必要时根据自身实际情况进行视力矫正手术。以上内容仅供参考,更多详情以官方发布为准!

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

### 视力健康教育

## 咸宁市应急管理系统优化营商环境十不准

本报讯 通讯员姜杭德报道:6月7日,市应急管理局组织开展优化营商环境专题活动,制定《咸宁市应急管理系统优化营商环境十不准》,切实为企业减轻负担。

行政审批方面:不准私设门槛、故意刁难、随意延长审批时限,让市场主体和群众“多头找、反复跑”;不准对市场主体责任难推、脸难看、话难听、事难办,野蛮执法、口气大,对行政相对人故意刁难和打击报复;

在执法处罚方面:不准未经审批同意对企业开展执法检查,违规执法、多头执法,禁止在清单之外擅自增加执法检查事项,严格执行联合执法,分级分类执法,切实减少执法检查频次;不准“一刀切”执法、选择性执法、运动式执法、机械执法、过度执法、分摊指标执法、钓鱼执法,执法走形式。严格执行首次轻微违法不罚(免

罚)或减轻处罚等制度;不准滥用自由裁量权,不因企业规模、所有制等因素而有不同标准的执法行为,避免处罚尺度不一,造成执法不公;不准随意要求企业主要负责人陪同执法检查、参会,违规涉企考察调研、政策宣讲,减少涉企会议频次,禁止干扰企业正常生产经营;

为企业服务方面:不准强制企业参加评比、达标等活动,违规接受有偿服务,违规向企业收取任何费用;不准对市场主体和群众提出的困难诉求,置之不理或相互推诿,不为企业指导服务、排忧解难;

其他方面还包括:不准与中介机构相互勾结存在利益输送,搞垄断服务、捆绑服务、指定服务;不准滥用职权,吃拿卡要,以权谋私、利用职权干预市场经营活动,违规放贷拿息、收受礼品礼金;不得以入企帮扶名义开展无实质性内容的各类

人企走访活动等内容。据了解,市应急管理局高度重视优化营商环境工作,在一个月内先后召开两次党委会专题研究优化营商环境工作,开展了优化营商环境大讨论活动。制定了《关于进一步规范行政审批有关工作的意见》《关于进一步优化营商环境工作的通知》,对深化行政审批制度改革、严格规范涉企执法、完善优化服务机制等方面做出安排部署,确保全市优化营商环境工作方面思想统一、步调一致。同时,还在市级主要媒体和全市应急系统新媒体平台发布征集破坏营商环境问题线索,接受社会群众监督,确保优化营商环境各项措施落到实处。

咸宁应急

崇阳县烟草专卖局送达公告  
崇烟罚送公[2024]第45号

无主:  
2024年3月19日本局在湖北省咸宁市崇阳县天城镇崇青大道中快速分拣中心查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告60日期满无法找到当事人。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:将假冒注册商标且伪劣卷烟(软长嘴)2条(其中抽样送检损耗1条卷烟),予以集中公开销毁。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定,现将崇烟处理[2024]第45号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为30日,期限届满视为送达。  
崇阳县烟草专卖局  
2024年6月14日

崇阳县烟草专卖局送达公告  
崇烟罚送公[2023]第46号

无主:  
2024年3月19日本局在湖北省咸宁市崇阳县天城镇崇青大道中快速分拣中心查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告60日期满无法找到当事人。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:将假冒注册商标且伪劣卷烟(软长嘴)2条(其中抽样送检损耗1条卷烟),予以集中公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定,现将崇烟处理[2024]第46号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为30日,期限届满视为送达。  
崇阳县烟草专卖局  
2024年6月14日

崇阳县烟草专卖局送达公告  
崇烟罚送公[2023]第51号

无主:  
2024年3月24日本局在湖北省咸宁市崇阳县天城镇崇青大道中快速分拣中心查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本案公告60日期满无法找到当事人。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,本局决定对涉案烟草专卖品作出如下行政处罚决定:将假冒注册商标且伪劣卷烟(软长嘴)1条(其中抽样送检损耗1条卷烟),予以集中公开销毁处理。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定,现将崇烟处理[2024]第51号《行政处罚决定书》予以公告送达。公告送达期限为30日,期限届满视为送达。  
崇阳县烟草专卖局  
2024年6月14日

遗失声明

咸宁市教育局遗失在中国农业银行金穗支行开立的基建专户开户许可证,账户名称:咸宁市教育局基建专户,核准号:Z5360000064001,账号:17680601040004683,特声明作废。