

# 献血“伤身”？ 为你破除谣言揭开真相

“献血伤身”的说法在民间流传甚广，不少人担心献血会导致免疫力下降、气血亏损，甚至影响寿命，让许多人对献血望而却步。事实并非如此。现代医学研究表明，适量献血不仅对身体无害，反而会对健康产生积极意义。下面，我们就用数据揭开献血的真相。

## 血液系统强大的自我更新能力

人体血液系统是一个精密而强大的动态平衡系统。成年人的总血量约占体重的7%~8%，以60千克的成年人为例，全身血液量约为4200~4800毫升。我国规定的单次献血量为200~400毫升，仅占人体总血量的5%~9%，这个比例完全在人体安全代偿范围之内。

人体血液并非静止的液体仓库，而是一个持续更新、动态循环的系统。成年人的造血系统如同一个“智能工厂”，科学献血就像是“适度提货”，不仅不会造成“库存空虚”，反而能刺激工厂提高生产效率——这正是“献血促进造血功能活跃”的医学理论基础。

不仅如此，血液系统还有持续更新机制。红细胞寿命约120天，血小板约7~10天，人体每天都会自然更替约200亿个血细胞。献血后，骨髓造血功能会被



激活，在24小时内开始加速生产新的血细胞。另外，肾脏会分泌促红细胞生成素（EPO），精准调控造血速度。

## 破除三大献血谣言

**谣言一：献血会元气大伤，降低免疫力**

单次献血量仅占人体总血量的很小比例，远未达到“伤元气”的程度。事实上，人体骨髓具有强大的造血功能，在献血后会迅速启动代偿机制，加速血细胞的生成。健康成年人通常能在2~3周内完全恢复。适量献血不仅不会损害免疫系统，反而能促进新陈代谢，帮助维持免疫平衡，提升机体适应能力。

**谣言二：献血会透支骨髓造血功能**

这种误解混淆了“过度消耗”与“正常造血”的概念。成年人的骨髓具备巨大的造血潜力，平时只有约1/3的造血干细胞处于工作状态，献血相当于给造血系统一个“适度锻炼”的机

会，有助于维持其活性，捐献400毫升血液完全在其正常代偿能力范围内，不会透支。

**谣言三：献血会导致贫血和不适**

贫血是指外周血红细胞容量低于正常水平，血站在献血前都会进行严格筛查，血红蛋白检测是必查项目，只有达标者才能献血，这从源头上避免了贫血者参与献血。部分人献血后可能出现短暂乏力或头晕，这是由于血容量暂时下降引起脑部供血波动导致，休息后可缓解。

## 定期献血有益身心健康

献血使用的是一次性无菌耗材，确保零感染风险，专业医护人员全程监护，时长约10~15分钟，根据个人情况灵活确定献血量（200毫升、300毫升、400毫升）。献血后，医护人员会提供水分和能量，并告知献血后的注意事项，建立健康档案，进行定期随访。

定期献血不仅可促进新陈代谢，激活造血系统，有助于降低血液黏稠度，还可获得一次免费的健康体检机会，另外，助人为带来的成就感和社会认同感对心理健康有积极影响。

总而言之，在符合献血条件的前提下，科学适量的献血并不会损害健康。我们应理性看待献血，用行动传递爱心，让无偿献血成为健康生活的一部分。

湘西州卫生计生医学培训考试中心  
钟文卿

**湖南医药学院总医院**

服务热线：**0745-2383694**

急救电话：**0745-2383765**

网址：<https://hhsyy.com/>

## 守护颈前“小蝴蝶”： 身体代谢的“总开关”

在我们脖子前方，喉结下2~3厘米处，藏着一个形似蝴蝶的腺体——甲状腺，这个重约20~30克的器官，却是调节全身代谢的“总开关”，一旦它出了问题，身体多个系统都会受影响。

甲状腺的核心功能是分泌甲状腺激素（包括T3和T4），这些激素是身体“能量调节器”，除了调节体温、心跳，还能影响脂肪燃烧、蛋白质合成，甚至大脑发育和情绪状态。如果甲状腺激素分泌过多（即甲亢），就会出现怕热、手抖、心慌，食欲大增却体重反降；若分泌不足（即甲减），则会表现为怕冷、乏力、记忆力下降，体重也容易悄悄上涨。

甲状腺结节是临床上最常见的甲状腺问题，大约每5个人中就有1人被查出甲状腺结节。但是，即使查出甲状腺结节也不必过于紧张，因为90%以上的甲状腺结节是良性的，只需定期复查超声即可，观察其大小和形态有无变化。只有少数结节需要进一步穿刺，排除恶性可能。

保护甲状腺，必须做好三件事：一是别缺碘也别过量，日常吃加碘盐即可，无需额外大量补碘；二是避免长期熬夜和过度焦虑，不良情绪会干扰甲状腺激素分泌；三是定期体检，每年做一次甲状腺超声，尤其是女性、有甲状腺疾病家族史，或者曾经有放射线接触史等高危人群，早发现早干预，大多数甲状腺问题能够控制。守护好颈前“小蝴蝶”，就是守护我们的健康。

湖南医药学院总医院乳甲外科  
主管护师 龙梦雪  
副主任医师 何自然

## 皮肤病愈后防复发 中医教你从饮食、作息、情志养出健康肌

相信很多皮肤病患者都有这样的困扰——刚治疗好的湿疹、荨麻疹，一到换季就复发。相关数据显示，约有70%的慢性皮肤病患者在治愈后1年会反复，严重影响生活质量。中医“治未病”理念在预防皮肤病复发中有独特优势，本文将从饮食、作息以及情志方面教你如何养出健康肌肤。

### 合理饮食

中医认为皮肤是五脏六腑最直接的表现，和脾胃功能有直接关系。脾主运化，其华在面，若脾胃失调，则会导致水湿内停、气血亏虚，皮肤失去滋养后，就会出现红斑、瘙痒以及脱屑等情况。因此，当皮肤病愈后，饮食方面要遵循温和、清淡以及对症，以免病从口入。

#### 1. 可以多吃的食物

1) 健脾祛湿类：薏米、红豆、山药、冬瓜、茯苓可以多吃。中医认为，湿邪是皮肤病元凶，薏米红豆汤、山药小米粥都是健脾祛湿良方，可以帮助身体排出湿气，减少

皮肤油腻、瘙痒风险。

2) 养血润燥类：红枣、枸杞、黑芝麻、核桃、动物肝脏等，适合银屑病或干性湿疹等血虚风燥型皮肤病患者，这些食物可以补充气血、滋润皮肤，改善干燥脱屑情况。

#### 2. 这些食物应少吃

1) 辛辣刺激类：辣椒、花椒、生姜、芥末等食物性温味辛，易助火生热，刺激皮肤血管扩张，进而引起瘙痒、红斑等皮肤疾病，特别是过敏性皮肤病患者更明显。

2) 腥发食物：海鲜、羊肉、韭菜、香菜等属于“发物”，中医认为，腥发之物容易动风邪，会加重皮肤敏感性，故皮肤病治愈后3~6个月内应尽量避免食用。

#### 规律作息

中医重视天人合一，即人体的作息规律须和自然界昼夜节律保持一致，日出而作，日落而息。皮肤主要在夜间11点至次日凌晨3点进行新陈代谢，此时进入深度睡眠，肝脏就可以解毒，皮肤就会加

速修复。若作息紊乱，会导致肝失疏泄，皮肤自我修复能力降低，皮肤病就会复发。

长期熬夜会导致内分泌失调，皮脂腺分泌紊乱，使皮肤暗沉、长斑、长痘，降低身体免疫力，导致皮肤病复发。每日应确保7~8小时充足睡眠，尽量晚上11点前入睡。睡前半小时远离电子产品，因为手机、电脑屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，影响睡眠质量，可以用看书等方式进行替代。必要时可温水泡脚，有条件者可加入艾草等中药包，可加快血液循环，便于快速入睡。

#### 情志调理

中医认为情志内伤是导致皮肤病复发的主要诱因，怒伤肝、思伤脾、忧伤肺，长期不良情绪就会导致脏腑功能失调，气血运行不畅，导致皮肤状态受到影响。

1. 不良情绪的危害 焦虑、抑郁等情绪会降低身体免疫力，导致皮肤屏障功能受损，对过敏原、刺

激的抵抗力也会随之减弱，进而诱发过敏性皮肤病。愤怒、烦躁等情绪则会导致肝气郁结、气血瘀滞，继而引发皮肤红斑、丘疹，甚至加重痤疮、银屑病的症状。过度思虑则会损伤脾胃功能，导致气血亏虚，皮肤失去滋养后，就会出现干燥、脱屑等情况。

#### 2. 调节情绪的方法

1) 宣泄情绪：负面情绪应及时疏解，不要将负面情绪憋在心里，可通过倾诉、哭泣、运动等方式宣泄出来，或通过有氧运动释放压力，调节情绪。

2) 培养兴趣爱好：通过听音乐、画画等方式转移注意力，缓解焦虑、烦躁等负面情绪，放松身心。

3) 中医调理：按摩太冲穴、内关穴、足三里穴等穴位，可调节不良情绪；定期进行艾灸、拔罐等，可调节脏腑功能，改善气血运行。

邵阳市中医医院皮肤科 胡凌云