

为什么建议一次献血 400 毫升

《中华人民共和国献血法》第九条规定：“血站对献血者必须免费进行必要的健康检查。身体状况不符合献血条件的，血站应当向其说明情况，不得采集血液。献血者的身体健康条件由国务院卫生行政部门规定。血站对献血者每次采集血液量一般为 200 毫升，最多不得超过 400 毫升，两次采集间隔不少于 6 个月。”这一规定确立了献血 400 毫升的合法性。在美国、荷兰、英国、德国、法国等欧美国家，体重 50 公斤以上的成年人每次无偿献血量在 450 至 500 毫升。在日本、韩国、泰国、菲律宾、缅甸等亚洲国家，每次的献血量也都在 300 毫升以上，而且已经推行数十年。目前，我国香港、澳门、台湾地区也推行一次献血 400 毫升。那么，为什么提倡一次献血 400 毫升呢？

从献血者角度来看，一次献血 400 毫升无损健康

根据人体的血液分布及容量，人体血液总量占体重的 7 至 8%，体重在 50 公斤以上的成年人约有 4000 毫升血液，80%血液在血管中循环，20%暂时留在肝、脾中，以备不时之需。400 毫升血液只占总血容量的 10%，献血后能很快恢复，对人体的各项生理活动不会产生影 响。而且研究表明，一次献血 400 毫升更能触发人体的调节系统，使暂存于肝、脾等器官内的血液释放出来参与血液循环，同时刺激骨髓的造血功能，促进新鲜血液再生，有利于新陈代谢。

一次献血 400 毫升有利于临床输血安全

由于血液是一种异体组织，一个人如果输入他人的血液可能会出现免疫反应，如 HLA 同种免疫引起的发热反应、输血相关性移植物抗

原性（TA-GVHD）、血浆蛋白引起的过敏反应。另外，输血具有传染病毒的风险，在输血量不变的情况下，血液来自多个人要比来自一个人更危险，多人份的输血会增加感染的几率。

一次献血 400 毫升有利于成分血的分离、制备、储存和使用

输血可以挽救患者的生命，但临床上一些患者需要的并不是全血，只是血液中的某一成分，现在已进入成分输血的新时代。所以，除了鼓励献血者进行成分献血以外，血液中心也会将献血者捐献的全血分离制备成各种血液成分，根据缺啥补啥的输血要求输到需要的患者身上。

一次献血 400 毫升，有利于成分血的分离制备，各种血液有效成分含量高，提高了输血治疗的效果，同时也让患者在输血前的血液交叉配血等治疗费用降低不少。

（周口市中心血站 朱岷）



这些时段最好别洗澡

洗澡看似是小事，但其实也是有学问的，绝非是用水冲一冲就搞定的事情，如果洗澡时间不对，反而会对健康造成影响，这些时段洗澡需要注意。

空腹别洗澡

洗澡一定不能空腹，因为人体在空腹状态下，可能会存在低血糖的情况，如果这时洗热水澡，可能会使外周毛细血管扩张，当过多血液滞留在外周组织时，可能会导致血压和血糖进一步下降，会诱发低血糖、脑供血不足的症状。

吃得饱别洗澡

吃饱饭之后不能立刻洗澡，饱餐时胃肠蠕动，对血液量要求较大，但洗澡时血液会向体表皮肤转移，那么胃肠的供血量就会减少，影响消化，久而久之可能会引起胃肠道问题。

喝酒后不能洗澡

在酒精刺激下，血管会轻度扩张，扩张结果就是血压降低。而在这种情况下洗澡，血液往体表转移时可能会让血压降低更明显，血压降低则表明血流供应可能无法满足体温改变，此时很容易发生晕厥。

运动后别马上洗澡

运动后别立即去洗热水澡，因为机体受到热水刺激后，会导致肌肉和皮肤的血管扩张，使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加，导致其他器官供血量不足，尤其心脏和脑部。特别是对患有高血压或冠心病的人来说，一旦引起心脏和脑部严重供血不足，很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

按摩前后一小时别洗澡

洗澡时热水冲淋肌肤会加速体表血液循环，导致体表充血。同样，按摩时气血短时间内充于体表，也会使全身各脏器相对缺血、缺氧，产生头晕、恶心等不适，甚至晕厥。年老体虚的人在按摩前后更应谨慎小心，以防心脑血管疾病的发作。

拔罐后不能立即洗澡

拔罐后皮肤比较敏感脆弱，此时去洗澡非常容易导致皮肤破损或发炎等。

贴三伏贴后别马上洗澡

进行贴敷后不要马上洗澡，而且别在局部用力搓擦，减少运动，避免出汗、避免电扇、空调直吹，以利于药物吸收。

注射胰岛素后别立即洗澡

糖尿病患者刚注射完胰岛素别洗澡，洗澡可以加速血液循环，会加快胰岛素的吸收，容易出现低血糖、头晕，加之浴室地板滑，很容易发生意外。建议患者注射完胰岛素半个小时后再去洗澡。

（据《健康时报》）

读懂“神秘”的血型遗传

型系统”，极少见。

通常我们所说的血型系统是指 ABO 血型系统。在 ABO 血型系统中，红细胞上只含 A 抗原的称 A 型，含有 B 抗原的称 B 型，既有 A 抗原又有 B 抗原的称为 AB 型，既没有 A 抗原也没有 B 抗原的则称为 O 型。ABO 血型受 ABO 三种基因控制，A 基因控制 A 抗原产生，B 基因控制 B 抗原产生，O 基因控制不产生 A 和 B 两种抗原，而基因都是成对存在，控制 ABO 血型的基因可有六种不同组合，即 AA、AO、BB、BO、AB、OO，每个人只有其中一对组合。

ABO 血型基因也有显性和隐性之分，A 基因和 B 基因是显性，O 基因为隐性。例如一个人的一对基因为 AA，则血型为 A，如一个人的一对基因为 AO，因 A 基因是显性，而 O 基因为隐性，所以 O 基因不能显示作用，这个人的血型仍为 A 型。B 基因同理也是如此。当一对基因为 AB 时，因为 A 基因和 B 基因都是显性，这个人的血型则是 AB 型。因 O 基因是隐性，必须在一对基因都是 O 时才能表现出来则为 O 型血。

Rh 血型系统可能是红细胞类型中最复杂的系统，其重要性仅次于 ABO 血型系统。通常当一个人红细胞上存在 D 抗原时，称为 Rh 阳

性。D 抗原缺乏时为 Rh 阴性。多数人为 Rh 阳性，Rh 阴性比较少见，又称为“熊猫血”。

Rh 阳性是显性的，Rh 阴性是隐性的。父母双方都是 Rh 阳性血型，宝宝可能是 Rh 阳性血型或 Rh 阴性血型。父母是 Rh 阳性血型和 Rh 阴性血型，宝宝也可能是 Rh 阳性血型或 Rh 阴性血型。当父母双方都是 Rh 阴性血型，宝宝也是 Rh 阴性血型，不可能是 Rh 阳性血型。

（周口市中心医院 史娟娟）

父母的血型	父母的遗传因子	子女的遗传因子	子女的血型
O×O	OO×OO	OO	O
O×A	OO×AO	OO, AO	O, A
	O×AA	AO	A
O×B	OO×BO	OO, BO	O, B
	O×BB	BO	B
O×AB	O×AB	AO, BO	A, B
A×B	AO×BO	OO, AO, BO, AB	O, A, B, AB
	AO×BB	BO, AB	B, AB
	AA×BO	AO, AB	A, AB
	AA×BB	AB	AB
A×A	AO×AO	OO, AO, AA	O, A
	AO×AA	AO, AA	A
	AA×AA	AA	A
B×B	BO×BO	OO, BO, BB	O, B
	BO×BB	BO, BB	B
	BB×BB	BB	B
A×AB	AO×AB	AO, AA, BO, AB	A, B, AB
	AA×AB	AA, AB	A, AB
B×AB	BO×AB	AO, BO, BB, AB	A, B, AB
	BB×AB	BB, AB	B, AB
AB×AB	AB×AB	AA, BB, AB	A, B, AB



在生活和中工作中经常有人问，我爱人是 A 型血，我是 B 型血，我孩子的血型是 O 型血，这是正常的吗？血型到底是怎么遗传的，宝宝的血型到底是随爸爸还是随妈妈，这其中有什么奥秘？下面就带大家了解一下血型 and 血型遗传。

血型是根据人的红细胞表面同族抗原的差别而进行的一种分类。以人类红细胞所含凝集原的不同，将血液分成若干型，称为血型。人类的每一种血型系统都是由遗传因子决定的，并具有免疫学特性。最多且常见的血型系统为“ABO 血型系统”，分为 A、B、AB、O 四型，其次为“Rh 血型系统”，分为 Rh 阳性和 Rh 阴性，再次为“MN 及 MNSs 血