**健康的你，为何不成为救助他人的英雄**

**早该帮 编制**

无偿献血是指为拯救他人生命，志愿将自身的血液无私奉献给社会公益事业，而献血者不向采血单位和献血者单位领取任何报酬的行为。无偿献血是终身的荣誉，无偿献血者会得到社会的尊重和爱戴。

献血与健康

从血液生理角度讲，健康人一次献血200-400毫升不会影响身体健康。大量科学研究证明献血有益健康：

献血可以预防心脑血管疾病

一定量的献血会使血液粘滞性下降，对预防心血管疾病有积极的意义。

献血可以降低血脂

经常献血，减少了体内一部分粘稠的血液，血液自然稀释，血脂就会随着下降，也就减轻了动脉硬化的隐患。

献血可以预防心脏病

人体血液中含铁过高会明显增加患心脏病的危险，而适量献血恰恰可使血液中的含铁量大为降低。

献血可以提高造血功能

随着年龄的增长，造血功能和血细胞生成率逐渐下降。定期献血，就可使骨髓保持旺盛的活力。

献血要求

1、年龄：

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要求再次献血的，年龄可延长至60周岁；

2、体重：

男≥50千克，女≥45千克。

3、献血时务必携带身份证等有效证件，以备核对。

4、献血前身体健康、保证良好的休息、不空腹、不饮酒、无身体不适、服药等情况

5、女性须避开月经期。

献血程序

1、献血前征询和填写无偿献血登记表。(约5分钟)

2、献血前健康检查。(约5分钟)

3、初筛：包括血型、血红蛋白、转氨酶、乙型肝炎表面抗原测定。(约10分钟)

4、献血。(约3-5分钟)

5、献血后休息及领取献血证。(约5-10分钟)

6、欢迎半年后再次奉献您的爱心！

献血人权益

(1)献血者本人和直系亲属可按规定享受免费用血；

(2)在临床用血紧张时可以为直系亲属提供优先用血权利；

无偿献血者自献血之日起4年内的，累计报销用血费用按献血量血费的3倍计算，4年后的累计报销用血费用按献血量血费等量计算；无偿献血者无偿献血累计1000毫升以上的，终身享受无限量用血费用报销待遇；无偿献血者献血后复检不合格的，其累计报销用血费用按献血量血费等量计算；无偿献血者的配偶、子女、父母、配偶的父母、祖父母、曾祖父母、孙子女、外祖父母、外曾祖父母、外孙子女临床需要用血时，其累计报销用血费用按献血者献血量血费等量计算。

关键词：健康、的、你、，、为何、不、成为、救助、他人、的、英雄

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-33584.html