

# 每次献血400毫升不会影响健康

■记者 陆岑

本报讯 上海市血液管理办公室近日公布的统计数据 displays, 今夏采血量与去年同期相比下降了10%左右。市血管办和市血液中心联合呼吁, 18至55周岁的健康公民请踊跃献血。市血液管理办公室将在献血人群中大力推广献400毫升血的做法, 力争在3年内, 献血人群中一半以上将献400毫升血。

每次献血400毫升是否会影响健康?

这是不少献血者“止步”的关键原因。近日, 记者来到位于我区人流量较大的五角场商圈停放的流动采血车附近看到, 尽管天气酷热, 不少身穿红色马甲的大学生志愿者向过往市民群众发放自制宣传手册, 倡导无偿献血。但据志愿者及采血人员介绍, 连日来采血数量并不乐观。

《中华人民共和国献血法》第九条规定: 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。从科学的角度讲, 能否献血, 一次

献血200毫升还是400毫升, 要根据献血者的体重、血压和血红蛋白及血比重等指标酌情而定。

人体血液的总量占体重的7%—8%。以一个体重为50公斤的人而言, 其体内的总血容量约为4000毫升, 而一次献血400毫升, 只占其体内总血量的10%, 而这10%仅占人体内备用血液的1/3, 一般不会不影响正常的生理活动。

提倡400毫升献血, 不仅可以增加血液的采集量, 更重要的是可以提

高血液的安全系数, 减少因输血给受血者带来的不良反应。很多需要输血治疗的患者, 一次输血的量大多在400毫升以上, 如果献血者献200毫升血, 那么至少需要输两个人的血液, 这样对受血者来讲, 就意味着要承担两次被免疫和可能两次被感染上经输血传播疾病的风险。而且这种风险是随输血量加大而成倍增长的。因此而言, 一次献血400毫升, 对受血者更安全。

一般体重在45公斤和49公斤之

间, 血压、血红蛋白在正常值下限和心率较快(每分钟近百次)者, 每次不要轻易献400毫升, 以献200—300毫升为宜。

目前, 我国无偿献血正从200毫升向400毫升转移, 所以在街头流动采血车或血站献血时, 市民群众会时常发现有的人献200毫升, 有的人献400毫升。具体能不能献血, 一次献血多少毫升, 体检医生也会根据献血者的身体情况, 提出捐血量的合理建议。



8月16日, 四平路街道妇联在社区文化活动中心举办了一场“淘宝乐”活动, 不少放假在家的小朋友拿出自己的闲置物品, 来现场进行交换, 变废为宝。据悉, 此次活动共有77户家庭报名, 收到物品数量达468件, 物品交换成功375件, 捐赠物品52件。

## “宅男宅女”求职策略

■杨浦区就业促进中心 熊晓燕

当今90后已经逐渐唱起了求职舞台的主角, 从小父母呵护、衣食无忧的他们, 工作似乎已不是赖以谋生的手段。这些“宅男宅女”普遍的特征是玩心重, 经常白天黑夜地上网, 求职被动, 长期“宅”在家里。对于这样“宅”的求职者, 不妨建议采用以下策略进行求职:

第一, 提高自信。通常比较“宅”的人都有点自闭, 自闭常常缘于自卑, 而提高自信首先要“悦纳”自己, 既接纳优点, 也接纳缺点。因此, 首先要客观地看清自己, 肯定优点, 正视缺点。

第二, 有意识地离开网络。“宅”的同时, 适当的户外活动也不可或缺, 这是保持身心健康的一个因素。周末或者晚饭后外出散步, 接触自然, 增加运动, 调节身体机能。

第三, 扮演好各种角色。个人不可能脱离各种关系而存在于社会上,

既然无法脱离, 不如游刃其中。在生活中要扮演好自己的角色: 在父母面前是儿女, 在单位里是员工, 除了“宅”, 还得兼顾照顾家人, 做好自己的本职工作。

第四, 学习求职技巧, 摆正工作心态。通过各种方式自主求职, 学习个人简历制作和面试技巧, 要摆正工作心态, 一旦求职成功, 不要轻易放弃, 不断提高自己的工作能力才是获得长远发展的基础。

其实“宅”只是一种生活方式, 只要身心都能自我调节为平衡状态, 能够健康地工作、生活, “宅”也无可非议。希望那些因诸多不如意而被“宅”的90后能克服自身心理的懒惰, 以积极健康的心态面对求职、工作和生活。



## “扬帆启航”专场招聘会预告

时间: 8月23日(周四)下午14:00—16:00, 地点: 杨浦知识创新区人才广场(淞沪路605号)近政立路。

主要参加企业: 上海复联企业管理有限公司、上海米岚城市奥莱企业

管理有限公司、上海万达商业广场管理有限公司等近60家单位。

注: 当天还提供就业创业、社会保障、劳动维权等方面现场政策咨询, 欢迎参加。

## 上海市第一届市民运动会 区第一届运动会竞赛日程表 (8月20日—8月26日)

比赛名称	日期	地点
杨浦区五角场镇自行车比赛	8月20日 8:00	界浜人行步道
杨浦区五角场镇田径比赛	8月21日 8:00	长二分校
杨浦区新江湾城街道游泳比赛	8月21日 9:00	同济一附中游泳馆
杨浦区延吉新村街道趣味游泳比赛	8月22日 8:00	延吉公共运动场
杨浦区平凉路街道羽毛球比赛	8月22日 13:30	市东中学
杨浦区殷行街道自行车比赛	8月22日 7:30	工农小学
杨浦区延吉新村街道田径比赛	8月23日 8:00	延吉第二初级中学
杨浦区江浦路街道趣味篮球比赛	8月23日 8:30	存志中学
杨浦区控江路街道自行车比赛	8月24日 8:30	凤城新村小学
杨浦区中、小学生气枪射击比赛	8月25—26日 8:00	杨浦区青少年业余体育学校射击场
杨浦区平凉路街道排舞比赛	8月25—26日 14:00	通北路540号
杨浦区桥牌比赛	8月26日	平凉文化中心

杨浦区第一届运动会组委会竞赛部

### 8月19日本区选举产生1698名居委会成员

(上接第1版)现场察看居委会换届选举投票工作。

区领导详细询问了投票工作的准备与组织情况, 并现场察看了居民投票选举过程。选民们排队验证、领票、写票, 为自己心目中称职的居委会干部候选人投下庄严一票, 投票过程秩序井然、气氛热烈。

区领导与现场工作人员和前来投票的居民亲切交谈, 对投票现场周密、细致的组织工作给予充分肯定, 对休息天坚守岗位、加班加点的

选举工作人员和安保、医疗保障人员表示亲切慰问, 对积极参与居委会换届选举的居民表示感谢, 指出居委会换届选举是基层民主政治生活中的一件大事, 关系到基层民主工作的有效推进, 要尊重群众意愿, 以大局为重, 依法依规做好选举投票工作, 希望居民真正选出自己信任的社区“当家人”, 维护居民权益, 共建和谐社区。

于秀芬在听取区居委会换届选举工作领导小组办公室对全区居委会换届选举工作的汇报后指出, 居委

会换届选举工作是基层政权民主建设的重要组成部分, 关系到社区民主建设、管理工作的开展与运行, 下一步要认真做好选举收尾工作, 保证居委会班子顺利实现新老交替、平稳过渡, 同时要抓紧做好业务培训, 将社区建设和管理推上新的台阶。

当天, 区人大常委会副主任杭开才、袁建民、麦碧莲、徐雪峰等分赴殷行街道、四平路街道、延吉新村街道和长白新村街道, 现场察看居委会换届选举投票工作。

■顾婷婷 张维维 应沈漪 刘雪峰 毛海萍

## 价格服务进万家

### 2012年8月13日—8月17日全市副食品价格监测报表

类别	品种	规格等级	单位	十区平均零售价格
一、肉蛋鱼	鲜猪肉	精瘦肉	500克	15.76
	鲜猪肉	肋条肉	500克	14.63
	鲜猪肉	带皮后腿肉	500克	13.24
	鲜猪肉	肋排	500克	21.47
	鲜牛肉	腱子肉	500克	29.06
	鲜牛肉	牛腩	500克	25.37
	鲜羊肉	新鲜带骨	500克	28.43
	鸡肉	白条鸡开膛上等	500克	9.13
	鸡蛋	新鲜完整鸡蛋	500克	4.70
	带鱼	中等	500克	20.95
	黄鱼	冻500克左右一条	500克	23.01
	草鱼	活1000克左右一条	500克	8.27
	花鲢	活1500克左右一条	500克	9.12
	鲫鱼	活350克左右一条	500克	9.65
二、鲜菜	鸡毛菜	新鲜一级	500克	5.06
	冬瓜	新鲜一级	500克	1.23
	刀豆	新鲜一级	500克	4.57
	菠菜	新鲜一级	500克	6.95
	芹菜	新鲜一级	500克	3.35
	大白菜	新鲜一级	500克	2.10
	青菜	新鲜一级	500克	3.17
	黄瓜	新鲜一级	500克	3.35
	萝卜	新鲜一级	500克	1.72
	茄子	新鲜一级	500克	3.00
	西红柿	新鲜一级	500克	3.25
	土豆	新鲜一级	500克	1.93
	胡萝卜	新鲜一级	500克	2.45
	青椒	新鲜一级	500克	3.04
尖椒	新鲜一级	500克	3.22	
韭菜	新鲜一级	500克	2.60	
卷心菜	新鲜一级	500克	1.65	

以上数据由区发改委提供。