

深学争优 敢为争先 实干争效



健康福建

热血暖八闽 大爱润福地

福建省17个单位、17994名同志获全国无偿献血表彰

近日,福建省无偿献血事业喜传佳音。在2022—2023年度全国无偿献血表彰中,我省共有17个单位及17994名同志获得殊荣,生动展现了“爱心福建”的深厚底蕴与公民奉献精神。

此次表彰经国家卫生健康委、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局联合评定,涵盖多项荣誉。其中,17个单位及5名同志被授予“无偿献

血促进奖”,236名同志被授予“无偿献血奉献奖终身荣誉奖”,3533名同志被授予“无偿献血奉献奖金奖”,4269名同志被授予“无偿献血奉献奖银奖”,9525名同志被授予“无偿献血奉献奖铜奖”,326名同志被授予“无偿献血志愿服务奖”,100名同志被授予“无偿捐献造血干细胞奖”。这些数字,凝聚着福地儿女挽袖相助的生

命礼赞。

自《中华人民共和国献血法》实施以来,福建省无偿献血工作持续健康发展,已实现临床用血全部来自自愿无偿捐献,保障了人民群众的生命健康。本次大规模表彰,正是我省该项事业取得显著成效的集中体现。

2025年12月是福建省第三个无偿献血宣传月,此次全国性表彰为我省宣传月活动增添了动人

注脚。今年宣传月的主题是:热血暖八闽。让我们向所有获奖的“平凡英雄”致敬,感谢他们用爱心暖流滋润八闽大地。同时,也呼吁更多健康适龄群众加入这份温暖事业,用可以再生的血液拯救不可重来的生命,为健康福建、文明福建贡献源源不断的正能量。

(福建日报)

无偿献血获表彰名单详见健康福建微信公众号

献血法修订草案公开征求意见

国家卫生健康委日前发布公告,就《中华人民共和国献血法(修订草案征求意见稿)》面向社会公开征求意见。公众可通过以下方式反馈意见,意见反馈截止时间为2026年1月17日。

目前,《征求意见稿》共60条,较现行《中华人民共和国献血法》的24条,共增加36条,分总则、组织动员与社会责任、血液采集与临床用血、保障与奖励、法律责任五章阐述。主要修订的内容包括:完善献血工作组织机制、科学调整献血者年龄和间隔、完善献血者激励机制等。

拟延长献血年龄和缩短全血捐献间隔期基于哪些考虑?主要基于医学科

学的进步与国内实践验证,以及国际通行做法考虑的:

一是目前世界卫生组织推荐献血年龄为18至65岁(我国香港地区:16~75岁,澳门地区17~69岁;美国最低16岁,无明确上限;英国17~65岁;加拿大17岁,无明确上限;澳大利亚18~75岁;日本16~69岁)。献全血的时间间隔我国香港地区11周,澳门地区12周,其余各国普遍为8~12周(美国8周;英国12周;加拿大8周;澳大利亚12周;日本8周)。

二是献血者献血前均开展必要的健康检查,确保献血者安全。现代医学证明,人体血液不断新陈代

谢。一次献血400ml,仅占总血量的10%左右,不会对身体造成危害。我国海南、江西、深圳等部分省市已对献血年龄上限和(或)献血间隔作了相应调整,有地方法规实践。

随着我国经济社会不断发展,人民群众的生活水平与健康状况获得显著提高,《征求意见稿》提倡18周岁至65周岁的公民在符合健康要求的情况下自愿献血,两次采集全血间隔期不少于90天。保障献血者健康和血液安全是献血工作的首要原则和生命线。

(央视新闻客户端)
内容详见健康福建微信公众号

国家部署开展冬季无偿献血宣传活动

近日,中国红十字会总会办公室与国家卫生健康委办公厅联合印发通知,共同组织开展2025年12月至2026年2月的冬季无偿献血宣传活动,旨在保障冬季临床用血安全稳定供应,动员社会广泛参与。

本次活动以“热血传递温暖 爱心续航生命”为主题,包含三项主要内容:一是广泛开展科普宣传,推动无偿献血知识进社区、进农村、进学校、进企业等,提升公众特别是青年的认知与参与度;二是加强志愿者招募与组织献血,发展并注册无偿献血志愿服务队伍,在“国际志愿者日”前后集中开展活动,并动员红十字会员、志愿者、医务人员及高校学生等带头献血;三是营造关爱献血者的社会氛围,在元旦、春节等节点慰问献血者,改善献血服务,推动优待措施落实。

通知要求各级红十字会与卫生健康行政部门提高认识,加强组织联动与资源保障,确保活动取得实效,并在结束后及时总结成效,持续做好公众宣传。此次活动是两部门协同保障血液供应、弘扬奉献精神的重要举措。

(福建省血液中心)

福建发布“冬至养生指南”

冬至大如年,人间小团圆。12月21日,是二十四节气中的冬至,这是“阴极之至,阳气始生”的关键转折点,也意味着“数九寒天”正式开启。

如何顺应天时,科学“养藏”,健康过冬?12月19日上午,由福建省卫生健康委员会主办的“时令节气与健康福建”系列新闻发布会在福州举行。

发布会由省卫生健康委宣传处处长宁永鑫主持。

冬至养生重“养藏” 闽俗蕴含健康智慧

省卫生健康委二级巡视员钱新春在开场介绍中指出,冬至是中医“养藏”的黄金时期,核心原则在于护阳敛藏、减少消耗。

福建各地民俗早已融入养生智慧,闽南姜母鸭、泉州甜丸汤、厦门艾叶药浴等,皆是“药食同源”“天人相应”理念的生动实践。他

强调,冬至养生应兼顾防寒保暖、温补脾肾、适度运动、规律作息,将健康理念融入日常生活。

因人因时精准支招 中医智慧守护健康

骨健康管理:养藏与健骨兼顾
冬季日照减少,骨骼健康更需关注。针对骨质疏松患者的冬季养护问题,福建省中医药科学院副院长、研究员葛继荣开出“健骨方”:

作息 早睡早起,保证睡眠但避免久卧;

保暖 重点防护腰背部、髋部、膝关节,可穿戴护腰护膝;

运动 室外寒冷,可在室内锻炼,并推荐简单又安全的“居家健骨操”:端坐椅上,腰背挺直,双腿下垫枕,配合呼吸缓慢抬腿、落腿,增加关节活动度,改善关节周围肌

肉力量。

补钙 制剂补充,首选维生素D₃,成人每日摄入800~1200国际单位;食补辅助,多吃三文鱼、金枪鱼等深海鱼,以及动物肝脏、蛋黄等;加强日晒,晴好天气的中午时段,外出活动15~20分钟,让手、脸直接接触阳光。

监测 每1~2年做一次骨密度检测,不适及时就医。

食疗 结合福建地域饮食特点,他推荐了两道健骨药膳:黄芪虾皮粥、生地黄鸡。

御寒防流感:经络保健有妙招

冬至时节,最容易受寒邪侵袭,引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。福建省中医药科学院研究员许金森从中医经络角度,分享了抵御寒邪、预防流感的实用方法:

1. 艾灸大椎穴 大椎是“诸阳之会”,是总管一身阳气的督脉上的要穴,用艾条悬灸大椎穴10~15分钟,可温通经脉、增强阳气。

2. 按揉风池穴 按揉风池穴可以祛风散寒,也能缓解初期感冒的头痛、鼻塞症状,用双手拇指同时按揉两侧风池穴2~3分钟,感到酸胀为宜。

3. 热水泡脚,搓涌泉穴 每晚用40℃左右的热水泡脚15~20分钟,擦干双脚后用手搓揉涌泉穴3分钟,可引火归元,助眠、升阳。

针对女性常见的手脚冰凉问题,他建议可加按阳池穴,用拇指轻柔而持续地按揉此穴3~5分钟,能有效促进气血循环,将阳气送达手脚,驱散寒意。

(省卫健委中医药管理一处、宣传处 福建省中医药科学院 本报记者 邓剑云)

节气养生发布会详情见健康福建公众号