

□ 贴心呵护

定期适量献血有益健康

本报讯（实习记者 若谷）今年6月14日是第20个世界献血者日。2023年我国世界献血者日的活动口号是：捐献血液，分享生命。活动主题是：汇聚青春正能量，无偿献血传爱心。随着无偿献血得到全社会的广泛关注和支持，越来越多的爱心人士加入其中。但有些关于献血的误解，也让本来想献血的人望而却步。近日，记者采访了内蒙古自治区血液中心输血研究室教授吴南，带你了解科学献血。

“无偿献血是保障血液供应和血液质量的重要方式。而且血液的采集只能是无偿的捐献，也就是说只有以人道主义无私奉献而不是以经济报酬为目的献血，才能从根本上清除有供有偿带来的各种弊病，血液质量才能得到保证，才能有利于受血者的健康和安全，才能最大限度地降低经血液传播疾病的风险。”吴南介绍，1998年10月1日《中华人民共和国献血法》的颁布实施，标志着我国的无偿献血工作走上了法治化管理轨道。

“一般一次献血200毫升、300毫升或400毫升，具体献血量会根据献血者的体重、血红蛋白含量及其他健

康状况综合考虑。对于符合条件的献血者来说，一次性献血400毫升与200毫升没有什么不同，我国目前提倡献血400毫升，这对于受血者来说，接受1袋400毫升的血液比接受2袋200毫升的血液，发生输血免疫反应、输血传染疾病的概率从理论上讲要少，因此对受血者也更加有利。”吴南说。

说起献血，很多人的第一反应是，会不会对身体不好？献完血会不会导致献血者出现贫血或缺血？对于这种疑问，吴南解释：“一位身体健康、体重为70公斤的成年人，其全身血液一般会有5000毫升左右，只有当人体血液流失超过20%时，也就是1000毫升左右时，人体才会出现一些不适症状。正常无偿献血，献血量一般控制在400毫升，远远没有达到造成身体不适的数值。而且从血液循环上看，人体约有20%的血液存在于肝、脾等器官里，遇有失血，这些存储的血液会迅速补充血容量，在短时间里恢复正常，不会影响血液循环和血压。国内外研究资料显示定期献血的人群平均寿命要高于不献血的人群，且定期适量献血的群体就心血管发病率，特别是心梗的发病率明显低于不献血的

人群，所以定期适量献血，对于我们健康是有益的。”

对于献血后多久能恢复？吴南介绍，在献出的血液中，其中60%是血浆，40%是血细胞。血浆里面的90%是水，水分的补充很快，一般献血后两到三个小时就能及时补充和恢复。血细胞主要是包括红细胞、白细胞、血小板。这些血细胞都有一定的寿命，如红细胞的寿命是90—120天，白细胞的寿命是10—12天，血小板的寿命是10—12天。一次献血200—400毫升失去的白细胞、血小板约7天可恢复；恢复较慢的是红细胞，大约在1个月时间内即可恢复，另外骨髓时刻生成血细胞释放到血管里，因此不必担心献血会影响身体功能。

“我们献血目前分两种，一个是捐献全血，另外就是捐献成分血。通常我们说的‘献血’，基本上指的是献‘全血’。只需要通过采血针将献血者的血液采集到采血袋中即可，过程比较简单。全血即包括血细胞（红细胞、白细胞、血小板）和血浆的所有成分。捐献成分血一般就是单采血小板，捐献血小板采用一次性使用的密封管道，通过血液成分单采机

集来自一个献血者的血小板，然后再将其他血液成分回输给献血者。”吴南解释，“它们两个有以下不同，一是时间不同，捐献400毫升全血的过程需5、6分钟，如单采血小板，则全过程需要一个小时以上。二是献血间隔期不同，全血捐献间隔不少于6个月。单采血小板捐献间隔不少于2周、不大于24次/年，因特殊配型需要，由医生批准，最短间隔时间不少于1周。”

献血前后还应注意相关事项。吴南提醒说：“在献血之前可以进食，饮食应该以清淡为主，不宜吃过度油腻的食物，如油条、鸡蛋、坚果等，避免血液出现乳糜从而影响血液质量。献血时不建议空腹，以免在献血中出现头晕、心慌、出汗等不良反应；保证睡眠，在献血前一晚需保证充足的睡眠，保持较佳的身体状态。献血中要认真阅读献血知识，消除紧张心理，保持愉悦心情。献血完毕后，应在采血点稍事休息15—20分钟。要在针眼处按压10分钟左右，防止皮下出血，24小时内不沾水，保持干燥清洁，以防感染。献血后24小时内不做剧烈运动、重体力劳动等。”

□ 健康提示

不惧白内障“睛”彩有保障

越大，发病率越高。”

“我们经常跟病人打比方，把白内障的形成比作生鸡蛋清变成熟鸡蛋蛋白的过程，有的病人经常会问用什么药可以把晶体变透明，也可以用鸡蛋变熟的这个过程去理解，这是一个不可逆的过程。”卞茹介绍，在防治方面一些患者会出现误区，认为药物或者眼药水可以治疗白内障。实际上，目前临床上没有一种药物被证实能有效阻止或逆转白内障的形成。

白内障患者看到的世界是什么样的？卞茹用两个字概括：“模糊”，是无痛性的逐渐进展的视物模糊，通常不伴眼红、眼痛等眼部刺激症状。“白内障症状多样，早期症状有视力轻微下降，看东西稍有些模糊。随着疾病逐渐发展，患者视力会明显下降，造成雾视，炫光甚至复视等症状。当白内障发展到中晚期时，患者视力下降更加

明显，甚至会造成失明。”卞茹说。

如何发现早期的白内障？“白内障的检查非常方便，医生通过裂隙灯可以很好观察到晶状体的透明性变化，裂隙灯是非常常见的眼科设备，基层医院通常都有配备。”卞茹提醒，对于年龄相关的白内障，建议50岁以上人士应每半年或一年定期做白内障筛查，包括视力、眼压等检查。而对于有高度近视、高血压、糖尿病、青光眼、视网膜脱离眼疾或可疑眼底疾病等人群，除了裂隙灯检查，还应增加眼底检查。

什么时候可以考虑手术治疗？“一般情况下，当白内障患者的最佳矫正视力已低于0.3，在无特殊情况下，可考虑手术治疗。”卞茹表示，“不是越早手术越好，要看白内障影响视力的程度，也看每个人工作和生活的状况，只要个人感觉白内障影响到日常生活，

就算矫正视力在0.3以上，也可以考虑手术治疗。另外，当老年性白内障由于晶状体膨胀，引起眼压升高，出现继发性青光眼时，要及时做手术治疗，因为青光眼高眼压可引起视神经损害，导致失明。还有就是在白内障手术前一定要控制好血糖、血压，因为血糖、血压控制不良会增加手术感染或出血等并发症的几率。”

对于白内障术后需要注意什么？卞茹建议：“首先要注意术后1个月内不能对手术眼施加压力，如用力揉眼，且禁止用手、纸巾等污物擦拭眼睛；其次术后一周内最好不要洗头洗脸，一周后需要洗时最好先将眼睛紧闭，以避免脏水或肥皂水溅入术眼内；最后要遵医嘱用药，一般医生术后会给患者开出几种眼药，每天遵医嘱按时按量滴用眼药水，后期根据医嘱逐渐减量。”

□ 健康新知

老年人如何健康度过夏季？

本报讯（记者 梁婧姝 实习记者 若谷）随着年龄的增长，老年人的身体逐渐变得脆弱，容易受到外界环境的影响，因此夏季的保健调理变得尤为重要。初夏的气温总是变化无常，体弱的老年人一不小心就会患上各种疾病，那么，老年人需要注意些什么呢？为此，记者采访了内蒙古国际蒙医医院老年病科主任医师李季珍，和大家分享一些科学的养生建议，帮助老年人度过健康的夏季。

“科学合理饮食很重要，相比于年轻人来说，老年人的肠胃功能比较弱，夏季天气炎热，很多食物都容易变得腐烂和变质，所以这个时候老年人的饮食需要特别注意。夏季饮食要清淡为主，不能吃太过于冰凉或是太硬的食物，另外吃东西不能过量，否则容易出现消化不良的情况。如果出现了饮食不当导致的呕吐以及拉肚子等情况，应该立即到医院就诊。”李季珍表示，“老年人的身体代谢能力较弱，消化吸收能力也有所下降，因此在夏季可以多食用富含蛋白质、维生素、矿物质和纤维素的食物，如瘦肉、鱼类、豆类、海藻、果蔬等，少食用油炸、高热量、高脂肪、高糖分的食物。”

“保持适量运动和充足睡眠很重要。夏季气温较高，老年人一般比较怕热、容易出汗。因此可以选择在清晨或傍晚时段进行户外运动，如散步、打太极、慢跑等。同时，适度的室内锻炼也可以有效改善身体健康状况。”李

季珍告诉记者，“老年人的睡眠质量常常不佳，导致白天疲乏乏力、注意力不集中等问题。因此，要保证每晚七到八个小时的充足睡眠，有助于调节身体生物钟，提高身体免疫力。”

“平时要注意加强日常护理，防暑避暑。夏季湿热的气候，使得老年人更容易生病。因此，在日常生活中需加强个人卫生和环境清洁，保持室内空气流通，避免空调过度制冷，以及防止蚊虫等害虫的侵扰。”李季珍说，“夏季暑热湿盛，高温天气老年人要避免或减少外出，确需外出时要戴草帽或遮阳伞，不要让太阳直射头部，特别是体弱多病的老年人忌在烈日下走路或暴晒，以防中暑。对汗湿了的衣服要勤换勤洗，常洗澡，保持皮肤清洁，预防皮肤病，晚上还应多注意保暖，以免受凉而诱发疾病。”

“夏天时，老年人要注意冬病夏治。适合于‘冬病夏治’的常见疾病有感冒、支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎及脾胃虚寒类疾病等。”李季珍提醒，“老年人要注意静心养气，老年人易感到烦躁不安，因此立夏后养生要‘养心’，‘戒躁或怒’，尽可能保持精神安静、心情舒畅。老年人夏季需要特别关注身体健康，重视科学饮食、适度运动、日常护理以及充足睡眠等方面的保健调理。只有这样，才能更好地度过健康的夏季。”

□ 慢病防治

急性脑卒中治疗有了新策略

6月12日，记者从陆军军医大学第二附属医院（重庆新桥医院）获悉，该院神经内科杨清武教授和资文杰教授团队牵头发起的前瞻性、多中心、双盲、双模拟、随机对照临床研究——急性非大、中血管闭塞性卒中早期替罗非班治疗临床试验（RESCUE BT2试验）取得重大突破，为急性脑卒中治疗提出了一项中国标准。相关研究论文近日发表在《新英格兰医学杂志》上。

据了解，脑卒中是当前严重威胁全球人类健康的重大疾病，自2005年以来，脑卒中心已成为我国国民首位致死致残性疾病。

目前，静脉溶栓治疗是急性缺血性脑卒中唯一标准药物治疗方法。不过，静脉溶栓的治疗时间窗却非常短。“静脉溶栓治疗时间窗仅为发病后4.5小时以内。”论文第一作者资文杰解释，加上严格的禁忌症，我国静脉溶栓率仅约5.64%。未能接受静脉溶栓治疗的大量患者，尤其是非大、中血管闭塞性致残性卒中患者，缺乏高级别循证医学证据推荐的有效治疗方法。因此，针对临床上这一治疗困境，

人们亟须探索新的治疗策略。

替罗非班是选择性糖蛋白Ⅱb/Ⅲa受体抑制剂，此类药物对急性冠脉综合征患者有效，被用于心脏病的治疗，专家因此推测其或许能抑制急性卒中病程中活化血小板介导的血栓形成。但之前的临床研究结论不一，且规模小或患者卒中较轻。因此，替罗非班对中度至重度缺血性卒中患者的疗效尚不明确。

该研究联合全国117家卒中中心协同开展，探索静脉使用替罗非班是否可以改善急性非大、中血管闭塞性致残性卒中患者的临床预后。

研究结果表明，相比于口服剂量阿司匹林，静脉替罗非班治疗能够显著提高急性非大、中血管闭塞性致残性卒中患者极佳功能预后比例。

“这为错过急性脑卒中黄金治疗时间的患者提供了新的治疗方式。”资文杰表示，研究最终证实了静脉替罗非班治疗相较于传统治疗方式能显著降低急性非大、中血管闭塞性致残性卒中患者的致残率。

（据《科技日报》 黎黎）

武川县挂牌出让国有建设用地使用权公告

武自然资告字[2023]7号

经县人民政府批准，武川县自然资源局决定以网上挂牌方式出让一宗国有建设用地使用权，并委托呼和浩特市公共资源交易服务中心（以下简称市公共资源交易服务中心）公开出让。现将有关事项公告如下：

一、出让宗地情况详见“附件：挂牌出让国有建设用地使用权宗地基本情况”，宗地面积以实测面积为准。

二、中华人民共和国境内外法人和其他组织符合条件的，均可参加竞买。竞买人可单独申请，也可以联合申请。

三、本次交易采取挂牌出让方式，按照价高者得原则确定竞得人。竞买人报价不得低于挂牌起始价。

四、本次挂牌出让使用权的国有建设用地详细资料和要求，见《出让国有建设用地使用权挂牌文件》、《土地出让宗地简介》、《网上交易系统用户手册》。

申请人可于2023年6月15日至2023年7月5日在中国土地市场网（http://www.landchina.com）、内蒙古自治区自然资源网上交易系统（以下简称交易系统）(http://110.16.70.81:8090/trade-engine/trade/index)、呼和浩特市公共资源交易监督管理局官网（http://ggzy.huhhot.gov.cn/）查阅挂牌相关信息，登录“内蒙古自治区自然资源网上交易系统（http://110.16.70.81:8090/trade-engine/trade/index）”，点击“土地竞买”，在对应土地资源详情中下载获取挂牌出让有关文件等。

五、申请人应当在2023年7月5日（出让公告期截止日）16时前，到市公共资源交易服务中心进行CA锁办理及企业诚信入库工作。首次登录交易系统的申请人需进入互认平台进行认证，查看《网上交易系统用户手册》操作流程，根据申请人类型，办理网上报名、网上交纳竞买保证金（以银行到账时间为准）等工作。

六、有意竞买者可自行前往地块进行现场踏勘。

七、本次挂牌竞价时间自2023年7月6日9时起至2023年7月17日15时30分止。网上交易系统接受竞买人竞买报价的截止时间为2023年7月17日15时30分。

如果挂牌时间截止时仍有竞买人表示愿意继续竞价，转入延时竞价，通过延时竞价系统进行报价，确定竞得人。

八、特别提示

（一）申请竞买资格的截止时间和交纳竞买保证金的截止时间均为2023年7月5日16时。

（二）申请人须使用CA锁登录网上交易系统，并及时足额交纳竞买保证金，竞买保证金交纳时间以银行到账时间为准。交易系统自动颁发的《竞买资格确认书》作为申请人参与竞买的有效凭证。

（三）申请人的基本账户是市公共资源交易服务中心代收代退竞买保证金的唯一账户。

九、本次公开出让公告、挂牌文件、宗地简介等如有变更或补充，以原发布渠道发布的补充公告为准。

十、联系方式

联系地址：呼和浩特市公共资源交易服务中心5楼（呼和浩特市新城区丁香路2号）

联系电话：0471—4669396

联系人：魏女士 张女士

附件：《挂牌出让国有建设用地使用权宗地基本情况》

武川县自然资源局

2023年6月15日

土默特左旗挂牌出让国有建设用地使用权公告

土左收储告字〔2023〕03号

经旗人民政府批准，土默特左旗土地收储交易中心（以下简称土左土地收储中心）决定以网上挂牌方式出让三宗国有建设用地使用权，并委托呼和浩特市公共资源交易服务中心（以下简称市公共资源交易服务中心）公开出让。现将有关事项公告如下：

一、出让宗地情况详见“附件：出让国有建设用地使用权宗地基本情况”，宗地面积以实测面积为准。

二、中华人民共和国境内外法人和其他组织符合条件的，均可参加竞买并单独申请。

三、本次交易采取挂牌出让方式，按照价高者得原则确定竞得人。竞买人报价不得低于挂牌起始价。

四、本次挂牌出让使用权的国有建设用地详细资料和要求，见《出让国有建设用地使用权挂牌文件》、《土地出让宗地简介》、《网上交易系统用户手册》。

申请人可于2023年6月15日至2023年7月4日在中国土地市场网（http://www.landchina.com）、内蒙古自治区自然资源网上交易系统（以下简称交易系统）(http://110.16.70.81:8090/trade-engine/trade/index)、呼和浩特市公共资源交易监督管理局官网（http://ggzy.huhhot.gov.cn/）查阅挂牌相关信息，登录“内蒙古自治区自然资源网上交易系统（http://110.16.70.81:8090/trade-engine/trade/index）”，点击“土地竞买”，在对应土地资源详情中下载获取挂牌出让有关文件等。

五、申请人应当在2023年7月4日（出让公告期截止日）16时前，到市公共资源交易服务中心进行CA锁办理及企业诚信入库工作。首次登录交易系统的申请人需进入互认平台进行认证，查看《网上交易系统用户手册》操作流程，根据申请人类型，办理网上报名、网上交纳竞买保证金（以银行到账时间为准）等工作。

六、有意竞买者可自行前往地块进行现场踏勘。

七、本次挂牌竞价时间自2023年7月5日9时起至2023年7月14日15时30分止。网上交易系统接受竞买人竞买报价的截止时间为2023年7月14日15时30分。

如果挂牌时间截止时仍有竞买人表示愿意继续竞价，转入延时竞价，通过延时竞价系统进行报价，确定竞得人。

八、特别提示

（一）申请竞买资格的截止时间和交纳竞买保证金的截止时间均为2023年7月4日16时。

（二）申请人须使用CA锁登录网上交易系统，并及时足额交纳竞买保证金，竞买保证金交纳时间以银行到账时间为准。交易系统自动颁发的《竞买资格确认书》作为申请人参与竞买的有效凭证。

（三）申请人的基本账户是市公共资源交易服务中心代收代退竞买保证金的唯一账户。

九、本次公开出让公告、挂牌文件、宗地简介等如有变更或补充，以原发布渠道发布的补充公告为准。

十、联系方式

联系地址：呼和浩特市公共资源交易服务中心5楼502室（呼和浩特市新城区丁香路2号）

联系电话：0471—4669396

联系人：魏女士 张女士

附件：《挂牌出让国有建设用地使用权宗地基本情况》

土默特左旗土地收储交易中心

2023年6月15日

宗地编号	宗地位置	供地面积		土地用途	容积率	建筑密度 (%)	绿地率 (%)	出让年限 (年)	竞买保证金 (万元)	起始交易价 (万元)	竞价递增最小幅度 (万元)	地价款缴清时限	备注
		平方米	亩										
武自然资挂 2023-22	武川县上秃亥乡白泥壕村	3621.73	5.4326	二类工业用地	≥1.0	≥30	≤20	50	24.6278	24.6278	5	成交价款与起始交易价差额部分价款自成交之日起30日内缴清	具体报名要求详见挂牌文件及宗地简介

宗地编号	宗地位置	供地面积		用地性质	容积率	建筑密度	绿地率	出让年限(年)	竞买保证金 (万元)	起始交易价 (万元)	竞价递增最小幅度 (万元)	地价款缴清时限	备注
		平方米	亩										
土左收储挂 2023 08 号	土左旗白庙子镇哈沙图村 305 乡道南	7000	10.5	商业用地	≤1.5	≤30%	≥20%	40	231.00	231.00	20	成交价款与起始交易价差额部分价款自成交之日起 30 日内缴清	具体报名要求详见挂牌文件及宗地简介
土左收储挂 2023 09 号	土左旗塔布赛乡铁帽村 022 县道东侧	7000	10.5	商业金融用地	≤1.0	≤25%	≥30%	40	231.00	231.00	20		
土左收储挂 2023 10 号	土左旗善岱镇什拉村 023 县道西侧	6999	10.5	商业服务业设施用地	≤1.0	≤25%	≥30%	40	230.967	230.967	20		