

他们不仅是一群稀有血型拥有者，也是一群热心的无偿献血者 “熊猫侠”，让稀有血型不“稀有”

HK 关注世界献血者日

■ 本报记者 符王润

在28岁的海口市民赵阳(化名)众多的微信群里，他特别关注其中一个——海南“熊猫血”之家，因为这个群发出的信息，关乎着一些人的性命。群里的成员，都是来自海南各地的稀有血型拥有者。

在我国汉族人群中，RhD阴性血型分布频率约为0.3%，因为稀有而被称为“熊猫血”。

目前，海南在册的稀有血型拥有者共1081人，具有有效信息的为606人。为了帮助稀有血型拥有者“抱团取暖”，海南省血液中心会定期组织他们举行各种活动，并分别建立了QQ群和微信群，方便他们随时联络。

很多稀有血型拥有者，也是热心的无偿献血者。正是因为血型稀有，他们更加明白无偿献血的重要性。对他们来说，帮助别人，也是帮助自己。

“我觉得自己并不孤单”

2007年，时年20岁的何媚(化名)在第一次献血后，得知原来自己的血型是RhD阴性B型血，属于稀有血型。

“知道自己是稀有血型后很紧张，也很担心。”此后何媚逐渐了解关于稀有血型的种种，“我了解到拥有稀有血型的女性要非常注意保护自己，特别是要避免人工流产。而且输入阳性的血液后，以后若再输血，造成溶血性输血反应的可能性比较大。”

得知自己是稀有血型后，何媚也开始积极参与到海南省血液中心组织的各种稀有血型拥有者的活动中，并积极向身边的亲朋好友宣传关于稀有血型的科普知识。

省血液中心将我们这些稀有血型拥有者组织起来，形成一个互助的团体。一旦谁遇到紧急情况需要输血的，就能在这个团体中及时找到符合条件的无偿献血者。”对何媚来说，这个团体就像是稀有血型拥有者的家。他们亲切地互称彼此为“血友”，“我觉得自己并不孤单，也有了一种保障。”

省血液中心经常组织我们开展健身、徒步等活动，我们都会积极参与。这样一方面能够紧密彼此之间的联系，另一方面，献血志愿者需要身体健康才能符合献血条件，我们参加这些活动也能增强体质，随时为需要输血的人准备着。”何媚笑着说。

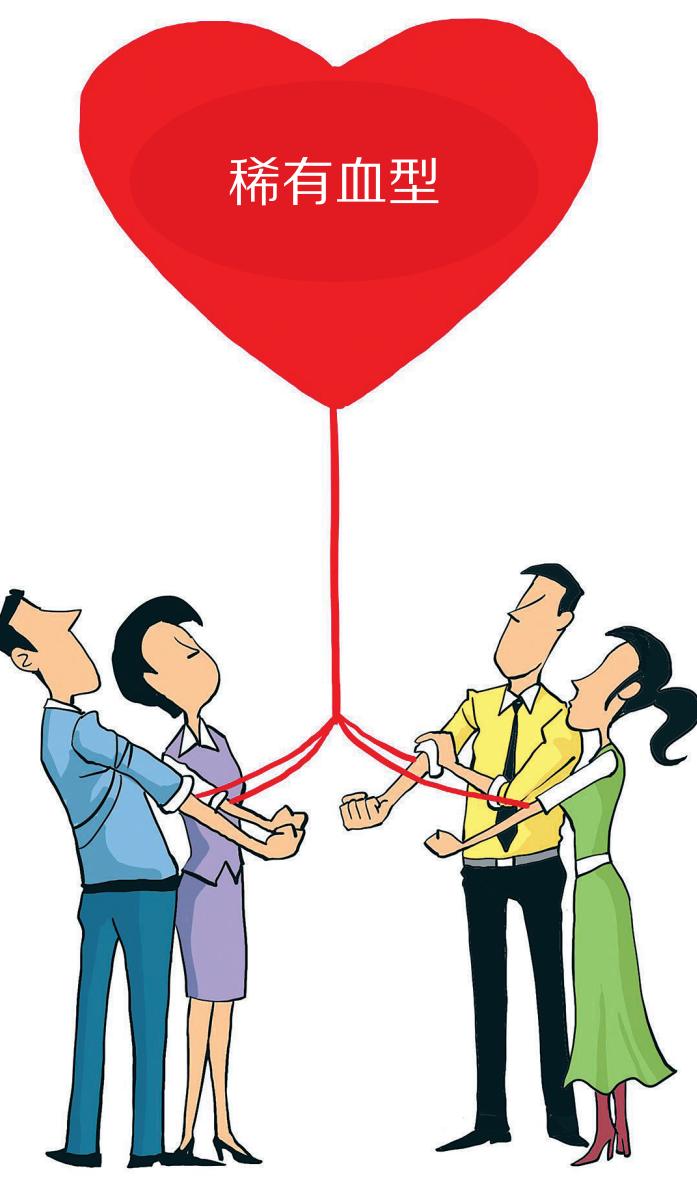
“我必须尽力去帮助他们”

今年50岁的杨华(化名)在3年前的一次无偿献血后，被告知自己是稀有血型。

“以前从未听说过稀有血型，我当时很吃惊。”当时，杨华很紧张地前往血液中心咨询了专家，了解稀有血型的相关知识，“此后，我赶紧也让亲朋好友去检查了血型，提前弄清自己是不是稀有血型才能有所防备。之后，我还加入了血液中心组织的海南稀有血型的团队。”

“虽然我是稀有血型，但因为有了这个团队，大家互帮互助，我觉得自己是很幸运的。”杨华笑着说。

如今，杨华已经多次参与为“血友”无偿献血。“记得有一次我在外地出差，接到血液中心电话说医院有一名和我一样血型的患者需要输血。第二天我一赶回海口，就马上去献血。”每次得知有需要输血的人，杨华都会尽快赶去，“只要是有这样的电话，肯定是有人在等着输血救命了，我必须尽力去帮助他们。”



出差，接到血液中心电话说医院有一名和我一样血型的患者需要输血。第二天我一赶回海口，就马上去献血。”每次得知有需要输血的人，杨华都会尽快赶去，“只要是有这样的电话，肯定是有人在等着输血救命了，我必须尽力去帮助他们。”

无偿献血是一种责任

2005年，当年18岁的杨明(化名)在第一次无偿献血中，发现了自己是稀有血型。

“其实，只要大家特别是稀有血型拥有者都积极无偿献血，稀有血型也就变得不那么紧缺了。”13年间，杨明一直积极进行志愿献血和稀有血型科普知识宣传，他还时不时写些科普文章通过网络发布，希望能够让更多人知晓这方面的知识。

在杨明的微信里，有两个群是他随时关注的，一个是“海南‘熊猫血’之家”，一个是“海南稀有血型一家亲”，这里聚集了众多海南稀有血型拥有者，“在这个群里面，除了日常的科普宣传外，很多时候还会有关‘血友’的求助。比如有一些稀有血型的产妇生产之前，会在群里向大家寻求帮助，为自己备血以防万一。每有求助，符合献血条件的‘血友’都会积极响应。”

只要时间允许，杨明都积极参加海南省血液中心组织的各种科普宣传活动。“我想告诉大家的是，献血并不会对人体有伤害，定期献血反倒对人体健康是有益的。最重要的是，无偿献血能够帮助很多急需帮助的人。这也是我们体现社会价值的一种方式。”对于杨明来说，无偿献血已经成为了一种责任。

HK 健康资讯

国内首部学龄前儿童运动指南发布
幼儿每天户外活动至少120分钟

国内首部《学龄前儿童(3~6岁)运动指南(专家共识版)》9日在京正式发布，首次提出我国学龄前儿童每天运动的指导原则和具体推荐量。

《指南》提出“学龄前儿童的运动应符合其身心发育特点，应以愉快的游戏为主要形式”“全天内各种类型的身体活动时间应累计达到180分钟以上。其中，中等及以上强度的身体活动累计不少于60分钟。”针对我国学龄前儿童户外活动不足的现状，建议“每天应进行至少120分钟的户外活动”。

《指南》还建议在保证每天活动时间和活动强度的前提下，学龄前儿童每天应尽量减少久坐行为。其中屏幕时间每天累计不超过60分钟，且越少越好。任何久坐行为每次持续时间均应限制在60分钟以内。

(新华社电)

HK 医学新知

常规血压管理或不适用于高龄老人

近日，国际顶级医学期刊《英国医学杂志》上刊发了中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所施小明及其研究团队的论文。该研究显示，高龄老人(80岁及以上)收缩压值(SBP)与死亡风险为U型关系，风险最低点为129毫米汞柱；确定了具有较低死亡风险的SBP范围(107毫米汞柱~154毫米汞柱)，与之相比，低、高SBP组的高龄老人死亡风险均显著升高。

施小明及其团队基于中国疾病预防控制中心与北京大学联合实施的中国老年健康影响因素跟踪调查，对调查的4658名高龄老人的相关数据进行分析后得出上述结论。

研究结果同时提示，目前普遍采用的“关注高血压和心血管事件”的血压管理理念，可能并不适用于高龄老人。该年龄段老人的正常血压范围有待重新探讨，在制定公共卫生政策时也应审慎地开展个体化诊疗。

我国高龄老人群体日益庞大，预计到2020年将达3067万人。“80岁以上高龄老人是中国人群中数量增长最快的群体，在这一年龄段探究血压与全因死亡风险和死因别死亡风险的关联极具现实意义。”施小明说。

在死因别分析中，与中等水平的SBP(107毫米汞柱~154毫米汞柱)相比，高水平的SBP(>154毫米汞柱)的高龄老人心血管疾病死亡风险升高51%，非心血管疾病死亡风险无显著变化；低水平的SBP(<107毫米汞柱)的高龄老人非心血管疾病死亡风险升高58%，心血管疾病死亡风险无显著变化。上述结果一定程度上合理解释了SBP与全因死亡风险的U型关系。“研究提示，对高龄老人而言，107毫米汞柱~154毫米汞柱的SBP值都是安全的，这与此前的认知有所不同，因此，对该人群的血压管理应制定相应指南。”施小明说。

(健康时报)

稀有血型到底多稀有？

什么是Rh血型？

Rh是恒河猴(Rhesus Macacus)外文名称的头两个字母，兰德斯坦纳等科学家在1940年做动物实验时，发现恒河猴和多数人体内的红细胞上存在Rh血型的抗原物质故而命名的。Rh血型抗原家族包括D、C、c、E、e这5种抗原，其中D抗原免疫原性最强、临床意义最重要，因此，将红细胞表面具有D抗原的人称为RhD阳性，缺少D抗原的称为RhD阴性。Rh血型的发现，对更加科学地指导输血工作和进一步提高新生儿溶血症的实验诊断和维护母婴健康，有非常重要的作用。

温馨提示

RhD阴性血型拥有者可拨打电话68656279或68657776与海南省血液中心工作人员联系，并且当自己的地址、电话发生变化时能及时通知血液中心，以便有人需要时能随时联系。

Rh阴性属稀有血型吗？

海南省血液中心专家表示，任何一个血型系统抗原，其分布因不同地域、不同种族人群而异。如某种血型在欧美的频率较高，但在亚洲地区则可能较低。所以，“稀有血型”这一称呼是相对的。据统计数据，在我国汉族和其他大部分民族中，RhD阳性人群比例约99.7%以上，RhD阴性人群只占0.2~0.3%左右。所以，相对于我国汉族人群而言，RhD阴性属稀有血型，但在另一些少数民族中，如苗族RhD阴性为12.3%，塔塔尔族为15.8%，白种人达到15%以上，对于他们，RhD阴性严格来说应不属于稀有血型。

Rh血型鉴定有何意义？

专家表示，Rh血型检查在临床上的重要性仅次于ABO系统而处于第二位。因为Rh血型不合的输血有可能危及病人的生命；母子Rh血型不合的妊娠，有可能发生死胎、早产、新生儿溶血症。如果RhD阴性的人输入RhD阳性的血液后(特别是多次输血)，在其血清中可能出现RhD抗体，若以后再输入RhD阳性血，即可造成溶血性输血反应；如果RhD阴性妇女孕育RhD阳性胎儿时，胎儿的红细胞借机进入母体，也可刺激母体产生RhD抗体，即使第一次输血，也可引起溶血性输血反应。

RhD阴性者如何自我保护？

RhD阴性血的供应时有不足，主要是由于人群中RhD阴性血型的比例低，血液库存量也相对较低，应对突发需求的缓冲能力较弱。专家提醒，假如生病或手术需要输血时，一定要将自己是RhD阴性血的情况告知医生，以便医生及时和血液中心联系，组织所需的RhD阴性血源。未生育女性要做好计划生育以避免人工流产，若是已有妊娠或输血史的女性，再次妊娠务必要到血液中心进行新生儿溶血症的预测检查，以预防今后新生儿溶血症的发生。

(符王润 整理)

口臭？当心是牙周炎

牙周病是一种最常见的口腔疾病，是指牙齿周围支持组织所发生的疾病的总称，它是引起成年人牙齿损坏甚至脱落的主要原因之一，号称是牙齿的“头号杀手”。牙周病中最普遍的就是牙周炎。目前，牙周炎的患病率非常高，30岁以上的患病率几乎达到80%以上。

一、出现以下症状时，你很可能患上了牙周炎。

患上牙周炎的人，通常有刷牙时出血、牙龈红肿、口臭等几大典型症状，其中主要表现为刷牙时牙龈出血，有的表现为咬硬物如啃苹果时出血、吃馒头时出血。

由于牙周炎在早期、中期不影响人们生活，所以这些症状很容易被大家忽略，但是如果任由其进一步发展，结果将是牙齿疼痛、松动、移位、

脱落，到了那时就很难治疗了。

二、牙周炎患者究竟要注意些什么？

(1) 注意口腔卫生

对于牙周炎患者而言，口腔卫生很重要。做好个人口腔卫生，认真刷牙、漱口，消除或减少食物嵌塞非常重要，积极采用漱口的方式除去食物残渣。

(2) 早发现早治疗

在做好预防的同时，还必须定期检查，要早发现、早治疗，将牙周炎消灭在萌芽状态。大家平时要多注意口腔疾病的信号，一旦出现牙龈红肿、口臭、刷牙或咬硬物时出血，一定要到正规医院及时治疗，不能拖延。建议每半年至一年时间去做一次口腔检查。戒烟限酒，注意饮食均衡。

学会啖荔枝 美颜又有益

专家：不宜空腹、不宜过量，荔枝壳煎水喝能解热

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

近日，关于吃荔枝会致“荔枝病”的网文在微信朋友圈刷屏，“荔枝病”也成为人们讨论的话题。

在网上流传的文章中表示，国内有医院介绍，曾接诊多例“荔枝病”患儿。该数据来自一个截图，2000年10月15日发表于某医学杂志。

然而记者在百度搜索“荔枝病”相关新闻发现，这个话题近几年一到荔枝收获的季节就会出现，该文章仅是一个截图，各大微信公众号都在用，其可信度很低。

就此，记者也求证了海南省人民医院、海口市人民医院等多家医院的多位医护人员，他们均表示，自己从业多年来，几乎没有接诊过类似病例。

网上文章中还提到，广州有个7岁小朋友空腹吃了太多荔枝后出现昏迷。海南省人民医院健康管理中心主任易慧明表示，网上所说的“荔枝病”其实就是“低血糖症”。荔枝中含大量的果糖，果糖经胃肠道黏膜的毛细血管很快被吸收进入血液后，必须由肝脏内的

转化酶将果糖转化为葡萄糖，才能直接为人体所利用。如果过量摄入荔枝，过多的果糖进入血液，“改造”果糖的转化酶就会供不应求。在这种情况下，大量的果糖充斥在血管内却转化不了能被人体利用的葡萄糖。与此同时，进食荔枝过量影响了食欲，使人体得不到必需的营养补充，致使人体血液内的葡萄糖不足，就会导致“荔枝病”。

易慧明提醒，荔枝不能食用过量，尤其不要空腹吃荔枝。人们在空腹时，血糖处于较低水平，此时大量进食荔枝，在很短的时间里，果糖转化成大量的葡萄糖，刺激胰岛β细胞分泌大量胰岛素，从而给肝脏传递错误的信号。因此，人们就出现了低血糖的症状，如恶

心、乏力，甚至高热、抽搐、昏迷等。

该如何正确食用荔枝？易慧明介绍，在吃荔枝前后适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤，或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中，放入冰箱冷冻后食用。这样不仅可以防止虚火，还具有醒脾消滞的功效。

另外，用荔枝壳煎水喝，能解荔枝热。易慧明建议，不要空腹吃荔枝，最好是在饭后半小时再食用。因进食荔枝而引起低血糖者，要适量补充糖水，症状严重者应及时送医院进行治疗。对荔枝过敏的人、糖尿病患者及阴虚火旺者要禁食或慎食荔枝。

易慧明介绍，大家无需对“荔枝病”过度恐慌，其实荔枝具有非常丰富的营养价值，对身体有很多好处。

荔枝中含有优质而丰富的糖分，可以有效地帮助大脑补充能量。荔枝含有丰富的维生素C和优质的植物蛋白，有助于机体增强免疫功能，提高抗病能力。荔枝还可以起到消肿解毒、止血止痛的作用。荔枝可以促进微细血管的血液循环，有助于提高血液的健康，经常食用荔枝，可以预防雀斑的发生，使皮肤更加细腻光滑。

健康生活方式能预防老年记忆障碍

芬兰一项研究表明，包括运动、脑力训练和健康饮食在内的健康生活方式，可以增进大脑健康，并预防老年记忆障碍。

据《赫尔辛基新闻》11日报道，这项研究由东芬兰大学老年流行病学教授米拉·基维佩尔托领导的研究团队进行，是芬兰健康与福利研究所研究项目的一部分。

共有1262名60岁以上、存在记忆障碍风险的老年人参加了这项研究。研究人员对其中一半受试者实施了该研究团队研发的强化生活方式指导，包括特定食谱、运动、脑力训练以及心血管病风险管理等。作为对照组，另一半受试者则接受标准生活方式的指导。

经过两年时间，两组受试者的健康状况呈现出明显区别。基维佩尔托在接受《赫尔辛基新闻》采访时说，接受强化生活方式指导的受试者自我感觉生活质量有所提升，他们患其他疾病的风

险也显著下降。

基维佩尔托说，老年记忆障碍形势相当严峻，已成为一种全球性挑战。阿尔茨海默病是其中最常见的一种，不仅导致患者本人痛苦，对家庭和社会也是一种沉重的负担。

基维佩尔托建议，为预防老年记忆障碍，身体锻炼应包括有氧运动和肌肉练习；脑力训练应包括阅读、填字游戏、下棋及学习外语等；饮食应清淡且多样化，多吃蔬菜水果和鱼类，少吃红肉。

另外，积极参与社交活动也是提高记忆力的一种重要方式，“因为孤独是许多身心健康问题的源头”。

(新华社电)

24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码 在线咨询



拜博口腔全国连锁
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN
联合控股成员企业
www.hnbybo.com