

最新献血者发言 无偿献血倡议书献血倡议书(优秀10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

献血者发言篇一

无偿献血是每个公民的神圣职责和光荣使命，是社会发 展、民族进步、人类文明的重要标志，是社会主义精神文明建设的重要组成部分。献血不仅是为医疗临床服务的具体工作，而且还体现了“我为人人，人人为我”的爱心奉献新型人际关系，是联结人们友谊的桥梁和纽带，是一种高尚的人道主义行为。

生命对每个人都有一次，没有生命就没有人类的繁衍与延续，更没有今天科学的进步和文明。科学发展到今天，还不能造出替代血液的制品，因此只有靠我们大家一起加入到无偿献血的行列，献出自己的一滴热血，去挽救那些躺在病床上的生命。献血是一项比体育锻炼更直接能刺激骨髓的造血功能，是二十一世纪最佳而又时尚的血液健身活动。他能加快血液循环，促进新陈代谢，提高人体的抗病和免疫功能，并加强人体对恶劣环境的应变和适应能力。长期坚持献血还能降低血液的粘稠度，防止血管硬化等“三高症”，减少心血管疾病的发病率。

为港城文明城市增添亮丽色彩，为保证临床安全用血，宁波市献血办和宁波望春工业园区联合倡议：朋友们，让我们携起手来，伸出您的手重新点燃生命的火光，挽起我们的袖子，都来献出一份爱心。我们不是只为了活着而活着，只想做到，

人海中有了你，有了我，这个世界会多一份温暖、多一些欢笑，多一丝绿意；朋友们，让我们行动起来，加入无偿献血的队伍中来，把激情之爱化作永恒的彩虹，共享美好的明天，让生命的火焰不熄，构筑爱的绿洲。

共青团xx工业园区工作委员会

二〇xx年九月一日

公司广大员工们：

在春风和煦，大地回春的三月，随着一年一度的学雷锋月的到来，雷锋精神一时间在在里传播开来。这时，您是否也想伸出你的手，为身边的人出一分力呢？血液，生命的源泉。爱，是生命的曙光。献血是爱，是关怀，你能为你的同胞作出的最大奉献就是拯救他的生命。十堰市中心血站血液库存持续短缺，频频告急。为了保障医疗临床用血，这就需要政府机关、院校、企业、各社会团体定期开展团体献血来增强临床供血的稳定性，需要全社会公民积极参与无偿献血。这不仅是医疗临床用血的需求，更是我们每位公民义不容辞的社会责任与义务。因此，由公司团总支牵头向全体员工发出倡议：

让我们勇敢的承担起社会责任，本着关心社会、关心他人的精神加入到光荣的无偿献血队伍中来，捐一份热血，献一片爱心，为共建和谐社会奉献一份力量。爱人者人恒爱之，信人者人恒信之。为了拯救一个濒危的生命，为了让更多的家庭重拾往日欢笑，请伸出你我的手臂，让生命的色彩流淌出来，用我们的爱心与热血来温暖这个社会。

xx公司团总支

二〇xx年三月二十二日

团员青年朋友们：

活动地点：第一教学楼广场

科学献血有益健康。一次献血200-400毫升，只占人体总血量的10%以内时，贮存在肝、脾等器官的血液会释放出来参与血液循环，迅速恢复血容量，同时刺激人体造血功能增强，有利于血液的新陈代谢，减少心血管疾病的发生。无偿献血者免费用血。无偿献血相当于一种输血医疗保险，献血者本人及其配偶、直系亲属有相应的免费用血的待遇。无偿献血体现了“我为人人、人人为我”、爱心奉献的新型人际关系，是联结人们友谊的桥梁和纽带，是一种高尚的人道主义。

青年人是无偿献血的主力军，是年轻有为、朝气蓬勃的一代。今天，我们倡议更多的团员青年们加入到无偿献血者的行列中，您捐献的血液可以挽救一个垂危的生命！让我们的生活变的更为高尚，让我们的脉搏一起跳动！用我们的爱心重铸生命的绿洲！

共青团xxxxxx科技职业学院委员会

xxxx年4月11日

献血者发言篇二

尊敬的各位领导、同志们：大家好！

今年6月14日是第10个世界献血者日，主题是每一份献血都是生命的礼物。今天我们怀着十分喜悦和激动的心情，共同庆祝这个特殊的节日，在此祝贺广大无偿献血者朋友们节日快乐。作为一名无偿献血志愿者，感到无比荣幸和自豪，下面我简单谈一下自己献血的情况和体会。

一、献血情况

我在社旗县一个基层水利管理单位工作，从20xx年5月开始，工作之余，默默无闻，长年坚持义务献血，刚开始献全血□20xx年以后改为献成分血，生活当中，我不仅是一名忠实的无偿献血志愿者，同时也是一位执着的无偿献血宣传员，只要是涉及献血的活动，都踊跃参加，先后参加无偿献血联谊会、表彰会作典型发言5次，征文活动3次，知识竞赛2次。止目前已累计献血72次69400毫升，个人献血量在全市名列前茅，屈指可数，是我市献血较多的爱心人士之一，事迹曾被多家新闻媒体从不同角度给予宣传报道，在社会上引起广泛关注和良好反响。

二、献血体会

至今我有13年的献血经历，对无偿献血感受颇深，主要有以下几点体会：一是学习掌握了一定的无偿献血法规和基本常识，对无偿献血工作了解深入，有崇高的认识；二是与献血结缘，拓宽了人际交流沟通渠道。因为献血，大家从四面八方走到一起，相知了许多素不相识的朋友，增进了友谊；三是献血无尚光荣，获得了多项殊荣。我先后获得全国无偿献血奉献铜奖1次、银奖1次、金奖3次、南阳市第二届道德模范、首届感动社旗十大人物候选人等荣誉；四是促进新陈代谢，身体更加健康。献血后，身体基本没有出现任何毛病，一直非常健康；五是净化个人心灵，提高人生境界。献血愉悦身心，陶冶情操，促使个人世界观、人生观、价值观有新的升华，能够始终保持身心健康。

三、今后打算

追求不息，奉献不止。今后只要是个人身体条件允许，还要继续坚持献血，持之以恒，一直到规定的'60周岁，以自己的实际行动，大力弘扬仁爱、人道、奉献、和谐的无偿献血精神，广泛传播道德正能量，用榜样的力量去感召社会公众加

入爱心队伍，更多地关注、参与和支持无偿献血事业，奉献社会，为促进精神文明和人类和谐作出力所能及的贡献。

最后，预祝全市世界献血者日活动取得圆满成功，祝愿大家身体健康、工作顺利、生活愉快、万事如意。

我的发言完毕，谢谢大家！

各位叔叔、阿姨、大哥哥、大姐姐：

大家好！我叫朱佳宇，住在xx区小港镇江桥头村。是宁波逸夫中学初二年级学生。我妈妈叫张国琴，她是xx区的一名无偿献血志愿者，我有很多很多次看到妈妈献血。记得我妈第一次献血是2001年8月18号，那时我上小学四年级，在我的鼓励下妈妈第一走上了献血车献了200毫升的血。从那以后，妈妈每年都献血一直到现在。

我知道妈妈有很多献血的朋友，他们经常会一起去献血，还经常会听说他们到什么地方去做志愿者。有几次我休息，妈妈也会带我一起去参加活动，让我做名小志愿者。现在我已经知道了很多献血方面的知识，有时我也把这些知识告诉给我的同学。我也希望有更多的妈妈能去献血做好事。

每次从妈妈兴奋的脸上就可以看出，她又献了血，又参加了一次公益活动，她的快乐也感染了我。妈妈快乐，我也快乐！

我妈妈现在是献血的名人，拿回很多献血的奖状，妈妈的生活已经和无偿献血分不开了。我为有这样一个妈妈而感到骄傲。虽然我现在还不能参加无偿献血，但等我长大了，我一定会去献血，做一个像妈妈一样的光荣的无偿献血志愿者。

我妈妈是一名无偿献血志愿者，更是一名无偿献血宣传者。

妈妈您辛苦了，我爱您！

献血者发言篇三

亲爱的各位同事：

生命呼唤血液，爱心需要奉献。为此，我们以青年志愿者协会和红十字协会名义向我校志愿者及所有有爱心的同学正式发出倡议：让我们以履行公民义务为光荣，本着关心社会、关心他人的精神积极加入到光荣的无偿献血的队伍中来，捐一份热血，献一片爱心。

其实我们都知道，生命离不开血液，输血是抢救危重病人的一种特殊医疗措施。在目前人造血液尚不能代替人血之时，临床用血只能靠健康人体捐献。大量科学研究证明献血有益身体健康。经常按规定期限献血可使骨髓保持旺盛的造血能力，反复按规定献血会使血液粘滞性下降，对预防心脑血管疾病有积极的意义，对减少冠心病的发生有积极的预防作用。专家鼓励体内铁质过多的男士多献血，不但可防治癌症而且有益身心健康。

特别是今年正值济南全运之际，各方好友汇集于此。全运所需的应急血液储备量也有了更大的需求。“全民全运”，既是要我们积极参与全运，也是我们要我们全力关注全运、支持全运。无偿献血，让我们用“奉献”为我们的朋友们加一项保险。

无偿献血既是团结友爱、无私奉献精神的具体表现，也是一种互救互助的方式。无偿献血者自献血之日起，三年内可无偿享用献血量3倍的医疗用血。累计献血量超过800毫升的，终身无偿享用无限量医疗用血；无偿献血者的配偶和直系亲属临床用血时，可无偿享用等量的医疗用血。

无偿献血是一项利人利己的社会公益活动，也就是每个健康公民的义务。所以，作为21世纪的大学生，我们应该成为献血行动的积极响应者。在读书学习，慷慨激昂之余，更应该

将志向与实际行动牢牢结合在一起。

青年朋友们，让我们“奉献、友爱、进步、互助”的志愿精神与实际行动牢牢结合在一起，心系天下、关爱生命，就从身边做起。

请勇敢的伸出臂膀，来托起生命的太阳！

倡议人：__

20__年__月__日

献血者发言篇四

第一段：引言（150字）

献血是一项伟大的事业，对于需要帮助的人来说意义重大。近日，我参观了当地献血中心，并亲身体会了献血的过程。通过此次参观，我深深体会到了献血的重要性和意义，也获取了一些珍贵的体会与心得。

第二段：了解献血的重要性（250字）

参观献血中心之前，我对献血并没有太多了解。然而，通过参观，我了解到每天都有大量的患者因血液匮乏而无法得到及时救治，献血是他们获得生命的重要途径之一。血液是无法人工合成的，只能通过献血让那些患者重获新生。这让我深刻体会到献血的重要性，也激发了我参与其中的热情。

第三段：亲身感受献血的过程（300字）

我参观的献血中心设施齐备，工作人员亲切周到。首先，我进行了一系列的体检，确保自己身体健康，符合献血条件。然后，我按照工作人员的指引坐在献血椅上，他们在我的手

臂上消毒并穿刺了一根针，让我感受到一阵微痛。然后，血液从身体流出，被收集在采血袋中。整个过程虽然有一点不适，但工作人员的专业严谨和亲切的关怀让我感到安心。

第四段：献血心得体会（300字）

献血虽然不算是一个拯救世界的伟大举动，但却是每个人都可以参与的善行。通过献血，我深刻体会到了“施比受更有福”的道理，不仅帮助了别人也提升了自己的幸福感。同时，我也意识到保持自身的健康是献血的前提条件，养成良好的生活习惯和饮食习惯对于献血者来说至关重要。

第五段：号召与总结（200字）

通过这次参观和亲身体会，我为参与献血事业而感到自豪。我相信，只要更多的人加入献血的行列，就能让更多的患者得到及时救治。我希望通过这篇文章，能够向更多人传播献血的信息，并号召大家加入献血的行列。让我们一起为社会的健康贡献自己的一份力量，为需要帮助的人献出希望与温暖。

献血者发言篇五

作为一名大学生，我和同学们参与了学校举办的献血活动。在献血前，我们每个人都需要进行一些准备工作。首先是填写健康问卷，确保自己身体状况能够适应献血。其次是饮食调整和心态放松，献血过程可能会有些紧张和受到不适，但是相信自己能够克服，提高完成献血的自信心。

第二段：献血的过程

在献血车上，我们需要进行体温、血压等一系列检查以确保我们的身体状况良好。之后，我们会被要求插入一根细针并捐献一定量的血液。这个过程需要平静和耐心，也需要注意

保持良好的卫生习惯，以避免感染可能会影响血液受捐者安全和健康。

第三段：献血的意义

献血是一项非常有意义的行为，因为它可以救助那些需要血液支持的人。通过每个人的努力和奉献，我们可以帮助医生们在抢救生命和维持生命方面更有效地工作，从而让更多的人重获健康和幸福。因此，作为一名献血者，我们能够感受到自己所做的贡献和价值，这也是我们献血的动力之一。

第四段：献血后的体验

在献血后，我们需要好好照顾自己，遵守医生的指示和建议。这可能包括多喝水，多休息和保持良好的饮食习惯。我们也需要特别注意观察自己身体的反应，如果有不适的感觉，及时就医，确保自己的身体状态良好。

第五段：献血的感受和展望

通过参与献血，我更加深刻地认识到生命的宝贵和可贵。每一个献血者都有机会为生命的延续和多样性做出贡献。当我们看到那些获得了我们捐赠的血液的人恢复健康并重获幸福时，我们会感到非常自豪和幸福。我们希望未来能够有更多的人加入到献血的行列中来，共同为我们的社会和人类做出贡献，成为健康和幸福的使者。

献血者发言篇六

近年来，随着社会的进步和人们健康意识的增强，献血活动逐渐被社会所重视和关注。作为一种无私奉献的行为，献血不仅能够挽救生命，更是一种传递爱心和温暖的方式。在我多次参与献血活动的过程中，我获得了许多宝贵的体会和感悟。

首先，宣传是献血工作的重要环节。毫无疑问，宣传的力量是巨大的，它能够激发人们的热情和参与意愿。我曾参与过学校的献血宣传活动，在这个过程中我深刻地感受到了宣传的重要性。我们通过制作海报、张贴宣传图文，开展主题演讲等形式，为献血活动营造了浓厚的氛围，吸引了越来越多的人参与其中。宣传不仅仅是一种传递信息的方式，更是一种激发人们内心情感的方式。只有通过宣传，才能让更多的人了解献血的意义，关注献血的重要性，并最终参与献血活动。

其次，献血是一种精神和道德的体现。献血并不仅仅是捐赠一些自己多余的血液，更是一种崇高的行为。每一滴血液背后都有献血者的真挚情感和奉献精神。献血者的举动展现了他们对他人生命的尊重和珍视，体现了社会主义核心价值观中“人人为我，我为人人”的思想。通过献血，人们能够感受到无私奉献带来的满足感和成就感，这种精神与道德上的体现，也使我们更加认识到了自己的责任和义务。

再次，献血对于献血者和受血者双方都有积极的影响。对于献血者而言，献血是一种身心健康的保障。通过定期献血，身体的不适因为过多的血液得以缓解，血液也能够得到新陈代谢的更新，维持身体的健康状态。同时，献血也是一种心理上的放松和释放。在献血的过程中，我们能够释放心中的压力和负面情绪，体验到丰富的情感。对于受血者而言，献血是救命的手段。每一次成功的献血都能给予他们重获新生的希望。我们的举手之劳，可以为他人带来生命的延续，这种体验会让我们从内心体味到人间真善美的存在。

最后，宣传献血是需要持续不断的努力。虽然现在人们对献血的认识已经有了比较明确的认识，但是我们仍然需要持续不断地加强宣传。献血活动的宣传不仅仅是一场简单的活动，更是一种文化和意识的培养过程。只有通过长期和持续的宣传，才能够使社会上的每一个人都认识到献血的重要性，并最终参与到献血活动中来。宣传献血需要各种形式的手段，

如社交媒体、宣传手册、宣传视频等。只有将宣传手段进行多样化，在不同的人群中有效传播，才能够取得更好的效果。

总之，献血不仅仅是一种行动，更是一种文化。通过自己的参与和体验，我深深地认识到了献血的重要性的意义，也收获了很多宝贵的体会和感悟。宣传的力量、献血的精神和体验的积极影响，都使我更加坚定地相信献血是一种宝贵的行为，值得我们每个人都去参与和推动。让我们共同努力，宣传献血，营造一个献血意识昂扬、献血文化繁荣的社会！

献血者发言篇七

亲爱的老师、同学们：

血，是生命之河，在现代医疗活动中，离不开用输血去抢救和治疗伤病员。血液可以挽救和重铸那些处于痛苦和危急之中的同胞生命，他们是多么渴望和需要得到人们的无私帮助。当你登上献血车，坐上采血椅，献出一袋承载着爱心的血液时，你可能就挽救了一条濒危的生命。同时，一定量的献血也有益于身体健康。

6月14日是世界献血者日，为积极响应世界献血活动的号召，满足临床用血需求，宣传和传播无私奉献、救死扶伤的中华民族美德，团省委、省卫生厅、省教育厅、省红十字会、省学联将于6月14日(本周四)上午在我校大学城校区行政楼广场前联合开展“亲青热血汇——每位献血者都是英雄”20广东大学生无偿献血主题活动。届时，广东省著名主持人王鹏将与大家一起参与活动。活动当天，每位献血者都会有献血证、参与活动证明、营养品和纪念品发放，专人为献血者现场留影，并将照片贴于“英雄榜”进行线上线下宣传。

在此，我们向全校师生发出倡议：让更多的人点燃生命的希望，请伸出你我手臂，让生命的色彩流淌出来！心系天下，关爱生命！让我们共同参与，一起托起生命的太阳！

关于世界献血日：

世界献血者日之所以选中这一天，是因为6月14日是发现abo血型系统的诺贝尔奖获得者卡尔·兰德斯坦纳的生日。首次“世界献血者日”的主题是“献血，赠送生命的礼物。感谢您。”其宗旨在于，通过这一特殊的日子感谢那些拯救数百万人生命的自愿无偿献血者，特别是多次定期捐献血液的个人，颂扬他们无偿捐助血液的无私奉献之举；同时希望全社会对自愿无偿献血的重要性引起更广泛的认识，鼓励更多的人尤其是青年，成为合格的经常献血者，在需要拯救生命时提供可使用的最安全血液。

5月24日，在第五十八届世界卫生大会上，192个世界卫生组织成员国通过决议，决定认可“世界献血者日”为国际性纪念日。

每年各有关组织会选定一个主题和一个城市作为宣传中心

6月14日世界献血日倡议书《

献血者发言篇八

公司广大员工们：

无偿献血，爱心善举。无偿献血是一种社会责任和义务。无偿献血，不仅能保障医疗临床用血的需要，达到治病救人的目的，而且是一种“我为人人，人人为我”的社会互助共济行为。为弘扬“人道、博爱、奉献”的精神，让我们以履行公民义务为光荣，以关心社会、关爱他人为己任，捐出一份热血，献出一份爱心。

合理献血，有利健康。每次献血所抽取的200-400毫升血液，只占人体血液的5%-10%，而血液有旺盛的代谢能力，不久就能恢复。间隔半年以上的献血不仅对身体无害，相反还可以

增进血细胞的. 新陈代谢，大量科学研究证明献血有益身体健康。经常按规定期限献血可使骨髓保持旺盛的造血能力，反复按规定献血会使血液粘滞性下降，对预防心脑血管疾病有积极的意义，对减少冠心病的发生有积极的预防作用。专家鼓励体内铁质过多的男士多献血，不但可防治癌症而且有益身心健康。

无偿献血是一项利人利己的社会公益活动，是每个健康公民的义务。无偿献血既是团结友爱、无私奉献精神的具体表现，也是一种互救互助的方式。无偿献血者自献血之日起，三年内可无偿享用献血量3倍的医疗用血。累计献血量超过800毫升的，终身无偿享用无限量医疗用血；无偿献血者的配偶和直系亲属临床用血时，可无偿享用等量的医疗用血。

新年春节将来临，为更好地为社会献出一份爱，现倡议公司员工凡身体健康，献血间隔在半年以上的，可踊跃到公司办公室登记报名献血。报名截止时间为20__年1月8日前。

同事们，让我们伸出爱的臂膀，来托起生命的太阳！

献血者发言篇九

作为一名献血者，应急献血是我始终坚持的事情。总结自己多次应急献血的经验，我认为，应急献血需经过五个步骤：预防、应慢不慢、确保自身健康、契合医嘱、日后关注。

一、预防

笔者在献血过程中发现，所有的应急献血患者都是突然发生疾病或情况，而我们献血者也需提前意识到此类情况可能发生。作为疫情常态化，面对应急情况如突发疫情、客运事故、自然灾害等，献血者需保证自己有足够健康的血液库存。因此，预防应急献血需要提前规划献血周期，确保自己的血液库存充足。

二、应慢不慢

应急献血时，作为献血者更应该慢慢来，全面审查自己的身体状况。在快速补充自己的血糖、水分，吃好喝好，调整自己的身体、情绪状态尤为重要。我的经验是，不要献锁骨下0.5cm以内的外周血管，循环不好，容易导致肿痛。

三、确保自身健康

由于应急献血得以提供，意味着事故或灾害的发生。献血者更需确保个人身体健康，避免交叉感染。如出现病症应及时就医，服药按医嘱进行。如果医生建议停止献血，献血者需听从医生的建议并计划自己的献血周期。

四、契合医嘱

在献血过程中，医生和科技人员都会要求我们了解自己身体的状况，了解自己献血后的代谢情况，以合医生的建议。听从医生和科技人员的建议，例如，献血后要注意身体的保暖，多喝热水，不要去噪音过大的场合。

五、日后关注

献血者不应将应急献血作为一次观众活动完结，而应保持日后对于献血的关注，增加身体的免疫力，轻松应对紧急事件。即使是在身体状况不理想时，我们也可以在医生的帮助下，延长自己的献血周期，解决献血后的不适情况。

总之，应急献血对于献血者身体和国家建设都有一定的帮助，但若没有足够的调整个人状态和策略规划，应急献血将是有害的。因此，作为献血者，我们应该预防，应慢不慢，确保自身健康，契合医嘱并日后关注，共同建设一个健康美好的国家。

献血者发言篇十

一、献血意义：

血液是拯救伤病员生命的重要物质，至今仍无法人工制造，只能依靠人们用爱心提供。每当人们不计报酬地献出自己宝贵而有限的血液，去换取他人生命的延续或新生，我们的社会就多了一份关爱。倡导无偿献血是拯救生命的需要，是社会文明和进步的体现。

为保证医疗临床用血需要和安全，保障献血者和用血者身体健康，发扬人道主义精神，促进社会主义物质文明和精神文明建设，我国实行无偿献血制度。并提倡十八周岁至五十五周岁的健康公民自愿献血。《献血法》第七条规定：国家鼓励国家工作人员、现役军人和高等学校在校学生率先献血，为树立社会新风尚作表率。

爱人者人恒爱之，信人者人恒信之。无偿献血既是无私奉献的真情流露，也是互助互救的具体表现方式。无偿献血者自献血之日起，其亲属、配偶可免费使用等量血液。累计献血量超过1000毫升的，终身无偿享用无限量医疗用血；无偿献血者的配偶和直系亲属临床用血时，可无偿享用等量的医疗用血。

根据临沂市红十字会中心血站的统一安排，近期到我县进行集中采血。按照《献血法》第六条“国家机关、军队、社会团体、企业事业组织、居民委员会、村民委员会，应当动员和组织本单位或者本居住区的适龄公民参加献血”的要求。我们有责任也有义务组织献血活动。希望身体健康的广大青年学生，特别是学生干部、入党积极分子和共青团员要发挥先锋模范作用率先献血，获得各类资助的同学积极参加，不使感恩国家、回报社会成为一句空话。

无偿献血，利国利民，一人献血，全家受益。青年朋友们，

让我们行动起来，用我们的热血筑起爱的长城，让我们的青春永放光彩。

二、献血安排：

1、献血时间：20__年12月22日中午9点

2、献血地点：费县钟罗山宾馆

三、献血奖励：

1、献血后可得到学校提供的一份礼物。血站提供献血证。

2、献血的同学可以根据各班级的学生综合测评评定加相应量化分。如果是青年志愿者，作为一次志愿者活动在予以注册。

3、对献血者予以张榜或其他形式的正式表彰。

四、献血的注意事项：

1、献血前：要适当休息，保证充足睡眠（6—8小时），切勿劳累过度。在献血前一天及献血当日不饮酒、不服用药物，也不可空腹献血，可吃些清淡食品，如面包、稀饭。献血前适量饮水，防止血液浑浊；如实填写献血登记表，不谎报、不隐瞒既往病史。

2、献血中：精神放松，不要太紧张，同时配合好献血服务人员的工作。

3、献血后：献血后，针眼处保持4小时清洁，以防感染，在献血车上休息10分钟方可离去；要多补充水分，正常饮食即可，一、两天内不参加剧烈运动（如长跑）和高空作业；保证睡眠。

4、其他须知：（1）献血时无发烧等疾病症状；（2）男生50

公斤以上，女生45公斤以上，年龄在18周岁以上；（3）半年内没有做手术，且三年内没有输血；（4）如已有献血证，献血当天请自带。

临沂大学费县分校

20__年12月18日