

在我们身边有一群人，他们没有惊天动地的壮举，却用涓涓热血守护着生命的希望——他们就是无偿献血者。

在6月14日第22个世界献血者日来临之际，让我们走近无偿献血人，听听他们的献血故事。



世界献血者日宣传活动现场。

### A 22年109次，捐献44000毫升 “献血达人”白建利带动妻儿加入

6月10日上午，在宁夏血液中心采血室里，54岁的白建利卷起衣袖又一次献血，他的目光落在手机里刚收到的短信：“您捐献的血液已于今日送往宁夏医科大学总医院救治病患”。他已经记不清多少次收到这样的短信，但他22年间在宁夏血液中心登记的献血次数已达109次，44000毫升鲜血在无数陌生人血管里延续着生命的暖流。

时间回到2001年，石嘴山市街头流动献血车前，煤矿工人白建利被“延续生命”4个字击中内心。从最初每年两次全血捐献，到后来每两周一次成分血捐献，他的献血证逐渐摞成厚厚一沓，3次全国无偿献血金奖的证书见证着这份坚持。

这些年来，有一件事让白建利记忆尤其深刻，也让他更加坚定了献血的意义。那是2020年某天深夜，献血志愿者群里弹出紧急求助：一位胃癌患者急需用血，家属配额已耗尽。白建利连夜驱车30公里，在黎明前完成血小板采集。当时，患者家属哽咽道谢，让白建利内心温暖又酸涩：“我们多做一点，绝望就少一点。”

献血和跑马拉松是相通的，都需要持久的耐力。”白建利笑着说。令人惊讶的是，这位累计献血量相当于8个成年人血量的“献血达人”，曾经是“三高”患者，也是一位马拉松跑者，并且在他的影响下，妻子王海娟也加入献血队伍。王海娟说：“他带着我边献血边跑步，现在血压、尿酸全正常了。”夫妻俩的马拉松版图上已标注100多场赛事，献血与奔跑交织成独特的生命韵律。如今，白建利有了新目标：“我要把献血宣传当作第二事业。”更让他欣慰的是，明年将满18岁的儿子郑重承诺：18岁生日当天要去完成人生第一次献血。

### B 减重30余公斤，“解锁”献血资格 读研的行硕要为他人点燃希望

“上高中时，我的同桌被确诊为系统性红斑狼疮，继发性血小板减少让她不得不长期接受治疗。看着她不断往返医院，我第一次深刻感受到血小板对血液病患者的重要性。”还在读研的行硕回忆道。当年的认知在他心中埋下献血的种子，然而刚成年的他体重超过100公斤，因脂肪肝和转氨酶指标不合格无法献血。

为此，这个执着的年轻人开启了蜕变之旅——每天雷打不动进行晨跑和力量训练，严格控制饮食，两年间成功减重30余公斤。当体重秤定格在70公斤时，他不仅收获了正常的肝功能指标，更“解锁”了定期捐献成分血的资格。

“这段经历彻底重塑了我的生命轨迹。”如今，行硕每周至少有3天进行运动锻炼，他坦言献血早已成为自己生活

的重要部分。每当想到自己的血小板可能正在某位患者体内流动，他就觉得所有的坚持都值得。

“越长大，越发现能做到的事情太少了，做不到的事情太多了。既然献血是我们能做到的，为什么不去做呢？”行硕不仅是献血的践行者，也是献血的宣传者。他积极带动同学和朋友参与献血，希望通过自己的行动，影响更多年轻人加入献血行列。“其实每次预约献血的时候，最希望听到的消息就是被医生告知，近期没有病人需要血小板。”行硕和每一位献血者一样，心怀这样的期盼：但愿世间无疾苦，宁可架上药生尘。

在宁夏血液中心采血室，行硕轻摁臂弯处的止血棉，感慨道：“现在每次献血都觉得健康不该是独善其身的事，能用自己的热血为他人点燃希望，是件充满幸福感的事。”

## 世界献血者日特别报道 他们的“热血”让生命“滚烫”

本报记者 安小霞/文 韩胜利/图



行硕为无偿献血打call。



李进保(左一)与青年献血者交流。



医护人员为白建利夫妇量血压。

### D 献血者队伍不断壮大 宁夏血液中心期待年轻人加入

愿者1500余人。

“当前血液仍无法人工合成，亟需更多市民，特别是年轻人加入献血队伍，用热血守护生命通道。其中，全血是捐献全部血液成分，捐献间隔时间是6个月；成分血是捐献某一种血液成分，如血浆、血小板、红细胞、白细胞等，捐献间隔时间是14天。”宁夏血液中心相关负责人介绍，作为银川近40家医疗机构的“生命补给站”，该中心年均供应血液16吨，完全依赖市民无偿捐献。

宁夏血液中心特别指出，献血者权益覆盖父母、配偶、子女等直系亲属，除了享受“医院直免+全区通办”的便捷报销体系外，还可以通过全国电子献血证小程序实现异地用血费用减免。2024年，宁夏血液中心共为801名无偿献血者及其受益人办理了血费报销返还手续，累计返还用血费用86.37万元，同比增长1.78%。

### C 13000多毫升，足迹遍布五市 老党员李进保最后一献收获“圆满”

宁夏血液中心采血室内，仪器的滴答声与消毒水味交织。61岁老党员李进保看着血液分离机微微震动，深红色的血浆缓缓流入采集袋，这是他在规定献血年龄上限后最后一次捐献血小板。他笑着晃了晃手里的无偿献血证说：“这辈子圆满了。”

李进保的献血之路始于2008年春节前，当时他在原宁夏公路管理局工作，那天他特意请了会儿假去献血，尽管出现忘带身份证、采血车停电等小插曲，最终还是完成了第一次献血。从那以后，他踏上充满爱与奉献的献血之旅。

多年来，无论是捐献全血还是血小板，李进保都积极参与。他清楚地知道全血一年只能献两次，血小板的间隔期相对较短，并且严格遵守规定，合理安排献血时间，从未间断。“我已经献了13000多毫升血了，相当于将全身血液置换换了两遍。虽然今年61岁了，但身体一直很好，血压不高，血脂不高，血糖也可以，我觉得这和我坚持献血有很大关系。”李进保自豪地说。

李进保将献血视为对家乡的特殊贡献，他的工作足迹遍布宁夏5个地市，献血足迹也随之延伸到这些地方。他幽默地称这是“歪打正着的公益地图”。5个地市的献血证被他视若珍宝，与珍藏的制服共同陈列在家中的“记忆展柜”里，成为接待老友时的特殊茶席背景。“这些东西对我来说特别珍贵，我希望通过展示它们，让更多的人关注献血，加入到献血行列中来。”李进保说。

