# 中年人适宜献血吗

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-10-09

*海陵区天德小区蒋明问：现在无偿献血已渐成风气，每次看到街上的流动献血车我都想上去献血，但听人说，献血对于青年人较适宜，因青年人精力旺盛，新陈代谢快，而中年人不宜献血，是这样吗？ 市血站袁克宇答复：许多人认为献血应该是青年人的事，青年人精...*

海陵区天德小区蒋明问：现在无偿献血已渐成风气，每次看到街上的流动献血车我都想上去献血，但听人说，献血对于青年人较适宜，因青年人精力旺盛，新陈代谢快，而中年人不宜献血，是这样吗？

市血站袁克宇答复：许多人认为献血应该是青年人的事，青年人精力旺盛，新陈代谢快，人到中年不宜献血。

其实这是一种误解。从保健医学的角度讲，中年人适当献血能够起到预防疾病、延年益寿的作用。根据一些实验数据显示，中年人易出现血铁、血脂、脂固醇等指标超标、血液粘稠度过高、动脉粥样硬化等症状，诱发高血压、冠心病、脑血栓等心脑血管疾病和肿瘤等。健康的中年人在医生的指导下定期适量献血，可以减少血液内的铁含量，降低血液的粘稠度，还可以刺激骨髓等造血范文网器官保持旺盛的造血功能，增加血液中年轻细胞的比例，提高免疫和抗病能力，预防和减少心脑血管疾病和肿瘤发生。

国外科学家的研究发现，由于血液与人体的新陈代谢、内分泌及生理调节功能密切相关，保健型献血有益于身体健康。非献血者当中已知有心脏病病史的人超过２５％，在献血者当中此比例只有８．５％，献血者患心脏病的比例远低于非献血者。适量献血，特别是男子经常献血可降低血铁含量，从而减少上述疾病的发生。妇女在育龄期每次月经会丢失一部分铁，但绝经后体内的血铁含量会迅速增高，进行保健型献血有益身体健康。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找