

到站即到港！

## 首列“达州—万州新田港”班列发车

本报讯（达州日报社全媒体记者 刘姣）10月19日上午8时40分，随着位于达州高新区的四川路海国际集装箱场站鸣笛声响起，首列四川东出铁水联运班列“达州—万州新田港”正式发车，标志着达州至万州新田港长江货运出海新通道实现全面畅通，拓宽了四川东出铁水联运班列东向物流新节点、新通道。

据了解，四川东出铁水联运班列于2019年9月开通。过去，该班列经达万铁路到达万州站后，再通过公路运输将集装箱转运到万州港码头下水。为加快建设四川东向出海门户，川渝六方企业共建万州新田港二期项目，其中包括达州。

此次新发班列首批发运70个标箱，货物为达州瓮福化工的化肥（磷酸二铵），载货1932吨、货值676.2万元。该班列借助2022年底新建成的宜万铁路万州新田港铁路集疏运中心铁路线，从达州直达万州新田港，免去了从万州站到新田港的公路接驳环节，集装箱直接下水，物流成本同比降低约10%，运输时间节省1-2天，大大提高了货物运转的效率，实现了“铁路到站即到港”的铁水联运无缝衔接。



首列四川东出铁水联运班列“达州—万州新田港”发车。

权威发布

今达州

综合新闻

03

2023年10月20日

星期五

2382258

□主编：杨波

□编辑：何双将

□美编：刘俊杉

## ■ 献血之窗

## 无偿献血有哪些好处？献的血到哪里去了？

每个成年人体内约有4.5升血液，而200毫升血液，或许就能挽救他人生命。每一袋凝聚着爱心的血都能让生命得以延续。但献血前，你可能会纠结安全性、献血量、血液去向等问题，不敢迈出第一步。事实上，科学献血从采集到利用都有一套严谨程序。今天，一起说说“无偿献血”那些事儿，彻底打消你的疑虑。

## 无偿献血有哪些好处？

献血不仅能帮助他人，对捐赠者本人也有以下好处：

**可促进血液循环。**献血可以促进血细胞的新陈代谢，刺激骨髓造血，产生新的红细胞，增强机体造血功能。可预防或者延缓疾病的发生或发展，定期适量献血可使血液黏稠度明显降低，加快血液流速，使脑血流量提高，从而可以预防或缓解高黏血症，进而有效预防脑溢血、脑血栓等疾病的发生。

**可降低癌症的发生率。**《国际癌症》报道，体内的铁含量超过正常值的10%，罹患癌症的几率就会提高，适量献血可以调整体内铁含量，预防癌症。

**可促进、改善心理健康。**献血是救人一命的高尚品行，献血者在助人为乐、与人为善的同时，情绪也达到最佳状态。健康的情绪可通过神经、体液、内分泌系统传递到大脑及其他组织与器官，使其处于良好的状态，有益于人体免疫力的提高。

**可延年益寿。**相比于未献血者，无偿献血者的平均寿命明显更长。国外的一项研究结果显示，定期多次献血者的平均寿命是70.1岁，而未献血者的平均寿命是67.5岁，献血者的平均寿命明显高于未献血者。

## 献血是否会造成贫血？

正常献血量为一次200-400ml，每次献血间隔时间为半年，人体骨髓具有造血功能，所以献血不会引起贫血。绝大部分献血者献血后没有任何不良反应；少数献血者可出现头晕等不适感觉，属于一过性的血管迷走神经性反应，多见于初次献血者，心情紧张群体效应是常见的诱

因。这种不适经过适当处理和短暂休息后均可缓解。

## 献的血到哪里去了？

采集的血液运回血站，需要先做基本的传染病检查，确认没有问题，再进行加工，把血液制成血制品（血小板、血浆、红细胞等），消毒保存冷藏待用或送往医院，提供给需要救治的患者。对于检测不合格的血液，血液中心会严格按照国家的相关规定进行消毒和报废处理。

## 献血前后要注意什么？

献血前一天要保证充足睡眠；献血前把手部特别是肘部采血部位清洗干净；献血前一餐应吃些清淡素食，如稀饭、馒头、面包等；献血前两餐忌吃高脂或高蛋白食品，如肥肉、鱼、油条、巧克力等；一周内不服用药物，24小时内不饮酒、不空腹献血；献血时请携带身份证或驾驶证等有效证件。

献血后，压迫针眼处10分钟左右或用弹力绷带压迫20分钟左右，防止皮下出血；针眼处保持干燥、清洁，4小时内不沾水，避免感染；献血手臂24小时内不提重物；适当补充营养，如瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品及蔬菜、水果等；多补充水分，避免饮酒，保证充足睡眠；切勿暴饮暴食，以免影响肠胃功能；24小时内勿做剧烈运动，避免高空作业；1-2天内针眼处不要着水；献血后，若针眼周围出现青紫现象，无须过度紧张，这是有少量血液渗血管外的缘故，可在48小时内冷敷，48小时后热敷，过几天症状就会消失。

## 你适合献血吗？

要求献血者年龄在18周岁到55周岁，而对于身体健康、献血愿望强烈的人群，年龄可以适当放宽至60周岁。要求女性体重不得低于45公斤，男性体重不可低于50公斤。有高血压、糖尿病等慢性病史的人即使身体的各项指标都达到正常水平也不要献血。有血液传染病的也不要献血。

□王海莉

男子广东深圳流浪26载  
达城的哥助力“让爱回家”

杨作胜是达城一名普通的出租车驾驶员，也是“宝贝回家”寻亲团志愿者，他和一些同事还加入了公益组织达州蓝天救援队，无数次在别人需要的时候伸出援助之手。

10月12日，杨作胜在志愿者群看到一条信息，广东深圳志愿者在龙岗发现了一名流浪老人刘志华，自述是四川省达县市（今达州市通川区）人，没有身份证、没有手机，1996年外出后再没有跟家人联系，需要达州志愿者帮忙协查。

13日，杨作胜放下手上的工作，与同事马川一起，靠仅有的一点线索，在达城大东街一带走访附近居民，打听是否有人认识刘志华。由于时隔太久，也没有过多的信息，询问了多位居民均一无所获。杨作胜二人不言放弃，相继走访了二马路社区、牌楼社区、会仙桥社区、西城派出所、水上派出所、东城派出所等地。功夫不负有心人，他们终于得到一个有价值的线索——会仙桥社区曾经有这样一个人，已失联近30年了。确认刘志华的情况后，两人立刻联系深圳志愿者，安排刘志华登上回家乡的火车。

14日下午3时，杨作胜和同事田华、贺明刚三人到达达州火车站接到刘志华，并将其带到派出所，进行人脸识别、户籍查询等。由于刘志华的户口已注销，无法查到其家人，随后贺明刚和田华将出租车停运，送刘志华到通川区救助站暂住，等待进一步摸排查询再作安排。

17日，杨作胜和马川将刘志华接到派出所落实户口、身份证问题，并带着刘志华来到曾经生活过的大东街，可20多年过去已物是人非，年过七旬的刘志华望着人来人往繁华的街道沉默不语。

社区工作人员和杨作胜、贺明刚一起将刘志华送到通川区养老院暂住，将由社区工作人员协同民警一起按程序为其办理身份证落户，社区将按相关政策为刘志华申请相关补助。（请作者“将爱进行到底”联系本报领取稿酬）

□本报综合

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注掌上达州APP。



掌上达州