

# 宁波市获得2019-2021年度浙江省无偿献血先进集体和先进个人光荣榜

为表彰先进,弘扬奉献精神,激励全社会积极参与无偿献血工作,浙江省人民政府下发了《关于表彰2019-2021年全省无偿献血先进集体和先进个人的决定》。宁波市被评为无偿献血先进市;宁波市5个区(县、市)被评为无偿献血先进区(县、市);82人获得无偿献血特别奉献奖;421人获得无偿献血之江杯奖。

## 一、无偿献血先进市

宁波市

## 二、无偿献血先进区(县、市)(5个)

镇海区、北仑区、鄞州区、余姚市、慈溪市。

## 三、无偿献血特别奉献奖(82人)

王现化	王林秀	王明浩	王建敏
王承锋	王泉涌	王剑峰	王铁林
车红亮	叶金妹	冯明	吕百峰
朱庆海	郭永兴	刘金阳	刘科
江苏玉	李永红	李金宝	李辉
杨永元	杨红萍	杨建春	杨勇
吴书浩	吴永成	吴光发	邱良
余迪权	应开琴	沈利杰	沈利明
张建波	张仕灵	张伟群	张建儿
张建品	张建勇	张雄	陆松国
陈正伟	陈光泽	陈建能	陈煜云
邵赛芬	林立	林松	易彬
罗丽英	金龙腾	金明通	金凯丽
周升厂	周树铭	周锦翰	郑水君
郑琴妃	练薛波	赵卫国	赵芳
胡春娣	柳建杰	侯锡东	俞月飞
俞华富	贾鹏鹏	柴成秋	徐韶晖
黄志飞	梅长江	曹亦祥	董忠岳
董春生	蒋月平	蒋锦荣	傅月萍
谢毛毛	鲍家瑞	褚柳其	熊帅
潘永华	魏洁		

## 四、无偿献血之江杯奖(421人)

丁建委	干珍珍	山传英	马友良
马丽花	马锦锦	王天军	王月红
王玉红	王玉春	王永祥	王亚月

王亚枫	王光辉	王任雷	王庆国
王志熊	王丽	王宏海	王阿四
王英	王国挺	王昌杰	王金连
王学文	王春飞	王咪江	王究来
王振	王根财	王晓军	王铁江
王萍	王梦琪	王彪	王晨凤
王淑良	王淑君	王朝彬	王富华
王影	尤杏娣	毛定国	毛建庚
毛雪娜	毛清英	毛福平	毛嘉范
仇宇平	方忠飞	方锡伟	孔孟
邓桂华	石方	石明均	石梁华
卢益青	叶文剑	叶永清	叶倩文
叶耀飞	田玉峰	史济伟	史海
冉从平	乐志佩	乐建华	冯伟
冯兼与	匡明明	成红珍	毕亚芬
毕益辉	吕小琴	吕茂亮	吕学撑
吕春阳	吕美月	朱士侠	朱文华
朱国万	朱昌夫	朱金龙	朱贻龙
朱浩艳	朱继辉	朱鸿波	朱新国
朱静波	任健亥	华丽丽	华应滨
伊国标	郭宏赞	郭海裕	庄绍军
刘万善	刘文龙	刘幼琴	刘达
刘廷强	刘连学	刘瑞芳	刘雷鸣
齐秀平	江加一	江丽阳	江明存
汤建云	祁林	许水波	许孔强
许美仙	阮敏敏	孙立军	孙仲君
孙明红	孙孟杰	纪梅	严飞君
严亚飞	苏兰英	杜珂	巫迎春
李世长	李平良	李永强	李亚敏
李华迪	李阳飞	李志军	李苏英
李宏亮	李君波	李甬江	李佳
李佩凤	李荣鑫	李晚斌	李海涛
李维刚	李智华	李默智	杨卫中
杨文森	杨发才	杨亚洲	杨全民
杨连杰	杨坚杰	杨利波	杨官霞

杨海良	杨珺	杨琼	杨静
杨增龙	杨霄	杨麟飞	励益君
励燕琼	肖小军	肖芳	吴国安
吴岳军	吴波	吴定锋	吴孟溪
吴继忠	邱丽芬	邱燕芬	何伟祥
何深钢	余战科	余文明	余永波
余际成	应亚维	应旭珍	应桑桑
应路腾	汪月红	汪宇建	汪军
汪志芳	汪建军	沈再光	沈建波
沈柏涛	沈德平	宋小岗	宋忠男
宋昱	张卫	张元军	张云杰
张叶照	张志忠	张志德	张松波
张虎	张明聪	张波	张宝
张绍东	张春雷	张珊珊	张浩
张海丽	张超文	张婷	张雷
张德意	陆自富	陆江辉	陆建军
陈元旺	陈立君	陈吉科	陈伟建
陈秀娟	陈宏颖	陈妙辉	陈玮
陈林平	陈奇红	陈学飞	陈定贵
陈建设	陈建康	陈柯谷	陈俊斌
陈美珍	陈海浪	陈新达	陈新明
陈韵	陈福美	邵必丰	邵畅
邵俊	邵钰	范帅	范永昌
范树旺	茅雪芬	林龙虎	林叶锋
林松	林国方	林碧芬	罗巧云
罗利军	罗良剑	罗雪乔	罗麒
竺士焕	竺玉兰	竺侃儿	岳振
金世平	金林祥	金国军	金忠静
金春飞	金敏	金霞	周优琴
周明光	周建国	周建萍	周晓燕
周福	郑少敏	郑丹丹	郑帅
郑启天	郑佳利	郑洪良	郑原泉
郑徐鹏	郑爱香	郑能敏	郑颖辉
郑静静	单雪飞	泮村琴	泮高伟
泮琴呈	项秀鸾	赵中富	赵宁

赵华	赵志军	赵苏芽	赵勇奇
赵振瑞	赵磊	胡亚慧	胡延明
胡军达	胡宗新	胡南尧	胡战巍
胡贵勇	胡静波	茹云峰	钟红明
钟凯	段松岳	侯西俊	俞亚珍
俞剑碧	俞高空	俞梅军	俞彩丽
施志林	施美丽	施豪敏	姜召军
姜金萍	姜雪芬	洪银飞	祝仁龙
祝明杰	祝绍斌	姚爱军	姚焱
敖国茂	袁江林	袁建军	袁思涛
袁卿迪	袁菊珍	贾建章	贾娟
夏亚娟	夏美玉	夏洪兵	夏彩霞
夏碧婷	顾光辉	钱兴茂	钱宏伟
钱洪	钱清华	倪雅娣	倪燕
徐伟贤	徐国芳	徐荣	徐雪萍
徐新龙	徐翠飞	高君	高满昌
唐洪良	唐浩元	陶成军	陶言军
桑建英	黄东晓	黄叶飞	黄齐行
黄宇航	黄志平	黄芳	黄俊宏
黄美蓉	黄益萍	曹为峰	曹建平
龚森权	麻铁飞	康磊	章建飞
梁中杰	梁维付	彭国飞	彭居良
散伟	葛飞东	葛诗勇	董亚萍
董红年	董高峰	董惠芬	蒋叶峰
蒋如达	蒋佰松	蒋金荣	蒋增鼎
韩才旺	韩新利	景金荣	程飞
程水龙	程官听	傅斌	鲁央南
鲁志丽	童玲珑	童雁芳	谢祖亮
谢海燕	靳国华	裘玉莲	裘宏成
虞立欢	虞伯勇	解苗	褚维尚
嘉中兴	裴科学	谭璐勇	翟步全
缪祥堂	缪德君	潘万通	潘平
戴水军			

## 链接:献血小知识

### 献血基本条件:

- ▲ 年龄: 18~55周岁。
- ▲ 符合健康体检要求的多次献血者,既往无献血反应,主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。
- ▲ 体重: 男≥50公斤,女≥45公斤。
- ▲ 血压: 12.0 Kpa (90 mmHg) ≤ 收缩压 <18.7Kpa (140mmHg)
- 8.0 Kpa (60 mmHg) ≤ 舒张压 <12.0Kpa (90mmHg)
- ▲ 脉搏: ≥30 mmHg/4.0 Kpa
- ▲ 脉搏: 60次/分钟—100次/分钟,高度耐力的运动员≥50次/分钟,节律整齐。
- ▲ 体温正常,皮肤、巩膜无黄

染,四肢无重度及以上残障。

- ▲ 血红蛋白检测正常。
- ▲ 乙肝表面抗原检测阴性。

### 献血前注意事项:

- ▲ 献血时必须携带有效身份证件原件(有效身份证件包括身份证、军(警)官证、士兵证、护照、港澳通行证、台胞证以及驾驶证等);
- ▲ 献血前一晚注意休息,保持充足的睡眠。
- ▲ 献血前切忌空腹,饮食应清淡,宜吃稀饭、馒头、青菜、素面等食物,忌吃油腻类、油炸类、肉类、鸡(禽)蛋、牛奶、豆浆等食物,忌喝酒。
- ▲ 准备献血前还可以阅读一些献血宣传资料,以解除和减轻思想

负担,减少献血中不必要的反应。

### 献血后注意事项:

- ▲ 穿刺点上的敷料应保留至少4小时;弹性绷带应在献血后一小时内左右解除,如穿刺处仍有渗血,请继续按压直至出血停止。
- ▲ 献血当天注意针眼处的清洁卫生,以防止感染;24小时内不要用手揉搓针眼,献血的手臂避免提取重物。
- ▲ 献血后多补充水分,食用易消化的食物和水果,保持营养平衡,切忌暴饮暴食,避免饮酒。
- ▲ 献血后24小时内不要剧烈运动,避免高空作业和过度疲劳,保证充足的睡眠。

### 献血量及献血间隔

#### 献血量

▲ 全血献血者:每次可献全血400毫升,或者300毫升,或者200毫升。

▲ 单采血小板献血者:每次可献1个至2个治疗单位。

#### 献血间隔

▲ 全血献血间隔:不少于6个月。

▲ 单采血小板献血间隔:不少于2周,不大于24次/年。

▲ 单采血小板后与全血献血间隔:不少于4周。

▲ 全血献血后与单采血小板献血间隔:不少于3个月。

记者 孙美星