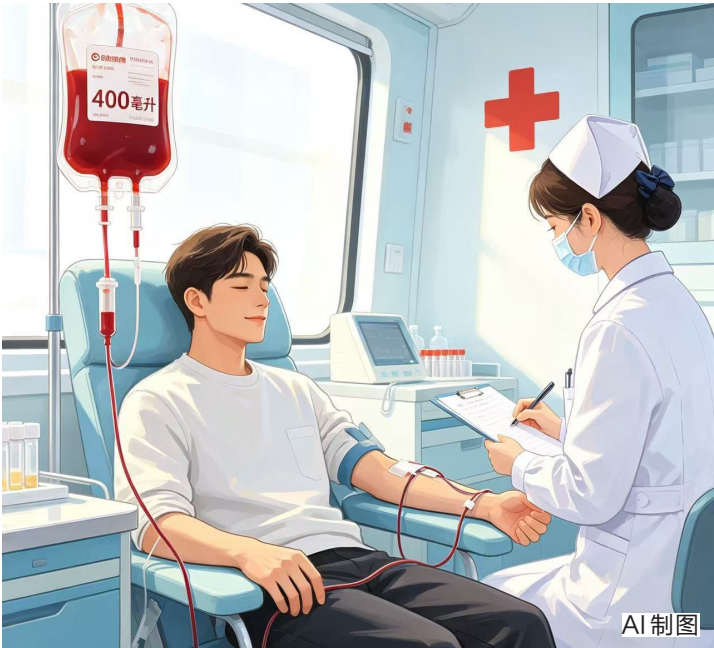


献血四百毫升等于失血吗？



近日，国家卫健委召开新闻发布会，科普献血相关知识。献血 400 毫升等于“失血”吗？会“伤元气”导致身体虚弱吗？献血前后需要特别注意什么？

人体血液本身处于不断新陈代谢的状态，血浆、水分、血细胞等成分均可在短期内快速恢复。

对健康成年人而言，全身血液总量占体重的 7% 至 8%，一次捐献 400 毫升血液，仅占全身血量的极小比例，完全在人体可快速代偿、自我调节的安全范围内。适量献血能促进血液新陈代谢，降低血液黏稠度，改善血液循环，是对身体有益的良性调节。

规范献血不会影响健康

人体免疫力主要依靠免疫细胞、免疫器官和免疫球蛋白维持，规范献血仅抽取外周血液，不会破坏人体免疫系统结构与功能。

健康人群在正规渠道献血后，身体各项机能不会受到负面影响。相反，定期适量献血可激

活机体造血功能，刺激骨髓造血细胞保持活跃状态，促进新鲜血液生成。临床数据和医学研究均证实，长期规范无偿献血的健康人群，身体状态、免疫水平与普通人群无差异，无需过度担忧。

全方位保障献血安全

科学献血的核心是合规体检、规范流程、科学休养，全方位保障献血者健康安全。

献血前，工作人员会严格开展健康征询、体格检查和血液初筛，不符合献血条件的人群将被劝退，从源头规避健康风险；需保证充足睡眠，清淡饮食，不饮酒、不空腹献血。献血过程全程使用一次性无菌耗材，一人一针一器具，杜绝交叉感染。献血后无需刻意进补休养，只需短时休息、适量补充水分，当日避免剧烈运动、重体力劳动。

此外，国家明确规定献血间隔周期，杜绝频繁献血，切实守护每一位献血者的身体健康。

据《经济日报》

连喝 3 天绿豆汤突发脑出血？医生：刚吃完这 5 类药，别碰绿豆汤

本是解暑养生的绿豆汤，却有人把自己喝进了医院？

最近天气炎热，绿豆汤成了不少人的“防暑标配”，有人甚至把它当水喝。不过，你可能不知道，绿豆汤和很多药物存在“干扰”。最近，福建一位女士连喝 3 天绿豆汤后突发脑出血。医生特别提醒：刚吃这 5 类药的人，尽量别碰绿豆汤。

据媒体报道，近日，福建福州一位有多年高血压病史的女士，觉得绿豆汤解暑又健康，便每天煮上一大锅当水喝，平均一天喝 1500 毫升以上。

虽然患有高血压多年，但她平日里一直规律服用降压药，血压控制得还算平稳。可连续喝了 3 天绿豆汤后，她突然剧烈头痛、呕吐，随后陷入昏迷。紧急送医后，被诊断为脑出血。

明明按时吃药，血压怎么突然失控了？接诊医生找到了问题的关键：绿豆汤会直接干扰降压药的药效。

《本草纲目》记载，绿豆性

甘、寒，无毒。煮食，消肿下气，清热解暑。煮汁，止消渴。绿豆肉平皮寒，解金石、砒霜、草木一切诸毒。

正是这个“解毒”功能，让它和药物遇到一起时，变成了健康隐患。江苏省南通市中医院药剂科主任中药师严玮介绍，高血压患者每天大量饮用绿豆汤，相当于持续稀释降压药物作用，导致血压失去药物控制急剧升高，最终造成脑血管破裂出血。

那么，绿豆汤就不能喝了吗？当然不是！关键在于喝对时间。

严玮医生提醒，服用以下药物的人群建议每天摄入绿豆汤总量不超过 200 毫升，且饮用绿豆汤时间与服药时间至少间隔 2 小时。

1. 降压药、降糖药、降脂药
2. 抗凝药
3. 安定类助眠药
4. 温补类中药（如人参、黄芪）
5. 温阳散寒类中药（如肉桂、附子）

据人民日报微信公众号

C 罗的“分段睡眠法”适合普通人吗？

专家提醒：盲目“拆分”睡眠可能得不偿失

近日，球星 C 罗的“分段睡眠法”在网络上引发热议，不少球迷和健身爱好者纷纷效仿，试图通过这种“碎片化睡眠”方式提升精力。据外媒此前报道，C 罗摒弃了常规的 8 小时连续睡眠模式，转而采用 5 个 90 分钟的“分段睡眠法”，模仿人体自然节律，以期在每一段较短时间的睡眠中获得更高质量的休息。

这种看似“高效”的睡眠方式，真的适合普通人吗？

南京市第一医院神经内科副主任医师史艳艳在接受记者采访时明确表示，如果上班族、学生跟风“拆分”睡眠、白天多次补觉，结果很可能是越睡越累、夜间失眠，得不偿失。

史艳艳介绍，分段式睡眠顾名思义是指在 24 小时内将睡眠分成两个及以上阶段，中间穿插清醒时段。“大部分人晚上睡几个小时，白天再午休，这属于双向睡眠。”专家指出，运动员有专业团队提供配套的睡眠环境和个性化方案，其核心目的是腾出更多时间训练，普通人并不具备这样的条件。因而这种方式并非适合所有人。

那么“分段式”睡眠方式是否完全不可取？史艳艳表示，特殊人群在

特定情境下确实可能受益。例如，经常倒夜班的医护人员、需要夜间反复醒来照顾孩子的新手宝妈，白天可能需要分段补充体力。但她强调，这只是短期应对措施，并非长期健康之选。

对于普通人而言，能够满足夜间连续睡眠需求的情况下，完全不需要刻意采用分段式睡眠。“长期分散睡眠会扰乱生物钟，对身体是一种慢性的‘睡眠剥夺’。”史艳艳说，“短期内可能帮助提神，但相当于强行给身体‘兴奋剂’，时间越长，身体负担越重。”专家进一步指出，长期分段睡眠可能导致白天困倦、精力不足、记忆力下降，甚至增加心血管疾病风险。

但记者也观察到，有些老年人随着年龄增长，本身夜间就存在频繁醒来、睡眠片段化的情况，对此史艳艳认为，老年人晚上睡眠需求减少，半夜醒来后可以起床活动一下，等再次困倦时再睡，不必强迫自己“硬睡”。她强调，无论何时入睡，都要保证一个固定的起床时间，这是调整生物钟的关键。“如果没有固定起床时间，想睡就睡、不想睡就不睡，睡眠节律很容易整体后移，甚至完全颠倒。”

据《扬子晚报》

远程操控人形机器人首次完成外科手术



据新一期《自然》杂志报道，美国加州大学圣迭戈分校工程团队与外科医生团队，完成了全球首例利用远程操控人形机器人进行实时临床手术的试验。

研究团队介绍，此次试验中的一项手术由一台人形机器人与一名担任助手的人类外科医生组成“人机团队”，实施了胆囊切除。另一项手术则由两台人形机器人组成“机器人团队”协同完成。两项手术均在大型非灵长类哺乳动物身上实施并取得成功。

与现有专用手术机器人相比，人形机器人最大的优势在于通用性。传统手术机器人通常配备 3 至 4 条机械臂、专用器械及软件系统，整套设备重约 816 公斤，需要专门改造手术室并配备专业团队才能投入使用。而此次使用的人形机器人“苏吉”身高约 1.52 米、体重约 27 公斤。它体积小、机动性强，能够更加自然地融入现有手术室环境，也更适合部署到偏远地区、战场，甚至是未来的太空任务中。

研究团队表示，虽然为“苏吉”专

门设计了适配器，使其能够使用传统手术器械，但其操控方式更加接近人体动作，即使没有接受过专用机器人系统培训的医生，也很容易上手。

结果显示，人形机器人完成远程手术的操作精度可与目前的专用远程手术机器人系统相媲美，但其成本远低于专用系统。

研究团队认为，未来人形机器人不仅能够参与手术操作，还可承担递送器械、整理和清洁手术室等辅助工作。随着远程操控和自主能力不断提升，人形机器人有望在医疗资源匮乏地区、重大灾害救援现场乃至太空任务中发挥更大作用。

不过，研究团队也表示，目前远程操控仍存在一些需要解决的问题。由于手术过程中机器人需要多次重新校准，整个手术耗时明显长于成熟的专用手术机器人系统。此外，远程操控过程中仍存在一定通信时延，他们正持续优化相关技术，为未来跨地区远程手术奠定基础。

据《科技日报》