献血后这些“好心提醒”是真的吗？一文揭开真相！

| 无偿献血·你我同行

献血后，身边总会冒出各种“好心提醒”：要大补、不能洗澡……这些说法到底靠不靠谱呢？今天，我们就来为大家一一辟谣！

献血后需要大补特补

真相：献血后，保持正常均衡饮食即可，人体会自动调节，并逐步补充失去的血液。

当然，献血后，在日常饮食的基础上，可适当多摄入一些富含铁、蛋白质和维生素的食物，如牛肉、瘦肉、猪肝、菠菜等，帮助身体更快恢复。但不建议暴饮暴食、大补特补，否则会加重肠胃负担，可能适得其反。

献血后能剧烈运动

真相：献血后，身体需要一定的时间来恢复，一般 48 小时左右可基本恢复，部分人恢复时间稍长。

恢复期间应避免剧烈运动和重体力劳动，但可以进行散步、慢跑等轻度运动，有助于促进血液循环，帮助身体恢复。

献血后不能洗澡

真相：献血后，皮肤抽血处会留有针眼，针眼未愈合前需保持清洁干燥、避免感染。但并非不能洗澡。

只要保护好针眼，避免沾水即可正常洗澡。部分血站会提供防水创可贴，能有效防护。
洗澡时尽量选择淋浴，并缩短洗澡时间。一般在献血24～48小时以后，针眼可以完全闭合，就可以正常洗澡了。

献血后能喝酒

真相：献血后，身体需要一定的时间来恢复，建议暂时不要饮酒。

酒精主要在肝脏代谢，而人体血液的补充也急需肝脏的造血功能，此时饮酒可能会影响肝脏的正常工作，

延缓身体恢复，对健康造成潜在伤害。待恢复期结束，才可适量饮酒。

献血献爱心，恢复讲科学。

记住这些真相，献血后不迷茫！