# 个人无偿献血倡议书

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-07-30

*个人无偿献血倡议书七篇无偿献血，血液是在血管和心脏中不断流动的红色液体。在正常情况下，一个人体内的血液总量大约为体重的百分之八。体重五十公斤的成年人，全身大约有4000毫升血液。下面是小编为大家带来的个人无偿献血倡议书七篇，希望大家能够喜欢...*

个人无偿献血倡议书七篇

无偿献血，血液是在血管和心脏中不断流动的红色液体。在正常情况下，一个人体内的血液总量大约为体重的百分之八。体重五十公斤的成年人，全身大约有4000毫升血液。下面是小编为大家带来的个人无偿献血倡议书七篇，希望大家能够喜欢！

**1个人无偿献血倡议书精选**

亲爱的青年朋友们：

血液是生命的源泉；爱是生命的曙光！

献血是爱，是关怀，你能为你的同胞作出的最大奉献就是拯救他的生命。

近半个世纪以来，世界卫生组织和国际红十字会一直向世界各国呼吁“医疗用血采用无偿献血”。无偿献血是血液最科学、最合理的来源，是最安全的血液，是预防经血液传播疾病的重要手段之一。无偿献血是无私奉献、救死扶伤的崇高行为，能使病员解除病痛甚至挽救他们的生命，其价值是无法用金钱来衡量的。

科学献血有益健康。一次献血200—400毫升，只占人体总血量的10%以内时，贮存在肝、脾等器官的血液会释放出来参与血液循环，迅速恢复血容量，同时刺激人体造血功能增强，有利于血液的新陈代谢，减少心血管疾病的发生。

无偿献血者免费用血。无偿献血相当于一种输血医疗保险，献血者本人及其配偶、直系亲属有相应的免费用血的待遇。无偿献血体现了\"我为人人、人人为我\"、爱心奉献的新型人际关系，是联结人们友谊的桥梁和纽带，是一种高尚的人道主义。

青年人是无偿献血的主力军，是年轻有为、朝气蓬勃的一代，很多网友已多次参加献血。今天，我们倡议更多的网友们加入到无偿献血者的行列中，你捐献的血液可以挽救一个垂危的生命！用我们的爱心重铸生命的绿洲！

让我们的生活变的更为高尚，让我们的脉搏一起跳动！

\_\_团委

二0\_\_年\_\_月\_\_日

**2个人无偿献血倡议书精选**

全县广大群众：

血液是生命的源泉，爱是生命的署光，无偿献血架起了人与人之间最壮丽的友爱桥梁，体现了救死扶伤，无私奉献的人道主义精神。

无偿献血，不仅仅是为了保障医疗临床用血的需要，到达治病救人的目的，并且还是一种“我为人人，人人为我”的社会互助共济行为。无偿献血者出于救死扶伤的崇高目的去献血，是一种无私的奉献，是人道主义精神的充分显现。无偿献血事业的发展程度，是一个国家、一个地区、一个人礼貌程度的标志之一。在此，向全县广大群众发出倡议：进取参与无偿献血，传递人道博爱真情，让我们的人生因爱心而更加充实，让我们的生命因奉献而更加精彩!

倡议人：\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

**3个人无偿献血倡议书精选**

广大居民朋友们：

无偿献血是一项利国利民的公益性事业，是人道主义的高尚行为。为有效缓解陈仓区血源紧张的情况，保障临床用血的需要。东街社区向广大居民发起倡议：让我们伸出手臂，加入到无偿献血的行列中，贡献自己的力量。

活动时间：

20\_\_年4月2日(星期二)上午8:00(注：请有献血意向者在活动时间前来东街社区南二楼大办公室报名)

活动地点：

金谷广场

献血须知:

1、献血时请携带有效身份证件，如身份证、医保卡、学生证、驾驶证等，如有献血证的请一并带上；

2、请不要空腹献血，献血前一天晚上保持良好的睡眠，不要熬夜，不喝酒；

3、献血前一周内如感冒、发烧、腹泻、服用药物等，或女性例假期间，请暂缓献血；

4、献血年龄18-55周岁，男体重≥50公斤，女体重≥45公斤；血压90-140/60-90mmHg；

5、两次献血间隔时间必须满六个月。

献血的好处：

1、献血对心脑管系统有良好的远期影响；

2、经常献血可提高造血功能；

3、男子献血可减少癌症的发生率；

4、可促进、改善心理健康；

5、可延年益寿；

6、如献血成功，会发放献血证。

倡议人：

日期：

**4个人无偿献血倡议书精选**

各位老师们，同学们：

血，是生命之河，在现代医疗活动中，离不开用输血去抢救和治疗伤病员。血液可以挽救和重铸那些处于痛苦和危急之中的同胞生命，他们是多么渴望和需要得到人们的无私帮助。

无偿献血是由健康适龄的志愿者捐献少量血液而不获取任何报酬的高尚行为，是人间传递真情的红色纽带，更是中华民族团结互助传统美德的具体体现。无偿献血者不仅用自己的热血拯救同胞的生命，也用自己的博大情怀倡导了助人为乐的社会新风尚。

血液是可以再生的，科学献血不仅无损健康，而且更利于新陈代谢，有益身心健康。

学院呼吁全体师生，积极关心地震灾情，向灾民伸出热情援手，紧急献血，帮助灾区伤员渡过难关。自然灾害突如其来，我们无法阻挡，但社会各界在突发灾害面前的强大信心、勇气和团结，是我们战胜一切困难的保障。也许我们不能亲临现场救援，但我们可以在大后方奉献我们薄弱的力量，也许我们没钱，但我们身上有中华民族滚烫的热血！

我们希望有更多的爱心人士伸出援助之手，贡献绵薄之力！让我们共同加入无偿献血行列。用涓涓热血、殷殷深情去救助那些危难中的同胞，进一步弘扬“我为人人，人人为我”的无私奉献精神，献出自己的一份力量！

让无数的爱，燃烧成希望的天灯，拯救我们正在苦难中的同胞！

倡议人：

日期：

**5个人无偿献血倡议书精选**

亲爱的朋友：

血液，作为生命的源泉，是人间传递真情的红色纽带。用自己的爱心，救助他人，是扶助弱者的具体表现，是社会和谐文明的标志。

目前，我市医疗救治水平明显提高，医疗机构用血量每年呈20%速度增长，血液供应瓶颈凸显。为保证临床用血需求，让更多患者与死神诀别，让更多家庭充满欢笑，我们特向大家发出倡议：行动起来，卷起你的衣袖，伸出爱心之手，加入到无偿献血的队伍中来。

无偿献血温馨

提示

一、献血前：

1、献血必须携带本人有效证件(身份证、驾驶证、社保卡、军警管证等，其中之一即可)。

献血年龄：18-55周岁。

体重：男≥50公斤，女≥45公斤(女性生理期及前后三天不能献血)

2、献血前当晚不能熬夜，不能喝酒，不喝浓茶，当天晚餐饮食清淡，不能吃高脂肪食物，以免发生脂肪血。

3、切忌空腹献血，以稀饭、馒头、素粉(面)为宜，勿吃豆浆。献血前可适量饮食温开水。

二、献血后：

1、采血后稍事休息，站立不要过快，避免立即弯腰下蹲。

2、及时按住手臂针扎的地方5-10分钟，切忌揉搓。

3、保持针眼干燥、清洁，8小时后可除去创可贴。

4、二天内避免剧烈活动，采过血的手臂当天勿提举重物。

5、献血后无须刻意“大补”， 较平时多补充流质饮料，如水和果汁，勿暴食、勿饮酒。

6、如果仍然觉得不适，请及时联系血液中心。

三、定期适量献血，既健身又健康

健康适龄公民一年可以献血2次，间隔时间为6个月。

定期适量献血，可降低血脂，促进人体的新陈代谢，刺激人体骨髓造血器官，促使血细胞生成。

四、无偿献血者用血优惠政策

无偿献血者及父母、配偶、子女，临床需要时可优先用血。

无偿献血累计达400毫升以上的公民，本人终身无限量免费用血;其父母、配偶、子女可等量免费用血;献血不足400毫升的，等量免费用血。

**6个人无偿献血倡议书精选**

香洲区卫生系统全体医务人员：

当我们又一次欢欣鼓舞地迎来新的一年，以各种方式开展庆祝活动之时，你可曾想到病床上那些急需输血的生命？想到那些挣扎在死亡边缘即将凋零的生命之花？想到那些即将陷于悲痛的温馨家庭？区卫生局特此向广大健康适龄的香洲区卫生系统全体医务人员发出倡议：让我们以履行公民义务为光荣，本着社会共济、关爱他人的精神，做无偿献血行动的积极响应者，尽快加入到无偿献血的行列，用我们的浓浓热血、拳拳爱心去营造一个充满“人道、博爱、奉献”精神的美丽家园！

无偿献血工作只有得到社会各界的广泛支持和积极参与，才能得到稳定健康的发展，确保医疗急救用血的需要和安全。无偿献血是社会文明进步的标志之一，是救死扶伤的崇高行为，是创造和谐社会、热爱生命的体现，是一项全新的社会公益事业。多一个人献血，就可能多挽救一条垂危的生命。大量科学研究表明，每次献血所抽取的200-400毫升血液仅占人体血液总量的5％-10％，间隔半年以上献一次血，不但无损健康，相反还可以刺激人体的造血功能，促进血细胞的新陈代谢，对身体有利无害。坚持长期科学献血，不但可以减少心脑血管的疾病，而且还可以降低癌症的发生率。现在，无偿献血已被整个社会所认同并广为倡导。

爱人如爱已。同志们，为了保证临床用血的需求，使无偿献血事业得到更蓬勃的发展，惠及更多病患者，让我们积极参加各种体育活动，提高自我防御疾病感染的能力，在身体健康、各方面条件许可的情况下，定期参加无偿献血，使血站的血液库存量得到保证。在紧急需要时，能以我们的涓涓热血、殷殷深情去救助那些危难中的同胞，用爱心共同托起生命的希望。血液是生命的源泉，爱是生命的曙光。生命之源联系着你、我、他，当我们的鲜血流淌在他人身体中时，我们将是无比的高兴和自豪。一个人的鲜血是有限的，但我们的爱心却是无限的。希望我们都勇敢地伸出手臂，用我们的热血汇集成爱的暖流，驱散生命的寒冬，让春意地久天长！

同志们，如您想参加无偿献血，请于20 年1月19日（周二）上午在香洲区人民医院门诊广场的流动采血车进行无偿献血。（注：请餐后献血，但不能食用高脂肪、高蛋白、豆制品及油炸食品，前一天晚餐不得醉酒。）一份血，万份情，无偿献血最光荣！同志们，让我们携起手来，以实际行动托起生命的绿舟，同在一片蓝天下，共享生命的感动！

愿好人一生平安！

**7个人无偿献血倡议书精选**

亲爱全体员工、各位朋友们：

生命呼唤血液，爱心需要奉献。这天，我们以\_\_及所有有爱心朋友发出倡议：让我们以履行公民义务为光荣，本着关心社会、关心他人精神用心参加到光荣无偿献血队伍中来，捐一份热血，献一片爱心。

无偿献血是无私奉献、救死扶伤崇高行为。近日来，由于\_\_市各高校学生已放假回家，加上气温不断攀升，街头献血人数锐减，\_\_市临床供血日趋紧张。\_\_市血站及市公民无偿献血领导小组向我院正式发出无偿献血活动函；医院研究决定，定于20\_\_年\_\_月\_\_日在我院开展无偿献血活动，期望大家大力弘扬“人道、博爱、互助”精神，用心伸出援助之手，参加到无偿献血活动中来，为保障我市医疗急救用血，保障人民群众身体健康和生命安全贡献一份力量。

朋友们，让我们以实际行动，关爱生命，从我做起、从身边做起。勇敢伸出臂膀，托起生命期望！

倡议人：

20\_\_年\_\_月\_\_日

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找