



东光县的高李真为献血减肥30多公斤,坚持长年锻炼。他目前是沧州市捐献“熊猫血”最多的人——

# 他把8000毫升“熊猫血”献给他人

本报记者 董芳辰 本报通讯员 柴庆章 摄影报道

“祝贺你小伙子,又获得了两项大奖,希望你的血液能帮助更多人。”

“只要有人需要,只要我能献,我就一定随叫随到。”高李真说。

前不久,沧州市中心血站工作人员将“全国无偿献血奉献奖银奖”和“河北省无偿献血奉献奖(稀有血型)太行之星奖”的证书,送到了东光县南霞口镇西孙村高李真的家中。

31岁的高李真的血型是Rh阴性,也就是通俗说的“熊猫血”。

12年来,高李真坚持控烟限酒,饮食清淡,无偿献血量达8000毫升,保持着沧州市捐献“熊猫血”最多的纪录。

## 珍贵的“熊猫血”

高李真一米八多的个头,皮肤黝黑,颧骨突出,笑起来一脸憨厚朴实。

高李真虽是东光县人,但常年在南皮县做生意。

20岁之前,高李真和其他人一样,从没觉得自己有什么特殊的地方,直到一次无偿献血后,他才知道原来他和别人不一样。

中学毕业后,他就回家做生意了。有一天,他和朋友到南皮信合商厦购物,看到门口停着一辆无偿献血车。

他忽然萌发了要献血的想法。他走上献血车,经过简单的检查消毒,献出了人生当中的第一次400毫升血液。

回到家后,高李真没有感觉哪里不舒服,反而觉得身体挺轻松,就想着有机会还会去献血。

又是一年春天,当高李真再次去献血时,工作人员告诉他,他的血型是Rh阴性,属于比较稀有的血型,就是人们常说的“熊猫血”。

听完后,高李真半天没回过神来,“熊猫血是个啥血?”高李真从未听说家里有谁是这样的血型,他是头一例。

知道了自己是“熊猫血”,高李真觉得既惊奇又兴奋。

“1000个人中只有3个人是Rh阴性血,非常稀少。”他牢牢记住了工作人员的话。

回到家后,高李真上网查阅资料,了解了一些关于“熊猫血”的知识。

“既然我的血这么珍贵,我是不是可以做一些更有价值的事?我更应该多献一些,帮助更多的人。”

想到自己可以为他人带去生的希望,高李真觉得,这是一件很“酷”的事。

从此,他更加坚定地走上了无偿献血之路。

## 献血被拒,开始减肥

自从开始献血之后,高李真变了。



高李真是目前沧州市捐献“熊猫血”最多的人

现在,每次出门乘坐交通工具时,工作人员就会对着高李真的身份证和他本人看个不停,他们要仔细对比辨认,才能确认身份证上的照片和本人是同一个人。

“你看我身份证上的照片像我吗?”高李真笑着掏出了随身携带的身份证。

看着身份证上的照片,再看看眼前这位小伙子,简直判若两人。

身份证上的高李真脸庞圆润,现在的他脸颊消瘦。

原来,为了保证血液质量,高李真利用两年时间,足足减重30多公斤。

曾经的他膀大腰圆,一顿饭顶别人两顿,现在的他合理饮食,颧骨突出,肌肉结实,线条优美。

是什么让他发生了这么大的变化?说起这事,高李真至今记忆犹新。

有一次,高李真高高兴兴跑去献血,可到了那里,却被工作人员婉拒了。

工作人员检测后发现,高李真脂肪血、血脂高,转氨酶高,这样的身体,是不能提供合格血液的,所以工作人员没有让他献血。

高李真瞬间觉得脸上发烫,原来他的“养尊处优”发福发胖,让他的血液不合格了。

从那以后,他便下定决心减肥。

## 吃了两年西红柿

想减肥就得先调整饮食结构。

“一个朋友告诉我,晚上只吃西红柿能减肥,我整整坚持了两年。”高李真自豪地说。

早晨只吃两个鸡蛋;中午



高李真的妻子拿着他的献血证



只要有人需要,高李真随时准备伸出胳膊无偿献血“熊猫血”

吃多种蔬菜,一个馒头或一小碗米饭;晚上只吃西红柿……

这些东西,对一个体重120多公斤的人来说,太少了,那段时间,他每天都饿得发慌。

第一个月效果不明显,只瘦了两公斤左右。到了第二个月效果一下子就出来了,他足足瘦了10公斤。

别人买西红柿都是论个买,他买西红柿一次就买一筐,饿了就吃西红柿。

夏天西红柿熟透了比较好,冬天就不一样了,外面看着红了,里边还比较青涩。

有好几次,他吃着西红柿难以下咽,赌气就把西红柿从窗户扔了出去。

“现在,路过卖西红柿的摊位,我连看都不想看一眼,每次家里做西红柿炒鸡蛋,我一口都吃不下,真吃顶了。”高李真笑着说。

为减肥,他不知道推掉了多少次聚会,偶尔参加一次,他也只吃素菜,凭着一股倔强劲儿,他终于将体重减了下来。

如今,身高185厘米的高李真,体重85公斤,身体各项指标也恢复正常,又变成了一个健康的汉子。

除了减肥,高李真坚持控烟限酒。他早睡早起,清淡饮食,只为了让自己血液最健康。

## 时刻准备着 伸出胳膊

“父母、妻子都挺支持我的,我也经常给他们讲一些关于无偿献血的知识,这是一件有意义的事。”高李真说。

在高李真的影响下,他的母亲张俊芹也加入到了无偿献血的行列中来。不仅如此,他平时还向亲戚、朋友宣传无偿献血的好处,鼓励他们献血。

高李真的电子无偿献血证上显示:从2008年至2020年,他一共献血20次,献血量共计8000毫升。

在高李真看来,无偿献血既能养成健康的生活习惯,又能帮助他人,是一件两全其美事。他一献就是12年。

“我的血型本身就很稀有,就更应该去献血助人。今后,只要身体允许,我会一直捐献。如果有患者需要我的血,我会随叫随到。”高李真说。

在采访中,高李真说,他一直都是沧州市本地献血,如果以后其他城市有需要的患者,他也会义不容辞地献出自己的血液。

“我的血也许能换来一个孩子灿烂的笑脸,一个年轻人撒欢的奔跑,一位年长者平稳的晚年。”高李真说起这些,脸上满是自豪。

12年无偿献血,让他成为沧州市捐献“熊猫血”最多的人。

12年来,他先后获得河北省稀有血型无偿献血奉献金奖、全国无偿献血奉献铜奖、河北省无偿献血奉献奖(稀有血型)太行之星奖等多项荣誉称号。

吃多种蔬菜,一个馒头或一小碗米饭;晚上只吃西红柿……

这些东西,对一个体重120多公斤的人来说,太少了,那段时间,他每天都饿得发慌。