HAPPY NEW YEAR

2026 新年快乐

丙午马年

同声计划

无偿献血公益短视频

作品：023

白衣天使带头献血

原创单位：复旦大学附属华山医院

中国输血协会

2026 新年快乐

丙午马年

中国输血协会已累计发布100余部“同声计划”无偿献血公益短视频，特从中精选出具有代表性的优秀作品予以展示。希望全国采供血机构，关心无偿献血宣传工作的单位、献血者、志愿者和热心人士，充分利用单位或个人的网页、微信、视频号、献血点、流动车等，广为播放转发、分享、播放推荐的视频，实现“共享资源、共同发声、形成声势、营造氛围”的目标，更好地展现无偿献血的重要意义，讲好无偿献血的好故事，激发更多人关心、参与无偿献血！

扫码到协会官网
查看“同声计划”

HAPPY NEW YEAR

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：001

捐血救人，让爱传递

本视频由深圳无偿献血形象大使、奥运冠军王柳懿、王芊懿倾情演绎。

深圳市血液中心

作品：002

热血献礼 筑梦中国

本视频中包括了天津市无偿献血代言人、前国家女排队员、奥运冠军魏秋月；天津市无偿献血形象大使、天津新闻广播主持人孙阳、经济广播主持人刘涛等几位代表人物齐发声，一同为无偿献血点赞！

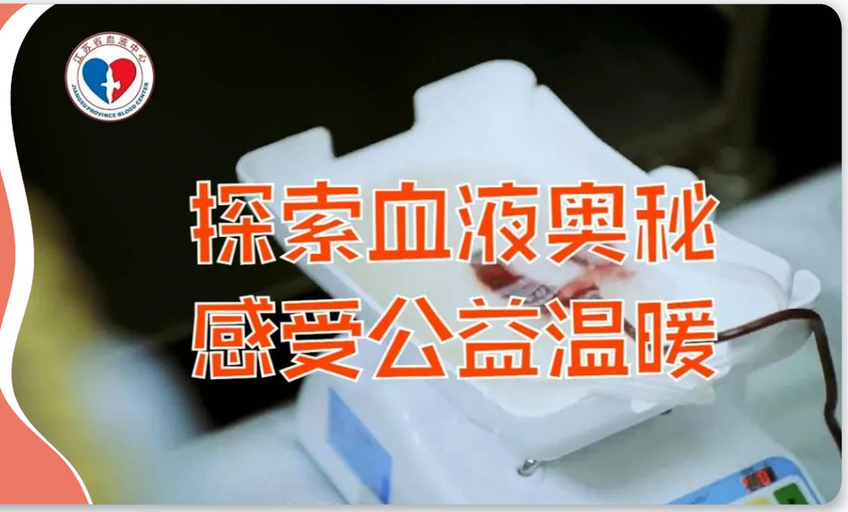
天津市血液中心

作品：003

探索血液奥秘 感受公益温暖

在全世界每一秒钟就有3个人等待输血的救治，他们可能是一位年轻的妈妈，可能是一位白发苍苍的老人，也可能是活泼可爱的孩子，因为一个个陌生人一次又一次地献血，才让这些等待救治的生命，有了无限的可能。

江苏省血液中心



作品：004

诺贝尔奖与世界献血者日的奇妙缘分

2024年诺贝尔奖璀璨揭榜，星光熠熠照亮科学殿堂。在这些闪耀的诺奖之中，藏着一个与无偿献血紧密相连的动人故事。

北京市红十字血液中心

01 / 马年丙午年 JANUARY

新年第一页，从奉献开始。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 元旦	2 十四	3 十五
4 十六	5 小寒	6 十八	7 十九	8 冬三九	9 廿一	10 警察节
11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 冬四九
18 三十	19 十二月	20 大寒	21 初三	22 初四	23 初五	24 初六
25 初七	26 腊八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三

Q：全国无偿献血奉献奖有哪几种？

金奖、银奖、铜奖，终身荣誉奖。

铜奖，自愿无偿献血达20次及以上的献血者。

银奖，自愿无偿献血达30次及以上的献血者。

金奖，自愿无偿献血达40次及以上的献血者。

终身荣誉奖，累计获得无偿献血奉献奖金奖3次以上者。

终身荣誉奖仅表彰一次。国家无偿献血奉献奖终身荣誉奖获得者，可继续按要求申报国家无偿献血奉献奖铜奖、银奖、金奖。我国还有“无偿献血促进奖”“无偿献血志愿服务奖”等诸多奖项。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：005

热血悟空

通过经典国产动画片《大闹天宫》片中孙悟空、哪吒、太白金星等广为国人熟知的人物共同呼吁公众积极捐献热血。

上海市血液中心
上海市血液管理办公室

作品：006

血液，生命的礼物

展现生命的无常与珍贵，呼吁大家面对他人困境时，应勇于伸出援手，用热血传递爱心，拯救急需帮助的生命。

重庆市血液中心

作品：007

最好的时代，传递热血的力量

通过谢震业、孔胜东等各行各业代表来共同传递热血力量，激发我们内心向善的力量。

浙江省血液中心

作品：008

一场blood青春挑战

大学生打破“脆皮”标签，以青春活力赴一场热血挑战。

吉林省血液中心

02/ 马年丙午年 FEBRUARY

献出的血是热的，温暖的心是跳动的。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 十四	2 十五	3 十六	4 立春	5 十八	6 十九	7 二十
8 廿一	9 廿二	10 北方小年	11 南方小年	12 廿五	13 冬七九	14 情人节
15 廿八	16 除夕	17 春节	18 雨水	19 初三	20 初四	21 初五
22 冬八九	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二

2026

Q：献血会影响健康吗？

不会。

健康的成年人，每次献血200～400毫升，不超过您体内血液总量的十分之一。所以，只要您身体健康，体重符合要求，献血是不会影响身体健康的。

同声计划无偿献血公益短视频

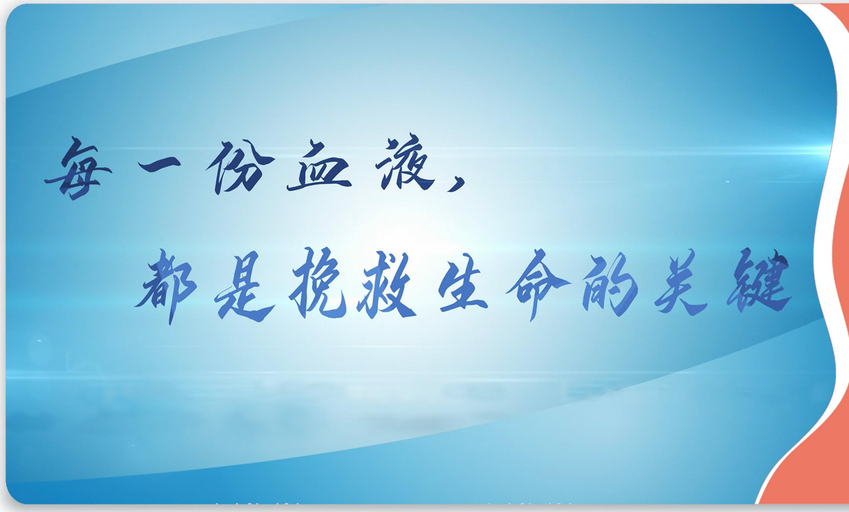
中国输血协会

作品：009

汇聚热血传递爱

无偿献血宣传大使王蕾与孩子、孕妇、老人三位受血者出镜，以献血大使的呼吁和三位受血者对献血者的感谢，传达出无偿献血无尚光荣的理念。

山东省血液中心



作品：012

每一份血液，都是挽救生命的关键

红豆集团党委书记、董事局主席周海江，江南大学附属医院烧创伤诊疗中心主任吕国忠，无锡市第九人民医院党委书记芮永军三位代表人物共同发起一场意义深远的无偿献血呼吁活动。

无锡市中心血站

作品：013

简单做英雄

运用AI转绘技术展现献血者群像，每一位献血者都是救死扶伤、无私奉献的“白求恩精神”的传承者。

安徽省血液中心

作品：014

捐献热血 分享生命

拥有红色爱心的发光卡通人物，通过拥抱从而使得哭泣中的灰色卡通人恢复了光彩和笑容，隐喻献血者救人于危难之中，传递爱心，分享生命的感动。

南宁中心血站

03 / 马年丙午年 MARCH

你献出的血液，是生命的种子。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 十三	2 十四	3 元宵	4 十六	5 惊蛰	6 十八	7 十九
8 妇女节	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 植树节	13 廿五	14 廿六
15 消费者日	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 二月	20 春分	21 初三
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
29 十一	30 十二	31 十三				

Q：献血后多久可以恢复？

很快就能恢复。

1.健康成年人一次献血200～400毫升后，只要1～2小时便可补上失去的血容量。

2.血浆蛋白大约在1～2天内即可补足。

3.红细胞和血红蛋白在7～10天即可恢复到献血前水平。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：015

拯救生命 我们同行

一名医务工作者，也是一名无偿献血宣传员，一名无偿献血志愿者，也是一名前血液中心工作人员：张定宇的故事。

武汉血液中心

作品：016

我们

展现无偿献血作为生命之间无声桥梁的重要角色。

宜昌市中心血站

作品：017

捐血救人，挽救生命

一袋合格血液的幕后故事。

重庆市南川中心血站

作品：018

传递光之力量

携手赛罗奥特曼，推出传递光之力量奥特曼主题献血行动！

上海市血液中心

04 / 马年丙午年 APRIL

生命如花，因你而绽放。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 愚人节	2 十五	3 十六	4 十七
5 清明	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三月	18 初二
19 初三	20 谷雨	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		

Q：献血可以有哪些方式？

捐献全血和捐献成分血两种。

捐献全血时，每次可献血400毫升或300毫升或200毫升。捐献单采血小板时，每次可献1～2个治疗单位，或者1个治疗单位及不超过200毫升血浆。全年血小板和血浆采集总量不超过10 L。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：019

无偿献血 让爱传递

爱心市民捐献热血，孩子称父亲为“大英雄”的画面，诠释“身教”大于“言传”，热血“传承”生命的重要意义。

连云港市中心血站

作品：020

守望相助 热血与共

通过生动形象的画面与真挚感人的故事情节，向社会大众宣传血液是生命的“礼物”，无偿献血传递爱与希望。

辽宁省血液中心

作品：021

百次献血显坚持，众人接力筑希望

血站献血大厅资深献血者挽袖的身影、团体献血时不同人群排队体检的画面以及献血车内众人挽袖献血的瞬间，既有个人百次献血的坚守，又有百人献血的团结力量。

宁波市中心血站

作品：025

连接

展现不同年龄、性别和社会背景的人们因共同的目标走到一起——那就是用热血为他人点亮希望之光的献血场景。

嘉兴市中心血站

05/ 马年丙午年 MAY

用热血，致敬每一个不屈的生命。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 劳动节	2 十六
3 十七	4 青年节	5 立夏	6 二十	7 廿一	8 廿二	9 廿三
10 母亲节	11 廿五	12 护士节	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十
17 四月	18 初二	19 初三	20 初四	21 小满	22 初六	23 初七
24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四
31 十五						

Q:献血的基本流程是什么?

填表→初筛→捐献→领证。

1.献血者登记个人信息，填写《献血登记表》。医务工作者会对献血者进行健康征询，每位献血者必须如实回答自己的健康状况。

2.根据医务人员指引量血压、测脉搏、称体重，做血液检测，如血红蛋白和转氨酶(ALT)检测等。

3.血液检查合格，开始献血。

4.献血后要在献血屋(车)休息一下，在扎针部位用拇指按压止血10~15分钟，同时休息观察至少15分钟。然后领取您的献血证。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：026

让爱传递 让生命绽放

无偿献血者和志愿者无私奉献“生命的礼物”——热血，搭建爱的桥梁，使受血者得到血液救治的画面。

南京红十字血液中心

作品：028

点滴热血 皆为团圆

为什么要献血？因为生命的孤舟在茫茫大海中漂泊。因为绽放的花蕾就要枯萎在悬崖边缘。因为每一次呼吸都在与死神较量。因为生命倔强，渴望光芒。

您，是否愿意和他们一样？用热血承载人生的重量，让生命绽放希望的光芒！

乌鲁木齐市血液中心

作品：031

献血的意义

献血，让我们珍视健康，源于内心善良的选择，承载对生命的关爱与责任。

陕西省血液中心

作品：033

冲呀，红细胞！

利用手工组装的四川元素微缩景观，展现了地域文化特色，同时传递无偿献血文化。

成都市血液中心

06 / 马年丙午年 JUNE

你的臂弯，是孩子最坚实的依靠。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 儿童节	2 十七	3 十八	4 十九	5 芒种	6 廿一
7 廿二	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八
14 廿九 世界献血者日	15 五月	16 初二	17 初三	18 初四	19 端午节	20 初六
21 夏至	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三
28 十四	29 十五	30 十六				

Q：世界献血者日是哪天？

6月14日。

世界献血者日旨在颂扬无偿献血者通过献血拯救他人生命、改善他人健康的奉献行为，也呼吁更多人，特别是青年人能够定期参加无偿献血。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：035

献血救人，几岁开始都不晚

来自不同社会群体——学生群体、医疗行业、法律界、企业界以及志愿者组织的献血者代表们，分享自己开始参与无偿献血的年龄及时间。

广州血液中心

作品：037

参与无偿献血，争做热血青年

健康ViVi和健康包包互动介绍全国无偿献血奉献奖及其获得条件，号召广大人民群众，特别是青年群体积极参与无偿献血，争做热血青年。

威海市中心血站

作品：038

不必光芒万丈，但始终温暖有光

温馨的献血屋内，展现医务工作者专业且敬业的工作场景，他们以实际行动诠释着守护与担当。同时，镜头下爱心市民们踊跃捐献热血，传递出无限温情与正能量。

河北省血液中心

作品：040

为爱“狂飙”

聚焦普通民众，结合厦门闽南风土民情，化身“英雄”，一路“狂飙”至各献血点，用热血为生命接力的故事。

厦门市中心血站

07 / 马年丙午年 JULY

比夏日更炽热的，是奉献的心。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 建党节	2 十八	3 十九	4 二十
5 廿一	6 廿二	7 小暑	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七
12 廿八	13 廿九	14 六月	15 入伏	16 初三	17 初四	18 初五
19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 大暑	24 十一	25 中伏
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八	

Q：献血对年龄有要求吗？

有的。

我国献血年龄提倡为18岁～55岁。如既往无献血反应、符合健康检查要求的献血者要求再次献血的，经现场体检医生评估，年龄可延长至60周岁。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：041

热血青春

充满爱心与担当的群体——大学生，他们作为我国无偿献血的主力军，始终默默奉献着自己的青春热血。

湖南省血液中心

作品：043

你好，陌生人

两个原本互不相识的人，因无偿献血而产生交集的温馨故事。

太原市血液中心

作品：046

感谢您 献血者

一座城 一群人 一世情，生命的长度和时间有关，生命的价值由奉献决定。

青岛市中心血站

作品：047

热血河南 青春力量

青春在这里，任何时候我们准备着承担起生命的温柔与张力。

河南省红十字血液中心

08 / 马年丙午年 AUGUST

滴滴热血，终成江海。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 建军节
2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 立秋	8 廿六
9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 七月	14 末伏	15 初三
16 初四	17 初五	18 初六	19 七夕	20 初八	21 初九	22 初十
23 处暑	24 十二	25 十三	26 十四	27 中元节	28 十六	29 十七
30 十八	31 十九					

Q：献血对体重有要求吗？

有的。

人体血液总量与体重相关，约占体重的8%左右。为了保证献血者的健康，我国要求在献血时，男性体重至少达到50公斤、女性体重至少达到45公斤，才可以献血。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：049

不管什么型，无偿献血最有型！

以轻松幽默的方式，重新诠释了无偿献血的意义，不仅仅是一次爱心的传递，更是一种时尚健康的生活态度。

福建省血液中心

作品：050

热血真英雄

以年轻群体喜爱的游戏视角为切入点，通过生动展现游戏化场景与热血精神，巧妙传递公益理念。

云南昆明血液中心

作品：057

伸出手，让世界继续跳动

以极简美学勾勒生命传递的层次图景。

江苏省输血协会
江苏省血液中心

作品：066

生命充电站

通过手机、新能源汽车充电等日常生活的“能量传递”，呼吁人们积极参与无偿献血，传递生命能量，为他人点亮希望之光。

大连市血液中心

09 / 马年丙午年 SEPTEMBER

春华秋实，爱有回响。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 二十	2 廿一	3 抗战胜利	4 廿三	5 廿四
6 廿五	7 白露	8 廿七	9 廿八	10 教师节	11 八月	12 初二
13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 九一八	19 初九
20 初十	21 十一	22 十二	23 秋分	24 十四	25 中秋	26 十六
27 十七	28 十八	29 十九	30 二十			

Q:什么是献血“间隔期”？

两次献血所间隔的时间。

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。因特殊配型需要，由医生批准，最短间隔时间不少于1周。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。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：071

一件红马甲

无偿献血志愿者的大爱故事。

海南省血液中心

作品：079

感谢你37°的善意

讲述与病魔顽强抗争，面临凋谢的白血病患儿对血液救治的渴望。

江西省血液中心

作品：080

为生命添一抹红

用镜头记录献血为生命续航，点燃希望，为世界添彩创造奇迹。

苏州市中心血站

作品：083

和你一起

湖北孝感日报社记者、孝感市红十字“三献”志愿者服务队队长祝伟，24年来无偿献血和捐献造血干细胞的故事。

孝感市中心血站

10 / 马年丙午年 OCTOBER

感谢你，为这世界偷偷爱着另一个人。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 国庆节	2 廿二	3 廿三
4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 寒露	9 廿九	10 九月
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 重阳	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 霜降	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 万圣夜

Q:成分献血安全吗?

安全。

捐献过程中，捐献者的血液都在经严格消毒的密闭管道套材中循环分离，每位献血者每次使用的都是一次性全新套材，绝对不会造成交叉污染或感染上疾病，是非常安全的。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：085

下一站，超级英雄

聚焦当代大学生投身无偿献血事业的青春力量。以充满活力的镜头语言，记录年轻学子们挽袖献血的勇敢瞬间，展现他们作为志愿者奔走宣传的真诚热情。

德州市中心血站

作品：089

热血相连 生命相托

通过镜头切换与志愿者讲述，营造温暖、感人且充满力量的氛围。

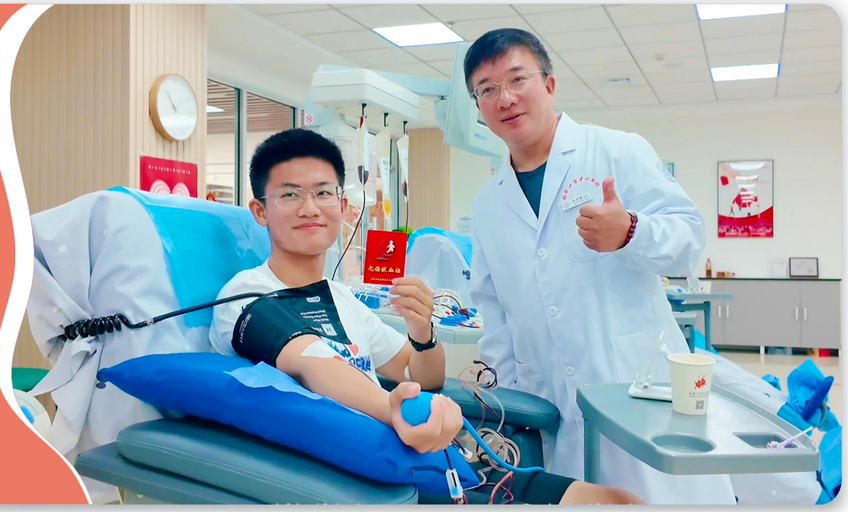
鸡西市中心血站

作品：091

传承

一位血站工作者累计献血 16200 ml，用数十年的行动诠释着“奉献”，而当他带着刚成年的儿子走进献血点时，这份善意便超越了“献血”本身，成为一场跨越代际的爱心接力。

张家口市中心血站



作品：095

热血坚守

构建生命困境与救赎的张力，“热血”以物质与精神火种的双重隐喻，实现无偿献血、生命救助到精神关怀的升华。

赤峰市中心血站

11 / 马年丙午年 NOVEMBER

爱是持之以恒，行是始终如一。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 立冬
8 三十	9 十月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五	14 初六
15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一	20 十二	21 十三
22 小雪	23 十五	24 十六	25 十七	26 感恩节	27 十九	28 二十
29 廿一	30 廿二					

Q：献血前要注意什么？

睡好觉、带好证、吃好饭。

1.献血前一天要保证充足睡眠，保持日常生活习惯，不宜做长时间的剧烈运动。

2.献血当天要携带本人身份证或其他有效身份证件。

3.不要空腹献血，宜清淡饮食，献血前两餐不要吃高脂或高蛋白食品，如肥肉、油条等，不要饮酒等。

4.可了解一些献血常识，消除紧张心理。

同声计划无偿献血公益短视频

中国输血协会

作品：097

看见爱·榜样

父母的行为，是最好的榜样，这份无私大爱终将长成未来社会的责任与光芒。

佛山市中心血站南海血站

作品：099

热血汇聚·爱满乌海

以“热血汇聚•爱满乌海”为主题，生动刻画了四位来自不同领域-中国田径运动员、巴黎奥运会金牌获得者、乌海市无偿献血形象大使杨家玉，全国先进工作者刘波，全国卫生健康系统先进工作者杨海升和全国优秀共青团员高欣、却共同闪耀着奉献光芒的乌海榜样，展现无私大爱与生命担当！

乌海市中心血站

作品：101

生命的颜色

以“生命的颜色”为题，表达献血者这份善意背后，可能被挽救的生命。这抹红色，是医院里濒危生命的“救命色”，是手术台上延续希望的“守护色”，更是普通人用微光汇聚成的“人间暖色”。

昌吉回族自治州中心血站

作品：102

拯救生命 让爱传递

以郴州市无偿献血形象大使、奥运冠军罗诗芳的双重身份为切入点，既是在奥运赛场举起梦想的运动员，也是传递生命希望的无偿献血倡导者，通过“举起杠铃”与“托起生命希望”的意象关联，将竞技精神与公益爱心自然融合，构筑生命的防洪堤。

郴州市中心血站

12/ 马年丙午年 DECEMBER

回望这一年，最骄傲的印记。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七
6 廿八	7 大雪	8 三十	9 十一月	10 初二	11 初三	12 初四
13 公祭日	14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一
20 十二	21 十三	22 冬至	23 十五	24 平安夜	25 圣诞节	26 十八
27 十九	28 二十	29 廿一	30 廿二	31 冬二九		

Q:献血后要注意什么?

1.献血后，在扎针部位用拇指按压止血10～15分钟，同时体息观察至少15分钟。

2.针眼处保持干燥、清洁，4小时内不沾水，避免感染。

3.献血手臂24小时内不提重物，1～2天内不做剧烈运动。

4.多饮水，适当补充一些维生素C和铁含量高的食物，如瘦肉、鸡蛋及蔬果等。

5.如果针眼处有渗血，出现红肿，24小时内冷敷，24小时后热敷，必要时寻求医务人员指导。