



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2018 年 10 月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Oct 2018

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 流感知多少
- 热水泡脚并非人人合适
- 年轻人需要补钙吗
- 怎样才能摆脱螨虫
- 耳屎到底要不要掏
- 小疾病大烦恼——湿疹
- 你有“悲秋综合征”吗

流感知多少

天渐凉，又到流感的高发季节，还记得去年那篇席卷朋友圈的《流感下的北京中年》吗？快来一起了解流感小知识，从容应对流感。

普通感冒和流感的区别

流行性感（简称流感）是流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。

流感并不是普通感冒的集中暴发，两者在病因、症状等方面都有本质区别。



	流感	普通感冒
咳嗽	轻微或中度干咳	普遍甚至严重
并发症	肺炎、支气管炎、心肌炎等，可能会威胁生命	一般不会发生严重并发症
传染性	传染性强，常发生局部甚至大范围暴发流行	个别出现，不会引起大流行
治疗	早期阶段应用抗病毒治疗，但儿童、老年人、慢病患者等高危人群容易出现并发症，治疗更加复杂	对症治疗，缓解症状，一般7天可自愈
预防	及时接种流感疫苗是预防的最佳途经	无疫苗，通常建议从个人卫生、生活方式着手，提高自身抵抗力
致病原	流感病毒	多达200种不同病原体，包括病毒、细菌等
发热	典型	少见
头痛	明显	少见
全身疼痛	常见且严重	轻微
全身极度乏力	出现早且明显	一般不出现
鼻塞	有时	常见
流鼻涕	有时	常见
咽痛	有时	常见

怎样防治流感

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

此外,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,包括:

- ✧ 勤洗手;
- ✧ 在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所;
- ✧ 出现流感症状后,咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手,尽量避免接触摸眼睛、鼻或口;
- ✧ 家庭成员出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老人与慢性病患者时;
- ✧ 当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染;
- ✧ 学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

轻症感染者可自行居家隔离,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。同时密切观察病情变化,一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。孕妇、儿童、老人以及慢性病患者感染流感后更容易产生重症,应当及早就诊。

流感疫苗怎么打

根据世界卫生组织的数据,如果疫苗的抗原与流行的病毒吻合,流感疫苗对 65 岁以下健康人提供的保护效能可达 70%至 90%。

即使年富力强的健康人,感染流感后也可能出现严重症状。因此,除个别有已知禁忌症的情况,6 个月以上人群均适宜接种季节性流感疫苗。



而以下人群应该**优先接种**:

- ✧ 孕妇（中国疾病预防控制中心在本年度的指南中特别指出，为降低我国孕妇罹患流感及严重并发症风险，经审慎评估，新指南建议孕妇或准备在流感季节怀孕的女性接种流感疫苗，孕妇可在妊娠的任何阶段接种）；
- ✧ 6 个月至 11 岁的婴幼儿和儿童；
- ✧ 50 岁以上的中老年人；
- ✧ 有慢性疾病的人群；
- ✧ BMI 超过 30 的肥胖人士；
- ✧ 医护人员；
- ✧ 家禽业及从事养猪或屠宰行业的人士。



我国流感的季节性呈高度多样化。甲型流感流行季存在地区差异： $\geq 33^{\circ}$ 的北方，呈冬季流行模式，每年 1-2 月单一年度高峰； $< 27^{\circ}$ 的最南方，每年 4-6 月单一年度高峰；两者之间的中纬度地区，每年 1-2 月和 6-8 月双高峰。而乙型流感在我国大部分地区呈单一冬季高发。

流感病毒发生突变的频率很高。发生变异的流感病毒再次感染先前已获得免疫的宿主，可导致流感反复流行。这是产生季节性流感以及每年都需要接种流感疫苗的根本原因。世界卫生组织通过开展全球性监测，监控流感病毒的变异，并根据监测结果，每年 2 月和 9 月分别针对北半球和南半球下一个流感季节的季节性流感疫苗候选株进行预测性推荐。

通常接种流感疫苗 2-4 周后，可产生具有保护水平的抗体，6-8 个月后抗体滴度开始衰减。我国各地每年流感活动高峰出现和持续时间不同，为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护，建议各地在疫苗可及后尽快安排接种，整个流行季节均可以为未接种的对象提供免疫服务。

文据 公共卫生与预防医学

热水泡脚并非人人合适

冬天来临，天气一点点变凉，对很多人来说，把脚放进一盆热水，暖融融的感觉的确很舒服，还有很多人说，热水泡脚能改善健康状况。但并不是什么人都适合热水泡脚，对于一些基础疾病患者来说，泡脚是存在一定健康风险的。



糖尿病患者

一般糖尿病足患者的皮肤比较脆弱，足部末梢神经因出现问题，对温度不敏感，正常人感觉很烫的水温，他们却感觉不出来，因此热水泡脚特别容易造成烫伤。而且糖尿病足患者一旦被烫伤，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医，都可能导致足部感染、溃烂，严重的可能会造成截肢。

静脉曲张患者

静脉曲张是一种由于静脉血液回流不畅引起的血液淤积血管肿，静脉曲张一般常见于肢体前端，比如手和脚，因为这些地方距离心脏最远，血液流动速度慢，属于回流障碍问题。是不是热水泡脚就能加快这种血流速度了呢？其实不然，静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全，温度的升高改善不了静脉瓣膜的功能，只会增加局部血流量，而这种局部血流量的增加不但不会改变静脉回流的速度，反而会加重静脉回流负担。

足癣等皮肤病患者

很多人认为泡脚能减轻足癣的症状，其实是一个误区。足癣是一种真菌感染，需要进行抗真菌治疗的。许多足癣患者因为痒，觉得用热水烫洗后就舒服多了，可以起到杀菌作用。其实这种以热止痒的做法，往往起不到效果，泡过之后，患处不仅更痒，还可能出现水泡等。热水使足部毛细血管的扩张，可能导致继发性细菌感染。曾有报道足癣患者因温水泡脚诱发感染丹毒的情况。对于皮肤病已经破溃的伤口热水泡脚更是雪上加霜，一定要按照外科处理原则敞开伤口干燥通风才行。

儿童

众所周知，人类足部一个非常重要的结构就是足弓，它的主要作用是为了缓冲行走和跑跳时对人体震荡，保护足底的血管和神经免受压迫，同时还可以保护大脑、脊椎和胸腔、腹腔内的器官，是人类的“减震器”。这一结构是从儿童期开始形成的，因此保障宝宝足弓的健康发育非常重要。如果经常用热水给儿童泡脚，尤其是频繁的泡脚或烫脚更会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。



编辑 李梅

年轻人需要补钙吗

钙是人体必需的矿物质营养素，所有的细胞都需要钙。现代医学研究表明，钙营养与体内免疫、神经、内分泌、消化、循环、运动、生殖等十多个系统的功能密切相关，钙离子参与生命进化及生命运动的全过程。基础医学、临床医学的研究已证实钙离子对生命的影响巨大，也就是说人类健康离不开钙。

不论什么年龄都需要补钙

你可能觉得，缺钙才需要补钙，我不缺啊，我这么年轻，怎么需要呢。估计有这些想法的小伙伴们，是因为只听说过爷爷奶奶辈儿的人缺钙导致骨质疏松，摔倒经常会骨折，后果非常严重，但是没有听说过哪个小伙子小姑娘骨质疏松。

你可能会想等你老了再补钙，老了再说。但是其实有个可怕的事实是：老了再开始补钙就晚了，已经补不进去了。

因为从骨量变化的规律来看，人的一生可分为三个阶段：

健康是人生的最大财富

1. 骨量上升期，自出生到 30 岁左右；
2. 骨代谢平衡期，又称峰值骨年龄段，一般女性 30-40 岁，男性 30-50 岁；
3. 骨量减少期，尤其是绝经后妇女会呈现一瀑布式下降的骨量减少，每年丢失全身骨量的 3%-5%。女性 40 岁，男性 40-50 岁骨髓腔开始进行性扩大。

总结来看就是，人的骨量在 30 岁左右时达到峰值，之后开始下降。骨量值就像你前半生攒的养老钱，花一点少一点。而且，前面所说的老年人的骨质疏松导致的骨折，是老年人致残甚至致死的主要原因之一，有时候甚至高于恶性肿瘤的发病几率。

目前，全世界约有 2 亿骨质疏松患者。据统计，目前全世界 50 岁以上的人群中，女性骨质疏松患病率约为 33%，男性约为 20%，均高于乳腺癌及前列腺癌的患病率。每年因骨质疏松导致骨折的人次高达 890 万，即每 3 秒就有 1 例骨质疏松患者发生骨折。预计未来 30 年内，骨质疏松将占到所有骨折病例的一半以上。

如果不想耽误自己晚年幸福，那么，补钙从现在开始。



如何补钙

简单来说，奶、菜、豆、果四类食物含钙丰富，应该多吃一点。

奶包括各种牛奶、酸奶、奶酪；菜是指西兰花、甘蓝、金针菜等绿叶菜，还有萝卜、香菇、木耳等；豆包括豆类、卤水或石膏点的豆腐；果主要是指坚果、芝麻等。



首先，补钙最好的食物是奶类。奶类不但含钙丰富，且吸收率高。

其次，蔬菜中的金针菜、萝卜、香菇、木耳等钙含量也都比较高。

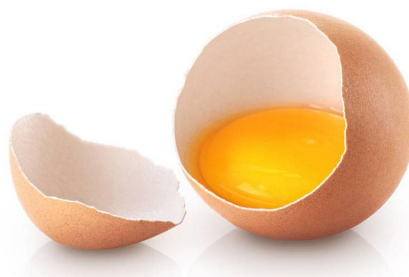
植物食物中的钙含量以大豆类制品、硬果类食物居多，花生仁、核桃仁也很好。

还有一些人通过食物不能摄入足够的钙，需要吃点钙片。

但是吃钙片有个小误区，就是很多人以为钙片里面全是钙。其实钙片是一种钙盐，例如碳酸钙、柠檬酸钙等等钙盐。1g 碳酸钙中只有 400mg 钙，因此买的时候看清楚含钙量是非常重要的。

为了让钙更好的被身体吸收，维生素 D 是不二之选。因为维生素 D 会转化为骨化三醇，作为一种激素重新进入循环，调节钙和磷的吸收，促进骨骼的生长和重构，所以推荐每天补充一部分维生素 D。

动物的肝、蛋黄、海鱼、蘑菇等富含维生素 D，可多吃一些；阳光中的紫外线能帮助身体合成维生素 D，但是不建议大家在烈日下暴晒。



编辑 杨蓉

怎样才能摆脱螨虫

广义上讲，螨虫存在于我们生活的任何地方，它几乎无处不在，尤其喜欢附着在灰尘上，它们小得（0.03-0.5 毫米）让我们肉眼无法看见，却无法忽视，因为尘螨是一种强过敏原。尘螨的排泄物、分泌物和死亡虫体的分解产物等是一种强烈的过敏原，约 50~70% 的过敏性哮喘、过敏性鼻炎都与尘螨有关。

🌈 螨虫的特点及危害



寄生在人体的螨虫主要分为两种，一种是毛囊螨，也叫人蠕形螨，另一种叫皮脂腺螨，寄生在人面部的皮脂腺中，一般的也就简称为螨虫。

螨虫通常分为尘螨、粉螨、革螨、恙螨等几大类，是一种肉眼不易看见的微型害虫，螨虫广泛分布于居室的阴暗角落、地毯、床垫、枕头、沙发、空调、凉席等处，其中尘螨的分布最广、影响最大。

🌈 螨虫有哪些危害

螨虫的尸体、分泌物和排泄物都是过敏源，会使人出现过敏性皮炎、哮喘病、

支气管炎、肾炎、过敏性鼻炎等疾病，严重危害人体健康。螨虫叮咬人时释放出的毒素、排泄物中的蛋白质，会引起人体过敏，引发丘疹性荨麻疹，奇痒难忍。若用手抓，还可能造成皮肤溃烂。

若螨虫侵入到睫毛毛囊内和皮脂腺内，有可能造成眼睑缘发炎，睫毛松脱。螨虫也会在皮肤里面吸取营养成分，刺激毛细血管以及细胞组织。毛囊螨会刮吃发根的毛根壁，从而吸取供给到毛根的营养成分，使头发的根部变细，根部动摇、开始脱发，引起头屑、头部瘙痒、头皮疾患、粗糙头发和脱发。

螨虫还是一种媒介体，会导致皮肤传染病的传播，皮肤中的螨虫不分昼夜随时出入皮肤内外，螨虫可能会将化妆品残留或是其他污染物质、细菌等由皮肤外带入到皮肤里面，如果人体的皮肤抵抗力弱，就会引起皮肤炎症。

怎样才能摆脱螨虫

✧ 降低室内相对湿度

螨虫喜欢暖湿的天气环境，而 60% 以下的湿度环境就可以抑制螨虫孳生。所以，可使用吸湿机和空调将室内相对湿度控制在 60% 以下，并定期清洗空调过滤网。

✧ 保持家居清洁

对于床上用品和你平常用的有关布类的东西，要勤洗勤换勤晒。使用包括被套、床单、枕、毛毯、垫类产品等防螨床上用品，这类产品使用特殊的防螨材料，可减少尘螨及其过敏原暴露。

✧ 注意宠物卫生

若家中饲养猫、狗等宠物，更应注意室内卫生清洁。动物体毛可以携带大量的尘螨，还可以传播到室内的各个角落，做好每日清洁卫生尤为重要。



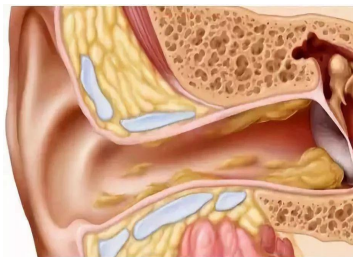
编辑 小月山

耳屎到底要不要掏

很多人都喜欢没事就掏耳朵，而且掏耳朵的花样也是相当多。左掏掏，右掏掏，棉签掏掏，耳勺挠挠。特别是当不经意掏出一小块耳屎的时候，那种爽快和舒服仿佛就在耳畔，但掏耳朵这件小事可没那么简单。

耳屎是什么

我们常说的耳屎，在医学上有个十分文艺的名字叫耵聍，是不是一下子感觉好听多了。耵聍是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的一种灰色、橙色或淡黄色的蜡质分泌物，同时还混有灰尘和皮屑。它的主要成分为 60% 的角蛋白，12-20% 饱和或不饱和脂肪酸、醇类、角鲨烯，以及 6-9% 的胆固醇组成。不同人群的耳屎组成成分各有不同，主要分为干型和油型。一般来说干型会比较容易脱落，而油型可能会容易积在耳道里。



耳屎要不要掏

不管你有没有嫌弃耳屎，它的存在是有一定意义的：

✧ 润滑保湿

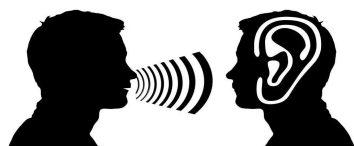
由于耳屎内脂质的存在，油腻腻的耳屎可以提供润滑作用防止耳道内的皮肤干燥，避免过于干燥引起耳痒、皮肤烧灼感。

✧ 保护耳膜

避免沙石、水滴直接刺激或破坏耳膜。

✧ 一定的抗菌作用

耳屎中的某些成分，比如溶酶菌、免疫球蛋白等，都对细菌有一定的抑制和消灭作用。



✧ 防噪音

我们的耳膜非常薄，很容易被强声波震烈，而耳屎能起到过滤和缓冲声波的作用。

✧ 自洁作用

耳道有自排自洁的功能，大部分人的耳屎可以自行排出。由鼓膜中心形成的细胞从中心通过耳道壁向外移动，并向耳道的入口移动。耳道内的耳屎通过这种传送带一样的操作，被送到出口。咀嚼和下颌运动也辅助了耳屎不断被运出。

正常来说耳屎的排出其实没我们什么事，一般情况就不要掏耳朵了。

✚ 自行掏耳朵，害处真不小

很多人都习惯自己瞎抠耳朵，有用长指甲的，有用棉签、挖耳勺等等工具的。其实自己掏耳朵，风险可不小。

- 1) 用力过猛，导致鼓膜穿孔，听力下降，甚至并发中耳炎；
- 2) 方法不当，可能将耳屎推向耳道深部，形成耵聍栓塞，导致听力减退，压迫鼓膜引起耳鸣，眩晕；
- 3) 用不干净的挖耳勺、长指甲等挖耳，易挖出细微的伤口，很容易造成外耳道真菌感染；
- 4) 耳屎真的会越挖越多，经常挖就会分泌的越来越多。而且新分泌的耳屎可能会由原本的片状变为碎屑，降低保护耳朵的能力。

✚ 耳屎太多怎么办

耳屎正常来说只存在于耳道外部 1/3，即使很多，通常也会自己掉出来。如果耳屎过多，并且没掉出来，一般都是由于外力（例如自己掏耳朵，把耳屎顶进去了）或者实在是自身分泌物过剩又没清理好。耳屎堆积得太多，阻塞了外耳道，医学上叫作“耵聍栓塞”，可能会在无意中发现听声音有些小，耳朵有点闷胀不适，有时耳鸣、眩晕，或者进水后耳朵里不舒服，到医院检查时才发现。



所以，定期的体检是很有必要的。这不只是为了发现堵塞住的大耳屎，还有助于很多疾病的早期诊断。其实，从健康角度考虑，一般来说耳朵没有明显不适症状，就无需处理耳垢。但如果耳垢堵满了耳道，已经出现上述症状，不建议自己用棉签或耳勺深入掏耳朵，最好到医院由耳科医生处理。

编辑 李星

小疾病大烦恼——湿疹

湿疹是由多种内外因素引起的瘙痒剧烈的一种皮肤炎症反应，是复杂的内外因子引起的一种迟发型变态反应。

湿疹病因复杂，常为内外因相互作用结果。内因如慢性消化系统疾病、精神紧张、失眠、过度疲劳、情绪变化、内分泌失调、感染、新陈代谢障碍等，外因如生活环境、气候变化、食物等，外界刺激如日光、寒冷、干燥、炎热、热水烫洗以及各种动物皮毛、植物、化妆品、肥皂、人造纤维等均可诱发。



治疗湿疹时可先寻找可能诱因，如工作环境、生活习惯、饮食、嗜好、思想情绪等，以及有无慢性病灶和内脏器官疾病，到皮肤专科药物治疗。

防治湿疹需要注意以下几点：

- 1) 避免自身可能的诱发因素；
- 2) 避免各种外界刺激，如热水烫洗，过度搔抓、清洗及接触可能敏感的物质如皮毛制剂等，少接触化学成分用品，如肥皂、洗衣粉、洗涤精等；
- 3) 避免可能致敏和刺激性食物，如辣椒、浓茶、咖啡、酒类；
- 4) 在专业医师指导下用药，切忌乱用药。

编辑 姚晓琴

你有“悲秋综合征”吗

秋天来临，草叶飘零，容易让人产生萧瑟、凄凉之感。调查显示，约高达38%的抑郁症患者，会在秋冬季抑郁发作，秋季的自杀率也是全年中最高的。而至少15%的普通人群，也会在秋天有抑郁情绪的体验，这就是中国常说的“悲秋”。



🌈 症状及原因

悲秋综合征，是指在秋天因景色萧瑟而使人产生的凄凉、苦闷之感，甚至焦虑、抑郁情绪，主要表现为情绪低落、忧伤、悲观，以及食欲和睡眠质量下降。

对气温敏感的人，对其他很多外在变化都比较情绪化和敏感，比如看到秋天的落叶，秋风萧瑟，会产生负面情绪；转换季节会导致人体生理节律紊乱和内分泌失调，因而出现情绪和精神状态的紊乱失常；无论抑郁情绪、抑郁状态还是抑郁症等等，我们可以将他们看成是“心理感冒”，在现代社会中有发病增高的趋势。

在环境改变、压力增大、遭遇挫折等外因的作用下，如果没有良好的心理素质，又不善于调整心态，不主动调整情绪，就常常容易出现抑郁。



🌈 易患人群

患上“悲秋病”的往往是一些平素对寒冷比较敏感的人群，常年在室内工作、体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者，女性患者较多，年龄主要集中在 20 岁至 50 岁之间。

🌈 几件小事带你远离情绪病

✧ 心理调节

预防“悲秋”，最有效的方法是心理调节，保持乐观情绪。

乐观幻想，有些人遭受了一点挫折，凡事总往坏处想。克服的方法是，宁作乐观的幻想，不作消极的猜度。在人际上少计较个人得失，都能让你笑口常开。

✧ 勤晒太阳

秋冬季节日照时间短，缺少阳光照射，人就容易抑郁和疲倦。同时，阳光是人体内维生素 D 的主要来源。有研究发现，补充维生素 D 能极大改善抑郁情绪。

最简单的办法是每天至少 20 分钟晒着太阳扩胸。从中医角度上说，晒太阳和扩胸都是振奋胸阳的方法，阳气的振奋是驱走心中阴霾的最好办法。



✧ 起居有常

人在秋天常有这种感觉：早上睡醒之后仍然疲惫，恨不能再多睡一会儿。

但是就算很困，也不要赖床。在昏暗的房间待久了，会增加褪黑素的分泌，让人在白天也有困意。最好的做法是每天按时睡觉、按时起床，中午适当小睡10到20分钟。

✧ 科学饮食

秋天缺少阳光会减少人体内血清素的分泌，这是一种快乐激素。

由于体内缺乏，我们会想吃一些能够促进血清素分泌的食物，比如面食、土豆、大米，但这些食物会让体重快速增加。

牛奶、鱼、香蕉、干枣、大豆、杏仁和花生中含有丰富的色胺酸，色胺酸可以帮助人体合成血清素。糙米、全麦面包或燕麦能帮助人体分泌胰岛素，从而促进色胺酸的生成，可以多吃一些。

人体缺铁会带来一系列症状，如疲倦乏力、面色无华、精神难以集中。富含铁元素的食物有红肉、鱼、蛋类、面包、谷类、豆类、绿叶蔬菜和干果等。



✧ 广交朋友

研究显示，拥有一个关系良好的朋友圈，可以赶走抑郁。当代人喜欢在家看电视、玩手机，这些都不利于清扫苦闷。你可以多结交朋友，找知心的、明白事理的亲友，向其倾吐心里话，进行情感宣泄。

✧ 定个目标

夏天过去，春节还早，卡在半中间的秋天容易让人失去动力。这时可以给自己定个小目标，比如读一本早就想读的书、学瑜伽、学一门外语等，让生活“动”起来。

✧ 笑疗

笑能够很好地促进人体分泌内啡肽，内啡肽是大脑中的快乐激素。抑郁时，

可以在网上下载一些喜欢的喜剧，或看看笑话书、听听相声等，这种移情效应是很明显的。

✧ 少喝酒

酒精会抑制人体内色胺酸和氨基酸的生成，进而对情绪造成负面影响。在秋季尽量坚持一个星期不喝酒，改喝茶或咖啡等饮料，这样你会神清气爽很多。

✧ 静坐

静坐可以澄清思虑，增进健康，是修养身心的一种重要方法。最近一项研究发现，静坐对于抑郁症的预防作用，相当于服用抗抑郁药的效果。如果你静不下来，可以点燃一支小蜡烛，眼睛注视烛火几分钟，让心专注。



✧ 旅行

心情烦闷时，看看青山绿水，看看袅袅炊烟，疲劳、苦闷之感顿消。美丽的景色令人心旷神怡，不仅是到一个旅游圣地会让你开心，就连计划旅行本身都会让人心情大好。

✧ 运动很重要

很多人为了体态，在夏天拼命往健身房跑，但其实秋天才是最应该多运动的时候。研究显示，运动能有效改善人的抑郁情绪。每天提前 30 分钟起床，做一些运动，让你以饱满的精神迎接新的一天。

较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

编辑 无涯



亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

联系电话：028-87394807

邮箱: jkglzx999@163.com