



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 6 月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

June 2018

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 狂犬病疫苗知多少
- 改变生活方式远离乳腺癌
- 彩超到底是什么
- 乙肝E抗体阳性表示病情好转了吗
- 您熬夜看世界杯了吗
- 聊聊科学走路的那些事儿
- 这样运动不可取
- 自带午餐，美味与营养兼得

狂犬病疫苗知多少

春夏季节，野生与家养动物的互动频繁，狂犬病毒随之活跃，动物狂犬病就进入了高流行期。再加上天气变热，大家都穿的比较轻薄，接触患病动物被咬伤抓伤的机会也就直线上升了。



被猫狗咬伤抓伤后该怎么办

如果你不小心被狗咬了，正确的处理方式是立即用肥皂水和一定压力的流动清水交替清洗咬伤抓伤的每处伤口至少 15 分钟。然后到就近的犬伤门诊进一步处置。

如果你拿不准自己到底算不算被咬了，可参考下面的《狂犬病预防控制技术指南（2016 版）》，这里有详细的犬伤暴露分级和处理方式。

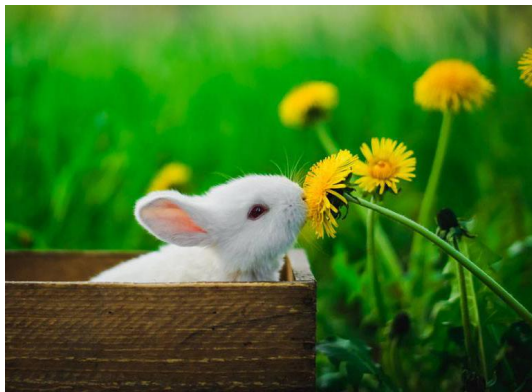
狂犬病预防控制技术指南（2016）

暴露类型	接触方式	暴露程度	暴露后免疫预防处置
I	符合以下情况之一者： 1. 接触或喂养动物； 2. 完整皮肤被舔舐； 3. 完好的皮肤接触狂犬病动物或人狂犬病病例的分泌物或排泄物。	无	确认接触方式可靠则不需处置
II	符合以下情况之一者： 1. 裸露的皮肤被轻咬； 2. 无出血的轻微抓伤或擦伤。	轻度	1. 处理伤口； 2. 接种狂犬病疫苗。
III	符合以下情况之一者： 1. 单处或多处贯穿皮肤的咬伤或抓伤 ^a ； 2. 破损的皮肤被舔舐； 3. 开放性伤口或粘膜被唾液污染； 4. 暴露于蝙蝠。	严重	1. 处理伤口； 2. 注射狂犬病被动免疫制剂（抗狂犬病血清/狂犬病人免疫球蛋白）； 3. 注射狂犬病疫苗。

注：a. 发生在头、面、颈部、手部和外生殖器的咬伤属于III级暴露。（WHO推荐：由于头、面、颈、手和外生殖器部位神经丰富，建议这些部位的暴露属于III级暴露）

被任何一种动物抓伤咬伤都要打狂犬病疫苗吗

只有哺乳动物才会患狂犬病，如果是和禽类、鱼类、昆虫、蜥蜴、龟和蛇等非哺乳类动物接触就不用过于担心狂犬病的事情，因为它们不会感染和传播狂犬病。



虽说狂犬病是哺乳类动物专属，但还是有很多哺乳类动物是极少被感染的，根据世界卫生组织的相关调查，啮齿类动物（如花栗鼠、松鼠、小鼠、大鼠等）和兔形目（包括家兔和野兔）就极少感染狂犬病，也没发现导致人狂犬病的证据。

狂犬病的潜伏期到底有多长

狂犬病的潜伏期通常是 1—3 个月，极少数短至 2 周以内，或长至 1 年以上。只要 1 年以上没有发病，那发病的可能性就很小了。

哪些人不能接种狂犬病疫苗

狂犬病疫苗接种是没有任何禁忌症的，一旦被可疑动物咬伤后，不管是孕妇还是小孩都一定要接种狂犬病疫苗，因为目前对于狂犬病还没有有效的治疗办法，等到狂犬病发作的时候死亡率 100%！事关性命，不可大意。



狂犬病疫苗的接种程序是怎样的呢

目前，我国不同种类的狂犬病疫苗关于暴露后预防接种程序也可能不同，包括“5 针法”程序与“2-1-1”程序。

➤ 5 针法

顾名思义就是打 5 针（剂），在第 0、3、7、14 和 28 天各接种 1 剂。

➤ 2-1-1

共接种 4 剂(此程序只适用于我国已批准可以使用“2-1-1”程序的狂犬病疫苗产品)，在第 0 天接种 2 剂（左右上臂三角肌各接种 1 剂），第 7 天接种 1 剂，第 21 天接种 1 剂。

🌈 不同品牌的狂犬病疫苗可以替换接种吗

使用同一厂家同一批次的狂犬病疫苗完成全程接种肯定是最好的。如果确实是无法实现的话，也可使用不同厂家不同批次的合格疫苗继续按原程序完成全程接种。但要提醒一点，替换疫苗的说明书接种程序应和之前接种的疫苗保持一致，比如全程接种四针次的狂犬病疫苗就应该用四针次的疫苗来替换。

🌈 接种疫苗后是否 100%起到保护作用

首次接种狂犬病疫苗的免疫效果与多重因素有关，比如伤口冲洗效果，进入患者体内病毒量，患者本身产生抗体能力，暴露部位是否伤口神经复杂导致蛋白中和病毒不完全等等，没人敢保证打了就万无一失，但是你要不打，肯定是不行的。

🌈 打完疫苗后想查是否产生抗体

我国的狂犬病疫苗都是经过严格检测后才上市的，只要没有免疫缺陷，没有使用免疫抑制剂，全程按时接种完了狂犬病疫苗的，是不需要检测抗体的。

🌈 十日观察法靠谱吗



世界卫生组织是这样定义十日观察法的：“对咬人的猫狗隔离观察十天，在此期间如果动物不发病死亡，被咬伤的人可以不再进行免疫注射。”但是十日观察法是有一系列前提的：

1. 仅限于家养动物，且有 2 次狂犬病疫苗免疫接种史。
2. 要考虑众多因素，如所在地狂犬病流行病

学，伤口类型，暴露严重程度等。

3. “十日观察”不是什么都不做，而是推荐立即接种疫苗，如果 10 日内咬人的动物没有发病死亡，可终止疫苗注射。
4. 临床实际工作中，不建议终止，因为完成一个标准化程序处理，可产生可靠的抗体，使机体得到长时间的保护，同时，再次暴露后，只需加注疫苗即可。

文据 四川疾控

改变生活方式远离乳腺癌

根据国家癌症中心 2015 年数据显示，乳腺癌居全球女性恶性肿瘤发病率第一位。我国乳腺癌发病率呈明显上升趋势，增速高于欧美，这与现有的经济发展、生活方式等改变有关。

预防乳腺癌，自身习惯的改变是重点。

合理膳食，舍得“口福”

乳腺癌死亡率与人均年脂肪摄入量呈正比。研究证明，肉类、煎蛋、黄油、奶酪、甜食、动物脂肪等可增加乳腺癌危险性，而富含纤维素的食物：例如麦麸、玉米、糙米、大豆、燕麦、荞麦、芹菜、苦瓜、水果、蔬菜等则可以抑制乳腺癌的发生。



禁烟限酒

每天吸烟超过 5 支，且服用避孕药物的女性，患乳腺疾病的机率至少是普通女性的两倍，吸烟史超过 10 年的女性患乳腺肿瘤的机率是普通女性的 3 倍以上。而对于饮酒的女性，每日酒精摄入量每增加 10g，则乳腺癌发病风险上升 9%。

坚持锻炼不易患乳腺癌

每周运动四小时以上的女性，较之不锻炼的女性，乳腺癌的发病风险降低

健康是人生的最大财富

60%。坚持参加锻炼，如快走、骑车、游泳和跳健身操等，都能够使患乳腺癌的危险降低。

✚ 良好的心态

情感压抑、过分自尊、性情急躁的女性，更易患乳腺癌。保持心情轻松愉悦，避免情绪波动（尤其是在月经前期）可以有效预防乳腺癌。

✚ 定期体检，规律自检

60%乳腺疾病由洗澡、更衣或自我检查发现，说明自我检查是促进乳腺疾病发现的重要因素。但定期到医院行乳腺检查仍不可或缺，因为它能更准确地发现早期乳癌。因此，要认真做到定期体检，规律自检，以便提高早诊率。

✚ 积极治疗乳腺良性疾病

非增生性病变并不增加乳腺癌的发病率，而增生性病变发生乳腺癌的相对危险性就升高了，以伴有不典型增生者尤甚。

✚ 谨慎使用激素

不要长期使用含有激素的化妆美容品，不要过量食用含有激素类的滋补品，不要盲目使用激素类药物。



✚ 避免不必要的电离辐射

接受高水平电离辐射，尤其是因其他疾病使胸部接受过多放射线照射的妇女，发生乳腺癌的危险性要增加。减少使用辐射性物品如夜光手表、釉料陶瓷等，有利于预防乳腺癌。

编辑 曾敬雅

彩超是什么？

有很多人来体检，看到彩超屏幕上显示的图像为黑白色的，便会提出疑问：这是彩超吗，既然是彩色超声为什么又是黑白色的呢？

那么彩超到底是什么呢，是像彩色电视机一样吗？



那我们先来说说 B 型超声（即黑白超）吧。超声波属于声波的一种，因其振动频率超过人耳听觉上限阈值 2000Hz，所以人耳听不见。超声探头发发出超声波作为信息载体，从人体内部获得声学参数后，以灰阶亮度的形式，形成二维图像，显示在屏幕上便是 B 超。

而彩超呢，是在高清晰度的黑白 B 超基础上再加彩色多普勒显像功能，故二维超声显像仍是彩超检查的主体部分。彩色多普勒显像以彩色血流和频谱的形式来显示人体内血流的分布、方向和速度。所以彩超既具有二维超声结构图像的优点，同时又能提供血流动力学的信息，可被广泛用于心脏及血管的检查。您，听懂了吗？

编辑 危一

乙肝 E 抗体阳性是说明病情好转了吗

乙肝患者进行乙肝五项检查的时候，如果乙肝 E 抗体从阴性转为阳性，则说明患者病情已经开始相对好转，乙肝病毒复制基本停止或者已经转弱，如果进行乙肝病毒 DNA 检查发现结果为阴性则说明患者的治疗已经取得了效果，病情开始好转。

乙肝 E 抗体阳性并不是说乙肝患者已经不需要治疗了，这并非是痊愈的标志，因为乙肝 E 抗体还有其他的一些意思，具体的需要结合乙肝五项检查的其他几项以及其他相关检查来确定。



- 乙肝 E 抗体阳性，乙肝表面抗原阳性。

这依然是乙肝感染状态，属于乙肝患者，大多数是乙肝大三阳经过有效治疗而来，但是患者体内乙肝病毒依然存在，因此不可放松警惕，应该继续积极的治疗。

- 乙肝 E 抗体阳性，乙肝病毒 DNA 阳性。

这时乙肝病毒的复制程度和活跃度依然较高，需要积极的治疗，并且防止乙肝病毒的交叉感染。

当乙肝病毒急性感染时，E 抗原的出现时间略晚于乙肝病毒表面抗原，而消失较早。

由此可见，对于乙肝患者来说，是否已经完全治愈，并不能单纯的看乙肝 E 抗体阳性就可以了，还需要结合其他的检查来参考，同时对于乙肝的治疗也不能忽视。

编辑 罗涛

您熬夜看世界杯了吗

“日出而作，日落而息”，这是长期以来人类适应环境，保持健康体魄，劳作生活的习惯。机体只有在夜间睡眠时，才能分泌肾上腺皮质激素和生长激素，它们能促进人体糖类代谢、保障肌肉发育，也能延缓衰老。道理大家都懂，但是相信大家也没少熬夜，熬夜的理由也是各种各样，最近又多了一个新理由——熬夜看世界杯。

虽然这届俄罗斯世界杯对咱们中国朋友比较友好，不太需要通宵看球或凌晨爬起来围观，然而许多比赛看完也早已过了正常的作息時間。那么问题就来了，怎么能在熬夜的同时将对身体的伤害降到最低呢？



熬夜前要做好准备工作

- 平时应多运动，视自己的年龄和兴趣进行锻炼，提高身体素质；
- 可多吃猪肝、胡萝卜、鳗鱼等富含维生素 A 的食物，以及富含维生素 B 的瘦肉、鱼肉等动物性食品；

健康是人生的最大财富



- 应适当补充热量，摄入水果、蔬菜及蛋白质食品（如肉、蛋等），以补充体力消耗，但千万不要大鱼大肉地猛吃；
- 为解除疲劳，增强人体免疫力，可服用复合 B 族维生素；
- 千万记得卸妆，或是先把脸洗干净，经过长夜的煎熬脸上容易长出小痘痘。

✚ 熬夜时这几件事要注意

- 随时补水，多喝白开水；
- 注意缓解眼疲劳，最好不要长时间对着电脑或手机，建议每小时要休息 10-15 分钟，可以用力眨眼或者做眼保健操，都有助于缓解眼睛疲劳和提神；
- 忌吃甜食，高糖虽含高热量，可一定程度上让人兴奋，却会消耗 B 族维生素。

✚ 熬夜后对自己好一点

- 熬夜之后，最好的保护措施自然是“把失去的睡眠补回来”，如果做不到，午间的 10 分钟小睡也是十分有用的；
- 起床后洗脸时利用、热水交替来刺激脸部血液循环；
- 早上起床后先喝一杯枸杞茶，有补气养身之效；
- 做个简易柔软操，活动一下筋骨，让精神旺起来；
- 早饭一定要吃饱，但是不能吃凉的食物。



虽然给出了关于熬夜的几个小建议，但还是希望大家尽量少熬夜，比赛虽精彩，但熬夜也真伤身。

文据 渝北疾控

一起见面吃个饭，不如一起出来走个路

——聊聊科学走路的那些事儿

走路，是最简单的运动之一。“一起吃饭见面，不如一起出来锻炼”，刷步数逐渐成为朋友圈里一项流行的交友方式，但是你走路，真的科学吗？

不要追求步数，要追求“有效步数”

根据我国身体活动指南，成年人每天应累计进行相当于步行 6000 步的中等强度身体活动，如果时间充足、体力充沛，建议以日行万步来要求自己。不过，如果只是日常散步溜达，算不上是真正意义的运动。



真正有效的步数，应来自于有效的运动（即中等强度及以上）。一个简单的判断标准，是运动中心率：

健康成年人或体质较好，心跳可以控制在 120-160 次 / 每分钟

中老年或慢病人群，心跳大致控制在 100-130 次 / 每分钟

心率，可以简单地通过摸一分钟脉搏来测，也可以佩戴心率带，使用手环、智能手表等设备来测。

同时应该注意，手机记录步数大多靠的是内置传感器，静坐状态下也可能产生步数。“手机一万步”不等于“运动一万步”。

日常生活走了 6000 步，够不够呢

不够，当然不够。



在生活中短时间、低强度的“走来走去”，虽然算是活动起来了，但是对于心肺功能的提高、内分泌系统的改善并没有太大效果，达不到“强身健体”的程度，对于减重的效果更是微乎其微。走路效果好不好，取决于走路的时间、速度、心率（即强度）。建议大家专门抽出一些时间，比如晚饭后半小时，用 30 分钟认真走 6000 步，走路的时候感觉微微出汗、呼吸急促、心跳加速，是

“可以说话、但不可以唱歌”的程度。走完路半小时后应该疲劳逐渐消失，感到一身舒畅。

走路要有效，姿势很重要

我们每天都在走来走去，如何走的又瘦又美、又健康又有型呢，姿势很重要。



➤ 有意识地挺胸抬头、下巴向下微收、双肩向外自然展开

千万不要弓腰驼背，更不要低头玩弄手机，不仅容易碰撞行人，还容易影响身体平衡，并对自己颈椎造成压力。

➤ 有意识收紧小腹、夹紧臀部

如果不做到收腹提臀，身体核心的肌肉就不会受到刺激。缺乏锻炼，小肚腩会松松垮垮（男士会挺出个啤酒肚），臀部松垮下垂，显得整个人很没精气神。



➤ 有意识地用髋关节发力

每次跨步，要用髋关节带动大腿向上抬起，主动发力，而不是小腿蹬地、或者小腿不离地拖着走路，这样才能练到身体核心的力量，而不会让小腿肌肉过度使用而变得线条粗壮。

➤ 有意识的加大步幅和速度

将走路作为一项健身运动，就不能像平常散步一样慵懒随便，要适当加大步

健康是人生的最大**财富**

幅。只有大步流星地向前走，才能有效刺激到你的大腿肌肉，并且提高走路时的运动中心率，加强有氧运动效果。年轻人最好能在 20 分钟内走完 2 公里，中老年人可以试着 30 分钟内走完。

如果想要更有效地健身，还可以尝试在走路过程中用 5~10 分钟的时间，加快速度走，快慢结合，做变速走练习。

➤ 选择适合的装备和适合的环境

好马配好鞍，走路前要注意选择舒适的衣服和鞋子，女性朋友一定不要穿高跟鞋、拖鞋或凉鞋，可以等上班时再换上就好；准备饮水，及时补充水分；走路



前观察路面是否平整、车辆是否过多，周围有无影响安全的物品。最好空手走路，或者使用双肩包。如果是单肩挎包，要经常左右交替换着背，才不会给双肩造成不均衡的压力；走路的时候不要佩戴过大的首饰，一方面太引人注目、另一方面容易在走路过程中晃动或掉落。

值得注意的是，过于肥胖、关节疼痛、体能较差、或有慢性疾病的人，就更加不要盲目地每天花好几个小时去刷步数，甚至可能每日 6000 步的强度对于他们都有些过大，对于这类人群走多少步才合适，需要运动医学或康复医师的专业指导和建议。每一个人走路锻炼都应量力而行，找到最适合自己的运动强度与运动时间，在运动中监测好自己的身体状况，如果有任何不适应立即中止锻炼并休息。



动则有益，贵在坚持，适度量力，循序渐进。希望读完这篇文章的朋友都能科学走路，越走越健康，越走越舒畅！

编辑 陈菀婧

这样运动不可取

“医生，我的小便颜色深得像酱油一样！”每当夏季来临，医院急诊科总会有不少这样的患者，给他们做完检查后，一般都会发现其肌酸激酶大大超出正常范围，谷丙转氨酶、门冬氨酸转移酶均超过正常参考值数倍，有的还存在尿隐血、尿蛋白，血肌酐和血钾也高出正常水平。问其原因，大多是在之前曾有剧烈运动锻炼等行为，诊断为运动性横纹肌溶解综合征。



什么是横纹肌溶解综合征



横纹肌又称骨骼肌，分布于四肢、颈、肩、胸、腰、背、喉咽部、眼球外及面部等处，骨骼肌收缩活动时可使眼睛睁开并转动、维持面部各种表情、咀嚼吞咽及说话发音和肢体一切动作等。人体大约有 600 多种骨骼肌，约占全身重量的 40%。

横纹肌溶解综合征通常发生在肌肉严重受创后，由于骨骼肌破溃，骨骼肌内的酶释放到血液中，阻塞肾小管，造成急性肾损伤甚至肾衰竭。

为什么会患上横纹肌溶解

运动强度过大，超出了自身身体的承受范围，导致骨骼肌破裂、溶解，大量肌红蛋白进入血液。

过量食用海鲜、药物也可能发病，这些药物主要是降血脂药以及抗生素等。

很多老年人都有心脑血管疾病，其引起的抽搐，会使人体肌肉被动地剧烈运动，也可能引起横纹肌溶解。

如果突然出现肌肉酸痛、肌无力、小便呈酱油色等症状，应该立即去医院检查。

以下几种情况易患“横纹肌溶解综合征”

- 中年以上，有高血脂，吃了他汀类药物又加大运动量，患病风险就会增高；

- 某些女性选择节食减肥，不吃饭，肌体相对较弱，患病风险就会增高；
- 夏天气温高，运动的时候耗氧量大、易出汗，肌肉更容易出现损伤。

“七分吃三分练”合理运动减肥法

第一个环节 10 到 15 分钟的热身，跑步机走步或者自行车，再上跑步机 45 分钟。觉得可以，再加上一些抗阻力训练，然后再拉伸。

除了像快走、慢跑这样的有氧运动，想减肥的人还可以加入力量训练，增加自身的肌肉含量。这样在减脂的同时，还能让体型看起来更好。

适量饮食，注意多样化，多吃一些蛋白质的食物。如果长期运动，还不吃东西，那么身体的代谢就会降低，造成身体的恶性循环。



运动减肥守则

- 正常的减肥其实应该叫做减脂，一般达到 70%到 75%的强度就能减脂肪；运动中，额头、腋下、胸口、后背都出汗，这种程度的运动强度就够了；
- 每周三次，每次运动的时间控制在 45 分钟到一个小时，三周之后，随着体能的提高，可以把运动强度提升到每周四次；
- 运动前后和运动中都要及时补充水分，防止身体缺水；
- 脂肪不是减得越快越好，正常一个月减掉两到三斤就可以了，太快了就会导致皮肤松弛、肌肉流失、身体不适应。



最后再次提醒大家，健身要适度，尤其是平时很少运动的人，剧烈运动容易造成运动性横纹肌溶解，运动减肥需循序渐进，运动后出现不适一定要及时就诊。

编辑 小月山

自带午餐，美味与营养兼得

午餐是一天中最关键的一餐，既要吃好又要吃饱，以便为机体提供充足的能量，缓解一上午的工作疲劳，为下午继续奋斗“加油”。因此，带饭一族的午餐，务必保证均衡营养，尤其需要充足的碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质。

主食添点粗杂粮

主食，包括米饭、面条等，可为机体提供高含量的碳水化合物。有条件的，可用粗杂粮如玉米粒、红薯、红米同大米一起煮成粗粮饭，既好吃，又能补充较多有益的膳食纤维和维生素，并有利于保护肠胃。即便进行二次加热，主食营养损失也较小。



但是，如果中午只把方便面当主食，营养就不可能均衡。方便面中碳水化合物含量高，利于饱腹和提供能量，但蛋白质和维生素均不足，而且大多数方便面是油炸面，脂肪和钠含量高，还可能含有其他不利健康的物质，因此不宜长期吃。馒头、面包、饼干也不宜长期当主食。

巧妙去除水分，蛋白质不变质

动物性食物，包括肉类、蛋类、鱼类和奶类，以及大豆及其制品，可为机体提供丰富的优质蛋白和B族维生素，有助于缓解工作疲劳。二次加热对这些食物中的蛋白质含量基本没有什么影响，B族维生素可能有一些流失。

可是，高蛋白食物，尤其是水分含量多的容易变质，因此在温度较高的季节，不宜携带水豆腐、炖汤、炖蛋、蒸鱼类食物上班。某些海鲜如贝类、大虾类，蛋白质含量尤其高，不建议携带。



比较适合的菜式有炒蛋、炒肉片、炒鸡块或炒豆腐干，煮鸡蛋（带壳），煎小鱼小虾等。

在气温较高的季节，自带饭菜均应热透后才可进食。若饭菜在常温下超过4个小时，变质的可能性非常大，故炎热季节，自带饭菜更应谨慎。

多带瓜果类和根茎类蔬菜

蔬菜和水果可提供丰富的维生素和矿物质。关于带饭一族，争论最多的莫过于蔬菜的营养和安全性问题，比如，存放时间过久、二次加热会导致蔬菜中的维生素 C 丢失，而亚硝酸盐增加。



解决办法是尽量不带富含维生素 C 的叶类蔬菜，多带瓜果类和根茎类蔬菜。

另外，可在早餐、午餐前或下午茶时间吃一份富含维生素 C 的水果，如青枣、猕猴桃、草莓、柑橘、柚子等，晚餐多吃一些叶类蔬菜。有条件的，早餐做面条时加入少许叶类蔬菜。

如确需带叶类蔬菜的，晚上烹炒前，先将叶类蔬菜在沸水中焯一遍，炒七八成熟。

尽量避免硝酸盐含量高的蔬菜

蔬菜含有一定量的硝酸盐，后者在细菌作用和适宜条件下容易转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入人体后，可与胃肠中的含氮化合物结合，生成亚硝胺，引起慢性中毒，并可诱发食管癌、胃癌等疾病。

因此，尽可能少带叶类蔬菜、反季节蔬菜和不新鲜的蔬菜，多选新鲜的瓜果蔬菜和菌菇类，如黄瓜、番茄、胡萝卜、冬瓜、南瓜、香菇等。

夏多吃瓜，药不用抓

夏天带瓜类蔬菜，既营养又消暑，益处多多。菌菇类营养较全面，营养价值高，含有丰富的蛋白质、多种维生素和矿物质、膳食纤维，以及可提高免疫力的菇类多糖。尤以干制品的菌菇类更佳。

此外，尽可能及时冷藏饭菜，这样不仅可防止食物变质，还可减少蔬菜中亚硝酸盐的产生。



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 extend 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