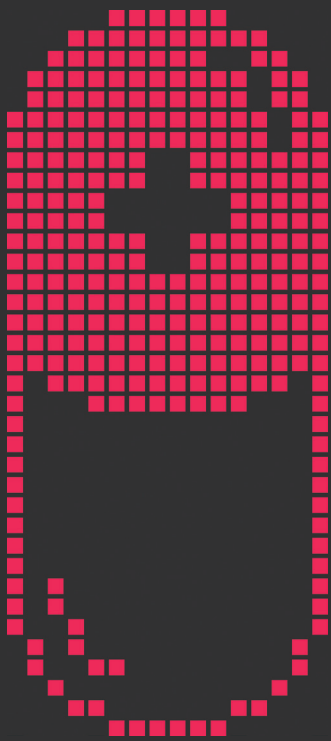


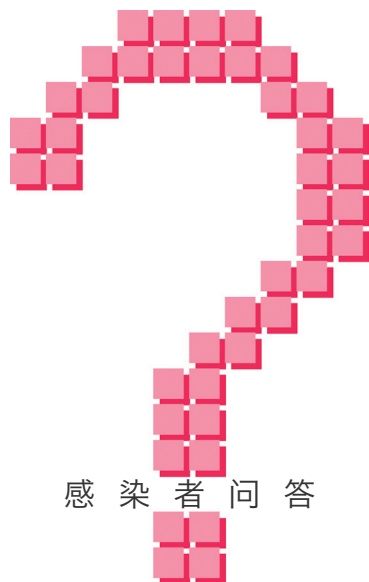


我感染了HIV

爱白艾滋病与生活手册

aibai

2011版



感 染 者 问 答

我感染了HIV !



得知这个消息，人们会有不同的反应，请记住以下事实：

①HIV感染/艾滋病是一种可以治疗的慢性疾病，不是绝症！

- 你并不是唯一一个感染者：根据联合国艾滋病规划署(UNAIDS)公布的统计数字，截止至2008年底，全世界有3,130万成年人和210万儿童感染HIV。
- 目前通过服用抗病毒药物，已经可以长期维持艾滋病患者的生命（30年甚至更长）。
- 有科学事实证明，患者的心态对其免疫系统有很大的影响，也影响抗病毒药物的作用。



这个小册子，是给HIV感染者以及关注他们的亲友们准备的一个综合参考资料。内容分为以下几部分：

- HIV/AIDS的基本知识
- 感染之后，你需要的心理准备
- 服药需要注意的事项
- 与HIV一起生活

编写单位:

爱白文化教育中心 卫生与艾滋病服务
中国医学科学院 北京协和医院
四川省医学科学院·四川省人民医院

作者:

Damien Lu 博士;
江华, 博士, 副主任医师;
陈伟 副主任医师

编辑:

江晖

版面设计:

Joyotone @  ABOUT
BLANK.me

审阅:

中国医学科学院 北京协和医院 感染科, 李太生, 博士,
主任医师, 教授 (卫生部艾滋病治疗专家组 副组长);
成都市传染病医院 艾滋病科, 何盛华, 主任医师

资助:

本手册的编写, 得到全球基金四川省艾滋病项目 (项目号: No. SC-GF-AIDS-054)、英国贝利-马丁基金会 (Barry and Martin's Trust, UK) 支持。

致谢:

美国北卡罗莱纳大学 (University of North Carolina at Chapel Hill) 医学院感染科周舜泰博士对本手册的专业内容给以诸多建议, 特此致谢。



第一章 关于HIV/AIDS的基本知识

①什么是HIV？

HIV是“人类免疫缺陷病毒” (human immunodeficiency virus) 的英语缩写。

①什么是艾滋病？

艾滋病，是“获得性免疫缺陷综合症” (acquired immune deficiency syndrome) 英语名称缩写AIDS的谐音。

如果及早发现并坚持正确服药，现在的抗病毒药物可以终身维持无病状态。

虽然艾滋病目前还不能治愈，但是已经有药物可以帮助你的机体抵抗HIV病毒（这被称为ARV治疗，即抗逆转录病毒治疗或简称抗病毒治疗）。针对HIV的抗病毒药物已有20多年的使用历史，而且不断有新研制出的药品面世，所以即使感染了HIV或者是患有艾滋病，仍然有很多办法使身体保持健康。这正是尽早了解自己是否已被HIV感染的重要原因。如果发现早被感染，及时、正确和长期服药，以目前有的抗病毒药物，就可以长时期帮助维持身体健康，并继续正常生活。目前在美国、欧洲、亚洲以及中国，大多数HIV感染者通过接受药物治疗得以正常工作和生活。在欧美，不少人已经健康的生活了近30年。在中国，也有一些HIV感染者通过正规药物治疗健康的生活了10年以上。不过，能够长期健康生活的HIV感染者，几乎都有一个共同点，那就是在感染的早期经过检测确诊，适时接受正规的药物治疗。

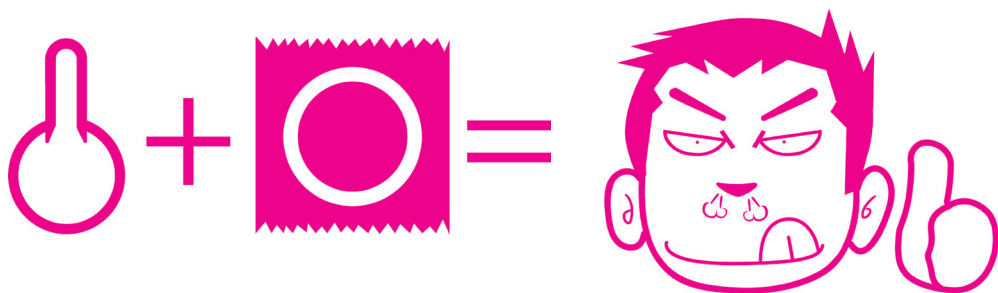
①HIV病毒是如何传播的？

HIV是通过体液交换传播的，如果带有HIV病毒的血液、精液进入一个健康人的体内，就有传染的可能。血液和精液进入体内的最常见方式是：

- 不安全的性行为（包括异性/同性性行为）
- 使用不符合安全规范的血液制品
- 共用针具吸毒
- 通过受感染的孕妇在妊娠、分娩或哺乳时传给婴儿

不安全的性行为包括不使用安全套的阴茎-阴道或阴茎-肛门性交，不使用安全套（普通安全套或口交专用安全套）的阴茎-口腔性交也有一定感染危险。由于HIV可以通过阴道、肛门以及龟头上的粘膜进入体内，即使性交时没有软组织破损，也仍有可能感染。而且，不论是对插入者还是被插入者都有危险。

HIV病毒与其他病毒一样，不会在人体内无中生有，必须从另外的途径（人体）感染。所以，两个经过检查并确认没有病毒的人之间，无论发生什么样的性行为，都不会感染HIV。



①什么样的性行为是不安全的？

回答这个问题，要谈两个基本概念。

第一，想要百分之百完全避免经过性接触感染HIV只有两个办法。一是完全与他人没有任何性接触，或是两个人之间的性关系是一种完全排他的关系（即，相互除对方以外，都不和第三人发生性关系），并维持此状态时间超过窗口期后，一起接受检测证明均未有感染。

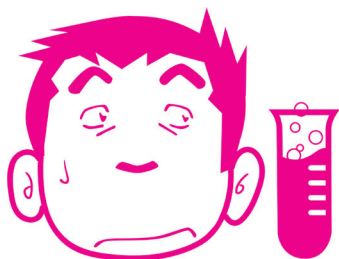
第二，除了上面两种情况之外，所有的性行为，都处在一个风险排行榜上。事实上，从零危险（裸体拥抱）到非常高危（肛交不使用安全套，并在体内射精），各种与性有关的行为以不同风险度排列在这两个极端之间。①所以若问“某种性行为是否安全？”，答案并非是否安全，而是此种性行为存在的风险有多大。

①感染了HIV并不等于患了艾滋病

艾滋病（AIDS）是感染HIV之后发展的一个阶段，感染了HIV的人并不会立即患上AIDS，有的可以长达十年没有任何症状或异常，但在这期间仍能感染别人。所以，区别HIV感染和患有艾滋病是很重要的。

一个人在感染了HIV之后，要发展到什么阶段才会被专科医师视为患有艾滋病呢？这个标准，目前主要是通过测量体内的某一免疫细胞（称之为CD4-T细胞）数量决定的，由于HIV破坏这种细胞，所以当体内这种细胞的数量降低到一定程度，就被视为患有艾滋病。目前通用的指标，是以CD4细胞为标准，当其指数低于200/ul，就属于患有艾滋病了（健康人的CD4正常指数是500-1600/ul之间，具体正常值可能根据各地人群的生理差异而有所不同，多数地区都在500/ul以上）。

①CD4细胞是什么？



CD4细胞是人体免疫系统中最重要细胞，正是由于免疫系统的存在，才能使人不受环境和体内存在的各种病原体的侵袭，同时，免疫系统也负责清除由于突变造成的肿瘤细胞。健康成人的CD4细胞数量的正常值是处于一个范围内，大致每微升500至1600个，HIV感染者的CD4细胞出现进行

性或不规则性下降，标志着免疫系统受到严重损害，当CD4细胞低于每微升200个时，可能发生多种机会性感染或肿瘤。

通过CD4细胞计数检测可以了解血液中CD4细胞的具体数量。一般来说，CD4细胞越高，表明免疫系统功能越好。HIV感染后，CD4细胞通常以每年每微升50个的速度减少。

①病毒载量是怎么回事？

病毒载量检查是检测血液中游离病毒的浓度。“游离”是指在细胞之外的HIV。病毒载量越高，HIV就越活跃。病毒载量检测和T细胞计数是指导HIV治疗的关键依据。病毒载量测不出或较低，通常意味着感染者的免疫系统和抗病毒药物（如果感染者正在接受抗病毒治疗）成功地抑制了HIV在体内的复制。病毒载量的结果通常是给出每毫升血液中病毒的个数（专业术语上称为“拷贝数”，可约略理解为病毒的个数）。

30,000以上—较高

10,000-30,000—中等

10,000以下—较低

需要指出：病毒载量测不出并不等于病毒载量为零，而是意味着病毒的数目低于当前检测方式能够测量出的水平。明白这一点十分重要，因为，病毒载量测不出并不等于病毒完全清除了，更不意味着从此就可以对治疗掉以轻心。

①感染者之间还有必要实行性安全措施么？

当两个HIV感染者在一起有性行为时，经常面临这样的问题：是否可以不必使用安全套了。现实生活中，很多人也是这样做的（不用安全套）。



这样做非常危险！

HIV有不同的病毒株，一个人即使已经感染某一种病毒株，仍然有可能被另一病毒株感染，这种交叉感染非常难以治疗，并可能更加急剧地损坏免疫系统，这将大为限制未来的治疗选择，影响治疗效果。所以即使两个已经感染的人发生性行为，也一定要坚持使用安全套。

HIV感染者和所有人一样，都有权享有性生活，并且也确实能够拥有健康和满意的性生活。但是HIV确诊后会引发一系列棘手的问题，而对此每个人都有不同的反应。一些人选择在一段时间内不再有性行为；另一些人则频繁性交；有些人选择只同他人发生不含感情性质的安全性行为；另一些人则寻找同他一样的HIV阳性伴侣。在上述的各种选择中没有哪一种是唯一正确的选择。然而，需要特别强调的是，坚持在插入式性行为中（肛交、阴道交及口交）正确使用安全套，是必须遵循的原则。

❶ 其他问题

请参考爱白的另一文件《关于HIV/AIDS的一些常见迷信和误解》（在线阅读和下载：<http://www.aibai.com/booksview.php?id=19273>）

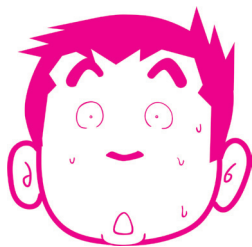




第二章 感染之后, 你需要的心理准备

人类在得知重大的不幸消息后, 会有不同强度的反应。心理学家观察到, 大多数人会经历七个不同的阶段。当然人与人是不完全一样的, 有些人很快就会跨过某一步, 也有人可能在某一步羁留很久。理解这个规律, 不论是对于你本人还是希望协助他人面对痛苦, 都是很有用的。

1. 震惊和否认



你刚得到不幸消息的一刻, 很可能会产生一种麻木的不能相信之感。你也许会在某种程度上否认事实, 以避免痛苦。而震惊的感觉则会保护你的情感, 使你不至于一下子被情绪淹没。这个阶段可能持续几周。

2. 痛苦和内疚



当震惊的感觉退去, 取而代之的将是巨大的痛苦。虽然有时是难以承受的精神折磨, 但是你必须彻底地承受这种痛苦, 不要隐藏它、逃避它, 也不要企图借酒或借药消愁。

你也可能会因为做过或没做过的某些事情而感到内疚或懊悔。在这一阶段, 你觉得生活一团糟, 处处令你惊恐。

3. 愤怒和许愿



懊丧的感觉将被愤怒所取代，你可能会把坏消息归咎为别人的责任。请努力控制自己，因为这样会给你的人际关系带来永久的伤害。这种时候，人容易发泄自己郁积已久的感情。

你也可能抱怨命运：“为什么偏偏是我？”在极度沮丧中，你也可能会对上天许下徒劳的心愿，例如“如果可以不发生，我就再也不喝酒了。”

4. 消沉，回忆，孤独



当你的朋友开始觉得你的生活应该回到正轨的时候，你很可能正被长时间的悲伤的回忆所包围。这是伤逝的一个正常阶段，所以不要因为旁人善意的劝解而强装没事。在这个阶段，别人的鼓励并没有多大的帮助。

在这段时间，你会终于理解你究竟失去了什么，而这会使你消沉。你可能会故意把自己隔离起来，回忆过去，脑海被那些记忆所占据。你可能会感觉到空虚与绝望。

5. 好转



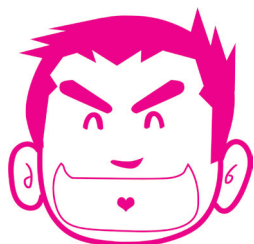
当你逐渐适应了巨变之后的生活，你的生活变得较为冷静，趋于有序。痛苦的身体征候会减轻，你的消沉也将有所好转。

6. 重建和恢复



生活恢复正常运转，你的心智也开始重新工作，对于巨变所导致的生活问题，你会下意识地寻求现实的解决方法。你将开始应对一些实际问题 and 财务上的问题，开始重建生活。

7. 接受和希望



在这七阶段的最后一个阶段，你学会了接受，学会了面对现实。接受并不意味着马上能变得快乐。在经历过痛苦与心乱之后，你再也不会回复到之前那一个无忧无虑的你了。但你总会找到一条前行的路。

你会开始往前看，开始计划未来。最后，你将能够不带痛苦地回想起之前的生活，悲哀会有，但是揪心的痛苦不再。你将再次对将来的美好时光怀有希望，乃至在生活经历中再次找到乐趣。



第三章 服用抗病毒药物需要注意的事项



① 抗病毒药物

联合应用抗HIV的药物进行治疗称为抗病毒治疗，另一个常用名是高效抗逆转录病毒治疗（HAART或ART）。具体的说，是联合应用三种或三种以上的抗病毒药物进行治疗。虽然这种治疗并不能完全清除体内的HIV病毒，然而通过治疗可以有效的抑制HIV病毒的繁殖，进而降低病毒对免疫系统的伤害，从而延长受治疗者的生命并持续、稳定的改善生活质量。

感染了HIV的人，并不一定需要从确诊感染开始就接受抗病毒治疗。由于感染后，病毒与免疫系统之间有一个或长或短的相持时期，加之抗病毒药物本身都有一定的副作用，因此只有当感染发展到免疫系统受损到一定程度时，才需要接受抗病毒治疗。

在中国，目前政府已经免费为HIV感染者及患者提供一线抗病毒药物（成人包括：拉米夫定、齐多夫定、司他夫定、依非韦伦、奈韦拉平）。享有医疗保险的HIV感染者，还可以按规定比例报销住院费用及其他药物治疗费用。对于无医疗保险的感染者，需要自行负担住院费用及其他治疗费用。不过，在很多地区，常常会有一些为感染者提供医疗救助的政府项目、多边合作项目或其他项目，可以为无医疗保障的患者接受医疗服务提供帮助。如何获得这些帮助，请与所在地的感染者关怀组织或疾控中心联系。

① 对抗病毒治疗的良好依从

稳定、有效的抗病毒治疗，需要血液中始终稳定的维持一定浓度的药物，以最大程度抑制病毒的繁殖。不规则用药，不仅可能导致治疗效果不好，还可能因为病毒的异常繁殖和突变，造成对药物

耐药，使得治疗失败。因此，我们强调，一旦开始抗病毒治疗，就需要严格按照要求服药，这在医学上称为“良好的用药依从”。

这意味着以下一些具体的要求：

- 坚持服用抗病毒治疗方案中的所有药物
- 正确按医嘱要求的剂量服用每一种药物（每次吃每种药物的颗数要正确）
- 每天吃药的次数应正确无误（例如：若医生要求每天服药两次，就绝不将药物合在一起一次服用）
- 在正确的时间吃药（每种药物的服用时间应相对固定，不要太晚或太早吃药，以至于无法按医嘱完成服药计划，如每日二次的药物，需要间隔12h。）
- 应按照医嘱要求调整吃药与吃饭的时间（有些药物需要与食物同服，有些不能与食物同服）
- 应明确抗病毒药物与其他药物不会发生相互作用（不论是医生处方给以的其他药物，还是自行购买的药物）。应特别注意中草药或“补品”可能与抗病毒药物发生相互作用。

①副作用以及如何应对

抗病毒药物的出现，令HIV在今天已经变成像高血压、糖尿病这样的慢性疾病一样，可以通过服药长期控制了。

开始服用抗病毒药物后，会出现一些副作用。具体出现哪些副作用、严重程度，人与人之间是不一样的，但大部分副作用在服药后三个月左右会逐渐消失或减轻。服药期间，你自己也可以通过一些方法来减轻副作用的强度。前提是，**①一定要坚持按时服药，不可在未经医生调整的情况下自己停用药物**，因为停用会导致病毒产生耐药性，以后再开始服药作用就会大大降低了。



药物副作用中，较为常见的是对消化系统以及睡眠的影响。具体表现是丧失食欲、恶心、腹泻、头晕、头痛、乏力、心率加速、失眠、恶梦等等。也有些人会有其他一些副作用，比如脱发，胰腺受损等。如果出现副作用，尤其是当出现较为严重的副作用时[例如（但不限于）：发烧、全身皮疹、全身不适、严重的腹泻等]，应及时与你的医生联系。

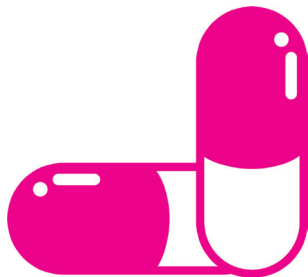
为了不让消化系统受到更大的刺激，最好尽量让胃保持半空状态，也就是不要吃得过饱，也尽量避免饥饿。条件许可的话，最好能一天进食5-6次，每次吃半饱。应该避免过于油腻的食物。

头晕严重时，要避免开车或操作其他机械。静心休息，通过深呼吸调节心率，对于缓解副作用能起到一定的作用。由于药物可能影响睡眠，要尽量保持固定的作息時間，有固定的就寝和起床的时间。白天可以适当作一些锻炼，但不要在就寝前3小时内做剧烈活动，以免影响睡眠。

① 以下是一些常用抗病毒药物（ARV）的常见副作用

注意：以下提及的副作用及其处理方案，旨在为你提供更多的知识，以帮助你更好的了解这些药物，以及便于同医生进行沟通交流。为便于大家理解，这些知识已经过简化。虽然编者尽力保证其符合到本手册发布时为止的医学原则，但由于以下原因：1) 艾滋病医学本身的发展极其迅速，所述内容可能随着时间推移和科学进步而不再适宜；2) 鉴别特定的不良反应并加以处理是一门高度专业的技能，只有经过专门训练并积累相当临床经验的专科医师方能做出正确判断；故此，当出现任何不良反应，或需要进一步的医学处理时，请按照你的医生指示去做。我们不建议将以下内容作为你自己对自己进行“自我诊治”的指南。同样，更换药物或对治疗方案进行调整，**①应该且仅应该在专科医师的指导下进行。**

抗病毒药物	常见副作用	说明
齐多夫定 (ZDV)	最常见: 恶心, 呕吐及头疼 常见: 贫血及嗜中性粒细胞减少症 其他: 皮肤及粘膜色泽加深, 指甲色素沉着 严重: 肌炎(CPK升高)	贫血在进展期HIV感染接受含ZDV的药物组合方案中极其常见, 医生通常会采用以下方案进行调整: ● 早至治疗的2-4周, ZDV引致的贫血即可产生,但一般于治疗4-6周后产生。 ● 如果 Hb <70g/L 应禁用 ZDV。可换用司他夫定或去羟肌苷 ● 如果 Hb 70-100g/L, 可使用ZDV, 但医生会提醒你贫血可能进行或加重, 若症状持续则医生可能会为你调整药物 ● 若出现明显Hb下降(<25% or Hb <65g/L), 应停用。 ● 若贫血严重, 医生可能为你进行输血治疗。



抗病毒药物	常见副作用	说明
拉米夫定 (3TC)	拉米夫定是一种副作用少，极易耐受的ARV，但这并不意味着没有副作用。 常见不良反应: ●偶发性恶心, 头疼,呕吐, 腹泻 严重不良反应: ●胰腺炎(极少见) 过敏（偶见）： ●尤其对于首次接受治疗者，偶可见过敏反应。过敏表现为突发的Ⅰ型变态反应，可无任何先兆。因此，若你服药期间出现突发气喘、胸痛或憋闷、皮疹或荨麻疹，眼睑、面部或嘴唇肿胀，应高度注意，这是需要立即就医的急诊状况，医生将会根据情况对过敏反应进行处理。	
司他夫定 (D4T)	常见副作用: ●周围神经病(可达20%) 不常见: ●虚弱,肌痛, 头痛 严重: ●肝脏毒性, 胰腺炎 (少见) 慢性: ●脂代谢异常综合征	

抗病毒药物	常见副作用	说明
奈韦拉平 (NVP)	皮疹是NVP最常见的不良反应(文献报道可高达20%)。严重者(1-2%)可发展为SJ综合征(中毒性表皮坏死松解综合征)。皮疹多出现于服药的头6周中,严重的皮疹多发生于治疗的头4周内。 较为罕见但最为严重的不良反应是肝脏毒性,表现为急性和胆汁淤积性肝炎、肝衰竭及肝坏死。多出现于治疗的头12周中。 过敏表现为: ●嘴唇肿胀 ●结膜炎 ●重度踝关节疼痛 ●开始有或无皮疹	一旦出现皮疹及肝炎症状或体征,应立即就诊。 对于轻微的皮肤不良反应(瘙痒、轻度皮疹),可用不含香精的温和肥皂清洗,并保持局部皮肤干燥清洁,也可局部外用炉甘石霜剂,避免日晒。 若症状持续不缓解或对于出现严重皮疹或过敏,医生将告知你立即停药。对于肝脏毒性,若转氨酶(ALT和/或AST)上升不超过正常值的3倍,可以严密观察,继续用药。若ALT和/或AST上升超过正常值3倍,应立即停药。
依非韦仑	中枢神经系统副作用较为常见(50%),表现为: ●睡梦变化 ●晕眩 ●睡眠障碍 ●头痛 ●情绪改变 皮疹发生率低于奈韦拉平,约10%,一般轻微到中度,仅有1-2%发生皮坏死松解综合征(SJ综合征)。肝功能异常(< 3%),比NVP发生率低。	

抗病毒药物	常见副作用	说明
蛋白酶抑制剂 共通毒性		
腹泻，恶心，脂代谢异常综合征（脂肪堆积），糖尿病，血胆固醇升高，胰岛素抵抗，干性坏疽		
蛋白酶抑制剂 药物特异性毒性		
洛匹那韦+利托那韦（LPV/r，克力芝）	腹泻，恶心，呕吐，脸红，肝炎，嘴唇麻木，肿胀，对血友病患者有可能增加出血机会	





第四章 与HIV一起生活

① 营养的重要性

HIV感染本身对代谢和营养状况可造成损害，尤其是进展到艾滋病期后，由于各种原因造成分解代谢，进而出现严重蛋白—能量营养不良，导致全身性的消耗状态。因此，消耗本身是艾滋病临床诊断标准的组成部分。

大量医学研究证据表明，营养不良能损害免疫系统功能。合并营养不良的HIV感染者更易出现机会性感染和其他并发症。同时，营养不良可加快HIV感染的病程，促使艾滋病更早发生，并影响抗病毒治疗效果。2006年5月，世界卫生组织（WHO）报告指出，应将营养支持纳入到HIV综合治疗措施之中。

多种抗逆转录病毒药物（anti-retrovirus drug, ARV）对代谢有影响，同时，一些ARV的吸收、代谢与食物和饮料之间也有重要关系。

① 营养的重要性

影响膳食摄入的常见情况：

- 食欲下降
- 恶心、呕吐
- 腹泻或便秘
- 口腔或喉溃疡
- 咀嚼或吞咽困难

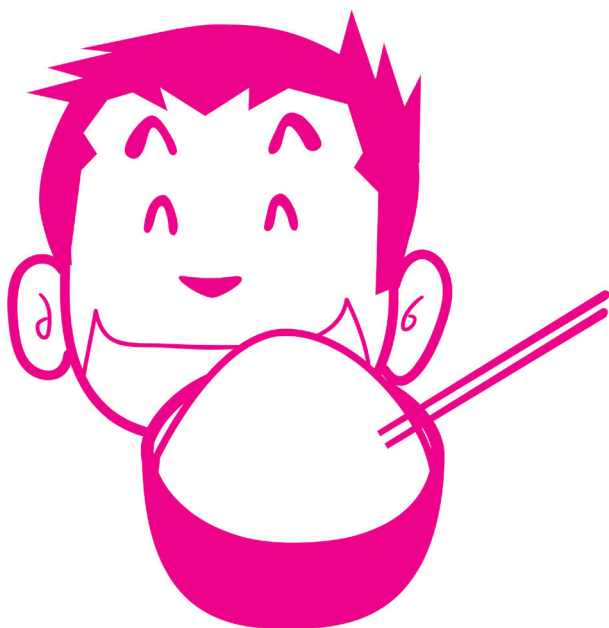
①什么样的膳食模式是健康的？

- 足量：各种营养素的摄入要达到每日需要量
- 均衡：需要平衡的摄入营养素
- 热量控制：热量摄入不能超标
- 适量：脂肪、胆固醇、糖类和盐类的摄入应有节制
- 多元化：没有任何一种食物能单独提供全部营养素

具体怎样设计一个合理营养食谱，请参见爱白

《合理营养，健康一生》手册

<http://www.aibai.com/booksview.php?id=19298>



① 营养不是吃“补药”或“补品”！

- 绝大多数中药对HIV的作用未经验证，可能存有潜在风险
- 一些中药可能与你的抗病毒药物存在相互作用，会影响疗效
- 很多中药含有微毒成分，排除这些微毒会增加肝、肾的负担
- 很多传统“补品”、“补药”实际上并无营养价值，而且也许对免疫系统已经受损的人有害

① 注意饮食卫生

良好的饮食卫生习惯是维持健康的重要条件，尤其对于免疫力有降低或损害的人来说尤其重要。基本的饮食卫生习惯包括：

- 饭前、饭后、便后，及出没于公共场所，接触了公车扶手、钱币等物品后，用肥皂洗手。
- 高度注意饮水清洁。饮用开水，不饮生水。饮用水应装在干净、加盖的容器内。
- 熟食和生食应分开处理。应采用不同的砧板分开处理生食和熟食。
- 高温烹调可以杀灭大多数病原菌，当CD4细胞计数降低至200以下时，应避免生吃瓜果蔬菜。即使CD4细胞正常，生食瓜果蔬菜亦必须用清水洗净。
- 肉类及蛋类食品必须充分煮熟，避免生食或食用半生半熟的肉类、蛋类（如：溏心蛋）。
- 注意保存食物的清洁卫生，所有食物保存时均应置放在加盖的容器中，并放于阴凉处或冰箱中。若无冰箱，夏天食物的保存时间不宜超过24小时。若发现食物变味、发霉、变质时，应立即丢弃。

❗ 增加风险的生活方式

- 吸烟
- 生活不规律而导致不按时服药
- 体育活动过少
- 饮食不够健康
- 酗酒、吸毒
- 高危性行为

❗ 健身/锻炼

- 调节心态、精神减压
- 减少体脂
- 降低血压
- 降低血粘滞度
- 促进骨骼健康

锻炼方式：

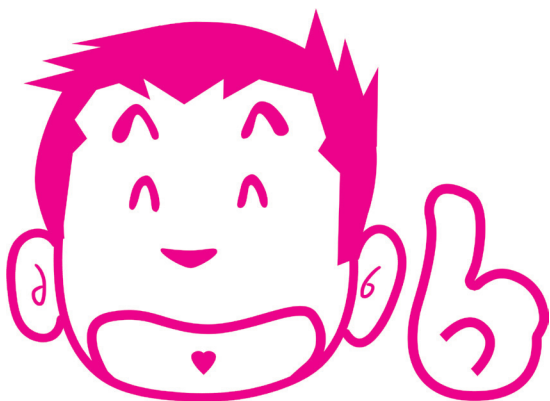
- 逐渐开始
- 根据体质，最好每周三次，每次不少于45分钟
- 有氧运动：长跑、游泳、自行车…
- 无氧运动：短跑、器械健身
- 避免在睡前三小时内锻炼，以免影响睡眠

❗吸烟的问题

中国：60%成年男性吸烟，HIV感染者中吸烟的比例更高。吸烟造成以下风险：

- 心血管病
- 癌症
- 肺部疾病
- 胃肠道疾病
- 老年性疾病

戒烟是最简单易行、
最有效的预防病死的措施之一！



Notes

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

相关资源

爱白网 <http://www.aibai.com>

同性恋亲友会 <http://www.pflag.org.cn/>

北京同志中心 <http://www.bjlgbtcenter.org/>

同志亦凡人 <http://www.queercomrades.com/>

《点》 <http://gay-spot.org/>

同语 <http://www.tongyulala.org/>

飞赞网 <http://www.feizan.com/>

青少年同志全国应援会 <http://teenlgbt.jimdo.com/>

同志你好行动网络 <http://www.smile4gay.org/>

同志之声公益微博 <http://t.sina.com.cn/tongzhier>

北京同行 <http://www.bjtongxing.com/>

同友社区 <http://home.aibaiglbt.org/>

朋友公益 <http://blog.sina.com.cn/friendsteam>

同城社区 <http://blog.sina.com.cn/msmteam>



aibai