

云南省高等学校教材审定委员会审定



珍爱生命

Zhenai Shengming

DRUGS
AIDS



云南省教育厅 组编

大学生预防爱滋、拒绝毒品教材

Daxuesheng Yufang Aizi Juiue Dupin Jiaocai

云南科技出版社

——大学生预防爱滋、拒绝毒品教材

Daxuesheng Yufang Aizi Jujue Dupin Jiaocai

云南省教育厅 组编

珍爱生命

Zhenai Shengming

云南省高等学校教材审定委员会审定



云南科技出版社

• 昆明 •

图书在版编目 (CIP) 数据

珍爱生命：大学生预防艾滋病、拒绝毒品教材 / 云南省教育厅组编. —昆明：云南科技出版社，2005.8

ISBN 7-5416-2214-1

I. 珍... II. 云... III. ①艾滋病—预防(卫生)—高等学校—教材②禁毒—高等学校—教材
IV. R512.910.1②C913.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 092691 号

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034)

云南教育印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:880mm × 1230mm 1/32 印张:6.375 字数:160 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定价:13.00 元

云南省高等学校教材审定委员会审定

主 编 和福生

副 主 编 姜征民 张国华 周本贞 杨新书
董一凡

执行主编 师振黎 李 辉

参编人员 王重力 师振黎 李和宽 李 辉
李 红 张义荣 杨胜荣 陈业高
张河川 贾星客 骆寒青 韩云涛
魏 宁

前 言

艾滋病问题不仅是全世界的共同问题，也是中国面临的重大的、紧迫的问题，更是云南省面对的急迫的、棘手的问题。云南省是艾滋病毒感染高发区。到2004年底，全国累计报告艾滋病毒感染者106 990例，（专家估计数约102万）其中云南省累计报告艾滋病病毒感染者就达到了28 391例，占全国报告感染者人数的26.55%。仅2004年一年云南省就发现艾滋病病毒感染者13 486人，并且艾滋病在省内的流行趋势已呈现出由边境向内地扩散、区域不断扩大、农村包围城市、性病传播途径感染的比例有所上升、女性感染者明显增加以及由高危人群向一般人群传播等特点，全省的艾滋病防治工作已到了“关键时刻”。

为贯彻落实中共中央、国务院《关于切实加强艾滋病防治工作的通知》和《云南省艾滋病防治办法》，认真推进我省禁毒和艾滋病防治“一办法六工程”的深入实施，必须建立政府主导、多部门合作和全社会共同参与的艾滋病预防控制机制，形成有利于艾滋病防治的社会环境。而在全民中普及艾滋病防治知识宣传教育则是建立这种环境的基础。

大学生是祖国的未来，民族的希望。对关系中国经济发展、社会稳定、国家安全、民族兴衰的预防艾滋病教育的艰巨任务，大学生应承担教己、授人的双重责任，因此，高校是普及艾滋病防治知识宣传教育的重要阵地。为将预防艾滋病教育纳入学校教育，在省教育厅的领导下，由云南师范大学、云南警官学院、云南财贸学院、昆明医学院的专家共同参与，在较短的时间内编写了《珍爱生命——大学生预



防艾滋、拒绝毒品》的教材。本书以珍爱生命为贯穿全书的主题,既从理性思考的角度探索了生命的存在方式、生命的属性、生命的责任,也从生命与性的角度引出预防艾滋病和性传播疾病的基础理论;并进而从多学科的角度去阐释预防艾滋、拒绝毒品的诸多理论和实践问题;最后给大学生珍爱生命、健康成长予新的观念、新的知识、新的方法、新的技能。

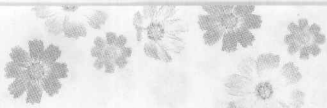
《珍爱生命》一书具有较强的理论性,对生命的认知是立体的、深刻的;全书的针对性突出,具有专项性和地域性特点;作为教材使用,本书编写的框架结构是独特的,书中所提出的观点、材料是前沿的;为了帮助学生理解和掌握基本的知识,书中根据需要穿插了一些“专家提醒”、“阅读材料”、“小常识”等作为辅助,增加了教材的可读性和普及性;书中使用的语言尽可能贴近学生,贴近现实,深入浅出,具有生动性。是一本面向大学生的预防艾滋、拒绝毒品的通用教材。预防艾滋病是全社会的责任,我们希望大学生在自己获得相关知识和健康成长的同时,也能为社会承担一定的责任,成为预防艾滋、拒绝毒品、珍爱生命的宣传者。我们期待着,并与大学生们同行。

编者

目 录

目 录

前 言	1
第一章 认识生命	1
第一节 了解生命 关注生命	1
一、生命的可贵及存在方式	1
二、生命观的反思和探寻	5
三、对生命自由的选择与追求	11
第二节 生命的属性	13
一、生命的自然属性分析	13
二、生命的社会属性分析	15
三、生命的文化心理属性分析	18
第三节 生命的责任	21
一、生命的社会约束和社会免疫	21
二、生命的意义和责任	23
三、生命的人文关怀	25
第二章 生命与性	28
第一节 性的解说	28
一、人类的性	28
二、人类的性存在	30
三、人类性行为的特征	31
第二节 性的生物学基础	34
一、男性生殖器官的结构与功能	35
二、女性生殖器官的结构与功能	38
三、避孕的原理与方法	43
第三节 性传播疾病	46
一、概述	46



二、几种常见的性传播疾病

51

三、安全性行为

56

第三章 预防艾滋病

62

第一节 艾滋病基础知识

62

一、艾滋病与艾滋病病毒的生物学特征

62

二、艾滋病的传播途径

65

第二节 艾滋病流行态势及其危害

67

一、全球艾滋病流行态势

67

二、中国艾滋病流行态势

69

三、云南省艾滋病流行态势

71

四、艾滋病带来的危害

73

第三节 艾滋病的主要临床表现、监测及治疗

76

一、艾滋病的主要临床表现

76

二、艾滋病的监测与检测

80

三、艾滋病的治疗

84

第四节 艾滋病的预防与降低危害的策略

89

一、个人预防措施

89

二、社会防治措施和降低危害的策略

92

第五节 防治艾滋病的伦理和政策问题

96

一、艾滋病问题是一个综合性的社会问题

96

二、防治艾滋病的基本伦理原则

97

三、艾滋病治疗中的伦理问题

101

四、防治艾滋病的策略及规划

104

第四章 拒绝毒品

115

第一节 毒品及其成瘾机理

115

一、识别毒品

115

二、毒品的成瘾机理

123

三、毒品滥用现状

129

第二节 毒品危害的多学科思考

131

一、生命科学的思考

131

二、社会学思考

134

三、心理学思考

137

四、法理学思考	140
五、经济学思考	141
第三节 拒绝毒品的综合性途径	143
一、远离毒品	144
二、拒绝毒品	151
三、拒绝毒品的法律与政策	154
第五章 珍爱生命 健康成长	159
第一节 认识压力 构建平衡	160
一、应激及应激源	160
二、压力引起的反应	163
三、影响心理压力的因素	165
四、压力应对	166
第二节 提升自我强度 拓展生活技能	168
一、立足根本, 树立正确的人生观	168
二、建立积极的自我概念, 增强自我强度	169
三、学会情绪的自我调控, 排除不良情绪	170
四、合理调控行为, 预防品行障碍	171
五、拓展生活技能, 增加适应能力	173
六、寻求心理咨询与心理治疗	176
第三节 心手相牵 增加社会支持	177
一、缺乏社会支持的危害	177
二、社会支持的来源	178
三、减少歧视, 和谐发展	182
后 记	193

第一章 认识生命

对生命的认识是生命自我意识的必然表现，是对生命的生存状态的一种观照，是对生命问题的一种探寻，是对生命价值的一种评判，也是对生命发展趋向的一种展望。

在这里我们所要探寻的生命问题，不是指一般的自然生命，而是与艾滋病以及相关的如吸毒、性混乱等现象的特殊生命，不仅是自然科学意义上的，也是社会科学意义上的生命，一种有社会和现实内涵的生命。

历史上的生命意识有着不同的表现形式，而对生命的关注则无例外的是人类对生命的理性追求的伟大表现，同时，对人类自身的社会行为进行规范则是人类理性智慧的伟大表现。人们所具有的人生方向和人生态度，以及他们所具有的世界观、价值观和生命观对他们的人生进程起着决定性的作用，对人生观和生命观的理性观照是不可或缺的。

第一节 了解生命 关注生命

一、生命的可贵及存在方式

生命的起源至今仍是未破解的自然之谜，而我们人类，作为一种高级生命，其产生所经历的漫长的进化道路是科学研究得出的结论。生命的出现已经是宇宙中的奇迹，它的出现并非仅能用“艰辛”二字可以形容，人类的出现确实具有偶然性，但这却使我们感受到了自己作为生命的伟大。从猿到人，这样一种看似平凡的哺乳动物逐渐演变成了思维高度发达的人类，仅从时间上来看，就已属



不易，在这中间，经历了多少付出，而在这之后，又承受了多少痛苦？作为个体生命的诞生同样艰辛不易，能以现实的生命个体来到世间，是茫茫人海有情相遇的互爱之人爱情的结晶，是母亲十月怀胎并承受分娩之痛的果实，是父母神圣期待的理想。无论是人类的生命形成还是个体生命的产生都极其不易，所以生命弥足珍贵。

生命的存在和发展是一个时间的过程，从一定的角度上讲，人是一种时间的存在，时间是生命的存在方式，也是生命限定的标志，这不仅是指人生活在时间中，而且指人是通过时间表现存在的。时间只能延续，不可重复逆转，时间的一维性使人的物质生命对每一个人来说只有一次。既然人的生命进程是通过时间的延续来实现的，生命的时间属性决定生命一维流动，不可复返，所以生命弥足珍贵。

所有的生命都具有脆弱性，与动物相比，人的生命更加脆弱，尤其是人的个体生命，在特殊情况下，人的生命甚至离不开一口气，一滴水。人的生命经常要受到自然的挑战，而人的生命很难承受自然灾害的冲击，更不堪承受人为有害行为的冲击。加之人类还有承担延续生命的责任，要繁衍后代，所以生命弥足珍贵。

因此，尊重生命是人生的第一要求，对生命的保全是人生的第一要义。我们应该把尊重生命、珍惜生命作为科学合理的生命观的内在要求。我们要建立这样一种理念：在一般情况下，人的一切行为都应该以是否有利于自己的生命而抉择，一切事物都要以是否有利于自己的生命而决定取舍。当社会中的正常人还在为保持生命的价值、健康、愉悦而艰辛努力的时候，与艾滋病、吸毒、性混乱等问题相关的行为人对生命的虚无化态度和他们对生命的空掷实在令人扼腕痛惜。

生命首先是作为生物有机体存在的，作为生物有机体的特性，生命标志着生物有机体所具有的活动能力。作为人这个生物有机体所具有的活动能力，生命包括生存、生产和生活。

生存是对种或个体之生命的持存和延续，生存是包括人在内的所有生物繁衍和自保的一种方式，是一种直接的生命活动。人的生存首先具有生存意志，即具有维护生命存在和延续的欲望。人的生

存还具有生存智慧。人类的生存意志并不简单地、直观地表现为本能的生存冲动和欲望，而总是借助于知识的指引，并凝结生存智慧。人的生存又必须具有生存技能。生存技能实际上是把生命转化为一种操作，使之成为一种人的能力，这种技能的大小及熟练程度表征了生存者所拥有的生存能力。

生产是人们对自然和社会环境的一种创造活动。生产活动凝结了生命的本质，是生命本质力量的证明和外化。人在生产活动中，改造自然和社会，不但实现了自己的生命需求，而且充实、完善和丰富了生命的内容，使生命在改造世界的活动中获得了开拓和发展的意义。生产活动包括人口生产、物质生产和精神生产。人口生产是人类生命延续的最基本方式。它作为生命的传送带，把生命一代代保留下来，使人类不至于消失。物质生产是维护人类生存的最基本的物质保证和方式。物质生产通过人类耗费生命力（体力、智力）而创造出维持生命的生存状态所必需的产品，反过来补充、满足生命的维持和发展，使生命在新陈代谢中继续存在。它一方面耗费了生命，另一方面又创造和开拓了生命。精神生产是人的生命力的创造性表现。精神生产产生出观念、精神产品，满足人的精神需要。同时，它把生命力物化在对精神世界的开拓中，从而深化和丰富了生命的本体。

作为生命的一种类型的生活，其含义是指人的消费活动（物质消费和精神消费）的总和。是对生命的消费，无论是物质生活还是精神生活，它们都是生命的支出。但是，生活又不是生命的简单消费，生活过程同时也是生命再造的过程。在生活的发展过程中，旧的生活消失了，新的生活又出现，新旧生活的相互更迭，各种生活模式的相互补充，都是生命力开放和蓬勃发展的表现。同时，生活也是生命的价值实现。生命的价值不在生活之外，而就在生活本身，生命的过程在转化为社会生活的过程时，就使表面上没有联系的各种因素连接在一起，把人的理想、价值观渗透到生活之中，使之和生活的背景相融合，使生活被赋予了价值的意义。

生命的形式是指生命的秩序化、定律化的表达方式。生命总是永无止息的，人在活动中不断地开拓生命的源泉，释放生命的能



量，发掘生命的深层内核，使之永远向前发展。

生命的基本形式有三个方面：

一是生命的自然形式。生命是一种自然的过程。人的生命是以人的生物机体为载体的。生命的运行是生物有机体诸要素综合作用的结果。这种生命本身，总会通过一定的形式、一定的秩序表现出来。如：生命有节奏，有生长衰败，有限度等。这些表现生命存在、运行的自然方式就是生命的自然形式。

二是生命的社会形式。生命不仅是自然过程，同时也加入了社会的内容。生命是人的生命，而人是社会的人，所以生命离不开社会。社会对生命的作用表现在：首先，生命只有用社会的规范加以肯定和约束才能存在下去；其次，生命内容的开发和展开是在社会所能提供的条件下进行的；再次，生命价值的实现和认可必须而且只能在社会中得以评价和承认。

三是生命的文化心理形式。人的生命具有独特性，生命在其活动过程中意识和文化因素运演的结果，积淀为社会文化心理结构，内化为人的内心世界。生命存在的确证，不仅仅是靠社会的各种存在物，而且需要社会文化心理结构对生命存在予以证明。一代人的生命消失了，但生命的文化形式却被保留下来，后代人可以通过这些来推测、判断曾经消失了的生命的存在状况，同时亦可预测、推断未来的生命形式。

生命与其形式不是彼此分离的，而是有机和谐的统一。生命是人生的最基本内容，人生离开生命就没有具体的存在基础，生命贯穿于整个人生之中。但人生又不仅仅是生命，也不仅仅包含生命，而必须上升为形式，也就是说，人生是人的整个生命过程，是生命的自然过程与社会过程的统一。生命的各种基本形式不断克服生命中的非形式的、盲动的东西，而对其合理的、积极的东西又给予肯定和保护。已经形成的形式，既可以限定、控制生命，同时又可预见、引导人们生命发展的进程。

二、生命观的反思和探寻

只要有人的生命的存在，就会有对生命的理解和认识，对生命的关注是人类历史的永恒话题。人类对生命问题的关注可能具有不同的表达形式，但是都体现了人们对生命现象的反思和探寻。

西方的生命观思想往往从人的生理自然属性和抽象的人性论出发，用感觉主义来说明肉体体验和心灵幸福，用人性自由来弘扬生命精神，用利己主义来论证生命本质，用理想主义来影响生命的尘世生活，用非理性主义来涂抹生命色彩，用功利主义来代替生命的追求。西方的生命观一方面涉及到了与生命相关的一些重要问题，提出过若干方面的观点，有些论述也有深刻之处，但另一方面其思想也瑕瑜并存，特别是对其在当代社会中的影响，应该进行严肃的思考和认真的分析。在我们建立和践行合理的生命观的过程时，对其进行理性的梳理和有选择的批判及继承是必要的。

古希腊的德谟克利特基于原子论创立了幸福主义的生命观。他主张不同性质的原子对人体的作用造成了肉体的快乐及心灵的幸福，并认为必要的物质享乐是合理的，但幸福和快乐不是纯粹的感性享乐和物质刺激，无约束的物质欲望往往带来与人的幸福的愿望相反的后果，为避免这种现象，首先要节制欲望，做到心灵的安适和宁静。德谟克利特认为，心灵的享受是真正的幸福和快乐；而一味追求物质享受，则是虚假的幸福和快乐，前者是崇高和永久的，后者是低级和短暂的。人生的目的和准则，就是求得精神的幸福和节制物欲。德谟克利特的快乐和幸福观点，是一种合理的幸福主义，是在节制基础上的快乐主义。

犬儒学派的重要代表第欧根尼，主张一种自然主义的生命观。他认为人生要过简单纯朴的自然生活，美德是人生的最高目标，从而蔑视财富、享乐、名誉、地位等尘世追求，主张回到所谓的自然状态中去，独立自主地活着，幻想离开现实社会过安贫乐道的生活。犬儒学说表达了对生命应该有所约束的合理思想，但是有一定的消极性。



与犬儒学派同一时期的昔勒尼学派却与之持截然相反的看法。这个学派的基本哲学主张是感觉主义。其创始人昔勒尼认为，人生的目的是寻找快乐，包括肉体快乐和精神快乐，故被称为“惟思乐派”。他们认为，重要的快乐是身体的快乐和直接的当下的快乐。但快乐不是无节制的，人们应当成为快乐的主宰而不能让快乐主宰人，不然反得痛苦。用感觉主义说明快乐主义，是这个学派的一个重要特点。

罗马哲学家伊壁鸠鲁提倡快乐主义的生命观。伊壁鸠鲁认为快乐、幸福首先以一定的物质欲望的满足为条件，但寻求快乐并不要求满足一切欲望，只是要求满足保持生命和健康的必要的欲望。伊壁鸠鲁认为，除物质的快乐外，还应有精神的快乐，在一定意义上讲，这是更大的快乐。伊壁鸠鲁的快乐主义，不同于无休止追求感觉享受的纵欲主义，而是要求保持身体的健康和灵魂的宁静。这种快乐是最高理想生活境界，也是道德的表现。这个思想把物质与精神的因素结合起来，有一定的合理性。

在中世纪的西方社会，占统治地位的是神学生命观。这种生命观认为人的生命是上帝的创造物，由于人类的祖先犯了原罪，因而每个人都生而有罪，所以要遭到上帝的惩罚，人自身不能摆脱罪恶，只有依靠拯救，人才能摆脱罪恶，在来世进入天堂。神学生命观与人学生命观是根本对立的。

15、16世纪是欧洲的文艺复兴时期。其时，启蒙学者所倡导的人文主义的基本精神是抬高人的地位，贬抑神的地位。他们称颂人的价值尊严，反对对人的蔑视；赞美人的世俗生活，反对禁欲主义；重视理性和知识，反对盲目信仰；提倡个性解放，反对神学精神桎梏和封建等级制度。享受现实的幸福，追求肉体的快乐，满足尘世的生活，是人文主义者所了解的人的本性的重要内容。此外，与生命相关的还有一个方面，就是所谓性爱。他们认为在所存的自然的力量中，爱情的力量是不受约束和阻拦的。可以说，人文主义者的激进的思想，是对中世纪神学禁欲主义的一种“大反动”。其产生的影响和结果是非常广泛的，并且成为西方传统文化及生命精神中的重要组成部分。

在现代西方社会中，占主导地位的是非理性主义的生命观。这种生命观把人类精神的非理性性质绝对化了，强调生命是一种人的自然欲望和冲动，突出了其追求感性和有限性的性质。非理性主义的生命观在特点上表现为人的生存观上的惟意志主义，认为意志是人的内在冲动，而欲望是世界的本源，人的本质是生命意志，而人生在生命意志的欲望和达到欲求之间消逝。人受本能、欲望的生命意志支配，而欲望和冲动是不可能完全满足的，所以欲望的追求在本质上是痛苦的和没有意义的。他们认为个人是人的意志惟一的最真实的实体，因而要强调个人的选择和价值，把个人的意志提高到了绝对和至上的地位。非理性主义生命观的灰色色彩是显而易见的，因而是不可取的。

现代西方社会中另一个较有影响的流派是功利主义的生命观。功利主义的生命观把人生的快乐、幸福、道德等建立在是否给人带来实际的利益和效果上，把功利性作为人生生命的基本价值判断和追求。功利主义的基本原则是最大快乐原则。他们从所谓人的利己本性出发，以追求快乐为最大幸福。功利主义生命观是一种以感觉论和经验哲学为基础的生命观，它作为西方文化传统的主流思想，有着比较完备的理论体系，而且对西方社会的历史和现实产生了重要的影响。功利主义生命观理论的出发点和归宿点是利己主义，与生命的社会性严重抵触。

在中国的传统文化中，有大量的对生命问题的理解认识和理论阐述，表达了中国人对生命现象和生命观的不同认识，其中有许多有特色、有价值的思想元素，这些元素既是中国传统文化的瑰宝，又是今天可以继承和发扬的思想资源。

中国传统生命观的思想基础是作为中国哲学文化核心的“天人合一”的观念，这种观念主张人道应该顺应天道，强调生命和自然的一致性，在今天仍然有积极的意义。中国传统生命观中还值得肯定的是十分重视生命价值的思维取向，马王堆出土医书《十问》中就有这样的记载：“尧问舜：‘天下孰最贵’，舜曰：‘生最贵’。”《易传·系辞下》也有：“天下之大德曰生”的论述，《内经》中也这样认为：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，”墨子在《天志》



中也这样讲：“天欲其生而恶其死”；孟子也说：“生亦我所欲，死亦我所恶。”

中国传统的生命观主要体现在儒、道、佛的传统思想中。

儒家将人的道德生活看成是人生生命的根本内容，也是人生生命的实质和意义，强调道德是人生的最高价值取向，是生命的本性。儒家生命观的基本态度是积极进取的，以成贤成圣、平治国家天下为目标，主张尽到人生义务，谨慎、守礼，并主张杀身成仁，为道义献身。儒家的生命观思想偏重于生命的社会历史属性和伦理道德价值，它具有显著的德性主义的特征。这种对生命的理解，既是独特的，也是合理的。

孔子说：“仁者爱人”，儒学最中心的本质就是“内在仁心的亲切体证”。孔子“仁”的思想，可以解释为一种普遍的同情心，也可以视为一种创造、刚健、不断开拓的精神力量。儒家的生命哲学，与抱残守缺的闭锁心灵截然不同，是一种体现人的生命关系的开敞的生命观，体现了人文关怀的精神。儒家的生命哲学在中国生命观的发展上成为一个重要的支柱。

儒家的生命观以群体或社会利益为核心来判断生命的善恶好坏，强调群体不仅是个体的集合，而且高于个体，注重个体对群体社会的责任，主张个体对群体社会的服从，这种观点体现了一种倾向于社会集体本位的价值趋向，在现代也还有相当的实践价值。

儒家认为人的生命形体，有生必有灭，只有在精神方面的道德风范与功业有可能留传后世。人的一生只能是维持天命大限内的生活，即使是修道德、创功业，最终也只是“谋事在人，成事在天。”“听天由命”，体现了一种主体性和宿命论的矛盾，是儒家生命观中消极的一面。

道教是“重人贵生”的宗教，其论涉“生命”的义理极为丰富多彩，是道教思想中最具有社会价值的理论成就。老子著《道德经》，揭示宇宙生存论及长生久视之道，尔后历代道教祖师，皆宗仰而阐发之，成就了道教“重人贵生”的理论与实践方法的生命学体系，或曰养生文化，并代代传承发扬，成为有东方智慧之光的生命观的重要内涵。