

预防 性病 / 艾滋病 基本知识

《预防性病/艾滋病基本知识》编委会



广东科技出版社

预防

性病/艾滋病

基本知识

《预防性病 / 艾滋病基本知识》编委会



广东科技出版社 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

预防性病/艾滋病基本知识/《预防性病/艾滋病基本知识》编委会编. —广州: 广东科技出版社, 2002. 9

ISBN 7-5359-3147-2

I. 预… II. 预… III. ①性病-防治②艾滋病-防治
IV. ①R759.49②R512.91.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 05875 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市狮岗 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/32 3.5 印张 字数 55 千

版 次: 2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~50 000 册

定 价: 4.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

当今性病、艾滋病在世界的流行趋势有增无减，在我国防治工作形势也变得相当严峻。它不仅影响到家庭幸福、社会经济的发展，还危及青少年的健康成长。1999年世界艾滋病日的口号是：“我们年轻人是国家的栋梁，阻止艾滋病的蔓延，我们责无旁贷。”

青少年是人类的未来。提高青少年对性病、艾滋病的知识水平，是做好预防工作的重要内容。为此，我们编写了这本小册子，为广大青少年朋友及其家长提供一本简明扼要的读本，以期使青少年对预防性病、艾滋病有基本的认识，做 21 世纪健康的新一代。

编 者

2002 年 8 月

《预防性病 / 艾滋病基本知识》

编委会

名誉主任	陈传誉		
主 任	张 立	陈浩林	
副 主 任	欧阳炳惠	黄 荣	谢光沛
委 员	卢振光	杜伟国	陈兆荣
	麦锦城	童明赛	曾立新
	何秀芳	袁美月	蔡卫平
	张锡宝	范乔阳	

主 编	欧阳炳惠		
主 审	王志瑾		
编写人员	欧阳炳惠	蔡卫平	张锡宝
	麦锦城	张志强	曾立新
	何秀芳	袁美月	李 苙
	(排名不分先后)		

插 图 郭敏徽

目 录

一、性与健康	1
(一) 什么是健康	2
(二) 健康无价	4
(三) 健康之路在自己脚下	5
(四) 健康教育的“知、信、行”	7
(五) 健康行为的培养	8
(六) 不健康行为与疾病	12
(七) 什么是性	13
(八) 少年性生理特点	14
(九) 青年性生理特点	16
(十) 青春期性心理	17
(十一) 成熟的性心理	20
(十二) 性的道德观	22
(十三) 健康的性行为	25
(十四) 与异性同学如何交往	27
(十五) “早恋现象”分析	29
(十六) 青少年性罪错	31
(十七) 青春期手淫心理	33
(十八) 青春期失恋心理问题	35
(十九) 常见性心理障碍问题(变态性心理)	37
(二十) 青年期性等待问题与对策	39

二、性传播疾病——严重的公共卫生问题	41
(一) 什么是性病	42
(二) 当前性病的流行特征	42
(三) 性病害己害人，祸国殃民	43
(四) 性病是怎样传播的	45
(五) 掌握预防性病的金钥匙	46
(六) 如何判断自己患了性病	48
(七) 得了性病，需要接受正规治疗	48
(八) 我国重点防治的八种性病	50
梅毒	50
淋病	52
非淋菌性尿道炎	54
尖锐湿疣	55
生殖器疱疹	56
软下疳	58
性病性淋巴肉芽肿	60
艾滋病	61
三、艾滋病知识之窗	62
(一) 什么是艾滋病	63
(二) 艾滋病病毒	64
(三) 艾滋病病毒从何处而来	65
(四) 艾滋病离我们有多远	67
(五) 世界首例艾滋病病人的发现	69

(六) 艾滋病通过哪些途径传播	70
(七) 艾滋病的主要症状	72
(八) 艾滋病危害极大	74
(九) 如何发现艾滋病	75
(十) 什么情况下不会传播艾滋病	77
(十一) 如何保护自己不得艾滋病	79
(十二) 要关爱艾滋病病人	81
(十三) “世界艾滋病日”的来由	85
(十四) 红丝带标志的来由	86
(十五) 远离毒品	87
(十六) 避免“血的教训”	88
(十七) 怎样做好性行为的安全措施	90
(十八) 预防艾滋病疫苗的展望	92
(十九) 艾滋病有药可医吗	93
(二十) 有关艾滋病的中文网站	95
(二十一) 全国各省市艾滋病、性病咨询电话	96

一、性 与健康



(一)什么是健康

在日常生活中，当问到什么是健康时，多数人的回答是：“能吃、能睡，身体没病，就是健康。”或者说：“不胖不瘦，身材匀称，就是健康。”这些回答只说对了健康含义的一部分。

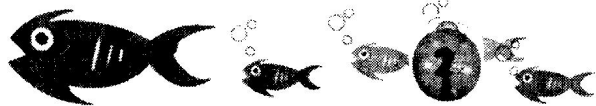


世界卫生组织对健康下的定义是：“健康是指精神上、躯体上和社会上的完美状态，而非仅指没有疾病和衰弱。”这个定义，把人体健康的含义与生理、心理和社会关系连接在一起，这便是现代健康概念的精髓！

健康的内容：

1. 身体健康

指人体各器官功能正常，没有疾病，体格健壮，精





力充沛。身体健康是心理健康、对社会适应良好、道德健康的基本条件。

2. 心理健康

指能保持积极的情绪、愉快的心境，对生活与学习充满信心。对自己能一分为二，既能看到自己的长处，又能看到自己的短处，能经得起胜利与失败的考验。在学习上，有了成绩不骄傲，不自满，遇到暂时的困难与挫折，不气馁、不自卑。心理健康是身体健康的保证。

3. 对社会适应良好

指自己的思想和行为能适应环境的变化，为他人所理解，为大家所接受，与家人、邻居、同学、长辈和睦相处，能听从老师和家长的正确指导，不任性。社会适应良好能促进身体健康、心理健康、道德健康。

4. 道德健康

指不损害他人利益来满足自己的需要，有识别真假、美丑、善恶的能力，不随便拿他人的东西，借他人的东西要还，损坏公物要赔，拾到东西要交还失主或交公，对不良行为敢于提出批评！道德健康是以身体健康、心理健康为基础，并且高于身体健康和心理健康，是身体健康与心理健康的发展。



(二)健康无价

健康是什么？

健康是阳光、空气和水，是我们片刻都不能离开的。

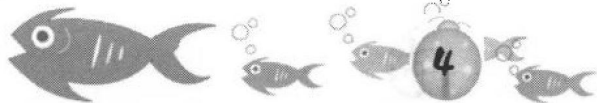
健康是事业的基石、幸福的前提。一个健康的乞丐，要比一个多病的国王愉快得多。据对广州市民的抽

样调查，健康问题是市民关注的头等项目。美国也有人一百多位成功人士作问卷调查，结果也是惊人的一致：健康是事业成功的第一位要素。

健康是1 000 000（一百万）的“1”，即使

你是百万富翁，“1”倒下了，百万富翁也等于“0”。足见，健康比财富更重要，健康决定你的一切。

人即使活到100岁，也只有36 500天。36 500——





一个多么渺小的数字！它不过是历史长河的一滴水。生命属于我们只有一次，是何等宝贵的一次啊！我们应付出实际行动，珍惜健康，珍惜生命。

生命有限，健康无价。

如果我们对这一点能大彻在悟，就会懂得如何珍惜健康，走好人生之路的每一步，就能使我们的生命增值、升华。

如果你无视健康，甚至作贱健康，如沾染吸毒、淫乱等不健康行为，到你失去健康之时，你会觉得健康是何等可贵，但已为时晚矣。对于健康，后悔药的代价是很大的。

健康价值观决定你的健康人生。呵护好你的健康吧，它会给你带来欢乐、幸福、成功！

(三)健康之路在自己脚下

健康是基本的人权，是人类努力追求的目标，可以说，人人都希望健康，人人都有获得健康





的权力。

有了健康，生命才会有意义；有了健康，学习才会有动力；有了健康，家庭才会有幸福；有了健康，世界才会变得更加美好。

健康之路，需要用科学的知识作指导；健康之路，需要用良好的行为去铺设；健康之路，需要用坚强的信念去完成。

例如：青少年为了保护自己避免感染性病 / 艾滋病，就要学习性病 / 艾滋病的危害、传播途径、预防措施等相关知识；懂得如何选择科学、文明、健康的生活方式，改变不良的行为习惯。坚信通过个人、家庭、社会、政府多方面的努力，性病 / 艾滋病一定会被人类所征服。

青少年正处于身体发育、性发育阶段，需要培养积极进取、对自己对他人负责的生活态度；需要端正性观念，克制性冲动，用理智控制自己的性行为；避免接触一些刺激性冲动的场面，不要观看一些有可能引起性冲动的影视或读物；避免婚前性行为；避免同性恋，避免不安全的性行为。少女更是需要加倍小心。

青少年不要因为好奇去尝试吸毒，更不要与他人共用注射器吸毒；远离你所知道吸毒的地方与人群，要与不吸毒的朋友在一起相处。

青少年不要参与走私、贩卖、运输、制造毒品等违



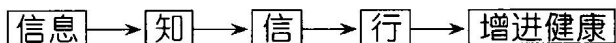


法犯罪行为。

愿青少年走好人生的每一步，走好健康的每一步。

(四)健康教育的“知、信、行”

所谓“知”就是指知识和学习，“信”就是指信念和态度，“行”就是指促进健康的行为以及消除危害健康行为，只要我们掌握了丰富的有关健康的知识，保持良好的有关健康的态度，驾驭一切健康行为，我们必然会拥有健康。可用下图表示：



以预防艾滋病为例。我们通过了解艾滋病在全世界蔓延情况、感染艾滋病病毒和患上艾滋病后的严重后果、艾滋病的传播途径以及学习预防艾滋病的相关知这



识,通过思考,使我们感到很有必要保护自己和他人健康,从而形成信念;在强烈的信念支配下,摒弃各种不良性行为,并确信只要杜绝传播艾滋病的途径,人类就一定能战胜艾滋病。预防艾滋病的健康行为模式就此逐步建立。

再以吸烟为例。我们通过学习,了解到烟草中含有上千种有毒物质,认识到许多疾病与吸烟有关,而且开始吸烟的年龄越小,对健康的危害越大,将来戒烟的难度也越大。此外,本人吸烟排出的烟雾,同样会危害自己周围的人的健康。为了自己和他人的健康,树立坚定的信念,坚决不尝试吸烟,拒绝吸第一支烟,从而形成终生不吸烟的良好行为习惯。

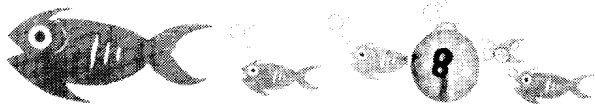
从上述例子可见,就“知、信、行”模式而言,“知”是基础,“信”是动力,“行”是目标。

因此,对青少年来说,学习健康知识,树立正确的信念和态度,培养自身良好的行为习惯,是一项重要的生活技能。

(五) 健康行为的培养

1. 行为的概念

在谈论健康行为时,我们首先认识什么是行为?





心理学家认为,行为是有机体对外界环境刺激下所引起的反应,而这些反应包括生理和心理的变化。行为可用公式表示如下:

$$S \longrightarrow O \longrightarrow R$$

刺激 有机体 行为反应

例如:当我们的手(O)触摸到一个温度较高的物体(S),作为行为反应(R),手就会迅速退缩回来。这仅是一个简单的例子,人类的行为表现是错综复杂的,但基本规律是一致的,即行为是人类为了维持自身的生存和种族的延续,在适应复杂的、不断变化的环境时所作出的反应。

2. 行为的分类

(1) 本能行为 这类行为是由人的生物性所决定的,包括摄食行为、睡眠行为、性行为、攻击和自我防御行为、探究行为、追求刺激行为等。但是,因为人是社会的人,和动物有着本质的区别,所以人的本能行为受到诸多社会因素的制约和影响。如人的性行为必须受到社会法律和道德规范的约束。

(2) 社会行为 这类行为是由人的社会性所决定的,包括自幼依赖家庭的培育,在学校接受教育,参加工作后必须接受单位的规章制度,遵守一定的社会和团体行为规范以及接受各种传媒所提供的信息等。人就是通过

