

爱是健康

LOVE

熊鹰\陈艳\何达 等著



爱是健康

LOVE

熊鹰\陈艳\何达 等著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱是健康 / 熊鹰等著. —北京: 九州出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5108-7783-4

I. ①爱… II. ①熊… III. ①青春期—性教育—通俗读物

IV. ① G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 003749 号

爱是健康

作 者 熊鹰等 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京华创印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 103 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-7783-4

定 价 58.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

感恩并致敬，
所有在爱的路上，
无私奉献的志愿者们！
用最大的真诚走下去，
我们终会在给其他生命的温暖中，
发现自己生命的光。
终会在给其他生命。

前言

什么是健康？又或，健康的意义是什么？

一个地区、一个民族、一个国家拥有健康才会发展得越来越好，反之，不健康的人越多，吸毒的人越多，艾滋病感染率越高，这个民族和国家就越来越没有希望，也不太受其他国家的欢迎。而一个国家能像我们希望的那样，零艾滋、零毒品、零堕胎……人民身心健康，这个国家自然就会好起来，自然会成为全世界羡慕的国家，自然会带来和谐发展，自然会带来和平。这是我们每个人爱国的体现，更是一个国家真正的成功和光荣。

怎样才能健康呢？

预防艾滋病、堕胎、毒品等危害，包括其他疾病的健康管理，不需要投入太多金钱，只需要增强安全意识、提升科学素养、加强科学技能教育。通过宣教和改变危险或不良行为，让老百姓的认知升级，加强自我健康保护，从而有能力维护自己的健康。

拿艾滋病（AIDS）这个已经威胁人类健康和生存的严重公共卫生和社会问题为例，一旦介入传染源，又不

注意安全，没有科教干预，那么传播途径一通畅，蔓延就会很快。所以，这不是单一的病毒的问题，而是与之相关的对性的正确认知、性侵害与防护、人工流产的危害、男男性行为等一系列问题。这些也开始引起全社会的重点关注，逐渐成为热点问题。

因此每一个人都需要学习健康知识。不要一味追求物质，在物质与健康中二选一，我们应该首选健康。物质会带来更多的欲望，同时也带来痛苦，追求物质的时候可能健康就没有了，比如不当性生活带来的毒品、艾滋病、性病、堕胎……其实最终受伤的是我们自己。

除了学习知识之外，我们要知道一个人精神里没有爱，也会导致心理乃至身体的不健康。

《黄帝内经》里有五脏与五志之说，每种脏器代表一种能量，代表一种情绪。古人云：喜伤心，悲伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。也就是说，喜、怒、哀、乐、思、忧、恐是人类最基本的情绪情感体验，但如果太过于强烈，都会伤及身体。

而在著名心理学家大卫·霍金斯(David R.Hawkins)的研究中，爱的能量，能让人达到一个真正幸福的量级，总是能聚焦在生活美好的那一面上，并且增大积极的经验。

爱可以带来健康。

有爱的人，首先会爱自己，生活作息规律、健康饮食、节制欲望、远离毒品和诱惑，自然身心健康；

有爱的人，会关心爱护家人，为了家人也会更珍惜自己的健康。家庭是社会的细胞，这是最小单位的“爱的共享”和“健康共享”；

有爱的人，会传递爱，小到家庭、大到集体和社会，让身边的每个人感受到爱的涟漪。爱，是内心源动力，让我们主动去选择健康的生活方式，去监督维护健康的生活环境，才能更好实现健康中国。

这就是爱与健康的关系。

如果我们的身体生病了，那很有可能，是我们内心缺少爱，我们的世界缺少爱的教育。

如果青少年缺失父爱母爱，在他们尚未成熟的支撑体系里面，缺少了最天然圆满的力量，抑郁、自卑、躁狂、暴力等精神问题就会趁虚而入。

人与人之间缺乏信任感，然后丧失安全感，需要通过刺激的生活方式来满足自我。刺激的生活方式建立起来的朋辈文化，会加速脱轨的速度，就这样恶性循环，过度消耗身体，或者进行更加危险的边缘化行为，比如纵欲、吸毒、危险交友、恶意传播等等，直接带来毁灭性的伤害。

物质生活的极大丰富，让更多的青少年不懂得幸福生活的来之不易，不懂得少欲知足的珍贵。“空心病”成

为很多年轻人的精神问题，他们希望填满这颗心，却找错了方向……堕胎低龄化、艾滋病在青少年群体的传播、妇科肿瘤年轻化趋势、吸毒的低龄化……无一不在扎我们每个人的心上。这里面，有很多都跟生活方式是否健康、性道德是否在线、社会氛围好不好有关。

心不健康，身体自然就不健康了。而要填满这颗心的，只有爱。

这一本书，不仅仅是告诉人们——安全套的重要性（除了防止非意愿妊娠带来的人流危害，还能预防性传播疾病包括艾滋病），更想要表达出来的是：只有爱，是解决问题的终极答案。爱自己，学会保护自己；爱他人，不会伤害其他生命；爱国家，才会主动传递健康理念。

爱是共享；爱是健康。

我们从 2015 年始，在全国范围开展有关爱、性、艾滋病防控的健康宣讲活动，截至目前，已经举办了逾 300 场宣讲活动，现场听课青年学生超过 15 万人，通过网络听课人数逾百万人。同时，为了掌握真实现状，我们与清华大学公共健康研究中心合作，于 2017 年在全国范围开展了《中国高中、大学生性健康情况调查》，涉及 9 个省市自治区，完成调查问卷 1840 份，掌握了较为详尽的一手资料。

本书基于上述宣教活动和问卷调查中搜集的青年学

生存在的核心问题及感兴趣的话题，精心汇编了 20 个与“爱、性、健康”有关的故事。所有素材均来源于真实案例，并在其中加入了大量的专业健康知识。所涉及的疾病防控知识经过中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友教授、四川大学华西医院公共卫生学院教授、四川大学艾滋病研究中心执行主任张建新教授、北医三院妇产科王威教授、四川大学华西医院冯莉教授、联合国艾滋病规划署亲善大使邵佳一等多位专家的权威指导。

因此，本书兼具可读性、科学性和实用性，能够帮助和指导青年学生正确对待爱与性的问题，有效预防以艾滋病为代表的性传播疾病。

序

暗潮汹涌
——我们的性现状

性与我们人生其他重要面向有强关联，性影响着我们的身体健康、心理健康、恋爱、学业、家庭。性教育并非只是人类性行为的操作指南，还包括如何保护自己、如何寻找自我价值、如何与他人相处……

若是缺乏对性的正确认识，我们将会毁掉自己的人生。只有对性有了正确的认识，我们的人生才有幸福的可能。

21 世纪的性教育，正面临着严峻的挑战。

2015 年，中国疾控中心性病艾滋病防治中心发布相关数据，近 5 年来，15 ~ 24 岁的青少年 HIV 感染者的年增长率达到 35%，艾滋病在学生群体中的增长速度已

经超过成人世界。当前艾滋病最主要的传播途径，便是性传播。同样值得注意的是，老年群体的艾滋病感染率也呈现快速增长趋势。除了学生群体与老年群体，社会青年则是感染基数最大的人群。

2016年8月31日，世界卫生组织（WHO）发布了一份有关淋病治疗的新指导方针，数据显示很多种目前正在使用的抗生素都在失去活力，意味着淋病面临无药可治的局面，这反映了这种性传播疾病正在变得越来越难以治愈的发人深省的现状。

一切现状的原因是什么？如何解决这些问题？作为普通人我们又该如何保护自己？

原因 1：延长的性等待期

2017年《中国儿童青少年健康状况白皮书》发布显示，中国4.5亿儿童青少年，累计超过20%存在性早熟等情况。我国青少年平均发育年龄，女孩提早到9~10岁，男孩提早到12岁之前。发育提前，意味着性等待期变长。在古代，十几岁发育，十七八岁就结婚，性等待期相与目前比非常短暂，因此婚姻与性生活相对合法、固定。但如今，

性等待期延长到了十年之久，这是一大考验。若不进行性教育，将会出现各种不合时宜的状况。

原因 2：越掩盖，越伤害

由于传统观念保守、教育偏重于应试学科等诸多原因，青少年群体长期得不到应有的性教育和性指导，大家都不说，性就成了一股暗流。有那么多人在性这个问题上吃了大苦头、栽了大跟头，却因为少有人愿意启齿，暗流依然在汹涌地席卷着更多青少年。调查数据显示，我国 90% 的青少年对性有错误认知。

原因 3：互联网时代的错误教育

移动互联网时代，人人都能从手机上获得各种信息。作为互联网原住民的 95 后、00 后一代，更是从小就能接触互联网。但网络上的信息良莠不齐，各种不适合青少年观看的色情信息夹杂其间，再加上社交软件的流行，很多家长根本不知道自己的孩子都在网上看了些什么，也不知道孩子在网上认识了些什么人，更不知道这些人会对自己的孩子做出什么伤害，往往是伤害已经发生了才知道。

解决这些问题，首先要从教育做起。家长和老师要开展性教育，树立正确观念，摒弃错误观念，帮助孩子培养健康的生活习惯，再结合孩子自身的情况，帮助他们树立正确的性观念，培养健康的生活习惯，这样青少年才有可能不在性问题上栽跟头，才能在成长的十字路口做出正确选择。

CONTENTS

目 录

001 ——— 序 暗潮汹涌——我们的性现状

001 ——— **CHAPTER 1** 性无知的四大危害

007 ——— **CHAPTER 2** 十五个生活场景



STORY 1【准备篇】

第一次性行为，你会做什么准备？ _ 009



STORY 2【拒绝篇】

给妹妹的一封信 _ 023



STORY 3【性教育篇】

男生也需要性教育 _ 035

CONTENTS

目 录



STORY 4【窗口篇】

当他拒绝无套时，网友拿出 HIV 检测报告 - 045



STORY 5【男女篇】

戴了套就能随便约？ - 051



STORY 6【医学生篇】

愿我受过的痛苦你不必经历——来自一名医学生的一封信 - 061



STORY 7【男男篇】

校园的秋日阳光——一个男同的故事 - 069



STORY 8【毒品篇】

这事不止酒里被下药那么简单 - 99



STORY 9【阻断篇】

16 小时惊魂阻断记 - 113



STORY 10【检测篇】

那一夜无套了，现在怎么办？ - 123



STORY 11【恐艾篇】

连和感染者游泳都怕？是时候做科普了 - 131



CONTENTS

目 录



STORY 12【治疗篇】

感染者老张的故事 - 139



STORY 13【技能篇】

你会戴套吗? - 151



STORY 14【性病篇】

原本如此接近幸福 - 165

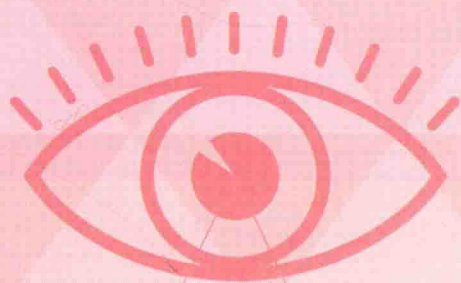


STORY 15【朋友篇】

一手好牌，却被你打烂了 - 173

SEX HEALTH HANDBOOK

CHAPTER



性 无 知 的
四大危害