



中国 海员健康与健身丛书

远离艾滋病

—预防知识 100 问

张 松 张仁平 主编

孙野青 主审



人民交通出版社

China Communications Press

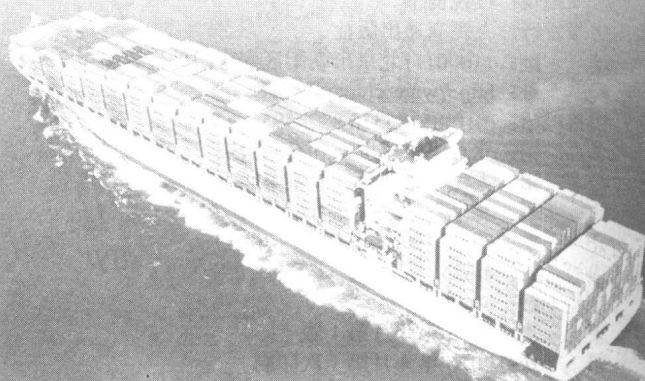
中国海员健康与健身丛书

远离艾滋病

—预防知识 100 问

张 松 张仁平 主编

孙野青 主审



人民交通出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离艾滋病: 预防知识 100 问/张松, 张仁平主编.
北京: 人民交通出版社, 2006.3
ISBN 7-114-05968-X

I. 远... II. ①张...②张... III. 艾滋病-预防
(卫生)-问答 IV.R512.910.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 026072 号

中国海员健康与健身丛书

书 名: 远离艾滋病——预防知识 100 问

著 作 者: 张 松 张仁平

责任编辑: 钱悦良

出版发行: 人民交通出版社

地 址: (100011) 北京市朝阳区安定门外外馆斜街 3 号

网 址: <http://www.chinasybook.com>

销售电话: (010)85285376, 85285956

总 经 销: 北京中交盛世书刊有限公司

经 销: 人民交通出版社交实书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 4.625

字 数: 89 千

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-114-05968-X

印 数: 0001-5000 册

定 价: 8.00 元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)

健康是1，其它都
是0。有了1，0越多越
好。预防艾滋善待生
命。祝海员朋友吉祥
如意。

预防艾滋病宣传员。

三律 丁巳年

2004.11.30



序

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

(美) 富兰克林

为了动员海运业参与艾滋病的预防以及响应 2001 年 6 月联合国大会通过的《关于艾滋病病毒/艾滋病问题的承诺宣言》的精神，联合国亚洲及太平洋经济社会委员会 (ESCAP)、联合国开发计划署东南亚艾滋病病毒与发展计划署 (UNDP-SEAHIV)，联合国艾滋病规划署东南亚及太平洋地区国家间工作组与新加坡海运学院联合开发了预防艾滋病的培训教程，要求在亚太各国海运业中开展教育与培训，中华人民共和国教育部关于贯彻落实《国务院关于切实加强艾滋病防治工作的通知》的意见（教体艺[2004]5 号）对大专院校、中小学提出要求，将预防艾滋病作为学生的必修课。上述举措，充分说明联合国组织对于全球海员的关心和爱护，也表明在中国动员全社



会预防艾滋病已经势在必行，联合国组织的口号是：“要安全才无遗憾！”

据调查目前我国拥有船员 120 万，这一数字包含长江内河船员、渔工等。其中远洋船员约 40 万，持有远洋商船证书的船员约 17 万。商业船员为全球经济做出贡献，作为流动人员，他们在保持健康、幸福而富有活力的生活方面面临特有的挑战。

据统计我国共有 74 家船员培训机构，其中包括 5 所具有本科学历的高等航海院校、6 所高等航海职业技术学院（大专）、29 所中等航海职业技术学校或航运学校（中专）、34 所不同类型的船员培训中心。这些培训中心每年将培训出上万名学员，这些学员将搏击惊涛骇浪，在浩瀚的大海中寻求人生的真谛，还将奔赴我国航运企事业单位奉献自己的青春年华。毕业生足迹遍及五大洲四大洋，莘莘学子终将成为中国海运业的脊梁。

我们经常听到“地球太小了”这种不失幽默词语，它反映出海运从业人员的工作特点。“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”这一千古名句也可反映出海运从业人员具有很强的流动性的特点。他们工作生活的范围广，接触的人员遍及全国、全世界。面对五彩缤纷的外部世界，他们为祖国的对外交流、经贸活动和海上运输，都作出了巨大的贡献。这种交流无疑是建设小康社会不可或缺



的，但是，在各种交往中，难免会接触一些不健康的事物。当前，世界范围的艾滋病问题已经上升到各国发展、人类存亡的大问题，摒除各种不良生活习气，洁身自好，保持传统道德，保持健康的行为，是海运从业人员时刻应告诫自己的。

为了使商业海员在工作中，能够坦然面对各种挑战，我们撰写此书，并开设预防艾滋病的课程，旨在使海员们进一步增进对艾滋病病毒／艾滋病知识的了解。本书通过问答的形式，介绍有关预防、治疗艾滋病的基本知识，希望读者从中获益，为自己的健康也为他人的健康负责，使您拥有强健的体魄、拥有成功的事业、拥有美好的生活。

最后我们将英国哲学家培根的一句名言送给全国的海员朋友们：“健康犹如真正的朋友，不到失去的时候，不知道它的珍贵。”



Foreword

It is of significance that this important and timely book on 100 Questions and Answers has been developed for the Chinese Maritime Sector. HIV and AIDS are real threats to global economy and social development. Maritime sector workers travel far and wide and their knowledge and ability in HIV prevention would contribute greatly not only for the safety and health of people in China but worldwide. This exemplary initiative by the Dalian Maritime University, China is a good practice for others in the Maritime sector to follow. The publication of this book also reflect the commitment of Chinese leaders in fulfilling the Declaration of Commitment on HIV/AIDS adopted by Members of the United Nations at the 2001 General Assembly Special Session on HIV and AIDS. This Declaration is a commitment of countries to develop coordinated multisectoral responses to AIDS and to integrate AIDS strategies into their overall development strategies.

Multisectoral mainstreaming of HIV and AIDS concerns is a priority today and the Joint United Nations Programme on AIDS is promoting the partnerships with multiple sectors in support of the Millennium Development Goals.



The faculty at Dalian Maritime University, China should be congratulated for this important initiative. It is hoped that the publication of this book would stimulate the enhanced efforts in mainstreaming HIV and AIDS concerns to the Maritime Industry in China beyond the academic setting into their work place and communities.

It is also hoped that all Maritime Universities and training institutions in China would adopt the book or similar efforts as part of their regular curriculum so as to enhance the development of a healthy and well-informed Maritime Industry cadre of the future.

Lee-Nah Hsu

International Health Department

Bloomberg School of Public Health

Johns Hopkins University

Manager of UNDP South East Asia HIV and

Development Programme

中国海运业的《远离艾滋病——预防知识 100 问》一书及时问世的重要性是毋庸置疑的。艾滋病对全球的经济和人类社会的发展极具威胁，海运事业的从业人员活动范围大，他们预防艾滋病的知识和能力不仅极大地影响着中国人，也将影响全世界。大连海事大学教授们这一积极的举动，不但在中国是一种实践，也必将会让其他国家海运界仿效。本书的出版还反映出，中国领导人在履行



联合国2001年会员大会艾滋病特别委员会的《关于艾滋病病毒/艾滋病问题的承诺宣言》方面卓有成效。该宣言要求各国各部门密切合作，使预防艾滋病成为国家总体发展的战略。

今天，各部门通力合作已成为预防艾滋病的重要手段，作为支持千禧年的发展目标，联合国艾滋病署致力于促进不同部门的合作。

中国应该为大连海事大学教授们的这一积极举动表示祝贺。希望本书的出版，会激发中国海运业与艾滋病作斗争的努力，并将这种努力普及到学校乃至全社会。希望中国所有的海运院校和培训机构能够使用此书，或采取同样的行动将预防艾滋病教育列为学校的正式课程，使海运业未来的接班人有健康的体魄和宝贵的知识。



联合国开发计划署东南亚 HSV 负责人
美国约翰-霍普金斯大学教授 徐丽娜博士



作者简介

本书是在参加2004年联合国艾滋病规划署在上海举办的针对东南亚海运业艾滋病病毒/艾滋病知识培训班的基础上撰写的。作者张松是大连海事大学教授，主要从事海员健康与体质，海员身体素质与海上技能等方面的教学与研究，曾经参编和主编过的著作有《全国普通高校体育实践课教程》、《体育保健》、《体育教学实践与方法》、《女子形体与健美操》、《海员健康与健身常识400问》等，并在《世界海运》、《航海教育研究》、《北京体育大学学报》、《美国中华健康卫生杂志》、《健康心理学杂志》等刊物发表过关于中国海员健康、健身、营养、心理、疾病预防等方面学术论文50余篇。

作者张仁平任中国驻英国大使馆海事处一秘，瑞典世界海事大学硕士，大连海事大学客座教授，从事国际海事管理方面的工作与研究。

本书主审孙野青，大连海事大学教授，博士生导师，大连海事大学环境系统生物学研究所所长，日本东京女子医科大学博士，主要从事生命科学与遗传学、基因学等方面的研究与教学。



参加本书调研与编写工作的还有大连海事大学硕士研究生戚应冲、河北唐山海事局张宇同志。

编者

2006年2月12日

张松教授



目 录

1

常 识 篇 / 1

1. 什么是艾滋病? / 2
2. 什么是 HIV? / 2
3. HIV 有几种类型? / 3
4. 艾滋病的起源。/ 4
5. 艾滋病的发现。/ 5
6. 什么是艾滋病的发病机制? / 5
7. 什么是人体的免疫系统? / 6
8. 什么是人体的免疫缺陷? / 7
9. 世界第一例艾滋病病毒是怎样发现的? / 8
10. 中国境内第一例艾滋病病毒是怎样发现的? / 8
11. 世界艾滋病的流行情况。/ 9
12. 中国艾滋病的流行情况。/ 10
13. 四大洲艾滋病的流行情况。/ 11
14. 全球艾滋病分布和流行情况。/ 12
15. 艾滋病在全世界迅速蔓延的原因是什么? / 13
16. 世界卫生组织排出十大健康杀手艾滋病
处在第几位? / 14
17. 我国艾滋病病毒感染者的分布人群。/ 14
18. 我国艾滋病的传播模式是什么? / 15
19. 我国为什么将成为艾滋病病毒感染



严重的国家? / 16

20. 我国哪些局部地区性的艾滋病传播严重? / 18

传播篇 / 21

21. 艾滋病病毒是怎样传播的? / 22

22. 海员艾滋病传播的 3 个途径。/ 22

23. 什么是艾滋病的高危行为? / 25

24. 什么是“高危人群”? / 27

25. 是否只有高危行为的人才能感染上艾滋病? / 27

26. 为什么同性恋是感染艾滋病病毒的高危行为? / 28

27. 为什么口交也较容易传播艾滋病? / 30

28. 吸毒的人为什么感染艾滋病的危险性大? / 30

29. 艾滋病病毒可能存在于人体哪些部位? / 31

30. 艾滋病的传播特点是什么? / 31

31. 日常生活接触会不会感染艾滋病病毒? / 33

32. 与艾滋病病人打交道的人就会传染艾滋病吗? / 33

33. 哪些情况下不会感染艾滋病病毒? / 34

34. 哪些情况下会发生意外传染? / 35

35. 为什么不必谈“艾”色变? / 35

36. 什么是机会性感染? / 36

37. 常见的艾滋病机会性感染有哪些? / 37

38. 什么是混合感染? / 38

39. 感染乙肝、丙肝后是否更易感染艾滋病? / 38



40. 机会性感染治疗的目的是什么? / 39

预 防 篇 / 41

- 41. 遏止防治艾滋病的行动计划指标有哪些? / 42
- 42. 为什么避孕套也称安全套? / 43
- 43. 安全套对预防艾滋病的有效性如何? / 43
- 44. 如何正确使用安全套预防艾滋病? / 45
- 45. 在艾滋病预防控制中为何要重视性病的防治? / 46
- 46. 什么是艾滋病的三级预防? / 47
- 47. 预防艾滋病为什么要提倡义务献血? / 48
- 48. 如何才能避免经血液传播途径感染
 艾滋病病毒? / 50
- 49. 艾滋病培训和教育的概念和意义。 / 51
- 50. 艾滋病防治培训的重要作用是什么? / 52
- 51. 如何使避孕套达到最好的保护效果? / 55
- 52. 对避孕套的不同观点有哪些? / 56
- 53. 预防艾滋病的“ABC”原则是什么? / 57
- 54. 与艾滋病有关的针刺伤的危险性有多大? / 59
- 55. 什么是“安全性行为”? / 60

检 测 篇 / 63

- 56. 常用的检测方法有哪些? / 64
- 57. 艾滋病诊断程序是什么? / 65
- 58. 艾滋病诊断时应注意什么? / 66



- 4
59. 通过唾液尿液等是否可以检测 HIV? / 67
 60. 淋巴细胞计数对诊断艾滋病的意义是什么? / 68
 61. 各种检测方法的准确性如何? / 68
 62. HIV 的急性感染有哪些症状? / 70
 63. 有了症状就是 HIV 感染吗? / 70
 64. 什么是窗口期? / 71
 65. 什么是 HIV 抗体和抗原? / 72
 66. 什么是 CD₄ 细胞计数? / 72
 67. 什么是病毒载量? / 73
 68. 如何确定感染 HIV 以及到哪里可以做 HIV 检测? / 73
 69. 哪些人应考虑做艾滋病病毒抗体检测? / 74
 70. 什么是 HIV 抗体阳性和阴性? / 74
 71. HIV 抗体检测的原则是什么? / 75
 72. 什么是自愿咨询检测? / 75
 73. 一旦感染了艾滋病病毒怎么办? / 76
 74. 作艾滋病病毒抗体检测能不能做到保密? / 76
 75. 艾滋病病毒抗体检验结果是否可信? / 77

治疗篇 / 79

76. 艾滋病的临床表现是什么? / 80
77. 什么是艾滋病患者的营养治疗法? / 82
78. 什么是艾滋病的基因治疗法? / 83
79. 什么是艾滋病患者的免疫治疗法? / 84
80. 什么是艾滋病的抗病毒治疗法? / 85



81. 什么是艾滋病的鸡尾酒疗法? / 86
82. 几种常用的抗艾滋病病毒药物是什么? / 86
83. 艾滋病患者应怎样对症治疗? / 87
84. 什么是艾滋病患者的心理疗法? / 87
85. 中药在治疗中的作用有哪些? / 88
86. 现有的抗逆转录病毒药物有哪些? / 88
87. 如何处理治疗中常见的副作用? / 88
88. 为什么要进行规范治疗? / 89
89. 心理关怀在治疗中的作用是什么? / 89
90. 我国在抗逆转录病毒药物方面的发展方向及策略是什么? / 90

关 怀 篇 / 91

91. 国际社会对艾滋病防治的支持力度如何? / 92
92. 国家对艾滋病防治的指导意见有哪些主要内容? / 93
93. 国家有关艾滋病防治的法律、法规有哪些? / 95
94. 什么是对艾滋病病毒感染者和病人的关怀? / 96
95. 关怀包括的内容有哪些? / 97
96. 为什么要对艾滋病病毒感染者和病人提供关怀? / 98
97. 艾滋病病毒感染者和病人有哪些权利和义务和责任? / 99
98. 什么是对艾滋病病毒感染者和病人的歧视? / 101
99. 如何正确看待艾滋病病毒感染者和病人? / 102



100. 红丝带的由来象征和标志是什么? / 103

附录篇 / 105

附录一 世界艾滋病备忘录 / 106

附录二 中国艾滋病备忘录 / 114

附录三 艾滋病防治相关机构、网站及联系方式 / 117

附录四 艾滋病日宣传口号 / 124

附录五 全国艾滋病预防控制机构 / 125

附录六 英文缩略词 / 127

参考文献 / 128