

河南省教育厅组织编写

高中及中专版

预防艾滋病

韩敏等 编著

健康教育读本



华文出版社



河南省教育厅组织编写

预防艾滋病健康教育读本

(高中及中专版)

编写人员

韩	敏	梁仁川	尚红霞
蒋	洪	严树生	张 强

华文出版社

文
台
重
身
十

八
毒
器

通
马
而

是

图书在版编目(CIP)数据

预防艾滋病健康教育读本. 高中及中专版/韩敏等编著. —北京: 华文出版社, 2005. 6

ISBN 7 - 5075 - 1587 - 7

I. 预… II. 韩… III. ①艾滋病—预防(卫生)—河南省—高中—教材②艾滋病—预防(卫生)—河南省—专业学校—教材 IV. ①G479②R512.910.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052600 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名: 华文出版社

电子信箱: hwcbcs@263.net

电话: 010 - 63370154 63370169

新华书店经销

河南省教育书刊印刷有限公司印刷

850 × 1168 32 开本 5 印张 120 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

*

定价: 6.00 元

如发现质量问题, 请与印刷厂联系调换

电话: 0371 - 65780256 65780226

前 言

自 1981 年美国发现首例艾滋病病人以来,艾滋病在全球迅速蔓延。我国 1985 年首次报告艾滋病病例,在党中央、国务院的正确领导以及各地区、各部门的共同努力下,艾滋病防治工作取得了积极成效。但从总体上看,我国的艾滋病流行态势仍比较严重,其传播与蔓延的势头还没有得到有效遏制,调查结果显示,我国已发现艾滋病病毒感染者近 84 万。卫生部艾滋病监测中心的调查表明:文化素质偏低、艾滋病知识匮乏是多数感染者的共同特征,尤其令人痛心的是受害者中有一半是青少年,可以说艾滋病就在我们周围。而且我国艾滋病的传染途径仍然以吸毒为主,性传播的人数也在逐年上升。这和人们的行为密切相关,广大青少年由于好奇、容易尝试一些危险行为,缺乏相应的防治艾滋病知识和技能,是艾滋病传播中的脆弱人群,已经成为一个潜在的高危人

群。因此，加强对青少年学生预防艾滋病健康教育是预防艾滋病、远离艾滋病的根本措施和有效途径。

党中央、国务院高度重视预防艾滋病工作，教育部就预防艾滋病健康教育工作做出具体部署。要求各级教育行政部门，从保障学校师生员工身体健康和生命安全以及维护国家稳定和发展的大局出发，充分认识艾滋病防治工作的重要性和紧迫性。以对国家、对人民高度负责的精神，切实将预防艾滋病健康教育工作纳入重要议事日程，加强领导，统筹规划。各级各类学校要切实将预防艾滋病健康教育工作纳入学校教育教学计划。根据党中央、国务院加强预防艾滋病工作精神和教育部具体部署，省教育厅组织编写了《预防艾滋病健康教育读本》，供全省大、中学生学习使用。

《预防艾滋病健康教育读本》依据教育部、卫生部制定的《学校预防艾滋病健康教育基本要求》和教育部印发的《中小学预防艾滋病专题教育大纲》，组织有关专家、学者编写而成。《读本》根据青少年学生不同年龄段

的心理、生理特点，由浅入深、图文并茂、通俗易懂地介绍了艾滋病的相关知识。通过学习，可以使广大青少年学生了解艾滋病的传播途径，掌握预防艾滋病的知识和相关生活技能，建立文明健康的生活方式，增强抵御艾滋病侵袭的能力，避免对艾滋病病毒感染者和病人的歧视行为。

《读本》由于编写时间有限，难免有错误、遗漏之处，欢迎读者指正，并提出宝贵意见。

编 者

2005年6月12日



目 录

第一章 让青春永远健康向上	(1)
一、青春期基本知识	(2)
(一) 什么是青春期	(2)
(二) 青春期的性心理发育	(3)
(三) 青春期的一般心理特点	(7)
(四) 青春期的中学生为什么不能谈恋爱	(9)
(五) 为什么婚前性行为是感染艾滋病的 高危行为	(11)
(六) 与异性交往要注意分寸	(11)
二、青春期心理健康知识	(12)
(一) 青春期心理健康标准	(13)
(二) 青春期心理健康要素	(14)
(三) 常见青春期心理问题	(14)
(四) 走出青春期的心理误区	(16)
(五) 保持青春期心理健康的方法	(19)
三、树立责任感意识	(21)
(一) 青少年性教育与艾滋病预防	(21)
(二) 青少年应树立责任意识	(23)
第二章 艾滋病的危害	(25)
一、艾滋病对个人及家庭的危害	(25)





二、艾滋病对社会卫生资源的消耗	(27)
三、艾滋病对社会的危害	(29)
四、艾滋病对经济增长的危害	(33)
第三章 艾滋病的流行现状及趋势	(35)
一、艾滋病在全球的流行现状及趋势	(35)
(一) 概况	(35)
(二) 全球艾滋病流行现状及趋势	(37)
(三) 全球艾滋病病毒感染地区分布	(38)
二、艾滋病在我国的流行现状及趋势	(44)
(一) 艾滋病在我国的发展过程	(44)
(二) 我国艾滋病流行现状及趋势	(48)
(三) 当前我国艾滋病流行的几大特点	(49)
(四) 我国艾滋病防治工作简介	(52)
三、河南省采取坚决措施控制艾滋病病毒传播	(57)
(一) “卖血风潮”引起艾滋病流行	(57)
(二) 河南省艾滋病五级防治体系启动	(58)
(三) 2005 年河南省防治艾滋病工作重点	(59)
第四章 科学认识艾滋病	(62)
一、有关艾滋病的几个基本概念	(62)
(一) 什么是艾滋病病毒 (HIV)	(62)
(二) 什么是艾滋病病毒感染者	(62)
(三) 什么是艾滋病 (AIDS)	(62)
(四) 什么是艾滋病病人	(63)
(五) 艾滋病病毒 (HIV) 感染者与艾滋病 (AIDS) 病人的区别	(63)
二、艾滋病病毒 (HIV) 感染的“窗口期”、“潜伏期”和“传染期”	(64)

(一) 窗口期	(64)
(二) 潜伏期	(65)
(三) 传染期	(66)
三、艾滋病的主要传播途径和非传播途径	(66)
(一) 艾滋病的主要传播途径	(66)
(二) 艾滋病的非传播途径	(70)
四、艾滋病的主要临床症状	(74)
第五章 个人行为与预防艾滋病	(76)
一、珍爱生命, 远离毒品	(76)
(一) 什么是吸毒	(76)
(二) 静脉注射毒品是传播艾滋病的温床	(78)
(三) 凡毒品一点都沾不得	(79)
(四) 青少年防毒 8 戒律	(88)
二、无偿献血和安全使用血液及血液制品	(88)
(一) 无偿献血的基本知识	(88)
(二) 血液或血液制品传播 HIV 的风险	(89)
(三) 预防经血液传播 HIV 的措施	(92)
三、学会自我保护	(93)
(一) 洁身自爱, 不偷吃“禁果”	(93)
(二) 拒绝各种诱惑, 不涉足不良场所	(96)
(三) 学会对不良诱惑说“不”	(97)
(四) 遇到心理困惑, 及时寻求帮助	(98)
(五) 学会求救, 掌握自救的方法和技能	(99)
第六章 相互关爱, 共享生命	(101)
一、消除歧视, 共享蓝天	(101)
二、关爱 HIV 感染者/艾滋病病人, 就是关爱自己	(103)





三、如何面对艾滋病患者和病毒感染者	(105)
四、让红丝带飘起来	(109)
五、历年“世界艾滋病日”的口号和主题	(116)
第七章 预防控制艾滋病的相关政策和	
法律法规	(122)
一、中国预防与控制艾滋病中长期规划 (1998~2010年)(摘录)	(122)
二、国务院关于切实加强艾滋病防治工作的通知 (国发[2004]7号)	(123)
三、教育部关于贯彻落实《中国遏制与防治 艾滋病行动计划(2001~2005年)》的 意见 (教体艺[2001]8号)	(131)
四、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)	(134)
五、河南省人民政府关于认真贯彻国发[2004]7号 文件精神切实加强艾滋病防治工作的通知 (豫政[2004]60号)	(137)
六、河南省教育厅转发《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〉的通知 (教体卫艺[2004]479号)	(145)
附录一 预防艾滋病基本知识	(147)
附录二 预防艾滋病健康教育处方	(149)

第一章 让青春永远健康向上

在我国由于受传统性道德文化的影响，性知识、性道德教育一直是一个敏感的话题，很多家长都任其随波逐流，造成处在青春期的青少年对健康的性教育知识的获得无法得到满足。在青少年中过早出现性行为，性传播疾病和艾滋病病毒的感染迅速上升。全球艾滋病监测数据表明，青壮年占被感染者的绝大多数，每天有超过 8500 名儿童和青少年感染艾滋病病毒。在我国国内，通过性传播感染艾滋病病毒的人数占有所有艾滋病病毒感染者的8.1%。虽然有部分青少年对艾滋病的危害、主要传播途径等方面略有了解，但大部分青少年对艾滋病的基本知识和预防知识缺乏了解，所以，造成青少年自我保护意识和个人防护意识的欠缺。

在艾滋病可能暴发流行的今天，对青少年进行正确的青春期性道德教育，使他们知道艾滋病、正确认识艾滋病，正确对待青春期出现的各种生理、心理现象，度过一个安全健康的青春期已经成为一件刻不容缓的事情。

让青春永远健康向上





一、青春期基本知识

(一) 什么是青春期

青春期是人生中最重要时期，身体由小孩体态变为成人体态，男女生殖器官发育成熟。女孩子多数是乳房先发育，大约1~2年后出现阴毛及月经初潮（即第一次月经），平均来说，月经血会持续5天左右。一个周期需要28天。此后1~2年才有排卵，月经变为有规律，生殖器官也逐渐发育。男孩子阴囊与睾丸首先开始发育，阴茎增长变粗，长出阴毛，自发性勃起、手淫或梦遗。青春期突出的特点是性开始发育，因此，又称为性成熟期。国外医学界将青春期的年龄定为10~19岁。在美国，大多数男孩子在11~15.5岁之间出现第一次射精。女孩子的青春期开始于8~11.5岁之间。我国医学界将其定为13~18岁。而且男女有差别，一般女孩较男孩早1~2年。除此之外，还受家族、地区、营养、精神等因素影响，其中营养状况起主要作用。

青春期是人体生长发育的第二个高峰期，如生理上发生巨大变化，体型改变，身高、体重迅速增长，各内脏器官如心、肺、肝脏功能趋向成熟，各项指标达到或接近成人标准。随着少男少女们步入青春期，很多人都会经历这种强烈的浪漫的和性有关的感情。因为青春期生理上的巨大变化，青少年在思想上往往难以承受，所以伴随许多心理上的变化。这时期开始对异性感兴趣，思维迅速发展，世界观、人生观逐渐形成。对自然现象、社会现象的理解能力不断提高，但尚不成熟，缺乏社

会经验，易受周围环境的影响。

青春期是人生中最重要、最宝贵的时间，青少年应该了解自身的变化，做好心理上的准备，注意营养和适当的运动，以顺利度过这一美好时光。

（二）青春期的性心理发育

1. 性朦胧

在幼儿期、小学低年级阶段，男女同学亲密无间，学习上相互讨论，课间一块儿嬉笑打闹特别开心。可是到了小学高年级以后，男女同学之间就出现了“三八线”，你能说出这是什么原因吗？一般女孩在10~13岁，男孩在11~15岁进入性朦胧期，伴随着性生理的变化，男孩和女孩产生了对性知识的强烈需求，他们非常关注自己周围伙伴的发育变化，心中有很多疑惑等待找到答案，很想知道发生在自己身上的变化是否正常。所以，常常有意识地通过一些途径来寻求性知识，如翻阅医学书刊，收听专栏广播，暗中与他人比较等。在性朦胧期，当他们看到异性间亲密交往的现象时，往往会产生内心的激荡和一些新奇的感受，愿意与异性接近。但是，出于对性别差异的敏感，青少年对两性关系所持有的神秘感和戒备感也陡然上升。所以在两性交往中出现了更多的回避、疏远、排斥等现象。青少年们重视与同性间的情谊，羞于与异性接近，唯恐遭到同伴们的嘲笑或议论，有的青少年还可能表现出蔑视或反感异性的行为。这是青春期正常性心理的一种表现。家庭和学校切不可掉以轻心，要重视孩子们的这种心理变化，帮助青少年健康地成长。





2. 性意识

进入初中后，男女同学之间不再像小学那样相互交往，男女同学之间好像有了界限，很少往来。处于青春期的青少年随着性机能的迅速发育和趋于成熟，心理上产生了微妙的变化，开始逐渐意识到两性的差异，产生了一种特殊的情感体验和主观意识，这种心理现象称之为性意识。青春期开始，男孩和女孩生理上的差别日益明显，会出现一些不安和害羞的心理，由此出现了短暂的疏远。即使因活动需要也尽量避免接触，更忌讳个别交往，怕引起非议。同时，由于男女性格差异的显示，男同学会嫌女同学娇气、胆小、气量小，女同学会讨厌男同学粗野、淘气、不懂事。但是在性意识发展过程中，男女同学逐渐又会产生一种彼此要求接受、互相吸引的心理，如希望引起异性的注意和好感，有的男同学喜欢在女同学面前表现自己的能力和才华，在女同学面前逞能。而女同学则变得腼腆、矜持，为了引起异性的注意，有的女同学开始修饰和打扮自己，连说话走路的姿态也变了。青少年朋友们，刚进入青春期不久的我们还非常幼稚，不成熟，还不懂得什么是爱情，更不可能驾驭爱情这种深沉而复杂的感情。我们要把对异性的好感发展成为一种真诚纯洁的友谊，在同异性接触中要注意分寸，要自尊、自爱。

3. 性好奇

进入青春期的同学往往对一些特别细致的改变都十分关注，十分担心，好像一夜之间都长大了，原来调皮捣蛋、不修边幅的男同学，不但穿着整齐，而且举止大方；原来唧唧喳喳的女同学，表现得温文尔雅。青少年进入青春期以后，性心理会发生一系列变化。男女很自然地由对异性好奇产生好感，迫切希望接触，增加交往和了解，有时还可能产生朦胧的、并不专一的恋情，他（她）们开始注重修饰自己的仪表和注意谈吐

举止文雅，但对于自己身上发生的变化却没有足够的思想准备和相应的知识，因此有必要通过正常的途径和方法帮助他（她）们正确了解有关的性知识。

4. 性觉醒

雨琪和小佳从小在一个幼儿园，以后上了同一所小学、中学，俩人你来我往关系很密切。在旁人眼里他俩真可谓“青梅竹马”。可最近他俩开始有意无意地疏远了，是什么原因呢？

翻开《青春期教育读本》，父母一下子醒悟过来：自己的孩子已经进入了青春期。随着年龄的增长，孩子们的性意识开始觉醒。由此带来的有关变化主要表现在：第一，“两小无猜”的时代已一去不复返，性别界限和异性成为一个神秘的世界。第二，开始自觉地、包括对自己所属性别和异性的性别自我塑造，自觉地从“男子汉”或“好姑娘”的角度来塑造自己和期待对方。第三，两性关系意识开始觉醒与发展，并由此产生对异性在认知和情感上的需要、兴趣和探究行为。青少年性意识的觉醒与发展是人生发展过程中十分正常也是十分必要的事情，也是中学生自我意识发展中的一个重要方面。从此，中学生自我意识的各个层面都和他们的性意识联系在一起。他们开始真正以一个男性或女性的自我在社会中呈现出来。他们对社会中的他人也开始真正以一个男性或女性的角度来对待。这时，连教师 and 父母在孩子们的眼中也开始有了新的意义。可见，青少年性意识的良好发展是他们在中学阶段必须完成的重要发展任务。

5. 性思慕

最近一段时间，韩轩同学一改过去不愿和女孩接触的“习惯”，喜欢与班上女同学攀谈，有的女生需要干一些搬动桌椅等较重的体力活时，他总是主动给予帮助，为此遭到了曾是“哥们儿”的于焱的嘲笑。事后，他对自己的举动也感到一阵





脸红，是不是还要像以往那样与班上的女生保持距离？其实，这是青少年男女进入性思慕期的正常表现。在青春期，由于男女两性逐渐走向性成熟，加之交往也逐渐多起来，产生了较明显、较清晰的意识，从而表现出对异性的爱慕和追求。如对异性产生了浓厚的兴趣，渴望了解异性和被异性青睐。对异性的迷恋，哪怕只是想象一下或是瞥一眼自己所暗恋的人都会使自己一整天心情快乐。少男少女们开始懂得欣赏，希望获得对方的注意，他们往往采用一些曲折的方式来显示自己的性别特征。如当异性在场时会更加注意修饰自己的仪表，注意自己的行为，女性有意矜持、娇柔；男性更多以逞强、喧闹或以试探的形式来显示自身的存在。他们对异性的议论、品评也明显增多。他们非常希望与异性交往，但更多的应是寻找并创造机会与异性一起参加集体活动，在共同的活动中相互接触、相互接近、建立好感而不是单独交往。在每个人的一生中，如果没有与异性的交往，不仅生活单调乏味，而且个性的成熟、社会适应的能力也会受到很大的影响。男女两性在相互倾慕的情感下，与异性交往的各种行为，也是人际交往的重要组成部分。

6. 性冲动

青春期的少男少女，正是情窦初开的年龄，对浪漫爱情的向往，对异性的倾慕、热爱，往往在心灵深处激荡起感情的涟漪。每当看到影视片中男欢女爱的场面，或与异性同学较密切的接触中，容易产生好奇和冲动。他们变得对异性很感兴趣，甚至到迷恋的程度或者与她们谈情说爱。这是什么缘故呢？生理学的知识告诉我们，当青春期的男女受到异性的刺激后，在神经系统的调节下，容易引起性冲动。性冲动是人和动物皆有的—种欲望，属于原始性、生理性的动机。没有性冲动的个体是异常的。但人和动物的最根本的区别在于，人是有理智的动

物。人的各种行为不应是来自原始的冲动，必须符合社会的文明习惯与道德规范，还要有表达方式上的审美价值。如何控制性冲动？有几种方法你不妨试试。①在与异性单独相处时，如果感情冲动，最好立即脱离那种刺激和使人陶醉的环境，让自己头脑清醒一下，免于做出越轨行为；②积极接受另一种刺激以缓解感情激动，将注意力转移到令人感兴趣的某种集体活动或读文艺作品中去；③把对特定异性的思念和关切写进日记里，或向好朋友、家人说出来，以自己的道德修养和意志力使消极情绪得以缓解消除，给自己以积极的心理暗示；④以理智控制自己的情感和行为，把对异性过多的关注转变为学习和使自己全面发展的动力；⑤将这种情绪升华为对理想事业的追求，或为最终赢得对方的爱而奋发图强，或在与所爱者分离后用智力的开发和学业上的成绩来填补暂时的一段空虚。这样，就会使自己的感情和人格力量得到升华。

（三）青春期的一般心理特点

1. 自我意识渐增强

小强今年才十二三岁，却觉得自己是大人了，要求父母像对待成年人那样平等对待自己，同时，也常常以大人自居，妈妈觉得不可思议。

青少年心理发展的最大特点是自我意识的迅速发展，随着身体发育趋向成熟，孩子们开始强烈地感受到自己的体态变化越来越像成年人了。他们要求改变自己的地位，希望受到成年人的尊重；他们常以成年人自居，模仿成年人的口吻谈话，愿意承担成年人才能完成的任务；他们不喜欢成年人仍把自己看做不懂事的孩子而任意摆布，对老师或家长的“苦口婆心”比较反感。

