

河南省教育厅组织编写

初中版

预防艾滋病

健康教育读本

韩敏等 编著



 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

(初中版)

编写人员

韩 敏 梁仁川 尚红霞
蒋 洪 严树生 张 强

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

预防艾滋病健康教育读本. 初中版/韩敏等编著. —北京: 华文出版社, 2005. 6

ISBN 7-5075-1588-5

I. 预… II. 韩… III. 艾滋病—预防(卫生)—河南省—初中—教材 IV. ①G479②R512.910.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052602 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: hwchs@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 4 印张 100 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

*

定价: 5.00 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 让健康伴你快乐成长	(1)
一、初中学生性生理发育知识	(1)
1. 你知道什么是青春期吗	(2)
2. 青春期身体会发生哪些变化	(2)
3. 青春期身高、体重天天在变	(3)
4. 男孩子性生理发育的特征	(3)
5. 女孩子性生理发育的特征	(5)
6. 性自慰是不正常的性行为	(8)
二、初中学生性卫生保健常识	(11)
1. 青春期的一般心理特点	(11)
2. 青少年的性心理活动透视	(12)
3. 青少年要养成健康性心理	(13)
4. 青少年要树立正确的性道德观念	(14)
5. 青春期心理健康标准	(15)
6. 男孩应该培养正确的性意识	(17)
7. 女孩应具有保护自己的性意识	(18)
8. 青少年如何在日常生活中养成良好的 性道德	(20)
9. 你知道哪些性行为是不道德的吗	(20)





第二章 艾滋病、性病基本知识 (27)

- 一、什么是艾滋病病毒 (HIV) 和艾滋病病毒感染者 (27)
 - 1. 什么是艾滋病病毒 (HIV) (27)
 - 2. 什么是艾滋病病毒感染者 (28)
- 二、什么是艾滋病 (AIDS) 和艾滋病病人 (29)
 - 1. 什么是艾滋病 (29)
 - 2. 什么是艾滋病病人 (29)
 - 3. 艾滋病的症状 (30)
- 三、什么是性病 (STD) (30)
 - 1. 什么是性病 (30)
 - 2. 性病有何征兆 (30)
 - 3. 性病会增加感染 HIV 的危险 (31)

第三章 艾滋病的流行现状、趋势及危害 (43)

- 一、艾滋病的流行现状及趋势 (43)
 - 1. 艾滋病在全球的流行现状及趋势 (43)
 - 2. 中国艾滋病的流行现状及趋势 (44)
 - 3. 我国在艾滋病防治工作方面取得的成绩 (49)
 - 4. 河南省采取坚决措施控制艾滋病病毒传播 (50)
- 二、艾滋病的危害 (53)
 - 1. 艾滋病对个人的危害 (53)
 - 2. 艾滋病对家庭的危害 (54)

第四章 艾滋病的传播途径和非传播途径 (58)

- 一、艾滋病的三个主要传播途径 (58)
 - 1. 性传播 (58)
 - 2. 血液和血制品传播 (59)
 - 3. 母婴传播 (61)

二、艾滋病的非传播途径	(64)
1. 日常生活接触不会传播艾滋病	(64)
2. 艾滋病病毒的传染要同时具备四个条件	(64)
第五章 预防艾滋病从自身做起	(72)
一、珍爱生命远离毒品	(72)
1. 什么是吸毒	(72)
2. 静脉注射毒品是传播艾滋病的温床	(74)
3. 凡毒品点滴都沾不得	(75)
4. 青少年防毒的 10 条戒律	(84)
二、学会说“不”，抵御不良行为的诱惑	(85)
1. 贪小便宜会吃大亏	(86)
2. 不良娱乐毁掉一生	(86)
3. 黄色读物、黄色网站一眼都别看	(86)
4. 不吸烟、不喝酒	(86)
三、拒绝不良诱惑的技巧	(86)
1. 选择健康积极向上的生活方式	(86)
2. 对不良行为要坚决遏制	(86)
3. 面对不良诱惑，要学会战胜自己	(87)
四、日常生活中如何避免感染艾滋病病毒	(87)
1. 有病要去正规医院	(87)
2. 养成良好的生活卫生习惯	(88)
3. 使用血液制品一定要慎之又慎	(89)
第六章 树立安全行为意识	(96)
一、保护自己，预防性侵犯	(96)
1. 什么是性侵犯	(96)
2. 识别和拒绝性侵犯的技巧	(96)
二、遇到紧急情况，及时寻求帮助	(98)





三、学会利用健康援助	(98)
1. 你了解自己常见的心理困惑吗	(98)
2. 你该如何解决自己的心理困惑	(99)
3. 寻求援助时, 要避免一些误区	(99)
四、青少年是迎战艾滋病的生力军	(100)
1. 青少年是迎战艾滋病的生力军	(100)
2. 世界青少年迎战艾滋病的口号	(101)

附录:

1. 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)	(109)
2. 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)	(116)

第一章 让健康伴你快乐成长

通过不健康的性行为传播性疾病和艾滋病病毒，是个世界性的普遍存在的问题，且青少年的染病率呈迅速上升的趋势。全球艾滋病监测数据表明，青少年占被感染者的绝大多数。目前，每天有超过 8500 名儿童和青少年感染艾滋病病毒。在我国，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%，并呈逐年上升趋势。造成这种状况的原因，有因理想信念的扭曲、思想的空虚而导致的性行为过滥，也有因对艾滋病的基本知识和预防知识缺乏了解而造成的自我保护意识、个人防护意识的欠缺。

在艾滋病可能暴发流行的严峻形势下，对青少年进行正确的青春期的道德教育，使他们正确对待青春期出现的各种生理、心理现象，高度警惕艾滋病的传播，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。

一、初中学生性生理发育知识

进入初中，你和你的同龄人不仅在学业上进入一个重要阶段，而且步入了一个重要的生理发育时期——青春期（adolescence）。这是一个从生理到心理均发生巨大变化的时期。你一

让健康伴你快乐成长



定从自己身上感受到、从同学身上观察到了这一点。对此，你不要紧张，这是人的正常发育。但青春期是易感染多种疾病的脆弱期，其中艾滋病是危害最大的病患。那么，怎样才能健康安全地度过青春期，远离艾滋病呢？让我们对青春期做一个全面的了解吧。

1. 你知道什么是青春期吗

一般地说，从少年儿童开始发育，到达到成熟的一段时期，即由儿童向成人的过渡阶段叫青春期。期间，女性多数是乳房先发育，大约1~2年后出现阴毛及来第一次月经，此后1~2年才有排卵，月经变得有规律，生殖器官也逐渐发育。性器官开始发育是青春期的突出特点，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，我国医学界将其定为13~18岁，一般女孩较男孩早1~2年。除此之外，还受地区、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。期间，生理上发生巨大变化，身高、体重迅速增长，心、肺、肝脏等各内脏器官功能趋向成熟，各项指标逐渐达到或接近成人标准。青春期的生理上的巨大变化，伴随许多心理上的变化，比如开始对异性爱慕，思维迅速发展，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，易受消极因素的影响。

青春期是人生中重要的、宝贵的时期，青少年应该了解自身的变化，加强健康心理的培育，注意营养和适当的运动，以顺利度过这一美好时光。

2. 青春期身体会发生哪些变化

青春期是一生中身体发育和智力发展的黄金时期。其显著特点是身体长得快，神经系统以及心脏和肺等器官的功能明显增强。

青春期期间，男孩的喉结会逐渐突出，声音逐渐变粗，慢慢长出胡须、阴毛和腋毛等；女孩的声音会变得悠细清脆，脂肪积累增加、臀部渐渐变圆，乳房增大、出现阴毛和腋毛等。

进入青春期后，男孩和女孩的性器官都迅速发育，并且会出现一些明显的生理现象：男孩遗精，女孩来月经。这都是正常的生理现象，不必惊慌。

3. 青春期身高、体重天天在变

身高、体重是评价身体发育水平的两个常用指标。

身高 从人体生长发育的过程来看，身高发育有两次高峰。第一次是在胎儿期至出生后1岁；第二次是在青春期。在青春期，男孩身高每年可以增长7~9cm，最多可达10~12cm；女孩身高每年可以增长5~7cm，最多可达9~10cm。而青春期以前，男孩或女孩，一般每年增长3~5cm。可见，青春期身体的长势是很显著的。

体重 体重增长的高峰没有身高那么显著。体重增长除与骨骼的增长关系密切以外，还与肌肉、脂肪等的增长有关系。在青春期，当身高迅速增长时，肌肉以增加长度为主；身高生长缓慢下来后，肌肉以增粗肌纤维为主，于是体重随之增加。因受雄性激素的影响，男孩肌肉的生长比女孩要快得多。皮下脂肪的发育，从1岁至6岁一直是下降的，女孩从8岁起，男孩从10岁起脂肪又开始增加。有的女孩脂肪发育过快，甚至达到过胖的程度，而男孩则在身高、体重渐增以后，脂肪逐渐减少。因此，女青年显得较丰满，而男青年因肌肉发达而显得更健壮。

4. 男孩子性生理发育的特征

(1) 遗精

到了青春期以后，男孩有时在睡梦中会出现精液自尿道排出的现象，叫做遗精。遗精是男性的正常生理现象。因为这时





期睾丸等生殖器官渐渐发育，不断产生精液。精液在体内有时积存多了，就会排出体外。古人说，“精满自溢”，意思是说精液多了，容器装不下了，就会流出来。这就是遗精的生理基础。据调查，男孩发生首次遗精的年龄一般是15岁，有的是11岁。到17~18岁时，有95%以上的男孩发生过遗精。由于自然环境和生活条件的不同，首次遗精的年龄差异很大。遗精的间隔时间，因人因条件而异，多数是每月一二次，也有三四天遗精一次的。只要不是过于频繁，都属正常现象，不要因遗精而产生不必要的紧张、恐惧心理。如果是长时间频繁遗精，就属不正常了，就需要请医生查明原因，进行治疗。

(2) 包茎是否需要割除

包裹着龟头的皮肤叫做包皮。幼年时，包皮较长，包皮的开口也较小。进入青春期以后，包皮逐渐后缩并上翻，龟头显露出来。有的男孩包皮过长过紧而无法显露龟头，这叫做包茎。

包茎可以分为先天性包茎和后天性包茎两种。先天性包茎较少，男性17岁以后，有包茎的不足1%。后天性包茎，多是由于包皮与龟头之间产生了包皮垢，而致使包皮和龟头发炎并产生粘连而造成的。过去，医生对于包茎提倡实施包皮环切术。近些年来，越来越多的医生主张慎重实施包皮环切术。一方面可以采取一些矫正措施，如小便时有意地牵拉包皮；另一方面要注意清洁卫生，养成天天清洗下身，并把包皮翻上去清洗的习惯。包茎严重时，应及时到正规医院治疗。

(3) 阴茎为什么会勃起

阴茎内的中央由尿道贯通，它担负着排尿和射精的双重作用。龟头有丰富的敏感的感觉神经末梢，当受到外界刺激时，可以引起阴茎勃起。正因如此，男孩不宜穿过紧、过小的内裤。

阴茎的内部有柱状的海绵体，它像海绵一样，内部充满了

腔隙，这些腔隙与血管相通。当海绵体内的腔隙充血时，疲软状态的阴茎便慢慢变成粗硬的勃起状态。阴茎的勃起过程，通常包括松弛期、潜伏期、增压期和充分勃起期四个阶段：松弛期，阴茎内血流稳定，呈松弛下垂状态；潜伏期，阴茎血流量开始增加，外形慢慢变粗变长；增压期，进入阴茎的血流迅速增加，阴茎的体积迅速增大；充分勃起期，阴茎充分变粗、变偿、变硬，体积稳定。阴茎勃起的四个阶段是连续的，并且全过程所需的时间有时是短暂的。

对于青春期的男孩来说，阴茎勃起可能发生在多种情况下，如睡梦中、清晨醒来，甚至在某些公共场合。有的男孩对阴茎勃起感到羞愧和不安。其实，这是不必要的，因为阴茎的勃起是青春期男孩的一种正常生理现象，是青春期性发育开始的一种标志。青少年在发育成熟的过程中，逐渐能够控制自己的心理，青春期的男孩万一在集体场合发生了阴茎勃起，可以转移一下自己的注意力，如用手掏掏耳朵等，阴茎就会很快松弛疲软。

5. 女孩子性生理发育的特征

(1) 月经周期及注意月经期卫生

子宫内膜受卵巢内分泌的激素的作用，发生周期性变化，最明显的变化是子宫内膜周期性地脱落出血。这种周期性变化叫做月经周期。月经周期平均约为 28 天。但不同的人会有差异，即使同一个人，其各月经周期的持续时间也不尽相同，一般视 21~40 天之间均为正常。女孩子第一次出现的月经，叫月经初潮。月经初潮年龄，能够反映人体发育的早晚。据 1985 年调查，全国女学生的月经初潮平均年龄为 13.6 岁。由于自然环境、生活条件和遗传等因素的影响，各地区女学生的月经初潮平均年龄差别比较大。全国各省市（包括自治区、直辖市）女





学生月经初潮的平均年龄自12.5 ~ 14.3岁不等,少数民族女学生月经初潮的平均年龄为13.1 ~ 15.2岁。一般说来,月经初潮的平均年龄,城市的女孩早于乡村的,汉族的女孩早于少数民族的,沿海地区的女孩早于西南、西北等边远地区的。月经初潮早一些或晚一些,只要不伴有身体其他异常(如全身多毛、生殖器官发育畸形或慢性疾病),一般都是正常的。月经出血期一般历时3~5天,但是在两天到一周内也都属正常范围。

月经周期可以按照内膜的变化分为三期:增生期、分泌期、月经期。子宫内膜的周期性变化,直接受卵巢所分泌的激素的控制,同时也是卵巢、垂体所分泌的激素相互作用的结果。女孩刚来月经时,其周期可能不那么规律,有时半个多月来一次,有时两三个月才来一次,出血量也时多时少。这种情况多数属于生理性的,大都在一年左右就变得有规律了。如果每月来两三次或三四个月才有一次月经,或者出血期长,血流量多,则可能存在病理改变,应该及时去正规医院检查、治疗。

月经期间,子宫内壁出现伤口,由于子宫颈口稍稍张开,使病菌容易入侵、繁殖,会造成感染;此外,在月经期间身体的抵抗力也有所下降,因此,要特别注意经期卫生。教师和家长有责任对她们进行经期卫生教育,及时给予具体指导。经期卫生,要做好以下几点:

①要正确对待月经这种生理现象。不少女学生把月经初潮看成是见不得人的事,还将来月经叫做“倒霉”,有的则紧张、恐慌,不愿和老师、家长谈,也不好意思把月经带拿出来清洗、晾晒。其实来正常月经并不是“倒霉”,若不注意月经期卫生才会“倒霉”。因此,要纠正糊涂思想,真正做好经期卫生。

②要做好会阴部卫生。月经期要特别注意会阴部的清洁卫生。每天要用清洁的毛巾和温水擦洗会阴部,但是不要“坐

盆”；可以淋浴，但不要盆浴，更不要去游泳。因为“坐盆”、盆浴或游泳都有可能使脏水进入子宫颈口而发生感染。

③月经用品要干净、专用。月经用品如卫生巾、月经带、月经纸要使用专用的干净的产品，而且要勤换，千万不能用破布、废纸作垫。农村的女孩子要特别注意这一点。月经带应该每天清洗并在阳光下晾晒，以杀灭病菌，并妥善保存。绝不能把月经带放到阴暗的角落里晾挂，以免弄脏。洗会阴部的盆、巾、水也要干净、专用，否则可能发生霉菌性阴道炎或其他疾病。

④要注意全身保健。在经期要保持心情舒畅，情绪稳定。情绪波动或精神紧张，都可能影响月经失调，引起月经停止或出血过多。经期还要注意饮食卫生和休息，多吃些易于消化、营养丰富的食物，避免吃刺激性食物。多喝开水，保持大小便通畅。要有足够的休息和睡眠。适当参加一些轻微劳动和户外活动，以促进盆腔的血液循环，使经血畅流。从而减轻腰酸、背痛、下腹坠胀等症状。不能从事过重的体力劳动或剧烈运动，防止造成经血过多或月经时间过长等异常现象。还要注意保暖，避免因受凉尤其下半身受凉而感染疾病，造成月经失调。因此，月经期间不要久坐湿地，涉冷水，淋雨，用冷水洗澡、洗头、洗脚，要尽量避免受凉。

(2) 月经病

不正常的月经统称月经病。常见的有闭经、痛经和功能性子宫出血。

闭经是指月经该来而不来。发生闭经的原因较多，最常见的是由于月经期间过度紧张，忧虑，受寒，下河，淋雨，休息不好，过度劳累等因素，使神经系统受到刺激而引起闭经。因此，预防闭经，就要做到保持良好的精神状态，注意经期卫生，

