

中共云南省委宣传部
云南省禁毒委员会办公室 编
云南省防治艾滋病工作委员会办公室



远离毒品 预防艾滋

健康生活知识手册



云南出版集团公司
云南科技出版社

远离毒品 预防艾滋 健康生活知识手册

中共云南省委宣传部
云南省禁毒委员会办公室
云南省防治艾滋病工作委员会办公室

编

云南出版集团公司
云南科技出版社

目 录

第一章 毒品的危害

一、什么是毒品?.....	1
二、毒品有哪些种类?.....	2
三、什么是吸毒?.....	11
四、如何区分毒品与药物滥用?.....	13
五、为什么有的人会吸毒?.....	15
六、毒品有哪些危害?.....	22
七、吸毒会导致哪些传染病?.....	31
八、毒品导致吸毒者死亡的原因是什么?.....	31
九、毒品为什么能使人成瘾?.....	32

第二章 艾滋病基本知识

一、什么是艾滋病和艾滋病病毒?	33
二、什么是艾滋病感染者和艾滋病病人?	34
三、艾滋病病毒怎样传播和感染?	34
四、哪些行为容易感染艾滋病病毒和不容易感染艾滋病病毒?.....	36
五、艾滋病的主要症状及临床症状有哪些?	37
六、对艾滋病有哪些主要治疗方法?	38
七、吸毒人员如何降低毒品危害,减少艾滋病感染?	40
八、如何确认是否感染了艾滋病病毒?	41
九、发现艾滋病病人是否应公开?	41

十、怀疑得了艾滋病怎么办？	42
---------------------	----

第三章 健康生活

一、什么是人的健康？	43
二、远离毒品和预防艾滋为什么要进行健康教育？	44
三、为什么要养成健康的生活方式？	45
四、为什么偏离行为是人类健康的大敌？	46
五、怎样才能做到远离毒品？	49
六、戒毒有没有特效药？怎样才能彻底摆脱毒瘾？	53
七、预防艾滋病有哪些有效方法？	54
八、艾滋病病毒感染者/病人、亲属及相关人员 怎样克服心理问题？	57
九、为什么戒除烟瘾比较难？	65
十、酗酒有什么危害？	67
十一、不良饮食习惯有什么危害？	68
十二、什么是合理营养（合理膳食）？	70
十三、为什么过分劳累容易酿恶果？	72
十四、为什么适量运动是生命的必需？	73

附录

一、“世界禁毒日”简介	75
二、“世界爱滋病日”历年主题	75
三、“红丝带”的象征意义	76

第一章 毒品的危害

一、什么是毒品？

我国《刑法》第 357 条规定，毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。在生活中，人们对鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻、可卡因这些在影视、小说中经常被提到的毒品往往容易理解，但是对国家管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品，比如三唑仑、丁丙诺非、地西洋、安眠酮、安纳加、盐酸二氢埃托非、咖啡因等精神药物，许多人往往不认为是毒品，有的人甚至坚持摇头丸不是毒品，吃了摇头丸没有什么危害等错误观点。

毒品主要有三个特征，即毒品具有依赖性、非法性和危害性。

（1）依赖性。它分为生理依赖性和心理依赖性两个方面。生理依赖性是指在一段时间内不断地使用某种药物而带来的生理上的变化，表现为一种周期性或慢性中毒状态，需要继续使用该药方能维持机体的基本生理活动，否则就会产生一系列机能紊乱和损害性反应（即戒

断症状和撤药反应)。生理依赖性的产生及其严重程度除了与吸毒者个体的生理、心理特点有关外，还与所滥用药物的种类、用药时间以及频度和剂量有关。据研究，鸦片类毒品所产生的生理依赖性最为强烈，甚至从第一次用药后就会出现，用药者一般在停药8~12个小时后表现出一系列戒断症状。心理依赖性的产生有两个方面的动力：一是不断追求这种效果或感受，而产生继续使用该药物的强烈欲望；二是为了逃避停药时出现的烦躁、不安等心理反应而渴望继续用药。毒品的心理依赖性虽然表面上不如生理依赖性明显、强烈，但实际上其作用十分顽固，它是吸毒者在生理脱瘾后复吸率居高不下的最重要原因。

(2) 非法性。任何能形成瘾癖的麻醉药品和精神药物都对人体有积极和消极两个方面的作用，即医疗作用和毒害作用，它们只在用于非法用途时才称为毒品。我国法律规定，吸食毒品是违法行为，必须要受到法律处罚。

(3) 危害性。毒品泛滥不仅对吸毒者本人，而且对其家庭、社会都产生极大的危害。

二、毒品有哪些种类？

毒品种类很多，范围很广，分类也不尽相同。随着

新型毒品的不断出现，以及对药品的成瘾性及危害的不断认识，毒品的种类和范围也会不断扩大。

根据其来源，毒品可分为天然毒品、半合成毒品和合成毒品。天然毒品是直接从毒品原植物中提取的，如鸦片就是从罂粟中直接提取的。半合成毒品是由天然毒品与化学物质合成而得，如海洛因等。合成毒品是完全使用有机合成的方法制造的，如冰毒、摇头丸、杜冷丁等。

根据其对人的中枢神经系统的作用，毒品可分为抑制剂、兴奋剂、致幻剂。抑制剂能抑制中枢神经系统，具有镇静和放松的作用，包括鸦片类毒品和催眠药、镇静药、安定药等，使用较广的是安定类药物。兴奋剂能刺激和增强中枢神经系统，主要有冰毒、摇头丸、可卡因等。致幻剂作用于中枢神经系统，能引起感觉和情绪上的变化，使人产生幻觉，导致自我歪曲和思维分裂。最常见的致幻剂有麦角酸二乙酰胺、苯环己哌啶等。

根据其自然属性，毒品可分为麻醉药品和精神药品。麻醉药品是指对中枢神经有麻醉作用，连续使用易产生依赖性、形成瘾癖的药品。它包括鸦片类、大麻类、可卡因类、合成麻醉药品类等。精神药品是指直接作用于中枢神经系统，使人兴奋或抑制，连续使用能产生依赖性的药品。它包括抗抑郁药、苯丙胺类药品、催眠药、

致幻剂等。

我国经常被滥用的毒品有以下几种：

（一）鸦片

俗称大烟、烟土，也叫阿片、阿芙蓉，是催眠性罂粟科植物的凝结汁，药用有止泻、止咳和镇静作用。



罂粟为一年生草本植物，花有紫色、红色、白色多种，花落后结出球形或椭圆形蒴果，流出的白色汁液，干燥凝结后即为生鸦片。生鸦片不能直接吸食。吸食时有一种强烈的香甜气味，经加工后的熟鸦片，吸食者初吸时会感到头晕目眩、恶心或头痛，多次吸食就会上瘾。

鸦片的识别：新鲜的生鸦片为膏状，呈棕色或暗褐色，有弹性，有类似氨味或陈旧尿味、味苦。长时间放置的生鸦片因水分的散失呈棕黑色的硬块，形状不一，常以球状、饼状、砖块状贩运或出售。经加工后的熟鸦片为金黄色或棕色的块状体，手感光滑柔软，味略次于生鸦片。

（二）吗啡（Morphine）

吗啡是从鸦片分离出来的一种生物碱，在鸦片中含有 10% 左右，在医学上为麻醉性镇痛药。海洛因、杜冷丁、美沙酮等都是吗啡的衍生物。



吗啡为无色或白色结晶粉末，具有镇痛、催眠、止咳、止泻、通便、降血压等作用，吸食或注射后会产生快感，比鸦片更容易成瘾。吗啡主要是对中枢神经系统产生抑制作用，如使大脑处于麻木状态而解除疼痛或“忘掉一切”，长期使用会引起精神失常，出现谵妄和幻觉；过量使用可导致呼吸衰竭而死亡。

吗啡的识别：吗啡具有特殊的气味，形状似细咖啡粒，纯净的吗啡为无色或白色的结晶或粉末，难溶于水，易吸潮。粗制吗啡，其吗啡含量一般为 70%~90%，呈粉末状或块状，白色、米色或深褐色。药用的吗啡片是合法生产的盐酸吗啡、硫酸吗啡，压成小片，一般呈米色或黄色。

（三）海洛因（Herion）

海洛因是由吗啡与醋酸酐经化学作用而生成的一种衍生物。海洛因的镇痛作用是吗啡的 4~8 倍，化学

名称叫二乙酰吗啡，医学上曾广泛用于麻醉镇痛，但成瘾快，戒断难，目前世界各国都把它列为头号毒品。我国吸毒者70%以上吸食的都是这种毒品。



海洛因依赖性
强，只要两、三次甚至只吸一次便可成瘾。成瘾者一旦停用，甚至几个小时不吸，就会难受至极，痛不欲生。长期使用可以破坏人的免疫功能，并导致心、肝、肾等主要脏器的损害。注射吸毒的方式更能传播艾滋病等疾病。

海洛因的识别：不同纯度的海洛因外观也不同。一般呈灰白色粉末状或压成块状，略有醋味。从“金三角”地区流入的块状海洛因通常用黄色胶带纸封装，每块重约350克；用于人体藏毒的海洛因通常包装成直径约1厘米、长约5厘米的条状，用塑料纸层层包裹后再以避孕套密封，便于吞



食和保证安全。

（四）杜冷丁

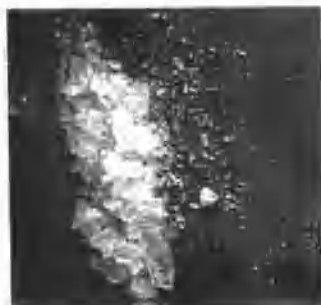
杜冷丁即盐酸哌替啶，是一种临床应用的合成镇痛药，也是鸦片受体激动剂。长期使用会产生严重的依赖性，因此被列为严格管制的麻醉药品。盐酸哌替啶为白色结晶性粉末，味微苦，无臭。

（五）盐酸二氢埃托啡

盐酸二氢埃托啡是一种高效麻醉性镇痛药，主要用于癌症晚期病人缓解剧痛。有片剂和针剂两种剂型，属于化学合成的阿片受体激动剂。随着使用剂量的加大、用药次数的增多，会出现中毒死亡的情况，因此被列为严格管制的麻醉药品。

（六）甲基苯丙胺(冰毒)

甲基苯丙胺是在麻黄素化学结构的基础上改造而来的苯丙胺类兴奋剂，又称去氧麻黄素，是20世纪80年代中期才被人工合成出来的新型毒品。



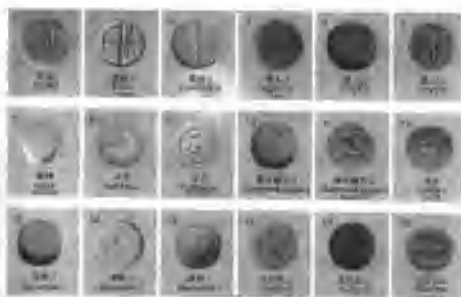
由于它外观上很像冰糖，故称为冰毒。它既可以用烟斗点燃吸食，也可以通过肌肉或静脉注射进入人体。使用后很快产生极度兴奋，接着便导致酣睡。其成瘾性和毒副作用比可卡因和海洛因都强，可以引起焦虑、紧张，

产生错觉、幻觉及被迫害的感觉而引发暴力行为。长期使用还可以导致记忆减退、精神错乱、坐立不安、颤抖、易怒、失眠，甚至发生惊厥、昏迷、中风等。由于冰毒价格相对低廉，容易获得，因此蔓延很快，成为我国毒品市场上极具危害性的新型毒品。

冰毒的识别：非法生产的甲基苯丙胺因常用麻黄素、伪麻黄素作为原料，经化学加工而成，纯度可达90%，一般为白色结晶状。在走私和贩卖过程当中经常掺有葡萄糖、乳糖、蔗糖、硫酸镁、谷氨酸钠、咖啡因、麻黄素等。

（七）摇头丸

摇头丸，又称疯药、狂欢丸、狂喜丸等，是苯丙胺类兴奋剂的衍生物，主要成分为二亚甲基双氧苯丙胺，是



近年来世界范围内流行的新型人工合成毒品。通常为丸剂、片剂，形状多种多样，五颜六色，图案繁多，犯罪分子常在歌舞厅中向青少年非法兜售。这种药丸服用后可以使人极度兴奋，情感激动，忍不住地摇头狂舞。

同时，摇头丸还有致幻作用，在幻觉作用下使人行

为失控。因此常常引发集体淫乱、自伤与伤人，并可诱发精神分裂症及急性心脑血管疾病。严重的可导致死亡。

摇头丸的识别：多呈片剂，有白色、粉红色、橘黄色、蓝绿色等，有的片剂上有图案或文字。

（八）大麻

大麻俗称“火麻”，也叫“印度大麻”，将其茎、叶、花、果实等通过不同的加工方式，可得到大麻草、大麻脂、大麻油三种物质，其有毒成分为四氢大麻酚，吸食后产生欣快感，有时会出现幻觉和妄想。大麻曾一度成为美国吸毒者的主要吸食对象，近些年在我国新疆及部分沿海大中城市也发现有人吸食。

长期吸食大麻会对人的身体产生严重损害：一是神经障碍，如引发意识不清、焦虑、抑郁、躁狂，甚至自杀、杀人；二是记忆损伤，思维迟钝；三是运动功能伤害，如肌肉的协调功能、身体平衡功能丧失；四是对免疫系统的伤害，如身体起脓包、久治不愈等。

大麻的识别：大麻植物为一年生草本植物。雌雄异株，株高1~5米，主茎有沟纹、表皮粗糙，呈绿色，竖直、中空，叶片呈掌状。每片叶子由5~11奇数锯齿状小叶片组成，根部叶片大，顶部叶片小。花粉呈黄绿色。雌株的果实呈卵形，直径1~2毫米，称大麻籽。

粗制的大麻毒品含有叶、花、茎及种子，容易与树

叶、茶叶相混淆，有草腥味，略感麻性。混合于香烟内的大麻叶与烟叶颜色较为一致，现场识别需使用5倍的放大镜加以区分。混糅于雪茄烟内的大麻叶更需仔细观察。精制的大麻毒品仅含有细碎的叶茎和花穗，新鲜时呈暗绿色，放久或暴露后变为棕色、褐色。

大麻脂以过滤、打浆等方式搜集，多压缩成块状。固定成型的方式不同，其硬度、形状也不同，用热水浸泡溶解，呈深绿色混溶状，气味较腥、较麻。有些块状物有凹形花纹、文字，一般是毒品产地的商标记号。

（九）氯胺酮

氯胺酮，俗称K粉，是静脉麻醉药，临床用于小手术、小儿检查或诊断操作时麻醉诱导及辅助麻醉。氯胺酮属国家管制的一种精神药物。服用后能导致迷幻，产生错觉，近年来常常被不法分子将它和冰毒、摇头丸混合在歌舞厅中销售给吸毒人员使用，具有兴奋和致幻的双重作用。

氯胺酮的识别：呈白色结晶性粉末，无臭，易溶于水。

（十）安纳咖

安纳咖又名苯甲酸钠咖啡因，是苯甲酸钠和咖啡因配制而成的一种兴奋型精神药品。临床上用于治疗中枢神经抑制以及麻醉药引起的呼吸和循环衰竭症等，属我国严格管制的精神药品。

（十一）三唑仑

三唑仑又称为三唑氯安定、海乐神，是目前广泛使用的新型苯二氮卓类药物，具有催眠、镇静、抗焦虑和松肌作用。近年来常被一些犯罪分子用来麻醉抢劫。滥用后会对人的身心造成严重危害，属我国严格管制的精神药物。

除上述常见的几种毒品外，属于国家管制的麻醉药品与精神药品如可待因、安依痛、强痛定、美沙酮、罂粟壳等，也常被一些不法分子通过各种渠道出售。前五类常常被医务人员通过非法处方开出来提供给吸毒人员。而罂粟壳则常常被一些饮食业主偷偷添加在火锅、羊肉汤锅中，利用它的成瘾性来谋取利润。安定、咖啡因等都属于管制药品，如果不遵医嘱滥用，会对身心造成危害，也属于毒品。近年来，一些毒贩常常将这些药物出售给青少年学生，同学、老师和家长都应对此引起警惕。

三、什么是吸毒？

吸毒，也称“药物滥用”，就是出于非医疗目的，通过注射、口服、鼻吸或其他方式将毒品摄入人体的行为。我国传统的毒品主要是鸦片，海



洛因使用方法是点燃后抽吸，所以叫“吸毒”。这个词沿用到今天，意义已经发生了变化。凡是违反国家管制、不以医疗为目的而滥用麻醉药品、精神药品的行为都叫吸毒。

常见的吸毒方式有以下几种：

(1) 烟吸：将毒品(如海洛因)掺入烟丝或直接用毒品(如大麻)卷成烟卷，点燃后像抽香烟那样将毒品吸入体内。这是诱骗或暗算别人，让人吸毒常用的方法。

(2) 烫吸：又称吸烫烟、走板、追龙。将毒品(如海洛因或冰毒)放在锡纸或金属匙上，下面用火加热使毒品化为烟雾，吸毒者用吸管或直接用口鼻将烟雾吸入。这是吸食海洛因用的最多的方式。

(3) 鼻嗅：又称鼻吸。用小管对准鼻孔抽吸，使粉末状的毒品直接通过鼻黏膜进入体内。

(4) 口服：将毒品放入口中吞入体内。这是使用丸、片剂毒品的常用方法。是在娱乐场所服用摇头丸、氯胺酮等常用的方式。

(5) 注射：又称扎吸、打针。将毒品溶解后用针管从皮下、肌肉或血管注入体内。这是给吸毒者造成危害最大的一种方式，是毒瘾越来越大、其他方法不能满足时使用的方式。这种方式极易造成吸毒人员的死亡及艾滋病等疾病的传播。