河北省邯郸市某学校学生展示制作的红丝带。
新华社记者 王　晓摄

“知艾”，才能更好“防艾”

本报记者 **刘　嶢**

“艾滋病防控主要是医学还是社会问题？”“艾滋病、性病检测应不应该实名制？”“艾滋病的宣传教育应该侧重危害警示还是社会关怀教育？”——11月25日下午，2018京津冀高校大学生艾滋病防控宣传辩论赛决赛在中国人民公安大学举行，三地大学生围绕上述话题展开激烈辩论。

第31个“世界艾滋病日”即将到来，艾滋病防控话题再次引发热议。数据显示，我国估计存活艾滋病感染患者约125万人，虽然艾滋病疫情处于低流行水平，但感染的绝对数不小。

今年，我国“世界艾滋病日”的宣传主题为“主动检测，知艾防艾，共享健康”。“知艾”才能更好地“防艾”。正如国家卫生健康委员会疾控局副局长王斌在此次活动上所言，从被动学习变为主动了解，让更多人成为艾滋病防控的宣传员。

我国艾滋病疫情处低流行水平

在活动现场，北京市疾控中心发布了2018年北京市艾滋病疫情。数据显示，自1985年报告全国首例艾滋病病例以来，截至今年10月31日，北京市累计报告艾滋病病毒感染者及病人29063例，其中今年1月—10月有2874例。

而从全国来看，据中国疾控中心、联合国艾滋病规划署、世界卫生组织联合评估，截至2018年底，我国估计存活艾滋病感染者约125万；估计新发感染者每年8万例左右。值得注意的是，当前，性传播是我国艾滋病主要传播途径。2017年报告感染者中异性传播占69.6%，男性同性传播占25.5%。

王斌此前在卫健委新闻发布会上透露，我国艾滋病防控工作成效显著，经注射吸毒传播得到有效控制，2017年报告经注射吸毒感染者较2012年下降44.5%。艾滋病母婴传播率从2012年的7.1%下降至2017年的4.9%，处于历史最低水平。

目前，我国艾滋病输血传播基本阻断，经输血及使用血液制品传播病例接近零报告，艾滋病全人群感染率约为万分之九，参照国际标准，与其他国家相比疫情处于低流行水平。

中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友表示，由于我国人口基数大，尽管感染率不高，但感染的绝对数仍然很大。

对于艾滋病防治，王斌表示，下一步将重点提高宣传教育的针对性及综合干预的时效性，突出重点地区、易感染艾滋病危险行为人群和重点人群，增强艾滋病危害警示性教育，推广使用安全套，创新互联网+综合干预模式；推动自我检测、主动检测，促进早检测早诊断，实施应治尽治，推广检测、咨询、诊断和治疗的“一站式”服务；广泛动员企业、基金会、有关组织和志愿者参与艾滋病防治活动。

将艾滋病逐出校园

数据显示，青年学生已成为受艾滋病影响的重点人群。在艾滋病防控的过程中，年轻学子的作用极为关键。

中国疾控中心性病艾滋病防治中心的调查数据显示，2011年—2015年，我国15岁—24岁大中学生艾滋病病毒感染者净年均增长率达35%（扣除检测增加的因素），虽然近年来上升幅度有所减缓，但每年青年学生仍然有3000多例新发病例。

近日，社交网络上的一则消息引发热议——一名艾滋病患者炫耀自己“成功传染艾滋给一名大二女孩”。有专家称，此举或涉嫌刑事犯罪。与此同时，也有很多网友表示，许多年轻学生缺少防艾知识，也是造成类似事件重要原因。

中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心主任韩孟杰说，我国大学生对艾滋病的学习知晓率较高，但对于艾滋病的防护意识依然较差。据统计，有过性经历的学生安全套使用率不到40%。

一段时间以来，各地举办多种类型的活动，以提高学生预防艾滋病的知识水平和知艾防艾的实践能力。据悉，此次京津冀高校辩论赛共有来自141所高校的226支团队报名，有20余万人参与其中。

专家表示，要将艾滋病逐出校园，需要整个高校、社会和每个家庭联动，共同发力，将艾滋病的宣传教育细水长流地进行下去。其中，在高校中开展同学之间互相传播防艾知识的“同伴教育”，是艾滋病防控工作中一个很重要的方法。

让老年人爱上健身、有处健身

■ **汪灵犀**

前段时间笔者到台湾一行，深为台湾老年人的健身热情所折服。三五成群的老人虽顶着一头白发，但精神矍铄，他们或散步或登山或骑车，一路说说笑笑，脚步向前，速度甚至胜过许多年轻人。很难相信他们已经七八十岁了。

相对年轻人，老年人更加看重身体健康，参加健身活动的热情也不小。老年人时间更加自由，几个人一邀约，健身运动“说走就走”。笔者了解到，在台湾，许多老年人参加了感兴趣的健身项目群组，保龄球、台球、游泳……志同道合者每周雷打不动地安排一次活动，一旦成习惯就根本停不下来。同时，健身活动也是老年人认识新朋友、丰富老年生活的重要方式，其中的快乐是无法取代的。

这也让笔者想到，这几年，大陆老年人的健身生活同样丰富多彩，但也存在着一些问题。比如，广场舞的噪音和场地问题持续引发争议；一些适合老年人活动的登山径或散步道离家距离太远；一些运动项目缺少场地，给老年人提供的健身选项有限……

人性的需求是相通的，无论哪里的老年人都有健身需求。因此，政府和体育产业界人士应该为老年人创造良好的健身环境，切实解决基础设施和配套服务等问题。

老年人要健身，关键是场地。有了场地，就不怕人不来。一个感触很深的例子是，笔者的大伯退休后回到老家，每到下午就无聊得靠麻将度日。但自从村里建起了羽毛球场和中心广场，配套了健身器材，他和“麻友”都逐渐走出家门，打羽毛球、打乒乓球、跳广场舞、扭秧歌，健身活动开展得红红火火。家里人不用再担心他在麻将桌上一坐半天、吞云吐雾、腰酸背痛了。

场地有了，还需组织，让老年人体育锻炼更科学、更安全、更有热情。各个社团组织和政府相关机构可以多组织一些比赛、活动，同时可借此契机宣传科学健身、应急医疗救助手段等知识。让老年人迈腿健身、爱上健身、有处健身、科学健身，既丰富晚年生活，也为社会和家庭减轻压力，一举多得。

河北深州的老人在进行健身“竞赛”。
新华社记者 **李晓果**摄

链　接

中国建成完善的艾滋病检测网络

立　风

来自联合国艾滋病规划署的最新报告显示，加强的艾滋病毒检测和治疗服务正在覆盖更多的艾滋病感染者。2017年，已有3/4的艾滋病感染者知道自己的感染状况。尽管如此，全球仍有940万艾滋病感染者不知道自己的感染状况，迫切需要进行艾滋病毒检测和治疗。

防艾的关键之一在于早发现、早诊断，检测手段的可及性是首要问题。因此，“主动检测”成为今年“世界艾滋病日”的重要主题。

目前，中国已建立起世界上最为完善的艾滋病检测网络之一，中国艾滋病病毒检测的创新工具和方式，为世界提供了可借鉴的典范。近年来，我国艾滋病感染者检测发现力度不断加大，检测人次数从2012年的1亿上升到2017年的2亿；2017年抗病毒治疗覆盖率为80.4%、治疗成功率维持在90%以上。

据悉，在我国各地疾控中心自愿咨询检测门诊可以获得免费咨询和检测服务；各地县级以上医院、妇幼保健机构和大部分基层医疗机构也可以提供检测服务；开展艾滋病预防的社会组织小组可提供检测咨询和转介服务；一些高校设立自助尿液检测包售卖机，可以自行购买。

近日，由中国疾病预防控制中心主办的“世界艾滋病日”主题宣传活动暨“全国艾滋病检测咨询月”正式启动，启动仪式上发布了艾滋病检测核心知识，包括“为什么需要检测”“哪些人需要检测”“什么时候检测”“去哪里检测”“有哪些检测方法”“检测阳性怎么办”。

专家表示，通过检测可以尽早发现检测者是否感染艾滋病，早发现才可以早治疗，延长生命，提高生活质量。早检测早发现，才可以更好采取措施，如使用安全套和开展抗病毒治疗，保护检测者免受病毒的进一步侵害，避免艾滋病进一步传播。

专家指出，在高危行为后4周检测抗体，大多数感染者可以检测到抗体。如果4周结果阴性可以等到8周或12周再检测。一般情况下，如果12周之内没有再发生高危行为，也没有检测到抗体，就可以排除艾滋病感染。

在广西南宁，一名护士在给艾滋病患者换药。　新华社记者 **陆波岸**摄

奔跑神仙居

11月25日，2018神仙居绿道马拉松在浙江省仙居县鸣枪开跑。本次比赛设全程马拉松、半程马拉松、迷你马拉松三个项目。赛道以永安溪绿道为主线，吸引了6000多名跑步爱好者参加。

图为参加迷你马拉松赛的选手在比赛中出发。
新华社记者 **黄宗治**摄

陕西29家体育场馆免费或低收费开放

本报电（记者**高炳**）陕西29家体育场馆近日入选了2018年中央财政资金补助的大型体育场馆名单，包括陕西省体育场、西安市人民体育场、陕西省游泳跳水馆以及各区县的体育场在内的29家体育场馆上榜。

据了解，这29家体育场馆和区域内的公共体育场地和设施将免费、低收费向社会开放，每周开放时间不少于35小时，全年开放时间不少于330天。公休日、法定节假日、学校寒暑假期间等，每天开放时间不少于8小时。此外，在全民健身日（每年8月8日）全面免费向社会开放。

广西巴马国际健康徒步大会开幕

本报电（**立风**）“华昱杯”首届广西巴马国际健康徒步大会近日在“世界长寿之乡”巴马开幕，来自北京、广西、广东等12个省区市以及荷兰、德国等国家和地区的3000余名徒步爱好者参加大会。

本次大会由北京市徒步运动协会、巴马瑶族自治县人民政府、深圳华昱机构联合主办。大会分专业组和业余组，以健康为主题，以巴马著名景区为核心，结合巴马历史人文和自然资源，设有以红色革命、健康养生、休闲旅游、历史文化为主题的4条步道，每条步道长度为5至30公里不等。