



今年12月1日是第32个世界艾滋病日。数据显示，截至2018年底，我国报告存活艾滋病病毒感染者和艾滋病病人数量为86.1万例，估计存活艾滋病感染者约125万。与其他国家相比，我国艾滋病疫情仍处于低流行水平。艾滋病的传播，青少年首当其冲。通过性传播感染艾滋病，仍然是威胁全人类尤其是青少年健康和生存的严重公共卫生和社会问题。日前，国家卫生健康委等10部门联合印发《遏制艾滋病传播实施方案（2019—2022年）》，将“学生预防艾滋病教育工程”列入其中。青少年防艾教育，任重道远。

青少年防艾，教育须先行

本报记者 刘 晓

性观念及性行为变化 防控知识没跟上

来自中国疾控中心的数据显示，2018年我国新发艾滋病14.5万例，其中15岁到24岁之间的青年学生，近年来每年的报告发现病例一直在3000例上下。

尽管青年学生的新发病例占比仅为2%左右，但艾滋病在青少年间的传播仍有不少令人担忧的趋势——一方面，中国青少年艾滋病感染率近年来不降反升，尤其是感染者低龄化趋势明显；另一方面，男男同性传播成为感染的主渠道。

“大三学生小光，受邀和同学一起出去玩。在一家会所中，他和来自中国台湾、新加坡的同性朋友吃饭、唱歌。在这些人的诱惑下，小光尝试了性兴奋药物，并与他们发生了性关系。等到事后因发烧到医院检查时，发现自己感染了艾滋病。”

北京地坛医院红丝带之家办公室主任王克荣接触了很多青少年的艾滋病病例，“性无知”是造成青少年感染艾滋病的重要原因。“很多孩子没有自我保护意识，直到得了艾滋病才突然感到一切都完了。”王克荣说，艾滋病感染的低龄化趋势令人心忧，很多青少年仍缺乏防艾知识和意识。

2018年，北京青爱教育基金会曾对某地区中小学开展艾滋病防治知识基线调查。调查结果显示，“艾滋病传播途径知晓率”一项，小学低年级为4.69%，小学高年级为13.1%，初中为16.05%，高中为24.79%。

中国青少年艾滋病防治教育工程办公室主任、北京青爱教育基金会理事长张银俊说，青少年性观念及性行为的变化，是造成这一年龄段艾滋病感染率上升的重要原因。

“目前青少年的性成熟年龄提前、性行为低龄化，尤其是青年学生正处于性活跃期，具有较高的性行为发生率。但是这一群体仍缺少性与生殖健康知识，艾滋病感染风险意识不强、防控知识缺乏。”张银俊说。

传播知识也是救死扶伤 科学教育很重要

面对青少年艾滋病疫情的新形势，青少年防艾教育的重要性日益凸显。

日前，教育部、国家卫健委联合部署加强新时代学校预防艾滋病教育工作，提出将艾滋病综合防治教育纳入学校教育计划等举措。

“很多孩子毕业于名校，有的还是留学回国，却因为感染艾滋病导致家破人亡。”张银俊说，这些血淋淋的事实让她感受到，尽早接受性教育，就可能让更多青少年避免艾滋病带来的伤害。

专家表示，艾滋病主要通过性传播，这一特点决定了要将性教育前移，作为防控艾滋病的关口。要从性生理、性心理、性道德、价值观、情感关注等方面入手，



北京小学
万年花城分校
老师胡紫阳
(右)在给学生
上课。
受访对象供图

重庆财经
职业学院大学
志愿者通过歌
舞形式，向孩
子和家长宣讲“
禁毒防艾”知
识。
陈仕川摄
(人民视觉)



提高性教育的针对性和有效性。

“有些家长觉得，艾滋病离我的孩子很远，对性教育爱听不听。结果，孩子就真的受到了艾滋病带来的伤害。”成都大学教育科学学院教授胡珍说，“性教育不不仅可以解决艾滋病传播等问题，而且能够让孩子有能力保护自己，在人生的不同阶段作出负责任的选择，成为一个全面发展的、幸福的人。”

防艾教育该如何进行？专业、科学很重要。真正的性知识应该是科学的、系统的。互联网上的信息良莠难辨，充斥着大量诱惑性、挑逗性内容。孩子很可能从中受到错误的引导，认为这就是性，这就是成年人的世界。”胡珍说。

据了解，2006年启动的青爱工程（中国青少年艾滋病防治教育工程），通过在学校中援建“青爱小屋”为推手，已在全国1073所学校开展了防艾和性健康教育，累计培训师资9000余人次，受益学生、教师和家长达1340万余人次，初步探索出了一套符合中国国情与青少年年龄特点的学校性教育模式。

北京小学万年花城分校校医胡紫阳，就是一名青爱工程的专任教师。

“以前，我一直以为救死扶伤的只有医生，但实际上老师也有这样的作用。如果孩子从小不重视性教育和生命教育，就容易受到艾滋病等疾病危害。在课堂上，老师可以给孩子讲授事关其一生健康与幸福的知识。”胡紫

阳说。

防艾性教育不只是简单的知识灌输，还需要针对青少年不同年龄段特点设置教育内容。为此，青爱工程有针对性地设置了相关课程。例如，在小学阶段，一年级学习“孵蛋宝宝”，用保护鸡蛋的方式感受母亲怀胎的不易；二年级了解“我从哪里来”；三四年级了解如何预防性侵；五六年级则开始学习男女的不同特征和艾滋病预防等。

孩子的理解和态度也在发生变化。“最开始的时候，很多孩子还不太不好意思，在课堂上窃窃私语。但几堂课下来，孩子们的眼神都变了，他们开始认真地接受和思考这些内容。”胡紫阳说，即便在课下，也有很多学生来寻求帮助，吐露自己的小烦恼。孩子的诚恳让她尤为感动。

“我希望‘防艾’成为教育中的一个常规词、热词，而不是只在艾滋病日才去宣传和强调的内容。对学生进行防艾教育，更需要持之以恒。”胡紫阳说。

专家呼吁重视性教育 义务教育应纳入

尽管防艾教育正在逐渐普及，但全面推广防艾教育和性教育，仍然面临着不小的阻力。

十三届全国政协委员、文化文史和学习委员会副主任叶小文曾表示，我国青少年性教育存在两大主要矛盾：一是学生对性知识了解程度与性教育供给不足的矛盾；二是国家政策高度重视和家庭与学校教育缺位之间的矛盾。

“目前我国参与青少年性教育的主体，包括学校、教育部门、卫生部门、疾控中心等难以形成有效合力。”张银俊说，学校性教育课程、教材和培训不够规范、科学；家庭教育压力更大，很多家长仍遮遮掩掩。

囿于文化和观念等因素，家长和教师不了解性、羞于谈性，是我国防艾教育和性教育普及步履缓慢的重要原因。

很多专家和教师期待，能够将性教育和防艾教育纳入义务教育体系，加强人才培养，让“防艾”成为每一个孩子的必修课。

“要给孩子一杯水，老师必须有一桶水的知识储备，这些储备量从哪里来？”胡紫阳希望，不同学校的性教育老师能够有更多的交流机会和固定的教研时间，互相借力，一起探讨如何把性教育和防艾教育做得更好。

“现在我们通过青爱工程培养的性教育老师都是在职教师。如果能够在师范院校加入通识课或辅修专业，那么未来老师的工作会顺畅不少，孩子也能从中受益很多。”首都师范大学心理学院性教育研究中心主任张玫玫说。

“社会组织的力量是有限的，只有将性教育纳入义务教育、变成一种国家行为，才能长期、持续地开展下去。”张银俊建议，应落实《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》中“将性与生殖健康教育纳入义务教育课程体系”的要求，确立性教育的课程地位。同时，应深入开展普及防控艾滋病知识的宣传教育活动，建立科学合理的评估监督机制。



沙滩运动 魅力足

2019海南沙滩运动嘉年华海口分会场活动近日在海口市假日海滩举行。海口分会场以“海南沙滩运动嘉年华”大篷车、冠军荣耀中国行走进海南火炬传递和13.14公里环海南岛沙滩徒步挑战暨沙滩自由跑为主线活动，现场还有沙滩足球、沙滩排球等项目体验活动，让市民和游客在健康徒步之余，充分感受滨海沙滩运动的魅力。

图为一名小选手在13.14公里环海南岛沙滩徒步挑战暨沙滩自由跑活动中奔跑。

新华社记者 杨冠宇摄

中国山地马拉松系列赛重庆收官

本报电（立 风）2019中国山地马拉松系列赛重庆黔江站暨年度总决赛24日在重庆市黔江区落下帷幕，在3000余名中外参赛选手中，本土选手骆滔、郑文荣既获得了本站42公里个人赛男、女冠

军，又获得年度总决赛男、女冠军。本次赛事由中国登山协会、重庆市体育局、黔江区人民政府共同主办，设群众健身赛以及23公里、42公里个人赛项目，赛事总奖金28万元，共吸引11

个国家和地区的3000余名选手参赛。黔江区位于重庆市东南部武陵山区腹地，素有“渝鄂咽喉”之称，近年来通过山地运动加快当地5A景区创建、大力发展全域旅游。

“喝风”未必养生 健康莫入“偏门”

孙亚慧

这几天，陕西西安一家“喝风辟谷国学文化传播有限责任公司”因被列入政府补贴名单而引发广泛关注。据报道，在西安曲江文化产业发展有限公司公布的第二季度企业双创券兑付名单中，这家公司赫然在列。在日常宣传中，该公司多次宣称辟谷具有减肥、减龄、治疗胃病等神奇功效，引发关注和质疑。

“辟谷”，即“不食五谷”。“喝风辟谷”公司宣称可以通过不进食的方式来实现所谓治病养生的目的。在引起公众质疑后，西安市工商行政管理局曲江分局已成立调查组，对该公司依法依规调查，公司目前已暂停营业，第二季度双创补贴申领资格也被取消。

辟谷的真实作用到底有哪些，医学界尚未有定论，对这一“养生”方法尚缺乏专业论证。该公司在没有得到专业佐证的情况下就大肆宣扬“喝风辟谷”的各种神奇功效，确有虚假宣传之嫌。

随着民众生活水平的提高，追求养生和健康成为社会趋势，并由此促进了养生产业的发展。然而，养生领域的新需求，也滋生了不少乱象，让养生成为了伪科学的重灾区。很多养生骗局广泛传播，不少人仍轻信一些经不起推敲或尚未证实的所谓“养生”疗法。

养生走了“偏门”，经济损失事小、伤害身体事大。消费者务必要保持清醒头脑，避免踏入陷阱，对一些未得到官方权威机构认证的“养生”疗法不要轻信，应保持警惕和怀疑态度，做好自身健康的“守门人”。

如今，伴随着生活水平的提高，人们的健

康诉求也越来越高，但民众的健康素养却并未提升到令人满意的水平。人体有着极其复杂的运行机理，大家都知道“多运动”的好处，但运动本身需要与人的惰性相抗衡。“喝风”“断食”，如此“简单易行”怎能达到养生目的？其实只要静下心来、细细思索，就能发现其中“忽悠”的成分。

“养生套路”的例子早已屡见不鲜，“喝风辟谷”之所以引发关注，归根到底还是因为这样一家事实功效尚未得到证实的公司，竟然堂而皇之地拿到了“官方认证”的双创补贴。毋庸讳言，养生领域的创新创业热度不减，为民众健康贡献良多。但也有些人以“创新”为幌子浑水摸鱼，利用民众的养生需求大赚黑心钱，这种现象的出现也对孵化入驻平台和监管部门提出了新的要求。

健康的生活习惯、饮食习惯、加强运动……这些虽是想要保持身体健康的老生常谈，却也是最不会“踩坑”的办法。“老生常谈”，或许就是对层出不穷的骗局的最好武器。



七彩絮语