

青少年防艾公益电影《青爱》：以光影破壁 用爱和解

中青报·中青网记者 李怡蒙

2025年12月1日是第38个“世界艾滋病日”，我国宣传活动主题为“社会共治，守正创新，终结艾滋”。

11月28日，我国首部聚焦青少年艾滋病防治的公益电影《青爱》在北京举行全国首映。导演向凯站在首映礼舞台上，重复着一句重要的台词：“没有不好的孩子，只有不幸的孩子，生在不幸的家庭，接受不完整的教育。”影片总策划、北京青爱教育基金会理事长张银俊在现场呼吁：“要保护好自己的孩子，就要保护好所有的孩子。”

影片改编自真实案例，讲述自幼丧母的季杰与父亲矛盾重重，又与父亲先后遇到因母婴感染艾滋病病毒而四处流浪的、实为季家长子的沈坤，以及两个少年自我救赎与被救赎的故事。

最初的动力与选择

“当前青少年艾滋病防治教育面临的核心痛点，并非‘无人提及’，而是一种深层次的结构性沉默与认知脱节。”张银俊说。

在多年的工作中，张银俊发现，由于家长难启齿、教师怕敏感、学生羞于问，性教育常常陷入“不能说、不敢说”“谁都不说”的沉默循环；传统课堂中的防艾教育又多以宣讲、手册为主，信息抽象、缺乏代入感。

在许多防艾教育有量无质的背景下，艾滋病依然与许多根深蒂固的社会偏见相捆绑。“许多青少年对HIV的恐惧，源于对‘感染者=危险或道德败坏’的错误联想；而面对高风险情境（如无保护性行为、情感操控），青少年常因缺乏经验或心理支持而

妥协。”张银俊说。

张银俊认为，这些困境需要一些更新、更生动的教育和传播形式。要塑造有血有肉、善良坚韧的主角形象，引导观众与其建立情感连接，通过深度共情瓦解刻板印象，传递出清晰的价值观——我们要对抗的是病毒，而不是人。

为打破这种沉默，青爱基金会将拍此影片坚持了6年。“明知道很难追求票房，我们仍在推动公映。”张银俊说。导演向凯带领主创数次深入山西临汾红丝带学校——这所全国唯一收治艾滋病患儿的学校，20年来，该校累计帮助127名学生，其中65人已毕业融入社会。学校创办人郭小平说：“电影里的故事就是我们的故事。”

首映礼上的多方对话

首映礼上，教育家、社会学家、科普专家、志愿者齐聚一堂，从自己的角度分享感受。

知名健康科普创作者“仙鹤大叔”张文鹤现场以他标志性的互动方式开场：“我想问大家问题，叮过艾滋病病人的蚊子叮了你，会不会传播艾滋病病毒？”在成功吸引了全场注意后，他不仅给出了明确的否定答案，还用生动幽默的语言解释：“蚊子舍不得，它刚吃进这点血是不会吐出来的，它注射的是自身腺体分泌的带有麻醉和抗凝血效果的生物碱。”

作为一名医务工作者的“仙鹤大叔”说：“在医院的环境里，其实很多时候能同时体会到艾滋病患者的自卑感，以及很多人的恐艾心理。我们医生虽然做了一定的工作，但其实还有更多事可以做。”

中央广播电视台总台主持人白岩松将影片置于更宏大的背景中：“希望爱像接力棒



山西临汾红丝带学校学生代表将亲手绘制的画作赠予电影《青爱》的主创人员。
中青报·中青网记者 李怡蒙/摄

一样，为我们搭建起预防艾滋病更好的防线。”他告诉大家，今年是中国确诊首例艾滋病患者40周年，“中国在防艾领域取得的成就举世瞩目，《青爱》正是一场由民间发起、多方参与的防艾社会共治探索的社会实践。

9岁高龄的教育家、北京青爱教育基金会终身名誉会长顾明远观影后题词：“光影照初心，青爱暖神州”，他说：“用电影方式普及防艾知识、讲述防艾故事，这是青爱工程的梦想，如今得以实现，我衷感到兴奋。”

主创团队获得了什么

对主创团队而言，在对艾滋病知识

的输入与输出之间，他们也完成了一次深刻的内化与转化。他们都不约而同地表示感谢这次经历。导演向凯坦言创作初期的困惑：“在我们国内，青少年艾滋病这个话题，以前是谈艾色变。”他特别提到创作中的两难：“尤其是在保护青少年的领域当中，要谈艾滋病的话题更是紧张。”

正是这种困境促使向凯寻找“中间道路”：所以以故事来叙事，从小人物及其亲情、友情、师生关系的状态与变化来映射我国防艾事业一个时代的发展和进步。”同时，他也把防艾的知识、性教育、关注中国青少年身体健康、心理健康等内容，融入人物经历和故事发展当中。

“我们从来没有刻意去渲染艾滋病病人

群的病痛，也没有刻意去煽情……而是以一个普通家庭的人物故事来让大家看得掉眼泪。”向凯说。

执行制片人李军言最初顾虑家人是否会支持他参与本片，而妻子不仅全力支持，还鼓励读大四的儿子到剧组帮忙；他担心因为电影的公益性质和艾滋病题材，在协调拍摄时会遇到群众演员和场地征用的困难，但在诚恳沟通和对方的理解中，问题最终都圆满解决。

在临汾红丝带学校的深度体验，是团队的转折点。李军言坦言：“去之前，我觉得那里的孩子可能会有些特殊，但去了之后，我发现孩子都很阳光，很热情，愿意和我们交流。”更重要的是认知的更新。郭小平校长告诉大家——艾滋病可以预防，可以治疗，可以控制，他们可以像正常人一样结婚，只要根据医嘱服用母婴阻断药，还能生出健康的孩子。

年轻演员带来了新的视角。饰演沈坤的周笑一表示：“我希望在大家的努力下，有朝一日可以消除人们对艾滋病患者的偏见，希望他们也能和我们一样在阳光下健康生活、成长。”饰演季杰的李宁远则呼吁大家行动起来：“我们要主动打破壁垒，就像电影表达的一样，端开那道铁门，帮助那些需要被看见的人。”

自10月12日举行定档新闻发布会，电影《青爱》已在100余个城市点映近3000场。张银俊希望，《青爱》能迎来更多亲子共同观影，能成为学校“爱的教育”的教学素材，嵌入心理健康课、生命教育课中，最终提升公众对青少年心理健康与防艾问题的关注度。

张银俊说：“从‘看见’到‘行动’，《青爱》告诉我们：终结艾滋病，不仅需要药物与检测，更需要理解、接纳与爱的能力。”

中后开始有自伤行为。“我的做法就是不断尝试能够让她感觉好的方式。她喜欢《三国演义》，就组织读书会，每周三次给她做正念疏导，还联系班主任给她安排了一个幽雅的桌椅。”通过读书会、正念训练等方式，女生逐渐走出了阴影。

在麦浦小学，学校还会定期举办家长课堂，向家长们普及成长型思维的理念。戴翕昀通过场景化叙事的方式，将成长型思维融入生动的故事中，让家长们更容易理解和接受。

“以前我总是因为孩子成绩不好而焦虑，甚至会责备他。”五年级学生周鑫烁的妈妈告诉记者，“后来我明白了，孩子的成长是一个过程，就像一只慢悠悠的小蜗牛，需要耐心等待。我们要做的是陪伴和鼓励，而不是打压。”

“成长型思维的培养，不能只靠学校，家庭的支持同样重要。”戴翕昀深知，只有家校协同，才能真正为孩子们营造一个充满成长力量的环境。“我们常常低估了语言的力量。一句‘你已经很努力了’，一句‘我相信你可以做到’，都可能成为孩子心中的一个种子，慢慢生根发芽。”

戴翕昀告诉记者，在福州市仓山区教育局长廖青的推动下，仓山区推出《成长型思维培养实施方案》，引领全区学校将心理学理论“成长型思维”，转化为具象可操作的行动指南。学校将心理学技术与学校教育教学深度融合，塑造有利于学生心理健康发展的生活环境，赋能学生终身健康发展。

在麦浦小学的校园里，有一面“微笑墙”和一扇“成长门”。每当孩子们走过时，都会看到自己和同伴的笑容。在这条路上，每一个孩子都被看见、被理解、被支持。

“我们的目标，不是培养完美无缺的孩子，而是培养有心理韧性、有成长动力的孩子。”廖青说，“每个孩子都是一朵花，只是花期不同。我们要做的，是耐心等待，用心浇灌，让他们在属于自己的时间里绽放。”

（为保护受访者隐私，陈晓宇、林婷为化名）

自身阴阳调节范围内适量饮用。王鑫补充说：“如果能耐受咖啡因，喝美式或加一点点奶的热拿铁等都可以，尽量是热的，因为凉咖啡更伤脾胃阳气。”

对于钱宁提到的“沮丧失”，王鑫表示，“有一种情感病叫‘季节性情感障碍’，秋冬季节多发。从中医角度来讲，冬天阳气内收，易情绪低落；从现代医学的角度讲，冬天情绪低落主要是因为日照时间变短，导致人体内褪黑素增加、5-羟色胺减少。”

王鑫推荐了以下改善方法：适当增加光照，在中午11点到13点之间，晒15-30分钟太阳；做一些有氧运动，改善气血运行，促进内啡肽、5-羟色胺分泌；情绪低落时，多跟家人朋友聊天，获得情感支持；饮食上多吃富含色氨酸的食物，比如香蕉、核桃、燕麦等；在家中使用暖色灯光，或者多穿颜色明亮的衣服，听一些欢快、振奋人心的音乐来改善情绪。

此外，冬天适当运动有利于身体的气血运行。王鑫推荐大家优先选择“慢慢行气”的有氧运动，比如慢走、慢跑、快走、太极拳等，能够让气血运行，又不致阳气外泄，“一定要注意冬天不能过大汗，否则阳气外泄会感到更乏力。”

运动时间方面，王鑫建议在上午10点到下午3点间，气温较高时进行户外运动，避免在清晨和傍晚进行室外活动。“如果一定要在这个时间段做运动，就在健身房跑步机慢跑或者游泳。因为过早或过晚，气温过低容易导致寒凝、气滞、血瘀等问题。”

（应受访者要求，钱宁为化名）



这些因素会增加感染艾滋病病毒的风险

容易感染艾滋病病毒的不安全性行为

- 无保护（不使用安全套）的男性同性性行为
- 与不知道感染状况的人发生无保护性行为
- 与多人发生性行为
- 吸毒或醉酒后发生性行为等

其中，无保护男性同性行为是最常见的感染方式。

与艾滋病病毒感染者共用针具吸毒会使病毒通过污染的针具传播。

使用新型毒品（新型“换装”毒品可能化身为“可乐”“奶茶”“糖豆豆”）或者醉酒可刺激或抑制中枢神经活动，降低自己的风险意识，导致多性伴和无保护性行为发生，也会间接增大感染艾滋病病毒和性病的风险。

使用消毒不严格的被艾滋病病毒污染的工具纹眉、打耳洞、拔牙等也有可能造成艾滋病病毒传播。

何种情况下应该主动进行艾滋病检测与咨询？

发生高危性行为后，应尽早主动到疾控中心或相关医疗机构寻求艾滋病咨询和检测，也可以使用药监局批准的自我检测试剂进行筛查检测。如果检测结果阳性，要及时到医疗机构、疾控中心确诊。

各地疾控中心自愿咨询检测门诊（VCT）提供免费艾滋病咨询和检测服务。各地县级以上医院、妇幼保健机构及部分基层医疗机构（即社区卫生服务中心、乡镇卫生院）也提供检测服务。

全国艾滋病自愿咨询检测门诊和确证检测机构名单



暴露后预防用药可以有效降低感染艾滋病病毒的风险。一旦发生高危性行为，应及时到指定医院咨询和检测，并在医生指导下进行暴露后预防（PEP）用药。用药时间越早越好，在暴露后两小时内服用效果最佳，72小时内服用有较高的阻断成功率。

越早越好

暴露后预防用药可以有效降低感染艾滋病病毒的风险。一旦发生高危性行为，应及时到指定医院咨询和检测，并在医生指导下进行暴露后预防（PEP）用药。用药时间越早越好，在暴露后两小时内服用效果最佳，72小时内服用有较高的阻断成功率。

及早的抗病毒治疗可使病毒降到检测不到的水平，可以有效预防病毒传播给配偶和性伴。

接受艾滋病病毒（HIV）抗体实名检测会不会泄露个人信息？

有关法律法规规定，医疗机构及其医务人员应当对患者的隐私保密。

对于HIV抗体初筛检测阳性者，工作人员将及时告知受检者准确的检测结果，并提供相应的宣传、咨询服务。

对于HIV抗体初筛检测阳性者，工作人员将迅速联系受检者本人，并及时提供后续的确诊检测及相应服务，以便提供专业咨询、指导或治疗。

对于HIV抗体初筛检测阳性者，工作人员将迅速联系受检者本人，并及时提供后续的确诊检测及相应服务，以便提供专业咨询、指导或治疗。