

国家体育总局反兴奋剂知识系列读本

高等院校体育专业学生 反兴奋剂读本

GaoDengYuanXiaoTiYuZhuanYeXueSheng
FanXingFenJiDuBen

国家体育总局科教司 编



人民体育出版社

国家体育总局反兴奋剂知识系列读本

高等院校体育专业学生 反兴奋剂读本

国家体育总局科教司 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高等院校体育专业反兴奋剂读本 / 国家体育总局科教司编.
—北京: 人民体育出版社, 2018

ISBN 978-7-5009-5323-4

I. ①高… II. ①国… III. ①运动员—兴奋剂—高等学校—教材
IV. ①R872.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 012762 号

*

人民体育出版社出版发行
北京建宏印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 11 印张 182 千字
2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-5323-4
定价: 40.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.cn
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



《国家体育总局反兴奋剂知识系列读本》

编委会

主 任：李业武

副主任：陈志宇 丁 涛

编 委（按姓氏笔画排序）：

吴侔天 张 健 尚迎秋 胡雅欢 程 谦

谢敏豪 赛 飞



《高等院校体育专业学生反兴奋剂读本》 编委会

主 编：张 健

副主编：尚迎秋

参编人员（按姓氏笔画排序）：

张 健 尚迎秋 胡雅欢 程 谦 闫青萍



序

为了防止在体育运动中使用兴奋剂，保护体育运动参加者的身心健康，维护体育竞赛的公平竞争，国务院于2004年3月1日正式颁布实施《反兴奋剂条例》（以下称《条例》）。《条例》明确了有关部门和人员的反兴奋剂职责与义务，规范了兴奋剂生产、销售和进出口的管理，规定了兴奋剂违规行为的处罚。《条例》还对开展反兴奋剂教育提出明确要求，指出初中以上学校应当加强反兴奋剂教育，加强学生的反兴奋剂意识；体育专业教育应当包括反兴奋剂的教学内容。为贯彻落实《条例》要求，国家体育总局针对不同教育对象，组织编写了系列反兴奋剂知识读本，以全面推进反兴奋剂教育的实施。

体育总局历来高度重视反兴奋剂工作，通过20多年的努力，我国的反兴奋剂工作取得了长足的进步，成效显著。长期以来，中国一贯坚持反对使用兴奋剂的坚定立场，始终如一地坚持“严令禁止、严格检查、严肃处理”的三严方针，不断加大反兴奋剂工作的力度，逐步建立健全反兴奋剂法律法规体系、完善兴奋剂检查、检测和宣传教育制度，积极推动政府部门间协调配合综合治理兴奋剂问题，通过实施一系列综合的反兴奋剂措施和手段，不断提高反兴奋剂工作质量，使中国运动员滥用兴奋剂的现象得到有效的遏制，得到了包括世界反兴奋剂机构、国际奥委会等国际体育组织的高度评价，称中国是世界反兴奋剂工作的楷模。

反兴奋剂工作倡导“预防为主、教育为本”，要彻底根治兴奋剂这颗毒瘤，加大检查、惩处力度，让那些想铤而走险的人“不敢用”；要通过加强综合治理和监管，使运动员“不能用”；但最重要的是要通过反兴奋剂教育，解决运动员及体育运动参加者思想认识上的偏差，使其真正认识到使用兴奋剂对个人、对体育、对国家的巨大危害，树立正确的体育观，真正自觉抵制兴奋剂，最终做到“不想用”。这是我们反兴奋剂工作的终极目标。



为此,国家体育总局组织专家针对不同的体育参与者群体,针对性地编写了反兴奋剂系列知识读本,为规范、有效地开展反兴奋剂教育提供基础支持。此系列知识读本主要的适用对象包括体育运动学校青少年运动员、高等体育院校学生、普通学生以及广大全民健身人群,希望通过开设专门反兴奋剂课程或讲座,进行系统化的教育,使他们能认识到使用兴奋剂的危害性,了解预防反兴奋剂的基本知识和手段,通过培养反兴奋剂意识,加强对运动员及相关人员的保护,遏制兴奋剂的使用,并建立正确的价值观和体育观,树立坚定的反兴奋剂信念和决心,坚决地“对兴奋剂说不”,为维护身心健康和体育运动的纯洁、公正做出积极的贡献。

最后,借用现代奥运会创始人顾拜旦的“体育颂”中的一段作为结尾,让我们共同努力维护体育的纯洁性。“啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。但他内心深处受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。”



前言

高等院校体育专业学生是我国体育的未来和希望,大力加强高等院校体育专业学生反兴奋剂教育工作,使他们在步入体育职业生涯并成为体育教师、教练之前,充分认识到使用兴奋剂的危害性,培养他们反兴奋剂的意识,让他们充分了解兴奋剂的基本知识和预防手段,树立正确的人生观和体育价值观,培养自身的道德修养,不仅是对高等院校体育专业学生的保护、遏制兴奋剂滥用,也是全面促使我国体育事业健康、协调、可持续发展的实际需要,更是实现“体育强国”战略的基础性工程。

2013年国家体育总局科教司反兴奋剂处制定了反兴奋剂知识系列读本编写规划,得到了司领导的高度重视,并于当年成立了教材编写工作领导小组和编写小组。2014年该系列中的第一本《体育运动学校青少年运动员读本》已顺利出版并广受好评。本书(《高等院校体育专业学生反兴奋剂读本》)为该系列的第二本图书。

本书编写委员会于2015年正式成立。编委会成立后,组织召开了编写准备会、提纲研讨会、初稿统稿会、修改稿统稿会、定稿会和终稿审定会。陈志宇副司长全程主持本书的编写工作,从会议召开、进度控制、样稿审读、专家遴选,到装帧设计等;反兴奋剂处胡雅欢处长也全程参与了本书的编写,保证了本书的权威性、针对性、实用性和科学性。

本书在编写过程中始终坚持实事求是、从实际出发的原则;充分考虑到高等院校体育专业学生青春年少,人生观、世界观、价值观尚未完全形成,有一定的体育理论学科基础,从事运动实践活动较多等客观因素,有针对性地编写相应内容。

经过国家体育总局科教司、编委会全体专家和人民体育出版社三方一年多的努力,数易其稿,终于完成了这本《高等院校体育专业学生反兴奋剂读本》。

本书论述严谨、表达生动,深入浅出地介绍了高等院校体育专业学生应掌



握的基本反兴奋剂知识。全书共分为九章。第一章体育精神与价值观由王润斌负责编写，第二章兴奋剂概述、第三章世界反兴奋剂体系的建立与发展、第四章中国反兴奋剂体系的建立与发展、第五章兴奋剂清单、第六章兴奋剂管制、第七章治疗用药豁免、第八章兴奋剂预防、第九章反兴奋剂任重道远由张健负责编写，全书由张健担任主编。

本书的编写过程中得到了许多领导、专家学者的指导、支持和帮助。国家体育总局反兴奋剂中心陈志宇副主任亲自审阅了书稿并提出了许多修改性意见，原国家体育总局运动医学研究所所长杨天乐教授、张长久所长，原国家体育总局科教司蒋志子司长、原国家体育总局反兴奋剂中心主任杜利军、副主任吴侔天以及国家体育总局反兴奋剂中心教育预防处赛飞在对本书的审阅过程中提出了宝贵的意见和建议；国家体育总局科教司胡雅欢、程谦、闫青萍参与了本书组织、编写工作，提供了大量一手材料；北京体育大学尚迎秋参与了初稿的编写；人民体育出版社从本书规划阶段即派专人负责，全程参与了本书的编写工作，认真负责地审读了每一版样稿，多次与作者沟通，提出了许多专业性的意见，在此一并表示衷心的感谢。

2 由于编者水平有限，本书虽几经修改，但难免存在不妥之处，恳请读者提出宝贵意见，以便再版时修订。

编委会

2018年1月



目 录

第一章 体育精神与价值观	(1)
第一节 体育精神	(1)
第二节 体育价值观	(4)
第三节 兴奋剂对精神与价值的危害	(11)
第二章 兴奋剂概述	(15)
第一节 兴奋剂演变	(15)
第二节 兴奋剂滥用	(22)
第三节 兴奋剂的危害	(25)
第三章 世界反兴奋剂体系的建立与发展	(29)
第一节 反兴奋剂初期的行动	(29)
第二节 国际奥委会领导下的反兴奋剂行动	(31)
第三节 世界反兴奋剂机构	(37)
第四章 中国反兴奋剂体系的建立与发展	(43)
第一节 兴奋剂对中国体育发展的影响	(43)
第二节 中国反兴奋剂法治体系和管理体系的建立	(50)
第三节 中国反兴奋剂取得的成就	(55)
第五章 兴奋剂清单	(62)
第一节 《禁用清单》的演变	(62)
第二节 《禁用清单》解析	(66)
第三节 《禁用清单》的权威性	(72)



第六章 兴奋剂管制	(75)
第一节 兴奋剂检查与检测	(75)
第二节 结果管理	(81)
第三节 兴奋剂违规	(84)
第七章 治疗用药豁免	(96)
第一节 治疗用药豁免的含义	(96)
第二节 治疗用药豁免国际标准	(97)
第三节 治疗用药豁免申请	(98)
第八章 兴奋剂预防	(102)
第一节 加强反兴奋剂宣传教育	(102)
第二节 避免食源性兴奋剂	(104)
第三节 防止医源性兴奋剂	(107)
第九章 反兴奋剂任重道远	(110)
第一节 兴奋剂有潜在市场	(110)
第二节 反兴奋剂面临的挑战	(114)
第三节 反兴奋剂前景展望	(119)
附录1 名词解释	(124)
附录2 《反兴奋剂管理办法》(2015)	(127)
附录3 《体育运动中兴奋剂管制通则》(2015)	(137)
附录4 世界反兴奋剂相关文件	(155)
参考文献	(156)



第一章 体育精神与价值观

体育作为人类的一种社会活动,是从人们的社会生产和生活中产生和演变而来的,与社会的政治、经济、科学、文化、教育、军事等领域密切相关。其以人的全面发展为目标,通过身体锻炼增强人的体质,通过体育的社会实践促进社会发展和文明进步。在体育运动中不断产生和积淀的体育精神、体育道德和体育价值观是规范体育运动从业者的行为的准则,是体育工作的指导思想和灵魂,更是社会主义精神文明建设的重要组成部分,对提升人的道德素质、提高社会文明起到非常重要的作用。

第一节 体育精神

1

一、何为体育精神

要认识体育精神,首先要了解什么是精神。哲学意义的精神是指“同物质相对立、和意识相一致的哲学范畴,是人的意识、思维活动和一般心理状态的总称。”《辞海》中精神是指“人的意识、思维活动和一般心理状态。宗教信仰者和唯心主义者所讲的精神,是对意识的神化。唯物主义者常把精神当作和意识同一意义的概念来使用,认为它是物质的最高产物。”毛泽东有一句名言:“人是要有一点精神的。”精神是支撑一个人、一个团队、一个民族生生不息并不断前进的动力,是人类历史不断前进的源泉。习近平指出:精神的力量是无穷的,道德的力量也是无穷的。中华文明源远流长,蕴育了中华民族的宝贵精神品格,培育了中国人民的崇高价值追求。自强不息、厚德载物的精神,支撑着中华民族生生不息、薪火相传,今天依然是我们推进改革开放和社会主义现代化建设的强大精神力量。



精神不是一个空洞的概念,需要诸多丰富的载体,精神要透过人的形体、容貌、举止、仪态、风度等体现一种蓬勃向上的生命活力,张扬一种人格的力量,展现性格、气质、思想、感情的张力。而体育作为人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开放自身潜能的社会实践活动,成为了彰显人类精神的绝佳途径。著名社会学家费孝通先生认为,体育精神就是人类精神,就是公平竞争、运动家风度、团队精神。体育精神的内涵主要包括“人本精神、英雄主义精神、公平竞争精神、团队精神”,它们分别反映了体育在“健康快乐、挑战征服、公平竞争、团结协作”这四个方面的价值标准。体育精神的外延,是指近代体育从产生开始,发展至今的时间范围。这里的体育精神是具有体育活动主体自觉能动性、实践性和理论性等高层次的社会生活的人的一种精神,是人类的一种意识、一种思想。作为优秀文化的组成部分,体育精神具有体育活动主体的特质的标记,是体育活动主体创新性活动成果意识性的集中表现。

2 体育精神不能全部由那些超现实的体育理想构成,而更应该具有其现实和具体的一面。从表现上说,体育精神有两种存在状态。一是指指导现实体育生活的体育法规、体育规则、体育习惯和惯例等,追求体育比赛和体育生活中的公正与合理,并由此升华为体育精神对运动员个体德性的改造;二是在人们思想观念和社会意识形态中存在的体育精神,表现为人们的体育理想、体育价值观等,并由此融合成为对人类社会生活的一种示范和导向。美国职业篮球联盟从1995—1996赛季开始创立了体育精神奖,并以它的首届得主乔·杜马斯的名字命名,此奖项是为了表彰在NBA赛场上球员的道德行为、公平竞赛和诚实。世界著名的劳伦斯世界体育奖也专门设立了“年度最佳体育精神奖”。在2015年该奖项的得主——中国著名篮球运动员姚明看来,体育精神不仅仅是指顽强拼搏的赛场精神,也是乐观面对生活的人生精神。“说到体育精神,其实呢大家可以有很多熟悉的词语去表述,永不放弃、坚强、强硬地面对对手,坚持到最后。但实际上对于这些精神我们有时候忽略了它不仅体现在场上,也体现在我们的生活中。我相信每一个经过赛场的运动员,不管我们从事的是哪一种运动,都带着一种精神,带着一种力量,踏过我们的第一片场地,踏过我们更广阔的场地。”因此,对体育精神的理解不能过于概念化,而应把体育精神作为调整现代体育生活和体育现象的一种规范来认识,发现其在“体育→人→社会”这个生态系统中与社会主流文化要素间作用的规律性。



二、奥林匹克精神

人们对体育精神的理解千差万别，但大都在把体育看作人类身体竞技活动的前提下强调体育精神的重要性。事实上这些精神都可以包括在奥林匹克精神之内，但它们却不能涵盖奥林匹克精神，也不能等同于奥林匹克精神。现代奥林匹克运动创始人顾拜旦在1908年7月发表文章表示，“人们会问我：你所说的奥运会与我们今天所说的世界锦标赛有什么不同？……我不否认世界锦标赛的存在，我还同意将它作为奥运会的一个组成部分。不过，奥运会还有‘别的东西’。正是这‘别的东西’使其自有它的特点，这种特点是在其他种种体育竞赛中找不到的。”不难发现奥林匹克竞赛的最大特征在于它的人文内涵，因为奥林匹克运动不是单纯的体育，是体育与文化、教育的结合，没有文化教育就不能称其为奥林匹克运动。奥林匹克运动的内涵已经远远超出体育竞技的范畴，它是全人类的文化盛会和文明遗产。

2000多年前，奥林匹克运动会作为一种健康向上的体育竞技在神圣的奥林匹亚兴起，成为古代希腊人奉献给人类的一种宝贵的精神和文化财富。现代奥林匹克精神的源头必须追溯到古代希腊文明，因此，顾拜旦认为奥林匹克精神是人类吸收古代传统构筑未来的力量之一，这种力量体现在：虽“不足以确保社会和平”，但仍可促进和平；虽“不能更加均衡地为人类分配生产和消费物质必需品的权力”，但仍可促进公平；虽“不能够为青少年提供免费接受智力培训的机会”，但仍可促进教育。在他看来，“和平、公平、教育”就是奥林匹克精神。

关于奥林匹克精神的最权威解释来自《奥林匹克宪章》：从事体育运动是人的权利，每一个人都应享有从事体育运动的可能性，而不受任何形式的歧视，并体现相互理解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神。

从字面理解，奥林匹克精神至少体现在两个层面。

首先是公平竞争。奥林匹克运动以竞技运动为其主要活动内容，竞技运动最本质的特征就是比赛与对抗。现代奥运会的发展观是建立在“更快、更高、更强”的不断超越理念基础之上的。不断战胜人体极限，不断超越人类自身自然的理念，成为了奥林匹克运动，特别是奥运会巨大的推动力与精神支柱。但人类自身毕竟是一个有限的资源。这种有限的资源在无限的被开发过程中，当人的自身



不堪重负时，当人类自身在自然状态下不能满足这种需求时，人类只有借助其他手段来实现。因此，奥林匹克运动的教育功能和文化娱乐功能的基本前提是保证公平竞争，规避兴奋剂等其他非法和不道德的手段。只有在公平竞争的基础上竞争才有意义，各国运动员才能保持和加强团结、友谊的关系，奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。顾拜旦在他1912年发表的著名诗篇《体育颂》中曾这样写道：“啊！体育，你就是正义！你体现了在社会生活中追求不到的公平合理。任何人要想速度超过一分一秒，高度逾越一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。”也正如已故美国著名黑人田径运动员杰西·欧文斯（James Cleveland Owens）所说的：“在体育运动中，人们学到的不仅仅是比赛，还有尊重他人、生活伦理、如何度过自己的一生以及如何对待自己的同类。”

其次是相互理解、友谊和团结。奥林匹克运动是国际性的运动，它不可避免地面临着世界上民族、文化间的各种差异及由此引发的各种问题。来自各国的运动员、教练员、体育官员以及观众生有不同的肤色，穿着不同的服装，操着不同的语言，有着不同的生活方式和宗教信仰，用不同的行为方式表达自己的喜怒哀乐。这些种族的和文化的差异，又常常由于各国间在政治体制、经济制度和意识形态等方面的冲突而强化。奥林匹克精神强调相互理解、友谊和团结，就是要形成一种精神氛围。在这种氛围中，人们可以摆脱各自文化带来的偏见，在不同文化的展示中，看到的不是矛盾与冲突，而是人类社会百花齐放、千姿万态的文化图景，从而使文化差异成为促进人们互相交流的动因，而不是各自封闭的藩篱；使矛盾成为互相学习的动力，而不是互相轻视的诱因。

第二节 体育价值观

一、价值观

人类在认识世界、改造世界的过程中通常会进行价值思考和价值判断，即认识客体的有用性、意义和满足自身需要的程度与方式等，从而形成各具特色的价值观念。价值观念形成之后反过来会影响和制约主体的实践与抉择。总的来说，



价值观是人们基于生存、发展和享受的需要,在社会生活实践中形成的关于价值的总观点、总看法,是人们的价值信念、信仰、理想、标准和具体价值取向的综合体系。

如果说价值观念是一种有关价值取向的多层次、多维度系统,那么从所处的地位来看,可以分为终极(最高)价值观、核心(主导)价值观、一般(非主导、边沿、从属)价值观。一般价值观散居于核心价值观的外围,仅为特定群体所持有,而且不稳定、缺少规则,由外及内其规则性越来越明显、引导力越来越强,统摄面越来越大、稳定度越来越高,最中心层就是所谓的核心价值观。核心价值观是一个社会中居统治地位、起支配作用的核心理念,也是一个社会必须长期普遍遵循的基本价值准则。由于社会存在是多样性、多态势的,与之相适应的社会意识也必然是丰富和立体的,进而导致作为社会意识组成部分的社会价值观同样具有多元、开放的特点,这就要求占主导地位的核心价值观对多元价值观念予以引导、对价值观体系产生的矛盾和混淆加以厘清。

党的十八大报告强调指出,“倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善,积极培育和践行社会主义核心价值观。”这一论述明确了社会主义核心价值观的基本理念和具体内容,指出了社会主义核心价值观体系建设的现实着力点,对社会主义核心价值观体系建设提出了新部署、新要求。伴随着社会主义市场经济的增长,体育已经成为我国经济、社会发展与文明进步的重要标志,体育事业的发展水平业已成为国家综合实力与社会文明程度的重要体现。体育对社会发展的重要性也愈显突出,尤其是对人们精神的陶冶和铸造、对社会主义核心价值观的培育和践行具有独特贡献。

二、体育价值观

体育价值观是指主体根据体育对其自身及社会的意义或重要性进行评价和选择的原则、信念和标准。它是人们根据长期体育锻炼和反复性体育情感体验,对体育的价值属性、主客体之间的体育价值关系,以及一定形式之间的体育价值创造活动,逐渐形成的相对稳定的心理和行为取向或心理和行为定势。它是人们认识与评价体育和体育现象对自身或社会的重要性时所持有的内部标准。个体总是按照自己的价值标准确定自己的体育目标,并按目标主动地从事体育活动,体育



价值观就体现了人们在一定环境中的动机、目的、需要和情感意志。

按照体育的工具或目的属性的差别。体育价值观可分为两个层面，一是以社会为本位的体育价值观，二是以个体为本位的体育价值观。以社会为本位的体育价值观体现的是体育与社会之间的价值关系，是由体育的工具价值所决定的。工具价值是人们在特定的社会政治、经济、文化背景下，对事物的外部表现的某种侧重的价值期望，其要求体育必须满足社会、国家发展的需要，必须为社会、国家提供功利性的服务，体现为体育的政治价值、经济价值、伦理道德价值、文化历史价值等。以个人为本位的体育价值观，体现的是体育对个体发展的价值关系，强调个体对体育的自由支配，关注的是个体自身目的与把具体运动项目作为直接行为目标的一种价值观念。这种以人为本的体育价值观在强调运动员努力拼搏为国争光的同时，金牌意识有所淡化，人文关怀日趋浓厚，运动员本身的身心健康受到关注，金牌和荣誉的健康代价越来越小。此外，这种价值观还要求严明纪律，净化赛场，弘扬体育道德，丰富人们精神生活，倡导先进、积极的竞争价值观。

6

按照体育的社会环境和形成土壤来看，体育价值观可以分为西方的体育价值观和中国传统的体育价值观。西方的体育观强调竞争、超越、对抗，强调人的自我价值的实现，追求与崇尚不断超越过去。发展到极端，会形成一味追求“竞争”的体育价值观，虽然有明显培养竞争意识的教育功能，但由于其单纯“更快、更高、更强”的追求，使得要想取得更好的运动成绩，除了借助物理的动力外，还可能借助其他外力，有时不惜违反人体生理和心理的发展规律。因此，会对运动员的身体健康带来严重的伤害，甚至有可能造成身体机能的畸形发展。而中国传统体育文化受儒家文化的影响，专注于对人内心道德良知的发掘，专注于人的道德修养，带有浓厚的朴素唯物主义色彩的观念和精神。长久以来中国传统的体育价值观强调身心全面发展、身体与精神的和谐一致，注重体育活动中德行品质修养和道德境界的升华，注重和谐、重义轻利、崇德轻利，提倡“君子之争”“以和为贵”，要求运动员遵守规则、遵守体育道德，宣传和树立维护公平竞争、遵守规则、恪守体育道德以创造社会精神文明，从而提高国民的素质和推动社会的发展。