



兴奋剂 ...

这个词时常出现在体育界和媒体报道中，您可能对它早有耳闻。虽然您所了解的一些兴奋剂的情况是正确的，但全面了解它仍然非常重要。

什么是兴奋剂？

“兴奋剂”指运动员使用禁用物质或方法来提高训练和比赛成绩。谈到兴奋剂，我们通常想到的就是类固醇。但是兴奋剂的违规行为还包括使用其它禁用物质（例如刺激剂、激素类、利尿剂、麻醉剂和大麻等），采用禁用方法（例如血液回输和基因兴奋剂），甚至拒绝接受兴奋剂检查或企图在兴奋剂检查过程中作弊。

只要您继续参加体育比赛，您将越来越多地面对兴奋剂问题：您可能接受药检；一些竞争对手通过服用药物来作弊；甚至可能您被引诱这么做。

人们为什么要欺骗？

大多数运动员都知道使用兴奋剂是一种欺骗行为，但是仍有一些人愿意冒险。

有时奖牌、金钱或名誉会引诱人们做出错误的决定。有人告诉他们兴奋剂可以大大提高成绩，是在短时间内达到长期训练效果的捷径，可以帮助他们赢得比赛。因此他们准备用自己的运动生涯和身体健康来做赌注，不惜一切代价，只是为了赢得比赛！

有些人承受着教练、父母或自身期望自己出人头地的压力，他们认为使用兴奋剂是实现这些期望的一种方法。

还有一些运动员使用药物战胜伤痛。教练可能告诉您这些药物能帮助您忘却伤痛或加快恢复，但通常并不提及这些药物对健康的影响，以及服用兴奋剂是一种欺骗行为。

不管出于什么原因，都不应该是使用兴奋剂的借口。



© PML

最大的问题 是什么？

兴奋剂的确可以帮助运动员提高体能、增强肌肉、减轻疲劳及掩盖伤痛，但是它的确有很大的副作用。

有些药物会使人的外表特征发生明显变化。例如，服用类固醇会引起痤疮，特别是在背部。它会使男性的睾丸缩小，导致阳痿和脱发；会使女性的声音变得低沉，长胡须。甚至还可能有其它更严重的副作用。兴奋剂能够导致心脏、肝脏和肾出现问题，有些运动员甚至因此丧命。

在体育比赛中使用兴奋剂是一种欺骗行为，它破坏了比赛的公平竞争。体育的价值不仅仅在于赢得比赛，积极生活、体现价值、诚实、协作和勇气才是体育的真谛。

禁用物质包括哪些？

体育运动中禁用物质的种类很多，它们会危害运动员的身体健康，破坏公平竞赛的体育道德。WADA每年都会公布新的禁用物质清单。这些药物分为以下几类：

- **刺激剂**：可提高注意力，减轻疲劳，但也可能会损害心脏；
- **蛋白同化制剂**：可提高体能、增强肌肉，但是会损害心脏、肝脏和生殖系统，甚至导致猝死；
- **激素类**：具有许多有用的医疗功用，但是在年幼或成长期使用会造成极大伤害；
- **利尿剂**：有助于减肥，可掩盖其它违禁药物的使用，但同时会造成脱水和疲劳；
- **麻醉剂**：可止痛，但是会造成持续性伤害；
- **大麻类（印度大麻、大麻叶）**：可做为弛缓药，但同时会影响身体协调性和注意力。

即使您无意中服用了这些药物，仍然会被视为使用了兴奋剂。总之，您应当对进入自己体内的一切物质负责。

切勿服用不知道您是运动员的医生所开出的药物。从药房或超市购买的药物和营养补剂可能含有违禁物质，即使标签上注明该产品为“纯天然”。

告诉医生您是运动员，必须特别注意所服用的药物。如果因为健康问题需要服药，有很多方法可以保证所服用的药物不会影响您参加比赛。例如，如果您需要治疗哮喘的药物，您所在的体育组织和医生可以为您提供专门的申请表，这样您就可以服用该药并参加比赛。这就是TUE（治疗性用药豁免）。

© INGRAM



请爱惜自己的身体

公平竞赛

要想在体育运动中取得成功，您需要有正确的态度。

令人瞩目的体育成绩需要诚实、正直、公平、尊重、团队合作、责任和勇气。所有这一切可以归结为一个词：公平竞赛。

公平竞赛与您的抉择有关 — 什么是对，什么是错。人们关注的是您比赛的过程。您会得到好的或坏的名声，而且比赛结束后还会影响您很久。甚至在人们不了解您之前，它会影响到人们对您的态度。要遵守体育精神并树立良好的名声，您必须：

- 尊重自己和他人（包括竞争对手、裁判和体育官员）；
- 遵守比赛规则和反兴奋剂规则；
- 无论胜利或失败，保持优雅的风度；
- 竞技的同时享受比赛的乐趣！

如果不能公平竞赛，体育就失去了意义。我们进行体育比赛，是为了有机会展示我们独特的天赋，分享快乐，结交朋友，享受乐趣。公平竞赛使这一切成为可能。

兴奋剂控制

随着您竞技水平的提高和年龄的增长，您可能被通知接受兴奋剂检查。检查的目的是找出欺骗者，以维护体育精神。

检查可以在比赛过程中、训练过程中或者调整期间进行，通常是事先不通知的检查。如果您拒绝接受检查或遵守检查程序，您将视为检测结果阳性而遭到处罚。

获得认证资格的兴奋剂检查官会留取您的尿样。有些情况下还会同时需要留取尿样和血样。样品将被送到有资质的实验室进行分析。有些药物即使用量极小，停用期极长（好几个月）也仍会被查出。一些违禁药物在体内产生的变化，也是服用这些药物的证据。

被查出使用 兴奋剂

© WADA/AMA



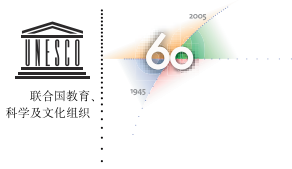
被查出使用兴奋剂的运动员会遭到禁赛处罚。请设想一下禁赛两年或终身禁赛

的情况，经过多年艰苦的训练，您却只能在场外或看台上做一个旁观者。

被查出使用兴奋剂也是件非常丢人的事情。要试着向您的朋友、队友或父母解释您服用兴奋剂来进行欺骗的事情。相信没有人希望自己被看成是药物骗子。

需要考虑的主要事项

- 体育运动是为了展示您真实的自我，并挖掘自己独特的潜能。
- 要想在比赛中取得成功，需要正确的态度、练习、时间和努力。
- 只要充分发挥您自身的能力就够了。
- 人们评判您的根据是您怎样去比赛，而并非仅仅是比赛的结果。
- 您（而且只有您）要对进入自己体内的一切物质负责。



www.unesco.org/en/antidoping



<http://www.wada-ama.org/en/>