

演员自曝吃蛋白粉把肾吃坏

专家提醒“四高”人群切忌猛补

近日,演员向佐在一档综艺中自曝,自己早年因长期超量饮用高浓度蛋白粉,导致肾功能一度衰退到相当于70岁老人的水平,严重时连走路都困难。相关话题迅速冲上热搜。蛋白粉真能导致肾脏功能受损如此严重吗?记者采访南京江北医院肾内科副主任章喜俊了解到,对于本就健康的人群来说,单纯大量喝蛋白粉,直接把肾脏损伤至70岁状态的可能性并不大,但本身有肾脏基础疾病或肥胖、高血压等问题的人群,则可能因此对肾脏造成不可逆的损伤。

不管是健身人群还是需要营养补充的中老年人,喝蛋白粉都是一件再正常不过的事。蛋白粉中的蛋白质在体内合成后,其代谢产物需要通过肾脏排出,如果蛋白质摄入过高,确实会加重肾脏的负担。但这种负担对于健康人群而言,通常不会造成实质性损伤。肾脏是一个代偿能力极强的器官,即便短期负荷增加,也可以代偿调节。真正需要警惕的是那些本身就有基础肾脏疾病,或者存在肥胖、高尿酸、高血压等问题的患者,这部分患者不建议盲目补充蛋白粉。

记者发现,这并非向佐第一次公开提及肾脏问题。2019年他与郭碧婷参加某综艺节目时,还曾说过自己因为常年习武,所以肾脏不太好。章喜俊分析认为,如果肾脏本身就有问题,高强度的运动训练确实可能进一步加重肾脏负荷,再加上超量的蛋白饮食,就更容易导致肾脏损伤。对于健康人群而言,高强度运动本身通常不会直接损伤肾脏,但如果因为习武受伤等原因长期滥用止痛药,会容易造成药物性肾损伤。

这种肾脏损伤能否恢复,关键也要看病程长短。“如果肾脏损伤能够及时发现,并积极干预,通常可以有所改善,但如果损伤持续超过三个月,就可能发展为慢性肾脏疾病,此时大部分病情都是不可逆的,仅能实现部分好转,控制病情不再继续恶化。”章喜俊说,日常生活中,保护



药店里的蛋白粉柜台 CFP供图

肾脏最重要的是管理好“四高”——高血糖、高血脂、高血压和高尿酸,还要避免熬夜、过度劳累、长期憋尿等,更不能乱吃补肾产品。

一般情况下,每天蛋白质的摄入量不建议超过每公斤体重1.5克,且以食物来源为主,增肌人群可以适当放宽,但并没有一个绝对的限制标准。“中老年人,如果身体是健康的,其实也没有必要额外补充蛋白粉。术后身体虚弱的人群,喝蛋白粉增强营养是可行的,但也要根据个人的情况而定,比如做胃肠道手术的患者,消化吸收功能本就不太好,吃蛋白粉并不利于身体恢复。”章喜俊提醒,每天喝的蛋白粉所含的蛋白含量也要算进全天总摄入量当中,不能抛开日常吃肉、蛋、奶等的摄入单独叠加补充。

已经存在代谢疾病、肾脏异常等人群,使用蛋白粉之前,最好咨询医生或者营养师。同时建议坚持定期体检,通过尿常规、肾功能、B超筛查肾脏早期问题,因为很多慢性肾病早期没有明显身体症状,等到身体感到不适时,损伤往往已经难以挽回。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

女子不抽烟不喝酒突发肝损伤 竟是自行服用止咳中药所致

王女士(化姓)平日里身体健康,近期突然腹胀、高热,甚至出现肝损伤。辗转多家医院始终找不到原因,而病情却在持续加重。在诊疗陷入僵局之际,南京市第二医院肝病团队通过多学科病理读片、层层溯源排查,最终锁定致病元凶——患者长期服用的止咳中药,成功破解这例疑难不明原因肝损伤病例。

据了解,患者王女士平素无烟酒等不良嗜好,身体状况良好。前段时间,她无明显诱因出现腹胀症状,三天后突发高烧至39℃,自行服用退烧药后症状并未缓解。随着病程推进,王女士腹胀加剧、反复发热,外院检查显示炎症指标显著升高、肝功能严重异常,腹腔穿刺查出渗出性腹水。在升级抗感染治疗后,患者病情依旧持续恶化,十余天辗转多家医院,始终无法明确发病根源,肝损伤、发热、腹水问题得不到有效控制。为寻求精准诊疗,患者慕名前往南京市第二医院就诊。

入院时,王女士的肝功能已重度受损,同时凝血功能异常、发热、腹水仍在持续。病情没有停下,明确病因迫在眉睫。面对这一典型的不明原因重症肝损伤疑难病例,该院肝病科学科带头人杨永峰教授牵头,启动临床-病理-影像多学科联合病理读片会,联合病理

科、肝病科专家团队开展深度研判。诊疗团队逐一排查病毒性感染、自身免疫性肝病、遗传代谢性肝病、肿瘤、结核、血管闭塞等各类常见致病因素,结合患者肝穿刺病理结果、实验室检验、影像学报告综合分析,发现患者病理切片仅提示轻度慢性肝炎,无典型特异性病变,常规诊疗思路难以找到突破口。

在常规病因排查全部无果后,诊疗团队调整诊疗思路,重点深挖患者用药史、饮食史、保健品服用史。经反复细致追问,患者终于回忆起,发病前曾连续两周自行服用止咳类中药。

团队针对性溯源核查发现,该止咳方剂中含补骨脂、款冬花两味具有明确肝毒性的中药材。其中,补骨脂可通过氧化应激、内质网应激损伤肝细胞,抑制胆汁转运诱发胆汁淤积;款冬花含吡咯里西啶类生物碱,长期、连续服用会造成剂量依赖性肝细胞坏死。结合患者用药时长、发病时间线、临床症状及病理特征,团队最终确诊,王女士为药物性肝损伤,同时合并腹腔感染、腹腔积液、胆汁淤积症、低钾血症。

明确病因后,医院立即制定个体化对症治疗方案。经过系统救治,患者顺利好转康复。

通讯员 金雨晨
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

南京市浦口区宁六路268号盘龙山庄08幢1单元609室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年11月11日10时至2026年11月12日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院京东司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com/1158>, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市浦口区宁六路268号盘龙山庄08幢1单元609室**。登记建筑面积: 75.71平方米; 套内建筑面积: 55.56平方米; 所在楼层/总层数: 6/12; 建筑年代(竣工时间): 2008; 是否有电梯: 是; 装修程度: 毛坯, 室内平面布局为一室一厅一卫。

起拍价: 31.34万元; 处置参考价: 44.76万元; 保证金: 2万元; 加价幅度: 0.1万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式: **自公告发布之日起至开拍当日止**(非工作时间、双休、节假日除外)接受咨询, 有意看样者请提前预约或至现场登记, 在开拍前统一通知集中看样时间。

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额**(2万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则; 标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

标的咨询: 18795868667(吕) 看样电话: 400-8284-666、18795868667(吕)

联系地址: 南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话: 025-83768748(于)

南京市浦口区江浦街道龙华路12号海都嘉园19幢504室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年11月12日10时至2026年11月13日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com/1158>, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市浦口区江浦街道龙华路12号海都嘉园19幢504室**。登记建筑面积: 84.25平方米; 套内建筑面积: 74.35平方米; 所在楼层/总层数: 5/7; 建筑年代(竣工时间): 2006; 是否有电梯: 否; 装修程度: 简装, 室内平面布局为两室一厅一厨一卫。

起拍价: 54.77万元; 处置参考价: 78.23万元; 保证金: 3万元; 加价幅度: 0.15万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式: **自公告发布之日起至开拍当日止**(非工作时间、双休、节假日除外)接受咨询, 有意看样者请提前预约或至现场登记, 在开拍前统一通知集中看样时间。

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额**(3万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则; 标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

标的咨询: 18795868667(吕) 看样电话: 400-8284-666、18795868667(吕)

联系地址: 南京市七里河大街132号 南京市浦口区人民法院监督电话: 025-83768748(于)

南京市浦口区桥北新村26幢604室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年11月10日10时至2026年11月11日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sifa.jd.com/1152>, 户名: 南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动, 现公告如下: (第一次拍卖)

一、拍卖标的: **南京市浦口区桥北新村26幢604室**。总层数6层, 所在层为6层, 建筑面积79.19m², 套内建筑面积71.01m², 建筑年代为2002年, 一层: 2室1厅1卫, 二层: 一室一卫, 南北朝向, 无电梯。

起拍价: 46.9万元, 处置参考价(市场价): 67万元, 保证金: 8万元, 增价幅度: 0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间: 自2026年11月2日起至2026年11月3日止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后, 由**江苏京东信息技术有限公司**在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样, 非工作时间不予接待。**看样咨询电话: 15150658820(徐)、17302510753(谢)、13814521764(王)、18860959966(朱)。**

三、注意事项: 竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额**(8万元人民币以上)**支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则; 标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话: 025-83185194(周)

联系地址: 南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话: 025-83522456

天一冷关节就开始“闹脾气” 要当心秋湿侵扰和秋补失度两大诱因

天一冷,关节就开始“闹脾气”,有时候明明没有磕碰,却仍会感到酸胀僵硬、红热肿痛。10月12日是世界关节炎日,江苏省中西医结合医院骨科主任中医师何伟东提醒,秋季是关节炎的高发期,尤其要关注秋湿侵扰和秋补失度两大诱因。

《素问·痹论篇》中记载,“风寒湿三气杂至,合而为痹也”,意思是风寒湿三种邪气混合侵袭肌体,会导致气血痹阻、经络失养,关节炎就属于中医“痹症”的范畴。何伟东介绍,秋季湿气盛行,早晚温差大、空气湿度高,若还长期居住在寒冷潮湿的环境中,不适感会更加明显。受秋湿影响的关节炎患者,通常有滑脉、舌苔白腻的典型表现,关节不适感多以重着发沉、肿胀、麻木、酸痛,屈伸不利为主。

除了外界影响,还要当心进补失度,一味地“贴秋膘”也可能让身体“越补越痛”。34岁的小王平时不爱运动,饮食上也不节制,尤其喜好饮酒、海鲜,一天午饭后,他的膝关节出现肿痛,周围皮肤温度升高,到该院检查提示尿酸偏高,最终确诊为痛风性关节炎。何伟东提醒,四季养生讲究顺应气机,秋季人体阳气开始收敛,脾胃运化功能趋于平缓,若此时大量

食用肥甘厚味、油腻辛辣的食物,反而会造成脾胃运化负担,导致脾胃积滞、痰湿内生,甚至出现热邪伤津,从而加重关节干涩红肿。因此,关节炎患者秋季进补应遵循滋阴润燥、少量平和的原则,可优先选择山药、莲子、芡实等健脾食材,帮助脾胃运化。

何伟东表示,关节炎在日常生活中往往都有迹可循,比如某个关节出现持续疼痛、肿胀不缓解,或者晨起、久坐后关节像“上了锁”般僵硬。他提醒,若出现关节炎却搁置不治,会导致关节周围肌肉萎缩、关节僵硬畸形,慢性炎症还会累及全身,增加心血管疾病、糖尿病、骨质疏松等疾病的风险。

日常如何做好养护,减少关节炎的发生?何伟东建议,避免长时间爬山、爬楼、深蹲、跪姿等让关节过度负重和磨损的动作,平时要注意控制体重以此减轻膝关节压力;午后多晒太阳,外出时记得佩戴护膝,避免冷风直吹受寒;每天抽半小时进行直腿抬高、骑车或养生功法练习,以此增强肌肉力量、稳定关节。

通讯员 屈璟秀 罗鑫

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟