



1个月吃160袋鸡胸肉增肌

越吃越无力 造成肾损伤

经常健身的人都知道，吃鸡胸肉能增肌。1个月连吃160袋鸡胸肉，身体会发生什么变化？近日，杭州30岁的马先生，一个月吃掉160袋鸡胸肉，导致肾损伤。

1 1个月吃160袋鸡胸肉，越吃越无力

马先生是位健身达人，强壮的肌肉线条和清晰的六块腹肌，让同事们羡慕不已。

追求完美的他，为保持更低的体脂，听从健身爱好者的建议，以高蛋白饮食为主。他买来

一箱成品鸡胸肉，除了早餐，其余时间都靠鸡胸肉充饥。

每天摄入极低的碳水和极高的蛋白，本以为能掉秤。谁曾想，还没到一个月，马先生总觉得浑身无力，有时候还腰酸酸

痛。到医院检查发现，他的尿蛋白异常。医生判断，他是因摄入过多蛋白质而造成肾脏代谢负担过重，继而导致肾损伤。

2 长期喝蛋白粉，查出慢性肾病

“我不吃补品，只要营养足够就好。”年轻的女白领小李很注重保养。她平时只吃维生素和蛋白粉，每天用温水冲调一杯

蛋白粉，甚至把它当奶粉喝。

长期下来，本以为是“养生”，没想到长时间的高蛋白饮食，在无形中增加肾脏的负担。

在最近的体检中，小李查出了蛋白尿，进一步检查显示为慢性肾病。

3 正常饮食，就能满足蛋白质摄入

据医生介绍，一个健康的个体，不太可能遭受自然发生的蛋白质缺乏。一个成年的60公斤重的男性，每天的蛋白质推荐量在45克左右。

其实，2个杏仁的量就含有22.5克的蛋白质，再加上我们平时所吃的蔬菜、主食都含有蛋白质。

研究显示，蛋白质在体内被吸收利用后，会产生一些有害的

含氮废物，如尿素氮等，需要通过肾脏代谢。如果摄入过量，就会导致肾脏负担加重。

医生表示，普通人群通过日常饮食就能满足每日所需，无需额外补充；健身人群，要确保肝肾功能正常的情况下遵循专业指导意见。



4 这些人群，谨慎食用蛋白粉

肾脏以及肝脏出现疾病的人群；肠胃功能弱的人群；痛风患者。

健身没有错，鸡胸肉和蛋白粉也没有错，前提是一定要好好

把握“度”。

其实，我们的肾脏非常“坚强”，当肾功能破坏超过75%时，才会出现贫血、恶心、乏力等症状。

医生提醒，光靠症状判断肾

脏是否健康是不行的，一定要重视体检，特别是老年人，以及患有高血压、糖尿病、血尿酸异常等疾病的高危人群。

据《钱江晚报》

8岁女童吃荔枝竟中毒了

“荔枝病”可危及生命

前几天，河北一名8岁女童，因吃过荔枝而导致低血糖，被诊断为急性中毒。

“荔枝病”怎么来的

有人说，荔枝不能多吃，否则容易得“荔枝病”，通常小孩子中招比较多。症状轻的，会感觉疲倦乏力、头晕、面色苍白、皮肤湿冷；症状严重，则嗜睡昏迷、抽搐、四肢瘫痪、血压下降、心律不齐，甚至危及生命。

这个“荔枝病”到底怎么产生的，其实，还没能“盖棺定论”，只知道“荔枝病”的实质是一种低血糖症。

吃荔枝注意这些

其实，只要注意以下几点，荔枝还是可以快乐吃的：

不能空腹吃 没吃饱饭的情况下，体内糖原不足，“糖生”又被荔枝的毒素抑制，更容易产生低血糖。

不能大量吃 4岁以下的宝宝不建议食用荔枝，4岁以上的孩子一次食用也不要超过5颗。

不要吃未成熟的荔枝 未成熟的荔枝，毒素含量更高。

吃完后漱口 荔枝是高糖水果，吃完最好漱口，多喝水，不然容易溃疡。

这些水果不适合冰太久

香蕉 香蕉是最常见的一种热带水果，冷藏后在冰箱里，一方面口感不好，另一方面香蕉的表面容易有黑斑形成、滋生细菌，营养价值会明显下降。

西红柿 西红柿也不适合在低温状态下保存，温度过低会

使西红柿的表面形成空泡，类似于腐烂变质的表现，营养价值下降。

木瓜 木瓜在冰箱里长时间储存，会导致营养价值明显下降，甚至滋生病原微生物，木瓜表面会有黑斑形成，使木瓜腐烂变质。

吃这些水果易过敏

还有这几种水果有过敏风险：芒果过敏会出现芒果性皮炎，食用后出现皮疹。菠萝含有菠萝酶，令肠胃黏膜通透性增加，发作时腹部会绞痛。草莓上的白色绒毛带有花粉，可能引起荨麻疹。猕猴桃过敏会舌头发麻、喉咙发痒，还可能发展为口腔黏膜水肿，继而出现呼吸困难、透不过气，严重时可能致死。

任雅

敷着“冰面膜”入睡 一觉醒来嘴歪了



32岁的张女士睡觉前敷了个“冰镇”面膜，结果一觉醒来，嘴巴歪了，眼睛也闭不上了。就医后才知是患上面瘫。医生推测：可能与她敷“冰面膜”受寒有关。

敷着“冰面膜”入睡，嘴歪了

家住武汉汉口的张女士非常注重皮肤保养，每周至少敷2次—3次面膜。夏季以来，因天气炎热，张女士就把面膜全部放在冰箱里冷藏，每次将面膜拿出来直接敷在脸上，冰冰凉凉的很舒服。近日，张女士躺在空调房里，一边敷“冰面膜”，一边刷手机，结果迷迷糊糊睡着了，后来被冻醒后才将面膜揭掉。

第二天早上，她像往常一样起床上班，突然感觉脸部有些不对劲，左半边脸麻木僵硬，刷牙的水顺着嘴角直接漏出来。一照镜子，张女士吓了一跳，自己的嘴巴歪了，眼睛也闭不上，还下意识地流泪。于是，张女士赶紧到医院就诊。

可能和面部受寒有关

医生检查后，诊断张女士患上面瘫。医生详细询问病史了解到，张女士发病前一天晚上，在空调房里敷“冰面膜”入睡，判断可能与面部受寒有关。“冰面膜”长时间刺激，引起面神经的营养血管痉挛，使面神经出现缺血、水肿，从而出现面神经麻痹，尤其在免疫力低下时更容易中招。

夏季预防面瘫这样做

夏季是面瘫的高发季，除了敷“冰面膜”，每年夏季，医院都会接诊因使用空调、风扇过分贪凉，导致面瘫的患者。现在很多爱美人士喜欢把护肤品放冰箱里冷藏，尤其是面膜。冷藏面膜要特别注意，不能放在冰箱太久，更不宜放到冷冻室。

专家提醒，预防面瘫，应避免直接吹冷风。高温天气不可贪凉，风不要直接对着脸部和耳后吹。平时注意锻炼身体，尽量不要熬夜或过度劳累，增加抵抗力，避免病毒感染引起面瘫。

据《武汉晚报》

新冠患者已退烧 为何还要集中隔离

近日，北京一名8岁新冠患者已服药退烧，是否需要送去定点医院接受集中隔离治疗呢？为什么不能居家隔离治疗呢？

中国工程院院士、全国新冠肺炎疫情医疗救治专家组组长张伯礼表示，新冠肺炎确诊患者就算没有发热、干咳、乏力、腹泻等症状了，其病情可能不稳定，在核酸检测结果没有转为阴性前，仍需要按照相关要求接受治疗。

患者排泄物、日常用品等都可能具有传染性，这容易导致疫情在社区传播扩散；另一方面，患者退烧不一定意味着其病情转轻，更不意味着痊愈。

除密切关注核酸检测结果外，还需警惕新冠肺炎患者病情可能出现反复，甚至恶化。如果这位感染者不能及时接受专业治疗，其发展成为新冠肺炎重症患者的风险就会升高。尤其是年幼、高龄、有基础病的新冠肺炎患者，更需要持续进行观察和治疗。

按照现行标准，核酸检测结果两次为阴性的新冠肺炎患者就可以出院。新版《诊疗方案》也对出院后的监测措施进行了优化，将“出院后继续进行14天隔离管理和健康状况监测”修改为“解除隔离管理或出院后继续进行7天居家健康监测”。此外，我国多地也对居家隔离及监测做出了新的规范和要求，这样既能让患者更好地进行康复，也可以及时发现可能出现的复阳者。

最后需要提醒的是，核酸检测结果为阴性，但出现了发热、咳嗽等症状，也应及时前往正规医院就诊，由专业医生进行检查和处理。

据《科技日报》