

· 健康生活

## 健身房里的伤肾行为

李志

(中南大学湘雅三医院 肾病风湿科 湖南 长沙)

**引言** 健身,美妙的词,可能大部分人都没想过可能会“伤肾”,甚至小部分是奔着“补肾”去的,需要大家警惕。

**关键词** 横纹肌溶解;脱水;蛋白粉

**文章编号** 045-2025-0667

健身可能带来的伤害,可能大家听到多一点的是骨骼、肌肉或者韧带损伤,这里我们需要特意提醒大家还要注意几个伤肾的行为。

### 一、横纹肌溶解

其一是横纹肌溶解。肌肉是由一束束肌丝和一个个肌细胞组成的,肌肉像弹簧,但弹簧也可能会绷断的。如果某一束或某一个组肌肉持续伸缩,肌细胞就会崩解,释放细胞中的内容物(目前的技术主要是检测出肌酶)。这些物质没有经过细胞里正常的分解代谢,以原型直接进入血液,随着血液运输到肾脏,并随肾脏排出,所以有可能出现尿液颜色变红。能随着尿液排出来还算好的,更可怕的是这些物质沉积在肾脏里中,引起堵塞,这样就伤害了肾脏,乃至全身。预防措施是运动要循序渐

进,不能突然就对某组肌肉上强度。比如疯狂踩单车、猛练深蹲、连续蛙跳等等。

### 二、脱水

其二是脱水。脱水是一个伤害全身器官的行为,肾脏更脆弱,更容易受伤。这可能主要见于体重焦虑的人群,深信“喝水都会长胖”。其实道理大家肯定都懂,人离不开水,脱水了就意味着血的总量变少,全身血液循环就出现障碍。只是在体重焦虑的影响下,为了上称的数字好看,刻意不喝水,或者大量运动后刻意少喝水。这里不得不吐槽一下前两年一个恼火的电梯广告,宣称让人捂出一身汗是减肥。同理的是,还有人吃利尿剂增加尿液排出来减肥,利尿剂其实也伤肾的。兄弟姐妹们啊,这减的是水,不是“肥”,减肥的目标是减脂肪,

收稿日期: 2025-03-10 录用日期: 2025-06-04

通讯作者: 李志, 单位: 中南大学湘雅三医院 肾病风湿科 湖南 长沙

引用格式: 李志. 健身房里的伤肾行为[J]. 中华健康讲坛, 2025, 1(1): 15-16.

不是减体重数字。

### 三、大量服用蛋白粉或者肌酸

其三是大量服用蛋白粉或者肌酸，这两点暂时还有争议。大量服用蛋白粉后，会有部分蛋白从尿液中漏出，检查时就可见蛋白尿。而很多肾病也会出现病理性蛋白尿，病理性蛋白尿又会反过来加重肾病。虽然大量服用蛋白粉后出现的蛋白尿不能说明是肾病，但如果长期这样，这部分“正常的蛋白尿“可能也会像”病理性蛋白尿“一样伤害肾脏。目前还没有看到明确的证据，但从医学的基本逻辑推断还是怕出现这样的情况。而大量服用肌酸后，肌酸在身体内会转变成肌酐，这时超过肾脏排泄的极限，血中的肌酐就会升高。常规情况下，虽

然肌酐是肾脏排泄能力的指标之一，但大量服用肌酸后出现的肌酐升高是建立自肾脏火力全开排泄肌酐的基础上，并不能提示肾脏疾病。可大家设想一下自己去看医生，这个一方面会干扰医生对疾病的判断，另一方面也还是存在加重肾脏负担的隐患。所以这块虽然有争议，但总的来说，如果运动量没有上强度，靠服用蛋白粉或者肌酸，可能是有害的，起码是无益的（蛋白粉或者肌酸要搭配相应的运动量才能增肌）。同时又得注意上面提到的第一点，运动量上强度记得要循序渐进哈！

### 四、结语

凡事皆有度，过之则适得其反，健身及健身房里的相关行为也是这样。



李志，医学博士

- 中南大学湘雅三医院肾病风湿科主治医师；
- 美国德州大学交流生；
- 工作事迹受湖南经视、长沙广电政法电视新闻报道，以及人民日报、红网、三湘都市报等多家媒体的客户端报道；
- 获中南大学“优秀指导老师”、中南大学湘雅三医院“优秀医师”称号；
- 主攻方向是腹膜透析、肿瘤相关性肾病，掌握切开法及经皮穿刺法两种腹膜透析置管术式，完成腹膜透析相关手术近 300 台。