

小胖墩现“黑脖子”，当心身体在“报警”

11岁65公斤，男孩陷入严重胰岛素抵抗状态 世界肥胖日，医生提醒加强生活方式干预



扫码看视频

“医生，我的孩子脖子老是洗不干净，颜色比其他地方深很多，这是怎么回事？”湖南省妇幼保健院儿童保健科接诊的11岁男孩天天（化名），身高154厘米、体重65公斤，颈部皮肤明显增厚发黑，呈现出典型的“黑棘皮”体征。

3月4日是世界肥胖日，该院专家提醒：“黑脖子”并非没洗干净，而是孩子身体发出的“求救信号”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 林探宇 陈思琦 韩旭 周文奕



漫画：谢倪祺

11岁男孩陷入严重胰岛素抵抗状态

天天的血液检查结果令人心惊，空腹胰岛素高达96.57毫单位/升，是正常高值的近4倍，腹部超声提示中度脂肪肝，糖耐量试验也显示异常。意味着这个年仅11岁的孩子已经陷入严重的胰岛素抵抗状态。

儿童肥胖会引发胰岛素抵抗、II型糖尿病、脂肪肝、高血脂、高血压、睡眠呼吸暂停、性早熟等一系列并发症。而天天出现的“黑棘皮”，正是胰岛素抵抗最直观的皮肤特征——由于体内高浓度胰岛素刺激皮肤角质细胞增生，导致颈部、腋下等褶皱处皮肤色素沉着、增厚变黑，怎么洗也洗不干净。

从肥胖到胰岛素抵抗，再到II型糖尿病，这是一个连续进展的疾病过程。

天天虽然尚未出现典型的“三多一少”症状，但胰岛β细胞正在超负荷运转，如果不及时干预，胰岛功能终将衰竭，危及儿童生命健康。

孩子出现这些问题家长要警惕

湖南省妇幼保健院儿童保健科主任冯彬彬提醒，在儿童保健门诊，类似的病例并非罕见，最新数据显示，我国6至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%，每5个孩子中就有1个体重超标，肥胖早已不是“体型问题”，而是一场牵动全身的“代谢海啸”，需要引起家长和社会更多的重视，儿童肥胖可干预，家庭社会需联动。

湖南省妇幼保健院儿童保健科副主任医师杨葵提醒，家长如果发现孩子出现体重超标，腰围过大，脖颈、腋下皮肤出现洗不掉的“黑褶子”，睡觉打鼾等情况，应尽快带孩子到儿童保健科、儿科或内分泌科进行空腹血糖、胰岛素及肝脏B超等相关检查。

杨葵介绍，对于儿童青少年而言，胰岛素抵抗在早期是可以逆转的。与成人不同，儿童胰岛素抵抗的治疗核心并非药物，而是强效的生活方式干预。

对此，医生给出五点具体建议：

饮食调整：戒掉含糖饮料及高糖零食，减少精米白面摄入。吃饭遵循“先蔬菜、再肉蛋、最后主食”的顺序，细嚼慢咽，增强饱腹感。

增加运动：每天保证至少1小时中高强度运动，如跑步、游泳、跳绳等，有助于提高肌肉细胞对胰岛素的敏感性。

规律作息：小学生每天应保证夜间睡眠9至10小时，中学生8至9小时。睡眠不足会导致内分泌紊乱，降低胰岛素敏感性。

家庭社会支持：肥胖防控需要家庭、学校、社区共同参与。家长应避免煎炸烹饪，采用蒸、煮、炖等方式为孩子提供低脂低糖饮食。

定期监测：有肥胖、糖尿病家族史的儿童应每3至6个月定期监测空腹血糖、糖化血红蛋白，早期发现糖代谢异常；家长要带孩子定期体检，评估有无超重或肥胖，尽早发现生长偏离及早干预。

今迎惊蛰阴雨相伴 现倒春寒可能性低



扫码看视频

眼下，湖南已正式入春，3月5日迎来惊蛰节气。湖南省气象台预计，5日受下滑槽影响，云系增多，湘西局地有阵雨；6日受高空波动和西南暖湿气流增强影响，湘中以北有小雨，湘西北局地中雨。入春之后，湖南是否会经历倒春寒过程？

3月湖南气温偏高、降水偏少 倒春寒风险较低

3月4日，长沙告别了连日阴雨，部分地区终于见到了久违的阳光。街头枝头新芽悄然舒展，行人收起厚重雨具。

3月5日迎来惊蛰节气，春雷始鸣、万物复苏，标志着仲春时节正式开启。记者从长沙市气象台获悉，惊蛰期间，长沙整体气温稳步回升，但波动明显，符合春季升温快、起伏大的气候规律，近期没有明显强冷空气，倒春寒风险较低，公众可以安心迎接春日到来。

长沙市气象台台长陈婷提醒，这段时间早晚温差依然会比较大，市民需要做好防寒保暖工作，适时增减衣物；重点保护好口鼻和关节，老人、小孩以及体质较弱的人群更要格外留心，谨防感冒、咳嗽等呼吸道疾病发生。另外，5日至6日两天以多云天气为主，市民可以抓紧晴好时段清洗晾晒衣被。

从全省层面来看，湖南今年倒春寒风险高吗？湖南省气候中心高级工程师欧阳也能表示，3月湖南气温偏高降水偏少，出现倒春寒的可能性较低。省气候中心预计，3月平均气温和常年同期相比，全省大部分地区偏高，其中湘北、湘中地区偏高1℃以上。降雨量和常年同期相比湘西偏少一至两成，其他地区偏少两成以上。

春雷惊百虫 惊蛰时节真的是雷声唤醒了万物吗

“惊蛰”是我国进入春季的第三个节气。此时正值“九九”，数九寒天即将过去，天气回暖、春雷始鸣，蛰伏的昆虫也开始苏醒。南方暖湿空气日渐活跃，雷电等对流天气明显增多。

都说“春雷惊百虫”，那惊醒小动物的真的是雷声吗？实际上，我国幅员辽阔，各地初雷日的时间跨度较大，江南南部及西南部分地区最早在立春时节即可听到雷声，长江中下游一带最符合“惊蛰始雷”这一说法，而北方的初雷往往发生在惊蛰之后。长沙雷电高发季节在春夏季。

进入惊蛰后，我国大部升温进入“快车道”。在春季各节气中，惊蛰降水增量较少，但日照增长量显著，是六个节气中最多的。在明媚阳光加持下，各地暖意升级，春的版图成倍增长，入春进程较雨水节气大幅加速。此时节，南方大部都已迈入春的怀抱，春的脚步跨过长江，最北端可达陕西南部、河南北部一带。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

湖南增补131个中药饮片纳入医保报销



扫码看视频

三湘都市报3月4日讯 根据最新版的《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录》(2025版)，其中共收录892个可以医保报销的中药饮片，同时列出了不得纳入医保基金报销的饮片范围。3月4日，记者从湖南省医保局了解到，湖南省结合地方特色与临床需要，增补了131个中药饮片纳入本省报销范围。目前，湖南省可报销的中药饮片达到1023个。

为了便于参保人员的理解，湖南中药报销在管理上分为三类。第一类是单方和复方均可报销，这类中药饮片共有840个，在医生开具处方后，无论是单独使用这味药，还是与其他中药组成配方，都可以按规定进行报销。

第二类是仅限复方使用才能报销，且有限制条件。这类中药饮片共有183个，大多具有药食同源和养生保健功效。政策明确规定，这类饮片单独使用或全部由这些饮片组成的处方，统筹基金均不予支付。这类饮片报销必须同时满足两个条件：一是组成复方，指由中医医师辨证后开具两味及以上中药饮片配伍组成的处方；二是处方必须包含至少1种第一类饮片，以及单方和复方均可报销的饮片。其中红参和红参片还限于临床危重患者抢救。

第三类是单方和复方均不可报销。这类中药饮片主要是名贵滋补类药材，无论单方还是复方，医保明确不予报销，任何情况下都只能自费。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 杨明

致歉声明	注销公告	注销公告	衡阳摩托车电动车商会遗失湖南银行高新支行的开户许可证，核准号：J5540002072101，账号：8328030900004160，声明作废。
本人陈宝春未经许可使用雷锋姓名，该行为侵害了雷锋同志的人格利益，违背了尊重英雄烈士的公序良俗，损害了社会公共利益，对此我们深感愧疚与自责，现通过报刊声明向社会公众诚恳致歉。今后弘扬雷锋精神承担社会责任。致歉人：陈宝春 2026年3月5日	湖南省湘阴县知源教育基金会(统一社会信用代码：53430000MJJ620991A)是在湖南省民政厅登记的慈善组织，经基金会理事会决议注销，请各债权人自本公告发布之日起45日内向本基金会清算组申报债权。特此公告，联系人：周琦 电话：13574876565	岳阳市岳阳楼区新大风车幼儿园 52430602MJK022539A，现决定注销民政登记，请相关债权人自本公告之日起45日内向本园清算组申报债权债务，联系人：徐再保 13657301222。周东根同志遗失娄底湘运汽车运输有限责任公司筹备委员会募股专用收据，收据内容基本股壹万元，编号：0000236，声明作废。	岳阳楼区顶头上餐饮店遗失公章，编号43060210066816，声明作废。谢炫琳遗失教师资格证，证号：20234300942000087，现声明作废。
李军遗失拥有娄底湘运汽车运输有限责任公司筹备委员会募股专用收据，收据内容：岗位股壹万元，收据编号：0005309，声明作废。	衡南县第十一中学医务室遗失衡南浦发村镇银行股份有限公司开户许可证，核准号：J5542000649402，声明作废。	魏凌燕遗失护士执业证书，编号：200943033705，执业单位：衡阳市协成医院，声明作废。	涟源市桥头河镇湖田新村村民委员会遗失公章，编码4313000104481，声明作废。

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。