

### 消费主稿

## 云南：居民电动汽车充电可分时电价

云南省发展改革委近日制定印发《关于居民电动汽车充电桩分时电价政策的通知(试行)》,明确自2024年1月1日起,云南省将分两个时段试行居民电动汽车充电桩分时电价政策。

当前,云南省着力实现“双碳”目标,倡导绿色出行,电动汽车保有量稳步增加,居民电动汽车充电桩需求持续增长。为充分发挥价格杠杆作用,合理引导电力用户削峰填谷,降低居民电动汽车充电成本,进一步稳定和扩大电动汽车消费,云南省在充分衔接工商业分时电价政策基础上,按照国家发展改革委相关要求,统筹考虑云南电力系统负荷特性、居民用户电动汽车充电需求和成本等因素,决定实施居民电动汽车充电桩分时电价政策。

政策实施范围为在居民家庭住宅、居民住宅小区、执行居民电价的非居民用户中设置的,由电网企业直接抄表和收费到户的电动汽车充电桩用电。其中,执行居民电价的非居民用户包括学校、社会福利场所、宗教场所、城乡社区居民委员会工作场所、非经营性公益服务场所。值得注意的是,在居民住宅小区内设置的充电服务商、经营性充电设施不在实施范围。

《通知》明确,居民电动汽车充电桩分时电价设置低谷和非低谷两个时段,低谷时段为23时至次日7时,非低谷时段为7时至23时。省发展改革委相关负责人表示,一方面,结合近两年云南省负荷低谷时段以及其他省份做法考虑,不再细分为峰平时段,更能突出低谷时段充电的优势,引导用户削峰填谷,改善电力供需状况;另一方面,居民用户电动汽车一般下班后充电,将大部分用户的充电时间设置为低谷时段,可有效降低充电成本。用户可以充分利用智能平台,通过电动汽车APP设置充电时间,避免影响正常作息。

对于居民关心的电价问题,《通知》明确,居民电动汽车充电桩分时电价以居民合表用户电价为基准,低谷时段每千瓦时降低0.2元,为0.31元;非低谷时段每千瓦时提高0.1元,为0.61元。

省发展改革委相关负责人算了一笔账:如果居民每周充一次电,充满需60度电、时长8小时,选择夜间低谷时段充电,每次充电费用将比政策执行前少12元,全年将少交624元。

云南日报记者注意到,此次政策执行更加灵活,居民可根据自身需求进行选择是否执行。选择执行的用户需要独立分表计量,不选择执行的仍按原方式计价。电网企业将免费做好充电桩计量表计安装、更换、调试等服务工作,并加大居民小区供电设施和配套电网的增容改造力度,增强电网支撑保障能力,扩大政策覆盖范围。

《通知》提出,与生活用电合表的居民电动汽车充电桩,可向电网企业申请免费安装充电桩计量表计,具备分表计量方可执行分时电价。

### 健康生活

## 换季咳不停,止咳有方法



换季时,气温总是忽上忽下,令人捉摸不透。老年人由于身体机能下降,更易遭受疾病侵袭,而眼下最易被以咳嗽为主要症状的呼吸道疾病所侵扰。老年人如何远离咳嗽烦恼?找准病因、对症下药、合理膳食是关键。

**咳嗽背后可能隐藏着其他疾病**  
老年人多有慢性基础疾病,咳嗽症状背后可能隐藏着其他疾病,比如呼吸道感染、肺炎、支气管扩张、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、心血管疾病等。因此,当老年人出现咳嗽,一定要引起重视,不可掉以轻心。

其中,老年人要特别重视的就是肺炎,细菌性肺炎、病毒性肺炎、支原体肺炎、真菌性肺炎都是侵犯老年人肺部的“常客”。老年人一旦感染了肺炎,咳嗽就会变得愈加严重。

因此,老年人在日常生活中一定要注意预防,比如戴口罩、勤洗手、锻炼身体、接种疫苗等,免受疾病困扰。

**老年人咳嗽往往迁延不愈**  
不少老年人都有类似的感受,年轻时咳嗽没多久就好了,可人一老,咳嗽往往要咳很久。确实年轻人咳嗽和老年人咳嗽存有差异。

首先,年轻人的咳嗽病因比较简单,比如咽炎、支气管炎、咳嗽变异性哮喘等,而老年人的咳嗽病因较为复杂,慢性基础疾病多病共存,比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管扩张等。

其次,老年人咳嗽往往比年轻人更顽固,迁延不愈。治疗咳嗽是一场“持久战”,这可能是因为老年人的免疫系统较弱,容易受到病菌侵犯。而且老年人的呼吸道防御机制不如年轻人强壮,更容易出现咳嗽。

最后,与年轻人相比,有些老年人的咳嗽症状反而不明显,一时无法识别,容易延误治疗。这可能与老年人呼吸系统功能减退,咳嗽反射减弱有关,老年人要多留意自己的身体。

**根据咳嗽特点选择治疗药物**  
基于以上特点,老年人治疗咳嗽,首先要请专业医生对引发咳嗽的病因进行辨别,进而选择合适的治疗方法。

另外,老年人出现咳嗽,往往不仅“咳”,还有“痰”,甚至“喘”,此时要根据咳嗽的特点来选择治疗方法。除了抗感染,最重要的就是化痰治疗。

如果咳嗽伴有痰,特别是痰粘不易咳出,可以考虑用一些祛痰药,比如氨溴索、桉柠蒎、三拗片等。如果不伴有痰,可以选择一些止咳药,比如右美沙芬、苏黄止咳胶囊、强力枇杷露等。如果合并哮喘,可以应用解痉平喘药物,如复方甲氧那敏、孟鲁司特钠等。

这些药物必须遵医嘱使用,切不可自行随意服用。尤其要注意的是,老年人不建议使用含有可待因的镇咳药物,可待因属于阿片类镇咳药,具有一定成瘾性,会导致药物依赖性,对身体造成不良影响。

不当饮食也可能加重咳嗽  
不当饮食也可能造成咳嗽迁延不愈,所以咳嗽时饮食也要注意。首先,辛辣食物、冷饮和油腻食物少吃,最好不吃,以免刺激呼吸道加重咳嗽。其次,定时适量饮用温开水,稀释粘痰,能有效缓解咳嗽。此外,增加摄入富含维生素C和维生素E的水果、蔬菜和坚果,可以有效提高免疫力。

还有一点很容易被忽视,甜食也会加重咳嗽。比如老人爱吃的糯米糕,通常由糯米粉、糖和其他调料制成,味道甜美。对于咳嗽患者来说,过量的糖分摄入可能会使咳嗽症状恶化,因为高糖食物会导致痰液变得更加粘稠,难以咳出,可以考虑用一些祛痰药,比如氨溴索、桉柠蒎、三拗片等。如果不伴有痰,可以选择一些止咳药,比如右美沙芬、苏黄止咳胶囊、强力枇杷露等。如果合并哮喘,可以应用解痉平喘药物,如复方甲氧那敏、孟鲁司特钠等。

要提醒的是,糯米糕要趁热吃,才会更可口,如果吃凉且硬的糯米糕,有可能导致咽喉红肿,加剧咳嗽。

# 同绘法治同心圆 共筑幸福中国梦

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN

2023年11月24日 星期五 农历癸卯年 十月十二

多云 5℃ ~ 16℃

第2458期 编辑/罗绍亮

传真电话:2181773 新闻热线:13987250936 Email:dlsxtg@163.com

微信扫一扫 关注大理融媒

## 字德海率队赴济南上海杭州考察学习

11月15日至19日,州委常委、市委书记、大理经开区党工委书记字德海率队赴济南市、上海市、杭州市考察学习,开展招商引资工作。



在济南市,考察组参观了舜升生物工程集团有限公司,认为该公司的细胞存储、生物芯片、检测服务等技术发展前景广阔。在山东互联网大健康集团,通过听取企业介绍和现场观摩,考察组认为,山东省互联网医大健康服务平台以“互联网+”深入赋能医保、医疗、医药“三医”联动,托起了“幸福民生”,大理市要认真学习贯彻大理市大健康产业发展。在通广传媒广告有限公司,考察组认为大理市作为关注度高的旅游城市,与通广传媒发展具有很高的契合度。在与山东省相关企业座谈时,字德海表示,近年来大理持续做优“有一种生活叫大理”城市IP,不断创新丰富内容产品,全力构建“漫步苍洱”国际康旅品牌体系。诚挚邀请更多的企业走进大理、投资大理,在基础设施建设、文旅产业升级、数字技术应用等方面深化合作,实现优势互补、互利共赢。

在上海市,考察组参观了亮风台信息科技有限公司项目运营地,认为VR沉浸式项目可以更好地助推文化和旅游产业数字化发展。字德海表示,希望企业能够与大理达成深度合作,共同开发具有大理特色的体验场景。在东浩兰生会展集团,字德海表示,大理自然资源条件得天独厚,为户外赛事和各类会展举办提供了很好的条件。近期,2023中国户外运动产业大会成功在大理举办,更加助推了大理户外经济发展,希望东浩兰生会展集团能够与大理市构建良好的合作关系,共同打造具有国际影响力的会展赛事品牌。

在杭州市,考察组参观了运河邻里康桥农贸市场,认为杭州市农贸市场在硬件设施、环境卫生、食品安全、智慧化管理等方面的经验举措为大理市老市场转型升级提供了参考思路。考察组还实地参观了银泰集团杭州湖滨银泰in77项目。字德海表示,湖滨银泰in77项目是破题探索企业控股、国有参股,开启老城改造的政企合作项目,运营中创新零售业态、培育新时尚消费、提升消费品质等方面亮点突出,值得大理市学习借鉴。市领导王选斗、张宇、赵皖平,市级相关部门、街道负责人和大理经开区有关领导参加考察。

11月20日,大理州非遗产业学院、大理工匠学院在大理技师学院揭牌成立。州人大常委会副主任、州总工会主席王正林,副市长鲁旭俊出席揭牌仪式并为新成立的学院揭牌。

作为云南省第一个非遗产业学院,大理州非遗产业学院囊括了非遗研究、教育、产业企业、创业孵化等机构,还有非遗大师、专家导师的加盟,它将发挥大理技师学院的优势,打造“人才培养、技能传承、创新发展、培训鉴定、就业创业”五位一体的校企育人平台,开展非物质文化遗产保护、技能传承、创新教育和产品开发等工作。

大理工匠学院将以大理技师学院在专业、人才、实训、技能培养等方面的优势为基础,构建“工会+学院+企业”三位一体的“大理工匠”教育培训体系,强化职工技术创新成果的孵化、展示、交流和转化,培育造就一批技能高超、业务精湛、爱岗敬业,具有较高公认度和示范引领作用的“大理工匠”,赋能产业经济、园区经济的高质量发展。

当天,大理技师学院与鹤庆寸发标文化产业有限公司、剑川县兴艺古典木雕家具具厂、大理市璞真白族扎染有限公司、大理白族三道茶传习所签订校企合作协议,向段银开、毋炳林、段德坤、璆标祥等非遗大师颁发校外导师聘书。

记者 杨辉 周华

### 大理市市民基本文明行为15条

- 1、不乱扔垃圾;
- 2、不随地吐痰;
- 3、不硬闯红灯;
- 4、不乱穿马路;
- 5、不抢道行车;
- 6、不大声喧哗;
- 7、不到处遛狗;
- 8、不随意吸烟;
- 9、不乱停车辆;
- 10、不插队抢座;
- 11、不乱涂乱画;
- 12、不摘花踏草;
- 13、不占道经营;
- 14、不赌博酗酒;
- 15、不讲粗脏话。

文明大理 你我同行

## 携手关爱成长 共创文明未来

关爱未成年人成长 共铸大理美好未来

大理市精神文明建设委员会办公室 大理市未成年人保护委员会办公室

# 视野周刊

第454期 策划 李锦芳

近日,“生态大理·鱼米之乡”大理市第十六届职工技术技能大赛中式烹饪专业竞赛暨洱海鱼美食文化节圆满举行,为广大技能人才搭台唱戏,进一步提升了大理洱海鱼的知名度,展现了洱海保护取得的瞩目成绩,弘扬了大理传统美食历史文化底蕴,为我市高素质技能人才队伍和更高品质文旅品牌建设提供了坚强支撑。

在此次大赛中,共有53名参赛选手展开激烈角逐,为大家展现了一道道色香味俱全的菜品。通过评委们的专业评判,综合选手们的笔试和实操成绩,最终,大理海燕餐饮管理有限公司厨师长连竖脱颖而出,获得了一等奖。本期《视野周刊》就让我们一起听一听连竖获奖的故事。



共同关注

## 弘扬非遗文化 擦亮美食名片

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



走进海燕饭店,记者见到了连竖大厨,不善言辞的他格外腼腆,但是一说到做菜,连竖便滔滔不绝起来。

“在这次比赛的前期准备工作中,我首先确定了参赛的菜品,然后准备食材、寻找餐具。”连竖告诉记者,“之后,经过了对整个装盘和呈现效果的一系列论证后,最终才决定要做海燕独创醉乳饼和大理海东鱼八碗这两道菜。”

“海燕独创醉乳饼是一道传统菜,食材选自民间的甜米酒和洱源的牛乳饼,并配上了四句话的对联,呈现了大理的四个景,即苍山鸟飞、洱海鱼跃、米酒醉人、乳饼飘香。”连竖介绍,“苍山鸟飞是指苍山处于横断山脉,加上著名的鸟道雄关,现在这个季节刚好是候鸟迁徙的季节,展示了苍山上有很多候鸟飞过的景象;洱海鱼跃是指前段时间洱海开海后渔歌悠扬丰收的场景,展现了鱼儿跳跃、渔民欢歌的盛景;米酒醉人是体现秋收了,新的稻米进仓,勤劳的白族人民酿制了甜米酒,甜香醉人;乳饼飘香,既是色泽晶莹、乳香四溢的传统美食,也传递着人们劳作一年丰收的喜悦。”

“我的另外一道参赛菜品是大理海东鱼八碗,其实它是一道组合菜,在一道菜中包含了八个口味。”连竖说,“这道菜是用一条有18斤的洱海鱼加工而成,鱼头是做成了天麻炖鱼头,中间有白族传统冻鱼、雕梅烧鱼块以及凉拌的鱼皮、鱼丸、鱼片、鱼鳞,鱼尾是选用鸡足山冷菌来烧制,非常漂亮,八个口味组合成了一道菜。”

谈到自己的厨师之路,连竖告诉记者,他是一名退伍军人,回到地方后选择了学习一门手艺,然后进入了厨师行业。在厨师这个行业,他已经干了二十多年,也在不同的地方干过。因为很喜欢海燕饭店的企业文化和传承,他最终加入了海燕饭店,之后潜心钻研海燕奶妈传承下来的砂锅泥鳅、木瓜酸辣鱼等传统菜品,并用心开发新菜品,获得了不少新老顾客的欢迎和好评。

在记者采访过程中,连竖还现场制作了一道菜——鱼跃龙门。他首先准备了一条宰杀好的鲤鱼,以及番茄沙司、浓缩橙汁、白醋、白糖、盐、面粉和生粉等配料。在把鱼打好花刀以后,用盐和料酒腌制10分钟,用面粉、生粉、吉士粉、清水、食用油调制成糊,给鱼挂糊后,放入七成油温的油锅里油炸定型,炸到色泽金黄、口感酥脆,就可以将鱼起锅了。之后再番茄沙司、浓缩橙汁、白醋、白糖、淀粉、水调好糖醋汁,淋到摆好造型的鱼身上,整道鱼跃龙门就制作好了。

经过连竖的一番烹饪,鱼跃龙门这道菜品大功告成。它的造型非常形象,栩栩如生,糖醋汁橙红的颜色看上去非常喜庆大气,外层酥脆,里面的肉质鲜嫩,再加上糖醋的口味,酸酸甜甜地非常开胃。亲朋好友聚会的时候,做上这样的一道菜,会让人眼前一亮,是一个非常不错的选择。

“参加这次大赛,我遇到了很多厨界精英,他们呈现的很多菜品都很有创意,对我也很有启发。今后,我将更加努力做好和发扬好大理白族菜,更用心地去创新,让大理的美食

得到传承与创新。”连竖说。

大理四季如春、风景如画、生态良好、物产丰富,自古就有“鱼米之乡”的美誉。大理民族美食文化历史悠久,源远流长,随着人们生活水平的提高,大理传统菜也在不断改良和创新。特别是一道道秀色可餐的洱海鱼美食,不仅仅是舌尖上的美味,更是这方水土孕育出的独特美食文化。

近年来,大理市始终牢记习近平总书记的殷殷嘱托,以精准有效、务实有力的举措,推动水质、水环境、水生态“三位一体”同步改善,水质连续三年评为“优”。结合洱海鱼类生态调控的分步实施,洱海鱼类逐渐丰富,鱼肉品质明显提升,渔业资源经济效益得以充分发挥。



大理市举办第十六届职工技术技能大赛中式烹饪专业竞赛暨洱海鱼美食文化节,进一步弘扬和传承大理非遗美食文化,擦亮大理洱海鱼美食名片,同时也鼓励广大技能人才不断提升技艺,营造了“人人都有出彩机会”的比学赶超良好氛围。

比赛期间,餐饮行业精英、烹饪爱好者和烹饪专业学生等53名烹饪技能人才同台比拼,收获满满,充分展示了新时代新征程大理市职工技能人才队伍奋发有为、奋力争先的良好精神风貌。大理市也将以此次活动为契机,大力培育烹饪技能人才

才,出台一系列扶持餐饮行业发展壮大配套政策,推动大理市餐饮美食产业高质量发展。

