



### 四部门发文加强中医馆中医医师配备

按照《“十四五”中医药发展规划》，到2025年，我国要力争实现全部社区卫生服务中心和乡镇卫生院设置中医馆、配备中医医师。国家中医药局综合司、国家卫生健康委办公厅、教育部办公厅和人力资源社会保障部办公厅近日联合印发《关于深化中医馆建设 加强中医医师配备的通知》。通知要求，扩大基层中医药人员供给，根据需求合理确定专科或本科层次中医专业农医订单定向免费医学生招生规模，鼓励有条件的地方对招聘引进的医疗卫生人才实行“县管乡用”人才管理模式。

### 多部门出台意见支持和引导家政服务业员工制转型发展

国家发展改革委等部门《关于支持和引导家政服务业员工制转型发展的指导意见》近日对外发布。指导意见提出，鼓励有条件的家政企业积极发展员工制，不断提高家政员工数量和比例，实现家政企业规范化、标准化、职业化发展。在发展目标方面，指导意见明确，至2027年，实行业工制的企业明显增加，家政员工数量和比例较大幅度增加；至2035年，员工制成为家政服务业发展的重要模式，家政从业人员更加体面，就业更加稳定，家政服务更加规范，企业风险更加可控。

### 云南将实施新能源上网电价新政

近日，云南省发展和改革委员会会同云南省能源局制定印发《关于进一步完善新能源上网电价政策有关事项的通知》。通知明确，将对云南省新能源上网电价政策实施新规定，并从2024年1月1日起执行。此次新政策的出台，将推动工商业用户公平分担新能源电价，从短期和长期看，对终端用户用电成本的影响在合理范围内。下一步，云南省发展改革委将加快构建水电、煤电和新能源多层次电力市场体系，引导新能源立足长处、充分竞争，全面优化电力资源配置，提升电力系统的经济性。

### 云南将试点智能网联汽车准入和上路通行

日前，云南省工业和信息化厅等5部门联合发出通知，将组织开展智能网联汽车准入和上路通行试点工作，促进智能网联汽车推广应用，提升智能网联汽车产品性能和运行水平。通过开展此项试点工作，引导全省智能网联汽车生产企业和使用主体加强能力建设，推动相关企业开展跨界合作，协同构建新型网联产业生态体系，实现“车—能—路—云”高效协同，推动智能网联汽车产业高质量发展。

### 云南铁路发送旅客首次突破9000万人次 创历史最好成绩

中国铁路昆明局集团有限公司介绍，截至12月17日，今年以来云南铁路累计发送旅客达9003万人次，首次突破9000万人次大关，创历史最好成绩。其中，单日最高开行旅客列车499列，发送旅客51.6万人次，其中发送旅客突破40万人次以上共有18天。同时，为保障旅客安全有序温馨出行，国铁昆明局昆明、大理、丽江、普者黑、西双版纳、香格里拉等客流较大车站设立“民族服务台”，提供普通话、民族语言“双语”服务；根据不同旅客的需求，在列车上提供无干扰服务和主动服务，并从旅客的乘车感受出发，全方位提供优质服务。

### 健康生活



### 医生点名3类人睡前喝水 降低夜间心血管病风险

早上喝水好还是晚上喝水好？一些人的答案可能是早上。除了“晨起一杯水”的说法，有的人认为，晚上喝水容易导致起夜、第二天“脸肿”，因此睡前不如不喝水。然而医生提醒，3类人更适合睡前喝杯水。

#### 3类人更适合睡前喝杯水

当人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液中的水分减少，血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解这种现象。以下几类人更适合睡前喝水：

1、心血管病人。熟睡时人易出汗，血容量减少，对于心血管病人来说，加上睡眠中生理性的心跳变慢，容易发生血流不畅。睡前喝一杯温水，有助减少夜间心肌梗死、心绞痛、脑血栓等不良事件。对于糖尿病人来说，睡前一杯温水还有利于控制血糖。

2、前列腺增生人群。这类人往往有夜尿多、出汗多的特点，这使他们比一般人更容易在夜间缺水。建议这类人不仅睡前要喝水，起夜后也应适量补水。进水量应控制，否则起夜过频会影响睡眠质量。

3、老年人。临睡前适当喝点温水，有助降低夜间心肌梗死以及脑血栓风险。在干燥的秋冬季节，尤其暖气使得房间湿度过低时，适当补水还可以滋润呼吸道，帮助老人更好入睡。

需要提醒的是，不建议有肾脏疾病以及肾功能不全等问题的患者睡前饮水。这类患者睡前饮水后，可能晚上不会起夜，但等到第二天，会很容易出现全身浮肿，加重肾脏负担。心脏功能不好的人，睡前喝水过多也有心衰风险。

#### 睡前喝水有4个要点

- 1、选择白开水，淡盐水、果汁、蜂蜜水等虽然也有补水效果，但不建议睡前饮用；
- 2、睡前1—2小时或睡前排尿后饮水；
- 3、水温与体温大体相当即可；
- 4、喝100—200毫升左右，饮水时应把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下。因为快速大量喝水会迅速提升血容量，增加心脏负担，不利睡眠。

#### “硬水”对心血管更友好

今年8月，波兰波兹南生命科学大学刊发在国际期刊《食品》上的一项研究指出，饮用“硬水”有益心血管健康。研究发现，水中的镁可调节心肌和血管功能，钙可改善钠钾平衡，从而发挥保护心血管的作用。

专家介绍，之前有流行病学调查数据显示，相较软水地区，生活在硬水地区的人心血管疾病发病率较低。另有不少研究证实，镁离子能调节心血管和胃肠道功能，有降血压作用。新研究进一步佐证了硬水中所含的矿物质有保护心血管的作用，再次提醒我们不要害怕喝硬水。

区分硬水和软水要看水源中钙镁矿物质的含量。为方便计算，人们将多种可水溶的钙镁离子全部换算成碳酸钙，用来表示水的“硬度”。

软水：即硬度(即碳酸钙含量)低于150毫克/升的水，如雪水、雨水等；

硬水：硬度大于150毫克/升的水，如泉水、井水等。

日常生活中用到的自来水、矿泉水都属于硬水，硬度较高的水烧开后会出现大量白色沉淀；纯净水不含杂质，属于软水。我国大部分地区都属于硬水，其中华北等地区的水质硬度远高于华南地区，具体数值可到当地水务局官网查询。

不管经常饮用哪种水质的水，建议做到两点：硬水要煮沸喝，煮沸可使碳酸盐类物质沉淀，水中的钙、镁离子就会相应减少，降低了水的硬度，更适合饮用；常喝软水要补钙，多吃富含镁的食物，如豆类、深绿色蔬菜、坚果等。

#### 7个时刻记得及时补水

《中国居民膳食指南(2022)》指出，身体活动水平较低的成年男性每天应喝水1700毫升，成年女性每天应喝水1500毫升。

北京保护健康协会健康饮水专业委员会主任赵虹提醒，以下时刻应该及时补水：

1、洗澡后。洗热水澡会令血流量增加，但喝水太快会对健康不利，尤其是老人，最好慢速小口饮用。

2、发烧时。发烧时人体会以出汗形式散热，消耗大量水分。可少量多次地喝温开水或温葡萄糖水，小米粥、绿豆汤也是不错的选择。

3、尿变黄时。尿液呈浅黄色表明喝水量不足；若尿液比较黄，最好立刻饮水500毫升左右；若尿液呈土黄色，说明已经严重脱水，需要及时补水并去医院治疗。

4、坐飞机时。很多飞行不适与机舱内干燥有关。短途旅客最好在起飞前就开始补水，飞行中再喝点水；长途旅客应保证每小时补充1次水；尤其冬天机舱内温度高，更需要补水。

5、心情烦躁时。心情烦躁时，体内肾上腺素就会飙升。此时不妨喝一杯水，肾上腺素会随着水分排出体外，心情会轻松许多。

6、孕期。准妈妈体内的血流量增加了一倍，需要大量水分。如果喝水过少，会导致代谢废物浓度升高，增加尿路感染几率，对胎儿不利。

7、运动期间。运动会消耗大量水分，尤其是孩子，需水量高于成年人。除了运动前要喝水，运动时每隔半小时也应适当补水。



# 尊法学法守法用法 国家安身安心安

中共大理市委主办  
大理时讯 DALISHIXUN  
2023年12月22日 星期五  
多云 4℃ ~ 16℃  
第2478期  
编辑/陈曙娟  
传真电话: 2181773  
新闻热线: 13987250936  
Email: dlsxtg@163.com  
官方微信扫描

## 大理市、经开区网络安全和信息化工作会议召开

字德海出席并讲话 王剑主持

12月20日，大理市、经开区网络安全和信息化工作会议召开，深入学习贯彻习近平总书记关于网络强国的重要思想，党对网信工作的领导更加有力，正面主流声音更加响亮，网络安全防线更加坚实，网络生态空间更加清朗，网络信息化建设更加快速，全市网信事业取得明显成效。面对新形势、新挑战，要居安思危，坚持问题导向，树牢底线思维，围绕使命任务，抓重点、补短板、强弱项，奋力开创新时代大理网信工作新局面。

市委常委、市委书记、大理经开区党工委书记、市委网信委主任字德海出席会议并讲话。市委副书记、市长、市委网信委副主任王剑主持会议。

字德海指出，习近平总书记关于网络强国的重要思想及对网信工作的重要指示为做好新时代新征程网信工作指明了方向，全市上下要切实增强政治自觉，结合第二批主题教育，深入学习领会全会精神，全面提高网络安全和信息化工作水平，为推进中国式现代化大理实践提供有力服务、支撑和保障。

## 我市汇聚“五社”力量共建共治共享幸福生活

近年来，我市深入学习贯彻习近平总书记关于基层治理系列重要讲话指示精神，坚持把“五社联动”放到社会发展大局中一体谋划、一体推动，促进社会组织、志愿力量、社区平台等各方主体有效发挥各自功能，探索形成“以社区为平台、社会工作者为支撑、社会组织为载体、社区志愿者为辅助、社会慈善资源为补充”的基层社会治理新路径。

大理市民政局通过党建引领“五社联动”不断走深走实，坚持多方协同、发挥人才优势、用好社会组织，强化志愿服务、链接社会资源，不断壮大基层治理力量，激活为民服务的“一池春水”。市民政局党组书记袁宝介绍，一是以社区党组织为核心，围绕社区服务定位，统筹“五社”力量参与社区治理和服务，有效提升社区公共服务精准化、精细化、便捷化水平；二是依托下关街道、太和街道榆华社区和大理镇魁阁社区通过多途径深挖

社区作为“五社联动”的重要组成部分，对促进基层治理体系和治理能力现代化具有重要作用。太和街道榆华社区和大理镇魁阁社区通过多途径深挖社区需求，建立健全治理体制机制，不断推动构建基层治理效能、服务群众高质量的“幸福矩阵”。

榆华社区党总支书记、居委会主任杨寿春介绍：“社区始终把推进‘五社联动’作为基层治理的重要抓手，确定将一老一小、困难户、残疾人等群体作为‘五社联动’重点服务对象，联合社工定期对重点服务对象进行走访，及时了解他们的需求和困难。同时积极挖掘和整合资源优势，通过政策帮扶、走访慰问和社会关爱等方式切实帮助他们解决实际困难和问题。”

“此次结合‘五社联动’项目了解群众需求，主要以居民群众的兴趣爱好、特长为出发点，积极挖掘社区骨干，培育社区社会组织，增加社区自我服务和活动抓手，搭好服务和活动平台，从成立兴趣小组着手，赋能社会组织，变‘要我参加’为‘我要参加’，不断提升社区凝聚力。”魁阁社区党总支书记、居委会主任张娟说。

目前，我市全面建立起融合发展、运转有效的“五社联动”机制，形成城乡社区活力充分激发、社区社会组织蓬勃发展、社会工作者专业作用明显增强、社区志愿服务常态化开展、社会慈善资源有效开发利用的良好局面。 记者 唐攀伟 马 骅

字德海强调，近年来，大理市坚持“正能量是总要求、管得住是硬道理、用得好是真本事”的原则，担当作为、开拓创新，党对网信工作的领导更加有力，正面主流声音更加响亮，网络安全防线更加坚实，网络生态空间更加清朗，网络信息化建设更加快速，全市网信事业取得明显成效。面对新形势、新挑战，要居安思危，坚持问题导向，树牢底线思维，围绕使命任务，抓重点、补短板、强弱项，奋力开创新时代大理网信工作新局面。

字德海要求，要坚定不移唱响网络空间主旋律、持之以恒打好网络风险防范“组合拳”、久久为功构建网络安全“防护网”、多措并举锤炼堪当重任的大理网信铁军，不断强思想、强担当、强作为，努力推动网信事业实现新突破，为打造省、区共建、共融、共治、共享发展局面，谱写好中国式现代化大理新篇章贡献网信力量。

王剑要求，要提高政治站位，牢牢把

握网信工作的正确方向，切实增强做好网信工作的责任感和使命感；要聚焦使命任务，在壮大网络空间主流思想舆论、提升网络综合治理效能、防范化解网络风险隐患等方面精准发力，主动出击，攻坚克难；要强化人才引领，以高水平人才队伍支撑服务全市网信事业高质量发展。

市委常委、市委宣传部部长马晓玲在总结讲话中要求，要清醒认识网信工作的极端重要性，紧紧围绕使命任务，不断巩固壮大网络主流声音、筑牢网络意识形态“防护网”、多措并举锤炼堪当重任的大理网信铁军，不断强思想、强担当、强作为，努力推动网信事业实现新突破，为打造省、区共建、共融、共治、共享发展局面，谱写好中国式现代化大理新篇章贡献网信力量。

王剑要求，要提高政治站位，牢牢把

握网信工作的正确方向，切实增强做好网信工作的责任感和使命感；要聚焦使命任务，在壮大网络空间主流思想舆论、提升网络综合治理效能、防范化解网络风险隐患等方面精准发力，主动出击，攻坚克难；要强化人才引领，以高水平人才队伍支撑服务全市网信事业高质量发展。

市委常委、市委宣传部部长马晓玲在总结讲话中要求，要清醒认识网信工作的极端重要性，紧紧围绕使命任务，不断巩固壮大网络主流声音、筑牢网络意识形态“防护网”、多措并举锤炼堪当重任的大理网信铁军，不断强思想、强担当、强作为，努力推动网信事业实现新突破，为打造省、区共建、共融、共治、共享发展局面，谱写好中国式现代化大理新篇章贡献网信力量。

王剑要求，要提高政治站位，牢牢把

近日，大理市公安局龙溪派出所对辖区护林防火点开展安全检查，及时消除各类风险隐患。龙溪派出所督促指导乡镇(街道)、村级林长、护林员开展森林防火工作，到企事业单位、学校、村寨等宣讲法律知识和典型案例，进一步凝聚社会共识，引导公众参与，为大理市生态文明建设创造安全稳定社会环境。 樊宇摄



### 大理市市民基本文明行为15条

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

# 视野

周刊

第457期 策划 李锦芳

共同关注



在大理,有冻鱼、酸辣鱼、海稍鱼、砂锅鱼、粉蒸鱼、沙坝鱼等各种各样鱼的做法和吃法。现在已进入冬季,又到了吃大理冻鱼的季节,本期《视野周刊》,就让我们一起去解锁大理乡愁美食记忆——冻鱼。

## 大理乡愁美食记忆——冻鱼

○记者 朱滢 吴志 摄影报道



大理的冬天,有一种生活叫“吃冻鱼,晒肚皮”。冻鱼是特定气温下形成的美味,只有在冬天才能吃到地道的冻鱼。一进入冬季,杨朝岗都会煮上冬天的第一锅冻鱼,邀请亲朋好友相聚品尝。煮冻鱼,选购食材尤为重要。

“我们一般挑选中等大小的鲫鱼煮制冻鱼,煮出来不仅好看,而且肉质也比较紧实。我们煮冻鱼时还要用到蒜头、黄姜、红蒜,食材挑选好了,煮出来的味道才会好。”

准备好蒜头、大蒜、黄姜、大葱、辣椒、芫荽、花椒、梅子醋等10多种食材佐料后,就到了最关键的煮鱼这个步骤。大理人家家家户户都会煮鱼,而每一家的煮鱼方式却都有所不同,各有风味。

“煮冻鱼的第一步是放冷水,加入食

盐、醋搅拌均匀,然后加入收拾好的鱼。之后,把剥好的大蒜、黄姜、大葱、香油、糟辣子、干辣子面依次放入锅中,开猛火煮沸后调至小火慢炖30分钟左右,出锅前还要放入切好的蒜头和花椒面,然后把汤汁淋在蒜头上,煮出浓汤以后方可起锅。如果鱼汤太清的话,鱼就冻不起来。”杨朝岗边煮鱼边介绍。

半个小时后,热气腾腾的鱼就煮好盛到了碗中。冻鱼的奥妙在于鱼,更在于冻。“现在冻鱼已经起锅放在碗里了,明天我们就可以看到大理冻鱼的成品了。”杨朝岗说。

冻鱼,顾名思义就是一道凉菜,凉菜本应该在炎热的夏季吃,为什么大理的冻鱼却只能在寒冷的冬天才能吃到呢?原来,大理当地年平均气温15℃左右,最冷月平均气温也有9℃左右,所以冻

鱼一般要到冬天才上桌,这是由大理当地特定的气候条件决定的,而大理本地冻鱼的特色之一就是要讲究“自然冻”。将鱼汤连带鱼肉盛在碗中置于凉处自然冷冻,经过一晚上的自然低温考验,汤汁中的胶质充分凝固,如琥珀一般,冻鱼就做成了。

大理冻鱼起源于南诏,相传为南诏国时期皇家名菜,流传至今已经成为大理人餐桌上款待宾客的美味佳肴。冻鱼也成为了每一个大理人念念不忘的美食。

第二天中午,杨朝岗邀约了三五好友品尝冻鱼。

“各位朋友,昨天我在家里煮了冻鱼,今天欢迎大家品尝。”

“我们大理的冻鱼,每年这个季节是最好吃的,

它是自然冷冻,这个冻鱼看着就有食欲。”

“来来来,吃冻鱼了。”

“阿叔,冻鱼怎么样?”

“相当好。”

“我们煮冻鱼的方法是老母亲传下来的,已经传两代人了。”

“每年这个季节就是吃冻鱼了,相当好吃。”

“这个冻鱼太好吃了,想起儿时的味道,想起乡愁,就像大理人民挂在嘴上的一句话,不吃冻鱼就不算过冬了。因为我们长期在外面,很久都没有吃过这种味道了。”

鱼鲜、味浓、自然冻。一口下去,凉而不冰,入口即化,晒着冬日的暖阳,吃着爽口的冻鱼,一群朋友有说有笑,这大概就是每一位大理人的乡愁美食记忆了。

