

“1+6”基础规则体系初步构建 全国电力市场统一“度量衡” 改革红利加速释放

电力市场化改革迎来里程碑事件。《经济参考报》记者8月6日从国家能源局获悉,近期国家发展改革委、国家能源局联合印发《电力市场计量结算基本规则》,标志着涵盖电力市场各品种各环节的“1+6”基础规则体系初步构建完成,从根本上解决了过去市场规则“碎片化”“差异化”的问题,为电力商品自由流动统一“度量衡”,从而进一步激发市场活力。

国家能源局市场监管司有关负责同志透露,国家发展改革委、国家能源局正组织电力交易机构从与国家基本规则的一致性、出台程序的合规性、制度规则间的协同性等方面,对业务区域内现行市场制度规则进行梳理自查,推动各地在基本规则的要求下统一规范开展市场交易。

西北的风电、光伏点亮大湾区的灯光,西南的水电奔涌进长三角的工厂,电力资源突破地域限制实现“全国购”的背后,是一个“统一开放、竞争有序、多级协同”的电力市场体系正加速从蓝图走向现实。

自2015年新一轮电力体制改革实施以来,我国电力市场建设经历了大用户直购电试点、东北调峰辅助服务市场

试点、电力现货市场试点等“先试点、再总结、后推广”的过程,电力中长期、辅助服务、现货等各种市场、各类品种逐渐走向全国。

“但也存在市场规则体系不完整不统一、不正当干预行为时有发生、市场交易品种功能重复、省间省内市场衔接不畅、市场主体切身利益难以有效保障等问题,制约着电力资源在更大范围内共享互济和优化配置。”上述国家能源局市场监管司有关负责同志说。

破除市场分割和省间壁垒,建立全国统筹的“电力超市”,其核心是建立统一的规则体系。2024年,国家发展改革委、国家能源局修订了已经实施19年的《电力市场运行基本规则》,形成了全国统一电力市场“1+N”基础规则体系中的“1”,此后又陆续围绕电力市场运作的核心部分和关键环节编制出台了6项配套规则。

中国电力企业联合会规划发展部副主任韩放解释说,《电力市场运行基本规则》相当于整个电力市场的地基,规定了市场运行最根本的原则、目标和大的框架。6项配套规则相当于六根重要支柱,首先是交易品种的三项规则,

中长期交易规则关乎未来几个月甚至几年的电力买卖,现货市场规则决定了“当天”或者“第二天”电力如何实时交易,辅助服务市场规则规范了保障电网安全稳定运行的服务。其次是市场运行关键环节的三项规则,市场注册规则规定了谁有资格进市场买卖,信息披露规则要求市场参与者公开必要信息,计量结算规则解决的是“用了多少电,谁该付多少钱给谁”的问题,是市场交易的“最后一公里”。

“1+6”基础规则体系紧密配合、环环相扣,为电力市场规范有序运行扫清了制度障碍,最终受益的是经营主体,更是广大电力用户。

对此,潮流能源科技有限公司董事长刘金海深有感触。“电力市场交易各环节有了全国统一标准,大大降低了售电公司跨省做生意的成本和风险。以注册为例,以前想在11个省份、地区做生意,可能就要按照11套不同规矩准备材料。现在,只需在一个地方注册一次,就可以实现全国通行。”

国家能源局发布的《2024年度中国电力市场发展报告》显示,2024年全国电力市场主体数量增至81.6万家,同比增长8.9%,形成了由3.5万家

发电企业、77.7万家电力用户以及4409家售电公司组成的活跃群体;全国市场化交易电量突破6.18万亿千瓦时,占全社会用电量比重达62.7%;绿证交易量同比激增364%,绿电交易电量增长235.2%。

2025年上半年,全国电力市场运行总体平稳,市场化交易电量规模和经营主体数量延续稳步增长态势。各电力交易中心累计完成市场交易电量2.95万亿千瓦时,同比增长4.8%;电力市场每交易4度电,就有1度通过跨省区交易实现。截至6月底,全国电力市场经营主体数量97.3万家,同比增长23.8%。

按照计划,我国将在今年初步建成全国统一的电力市场。到2029年,全面建成全国统一电力市场。

下一步,随着新型电力系统和电力市场建设持续深化,国家能源局将继续出台一系列监管指引,不断健全完善全国统一电力市场“1+N”基础规则体系,实现中长期、现货、辅助服务、绿电绿证等各品类市场的高效协同和有机衔接,为全国统一电力市场规范有序运行提供坚强的制度支撑。

经济参考报

揽月月面着陆器着陆综合验证试验 我国首次完成载人月球探测任务



8月6日,揽月月面着陆器着陆起飞综合验证试验在位于河北省怀来县的地外天体着陆试验场圆满完成,标志着我国载人月球探测工程研制工作取得新的重要突破。

新华网

吃饭一个改变,脂肪肝就有可能好转!

“轻度脂肪肝”“中度脂肪肝”……很多人的体检报告上都会出现这几个字。如何改善脂肪肝?前不久的一项研究显示:只需在日常吃饭上一个改变,短短4个月,就能让肝脏脂肪减少近24%。

吃饭一个改变 肝脏脂肪减少24%

2025年6月发表在《肝病学杂志》上的一项研究发现:如果将每天吃东西的时间限制在8个小时内,仅需4个月,肝脏脂肪含量就能显著减少23.7%,并且还降低了体重、改善了身体代谢等。

为什么要把每天吃东西的时间限制在8个小时内?其实这就是目前网上比较火的“16+8”饮食法,就是把每天吃饭的时间,压缩在连续的8小时之内,剩下的16小时,除了喝水、茶(不加糖奶)等,不吃任何有热量的食物。

研究共招募了333名超重或肥胖的脂肪肝患者,他们平均年龄44岁,被随机分为三组:正常饮食组(正常吃饭)、热量限制组(少吃节食)限时饮食

组(16+8饮食)。

结果发现,4个月后,限时饮食组(16+8饮食)肝脏脂肪含量显著减少23.7%,其效果与热量限制组(少吃节食)相当(该组减少24.7%)。然而,正常饮食组(正常吃饭)的肝脏脂肪反而增加了0.7%。

换句话说,在不节食的情况下,把每天吃饭时间调整一下,收获了和少吃节食一样的健康益处。研究也指出,“16+8”饮食法可作为脂肪肝管理的实用饮食策略。

此外,实验还发现:限时饮食组(“16+8”饮食)体重减轻了4.6%,并且腰围和内脏脂肪显著减少。

坚持“16+8”饮食法 抗炎还能促进心血管健康

适当地合理尝试“16+8”饮食法,不仅能让你尽情享受美食,还能有效控制体重。同时,有助于促进新陈代谢、改善多项身体指标,并为身体带来抗炎、抗衰老等多重益处。

2025年1月,《自然医学》期刊上发表的一项研究发现:如果每天下午5点后不吃东西,坚持“16+8”饮食方法(9:00~17:00进食),仅仅3个月后,不仅有助于减肥,还能更大程度地减少腹部皮下脂肪,并改善血糖水平,从而促进心血管健康。

除了改善脂肪肝、血糖外,这种饮食方法还能带来抗炎、抗衰老的益处。2024年来自北京协和医学院、中

南大学湘雅第二医院以及南华大学衡阳医学院的研究团队发布的一项研究发现,如果坚持“16+8”饮食方法,每天上午9点到下午5点吃饭,其他时间不吃东西,不仅有助于控制体重、改善免疫功能,还能提高新陈代谢,保持肠道菌群平衡,同时还有抗衰老和抗炎的效果。

尝试“16+8”饮食法 记住这5点

一、时间选择:推荐9:00~17:00
“16+8”饮食法是每天只在8小时内进食,其余16小时仅能喝水等。以下是三种常用时间窗口,可以根据生活节奏选择,最推荐的还是“常规型”,即9:00~17:00。

如果16小时空腹对你来说太困难,可以先从“14+10”(如8:00~18:00进食)开始,逐步过渡适应。此外,每天尽量固定进食窗口,尽量每天在同一时间段进食,避免生物钟紊乱。建议最后一餐与睡眠时间间隔3~4小时。

二、食物选择:记住“211原则”
8小时内不用刻意少吃,但也不要暴饮暴食。建议每餐搭配建议遵循“211原则”,包含:

“2拳”蔬菜,深色绿叶菜(菠菜、西兰花)、十字花科(菜花)等,提供纤维和维生素;
“1拳”优质蛋白:鸡蛋、鸡胸肉、瘦牛肉、三文鱼、虾、豆腐或低脂奶制品;
“1拳”复合碳水:糙米、燕麦、藜麦、

黑米、红薯、玉米、南瓜、全麦面包等。

此外,一天的饮食中还要有“健康脂肪”“低糖水果”“健康饮水”。

健康脂肪:牛油果、坚果(每日一小把)、橄榄油、亚麻籽;低糖水果:蓝莓、草莓、苹果、柚子;健康饮水:水、无糖绿茶/乌龙茶、黑咖啡。

三、少吃食物:高油高甜食物
想要达到理想效果,有些不健康的食物应尽量避免或少吃,尤其要避免高糖高脂加工食品。

忌高糖加工品:甜饮料、果汁、蛋糕、饼干、冰激凌;忌精制碳水:白面包、甜麦片、方便面;忌高脂肪炸食品:炸薯条、薯片、炸鸡、油条;忌高盐零食:蜜饯、话梅、辣条、肉脯;忌各类酱料:沙拉酱、番茄酱、烧烤酱。

四、日常观察:留意身体感受
先试运行两周,记录体重、饥饿感和精神状态,判断是否适合自己;如果你刚刚开始尝试,为了让身体适应,不必天天坚持,每周执行4~5天即可,周末回归正常三餐,更易长期维持。如果持续乏力、脱发或月经紊乱,建议立即停止并咨询医生。

五、禁忌人群:暂不建议尝试
孕妇、哺乳期女性、未成年人及老年人;低血糖、糖尿病、胃溃疡、慢性胆囊炎患者;有进食障碍或长期营养不良者;手术恢复期、免疫低下人群。

最后,记住“16+8”饮食法不制造奇迹,但能帮你回归规律饮食。对大多数健康成人来说,它可以温和启动代谢切换,适合长期体重管理。

央视网

学习 时间

8月一批新规开始实施

8月起,一批新规开始实施。

新增两类职业病 年底各省至少有2家以上医疗卫生机构提供诊治

国家卫生健康委等四部门对职业病的分类和目录进行调整,新版《职业病分类和目录》(以下简称《目录》)由原有10大类132种职业病调整为12大类135种职业病,于8月1日起施行。

《目录》新增2大类别——职业性肌肉骨骼疾病类别,其下新增腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人);职业性精神和行为障碍类别,其下新增创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员)。此外,为保持职业病归类的统一性,将原职业性眼病类别中的放射性白内障单列,并调整至职业性放射性疾病类别。

为更好实施有关工作,国家卫生健康委要求,2025年底每个省份至少有2家以上医疗卫生机构能够提供新增职业病的职业健康检查、职业病诊断及治疗康复服务。

政务数据共享即将实施 助力“高效办成一件事”

国务院第59次常务会议通过《政务数据共享条例》(以下简称《条例》),自8月1日起施行。政务数据指政府部门在依法履行职责过程中收集和产生的各类数据,但不包括属于国家秘密、工作秘密的数据。这些数据可以分为两类,一类是政府采集的企业和个人的业务数据以及加工数据,另一类是政府履职过程中采集的自然资源和空间地理等数据。

政务数据共享将提升政府部门的办事效率和老百姓的办事体验。例如一家新成立的企业去市场监管局办理许可时,企业填报的名称、经营范围、注册资本等都属于政务数据,共享给税务局后,企业就无需多跑一趟。此外,将经济、民生、社会等多维度数据整合分析,还能够提高政府决策的科学性。

《条例》明确,政务数据要按照共享属性分为无条件共享类、有条件共享类、不予共享类,并对数据共享申请的答复和分享时限作出规定。

规范网信部门行政处罚行为 明确裁量阶次

为保护公民、法人和其他组织的合法权益,国家互联网信息办公室印发《网信部门行政处罚裁量权基准适用规定》(以下简称《规定》),自8月1日起施行。

《规定》明确了不予处罚、减轻处罚、从轻处罚、一般处罚、从重处罚等裁量阶次及适用情形。其中,违法行为严重危害网络信息内容安全、网络安全、网络数据安全的,违法处理个人信息或者处理个人信息未履行个人信息保护义务情节严重的,违反未成年人保护相关规定情节严重的,因同种违法行为一年内受到网信部门两次以上行政处罚等九种情形,应从重处罚。

中药饮片内、外标签均需注明保质期信息

国家药品监督管理局印发的《中药饮片标签管理规定》(以下简称《规定》)中,关于保质期标注的规定自8月1日起施行。《规定》要求,中药饮片的内、外标签应当标注产品属性、

品名、规格、药材产地、生产企业、产品批号、生产日期、装量、保质期、执行标准等内容。中药饮片内标签因包装尺寸原因无法全部标注上述内容的,至少应当标注产品属性、品名、药材产地、规格或者装量、产品批号和保质期等内容。

《规定》指出,中药饮片的保质期由中药饮片生产企业自主研究确定,在标签标注的期限内,中药饮片应当符合所执行的饮片炮制规范或者标准的要求。

加强化妆品监督管理 重点监测易造成健康危害的物质

国家药监局组织制定了《化妆品安全风险监测与评价管理办法》(以下简称《办法》),自8月1日起施行。《办法》要求,应当重点开展监测和评价的风险因素包括:易在化妆品中添加、可能对人体健康造成危害的物质;易对儿童等重点人群造成健康危害的物质;化妆品原料或者包装材料可能带入、化妆品生产、贮存和运输过程中可能产生或者带人的风险物质;化妆品标准制修订工作需要涉及的项目,以及其他重点监测项目。

《办法》明确,采样原则上在化妆品经营环节、以消费者购买方式开展,负责采样的单位和人员不得事先告知化妆品经营者采样用途。

对于10万元及以上交易 贵金属和宝石从业机构应履行反洗钱义务

为加强反洗钱监管,中国人民银行制定了《贵金属和宝石从业机构反洗钱和反恐融资管理办法》,自8月1日起施行。其中要求,从业机构开展人民币10万元以上(含10万元)或者等值外币现金交易的,应当根据本办法规定履行反洗钱义务。

对于客户单笔或者日累计金额人民币10万元以上(含10万元)或者等值外币现金交易,或有合理理由怀疑客户及其交易涉嫌洗钱活动,以及对先前获得的客户身份资料的真实性、有效性、完整性存在疑问等情况,从业机构应当遵循“了解你的客户”原则,根据客户特征和交易活动的性质、洗钱风险状况,开展客户尽职调查,并根据客户洗钱风险状况在交易开始前或者交易结束前完成客户尽职调查。

北京:取消食品经营场所面积限制

北京市市场监管局修订公布了《北京市食品经营许可审查细则》(以下简称《细则》),于8月1日实施。《细则》缩减了食品经营项目负面清单范围,取消食品经营场所面积限制,并简化了简单食品制售的审查要求。

《细则》明确,无实体门店的互联网食品经营者不得申请食品制售项目以及散装熟食销售,利用自动设备从事食品经营的除外。中小学食堂、托幼机构食堂、托育机构食堂不得申请冷荤类食品制售、冷加工糕点制售和生食类食品制售项目。

《细则》取消了对于餐饮服务经营场所、中央厨房食品处理区和集体用餐配送单位食品处理区的面积限制,并不再对专间面积作出要求,降低了经营准入门槛。取消散装熟食销售设立专间的要求,对散装熟食进行分切、分装等简单处理的,设立专用操作区即可,不再要求设立专间。

中国网

领取“育儿补贴”骗局已出现

近日,国家育儿补贴制度实施方案公布,从2025年1月1日起,无论一孩、二孩、三孩,每年均可领取3600元补贴,直至年满3周岁。

然而,随着国家育儿补贴政策的正式实施,不法分子也闻风而动,迅速炮制出新型诈骗套路。

多地警方已陆续接到相关报案:福建漳州长泰区警方近日破获一起冒充政府工作人员发放“育儿补贴”的电信诈骗案件;云南昭通昭阳区警方8月4日接到群众举报,有人在社交平台散布“限时申领育儿补贴”的虚假通知,诱导点击可疑链接。

公安部门解析了育儿补贴诈骗套路:

1.假冒官方发布短信。诈骗分子冒充卫健委、财政局等政府部门,发送含有虚假链接的短信,声称可“快速申领育儿补贴”,诱导群众点击陌生链接填写个人信息及银行卡信息。

2.伪造政府网站。诈骗分子制作高仿“国家政务服务平台”或地方卫健委网站,设置“育儿补贴申领”弹窗,要求输入身份证、银行卡及验证码等信息。这类网站界面看似与官方一致,实则网址存在细微差异,一定要仔细辨别。

3.制造紧张氛围。诈骗分子在微信群、QQ群发布“育儿补贴快速申领”“过期视为放弃”等虚假信息,制造紧张氛围,通过“名额有限”“最后三天”“点击链接即可申请”等诈骗话术诱导群众。

警方提醒:
1.警惕!凡主动联系“领取育儿补贴”的都是诈骗。
2.注意!陌生“补贴领取”链接/二维码切勿点击。
3.切记!索要身份证、银行卡、验证码的都是骗子。
4.防范!遇可疑情况,请立即拨打110或96110举报。

人民网

