

京东618重庆消费数据榜出炉

日前，无辣不欢的重庆人，在618大促囤货中展现出强劲消费力。数据显示，不少重庆消费者选择大促期间以超低价囤货，成交额增速排全国第14位、购买力全国排名第16位，带来极致性价比综合购物体验成为决定消费者下单的主要因素，而且他们更爱把钱花在“吃喝”上。

在空前的优惠力度以及海量品质好物的充足供给下，重庆消费者的购物热情被充分调动。京东618数据显示，渝北区是重庆购买力最强的区域；下沉市场的消费力同样不可忽视，云阳县稳居购买力增速最高区域的席位。作为“老饕”的重庆消费者更爱老字号品牌，起源于1907年的陈昌银拥有独有的磁器口陈麻花传统制作工艺，在麻花成为最受关注本地产品的同时，其登上最受关注品牌的宝座，激发全国消费者的下单热情。

分品类看，粽子、花草茶、榴莲成交额增速达176%、138%、80%；医用美护、拍立得两大品类增速不减，分别为135%、115%，凸显品质化消费特点。大件的电子、家电产品是重庆人的购物重点，手机、空调、平板电视、冰箱、平板电脑均为人均消费金额TOP5品类，均在2800



元以上。精打细算的重庆人选择在618期间囤下家庭清洁、粮油调味等日常刚需，开关插座、面粉、冰淇淋、内衣洗衣液、米成为人均购物件数TOP5品类，人均购买件数分别为：9.6件、7.4件、5.6件、4.7件、4.6件。

为了给消费者带来“又便宜又好”的购物体验，今年京东618，不仅有百亿补贴、便宜包邮等带来丰富的低价好货，消费者每天还能领20元额外补贴，极大激发了包括重庆消费者在内的消费激情。京东也将持续甄选品质好物、提升服务体验，更多重庆消费者的需求将在这里得到全方位满足。

“抖音商城618好物节”报告发布

6月21日，“抖音商城618好物节”消费数据报告发布，呈现618期间平台全域经营情况及大众消费趋势。5月24日至6月18日，平台直播累计时长达1.49亿小时，超19万名作者带货GMV同比增长300%，抖音电商整体动销商品数较去年同期提升50%，动销商家数量较去年同期增长35%。

小米618累计支付金额突破263亿

截至6月18日24时，2024年小米618大促全渠道累计支付金额突破263亿元，刷新小米历年大促新纪录，再创历史新高。手机品类全面领跑，包揽京东、天猫、拼多多、抖音、快手等平台国产手机销量及销额双第一。

三星电视主题快闪店落地重庆

6月18日至23日，三星电视主题快闪店落地重庆观音桥步行街。三星携旗下新品电视，从音画质、安全性、设计、智能与可持续等领域的全方位技术优势出发，通过六大功能区，为重庆消费者立体化展示“有AI的科技·艺术·家”理念，为公众勾勒出未来家庭娱乐的理想空间。

2024网约车司机入会仪式举行

6月19日，重庆市2024年网约车司机集中入会仪式暨“工会送清凉 防暑保安康”慰问活动在重庆市南岸区国际会议展览中心举行。集中入会仪式上，来自重庆吉利优行科技有限公司(曹操出行)的网约车司机邹星，作为现场唯一的司机代表领读《中华全国总工会入会申请书》。

金山WPS 365助力川渝民生生产

6月20日，金山办公WPS 365 AI办公中国行川渝站在成都举行。金山办公在活动现场介绍了WPS 365打造一站式AI办公的全新技术成果，以及助力川渝地区“数字双圈”建设的实践案例，加速新质生产力在办公领域落地。

爱玛Q7智能电动两轮车全球发布

6月20日，爱玛亮相2024世界智能产业博览会，并召开“智能旗舰 为家而生”爱玛Q7全球发布会。在全球智能产业领域的重要盛会中，爱玛带来行业领先的电动车智能大单品，同时向世界诠释智能愿景、展示智能成果、规划智能化未来，得到广泛关注。

2024年华为开发者大会(HDC)开幕

6月21日，2024年华为开发者大会(HDC)正式开幕，带来全新的HarmonyOS NEXT、盘古大模型5.0、昇腾AI云服务、GaussDB数据库等最新科技创新成果，分享鸿蒙生态开放的新能力，持续为消费者和开发者带来创新体验。



在主题演讲中，华为常务董事、终端BG董事长、智能汽车解决方案BU董事长余承东分享了鸿蒙生态的最新进展。HarmonyOS操作系统自2019年8月9日正式发布起，历时1778天，历经4代，鸿蒙生态设备数量已超9亿，已有254万 HarmonyOS开发者投入到鸿蒙世界的开发中来，鸿蒙学堂学习人次435万，开发者服务调用次数827亿次/月。未来两天，HDC将举办高频高能的主题论坛、HarmonyOS学生公开课、CodeLabs、Tech.Hour、HarmonyOS极客马拉松等活动。

北京环球发布《暑期亲子入戏指南》



随着暑期出游旺季临近，国内亲子游市场正迎来新一轮的热潮。最新数据显示，主题乐园等备受亲子家庭青睐的热门景区类型搜索热度环比上涨超过30%。其中，北京环球度假区通过其丰富的亲子娱乐体验与精彩纷呈的限定活动，为大人小孩提供尽兴同乐的游园体验，成为亲子游的热门地标。

6月15日至8月18日期间，“环球酷爽夏日”活动再度来袭，为游客带来酷爽一夏的游园体验。活动开启当天，北京环球度假区发布《暑期亲子入戏指南》，创新性地提出了十大亲子同乐玩法，助力家长们巧妙应对“神兽出笼”，将挑战转化为共享天伦之乐珍贵契机，共同编织一段充满欢笑与探索的夏日旅程。

康养堂

蔬菜到底生吃好还是熟吃好？各有利弊

蔬菜生吃比熟吃更有营养吗？生吃时怎样才能保证健康安全？其实，不管是在营养素保留方面，还是对肠胃的影响，蔬菜生吃和熟吃均各有优缺点。



A 生吃好处

- 营养不易损失**
蔬菜中的维生素C是典型的不耐热营养素，一些菜中还含有活性成分，如洋葱含有的“杀菌素”，能帮助杀菌抑菌、刺激食欲、促消化，但不耐热。
- 相对少油少盐**
凉拌蔬菜或沙拉不加、少加些沙拉酱以及盐调味，相比于多数家庭的蔬菜烹调方法，用油量和盐会少很多。
- 能提高饱腹感**
蔬菜生吃时，体积比炒制后的大，能提高饱腹感，在吃主食和肉类前吃一些，能帮助控制整体进食量。
- 这些蔬菜莫生吃**
扁豆、土豆、山药、红薯、西兰花、菜花、菠菜、茭白、竹笋等不能生吃。

此外，能不能生吃蔬菜与个人身体情况有关，体质强、消化力强、容易上火、经常便秘的人适合多吃一些生蔬菜。

B 熟吃好处

- 能满足食物多样化**
不是所有蔬菜都能生吃，成年人每人每日要吃300—500克蔬菜，全靠生吃很难达此标准。经过烹调后，几乎所有品种的蔬菜都可以吃。
- 提高营养素利用率**
加热会使蔬菜中的一些营养物质得到充分释放，易于人体吸收。西红柿加热过程释放番茄红素；绿叶菜和橙黄色蔬菜中富含的维生素K和类胡萝卜素，均属于脂溶性维生素，需借助油脂才能被人体吸收利用。此外，烹调可使细胞壁软化，促使营养素的溶出，提高其吸收利用率。
- 保护胃肠更加健康**
未烹饪软化的纤维素对肠胃有一定的刺激，对于老年人、慢性肠道炎症患者以及肠胃功能比较弱的人来说，熟吃蔬菜更为健康。

同时，蔬菜表面如果附有寄生虫、致病菌等，清洗不彻底，生吃易引起腹痛腹泻，而做熟后能尽可能避免。

中国体育彩票排列3第24163期开奖公告 本期开奖号码: 5 1 4

中国体育彩票排列5第24163期开奖公告 本期开奖号码: 5 1 4 6 5

中国体育彩票7星彩第24070期开奖公告 本期开奖号码: 5 5 8 8 3 8 + 1

刊登 13018333716 热线 15023163856

刘英 510213197209063729 遗失护士执业证书，编号200950025527 声明作废。

重庆永泰建设(集团)有限公司 债权债务转让公告

重庆永泰建设(集团)有限公司 债权债务转让公告

万科星光天空之城北地块一期(20#楼、27#楼)交付公告

万科星光天空之城北地块一期(20#楼、27#楼)洋房项目，已于2024年6月20日正式交付。

万科翡翠湖山项目 1/4/5 幢交付公告

万科翡翠湖山项目 1/4/5 幢，已于2024年6月20日正式交付。

房产拍卖公告

受法院委托于2024年7月11日14时，在重庆市南岸区法院拍卖中心进行房产拍卖。

重庆市两江新区悦来组团Q分区Q15-6号地块项目交付公告

悦来组团Q分区Q15-6号地块项目，已于2024年6月22日正式交付。

重庆海庆实业总公司装修装饰工程公司 营业执照遗失公告

重庆海庆实业总公司装修装饰工程公司营业执照遗失，声明作废。

遗失声明

李科(身份证号:513029198206265371)遗失身份证，声明作废。