



万州妹子抽中重庆市有奖发票活动实物大奖一等奖 一张燃气灶发票 让她喜提阿维塔汽车半年使用权



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

如火如荼开展的重庆市有奖发票活动，迎来了第一位实物大奖的一等奖幸运儿！

3月26日，2026年重庆市有奖发票活动第一期实物大奖一等奖接车仪式在

重庆万州举行。来自万州的市民谭女士喜提阿维塔汽车6个月使用权。

“开心！震惊！”说起自己的中奖经历，谭女士直言这还是头一次中这么大的奖，“刚开始时接到中奖电话，还以为是个骗子，后来经过核实才知道自己真中了奖。”

谭女士介绍，此次中奖缘自今年年初的一次购物。“当时家里的燃气灶坏了，于是就在网上花600多元买了一台，后来通过短视频了解到重庆正在开展有奖发票抽奖活动，就去开了发票参与抽奖。”

谭女士笑言，此次抽奖她并未抽到现金红包奖励，并以为这件事就这么过去了。“没想到抽中了实物大奖一等奖，后面我也会让我的亲朋好友都参与到抽奖活动中来。”

据了解，重庆市有奖发票活动将持续到今年7月31日，消费者在重庆市零售、餐饮、住宿、文化艺术、娱乐、旅游、体

育、居民服务业八大行业消费，并取得重庆市税务局监制、抬头为个人消费者真实姓名、单张含税金额在100元(含)以上的电子发票即可通过云闪付、京东、支付宝等平台参与抽奖。

重庆市商务委相关负责人介绍，消费者通过“一次上传”，即可实现“三重惊喜”。第一重惊喜：消费者成功上传发票后，即可参与现金红包抽奖。其中，一等奖800元、二等奖200元、三等奖100元、四等奖50元、五等奖10元。

第二重惊喜，不管是否即时中奖，消费者将自动获取相关企业的立减券、折扣券、满减券、代金券等优惠券，享受叠加优惠。

第三重惊喜，次月第1周，将对上月参与即时抽奖的发票集中抽取一次实物大奖，奖品涵盖汽车使用权、家电、数码智能产品等。

上游新闻-重庆晨报记者 王梓涵

数智赋能+多部门联动 守好清新气

3月26日，重庆市举行“深入打好蓝天保卫战持续改善空气质量”新闻发布会，市生态环境局联合市交通运输委、市经济信息委等多部门发布重庆大气污染防治成绩单及“十五五”工作计划。数据显示，重庆PM2.5年均浓度较十年前下降近一半至31微克/立方米，创有监测记录以来最优，2025年优良天数达339天，“优”质天数较2015年翻近三倍，蓝天白云成为山城常态。发布会还回应了新版空气质量标准实施、川渝协同治气、绿色交通建设等热点问题。

“从2015到2025年，重庆空气质量优良天数逐年增加，中重度污染天数持续减少，这份变化在空气质量图上一目了然。”市生态环境局党组成员、副局长郑阳华用“改善、提质、智治”三个关键词解读重庆治气成果。

今年3月1日，新版《环境空气质量标准》正式实施，PM2.5年均浓度二级限值从35微克/立方米收紧至25微克/立方米，成为发布会现场记者关注的首个热点。

“新标准相当于给空气质量评判换了一把‘更严的尺子’，不是空气质量变差了，而是评价门槛提高了。”郑阳华回应称，新标准实施后，部分此前“良”的天气可能被判定为轻度污染，但其核心是通过更高标准倒逼绿色转型，更好守护公众健康。

今年是“十五五”开局之年，也是新版空气质量标准实施第一年，重庆明确了未来五年大气治理的四大发力方向：加快结构优化调整、强化工业源系统治理、推动重点领域精准治理、深化数智化与协同化。

“让空气更清新、让蓝天常在，是我们始终的目标。”郑阳华表示，重庆将以更高标准、更实举措，推动大气污染防治系统化、精准化，持续擦亮山城蓝天底色，让老百姓的蓝天获得感、幸福感不断提升。

上游财经-重庆晨报记者 刘波

@重庆家长 中招体考前7天这样练 助你家孩子考出好成绩

2026年重庆市中招体考即将来临，为帮助学生考出优异成绩，近日，重庆市学生科学体育艺术发展中心根据力量储备原则、运动技能形成原则，为考生们量身定制了一份考前7天训练建议。家有中考孩子的家长，可以根据孩子的实际情况，参考进行科学练习。

总体安排

- 热身10~12分钟：慢跑+关节活动+动态激活。
- 主项训练20分钟：按项目轮换，每组间充分休息。
- 放松拉伸8~10分钟：重点放松大腿、腰背、肩臂。
- 每日必做：犯规提醒+模拟考试节奏+心理暗示。

注意事项

- 训练前必须热身，严防拉伤。
- 穿合脚防滑运动鞋。
- 适当补水，不喝冰水、不吃过饱。
- 出现酸痛以拉伸放松为主，不硬顶。
- 每天睡前回顾动作，强化肌肉记忆。



7天练习安排表

考前第7天

- 立定跳远**
原地摆臂蹬地练习 3组×15次；
标准完整跳 4次×2轮(记录成绩，找问题)；
重点：腕部发力、落地缓冲。
纠错：起跳踩线、垫步、落地后后撤。
- 实心球**
持球后摆拉伸 3组×10次；
徒手鞭打发力 3组×12次；
完整投掷 6次(体会“蹬—转—甩—拨”)；
纠错：起跳式投掷、出手屈肘、脚踩线。
- 一分钟跳绳**
2组×30秒快跳(节奏稳定)；
1组×60秒模拟(不追求极限，找舒适频率)；
纠错：双脚并跳混乱、单脚乱跳、停顿过多。
- 力量**
负牛角色深蹲 3组×15次/组；
平板支撑 3组×30秒；
仰卧起坐 3组×15次/组。

考前第6天

- 立定跳远**
起跳站位+预摆定型 3组×10次；
收腹举腿跳 3组×8次；
标准试跳 3组×3次/组(只练最稳动作)。
- 实心球**
站位固定；
腰腹带动大臂鞭打 3组×8次/组；
完整投6次(强调出手角度与拨指)。
- 一分钟跳绳**
节奏练习：2×40秒匀速；
纠正：手腕角度过小、中心起伏大、身体僵硬。
- 力量**
立卧撑 3组×20次/组；
俯卧背起 3组×15次/组；
小步跑、高抬腿各 3组×30米/组。

考前第5天

- 立定跳远**
画线站位练习，严禁踩线、垫步小跳；
落地站稳不后倒、不后退；
试跳4次，每次强调“一次发力、不补跳”。
- 实心球**
严格禁止助跑、垫步投掷；
脚不越线、不踩线；
出手瞬间肘上举，避免“推球”犯规。
- 一分钟跳绳**
连续不中断：3组×50次/次；
跳绳快速重启：模拟绊绳后2秒内恢复；

- 1次完整60秒模拟(记录失误次数)。
- 力量**
跳深练习 3组×15次/组；
俯卧撑击掌(或跪姿)3组×5次/组；
仰卧两头起 3组×15次/组。

考前第4天

- 跳绳**：1分钟正式测试节奏
 - 实心球**：3次试投(取最好)
 - 立定跳远**：3次试跳(取最好)
- 训练内容**：
- 每项只做考试次数，不疲劳训练
 - 组间休息同考试间隔
 - 记录成绩，建立稳定自信力量：
 - 提踵练习 3组×20次/组
 - 肩绕环、扩胸运动放松肩臂

考前第3天

- 弱项补强+核心稳定
根据前四天表现针对性强化：
- 跳远**：加强收腹落地、摆臂幅度
 - 实心球**：加强腰腹转体、手腕鞭打
 - 跳绳**：加强连续节奏、小幅度快跳力量：
 - 俄罗斯转体 3组×15组/组
 - 侧平板 2组×25秒/组
 - 弓步走 2组×20米/组

考前第2天

- 减量调整+心理适应(低强度、高信心)
- 立定跳远**：3次标准试跳
 - 实心球**：3次轻松投掷
 - 跳绳**：2组×60秒/组轻松跳
 - 心理训练**：
 - ①闭眼回忆完整动作流程
 - ②自我暗示：动作稳定、不慌、不抢
 - ③模拟考场环境：听口令、排队候考、深呼吸、不做新动作、不加量、不疲劳。

考前第1天

- 轻微活动15~20分钟：慢跑+拉伸
- 立定跳远**
发力顺序：蹬地—摆臂—收腹—伸腿—落地
犯规红线：起跳踩线、垫步、落地后身体后移
 - 实心球**
核心是腰腹鞭打，不是手臂硬推；
稳定出手角度，手指发力拨球；
严禁踩线、助跑、起跳投掷。
 - 一分钟跳绳**
用手腕摇绳；
稳定频率，减少绊绳；
失误后立即重启，不慌乱停顿。
- 上游新闻-重庆晨报记者 秦健

渝中软信产业一季度 实现从“繁星点点”到集群跃升

3月26日，记者从渝中区政府公布2026年一季度软件信息化服务产业“成绩单”。去年新引进的壹永科技不仅当年就获评国家级专精特新“小巨人”，今年更是实现高速增长，成为区域软信产业高质量发展的“领头羊”；同时，11家新升规企业也保持快速发展势头，为行业发展注入新鲜活力。截至目前，渝中区已累计培育市级专精特新中小企业122家，国家级专精特新“小巨人”企业1家。

从壹永科技一马当先，到122家市级专精特新企业梯队跟进，再到11家新升规企业蓄势待发，渝中软信产业正逐步形成“大企业顶天立地、中小企业铺天盖地、专精特新企业抢占高地”的发展局面。在这片数字经济发展沃土上，一颗颗产业“繁星”正不断汇聚成炬，照亮渝中软信产业高质量发展的进阶之路。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

太阳再次“休假” 未来三天重庆阴雨相间

3月26日下午，中心城区阳光回归，颇有“春光乍泄”之感，但降雨很快又要到来，太阳再次“休假”。根据重庆市气象台预计，未来三天重庆市大部地区阴雨相间，市内最高气温24℃。

天气预报

今天，中西部和东南部部分地区阴天有阵雨或分散阵雨，其余地区阴天到多云，气温8℃~24℃；中心城区阴天转阵雨，气温16℃~21℃。

明天，中西部大部地区有阵雨或分散阵雨，其余地区阵雨转阴天到多云，气温10℃~23℃；中心城区阴天有阵雨，气温17℃~21℃。

后天，长江沿线以北部分地区阴天有阵雨或分散阵雨，其余地区阴天转阵雨或分散阵雨，气温9℃~24℃；中心城区阴天有阵雨，气温16℃~22℃。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

中国体育彩票排列3第26075期开奖公告
本期开奖号码：4 3 7

中国体育彩票排列5第26075期开奖公告
本期开奖号码：4 3 7 4 3

重庆市体育彩票管理中心 2026年3月26日