

市场监管管理局『双十一』网购消费

又是每年的11月11日，“双十一”网络集中促销活动近期成为热门话题，网络购物消费也迎来了每年高峰时段。与此同时，网络消费纠纷也较为频发，为规范网络购物和服务活动，切实保护消费者合法权益，我市市场监管局向全市广大网上购物消费者发出了“双十一”网购消费警示：
一、看清楚促销预付规则，了解预付优惠时效和范围，退单后预付款能否退回。
二、看清楚商家的执照、许可证信息，看清楚商家信誉、售后服务，特别是是否支持无理由退换货。
三、看清楚促销宣传内容与实际内容是否相符，货比三家、货比历史价、货比实体店，不盲从、不贪便宜。
四、切勿轻易被“打折”、“满减”、“送红包”等促销字眼迷惑，大的折扣越可能设置复杂的条件。
五、切勿对“五星好评”、高分好评、销量第一的商品掉以轻心，或许存在刷单炒作信用、虚假宣传的陷阱，排名和销量不能作为唯一参考标准。
六、切勿为了折扣或其他优惠绕开电商平台提供的担保交易方式进行转账支付，否则容易财货两空。
七、消费凭证留存好，妥善保留交易记录、聊天记录、电子订单、付款记录等。快速商品现场检验、查看有无合格证、保修凭证等。
八、主动维权、不怕麻烦，协商不成可向经营者或网络交易平台所在地市场监管部门投诉，或直接拨打12315热线。
同时，市市场监管局还特别提醒老年人，购买保健食品要谨慎。希望广大消费者能认识到，保健食品是食品，不是药物，不能代替药物治疗疾病。选购保健食品要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号，依据其功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册信息可在国家市场监督管理总局网站查询。选购保健食品要到正规的商场、超市、药店等经营单位购买，并索要发票或销售凭据。消费者如对所购买的保健食品质量安全有质疑，或发现存在虚假宣传等违法行为，请及时向当地市场监管部门举报，也可拨打投诉举报电话：12315。
融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 吕世远

第11个双十一到来 电商三巨头怎样从你的口袋里掏钱？

天猫双十一开场仅1小时3分59秒，销售额破1000亿元。
一年一度的双十一已到来，有别于以往阿里、京东的“二人转”，今年拼多多也加入双十一战局，三足鼎立的交战格局将在双十一期间体现得尤为明显。
同样是年度大促，阿里、京东、拼多多各自的既定目标不同，决定其采取的策略也不尽相同——无论是花样百出、套路极多的双十一玩法，还是针对爆款产品加码补贴，三方既有拉动新用户的诉求，也希望通过今年的双十一拉动GMV大增。

不过随着双十一进入第十一个年头，消费者对双十一的热度已大不如前，从去年的统计数据来看，双十一也开始告别高速增长的趋势，这也是阿里近年有意淡化GMV的重要原因。

时间越来越长 双十一战线拉长至一整月

从成交金额来看，双十一的销售额仍保持增长，但增速已经日渐放缓。根据第三方统计机构星图数据发布的报告显示，2018年的“双十一”全网最终销售额3143亿元，同比增长24.3%，远低于2017年43.5%。

因此，电商平台开始以预售的形式延长双十一的周期，原本只是11月11日一天的大促，渐渐演变成横跨10月和11月的购物节。

最初电商平台推出预售制度的重要原因是为了减轻商家的库存成本和物流公司的配送压力，前者可以根据预售情况对库存控制更精准，后者可以通过预售数据提前帮助商家进行多地分仓，将库存提前配送至离消费者最近的仓库，减轻运输压力之余还可以提高配送速度。

不过随着双十一进入第十一个年头，电商平台的预售期越来越长，其目的也是为了尽可能提前锁定更多用户的消费额度，从而推高双十一当日的成交额。2014年电商平台开始推出预售制度后，用户参与双十一的周期越来越长，今年

阿里的预售期从10月21日零时开始直至双十一当天，预售期长达21天；京东今年直接将双十一提前至10月18日开始，时间长达29天。

阿里最新披露的数据称，截至10月31日，成交额破亿元的品牌数量已达64个，数量是去年的1倍。国金证券在研报中分析称，天猫11个大类的预售金额已突破440亿元，其中服饰内衣（155亿元）、美妆个护（72亿元）是预售金额较高的品类。

补贴力度减弱 无套路玩法增多

在补贴力度方面，今年不少电商平台宣称提供百亿级别补贴，京东联合商家推出一百亿补贴方案，苏宁也表示其与商家的联合补贴力度达百亿元，拼多多则在原本的“百亿补贴”计划上加码，对3C数码、美妆等品类加大补贴力度，阿里在启动会上宣称为用户节省至少500亿。

不过从消费者感知层面看，电商平台的补贴力度有限，而且取得补贴红包需要付出更多的时间。今年天猫推出20亿元的现金红包，但需要用户组队盖楼PK，为此用户需要不断从阿里系旗下的各类App中完成各项任务，需要耗费不少精力。

网经社电子商务研究中心法律权益部助理分析师蒙慧欣表示，平台推出系列双11玩法，其主要目的就是提高消费者活跃度，激活“僵尸”用户，实现各业务平台之间的导流，提高业务量，另一方面则是宣传推广的作用，带动消费者购物热情。然而在这个过程中，却让不少用户消耗自身人际关系圈、浪费时间的同时回馈却没有与付出形成对等，在其活动结束，消费者反应过来之后用户体验也会直线下降，降低用户好感度，反而得不偿失，还不如切切实实的补贴、发红包来得实在。

由于玩法过于复杂，近年来越来越多的用户希望双十一的补贴方式少一些套路多一些真诚，今年拼多多、唯品

会均提出了无套路补贴计划，消费者不用凑满减、也不用计算优惠券，直接就能在App上看到商品折扣力度。

大促拉新各取所需 下沉市场再成博弈关键

每逢6.18、双十一等大促节日，都是电商平台拉动新用户的好时机，尤其是对于京东来说，在电商三巨头竞争中已处于下风。京东今年第二季度财报中，显示的年活跃用户数为3.21亿，同比增长2.39%，数量和同比增速均低于阿里和拼多多（同期阿里用户数为6.74亿，增速17.01%；拼多多用户数为4.83亿，增速40.63%）。

淘宝总裁兼天猫总裁蒋凡在启动会上就表示，今年双十一会有5亿消费者参加天猫淘宝活动，预计比去年多1亿。而京东方面也表示，预计双十一卖出12亿件低价好物，触达超5亿下沉新兴市场用户。

而阿里近期发布的2019财年第二季度四季度财报显示，截至2019年3月底，淘宝天猫月度活跃用户达到7.21亿，比去年同期和上一季度上涨1.04亿和2200万，超1亿的新增消费者中，77%来自下沉市场。

在今年“双十一”启动前一天，京东宣布旗下社交电商平台京喜正式接入微信一级入口，当日京喜全天共卖出近6000万件商品。在下单用户中，女性用户占比达62%，90后用户占比53%；来自3-6线城市的新用户占当日京喜新用户的74%，京喜新用户也占据了当日京东全站新用户的比例达42%。

与6.18相比，今年阿里双十一并未继续强调聚划算对下沉市场的拉新作用，只是表示今年的主要目标是联合1000个品牌、联合定制1000款爆款商品。

按照今年拼多多补贴的重点品类，围绕一二线城市用户继续上行是主要目标。拼多多表示，双十一期间平台将在“百亿补贴”的基础上持续加码，在手机、家电、数码、美妆等领域加大补贴力

度，为近200个品牌的20000余种产品提供无上限的消费补贴，这无疑是瞄准一二线城市用户发起冲锋。

在今年第二季度财报电话会议上，拼多多创始人黄峥就表示，一二线城市的GMV占公司GMV比例由今年一季度的37%上升到第二季度的48%。

观察：微信封杀影响拼购转化率

今年双十一前夕有两大突发因素可能会打乱电商平台的布局，一是微信突然宣布封杀拼购链接，二是国家市场监督管理总局对双十一期间电商企业促销进行约谈。

10月18日，微信官方对《微信外部链接内容管理规范》（以下简称《规范》）进行修订，对违规使用用户头像、诱导、误导下载/跳转、好友助力、加速、砍价、任务收集等违规活动，以及违规拼团等方面内容作出规范修订，新规于10月28日开始实施。

《规范》显示，本次修订主要为规范各类电商平台商品与现金类营销行为而新增的条款，包括不可诱导、误导下载/跳转、不可进行好友助力、加速、砍价、任务收集等违规活动、不可以违规拼团等。

国金证券的研报指出，《规范》的修订对以分享/转发和导购为主要手段进行用户拉新和订单转化的电商平台的流量获取和交易转化造成影响，非腾讯系第三方平台或加强整改力度以恢复以往流量获取的效果，短时间内这些平台的营销活动会受到影响。

其次是多地市场监督管理局召开座谈会，对双十一期间可能出现的违法违规行为作出警示。2019年11月5日，市场监管总局在浙江省杭州市召开“规范网络经营活动行政指导座谈会”，召集京东、快手、美团、拼多多、苏宁、阿里、云集、唯品会、1药网等20多家平台企业参会。会议指出近期网络经营活动中存在的突出问题，特别是网络中介活动中突发高发的问题，并对规范网络经营活动提出具体要求。 据新京报

被执行人与“老赖”的区别需要理清



据中国执行信息公开网显示，11月4日，王思聪被北京市第二中级人民法院列为被执行人，执行标的约1.5亿元，引发了网友的高度关注和热议，甚至有人称王思聪成了失信老赖。不过，人民法院官微做出澄清，经过核实，北京市第二中院法官并未对王思聪本人采取限制高消费以及纳入

失信被执行人名单等强制措施。故王思聪仅为被执行人而非失信被执行人。

被执行人与“老赖”还是有着小区别的。根据民事诉讼法等规定，人们之间发生纠纷的，可以选择通过诉讼方式加以解决。在民事诉讼中，双方当事人的地位和身份为原告和被告。此时，当事人能否胜诉尚属于未知数，需要法庭审理后依据当事人提交的证据和相关法律规定作出裁判。在审理阶段，孰是孰非尚无定论，还不能武断地称某一方系失信者。即便某一方具有明显要赖、拖延履行合同义务等情节，其也不属于法律意义上的“老赖”。

之所以如此，主要在于保护公民的合法权益不受侵犯。根据相关法律规定，一旦某个人被认定为“老赖”，其名譽不仅受到贬损，且其行将受到限制，不能正常享受乘坐飞机、高铁等正常人所具有的生活便利，不得有高消费，甚至有可能被拘留罚

款。因此，认定某个人系法律意义上的“老赖”理当经过相应的程序，具备一定的条件。否则，每个人都有可能成为“老赖”，这既不符合法治社会的要求，也无利于维护公众的安全感。

当法院的生效裁判以某人应承担相应义务时，其在一定意义上就属于“败诉方”。但此时，其依然不属于法律意义上的“老赖”，只是单纯的“败诉方”。不过，从道德层面角度看，其如果不积极主动地履行生效裁判判以的义务，已经属于应受道德谴责的“失信老赖”。

当“胜诉方”向法院申请执行时，“败诉方”的身份已经转变为被执行人。此时，如果被被执行人积极履行义务的话，尚不会被纳入失信被执行人名单，也不会受到失信联合惩戒。当其具有拒不履行相关义务，以伪造证据、暴力、威胁等方法妨碍执行，以虚假诉讼、虚假仲裁或者隐匿、转移财产等

方式规避执行，违反财产报告制度等情形的，则将被认定为失信被执行人，即法律意义上的“老赖”。

也就是说，如果王思聪能够积极主动地履行生效裁判确定的义务，或者与申请执行人达成执行和解，分期分批履行义务，其也就不会沦为“失信老赖”。假使其对生效裁判所确定的义务逃避、规避态度，拒不履行，无疑将被认定为失信被执行人，将受到限制消费等约束，甚至可能被拘留、罚款。

由此可见，从被执行人到“老赖”只有一步之遥。在建设法治社会和诚信社会的今天，人们应当树立对法律的敬畏，积极履行生效裁判确定的义务，呵护自己的信用记录。如果毫无规则和诚信观念，漠视生效裁判确定的义务，终将沦为声名狼藉的“失信老赖”，寸步难行，得不偿失。

来源：《民主与法制时报》

保养肠道 了解这些“冷知识”

肠道是第二“大脑”

人还有第二个“大脑”？没错！它就是我们的肠道，有一千亿个神经细胞，主要负责下意识的活动。南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍，控制人类以及某些哺乳动物情感的五彩色胺、多巴胺以及多种让人情绪愉快的激素，95%是在肠道里面合成的。情绪的很大一部分受肠道神经系统影响，甚至，人类幸福感的体验也依赖于从肠道这个第二“大脑”向上传至大脑的信息。在休息状态下，肠道仍在运动，除参与消化吸收食物外，还参与体内其他器官功能的调节，包括影响人的情绪。

王元钊介绍，肠道是人体最大的排毒器官，担负了人体大部分的排毒任务。在排毒的同时，它还担负起抵御疫病的重任。人体有三大抵御疫病的屏障，即胎盘屏障、血脑屏障和肠道屏障。肠道是三大屏障中最容易保养的，由于其还兼职业人体“最大的排毒器官”，所以常健康必须肠健康！

别只保养脸 肠道也会早衰

王元钊介绍说，如果不注意自我养生保健，种种不良生活方式，如长期作息不规律、饮食不节、吸烟酗酒等，可使肠道微生态环境失衡而导致肠道提前老化，尤其是滥用抗生素等药物，会对肠道有益菌群进行重大破坏，导致肠道早衰，大肠杆菌及腐败性细菌等有害菌群没有有益菌群的制约，便会乘机大肆繁殖，产生众多不利健康的物质，其被吸收入血液后，会对人的心、脑、肝、肾、消化道、皮肤等重要脏器造成重大伤害，引发多种疾病甚至危及生命。

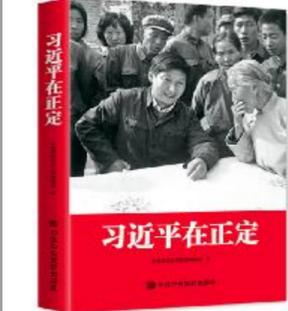
“饭醉”会影响肠道健康

保护肠道还要预防“饭醉”。如果吃过饭后，有想睡觉的冲动，就是所谓的“饭醉”。这是由于刚刚吃完饭，全身血液集中供向消化系统，脑血流量就减少，从而导致大脑活动兴奋性降低，因此就想睡觉。这个时候如果吃了便睡，会影响肠道消化。于是，“饭后百步走，活到九十九”又成了很多人的养生名言，但是走路的时间、方式有讲究，一般要饭后20分钟左右散步最好，边走边摩腹，对肠道消化很有好处。

此外，吃饭时不要把坏情绪带进来，因为食后发怒则食积，怒后即食则不化。西医认为，发怒会引起交感神经兴奋，作用于心脏和血管上，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，严重时还会引起胃溃疡。

来源：《扬子晚报》

·连载·



那次，近平看望了卧病在床的吕玉兰同志，还到地区看望了老同志。大年初二，近平在市里又看望了一些老同志，照了不少合影。

有一段时间，过年时兴送挂历，近平每年过年就都给寄挂历；后来又有一段时

间时兴寄贺年卡，他又年年给我寄贺年卡的。这么多年，他一直记着我，这也让我挺感动的。

2005年，近平还回到正定一趟。那个时候，我们已经市里住了，专门回到正定来见他。那天，我们见到了他，寒暄了很久。近平见到我们很高兴，还跟我老伴说：“嫂子，在正定的时候，我可没少在你家吃饭啊。”我那时候心里很感慨：是啊，时间过得真快，20多年前的事，就像在昨天发生的一样。

现在，这一晃，又是10多年过去了。近平刚来正定时，不满29岁，还是一个意气风发、朝气蓬勃的小伙子。他在正定工作了3年，他的真诚、务实、简朴，他一心为老百姓的情怀，他开拓进取的精神，勇于改革的魄魄胆识，重情重义的人格魅力，科学的工作思路，高超的领导艺术，都深深扎根在我们全县干部群众心中，给正定留下了宝贵的精神财富和物质财富，为我们正定这30多年的快速发展打下了坚实基础。

近平离开正定这么多年，一直到今天，

正定的老百姓一提起他，还和30多年前一样，称呼他“习书记”。他几次回正定，不管是干部，还是工人、农民，见到他都叫他“习书记”。干部记着他，老百姓记着他，在正定人民的心目中，他一直是我们正定的县委书记，是永不卸任的县委书记。

采访对象：张五普，1941年生。1982年至1985年，先后任正定县西兆通公社党委书记，县委常委、纪检委书记，县委常委、办公室主任。2001年退休。

采访组：邱然 陈思 黄珊 采访日期：2017年2月24日 采访地点：正定县张五普家中

“为自己考虑多了，就会离全心全意为人民服务越来越远”

习书记对群众的感情很深，他经常说，我们共产党人天生就是为人民服务的，联系群众是我们的本分，必须和人民群众建立深厚的感情，时时刻刻也不能脱离群众，这是我们搞好为人民服务的思想基础。他是这样说的，也是这样做的。

采访组：张五普同志，您好！您和习近平同志第一次见面，已经是30多年前的事了，请您讲讲当时的情况。

张五普：我第一次见到习近平同志，是1982年4月6日。那时候，我在西兆通公社当书记。头一天，县里通知我说：“北京调到咱正定来一个县的副书记叫习近平，明天要到你们公社去听你汇报，了解情况，明天上午就到了。”我说：“行，明天我到大门口等着。”

上午8点多一点儿，习书记就到公社了。我当时在大门口等着，他从西边过来，高高的个子，骑辆旧自行车，穿着一身旧军装，穿着旧帆布鞋。我一看，没错，这就是习近平。跟县里同志给我描述的完全一样。

我向他问好，说：“习书记，欢迎您来！”习书记微笑着跟我握手，说：“你好！”我说：“你怎么自己一个人来？你认识道儿啊？你自己来，恐怕是绕远了吧？”他说：“没绕远，这边人多，碰见人就打听了。”（未完待续）