

“霸榜”有啥秘诀?

浙江政法微信排行榜第353期

本报记者 沈艳瑜 文 马丽红 技术支持

本期排行榜,阅读量达“10w+”的热文不少,他们靠什么吸睛?又凭什么“霸榜”?让我们一起去看看吧。

欢迎大家加入本报组建的浙江政法微信协作群(QQ群号457362088,加群请扫二维码),不仅可以交流夺榜经验,还有机会获得每周的榜单推介。

本报冲榜热线:0571-85311275;QQ:512864451。



快来加入QQ群

一、政法委篇

本期政法委榜,“微嘉园”依旧是“双料冠军”。值得一提的是,该公众号热文《刚刚,嘉兴两地发布紧急风险提示!一家五口外省来浙均阳性,活动轨迹公布》获得了“10W+”阅读量。看来,读者对疫情防控情况非常关心。国庆假期即将来临,在此也提醒大家出行做好个人防护。

浙江政法微信影响力排行榜-党委政法委

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
1 微嘉园 jiaoyizhan	6	14W+	10W+	24906	550	2920	112851
2 平安桐庐 tonglufw	2	38406	38406	19203	2267	2690	96111
3 台州政法 pinganctzou	11	72751	3609	6614	193	306	85144
4 平安六和塔 huzewatang	10	19852	17811	1985	749	864	74664
5 平安金东 gh_aef07351d03	5	17376	17213	3475	238	535	735.00

浙江政法微信五大热文-党委政法委

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	标题	阅读	在看	点赞
1 微嘉园 jiaoyizhan	刚刚,嘉兴两地发布紧急风险提示!一家五口外省来浙均阳性,活动轨迹公布	10万+	203	1046
2 平安桐庐 tonglufw	最新!又是全市第一!	27845	1180	1428
3 台州政法 pinganctzou	共同守护每一位“养老钱”	23256	56	100
4 台州政法 pinganctzou	浙江省检察机关打击整治养老诈骗专项行动启动	22041	38	70
5 平安金东 gh_aef07351d03	“心无邪 爱相随”校园优秀作品“最佳人气奖”投票评选活动请您参与	16857	236	532

二、法院篇

法院榜上,“湖州市中级人民法院”霸榜。该公众号《叮!这份虚假诉讼图鉴请查收》《央视<一线>聚焦 | 少年审判法官守护小诺的成长》两篇文章包揽了热文榜第一、二名。

浙江政法微信影响力排行榜-法院

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
1 湖州市中级人民法院 hzzjymf0572	3	30696	23001	10232	683	701	856.95
2 杭州中院 hangzhouzhongyuan	4	13025	13025	3256	132	218	660.28
3 衢州中院 qjzyfayuan	3	6334	6274	2111	772	877	615.89
4 富阳法院 fuyangfayuan	3	10338	10338	3446	33	58	609.50
5 临平法院 lingpingfayuan	4	4513	4513	1128	585	594	542.02

浙江政法微信五大热文-法院

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	标题	阅读	在看	点赞
1 湖州市中级人民法院 hzzjymf0572	叮!这份虚假诉讼图鉴请查收	21286	338	358
2 湖州市中级人民法院 hzzjymf0572	央视<一线>聚焦 少年审判法官守护小诺的成长	7695	331	330
3 富阳法院 fuyangfayuan	【关爱】2022年第32期	6127	9	18
4 义乌市人民法院 ywlyy	第10棒火炬手,义乌法院“飞”!	5595	55	94
5 衢州中院 hangzhouzhongyuan	法官沈学珍:与法同行,臻于至善	4263	34	49

躲过“雪糕刺客”却没躲过“酸奶土匪”

营养相似价格悬殊,你会为高价酸奶买单吗?

《扬子晚报》许倩倩

“雪糕刺客”曾让不少消费者的钱包“元气大伤”。如今,那些明码标价、售价不怎么“亲民”的“酸奶土匪”,又成为网友们新的调侃对象。

此前,“躲过‘雪糕刺客’却没躲过‘酸奶土匪’”的话题,一度冲上某平台热搜。高价的“酸奶土匪”到底有何特别?近日,记者来到商超展开调查。

记者探访:
酸奶价格悬殊,
但营养成分表却相差不大

近日,记者来到江苏南京一家7-11便利店,发现单价5元以下的酸奶,只能在冷藏货架的最底层找到两个品种,分别是3元和4.5元的袋装酸奶。而占据货架大部分位置的酸奶,售价基本都在10元上下浮动。

在某电商平台,组合装酸奶平均价格也在10元左右,且大多是100g或140g的小盒装,两三口就能喝完。

专家提醒:
买优质酸奶,
“生牛乳”要在配料表中排第一

“0蔗糖”“双倍/3倍蛋白”“高膳食纤维”……如今,市面上眼花缭乱的酸奶产品种类,也许让不少人花了买酸奶的钱,却没有买到真酸奶、好酸奶。其实,识别酸奶,一招就可以搞定。酸奶的学名叫“发酵乳”,消费者只要看产品类型是“发酵乳”就是酸奶。那我们又该如何选择一款优

质酸奶呢?只看价格肯定还不够。

买酸奶,首先就要看原料。按相关法规,食品配料表要按照原料的含量多少从高到低排列。优质酸奶配料表首位的原料应该是生牛乳。南京明基医院营养科主任周彤介绍,“很多乳酸饮料的配料表中排在第一位的是水,这就属于饮料的范畴了。”

其次就是看菌种。嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌等是酸奶中相对较好的必备益生菌,但是它们大多无法抵挡胃酸等消化液的“洗礼”,还没有到达大肠,就已经是“死菌”了,难以对肠道健康作出贡献。说到这里,低温酸奶的优势就显现出来了。

周彤解释,低温酸奶和常温酸奶最大的区别在于,前者含有活的益生菌,如果在配料表中标注有嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等,那一定是值得购买的酸奶,因为这些益生菌相对耐酸,能部分逃过胃酸的“消化”,顺利到达大肠,帮助改善肠道健康,提高身体免疫力。

当然,从蛋白质、钙、维生素、脂肪等营养成分来讲,常温酸奶和低温酸奶两者相差并不大。“有些商家可能为了让酸奶的口感、风味更好而添加更多的食品添加剂,那些基本上是没有营养价值的。”周彤提醒,一个不变的真理就是:配料表越短,酸奶品质越好。

三、检察院篇

本期检察院榜的前三名依次是“奉化检察”“杭州检察”“温州检察”。其中,“奉化检察”的《奉化检察:加强军地协作,携手维护国防军事利益》一文以“15427”阅读量获得热文榜第一。

浙江政法微信影响力排行榜-检察

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
1 奉化检察 fhjcyxw	13	15569	15528	1198	489	1106	702.63
2 海曙检察 hangzhouhancha	11	20851	18205	1896	197	292	694.78
3 温州检察 wzjcy	13	22226	14317	1710	173	354	691.47
4 富阳检察 fyjcy	4	7615	7615	1904	752	1127	632.21
5 海曙检察 hshjcy	9	7311	7254	812	616	613	596.52

浙江政法微信五大热文-检察

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	标题	阅读	在看	点赞
1 奉化检察 fhjcyxw	奉化检察:加强军地协作,携手维 护国防军事利益	15427	478	1096
2 海曙检察 hshjcy	【湖州民法典·红楼梦】民法典同 护绿水青山 刑法利剑惩中山狼	6037	513	508
3 杭州检察 hangzhouhancha	快来看!检察官长假积极开展“双进 ”宣传第一	4454	54	101
4 温州检察 wzjcy	周树明:以人为本的意义,做人幸福 的“守护者” 最美温州人最美检察人	4450	37	70
5 温州检察 wzjcy	裁判:把双脚深深扎根乡村振兴的 泥土里 最美温州人最美检察人	4128	28	79

四、公安篇

本期公安榜的前三名是“杭州公安”“义乌公安”“嘉兴公安”。而热文榜第一名由“温州交警”的《“空地”作战,严查“闯王”!重点针对……》以“10W+”阅读量拿下。该文曝光了电动车交通违法行为,提醒广大市民安全出行。

浙江政法微信影响力排行榜-公安

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
1 杭州公安 hzjg0571	25	36W+	25W+	14446	2231	3482	1236.98
2 义乌公安 yiwupolice0510	16	32W+	26W+	20246	982	1763	1228.48
3 嘉兴公安 jiaxingganjing	19	23W+	22W+	12612	5209	5645	1210.87
4 台州公安服务 tzgafw	3	19W+	90049	63731	1116	1372	1196.33
5 温州公安 wenzhengongjia	23	25W+	20W+	11210	1753	2415	1188.73

浙江政法微信五大热文-公安

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号	标题	阅读	在看	点赞
1 温州交警 wzjg0572	“空地”作战,严查“闯王”!重 点针对……	10万+	585	713
2 台州公安服务 tzgafw	10月1日起,车检将有重大调整!	90049	51	134
3 义乌公安 yiwupolice0510	关于义乌市发现多例省外输入新冠 病毒阳性感染者的通报	80146	55	106
4 台州公安服务 tzgafw	警方发布“牛了个牛”秘籍	79806	535	649
5 宁波公安 ningbojingongjia	警方发布“羊了个羊”秘籍	75428	66	167

五、司法行政篇

浙江政法微信影响力排行榜-司法行政

统计时间:2022年09月18日-2022年09月24日

公众号</th