

气温如坐“过山车” 下周或有雨雪

医生：市民要注意防寒保暖

□本报记者 齐放

连日来，我市气温逐渐回升，让人感觉到了春天温暖的气息。然而，冷空气也不甘示弱，未来的几天时间内，有两股冷空气将杀个“回马枪”，甚至带来雨雪天气，过山车似的气温，大家一定要抗住，不要急着脱厚衣服，春捂秋冻要记住。

近日有两股冷空气造访

2月16日，市气象台气象预报员综合近期气象条件情况分析说，近期因为冷空气造访，气温将忽高忽低。比如16日的气温最高达20℃，而受冷空气的影响，16日晚上到17日上午，将迎来四到五级的偏北风，17日的最高气温也将降至11℃，最低气温仅0℃，气温较前期下降6℃~8℃。不过，这股冷空气的到来，也将有利于空气污染物的扩散和空气质量的好转。

市气象台气象预报员分析说，18日，我市晴间多云，气温有所回升，在0℃~15℃之间。19日，我市晴转多云，气温再次攀升至6℃~19℃。不过，下周初冷空气将再次反扑。20日至21日，我市将再次迎来一次较强冷空气的影响，在四至五级偏北风的劲吹下，气温明显下降，全市可能迎来一次雨雪过程。

注意保暖 预防感冒

近日，春天温暖的天气让许多人脱下厚厚的棉衣，然而，一波又一波的冷空气将威胁人们的身心健康。

如何应对气温忽高忽低以及“倒春寒”天气对人的影响，市三院主任医师、



呼吸科主任谷旭红提醒，今年过年早，人们在心理上容易觉得春天已经到了，穿衣就不像冬天时那么注意了，再加上气温波动较大，人体更容易受寒，从而导致抵抗力下降，容易感冒。预防感冒首先要保暖，不要受凉；要多喝水，切忌干燥缺水。多吃萝卜、白菜，少吃辛辣之物。经常喝些如板蓝根、菊花茶都能起到预防感冒的作用。要加强锻炼，注意休息；居室的通风尤为重要，应在保证不受凉的情况下，每天开窗通风。同时，气温骤降，天气寒冷，易使心脑血管患者血管收缩，血压上升，从而导致血栓、脑梗死等疾病。市民要注意保暖，尽量避免伤风感染；在天气状况不良时减少户外活动，尤其是老年人抵抗力弱，要特别注意。

大棚作物要注意防寒

气温骤降，可能影响大棚温室蔬菜和

瓜果的生长。市菜办相关工作人员在此提醒，大棚要保温防冻。

据介绍，强冷空气往往伴随着大风，此时应认真检查大棚易松动的地方，并采取加固措施。如加固压膜线，将压膜线南端固定在地下铁锚上，北端绑上石头或沙袋，并固定在北墙外，随时调节压膜线的松紧。农膜破损部位，应及时修补，防止风雪吹入棚内。降温天气来临，应提前盖苫，并保持大棚棚膜的密封性。雨雪天气，保温被和草苫上还应加盖一层棚膜，防止雨雪淋湿被子和草苫。老棚墙体保温性能差，可在大棚后墙底部用草苫或作物秸秆堆成防风障，挡风防寒。如果大棚夜间温度低于5℃时，就有可能发生寒害或冻害。夜间应采取临时加温措施，人工补充热能。可在棚内放置几个煤球炉，可提高棚内温度。但要注意防止二氧化碳中毒，大棚应先通风，后进入。



出门看天

2月18日19时31分，将迎来农历二十四节气中的“雨水”。雨水节气期间的天气变化大，倒春寒是这个节气的特点。

“雨水”时节，可多吃新鲜蔬菜和水果，少食辛辣、油腻之物，以免助阳外泄而伤肝损脾，可多食蜂蜜、山药、莲子、韭菜、菠菜、豆芽菜等。

今明后三天天气

2月17日		多云到晴 3℃~11℃
2月18日		晴间多云 0℃~15℃
2月19日		晴间多云 6℃~19℃

(感谢武威提供信息)

教你一招

嗓子疼时多吃这5种食物

- 香蕉：是一种非酸性水果,容易吞咽，不会刺激嗓子。
- 鸡汤：具有抗炎功效，可缓解喉咙充血。
- 柠檬汁+蜂蜜：有消炎抗菌作用，强强联合可更有效缓解嗓子疼痛不适。
- 温热生姜茶或蜂蜜茶：具有消炎止痒的作用，有助于缓解胸闷或紧张感。
- 炒鸡蛋或鸡蛋白。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢结构
装修·通信·电梯·环评
快办营业执照·代理记账
电话：18603951908 3222618
地址：会展中心工商联大厦820室

回收烟酒 冬虫夏草

回收各种硬货、礼品
上门服务
联系电话：13721309786

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身
蒸青茶 红茶 茶油 茶粉
地址：泰山路南段全聚德饭庄斜对面（新林玉露）
电话：2156077

婚介信息



世纪缘

白领相亲会所
2003年成立
2003年~2017年
找对象就到世纪缘

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

- 征婚：男（61673）离异未育，32岁，1.80米，国企，阳光帅气，开朗幽默。寻性格开朗、大方会持家的女士。电话：13523953597
- 征婚：女（32990）无婚史，27岁，1.62米，本科，行政单位，五官精致，时尚大方。寻有稳定收入、有素质的男孩。电话：18134471288
- 征婚：男（61421）离异，37岁，1.75米，经商，有房车，条件优越。寻温柔善良、会理财、形象佳的女士。电话：2121213
- 征婚：女（32998）无婚史，34岁，1.60米，经商，肤白貌美，性格开朗。寻40岁以下、稳重踏实、爱家上进的男士。电话：2121213

财务审计

低价快办审计报告

电话：13937188053

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

旺铺租售

人民路与文化路交叉口
电子科技大厦7楼，46m²。漯河一高、漯河五中、许慎小学等名校环境，宜商宜居，低价出售。13513850201

售房

黄路路华山美食城门面房1至3层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售166万元；
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售368万元。
以上房屋均已精装，现正营业中。
13513855615

大楼招租

市繁华地段交通路与人民路口独立大楼，临商场停车场车站，已开通温泉燃气电梯。1楼8间门面房（原为中原银行及金店）、3至6楼60间标间（独立卫生间空调）现对外招租，可分租（每层16间），适合做写字楼宾馆培训等。13783078997

投资咨询

贷款

公务员、事业单位、上班族、有社保/保单、有房、企业法人，个体工商户均可办理1万~100万元，漯河本地户口6万~15万元，最快当天放款。电话：13569689939

个人贷款

1万元~50万元，只要有房产、车、保单、打卡工资、社保、营业执照，符合任意一样，都可办理，当天出结果拿钱！金融热线18539509880 张女士

保洁服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话：15039500119

百业信息

转让培训学校

在学校门口，属黄金位置，环境精致整洁，可带培训生及托管生，现在在校生接近200人。盈利可观，因去外地转让，非诚勿扰。15703900780

售房

烟厂花园旁苹果派15楼（共16层），99.6m²，现已出租（月租1600元），售价43万元。13783078997

高薪诚聘

销售总监1名，月薪4000元~15000元。
销售经理3名，月薪3000元~10000元。
文员1名，有电脑排版基础，月薪2500元~3000元。
以上职位有经验者优先考虑，欢迎有志之士加入本公司，共创辉煌。电话：18039599977 张经理

创世纪情缘婚介（漯河店）

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

征婚：女，24岁，本科毕业，1.62米，事业单位，温柔大方，气质佳。觅30岁以内、有上进心的男孩。电话：5761314 微信1426269009

征婚：男，43岁，丧偶，1.72米，企业老总，稳重有内涵，有一男孩。想找一位温柔顾家、有爱心的女士。电话：3380177 微信1426269009

征婚：女，30岁，无婚史，1.65米，央企工作，苗条靓丽，温柔大方。想找一位有上进心的男孩，农村城市不限。电话：5761314 微信1426269009

征婚：男，34岁，短婚未育，1.74米，英俊有内涵，经商另有工作。觅30岁左右、短婚或者无婚史的女孩。电话：3380177 微信1426269009

地址：黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室
电话：18939531265
3380177 5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

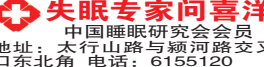
招聘兼职

华夏保险漯河中支诚聘英才
20岁~50岁，男女不限。好产品，好法规，好政策，百万年薪不是梦！
报名热线：18603955233 漯河市会展中心旁建业壹号中心四楼

传递最实用的生活资讯

欢迎刊登分类信息

健康咨询



失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

养老服务

漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850