

今日降温降雨

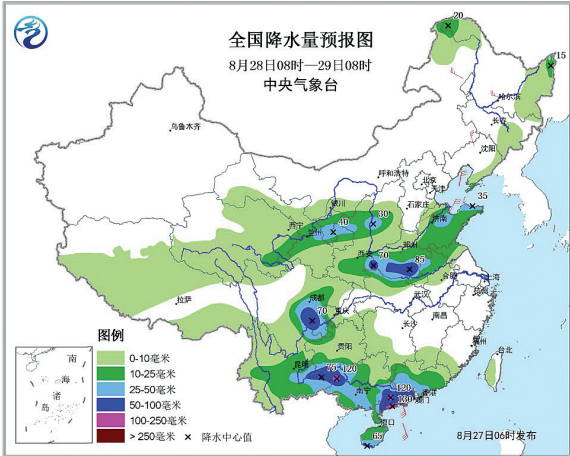
本周我市将在阴雨中度过

□本报记者 陶小敏

连续多日，我市都被晴好闷热的天气所控制。8月27日，记者从市气象部门获悉，未来一周，受较强冷空气影响，我市将迎来持续降雨天气。

根据最新气象资料分析，预计未来一周我市降水偏多，气温偏低，最高气温31℃左右，最低气温在15℃左右。其中，8月28日~29日受冷空气影响，偏北风4~5级，最低气温在15℃左右；8月28日下午至9月2日，我市会有一次大范围、持续时间较长的降水天气过程。气象部门提醒，气温降低，市民可适当添加衣物，谨防感冒。同时，农民朋友要注意采取防范措施，防止降水、大风引起玉米倒伏。

具体来看，8月28日，多云转阴有



全国降水量预报图（8月28日08时-29日08时）

小雨，下午到夜里阴有小到中雨，部分地区有大雨局部暴雨，东北风4~5级；8月29日，阴有小到中雨，东北风4级左

右；8月30日，阴有小雨，偏北风3~4级；8月31日，小雨转阴；9月1日，气温骤降，阴有小到中雨；9月2日，阴有中到大雨，局部有暴雨；9月3日，小雨转多云。

怎么样，面对这样的天气，惊不惊喜，意不意外！这是要跑步入秋的节奏啊！早晚温差越来越大了，看来真要彻底告别短裙、短裤了。记者也提醒各位小伙伴，早晚天气凉了，要注意及时添衣预防感冒。

这样的天气，对于女性朋友来说，新买的秋装终于可以登场了；对于不少畏惧炎热的朋友来说，天气会清凉很多，晚上睡觉不用开空调也可以安然入睡了；对于准备要洗车的朋友，如果担心洗好的车被雨水这个“捣蛋鬼”弄脏，不妨等几天再洗车；出门办事的市民朋友要随身带上雨具。

出门看天

从28日起，我市将有一次持续降雨过程。降雨过后，全市将迎来降温，下周我市最低气温将降至16℃。都说一场秋雨一场凉，看来这周末要备个薄外套了，你衣橱里是不是又少了一件衣服？现在有理由去买了。

今后三天天气

8月28日	多云转阴，下午到夜里有小到中雨，部分地区有大雨，局部暴雨 25℃~31℃
8月29日	阴有小到中雨 19℃~21℃
8月30日	阴有小雨 16℃~17℃

感谢王颖提供信息

相关链接

处暑过后 不宜秋冻

已过处暑节气，天气由此将逐渐转凉。这个时候，病毒易乘虚而入，通过呼吸道侵入人体，老人早出晚归时要注意添加衣服。

俗话说“春捂秋冻”，这里所指的“秋冻”是说秋季气温稍凉爽，不要过早、过多地增加衣服，以利于收敛阳气。季节刚开始转换时，气温尚不稳

定，暑热尚未退尽，过多过早地增加衣服，一旦气温回升，出汗受风，很容易感冒。“秋冻”并不是无条件地“冻”，而是要适当。尤其是处暑过后，早晚比较凉了，要注意添加衣服，夜里外出更要注意保暖，以保护阳气。晚上睡觉应关好门窗，腹部盖秋被，防止秋风流通使脾胃受凉。

此外，不少老人患有肺炎、哮喘等呼吸道疾病，也容易在夏秋季节交替的时候发作。所以除了要留意温差变化，适当添衣之外，在平时可适当多做一些运动，增加身体抵抗力。对于老年人来说，运动要以“不累”为标准，做好准备活动，锻炼时间以早晚为好，慢跑、郊游等户外运动为宜。

处暑节气起居作息也要相应调整。保证充足的睡眠，早睡早起改掉夏季晚睡的习惯，争取晚上10点前入睡，以比夏天增加1小时睡眠为好。 晚综

教你一招

七个好的饮食习惯

- 1.每餐之前喝两杯水。
- 2.把咖啡加在牛奶里，而不是把牛奶加在咖啡里。
- 3.吃完晚餐喝一大杯水。
- 4.不放弃每一个吃洋葱的机会。
- 5.有条件的话，用凉水泡红茶。
- 6.橘子带着“白丝”吃。
- 7.睡前吃些高纤维食品。

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

扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

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

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²,欲售188万元；
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²,欲售438万元。
以上房屋均已精装,现正营业中。
13513855618

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:3398505 2121213

●征婚：男（31951）28岁，无婚史，1.73米，本科，金融系统，有思想，上进心强。寻善良懂事的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●征婚：女（32962）26岁，无婚史，1.64米，本科，国企财务，肤白苗条，独生女。寻开朗阳光的男孩。电话：18134471288 微信 13523953597

●征婚：男（61397）35岁，离异，1.75米，事业单位上班，独生子，踏实稳重，一女孩父母带。寻温柔本分、会持家的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●征婚：女（61713）28岁，离异未育，1.62米，事业单位上班，肤白秀丽。寻有责任心、情感专一的男士为伴。电话：2121213 微信 13523953597

财务审计

低价快办审计报告
电话：13937188053

鑫启程会计

学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

免费工商注册

13273957757

旺铺租售

仓库厂房

银鸽大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价128万元。现营业中。
13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。

13783078997

家政服务

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

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

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：15039500115

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

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款，抵押房再贷，中小企业信用贷款。
13663953098 黄河路华山美食城南口

招聘文秘

源汇区单位招聘文秘写作一名。有意者请联系：13938038307

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转
对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。
美盛大厦A座拐角处 电话：2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 15139555517

投资咨询

贷款 不押车，利息低至1.5分，个人信用贷款低至1.8分。联系电话：13193459865

分期房利息0.86厘，保单贷0.83厘，公务员、事业单位人员0.33厘。13949867767

好项目寻求合作

电话：17703953066

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单，放款快！15803950580

大成教育

大成十年教育路 成就漯河千万家
小升初、初升高、初中高中精品小班，全托、半托、午托、晚托、一对一辅导，语、数、理、化、外五科连补。
地址：海河路银都大酒店对面 电话：15603951655

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

女，27岁，1.61米，本科，无婚史，医疗系统上班，温柔可爱。觅30岁以内、有上进心的男孩。电话：3380177 微信 1426269009

女，43岁，离异，1.63米，本科毕业，大型央企工作，一女儿上高中，有房有车。觅50以内、有内涵、有修养会关心人的男士。电话：5761314 微信 1426269009

男，30岁，无婚史，1.78米，本科毕业，公务员，独生子，阳光帅气。觅30岁以内、苗条靓丽、温柔可爱的女孩。电话：5761314 微信 1426269009

男，44岁，离异，行政单位上班，有一女儿归女方，另有生意，儒雅睿智。觅形象佳、有气质、有修养的女士。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.U TT.CC

装饰装修

申港装饰

室内外装修设计 二十年专业经验
家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。
设计、施工、建材选购一站式服务
服务热线：13323673857 0395-3326199

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 营养辅食 母婴护理
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

起名改名

漯河老起名馆（九五年开业至今）
起名改名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话：5960625 18239561370