



出门看天

今日天气



今天小雨，偏北风5级，阵风6到7级，6℃到9℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打12121



许昌移动用户
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户
编写121发送到10620121即可订购



感冒指数
易发



洗车指数
不适宜

这两天有点儿冷

本报讯(记者 李翊斌)昨天一早，市气象台发布了大风蓝色预警信号：预计未来24小时，我市大部分地区将出现平均风力5级、阵风7级左右的大风，请注意防范。

昨日虽然最高气温达到22℃，但是因为风相伴，并没有像前几日那样暖和。随着冷空气的到来，今明两日我市气温骤降，大家要注意添衣。

春雨至，气温又要“任性”

前两天，全省的最高气温还在20℃以上。从昨天开始，大风、降雨、降温“席卷”河南各地。今明两天，我省的最高气温将跌至近期“低谷”，郑州等城市的最高气温将降至10℃以下。

今天，全省阴天，大部分地区有阵雨、雷阵雨，黄河以北地区有中雨，局部地区有大雨。明天白天，全省大部分地区将转为多云天气。

具体到许昌，市气象台工作人员说：“我市今天小雨，偏北风5级，阵风6到7级，6℃到9℃；明天小雨转多云，5℃到12℃。”随着雨水停歇，气温将迅速攀升。本周日晴天，3℃到20℃；下周一晴转多云，5℃到22℃。由此看来，降雨过后，暖意将回归。

今明两天，市民出行要注意交通安全，及时添衣，谨防感冒。



资料图片

6种错误的锻炼方式加速衰老

现在，健身的人越来越多。积极锻炼对健康非常有益，但不正确的锻炼方式会损伤身体。下面6种错误的锻炼方式会加速衰老。

1. 锻炼太密集。尽管把锻炼进度表安排得满满当当，但休息还是很有必要的。长时间的剧烈运动会提高血液中的皮质醇含量，造成血糖升高。血糖与胶原纤维结合会导致皮肤弹性下降，过早出现皱纹。

2. 不注重锻炼姿势。不良的锻炼姿势会损伤脊柱，让人变成永久性驼背。因此，你需要在专业教练的指导下健身。

3. 只做有氧运动。不少人只进行有氧运动。其实，力量训练能帮人在不锻炼的时候继续消耗热量，让人看起来更年轻。

4. 忽视盆底肌。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福，甚至患上尿失禁。为保持盆底肌紧致，可每天做3次提肛锻炼，每次做3组，每组10次。

5. 忽视高强度间歇式锻炼。高强度间歇式锻炼对抗衰老非常有效，每周做3次即可。

6. 从不减压。练习瑜伽和武术对皮肤有益。你也可以尝试用冥想减轻压力和焦虑。

信息超市

刊登遗失声明、公告、出租、转让、招工、培训等各类信息

地址：八龙路与龙兴路交叉口许昌报业传媒集团2楼207室
广告刊登热线：4396875 13608431030

咨询代理

德信集团 一站式企业服务中心

工商代理 代理记账 税务代理
网站建设 网络推广 商标代理

资质代办 法律服务 财务外包
公司地址：许昌市文峰路2797号

服务热线：15603741118 18937451959

综合信息

专业安装
瓷砖美缝
水电暖
地暖线路 13837437578

家政服务

好太太保洁

家庭、单位保洁，更换纱窗，清洗地毯、窗帘、沙发罩，地板打蜡，清洗沙发，清洗外墙，清洗抽油烟机，可包月。

电话：15893749167

爱君家政

全国连锁，提供专业月嫂、护工、育婴师、保姆、月嫂培训、家庭保洁、工程开荒、外墙清洗等服务。

电话：18637468695 13839041111

精修空调15年

专业维修、移机，技术精、服务好。
电话：13409393627

出租

写字楼出租

西大街与榆柳街交叉口向东30米路南16间房子，约640平方米，后院1000多平方米，只有水、电费，无物业费。

电话：13837489178(张先生)

出租 天宝路与西环路交叉口向北600米厂院，2800平方米，可做仓库、车间，水、电齐全，有办公楼，有变压器。

电话：13949806988(宋)

临街商铺出租

学院路与天宝路交叉口东北角恒大绿洲紫薇公寓临街商铺出租，2楼，511平方米，毛坯房，可长期租。

电话：13837458966

转让

教育机构转让

市级名校周边，地理位置优越，精装修，设施齐全，生源充足，口碑好，可开设文化课班、托管班、兴趣班等。现为招生旺季。因业务扩展，带生源、房租转让。

电话：15188519832

招聘

招聘司机

泓皓物流招募加盟司机，月收入为15000元以上。另外，招聘销售人员，月收入2500元+提成。

电话：15303742237(徐经理)
地址：八一路与延安路交叉口向西200路南泓皓物流

招生·培训

2060 出国英语

高薪诚聘英语老师
招收各年龄段学员
手机/微信：13271203388
地址：瑞贝卡大道东段577号

许昌新希望会计培训学校

会计做账，初级、中级会计师培训，教师资格证，成人函授大专、本科学历。

地址：许昌市湖滨路45号(市体校西100米)
电话：2780113 13569901131

名师教育

专业初、高中名师团队，一对一辅导，10年以上教学经验，初、高中各科，精心辅导，耐心授课，使学生成绩稳步提升。

地址：劳动路中段 电话：13137411006

欢迎刊登 各类便民信息

2cm×3.8cm(50元/次)
电话：4396875
13608431030

搬家公司

老兵搬家

超低价 15993606557

好日子搬家

13782289632

平安搬家

2151348

祥和

13137427699

百顺搬家

超低价 15617238805

诚信搬家

17737688844

正能量搬家

15664208515

福祥

13782292225 搬钢琴、家具拆装、人民路18号家

2020年《许昌晨报》推出：

沿街门面房、住房出租转让600元包转包租活动！

活动规则

1. 刊登范围仅限沿街门面房、住房；
2. 刊登期间内容、电话不得更改；
3. 600元包转包租，面积为2cm×3.8cm，刊登时间为1个月；
4. 为确保刊登信息的真实性，请您在房屋租转成交后，及时通知本报停止刊登。

刊登热线：4396875 13608431030

地址：八龙路与龙兴路交叉口许昌报业传媒集团2楼207室

通知

刊登各类声明、公告请到八龙路与龙兴路交叉口许昌报业传媒集团2楼207室

电话：4396875 13608431030

新疆旅游“买一送一”

预售活动开始

晨报旅游俱乐部联合河南欢途国际旅行社推出新疆八日游预售活动，每人仅售1899元(乌鲁木齐起止，包含景区首道大门费用)，限时“买一送一”。疫情结束后至7月1日，市民可随时享受此次优惠政策跟团出游。

咨询热线：13608431030、15939976916