

## 今年立夏的准确时间为5月6日4时23分

根据新近出版的《中国天文年历》

今年立夏的准确时间

5月6日4时23分

**立夏**  
太阳到达黄经45度为“立夏”节气。我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子



## 专家提醒立夏后生活起居要调整晚睡早起增加午睡

新华社天津5月6日电(记者周润健)5月6日4时23分迎来农历二十四节气之一的“立夏”。专家提醒说,立夏后,日照时间延长,天亮得早,黑得晚。因此,人们的起居和作息时间应随之做一些相应调整,在遵循晚睡早起的原则时,中午最好作短时午睡,以保证充沛的精神投入到工作和学习生活中。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示说,起居作息要有规律。进入夏季,一般是晚上10时至11时就寝,早上5时30分至6时30分起床。

李艳玲强调说,一旦养成了定时就寝的习惯,就比较容易排除气候对睡眠的干扰。上床不久即可入睡,并很快转入深睡,早晨也容易自然醒,醒后有舒适惬意感。因此,立夏之后的作息时间一旦定下来,便要自我约束,不可无故违反。即使节假日也不例外,只有这样才能保护生物钟不致紊乱。

李艳玲还提示说,立夏后,随着气温升高,人们容易出汗,“汗”为心之液,立夏时节要注意不可过度出汗,运动后要适当饮水,补充体液。立夏时节,选择的运动不要过于剧烈,可选择相对平和的运动如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

用健脾利湿之物。一般多选择健脾芳香化湿及淡渗利湿之品,如藿香、莲子、佩兰等。

二是清热消暑。夏日气温高,暑热邪盛,人体心火较旺,因此常用些具有清热解毒清心火作用的药物,如菊花、薄荷、金银花、连翘、荷叶等来祛暑。

三是补养肺肾。中医认为,按五行规律,夏天心火旺而肺金、肾水虚衰,要太过,耗伤津气。

四是冬病夏治。中医疗历来有“冬病夏治”的说法,即夏天人体和外界阳气盛,用内服中药配合针灸等外治方法来治疗一些冬天好发的疾病。如用鲜芝麻花常搓易冻伤处,可预防冬季冻疮;用药膏贴在穴位上,可治疗冬季哮喘和鼻炎。

此外,夏天也是便于中药外用的时节,如用中药煎汤洗浴,能起到防治多种皮肤病的作用。

注意补养肺肾之阴。可以选用枸杞子、生地、百合、桑葚、麦冬以及酸收肺气药,如五味子等,可防出汗过多,耗伤津气。

立夏一到,炎炎的夏日就隆重登场了。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲在此提示,暑、湿、气为夏天的主令,且常夹有火热之气,因此,公众夏日养生要注意遵循四个原则。

一是要健脾除湿。湿邪是夏天的一大邪气,加上夏日脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等湿邪较重的症状。所以应常服

## 署、湿、汽为夏天主令 养生保健要遵循四个原则

新华社天津5月6日电(记者周润健)

5月6日4时23分迎来农历二十四

节气中的“立夏”。

立夏一到,炎炎的夏日就隆重登场了。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲在此提示,暑、湿、气为夏天的主令,且常夹有火热之气,因此,公众夏日养生要注意遵循四个原则。

一是要健脾除湿。湿邪是夏天的一大邪气,加上夏日脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等湿邪较重的症状。所以应常服

# 同在蓝天下

——关注我省贫困地区儿童健康成长  
摄影大赛征稿启事

在“六一”儿童节期间,为展示我省儿童特别是贫困地区儿童在党和政府及社会各界的关心下健康成长的过程及取得的成绩,由海南省文学艺术界联合会、海南日报报业集团主办,海南康芝药业股份有限公司、海南省摄影家协会、海南省图片社承办的“康芝”杯“同在蓝天下——关注我省贫困地区儿童健康成长”摄影大赛及大型图片展活动,现向社会征集摄影作品。

**一、参赛内容**

六次大赛分成成人组和儿童组。

1、成人组:以我省贫困地区儿童健康成长方面取得的成绩及成长过程为拍摄题材的摄影作品。

2、儿童组:凡14周岁以下的本省儿童拍摄的摄影作品即入,鼓励不限。

**二、参赛方式及要求**

1、投稿者需保证拥有参赛作品的合法权。

2、参赛作品彩色、黑白、胶片、数码均可,附简要说明作品。

3、本次比赛不收参赛费,不退稿。获奖金个人所得税自理。

4、参赛作品为官邸私邸肖像、肖像等,参赛者必须在提交作品前,即已获得合法使用权或许可。

5、主办方有权将所有入选及获奖作品用于出版、展览、清样等,不另行报酬。

6、投稿为电子格式。投稿时压缩为单张2M左右的JPG图片。入选后,作者应提供未压缩的原片,拒绝提供原片者将取消入选及获奖资格。

7、参赛作品请发送邮件: hnsip@163.com。邮件主题请注明“稿件”,邮件中请注明作品标题、作者真实姓名、联系电话及何时何地拍摄影片,儿童请注明出生年月日、出生地。联系电话: 0898-66810646。

8、作者一经递交作品即视为同意遵守本次活动的所有规定,主办方单位即拥有本次活动的最终解释权。

**三、奖项与奖金**

本次摄影大赛将由省内专家担任评委认真,同时邀请相关部分及监誓代表工作,以保证其公证公平。获奖作品名单,作者将在《海南日报》、《海南都市报》、《南海网报》及相关网站公布。

**奖项设置**

1、成人组

金奖1名,奖金及奖金价值不低于4800元人民币; 银奖2名,奖金或奖金价值不低于3000元人民币;

铜奖6名,奖金或奖金价值不低于1200元人民币。优秀奖10名,奖金或奖金价值不低于600元人民币。

2、儿童组

金奖1名,奖金及奖金价值不低于3000元人民币; 银奖2名,奖金或奖金价值不低于2000元人民币; 铜奖5名,奖金或奖金价值不低于1000元人民币。优秀奖30名,奖金或奖金价值不低于300元人民币。

**四、征集时间** 2011年5月6日起至2011年5月21日24时止。

新启程 新高度



# 第五届海南汽车展销会

## THE 5th HAINAN AUTO SALES EXHIBITION

展览时间: 2011年9月15日—18日 展览地点: 海南国际会展中心 海口会展中心

# 椰城双车展 相约金九月



招商热线/13976662762 0898-66810265

展会服务/13876187088 0898-66743938

•主办单位: 海南日报报业集团

•承办单位: 海南日报报业集团广告中心

•全程宣传: 海南日报 南国都市报

南海网