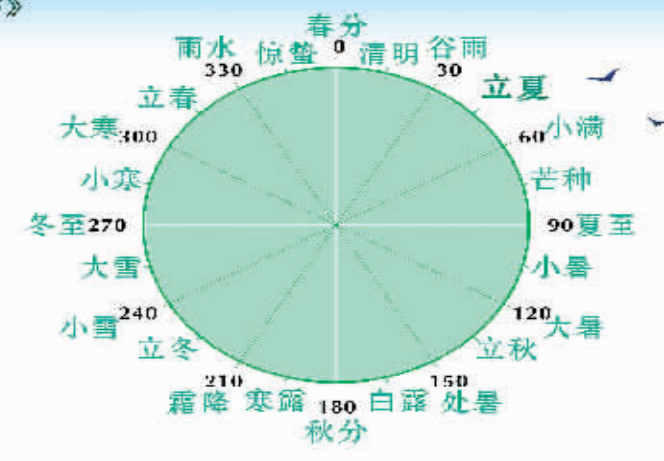


今年立夏的准确时间为5月6日4时23分

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



雨水 330 惊蛰 0 清明 30 立夏 60 小满 90 夏至 120 大暑 150 立秋 180 处暑 210 白露 240 秋分 270 寒露 300 立冬 330 小雪 360 大雪 390 冬至 420 小寒 450 立春 480 雨水 330

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5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，以保证充沛的精力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时睡觉，早上5时30分至6时30分起床。起得早、睡得晚容易造成睡眠不足，因此，立夏之后人们应增加午休，让大脑和全身各系统及时得到休息，以消除疲劳，保持充沛的精力。

午睡时间要因人而异，但不宜过长，一般以半小时到一小时为宜。午睡醒后不要立即起床去工作或学习，因为这时脑部供血不足，会出现短暂的脑功能性紊乱，使人感到头昏脑胀，因此，午睡醒后最好静躺10分钟后再起床。

李艳玲强调说，一旦养成了定时睡觉的习惯，就比较容易排除气候对睡眠

新华社天津5月5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、汽为夏天的主令，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

暑、湿、汽为夏天主令

养生保健要遵循四个原则

注意滋养脾胃之阴。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，可防出汗太过，耗伤津气。

四是冬病夏治。中医历来有“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；用膏药贴在穴位上，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。

同在蓝天下

“康芝”杯

——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就，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，现面向社会征集摄影作品。

一、参赛内容

本次大赛分为成人组和儿童组。

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

2、儿童组：14周岁以下本省儿童拍摄的摄影作品即可，题材不限。

二、参赛方式及要求

1、投稿者需保证拥有参赛作品合法版权。

2、参赛作品彩色、黑白、胶片、数码相机、手机拍摄均可，但须为原创作品。

3、本次活动不收参赛费，不退稿。获奖者奖金个人所得税自理。

4、参赛作品内容为摄影及绘画、图案等，参赛者必须在提交作品前，即已获得合法使用授权许可。

5、主办方有权将所入选及获奖作品用于出版、展览、演示等，不另付稿酬。

6、投稿为电子版。原稿尺寸须为单张2M左右的JPG图片。入选后，作者须提供未压缩的原件，以便提供原片者提取输入及复制数据。

7、参赛作品请发至邮箱：hnsps@163.com。邮件标题请注明“同在蓝天下”字样，并附上作品标题、作者真实姓名、联系方式及何时何地拍摄等，儿童组请注明出生年月、出生地。联系电话：0898-66810648。

8、作者一经提交作品即视为同意本次活动的所有规则，主办方单位拥有本次活动最终解释权。

三、奖项与奖金

本次摄影大赛将由省内专家担任评审，同时邀请相关部门部分同志监督评选工作，以保证其客观公正。获奖作品名单、作者将在《海南日报》、《南国都市报》、《南海晚报》及相关网站公布。

奖项设置

1、成人组

金奖1名，奖品或奖金价值不低于4000元人民币；银奖2名，奖品或奖金价值不低于3000元人民币；铜奖3名，奖品或奖金价值不低于1200元人民币。优秀奖10名，奖品或奖金价值不低于500元人民币。

2、儿童组

金奖1名，奖品或奖金价值不低于3000元人民币；银奖2名，奖品或奖金价值不低于2000元人民币；铜奖3名，奖品或奖金价值不低于1000元人民币。优秀奖30名，奖品或奖金价值不低于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。



2011
AUTO
海南日报报业集团
HAINAN DAILY PRESS GROUP

第五屆海南汽車展銷會
THE 5th HAINAN AUTO SALES EXHIBITION
展覽時間：2011年9月15日—18日 展覽地點：海南國際會展中心 海口會展中心

椰城雙车展 相约金九月



招商热线/13976662762 0898-66810265 展會服務/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 南海都市报 南海网 hnews.cn

新启程 新高度

海南汽车展销会是海南日报报业集团主办的海南专业室内汽车展会，在中国广告协会举办的全国广告经营活动评选中，荣获“全国经营创新奖”殊荣。2007—2010年，已成功举办四届，展览总面积达到69350平方米，参展企业197家，累计接待观众53.6万人次，销售汽车6471辆，销售金额7.96亿元。

历经四届打磨和历练，海南汽车展销会已壮大成为国际旅游岛人气最旺、规模最大、宣传力度和厂家参展阵容最强的室内车展，车展组委会将继续努力、精心筹备、勇于创新，为广大汽车厂商、4S经销商和观众提供人性化、专业化的贴心服务。

2011年，按照国际化会展场馆标准建设的海南国际会展中心将落成使用，车展主办单位将同时启用海南国际会展中心和海口会展中心两个展馆，展出总面积预计达到79,233平方米，其中室内展馆44,233平方米，室外展场35,000平方米，超出前四届车展总面积。

车展主办单位诚挚邀请各参展单位和新闻媒体朋友，参加、参观第五海南汽车展销会，发展合作，沟通互赢，携手相聚2011年9月海南国际会展中心和海口会展中心……

视觉设计 / C&N 视觉传播 TEL: 66747508 / 518