

大年初三前 适宜户外运动

本报海口2月11日讯(记者文刚 实习生严永玮)一年一度的春节即将来临,这不但是合家团聚的时刻,同时也是一个能让我们身心放松的假期。今年春节,海口的天气从现在至农历初三,大部分时间艳阳高照,这让春节活动有了更多的选择。

家住海口的胡小姐是个运动爱好者,已经开始休假的她依旧是格外的忙碌,原来她已经制定了一个春节运动计划,想让自己的这个春节“动”起来,“往常春节除了走亲访友,就是吃喝玩乐。一个没规律的假期下来,自己就患上假日综合症了,工作学习没精打采的,今年想好好改变一下。我想好好利用这假期练习游泳。”胡小姐说。

很多市民也许跟胡小姐一样,趁着这难得的好天气,利用春节的假期开展一些户外运动,海南师范大学体育部的刘惠芳教授为读者们提供一些建议:从春节的年初三到初三,气温较高不适合做剧烈的运动,而游泳、高尔夫、慢跑就可以成为我们很好的选择。游泳自不必说了,既消暑又降温,练习场地比比皆是。而要想打高尔夫,譬如大英山高尔夫练习场,新外滩高尔夫公司,白沙门高尔夫俱乐部春节期间都会继续营业,只是时间有所调整。

从初四以后,天气将会转凉多雨,这时候室内运动就成为我们的首选,如羽毛球。据了解,海口体育馆羽毛球馆至初七将正常开馆;友联羽毛球馆则是年初四就会正常营业;而古城羽毛球馆初二便开馆了,但要提前两个小时预约。

最后,海口的足球爱好者,如果春节期间想踢球,则可以选择豪劲足球场,春节期间正常营业,时间任意,但需要提前一天预约,费用每两小时500元。

春节天气多变,医生提醒 适当着装过健康年

本报海口2月11日讯(记者文刚 实习生严永玮 通讯员黄武)“我还是第一次穿着吊带过春节啊。”今天上午,从黑龙江来海口探亲的钟小姐与记者聊天时感慨地说。连日来,海口白天气温最高时达到34度,着实让北方的游客们体味了一把传说中的“夏日之冬”。

前些时海口的气温还保持在十多度,但本月初开始,气温逐步回暖,慢慢上升到30度左右,让长期居住在海口的外来移民都感到这个冬天不会冷,有些爱美的姑娘甚至将夏天的裙装都拿出来,欲在这个中国最喜庆的节日里充分展现最亮丽的一面。但是记者从气象部门发布的天气预报中获悉,海口未来几天即在传统的新春佳节期间,气温又将逐步回落,白昼气温相差近10℃。

解放军187医院门诊部主任云辉告诉记者,因地地理位置转换原因导致身体无法适应巨大的气温反差,容易导致身体抵抗力下降,因此云主任建议,从北方来海南过冬的候鸟或游客,下飞机后应该把握好气温适应尺度逐步增减衣服,切不可一时贪图凉快而忽略了身体的适应能力导致感冒发烧。

过春节了,家家户户少不了在这几天以高标准菜肴款待亲朋好友,但记者在向儿童主任与心内科主任等专家咨询时了解到,白天较热时,很多人胃口不好,消化功能降低;晚上转冷时,又易发生胃肠道疾患。因此,气温反差较大时必须讲究饮食调节,采取相应的对策。如加一些苦味食物。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。白天较热时适当吃些苦瓜、苦菜,以及啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃。

另外,云主任还提醒广大市民,在欢乐的春节也应增强预防意识,尤其是爱好运动的年轻人,运动后应及时更换衣物。家里来客较多时也要注意室内通风,保持室内空气清新,要多吃水果、蔬菜,多喝水等。

拥有与三亚相似的阳光沙滩、迷人景点

海口盛邀八方游客共度新春

本报记者 林伟 见习记者 胡续发



2月10日,在海口白沙门公园儿童乐园里,家长们带着孩子们在勇敢者转盘、狂呼、大摆锤等游乐项目中,感受着寒假的快乐。 本报记者 张杰 摄

今天下午,暖暖的阳光,许多游客穿着夏季衣服在海口万绿园里放风筝。吉林人王德明站在绿茵茵的草坪上,看着妻子、女儿牵着风筝线无比兴奋跑来回奔跑,他十分惬意地对记者说:“能在冬天里放风筝真是真是一件美妙的事情啊。看来我们选择在海口过春节真是太对了。”

海口市旅游发展委员会主任龙卫东今天对记者说:“海口已做好充足的准备,欢迎全国的游客到这里来度假。”

气候宜人 活动丰富

虎年春节的脚步越来越近,就在内地天寒地冻难以出行时,海南却是一片阳光明媚。最近几天,海口最高气温在30℃以上,阳光充足气候宜人。

龙卫东告诉记者,海口是一个旅游资源丰富的城市。在市内,游客们可以去中山路、博爱路等去看看著名的骑楼老街。去年6月,海口骑楼老街荣获首批十大“中国历史文化名街”称号。作为现今国内保留规模最大、保存基本完好、极富中西特色的骑楼建筑群,已经成为这座城市不可或缺的文化基因和鲜活的文化标志。

喜欢大海的游客,可以去国家4A级景区假日海滩,暖阳下泡泡海水,家人围坐一起吃烧烤,真的可以过一个与内地不一样的春节。

吃农家饭、住农家屋、学农家活、享农家乐,以亲近自然,享受蔬果采摘之乐,乡村旅游逐渐成为海口市民与游客的一种新时尚。2月8日,海口市美兰区演丰镇农家乐旅游服务中心正式成立。游客可到演丰镇,游览全国成片面积最大、种类齐全、保存最完整的东寨港红树林。

海口市旅游委副主任蔡倩介绍,喜欢户外运动的游客,可以来海口打高尔夫

春节有充足的房源

蔡倩告诉记者,全市共有7家五星级酒店,15家四星级酒店。截至目前,全市星级酒店年初二至初五房间预订率在70%,其余时间的预订率在50%左右,每天有近万间客房可提供游客预订,五星级宾馆房价在400多元至800多元之间,只比平时略高。此外,春节前市旅游委对全市农家乐的管理、服务人员进行了专门的培训。节前有关部门对全市的酒店进行了安全检查。

海口市酒店协会会长张会对记者说,海口充足的房源,精心的培训,保证了良好的服务质量。蔡倩介绍,近几年来,海口的旅游市场规范发展,全市全年的游客投诉不足5宗。旅游部门已与工商、质监等部门形成联动机制,对违法违规的企业给予严厉处罚。如果游客不满意,可以拨打12315、12345、66250780等投诉电话反映。

海口港每天 出岛瓜菜增多

本报海口2月11日讯(记者侯小健 实习生江明琼)海口港轮渡公司提供的数据显示,近几天从该港出岛的瓜菜车超过800辆,最高峰达到941辆,比春运首日增加300多辆。该港为出岛瓜菜车开辟“绿色通道”,采取多项措施确保瓜菜顺利出岛。昨天上午11时,记者在海口港看到,一部部满载尖椒、木瓜等瓜菜的车辆依次驶入港口,待渡车场上停放着几十部瓜菜车,港口工作人员正有序引导车辆登船。据了解,昨天从该港过海的瓜菜车达878部。

送本好书 当春节礼物

本报嘉积2月11日电(记者许春媚 特约记者王仪)今天下午,海南日报记者走访了琼海市新华书店、文博书店、文教书城等图书市场了解到,近几天来购书的人比平时增加了数倍,尤其是家长带着孩子来书店购买“压岁书”送给孩子作为春节礼物,已成为一道亮丽的节前风景。在几家书店的付款处,记者看到很多学生和家正拿着挑好的书排队等候付款。《十万个为什么》《中国少年儿童百科全书》等经典书籍成为众多家长送给孩子的首选。《一千零一夜》《格林童话》、《喜羊羊与灰太狼》等图书则更是受到了孩子们的青睐。特别是“喜羊羊”系列,营业员介绍,这是今年春节的销售亮点,因为电影的火热给这一系列的图书销售添了一把“火”。

留在海南过年

本报记者 周元 实习生 范淳钰

姑子也过来了,一共有7口人。”小颜说她每年都在海南等这些轮流来过年的亲戚朋友。老家在吉林的陈希去年才来海南工作,虽然来海南的时间不到一年,但这个春节她还是决定不回家了,让爸爸妈妈来海南过年。

在家庭的支持下,陈希攒钱买了一套两居室房子,尽管不大,毕竟是自己的家。陈希说,三个人在家吃年夜饭比较冷清,在饭店订不到年夜饭。不过,她还有几个同事,都是外地人,都还没有结婚,家里也就两三个亲戚过来,所以他们决定一起在饭店订年夜饭,几个小家庭聚在一起吃饭,更热闹。

在三亚一家事业单位工作的张博是安徽人,他决定今年过年不回家,他年近7旬的父母1月8号就来到三亚,已经住了一个多月了。张博说,这次是他爸妈第二次

确保春节网络安全和通信畅通

中国电信海南公司启动多项保障措施

本报海口2月11日讯(记者杨春虹 通讯员阮强)在春节佳节来临之际,中国电信海南公司启动了通信高峰期间的网络安全和通信畅通保障工作,相关人员进入紧张工作状态。中国电信海南公司在集团公司的统一部署下,均制定了网络流量疏通应急预案,并对全网的设备运行、网络安全进行检查,深入排查设备、网络安全隐患,确保互联网安全运行。

海口、三亚具体天气预报

(农历大年三十到正月初六)

站点	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
海口	小阵雨转多云	多云	多云	阴有小雨	阴有小雨	阴有小雨	阴有小雨
	19~24℃	20~28℃	22~30℃	18~26℃	14~20℃	12~19℃	15~21℃
三亚	多云	晴到多云	晴到多云	多云	多云间阴天有小阵雨	多云间阴天有小阵雨	多云
	22~29℃	23~30℃	23~30℃	22~28℃	20~26℃	19~25℃	20~26℃

海口市城市燃气 专项规划获批复

全市燃气气化率将达96%

本报讯(记者张中宝 通讯员杨爱氏 梁成成)《海口市城市燃气专项规划(2007-2020)》日前获市政府批复,根据规划,城市燃气规划范围包括秀英、龙华、琼山、美兰四个区,总面积2304.8平方公里,供气气源为天然气、液化石油气、沼气,远期气化人口250万,气化率达96.33%。这是记者今天从海口市规划局获悉的。据介绍,该规划近期规划新建和改造天然气输配城市门站2座,新建LNG调峰站一座,汽车加气站12座;建设次高压管道线31.788公里,高中压调压站2座,中压管径194.74公里;建设城市燃气综合信息管理系统1套,基地1座,形成一个供应安全、气源保障的燃气供应体系。该规划的实施,将有效保障城市能源安全供应,优化城市能源结构,改善城市环境质量,推进低碳生态示范市和国际旅游岛建设。

海南基石拍卖有限公司拍卖公告(第1001期)

我受三亚市综合行政执法局委托,定于2010年2月26日上午10:00在三亚市综合行政执法局八楼会议室公开拍卖:三亚市下洋田居委会后山城的“三亚市城管监察支队住宅楼(原望海楼)”半拉子工程项目(5122.30m²房产和893.50m²土地)。参考价:2200万元/整体;竞买保证金:220万元/整体。注:1)上述标的为整体现状价拍卖;2)竞买者办理竞买手续均视为充分知悉和认可拍卖标的物现状及可能存在的瑕疵;3)拍卖成交之日起3个工作日内一次性支付全部拍成交款。标的展示时间:自见报之日起至2月25日止。有意竞买者请于2010年2月25日上午12点前向我司咨询标的详情并办理竞买手续。地址:海口市国贸大道41号长城大厦1704号 电话:68529008 1367559519 13876073186

海南中南拍卖有限公司拍卖公告(201001期)

受委托,我公司定于2010年3月1日上午10:00时在我公司拍卖大厅进行拍卖以下标的:一、①、儋州市换地权益书,发放号460029040817204,权益书帐面值3593185元。②、儋州市换地权益书,发放号460029071108357,权益书帐面值514969元。二、③、儋州市换地权益书,发放号460029020329072,权益书帐面值1316594元。④、儋州市换地权益书,发放号460029060912285,权益书帐面值1816884元。以上资产整体拍卖优先,一、二项各为一个标的,竞买保证金一、二项分别为46万元整(以到账为准)。该标的以现状净价拍卖,买受人自行办理过户手续,并承担过户所产生的一切税费及其他费用。标的展示时间:自见报之日起至2月26日下午5:00止。有意者请到本公司了解详情并办理竞买手续,缴款截止时间是2010年2月26日下午5:00止。电话:66740597 66747557 委托方监督电话:0898-68582216

关于对海口市新埠1号桥实施限高限载 交通管制的通告

经检测,位于海口市新埠岛内的新埠1号桥属D级不合格桥梁,仅能满足汽-10标准。根据《城市桥梁养护技术规范》的要求,决定于2010年2月13日起对该桥实施限高(限载)措施,限高2.2米、限载15吨。过往该桥的超限车辆请绕道行驶,由此造成的不便,敬请谅解。特此通告。海口市市政管理局 海口市公安局交巡警支队 海口市桥梁管理有限公司 二〇一〇年二月七日

招标公告

一、招标人:琼中建设局 二、招标代理机构:中金招标有限责任公司 三、项目名称:红岭水库移民安置点加鲜村和上水村建设工程项目 四、项目概况:1、红岭水库移民安置点加鲜村建设工程项目,建安造价约703.8万元;2、红岭水库移民安置点上水村建设工程项目,建安造价约1294.33万元;工程量及造价以实际验收及决算为准。资金来源为政府投资。 五、招标范围:建安施工总承包 六、投标人资格条件:具有建设行政主管部门核发的房屋建筑施工总承包贰级(含)以上资质。项目经理:要求注册建造师二级(含)以上资质。 七、文件发售及要求:请于2010年02月12日至2010年02月23日(法定公休日、法定节假日除外),每日上午09:00至下午17:00(北京时间),在海口市国贸北路26号金茂大厦14E2室 持经办人介绍信和身份证、营业执照副本、安全生产许可证、企业资质证书、建造师注册证(以上资料核原件收加盖公章复印件)购买招标文件。招标文件每份售价500元人民币,售后不退。联系人:周工(0898-68556335)

粤海铁路有限责任公司 海口教培中心室内外装修招标公告

我公司拟对粤海铁路教培中心室内外装修工程进行公开招标。建筑面积1433.2m²。主要内容为:外墙墙面装修及防水处理(详见设计图,购买标书时提供),4米宽电动门及约200米铸铁栅栏围墙,4.4米铁艺大门,砼道路等。具备装修、玻璃幕墙施工资质且具有同类工程施工经验和业绩的企业,有意参加投标的,请携带相关资质和证书资料,于2010年2月12日-2月21日的工作日上午8:30-15:00到我公司建设管理办公室报名,并提供相关资质资料复印件供资格预审。 招标单位:粤海铁路有限责任公司 地址:海口市粤海大道海口火车站 联系人:黄天育 张南 电话:(0898)31686449 31686969 传真:(0898)31686099 2010年2月11日

招标公告

一、招标单位:海南海电实业有限公司 二、项目名称:海南海电实业有限公司粉煤灰、炉底渣销售 三、项目概况:海南海电实业有限公司所经营的粉煤灰及炉底渣等副产品需要用户单位协助开发利用,同时要求用户单位提供相应的装车运输及承担现场的清洁卫生工作。 四、投标申请人资质要求:在海南注册且具有独立法人资格,具有粉煤灰、炉底渣综合开发利用、销售资质,具有良好的银行资信和商业信誉,有较大市场规模,没有处于被责令停业、财产被接管、冻结及破产状态。 五、投标申请人报名时携带如下资料:营业执照副本、资质证书副本、介绍信、身份证原件(验原件,收加盖公章复印件)。 六、报名时间和地点:即日起至2010年2月20日上午12点止。地址:海口市滨海大道83号琼泰大厦19层1914室。 联系人及电话:杜霞:0898-36629110 官磊:0898-36629929 二〇一〇年二月十日

神州半岛C-12、C-16、C-18等三个地块 建筑限高调整方案公示

《神州半岛C-12、C-16、C-18等三个地块建筑限高调整方案》于2010年2月9日通过专家论证会,现将该调整方案予以公示,欢迎社会各界人士积极参与,提出宝贵意见和建议。公示时间为2010年2月11日至2010年3月13日,公示地点在万宁市建设局办公楼一楼窗口。相关意见和建议可通过书信、电话、座谈、电子邮件等途径与万宁市建设局联系。我们将认真收集整理各方意见和建议,并对科学合理意见和建议吸纳到该调整方案中。 联系方式:万宁市建设局 何先生 电话:0898-62230171 邮编:571500 电子信箱:hezibo2388@163.com 万宁市建设局 二〇一〇年二月十一日