<script language="JavaScript">

<!--

var mess1="";

document.write("<center><font color='#0000FF' size=3><b>")

day = new Date( )

hr = day.getHours( )

if (( hr >= 0 ) && (hr <= 4 ))

mess1="雨晴提醒您：深夜了，注意身体,该休息了！"

if (( hr >= 4 ) && (hr < 5))

mess1="雨晴对您说：清晨好，这麽早就上网呀？不去晨练吗？ "

if (( hr >= 5) && (hr < 7))

mess1="雨晴祝福您：早上好，祝您今天与好运相伴！"

if (( hr >= 7) && (hr < 8))

mess1="雨晴提醒您：不吃早饭对身体健康不利！"

if (( hr >= 8) && (hr <= 11))

mess1="雨晴提醒您：最好每隔一小时让眼睛休息15分钟！"

if (( hr >= 11) && (hr <= 13))

mess1="雨晴提醒您：按时吃午饭，有事吃完饭再办不迟！"

if (( hr >= 13) && (hr <= 14))

mess1="雨晴提醒您：短暂的午睡对健康有益！ "

if (( hr >= 14) && (hr <= 18))

mess1="雨晴提醒您：最好每隔一小时让眼睛休息15分钟！"

if ((hr >= 18) && (hr <= 19))

mess1="雨晴提醒您：晚饭不可不吃，但绝不可多吃，半饱足矣！"

if ((hr >= 19) && (hr <= 22))

mess1="雨晴对您说：一天过的可真快！今天过的好吗？"

if ((hr >= 22) && (hr <= 24))

mess1="雨晴对您说：准备洗澡睡觉吧，祝你做个好梦！晚安！"

document.write(mess1)

document.write("</b></font></center>")

//--->

</script>