

今日农历十月初二

北京气象指数分析

今日天气

白天到夜间,晴转多云,偏北风2、3级,最高气温4℃,最低气温-4℃。

明日天气

白天到夜间,晴间多云,北转南风2、3级,最高气温5℃,最低气温-3℃。



适宜洗车



适宜登山



较适宜通风



明适宜晨练



紫外线强度高



最小相对湿度25%

清晨云重聚 日间回温缓

晨报讯(记者 董正)昨天,北京又迎来了一个晴朗的蓝天。阳光不遗余力地向大地辐射着热量,白天气温回升较明显,南郊观象台的最高气温达到3.8℃。夜间气温降至-7℃,创下入冬以来气温的最低值。

今晨有一股弱冷空气过境,但风不会太大。上午

云量有所增多,但云层较薄,不会削弱阳光。这些因素使今天回温的脚步有所放慢。今天白天晴转多云,偏北风2、3级,最小相对湿度25%,最高气温4℃。夜间最低气温-4℃。

随着冬季的到来,许多冬泳爱好者又开始兴奋地跃跃欲试了。在冷水中舒展筋骨需要勇气和毅

力,因此冬泳也被称为“勇敢者的游戏”。冬泳最大的好处是能增强心血管功能。常年坚持冬泳的人很少有患动脉硬化、高血压等心血管疾病。这是由于人体受冷水刺激后,全身的血液循环和新陈代谢会大大加强。而冷水刺激后,皮肤血管强力收缩,皮下脂肪增厚,血液循环旺

盛,营养充分,还能使人皮肤红润、有光泽、富有弹性,起到天然的美容效果,爱美的女孩不妨一试。

但要注意的是,冬泳好处虽多,但非人人皆宜。16岁以下的少年和70岁以上的老人、精神不健全的患者以及心脏病、肺结核、胃病、肝炎等疾病的患者就不适合冬泳。但“不适

合”并不等于“绝对禁止”,只要游得科学,也能从冬泳中获益。研究表明,当水温保持在10-14℃时,一般人在水中游100-500米最佳;当水温低于10℃时,游泳时间就应严格控制。此外,冬泳还讲究“四游四不游”,即“游阳不游阴,游雪不游风,游雨不游雾,游清不游浑”。

电视节目

- CCTV1: 13:39 探索·发现, 14:20 人口:揭示生命奥秘, 15:24 乞丐王子(18-19), 19:58 密战(3-4)
CCTV2: 17:35 财经小辞典, 17:45 交易时间之老左来了, 18:48 理财在线:你的“信用”

- 还好吗: 19:20 消费主张:享受优质产品和服务
CCTV6: 13:10 东京攻略, 15:05 九一神雕侠侣, 16:57 东邪西毒(终极版), 19:35 寻找成龙, 21:20 爱电影:草根的电影盛宴, 21:56 彷徨的爱

- CCTV10: 12:45 百家讲坛:解读坤卦, 19:57 百科探秘:人蟒情缘, 20:30 走近科学:神秘的头像
BTV北京: 12:30 特别关注, 13:05 天下天天谈, 17:30 聚星坊, 19:39 城南行动(3)

- BTV文艺: 15:35 天天影视圈, 16:05 最佳现场, 18:00 笑动2009, 18:30 音乐风云榜, 19:00 每日文娱播报, 19:33 婚内外(4-5)
BTV科教: 12:00 法治进行时

- 19:05 传奇, 20:00 非常说名, 22:00 七十七封阵亡通知书(17-18)
BTV影视: 16:53 第一速度(28-29), 19:31 中国家庭(7-9), 22:37 明星影院:帝国时代
实际播出时不排除临时调整的可能。

编辑/陈东 美编/康康 校对/杜少愚

病毒来了,给我的鼻子洗个澡

鼻干、鼻痒、鼻塞、鼻涕、鼻毒、鼻垃圾全没了! 鼻子真的轻松了! 全身也轻松了!

众所周知,冬季风沙较大,细菌、病毒、粉尘和过敏原等致病原大量滋生,人日均呼吸空气量约1.5万升,鼻腔遭受污染和感染亦不可避免,鼻腔呼吸道疾病快速增多也就成为必然。

若无法消除鼻腔内的细菌、病毒、粉尘和过敏原等致病原及保护损伤的鼻粘膜,就无法消除

鼻干、鼻痒、鼻塞、鼻涕、鼻毒、鼻垃圾,也就无法解决鼻腔的反复污染和感染问题,各类鼻炎及呼吸道疾病也就随着气候、环境的变化及致病原的不断入侵而反复发作,甚至形成恶性循环,所以“年年犯”。

所以,如同医生处理人体皮肤的化脓性伤口

感染,自古以来首先就是用淡盐水清洗创口,洗掉炎症物,用药则次之;对付老鼻炎更是如此,将进入鼻腔的细菌、病毒、粉尘、过敏原有害物清洗掉,就是给鼻子洗个澡,消除鼻干、鼻痒、鼻塞、鼻涕、鼻毒、鼻垃圾,保持发炎部位的清洁,从而有效抵抗反复污染和感染。

空气污染——职业性吸入粉尘人群的健康“隐形杀手”

诸如医护人员、教师、交警、司机、消防员、建筑师、理发师、厨师、环卫等职业性吸入粉尘、细菌和病毒的人群,因职业环境中的污染物使他们的鼻子不断受到刺激和感染,如:细菌和病毒传

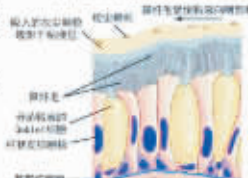
染原、汽车尾气、马路粉尘、粉笔灰、厨房油烟、染发剂挥发的化学物质等等,所以他们更易成为受害者,成为职业性急慢性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎等鼻腔呼吸道疾病的高发人群。

鼻可乐——专业清洗老鼻炎 消除鼻干、鼻痒、鼻塞、鼻涕、鼻毒、鼻垃圾

由专利洗鼻器和有“天然杀菌剂”之称的食盐、柠檬酸、柠檬酸钠科学配方精制成的专利洗鼻剂的鼻可乐。针对鼻炎反复发作的难题,通过独特的“洗护+”作用机理:

洗——独特的双回流逆流专利技术,冲洗、稳流,全面深度清洗鼻腔、鼻窦,便利、舒适,不呛水,不回流,轻松洗掉鼻腔内的细菌、病毒、粉尘、过敏原

有害物,保持鼻腔内清洁,改善鼻腔环境;护——通过洗掉有害物对鼻粘膜的刺激和附着,保护受损鼻粘膜,促进鼻纤毛的规律性摆动,恢复鼻液自洁功能,从而有效避免反复污染和感染。



鼻可乐——24小时的个人鼻腔洗疗专家

鼻可乐鼻腔清洗器小巧便携,操作简便,随身携带一套鼻可乐产品,就相当于拥有了一个24小时全天候陪护的个人鼻炎洗疗专家,关键时刻为您排忧解难,提供了极大的便利。在鼻炎突然发作的情况下,有效避免鼻腔呼吸道的问题困扰。

[鼻可乐]适用于:急性鼻炎(俗称感冒:呈鼻塞、流鼻涕、咳嗽症状)、慢性鼻炎、鼻窦炎及过敏性鼻炎、萎缩性鼻炎等人群;其他需要通过清洗鼻腔防止鼻腔受到反复污染和感染的各类人群,如交通、消防、医务等人群。注:洗鼻剂不含药物,孕妇及5岁以上人群皆可放心使用!禁忌内容或注意事项详见说明书,请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。

★ 光临如下药店鼻可乐柜台可免费试用,购买鼻可乐产品任意二盒(套),即可获赠鼻可乐洗鼻器一个或洗鼻剂10袋(赠送活动当日有效):

- 11月17日至22日 京卫大药房(双井店、富力城店)、汉方堂双安店、金象大药房(北京店、白塔寺店)、济安堂大药房五道口店、同仁堂(通州新华大街店、苏州街店、崇文门店、新东安店、牡丹园店、清河河北店、通朝大街苏湾广场店、长安街复兴商业城店)、好医生大药房青年路店、嘉世堂樱花东街店、福瑞宏达白家庄店、天天好大药房、康玉商店翠微店; 11月21日至22日 金象前门店(全聚德对面)、德成治大药房北太平庄店; 11月17日至19日 京隆堂药店阜成超市店、京卫大药房上地佳因店。

鼻可乐热线:400-888-0260 欢迎登陆:www.bikele.com 美国碧克沃德股份有限公司制造 中国五百强九州通医药集团大中国区总代理

● 各类鼻炎的发生与鼻纤毛的摆动功能丧失和鼻粘膜受损息息相关,所以,保护鼻粘膜、恢复纤毛规律性摆动是防止鼻腔感染的关键。