

## 传华美酒欣赏系列

## 著名酿酒葡萄品种——长相思

■隋爱平医师

长相思(Sauvignon Blanc)是一个芳香的白葡萄品种。通常表现出强烈的绿色水果和植物芬芳,如鹅莓、青灯笼椒、芦笋等。长相思白葡萄酒通常酸度较高、酒体中等并且除了特定地区外多数不甜。长相思虽然可以耐受温暖的气候,但它需要冷一些的气候来表现其草本芳香。

因为其追求的风格主要就是新鲜水果的芳香,所以长相思白葡萄酒大多数没有橡木的香味。那些放在橡木桶中成熟的长相思白葡萄酒一般都来自温暖地带,经过成熟后会带它们带来烤面包以及香草和甘

草的风味。长相思白葡萄酒大多数也不适合在瓶中过久存放,它们会很快失去迷人的新鲜口味而变得陈腐。由于其酸度高,长相思白葡萄酒在特定地区也适合于制作甜白葡萄酒,特别是在法国的苏特恩(Sauternes)地区。

法国鲁尔(Loire)地区盛产长相思白葡萄酒,偏冷的气候产生出高酸度、中等酒体、香味浓郁的干白长相思葡萄酒。据说因为当地土壤的原因,这里许多长相思白葡萄酒都带有一丝淡淡的烟味。法国的波尔多(Bordeaux)地区以红葡萄酒闻名于世,

但也用长相思与其它葡萄混酿出高级白葡萄酒。

美国加州的那帕谷(Napa Valley)也生产长相思白葡萄酒,经常称为 Fume Blanc。根据不同的生产厂家以及消费群体,这里生产的长相思白葡萄酒风格可以变化,从没有经过橡木桶成熟到经过橡木桶长期成熟都有。新西兰 Marlborough 地区也生产高级长相思白葡萄酒,富于果香而且风格清新。澳大利亚的 Adelaide Hill 地区也生产不错的长相思白葡萄酒,还有南非和智利的卡萨布兰卡

(Casablanca)地区。

隋爱平医师在美国首都华盛顿市郊区的马里兰州盖城行医,并利用业余时间研究葡萄酒。如果您有关于葡萄酒的问题或心得,请直接联系隋爱平医师。电子邮件: peterasui@yahoo.com。电子网站: www.chwine.com; 如果您有脸书(facebook),可在您的脸书(facebook)中搜寻 chwine 一词就可看到隋爱平医师的脸书(facebook)。

喜欢葡萄酒的朋友还可以搜索公众号 chuanhuajiu 添加关注,或添加微信号: peter49247 进行交流。

## 甲沟炎,多是因为剪指甲的习惯错了...

甲沟炎是在皮肤科门诊以及骨科门诊非常常见的一种疾病,有很多人长期备受折磨,却不知道拿它怎么办。

不敢走路,每走一下都感觉脚趾头会有明显的针刺感,钻心得疼。

如果不小心磕碰到患病的脚趾,那恨不得要把脚趾头截掉才痛快。

为什么有一些人群会出现甲沟炎呢?今天我们就来好好的聊一聊。

啥是甲沟炎?

甲沟炎其实很好理解,在我们的趾甲(指甲)周边有一个结构叫做甲沟,是我们的趾甲(指甲)与周边软组织连接的部位,这个地方发生的炎症我们称之为甲沟炎。

无论是手指还是脚趾,都有可能发生甲沟炎,那么导致甲沟炎的原因有哪些呢?

错误的修剪方式是导致脚趾甲沟炎非常常见的一个原因;

体重超标或者是肥胖的人群比较容易出现甲沟炎;

经常剧烈运动的人群容易出现甲沟炎;穿的鞋子不合脚、太紧,还有一些女性朋友长期穿高跟鞋也会诱发甲沟炎;

外伤也是导致脚趾甲出现比较常见的

一个原因。

有一个特别要注意的点,需要关注一下,如果频繁地出现手指的甲沟炎,那么一定要关注一下是否有血糖的异常。

患甲沟炎必须要拔甲吗?

正常情况下,对于不是特别严重的甲沟炎,患者往应该首先到皮肤科就诊,进行相应的治疗。

但是如果被折磨得痛苦不堪,可以到骨科进行拔甲。

手指甲沟炎的患者其实也不少,发病的患者往往在手指甲的周边会形成一个明显的红肿,在手指的侧面或者是指甲的根部会形成一个白色的边缘,里面就是形成的脓腔,这种情况一定要及时的去医院寻求医生的帮助,把脓腔切开引流,把脓液放出来很快就会恢复。

拔甲后会彻底治愈甲沟炎吗?

其实并不是这样的,拔甲之后还会有一定的几率复发,而且很多患者出现脚趾的甲沟炎是由于不正确的修剪脚趾甲导致的,那么该如何正确的修剪呢?

如何正确修剪指甲?

先问一个问题:你认为把脚趾甲修成

圆弧状好,还是修平好呢?

可能大部分的答案都是圆弧状,尤其是长期受到脚趾甲沟炎困扰的人群,觉得把脚趾甲修剪的越短越好,这样才能防止趾甲嵌入到周边的软组织内,不再诱发疼痛,不再出现感染,但是这个想法有点一厢情愿了。

正确的修剪方式正是应该把脚趾甲修平,让脚趾甲向前方生长。

经过一段时间之后,趾甲越过了周边的软组织,那么就不会再对周边的软组织形成刺激,甲沟炎也就被治愈了。

在这个治疗的过程当中,还有几个细节要注意:

1、症状比较轻的时候,只要每天注意用碘伏消毒或者是用莫匹罗星软膏适当地涂抹,就可以帮助我们吧问题控制住了。

2、需要在脚趾甲生长的周边,尤其是对周边软组织形成刺激的嵌甲部位放一个小的棉片,将生长的脚趾甲垫高,这样就不会过度的刺激到周边的软组织。

或者利用一小段输液管,把输液管侧边剪出一个豁口,包在嵌甲的周边,这样对趾甲既形成了一个保护。

随着时间的延长,趾甲生长之后,甲沟

炎也会被治愈,但是这个方法很多患者表示会很难受,因为毕竟输液管是一个异物,而且比较容易脱落,不像小棉片那样比较稳定。

3、建议有脚趾甲沟炎的患者,平时穿鞋一定要尽量宽松,不要过度刺激自己的脚趾甲。选择比较透气的鞋子,或者是在允许的条件下,穿拖鞋把脚趾暴露,不让已经有炎症的脚趾,长期处于闷热潮湿的环境中。

4、如果可以的话不要长时间行走,对于已经有伤脚趾的磕碰,有过甲沟炎的患者肯定有这方面的感觉,越是有问题越容易磕磕碰碰,有的时候碰得比较严重,本来已经快愈合的甲沟炎情况又变严重了。

如果经过以上的措施仍然不能治愈甲沟炎,那么确实要考虑进行拔除部分的脚趾甲。

出现甲沟炎时

先别考虑拔除指甲

而是要改变自己修剪趾甲的习惯

以及用脚习惯、穿鞋习惯

如果实在解决不了

再去寻求医生的帮助

## 儿童肥胖8问答 带你了解儿童肥胖

1. 肥胖会遗传吗?

科学家们发现部分基因与肥胖相关,提示父母肥胖可能会遗传给子代。但是更重要的是,肥胖的生活方式及饮食运动习惯也会潜移默化的影响儿童,最终导致儿童的肥胖。所以存在肥胖状态的父母应该有意识的学习和了解正确的生活方式及良好的饮食行为习惯,为儿童提供健康的生活环境,为儿童树立正确的榜样。

2. 如何诊断肥胖?

主要的评价方法主要有: BMI(身体质量指数,计算公式为: BMI=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>), 身高别体重(weight for height), 体重等。因为儿童正处于生长发育期,一般可通过相关量表对儿童是否存在肥胖状态进行评估。

3. 肥胖会有哪些危害

肥胖不仅可以合并多种代谢性疾病,如高血压,高血脂,高血糖等,导致心脑血管疾病,脂肪肝等,肥胖本身还会对关节骨骼造成影响,导致抑郁情绪等。近期研究表明肥胖与免疫及肿瘤相关疾病也存在密切关联,同时肥胖也是重症呼吸系统疾病的重要危险因素。在儿童期,肥胖也与儿童腺样体肥大,性早熟,多囊卵巢综合征等疾病密切相关。

4. 儿童在饮食方面应该注意什么以避免肥胖呢?

在饮食种类方面,应该按照膳食金字塔的原则,均衡营养,少油盐,少调料。少食甜食,油炸食品等高热量,超加工食物。在饮食习惯方面,应该固定三餐,避

免进食速度过快,避免晚饭后加餐。

5. 在生活习惯方面要注意些什么

平时应注意适当进行体育活动,缩短静坐时间。养成早睡早起的睡眠习惯,保证睡眠时间及睡眠质量。保持愉悦的心情。

6. 小朋友需要减肥吗?

小朋友们正处在生长发育期,需要大量的营养物质来支持身体快速的生长发育需求,但过剩的营养物质供给也会造成肥胖的情况,导致相关疾病的发生。因此,当小朋友们出现肥胖状态时,建议在医师指导下健康减重。

7. 在儿童减重过程中,家长需要注意什么呢?

应该认真学习肥胖相关科普知识,定期监测儿童体重,在专业医师的指导下,

综合通过饮食,运动,生活方式等逐步减重,不应该追求速效或不健康的减重方法。在减重过程中,也应该积极的鼓励儿童,良好沟通,为儿童树立健康的生活观念。

8. 儿童单纯性肥胖的中医干预治疗有哪些呢?

体形的胖瘦受先天禀赋的影响,中医早在《黄帝内经》中就记载“人有脂、有膏、有肉”,脂膏形体即为肥胖。人体物质能量代谢与脏腑功能有关,若脏腑功能失调,导致痰湿、膏脂聚积体内,则会引起肥胖发生。儿童单纯性肥胖除了饮食调整、运动疗法等方法外,中医调理脾胃肾功能,化湿涤痰,配合针灸及耳穴压丸等,能起到预防和改善儿童肥胖症的作用。

## 哈佛大学最新研究:室内灰尘含几十种化学物质,房间不打扫,全家都遭殃!

室内环境污染物来自哪里?电子产品、家居用品、装修材料、服装等

研究人员2019年1-3月收集了美国一所大学46个房间的灰尘样本,包括公共空间、办公室和教室。在实验室中,他们将人类细胞暴露在灰尘样本中,并测量细胞的激素活性与阻燃剂和防污化学物质浓度的关系。这些化学物质包括氟及多氟烷基化合物、有机磷酸酯多溴二苯醚。

研究人员表示,这些化学物质存在于各种室内空间的灰尘中,如家庭、办公室、飞机、汽车等。接触到这些化学物质会导致不孕、发育不良、甲状腺疾病、肥胖和糖尿病。根据美国环境保护署的数据,成年人每天摄入的室内灰尘约为20毫克。

此前,发表在《环境科学与技术》月刊上的一篇文章也指出,家庭灰尘的成分构成远比人们想象的复杂。家庭灰尘中可能包含铅、砷等元素,甚至包含已遭禁用的杀虫剂。现代家庭日常使用的电子产品、家居用品、个人护理品和服装等,由于生产工艺的需要,在生产过程中添加了这些有害物质。比如有些电子电器产品中加入了溴化阻燃剂;很多塑料制品,如儿童玩具中,则含有邻苯二甲酸酯类。在产品频繁使用、老化等过程中,这些有毒有害物质进入了室内环境,汇集在室内灰尘中。

另外,室内灰尘的污染物有的来自人类

皮肤细胞、腐烂的昆虫、食物残渣及地毯、床上用品和衣服上的纤维;有的来自现代化的室内装修,如人造板等;有的是从煤炉、清洁剂、化学用品和各种装饰材料中释放出来的有害物质等。在使用空调的建筑物里生活和工作的,大楼综合症的患病率明显高于他人。除此以外,最常见的污染就是烟草的烟雾。

居室灰尘有哪些危害?

影响生育、导致慢性呼吸系统疾病等

文章开头提到的研究还显示,每一份尘埃样本都有激素活性。研究人员表示,“没有人认为灰尘是干净的,但令人震惊的是,灰尘的荷尔蒙活动干扰了我们的性激素功能。在人类细胞中观察到的荷尔蒙效应仅用了4微克灰尘,所以不需要太多的灰尘就能对健康产生干扰。”

世界卫生组织发布的《室内空气污染与健康》报告显示,全世界每年由于室内空气污染导致肺炎、慢性呼吸系统疾病、肺癌等,造成每20秒就有1人死亡。中国工程院院士钟南山此前在接受采访时表示,室内空气污染严重影响人体健康,特别是对婴幼儿的成长、发育,还可能诱导疾病的发生。人们平常的工作、学习等都是在室内,人这一生中有80%的时间是在室内度过的,所以室内的空气质量很重要。

室内的空气常常存在几点污染:第一是

室内抽烟,二手烟的污染是非常大的,特别是没有抽烟的人,尤其是女性。有资料证明,女性对二手烟的致癌基因的变异是比较高的。第二是室内其他物质,如甲苯、甲醛等,不仅是引起室内孩子白血病的诱因,对人体呼吸系统的刺激也比较大。室内大量的毯子,地毯、家具等,这些就是过敏原,特别是螨类,容易引起哮喘。第三是装修豪华,大量使用大理石装修,这样的室内放射性含量较高。加拿大的研究已经证明,除了吸烟以外,这是第二位引起肺癌的原因。

如何拥有“健康住宅”?

不用含有害化学物质的装修材料、

换气设备良好、居室保持清洁

那么,如何避开居室灰尘污染呢?根据

世界卫生组织的定义,“健康住宅”是指能够使居住者在身体上、精神上、社会上完全处于良好状态的住宅,标准包括:会引起过敏症的化学物质的浓度很低;尽可能不使用易散发化学物质的胶合板、墙体装修材料等;设有换气性能良好的换气设备,能将室内污染物排至室外;在厨房灶具或吸烟处要设局部排气设备;二氧化碳浓度要低于1000PPM(百万分比浓度),悬浮粉尘浓度要低于0.15毫克/平方米;一天的日照确保在3小时以上等。

很多人会理解为居室卫生就是家里卫生是否打扫得干净、室内是否通风、废物垃

圾是否及时清理等。其实,这些只是做好居室卫生工作的一部分。家庭更大的健康隐患来自于“家庭细菌”的严重超标,其中,家用空调散热片和洗衣机槽是细菌最大的藏身之处。

中国家用电器研究院测试计量研究所所长鲁建国建议,除了居室卫生外,很多常用家电也需要“扫除”。空调每月简单清洁,一年请专业人士彻底清洁一次。平时可购买专门的空调清洗剂,如果一年四季都要用,最好每月简单清洁一次。大多数家庭的空调使用高峰在夏季,最好在结束使用后,请专业人士彻底清理。长久不用的空调初次使用时,先要开窗通风,保证空气流通。

洗衣机至少一个月清洁一次。鲁建国建议,一般波轮式洗衣机至少一个月清洁一次。在夏季或人口多的家庭,清洁频次也需相应提高。滚筒洗衣机或免污式洗衣机可适当降低清洁频率。清洗洗衣机建议用专用洗涤剂,有些洗衣机还有自清洁功能,遵循说明书使用即可。另外,洗衣机正面下方有个“小门”,是排污口,最好2-3个月打开清理一次。平时应注意,洗衣机最好放在家中通风处;衣物洗完后马上晾晒;洗后打开洗衣机盖,让残留水分挥发。另外,抽油烟机最好每6-12个月请专业人士上门彻底清洁。平时可以定期用清洗剂擦拭抽油烟机表面,尤其是出风口表面,避免油污堵塞。