

### 传华美酒欣赏系列

## 甜葡萄酒

■隋爱平医师

在制作葡萄酒时，酵母菌将糖分转换成酒精。对于几乎所有的白葡萄酒和红葡萄酒来说，这个发酵过程会一直进行到所有糖分都转化后方才停止，这样获得的葡萄酒就叫做干白葡萄酒或干红葡萄酒。而甜葡萄酒通常由下列三种方式制作：(1). 发酵过程被人为中止；(2). 额外的糖分被加入到酒中；(3). 一些特殊葡萄酒中的糖分十分高，以至于转换出来的酒精浓度已高到把葡萄酒中的酵母菌都灭活后还有糖分保留下来。下面我们对于这三种不同的制作方式做进一步的讨论。

(1). 发酵过程被人为中止：

如果在所有糖分转换为酒精之前，就把酵母菌去除，其结果就产生了甜葡萄酒。去除酵母菌的方法有两大类，一种是用很细的筛子去筛除，另一种是用化学法去除。后者常用的物质有二氧化硫或酒精，例如通常在发酵过程没有完成前就加入更多的酒精，这个处理过程叫加强(Fortify)。波特酒(Port)和麝香葡萄酒(Muscat Wine)就是用这个技术制作的。

(2). 额外的糖分被加入到酒中：  
直接加食用糖到葡萄酒中使之更甜是不允许的。但是可以把某些果汁加入到葡萄酒中使之变甜。例如在许多德国的甜葡

萄酒中就加入了未经发酵的葡萄汁(sussreserve)。传统的雪莉酒是不甜的，但在制作甜雪莉酒时就可加入浓缩的葡萄汁。

(3). 浓缩葡萄中的糖分：

大多数最好的甜葡萄酒都是用此类方法制作。当葡萄汁发酵产生的酒精浓度达到15%时，葡萄汁中的酵母就会被灭活，如果此时葡萄酒中还有糖存在，结果就产生了甜葡萄酒。在自然界正常成熟的葡萄中没有发现如此高浓度的糖分，所以要用其它方法提高葡萄中糖的浓度。例如把葡萄干燥，或者制作贵腐酒(Noble Rot

Wines)，而第三种方法是让葡萄冰冻，也就是制造冰酒(Icewine或Eiswein)。

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.chwinec.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chuanhuauiyue添加关注，或添加微信号：peter49247进行交流。

## 产后肚子的“游泳圈”一直减不掉？医生：当心腹直肌分离过度



“大夫，我都已经生完一个多月了，肚子还像是孕五六个月似的？”

“大夫，我现在还得穿孕期的裤子，没有合适的衣服，为什么明星生完孩子很快就恢复了，我咋就不行呢？”

……  
很多宝妈在产后很长一段时间都会有类似的困惑。产后除了身材走型外，有的妈妈们还容易出现以下问题：腰痛、尿失禁、子宫脱垂等，真是有苦难言。今天，北京儿童医院顺义妇儿医院妇科李丹医生来给宝妈们讲讲为什么会产后面身材走样难以恢复的情况，帮助产后的宝妈们尽快恢复到产前完美的状态。

在怀孕期间和分娩过程中，增大的子宫将会将腹直肌拉长，使两条腹直肌从腹白线的位置分开，这种现象叫做腹直肌分离，通常怀孕造成的这种现象将会在产后4—12周逐渐恢复。但也有一部分女性在怀孕期间腹部肌肉有可能会被过度拉伸，导致产后无法自动修复，这种情况称为“腹直肌分离”。简单来说就是准妈妈在怀孕的时候，为了给

肚子里的宝宝更充足的成长空间，腹部的肌肉被子宫撑大了，而分娩后因为腹直肌被撑至分离，所以身材才难以恢复。

腹直肌分离的危害

1. 腹直肌分离，腰背部肌肉开始代偿工作，会引起腰酸背痛，容易疲劳。

2. 导致躯干和骨盆的稳定性下降，引发各种疾病，如消化系统症状、尿失禁、子宫脱垂。

3. 身材变形，肚子回不去，影响整个人的气质形象，身材走样，内心敏感焦虑。

自测腹直肌分离的方法

先仰卧，两腿弯曲露出腹部；腹部用力屏气，将头和肩缓慢地抬离地面；配合手指下压脐部稍上的区域，感觉到两侧腹肌向中间挤压手指，然后用手指测量两侧肌肉的距离。

正常：小于2指 需要改善：2—3指 需要就诊：3指以上

超过3指以上属于比较严重，可能会引起疝气、漏尿，甚至小肠从腹壁突出，需要及时就医；2—3指可采用通过正确方式来改善腹直肌分离。但要注意，千万不要做仰卧起坐、卷腹等躯干扭转负重练习，因为会加重腹直肌分离情况。

腹直肌分离的改善方式

当分离宽度超过3指，需要在专业的医生诊断及指导下，建议早期进行治疗，通过仿生物电生理刺激改善腹直肌的血液循环和加强肌肉训练，促进其恢复。需要注意的是做腹直肌恢复前一定先做盆底肌恢复。

希望宝妈们能抓住产后修复的黄金时期，越早修复，越快恢复。

## 吃冰棒能缓解感冒引发的咽痛：这条颠覆认知的建议，真的可靠？

咽喉肿胀是日常生活中常见的一种现象，几乎每个人都经历过。

这种主要是由于过度用嗓，另外吃过多辛辣刺激的食物，同样也容易出现咽喉肿痛。

然而，近日一则“吃冰棒能缓解咽痛”的新闻上了热搜，引起了众多人的热议，甚至一些网友还乐呵呵的说：从此妈妈再也管不着我吃冰棒了！

咽喉痛，真的可以吃冰棒缓解吗？

事实上，感冒咽喉疼痛吃冰，可以降低发炎反应，若没有咳嗽，没有胃部不适的风热型感冒，可以摄取少量的冰，又或者西瓜汁、椰汁等退火饮品从而缓解风热喉痛。

当然，如果是因风寒而引起的咽喉痛，同时还伴随着出现鼻塞、流鼻涕、恶寒、恶风等，甚至口干等征兆，这个时候应该宣肺散寒，不能冰水来寒上加霜，反而导致咽喉痛进一步加重，从而无法有效控制呼吸道感染。

总而言之，若因感冒而引起咽喉发痛，由于发炎时咽喉会产生局部红肿，这个部位会不断产生热，从而吃点冰来缓解，达到舒缓肿痛的效果。

通常情况下，如果出现咽喉肿胀，可以通过这些食物来进行缓解：

1. 生榨丝瓜汁

据研究发现丝瓜属于温凉性食物，因此有清热败火、解毒的作用，通常情况下咽喉肿痛主要是由于上火引起的，通过丝瓜可以

有效的治疗咽喉肿痛。

另外，丝瓜蕴含着大量的营养物质，其中就包括了大量的维生素，对于皮肤也有着很好的维护效果。

如果是由于上火引起的咽喉肿痛，可以生榨一杯丝瓜汁，用来缓解这种症状。

2. 胖大海泡茶

胖大海属于寒凉性食物，因此具有清肺泻火的效果。在清理咽喉的时候，同时还可以缓解肿胀的情况，起到消炎的效果。

所以说，如果出现咽喉肿痛时，可以用胖大海来泡茶而缓解这种症状。

但是需要注意的是，胖大海属于寒凉性食物，所以说，不要多喝和长期喝，特别是对于体虚脾虚的人来说，建议不要用这种方法在缓解咽喉肿痛的情况。

3. 薄荷和金银花茶

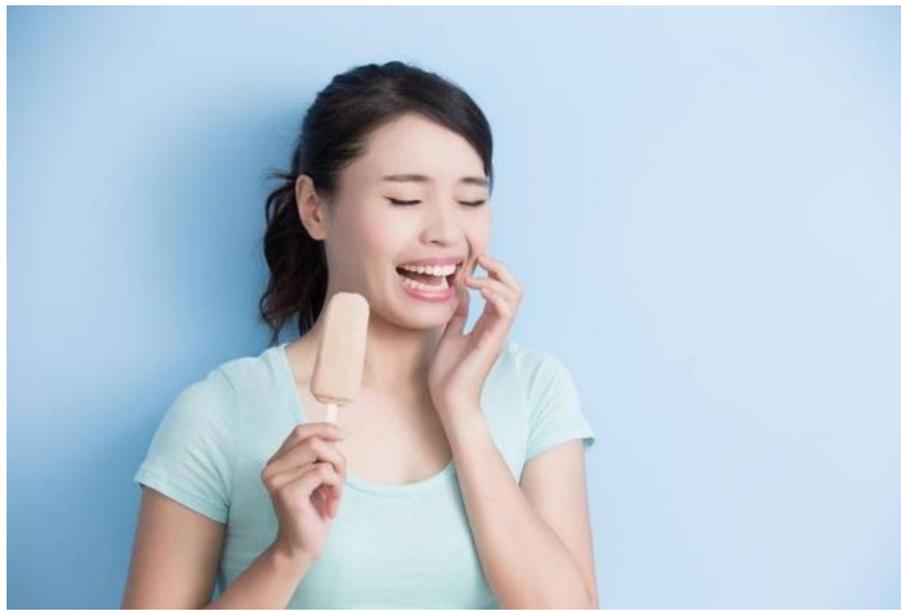
据研究发现，金银花具有清热解毒的效果，而薄荷味道清凉，具有清热消炎的效果。

将金银花与薄荷两者混合起来泡茶，可以在很大程度上缓解咽喉疼痛，并且由于金银花和薄荷价钱较低，对很多人来说是一个不错的选择。

4. 枇杷

枇杷汁味道鲜美，果肉柔软多汁，是很多人都喜爱的水果。

与此同时，枇杷还是有清热健脾、止咳润肺的效果，所以说在咽喉出现肿痛的时候，枇杷是一个非常不错的选择，既可以缓解这种症状，又可以享受美食。



5. 桔梗甘草茶

根据研究发现甘草合剂等都具有补气润肠的效果，所以说将两者混合起来，对于化痰止咳而已，也有一定的帮助。

另外，桔梗和甘草还具有保护人体呼吸道，预防一些呼吸系统疾病的作用。所以说当出现咽喉肿痛时，可以多喝点桔梗甘草茶。

当咽喉出现肿痛时，如果情况不严重的

话，可通过上述这些食物来进行缓解。

但如果情况过于严重，建议去医院接受检查和治疗，毕竟这些食物只是在很大程度上有利于缓解症状，而无法起到治疗的效果。

所以，若还伴随其他症状，那么建议你还是需要及时去医院做个详细的检查，针对具体病因进行治疗。



**Jasmine**  
MEDICAL DAYCARE CENTER  
真善美日间保健中心

# 真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874    Web: www.jasminecenter.com

4-068

欢迎致电查询

**邹秉雄**  
240-683-0033

**吕思慧**  
240-386-7882

中心电话  
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty