

传华美酒欣赏系列

法国葡萄酒发展简史

■隋爱平医师

大约公元前六百年，希腊人把葡萄从Phocaea引入法国的地中海沿岸，然后罗马人把葡萄酒的知识传播到更远的法国内地。从定居在Narbonne的早期，罗马人就建立了两条重要的商贸通道：一条路向西穿过Garonne到波尔多，另一条路向北到罗纳河谷。葡萄酒种植业就沿着这两条线发展，最后扩展到了北部的鲁尔山谷和香槟地区。到公元五世纪罗马帝国衰亡后，教会成为在法国推广葡

萄种植业的最重要影响力。中世纪时葡萄酒也得到很好的发展。波尔多当时生产的葡萄酒已供需两旺，并进一步开拓了北欧城市的市场。而鲁尔地区和邻近的Poitou省则通过大西洋港口La Rochelle来出口葡萄酒。法国葡萄园从十七世纪到十九世纪中叶继续扩展，发生于十八世纪末叶的法国大革命对葡萄酒生产的影响不大。波尔多地区进入一段十分富裕和扩张时期，这借

助于利润丰厚的国际贸易，特别是与法属西印度群岛的葡萄酒贸易。这表现为个体酒庄名声的提升，许多今天还能看到的著名酒庄就是在那段时期建筑的。同时这还表现为著名的一八五五酒庄分级系统的建立。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，利用业余时间研究葡萄酒。并创立传华美酒公司(英文名称Seneca Creek Wines & Spirits, Inc.)推

广葡萄酒知识。网页：www.chuanhuawines.com; 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. 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。喜欢葡萄酒的朋友还可以搜索公众号chuanhuajiuye添加关注，或添加微信号：peter49247进行交流。

干枯分叉还脱发？常吃这十种食物有助头发健康

现如今，越来越多的人开始关注与自己的头发健康。头发脱落、头发开衩、头发暗淡无光等，这些都说明头发健康出现了问题。专家解释，如果饮食健康，身体里所有细胞都会健康，包括毛发细胞，由此可见，饮食与头发健康有密切关系，以下为大家推荐10种有益头发健康的食物。

- 三文鱼：提亮发色
三文鱼、沙丁鱼和鲭鱼等鱼类富含ω-3脂肪酸，有助于保护我们免受疾病的侵袭。在头发的生长方面，它能保持头发的光泽和饱满。我们的身体不能合成ω-3脂肪酸，必须从食物或补充剂中获取。
- 希腊酸奶：帮助头发生长
希腊酸奶中所富含的蛋白质是头发的基石。希腊酸奶还有一种维生素B5泛酸的成分能够有助于血液流向头皮和头发的生长，甚至可能有助于防止头发稀疏和脱落。
- 菠菜：增强头发强韧度
像其他许多深绿叶蔬菜一样，菠菜富含惊人的营养成分。它含有大量的维生素A、铁、β-胡萝卜素、叶酸和维生素C。它们共同作用于健康的头皮，使头发保持湿润不断裂。如果想和其他的蔬菜混合食用，羽衣甘蓝也是另一个很好的选择。
- 番石榴：防止发质破损
这种热带水果富含维生素C。它可以保护发质免于受损，令头发不易折断。一杯

- 番石榴汁含有377毫克维生素C，这比维生素C每日推荐最低摄入量还多四倍。
- 铁强化谷物：防止发量损失
缺铁会导致脱发，但是您可以在强化谷物、谷物和面食以及大豆和扁豆中找到这种重要的营养素。牛肉、肝脏、贝类和深绿色叶蔬菜也有同样的效果。
- 瘦肉和家禽肉：帮助保持发量
当你没有获得足够的蛋白质时，头发也会想要“休息”。一旦头发停止生长并且旧的头发脱落，可能会造成脱发。要想要从肉类中获取蛋白质，请选择鸡肉或火鸡等瘦肉食品，因为它们的饱和脂肪比牛肉和猪肉等少一些。
- 红薯：对抗发色暗沉
红薯富含β-胡萝卜素，是一种对人体有益的抗氧化剂。身体会把β-胡萝卜素转化为维生素A。这有助于防止头发干燥、暗沉。它还会促进头皮中的腺体产生一种称为皮脂的油性液体，从而防止头发变干。同样，生活中可以在其他橙色蔬菜中找到β-胡萝卜素，如胡萝卜、南瓜、哈密瓜和芒果。
- 肉桂：维持头皮血液的循环
将这种香料撒在燕麦片、吐司和咖啡中，它能有效的帮助血液的流动，它可以为毛囊带来氧气和营养。
- 鸡蛋：帮助头发生长
鸡蛋富含一种叫做生物素(维生素H)



的B族维生素，可以帮助头发生长，强化脆弱的指甲。
生蚝：增加头发中的矿物质
生蚝富含锌。当饮食中没有足够的这

种矿物质时，你也可能会脱发，甚至连睫毛也会脱落。形成毛发的细胞十分依赖锌来帮助它们努力的工作。牛肉、螃蟹、龙虾和强化谷物中的锌含量也较高。

“老掉牙”非正常 口腔健康莫忽视

今年7月12日至18日是全国第三个老年健康宣传周，主题为“关注口腔健康，品味老年幸福”。口腔健康是全身健康的重要组成部分，随着社会老龄化，重视老年人的口腔保健、促进口腔健康、维持正常的功能，对提高老年人的生命质量有着重要意义。汕头口腔医疗中心临床业务院长解超勇表示，老年人口腔情况比较复杂，往往伴有慢性系统性疾病，因此提高口腔保健意识，做好疾病防治很重要。
口腔清洁不到位易发牙周病
大多数老年人存在牙列缺损的情况，但在普遍认知里，人老了掉牙是自然现象。“实际上，这种观念是错误的。”解超勇指出，导致牙齿松动脱落的主要原因是牙周病。
据了解，牙齿周围的组织叫牙周组织，包括牙龈、牙周膜、牙骨质和牙槽骨，其主要功能是支持、固定和营养牙齿。牙周炎是由局部因素引起的牙周支持组织的慢性炎症。
解超勇解释，牙周病的早期症状是牙龈红肿、出血，如果不及时治疗，随着病程发展，牙槽骨不断吸收，当减少到一定程度时，牙齿就会出现松动、移位，最后脱落。这是

一个慢性进行性的过程，大部分时候没有特别的感觉，因此很容易让人忽视，变成人们习以为常的“老掉牙”。
他进一步指出，牙菌斑是牙周炎的始动因素，老年患者普遍口腔清洁不到位，菌斑、牙垢、牙结石等堆积，长期刺激牙龈引起牙周病，又因为牙缝变大，牙根处容易发生龋病。
因此，解超勇提醒老年人日常应注意口腔卫生，使用牙线、水牙线等辅助清洁牙缝，每年定期洗牙，做好疾病预防。若是已经出现牙龈出血、红肿等症状，应及时就诊治疗。牙齿缺失也要及时修复，避免连累其余健康牙。
出现不明牙痛应及时就医
解超勇补充，虽然老年人牙痛大部分来源于龋病、牙髓炎、根尖周炎或牙周病，但也可能是心绞痛等心血管疾病的表现。
近日，汕头口腔医疗中心综合科医生马桂平接诊时，就发现了一名有心梗征兆的患者，并及时提醒她进行检查，避免了悲剧的发生。
该患者今年63岁，有高血压病史，就诊

两个月前曾于外院做了根管治疗术，后来又出现牙疼，随后到口腔中心就诊。医生初步检查后发现，其曾做过根管治疗的患牙为不良根充，然而在进行规范的根管预备后，患者却表示疼痛并未缓解，甚至放射至左下颌、左颈部、左肩和左臂。医生经过仔细询问后发现，患者疼痛时还伴发胸闷、胸痛，当下便怀疑其心脏存在问题，建议患者立即前往综合医院心内科进行详细检查，后被确诊为心梗，当即入院治疗。目前，患者已经顺利完成手术并康复出院。
解超勇提醒，有肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等心血管危险因素的患者，特别是老年人出现不明原因的牙痛，应及时到正规医疗机构进行检查，若检查牙齿后没有发现牙体组织的病变，同时还伴有胸部的不适，应警惕心源性牙疼。“老年人口腔诊疗前必须做好检查及风险评估工作，规范诊疗过程十分重要，切勿到‘黑诊所’看牙。”解超勇说。
重点关注口腔黏膜变化
口腔黏膜病也是老年人常见的口腔疾病，具体指发生在口腔黏膜及软组织上的疾病，包括复发性口腔溃疡、口腔白斑、唇炎

等。解超勇介绍，老年人口腔黏膜病相比年轻人更高发，原因是多方面的。一方面，随着年龄增长，老年人口腔黏膜功能会逐渐减弱或丧失，抗病能力降低，从而出现生理及病理改变。另一方面，部分口腔黏膜病也是全身性疾病在口腔黏膜的表现。患有糖尿病、高血压等疾病的老年人，常会因疾病本身，以及治疗疾病时使用药物而影响了口腔的结构及功能。此外，老年人口腔中残根、残冠的尖锐边缘，以及不良修复体也会反复刺激黏膜，导致创伤性溃疡等病变。
“不良修复体就是指设计不科学、制作工艺差的假牙，”解超勇表示，部分老年人为了图方便和便宜，在不正规的医疗机构做假牙，往往因为假牙不合适、材料粗糙边缘不整齐、操作不规范等原因，使得假牙不断磨损口腔软组织，长期刺激就会形成感染、炎症，甚至诱发口腔癌。
他建议，老年人应定期进行检查，按医生要求治疗有关病损，如拔除残根残冠、拆除不良修复体、修改不适义齿、治疗龋齿等。同时要保持良好的生活习惯，戒除过度烟、酒、辣食、热食等不良习惯。

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER 真善美日间保健中心 4-068

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

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

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