

传华美酒欣赏系列

美国加州葡萄酒简介

■隋爱平医师

加利福尼亚州被认为是美国葡萄酒的天堂，其丰富多彩的葡萄酒历史已超过了一百多年。加州葡萄酒通常有率真和充满活力的特点，甚至带有享乐主义的色彩。加州的地理风土如此之丰富，使得加州葡萄酒的多样化可以与欧洲任何一个地区并驾齐驱。

西班牙传教士来到加州，并于一七七零年左右首先在加州种下葡萄。到十九世纪中叶，来自意大利和德国的移民们在加州阳光充沛的山坡上种植葡萄，

试图复制出他们欧洲老家的园景。加州葡萄酒在二十世纪六十年代得到真正的复兴和发展。目前加州有超过八百多个葡萄园，从年产几百箱葡萄酒的小型葡萄园到大规模工业化的葡萄酒生产商应有尽有。

纳帕山谷(Napa Valley)地区虽然不是加州最大的葡萄酒生产地区，但却是最著名的地区。纳帕谷生产的酒体丰富的赤霞珠与法国波尔多地区的同品种葡萄酒难分伯仲。除了纳帕谷外，加州还有

其它主要的葡萄酒产区。索诺玛(Sonoma)附近地区具有各种不同的气候和葡萄品种；蒙特瑞(Monterey)地区适合霞多丽和雷司令；圣巴巴拉县(Santa Barbara)的霞多丽、皮诺瓦、西拉等品种潜力巨大；加州内陆的乡下地区是仙粉黛的主要产地；而在气候酷热的中央谷地区则大量生产平价葡萄酒。

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。并创立传华酒业公司(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 chuanhuajiu 添加关注，或添加微信号：[peter49247](https://www.wechat.com/peter49247) 进行交流。

喝药用热水？遇上这6类药你就错了

吃药给大多数人的感觉就是，一定要用热水送服，这样才能使药物快速崩解达到药效。当然这种说法对大多数常见药品来说是可以的，但不全都是这样。下面我们来说，有哪些药物在服用时需要多加注意。

1 糖浆类药物

如急支糖浆，甘草合剂。这些药物自身成粘稠状，在服用的过程中在局部发生药效，就止咳糖浆来说，在咽喉部位发生药效，如果大量饮水，会降低止咳糖浆的药物浓度，从而降低药效。

2 与酶相关的药物

这里来说与酶相关的多数为助消化的药物，如酵母片，多酶片等，这些药物中会存在多种酶类，我们知道酶存在一定的适宜温度和PH，如果温度过高会使酶失活从而失去药效。所以我们在服用这类药品时，最好用30℃左右的常温水送服，以免温度过高使药品失活。

3 含活菌类药物

如益生菌，双歧杆菌活菌胶囊等。这类

药品中会存在活菌成分，这些活菌会在服用后产生相应药效。但是这些菌也是有些“娇气”的，因为过高温度会将他们直接杀死，不能在胃肠道或是病灶发生疗效，最好用30℃左右的常温水送服。

4 维生素类

维生素在我们日常生活中不可缺少，虽然不同维生素差异较多，但他们几乎都有一个共性——怕热，如果用开水冲服会很大程度降低疗效，使维生素失去本来应有的效果。

就维生素C泡腾片来说，如果用超过80℃以上的水去冲服疗效就会大幅下降，最佳温度为40℃，既不会影响药效，又可以将维C很好的溶解。所以，在您服用维生素类药品前，看好说明书，避免由于服用不当导致的药效减弱。

5 黏液溶解性祛痰药

如桉柠蒎，这类药中会存在桉油精、柠檬烯及α-蒎烯，用高于人体体温(36℃)的水送服会使桉油精、柠檬烯变性，使药效减弱。



6 生物制剂

此类药物品种多样化，建议根据说明书上要求进行服用。

7 活疫苗

您可能会说，疫苗可以口服吗？其实在生活中有一种疫苗经常被人们所忽视，那就

是脊髓灰质炎的糖丸，在孩子吃这种糖丸时不能用热水送服，而是用凉开水把糖丸化开送于宝宝口内，否则会导致疫苗失活。

日常生活中，无论是保健药还是起到治疗作用的药物，在服用时都要按说明书的要求进行正确服用。

有脂肪肝，心脏也遭殃！不熬夜、少吃糖、多运动，能防脂肪肝！



脂肪肝是很多人体检报告单上的常见词。随着生活方式的改变，现代人的脂肪肝患病率越来越高，但大多不太重视，认为并无大碍。近期，发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的一项日本前瞻性研究发现，脂肪肝患者有更高的风险患心血管病。

脂肪肝患者心血管健康堪忧

对于怀疑为冠心病的患者，医生常根据冠脉CT(电子计算机断层扫描)血管成像检查来对其心血管风险进行分析，并制定相关治疗方案。该研究纳入1148名无冠心病病

史、但怀疑为稳定性冠心病的门诊患者，其平均年龄64岁。所有患者在接受冠脉血管成像检查前，进行腹部CT平扫检查，评估是否存在脂肪肝。结果显示，22%的患者存在脂肪肝。中位随访3.9年期间，3.5%的患者发生主要不良心血管事件，包括心源性死亡、急性冠脉综合征等。

在一个包括不良冠脉血管成像检查结果(冠脉阻塞或高危斑块)的模型中，研究者发现，脂肪肝与主要不良心血管事件独立相关，存在脂肪肝的患者发生主要不良心血管

事件的风险增加3倍。

此前，北京天坛医院王拥军教授和河北唐山开滦医院吴寿岭教授等在《中风》杂志上发表的开滦研究新分析提示，与一般人群相比，脂肪肝患者出现中风、心梗的风险明显增加，且脂肪肝越严重，风险越高。不仅如此，武汉大学人民医院学者在《高血压》杂志上发表综述指出，脂肪肝是高血压的新病因，而高血压是心血管病的重要风险因素。

脂肪肝患者体内的脂类会伤及血管

脂肪肝是一种普遍的肝脏疾病，现代人的生活水平提高，脂肪肝的发病率也不断攀升。南方医科大学南方医院心血管内科王月刚副教授表示，有数据显示，脂肪肝人群比正常人患冠心病的概率高，平时脂肪肝患者要注意保护好心脏，保护好心血管系统。

脂肪肝的危险不仅限于肝脏，其对健康的危害还表现在损害心血管。作为人体的代谢工厂，肝脏一旦出现脂肪沉积，往往预示着脂肪将在全身开始沉积，脂质、糖分的代谢开始出现紊乱，糖尿病、心脑血管疾病等更可能接踵而至。王月刚指出，脂肪肝患者体内的脂类往往会沉积到血管，导致血管狭窄引起冠心病，甚至可能引发血管瓣膜的损伤，从而引发心肌梗死或猝死。脂肪肝人群比正常人患冠心病的概率高1.5~1.9倍。而在对一个4000多人进行长达7年的随访发现，脂肪肝患者的人群生存率明显低于正常人群，尤其是男性脂肪肝患者死于心血管疾病的概率比正常人群高2.4倍，因此脂肪肝对男性的危害更大。

不熬夜、少吃糖、多运动能防脂肪肝

我国每10人中就有3人有非酒精性脂肪肝(简称脂肪肝)，这个病怎么防？脂肪肝是代谢紊乱综合症的表现之一，而代谢紊乱综合症就是因为人体“收大于支”所导致的。因此，控制饮食、适当运动有利于预防脂肪肝，甚至逆转单纯性脂肪肝(即未发展到脂肪性肝炎的病例)。

生活中也可以从以下几点入手：

1 不熬夜

上海瑞金医院陈宇红、陆洁莉等研究发现，对于糖尿病及糖尿病前期患者，每晚晚睡1小时，脂肪肝风险增加29%。良好的睡眠行为有助于预防脂肪肝的发生风险。

2 少吃红肉

一项纳入40~70岁789名参与者的研究显示，吃红肉和加工肉越多，非酒精性脂肪肝罹患风险越高，风险可增加49%左右。

3 少吃点糖

一项研究共纳入40名11~16岁的青少年脂肪肝患者，分别给予低糖饮食和常规饮食8周。结果显示，低糖饮食能改善脂肪肝。

4 绿茶+规律锻炼或有效

一项来自美国宾州州立大学学者进行的研究提示，喝绿茶并规律锻炼会大大改善脂肪在肝脏中的沉积。

5 绿叶蔬菜可防脂肪肝

一项来自瑞典卡罗林斯卡医学院的研究表示，绿叶菜中的无机硝酸盐能防脂肪肝。



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