

传华美酒欣赏系列

美国华盛顿州葡萄酒

■隋爱平医师

华盛顿州在美国葡萄酒生产中排名第二，仅次于加州。目前华盛顿州有超过二百四十个葡萄酒酿造厂，并出口到四十多个国家。州内的主要葡萄酒产区位于其东部并沿着河谷分布，是一种半沙漠的高原环境，许多葡萄园需要灌溉。充沛的阳光容许各种各样的葡萄品种都能在这里成熟，主要的产品有霞多丽、雷司令、赤霞珠和美乐，以及西拉。

华盛顿州的四个主要的葡萄酒产区都位于 Cascade 山脉的东边。总的区域称为哥伦比亚山谷，里面又包括 Yakima 山谷和红山，第四个主要产区是 Walla Walla。

华盛顿州的葡萄酒历史可追溯到十九世纪的法国、德国和意大利移民。近年来，该州的葡萄酒工业由两大公司占据主导地位，它们分别是 Stimson Lane 和 Corus Brands，都以西雅图为主要基地，

其总产量占全州葡萄酒年产量的百分之七十以上。早年白葡萄酒占主导地位，近年红葡萄酒占总产量的百分之五十七。近三十年来，华盛顿州葡萄酒的声誉逐步建立。

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 chuanhuajiuye 添加关注，或添加微信号: peter49247 进行交流。

这么热的天还在逼着孩子喝热水？真心求放过

要说夏季家庭育儿矛盾排名 top 10 的话，「给孩子喝什么温度的水」无疑可以进前三。

不过这大热天的，真的有家长会追在孩子屁股后面给孩子喝热水吗？还是说，只是一个个例？

出于好奇，我们做了一个征集——「你夏天都会给孩子喝什么温度的水」。

很多妈妈看到后纷纷留言来吐槽，说自己家老人夏天还在追着孩子喝热水。

三十多度的天气，却逼孩子喝 40℃ 的热水……

难道真的如老人所说，喝热水的孩子更健康？

老人为什么都喜欢喝热水？

喜欢喝热水吃热食，一直是中国传统的饮食习惯。这个习惯的养成，源于人们旧时生活的「经验」。

古时候，卫生条件差，饮用水容易被寄生虫和致病菌污染。所以，古人如果直接喝未烧开的生水，很容易感染大肠杆菌等病原体，患上急性肠胃炎什么的，一不小心还能喝进去各种寄生虫。

那个年代基本上也没啥可用药，得个急

性肠胃炎都可以一命呜呼。

喝热水，尤其重要。

受传统文化的影响，中国人喝热水的饮食习惯一直保持了下来。

自己爱喝热水热汤热茶，也觉得给孩子喝热的更健康。

然而，生水和凉白开，是两码事。

喝了会不会生病，和水干不干净有关，与水的温度无关。

孩子喝热水真的更健康？

「凉水的温度低于体温，喝进肚子里，相当于用自己的肠胃去暖凉水，会使肠胃受寒。」

这种说法真的是太熟悉，月子不能洗头！有寒气！冬天不能露脚踝！有寒气！

仿佛一不注意，寒气就会以三百迈的速度钻入身体侵入肌理，潜伏大半个世纪后，再给老年的你重重一个暴击。

孩子喝了凉白开后拉肚子，他们就会说，这是因为喝凉白开吸入了寒气。

甚至是，孩子这个星期拉出不成形的粪便，都能赖到上周给孩子喝过的一口凉白开。

事实上，一口水入喉，会流经口腔、喉

咙。在到达胃部之前，温度再低的水也早就被「捂热」了，「寒」在哪里？

很多人说怕孩子不适应，娃是不是真的不适应，试试才知道啊，人类的适应力是很强大的，不给试，难不成一辈子都带着保温杯么。

真的，没必要迷信热水。

热天喝热水，娃真的很受罪

在夏天，给孩子喝太热的水不但不会更健康，还会让娃受罪。

宝宝每天要摄入很多食物。这些食物会在体内转化为热量，通过出汗、皮肤散热的方式散发到空气中，人体才能维持恒定的 37℃ 体温。

天气热，孩子的身体要向外界散热已经很难了。如果再给他们喝很多热水，身体无法及时散热，可能体温失恒，出现中暑的症状。

回想一下，咱们大人夏天是不是吃一顿饭就会大汗淋漓。宝宝也是一样的，喝了热水，吃了热饭，就会产生很多汗液，非常难受。

放过孩子们，不要逼着娃喝热水了。不给孩子喝热水

什么温度的水更适合？

在征集喝水的活动中，除了热水外，大部分家长还是选择给孩子喝温水或者凉白开。

与此同时，我们也收到了这样一些关于「能不能喝冰水」的好奇留言：

答案是：别担心可以的没问题

目前在国内和国际上，都没有明确的医学证据表明，低于体温的水会对人体的肠胃或其他器官有害。

就连香港卫生总署也是这样写的：「若要饮用的是冷冻奶：未必需要加热，因宝宝可以直接饮用冷冻奶」。

如果孩子喝冰的拉肚子，可能的原因是：喝太多、喝太急、喝了马上运动、冰水热水交替喝。

如果说这样，孩子少量喝慢慢喝就行，但如果尝试过多次，每次喝冰的吃冰的都拉肚子的话，可能说有肠应激综合征，还是乖乖远离冰水比较好。

一句话总结：孩子喝水，温水凉白开水都可以。

只要孩子喝了不难受，爱喝啥就喝啥。

那些年关于隐形眼镜的谣言

近视的女孩一直以来都被「四眼妹」这个绰号所困扰，的确，戴眼镜对于爱美的女孩来说，大大降低了颜值，导致精致的妆容被破坏。所以，隐形眼镜的出现就成为了现代爱美人士的福音，越来越多的俊男靓女丢掉框镜毅然决然奔向了隐形眼镜，但由于隐形眼镜的佩戴需要贴近眼球，所以关于佩戴时的注意事项一定牢记，不能只在乎颜值而舍弃健康。

佩戴隐形眼镜的注意事项

佩戴前需做眼部检查

很多人认为，隐形眼镜只是个装饰品，任何人都可以佩戴，其实不然，隐形眼镜包括美瞳属于第三类医疗器械，也是所有医疗器械当中管理最为严格的一类。

因此，购买和佩戴隐形眼镜之前最好去专业的机构测试下眼球的情况，因为有些人的眼部比较敏感，或是患有沙眼等眼部疾病，并不适合佩戴隐形眼镜，如果随意佩戴有可能引起眼部不适，严重的还会引发感染。

隐形眼镜也需要护理

摘下隐形眼镜后，要注意清洁眼镜，不是简单的放在护理液中就完事了，而是要用我们的指腹轻轻的揉搓清洗下，这样才能洗去镜片上的分泌物等物质。即使是免揉搓

的护理液，建议最好也是揉搓一下，操作之前记得保持手部清洁哦！

佩戴隐形眼镜有环境要求

隐形眼镜是不能接触任何形式的水的，如果接触了自来水、游泳池的水等，很容易引起角膜炎等感染，对眼部造成影响。

戴隐形眼镜不可睡觉

我们的眼角膜是通过空气来吸收氧气的，戴上隐形眼镜，会阻碍眼角膜与空气的接触，而闭眼会导致角膜缺氧加重，可能会出现眼球变红、眼角膜感染等情况，因此，睡觉前千万别偷懒一定要摘下隐形眼镜，也不要配戴超过 10 个小时。

吃火锅戴隐形会致盲

有些人认为吃火锅时不能佩戴隐形，由于温度过高隐形可能会融化在眼睛里。What? 隐形眼镜熔点一般为 160℃ 左右，所以踏实吃你的火锅吧，小心别溅到眼睛里就好。

“我眼睛小所以戴不了隐形”

隐形眼镜的配戴跟眼睛大小没有关系。只要采用正确的佩戴方式不论眼睛大小都是可以佩戴成功的，如果佩戴有困难不是因为眼睛小，也许是你的技术不够熟练而已。

隐形眼镜跑到眼球后面去了



有些人喜欢揉眼睛，戴着隐形眼睛的时候也揉，突然发现眼前一片模糊，心里一惊！隐形眼镜不会跑到眼球后面去了吧！

首先，眼睛是一个被角膜、球结膜、巩膜完全封闭的球体，眼球和眼窝之间也有穹窿

结膜封闭，所以就算隐形眼镜再努力也是没办法跑到眼球后面去的。

佩戴隐形眼镜一定要注意佩戴事项，并保持手部清洁，对自己的眼睛负责也是对自己的健康负责！



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