

传华美酒欣赏系列

美国华盛顿州葡萄酒

■隋爱平医师

纽约州是美国排名第三位的葡萄酒生产州，仅次于加州和华盛顿州。十七世纪时葡萄首先被种植在纽约州的长岛。到一八零零年左右，由于当地园丁的辛勤工作，纽约州开始盛产大量的由欧洲与当地品种杂交形成的葡萄。到一九五零左右，乌克兰裔的植物学教授Konstantin Frank开始尝试把旧世界的雷司令、皮诺瓦和霞多丽等葡萄品种移植到纽约州寒冷的手指湖(Finger Lakes)地区。当时纽约州最好的葡萄酒酿酒厂之

一是Gold Seal,其总经理Charles Fournier冒险地任命Frank为公司的研发总管，结果Frank先生大获成功，并声称自己在葡萄种植上的进展为“第二次发现美国”。一九七六年时，纽约州有十九个葡萄酒酿酒厂，目前共有三百二十家左右，大部分为中小型酒庄，西海岸各州存在的大型酒庄在纽约州不常见。主要的葡萄品种有霞多丽、美乐、雷司令、皮诺瓦等。纽约州有六个主要的葡萄酒产区。

在纽约市西边五百公里就是风景如画的著名产区手指湖地区，这些湖泊都是古代冰川形成的遗迹；曼哈顿北边是哈得逊河谷产区；东边是号称“纽约的波尔多”的长岛北叉，以及长岛南叉，后者又称为汉普顿；靠近伊利湖附近还有一个产区，而纽约州中部也正在逐步被发展为新的产区。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，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。

对抗新冠肺炎，小动物们做了多少贡献？

2020年初新冠肺炎在全球范围爆发，我国建立了国际首个新冠肺炎病毒小鼠模型(hACE2小鼠模型)，评价了国家五条技术路线中80%的新冠疫苗接种和治疗性抗体。

实验动物从疾病诊断到疾病治疗、疾病预防的各个阶段，都发挥它替代人类完成诊疗方案和研发药物的安全性和有效性验证、检测任务。在1964年世界医学协会发表的《赫尔辛基宣言》中表明，在致病机制和治疗方法研究中，可能会接触到化学药品，在没有动物实验筛查安全性的前提下，直接进行人体实验违反伦理道德；动物的器官的功能与人非常相似，在很大程度上模拟人体反应，生物测试非常有效。

因此，药品只有进行过动物实验后，才能用于人体实验。

实验动物(Laboratory animals)是专门培育供实验用的动物，主要指作为医学、药理学、生物学、兽医学等的科研、教学、医疗、鉴定、诊断、生物制品制造等需要为目的而驯养、繁殖、育成的动物。可按照携带病原体分为五类：

1. 无菌动物：这种动物无论体表或肠道中均无微生物存在，并且体内不含任何抗体。

2. 悉生动物：是给无菌动物引入已知5—17种正常肠道菌丛培育而成的动物。

3. 无特殊病原体动物：又称屏障系统动物(绝大多数医学实验采用该种动物)。

4. 清洁动物或最低限度疾病动物：该种动物是饲养在设有清洁走廊和不清洁走廊的设施中，其种群均来自剖腹产。

5. 常规动物：指一般在自然环境中饲养的带菌动物。

我们经常看到，老鼠、狗是医药实验的常客。实际上，有以下7种动物常用作实验动物：

1. 小鼠是由小家鼠演变而来，成熟早，繁殖力强，体型小，易于饲养管理，是使用量最大、研究最详尽的哺乳类实验动物。

2. 实验室用的大白鼠是褐家鼠的白化变种，繁殖快、喜啃咬、夜间活动、性情较凶猛、抗病力强，对外环境适应性强。

3. 小型猪生物医学研究中应用最为广泛

的非啮齿类大型实验动物之一，具有其它实验动物不可替代的优越性，而且作为异种器官移植最可能的供体成为研究热点。

4. 地鼠的生产能力旺盛，生长发育快，温度低于9℃时可冬眠。

5. 家兔(喜干怕热)和豚鼠皮肤对刺激反应敏感，其反应近似于人。常选用家兔皮肤进行毒物对皮肤局部作用的研究；兔耳可进行实验性芥子气皮肤损伤和冻伤烫伤的研究；化妆品对皮肤影响的研究，耳朵内侧特别适宜皮肤的研究。

6. 犬的听觉灵敏、反应敏捷，对环境适应性强，视力很差，红绿色盲，它的血液循环、神经和消化系统与人体接近，常用于外科实验。

7. 猴子属于非人灵长类杂食性动物，进化程度高，有较发达的质粒和神经控制，能用前肢操纵工具，聪明伶俐，反应敏捷，繁殖力相对较低。

很多新闻报道医学实验中动物受到非人道主义虐待，是真的吗？在实际规范的动物实验中，动物实验的申请、审查、批准流程

相当严格，需要遵循动物伦理和动物福利，严格遵守3R指导原则：尽可能用非动物实验代替动物实验；在保证数据可信度的前提下尽量减少实验中使用的动物；尽量采取不让动物承受太多的痛苦的操作。

在动物实验中，我们对监管的规章制度完备而详细：动物饲养环境的建设和维护，包括动物饲养密度、环境温度和湿度、光照、食物饮水的提供等等方面都有着具体到数字的规定。此外，对于单只饲养的动物提供玩具，孕产期动物增加营养等。

因此，充分尊重、关怀动物生长规律和天性，这是伦理道德的体现，也是获得准确实验结果数据的前提。

实验动物学是一门专业学科，是医学的重要基础学科之一，在教学科研中起着重要的支持作用，实验动物在医学的研究的发展中起着不可替代的关键作用。我们要感谢为了人类健康发展献出宝贵生命的实验动物们，充分尊重动物天性，给予人道主义关怀。再次致敬，致谢。

老人长期喝浓茶致重度贫血？健康喝茶要注意这4点！

茶是中国人的传统饮品。但是民间一直有流传说“贫血的人不能喝茶”，“喝茶太多容易贫血”。

最近，长沙一位65岁的老人在散步时突然晕倒被送医，医生诊断为缺铁性贫血，而老人酷爱喝浓茶。所以很多说法就是喝茶导致了贫血。

喝茶真的会导致贫血吗？贫血的人到底能不能喝茶？

喝茶，到底喝的什么？

很多人都喜欢喝茶，认为茶好喝，还健康。那么，我们在喝茶的时候，到底喝了什么呢？作为一种饮品，我们喝茶，喝的最主要的当然是水，这个就不用多说了。不过除了水之外，在泡茶过程中也会有一些茶里的东西溶解到茶里，主要有：

1、茶多酚

茶多酚是茶叶中酚类物质及其衍生物的总称，主要为黄酮醇(儿茶素)类，儿茶素占60~80%，是形成茶叶色香味的主要成份之一。很多人觉得茶很香、好喝，主要就是拜他所赐。

2、生物碱

茶叶中的生物碱包括咖啡碱、可可碱和茶碱，其中以咖啡碱的含量最多。咖啡碱，也叫咖啡因，这也是为什么很多人喝茶会感觉兴奋、睡不太好的原因。

除此之外，茶里还会溶解有少量的维生素、矿物质和氨基酸，但是太微量了，并没有很大作用。

喝茶会导致贫血吗？

之所以会有喝茶导致贫血这种说法，一个非常常见的理由是说茶中含有大量的单

宁，这种物质会与食物中的铁元素结合形成一种不溶性物质，阻碍了人体对铁的吸收，导致缺铁性贫血。

的确，单宁的确会妨碍铁的吸收，但跟我们的实际生活有很大差距。从目前的研究来看，正常喝茶并不会对我们日常饮食中铁的吸收产生很大影响，也不会导致人体贫血。首先，我们喝茶一般不会很多。泡一壶茶用的茶叶才几克而已，能够溶解出来的单宁就更少了，对于铁吸收的影响其实很小，产生不了很大风浪。

其次，虽然茶叶中单宁会降低铁的吸收率，但是，我们日常饮食是多种多样的，有很多食物都含有铁，只要多吃点富含铁的食物，比如多吃几块瘦肉就完全不用担心缺铁。还有很多食物可以促进铁的吸收，比如蔬菜水果中的维生素C。

从目前的人群调查来看，喝茶也不会对人体铁的吸收产生很大影响，也不会导致贫血。2002年，比利时研究对喝茶与人体铁吸收的16个研究进行汇总分析，结果认为，喝茶对西方人体内铁的吸收并没有影响。

日本上世纪90年代就有两项研究发现，喝茶对人体铁的吸收并没有什么影响。

2008年，南非有研究对黑茶与当地人民的铁吸收进行了研究，共1600多位15-65岁受试者，结果发现，黑茶对当地人民铁的吸收并没有什么影响，并不会增加缺铁性贫血的患者。要知道，南非可是比较贫穷的国家，可能肉类吃得都不多。

2004年，英国一项针对本国居民的荟萃分析也发现，喝茶对公众铁的吸收并没有不良影响。

老太太为什么贫血？

很多人可能会说：那为什么新闻中的老太太就贫血了呢？她每天都喝茶呢。

其实，这就是因果关系给混淆了。实际上，导致贫血的原因主要有两类。

一种是造血原料不足或利用障碍。说白了就是“源头供应不足”，比如缺铁性贫血，这就是最常见。除此之外，缺乏造血所需的其他营养同样会导致贫血，比如B族维生素、维生素C、叶酸、维生素B12等等。

另外一个就是失血性贫血，说直白点就是“消耗太大”。比如身体的凝血功能出了问题，或者严重的外伤、肿瘤、消化性溃疡、痔疮或泌尿生殖系统疾病等都会导致失血性贫血。但是，大家一提到贫血，往往只会想到缺铁，而喝茶会影响铁吸收，就认为是喝茶导致了贫血。

实际上，导致贫血的病因是错综复杂的，老人贫血了，可能还有很多其他的饮食问题，比如，维生素C、B族维生素摄入不足等等问题，或者担心三高平时很少吃肉，况且年纪大了消化吸收本身就差一些。

贫血了，还能喝茶吗？

其实是可以的。

英国有研究对喝茶和铁的吸收进行了汇总分析，结果发现，正常人每天无论什么时候喝茶，铁的吸收和代谢都不会有什么影响。不过，对于那些有缺铁性贫血的高风险者，研究者推荐最好在两餐之间、饭后一个小时再喝茶。

另外，如果实在担心贫血，其实多吃点肉类和蔬菜水果就可以了。毕竟肉类中的铁含量丰富，吸收率还高；而蔬菜水果中维

生素C丰富，能促进铁的吸收。

不同茶类对铁元素的吸收率有何影响？

法国研究对黑茶、绿茶和草本茶与人体铁的影响进行了研究，结果发现，不论是什么茶，对人体内铁的吸收和代谢都没有什么影响，并不会导致人的贫血。

所以，对于一般人来说，喝什么茶都可以，不同的茶对铁的吸收影响几乎是可以忽略不计的。

如何健康喝茶？

如果你特别喜欢喝茶，又担心贫血，建议：(1)喝茶，最好是饭前、饭后一小时。

我国《缺铁性贫血营养防治专家共识》指出，老年人饭前、饭后1h内不宜饮用浓茶、咖啡，因为刚吃饭喝茶会影响铁的吸收。所以，如果要喝茶，最好是饭前或饭后1小时。

(2)适度喝茶，不要喝太多浓茶。

茶里有咖啡因，还有单宁。即便喝茶通常不会造成贫血，但喝太多茶，尤其是喝太多浓茶，还是可能会影响钙的吸收，也会影响你的睡眠，所以建议喝茶还是适量尤其是家中的老年人。

(3)均衡饮食，注意食物多样化。

喜欢喝茶的同时，还是要注意均衡饮食。多吃果蔬，适当吃瘦肉，让自己每天都能获得足够的血红素铁和维生素C，增加铁的总量和吸收率，就能很好地防止贫血了。

(4)适当补充铁剂。

老年人由于消化吸收本来就要差一些，加上日常饮食也难以做到营养均衡，如果很喜欢喝茶，也可以适量选择含铁、叶酸、维生素B12的营养素补充剂和强化食物。

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