

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)
703-626-2859 (崔小姐)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312



3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

传华美酒欣赏系列

色彩斑斓的加州纳帕山谷葡萄酒梦幻之旅

美国加州纳帕山谷(Napa Valley)是葡萄酒爱好者的天堂。这里有数百个酒庄和数十个闻名世界的酒庄,更别提美妙的天气和无处不在的如画美景,因此适合各种旅行者前来,无论是亲密之旅、浪漫之旅、放松之旅或者寻幽探胜之旅。

每天清晨,当第一束阳光照射到葡萄架上的时候,小鸟开始了快乐的歌唱。天上飘着五彩的祥云,空气是那么清新。加州纳帕山谷适合各种各样的旅游者。这里有波斯的古堡,也有意大利的庄园。品酒的活动往往还包括侍酒师的服务和参观葡萄园的旅行,一边品酒一边还有葡萄酒鉴赏师的讲解,以及传授葡萄酒与美食搭配

的活动。有许多酒庄需要预约,某些酒庄还提供导游服务。

多年以前,纳帕山谷还是充满乡村气息的地方,游客稀少。但是由于这里靠近旧金山比较近,同时又拥有著名的酒庄,所以它很快就成为美国最著名的旅游景点之一。纳帕山谷的葡萄酒梦幻之旅单程大约四十英里,从纳帕开始沿着29号高速公路一直到Calistoga。如果你想进行一次环型的葡萄酒旅行,那你可以沿着更安静的Silverado小路回来。旅行一般要花费一整天,如果你想更加放松的话,那么最好在那里过夜。许多酒庄都有品酒室,品酒的费用一般都很便宜,如果你要在酒庄买酒

的话他们有时会把品酒的费用退还给你。

这里有许多著名的酒庄,包括罗伯特·蒙大维的酒庄、著名导演科波拉的酒庄等。还有专门的葡萄酒火车,从纳帕一直开到圣海伦娜再回来。每趟火车的旅行大约需要三小时,旅客们在火车上可以品尝到葡萄酒和美食。总而言之,纳帕山谷的葡萄酒旅行令人陶醉,给大家留下了终身难忘的美好印象。许多人的初恋或者蜜月都是在这里度过的,也有许多白头偕老的终身伴侣重新回到山谷来回忆他们年轻时的美好时光。

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 进行交流。

作者:隋爱平医师

尿酸高了 怎么“吃”能降下来 营养专家来支招

随着生活水平的提高,越来越多的人除了腰围见长、体重增加以外,尿酸水平也跟着亮起了红灯。体检发现血尿酸水平升高,该怎么办呢?

血尿酸水平受诸多因素的影响,包括内因(年龄、性别、遗传、嘌呤代谢、体重等)与外因(膳食、饮酒、环境、温度等)。长期的高尿酸血症会显著增加痛风的发作风险,是导致肾功能损害的重要原因,同时也是肥胖、代谢综合征、糖脂代谢紊乱的重要共病。

积极应对高尿酸血症有重要的健康意义。由于膳食是影响尿酸水平的主要因素,对于高尿酸血症和痛风患者而言,长期规范地进行包括饮食在内的生活方式管理是非常重要的基础治疗。

美国风湿病学会、英国卫生质量标准署、中华医学会内分泌学分会,全部建议已有痛风、高尿酸血症的患者,具有代谢性疾病和心血管危险因素者,以及中老年人,采用低嘌呤饮食。

何为低嘌呤饮食?

嘌呤主要来自海鲜、红肉等动物性食品,在肝脏氧化代谢后最终形成尿酸的终产物,由肾脏经尿液排出。低嘌呤饮食可理解为控制海鲜、红肉等动物性食品的饮食方式。

低嘌呤饮食对于控制尿酸水平有多大作用呢?低嘌呤饮食可使血尿酸下降10%~18%,减少痛风急性发作次数,合并肾功能不全者及高嘌呤饮食摄入者获益更明显。

但需要注意的是,饮食调整只是基础,不能替代用药。反复痛风发作者,必须长期、规律口服降尿酸药物。单纯高尿酸血症者,如尿酸水平大于540微摩尔/升,在低嘌呤饮食的基础上,必要时也需配合药物治

疗。该如何实施低嘌呤饮食呢?2012年《美国风湿病学会痛风治疗指南》和2013年《高尿酸血症和痛风治疗的中国专家共识》均推荐,根据嘌呤的不同膳食来源,建议将各类饮食定性为三个类别,即“避免”、“限制”、“鼓励”,从而进行有针对性的干预。

哪些需要限制的饮食?

1、海鲜、红肉、动物内脏

患者要避免的海鲜主要是指带甲壳的海鲜,如龙虾、扇贝、牡蛎等。2015年奥地利风湿病与康复学会曾特别指出,由于鱼油中的单不饱和脂肪酸对改善血脂、降低心血管疾病风险有益,富含脂肪的海鱼(比如鲑鱼、沙丁鱼)对于可能同时具有心血管疾病高危因素的高尿酸患者不是禁忌,依然可以适量食用。

富含嘌呤的红肉、动物内脏必须严格限制。急性痛风发作时,应避免食用。病情稳定的痛风患者或高尿酸血症患者,动物性食品摄入量不应超过50克/日,大约1个鸡蛋大小的肉块。

2、酒类

酒可显著增加痛风发作,升高尿酸水平,早在20世纪70年代就已被人们所认识。当然,不同种类的酒与疾病的发作关系不同,啤酒、高度蒸馏酒(高度的白酒、威士忌等)具有更显著的危害,患者应该尽量避免;低度的葡萄酒对于尿酸水平影响较小,但仍需严格限量。

美国风湿病学会推荐,急性痛风发作、药物控制不佳,以及慢性痛风石性关节炎,这些情况下患者应完全戒酒。病情稳定的患者,每周饮酒天数不宜超过4天,男性饮酒量不宜超过每日2个酒精单位,女性不宜

超过每日1个酒精单位。1个酒精单位约合14克纯酒精,相当于低度葡萄酒100毫升。

3、甜食/过甜的水果

甜食的摄入往往容易被人们忽略。研究证实,含有添加糖的食物、饮料、糖果,甚至口感较甜的自然果汁都会升高尿酸水平。所以,想要控制尿酸水平,千万别忘了把各类甜食、过甜的水果也放到限制名单里。

哪些鼓励多多摄入?

1、乳制品

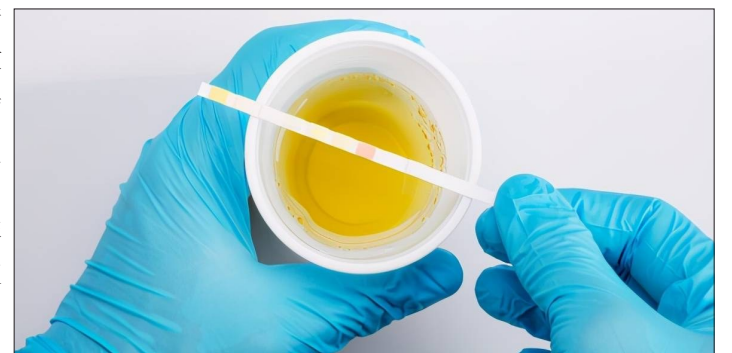
奶、酸奶、乳酪等乳制品是优质蛋白质的重要来源,且代谢产生的尿酸很少。同时,乳制品中含有的乳清蛋白和酪蛋白可促进尿酸水平的下降,是患者限制动物性食物时重要的营养替代。由于高尿酸/痛风患者常常合并超重、肥胖、代谢综合征等慢性代谢病,因此建议选择脱脂或低脂乳制品。

2、蛋

鸡蛋所产生的嘌呤也很少,同样是限制动物性食物时优质蛋白质的重要补充。但由于蛋黄中含有相当的脂肪成分,因此摄入不可过量,可以在每日摄入一个鸡蛋的基础上额外补充蛋清。

3、新鲜蔬菜

大量吃蔬菜(每日250~500克)有利于控制尿酸水平。研究发现,即使是所谓的高嘌呤蔬菜(如菠菜、蘑菇、西兰花等),也不会



提高人体的尿酸水平。这可能与植物来源的嘌呤在胃肠道内水解吸收程度远小于动物来源的嘌呤有关。因此,不必纠结于不同蔬菜中的嘌呤含量,保证摄入蔬菜的总量最重要!

4、咖啡

咖啡中的咖啡因、绿原酸是强抗氧化剂,可降低尿酸水平。因此,多喝咖啡可促进尿酸水平下降。

5、水

多喝水,勤排尿,对于降低尿酸水平非常重要。合并泌尿系尿酸性结石的患者,每日饮水应多于2升。

迈开腿同样重要

高尿酸血症/痛风患者常常同时合并超重、肥胖、代谢综合征,除了合理饮食,减少精细加工食品、高脂高糖食物的摄入,管住嘴的同时还要迈开腿,积极控制体重尤为重要。

推荐高尿酸血症患者积极进行有氧运动,同时配合肌肉抗阻训练。对于已经合并痛风性关节炎的患者,急性期可适当制动,随着症状缓解,可在康复运动专家的指导下合理运动。这样更有助于尿酸的长期管理。