

传华美酒欣赏系列

美国弗吉尼亚州葡萄酒

■隋爱平医师

弗吉尼亚州具有悠久的葡萄酒生产历史，目前在美是排行第五的葡萄酒生产州。弗吉尼亚州的葡萄酒生产历史可以追溯到美国的开国元勋托马斯·杰弗逊先生，在他成为美国的第三位总统之前，托马斯·杰弗逊先生是美国的法兰西部长。他是一个葡萄酒的爱好者，并从法国进口了许多有名的葡萄酒，他还在弗吉尼亚州开辟了自己的酒庄。当时在弗吉尼亚州种植葡萄和酿造葡萄酒并不十分容易，即使是托马斯·杰弗逊先生的朋友，也就是美国的第一任总统乔治·华盛顿先生在他的酒庄里也不十分成功。1976年来自于意大利的Zonin家族在Barboursville购买了一个新的酒庄，这标志着弗吉尼亚州葡萄酒业的新生。1979

年时弗吉尼亚仅有六个酒庄，上世纪八九十年代许多新的酒庄在弗吉尼亚出现，到1988年一共有四十个酒庄在营运，而在2012年弗吉尼亚有超过两百三十个酒庄在开业。这段时间，弗吉尼亚州葡萄酒业的发展得益于两个重要人物。一位是来自比利时的葡萄酒酿造专家Jacques Recht，他于1980年成为位于Oak Grove的Ingleside Plantation酒庄的酿酒总管。在上世纪八十年代他被认为是美国东部最著名的酿酒师，他不断通过教学、顾问和写作来促进弗吉尼亚州和其它州酿造高品质的葡萄酒。另一位是葡萄种植专家Lucie T. Morton，她去法国学习葡萄种植，并于1975年回到弗吉尼亚州教授葡萄种植技术，同时也开始了

她作为专业葡萄园顾问的职业生涯。绝大多数的酒庄都集中在北部和中部地区，这些酒庄大部分都是由家族拥有的小酒庄。一般来说只有大型的酒庄才有自己的销售网络，因此许多弗吉尼亚的酒庄都依赖葡萄酒旅游来增加他们的销售和利润。为了鼓励旅游者前来，这些酒庄经常会举办一些特别的活动，比如小型音乐会、食品品尝以及婚礼等。也有专门的葡萄酒旅游公司安排游客在一天中参观多个酒庄。近几年来弗吉尼亚州一直在努力向中国出口葡萄酒，目前弗吉尼亚州的一个酒庄(Chateau Morrisette)正在把美乐葡萄酒(Merlot)出口到中国。每年举行的弗吉尼亚州葡萄酒节也是其葡萄酒文化的一项

重要内容。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。

印度报告尼帕病毒疫情暴发，感染致死率高达75%

据哥伦比亚新闻网报道，9月5日印度南部喀拉拉邦出现尼帕病毒疫情，1名12岁男孩死亡，11人出现感染症状。这是三年来喀拉拉邦第二次报告尼帕病毒暴发，与此同时喀拉拉邦新冠疫情形势非常严峻，每日新确诊数占全国的68%，可谓祸不单行。报告称，这名男孩上周因高烧住院治疗，病情不断恶化，于周日死亡。他的血液样本被送至国家病毒学研究所后确诊尼帕病毒感染。当地政府随即开展接触者追踪工作，已确认188名可能的接触者，包括20名高风险接触者，他们都被严格隔离或住院观察。两名接诊医护人员已出现感染症状，需对血液样本化验确诊。

男孩家半径两英里范围区域已被封锁，临近地区居民接受症状筛查。临近的泰尔纳德邦也加强了对类似发烧病例的警惕。专家指出，尼帕病毒是一种非常危险的人畜共患病毒，它毒性极强，致死率达75%。狐蝠科的果蝠是尼帕病毒的自然携带者，它可以将病毒传播给猪、狗、猫、山羊、马和绵羊等其他动物，人类与动物直接接触或食用被污染的食物都可以发生传播，也有大量的人传人案例。1999年，马来西亚的养猪户中首次报告尼帕病毒感染，此后南亚、东南亚报告多起感染，总共260人死亡。其中，2004年孟加拉国疫情源于人类食用被果蝠污染的椰枣，而2018年喀拉拉邦上一轮疫情导致17人死

亡，病毒的源头是一只死在井水中的果蝠。尼帕病毒感染后可出现三天到两周的发烧、头痛，还有咳嗽、喉咙痛和呼吸困难症状。接下来可迅速恶化导致脑细胞肿胀，出现嗜睡、精神混乱，甚至是昏迷或死亡。2010年世卫组织报告显示，75%的尼帕病毒感染是致命性的(新冠病毒目前约为2%)，其余约20%的幸存者出现持续神经症状，比如癫痫和性格变化。尼帕病毒感染没有治疗药物或疫苗，只能得到支持性的医疗护理。尼帕病毒的传染性虽然比新冠病毒低，但死亡率非常高。病毒潜伏期长达45天，可以感染的动物范围更广泛，这些都是该病毒受到疾控专家高度关注的重要原因。专家

建议，可能被果蝠尿液或唾液污染的水果需彻底清洗并去皮，有蝙蝠咬痕的水果应该扔掉，以减低感染传播风险。柬埔寨金边巴斯德研究所病毒学主管Veasna Duong指出，亚洲各地市场或其他人流拥挤的地方都可能发生人类与蝙蝠接触，构成了严重的感染风险，比如，泰国的市场、礼拜场所、学校都能发现果蝠活动痕迹。吴哥窟附近还有一个蝙蝠的大栖息地，该旅游景点每年接待260万游客，存在极大的蝙蝠传人风险。随着气候变暖，人类破坏更多的动物自然栖息地，会让人畜共患病风险变得越来越高。同时，这种暴露可能让病毒发生变异，引起新一轮的疫情，让病毒找到其他宿主走出亚洲。

发现了肺结节，怎么看风险性的大小，需要“斩草除根”吗？

华子有一位朋友，家里长辈在体检的时候发现了肺结节，全家人为如何治疗绞尽了脑汁。有些人说，肺结节容易癌变，一定要“斩草除根”，手术切除才可以。但也有人说，大动干戈开胸做了手术，对身体的伤害太大，如果是良性的，这个罪就白遭了。朋友跟华子聊起关于肺结节的问题，问华子怎么看。华子告诉朋友，十年以前医学上对肺结节的看法，只要发现，就建议切除，但现在对肺结节的治疗理念没有那么激进，要避免过度治疗。一、肺结节的分类在影像学检查中，肺内结构不正常的物体有两种称呼方式。一种方式称为肿块，指的是体积较大，直径超过3cm的物体；另一种方式称为结节，指的是直径小于3cm的物体；小于1cm的物体，也可以称为小结节。

在影像学检查中，肺结节可单发，或是多发，圆形或是类圆形的高密度阴影。如果阴影密度足以掩盖其中走行的血管和支气管影像时，被称为实性结节。当阴影不足以掩盖血管和支气管影像时，称为亚实性结节，比如现在经常被提及的肺部磨玻璃样结节，就是一种亚实性结节。二、如何看肺结节的危险性从总体来说，90%的肺结节都是良性的。如果发现结节就手术切除，不仅会让患者承受不必要的痛苦，同时也浪费了大量医疗资源。所以如何分辨结节的危险性就至关重要。1、看大小：一般来说，直径在1cm以下的磨玻璃样结节，是炎症的可能较高，通常不会考虑为肿瘤。2、看结构是否实性：如果结节没有实性结构，那么为炎症的可能性很大。即使结节

直径达到2cm，但只要不是实性结节，危险性就不高。3、看数量：如果结节数量在1-4个，原发性肺癌的风险会增加。如果结节数量大于5个时，患肺癌的风险则会降低，因为通常只有感染才会造成多发结节。4、看增长速度：定期复查时，良性结节的增长速度很缓慢，而恶性结节的增长速度则很快。5、看外观：结节边缘清晰、没有毛刺，多是良性结节；如果是恶性结节，边缘通常为不规则形，会有突起的细小毛刺。三、发现肺结节后要注意什么发现肺结节后，不要恐慌，因为影像学检查是一种概率判断，并不是确切诊断。想要真正确诊，需要利用穿刺、支气管镜等手段取出标准进行病理检查，才能确诊。如果结节的危险性不大，可以在医生指导下使用

抗生素治疗。有些患者的肺部磨玻璃样结节在经过抗生素治疗之后，可以消失或是缩小。如果结节的直径在6mm以下，每年复查一次低剂量螺旋CT；如果结节直径在6mm~8mm之间，每半年复查一次低剂量螺旋CT。在2年内如果结节没有变化，可以暂停复查，以减少CT辐射可能对身体造成的不良影响。如果结节直径超过1cm，则建议尽快活检，取得病理结果。总结一下，发现肺结节不要恐慌，大多数的肺结节都是良性的，不会癌变。听从医生的安排，在医生指导下对结节进行干预和检查即可。我们要养成良好的生活习惯，不要吸烟，远离二手烟和汽车尾气，在雾霾天气出门时要注意戴口罩防护。多锻炼身体，多吃蔬菜水果，提高自身免疫力，就可以很好地预防癌症发生。华子

生菜泡水喝能改善失眠吗？或许是个不错的安慰剂

近期，美国社交媒体上流行一种改善失眠的偏方：用生菜泡水。不必依赖药物或睡前冥想，只是像泡茶一样将生菜浸入开水后啜饮，还可以加入薄荷、洋甘菊等不含咖啡因的茶叶改善口感。有些尝试喝了生菜水的参与者承认，饮用之后感觉比平时更困了，通常凌晨1点到2点就寝的自己在晚上11点左右就睡着了，而且醒来的时候感觉神清气爽。它真的这么有效吗？美国注册营养师Melissa Azzaro发文指出，生菜水对健康无害，但不一定能帮你实

现更好的睡眠质量。Azzaro说，生菜中含有一种名为“莴苣素”的植物营养素，长叶生菜中含量最多，它带来生菜独特的苦味口感，又被称作“生菜阿片”，具有类似于阿片的镇静和诱导睡眠的作用。尽管没有研究证实它与人类睡眠质量的关系，但有证据表明它可对小鼠产生助眠影响。《生物医药通讯》一项动物研究发现，生菜提取物可改善小鼠的睡眠持续时间，服用提取物后睡眠潜伏期和持续时间显著增加；《食品科学与生物技术》一项研究也表明，生

菜含有的抗氧化酚类成分可以改善睡眠障碍带来的氧化应激压力，有改善神经衰弱的作用。但是，截至目前还没有关于生菜与人类睡眠质量的临床试验，对于生菜水改善睡眠的说法需持一种谨慎的态度。它没有害处，也没有充分的数据支持可以助眠。美国注册营养师Caroline Thomason补充，生菜是一种容易受到大肠杆菌污染的食物，在泡水之前需要充分清洗。对于一些服用血液稀释剂的人，生菜水中的成分可能与药物产生相互作用，尽量不要饮用。

如果想通过饮食提高睡眠质量，以下几种食物已有较充分的科学依据：1. 酸樱桃汁 2. 富含镁的食物或镁补充剂 3. 洋甘菊茶或洋甘菊提取物 4. 缬草根当然，生菜水也不是完全无效。喝一杯温热的生菜水可以让大脑接收到暗示信号，让身体充分放松下来并休息，帮助入睡。我们不要低估安慰剂效应的力量，如果能忍受生菜水怪异的青草味，不妨尝试一下。

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 中心宗旨 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 邹秉雄 240-683-0033 吕思慧 240-386-7882 中心电话 240-232-2288 ●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 ♥最真诚的贴心照料 ♥最完善的保健设施 ♥最美丽的场地环境