



黄稚云  
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

免费热线:

(240)716-1000

### 家事法调解

6周快速无争议离婚

最保密 最省钱  
最省时

双赢调解事务所 华府唯一

symediation.com

zhiyunmediator@gmail.com

### 最有尊严的争议解决

联合退休法官律师调解员 一站式解决

- ✓ 争议调解, 善办难案
- ✓ 达成分居协议, 离婚协议, 文件准备
- ✓ 孩子抚养权, 抚养费, 探视权
- ✓ 配偶赡养费, 财产分配
- ✓ 亲密关系重建

4-092

## “秋冻”可不是人人都适合！想要健康度秋看看专家怎么说！

俗话说  
“春捂秋冻, 不生杂病”  
“春不减衣, 秋不加帽”  
这些谚语符合秋天“薄衣御寒”的养生之道

- 5类人要注意别冻着
- 1 心血管病患者  
包括高血压、冠心病及心力衰竭等, 受寒可引发血压波动和心血管事件发生。
  - 2 慢性肺病患者  
受寒可诱发气管炎、支气管炎、支气管哮喘的发作或加重。
  - 3 糖尿病患者  
受寒容易感冒, 会发生血管痉挛, 导致微循环障碍, 容易引起组织坏死和糖尿病足。
  - 4 关节病患者  
受寒会出现关节疼痛或疼痛加重的症状。
- 身体上4个部位不能冻
1. 头部  
中医认为, 头作为人体“诸阳之会”, 是全身阳气最旺盛的部位之一。晚秋温度低、湿度大, 凉风猛吹额头会使寒邪入侵。

- 其危害可能会导致头部血管痉挛, 引起感冒、偏头痛、血栓脱落, 甚至脑梗。
- 保暖建议
- 1、洗头用热水, 千万别用冷水洗头。
  - 2、早晚风大时, 出门可以戴上帽子, 防止头部受冻。
  - 3、经常感觉手足冰凉, 以及患有心脑血管疾病的老年人, 更应该引起重视。
2. 颈部  
颈部上连脑袋下接躯干, 受凉后会起局部血管收缩, 可诱发眩晕、大脑供血不足等不适。“风从项后入”, 脖子后面最容易受风, 是风邪侵入的漏洞。
- 保暖建议
- 1、天气转凉, 早晚温差较大, 可以选择一条轻薄的围巾, 既能起到保暖作用, 也不乏时尚。
  - 2、晚上睡觉前, 可以用温热的毛巾热敷颈部, 但毛巾温度不宜过高, 以免灼伤皮肤, 热敷完后一定要擦去多余水分。
3. 腹部  
秋季胃肠道疾病多发, 多和腹部受凉有关。肚脐下没有脂肪, 紧邻丰富的神经末梢和神经丛, 对外部刺激特别敏感, 肚脐一着

- 凉, 腹泻、肠炎、消化不良等, 就都找上来了。
- 保暖建议
- 1、穿衣不要露肚脐和腰。
  - 2、如果需要早出或者晚归, 随身带一件轻便的小开衫。
  - 3、如果已经受凉, 家里有艾条的可以艾灸神阙穴。
  4. 双脚  
中医认为, 脚为人之根, 人体的十二经脉中有6条始于足部, 这些经络是运行气血、沟通表里、联络脏腑和贯穿人体上下的通路。所以脚受凉也就是整个身体都受凉。
- 保暖建议
- 1、晚上尽量多泡泡脚, 解乏、安眠, 还能祛寒。冬天容易手脚冰凉的人现在开始泡脚, 更有助于积攒阳气。
  - 2、揉揉涌泉穴。涌泉穴是养生要穴, 经常按, 能降压、安眠、补肾、暖脚。
- 秋季养生“3步操”
- 1、搓鼻  
【穴位】迎香穴, 在鼻翼外缘中点旁, 鼻唇沟(法令纹)中; 印堂穴, 两眉头连线中点。  
【操作】两拇指指腹互搓, 至指腹微微发热, 将两拇指指腹放在迎香穴上, 轻柔地推

- 向印堂, 以舒适为度。
- 【功效】缓解鼻干、鼻塞、流涕等不适。
- 2、摸喉  
【穴位】天突穴, 位于颈部, 胸骨上窝中央; 膻中穴, 位于胸部, 两乳头连线的中点; 中庭穴, 位于胸部, 胸腹接合部(即胸部和腹部交界处)中点。  
【操作】食中二指并拢置于天突穴上, 顺时针轻柔按摩, 再沿任脉经过膻中穴, 推至中庭穴。  
【功效】顺气、润肺、降气。
  - 3、捶背  
【穴位】取督脉、膀胱经循行后背段。督脉位于背部脊柱正中线; 膀胱经位于督脉旁开1.5寸、3寸(四指横宽为3寸), 两侧各二。无须精细取穴, 后背正中线及旁开四指指宽范围内均匀拍打即可。  
【操作】手握空拳, 垂腕放松, 前臂带动手腕运动, 分别沿督脉与双侧膀胱经, 从上至下轻捶背部。注意手法轻柔, 勿使暴力。  
【功效】通督脉、顺气、润肺、排痰。  
该操可于晨起、睡前各做一次, 每次来回搓揉(拍打)20次即可。

## 拒绝“老掉牙”, 请这样做, 80岁也能拥有一口好牙!

“老掉牙”, 对我们来说是一个熟悉的词语, 从字面意思来看, 是指年龄很大的人一般牙齿都掉光了。

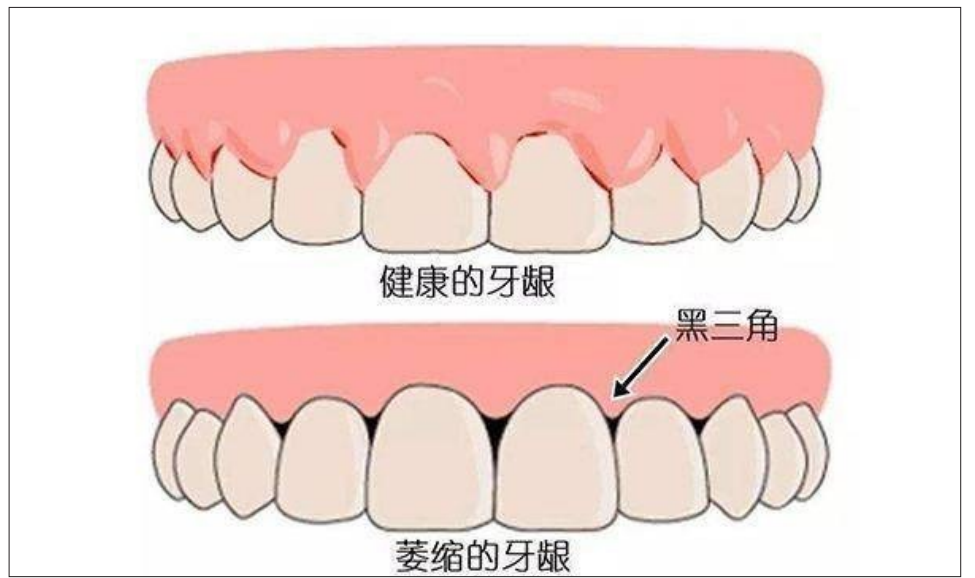
难道人上了年纪, 牙齿一定会掉光吗? 这是很多人的思想误区。这是由于之前口腔医学界一直认为造成掉牙的元凶——牙龈萎缩是不可逆转的, 人随着年龄增长, 必然出现生理性牙龈萎缩, 因此, 这个误区, 一直在影响着人们消极地看待牙齿健康问题。

牙齿脱落和牙龈健康有极其重要的关系。想要“老不掉牙”, 保持牙龈健康, 预防牙龈萎缩就显得尤为重要。

牙龈萎缩的原因大多是由于牙周疾病、遗传以及牙齿矫正等治疗方式不当, 对牙龈带来的伤害导致的。如果忽视对牙龈萎缩的治疗, 会导致牙槽骨被完全吸收, 牙齿失去支撑便会脱落。

如何预防牙龈萎缩?

1. 保持口腔卫生。采用正确的刷牙方式, 每天至少刷牙2次; 并配合牙线、漱口水进行口腔清洁, 保持口腔卫生。
2. 定期进行口腔检查。及时清理牙结石, 解决牙周问题。要去正规的口腔医院, 切忌贪图便宜, 有一些操作不规范、水平不到位的洗牙、镶牙操作, 会严重伤害到牙龈健康。
3. 警惕牙齿松动。牙龈萎缩的典型症状就是牙齿松动, 如发现自己有个别牙齿松动的现象, 应尽快到口腔医院就诊, 做到早诊断、早治疗。
4. 避免人为动作加速牙龈萎缩。伴随着生活水平的提高, 人们对牙齿美观有了一定要求, 不少人选择到口腔医院进行牙齿矫正、牙齿美白等牙齿修复方式, 在做牙齿美容项目之前, 一定要谨遵医嘱, 选择适合自己的治疗方案, 以免不当操作伤害到牙槽骨及牙龈。



### 传华美酒欣赏系列

### 南非葡萄酒

■隋爱平医师

智利作为南美洲第二大产酒国, 绝不是葡萄酒行业的新秀, 其葡萄种植起源于十六世纪, 与许多南美国家一样, 由西班牙航海者引入智利, 大约在1551年西班牙人种下了智利的第一株葡萄, 随后在1555年智利的第一桶葡萄酒诞生。到十九世纪初期智利独立之后, 富有的旅行者登上了去往欧洲的远洋轮船, 法国成为最受欢迎的旅行地, 由于对法国文化的热爱, 智利从建筑、艺术、美食、穿着等各方面开始效仿法国, 追求新兴生活潮流的人们也开始渴望享受法国葡萄酒品种酿制出来的美酒, 开始从法国引种大量葡萄品种, 并邀请了与许多法国葡萄酒酿酒师来当地指导, 以不断提高葡萄酒的品质。十九世纪中期, 新型葡萄园及欧洲最新的酿酒技术将智利的葡萄酒品质推向了一个新高度, 确立了智利高质量葡萄酒的工业化

基础。

俗话说: 七分葡萄, 三分酿制, 葡萄酒的特点绝大程度取决于葡萄, 智利得天独厚的地理环境以及适宜的中海型气候为葡萄种植提供了有利的条件。它的太平洋沿岸超过二千五百英里, 而国土的平均宽度只有大约一百零九英里。其气候差异巨大, 从北部的类似沙漠气候到南部的冰川气候不一而足。在国土中部距离首都圣地亚哥几百英里的范围之内, 其类似地中海型气候十分适合酿酒葡萄的生长, 这里昼夜温差大, 而且还有从大洋吹来的海风。壮丽的安第斯山脉白雪覆顶, 最高峰超过一万三千英尺, 它是世界上最长的山脉之一, 穿越七个国家, 总长超过四千英里。它既是智利引以为荣的美景, 也是其葡萄园主要的灌溉水源。

智利的葡萄酒产区由北向南分别为

利马里谷产区(Limari Valley)、阿空加瓜谷产区(Aconcagua Valley)、卡萨布兰卡谷和圣安东尼奥谷产区(Casablanca & San Antonio Valleys)、迈坡谷产区(Maipo Valley)、拉佩尔谷产区(Rapel Valley)、库里科谷产区(Curico Valley)、莫莱谷产区(Maule Valley)、伊塔塔谷产区(Itata Valley)、比奥比奥谷产区(Bio-Bio Valley), 以及马勒科谷产区(Malleco Valley)等。

智利的白葡萄品种主要有长相思和霞多丽等, 红葡萄品种主要有赤霞珠、美乐、佳美娜以及西拉等。近几十年来, 有许多国际知名的葡萄酒制造商投资智利, 包括来自法国、意大利、西班牙、美国和挪威等地的企业, 这些投资明显提高了智利的葡萄酒质量和国际知名度。例如世界著名的罗斯柴尔德(Rothschild)家族既拥有法国波尔多闻名天下的拉菲酒庄

(Chateau Lafite-Rothschild) 和木桐酒庄(Chateau Mouton Rothschild), 也投资了智利的阿玛维酒庄(Almaviva)和巴斯克酒庄(Los Vascos)。

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。