

传华美酒欣赏系列

德国著名的葡萄酒产区摩泽尔

■隋爱平医师

摩泽尔(Mosel)是德国最著名的葡萄酒产区之一,2007年以前称作摩泽尔-萨尔-乌沃葡萄酒产区(Mosel-Saar-Ruwer),它的葡萄酒年产量在德国占第三位。这一地区葡萄园的特点是通常都位于陡峭的山坡上。葡萄品种以雷司令(Riesling)为主,也包括其它的品种比如米勒-图高(Muller-Thurgau)等。近年来也种植越来越多的斯贝博贡德(Spatburgunder),其实就是黑皮诺(Pinot Noir)在德国的别名。

这一地区属于北方大陆性气候,最好的葡萄园都位于摩泽尔河和它的支流,这

样照射在河面的阳光可以把热度反射到葡萄园之中。朝南或西南的山坡更为理想,因为更多的暴露在直射阳光下。这里的土壤主要是多孔的页岩(Porous Slate),许多最好的葡萄园没有很多表层的土壤,仅仅是破碎的页岩,这有利于降雨后的排水,也适合于保温。

历史资料认为古罗马人开始在摩泽尔地区种植葡萄并制成葡萄酒来保持当地军事要塞的供应。这些罗马人发现从意大利或者高卢把葡萄酒翻山越岭的运到摩泽尔地区十分昂贵和不便。德国古城特里尔

(Trier)曾经是一个古罗马的军事前哨基地,据说摩泽尔地区的第一个葡萄园就是在大约公元二世纪开始种植在特里尔附近的山坡上,到了公元四世纪这里的葡萄种植业已十分兴旺,罗马诗人 Ausonius 曾经写过一首诗来记录这里丰收时节的美丽风景。

摩泽尔地区雷司令葡萄酒的特点是酒精含量不高,有丰富的水果香味,酸度也比较高。其中最好的葡萄酒可以保存五十到一百年左右,在国际葡萄酒市场上享有盛誉。

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。并创立传华美酒公司(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。

世界骨质疏松日:骨头好端端的,怎么就松了?教你4招守护好它



骨质疏松?

每年10月20日,是世界骨质疏松日。

这个节日目的,是给人民大众普及相关骨质疏松科普知识,同时也希望政府能够对骨质疏松症防治给予足够的重视。

而据数据显示,我国是世界上拥有骨质疏松症患者最多的国家,患者大约有9000万,约占总人口的7%。

好端端的骨头,怎么就松了?

要知道,人体的骨骼有着一套代谢系统,每日有部分骨组织被溶解破坏,接着又会产生新的骨组织,“新旧”持续交替,两者平衡,骨骼才会健康。

不过一旦这种平衡被打破,旧的骨组织去得多,新的骨组织又迟迟不来,骨质疏松

也就悄然上身。

那么,骨结构一旦受到破坏,骨的脆性增加了,那么很可能就“咯吱”一下骨折了。

更年期女性,更应该当心骨质疏松。女性到了更年期,很容易患骨质疏松症。

这是由于这个时期内的女性体内激素水平下降,骨骼当中的钙盐缺失,使得骨密度降低,从而引发了骨质疏松。

更年期的女性出现了骨质疏松会有什么表现呢?

第一,牙齿松动

好多女性朋友在40岁左右的时候会出現牙齿松动的情况,大部分会觉得这只是衰老的表现。

恰恰相反,这是身体缺钙的信号,牙槽钙质缺乏,便会造成牙齿松动。这种情况下需要尽快补钙,否则骨质疏松会更加严重。

第二,潮热盗汗

潮热盗汗是女性更年期的一个非常典型的症状,这是由于更年期的女性卵巢功能衰退引发的。出汗太多,会使得体内的微量元素随着汗液大量排出体外,时间长了,便会造成骨质疏松症。

第三,腰酸背痛

骨质疏松会导致腰椎和胸椎变形,椎体的支持能力就会下降,增加肌肉所以承载的

重力,使得肌肉的负荷就会变重,所以就出现了腰酸背痛的症状。

预防骨质疏松,请守住这4道防护线。骨质疏松症是老年人以及更年期妇女最容易患的疾病之一,处于这一时期的朋友应该及时采取措施预防和治疗。

该从哪些方面预防骨质疏松症呢?

1、动

更年期的女性应该经常锻炼身体,比较适合女性的项目有瑜伽、散步、慢跑、健康操、打羽毛球、瑜伽等。

最好每天可以坚持有氧运动30分钟到一个小时之间,不仅能够促进血液循环,调节内分泌等情况,还可以改善贫血,增加骨密度,对于改善骨质疏松有很好的效果。

2、吃

保证钙的摄入,成年人的推荐钙摄入量是每日800mg,50岁以上要增加到每日1000mg。

因此,在生活中多吃一些钙含量较高的食物,比如多吃一些坚果类食物、大豆、新鲜的绿叶蔬菜、牛奶、瘦肉等都含有非常丰富的钙质。

同时还需要保证维生素D摄入,适当吃一些动物肝脏、蛋黄、海鱼或者蘑菇,别忘了每天至少户外活动半小时,从日光中获取维生素D。

当然,钙片也是一个不错的选择。

对于骨质疏松较严重,钙缺乏严重的患者来说,就需要进行药物补钙。首先主要的就是吃钙片,像乳酸钙、骨化醇、柠檬酸钙、碳酸钙等。

除了钙片以外,辅助性的药物也要用一下,像福善美、阿仑膦酸钠这一类药物,大约一周吃一次就可以。

3.查

定期检测骨密度,处于更年期的女性一定要定期进行骨密度的检测,做到及时发现,及时预防,及时治疗。

若出现不明原因的周身骨骼酸痛,又或者身高缩短、驼背等现象,建议尽快就医检查。

4.治

甲状腺功能亢进症、糖尿病、胃肠疾病、风湿疾病等一些疾病,会容易引发骨质疏松,因此在治疗过程中除了积极配合治疗外,服用药物也需要避免容易引发骨质疏松的药物。

总而言之,平时要多注意自己的饮食习惯,要合理饮食,适量地多做一些有氧运动,都可以缓解骨质疏松的情况。

如果仍然没有改善的话,就需要到医院做相关检查,遵循医生建议,积极进行治疗,以免引发其他疾病。

家有老人要注意!这种骨折致残率、死亡率高到难以想象

相信大家对于骨质疏松都不陌生,但很多人对此并不在意,认为“不痛不痒,有什么可怕?”骨质疏松本身可能不可怕,但是它带来的骨折后果却很可怕。

骨质疏松症是一种令我们的骨骼变得多孔和脆弱的疾病,骨质疏松症一般是“难以察觉”,没有明显的迹象或症状,直到骨折时才被发现。对于骨质疏松症患者来说,轻微的碰撞就可能造成骨折。

骨质疏松症所导致的骨折最有可能发生在髋部、脊椎、手腕或手臂上部,虽然骨质疏松症本身是一种无疼痛疾病,它所导致的骨折却能带来严重后果。

老年髋部骨折——

“人生最后一次骨折”

全世界50岁或以上的人群中,每三位女性及每五位男性中就有一位会患上与骨质疏松症有关的骨折。调查数据显示,发生髋部骨折的老年人,致残率可达50%,一年内死亡率可达20%~30%。

不少学者将老年髋部骨折称为“人生最后一次骨折”。指的是一旦发生这种骨折,很多老年人的身体便每况愈下,乃至走到人生的终点。

老年髋部骨折为何如此可怕?

老年人髋部骨折后该怎么办?

老人岁数大了,髋部骨折后可以不做手术吗?

该如何预防髋部骨折?

10月20日,正逢“世界骨质疏松日”,我们邀请到北京积水潭医院创伤骨科李宇教授,为大家讲解“老年髋部骨折”的治疗与预防方法,希望能为您如何选择合适的治疗方案提供帮助,一起战胜“人生最后一次骨折”。

出现这四种症状,小心骨质疏松症:身高变矮:身高比年轻时减少超过3公分;

驼背:脊柱畸形和伸展受限;

疼痛:腰背疼痛和全身骨骼疼痛;

骨折:发生过脊柱、腕部、髋部骨折;

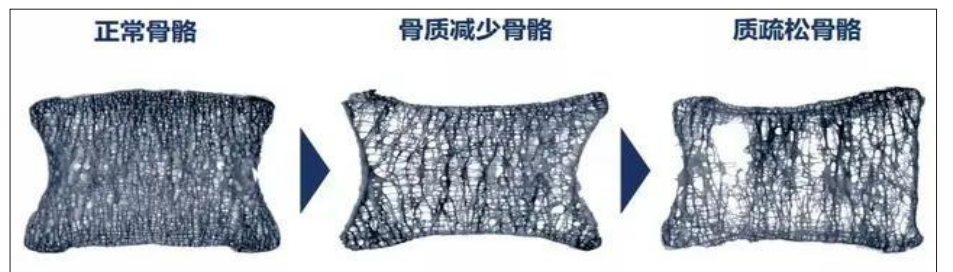
建议以下人群定期进行骨密度检测:

65岁以上女性,70岁以上男性人群;

65岁以下但长期服用激素药物的人群;

出现了驼背、骨折、腰背痛、身高变矮的人群;

目前双能X线骨密度测定法是诊断骨质疏松的金标准,最常检测的部位是脊椎和髋部。但需要注意的是,一旦发生脆性骨折,不管骨密度是否降低,都应该到医院做



进一步检查。

治疗骨质疏松症不止是补钙

骨质疏松的基础治疗,包括药物治疗、膳食营养补充、运动疗法等。而药物治疗中的两种基础药物,就是维生素D和钙。

但不能只单纯补充钙和维生素就可以的,骨质疏松症是人体内破骨细胞影响大于成骨细胞,以及骨吸收的速度超过骨形成速度造成的。所以目前来讲,基础治疗加上促进骨形成的药物或抑制骨吸收的药物,才是一个完整的治疗方案。

对已确诊骨质疏松症或骨质疏松风险较高的患者,一定要到正规医院寻求规范、专业化的治疗。

防跌倒预防骨折发生的关键因素:跌倒是老年人的“头号杀手”。想要降

低骨折的发生率,除了骨质疏松症的综合治疗,最重要的就是预防老人跌倒。

①加强平衡能力、肌肉力量、耐力锻炼有助于降低老年人跌倒风险。锻炼动作戳题目了解:这个动作撑过12秒算你牛!时间越长寿命越长,你能坚持几秒?

②穿合身的衣裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋有助于预防跌倒发生。

③建议老人走路速度不要太快,可适当借助助行器,最好穿防滑鞋,雨雪天气应当尽量不出门。

④卫生间安装扶手,蹲便改为坐便。

⑤万一摔倒的时候,用手撑地,即便手臂骨折在护理上不需要卧床,而且康复训练也容易做,也不会发生致命的并发症。

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:We are an equal opportunity employer;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