



- 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

黄稚云
Huang Zhiyun

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

传华美酒欣赏系列

今天我们来谈谈关于香槟葡萄酒的一些知识。

香槟的甜度取决于多种因素。首先葡萄的成熟程度各异,而在第二次发酵结束后加入糖分的量也各有不同(称为 dosage),这些因素都将影响瓶中香槟剩余的糖含量。由于香槟制造商用许多词汇来描述香槟的甜度,有时让人眼花缭乱。含糖量从少到多的香槟标注可见如下:

(1). 当酒标上注明是 Brut Zero 时,这种香槟没有加过糖所以不甜,每升香槟仅

含少于三克糖。这种风格在小型香槟制造商中比较普遍。

(2). Extra Brut 表示每升香槟中剩余糖量少于六克,也是属于不甜的香槟。

(3). Brut 代表每升香槟中含糖量少于十二克,这是目前最流行的香槟品种之一。

(4). Extra Dry 香槟的含糖量在每升十二克到十七克之间。

(5). Sec 是微甜的香槟种类,每升含糖量在十七克到三十二克之间。

(6). Demi-sec 就比较甜了,每升含糖

量在三十二克到五十克之间。

(7). Doux 是很甜的香槟,每升含糖量大于五十克。

据作者观察,华人似乎更喜欢相对比较甜的香槟酒。而在欧美流行文化中,喜欢品尝不甜的香槟在某种程度上被认为是懂得香槟知识的象征。当然品酒就是为了自己喜欢,别人怎么想并非十分重要。

隋爱平医师在美国首都华盛顿郊区马里兰州盖城行医,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。

隋爱平医师

香槟葡萄酒的甜度

饮水机里的水,到底有多脏? 很多人都不知道

身体健康,离不开安全饮水。

由于方便快捷,饮水机已逐渐成为家里、办公室以及很多公共场所的标配。

但是,很多人对于饮水机清洗方面,并没有特别上心。

在此问一下大家:你用的饮水机多久没清洗了?

半年?一年?还是从未清理过?你知道饮水机里的水有多脏吗?

今天,我们就以传统的桶装水顶置式饮水机为例,来看看饮水机里的水到底有多脏。

饮水机里的水到底有多脏?

首先,我们需要先了解两个问题。

一是饮水机的构造。我们把桶装水打开放到饮水机后,水先经过聪明座,然后一部分通过冷水管到冷水接口直接流出,另一部分通过热水管流进贮水罐,然后在内胆中加热,最后通过热水接口流出。

二是合格饮用水的微生物含量要求。国家《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)对微生物含量的要求是菌落总数低于100 CFU/mL,大肠菌群为每100 mL水样中不得检出。

对近期相关研究进行总结,可以得出以下结论:

1、桶装水一经开封放入饮水机后,时间

越久,桶内水中细菌含量逐渐增多,大概7-10天接近《生活饮用水卫生标准》GB5749-2006 中菌落总数限值100 CFU/mL,所以,建议桶装水开封后最好在7天内喝完。

2、热水出水口的细菌含量基本合格,但冷水出水口的细菌含量则明显超标。在实验前对饮水机做好全面消毒的情况下,从饮水机冷水口接出来的水中细菌含量在3-7天就已经超标,而考虑到我们日常生活里未经消毒的饮水机,冷水口中的细菌含量可能24小时之后就超过标准了。

3、饮水机内胆和冷水管内壁的污染,是造成出水口微生物含量超标的主要原因。而且用了一段时间的饮水机,聪明座已经肉眼可见的变脏,或者内壁摸上去滑滑的时候,都说明已经被细菌污染了。如果桶内水流经这样的聪明座,再经过进水管和内胆,细菌累积生长繁殖,可想而知出来的水有多脏了……

饮水机清洗不到位,长期饮用其中的水会怎样?

如果清洗不到位,细菌增长繁殖就会出现“二次污染”。

长期喝下这样的水,可能引起人的肠胃不适、甚至腹痛、腹泻,严重的可能导致尿路感染等。因此,定期对饮水机进行清洗和消

毒至关重要。

饮水机里的水烧开了吗?喝反复加热的

水不健康?大多数饮水机里的水并没有煮沸。饮水机的热水及保温功能主要依靠温控传感装置,水桶中的水流入加热内胆进行加热,一般来说温控传感器感觉到水温上升到90℃左右时,加热电源会自动切断,当水温下降到80℃时,温度传感器会对水重新加热,如此循环。因此,很多人认为饮水机的热水是“千滚水”并且产生了恐惧。

人们对“千滚水”的担忧主要是觉得水在反复加热时,随着水份蒸发而导致的重金属、砷化物、亚硝酸盐等含量“浓缩”。但抛开剂量谈毒性是不对的,拿亚硝酸盐来说,《急性亚硝酸盐中毒事件卫生应急处置技术方案》中指出成人口服的最低中毒剂量约为0.1g,那饮水机中的亚硝酸盐含量有多少呢?

有实验测定,自来水当中的亚硝酸盐含量是0.007毫克/升,烧开一次之后数值为0.021毫克/升,继续烧开20次之后的含量是0.038毫克/升。

《食品安全国家标准食品中污染物限量》(GB 2762-2017)规定,包装饮用水(矿泉水除外)中亚硝酸盐的最大限量值为0.005毫克/升,所以桶装水中的亚硝酸盐含

量要低于自来水。因此,需要喝下成吨的水才会达到亚硝酸盐的中毒剂量。

总之,饮水机在使用时,细菌、病毒、灰尘、霉菌等随空气进入桶装水内,加上饮水机的内部存在死角,长时间不清洗很容易成为细菌的温床,想让饮水机不那么脏,就需要定期清洗消毒或饮用热水。

如何正确清洗饮水机?

对饮水机的清洗消毒频率,有研究认为普通型饮水机的冷水/常温出口水卫生安全饮用时间不超过4天,也有研究者建议消毒周期为半个月到一个月。

平时,我们可以对聪明座这样好清理的部件勤加清洗,再定期对饮水机包括内胆等进行彻底消毒。清洗消毒的方法可参考如下:1、切断饮水机电源。

2、把饮水机里的水从出水口放净,再打开后面的排污口将剩余的水排空。

3、清洗外部和聪明座,用75%酒精对饮水机外部进行消毒,擦拭出水口、聪明座内外部及内胆。

4、若需要进行彻底消毒,可选用对人体无害且不影响水质的消毒剂,倒入内胆,作用10-20分钟后,打开全部出水口包括排污管,彻底排净消毒液,用清水冲洗整个腔体直到排净残留消毒液。

不在青春期,也长青春痘? 快收下这份成人战痘指南!

对于痤疮,也就是俗称的“青春痘”,我们应该都十分熟悉。但是,尽管听起来十分“青春”,然而痤疮并非青少年的“专利”。即使不在青春期,痘痘也可能找上你!

今天,就让我们走进成年人的痘痘世界,了解下应当如何应对这个麻烦精。

成人也要学祛痘

痤疮,乃是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病。大部分人的痤疮,通常在青春期出现,青春后期便自然减轻或痊愈。不过,实际上不仅仅是青少年,新生儿、成人也有可能出现痤疮。

像这种25岁以上初发,或直至30多岁痤疮仍持续存在或加重的情况,被称之为青春后期痤疮。

这种成人痤疮,不论男女均可发作,但是以女性更为多见。这可能和多囊卵巢综合征、长期使用糖皮质激素、滥用化妆品等因素有关。

痤疮的分级

一级(轻度)

面部散在或多发黑头、白头粉刺,可伴炎症性丘疹。

二级(中度)

在一级的基础上,出现散在、浅在性脓疱,炎症性丘疹数量增加,不过局限于面部。

三级(中重度)

在二级基础上,出现深在性脓疱,丘疹已不仅局限于面部,还可出现在颈、胸、背部等。

四级(重度)

在三级的基础上,出现囊肿、结节、瘢痕等改变。

痤疮的诞生,与多种因素都有关。其中,最主要的是毛囊皮脂腺导管堵塞、内分泌因素、微生物感染、炎症等四大因素。此外,遗传因素、饮食刺激、作息不规律、暴晒、压力、化妆品使用不当等因素也会诱发或者加重痤疮。

通常来说,进入青春期后,人体雄激素水平逐渐升高,从而促进皮脂腺的分泌。其中,以面部、背部等部位,皮脂腺的分泌更加旺盛。再加上毛囊皮脂腺导管存在角化过度、管径变小等情况,极易堵塞,形成粉刺,也就是所谓的白头粉刺,又叫闭合性粉刺。

如果长期堵塞,白头粉刺中物质便会被空气氧化,变为黑头的粉刺,也称作开放性粉刺。

在那些堆积物的滋养下,毛囊中以痤疮丙酸杆菌为代表的微生物便开始大量繁殖,使得皮脂腺分泌出游离的脂肪酸,从而刺激炎症反应的发生与加重,由此形成红色的痘痘。

避免动手去挤

许多人一长痘就忍不住动手挤,殊不知,这样做的隐患很多:

自己挤痘痘,很难彻底挤干净。

如果用力过度,炎症会向真皮扩散,从而留下痘印、痘坑。

痘痘挤压不当,可能增加感染风险,尤其是危险三角区的痘痘,挤错了可能导致颅内感染。

综上,最好不要自己挤痘痘,而是及时前往医院,进行专业的皮肤护理。

不可自行买药

有些朋友遇到长痘,会选择自行购买非处方药进行涂抹。这也是一种常见的治疗误区。

作为非专业人士,我们很难搞清楚药物的具体疗效和不良反应。例如,很多常见的外用药物其实属于激素药膏,尽管可以短暂缓解症状,但是长期使用可能会改变面部菌群,使痤疮加重。

因此,凡是反复发作的痤疮,无论轻重,都应前往医院的专科,由医生来帮助制定科学合理的治疗方案。

常见痤疮治疗方案

● 一级痤疮:一般不需口服药物,可使用外用药物治疗,同时配合果酸、水杨酸、复合酸等化学剥脱治疗及粉刺挤压治疗等。

● 二级痤疮:可外用抗生素类药物,或者联合使用维甲酸类药物。

● 三级痤疮:可考虑口服药物,并配合外用药物。

● 四级痤疮:需要采用多种方法及药物的联合治疗。

学会肌肤护理

想要控制痤疮,护肤用品也要选对。比如,选择温和的去油清洁用品、含神经酰胺的保湿产品等,也可适当选择正规的祛痘产品。

不过,要注意这些控油保湿的护肤手段只是辅助,并不能代替正规的治疗。

日常注意饮食

饮食方面,可增加摄入富含维生素和锌的食物,有助于减少炎症反应。

另外,要避免高糖高脂的食物,以防升高血糖,从而引起胰岛素的大量分泌,增加胰岛素生长因子,进而引起雄激素的升高,诱发或加重痤疮。

结语

成年人也会长痘,

去痘方法早知道!

面对恼人的痘痘,我们可以用多种手段赶跑它:在日常生活中,做好皮肤清洁护理,避免高糖高脂食物,不要自己挤痘或自行服药。必要时,可咨询医生进行治疗哦~