

传华美酒欣赏系列

法国香槟葡萄酒的产区

■隋爱平医师

大家知道只有在法国香槟地区生产的起泡葡萄酒才能称为香槟葡萄酒(Champagne)。香槟地区又划分为五个主要亚产区,下面我就和大家分享一下这方面的知识。

首先香槟地区也把葡萄的生产地点分为特级(Grand Cru)和一级(Premier Cru),但是与勃艮第地区(Burgundy)不同,香槟地区的级别划分单位不是一个葡萄园,而是整个村庄。所以目前香槟地区有17个特级村和41个一级村。而这些葡萄怎样转手到大大小小的香槟制造商那里进而被制成香槟酒有一个相当复杂的体系,以后会专文介绍。

大多数特级和一级村庄都位于两个主要的亚产区,它们分别是兰斯山产区(Montagne de Reims)和白丘产区(Côte des Blancs)。兰斯山产区是一个森林覆盖的山丘,葡萄品种主要是黑皮诺(Pinot Noir),它在混酿时主要提供结构和果香的层次。白丘产区是一个朝向东面的山坡,主要种植霞多丽葡萄(Chardonnay),它在混酿时主要提供新鲜和微妙的果香。

第三个亚产区是马恩河谷产区(Vallee de la Marne),这个亚产区春季容易发生霜冻,所以主要种植莫尼耶皮诺葡萄(Pinot Meunier),因为它发芽比较晚可以躲过霜冻,它在混酿时主要提供花香

和早熟的果香。最后两个亚产区分别是赛泽娜丘产区(Côte de Sezanne)和奥布产区(Aube),后者又称为巴尔丘产区(Côte des Bar)。这两个亚产区内都没有特级和一级村庄,它们的位置比较靠南。前者主要种植霞多丽,而后者主要种植黑皮诺。奥布产区是目前整个香槟地区最具发展潜力的地区,它过去曾经不被重视所以土地相对便宜,近几年来许多葡萄种植者用自己种植的葡萄来酿造单一葡萄园甚至单一年份的香槟。这些小产量的香槟比大型香槟制造商的高产混酿香槟更具有个性特色,从而得到香槟爱好者的追捧。

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。

疾病来自负面情绪? 负面情绪要警惕,引发多种疾病

心病需要心药治,这句话也许不是所有人都会相信,但实际上,有些怎么治疗都无法缓解的疾病,很有可能是因为心里面的不良情绪而造成的,负面情绪,每个人都有,但是如果长期在负面情绪当中,无可自拔,自然而然身体各方面也会发生异常

负面情绪与健康

第一:如果我们因为负面情绪而暴躁不安,那就容易发生血压升高,如果长期暴躁,还有可能会引发心血管疾病,保持平和的内心是健康的前提。

第二:不好的情绪会导致我们消化系统出现问题,乃至免疫力下降,以及皮肤的改变,甚至诱发健康隐患。

第三:不良的情绪让我们产生抑郁等心理疾病。

第四:也许很多人都不知道,其实,75%的生理疾病和情绪高度相关,而且是负面情绪与之高度相关。

保持心情愉悦

有研究发现,保持心情愉悦会让我们的身体更加健康,以及长寿,有这么的一个研究,说的是智商正常与智力有问题的人相比较,相对而言,智力有问题的人群更加长寿,

心情也会相对愉悦,也许他不能理解别人对他的讽刺,或者一些负向的影响,所以,能够保持着一颗始终单纯的内心。

我们要像他们学习,不是学习让智力下降,而是学习保持一颗单纯的内心,让自己积极,正向,从而把正能量传播出去,让更多人拥有良性的情绪,人生在世,短短几十年,我们如果被负面情绪围绕,那就太不好了。

负面情绪,怎么破

第一:如果自己产生了爆炸性的情绪,也就是暴躁的情绪冒起来,我们可以深呼吸,如果深呼吸不起效果,先让自己离开那个环境,离开让自己触发情绪的哪个人,先躲躲。如果是抑郁性情绪,也是一样的,先离开那个环境,再找到一个让自己稍微放松一点,感觉安全一点的环境去缓解。

第二:当我们离开了触发我们负面情绪的环境以后,我们可以想别的事情,做别的事情,或者玩手机也可以,让自己走出来以后,再想办法面对。

第三:过一段时间以后,可能我们会觉得,这也没什么,或者觉得心里还是放不下,都有可能。如果觉得没什么那就回去吧,如果觉得心里还是放不下刚刚发生的那件事,



那我们可以找好友倾诉,或者想,我也改变不了他什么对我,那我就深呼吸来调节,或者他再这样的话,我就多躲几天,或者直接想个办法,把自己的底线说出来,你怎么做,我会怎样,然后大家进行沟通,找出一个平衡的方法。

总而言之,负面情绪对我们的影响还是

比较深远,而且这是心病,药物也不能完全治愈我们的内心,所以当我们在负面情绪的时候,最好用最快的方法让自己走出来,如果实在走不出来,那我们也要及时找到专业的医生,让医生给予我们帮助,现在是有心理咨询,以及医院的精神科,我们都可以进行积极的治疗。

别把“口腔溃疡”不当病! 我们该如何做好防治?

相信绝大部分人都经历过这样的一种人痛——口腔溃疡。

千万别小瞧它,痛起来可真要命!喝水、说话、吃饭.....

做什么都觉得难受,恨不得将嘴巴封住,真的悔不当初:到底自己哪里招惹上“口腔溃疡”了?

口腔溃疡

我们常见的「口腔溃疡」主要有两种:

复发性阿弗他口腔溃疡

这种口腔溃疡最最最常见,产生的原因很复杂(其实是还没搞清楚),与遗传、免疫力、心理压力、营养缺乏等都有关系。

由于病因实在难以查清,所以目前也没有特效治疗药。

创伤性口腔溃疡

这种溃疡的病因就相对明确啦!就是因为创伤,比如牙套、假牙不合适,把口腔粘膜弄破了;或者作死吧唧一口,把自己嘴巴咬破了.....

当然,也有一些「幸运儿」嘴里从来不长溃疡,简直就是「被选召的孩子」,实名羡慕了!

口腔溃疡最喜欢“纠缠”这6种人

1、无辣不欢、爱吃各种辛辣刺激食物的

- 2、不爱吃蔬菜水果、偏食的人
- 3、免疫力差、操劳过度、喜欢熬夜的人
- 4、有咬唇、咬颊、咬舌等不良习惯的人
- 5、脾气暴躁、心情烦闷、压力大的人
- 6、频繁抽烟、喝酒的人

大家要警惕这些情况,一旦发现应及时就医:溃疡面积超过黄豆大小,最大直径超过0.5厘米;还伴随着发热、皮疹、腹泻等症状,舌头和牙齿等部位出现疼痛;若溃疡长达数月仍未愈合,要警惕可能是口腔癌在“作怪”。

嘴里长溃疡,该如何处理?

每个人从小到大,肯定都听过不少「治溃疡的土方子」吧?

比如买几斤猕猴桃和西红柿疯狂吃,甚至还有更迷惑的——用细针把溃疡弄破,加速痊愈.....

但这些方法——作用几乎为零,甚至有些处理不当还会加重病情。

但肯定也会有朋友说——「我就是用这些方法治好的呀!」

淡定,那是因为复发性阿弗他口腔溃疡属于自限性疾病,虽然它会反反复复「撩拨」你,但一般7~10天就能「自行愈合」。

而创伤性溃疡如果反复出现的话,只需

尽快解除持续的创伤因素就OK。比如打磨不合适的假牙或牙套、矫正牙齿或调磨尖锐牙尖等。一般及时远离刺激后,黏膜1~2周就能恢复正常,也不会再复发。

口腔溃疡的三大谣言!

口腔溃疡是癌变的前兆

辟谣:说法过于夸张。在极少数情况下,口腔溃疡可能是恶性疾病的“信号”。但口腔溃疡长期得不到有效治疗,可能会得扁平苔藓、白塞氏病。

口腔溃疡只是上火了

辟谣:很多人以为得了口腔溃疡,只要为口腔“降火”就可以好了,例如喝凉茶、吃下火的食物。其实这样的想法大错特错!口腔溃疡与上火之间没有直接关联,口腔溃疡具有自愈性,即使不进行任何治疗也能自愈,而不是凉茶起效。

口腔溃疡会传染

辟谣:有人担心在亲亲的时候,会将口腔溃疡传染给爱人。其实,这根本就是白担心了,口腔溃疡是没有传染性的,亲亲时只会嘴疼而不会传染哦!

远离口腔溃疡三大步

不要再以为口腔溃疡只是小事,忍着不管很容易出问题,拖到晚期就惨了。想要摆脱口腔溃疡的“荼毒”,那就要从三方面做

好。

01 饮食要健康,尽量少刺激粘膜

饮食要健康,尽量少刺激粘膜 常常都说“病从口出”,吃得健康了,疾病自然就不会来了。多吃新鲜的蔬果,补充多种维生素和矿物质;做菜以清淡为主,可以尝试着吃清炒茼蒿,大白菜汤、清炒豆芽等健康又简单的菜肴;少吃辛辣的刺激性食物、易上火的油炸食品、过硬过硬的食物及烟酒。注意:患者在溃疡期间,在每次进食之后,最好用生理盐水、淡盐水漱口,以防食物残渣加重重复感染。

02 生活起居要规律,睡眠充足很重要

保持充足、良好的睡眠质量,不要操劳过度,多休息,并且保持通便顺畅;多做运动也很关键,放松心情,避免郁郁寡欢、暴怒引起的“虚火旺盛”。

注意:特别是月经期的女性,更需要控制情绪和避免疲劳。

03 注意口腔卫生,刷牙漱口,清理牙齿舌苔

如果曾经有修补牙齿、装假牙的人,需要经常做口腔检查,及时呵护口腔健康,否则很容易会因为牙齿摩擦口腔黏膜而频繁出现溃疡。口腔溃疡期间,也需要注意仔细刷牙,牙刷尽量选择软毛的。

**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**

- 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

**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

欢迎致电查询  
邹秉雄 240-683-0033  
吕思慧 240-386-7882  
中心电话 240-232-2288