

传华美酒欣赏系列

波特酒(Port)是一种生产于葡萄牙的世界著名的加强葡萄酒(Fortified Wine)。大多数的波特酒都是红色的甜酒,经常用来与甜点一起共享,但也有干红、半干以及白色的波特酒。

波特酒的产区是位于葡萄牙的杜罗河谷(Douro Valley),这里的气候是地中海型气候,夏季干热而冬季寒冷。这里的土壤主要是片岩和花岗岩,许多葡萄园位于陡峭的山坡上。当地有多种葡萄可以用来生产波特酒,其中主要的包括国产多瑞

加(Touriga Nacional)和国产弗兰卡(Touriga Franca)等。

传统的波特酒制作工艺具有独特的文化色彩,每年葡萄收获后会放入石槽把葡萄踩碎,这项活动的最后几个小时甚至有音乐伴奏,当然现代化的酒庄目前已大部分用机器取代了人脚。波特酒的制作特点是在完成部分发酵后加入高浓度的葡萄蒸馏酒精从而中止发酵,这样没有被发酵的葡萄糖份就产生了波特酒的甜

波特酒

■隋爱平医师

度。波特酒根据具体的存放时间以及接触氧气的程度而分为多种风格,例如路比波特酒(Ruby Port)以及多利波特酒(Tawny Port)等,往往让初学者看得眼花缭乱。著名的波特酒制造商包括赛明顿家族(Symington Family Estate),弗拉德盖特合营公司(Fladgate Partnership)以及苏加比酒庄(Sogrape)等。

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chuanhuajiuye添加关注,或添加微信号:peter49247进行交流。

刚怀孕就要做B超检查吗? 孕早期查B超的五大作用

随着早孕试纸的普及,大部分女性发现月经有延期就能自测是否怀孕,然后想立即到医院做B超检查,看看宝宝是否健康。其实,月经刚延期的时候应该在孕4周左右,胚胎在体内只是一堆细胞团,做B超的意义并不大。那是不是B超检查直接等到怀孕三个月以后,胎儿稳定了再做B超更好?北京儿童医院顺义妇儿医院产科黄丹医生表示,如果是正常的妊娠,在孕5周左右B超能看见宫内的妊娠囊,孕6周左右能看见胎芽,孕7周左右能看见胎心。孕早期的B超检查是不能错过的,它对于整个孕期的健康评估有着重要的作用。

1、确定宫内妊娠。怀孕不光能怀在子宫内,还有可能怀在正常宫腔以外的地方,即“异位妊娠”。异位妊娠有造成大出血、甚

至子宫破裂危及生命的风险,如果能及早发现并干预就能避免造成严重后果,而B超是发现异位妊娠最直接的手段,能直接明确异位妊娠的部位。

2、确定宫内活胎。有一些妊娠最后可能会发展为稽留流产(俗称胎停育),一旦出现胎停育需要及时终止,否则会造成孕妇凝血功能紊乱、宫内感染等,而B超检查能直接看见胎心,明确胎儿是否存活。

3、核对孕周。对于一些月经周期不规律或者末次月经记不清,亦或还在哺乳期尚未恢复月经的人来说,无法用末次月经来确定孕周和预产期,这个时候孕早期的B超就至关重要。根据孕早期B超检查中胎芽的大小、胎儿头臀长等就可以推测出怀孕的日期和预产期,而孕周的确定是后续所有产前

产检及处理的基础。孕周越大的B超用来确定孕周的误差也越大,因为到后期已经分不清是胚胎着床时间晚还是胎儿生长受限,只有早孕期B超是最准确的。

4、明确是否瘢痕妊娠。对于既往有过剖宫产史的女性来说,再次怀孕胚胎有可能是正好着床在上次剖宫产瘢痕处,这也是异位妊娠之一。继续妊娠会有子宫破裂、大出血的危险,所以需要及时终止妊娠,越早发现越早治疗风险就越低。

5、双胎妊娠明确绒毛膜性。对于双胎妊娠,明确这两个胎儿是否共用一个胎盘、中间是否有羊膜分隔是非常重要的,也就是确定绒毛膜性。不同绒毛膜性的双胎孕期的并发症及孕晚期终止妊娠的时机是不一样的,而只有孕早期才能确定绒毛膜性。



所以,孕早期的B超检查至关重要,最好在孕7—10周(从最后一次月经开始的第一天算起)左右做最合适,能避免过多的重复检查和及时发现问题。最后要提醒一下,对于一些特殊情况如出现腹痛、阴道出血等情况,则需要根据病情随时做B超检查。

过度囤东西,可能是“痴呆”在作怪? 网友:看完已经手抖了

一年一度的双11你又“剁手”了吗?

经常性买买买,不停地囤货,已经成为很多人的购物常态。

在受到家人、朋友指责后,不少人感到很内疚,但转身又控制不住自己加购的双手。

网络上有种说法:喜欢不停地囤东西,可能是痴呆在作怪。

究竟是真是假?今天就带大家一探究竟。

为什么很多人都喜欢囤东西?

从动物进化角度来看,收集物资具有进化优势,拥有丰富物资的动物和人更有竞争力,并更可能活下去并留下后代。

随着时间的发展,这个进化遗留下来的痕迹一直保留下来了。

通常情况下,居安思危的人群一般或多或少都会表现出一定程度的囤积行为。

囤积症(Hoarding Disorder,也叫囤积障碍),是现代社会一种常见的心理和行为异常,属于心理疾病范畴,发病率在2%—6%之间。

普通人的囤积行为并不会影响日常生活,而囤积症患者会在家中囤积大量物品,并且无法舍弃这些东西,即使这些物品在一般人看来没有价值甚至属于垃圾,即使这些物品堆积严重影响了生活甚至可能带来生命威胁(比如火灾、霉菌、鼠害和虫害等)也不会丢弃。

研究发现:囤积症患者的大脑活动模式明显不同于健康人和强迫症患者,当被要求扔掉自己的无用物品时,囤积症患者的大脑前扣带皮层和岛叶皮层活动激增。这两个脑区在决定物品的重要性和相关性方面发挥着重要作用。显然囤积症患者对一般人认为是垃圾的物品赋予了过多重要性和相关性。

囤积症的表现有哪些?

想必有人在电视或者网络上见过极端的囤积现象,囤积的物品堆满了几乎所有可用的空间,包括桌面、水池、床、柜子、烤箱、走廊和楼梯等,一直堆到天花板,甚至至于厨房浴室卧室都不能使用,家中只有一条窄道可勉强通行。

这种情况就属于囤积症,算是一种病态。

囤积症主要有以下常见表现:

保存很多没有用处或没有价值的东西;不愿意扔掉任何东西(可能会转移东西,但不会扔掉);

对没用的东西有情感依赖;拖延;无法做出舍弃物品的决定;缺乏整理物品的能力;冲动地、过度地购买不需要的或没有空间存放的物品;为堆积如山的物品感到愧疚;缺乏社会交往;因为物品过度堆积造成了不安全和不卫生的生活条件;

普通人可能具有上述一两符合自己的情况,而囤积症患者则会表现出上述中绝大部分行为,而且一想到要丢弃任何一样囤积物就会感到非常焦虑或痛苦。

囤积症的诱因有哪些?

囤积症的诱因主要有以下几种:非黑即白的思维方式:要求自己做事完美,不能犯一点错误,害怕错扔东西,无法做出丢弃个人物品的决定;

冲动行为模式:实施时不能考虑到可能的后果和影响,比如冲动购物;

错误的压力应对方式:通过获得物品(囤积)来缓解焦虑、抑郁、孤独和无力等消极情绪;

幼时遭受过物质缺失的痛苦,成年有能后过度代偿,通过囤积获得安全感,减轻对未来未知的恐惧;

对物品具有过度的情感依赖;用购物或

囤积物品来满足自己的情感需求。

过度囤东西,可能是痴呆?

囤积症并不是一种孤立的心理疾病,患者经常伴随有焦虑、抑郁、冲动和强迫等行为和症状。

一些囤积症患者同时患有注意力缺陷多动障碍,对不感兴趣的事物难以集中注意力,经常表现出冲动行为如冲动购物。

除了心理问题,由于囤积严重影响正常生活和饮食,囤积症患者往往多数会伴随肥胖、高血脂、高血压和糖尿病等代谢异常,霉菌和细菌等致病菌感染以及摔跤骨折等的风险也明显较高。

网络上还有一种说法:“过度囤东西,可能是痴呆”,究竟是真是假?

严格来讲,这种说法并不算错,但可能会误导人。

过度囤东西,虽然也可能在痴呆人群中出现,但更多是囤积症患者或者有囤积症倾向人群的表现,两者表现出相似行为的原因是完全不同的。

痴呆的人群由于认知能力下降,记住自己东西和整理东西的能力减退,部分患者家里杂乱无章只是由于忘记或不记得怎么整理。

而囤积症患者有正常的认知能力,只是把整理物品的事务无限期拖延了,因而不能丢弃无用物品,甚至想到丢弃东西都会感到焦虑或痛苦。

囤积与其他常见行为或习惯

囤积与收藏

有些人喜欢收藏特定物品,如火柴盒、酒类、邮票、各国硬币等等。

收藏与囤积的区别主要在于:收藏者会把藏品分门别类、精心归置在特定地方,而不是在楼梯走廊等处杂乱无章地堆放。

囤积与邋遢

家里比较凌乱,物品随意放置,但不影响日常生活居住,这往往只是由于懒惰、拖延或者不会整理东西,并未到囤积癖的程度。

但日后如遭遇创伤性生活事件,该人群出现囤积症的风险比普通高。

当然,也有研究发现,乱放东西的人具有更好的创造力,这类情况并不属于囤积症类型。

囤积与节俭

事实上,节俭并不意味着不扔东西,扔掉无用的东西并不意味着浪费,在家里堆放大量无用的东西反而是浪费空间。

家里的老人特别爱囤东西,用完的瓶子、盒子、袋子等等,如果老人没有大脑创伤或者痴呆等疾病,很可能是罹患了囤积症。

如何缓解过度囤积行为?

对于有囤积症倾向和轻微囤积症的人,通过家人朋友的沟通交流、增加社会交往活动、建立良好的节俭和浪费观念、学习更好的整理技巧、培养更健康的饮食和生活习惯等可以有意识调整改善。

对于有严重囤积症的人,在上述方法无效的情况下,需要考虑专业的心理治疗甚至药物治疗。

综上

普通人偶尔表现出一定程度的囤积行为

并不是心理疾病

当因无法丢弃无用的物品

而造成物品囤积

严重影响生活、社交和工作时

可能是罹患了囤积症

过度节俭、浪费和冲动购物

则与囤积症有关联

一旦过度影响日常生活需要警惕



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

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

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