

传华美酒欣赏系列

雪莉酒

■隋爱平医师

雪莉酒(Sherry)是世界著名的加强葡萄酒品种之一,生产于西班牙安达鲁西亚的雪莉三角洲地区(Sherry Triangle),这个雪莉三角洲是由临近大西洋的三个城镇组成,它们既是造酒中心也是旅游点。雪莉酒其实是一个大家族,里面包含了许多种不同风格的加强葡萄酒,从淡色的菲诺(Fino)到金黄色的欧罗索(Oloroso)等精彩纷呈,还有甜雪莉酒。

雪莉三角洲的气候是地中海型的温

暖气候,主要有三种土壤类型,其中最常见的是阿尔巴尼沙(Albariza),它具有良好的排水和透气性能。用于生产雪莉酒的主要葡萄品种包括帕洛米诺(Palomino)和佩德罗-希梅内斯(Pedro Ximenez)等。

雪莉酒的制作工艺流程十分复杂,葡萄酒发酵后存放在陈年的橡木桶中,然后葡萄酒的表面会生成一层酵母膜称为酒花(Flor),接下来会进行第一次分类、加强(fortify)和第二次分类,下一步把酒放入由

美式橡木桶组成的索莱拉(Solera)系统中陈酿。所有这些复杂的工艺和步骤都导致了千姿百态的不同雪莉酒风格。

雪莉酒的主要著名生产商包括卢斯图酒庄(Lustau)、冈萨雷斯比亚斯(Gonzalez Byass)等,近年来雪莉酒正得到越来越多的亚洲葡萄酒爱好者的青睐。

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。

小雪:阴冷晦暗,君子当温补驱寒、调畅精神

立冬后十五日,斗指亥,为小雪。天地积阴,温则为雨,寒则为雪。时言小者,寒未深而雪未大也。

小雪,是二十四节气中的第20个节气,也是冬季第2个节气。小雪反映降水与气温的节气,寒潮和强冷空气活动频数较高。

小雪节气的到来,意味着天气会越来越冷、降水量渐增,人们的外出也在逐渐减少,心境随着天气变化逐渐压抑。

据中国气象网介绍,古人将小雪分为三候:一候虹藏不见;二候天气上升地气下降;三候闭塞而成冬。由于天空中的阳气上升,地中的阴气下降,导致天地不通,阴阳不交,所以万物失去生机,天地闭塞而转入严寒的冬天。

因此,小雪节气的前后人们的心情常常受其影响,特别是患有抑郁症的朋友更应警惕病情加重。朋友们在光照少的日子里一定要学会调养自己。为了避免抑郁,要做一些有益于身心的活动,比如唱歌跳舞等娱乐项目,多和朋友聊天对预防抑郁症有帮助。平常天气好的时候要多出来晒晒太阳,也有利于预防抑郁症的发作。

小雪时节,避寒就温尤为重要。只有重视外在的气候变化,来调适自身的正气,才能祛病于身外。说到小雪节气的饮食养生,当然要食用一些可以能给身体保暖的食物,不但要注意热量的补充,还要注意温补适宜、润肺益肾,以调节压抑闭塞的心情。“药王”孙思邈有云:“安身之本,必资于食……不知食宜节,不足以生存也。”合理的饮食,可以使人身体强健、益寿延年,而饮食不当则是导致疾病和早

衰的重要原因之一。

那么,小雪时节,人们当如何进补可以温补驱寒、调畅精神?

说到温补,常用食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等;益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。小雪节气吃这些食物不容易上火,所以滋补适宜,恰到好处。同时,11月底国内大部分地方都已经开始供暖,避免上火,要少食用一些辛辣刺激的食物,否则更助长体内的“内火”。因此,多喝一些热汤既暖了身体,又起到了滋补的作用。

小雪节气天地闭塞,运动减少,为避免血液粘稠,平时人们应多食保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。

对于有抑郁症倾向或症状的人来说,应调节自己的心态,保持乐观。在众多食物中,最适宜的水果首选香蕉。香蕉含有能帮助人脑产生令人愉快的物质,菜肴可选芹菜炒香菇,芹菜和水发香菇加调味品同炒,可缓解抑郁情绪的发生。

气虚之人可选用人参进补,人参性温、味甘微苦,可大补元气,是补气要药。近代研究证明,人参可调节网状皮肤系统功能,其所含人参皂苷具有抗衰老作用。

血虚者的滋补的方法不同。血虚即是营养人体的物质不足,不能发挥濡养人体的作用,表现为不耐劳作、面色无华、苍白,血虚体质者当选龙眼肉进补。龙眼肉性温、味甘,可以补心脾,益气血。

阴虚是指营养人体的血、津液、阴精皆不足,是血虚的进一步发展,其主要特征是:



形体消瘦,午时面色潮红、咽少津,舌红少苔、脉细数。枸杞子性平,味甘,阴虚体质者当选枸杞子进补。

阳虚此系气虚者的进一步发展,主要特征是畏寒、肢冷、倦怠,这种体质也即是人们常说的“火力不足”,新陈代谢功能低下。阳虚体质应用杜仲进补,杜仲性温、味甘,本品具有补肝肾、强筋骨、安胎之功效。动物实验证明,杜仲有镇静和降血压作用。

当今社会状态下的年轻人往往工作繁忙、运动减少、缺少做饭时间,宅家一族更要

选择优质的食材,在进补养生的同时不为身体带来更大的负担。此时,富含Omega-3脂肪酸的食材值得推荐。

随着国民健康意识不断加强,健康消费正加速升级,人们不仅要求产品有益处,也要植物来源、颜值高、口感佳等,同时还要适合年轻人。现有大量科学研究证明,正确补充营养可以调节生命活动,保护健康。特别是用脑多多族、加班熬夜族、聚会大餐族、外卖吃货族,这些也是最常见的年轻族群,常受到饮食不规律,摄入不平衡的困扰。

年轻女性患乳腺癌复发风险高,这几类情况要警惕

34岁的小娟发现以前摸到的乳腺左侧的肿块开始变硬、变大,且向外突出,于是来到了北京儿童医院顺义妇儿医院乳腺中心就诊。经乳腺彩超和钼靶检查,肿块5x6厘米,考虑恶性可能,遂行穿刺活检,结果提示乳腺癌。“我这么年轻,我怎么会得乳腺癌?”小娟得知检查结果后大惊失色,脱口说出了这句话。

北京儿童医院顺义妇儿医院乳腺中心穆为民主任表示,近年来由于我国经济快速发展,带来了生活和饮食习惯的很多改变,致使乳腺癌的发病率和死亡率呈快速增长趋势,严重威胁人们的生命健康。女性30岁时患病风险约1/1500,40岁时为1/200。相较年长的乳腺癌患者,年轻乳腺癌患者的复发和死亡风险较高,生存预后较差。

因此,穆为民主任强调年轻的女性朋友对自己的健康更要注意,发现身体异常表现及时就诊。要做好乳腺癌预防,最重要的是了解年轻乳腺癌有哪些危险因素,只有了解危险因素,才能有的放矢地改变

自己的不良生活习惯。在几项大型队列研究中确定的乳腺癌发生的危险因素,其中大多数是针对绝经前乳腺癌,少数是针对年轻女性。

1、生殖和激素因素。月经初潮年龄小和第一胎妊娠年龄大与绝经前乳腺癌的相关性更强。母乳喂养在年轻女性中具有保护作用。

2、健康行为与环境因素。女性绝经前,体重和BMI值越高,患乳腺癌风险越低,而绝经后女性,体重和BMI值越高,患乳腺癌风险也越高,说明肥胖是通过内源性循环雌激素的增加介导的。此外,进行一定程度的运动可降低绝经前乳腺癌的风险。在年轻女性饮食模式与乳腺癌的关系也有一些研究,摄入酒精会增加乳腺癌患病风险,但绝经前和绝经后女性的风险没有明显差异。对青少年饮食模式发现一种炎症性的饮食模式,即大量摄入软饮料、精制谷物和肉,低的蔬菜和咖啡摄入量及黄油消耗量是绝经前乳腺癌小的风险

因素,而高膳食纤维和植物脂肪摄入量则有一定的保护作用。大量摄入低脂乳制品和乳制品钙摄入量及总维生素D与绝经前乳腺癌发生风险降低有关,与绝经后乳腺癌无关。接受胸部放疗也是年轻女性乳腺癌的一个强危险因素。

3、种族。欧洲国家年轻乳腺癌约占每年新诊断病例的3.5%。而韩国的统计资料则显示,年轻乳腺癌约占每年新诊断病例的9.5%。我国每年新发乳腺癌病例中年轻乳腺癌占10%—15%,显著高于欧洲国家。

4、遗传因素。BRCA1或BRCA2突变易患早发性癌症,年轻女性的发生率更高。

那么,哪些年轻女性是乳腺癌高危人群呢?穆为民主任表示可以从以下几点来判断:

- 1、机会性筛查有BRCA1或BRCA2基因突变的女性;
- 2、来自BRCA1或BRCA2基因家族却未进行检查的女性;
- 3、具有乳腺癌家族史的女性一生中

- 20%或更高的患病风险;
- 4、不典型增生或小叶原位癌的女性;
- 5、在10—30岁接受胸壁放疗的女性。

附:中国一般风险人群筛查策略
18—25岁
乳腺癌知识宣教
每个月一次乳腺自我检查
25—40岁
乳腺癌知识宣教
每个月一次乳腺自我检查
每年一次医生体格检查
40—70岁
乳腺癌知识宣教
每个月一次乳腺自我检查
每年一次医生体格检查
每年一次乳腺影像学检查,推荐以乳腺钼靶和/或乳腺超声为检查手段
70岁以上
乳腺癌知识宣教
每个月一次乳腺自我检查
每年一次医生体格检查



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

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

4-068