

传华美酒欣赏系列

法国波尔多闻名世界的波雅克产区

■隋爱平医师

在法国波尔多(Bordeaux)的上梅多克产区(Haut-Medoc)有一个小镇叫做波雅克(Pauillac),这不是一般的小镇,而是世界闻名的葡萄酒产区。法国波尔多一八五五年分级系统中最高等级的五个酒庄中有三个位于波雅克,它们是拉菲·罗斯柴尔德酒庄(Chateau Lafite Rothschild)、木桐·罗斯柴尔德酒庄(Chateau Mouton Rothschild)和拉图酒庄(Chateau Latour)。另外还有两个二级酒庄、一个四级酒庄和十二个五级酒庄,

真可谓群星璀璨。波雅克产区位于吉伦特河(Gironde River)的左岸,其土壤以砾石为主,这有利于排水,产区西边的森林阻挡了来自大西洋的风。葡萄园的总面积大约有三千英亩,主要的葡萄品种为卡伯纳-苏维翁(Cabernet Sauvignon)。这里的红葡萄酒与其它的波尔多红葡萄酒一样都是混酿(Blend),相对次要的葡萄品种有梅洛(Merlot)、品丽珠(Cabernet Franc)、味而多(Petit Verdot)以及马尔贝克(Malbec)等。

由于波雅克产区在世界上名声显赫,许多列级酒庄的葡萄酒都比较昂贵,一般葡萄酒爱好者不太经常有机会品尝到这些好酒。近年来许多列级酒庄的副牌酒也受到葡萄酒爱好者的追捧,被认为是价格比较实惠的选择。烤羊肉、山鹑、野兔以及牛排等都是这些红酒极好的搭配。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。

"赖床"5分钟可保护血管? 冬天不起床又有新理由了...

近日,一则冬天早上“赖床”5分钟可以保护血管,更有利于健康的新闻上了热搜,引起网友们的热议。

“赖床”真的能保护血管吗?我们平时应该如何来保护血管,远离血管疾病?今天我们就来一一细说。

冬季“赖床”5分钟可以保护血管?

到了冬季,早上的闹钟一响,大家是不是特别不想从暖暖的被窝里钻出来?是的。我们都想“赖一会儿床”。但是你知道吗?“赖床”可能是有好处的哦。

冬季是心脑血管疾病高发期,特别是凌晨至清晨,人体在睡眠时,心跳会变慢,血流速度会变慢,将近清晨时血压会升高,如果起床时过于猛烈,人体的血液供应跟不上你起床的节奏,有可能造成体位性低血压、晕厥,心慌等不舒服,严重者可能造成主动脉夹层或者肺栓塞等情况。无此经验者可尝试长时间蹲坑后突然起立的感觉,有点类似哦。

所以,冬季的早上,我们打算起床前,可以先在床上慢慢活动5分钟,动动手腕,屈伸一下脚腕,让小腿肌肉收缩下,在床上伸个懒腰,让身体舒展开,然后慢慢坐起,准备一天的新生活。

什么是血管病?有哪些类型?

冬季的早上容易出现的一些比较严重的疾病,主要有两类,一类是脑部疾病,一类是胸部疾病。

脑部疾病,一般称为脑卒中,分为脑梗

死和脑出血,都是比较严重的情况,如果觉得早上说话困难,肢体活动不利,流口水等情况,或者是剧烈的头疼,那很有可能是发生了脑卒中,这个时候,建议联系120转运到最近的医院,判断病情,给与相应的治疗。

胸部疾病,可能是心脏或肺部疾病,常见的症状是胸痛,三大比较严重危及生命的疾病是心肌梗死,主动脉夹层和肺栓塞。如果早上出现严重胸痛的症状,同样建议联系120转运到最近的医院,现在大部分医院都有急诊胸痛中心,可以行绿色通道诊治。如果床头有硝酸甘油,可以在家自行含服一片作为临时的紧急救治。

这两大类疾病均为致死致残的严重疾病,时间就是生命,如果发生,建议第一时间去最近的医院就诊。这个时候,工作和学校的事情就退居其后了。

血管生病有哪些信号?

常见的血管疾病一般分两大类:闭塞性疾病和扩张性疾病。

1. 闭塞性疾病:

哪里血管堵塞了,哪里就会有相应的表现,我们全身上下有非常多的血管,哪里不舒服,可以来医院做做彩超,检查一下。

2. 扩张性疾病:

平时一般是不会有感觉的,但是扩张性疾病就像个“定时炸弹”,会在一瞬间发病,后果非常严重,是常见的致死性疾病。最著名的名人就是爱因斯坦,因为腹主



动脉瘤破裂而死亡。这类疾病只能通过医院的检查发现,常规的年度体检一般是不做相应检查的。

如何保护血管?

戒烟!戒烟!戒烟!重要的事情说一百遍都不为过。

血管疾病有一小部分是基因本身决定的,相当大的部分是随着年龄的增长,不良

的生活习惯才会得的。我们无法控制年龄的增长,无法返老还童,只能建立良好的生活习惯来保护自己的血管。

戒烟限酒,控制血压,控制血糖,控制血脂,不熬夜,规律作息,多吃水果蔬菜,多做跑步游泳等有氧运动,保护我们的血管,就是保护我们的生命。

这种药要尽快处理掉! 看看你家有没有?

你家的医药箱多久整理一次?打开看看里面肯定有已经过期的药品,面对这些药品你会选择怎么处理?是选择直接扔掉?还是因为外观看着没有变化先留下?过期的药品还能继续吃吗?药品存放需要注意什么?

药品的保质期怎么判断?

药品的保质期,一般用有效期或失效期来表示。此外,一些进口药上还会用 expiration date(EXP)表示。

药品的有效期是指在规定的贮存条件下保证药物质量的期限。

但需要注意的是,有效期的前提是在“规定的贮存条件下”。比如一些常见的感冒药,每片铝箔独立包装,那有效期就是指在规定的温度等条件下,药品未开封时的期限。

但有些老人或者记忆力差的人,为了方便携带药品、标记吃药等,会将一段时间计量的药品提前开封放到药盒里,这时药品的贮存条件就不是最佳存放条件,有效期也就只能作为参考了。

因为在未开封的状态下,铝箔可以有效

防止降解和氧化,但拆开包装后,药物的疗效可能会随时间而下降,应尽快服用。比如,眼药水开封后,一般建议一个月内用完。

过期药品还能吃吗?

一般情况下,药厂或研究机构在研发过程中会对药物稳定性进行长期试验。将药品放置于规定的贮存条件下,然后在不同的时间点(如分别于0个月、3个月、6个月、9个月、12个月、18个月、24个月、36个月)取样进行检测。将结果与0个月比较,以有效成分不低于95%为标准确定药品的有效期。

但是,过了这个日期,药物是否还有效、有没有毒目前并没有准确的说法。因为没有相关条例规定,并且出于成本和销售量的考虑,药品开发商和大部分药厂并不会做这类实验。

尽管曾有报道称美国科学家对个别未开封的过期药物进行检测,发现其仍有一定的效用,但这并不意味着过期的药物就可以使用。过期的药物不建议使用,除非经过检测可以确定药物安全并且有效。

这些药物过期不能用

1 用于治疗糖尿病的胰岛素,过了有效期后可能会降解;

2 用于心绞痛(胸痛)的药物口服硝酸甘油(NTG),打开药瓶后可能会很快失去药效;

3 注射类药物,如果能看见明显的浑浊或变色,应停止使用;

4 生物类制品、疫苗或血液制品也可能迅速降解;

5 含有防腐剂的药物,如眼药水,过期后可能会使溶液中滋生细菌,反而危害健康;

6 抗生素,过期可能会由于有效性减弱、抗菌效果不足而导致治疗失败。甚至会导致没有被清除的细菌,在生存压力下可能会进化出对这种抗生素的抵抗,药物对这种产生抵抗的细菌不再起作用,会导致抗生素耐药性的出现。

保存药品要注意什么?

具体的贮存条件在每个药品的说明书中都有详细说明。一般来说,药品的保存条件需要考虑温度、湿度和光照。

温度

1 常温/室温储存,即10~30℃,一般默认

室温不超过25℃。

2 阴凉处存放,一般指温度不超过20℃。

3 冷藏保存,一般指2℃~8℃。常见需要冷藏保存的药品,如糖尿病患者用的胰岛素、青光眼患者用的滴眼剂以及一些生物制剂类药品。

4 冷冻保存,一般指-18℃~20℃。

湿度

一般来说,存放药品的环境中空气湿度在45%~75%为宜。如果空气湿度太大,会导致有些药物吸收空气中的水分后发生发霉、变质等变化,尤其是冲剂、颗粒剂及中药饮片等;湿度过小也不合适,太干会导致药品尤其是胶囊出现干裂的情况。

光照

应该避免将药放在直接暴晒的地方。如果药品说明书中有明确说明需要避光保存,更要格外注意。这类药品一般使用棕色、黑色、红色等深色药瓶包装,不要随意将药品取出搁置在外。原包装损坏时应及时更换,或替换其他干净的深色药品包装贮存。

Advertisement for Jasmine Medical Daycare Center. Includes logo, name '真善美日间保健中心', address '12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874', website 'www.jasminecenter.com', and contact information for staff members like 邹秉雄 and 吕思慧. It also lists center features and mission statements.