

传华美酒欣赏系列

怎样品尝葡萄酒

■隋爱平医师

葡萄酒的品种丰富多彩。学会怎样品尝葡萄酒,继而养成欣赏葡萄酒的习惯,会给自己和家人朋友带来许多快乐,增进身心健康。华夏文化博大精深,古代王翰的凉州词中就提到“葡萄美酒夜光杯,欲饮琵琶马上催”。可见我们的先人早已知晓饮用和品尝葡萄酒了。

总体说来,品尝葡萄酒可以归结为4S。第一步是用眼睛看(See)。品酒时先在葡萄酒杯下放一块白色的餐巾或白纸,然后将少量葡萄酒(约三分之一杯)倒入高脚酒杯中并观察其色泽。对于红葡萄酒来说,紫红或宝石红往往意味着是新酒,而橘红色常常代表着是有些年份的陈酒。对于白葡萄酒来说,淡柠檬色往往意味着是新酒,而金黄色常

常代表着是有些年份的陈酒。同时也要观察高脚酒杯中的葡萄酒是清澈还是浑浊。第二步是用鼻子闻(Sniff)。其要点是先将少量葡萄酒在杯中旋转摇晃,这样有助于葡萄酒中的香味和酒精挥发到空气中去。此时把鼻子放到杯子的口上深吸几口空气,同时注意各种香味的细微差别。葡萄酒通常具有某些水果的香味,如苹果,草莓和覆盆子等。有些葡萄酒经过在橡木桶中储存一段时间后,还会具有橡木以及烤面包的芳香。葡萄酒专家把各种不同葡萄酒的香味分为十二大类,二十九亚类和九十四种典型气味。第三步是喝一小口(Sip)。此时不要急于下咽,而是将葡萄酒在口中轻柔的扩展开来,让味蕾有机会充分接触到葡萄

酒。此时首先要注意葡萄酒的质地,也称为酒体,打一个简单的比方:这款葡萄酒在你口中的感觉是像全脂牛奶一样厚实?还是像脱脂牛奶一样稀薄?然后就是要辨别葡萄酒中的各种味道,如甜味,涩味,酸味和苦味。葡萄酒的涩味来自于一种称为单宁的物质,单宁存在于葡萄的果皮,果子和果梗中,在制酒过程中释放于酒中。最后要留心葡萄酒的回味,又称为余韵,优质葡萄酒都是回味绵长。在品酒的过程中还要注意一些重要的概念,例如平衡度和复杂度等。第四步是总结(Summarize),也就是把上面各种信息作一个小结。许多葡萄酒专家在品酒的过程中都写品酒笔记。总之,欣赏和品尝葡萄酒是一个渐进

的学习过程。许多优秀的葡萄酒爱好者和品酒师都经过反复实践,不断提高自己的水平,同时充分享受生活的乐趣。

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。

吃一次相当于5斤白糖,很多孩子戒不掉,医生:常吃,是自毁脾胃

小青是单亲家庭的孩子,父母在她很小的时候就离婚了,这些年来一直和妈妈两人相依为命。虽说从小缺少父爱,但母亲对小青极为宠溺,别人家孩子有的,小青一样都没少过。

特别是在饮食上,小青妈妈从没亏待过孩子,觉得孩子长得瘦,每天都给孩子买些有营养的吃,可小青还是不见长胖,个子也不高,妈妈虽然着急,可也没有什么好办法。

一周前,小青晚饭后觉得腹痛难忍,小青妈妈哄了半天也不见好转,当下赶紧带着孩子到医院做了检查。可医生的话,却把小青妈妈吓坏了,医生说孩子这是长期的积食,导致脾胃损伤,需要尽快住院调理。医生经过了解后,得知孩子积食的原因,和平时常喝的一种饮料有关。

小青平时很少要求妈妈给自己买什么

东西,唯独奶茶,几乎每天都要喝上一杯,而小青的妈妈总觉得对孩子有亏欠,为了哄孩子开心,也就一直由着她。

但奶茶过于甜腻,并且其中香精、色素、糖分的含量都非常高,长期饮用的话,会加重脾胃的负担,损伤脾胃健康,导致身体无法正常吸收营养,对孩子的身体发育有很大影响。

即便是一些无糖奶茶,也远远超出了小朋友的代谢能力,因此,不建议多喝奶茶。

医生忠告:除奶茶外,2种食物也易损伤脾胃,不可多吃

1. 调料过多的食物

生活条件变好以后,人们对美食的要求也随之提高,一些加麻、加辣的重口味菜品,也变得更受欢迎。

但是小朋友的脾胃发育并不完善,如果

经常食用这些调料过多的食物,容易增加消化系统的负担,从而出现积食等问题,严重者还会损伤脾胃健康。

2. 加工肉

加工肉在生活中是非常常见的,比如香肠、腊肠、熏肉等,都属于是经过加工的肉食,虽然口感好,但却不宜多吃。

因为这类食物都含有一定的添加剂,并且加工的过程中,还会产生一定的硝酸盐,不利于脾胃健康,容易降低脾胃的运化能力。并且这类的加工肉几乎没有什么营养,并不利于发育期孩子的成长。

当孩子出现积食、脾虚,父母可以试试这个小方法,帮孩子健脾消食

适当补充营养素:脾胃是孩子发育的根基,因此健脾消食对孩子而言,至关重要,平时可以给孩子吃麦芽、山楂、山药等,麦芽健



脾行气,有助于食物消化,缓解腹痛、积食;山楂打开孩子胃口,提高吃饭兴趣;山药加快对食物的消化速度,减少积食。

最后,温馨提示家长朋友:如果病情比较重的,或是自行不能判断或是调理不见好的建议找中医师当面看后开方子调理,因为中药方有着严谨的配伍。

好痒啊! 皮肤瘙痒有没有止痒药可用?

瘙痒症状在日常生活中十分常见,特别到了秋冬季节天气干燥,更是痒痒痒。

瘙痒既可以独立存在,也可以作为一种伴随症状出现,见于多种疾病和生理状态。

大部分瘙痒由皮肤病引起

可以引起瘙痒的皮肤病大致可以分为两大类:

① 有原发疹的皮肤病

比如湿疹、荨麻疹等 过敏性皮肤病,手癣、脚癣、体癣等 感染性皮肤病,银屑病(牛皮癣)、玫瑰糠疹等不明原因的 红斑鳞屑性皮肤病,还有少部分可以见于 疥虫、虱子、疥虫等 寄生虫引起的皮肤病。

这些皮肤病,是皮肤本身出现了问题,常表现为先出现皮疹,而后瘙痒,也可以表现为皮疹和瘙痒同时出现。

瘙痒多持续存在,可以由环境变化、衣物刺激、饮食因素、精神因素等影响而阵发性加重。

② 没有原发疹的皮肤病

比如神经性皮炎、单纯性瘙痒(出现粒粒分明的皮疹或者小丘疹,瘙痒剧烈)、瘙痒症等 神经功能障碍性皮肤病。

一般皮肤本身没有实际问题,而是神经功能出现障碍,过于的兴奋、敏感,从而让人产生了瘙痒的错觉。

多先出现瘙痒,后由于搔抓出现皮疹,长期的摩擦、搔抓还可能导致皮肤变厚、变黑,或者继发一些皮肤损害,呈现出一种类似于皮肤病的表现。

神经功能障碍性皮肤病导致的 瘙痒常

是阵发性的,可以随着注意力的转移而减弱。

瘙痒还可能是某些疾病的“信号灯”

如果出现了持续、顽固、不明原因的剧烈瘙痒,又看不见皮疹,就可能提示出现了一些全身性疾病。

比如肾功能衰竭、黄疸等肝胆疾病的病人可能由于尿素、胆汁排泄不畅,导致尿素、胆汁通过皮肤渗透排泄,刺激皮肤而引起瘙痒,多见于中老年人。

内分泌疾病如甲状腺疾病,也可引起皮肤瘙痒,同时还可能出现睡眠障碍、情绪不稳定等症状,多见于年轻人;糖尿病可导致皮肤抵抗能力下降,容易因外界刺激或者发生感染而引起瘙痒。

一些恶性肿瘤的病人,也可能出现顽固的、难以治愈的瘙痒,且多会伴有短时间内的体重下降。

另外,如果内分泌失调,出现一系列生理性或者病理性的激素水平变化,也可能出现瘙痒。

一些特定时期、特殊人群

也会出现瘙痒

女性出现生理期瘙痒、妊娠瘙痒十分常见,可能与激素水平变化等因素有关。

妊娠瘙痒一般会在怀孕3个月出现,在分娩前2个月达到高峰,瘙痒剧烈,还可能影响孕妇的生活、睡眠。

除此之外,老年人瘙痒也十分常见。多由于皮肤弹性变差、皮肤变薄、皮脂腺萎缩等皮肤老化原因,导致皮肤屏障功能减弱,

没有油脂保护,易干燥,就容易出现瘙痒。

既然这么多疾病都可能引起瘙痒,那有没有什么药物可以帮助止痒呢?

止痒没有专药,但能针对病因缓解

我们都知道疼痛时可以吃“止痛片”,发热时可以吃“退烧药”,但遗憾的是,目前为止,还没有“止痒片”出现,不能从根源性解决问题,只能通过一些药物来缓解瘙痒。

/口服抗组胺药物/

研究发现,组织胺、五羟色胺等炎性介质是可以引起瘙痒的。

所以因过敏、炎症等引起瘙痒的患者,就可以适当针对性的服用一些氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药物,也就是大家常说的抗过敏药来缓解瘙痒。

但如果是神经功能障碍引起的瘙痒,使用抗组胺药止痒效果甚微,则可以使用谷维素等调节、营养神经的药物,地西洋等镇静类药物来进行缓解。

对于妊娠瘙痒,如果情况轻微可以涂抹一些缓解瘙痒的药膏,稍严重的可以短期使用一些激素药膏,或交替使用。妊娠后期,可以适当使用一些抗组胺药物,但妊娠早期(3个月内)不建议使用。

/外用止痒剂/

刺激性止痒剂,可以通过刺激来压制瘙痒感。比如涂抹含酒精,或者含冰片、薄荷等体感冰凉的止痒药水,或者捣烂的大蒜、辣椒泡水、花椒盐水等也有一定的作用。

但这种方法只能适用于正常无破损的皮肤,而皮肤红肿、流脓、溃烂的情况则不能

使用,否则容易加重炎症,或引起过敏。

安抚性止痒剂,如炉甘石洗剂、硅霜、油剂等,让瘙痒皮肤与外界刺激隔绝,或者使用硼酸冷敷,可缓解 炎性红肿瘙痒。

抗炎、抗过敏药膏,比如莫匹罗星软膏等杀灭细菌的抗生素药膏,替替芬酮康唑软膏等抗真菌药膏,或者可地松等激素类药膏。

但是要注意,真菌感染引起的瘙痒,涂抹激素药膏会加重病情。并且,激素药膏长时间使用会有色素沉着、皮肤萎缩等副作用,建议不要在同一部位连续使用超过两周。

/拍打、冷敷、润肤/

大部分人瘙痒的时候都忍不住抓挠,但抓挠又容易抓破皮肤,损害皮肤屏障,增加感染概率,因此建议用轻轻拍打的方式替代抓挠来止痒。

还有一些人会选择热敷止痒,虽然短时间内的确有一定作用,但热敷容易破坏皮肤表面的皮脂膜,影响皮肤锁水,出现干燥,反而更容易痒,长期反复热刺激还会促进皮肤老化,形成恶性循环。

因此建议用冷敷代替,血管遇冷收缩,可以减轻炎症和肿胀。

对于本就皮肤老化,容易干燥的老年人来说,应尽量穿着宽松、透气,减少肌肤裸露。不要频繁洗澡,洗澡水温不要过高,洗后注意涂抹润肤产品,适当多喝水等,都可以有一定的预防和减缓瘙痒的作用。



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