

## 传华美酒欣赏系列

## 著名酿酒葡萄品种——匹诺瓦

■隋爱平医师

匹诺瓦(Pinot Noir)制作的葡萄酒喝起来比较顺口,许多匹诺瓦葡萄酒单宁比较柔软和轻微,因而不需要在酒瓶里长期放置来产生美味,不管是新酒还是陈酒都使人陶醉。但匹诺瓦对于生长的地点和各种其它条件要求很高,所以不是任何人或任何地区都适合匹诺瓦的栽培。

匹诺瓦皮薄,做出的葡萄酒色较浅,单宁含量不高。它喜欢轻度温暖或偏冷的气候,但如果气温太低,匹诺瓦就不能成熟,其制作出的葡萄酒就会有过多的植物和蔬菜的味道,例如包菜或潮湿的树叶的味道。在热带,匹诺瓦会失去其精巧微妙的风味,而具有过多的果酱味道。在为数不多的地区,

各方条件达到完美平衡,由此产生的匹诺瓦葡萄酒具有红色水果的香味,如草莓、樱桃等,以及一丝淡淡的植物和动物气味,如潮湿的树叶、蘑菇和肉类食品的香味等。

有些匹诺瓦葡萄酒在长期成熟后会产生十分美妙的复杂香味,但除了产于法国勃艮第(Burgundy)的最高级匹诺瓦葡萄酒之外,大多数匹诺瓦葡萄酒都是在年轻和果味明显时喝起来顺口。高级匹诺瓦葡萄酒的成熟通常会放在橡木桶中进行,但新橡木桶的面包和香草味道很容易掩盖匹诺瓦葡萄酒原有的精妙滋味,所以怎样把握两者平衡就是一门不可多得的学问。

最好的匹诺瓦葡萄酒产于法国的勃艮

第(Burgundy),在哪里,不同村庄生产的匹诺瓦葡萄酒其风味都可能稍许不同并因此冠有自己的区域名称。勃艮第地区具有十分复杂的葡萄酒分区和分级系统,经常使外行看得一头雾水。其中最好的高级匹诺瓦葡萄酒价格十分昂贵,因为其品质精良且产量稀少。

除法国以外,德国的法尔兹(Pfalz)和巴登(Baden)地区也生产大量匹诺瓦葡萄酒。美国加州许多地区对于匹诺瓦的生长来说温度太热了一些,但在索诺玛(Sonoma)县和圣巴巴拉(Santa Barbara)县的一些气温较低的地区适合匹诺瓦生长。而在更北边的俄勒冈(Oregon)州就生产许多高品质的匹诺瓦

葡萄酒。另外,南非、南美的智利、以及澳大利亚和新西兰也生产质量良好的匹诺瓦葡萄酒。

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,并利用业余时间研究葡萄酒。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。电子网站:www.chwinec.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(facebook)。喜欢葡萄酒的朋友还可以搜索公众号chuanhuajiyue添加关注,或添加微信号:peter49247进行交流。

## 胆囊息肉的诊断和治疗

胆囊息肉是胆囊壁粘膜的一种生长物,往往在做超声波时偶然发现。其临床意义主要取决于它是否会发展成恶性生长物。大多数超声波的阳性发现都不是恶性肿瘤,而仅仅是一些粘膜增生或胆固醇沉积。但是,仅靠超声波的特征有时并不十分特异,因而很难排除胆囊癌或癌前期腺瘤的可能。

## (一)危险因素和分类:

在一项研究报告中,没有发现胆囊息肉与年龄,性别,体重,是否用激素替代疗法相关。胆囊息肉主

要分为良性和恶性两种。最常见的良性息肉是腺瘤,最常见的非肿瘤性息肉是胆固醇沉积,其次是腺肌瘤和炎症性息肉,而最常见的恶性病变是腺癌。

## (二)临床表现和诊断:

通常胆囊息肉是在做其它腹部超声或放射线检查时偶然发现,有时也会表现为右上腹痛,消化不良,恶心,呕吐等等。诊断的方法包括腹部超声波,CT扫描,食道超声波检查等。

## (三)治疗:

确定的治疗方法是胆囊切除。一般对于有症状和同时并发胆结石的患者都应考虑胆囊切除。另外如果胆囊息肉并发胆管硬化症或胰腺炎时也应进行胆囊切除。对于没有上述情况的患者来说,是否进行胆囊切除主要取决于胆囊息肉的大小。(1). 息肉直径大于18至20毫米,通常是恶性息肉,应该切除;(2). 息肉直径在10至20毫米之间,发生恶性癌症的机率在25%到77%之间,应考虑内窥镜胆囊切除;(3). 息肉直径在5至10毫米之间,应当严密随

访,如定期重复超声波检查等。如果息肉增大则应当手术。(4). 息肉直径小于5毫米,通常是良性的,也应当在6到12个月之间重复超声波检查以观察是否有任何变化。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师  
乔治城大学医学院  
家庭医学科临床助理教授

## 棉裤一脱皮屑满天飞? 春季皮肤干燥做好这4点就对了

初春万物复苏;气温乍暖还寒;相信很多人还穿着秋裤,但晚上睡觉一脱秋裤,却发现“皮屑满天飞”,是我洗澡没洗干净?还是我得了皮肤病?

## 为什么会有白色皮屑?

在季节转换前后,皮肤上(双腿多见)出现白色皮屑是一种普遍现象,白色皮屑的产生往往和两个原因有关。

## 1. 皮肤干燥

冬春季节尤其是北方,天气干燥,油脂分泌减少;天气乍暖还寒,毛孔收缩,汗液分泌不足,油脂和汗液减少,表面皮肤不能够得到很好的滋润,皮肤表面的角质层就会起皮、开裂、脱落,最终形成白色皮屑。

## 2. 缺乏维生素A

维生素A是参与人体代谢的必需物质,

它又叫视黄醇,可保护视力,当然维生素A缺乏时,对弱光敏感度降低,暗适应障碍,重症者产生夜盲。但维生素A缺乏病又称“蟾皮病”,在皮肤上表现为皮肤干燥和粗糙。

## 皮肤干燥脱屑这样做

## 1. 常换洗贴身衣物

皮肤是人的天然外衣,皮肤的表皮细胞在不断新陈代谢过程中,衰老细胞与角质层常常从表皮脱落下来,很容易成为细菌的“温室”,而且皮屑存在于皮肤和衣物之间,通过摩擦也会增加静电的产生,从而对皮肤产生刺激,加剧症状。因此面对皮屑一定要勤换衣物,减少皮屑的累积和皮肤的接触。

## 2. 多喝水,多吃蔬果

多喝水、多吃蔬果可以保证人体可以得

到充足的水分,皮肤也就有了足够的水分来源。蔬果中含有丰富的维生素,是人们日常生活中补充维生素的最佳途径,很多维生素都对皮肤的保护有益,尤其是维生素A。

## 3. 洗澡水不要太热

太热的水会把皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群洗掉,容易伤害其角质层,受损的皮肤角质自然就会脱落,久而久之就会诱发皮屑和疾病。适宜的水温应与体温相接近,即37-41℃,因为每个人的肤质和体感都有所不同,具体温度可以自行调节,但是最好不要相差太远。其次洗澡时间尽量控制在10分钟左右,时间太长,皮肤的油脂会被完全清理,破坏皮肤的“自我保护”,反而不好,所谓洗澡不要洗得太干净便是这个道理。洗澡选用的清洁用品,

也要考虑到皮肤的特质,最好选用接近自身皮肤PH值、温和、无添加的洗浴用品。建议冬春季洗澡次数为2-3天1次。

## 4. 适量涂抹保湿乳

平时要注意皮肤的保湿,洗澡后的三分钟,皮肤还处于湿润状态,表面会有些细小的水珠或蒸汽,这个时候涂抹身体乳,可以让水合作用达到最佳效果,也是滋润皮肤的最佳时机,尤其是老人更应该坚持。常见的保湿产品乳、霜、油等,乳、霜都有一定的保湿补水作用,而油的作用是锁水,因此可以搭配使用。

最后要说,皮屑增多有时候其实是在向你“报警”,有生理原因也有病理原因,如果是病理原因,比如:银屑病、湿疹等,一定要及时就诊。

## 扎心研究:睡不够,让肚腩变大! 补觉无法抵消熬夜伤害,安排好睡眠时间很重要!

晚睡可以说是现代人,尤其是年轻人的通用生活“标签”。

据《2022中国职场青年睡眠质量报告》数据显示,超过半数的职场年轻人每天都要熬到深夜0点以后才睡觉,超七成的年轻人每天平均睡眠时长不足7小时。睡眠不足严重影响健康。

近日,美国一项研究表明,睡眠不足,会导致暴饮暴食,仅仅两周就会使身体的脂肪堆积,尤其是堆积在腹部。

## 睡眠不足让肚子长胖

## 翩翩少年变油腻大叔

作为一名资深程序员,小袁已经在晚睡的工作节奏中度过了自己的第9个年头。长期以来,小袁很少能在凌晨12点前入睡,因为长期加班加点,还养成了吃夜宵的习惯。每次拿起刚毕业时清秀纤细、自信阳光的照片,他都会感叹一句:岁月无情。如今,31岁的他已从“颜值巅峰”变成大腹便便、满脸油腻的“中年大叔”。“晚睡”这一大多数年轻人的生活标签,到底毁掉了多少人的青春?

为揭开这一谜底,科学家进行了多项研究。文章开头提到的研究纳入12名不胖的健康人,每人接受两次为期21天的干预。参与者首先被随机分配到正常睡眠组或限制睡眠组,正常睡眠组睡9小时,限制睡眠组睡眠时间为4小时。在整个研究过程中,参与研究者都可以自由选择食物。

研究发现,与正常睡眠组相比,睡眠不足者热量摄入增加了308千卡/天,蛋白质和

脂肪摄入分别增加13%和17%。其结果导致腹部脂肪增加了9%,内脏脂肪增加了11%。作者表示,正常情况下,脂肪优先沉积在皮下。然而,睡眠不足会将脂肪转移到内脏中。

近期,美国芝加哥大学睡眠研究中心主任埃斯特拉·塔萨利博士也主导了一项关于睡眠与肥胖关系的随机临床试验,研究选取了80名21~40岁之间的超重者。干预组每天睡8.5小时,对照组为小于6.5小时。研究者发现,相较于对照组,干预组每天的能量摄入减少了270千卡。此项试验仅仅对睡眠时间做出了干预,结果对照组体重增加了0.39千克,而干预组体重则减少了0.48千克。照一照镜子里脑满肠肥的自己,是不是也能在晚睡的队伍中找到你的身影?

## 补觉偿还不了睡眠债

## “明智之举”或让情况更糟

为了一个设计方案,平面设计师小梁已经整整五天没有睡过一个好觉。设计图提交再驳回的过程重复了不下5次,为了尽快定稿,小梁压缩了吃饭和睡觉的时间,最忙时晚上仅睡两个小时,而这样的工作节奏需要等到任务完成后才能稍作调整。小梁每次都会选择在完成工作后好好补个觉,他认为补觉以后又可以“满血复活”。

补觉真能弥补晚睡对身体带来的伤害吗?

文章开头提到的研究否定了这种可能。研究显示,即使睡眠恢复,在减少热量

摄入,体重有所降低的情况下,内脏脂肪依然会继续增加。这表明,睡眠不足诱发了内脏脂肪增加。

研究作者指出,虽然在本研究中,能量摄入和体重在恢复阶段恢复正常,但在3天内恢复充足的睡眠,不足以逆转内脏脂肪堆积,内脏脂肪沉积仍持续增加。因此,周末“补觉睡眠”不能补偿睡眠债,无法抵消增加的代谢风险。

睡眠不足会增加肥胖和糖尿病的风险,部分原因是因为难以抑制夜间吃零食的欲望,降低了胰岛素敏感性或血糖的调节能力。而周末补觉不仅不能弥补丢失的睡眠时间,而且还会让这些情况变得更糟。一项招募了36名18~39岁健康成年人的研究显示,周末补觉不能阻止体重增加或胰岛素敏感性降低。甚至在一些指标上,周末补觉组的结果更差。如在睡眠一直较少的组中,全身胰岛素敏感性下降了13%;在周末恢复组,胰岛素敏感性下降了9%~27%。

研究者表示,对于偶尔每周有一两个晚上睡眠不足的人来说,周末补觉可能有效,但是缺觉-补觉-缺觉这样反反复复实在是有害健康,定期获得充足睡眠很重要。

## 晚10~11点入睡,至少睡够7小时

莎士比亚在喜剧《麦克白》中写到:睡眠和食物、水、空气一样,是我们健康的关键。加班加点工作的小袁、小梁也好,晚上压缩睡眠时间娱乐、放松的我们也好,是时候看看表,再看看我们的肚子了,晚睡把我们雕

刻成了什么样的形象?若隐若现的疾病信号有没有引起我们的重视?建立一个好的睡眠时间,非常必要。

## 那么,我们应该怎样安排睡眠时间?

美国睡眠基金会公布的一项研究结果指出,不管4个月大的婴儿还是17岁的青少年,人们都需要更多的睡眠时间。该机构建议,新生儿每天睡眠时间为14~17小时,成年人7~9小时。

## 具体来说,不同年龄段的推荐时间为:

新生儿(0~3个月),14~17小时;  
婴儿(4~11个月),12~15小时;  
幼儿(1~2岁),11~14小时;  
学龄前(3~5岁),10~13小时;  
学龄儿童,(6~13岁),9~11小时;  
青少年(14~17岁),8~10小时;  
中青年(18~64岁),7~9小时;  
老年人(>65岁),7~8小时。

睡眠不足影响健康,当然,睡眠时间太长也有害。一项汇总了74项研究结果,覆盖超过334万人的分析结果表明,成人每晚睡10小时,死亡风险增加30%。睡眠过多可能意味着本身存在慢性炎症等使身体乏力的状况。另外,缺乏运动、抑郁等也与睡眠过多有关,这些因素都与心血管病和死亡有关。

保证合适的睡眠时间和较高的睡眠质量才能让一个人精力充沛。《欧洲心脏杂志》上的研究结果提醒:入睡黄金时段是晚上10~11点之间。