

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

春季又眼痒、流泪了,眼睛过敏怎么办? 这四大禁忌要牢记

春季到了,有的人又开始眼痒、流泪了。对于眼睛有过敏症状的人来说,无论是成人还是儿童都是痛苦的开始。如何预防和治疗成为了大家关注的话题。

眼睛的免疫系统对外界抗原表现出的过敏反应形成过敏性结膜炎,多与过敏性鼻炎同时发作。本病的发作与季节性有明显关系,常发生于6-20岁的儿童和青年人,病程可持续4-10年之久。

眼睛发生过敏反应的病因是什么?

眼睛过敏反应分为季节性过敏性结膜炎和常年性过敏性结膜炎。变应原都可触发变应性免疫反应。季节性变应原包括:树的花粉、草类、杂草花粉和室外真菌等。常年变应原有尘螨、室内真菌和动物皮屑(多为猫和狗)等。

发生过敏反应常见症状及体征?

最常见的症状是眼痒,几乎所有的过敏性结膜炎患者均可出现,其中春季角结膜炎最为明显。其他症状有流泪、灼热感、畏光及分泌物增加等。分泌物多为黏液性,儿童最常见症状为频繁眨眼及揉眼,这是过敏导致眼部不适所致。一般不会影响视力,但一些较严重的过敏性结膜炎,如春季角结膜炎及异位性角结膜炎有时可以出现视力下降。过敏性结膜炎最常见的体征为结膜充

血,轻者白眼球变为浅粉色,重者血管增粗隆起,变成红通通的“兔眼”。结膜乳头增生是另一个常见的体征,患者自己对着镜子就可以看到成片的“小泡泡”。经常揉眼也会导致眼睑水肿。

发生过敏反应如何治疗?

1. 远离过敏源。

2. 多采用药物点眼治疗。常用药包括:

①肥大细胞稳定剂:色甘酸钠滴眼液(五景);

②抗组胺药:富马酸依美斯汀滴眼液(埃美丁)、盐酸奥洛他定滴眼液(帕坦洛);

③非甾体抗炎药:普拉洛芬滴眼液;

④激素滴眼液:氟米龙滴眼液。

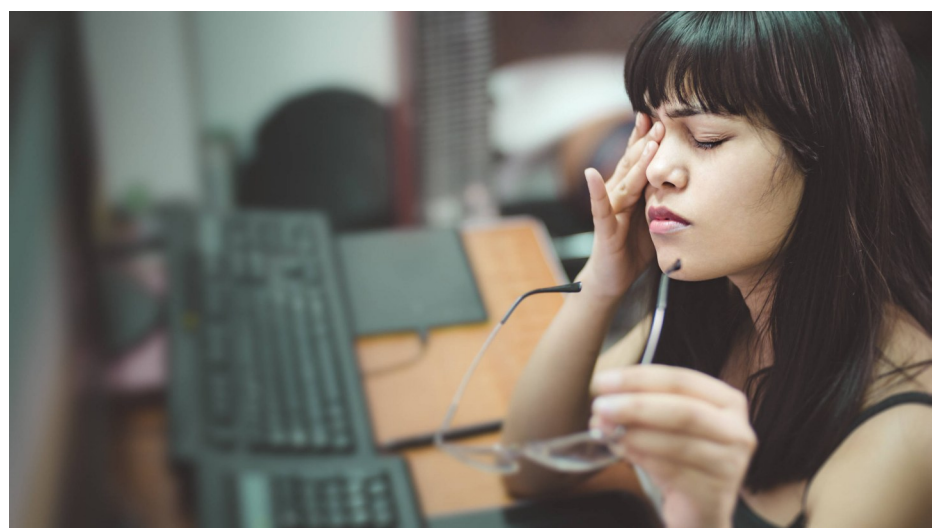
有一部分患者用某些药后次年会出现“耐药性”,可以调整相应的用药种类。

3. 若联合过敏性鼻炎等其他部位过敏症状时,可口服抗过敏药物如氯雷他定片、盐酸西替利嗪片等。

温馨提示:加上冰敷会缓解症状,人工泪液滴眼液(玻璃酸钠滴眼液)也可以稀释抗原缓解症状。

发生过敏反应如何预防?

最主要为尽量避免接触过敏原。频繁过敏者可考虑抽血检查过敏原,减少过敏原的接触,如果为季节性过敏性结膜炎可以提前2



周点肥大细胞稳定剂类的滴眼液预防过敏的“爆发”,

症状体征消失2周后可以考虑停药。

发生过敏反应有何禁忌?

1. 忌揉眼、勿热敷,否则会加重过敏反应。

2. 过敏期间尽量少吃海鲜、牛羊肉等发物。

3. 切勿滥用眼药水,在医生指导下使用对症治疗,长期多种眼药水混用可能对角膜产生药物毒性进而影响视力。

4. 激素类滴眼液适用于症状较重的患者及其他类型眼药水治疗效果不佳时,要定期复查。少数人用药后会起眼压高,长期使用可能会引起激素性青光眼的发生。

得了“富贵包,并不富贵”

1. 什么是“富贵包”?

“富贵包”指的是在后背上部颈胸交界处,即第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块,现在人吃的食物多了,受饮食因素的影响:最常见的原因是长期大量进食过于油腻的食物,例如红烧肉、肥肠、鱿鱼等。因为这些食物内含有大量的脂肪和胆固醇,就容易诱使脂肪瘤生长和增多,这时就会表现为局部富贵包,脂肪也就难免堆积过多,一些富贵病也就悄悄到来,富贵包就是其中之一。这样的骨性突起直接影响了附着于的肌肉,相关肌肉群因此紧张挛缩而肿胀,一般表现是脂肪堆积,富贵包虽然不等于颈椎病,但通常会影响到颈椎疾病恢复,引起颈部疼痛,某种程度上说,它是颈椎病的预警。

2. “富贵包”虽小但危害还真不少

出现“富贵包”的人,绝大多数都会伴随

头前伸、颈前引、含胸、驼背等一系列体态问题,使脖子看起来又粗又短。

不仅如此,“富贵包”患者的颈肩部肌肉还会出现经常性酸痛、僵硬,背部也会有酸胀不适感。有时,患者还会出现视力模糊、头晕以及胸闷、心慌、血压升高、失眠等交感神经刺激的症状,手臂也可能出现类似颈椎病的放射性手麻。换句话说,“富贵包”对应着大椎穴,而大椎穴是人体的“十字路口”,有着承上启下的作用。大椎穴不通,气血不能上融于头部,会对颈椎附近的神经、血管造成压迫。受损的颈椎压迫神经就会导致手麻,压迫血管就会导致头晕。如果长时间脑供血不足,还会加重头晕的症状,特别是突然起立、改变体位时,就会引起直立性的低血压。如此一来,就会诱发颈椎的各种病变,严重者还会造成颈椎关节脱位甚至

引起截瘫。因此一旦出现“富贵包”就应该及时关注自己的颈椎健康了,所以得了富贵包,并不富贵。

3. 哪些人容易中奖?

通常,长期低头看手机或向前探颈看电脑的人,容易诱发“富贵包”。

4. 如何判断自己是否有“富贵包”?

双脚打开与髌同宽,整个身体背后双腿,臀和肩胛骨贴靠墙,然后看头能不能贴到墙,如果贴不到且颈部有明显凸起,说明有富贵包。

5. 不小心拥有了“富贵包”,该怎么办?

可以通过传统中医的穴位埋线治疗、围针治疗、艾灸、刺络拔罐推拿按摩手法种类多样,如捏脊疗法、循经推拿、导引推拿、身心按摩、点穴疗法、局部推拿(如足底反射区推拿)、其他特色推拿等。同时配合麦肯基

治疗纠正错误姿势,恢复颈胸椎关节及肌肉正常解剖位置,从而减少对肌肉组织的刺激,减少局部脂肪增生,才能从根源上消除富贵包。

6. 那我们日常生活中应该注意哪些方面呢? ①少低头看手机,多做昂首挺胸、伸长脖子的动作。

②注意坐姿端正,电脑屏幕应该高于水平视线。

③可做姿势训练,即背靠墙保持耳、肩、髌一条直线。

④注重颈部保暖,避免风寒。

⑤经常自我按摩颈部,放松颈部肌肉,保持气血通畅。

⑥睡觉时选择合适高度枕头以支持正常颈椎生理曲度。

⑦低盐低脂饮食。