

传华美酒欣赏系列

美国著名酿酒家——罗伯特·蒙大维先生

■隋爱平医师

罗伯特·蒙大维先生(Robert Gerald Mondavi)是美国加州的著名酿酒家,他的各种技术改良和市场战略使得加州那帕谷(Napa Valley)的葡萄酒得到世界的赏识。2008年10月,加州大学戴维斯分校为纪念蒙大维先生而设立了罗伯特·蒙大维葡萄酒和食品科学研究所。在六十年代后期,他是许多高级制酒工艺的先驱,包括低温发酵、大型不锈钢酿酒器、以及运用法国橡木桶等。他也首先在加州那帕谷地区提倡盲评(blind taste),使得客户和商家可以更好地评价葡萄酒的品质。

罗伯特·蒙大维先生的父母从意大利的Marche地区移民到美国的明尼苏达州,蒙大维先生1913年6月18日出生于明尼苏达

州。其后一家人又搬到加州,在那里他的父亲开启了水果包装业务,把葡萄包装并运送到东海岸地区用于家庭酿酒。1937年蒙大维先生从斯坦福大学毕业,主修经济和商业管理。1943年他的家族在加州购买了一个葡萄园,所以蒙大维先生与他的父亲和弟弟一起参加这个葡萄园的营运。而到了1966年,他与自己的子女一起在加州那帕谷创立了罗伯特·蒙大维葡萄园(Robert Mondavi Winery),他们的目标就是要造出可以和欧洲最高级葡萄酒并驾齐驱的加州葡萄酒。1979年蒙大维先生又在加州创立了蒙大维木桥葡萄园(Mondavi Woodbridge Winery),并把它发展成为高级流行葡萄酒的领头羊。蒙大

维先生又与法国著名的木桐罗斯柴尔德酒庄(Chateau Mouton Rothschild)的罗斯柴尔德男爵(Baron Philippe de Rothschild)合作,创建了一号作品葡萄园(Opus One Winery)。就在2013年11月,这个葡萄园生产的一百箱葡萄酒被来自中国大陆的买家用高价在苏士比葡萄酒拍卖会上买走。从1990年以后,蒙大维先生又在欧洲、南美和澳大利亚开展新的合作项目。

蒙大维先生及其家族制作的葡萄酒获得过许多大奖,2004年有人专门拍摄了一部记录影片来介绍蒙大维先生和他的家庭。加州大学戴维斯分校还命名该校的表演艺术中心为蒙大维中心。蒙大维夫妇还

出资在加州那帕市建立了美国葡萄酒、食品和艺术中心。

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。

宝宝病了,先服药观察,还是立马去医院?

孩子生病在所难免,最难的是孩子的病情是否严重,是不是需要及时到医院就诊。有些父母一发现些许异常就赶快带孩子上医院,有时发热1天不退就能跑2~3家医院,而有个别的父母对孩子的病情缺乏细致地观察,或因为太大意,或因为工作忙没有陪伴在孩子身边,容易忽略孩子疾病的一些重要症状而延误了孩子的病情。那什么情况下需要及时带孩子去医院就诊呢?

下面是婴幼儿常见的异常状况,有的稍微延迟看医生也无关紧要,但有些需要立刻去医院检查,哪怕是夜里一点钟。

出现下面症状,大多是需要及时带孩子去医院的。

1、状态异常:婴幼儿不会说话,他无法用语言告诉你哪里不舒服,但他的身体“说话”,如果他突然出现精神很差、烦躁不安、尖叫、目光呆滞、或反应缓慢、嗜睡、呕吐等,都预示着身体可能出问题了。

2、持续发热:发热是人体对抗某种感染的反应,有些偶尔的体温略高、持续时间很短,而且宝宝精神吃奶均正常,仅仅发热并不说明有重病。但是如果孩子持续高热或低热超过72小时且伴随精神萎靡,就要及时看医生。

3、呕吐或腹泻:小婴儿吃奶后溢奶并不意味着疾病,而是生理现象。但如果吐奶很严重且伴随精神不振,面色不好就要看医生

了。腹泻也如此。

4、呼吸障碍:如果看到孩子呼吸急促、不均,时有憋气现象,或持续不断的咳嗽或听到喘鸣声,需要及时到医院去检查。

5、逐渐加剧的腹部疼痛:轻微腹痛或一过性腹痛,过一会自行缓解,这种情况不用担心,一般轻轻地按揉宝宝腹部后就会有所好转。如果孩子腹痛时很痛苦的样子,甚至无法站立,或伴有发热或呕吐,可能是患了肠套叠、阑尾炎或其他问题,需要及时就诊。

6、突然出现的皮疹:孩子皮肤上出现的出血点、紫癜、色斑、水泡、溃疡、斑疹或者任何发红的、流液的、脱皮的皮肤改变都需要医学诊断。

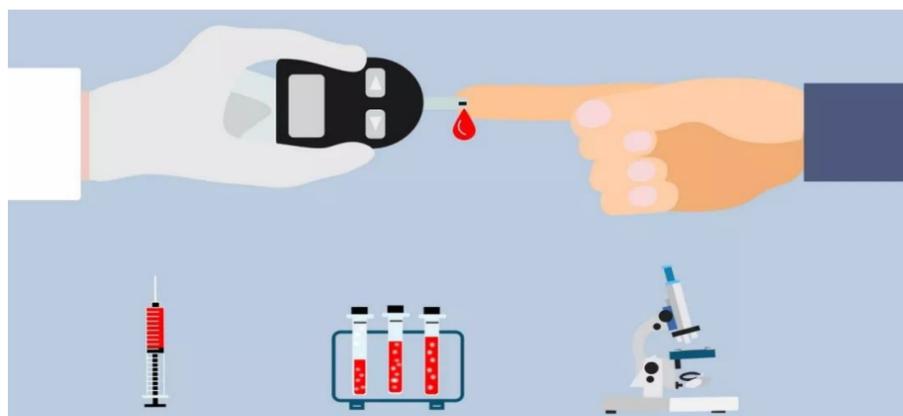
7、大小便的改变:如果短时间内出现大便频率、颜色、性状的异常改变或尿量的增多或明显减少,都要如实告诉医生。

8、近期出现的浮肿:如果孩子出现眼睑浮肿、腹部膨隆、下肢肿胀或身体局部的肿胀都需要及时看医生。

9、肤色改变:如果近期孩子出现面色明显发黄、发暗、皮肤发黄可能暗示出黄疸或肝脏有异常。如果出现脸色或口唇发青或苍白,手指甲、脚趾甲发青,有时预示着呼吸或循环系统存在问题。

10、四肢无力或步态异常:往往预示着大脑或周围神经病变,需要及时就医。

每年都体检,为啥忽然就得癌?可能是以下四点做得不对



随着经济发展和生活水平的提高,人们的健康意识也逐渐提高,参与健康体检和癌症筛查的人越来越多。尤其现在年终,忙碌了一年,很多单位和个人也慢慢开始体检。

不过,有的人在体检时竟然发现已经患癌了,心中不免有些困惑,“明明每年都体检到的,哪个突然逗得癌症了,这不科学啊”。这是为啥呢?

重庆大学附属肿瘤医院健康体检与肿瘤风险筛查中心主任张海燕说,出现这样的情况不足为奇。因为有些肿瘤筛查项目没查,只进行了常规健康体检而漏掉癌症的人大有人在。

体检方式错了,怎么查得出癌症?

常规健康体检的项目侧重点主要在体格检查、心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病方面,而没有放在癌症筛查上。

健康体检不同于肿瘤筛查,会有一些看似相同的项目,但检查的重点却不一样。健康体检是一种大众化、套餐式的检查,主要是先进行一系列检查、化验,然后是医生解读和拿体检报告。而肿瘤筛查更具个性化,首先要进行肿瘤风险的问卷评估、医生面对面交流评估(评估内容包含年龄、生活方式、基因情况、既往病史和家族遗传史等),医生会参考风险评估结果,针对具体情况推荐相应的个性化、针对性强的检查。如应用肿瘤标志物联合检查、影像检查(包括低剂量CT、钼靶、MRI、超声)、内镜、病理及基因等方法筛查相关肿瘤。

「选择项目不对」

在多数体检套餐中,彩超大家一般都会做,但可反映肿瘤存在的化学类物质肿瘤标志物并非“必选”,如常规肝脏检查只有肝功能、腹部彩超,但肝癌筛查我们还会选择对肝癌诊断非常有意义的AFP、AFP-L3、DCP

联合检测,必要时进一步结合CT、MRI等检查。

「一些筛查不易被接受」

常规检查中,消化道肿瘤筛查不易被大众接受,很多人怕痛苦,不敢查,不方便等原因,成为被大家忽略的项目,导致错过了发现癌前病变的黄金时间。

「高危人群没有针对性检查」

体检时如女性体检者有乳腺癌家族史或者乳腺慢性疾病的,患乳腺癌的几率就大,会建议她进行乳腺钼靶及乳腺彩超的联合检测。

「认知偏差容易被忽视」

目前女性肺癌发病率逐年升高,往往女性体检者会忽略对肺癌的早期筛查,常规选择胸部X片检查就完了,因此会漏掉部分的早期病变,那么我们针对肺癌高危人群我们都会推荐胸部低剂量螺旋CT的检查,并重点管理已筛出的肺部结节。

各年龄段体检有重点

根据时代发展、社会需求和疾病谱的改变提出的一种“大健康”理念,提倡预防为主,治疗为辅。体检对于人们的健康非常重要,且各年龄阶段的筛查都有不同的特点,因人而异,个性化体检是目前最科学的慢病筛查方法。

20-30岁

这个时段的年轻人刚踏入社会的步伐,开始接触各色人群,各种传染病的感染几率也相应增加,随着工作压力的增大,越来越多的年轻人患上心理疾病,严重睡眠问题而不自知,因此,应重视传染病与心理疾病的筛查,常见检查如乙肝两对半、幽门螺旋杆菌、心理疾病自测量表等。

不仅如此,部分恶性肿瘤也见于年轻人,如白血病、骨肉瘤等,除了常规体检项目

血常规、血脂、血糖、肝功、肾功、腹部彩超、胸部X光等检查外还应注意结合平时身体变化及时就医。

30-40岁

随家庭经济负担加重,事业的繁忙,饮食控制不佳,应酬变多,烟酒成了谈判的武器,在这个年龄段慢病防控显得尤为重要,我们应注重高血脂、高血糖、高血压检测以及癌症早期线索的发现。

宫颈癌、乳腺癌成为女性关注的重点,如:HPV、TCT、阴道彩超等,亦可选择具有针对性的肿瘤标志物作为辅助检查。

此外,疾病的发生因素部分与遗传有关,遗传病咨询也应在此年龄段引起重视,给与相应的筛查,对慢病形成双重防控。

40-50岁

有相当一部分人群在慢病早期没有引起重视,直到症状严重或出现其他并发症就诊时才被发现,耽误最佳的治疗时间。因此,糖尿病、高血压、高脂血症、早期癌症(如肺癌、宫颈癌、乳腺癌、结直肠癌)等应早筛查、早诊断、早治疗。例如肺癌是我国发病率第一的肿瘤,每年都在上升,高危人群应注重低剂量螺旋CT筛查及肿瘤标志物的检测。应值得注意的是,部分女性在此阶段已进入围绝经期,体内的激素变化导致情绪的变化明显,有数据显示女性抑郁、悲伤情绪更易导致女性癌症的发生,乳腺癌更是成了头号杀手,可通过乳腺彩超、钼靶、肿瘤标志物等对乳腺癌进行早期筛查,如有家族遗传史更应提高警惕,可结合遗传学检查了解自身患癌风险。早期筛查可发现癌前病变,预防癌症的发生,是该年龄段最重要的。

50岁以上

50岁以上的中老年人群的癌症发病率随着年龄的增加而陡然攀升,检查主要有两大重点,心脑血管疾病和肿瘤的筛查,发现早期癌症,以早诊早治为原则,提高治疗效果。在心脑血管筛查方面,当机体各项功能随年龄增大开始老化,在注重慢病防治的同时对已有心脑血管病史的人来说,定期检查动脉硬化、脑血管检测、心电图、心脏彩超、头部磁共振等对预防卒中、冠心病有着十分重要的意义。在肿瘤筛查方面,重点关注肺癌、肝癌、胃癌、大肠癌、前列腺癌等的筛查。但该阶段人群往往最易忽略胃肠道肿瘤的筛查,人们对胃肠镜的重要性了解不够,其实胃肠道肿瘤是完全可以提前预防的,由于血液检查并不能完全代替胃肠镜,应提高警惕,定期行胃肠镜检查结合肿瘤标

志物检测,及时发现癌前病变以及早期癌变。同时老年人骨质流失较快,应注重骨质密度的检测,及时补充钙剂以及调整锻炼方式,预防骨质疏松引起的各种并发症。

疾病的发生虽无法避免,但完全可采取相应措施减少疾病发生的风险,关注常见的致病因素,如个人行为、饮食习惯、身体代谢、环境,制定个性化体检才是最有效的措施,包括检前风险评估,基于职业、性别、年龄段的筛查方案,可使大部分人的疾病风险降到最低,通过早期筛查,获得最佳治疗。

保存每年体检报告进行对比参考

在体检结束后,一些体检者看到自己的各项指标都没有超出正常范围,就习惯性地把体检表扔在一边,再也不加理会。

其实,即使每年体检都没问题,也应该把以前的体检报告保存起来,作为对比参考。最好能够把前几年的体检报告单当做私人健康档案存档归类,并把重要身体数据制成表格,密切追踪,方便及时提醒自己。这样可以提前预知未来5-10年内患某种慢性病的几率。同时,不可忽视医生提出的各种干预、预防和治疗措施,包括饮食、营养、锻炼、作息、药物等,因为如果一些检查指标处于临界值,对这些准病人,不一定要服药治疗,但饮食结构的调整、运动量的增加都是必要的。

常见肿瘤的早期信号

食管癌:吞咽食物时有哽噎感、疼痛、胸骨后不适及食管内有异物感或上腹部疼痛等。

胃癌:逐渐出现的上腹部不适或疼痛(服止痛药、止酸药物不能缓解),持续消化不良。

肺癌:刺激性咳嗽,久咳不愈或痰液,服用抗生素、止咳药不能很好缓解,且逐渐加重,偶有胸痛发生。

乳腺癌:乳房肿块、乳房皮肤凹陷、乳头内陷、乳头溢液或破溃。

宫颈癌:阴道不规则出血,多在性交后出血,一般量不多,服药后不能缓解或再发。阴道排液,液体为白色或血性,可稀薄如水样或米泔状或有腥臭味。

鼻咽癌:鼻涕带血,主要是鼻涕中带有少量的血丝,特别是晨起鼻涕带血,耳鸣等。

肝癌:腹部疼痛、腹胀、食欲减退、消瘦,严重的会有黄疸、腹水。

大肠癌:腹痛、腹胀、腹部不适、大便习惯发生改变等,有下坠感且大便带血、贫血、乏力、腹部摸到肿块。