

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。

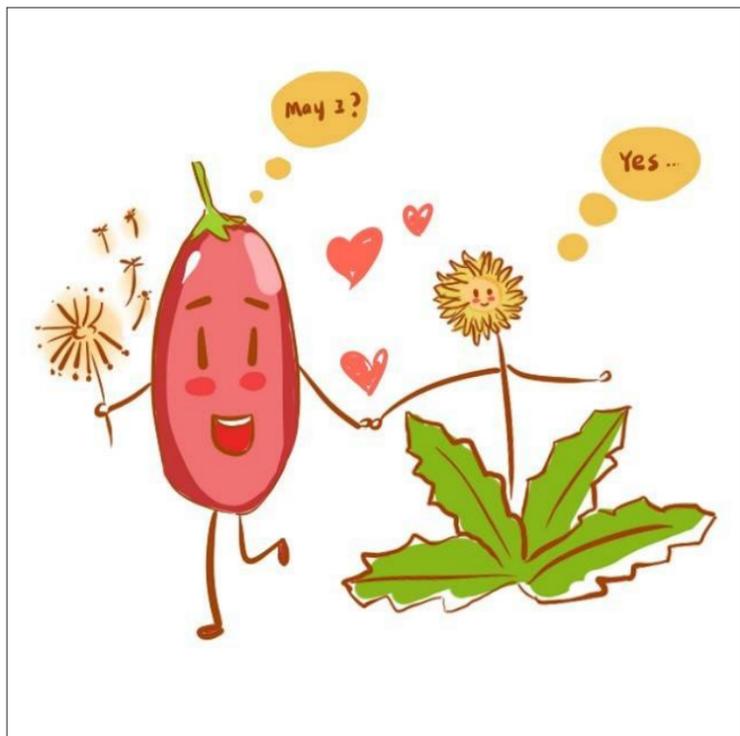
最好的匹诺瓦葡萄酒产于法国的勃艮第(Burgundy),在哪里,不同村庄生产的匹诺瓦葡萄酒其风味都可能稍许不同并因此冠有自己的区域名称。勃艮第地区具有十分复杂的葡萄酒分区和分级系统,经常使外行看得一头雾水。其中最好的高级匹诺瓦葡萄酒价格十分昂贵,因为其品质精良且产量稀少。

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 chuanhuajiu 添加关注,或添加微信号: peter49247 进行交流。

一把枸杞一把药!提醒:若搭配这4种一起泡水喝,4个好处最为实在



枸杞,自古就是中医推崇备至的养生佳品,尤其以滋补肝肾、清虚火等功效为人熟知。

像现在非常流行的一句话就是“人到中年不得已,养生杯里泡枸杞”,正是说明了人到中年,需要枸杞等药物来滋补肝肾,调和阴阳。

在生活中,大多数人都是单纯的使用枸杞泡茶服用,这虽然有一定的效果。但如果搭配这些药物一起泡水服用,坚持服用一个月,效果更强,还会有下面的四大好处,一起来看看。

枸杞搭配大枣,滋补肝肾延年益寿

枸杞的滋补效果比较单一,针对肝肾效果比较好,而对于脾胃则没有太明显的疗效,大枣正好弥补这一缺陷。

大枣补中益气,专门滋补脾胃,尤其对于像中老年人,出现肝功能下降、脾胃吸收功能下降等症状之后,服用枸杞和大枣的收益更高。

两者的药性极其平和,不会导致虚不受补等副作用,长效的滋补作用能缓慢的改善中老年人的体质,从源头上调节阴阳。

枸杞搭配菊花,缓解眼睛干涩、肿胀

枸杞搭配菊花,主要是针对出现了眼睛干涩、肿胀的人群,这类人群是由于肝火上炎所致。

枸杞滋阴补肝肾,菊花清肝、泄热,能有效缓解眼部症状,如果症状不严重,可以使用杭菊,更具滋补作用;如果症状较重,需要使用野菊花,清热的功

效更强。

枸杞搭配黄芪,调和气血让女人找回美丽
黄芪也是一味滋补名药,补气的效果比枸杞强,两者搭配,适合气血亏虚的女性服用。

尤其像中年女性,气血受损而出现脸色不佳、手脚冰凉、头发干枯等症状,都可以用黄芪和枸杞炖鸡,不仅滋补气血,还能养颜乌发,一举两得。

枸杞搭配生地,滋阴补肾缓解男人疲劳感

对于中年男性而言,肾功能逐渐下降,这时候需要对肝肾进行调理。

而生地正是具有滋补肝肾作用的药物,两者搭配后滋补功效更强,适合伴有腰膝酸软、夜尿频繁等症的中年男性服用。

被商家追捧的黑枸杞,是否真的是“软黄金”?

不知从何时起,黑枸杞竟然成为都市养生之人的追捧。在商家眼中,黑枸杞是至今为止发现原花青素含量最高的天然野生果实,花青素也不是什么灵丹妙药。

目前所宣称的花青素的种种功效,都是从“抗氧化”延伸出来,也并没有什么直接的临床实验数据,而且抗氧化对健康左右也深受科学家的质疑,自然得到了相当的科学数据。

因此,若你真的要执着于花青素,其实番茄、甘蓝、紫玉米等蓝紫色的素材水果比黑枸杞来的更多。关键还有一点:便宜!

十三位外国糖友的控糖秘诀

在刚被确诊为糖尿病时,人们自然会有很多疑问。我能吃什么?我需要打胰岛素吗?我该如何使用那些新型的医疗产品?你的医疗团队将会负责最基本的治疗。但是,制定一个适合糖尿病患者自身的稳定的治疗方案需要大量的时间和反复的测评。这就是为什么我们总鼓励新诊断糖尿病的患者,多向那些抗糖多年甚至是几十年的老糖友请教。糖尿病患者要想控制好病情,不可能一蹴而就,这只能通过不断积累知识、总结经验教训,摸索出适合自己的控糖之路。

1. 在哪里学习糖尿病知识?
艾莉森·尼姆洛斯(Allison Nimlos,一位34岁的家庭治疗师和糖尿病健康教练)被诊断出患有1型糖尿病的时候,还没有智能手机。但是现在,她时刻都需要她的智能手机。“手机闹铃能准时提醒我测血糖,我使用智能手机上的一些应用程序来计算我的胰岛素/碳水化合物数量,并追踪我的血糖轨迹。科技让糖尿病(相关)的数学计算变得简单。”

2. 在外就餐时如何调控饮食
提前做好规划会让你在外出就餐时能够更好地保持健康饮食。希杰·沃克(CJ Walker 一位2型糖尿病患者)建议:首先,你可以提前查看餐厅网站上的菜单。如果对食材有任何疑问,可以联系餐厅并直接询问他们。

3. 如何二次利用盛放试纸的容器?
糖尿病患者将会使用很多试纸,虽然他们使用过后便要丢弃,但要把它们放进耐用的塑料容器里面。现年63岁的辛迪·贝兹(Cindy Betz,一位退休的销售和市场顾问)说:“我用空的试纸容器携带消毒纸巾,或者用来盛放用过的试纸或采血针。这些空置

的容器也可以用来制作临时的针线包,还可以用来存放硬币、钓鱼钩。”

4. 定期检查很重要吗
一些糖尿病患者在确诊后会积极主动地控制疾病,但是随着时间的推移,预防保健很容易被搁置。现年35岁的詹·斯捷潘尼安(Jen Stepanian)说:“我一被诊断出1型糖尿病,就开始去看眼科医生。但是,随着年龄增长,尤其是在我进入大学后,眼底检查就被搁置了。”自那以后,她的双眼都患有糖尿病性视网膜病变,导致严重的视力丧失。如果她按时进行定期检查,医生就能够在较早阶段发现她的视网膜病变,她也就能够早日开始治疗了。”

5. 药品要随身携带吗
巴布·巴特勒(Barb Butler)在2016年诊断出1型糖尿病后,就开始寻找在慢跑过程中可以随时并随身携带药品的方法。巴特勒说:“无论是散步还是跑步,我都会随身携带着腰包。腰包的大小很合适,可以携带我的手机、糖果以及一盒果汁。”她会用一个可以保温的包来盛放胰岛素。她说:“一般来说,我在户外观看棒球比赛或是逛跳蚤市场的时候,都会使用这个包。”

6. 旅行时一定要随身携带药物和备用药吗?
珍妮·特雷佐娜(Jeanine Trezona)患有1型糖尿病,第一次乘飞机旅行时,她犯了一个错误。她说:“我把胰岛素和备用药都放在了托运行李里。”结果,航班延误了,所有乘客都从飞机上下来了,但珍妮不得留在飞机上,请工作人员在货舱里帮忙寻找她的包。这件事给珍妮敲了一个警钟,“乘飞机时一定要随身携带着你的胰岛素、糖尿病备用药和其他物品(如血糖仪等——编者注)。”

7. 携带胰岛素有什么技巧吗
自称是回收利用者的卡罗尔·吉(Carol Gee)总是在寻找利用日常用品的方法。2009年,她被诊断出患有2型糖尿病。一天早上,她打完胰岛素突然有了一个新想法,“我可以在工作时把一支胰岛素笔和针头放在眼镜盒里随身携带,这种方法安全而又隐秘。我会把多余的针头放在手包里,以备不时之需。”

8. 如何区分不同类型的胰岛素
在被诊断出患有1型糖尿病后不久,华盛顿的一位私人教练杰米(Jami Pszonka)错误地注射了15个单位的速效(餐时)胰岛素类似物,庆幸的是,她立即就意识到自己打错了。她说:“在发现错误地注射了胰岛素后,我一整天都呆在家里没有去上班,不时补充碳水化合物以防低血糖。”杰米说,为了避免错误用药,她会将不同的胰岛素笔放在房间的不同位置,并贴上不同颜色的胶带来区分。

9. 得了糖尿病要告诉家人吗
作家雷吉娜·马丁(Regina Martin)在2005年被诊断出患有2型糖尿病时,不想让人知道她得病了。马丁说:“我不想别人来告诉我应该吃什么。”当她的医生给她制定饮食计划时,马丁才意识到,原来告诉大家自己患有糖尿病,不仅能帮助自己更合理地安排膳食,对个人心理健康也有好处。“把患有糖尿病的事情告诉大家,我才可以得到帮助。”

10. 感觉医生不合适要更换吗
2008年,42岁的玛伦·林奇(Maren Lynch)被诊断出患有2型糖尿病,当时她希望自己的医生能多给自己一些指导。可是,医生的冷漠使她不能详细了解自己的病情。当她搬家后,被迫找了一位新医生,但

这对她来说却是件好事。她说:“我现在的医生能够倾听我的心声并且鼓励我,他的帮助让我找到了适合自己的控糖方案。如果大家对自己的医生不满意,可以向同事和朋友寻求帮助。如果你的医生不适合你,可以试着换一个医生。”

11. 如何控制不良情绪
情绪的微小波动也会影响到血糖。市场顾问瑞安·萨瑟兰(Ryan Sutherland)说:“有时早晨醒来的时候,脾气会非常暴躁。情绪低落的时候,我也很容易对别人发火。”30年前,他被诊断出患有1型糖尿病,从那以后,他开始学习调控自己的血糖。如果他的坏心情持续下去,他会用一些时间来平复自己的心情。

12. 如何与其他糖尿病患者建立联系
一些社交软件具有无与伦比的人际交往能力。60岁的阿尔曼小时候就被诊断为1型糖尿病,那时,他并不认识其他糖尿病患者。幸运的是,他在计算机工程领域的背景使他可以接触到很多他家乡以外的人。他在上世纪八十年代初期是电子邮件的狂热用户,如今依赖于Facebook等社交平台与其他人交流。他说:“这些平台可以帮助糖尿病患者交流如何处理工作、学校或家庭中遇到的困难。”

13. 患有关节炎要如何运动
运动是降低血糖的好方法,但坚持运动并不容易。15年前,贝蒂·卡莱尔(Betty Carlyle)被诊断为成人隐匿性自身免疫糖尿病(LADA),由于患有骨关节炎,她的运动选择很有限。退休后,贝蒂参加了一个老年人的健身班。在那里,她观看了一个步行锻炼的视频。现在她除了在家附近散步以外,还在家里进行适当的锻炼。