

传华美酒欣赏系列

著名酿酒葡萄品种——长相思

■隋爱平医师

长相思(Sauvignon Blanc)是一个芳香的白葡萄品种。通常表现出强烈的绿色水果和植物芬芳,如鹅莓、青灯笼椒、芦笋等。长相思白葡萄酒通常酸度较高、酒体中等并且除了特定地区外多数不甜。长相思虽然可以耐受温暖的气候,但它需要冷一些的气候来表现其草本芳香。

因其追求的风格主要就是新鲜水果的芳香,所以长相思白葡萄酒大多数没有橡木的香味。那些放在橡木桶中成熟的长相思白葡萄酒一般都来自温暖地带,经过成熟后会带它们带来烤面包以

及香草和甘草的风味。长相思白葡萄酒大多数也不适合在瓶中过久存放,它们会很快失去迷人的新鲜口味而变得陈腐。由于其酸度高,长相思白葡萄酒在特定地区也适合于制作甜白葡萄酒,特别是在法国的苏特恩(Sauternes)地区。

法国鲁尔(Loire)地区盛产长相思白葡萄酒,偏冷的气候产生出高酸度、中等酒体、香味浓郁的干白长相思葡萄酒。据说因为当地土壤的原因,这里许多长相思白葡萄酒都带有一丝淡淡的烟味。法国的波尔多(Bordeaux)地区以红葡萄酒闻名于世,但也用长相思与其它葡萄混

酿出高级白葡萄酒。

美国加州的那帕谷(Napa Valley)也生产长相思白葡萄酒,经常称为Fume Blanc。根据不同的生产厂家以及消费群体,这里生产的长相思白葡萄酒风格可以变化,从没有经过橡木桶成熟到经过橡木桶长期成熟都有。新西兰Marlborough地区也生产高级长相思白葡萄酒,富于果香而且风格清新。澳大利亚的Adelaide Hill地区也生产不错的长相思白葡萄酒,还有南非和智利的卡萨布兰卡(Casablanca)地区。

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

在家看电视突感眩晕,竟是急性脑梗…… 冬季要警惕身体出发的这些警告!

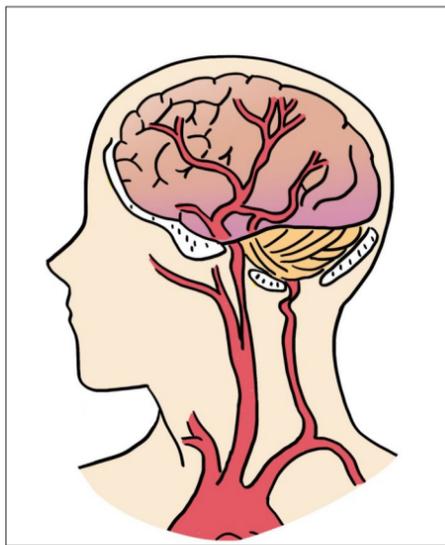
前两天,五十多岁的戴女士像往常一样在家看电视。突然感到一阵眩晕,右边身体一下子没了力气,她休息了一会,症状并没有缓解。家人发现异常,询问她情况,她竟然开始口齿不清,于是家人急忙将她送到杭州市红十字会医院就诊。接诊医生根据查体及相关检查后,考虑戴女士是“急性脑梗死”,积极溶栓治疗后收治入院。

入院后,医生为进一步了解戴女士的疗效和颅内血管的病变程度,为其安排了相关检查:1、经颅多普勒超声检查(简称TCD),检查结果发现戴女士大脑中动脉血流速度异常增快,有血管狭窄表现。2、核磁共振血管成像(MRI),发现右侧大脑闭塞后侧支形成,为后续的治疗提供了有效的指标。

脑梗死是在长期的高血压或糖尿病等易患因素的基础上,发生了脑动脉硬化、血栓形成,进而造成血管的狭窄乃至闭塞,导致动脉血管支配区域的脑组织缺血、缺氧性坏死,发生神经功能缺损的一系列症状及体征。

那么,脑梗死能早期筛查吗?

能!脑电图室的张医师说,TCD检查能提供颅内血管的实时病变位置,便于高效率的治疗;能够准确检测患者颅底动脉的血流速度、血流方向,准确的了解侧支循环,从而反映出梗死区的供血情况,尤其以血管狭窄最为敏感。目前,TCD已成为国家卫健委认定的缺血性脑卒中首选和必选的筛查手段



之一,在疾病早期就能发现脑动脉的狭窄情况和严重程度,可用于脑血管疾病的筛查,提前针对病因治疗,避免脑梗死的发生。

秋冬季心血管病高发,出现这些症状要注意!

①突然感到一侧面部或肢体麻木或无力;嘴歪、流口水,肢体软弱无力,如拿筷子没劲夹不到菜,走路时一条腿拖步等;

②突然出现言语含糊或语言障碍:与人交谈时突然出现说话困难或听不懂别人

的话;

③突然出现头晕:周围景物出现旋转,站立不稳甚至晕倒在地;

④突然出现一侧眼睛看不见东西,数分钟或数秒钟即恢复,这是脑血管疾病的早期报警信号;

⑤突然出现呛咳、吞咽困难、疲倦、嗜睡、耳鸣、行走不稳等,也可能是脑血管病的先兆表现。

如果发现有人突然出现左右劲儿不一样大,言语不清楚,那么,赶紧去医院!时间就是大脑,一般来说,6小时以内积极抢救效果较好,当然,越快越好!

预防脑血栓需要注意什么?

导致脑血栓的原因有很多,在生活中从饮食、运动、情绪等方面加以注意和预防,能有效避免血栓的形成。

01

限制高胆固醇食物

每日膳食中要减少总的脂肪量,增加多不饱和脂肪酸,减少动物脂肪,以减少肝脏合成内源性胆固醇。例如烹调时改用植物油。

02

适当增加优质蛋白质

由于膳食中的脂肪量下降,就要适当增加蛋白质。可由瘦肉、去皮禽类肉提供;应多吃鱼肉,特别是海鱼。每日要吃一定量的豆制品,如豆腐干,对降低血液胆固醇及血

液黏滞有利。

03

控制糖类食品摄入量

虽然控制了脂肪的摄入,但不能忽视精制糖和含糖类的甜食,包括点心、糖果和饮料的摄入。体内摄入过分的糖会转化成脂肪,并在体内蓄积,仍然会增加体重、血糖、血脂及血液黏滞度,对脑血栓的恢复极为不利。

04

低盐饮食

脑血栓的病人有的合并高血压病,要采用低盐饮食,每日食盐不超过3克。可在烹调后再加入盐拌匀,抑或在烹饪中加醋、芝麻酱等以增加口感。食醋除有调味作用外,还可加速脂肪的溶解,促进消化和吸收;芝麻酱含钙量高,经常食用可补充钙,钙离子可增加血管内皮的致密性,对防止脑出血有一定好处。

05

补充水分

脑血栓的病人要经常饮水,尤其在清晨和晚间,清晨饮水可冲淡胃肠道,水分入血液后,随活动以汗液和尿液的形式排出体外。晚间活动量小,睡眠前饮水的最大好处是可以稀释血液,防止血栓栓塞。此外,清晨和晚间要避免大量剧烈运动。

全球肝癌一半发生在中国! 5种食物是“祸根”,饭桌上常有



肝脏,生活中需要重点关心的一个脏器;肝脏本属“无声脏器”,它不存在痛觉神经,所以就算出现相关病症它也不会有“痒痛感”,肝脏相关疾病更容易被我们忽视,保护肝脏更应该从生活点滴做起。肝癌是肝脏疾病中比较严重的疾病,同时也是患病率极高的一种病症,在我们国家更应该引起大家的重视。预防肝癌,有些食物不能吃;保护肝脏,有些事情不能做。

有些食物(饮品)不能吃,否则会加重肝病的发生风险:

白酒、啤酒、红酒等含有酒精的物质:

无论您喝的是什么酒,都会摄入一定量的酒精,而酒精对于肝脏的损伤远比你各位想得要大。经常大量饮酒,会增加酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化、甚至肝癌的发生风险;摄入越多,风险越大。

红凤菜:

红凤菜是生活中很流行的一种蔬菜,很多人喜欢食用;红凤菜又被称为血皮菜、观音菜,因为它长相鲜红,所以一直以来被大家称之为“补血菜”,深受热议。

然而,红凤菜中含有一种叫“吡咯里西啶类生物碱”的物质,它具有潜在的肝毒性,常吃会对肝脏造成不小的伤害,诱发肝小静脉闭塞症、肝纤维化等问题,更严重者会导致急性肝衰竭,甚至死亡。

发霉的食物:

食物如果储存不当或者储存时间过长就会导致其发霉变质,而这个发霉变质的过程中还会产生各种毒素;比如粮食、油脂、坚果等食物变质后就会产生黄曲霉毒素,黄曲霉毒素则是对于肝脏损伤比较大的一种物质;其短时间之内就会对肝脏产生伤害,摄入越多,损伤越大;不是吓唬您,黄曲霉毒素的毒性是氰化钾的10倍、砒霜的68倍;保护肝脏,任何发霉变质的食品都不得食用。

高蛋白、高脂肪食物:

如果您的生活水平很高,如果您的日常餐食非常丰富,请您明确一件事,吃得太好、吃得太饱、脂肪和蛋白质摄入过多,同样会对肝脏产生不小的伤害。

肝脏是一个“具有重要职务的脏器”,它在身体中负责蛋白质、糖类物质以及脂肪这三种物质的代谢工作,吃进去的食物先通过胃肠消化吸收,然后还要在肝脏中进行处

理,从而继续转化为人体能够利用的营养素。

如果您反复进食高能高脂高蛋白食物,大鱼大肉摄入过多,那无疑会给肝脏增加负担,久而久之就会诱发“脂肪肝”等问题,时间越长,甚至还会增加其他严重肝脏问题的发生概率。

甜饮料:

请您明确,甜饮料之所以好喝,是因为其中含有不少的“糖”,而糖摄入过多,不仅会损伤您的牙齿,还会增加肥胖、糖尿病以及脂肪肝的发生风险。

所以,您喜爱的各种甜饮料,其实也是肝脏疾病的“元凶食品”。

保护肝脏,请您从细节出发:

拒绝乱用药和乱用药,吃药请按照医嘱“定量且定时食用”。

不喝酒,不伤肝;非要喝,务必限量。

少食多餐,荤素搭配,多素少荤。

按时休息不熬夜,多睡一会更健康。

凡事别生气,开心乐观有助于肝脏的健康发展。

定期体检,关注肝脏健康状况。

肝脏,值得重视和注意的一个重要脏器,它无声,所以更需要我们去悉心照顾;从小事做起,不吃不该吃的东西,不做不该做的事情,愿您安康。