

传华美酒欣赏系列

著名酿酒葡萄品种——西拉和歌海娜

■隋爱平医师

西拉和歌海娜都是红葡萄品种。在法国之外，目前澳大利亚已建立了高级西拉红葡萄酒的持续国际声誉，但这种状态很快就会改变。歌海娜是世界范围内第三广为种植的红葡萄品种，但多数来自于西班牙和法国南部，歌海娜大多数都被用来与其它品种混酿。

西拉在法国称为Syrah而在澳大利亚则称为Shiraz，它是一种颗粒较小、皮厚的深色红葡萄品种。西拉红葡萄酒颜色较深、单宁含量中等或较高、酸度中等，酒体丰满，一般具有黑色水果和黑色巧克力的特点。在温暖地区制作的西拉红葡萄酒

还会伴有一缕草本植物（薄荷和桉树等）、熏肉以及黑胡椒的辛辣风味。在热带地区制作的西拉红葡萄酒具有更多的甜香料（甘草、丁香等）的韵味。最好的西拉红葡萄酒经过成熟后演化出动物和植物的复合香味，如皮革、潮湿的树叶和泥土等。

歌海娜在西班牙称为Garnacha，而在其它大多数国家和地区则称Grenache。歌海娜红葡萄品种需要在热带气候成熟。歌海娜红葡萄颗粒大而皮薄，糖分高而且酸度低。歌海娜红葡萄酒色泽较淡但酒体丰满，通常具有红色水果的口味，如草莓和

覆盆子等，以及辛辣香料的韵味，如白胡椒、甘草和丁香等。歌海娜红葡萄酒成熟后其辛辣香料味又演化出太妃糖和皮革的滋味。

歌海娜红葡萄因为皮薄而适合制作桃红葡萄酒，这些桃红葡萄酒往往是干红而且酒体丰满，具有红色水果（草莓等）的口味。有些桃红葡萄酒的酒体轻而果味丰富，并且甜度中等。歌海娜红葡萄酒在法国的南罗纳河谷地区(Southern Rhone)、法国南部以及西班牙都被广泛用来制作桃红葡萄酒，这些桃红葡萄酒大多数在年轻和充满活力时喝起来顺口。

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。

这4个时间千万不要批评孩子，后果真的很严重



批评教育孩子也要选择合适的时间与合适地方采用合适的方法。

教育与批评孩子最好在家中。一家人可以在一周选择一个时间坐在一起，开诚布公地交流。

父母可以借此机会提出对孩子的要求，孩子也可以对父母提出意见。

在平等交流之后，孩子如果认识到错误，父母可以督促孩子自己订出改正错误的计划表。

一、这几个时间点切莫批评教育孩子

教育与监护孩子虽是父母的权利，但并不意味着你可以随时随地、随心所欲地批评孩子。有些时间父母不应该批评教育孩子。

1.早上出门时

一日之计在于晨，父母要帮助孩子怀着愉快的心情迎接新的一天的到来，温馨地与孩子道别，而不是让孩子从早上开始就受

气。

2.一起吃饭时

很多父母平时不抽时间陪孩子，只有吃饭时专心面对孩子，看到孩子有什么问题，或者突然想到孩子有什么问题，就开始教育孩子。

这样会影响孩子的食欲，破坏本来宁静的家庭时光，让孩子觉得和父母吃饭是一件痛苦的事情，严重影响他的身心健康。

3.父母脾气变坏时

父母脾气已经很坏，很容易一张嘴就骂人，结果伤了孩子，也损害了自己做父母的慈爱形象。此时，一定要息怒，等自己心平气和后再开口。

4.发生直接冲突时

孩子说好晚上8点回来，结果10点才回来。父母早已窝了一肚子火，这时如果开口，必然发生直接的冲突。倒不如把事情压后，等第二天再听孩子解释。

而且，父母表现了宽容与大度，会让孩子自觉地意识到自己的错误。

二

借鉴：古人批评孩子也讲时机

古人对批评教育孩子的时机也很讲究，他们认为，年幼和地位卑微的人有过错的时候，不应该责备。

清人陈继儒认为“卑幼有过，慎其所以责让之者”。他认为以下七种情形不宜批评孩子：

第一，“对众不责”，即不要在众人面前责备孩子。

第二，“愧悔不责”，即惭愧后悔不责备孩子。

第三，“暮夜不责”，即夜晚不责备孩子。

第四，“正饮食不责”，即吃饭时不责备孩子。

第五，“正欢庆不责”，即正在欢庆时不责备孩子。

第六，“正悲忧不责”，即正在忧伤时不责备孩子。

第七，“疾病不责”，即正在患病时不责备孩子。

三

家长正确批评孩子的方法

低声

家长应以低于平常说话的声音批评孩子，“低而有力”的声音，会引起孩子的注意，也容易使孩子注意倾听你说的话，这种低声的“冷处理”，往往比大声训斥的效果要好。

沉默

孩子一旦做错了事，总担心父母会责备

他，如果正如他所想的，孩子反而会有一种“如释重负”的感觉，对批评和自己所犯过错也就不以为然了；

相反，如果父母保持沉默，孩子的心理反而会紧张，会感到“不自在”，进而反省自己的错误。

暗示

孩子犯有过失，如果家长能心平气和地启发孩子，不直接批评他的过失，孩子会很快明白家长的用意，愿意接受家长的批评和教育，而且这样做也保护了孩子的自尊心。

换个立场

当孩子惹了麻烦遭到父母的责骂时，往往会把责任推到他人身上，以逃避父母的责骂。

此时最有效的方法，是当孩子强辩是别人的过错，跟自己没关系时，就回敬他一句，“如果你是那个人，你会怎么解释？”

这就促使孩子思考：如果自己是别人，该说些什么这会使大部分孩子发现自己也有过错，并会促使他反省自己把所有责任嫁祸他人的错误。

适时适度

孩子的时间观念比较差，昨天发生的事，仿佛已经过了好些天了，加上孩子天性好玩，刚犯的过错转眼就忘了。

因此，家长批评孩子要趁热打铁，不能拖拉，否则就起不到应有的教育作用。

每个人都难免犯错，孩子更是如此。父母如果能在合适的时间与合适地方采用合适的方法教育批评孩子，孩子易接受，批评的效果自然好。

“垃圾睡眠”和“好睡眠”的区别

人生有三分之一的时间是在睡眠中度过，充足睡眠、均衡饮食和适当运动是国际社会公认的三项健康标准。然而据调查显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%。

一、“垃圾睡眠”，会发生什么？

1、吃太多

假如你一天不能保证8小时的睡眠，那么你更容易变胖，之后也更难减肥。你觉得疲惫的时候，你的身体自然会需要碳水化合物来继续工作。你熬过通宵之后，第二天不仅需要咖啡因的支撑，你还会大量摄入糖类。

长期睡眠不足会使瘦素(leptin)水平降低，却使饥饿素水平升高，让你的饥饿感更强烈，也让你变得更胖。即使只有一夜睡眠不足也会使饥饿素水平升高，让人更加渴望高热量、高碳水化合物食物。

2、情绪暴躁

女性比男性更易受睡眠不足的影响，假如女性睡眠不足，起床后的态度也会更暴躁、更愤怒、更加咄咄逼人。主要是由于激素波动，女性也比男性更易失眠。

长期睡眠不足还会让人缺乏警觉性，注意力集中的时长也会缩短，难以保持注意力集中状态，也难以一心多用，言语记忆能力也会下降。经过测验，长期睡眠不足的人在判断力和冲动控制方面会出现更多认知能力问题。

3、易生病

一晚高质量的睡眠能让免疫系统正常运转。当我们睡觉时，体内的免疫系统会进行夜间巡视，查看体内是否存在病原体。睡

觉时，我们的身体会清理细菌和病毒。

如果你的睡眠时间少于7小时，你患感冒的可能性也会是其他人的3倍。

4、吸引力下降

除了隐性问题，睡不好还有一个最直观的体现——会让你变丑，据英国萨里大学研究发现，每晚睡眠不足6小时，持续一周，人体内就会有711种基因功能改变，涉及新陈代谢、免疫力和抗压等功能。

二、垃圾睡眠与好睡眠

“垃圾睡眠”的五大表现：

1.看电视、听音乐时会睡着；

2.强迫自己按“点”睡觉、起床，但这“点”总在改变；

3.自然醒后，强迫延长睡眠时间；

4.晚上不睡，靠白日或双休日补觉；

5.工作压力大，晚上需加班，但在高强度的工作结束后会立马睡觉。

好睡眠的尺度(睡眠量的需求是由醒来感觉神清气爽决定的)：

1.能在10-20分钟入睡，入睡时间长期小于10分钟(入睡时间长期大于30分钟则为失眠)；

2.睡眠中不醒或偶尔醒来(如小便)又能很快在5分钟入睡，直至第二天早晨；

3.夜间睡眠无惊梦，做梦醒后很快忘记；

4.早晨睡醒后精力充沛，心旷神怡，轻松愉快，无疲劳感，工作效率高；

5.睡眠中没有或很少噩梦、异常行为等。

三、你的年龄睡多久合适？



最理想的睡眠长度是7-9小时，每个个体所需时间可能在此基础上有增有减。

保证睡眠习惯是很重要的。有些人为了晚上睡得更香，下午要努力让自己保持清醒，我这样建议他们，假如不得不小睡一下的话，一定要记住以下技巧：要么睡上25分钟，要么睡上90分钟，不能多也不能少，还有，下午三点之后不宜小睡。

美国全国睡眠基金会最新版的睡眠指南，针对不同年龄层给出了不同的睡眠指导建议。

出生至3个月龄的小婴儿，需要长达14至17小时的睡眠。

1岁至2岁的幼儿每天需要11至14小时睡眠。

6岁到13岁的学龄儿童，建议每日保持9到11小时睡眠。

14岁至17岁的青少年每天应当睡8至10小时，处于青春期的人需要更多睡眠。但即便如此，一天超过11小时的睡眠时间也会对健康不利。

对于18岁至64岁的成年人来说，每天7至9小时的睡眠最佳，6小时或10小时也行，但少于6小时或多于10小时都不推荐。

而对于65岁以上的人来说，新指南提供了7至8小时的睡眠时长建议。有些老年人只睡5小时，通常他们起得很早，但白天一直在犯困。

有些人的睡眠时间虽然长期低于建议睡眠时长，但他们却拥有更高质量的睡眠。个体差异的确存在，衡量睡眠是否充足的一个标准就是看第二天你是否感觉很清醒，精力充沛。