

传华美酒欣赏系列

多姿多彩的葡萄酒生产国——意大利 (II)

■隋爱平医师

刚开始学习葡萄酒知识的爱好者们总是对意大利各种各样的葡萄品种和葡萄酒生产区域感到困惑，其实这就是意大利葡萄酒的特色：多姿多彩、美不胜收。而且幸运的是，许多主要的意大利葡萄酒会把葡萄品种的名称放在酒标上，因而很容易辨别。其它的意大利葡萄酒与法国一样以城镇名字来命名。

(2).主要的白葡萄酒产区品种:

Pinot Grigio 又名 Pinot Gris 是在意

大利全境生长的白葡萄，由它制作的最佳白葡萄酒来自于 Trentino 和 Friuli。典型 Pinot Grigio 的酒体轻或中等，是酸度中等的干白。在 Friuli 地区还出产 Pinot Blanc，它所制作的白葡萄酒具有类似未经过橡木成熟的霞多丽的风格。

在意大利的东北部，Soave 既是地名也是葡萄和葡萄酒名，Soave 白葡萄酒是 Valpolicella 的邻居，它是一种晚熟品种，具有甘菊和蝴蝶花的水果香味。大多数

Soave 酒体轻并且没有经过橡木桶成熟。

远在意大利西边的 Piemonte，Gavi 白葡萄酒是由 Cortese 葡萄制作的，其酒体轻而且酸度较高，并具有水果蜜饯和柑桔的风味。

Verdicchio 是一种酸度较高的白葡萄酒，具有迷人的柑桔、茴香和苦杏仁的草本风味。大多数 Verdicchio 产自于 Marche。

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。

老年人的焦虑，怎么破？



新型冠状病毒肺炎的出现，让社会大部分群体都陷入到焦虑情绪中，包括老年群体，目前报道的死亡病例中，60岁以上合并躯体疾病的老年人占多数。那么，老年人的

焦虑有哪些表现呢？

一般焦虑

焦虑是我们每个人几乎都会遇到的情绪体验，从儿童时期的分离焦虑，学生时期

的考前焦虑，成年后的婚前焦虑、职场焦虑，到我们年老后的躯体性焦虑等。轻中度的焦虑情绪，通常可以让我们更好的应对周遭的事务。就像我们面对本次肺炎疫情，因为担心被感染而产生的焦虑恐惧，会促使我们做好各种防护措施。但过度的不适宜的焦虑会造成不良后果，需要引起我们的重视。

医学定义焦虑

焦虑是指在缺乏相应的客观刺激情况下出现的内心不安状态。表现为顾虑重重、紧张恐惧，坐立不安，严重时表现为搓手顿足，惶惶不可终日，似有大祸临头的感觉，常伴有心悸、出汗、手抖、尿频等自主神经功能紊乱症状。多见于焦虑障碍。

焦虑障碍的主要临床表现

精神性焦虑

精神上的过度担心是焦虑症状的核心。表现为对未来可能发生的、难以预料的某种危险或不幸事件经常担心。警觉性增高，表现为对外界刺激敏感，易于出现惊跳反应；注意力难以集中，易受干扰；难以入睡、睡中易惊醒；情绪易激惹等。

躯体性焦虑

表现为运动性不安与肌肉紧张。运动

性不安可表现搓手顿足、不能静坐，不停地来回走动，无目的的小动作增多。肌肉紧张表现为主观上的一组或多组肌肉不舒服的紧张感。

自主神经功能紊乱

表现为心动过速、胸闷气短，头晕头痛、皮肤潮红、出汗或苍白、口干、吞咽梗阻感、胃部不适、恶心、腹痛、腹胀、便秘或腹泻，尿频等症状。

其他症状

此外，部分老年人还会出现觉得容易疲劳、反复洗手、做什么事情都提不起兴趣等症状。

保护易感人群

相较年轻人，老年人因为躯体疾病、退休、丧偶等应激因素，其焦虑情绪更多的集中在躯体健康和人际关系等方面，表现形式更侧重于自主神经功能紊乱的症状，表现为各种各样的身体不舒服，对死亡、孤独和无人照顾的恐惧与担忧。

总体而言，焦虑情绪在老年人中并不比其他年龄段的人更为常见，但如果持续严重存在，很可能系精神心理问题，需要向专业人员寻求帮助。

多年前，李时珍就把吃野味的真相告诉了后人，可惜不听古人言！

来自李时珍的警告：对于吃野生动物肉类容易染上疾病这件事，早在四五百年前的明代就已经被著名的医学家李时珍详细记载于《本草纲目》之中。

鸟类

“诸鸟有毒”，“凡鸟自死目不闭，自死足不伸，白鸟玄首，玄鸟白首，三足、四距、六指、四翼，异形异色，皆不可食，食之杀人”；

孔雀，“肉性味咸、凉，有小毒，人食其肉者，食后服药必无效”；

乌鸦，“肉涩臭不可食，食其肉及卵，令人昏忘”；啄木鸟，“因食百虫，肉有毒，不可食”；

水禽类

鸿鹄，“肉性味咸，平，有小毒，食之腹胀腹泻”；

鸳鸯，“肉性味咸，平，有小毒，食后头痛、头晕，可成为终身疾病”；

凫（俗称野鸭），“性味甘、凉，身体虚弱者不宜食”；

鹭（野鸭的一种），“肉性味甘，有小毒，尤以黑鹭肉毒重，滑中、发冷痢、脚气，不可食”；

虫类

蜗牛，“性味咸、寒，有小毒，肉不可食，食之卷缩抽筋”；

山蛤蟆，“性味辛、寒，有毒，食之自然生火，出现狂热”；

蚯蚓，“性味咸、寒，有小毒，食之发热起风疹”；

天螺，“性味咸、寒，有毒，不可食”；

兽类

豪猪（山猪），“肉性味甘，大寒，有毒不可食，否则伤头伤

身”；

野马，“肉性味辛、苦、冷，有毒，煮食难消，多食生疮患痢”；

豺，“肉性味酸、热，有毒，食之，损人精神，消人脂肉，令人瘦”；

助鼠（黄鼠狼），“肉性味甘、臭、温，有小毒，心、肝有臭味”；

熊，“肉性味甘、平，虽无毒，但有痛疾者不可食”；

水獭，“肉性味甘、寒，虽无毒，但食之引起血热，消男子阳气”；

鳞虫类

鳞鲤（穿山甲），“性味咸、寒，有毒，其肉甘、涩，味酸，食后慢性腹泻，继而惊风狂热”；

石龙子（猪婆蛇），“性味咸、寒，有小毒，食之可出现腹痛腹泻”；

蚺蛇（又名南蛇、埋头蛇）、白花蛇（又名蕲蛇）、乌蛇（又名乌梢蛇、黑花蛇）、金蛇（又名银蛇、锡蛇）、蝮蛇（又名反鼻蛇）、天蛇（又名四足蛇）等均为有毒蛇，“蛇胆性味甘、微寒，有毒”；

蛇肉味性甘、涩，有毒；蛇头毒人至死，不宜鲜品煮食，药用也要经过去毒”；能鳖（又名三足鳖），“肉性味大寒，有毒，食之杀”。

春天马上就要来了，这几件事最积功德，千万别错过！

劝君莫食三月鲫
万千鱼仔在腹中
劝君莫打三春鸟
子在巢中待母归
劝君莫食三春蛙
百千生命在腹中

《太上感应篇》中就详细地介绍了伤害动物的种种恶行，如：“射飞逐走，发蛰惊栖，填穴覆巢，伤胎破卵；败人苗稼，无故剪裁，非礼烹宰，决水放火，用药杀树，春月燎猎，无故杀龟打蛇”等。

并把这些恶的后果展示给人们：“如是等罪，随其轻重，夺其纪算，算尽则死。”以此来警戒世人不要肆无忌惮地伤害动物，破坏大自然。

《文昌帝君阴骘文》中也讲到：“禁火莫烧山林，勿登山而网禽鸟，勿临水而毒鱼虾”，只要这样则天必赐汝以福。

爱向苍天，善行人间；
爱是慈悲守护，喜舍难量。
弘扬中华文化！
得览此文者，
更望展转流通，互相劝化，
能劝一人不杀，
如救百万生灵，
劝至十人、百人，以及千万亿众，
阴功浩大，皆是功德！
春天来了
一起怀着希望，
拥抱暖意，不负春光，不负梦想。

愿春回大地时，
万物更新、硝烟皆逝。
没有一个冬天不可逾越，
没有一个春天不会到来。
灾难总是突如其来，
但这种时候
我们更该众志成城、团结一心。

我们相信，
一切终将过去，
定会春暖花开。



禁止野生动物交易

人类，我们携带有多种未知病毒。有超过60%的新型传染病是由我们传染给人类的。请禁食野味！