

传华美酒欣赏系列

美国葡萄酒

■隋爱平医师

葡萄苗首先由西班牙传教士于十八世纪带入美国，这些西班牙传教士种植葡萄是为了生产圣多明各用的葡萄酒。直到十九世纪中叶才有人试图努力提高葡萄酒的品质，他们努力的第一步也是从欧洲引进优秀葡萄品种。这些优秀葡萄品种在加州和东部各州生长良好，到十九世纪末，纳帕谷(Napa Valley)的红葡萄酒已被公认为是相当高级的了。

然后发生了两起灾难性事件。第一起灾难性事件是发生于十九世纪晚期的一种称为木虱的葡萄虫害，而第二起灾难性事件是禁酒令。虽然许多地区都悄然无声的

违背禁酒令，但加州的许多葡萄园都荒芜了，造酒厂也关闭了。到一九三三年禁酒令取消时，美国的葡萄酒工业已基本崩溃了，在加州只有少数几种优质葡萄酒还存在，大部分地区只有廉价的强化葡萄酒。在纽约州等东部各州，市场上充斥着由劣质葡萄品种制作的低价起泡葡萄酒和甜葡萄酒。

直到六十年代美国的葡萄酒工业开始复苏，出现了新的领头羊，如俄裔酒商 Andre Tchelitscheff 和意大利后裔的罗伯特·蒙大维先生等。蒙大维先生于一九六六年兴建了加州自禁酒令之后的第一个新葡

萄园，其他人跟随而上，在加州的其它地区也建立了优质葡萄园，如 Sonoma 和 Santa Cruz 地区。七十年代时，加州南部有潜力的 Monterey 和 Santa Barbara 地区开始得到发展。也从这段时间开始，俄勒冈州的皮诺瓦(Pinot Noirs)葡萄酒开始出名了。八十年代起，华盛顿州引种的波尔多和罗纳河谷葡萄品种制作的葡萄酒开始得到公众的认可。

除了在八十年代发生了一些小问题外，如葡萄产量过高和再次发生木虱虫害，美国的葡萄酒工业一直向前不断发展。加州葡萄酒的品质和价格都不断提

高，而在纽约州、佛吉尼亚州、俄亥俄州和密西根州也出产优质葡萄酒。

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

疫情期间的我，是如何在衣食住行上做好防护的，值得大家关注



我们一家是五口人，上有父母，我和爱人，还有一个3岁娃。在这疫情期，请看我是如何在衣、食、住、行方面做好防护措施的，值得大家关注。

一、衣

勤换勤洗衣物，晾衣服在通风阳光处。每天关注天气变化，若遇阴天雨天雪天，衣服少洗，因为洗多了也不干，还有一股怪怪的味道，穿在身上不仅不舒服，还不卫生。每个人的衣服都分开洗，另外袜子、内衣、裤子、大衣、毛衣都分开洗。外出买菜或工作，不穿毛衣不好打理易招病毒感染，穿光面的风衣或羽绒服。

二、食

坚决做好食物必须煮熟，比如鸡蛋、鸭蛋、牛羊肉等。两块菜板，生熟分开。这段时间不吃凉菜。多喝梨汤，多喝开白水，男人们喝一点高度白酒，古书里记载，中医防疫疫病，建议喝1-2小杯白酒，也

不错。多吃蔬菜，每天吃鸡蛋，一周吃2-3次鱼。买菜在小区的超市，与老板有微信，提前沟通好食材，让他帮忙拣好，装袋，而后送到小区卡点那里去取。减少了去人多多的超市和商场里挤来挤去，人多接触易感染。付款就用微信支付。

食材轮换着吃，家里常备土豆、圆白菜、洋葱、胡萝卜、黑木耳、香菇、小米、牛奶、冻豆腐、山药、芋头、红薯、花生、带鱼、榨菜等。这些食物不容易坏。

三、住

若家里房间还足够，可以分开睡，这样也不影响各自睡眠。比如，小孩子小睡得早，我看书比较晚睡，爸爸睡觉呼噜响，先生喜欢静，妈妈要早起哄孩子。所以，大家各自安排好睡眠，互不影响。最重要的是各自的房间桌台、地面、门把、楼梯处常消毒、勤打扫、多擦拭。晨起开窗通风、叠好被。我发现好多人在这段时间，被子就没好

好叠过，因为大部分时间躺在床上追剧，没空叠。这不行，床单2周洗一次，衣柜里的衣物清理叠好，熨好不易起皱。放上樟脑丸。

四、行

出门戴口罩、带手套、带眼镜。坐公交车与人隔开距离，不说话。开车的话，对门把手、座位、扶手这些地方做清洁消毒处理。

在超市或者商城购物时，相互之间要保持一定的距离，起码一米以上，哪怕过称、交款、排队的时候也要保持一米以上距离。

坐电梯的时候，如果是到楼层比较低的地方购物，推荐走楼梯。如果到楼层比较高的地方购物，建议优先使用扶梯。如果必须乘坐厢式电梯，电梯人多的时候可以等候下一趟电梯。乘坐电梯时要佩戴口罩，而且与其他人员保持一定的安全距离。

每晚睡前5颗枸杞的人，后来怎么样了？若坚持身体会发生哪些改变

枸杞是生活中很常见的一种食材，有着丰富的营养元素，富含大量的脂肪、维生素、烟酸等微量元素，营养价值很高，常吃对身体有好处。很多人每天都喜欢吃枸杞，吃枸杞一定要注意选择正确的时间，每晚睡前吃5颗枸杞，坚持一个月后，身体会发生哪些改变？

1.改善睡眠质量

枸杞在生活中被很多人都当作零食用，有养生的效果，而且相对安全。因为现在市面上很多零食在制作时都加入了过量的糖、油等物质，不建议长时间的吃。而每天吃几

颗枸杞，能有利于健康。可以提高睡眠质量，枸杞含有大量维生素，丰富的矿物质等营养成分，这些营养成分都具有镇静作用。

每晚睡前吃几颗，可以使人从紧张的生活节奏中解脱出来，放松身心，帮助入睡。也能缓解夜间口干，提高睡眠质量。坚持吃一个月后，可以看到睡眠质量好了很多。睡眠质量好，才可以使得身体更好的放松，第二天可以精神满满。

2.补血益气

每天睡觉前吃5颗枸杞，还可以补血益气。枸杞的矿物质含量非常高，可以补肾，

促进人体造血。晚上睡觉前嚼几颗，能促进血液的循环，可以帮助补充血液和气血，增加血管中的血液含量，使得气色更好，脸也会很红润。很多女性坚持在睡前吃枸杞，一个月后皮肤发生了很大的变化，变得红润，光滑，有弹性。很多女性习惯吃枸杞，皮肤的状况都非常好。

3.降低血压血糖

生活中很多人喜欢把枸杞当作养生的食材，尤其是一些中老年人。这是因为枸杞含有大量微量元素，可以软化血管，同时还可以降低血液中胆固醇含量，也能及时的

清除血管废物。晚上坚持吃几颗，可以呵护心血管健康，血脂、血糖在睡梦中悄然下降，对于维持身体的健康非常有好处。

吃枸杞促进健康，但是要注意有正确的吃法才可以，如果肠胃不适或者是身体有炎症时也不建议吃，会加重病情。可以生吃几颗，或者是用红枣与枸杞一起泡水喝，同时也可以起到很不错的调理作用。如果想要通过吃枸杞是进行补肾护肾的功效，一定要注意根据自己的身体情况而选择，有肾虚的情况才可以吃，而肾虚的人如果吃的过多，很容易就会上火。

失眠的元凶终于找到了！抑郁症排第二，排在首位很多人都存在

想必大家都曾有过失眠的经历，特别是对于经常熬夜加班的上班族来说，即便是完成了当天的工作，但躺在床上时却再也难以入睡，甚至还出现了彻夜失眠的情况。偶尔一次的失眠，直接影响到了第二天的工作和生活状态，整日都困倦不已，而长期失眠的影响更大！

如果长期处于失眠状态下的话，工作不仅会变得一团糟，同时还可能会出现内分泌紊乱、衰老、血压升高等多个表现，甚至还会增加自己出现心脑血管意外、猝死的几率。所以，对于失眠绝对不能放松警惕。想要调理失眠，首先就应了解自己失眠的原因，通常和以下几个因素有关：

1、心理因素

心理因素是导致失眠的最主要原因之一，这是因为人本身就是情感动物，各种情绪极易波动，特别是对于敏感人群来说，无论是焦虑不安、悲伤焦虑、痛苦等等，都会对睡眠质量造成影响。

如果近期受到比较大的情感冲击，自然也会造成失眠困扰出现，久而久之甚至可发展为习惯性失眠。

2、抑郁症

近些年我国患抑郁症人数有明显上升，

特别是长期工作压力大、性格自卑内向的人群更容易患病。而临床研究发现，失眠和早醒恰恰就是抑郁症常见症状，特别是在早期抑郁症阶段的患者，不仅难以入睡，即便是睡着了也无法进入深睡眠状态，常常在深夜醒来并陷入痛苦回忆中，每天都处于悲伤、抑郁的心理状态。

3、甲状腺机能亢进

该疾病在临床上又被称为甲亢，其发病机制就是由于体内甲状腺功能紊乱，甲状腺激素分泌过多导致身体处于亢奋状态，交感神经也因此高度兴奋，从而对患者的睡眠造成影响。有研究发现，大部分甲亢患者都出现了不同程度的失眠、睡眠质量差等表现。

4、药物影响

某些治疗慢性病的药物可能存在副作用，比如肠胃道反应、失眠等等。大部分引起失眠的药物都含有安非他命、氨茶碱、麻黄素或咖啡因成分。另外，如若长期服用中枢兴奋剂、镇静安眠药物等都会产生一定的依赖性，药物剂量不仅会逐渐增加，如果突然停药或减少药物还会造成反弹，从而导致失眠。

5、生活方式影响

如若存在生活不规律的问题，习惯熬夜



的话，就容易造成生物紊乱，从而导致失眠。另外，如果在睡前饮用大量咖啡或茶水、吸烟等，也会对睡眠造成影响。当失眠出现后仍然没有对生活进行调整的话，未来就可能发展为习惯性失眠，也就是白天困倦、夜晚精神。

以上五个都是常见的失眠原因，面对失眠大家不能一味选择治疗药物，而是找到自己失眠的根本原因，然后再进行科学调整。特别是失眠的同时，伴随身体其他不适，那就应及时就医进行检查，找到真正的病因。