

传华美酒欣赏系列

世界级的评酒大师 ——休·约翰逊先生和简西丝·罗宾逊女士

■隋爱平医师

欧内斯特和胡里奥·盖洛(Ernest and Julio Gallo)是兄弟俩,自从八十多年前他们把自己的梦想付现实之后,盖洛家族的根就深深地扎在美国加州葡萄园的沃土里。盖洛兄弟在影响美国葡萄酒工业的方向和葡萄酒消费增长率方面的贡献十分巨大,盖洛兄弟葡萄酒公司至今为止仍然是私人拥有的公司,目前由盖洛家族的第二代和第三代掌管,是世界上最大的家族性葡萄酒制造商,据说其年产量与澳大利亚整个国家的年产量并驾齐驱。

盖洛兄弟出生于意大利移民家庭,父

亲是种植葡萄的农民,在加州中央谷(Central Valley)的 Modesto 长大。兄弟俩从一九三三年开始制作葡萄酒,那年哥哥欧内斯特二十四岁、弟弟胡里奥二十三岁。弟弟管造酒,哥哥管销售。一九三五年他们建立了自己的首个造酒厂。到一九四零年时他们认识到中央谷地区葡萄品种的局限性,从而开始从纳帕(Napa)和索诺玛(Sonoma)地区收购葡萄。上世纪五、六十年代时,盖洛兄弟运用了一系列市场营销方法,使得公司业务不断稳步发展。到一九六七年,盖洛兄弟葡萄酒公司占有全

美国葡萄酒市场的三分之一份额。

上世纪七、八十年代,盖洛兄弟葡萄酒公司不断向高品质葡萄酒方向发展并在美国加州索诺玛(Sonoma)地区买入大面积葡萄园。这些大胆的企业发展行动证明了盖洛家族也有能力制造出高端葡萄酒,并使得公司品牌得到刷新。其后盖洛家族的第三代不断开拓公司的出口业务,扩大了盖洛兄弟葡萄酒公司的国际市场影响。今天,盖洛家族正在为美国和世界各国的消费者提供价格合理并且高质量的葡萄酒。

隋爱平医师在美国首都华盛顿郊区

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。

五个长寿好习惯,多喝水仅排第二,排首位的一定要



这位老人,最近一直奔波于湖北、北京、广东,在新型冠状病毒肺炎疫情面前,这位长寿老人再次走向疫情前线,他就是“养生达人”钟南山。

长寿是自古以来人们追求的

事情,可是如今各种污染和食品问题随之而来,再加上日常人们不注意的坏习惯,疾病接踵而至,使得长寿变得困难。

其实想要长寿,只在于日常举手投足间,多喝水只能算第二位,

而非在首位的一定要

第五位:三餐规律均衡。俗话说“病从口入”,日常饮食对身体有很大影响,心脑血管疾病的主要诱因就是饮食不良,过多进食高脂肪、高盐、高糖等食物,或造成三高、脾胃虚弱、肠胃炎等。

所以日常生活中一定要注意饮食健康,以均衡规律为主,即坚持粮食粗细均匀,荤素搭配合理,肥甘厚重食物减少进食,多食用富含维生素和矿物质的食物,三餐定时定量。

滋补身体不一定非得靠补品,一姜一蒜或是大自然中最好的补品。

第四位:多参加运动。现在人普遍存在运动量少的情况,尤其是白领阶层和老年人,运动量少不仅导致人体发胖,还导致新陈代谢、血液循环能力降低,人易引发心脑血管疾病。

钟南山院士其实是运动员出身,曾打破全国田径比赛记录,他的长寿秘诀就是“不要像乌龟一样一动不动”,规律的运动可能自己内脏功能处于放松状态,减轻内脏负担。锻炼要长期有规律的进行,而不是偶尔爬爬山。

第三位:改正其他不良习惯。不良习惯其实包含很多,如抽烟、酗酒、熬夜等,这些习惯日常很常见,多数人甚至还不知道自己的这些坏习惯正在慢慢伤害身体。当身体出现精神病时,才后悔不已。

所以存在这些不良习惯,还是尽早改正吧,而没有坏习惯的朋友们,应该继续保持。

第二位:多喝水。水是人体重要的组成部分,如果缺乏水,会使人体新陈代谢无法持续。

多喝水还能够改善胃肠问题,稀释血液,有助预防血管疾病。这里需要注意的是:

1.不建议早上喝盐水,尤其是高血压患者;

2.不建议一次大量喝水,一次大量喝水,心脏负荷不减反增,最好是每隔一小时喝一杯;

3.不喝过凉或是过热的水,水温最好是30-40度,保护心脏之余亦保护肠胃。

第一位:保持良好心态。生活工作压力大是现代普遍存在的问题,日常生活中各种各样的情况,让很多人都无法保持良好的心态。长此以往,使得人体容易受到疾病困扰,长寿也就无从说起。

很多研究都表明,不良情绪会导致血压升高,还会让体内滋生一些毒素,伤害身体组织器官,加速细胞衰老。所以良好的心态对长寿至关重要,可以选择合适的方式适当发泄,比如找人聆听、运动、接受心理辅导等都是缓解不良情绪的好方法。

英国的“群体免疫”靠谱吗?是一场豪赌,还是让民众自生自灭?

新冠疫情仍然在世界各地肆虐。世界大部分的国家都在根据本国情况努力采取有效的防疫措施。又有一个发达国家却决定向新冠病毒举白旗投降,这个国家就是瑞典。瑞典官方于3月12日决定,停止对新冠病毒的统计,不再对轻症患者和疑似患者进行检测。瑞典一位官员表示,已经没法阻止新冠疫情在瑞典的传播,称将把有限的资源用在现有已住院的病人和医护人员身上。

在此之前英国政府则表示将通过延缓疫情高峰、让百分之六十人口感染新冠病毒的方式建立群体免疫力,还声称这是当前最合理、最恰当的措施。很明显,动辄高喊“民主”和“人权”的瑞典和英国以鸵鸟的心态来防控新冠疫情,而且找到了“最佳”的抗

疫措施——建立群体性免疫力。这防疫措施,让人叹为观止。英国生物学家达尔文先生说过,物竞天择,适者生存,这是自然界的生存法则。可是“物竞天择,适者生存”的丛林生存法则用于新冠防疫,合适吗?还有人问,所谓的群体性免疫力用于抗疫靠谱吗?

群体性免疫力用于抗疫靠谱吗?

我们首先了解何为群体免疫。群体免疫又称为社区免疫,即当足够多的人对导致疾病的病原体产生免疫后,使得其他没有免疫力的人因此受到保护而不被感染。由于多数感染者的症状不足以致命,当这些人获得免疫力后,就可以建立起疫情防火墙,将医疗资源集中用于重点疫区和重症患者。

实现群体性免疫力的方法一般有两种:

一种是通过群体接种疫苗方式,去获得对某种疾病的群体免疫力。但非常遗憾的是,截止目前,在此次新冠病毒并没有疫苗来实现所谓的群体免疫。而且疫苗什么时候能研发成功还是个未知数。第二种做法是让民众主动或被动地去感染新冠病毒,然后通过人自身对抗病毒的过程中,从而获得对新冠病毒的抵抗力。

很明显,英国政府采用的是第二种方法。看样子英国政府是打算让自己的国民在疫情中做一个选择性淘汰,大家自生自灭,免疫力强的人战胜病毒存活下来,年老体弱、基础疾病多、免疫力低下的人就只能面对死亡。我只想说,这么做,人类的文明底线在哪里?民主、自由和人权呢?说了这

么多,回到正题。这个群体性免疫到底靠不靠谱呢?笔者没有资格也不敢随便下结论。笔者只知道,据英国《每日邮报》报道,英国女王陛下已经离开白金汉宫,前往伯克郡的温莎堡居住。据说,二战期间,伦敦遭遇敌人轰炸,国王也未撤离。所以,群体性免疫力用于抗疫靠不靠谱,大家心里应该有比较确切的答案了。

结语

总之,群体性免疫用于抗疫靠不靠谱,扯淡不扯淡,大家心知肚明。笔者认为,人类是命运共同体,面对疫情,各国应该戮力同心、相互借鉴,而不是一边高喊民主、自由和人权,一边为了经济持续发展而不顾民众。

网课当前,用防蓝光眼镜防近视靠谱吗?

为了控制疫情,全国中小学和高校开启了网课模式。随着网络教学的开展,新一轮的焦虑诞生了。孩子一天网课好几个小时,不少家长担心孩子的视力,于是开始想方设法,很多家长都有疑问:用防蓝光眼镜是不是能保护孩子视力呢?

防蓝光眼镜防近视?

没有科学依据!

防蓝光眼镜设计的初衷是为了减少短波长的蓝光对于人视网膜细胞的损伤,主要用于老年性黄斑变性,其是否能减缓孩子近视的产生,目前尚未定论。因此不建议给青少年儿童佩戴防蓝光眼镜。

蓝光,广泛存在于自然光中,是可见光的组成部分。波长在415~455nm的有害蓝光对视网膜造成光化学损害,可能导致视力下降、增加与年龄相关的黄斑变性风险。波长在455~500nm的蓝光(称为有益蓝光)可以调整生物节律、情绪、记忆力,并且具有产生暗视力,影响屈光发育的重要作用。同时美国眼科协会明确指出,没有科学证据表明

手机、电脑等设备发出的蓝光强度会对眼睛造成伤害。

从另一个角度来说,蓝光的最大来源是太阳光,手机、电脑、平板等电子设备屏幕上的蓝光曝光量远小于太阳光,不会比来自太阳的蓝光更具破坏性,而我们现在公认的最好的预防近视方法就是户外活动,沐浴阳光。可见蓝光引起近视的说法难以立足。

防蓝光眼镜用不对,反而得不偿失!

前面说了,蓝光并不总是有害的,部分波长的蓝光还能够调整生物节律,帮助记忆和认知功能并改善情绪。青少年儿童时期正是眼球正视化发展的关键期,不建议人为对其自然环境进行干扰,如果刻意隔绝,可能会导致其屈光发育平衡受到破坏。另一方面,市面上的防蓝光眼镜质量难以保证,有些防蓝光镜片质量不合格,阻挡了大量的可见光,导致入眼光线偏弱,加重视觉疲劳,反而得不偿失。

法国食品环境和职业健康与安全局机构(anses)发布的报告也强调,并不推荐公众

平常使用的防蓝光眼镜或防蓝光屏幕。

网课当前,如何保护视力?

导致孩子近视的真正原因是长时间盯着屏幕,导致的视觉疲劳。上网课无可避免要使用电子设备,究竟该如何护眼?科学用眼,劳逸结合,减少视觉疲劳,才是最佳的护眼方式。

如何保护视力?

第一,让孩子保持离电脑屏幕约60cm的距离,屏幕在孩子的水平视线位置略低一点。

第二,使用「20-20-20」规则定时休息:每隔20分钟,移动眼睛看20英尺(6米)外的物体至少20秒。

第三,当感觉眼睛干涩时,可以使用人工泪液来缓解。

第四,调整室内光照并尝试增加屏幕的对比度以缓解眼睛疲劳。

第五,保证充足的睡眠、合理的饮食。每天保证8~9小时睡眠,适当做些运动。另外,少吃甜食,多吃绿色蔬菜。



比起戴防蓝光眼镜,日常护眼才是最好的防近视方式。网课之余,家长应该帮助孩子管控好使用电子产品的时间,引导孩子在上完课程后,将注意力转移到其他感兴趣的事情上。如果孩子出现眯眼睛看东西,凑近看电视,爱揉眼睛、眼酸眼胀,视物疲劳等,这些症状都可能提示视力异常或者视疲劳,家长们要引起重视。