

传华美酒欣赏系列

德国葡萄酒简介

■隋爱平医师

德国葡萄酒的代表作是雷司令(Riesling), 它被许多葡萄酒专家认为是最高贵的白葡萄酒品种。同时德国也因为制作各种不同风格的葡萄酒而享誉世界。笔者个人认为微甜的雷司令很适合华人的口味, 特别是喜爱低度酒类的华人白领阶层。

罗马人最早将有组织的葡萄种植引入欧洲北部区域。中世纪的早期教会拥有并发展了大片的葡萄园。传说 Charlemagne 皇帝于公元八世纪时站在 Rheingau 对

河岸上, 发现这里冬季的雪化得最早, 于是下令将葡萄种植在这些比较温暖的地带。到了中世纪的后期, 许多贵族在 Rheingau 地区和其南部建立了葡萄园, 有些直到今天还传承在同一个家族的手中。

许多德国最著名的葡萄园都靠近葡萄只能勉强成熟的北部, 有些最佳葡萄园位于不适合正常农业耕作的土地上, 如果不种葡萄则只能是森林和荒山, 很难想像在这里能生产出世界上最好的白葡萄酒。事实上德国人不仅做到了, 而且其葡萄酒具

有独特的生动活泼的高贵气质。世界各地的葡萄酒制造商都无法复制这种高雅的风味。其秘密是很好地平了葡萄酒的两种基本要素: 甜度和酸度。这两种要素从表面上看似乎没什么了不起。但没有酸度的甜显得平庸, 而没有甜度的酸则显得过于尖锐。但在好年份这两种要素结合得如此完美, 由此产生的德国白葡萄酒就像一件高级的艺术品那样引人入胜。

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, 利用业余时间研究

葡萄酒。并创立传华酒业公司(英文名称 Seneca Creek Wines & Spirits, Inc.) 推广葡萄酒知识。网页: www.chuanhuawines.com; 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。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。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。

春季护手正当时! 皮肤科医生自己的护手“秘籍”



北京的大风已经呼呼的吹了两天, 丝毫没有减弱的迹象。在这“豪横”的北风中, 吹乱的不仅仅是一头长发, 还可能吹干你的一双嫩手。

春季北方的天气本就干燥, 再加上多风沙, 经常暴露在外的双手, 想要保持滋润实属不易。不仅如此, 一些手部问题, 也经常

喜欢在春季“找上门”。

最常出现的就是手部脱皮, 往往由汗疱疹(出汗不良性湿疹)引起。这种疾病往往春季开始, 夏季加重, 冬季自愈, 多是由于手足部多汗, 汗液排出不畅, 滞留于皮内而引起的过敏反应, 开始多为皮下深层小水泡, 水泡干涸后即出现脱皮, 有不同程度的瘙痒

及灼热感, 精神因素可能会使病情加重。

还有一种春季好发的疾病叫剥脱性角质松懈症, 也会出现脱皮等表现, 往往跟遗传、多汗有关, 多发于手掌和足底部位, 开始为针头大小白点, 逐渐扩大, 表皮角质层与下方松离分层, 最终融合成整片可剥脱的鳞屑, 无瘙痒感, 可以自愈。

再有就是手部湿疹了, 多因接触外界物质过敏有关, 急性期可出现水泡、丘疹, 瘙痒明显, 慢性期可出现干燥、脱皮、皲裂。

没想到一双手竟然要面对这么多道坎儿! 那么, 我们该如何护好这双手?

步骤一: 清洁。

手部每天接触各种各样的东西, 大量细菌、微生物定植在皮肤表面, 如果不好好清洁, 一旦发生皮肤破溃很容易出现感染, 因此正确洗手很关键。

但反复洗手会导致手背部皮肤皮脂分泌减少, 皮肤失去滋润功能, 因此洗手后要注意及时擦涂护手霜。

需要注意的是, 做家务时难免会接触到洗涤剂、清洁剂、消毒剂等化学物质, 这些对手部皮肤危害很大, 会引起脱皮、湿疹等, 因此做家务时应戴橡胶手套。

步骤二: 润肤。

护手霜、手膜这些护肤品都是不错的选择, 凡士林、硅霜、橄榄油等只要能起到润

肤、保湿作用的都可以作为日常护肤使用。

如果对于手部干燥、脱屑明显, 甚至出现皲裂的, 可以使用自制小药膏“珍珠三白膏”。

做法很简单, 将中药三七粉3克、白及面3克、珍珠粉1克与白凡士林30克调匀后均匀涂抹于患处, 每日2次, 清洁双手后使用。皲裂严重者, 可在涂抹药膏后使用保鲜膜或一次性手套封包治疗, 每次1小时, 每周2-3次即可。

步骤三: 活动手指。

做好清洁和润肤外, 平时我们还应注意手部的防晒和保暖, 多做手部运动, 在这里向大家推荐一套简便易行的手指操:

1、用一只手的拇指和食指夹住另一只手的手指, 并按摩, 从指根到指尖。双手互相揉搓和拉伸各个指关节。

2、掌心向上, 另一手指的大拇指由掌根部向手指方向推压掌心, 直到指尖。

3、左手握住右手大拇指转一转再用力向外拉直, 每一个手指都要做到。换手重复同样的动作。

4、依次将双手的手指进行交换对指运动。随时做做简单的手指操, 可以锻炼手部关节, 健美手形, 滋润肌肤, 保持光滑和弹性, 一双纤细柔顺的手也是彰显美丽的一面。

如何帮助孩子拥有一双大长腿?



春天是最适合孩子长个子的季节。研究表明, 每年3月—5月的身高增加值等于9月—11月的2倍—2.5倍。那么, 如何才能帮助孩子在春天拥有一双大长腿呢?

李倩表示, 影响孩子身高的影响因素有很多, 主要包括遗传、饮食、运动、睡眠、疾病、情绪等。虽然人体的身高60%—70%取决于遗传因素, 但管控好剩余的30%—

40%, 孩子的身高一样可以逆袭。日常生活中做好以下四个要点, 就能帮孩子多长几厘米。

「充足的睡眠」

生长激素以夜间分泌为主, 晚10点至1点是其分泌最旺盛的时段。所以我们要控制好孩子的午睡时间, 夜间睡前尽量不吃太饱、少饮水, 以保证孩子早入睡、拥有优质的

年龄	身高
出生	50厘米
1岁	75-76厘米
2岁	85-86厘米
2岁至青春期	5-8厘米/年
青春期	7-10厘米/年

深度睡眠。

「适当的运动」

运动可以促进生长激素的分泌, 改善孩子的睡眠, 刺激骨骺分裂、促进骨骼的生长。简单有效的运动有跳绳、原地蹲跳等。

「均衡的饮食」

吃得饱不代表吃得好。饮食方面我们要保证钙、蛋白质、维生素D的摄入, 注意饮食中肉、蛋、奶、菌菇类及新鲜蔬菜、水果等营养的平衡摄入, 保证三餐规律、饮食均衡。

另外, 家长一定要避免大吃特吃或者大补特补的误区。暴饮暴食会增加孩子的胃肠道负担, 造成孩子肥胖甚至性早熟, 影响孩子的最终身高。

「良好的情绪」

教会孩子如何调节及管理好情绪, 避免给孩子过重的心理压力, 我们要和孩子们成为知心朋友, 共享他们的苦与乐, 让孩子生

活在一个有爱的家庭里。

我的孩子是不是长慢了?

看绝对值。身高比同年龄、同性别、同种族的孩子均值低两个标准差以上, 或低于同年龄、同性别、同种族第三百分位(学校同年级一百个孩子中, 身高排在倒数后三名的孩子需要重视)。

看生长速率。两岁以下生长速率小于7厘米/年; 3岁以上至青春期开始, 生长速率小于5厘米/年; 青春期生长速率小于6厘米/年的孩子, 可能存在生长速度减慢, 需要引起重视。

更简单的判断方法是: 如果孩子一条裤子可以穿2年—3年, 上课时总坐在班级第一排, 可能是生长速率减慢的表现。如果有上述情况, 建议家长带着孩子及时到生长发育门诊就诊。



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874

Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033

吕思慧
240-386-7882

中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty