

传华美酒欣赏系列

美国加州葡萄酒简介

■隋爱平医师

加利福尼亚州被认为是美国葡萄酒的天堂，其丰富多彩的葡萄酒历史已超过了一百多年。加州葡萄酒通常有率真和充满活力的特点，甚至带有享乐主义的色彩。加州的地理风土如此之丰富，使得加州葡萄酒的多样化可以与欧洲任何一个地区并驾齐驱。

西班牙传教士来到加州，并于一七七零年左右首先在加州种下葡萄。到十九世纪中叶，来自意大利和德国的移民们在加州阳光充沛的山坡上种植葡萄，

试图复制出他们欧洲老家的园景。加州葡萄酒在二十世纪六十年代得到真正的复兴和发展。目前加州有超过八百多个葡萄园，从年产几百箱葡萄酒的小型葡萄园到大规模工业化的葡萄酒生产商应有尽有。

纳帕山谷(Napa Valley)地区虽然不是加州最大的葡萄酒生产地区，但却是最著名的地区。纳帕谷生产的酒体丰富的赤霞珠与法国波尔多地区的同品种葡萄酒难分伯仲。除了纳帕谷外，加州还

有其它主要的葡萄酒产区。索诺玛(Sonoma)附近地区具有各种不同的气候和葡萄品种；蒙特瑞(Monterey)地区适合霞多丽和雷司令；圣巴巴拉县(Santa Barbara)的霞多丽、皮诺瓦、西拉等品种潜力巨大；加州内陆的乡下地区是仙粉黛的主要产地；而在气候酷热的中央谷地区则大量生产平价葡萄酒。

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

这八大宝宝易过敏食物，你都知道吗？

为了宝宝的口粮，哺乳妈妈真是“操碎了心”。一个不注意，吃的东西就容易引起宝宝湿疹、腹胀、拉肚子等等状况出现。

最近各个宝妈群里留言最多的是：宝宝总是容易拉肚子，好像我总是吃错东西让宝宝不舒服，我该怎么办呢？

哺乳妈妈的饮食是非常能影响宝宝的发育和健康情况的，这对我们给宝宝添加辅食也有重要的提示作用，有的宝宝容易过敏，更需要我们妈妈们多注意，避开一些容易过敏的食材。

1)、皮肤表现

宝宝过敏，最常见也是最明显的症状就是脸颊、嘴唇周围有红色的小点点出现，如果严重的小点点可以蔓延到颈部、四肢、腹部等，甚至皮肤干燥脱皮，出现米粒样丘疹，糜烂溢液或者结痂，宝宝很痒很难受。

这也是我们常说的宝宝的过敏性湿疹，主要是与遗传性的过敏体质和哺乳妈妈的饮食有很大关系。

2)、口腔表现

口腔和嘴唇发红和肿胀是最常见的过敏反应。医学上也称之为血管性水肿。有时炎症还伴随瘙痒和疼痛，可能会影响正常进食和说话，甚至还会造成情绪不安。

3)、肠胃不适

也有宝宝过敏之后，会出现腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等等肠胃不适的症状。

小宝宝身体发育还不成熟，肠壁薄、粘膜脆弱，肠液中的各种酶含量较成人低，对

完成消化吸收功能不利。这样就会更加容易引起胃肠道的过敏反应，这种症状很容易被误诊，爸爸妈妈们一定要多注意。

4)、感冒症状

很多宝宝食物过敏后，也都有像感冒一样的症状，比如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、嗜睡等症状出现，并可能因此诱发哮喘。一定要注意辨别。

这八大宝宝易过敏食物，你都知道吗？

2、过敏食物该怎样排查？

过敏的宝宝，一般都会有过敏原在“作祟”。

如果知道宝宝是哪种食物过敏，就好办了，直接从妈妈和宝宝的食谱中划掉就可以；如果不知道，需要我们自己排查，看看自己及家人的过敏史，针对宝宝过敏的情况和日常的饮食把可疑的食物罗列出来，然后逐一停掉可疑的食物，观察宝宝的变化。

如果这样做宝宝的过敏情况还是没有好转，建议去医院做检查，一般过敏原也能够检测出来的。

对食物的敏感性因人而异，为了便于大家排查，我们列举几种最常见的、容易引起宝宝过敏的食物。

鸡蛋(蛋清)

鸡蛋中的过敏原主要存在于蛋清中，蛋清中含有4种蛋白成分能与人类血清结合而引起过敏反应，分别是卵类黏蛋白、卵白蛋白、卵转铁蛋白和溶菌酶。

小宝宝的肠道黏膜发育欠完善，胃肠道屏障不够成熟，故当未经完全消化分解的抗原物质(蛋清)进入人体内后，更易导致宝宝发生过敏。

海鲜

包括鱼、虾、贝类，都是比较容易过敏的食材，这是因为海鲜中存在大量的组织胺，会造成人体的不适，如果恰巧宝宝的身体内缺少分解组织胺的酶，那么海鲜过敏就会发生了。

芒果

芒果好吃且营养丰富，但是却是致敏度比较高的食物，很多人吃完芒果没有及时清洗的部位，都会有皮肤红肿、嘴唇肿胀出现，特别是没有熟透的芒果，这是因为芒果的汁水所含一种叫“醛酸”的成分会对皮肤黏膜产生刺激从而引发过敏。

不管是妈妈还是宝宝，一定谨慎食用。

西红柿

西红柿其实是低敏食物，不过有的宝宝吃完西红柿以后唇部及周围发红，过一段时间就会恢复，及时清洗唇边的汁水防止刺激是关键。

牛奶

牛奶过敏，实际上是宝宝对牛奶中的蛋白质过敏，是宝宝的免疫系统对牛奶蛋白的过度反应造成的。

其实配方粉是经过处理的，宝宝喝了一般都没什么问题，但是需要大家注意的是鲜牛奶的添加，要等宝宝大一些，身体发育成

熟了之后。

有的妈妈喝完牛奶后再给宝宝喂奶，宝宝也会出现腹泻的情况，这也是宝宝对牛奶过敏的表现。

大豆制品

类似于牛奶过敏，大豆特有的蛋白质也是容易引起过敏的。豆腐、豆浆、豆腐脑，好吃但是给宝宝吃的时候也要多注意。

花生及花生制品

花生，或者花生酱，也是高致敏食物。但是我们中国人花生致敏的比较少，而欧美国家的一些人很多因为花生过敏而休克的，可能是我们基因强大的缘故？

但是大家也不要掉以轻心，给宝宝吃之前，还是少量观察，没问题再给孩子吃~

十字花科类

西兰花、菜花、卷心菜、紫甘蓝也是比较容易过敏的食材，妈妈们吃完以后要多注意，宝宝有过敏的现象也要立即停止。

说了这么多食物，并不是说这些就不能吃。过敏的情况是因人而异的，我们上面说的也是大多数的情况，大家一定不要因噎废食，因为怕过敏就不吃了。

除了以上列举的常见的致敏的食物以外，还有一些药物、化学物质，也很容易让宝宝过敏。所以需要爸爸妈妈在养育宝宝的过程中多费心，剔除过敏原，随着宝宝的长大，过敏的情况也会慢慢好转。

夏天气温高血压会降低，降压药能不能停？

当夏天到来，气温逐渐升高，周围血管会扩张，高血压病人在不吃药的情况下血压会降至正常，这时降压药是停还是不停？

一、血压的季节性波动

高血压患者应该注意的一件事，就是人体的血压值会随着季节而波动。具体表现为，在冬季气温低的时候，血压升高。在夏季气温高的时候，血压降低。这种季节性的血压波动，有的患者血压变化可以达到20mmHg。

这种血压变化主要受环境温度影响，当气温低时，寒冷会刺激外周血管收缩，血压自然会升高。当气温变高时，外周血管就会舒张，血压就会下降。而且在气温高的时候，人更容易出汗，不仅会排出水分，还会排出盐分。盐中的钠是引起血压升高的主要因素之一，所以排钠也就等于了降压。

二、调整降压药要看血压值

夏天血压降低了，在调整降压药物之前，要看血压值降到了什么地步。比如说，有人的血压在冬季用药物控制在135/85mmHg，在夏天降到了120/75mmHg。这种血压虽然下降了，但仍在正常范围内，可以不必调整。

在我国，一般以140/90mmHg以下为血压控制目标。但更低的血压值，意味着患者可以得到更大的获益。所以只要患者没有发生低血压，或是发生头晕、胸闷、心悸等供血不足的症状时，就无需减量。

如果高压降到了110mmHg以下，低压降到了60mmHg以下，或是血压降得不多，但是发生了心跳过速、头晕目眩，昏沉无力等供血不足的症状时，就需要调整降压药物，进行减量了。

药物调整是个“专业工作”，需要根据患者病情、用药情况还有身体情况等综合分

析，进行缓慢地逐步调整。药物减量过快，可能会造成“反跳现象”，造成病情加重，甚至诱发急性意外。所以一定要在医生指导下进行药物调整，不建议自行减量。

三、降压药能不能停

很多人关心的是，如果降压药已经用到最低剂量了，血压还是在正常值，那么下一步降压药可不可以直接停掉？关于这件事，华子要说的是，可以停药，但不建议停。为什么这样说呢？因为高血压患者，从降压治疗中的获益，来自于血压降低的本身，而不是降压药。吃药的目的就是为了降压，如果不吃药就能把血压降下来，是可以停药的。

为什么专家不建议停呢？因为我们说的是季节性的血压波动，夏天血压降低，只是暂时的情况，等到秋冬季节气温转凉的时候，血压又会升高，就需要恢复服药。

降压药本身会有一些副作用，比如说

地平类的头痛、普利类的干咳等副作用，主要发生在用药初期，需要经过一段时间服药之后，人体才可以耐受副作用。而停药之后再重新服药，还要重新耐受副作用。所以为了减少药物副作用的影响，建议以最低剂量维持用药，而不要完全停药。

还有一个原因，人对血压升高并不敏感，在夏天停药了，在秋冬的时候很有可能忘记恢复服药。等到想起来的时候，血压已经超标了，就容易发生意外。所以用最低剂量的药物，保持规律性的服药习惯，对控制血压也大有好处。

所以说，在夏天的时候血压会季节性的下降，如果没发生血压过低的情况可以不必调整用药。如果需要调整用药，请在医生指导下进行。调整时尽量维持最低剂量服药，而不建议完全停药。

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER 真善美日间保健中心 4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

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

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