

传华美酒欣赏系列

美国华盛顿州葡萄酒

■隋爱平医师

华盛顿州在美国葡萄酒生产中排名第二，仅次于加州。目前华盛顿州有超过二百四十个葡萄酒酿造厂，并出口到四十多个国家。州内的主要葡萄酒产区位于其东部并沿着河谷分布，是一种半沙漠的高原环境，许多葡萄园需要灌溉。充沛的阳光容许各种各样的葡萄品种都能在这里成熟，主要的产品有霞多丽、雷司令、赤霞珠和美乐，以及西拉。

华盛顿州的四个主要的葡萄酒产区都位于 Cascade 山脉的东边。总的区域称为哥伦比亚山谷，里面又包括 Yakima 山谷和红山，第四个主要产区是 Walla Walla。

华盛顿州的葡萄酒历史可追溯到十九世纪的法国、德国和意大利移民。近年来，该州的葡萄酒工业由两大公司占据主导地位，它们分别是 Stimson Lane 和 Corus Brands，都以西雅图为主要基地，

其总产量占全州葡萄酒年产量的百分之七十以上。早年白葡萄酒占主导地位，近年红葡萄酒占总产量的百分之五十七。近三十年来，华盛顿州葡萄酒的声誉逐步建立。

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。并创立传华美酒公司(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 chuanhuajiuye 添加关注，或添加微信号：peter49247 进行交流。

70岁奶奶打个喷嚏断了根肋骨！我天天都吃钙片，怎么还骨质疏松呢？

可不得了，前天，我们院里一位七十岁的李奶奶，因为打了个喷嚏断了根肋骨！

经过骨密度检查，医生诊断李奶奶患上了骨质疏松症，非常容易骨折。

对此，李奶奶有很多问号。

“我天天都吃钙片，怎么还会骨质疏松呢？”

医生了解李奶奶的日常饮食习惯后，找到症结所在。

原来，李奶奶虽然每天都吃钙片，但并没有补充维生素D和抗骨质疏松药。

那这可怎么办呢？

奶奶别急，您听医生慢慢说来。

骨质疏松症就是缺钙吗？

很多人认为，人到老年，腰背痛、腿脚痛是因为“缺钙”而造成的，甚至认为这种疼痛不用治疗，挺一挺就能熬过去。

一般来说，当骨质疏松症出现明显疼痛症状时，骨骼中的骨量已经丢失30%~50%了。

此时骨破坏大于新骨的生成，骨骼中的矿物质减少，骨骼中的骨小梁变细、变脆或发生断裂，从而导致各种临床症状纷纷出现。

此时单纯服用钙剂效果往往不太理想，需要综合治疗骨代谢失衡的问题，不仅要促进骨生成，同时也要阻止骨流失，这样才能有效地控制骨质疏松。

如何预防骨质疏松？

如何正确预防骨质疏松，延缓其进程呢？我们建议大家做到以下几点。

生活有规律。

不吸烟、不饮酒，少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料，少吃糖及食盐。

合理膳食。

多食用鱼、虾(虾皮)、海带、牛奶、乳制品、鸡蛋、豆类、芝麻等富含钙、磷的食品。

多食新鲜蔬果，从而保证摄入足量的含钙质以及各种维生素的食物，避免骨质过度流失。

坚持体育锻炼。

平时经常有计划地参加户外活动，如散步、跑步、健身操、太极拳、广场舞等，运动量要根据自身的体质来定。

适当的户外运动能增加肌肉的灵活性、协调性和平衡感，维持肌肉力量，显著降低跌倒及骨质疏松性骨折的风险。

另外，应尽可能多晒太阳，因

为阳光中的紫外线是人体获得维生素D的主要来源，而维生素D又是促进钙吸收的主要因素，所以多晒太阳可有效地预防骨质疏松。

服用一些预防性的药物。

一个人每天的钙需求量是800毫克，而根据我国饮食习惯，每天摄入钙的量约400毫克，远低于正常需求。因此，我们建议可适当服用补钙药物和维生素D。

需要强调的是，补钙和维生素D并不是药物治疗，而是基础措施。

骨质疏松症的药物治疗分三大类：

骨吸收抑制剂，以减少骨量的进一步丢失，如雌激素、降钙素、双磷酸盐、异丙氧黄酮都是此类；

骨形成促进剂，以增加骨量，包括甲状旁腺素、雄激素、生长激素等；

骨矿化促进剂，促进骨钙沉着，增加骨量，如维生素D与钙剂。

一旦发现骨质疏松，除了补充钙剂和维生素D，还需要积极进行抑制骨吸收、促进骨形成等药物的综合治疗，这些需要在医生的指导下进行。

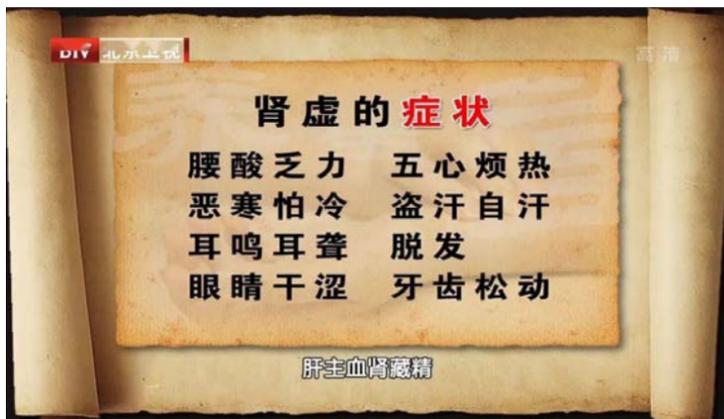
定期检查。



做到早发现、早预防、早治疗。人到中年，尤其是妇女绝经后，骨丢失加速。应每年进行一次骨密度检查。根据检查结果，积极采取相应的防治措施，从而防止病情发展，预防骨折的发生。

骨质疏松症虽然比较顽固，但若认真落实以上防治措施，不仅能够有效减少中老年人患骨质疏松症的概率，减轻中老年人的骨痛，还可避免因此病而引起的其他并发症，使生命质量得到提高。

入夏后，这4件伤肾事，不要做！每天早晚煮点它，健脑补肾！



肾乃先天之本，大家都知道补肾的重要性，但是不少人都认为冬天才需要补肾，其实夏天也是肾病的高发期。

进入夏季后，一些常见的生活习惯，竟是“伤肾杀手”，让我们在不知不觉中就可能患上慢性肾病。

夏天4件“伤肾事”
夏天哪些行为会让我们在不经意间毁掉肾脏健康呢？

1

作息不规律
夏天天气热，昼长夜短，很多人作息习惯会变得不规律，熬夜、

失眠是常有的事，然而睡眠不足很容易导致免疫力下降，患肾病的几率自然也大大增加。

2

饮食不当
夏季是喝啤酒、吃烤串的季节，这些都是高嘌呤食物，直接加重肾脏的负担。越来越多的年轻人患上肾病就与此有关。

3

喝水少
夏季出汗量增多，相应地排尿就减少，就可能引起泌尿系统感染，泌尿系统感染可能会逆上感染，导致肾炎。所以夏季一定要多喝水，多排尿。

4

贪凉
贪凉是中老年人群夏季患肾病的主要诱因。肾喜热恶寒，长期处于空调环境中会伤肾。建议先把空调打开，等室内温

度降下来后关闭空调，此时人再进入房间内休息，千万不可对着空调直吹。

每天喝点它
补肾更健脑

夏季补肾适宜清补，专家推荐了一碗自用的补肾健脑芝麻糊：山药能健脾补肾；桂圆归心，能补血补肾；核桃能补肾健肺；黑芝麻、枸杞则能补肾滋阴。这碗芝麻糊能通过补肾来滋养五脏之精。

补肾健脑芝麻糊

【材料】枸杞2份、山药2份、桂圆1份、核桃1份、黑芝麻1份。

【做法】桂圆和枸杞用温水浸泡，然后晒干或者用烤箱烘干；山药、核桃、黑芝麻放入锅中小火炒香；所有食材打成粉，放入冰箱冷藏保存即可。

【提示】早晚各一勺，加开水冲泡搅拌均匀即可食用，脾胃功能差的人可以再倒入锅中小火煮七八

分钟。
注意事项：这些食材容易变质，每次不要做太多；给孩子吃的话要少放核桃和桂圆，避免上火。

简单几个动作
日常更护肾
肾开窍于耳，通过按摩耳朵，也可以达到补肾的目的，专家同样介绍了几个小动作，有空的时候做一做，也有很好的补肾效果。

两手先从上往下搓耳廓10次，再从下往上搓10次，最好搓到耳朵发红发热；然后把两手搓热，推内耳10次；再把双手搓热，推外耳10次。

除了耳朵外，小手指的两个指节处分别有肾穴和命门穴，可以经常揉搓按捏。

肝肾不分家，肾不好会影响肝，肝不好也会影响肾，因此，养肾的同时还得养肝。

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

真善美日间保健中心

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

4-068

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