

传华美酒欣赏系列

色彩斑斓的加州纳帕山谷葡萄酒梦幻之旅

■隋爱平医师

美国加州纳帕山谷(Napa Valley)是葡萄酒爱好者的天堂。这里有数百个酒庄和数十个闻名世界的酒庄，更别提美妙的天气和无处不在的如画美景，因此适合各种旅行者前来，无论是亲密之旅、浪漫之旅、放松之旅或者寻幽探胜之旅。

每天清晨，当第一束阳光照射到葡萄架上的时候，小鸟开始了快乐的歌唱。天上飘着五彩的祥云，空气是那么清新。加州纳帕山谷适合各种各样的旅游者。这里有波斯古堡，也有意大利的庄园。品酒的活动往往还包括侍酒师的服务和参观葡萄园的旅行，一边品酒一边还有葡萄酒鉴赏师的讲解，以及传授葡萄酒

与美食搭配的活动。有许多酒庄需要预约，某些酒庄还提供导游服务。

多年以前，纳帕山谷还是充满乡村气息的地方，游客稀少。但是由于这里靠近旧金山比较近，同时又拥有著名的酒庄，所以它很快就成为美国最著名的旅游景点之一。纳帕山谷的葡萄酒梦幻之旅单程大约四十英里，从纳帕开始沿着29号高速公路一直到Calistoga。如果你想进行一次环型的葡萄酒旅行，那你可以沿着更安静的Silverado小路回来。旅行一般要花费一整天，如果你想更加放松的话，那么最好在那里过夜。许多酒庄都有品酒室，品酒的费用一般都很便宜，

如果你要在酒庄买酒的话他们有时会用品酒的费用退还给你。

这里有许多著名的酒庄，包括罗伯特·蒙大维的酒庄、著名导演科波拉的酒庄等。还有专门的葡萄酒火车，从纳帕一直开到圣海伦娜再回来。每趟火车的旅行大约需要三小时，旅客们在火车上可以品尝到葡萄酒和美食。总而言之，纳帕山谷的葡萄酒旅行令人陶醉，给大家留下了终身难忘的美好印象。许多人的初恋或者蜜月都是在这里度过的，也有许多白头偕老的终身伴侣重新回到山谷来回忆他们年轻时的美好时光。

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

三文鱼没肺会感染新冠吗?

北京突发新冠疫情让“三文鱼”成为关注热点，它会不会是新冠病毒的携带者?有专家对此解释称，新冠病毒是一种冠状病毒，属β冠状病毒属，这种病毒只会感染哺乳动物。因此，一般来说鱼类不会感染新冠病毒。

通俗地说，三文鱼没有肺怎么会感染肺炎病毒呢?

但是，一份早期的研究为这个提问给出了另一种可能性。该研究指出，三文鱼体内发现一类未知病毒，该病毒在结构上与导致呼吸系统疾病的冠状病毒相似。三文鱼感染后，病毒主要分布在鱼鳃。也就是说，作为

冠状病毒的“远亲”，这种未知病毒对鱼呼吸系统的感染，与冠状病毒感染哺乳动物的呼吸系统的“原理”比较相似。

这份研究发布于eLife杂志，加拿大温哥华不列颠哥伦比亚大学地球、海洋和大气科学系Gideon J Mordecai教授指出，东北太平洋的红鲑和奇努克鲑(鲑鱼即三文鱼)常出现标志性、种群性的崩溃，传染病是其中的重要原因。我们在奇努克鲑中发现一种新的沙蚕病毒、呼肠孤病毒和巢状病毒。

研究人员在太平洋鲑中发现一种新的巢状病毒PsNV，与2019年发现的甲型流感冠状病毒1型关系最为密切，其结构的长分

支长度表明它们各自属于不同的病毒属。我们了解到，不是所有的冠状病毒都会导致严重疾病，但确实有很大一部分会导致严重的呼吸道感染，比如SARS和MERS。

进一步研究发现，PsNV的感染主要局限于鳃组织，就像MERS和SARS冠状病毒主要攻击哺乳动物呼吸道系统一样。

鲑鱼生长过程中有一个“银化”的过程，这个过程中，鲑鱼的鱼鳃组织发生细胞重组。此过程后，鲑鱼可以从淡水转移到海水中生活，而这个过程也是PsNV病毒主要增殖期。研究发现，银化过程中，PsNV感染率明显增加，但是在鲑鱼入海后一个月，几乎

已经检测不到PsNV病毒，证明这些鱼被感染后的一个月，体内病毒被成功清除了，或者鲑鱼死亡了。

与冠状病毒结构类似，有着“远亲”关系的PsNV病毒可以感染鱼的呼吸器官，那么新冠病毒是否也存在一定的感染性?我们对新冠病毒的了解还有非常多的未知数，包括无症状感染的风险、炎热环境对病毒感染的抑制作用，以及羟氯喹的应用可能性等一系列言论在不断推翻和更新。

所以，没准新冠病毒对其他动物的感染风险有多大，我们知道得并不多、并不全面。现在下任何结论，为时尚早。

打呼噜有什么危害? 几个诀窍止住打鼾

据统计，中国有约1.5亿人睡觉时打呼噜。30岁以上人群30%打鼾，40岁以上人群40%打鼾，随着年龄增长，越来越多的人会加入打鼾队伍。到65岁之后，一半的人都无鼾不眠。儿童鼾症的发病率大概为1%-3%，打鼾人群中的男女比例为2:1，2/3的人抱怨其配偶打鼾。

那么，为什么有人经常会打呼噜?打呼噜会引起哪些疾病?我们又该如何科学地应对呢?

人为什么会打鼾?

当气体通过一段通畅的管道时，通常不会发出声音，但如果管道中存在障碍或狭窄时，气体的流动就会受到影响，局部的紊乱气流和由此导致的管壁振动就会产生声音。如果咽喉小、上呼吸道阻塞、上呼吸道狭窄，或是上呼吸道受到了压迫，那气流通过时就会发出声音来，这就是打呼噜。

有种鼾声真的是病

打呼噜分为两种，看看你是哪一种

一种是“单纯”的呼噜，没啥事!

多是由于睡眠姿势不当或者鼻塞等引起的短时期的打呼噜现象，这种呼噜会在外因解除后(如换个姿势、感冒痊愈、鼻炎控制等)自然消失，除了影响他人休息外，对自身没啥影响，一般不需要治疗。当然如果是慢性鼻炎、鼻息肉等问题经常鼻塞，可以到耳鼻喉科检查治疗。

一种是“不单纯”的呼噜，要小心!

在连续打呼噜的过程中，突然停了一次，然后继续打，这就是出现了呼吸暂停，即医学上所说的睡眠呼吸暂停综合征。需要注意的是，单纯常年习惯性的打呼噜的人，四分之一以上都患有睡眠呼吸暂停综合征，其中80%的人自己并不知道。

所以，当你发现你的枕边人，打呼噜时突然没声音了，持续时间超过10秒钟，且反复出现此症状，患者白天经常处于疲乏、犯

困的状态下，就应该劝他及时到专业正规的医疗机构就诊了。

出现这几种症状，一定要引起重视了!

- 1、白天不明原因的疲倦、打瞌睡。
- 2、睡眠时打呼噜并伴有明显的呼吸不匀称。
- 3、早晨起床出现不明原因的头痛或咽干。

4、儿童睡觉时长期出现张口呼吸或呼吸音变粗。

5、夜间出现明显心律不齐。尤其是患有难治性高血压的人，如果伴有打呼噜的症状，一定要尽快去医院的耳鼻喉科检查。

打鼾需要承受的伤害

- 1 白天萎靡不振
- 打鼾会干扰正常睡眠结构，降低睡眠质量，引起白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退、工作效率低下等一系列问题。

2 增加肥胖风险

打呼噜会引起缺氧，缺氧会加重局部的组织水肿，水肿又加重了气道的狭窄，继而导致缺氧更加严重，进入了一个恶性循环，患者会越来越胖，这就解开了很多人觉得自己“喝了凉水都长胖”的困惑。

3 影响性功能

部分男性患者长期打鼾缺氧有可能引起阳痿早泄，影响夫妻生活。

4 降低骨密度

打鼾的人晚上睡不好，体力得不到恢复，可能会削弱运动能力。活动量变少，身体缺乏日光照射，会影响人体对钙的吸收，降低骨密度。

5 让人变丑

瑞典卡罗林斯卡医学院研究发现，每天睡眠不足的人，衰老速度是正常人的2.5~3倍，容易面色黯淡、失去亲和力。美国一项研究显示，打鼾会让人看上去丑陋和憔悴。打鼾者缺乏深度睡眠，影响生长激素的产生

和释放，加快机体衰老，一般比正常年龄要老10到15岁。

6 易患心脑血管疾病

如果在睡眠中出现了打呼噜憋气，体内就会缺氧，血压就会升高，部分患者还会发生心律失常。当控制打鼾改善缺氧后，血压和心律失常就能得到缓解。

7 增加糖尿病风险

国内外大量研究表明，无论病程长短，睡眠呼吸暂停都与糖尿病的发生有关。也就是说，这类打鼾者也是糖尿病的高发人群。睡眠呼吸暂停的患者中，糖尿病的患病率超过40%。

8 易患痛风

与健康人相比，睡眠呼吸暂停病人的痛风发病率要高出1.7倍。

9 引起死亡

很多打鼾的病人会深有体会，夜间从噩梦中惊醒，端坐呼吸，大汗淋漓，甚至有的家属晚上都不敢睡着，要把打鼾的患者从突然的窒息中叫醒。全球每年被打呼噜间接“杀害”的人超过10万。睡眠呼吸暂停会影响呼吸，严重时可能发生窒息，同时会缩短寿命、增加猝死风险，总死亡率是普通人的3倍。

10 易发生心理问题

与没有睡眠问题的人相比，患有睡眠呼吸暂停的人患上抑郁症的风险高出2倍多。

11 损害儿童健康

儿童也是呼吸暂停综合征的高危人群，发病率约为2%~5%，可发生于任何年龄，发病高峰年龄为2~6岁。扁桃体肥大、腺样体增生、气道阻塞物多都是病因。

12 易发生交通事故

打鼾的人由于夜间睡眠质量差，所以白天容易犯困，发生交通事故的风险高出普通人2到7倍。

几个诀窍止住打鼾

1.改变睡姿

躺着睡时舌根容易后坠，会堵塞部分气道使之变窄，就容易打鼾。所以，老打呼噜的人最好侧着睡。有的人可能侧着睡着了，可醒来时发现自己不知道什么时候就转成躺着睡了，那可以适当加高枕头高度，比如垫两个枕头，这样也能一定程度上打开气道，缓解打鼾。

2.减肥

胖的人往往更容易睡觉打呼噜，这是因为他们的咽壁相对肥厚，软腭、小舌、舌体等器官相对肥大，鼻咽腔相对狭窄，容易在睡着后发生气道受阻。所以减肥可以明显改善打呼噜的情况发生。

3.睡前别喝酒，少服用镇静类药物

烟酒会刺激上气道，引发炎症，加重打鼾。特别是酒精，它还可麻痹喉肌使其松弛，导致气道阻塞，酒后还会出现心跳加快、呼吸急促等神经兴奋的表现，从而加重或诱发打鼾。这就是为什么有人醉后鼾声如雷，建议睡前4小时不喝酒。

4.充分休息

较差的睡眠习惯也会加重打鼾的症状，比如长期熬夜工作后，睡眠会变得很深，这样咽部肌肉就更容易松弛，诱发或加重打鼾。所以规律作息、早睡早起也能在一定程度上减轻打鼾。

5.去除卧室的过敏原

6.多喝水、卧室加湿
可以防止鼻子和软腭的分泌物在脱水时变得粘稠，确保你每天补充足够的水，可以帮助你停止打鼾。

7.治疗鼻子的原发病

鼻部的某些疾病会增大睡眠呼吸暂停的风险，如果总觉得鼻子不通，要及时看医生以排除隐患。

8.排除更严重的疾病，及时就医。

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