

传华美酒欣赏系列

美国弗吉尼亚州葡萄酒

■隋爱平医师

弗吉尼亚州具有悠久的葡萄酒生产历史，目前在美国是排行第五的葡萄酒生产州。弗吉尼亚州的葡萄酒生产历史可以追溯到美国的开国元勋托马斯·杰弗逊先生，在他成为美国的第三位总统之前，托马斯·杰弗逊先生是美国的法兰西部长。他是一个葡萄酒的爱好者，并从法国进口了许多有名的葡萄酒，他还在弗吉尼亚州开辟了自己的酒庄。当时在弗吉尼亚州种植葡萄和酿造葡萄酒并不十分容易，即使是托马斯·杰弗逊先生的朋友，也就是美国的第一任总统乔治·华盛顿先生在他的酒庄里也不十分成功。1976年来自于意大利的Zonin家族在Barboursville购买了一个新的酒庄，这标志着弗吉尼亚州葡萄酒业的新生。1979

年时弗吉尼亚仅有六个酒庄，上世纪八九十年代许多新的酒庄在弗吉尼亚出现，到1988年一共有四十个酒庄在营运，而在2012年弗吉尼亚有超过两百三十个酒庄在开业。这段时间，弗吉尼亚州葡萄酒业的发展得益于两个重要人物。一位是来自比利时的葡萄酒酿造专家 Jacques Recht，他于1980年成为位于Oak Grove的Ingleside Plantation酒庄的酿酒总管。在上世纪八十年代他被认为是美国东部最著名的酿酒师，他不断通过教学、顾问和写作来促进弗吉尼亚州和其它州酿造高品质的葡萄酒。另一位是葡萄种植专家 Lucie T. Morton，她去法国学习葡萄种植，并于1975年回到弗吉尼亚州教授葡萄种植技术，同时

也开始了她作为专业葡萄园顾问的职业生涯。绝大多数的酒庄都集中在北部和中部地区，这些酒庄大部分都是由家族拥有的小酒庄。一般来说只有大型的酒庄才有自己的销售网络，因此许多弗吉尼亚的酒庄都依赖葡萄酒旅游来增加他们的销售和利润。为了鼓励旅游者前来，这些酒庄经常会举办一些特别的活动，比如小型音乐会、食品品尝以及婚礼等。也有专门的葡萄酒旅游公司安排游客在一天中参观多个酒庄。近几年来弗吉尼亚州一直在努力向中国出口葡萄酒，目前弗吉尼亚州的一个酒庄(Chateau Morrisette)正在把美乐葡萄酒(Merlot)出口到中国。每年举行的弗吉尼亚州葡萄酒

节也是其葡萄酒文化的一项重要内容。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chuanhuajiuye添加关注，或添加微信号:peter49247进行交流。

不爱跑跳、怕摔跤？你家娃儿可能前庭觉失调了



十分抗拒身体动作，拒绝任何旋转，荡秋千，滑滑梯都不喜欢；
不敢追求动作上的刺激；
抗拒奔跑跳跃，反感双脚落地，害怕跌倒等；
学习易分心；
……
当孩子出现上述情况时，大多数家长可

能会认为自己的孩子胆小。真的是这样吗？其实，你的孩子很可能是前庭觉失调了。
前庭是大脑的门槛，身体各部位的感觉信息都需要大脑来处理，所以，在触觉系统为我们铺设好神经通路之后，我们大部分的脑功能都需要依靠前庭觉的刺激来进一步分化和成熟。

那么，如何训练孩子的前庭觉呢？北京儿童医院顺义妇儿医院儿早中心杜悦医生与您分享四个小游戏，来提升前庭觉的功能，促进宝宝的生长发育。
游戏一：“荡秋千”
很多朋友都有疑问啦，为什么是带引号的荡秋千呢？因为现在不方便出门，所以在家里自制“秋千”。
其实很简单，让孩子平卧在一个结实的小被子上，两个家长一人一边拽好小被子的四个角，在地垫上或者是床上进行这项游戏，然后有节奏的向各个方向晃悠。一定是在保证安全的前提下哦，避免造成二次损伤。此游戏适合8个月-1岁的小宝宝，对于孩子的早教很有帮助哦。
游戏二：小飞机
家长平躺在地垫上，膝盖弯起来，脚到头朝上，接着握住孩子的手，把您的双脚贴在孩子的下腹部，然后把他举起来，使他平稳的“起飞”。当他在上方时，鼓励他把双腿伸直。当他准备好要高飞的时候，把您的双腿、双手都要伸直。
此游戏适合3岁左右的小宝宝，前提也是要保证我们的小朋友安全哦。
游戏三：趴地推球
让孩子趴在垫子上，腹部着地，头部、上肢、小腿、双脚抬起来。手心向外，五指相

对，把球推向墙壁，等球弹回后，再推球。速度由慢到快，距离由近到远，推球次数由少增多，可以自行调整。
此游戏适合3-5岁左右的小宝宝，这个游戏同时也可以增加手眼协调的能力和手臂的力量。
游戏四：钻山洞
可以将家里的桌椅放在一起，或搭建类似的空间。让孩子从家具下方空间钻过去，不同的高度需要调整相应的姿势，手脚并用，向前爬行，需要身体弯曲，保持颈部和头部直立。您也可以给您家宝宝配置难度，如不能碰到桌子腿，或者设置极低的高度，需要孩子肘部着地，小心爬行，或者要求倒着爬回原处都可以。
此游戏适合3-5岁左右的小宝宝，注意安全很重要哦。
杜悦医生强调，在日常生活中，我们不能轻视孩子的前庭觉训练，前庭觉功能的成熟与否，直接关系到大脑功能的成熟与否。想要让大脑能够正确处理来自身体各部位的感觉信息，同时指挥身体做出适当反应，前庭觉的功能就必须正常且成熟。能够筛选有用信息，屏蔽无用信息，否则，一旦前庭功能失常，很容易造成大脑得到的感觉信息不正确，进而输出的动作指令也不正确。

戴口罩运动心率可能更快，部分人还会头晕眼花

新冠肺炎疫情期间，戴口罩运动的人不在少数。虽然运动中戴口罩可降低感染的风险，但越来越多的证据表明，运动时遮盖脸部会限制呼吸并提高心率。
近日发表在《英国运动医学杂志》网站上的一篇评论指出，运动时遮盖脸部会出现潜在的呼吸限制和不适问题，并且需要平衡益处与可能的不良事件。
非营利组织美国运动协会(Ace)主席兼首席科学官 Cedric Bryant 表示，口罩确实会改变运动效果。“以我个人的经验，在相同的相对强度下，戴着口罩运动，心率会更高。换句话说，如果以平常的速度跑步或骑自行车，戴上口罩后，你的心率将比以前更高，大概每分钟会增加8到10次。”Bryant说。在剧烈运动中，这种心率加快

的表现会更明显。
除了心率更快外，新墨西哥大学运动科学教授 Len Kravitz 还表示，有些人戴着口罩进行熟悉的锻炼时，会感到头昏眼花。
为了研究两者之间的关系，他将主导 Ace 资助的大型口罩和运动研究计划，但该研究计划在解除疫情限制后才能开始。不过，Kravitz 已经对他的两个学生进行了非正式实验，两个学生都是经验丰富的运动员。其中一位戴着口罩跑步的学生没有呼吸困难等反应，但另一位学生，戴着相同类型的口罩，只跑了几分钟，就感到头晕。
为了进一步了解戴口罩运动带来的影响，科学家们在现有的条件下，提出了一些解决办法，帮助人们在特殊时期，正确运动。
首先，通过选择适当的口罩和

适当的佩戴，可以最大程度地减少戴口罩运动带来的不适感。
南非比勒陀利亚大学运动科学教授 Christa Janse van Rensburg 建议，在运动过程中，不要使用使用纸质、手术口罩，因为当人们用力呼吸时，这种口罩很快就会变湿，并且失去阻挡外来细菌的能力。棉布口罩同样容易被打湿。而用透气的合成材料制成的布口罩可以减少水分积聚。
此外，最好选择两层或更少层织物的口罩，以免面部过热和布块堆积造成呼吸困难。
一些锻炼者可能更喜欢戴颈罩，它可以拉到嘴和鼻子上方，保持底部开放，增加气流。van Rensburg 教授说：“从舒适的角度来看，这可能是件好事，但要权衡无效的感染控制，且应选择适合于



夏季佩戴的面料。”
Bryant 则强调，如果要进行30分钟以上的运动锻炼，要随身携带备用口罩。当口罩被浸湿后，要及时更换。尽量不要触摸用过的口罩前侧，摘下口罩后需小心包装、丢弃。
据了解，为了解决运动时戴口罩带来的影响，一些运动服装公司已经开始制造配套的口罩。当然，由于口罩型号不同，人们要尝试多种口罩后，才能找到最适合自己的。

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