

传华美酒欣赏系列

美国马里兰州葡萄酒

■隋爱平医师

马里兰州是美国最富裕的州之一，其东边面临大西洋和切萨皮克海湾，西边是山丘和深湖，南边接壤首都华盛顿市并与佛吉尼亚州隔波托马克河相望，北边是宾州。其州府是安娜波利斯(同时也是美国海军学院所在地)，并有大城市巴尔地摩。真可谓人杰地灵。

早在1648年，马里兰州就开始了葡萄酒酿造，1662年从欧洲来的葡萄品种第一次被种植在圣玛丽河的东岸。1930年的时候，巴尔的摩太阳报的专栏作家菲利普·瓦格纳先生出版了一本书，书名叫做“美国葡萄酒及其酿造方法”，这本书后来成为美国葡萄酒酿造业的标准工具书。菲利普·瓦格纳先生是在马里兰州葡萄酒酿造史

乃至整个美国东部葡萄酒酿造历史上值得大书特书的人物。他于1904年2月出生在康乃狄克州的纽黑文市，后来因为他的父亲在密执根大学教课，所以他也跟随着父亲搬家到了安娜堡。瓦格纳先生1925年毕业于密执根大学，他本来打算是在费城的北美新闻报工作，但是这家报社在1925年的五月倒闭了。后来他在不同的报纸工作过，直至落脚到巴尔的摩太阳报。这家报社的晚报主编是詹姆斯·汉密尔顿·欧文先生，他是一个葡萄酒迷。瓦格纳先生早年对葡萄酒并没有太大兴趣，直到他搬到巴尔的摩才变成了葡萄酒爱好者。当时禁酒令还在执行中，所以如果你想喝到葡萄酒就必须自己造。瓦格纳先生和欧文先生

于1931年的秋季开始共同尝试着制造葡萄酒。那时瓦格纳先生经常去巴尔的摩和俄亥俄火车站，在那儿有许多冷藏车贩卖从加利福尼亚转运来的葡萄，他们有时也去新泽西州买葡萄。后来到1945年瓦格纳先生干脆开创了马里兰州的第一个酒庄，名叫Boordy葡萄园。菲利普·瓦格纳先生被公认为对于美国东部的葡萄酒制造业做出了最重要的贡献。

上世纪80年代马里兰州的葡萄酒工业得到进一步的发展。1981年成立了马里兰州葡萄种植者协会，然后在1984年又成立了马里兰州酒庄协会。也是在1984年第一次举办了马里兰州葡萄酒节，现在每年有超过两万五千人来参加每年举办

的马里兰州葡萄酒节。

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

为何H型高血压要同时补叶酸和B族维生素?

患有高血压的王师傅最近接到社区发来的消息，可以给社区内的居民进行免费体检，王师傅高兴地前往社区卫生服务中心体检，医生为王师傅调整了高血压的治疗方案，在原来降压药的基础上，添加了叶酸和维生素B6、B12。

王师傅很纳闷，为什么高血压需要同时吃叶酸和B族维生素呢？医生解释他患的是H型高血压。什么是H型高血压？需要同时吃叶酸和B族维生素吗？

H型高血压

专家们调查发现，中国的高血压患者有七成存在高同型半胱氨酸(Hcy)、低叶酸现象，而且单纯控制血压并不能很好控制脑卒中的发生风险。所以就有学者提出H型高血压的概念。

当人的空腹血浆中同型半胱氨酸 $\geq 10\mu\text{mol/L}$ 时，就被称为高同型半胱氨酸血症，如果此时患者同时有高血压，就被称之



为H型高血压。

研究显示，同型半胱氨酸每升高 $5\mu\text{mol/L}$ 心脏病的发病率会增加32%~42%，冠脉事件(心绞痛或心梗)风险增加28%，中风(脑梗等)的概率增加59%~65%，其危害程度不亚于患者年龄、吸烟、嗜酒等危险因素。

H型高血压吃叶酸同时还要吃B族维生素吗？

研究发现，H型高血压跟中国人体内亚甲基四氢叶酸还原酶基因有关。亚甲基四氢叶酸还原酶是Hcy代谢过程中的一个关键酶，而叶酸又参与同型半胱氨酸的主要代谢。所以现有的高血压的指南都推荐H型

高血压患者在使用降压药物控制血压的同时需要联合补充叶酸来预防脑卒中的发生。那么吃叶酸的同时，还需要吃B族维生素吗？

(1)同型半胱氨酸的代谢途径

Hcy在体内的代谢途径有两种：大部分在亚甲基四氢叶酸还原酶的调控下，转化成甲硫氨酸，其中叶酸、维生素B12是酶的辅基，参与这个途径；还有一部分在胱硫醚 β -合成酶的作用下，分解为无毒的胱硫醚，随尿液排出，其中维生素B6是Hcy转硫化的辅基。所以叶酸、维生素B12、维生素B6都参与到了Hcy的代谢，都能起到降低血中

Hcy的作用。

(2)根据自身情况补充

我们吃食物中可以补充一部分B族维生素，且每个高血压患者的自身情况不同，可能单独补充叶酸就可以起到降低Hcy的作用，所以应该听从医生的医嘱，决定是否需要一起服用。

结语：不是所有高血压都要吃叶酸。H型高血压的患者在控制血压的同时还需要补充叶酸和B族维生素来预防卒中的发生，请根据医生的建议来选择适合自己的补充方式。

最后，为预防H型高血压的发生，建议大家多食用叶酸和B族维生素含量高的食物，比如新鲜蔬菜、水果，特别是深色绿叶蔬菜，同时，谷物和豆类也适当补充，除了蔬菜外，动物、动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类，如猪肝、牛肉、羊肉、鸡肉、蛋黄等也可适当吃一些。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

物理治疗
语言治疗
康复治疗

招聘工作伙伴
RN / LPN
PCA/HHA/CNA
另提供培训计划

24 Hr 中文热线
(571)581-0910
info@lovingangels.care
www.lovingangels.care

协助如厕
失禁患者协助
尿管粪管清洁看护
肠管进食
气切呼吸护理

陪伴看医生
散步及日常活动
准备饭菜提醒服药
清洁居家环境洗衣
照顾个人卫生
协助洗澡穿衣

居家看护
专业护理
临时看护
老人看护
全天看护

Design by Macteezv

4-068

真善美日间保健中心

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

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

欢迎致电查询