

传华美酒欣赏系列

法国波尔多葡萄酒:多么浪漫的情调

■隋爱平医师

法国波尔多葡萄酒(Bordeaux wine)是高贵和浪漫的象征,无论是在欢庆的宴会上或者婚礼中总是能看到它们的身影。法国波尔多葡萄酒是指在法国波尔多地区生产的葡萄酒。以波尔多市为中心,包括整个吉伦特省(Gironde Department)。各个葡萄园的总体面积超过十二万公顷(hectare),是法国最大的葡萄生长地区和葡萄酒制造地区。波尔多地区平均每年生产超过七亿瓶葡萄酒,从大量的日常配少葡萄酒到全世界最著名也是最昂贵的葡萄酒应有尽有。百分之八十九的波尔多葡萄酒是红酒,英文里有一个专门的词汇(claret)来描述波尔多干红葡萄酒。英国作家同时也是葡萄酒爱好者的塞缪尔·杰克逊先生曾经说过:"如果你想成为一个真正

的葡萄酒爱好者,那么你就一定要喝波尔多红葡萄酒"。波尔多地区也生产甜葡萄酒、干白葡萄酒、桃红葡萄酒和气泡葡萄酒。波尔多地区有超过八千五百个葡萄酒生产商或酒庄(chateaux),并划分为五十多个波尔多葡萄酒的等级产地(appellation)。加仑河(Garonne River)和多尔多涅河(Dordogne River)在向西北方向大西洋的时候,在波尔多附近汇聚成了吉伦特河口湾(Gironde Estuary),也有人习惯的称之为吉伦特河(Gironde River)。这些河流和海湾把此地区分成了三大部分:在加仑河的西面是左岸(Left Bank)地区,在多尔多涅河的东面是右岸(Right Bank)地区,而在两河交汇之处形成的一片广阔的三角形地带就是恩特德美尔(Entre-Deux-

Mers),意思就是"两海之间"。左岸地区的重要葡萄酒产区有梅多克产区(Medoc)、格拉夫产区以及佩萨克-雷奥良产区(Graves/Pessac-Leognan)。右岸地区的重要葡萄酒产区有波美侯产区(Pomerol)和圣埃美隆产区(Saint-Emilion)。其中梅多克产区内部又划分为八个重要的亚产区,由北向南依次为梅多克(Medoc)、圣埃斯塔菲(St-Estephe)、波亚克(Pauillac)、圣朱利安(St-Julien)、里斯特哈克(Listrac)、穆利斯(Moulis)、玛歌(Margaux)以及上梅多克(Haut Medoc)。波尔多葡萄酒大多数是由多种葡萄混合酿造的,最常见的葡萄品种有美乐(Merlot)、赤霞珠(Cabernet Sauvignon)以及品丽珠(Cabernet Franc)。混合酿造增

加了波尔多葡萄酒风味的复杂度和平衡度,使之享誉世界。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。

天热血压会降? 夏夜血压比冬季更高!

夏天到来,高血压患者在白天测量血压时,往往会发现血压比冬天有所下降。有不少高血压患者由此认为,夏季里血压低,可以自行减药减量。其实,夏季夜间血压会更高,擅自减药易发生中风等心脑血管疾病,平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。

夏季血压降了为啥药不能停?

人的血压在不同季节、一天内的不同时段都有其变化规律。研究显示,在夏季里,高血压患者的日间血压会较冬季的要低,这可能是因为夏季人体出汗多,饮水量相对不足,导致血容量降低;加上“热胀冷缩”的规律,热天里血管容易扩张,这两个因素都会引起血压下降。

当发现夏天的日间血压低了,有不少高血压患者会以“久病成医”的心态,自行减药、减量甚至是停药,然而这一举动却有不小风险。因为研究发现,夏季高血压病人的夜间血压反而比冬季更高。因为,夏季晚上血压高可能与睡眠质量下降、精神兴奋有关。此外,降压药物的减量或停用也是导致

夜间血压升高的重要原因。

平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。因此,高血压患者在夏季更需要监测血压,有症状性低血压发生后,应该由心血管专科医生决定是否需要调整用药方案,而不要擅自减少降压药物。此外,患者应该尽可能选用一天一次给药、持续24小时降压的长效药物,以达到昼夜平稳降压。

夏季管理血压要注意四点

1.注意降温避暑

(1)气温高时,尽量减少外出

最好不要在上午10时至下午4时在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。

(2)空调室内外温差不要太大

使用空调室内外温差不要超过5℃为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜低于24℃。

2.饮食清淡为宜,多吃蔬菜水果

限制钠盐摄入:每日不超过3克。

限制总热量:每日烹调油用量小于25克(半两,相当于2.5汤匙),减少动物食品和动物油摄入,适量选用橄榄油。

营养均衡:摄入适量蛋白质(包括鸡蛋、肉类),每天吃8两~1斤新鲜蔬菜、1~2个水果。伴有糖尿病的高血压患者,可选择低糖或中等含糖的水果(猕猴桃、柚子),每日进食200克左右做加餐食用。

增加钙的摄入:每日摄入250~500毫克脱脂或低脂牛奶。

3.适量运动,“给血管做操”

尽量每周3~5次,每次30~45分钟。可做有氧运动(如健身操、骑自行车、慢跑等);柔韧性练习(每周2~3次,每次拉伸达到拉紧状态时即可,保持10~30秒,每个部位的拉伸重复2次~4次);推、拉、拽、举等力量练习(每周进行2~3次)。

清晨血压处于比较高的水平,不适宜运动,易发生心脑血管事件,因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。若患者安静状态时血压未能很好控制或超过180/110mmHg,暂时



禁忌运动。

4.良好的睡眠有助于降压

对睡眠质量差的人进行24小时动态血压监测,会发现大多数人的血压波动没有昼夜节律,夜间血压没有呈现出低于白天的特点。夜间血压高使全身得不到充分休息,容易损伤靶器官。而高血压患者失眠后,第二天往往有血压升高、心率增快的症状。因此,睡眠差者应该找医生帮助调理,遵医嘱服用催眠药或助眠药,提高睡眠质量。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

物理治疗
语言治疗
康复治疗

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

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

招聘工作伙伴
RN / LPN
PCA/HHA/CNA
另提供培训计划

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

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

Design by lacteezv

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

真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874

Web: www.jasminecenter.com

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