

传华美酒欣赏系列

新西兰葡萄酒

■隋爱平医师

新西兰是大洋洲最美丽的国家之一。许多去过新西兰旅游的华人或者看过电影“指环王”(The Lord of the Rings)的观众,无不为那里的名山大川和优美的海岸线所震撼,真可谓不是仙境胜似仙境。除了拥有让人流连忘返的美境外,近年来新西兰葡萄酒也逐步赢得世界声誉,特别是长相思(Sauvignon Blanc)和皮诺瓦(Pinot Noir)。

新西兰的国土分为北岛和南岛,共有十个葡萄酒产区。其中重要的产区由北向南排列包括:北岛部分有奥克兰(Auckland)、吉斯本(Gisborne)、霍克斯湾(Hawke's Bay)、马丁堡/怀拉拉帕(Martinborough/Wairarapa);南岛部分有马尔堡

(Marlborough)和中奥塔哥产区(Central Otago)。最大的马尔堡产区以长相思(Sauvignon Blanc)和皮诺瓦(Pinot Noir)葡萄酒为主;而第二大的霍克斯湾产区主要生产波尔多风格的混酿红酒(Bordeaux Blands)、霞多丽(Chardonnay)以及西拉(Syrah)葡萄酒。

英国传教士 Marsden 于一八一九年在北岛的凯利凯利(Kerikeri)栽下了新西兰的第一株葡萄。大约二十多年之后,第一任英国驻新西兰使节 James Busby 在怀唐伊(Waitangi)酿造了新西兰记录上的首份葡萄酒。到上世纪六十年代,由于得到政府的不断支持,新西兰葡萄酒业发展日新月异。一

些大型的国际葡萄酒公司也相继进入新西兰,例如奔富(Penfolds)、麦克威廉(McWilliam's)以及施格兰(Seagrams)等。与此同时,新西兰本土的大型葡萄酒企业和酒庄也逐步发展壮大,例如蒙大拿(Montana)、诺比罗(Nobilo)以及新玛利庄园(Villa Maria Estate)等。

新西兰除了生产高质量葡萄酒之外,其羊毛和奶制品生产也闻名天下。其依靠大规模人工培育或者得天独厚的天然草场已发展成为世界上重要的畜牧业大国,每年冬天,葡萄酒庄主都会容许附近居民饲养的羊群在葡萄园中免费吃草,以此来控制杂草的生长。

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。

糖尿病患者应该怎样进行康复运动?



运动前的准备要充分
应到医院做一次全面的检查,包括血糖、糖化血红蛋白(或果糖胺)、血压、心电图、眼底、肾功能、心功能和神经系统检查。

如果年龄已经超过40岁,最好做运动激发试验后的心电图,以判断心功能是否适合运动。

选择合脚的运动鞋和棉袜,特别注意鞋

的密闭性和通气性。

要查看进行运动的场地,地面要平整,并且最好结伴而行。不但可以增加兴趣,还可避免出现意外时得不到及时发现与救治。

要注意运动时间的选择,应从吃第一口饭算起的饭后0.5~1小时开始运动。因为此时血糖较高,运动时不易发生低血糖。一天中较适宜运动的时间一般在早晨或下班后进行,不宜在饱餐后或饥饿时运动。

运动要循序渐进,运动时遵守“三步曲”
运动前热身

在你正式运动前先做15分钟左右的热身运动,这样可以使肌肉先活动起来,避免运动时肌肉拉伤。例如,在跑步或快走前先缓缓地伸腰、踢腿,然后慢走10分钟左右,再逐渐加快步伐。

运动过程

在整个运动过程中,肌肉需要更多的氧气和葡萄糖的供应,因此血液循环加速、心跳加快、呼吸加深,小血管扩张,从而保证氧气和葡萄糖的供应,一般情况下应保持运动20~30分钟。但当你刚刚开

始运动计划时,可以先保持运动5~10分钟,然后逐渐加量,一般在1~2个月内将运动时间延长到20~30分钟。有视网膜病变的患者,要避免剧烈的跑跳、弯腰等动作,以免发生视网膜剥离。

恢复过程

运动即将结束时,最好再做10分钟左右的恢复运动,而不要突然停止。例如,当你慢跑20分钟后,再逐渐改为快走、慢走,渐渐放慢步伐,然后伸伸腰、压压腿,再坐下休息。运动后不要马上说话或进行冷、热水浴,而应把汗水擦干,等到心跳恢复到正常时再进行温水淋浴。

应该密切观察运动后个体反映。每次运动后感到食欲和睡眠良好,精力充沛,清晨脉率平稳,且有逐渐减慢的趋势,说明运动适宜。反之,运动后食欲、睡眠不好,应停止运动,接受医生的检查。有合并并发症的患者要限制运动量;血糖高于16.8毫摩尔/升及有各种急性并发症的糖尿病患者不宜进行运动,以免发生危险。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health 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

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

物理治疗
语言治疗
康复治疗

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

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

4-068

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

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