

传华美酒欣赏系列

南非国际葡萄酒大师理查德·科尔萧先生

■隋爱平医师

南非国际葡萄酒大师理查德·科尔萧先生(Richard Kershaw)在英国出生和长大,在进入葡萄酒行业之前曾经是成功的厨师。他喜爱周游世界并于一九九九年来到南非定居,其后在埃尔金山谷(Elgin Valley)建立了自己的葡萄酒庄。他专注于使用生长在凉爽气候的特定葡萄园中并经过特别选择克隆品种的葡萄来制作高品质的葡萄酒。埃尔金山谷的特点是海拔高、昼夜温差大并且靠近海洋,因此出产的葡萄酒

与众不同。他生产的霞多丽(Kershaw Elgin Chardonnay)曾经获得南非著名的普莱特葡萄酒指南(Platter's Wine Guide)五星级的高度评价;同时还被醇鉴葡萄酒杂志(Decanter)评选为世界范围内除了法国勃艮第之外最好的十大霞多丽葡萄酒之一。而他的西拉葡萄酒(Kershaw Elgin Syrah)也获得了国际声誉,特别是得到世界著名的葡萄酒大师简西丝·罗宾逊(Jancis Robinson)

女士的好评。这种西拉葡萄酒具有法国北罗纳河谷(Northern Rhone)的风格,因此与其它由南非温暖地带所生产的西拉葡萄酒不同。除了制作葡萄酒外,科尔萧先生还从事造酒工艺的写作,并且在南非开展WSET的葡萄酒教育活动,同时也参加许多评酒和葡萄酒大赛的裁判工作。

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。

白发最好用的方子,两味中药代茶饮,一个特效穴,补虚又乌发!

草木长在地里,需要水来滋润。头发也一样,中医称为发为血之余,从这个“余”上就可以看出,只有身体的阴血足够丰盛甚至有富裕之时,才能顾及到头发。所以三十岁就开始长白发的,大有人在。

和心肝肾这些重要器官相比,头发是很次要的,如果它们出了问题,即便没有其它阴虚表现,也是身体在报警了,通过白发告知你:阴虚了。民间说,白发是因为血热,这和阴虚其实同理,因为阴虚了,阳就显得多出来了,所以才会有血热的可能。反过来,如果一个人总是被情感搅和得精神压力很大,就会有心火,心火灼伤身体之阴,就会阴虚。

同样是身体的报警,面色发黄是替脾虚报警,头发早白是替阴虚报警,但面色的改变,比头发变黑要快得多。面色萎黄的人,喝上一个星期的黄芪水补气,气色就会明显改善,但头发的改变却要很长时间。

因为头发属阴,补阴的效果比补气的效果产生慢,这就是中医说的,“有形之血不能速生”。换句话说,阴虚比气虚的出现也慢得多,也就是说,到你发现须发早白时,身体其实已经伤阴很久很久了,要补回这么严重的阴虚,自然非一日之功。

所以白发,看似简单,其实是身体“蓄谋

已久”。

两味药材,能帮你“乌发”

女贞子,旱莲草10-20克,每天开水冲泡后代茶饮。

这两个药都很便宜,药店就能买到。最好能经常喝,同时慢慢的等待白发变黑。

这个药方并不是我自创的,我只不过是借鉴了古人的智慧罢了。

这个方子出自清代的《医方集解》,名曰二至丸。因女贞子冬至日采,旱莲草夏至日采,合而用之,故曰“二至”。

明代王三才说:“二至丸,清上补下第一方,价廉而功效极大,常服屡有奇效。初服便能无夜起(夜间小便多)之累,不旬日体力加倍,又能变白须发为黑,强腰膝,壮筋骨,强阴不走。酒色痰火入服,尤更效。”

女贞子

女贞子,成熟于冬季,坚贞,内敛,安静,和腊梅一样不畏风寒,品格坚韧。女贞子有补肝肾,强腰膝,壮筋骨,乌须发的功效。

《神农本草经》是这样记载的“乌须黑发明眼目,且疗阴虚头晕眩,益精养阴健腰膝,轻身不老可延年。”

旱莲草

旱莲草,入肝肾二经,有益肾养阴,凉血止血的功效。旱莲草一名得之于其形。李

时珍在《本草纲目》有云“细实颇如莲房状,故得莲名”。小时候常常看到有大人收集很多旱莲草,有时一遍遍的涂抹在头发和眉毛稀疏的地方。那时候觉得这种草实在是很奇怪,后来看《本草纲目》说它能“乌髭发,益肾阴”,看《新修本草》说旱莲草“汁涂发眉,生速而繁”,方解其义。

在二十四节气中,夏至和冬至遥遥相望,秀美的旱莲草和纯情的女贞子自当是无缘相见。可在国粹中医学里,夏至的旱莲草邂逅了冬至的女贞子,竟然变成了绝妙的中药方“二至丸”。

我有个学生是个漂亮的姑娘,准备考研,天天泡在图书馆里,非常勤奋,但结果一考下来,没有通过国家线,一下打击很大,头发都白了一大半。一个如花似玉的姑娘,刹那间变成“白毛女”了。虽然去理发店焗油,但没一个月又见白发了,而且焗油次数太多了,还有副作用。后来,她找到我,问有没有什么办法让头发变黑?

年纪轻轻的白了头发,属于少白头,在二至丸的主治作用中正好有这一条,于是,我建议她用女贞子30克、旱莲草30克,每天熬水当茶喝,一般是三碗水熬剩两碗,而且要长期喝。

这位学生一边继续备战考验,一边喝着

二至丸,等第二年金榜揭晓的时候,她的白发已经百分之九十变成了黑发,满脸洋溢着自信。

二至丸在传统中医里主要是滋肾阴的,但我的临床体会是,这个药并不寒凉,很平和,我曾经仔细想过,可能这个药有阴阳并调的功能,女贞子是冬至日采,旱莲草是夏至日采,一冬一夏,一寒一热,完全互补了。不过,脾胃虚寒,大便溏泻者要慎用,有痰湿的人,一看舌苔就是特别厚腻的人,在祛除痰湿后是可以服用的。其他的人都可以服用(只要不是阳气极其微弱的),我现在没有观察到有服用后导致抑制阳气的。如果真是阳气很不足,可以配合四君子汤。

“一个特效穴,浮白穴”

浮白穴是治疗白发的常用经验穴,它位于头顶部、耳后乳突的后上方,是足少阳胆经上的穴位,能清热祛湿、疏肝利胆、填精补肾。

当肝阳上亢直达头顶时,头部会出现供血障碍,使毛囊得不到肝血的滋养。刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络、清肝泻火。

另外,肝经和胆经相互络属,互为表里,浮白穴在胆经上,肝之余气泻于胆。刮痧是一种泻法,刮拭浮白穴可透邪外出,清肝利胆。

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

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