

传华美酒欣赏系列

德国著名的葡萄酒产区摩泽尔

■隋爱平医师

摩泽尔(Mosel)是德国最著名的葡萄酒产区之一,2007年以前称作摩泽尔-萨尔-乌沃葡萄酒产区(Mosel-Saar-Ruwer),它的葡萄酒年产量在德国占第三位。这一地区葡萄园的特点是通常都位于陡峭的山坡上。葡萄品种以雷司令(Riesling)为主,也包括其它的品种比如米勒-图高(Muller-Thurgau)等。近年来也种植越来越多的斯贝博贡德(Spatburgunder), 其实就是黑皮诺(Pinot Noir)在德国的别名。

这一地区属于北方大陆性气候,最好的葡萄园都位于摩泽尔河和它的支流,这样照

射在河面的阳光可以把热度反射到葡萄园之中。朝南或西南的山坡更为理想,因为更多的暴露在直射阳光下。这里的土壤主要是多孔的页岩(Porous Slate),许多最好的葡萄园没有很多表层的土壤,仅仅是破碎的页岩,这有利于降雨后的排水,也适合于保温。

历史资料认为古罗马人开始在摩泽尔地区种植葡萄并制成葡萄酒来保持当地军事要塞的供应。这些罗马人发现从意大利或者高卢把葡萄酒翻山越岭的运到摩泽尔地区十分昂贵和不便。德国古城特里尔

(Trier)曾经是一个古罗马的军事前哨基地,据说摩泽尔地区的第一个葡萄园就是在大约公元二世纪开始种植在特里尔附近的山坡上,到了公元四世纪这里的葡萄种植业已十分兴旺,罗马诗人 Ausonius 曾经写过一首诗来记录这里丰收时节的美丽风景。

摩泽尔地区雷司令葡萄酒的特点是酒精含量不高,有丰富的水果香味,酸度也比较高。其中最好的葡萄酒可以保存五十到一百年左右,在国际葡萄酒市场上享有盛誉。

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。

中老年人这种“坏习惯”,竟是长寿秘诀

心理学研究指出,人的心理要获得健康,需要各种环境因素的丰富刺激。如果缺乏这种刺激,人就会变得呆板从而导致神经过敏。

老年人从工作或劳动岗位退下来后,就会把注意力过分集中在一些“不顶用”的事情上。

譬如热衷于回首往事,因而喋喋不休。晚辈下班回到家之后,老人就会尽情倾诉心中郁积之言。

年轻的儿女在生活习惯、思维方式上和老人有诸多不同,老人需要不停说话来表达反对并提出自己的意见。

上述原因,导致大部分步入老年的老人,都不可避免地成为一个爱唠叨的人。

但99%的人不知道的是,爱唠叨竟然对老年人有以下三大好处!

- 唠叨让心理更健康
- 预防冠心病、肿瘤
- 释放压力和不安全感

如果老人每天不爱唠叨,甚至不爱说话,总把不顺心的事理在心里,日积月累,就变得食不知味、睡不安稳。

容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调,让疾病趁虚而入,如原发性高血压、脑动脉硬化、冠心病、肿瘤等。

而如果面对这些不顺心的事儿,老人们能够通过意义简单、琐碎的语言唠叨出来,则有助于他们释放压力和不安全感,潜在的抑郁都被语言释放出来,老人身心更健康。

此外,无论是和家人唠叨,还是跟外人唠叨,都说明老人愿意与人交流,避免了与外界隔绝,这是一种十分健康的心态。

唠叨让大脑更灵活
提高记忆力
避免认知障碍症
老人唠叨,即反复说同一件事,有助于提高记忆力。

人类大脑用进废退,每次说话都需要经过逻辑思考,进行语言的提炼和组织,多说话可以刺激大脑细胞,使之保持活跃、兴奋,可有效推迟大脑的衰老进程。

大脑有专司语言的功能区,如果说话太少,大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱,不利于大脑的健康运转,多说话可促进大脑这些功能区的发育。

有些老人总没话找话,说明他的思维不间断,能在一定程度上避免患认知障碍症。

- 唠叨延缓衰老
- 预防白内障、老花眼
- 对耳鸣、耳聋的保健

经常说话的人,能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼,有利于保持耳咽管的通畅,使耳朵内外的压力保持平衡,对于耳鸣、耳聋有保健作用。

说话时带动眼肌和三叉神经运动,还可防止老花眼、老年性白内障和视力减退。

没想到唠叨能有这么多好处,以后还有人再在你耳边说:“您别再唠叨了”,你甭管他们怎么说,为了你自己的健康尽情唠叨。

- 有一种唠叨是病:
- 性格突然改变、喜欢自言自语
- 认知障碍症

如果发现老人突然唠叨个没完没了,要区分究竟是生理性还是病理性。

它和普通唠叨的区别是,一般老人唠叨多是有对象的,语言虽啰嗦但有所针对,并有具体意义。而病理性唠叨以自言自语多见。



正常衰老造成的语言和性格变化是逐渐的,但如果变化来得突然,需及时就医。

比如老人突然性格改变,突然喜欢自言自语、说话杂乱无章、内容支离破碎、说过就忘,重者答非所问、反应迟钝等。

如果有这些症状,需及时就医,这可能是认知障碍症的先兆。

不过像平时那样普通的正常唠叨,虽然在别人看来很啰嗦,但是真的会帮助你长寿哦~

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

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