

传华美酒欣赏系列

雪莉酒

■隋爱平医师

雪莉酒(Sherry)是世界著名的加强葡萄酒品种之一,生产于西班牙安达鲁西亚的雪莉三角洲地区(Sherry Triangle),这个雪莉三角洲是由临近大西洋的三个城镇组成,它们既是造酒中心也是旅游点。雪莉酒其实是一个大家族,里面包含了许

多种不同风格的加强葡萄酒,从淡色的菲诺(Fino)到金黄色的欧罗索(Oloroso)等精彩纷呈,还有甜雪莉酒。雪莉三角洲的气候是地中海型的温暖气候,主要有三种土壤类型,其中最常见的是阿尔巴泥沙(Albariza),它具有

良好的排水和透气性能。用于生产雪莉酒的主要葡萄品种包括帕洛米诺(Palomino)和佩德罗-希梅内斯(Pedro Ximenez)等。雪莉酒的制作工艺流程十分复杂,葡萄汁发酵后存放在陈年的橡木桶中,然后葡萄酒的表面会生成一层酵母膜称为酒花(Flor),接下来会进行第一次分类、加

强(fortify)和第二次分类,下一步把酒放入由美式橡木桶组成的索莱拉(Solera)系统中陈酿。所有这些复杂的工艺和步骤都导致了千姿百态的不同雪莉酒风格。

雪莉酒的主要著名生产商包括卢斯图酒庄(Lustau)、冈萨雷斯比亚斯(Gonzalez Byass)等,近年来雪莉酒正得到越来越多的亚洲葡萄酒爱好者的青睐。

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。

为啥秋季减肥难? 三大“陷阱”可能让你越来越胖



好不容易逃过了夏天啤酒、烧烤、冰淇淋、假期等减肥路上的重重大山,又到了秋季贴秋膘的时候了!

比起夏季,秋季的减肥“陷阱”并不是那么明显,但却是减肥路上不能忽视的障碍。据美国健康网站 LiveStrong, 秋季如果克服不了以下三个障碍,可能会让你越来越胖。

【压力更大】

暑期和小长假结束,返校或重返工作岗位虽然让人感觉新鲜,但每年这个时候,通常还会有很多“截止日期”,没完成的学习计划和工作任务等着在临近年尾来完成。确切地说,三伏天一经过去,压力就会增加。

压力为什么会导致肥胖? 2018年10月发表在《分子生物化学杂志》上的一项研究表明,当我们感到过度紧张时,我们更有可能进食过量,而且更可能选择不健康的食物。

如何缓解压力:加倍进行压力管理。听歌、深呼吸、与宠物互动、闻薰衣草,以及把担忧和恐惧写在纸上然后扔掉等等方法,可以让你在几分钟内缓解你的压力。

【天气变冷】

秋季气温下降,较低的温度可以帮助你晚上

休息得更好,但也可能让你不太想要外出活动和运动。这意味着你消耗的热量会变得更低。

如何在秋季保持活力:提前计划是关键。如果你是户外运动爱好者,请考虑穿着合适的服装。因为“没有恶劣的天气,只有糟糕的衣服。”如果你没有动力去户外运动,可以去健身房,以及在家使用提供多种锻炼方法的应用程序进行锻炼。

【吃得更随意】

秋天不仅有“第一杯奶茶”,还有“第一顿火锅”。到了秋冬季节,很多人认为吃多吃好一点能够御寒,也就没啥忌口了,殊不知,这样的饮食方式可能让你越来越胖。

如何享受自己喜欢的秋季食物:适度原则仍然适用。不必完全放弃自己喜欢的食物,但可以减少这类食物的分量,例如将饮品从“超大杯”换成“大杯”,然后选择食用更多的绿色多叶蔬菜。

另一个技巧是,不把这些食物作为正餐吃。2020年2月发表在《国际行为营养与体育活动杂志》的一项研究发现,当一小群成年人将他们的正餐食物分量减少到“比正常人少”时,整日的能量摄入显著减少,即便因食物分量减少得过多而有额外的饮食摄入,也不会抵消这样的效果。

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 lacteezv

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