

传华美酒欣赏系列

法国波尔多闻名世界的波雅克产区

■隋爱平医师

在法国波尔多(Bordeaux)的上梅多克产区(Haut-Medoc)有一个小镇叫做波雅克(Pauillac)。这可不是一般的小镇,而是世界闻名的葡萄酒产区。法国波尔多一八五五年分级系统中最高等级的五个酒庄中有三个位于波雅克,它们是拉菲·罗斯柴尔德酒庄(Chateau Lafite Rothschild)、木桐·罗斯柴尔德酒庄(Chateau Mouton Rothschild)和拉图酒庄(Chateau Latour)。另外还有两个二级酒庄、一个四级酒庄和十二个五级酒庄,

真可谓群星璀璨。波雅克产区位于吉伦特河(Gironde River)的左岸,其土壤以砾石为主,这有利于排水,产区西边的森林阻挡了来自大西洋的风。葡萄园的总面积大约有三千英亩,主要的葡萄品种为卡伯纳-苏维翁(Cabernet Sauvignon)。这里的红葡萄酒与其它的波尔多红葡萄酒一样都是混酿(Blend),相对次要的葡萄品种有梅洛(Merlot)、品丽珠(Cabernet Franc)、味而多(Petit Verdot)以及马尔贝克(Malbec)

等。由于波雅克产区在世界上名声显赫,许多列级酒庄的葡萄酒都比较昂贵,一般葡萄酒爱好者不太经常有机会品尝到这些好酒。近年来许多列级酒庄的副牌酒也受到葡萄酒爱好者的追捧,被认为是价格比较实惠的选择。烤羊肉、山鹑、野兔以及牛排等都是这些红酒极好的搭配。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。

4岁萌娃被奶奶穿7层衣服! 秋冬季别“热”出这种病

近日,陕西咸阳,一位4岁萌娃上学竟然穿了7件衣服引发网友热议,原来是因为最近降温,奶奶怕孙子着凉给孩子多加了几件衣服。

“多穿点”,几乎是所有长辈关爱孩子的方式。其实,一味地“捂”着孩子,反而在秋冬“热”出病来。

1.削弱抗病能力。过度保暖,剥夺了孩子接受耐寒训练的机会,反倒会使机体调节能力变差,抗病能力变弱。

2.造成脱水。孩子太小,就算热了也不懂得表达,只能熬着。长期如此,容易使宝宝体温升高,水分流失增多。如补充不够及时,就可能造成“脱水”。

3.容易感冒。孩子天性好动,本身活动量比成人大,新陈代谢速度快,如果穿太多,容易捂出汗,反而易感冒。

4.导致肥胖。孩子穿得过多,束缚了行动自由,减少了活动量,不但会阻碍骨骼生长发育,还可能导致肥胖等问题。

北京中医药大学东方医院儿科主任医师吴力群解释到,中医认为“要想小儿安,三分饥与寒”,孩子为纯阳之体,活泼好动,活动量要比大人偏多,穿衣应与父母穿得一样多,但是要比老年人穿的少,否则衣服穿着过厚,当中午气温升高,或者稍微活动就容

易出汗,衣服潮湿不及时更换,反而容易受凉生病。

判断孩子衣服穿得是否合适有两个方法:一摸手二摸背,如果手是温的,说明衣服穿得合适;如果手心发热,后背有汗,说明孩子衣服穿得多了,需要及时减衣。

因此,关于如何给孩子增减衣物,不妨掌握以下5个原则:

1.肚暖。孩子白天穿的衣服,最好上衣长一些,可以完全盖住腹部,裤腰要高一些,能盖到肚脐以上,最好是活裆,便于换尿布。如果外出,最好将孩子的衣服塞到裤子里。睡觉时,较小的孩子最好穿上一个小肚兜,大一些的孩子可以穿上连体服或背带裤,或用毛巾将腹部裹起来,自己睡的孩子尤其需要这样。

2.足暖。这个季节,不论木地板还是地砖都很凉了,因此一定要给孩子穿上厚袜,最好袜底有加厚层。小孩一般好动,脚易出汗,鞋内应放上吸湿性较好的鞋垫。晚上要坚持给孩子用温热水洗脚。

3.背暖。保持背部的“适当温暖”,可以预防疾病,减少感冒。“适当温暖”就是不可过暖,否则背部出汗多,汗水变凉后容易因背部湿凉而患病。

4.头凉。孩子由体表散发热量,其中1/3

由头部发散,头热容易导致心烦头晕,甚至昏迷。

5.胸口凉。心胸部位的衣服不要过于厚重,否则会有压迫感,影响孩子的正常呼吸与心脏功能。

不仅仅是穿衣,对于秋冬季节预防儿童生病,吴力群还提出了以下几方面的建议:

合理的饮食

中医认为小儿脾常不足,过饱、过食肥甘厚味之品(如肉类、油炸食品等)会导致脾胃运化失常,引起积食,加上气候变化,内外相引,就容易感冒。因此饮食上要保持营养平衡,粗细荤素搭配,牛奶、肉类、鱼类、新鲜应季果蔬要均衡,少吃或忌食生冷饮料、辛辣煎炸食品。

养成良好的起居生活习惯

正所谓“秋冬冬藏”,秋冬季阳气趋向收敛,孩子的生理活动也应顺应自然界阴阳的变化,做到早睡,可适度晚起,避免晨起天气较凉的时候进行户外活动,选择天气晴好、较温暖的时候户外活动,增强孩子体质,也有助于孩子劳逸结合。

另外,尽量不要带孩子到人群密集的公共场所,外出要佩戴口罩,房间每天开窗通风,保持室内空气流通,并带孩子及时接种流感疫苗。秋冬气候干燥,“燥亦伤肺”,适

当多饮水,可选用加湿器,室内保持一定的湿度。

几款预防感冒的中药茶饮

补气防感饮:黄芪10克,白术10克,防风6克,太子参6克,生姜2片,红枣3粒。适用于体质虚弱,活动后汗多,平时易感冒,食欲不振,肌肉松软,体倦乏力的小儿。

滋阴防感饮:北沙参10克,麦冬10克,百合6克,枸杞子6克,乌梅6克。适用于形体偏瘦,口唇干燥,喜饮水,睡眠时盗汗,大便干结,舌质红,舌苔少的小儿。

祛火防感饮:玄参10克,菊花3克,金银花3克,金莲花3克,焦山楂10克。适用于形体壮实,脾气急躁,好动少静,多食易饥,口中气臭,大便干结的小儿。

煎煮法:将上述药物放入陶瓷、不锈钢或者玻璃锅中,加水500毫升,以大火煮沸后,转小火煮3—5分钟左右,去渣取汁,温服代茶饮。

小儿推拿可帮助增强孩子体质

小儿推拿为绿色疗法,对体质虚弱、易反复呼吸道感染的儿童有健脾补肺的作用。常用推拿手法有补脾经、补肺经、补肾经、推上三关、运内八卦、按揉足三里、捏脊等,坚持每天推拿,配合中药茶饮,对儿童感冒和流行性感冒可起到一定的预防作用。

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