

传华美酒欣赏系列

法国夏布利葡萄酒

■隋爱平医师

夏布利(Chablis)位于法国中北部,是历史上传统的葡萄酒产区。主要生产霞多丽(Chardonnay)白葡萄酒,这些酒体轻盈的干白葡萄酒以其独特的脆爽高酸度和燧石矿物味而著称于世。

夏布利虽然属于勃艮第(Burgundy)地区,但它更靠近其北部的香槟地区,而不是其南部的金丘产区(Côte d'Or)。这里冬天相对比较寒冷,春季会发生霜冻对葡萄生长带来不利影响,因此生产葡萄的果

农们经常要想出各种办法来对抗霜冻,例如发烟的火炉和喷水装置等。

在夏布利产区风土(Terroir)的概念很重要,整个地区的葡萄园分为四个等级,最好的是特级园(Chablis Grand Cru),然后依次为一级园(Chablis Premier Cru)、夏布利(Chablis)以及小夏布利(Petit Chablis)。土壤是决定葡萄园等级的重要因素,特级和一级园的土壤是一种启莫里阶土(Kimmeridgian),它是一

种富含古代海洋生物化石的土壤,所以难怪高级夏布利葡萄酒具有丰富的矿物质风味。这些葡萄酒适合搭配海鲜,例如牡蛎、鲜贝、龙虾和鱼,也可以搭配小牛肉和奶酪等。

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。

口干、眼干、皮肤干? 秋冬季小心这种免疫性疾病



天气转凉,不少人出现了口唇起皮、眼睛干涩、口渴难忍、皮肤干燥等不适症状。有一类干燥症状不仅持续性存在,且“干燥”程度逐渐加重,甚至出现发热、牙齿脱落、关

节痛、皮疹等症状,此时需要警惕患有干燥综合征的可能。今天北京中医药大学东方医院风湿科韦尼医生来详细给大家谈谈恼人的干燥综合征。

干燥症状持续三个月以上要警惕干燥综合征临床表现复杂多样,且缺少代表性。一般而言,若无明显诱因出现口干舌燥,无苔或少苔,进食饼干、馒头等干性食物时需用水帮助;或龋齿频发,牙齿破损,呈片状脱落;或反复出现单侧或双侧腮腺肿或眼睛干涩,色红,有沙粒进入眼睛所造成的磨砂感,眼泪分泌减少,或甚至无泪。上述症状如果持续存在三个月以上,且进行性加重,需要怀疑干燥综合征可能,尤其是对于40岁以上的中老年女性而言,更要警惕患有干燥综合征的可能性。

干燥综合征属于风湿免疫科诊疗疾病,若怀疑患有干燥综合征,应该尽早到正规医院风湿免疫科就诊。一般需要在医师指导下抽血进行自身抗体、免疫球蛋白、补体、血沉等免疫相关检查,同时完善唾液腺超声、泪液分泌试验、眼表检查、唾液流率测定等影像学检查。风湿科医生会在综合症状体征及各项检查结果的基础上,做出最终诊断。

干燥综合征整体预后较好,绝大多数患者仅有口干、眼干等干燥症状。治疗上,一般采用人工泪液、人工唾液缓解干燥症状,也可以使用中医中药治疗,以养阴润燥、

滋阴生津为原则,多能有效改善干燥症状,控制病情进展。对于极少数病情较重,合并有内脏损伤的干燥综合征患者,则需要使用激素或免疫抑制剂治疗。

日常预防干燥综合征的4个建议
预防干燥综合征应当从养成良好生活习惯开始。

1.日常生活中,要保持口腔和眼部清洁,勤刷牙漱口,戒烟戒酒,减少使用手机、电脑的时间,给双眼充足的休息,同时规律作息,尽量不熬夜。

2.坚持进行中小强度、间断性的身体锻炼,并保持愉快的心情,遇事要冷静,避免过度焦虑。

3.饮食上应避免进食辛辣刺激食物,减少食用烧烤、火锅、炸鸡等富含油脂、盐分的食物,可多吃薏米、银耳、百合、莲子、冬瓜、丝瓜、荸荠、梨、木瓜、蜂蜜以及绿叶蔬菜等甘凉滋润类食物,以及食鸡肉、鸭肉、淡水鱼等肉类。但烹饪方式应以清炒、炖煮为宜,避免油炸、煎烤。

4.增加饮水频率,可随身携带水杯,或将麦冬、菊花等中药泡水后代茶饮,可增强滋阴生津作用。

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

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