

传华美酒欣赏系列

葡萄酒大师协会

■隋爱平医师

最近隋爱平医师在美国首都华盛顿市参加了一场由葡萄酒大师协会执行理事长佩宁·理查德女士(Penny Richards)主讲的研讨交流会,现在特别向广大葡萄酒爱好者介绍一下。

葡萄酒大师协会(The Institute of Master of Wine)总部位于英国伦敦,是全球最著名的葡萄酒职业机构。它的成员就是分布在世界二十八个国家的三百七十位葡萄酒大师,这些大师都经历过十分严格的培训和考试,他们都受到葡萄酒从业人员和爱好者的尊敬。这些葡萄酒大师有的是葡萄酒教育家和新闻工作者,有些拥有酒庄或

者是酿酒师,还有参与进出口业务或者专注于葡萄酒学术研究。

首次葡萄酒大师考试于一九五三年举行,一共有二十一位考生。然后于一九五五年通过了首次考试的六位成员创立了葡萄酒大师协会。一九七零年出现了第一位女性葡萄酒大师,一九八四年考试首次对于葡萄酒商业以外的考生开放,从此以后酿酒师和葡萄酒新闻工作者也可以参加考试了,著名的葡萄酒评论家简西丝·罗宾逊女士(Jancis Robinson)就是首位葡萄酒商业以外的葡萄酒大师。这些著名的葡萄酒评论家的主要工作不是造酒或者买卖葡萄酒,而

是评价葡萄酒的质量和特点,并向全世界葡萄酒爱好者介绍。一九八八年首位英国之外的葡萄酒大师诞生于澳大利亚,而在一九九零年美国出现了第一位葡萄酒大师。从一九九二年开始葡萄酒大师的培训和考试在欧洲、澳洲和北美洲同时进行,二零零八年出现了首位亚洲的葡萄酒大师。

葡萄酒大师的培训和考试基本上分为三个阶段,包括基础理论、评酒测试和研究论文,需要经过数年的不断努力才能完成学习任务。目前有来自世界各地四十个国家的三百五十多位学者正在攻读葡萄酒大师学位,其中也包括华人学者。

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。

美国心脏协会: 鱼油和维生素D补充剂不能预防房颤

几十年来,医学专家一直在寻找可以有效预防房颤的方法,包括很多人希望能通过某种保健品改善症状。据美国广播公司报道,近期美国心脏协会(AHA)一项高质量研究排除了两种可能性:维生素D补充剂和鱼油。

美国西奈山斯米特心脏研究所心脏科主任Christine Albert介绍,房颤是一种常见的心律失常疾病,很难治疗。如果房颤不经有效控制,有可能导致脑卒中、心脏病发作、心力衰竭、痴呆甚至死亡等一系列不良后果。

一些早期小型研究暗示维生素D补充剂和鱼油可能有改善房颤的作用,称补充保健品与房颤风险下降之间存在联系,但不清楚这些差异是保健品本身还是调节生活方式等其他因素引起的。

AHA的研究推翻了保健品改善房颤这个结论。这对广大临床医生也是一个“解脱”,他们可以更加专注于专业的诊治,有充分的证据劝说患者不要通过保健品预防房颤。

Albert的研究中共收集了2.5万名志愿者数据,他们随机分为三个组,每天分别使用2000国际单位的维生素D,840毫克ω-3

脂肪酸(鱼油)或是安慰剂,每个人都不知道自己究竟吃的是保健品还是安慰剂。

在5.3年的随访期间,共有900人出现房颤发作。与安慰剂相比,补充鱼油和维生素D组发生房颤事件风险没有差异,这两种保健品在5年内并没有增加或减少房颤事件风险。

约翰霍普金斯大学医学中心心血管疾病预防中心女性心血管健康主任Erin Michos博士说,此前,大型试验往往因为缺乏多样性,在临床工作中很难应用于真正的患者群体。这项研究结果非常重要,它包含了更多的非裔美国人(20%)和女性(51%),因此适用于不同的种族和性别。特别是非裔美国人的代表性至关重要,他们的皮肤色素沉着较深,紫外线吸收不良,导致体内维生素D合成不足。本项试验证实,维生素D不足与房颤风险关系不大。

近年来,美国人的消费行为发生转变,保健品产业越做越大,已经超过了1200亿美元。但是,它们对健康的真正益处往往被过分夸大了。此前,AHA进行的另一项大规模试验同样证明,鱼油对防止心脏病二次发作没有好处。

Michos说,绝大部分保健品没有任何好



处,一个人没有特定的营养不良,就没有必要吃保健品,服用过多甚至会造成伤害。很多人倾向于寻找一种神奇的物质,而不是一种良好的食物预防心脏病,但往往都失败了。

现在已有的证据,也是反复得到证明的证据是,饮食控制、锻炼在预防甚至逆转房

颤等心血管疾病方面存在益处。

因此,最有效的预防房颤的措施是保持健康体重,将酒精摄入量控制到1—2杯或不喝,保持健康的血压。有钱消费尚未证实有效的保健品,还不如把这些时间和金钱放到有助于健康生活方式的运动上,这些对个人健康更有好处。

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

Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询

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