

传华美酒欣赏系列

世界最大的家族烈酒厂商百加得

■隋爱平医师

百加得(Bacardi)是全球最大的家族私有的烈酒厂商,每年在世界一百五十多个国家销售总计超过二亿瓶。百加得一八六二年创立于古巴,划分为五个主要的商业单位:北美、拉丁美洲、亚洲/太平洋地区、欧洲、中东以及非洲。

百加得具有二百多个品牌,其中包括六个核心烈酒品牌,它们是百加得郎姆酒(Bacardi Rum)、灰鹅伏特加(Grey

Goose Vodka)、孟买蓝宝石金酒(Bombay Sapphire Gin)、卡萨多雷龙舌兰(Cazadores Tequila)、叶里斯托夫伏特加(Eristoff Vodka)以及帝王苏格兰威士忌(Dewar's Scotch Whisky)。

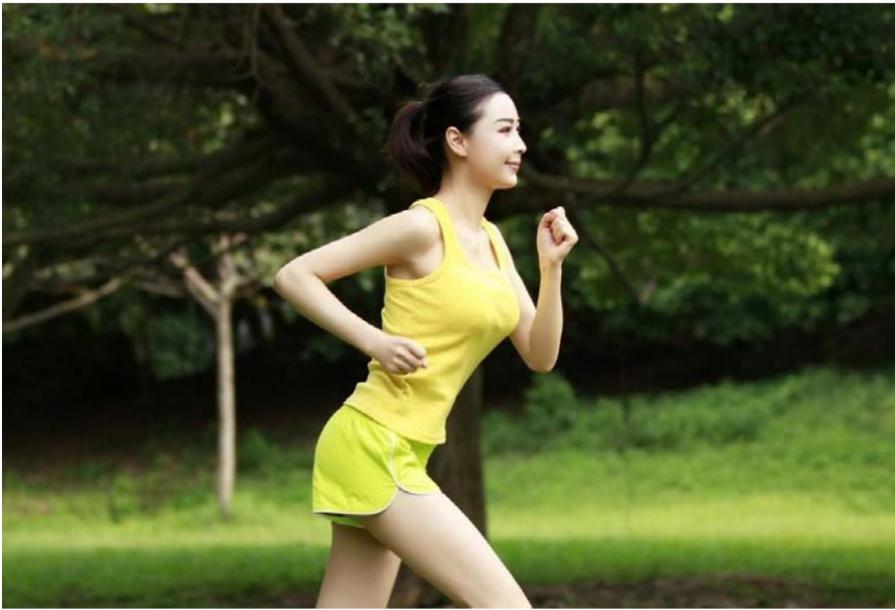
在其一百五十多年的历史中,百加得郎姆酒获奖超过五百五十多次,是世界上获奖最多的郎姆酒。例如在二零零八年与二零一零年之间,它曾经获得旧金山世

界烈酒大赛的两个金奖和一个银奖。百加得(中国)于一九九七年十一月在上海成立。

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。

饭后腹胀难消化? 教你七招消胀气



日常生活中,我们常常会出现腹胀的情况。特别是逢年过节,饱餐一顿后更是难免。美国每日健康网(Everyday Health)近日指出,一般来说,我们不必过于担心腹胀,尤其对于仅出现在大餐后的腹胀来说,它并不是任何严重疾病的迹象。但如果长期存在腹胀问题,就要去看医生,以排除更严重的情况。

以下这7个方法,可以帮助你在饭后消腹胀气。

喝水

想要最大程度地减少腹胀,饭后喝水非常重要,它可以让食物在消化道中顺畅运行,帮助定期排便,从而缓解腹胀。

通常来说,吃高盐食物容易导致腹胀。根据《哈佛健康出版》(Harvard Health

Publishing)的说法,这可能是由于盐中的钠会导致水分滞留。因此,饭后喝水的目的是为了抵消体内多余的钠。

不仅饭后要喝水,用餐前也要喝足量的水。根据梅奥诊所的说法,这样不仅可以使腹胀程度降到最低,还可以防止暴饮暴食。

散步

进餐后,不要直奔沙发,而要动一动。短途散步可以帮助刺激胃动力,减少腹胀。研究表明,饭后散步有助于加速胃排空,5—10分钟的散步足以帮助缓解腹胀。

倘若平常也有锻炼习惯,就再好不过了。因为定期运动有助于保持大肠壁的健康,更容易排出大便。

瑜伽

饭后可以找个地方让身体舒展一下。像孩子或猫、牛一样的柔和瑜伽动作可以缓解与腹胀有关的腹部不适。

保持每个姿势进行5次深呼吸(用鼻子吸气,嘴呼气),然后重复进行,直至症状有所缓解。每次吸气时,腹部要充分扩张,这有助于激活人体的副交感神经系统,或休息与消化模式,从而让你更好地消化食物。

减少饮酒

晚餐后,你可能会想再喝一杯酒,但这对缓解腹胀没有任何帮助。酒精会减缓消化,增加水分滞留。一开始,它会让你不得不频繁小便,最终会使身体脱水。脱水会让身体紧紧锁住水分,最终导致腹胀。

因此,如果出现腹胀,应放弃在餐后饮用鸡尾酒,哪怕是仅仅一杯。为了使腹胀程度降至最低,最好的方法还是要坚持饮水。

不喝碳酸饮料

既然腹胀,那么喝一杯碳酸饮料,通过打嗝,是不是就能消除腹胀呢?相反,碳酸饮料只会让你的腹部增添更多气体。碳酸饮料中的泡沫是罪魁祸首,当他们被困在你的肚子里时,就会出现腹胀的情况。

避免吃口香糖

吞入过多的空气会导致腹胀。如果你吃得过快,喝碳酸饮料或嚼口香糖,多余的空气就会进入你的消化系统。如果空气最终被困在结肠或小肠中,就会感到腹胀和胀气。因此,要注意少吃或不吃口香糖。

喝一些茶

为了避免腹部肿胀,可以喝薄荷、生姜或茴香茶。这些茶具有不同的特性,可以放松消化道,减轻腹胀。

薄荷可以放松帮助传送消化气体的肌肉,因此有助于缓解腹胀。但是需要注意的是,如果你患有胃食管反流病(GERD)或食管裂孔疝,喝薄荷茶会导致胃酸向食道内退缩,效果可能适得其反。

此外,先前的研究表明,姜茶可能有助于加速胃排空。茴香是另一个不错的选择,《国际生物医学研究》(BioMed Research International)的一篇文章指出,茴香可以帮助缓解系列胃病。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

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