

传华美酒欣赏系列

英国白金汉宫的皇家选用红葡萄酒

■隋爱平医师

我学习葡萄酒的老师是来自英国的世界著名葡萄酒大师简西丝·罗宾逊女士(Jancis Robinson)。她同时为英国伊丽莎白二世女王的酒窖做顾问,所以经常会在她的葡萄酒网站jancisrobinson.com上谈到白金汉宫(Buckingham Palace)选用的红葡萄酒。如果你喜欢直接了解英文葡萄酒文献,可以去她的网站jancisrobinson.com阅读,如果你更常用中文葡萄酒媒体,那么我的这篇短文会满足你的好奇心。

去年十一月份英国王室葡萄酒委员会(Royal Household Wine Committee)再

次在白金汉宫酒窖进行评选活动,为伊丽莎白二世女王陛下选择招待宾客的午餐和晚餐用红葡萄酒。备选的都是波尔多红葡萄酒,年份跨度从1996年到2015年。评选采用盲评方式进行以提高其客观性。

本次评选活动一共品尝了十四款波尔多红酒,英国评分标准常用二十分为满分,本次活动中获得17.5高分的有2000年份圣埃斯泰夫的梅内酒庄(Ch Meyney 2000 St-Estephe),以及2012年份布尔丘的康贝洛克酒庄(Roc de Combes 2012 Cotes de Bourg)。获得17分的有2010年份上梅多克的佳美

酒庄(Ch Cantemerle 2010 Haut-Medoc),2014年份的玛歌美人鱼酒庄(Ch Giscours 2014 Margaux),以及波美侯格拉夫酒庄(Ch La Grave a Pomerol)。其它还有数款波尔多红酒获得16.5至15分的评分。

简西丝·罗宾逊大师除了为伊丽莎白二世女王的酒窖做顾问,写葡萄酒教科书,以及发表各种酒评之外,最近还推出了新款葡萄酒杯。这些葡萄酒杯和醒酒器皿高贵典雅,既可自己用来品酒,也可以作为收藏品和礼品。

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。

感冒时还能运动吗? 出现这三种症状,最好歇着

“这感冒,出出汗就好了!”不少人认为,感冒后只要发一身汗就会好转,因此采取运动出汗的做法来帮助缓解感冒。事实果真如此吗?美国在线健康网站Healthline报道指出,大多数情况下,当我们感觉不适时,最好是休息几天,以防病情加重。

【3种感冒症状,最好不要运动】

普通感冒是一种轻微的上呼吸道疾病,通常由鼻病毒引起。出现感冒时,运动可能会对身体造成多种影响,具体包括:

高烧。运动可能会导致体温升高。除了过度出汗可能导致脱水外,劳累性高烧还可能导致意识错乱、恶心、呕吐、心跳加快,以及对内脏造成潜在损害。

脱水。即便是在低温环境下,劳累也会导致体温升高,让身体不得不过度出汗来降温,从而造成脱水,长期劳累还会引起电解质失衡。

缺氧。运动时,人对肺和心脏的需求会增加,这会导致暂时缺氧或更低的氧气含量,尤其是在海拔较高的地方锻炼时。

运动强度越大,出现这些问题的可能性就越大。

此外,2015年发表于《免疫学与细胞生物学》的一项研究称,在高海拔或极端温度等不利环境中锻炼,可能会对人体的中枢神经系统和心脏造成巨大压力。

因此,感冒时如果出现以下这些症状,可能表明最好不要运动。一方面是因为运动表现可能会受到影响;另一方面,如果在健身房、团队等社区环境中运动,可能会使其他人处于危险之中。

发烧。大多数的感冒不会发烧,因此最好对感冒发烧保持警惕。但是因为身体会升高温度来尝试杀死病毒,感冒会导致低烧。由于发烧时体温已经很高了,所以不应通过运动来提高体温。

湿咳。湿咳是指患者在咳嗽时伴有痰液的发生,这时候再去运动可能会导致很多停顿和疾病发作。另外,还会给肺部和心脏增加额外的压力,这可能会增加发生心脏相关并发症的风险。

胃部症状。通常,当颈部以下出现感冒症状时,例如胸部充血或胃部症状,最好不要运动。

感冒时会更容易疲劳,这是因为身体正在消耗额外的能量来抵抗感冒病毒。因此在锻炼时,要记住不要对运动表现存在过高的期望。

如果能够控制运动量,在感冒时,仅出现以下症状或许可以进行中等强度运动。

轻度症状。如果正处于感冒逐渐康复的状态,或者症状并没有真正让运动速度大幅下降,就可能可以进行一些运动,但要注

意运动强度和及时补水。

耳痛。如果耳痛是感冒症状之一,那么或许可以运动。需要注意的是,耳后积水可能会影响平衡。另外,还要避免进行游泳等可能把更多的水分引入耳内的活动,或者在游泳时戴上耳塞。

鼻塞。锻炼的一部分是保持呼吸。鼻塞使这变得更加困难,但这并非不可能。如果鼻塞是主要感冒症状,请注意观察自己的运动强度,如果感到自己很难跟上呼吸,就降低强度。感冒好了以后,再提高运动强度。

咽喉痛。喉咙痛很烦人,但通常不会成为进行某种程度的运动的阻碍。保持身体水分充足,多喝凉爽的饮料,以帮助缓解喉咙痛。

【感冒可以做哪些运动?】

据《应用生理学杂志》2017年的一篇文章指出,剧烈运动可能会增加身体负担,甚至可能暂时抑制免疫系统。

因此,当感冒甚至是轻度感冒时,都不应该在一天的过程中过度锻炼或重复运动。相反,试着集中精力进行适度运动,既不会有训练成果,也不会使症状恶化。

可进行的运动包括:进行低影响的有氧运动;举重;使用低冲击的健身器材,例如椭圆机或自行车;步行等。

在感冒好转之前,要注意减少运动强度和持续时间。由于感冒和鼻塞会影响平衡,因此请谨慎执行需要平衡或倒立姿势的运动,例如瑜伽。

【爱运动的人,感冒风险反而更高?】

2017年的《美国体育医学院健康与保健杂志》的一项研究称,与不锻炼的人相比,定期锻炼的人可能会自认为他们患感冒的可能性较小。

但是,相关研究的结论不一。

一些研究表明,运动可能有助于预防普通感冒。2014年发表在《韩国家庭医学杂志》上的一项回顾性研究指出,中等强度的运动可能有助于预防感冒。研究人员发现,中等强度的运动,例如快走45分钟左右,会使免疫球蛋白这样的免疫细胞增加20%。但由于纳入的研究都较小型,很难说运动对所有人都具有保护作用。研究人员也承认研究质量较差,还需要更多研究回答这一问题。相反,《免疫学与细胞生物学》杂志2015年的一篇文章说到,上世纪80年代的一些研究认为,高强度运动会增加感冒的发生率,例如专业运动员从事的运动。2020年的一项研究进一步指出,许多研究人员赞同高强度运动与感冒易感性之间的联系,但同时认为其他因素也会增加感冒和感染的风险。

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

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