

传华美酒欣赏系列

葡萄牙生产的葡萄酒

■隋爱平医师

葡萄牙(Portugal)是西班牙的邻居,国土面积并不十分大,但生产葡萄酒的历史可追溯到十二世纪之前。当我们谈到葡萄牙时,许多人首先想到的是波特酒(Port)和马德拉酒(Madeira),其实葡萄牙还酿造许多其它的丰富多彩的葡萄酒。

葡萄牙的气候和地理复杂多样,大西洋的暖湿气流进入内陆地区后很快减弱,所以内陆地区逐渐变的干燥,以大陆性气候为

主。南部是大片的平原,与北部山区形成对比。北部以不同风土产生的各具特色的葡萄酒为重点,而中南部主要生产口感丰富的、成熟的红葡萄酒。

葡萄牙造酒经常使用本国的特殊葡萄,所以其葡萄酒具有独特的风格,与邻国西班牙相比各放异彩。有时初学者觉得各种葡萄的名称有点令人眼花缭乱,但经过不断品尝和学习大家很快就可以如数家珍了。我

的葡萄酒老师简西丝·罗宾逊女士(Jancis Robinson)在她的葡萄酒网站(jancisrobinson.com)和她的专著(牛津葡萄酒指南)中对葡萄牙有详细的介绍,可供大家参考。

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。

每天一杯酒,活到九十九? 关于喝酒的11个真相

中国人自古以来就爱酒,无论是聚会还是办事都少不了酒,更有俗话说,“每天一杯酒,活到九十九”,因此有的人每天都要喝上一杯小酒怡情。不过,事实果真如此吗?美国健康网站WebMD总结了十几个有关喝酒的热、冷知识,或许能帮你找到答案。

1、以下哪项是大量饮酒的好处?

- A.降低胆固醇
- B.降低血压
- C.降低患癌症的风险
- D.以上都不是

正确答案:D

大量饮酒没有任何好处,反而会导致体重增加、注意力下降,患癌症风险也更高。另外,还会增加因意外和暴力而受伤乃至死亡的几率。

2、女性每周饮酒超过多少个标准量就算是酗酒?

- A.8个
- B.14个
- C.18个
- B.21个

正确答案:A

对于女性来说,每日饮酒超过3个标准量或每周超过8个标准量就算是酗酒,男性则是每日饮酒超过4个标准量或每周超过15个标准量。一个标准量大概含0.6盎司酒精,也就是相当于12盎司的啤酒、5盎司的红酒、1.5盎司的40度白酒。(1美制液体盎司=29.57毫升)

3、酗酒的风险有哪些?

- A.糖尿病
- B.肝硬化
- C.癌症
- D.以上都是

正确答案:D

酗酒对身体健康有百害而无一利。酗酒的人更有可能患糖尿病、肝硬化、高血压和中风等。另外,酗酒还与多种类型的癌症有关,包括口腔癌、喉癌、食道癌、乳腺癌,以及肝癌、胃肠道癌和结肠癌等。

4、酗酒会造成脑萎缩。

- A.正确
- B.错误

正确答案:A

长期酗酒会造成大脑萎缩,给脑细胞带来损伤,最终造成学习、记忆和问题处理方面的困难。喝酒的时间越长,量越大,就越有可能在睡眠、情绪和运动能力方面遇到麻烦。如果避免饮酒,则可能会逆转某些损害。

5、少量饮酒有益心脏健康。

- A.正确
- B.错误

正确答案:A

有证据表明,限量摄入酒精可能会降低患心脏病的可能性。酒精可能会增加高密度脂蛋白胆固醇的水平。但是,关键是要做到“适度”,如果长期大量饮酒,反而会削弱心肌,并可能导致高血压、中风和心力衰竭。

6、适度饮酒的中年人要比滴酒不沾的中年人活得更长。

- A.正确
- B.错误

正确答案:A

医生也不确定这是为什么,但是人一旦到了中年,偶尔喝酒和维持生命之间就有了关联。这可能是适量饮酒对心脏病,中风和糖尿病的保护作用。不过别急着去喝酒,咱们接着看看第7题。

7、如果没有喝酒的习惯,那就开始喝吧。它对心脏有好处。

- A.正确
- B.错误

正确答案:B

如果没有喝酒的习惯,请保持这种状态。这是因为喝酒除了带来的健康益处外,它也可以使人更容易患病或发生意外。事实上,你也可以通过运动和健康饮食获得相似的健康益处。

8、一两杯红酒会降低哪些疾病风险?

- A.心脏病
- B.乳腺癌
- C.以上两者都是
- D.以上两者都不是

正确答案:D

很多人都认为,红酒中的白藜芦醇可以改善健康状况。但是新的研究表明,它不能预防心脏病或癌症,对长寿也没有帮助。

9、随着年龄的增长,酒精可能会让你的头脑更敏锐。

- A.正确
- B.错误

正确答案:A

有证据表明,在成年早期少量或适量饮酒可能有助于预防晚年痴呆。但研究结果好坏参半,还需要进行更多的研究来证明。例如,有两项研究就发现,仅葡萄酒具有保护作用,而其他类型的酒实际上可能会增加痴呆的风险。与其他潜在好处一样,这些积极影响仅与轻度或适度(而非重度)饮酒有关。

10、咖啡因和酒精同时喝会很危险。

- A.正确
- B.错误

正确答案:A

因为咖啡因,会让人降低对醉酒程度的认知,减少倦怠感,使人清醒,从而不经意间过度饮酒,造成酒精中毒。

11、酒精对女性的伤害比对男性的伤害更大。

- A.正确
- B.错误

正确答案:A

大多数女性的体重较轻,因此喝酒会对女性造成较大的影响。女人体内的水分含量也比男人少,因此对酒精的稀释程度也不高。

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

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