

传华美酒欣赏系列

澳洲路斯格兰麝香加强葡萄酒

■隋爱平医师

路斯格兰(Rutherglen)产区位于澳洲维多利亚州的东北部,是澳洲最重要的加强葡萄酒产区。这里生产的麝香加强葡萄酒(Rutherglen Muscat)因其独特的风格和品质而享誉世界。这个地区以平原为主,最高海拔一百七十米。又因为是内陆地区,所以此地主要是大陆性气候。夏季的高温正好适合制作这种特殊的加强葡萄酒。

具体来说,制作路斯格兰麝香加强葡萄酒使用的是小粒白麝香(Muscat Blanc a Petits Grains)。由于高温气候,葡萄在采摘前已经在葡萄藤上部分风干成为半成品葡萄干。进一步制作加强葡萄酒的工艺中断了葡萄汁发酵的过程,所以此类酒具有高甜度。其后再把加强后的酒液放入

经过多年使用的橡木桶中进行缓慢的有氧陈酿,使得成品酒具备桃花心木(Mahogany)的红褐色,并呈现出复杂和多层次的香味和口感,包括黄油奶糖(Caramel)、乳脂糖(Toffee)、奶油硬糖(Butterscotch)、糖浆(Molasses),以及黑加仑利口酒(Cassis liqueur)的风味。

一九九零年路斯格兰地区的酿酒师们群策群力建立了此类葡萄酒的分级系统,初级的就称为 Rutherglen Muscat,上一级称为经典(Classic),再上一级称为豪华(Grand),最高等级称为稀有(Rare),而最高等的稀有级别每年产量很少。此类甜美的加强葡萄酒多年来获得世界各地评酒师的青睐,例如世界著名的葡萄酒评论家简西丝

罗宾逊葡萄酒大师(Jancis Robinson, MW)就在她的网站 Jancisrobinson.com 中对此类酒给予优良的评价。

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。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 chuanhuajiu 添加关注,或添加微信号: peter49247 进行交流。

坚持午睡或可预防痴呆! 但时长超过这个数,可能预示疾病



长期以来,午睡都被认为是健康生活方式的一部分。随着年龄的增长,人们的睡眠模式发生变化,午睡变得越来越频繁,但它是否有利于老年人认知仍存在争议。

美国健康网站健康线(Healthline)近日报道,发表在《英国医学杂志》(BMJ)旗下《综合精神医学》(General Psychiatry)的一项

新研究表明,午睡能有效预防痴呆,有规律地午睡可能会让思维更加敏捷。

坚持午睡对身体有哪些好处?

研究人员对 2214 名 60 岁以上,居住在中国大城市中的表面健康人群的身体和认知健康进行了研究。他们平均每晚有 6.5 个小时的睡眠时间,其中,1534 人有规律地午

睡,而 680 人没有午睡习惯。

所有参与者都接受了一系列的健康检查和认知评估,包括检查痴呆症的简易精神状态检查(MMSE)。结果发现,午睡者在 MMSE 认知能力上的得分显著高于不午睡者。他们在位置意识、语言流畅性和记忆方面存在显著差异。

午睡的定义是,午饭后任何时候进行至少连续 5 分钟,但不超过 2 个小时的睡眠。

该研究中,研究人员考察了午睡者在每周午睡的频率,答复从每周一次到每天一次不等。但没有问及参与者午睡多长时间,或在一天中的哪段时间进行午睡。

“理想的、健康的午睡应该在下午 1 点到 3 点之间进行,并持续 10 至 30 分钟,”某引导性睡眠治疗项目的睡眠教练 Katherine Hall 说,“如果能够在下午打盹,那么将会有很多好处。有证据表明,午睡对于改善情绪、精力和生产力,以及减少焦虑和身心紧张都很有帮助。”

她补充道,短暂的午睡不仅可以使人提高注意力,而且还会让人更能准备好应对接下来的事情,而不会感到“睡眠惯性”,也就是说,醒来时不会感到困惑,迷失方向和烦躁。

Hall 表示,如果能够睡较长的时间,例如 60 分钟,实际上有助于学习。因为在此期间,大脑将开始把记忆从我们的“临时存

储设备”海马体,转移到他们的“永久居所”大脑皮质。

并非所有的午睡都是健康的

睡眠医学专家 Abhinav Singh 博士表示,短时间(少于 30 分钟)的午睡已被证明可以提高警觉性,改善认知能力,以及改善一天中其余时间的情绪。但是,更长时间的午睡可能是有问题的。

Singh 博士解释说,两个小时的午睡可能意味着更多的病理状况,从而导致了午睡时长的增加。“如果你发现自己经常午睡超过 1 小时,可能表明你夜间睡眠时长或质量不足。许多睡眠障碍可能会使你的睡眠时长或质量大幅下降,不良的睡眠习惯也有一定影响。在数字时代,因为明亮的灯光以及长时间的工作,经常会出现这样的情况。”

另外,对于老年人来说,身体状况或用于治疗药物也会影响睡眠质量和时长。某些血压、关节炎、骨质疏松和精神健康药物可能会对睡眠质量产生负面影响。

因此 Singh 认为,还需要更多的研究来确定老年人是否需要更多的睡眠和午睡,以试图弥补认知功能减退和痴呆相关的炎症增加。

“这种神经退行性改变或痴呆会引起睡眠和觉醒障碍,还是相反?”这个问题还需要更多的研究来解答。

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