

传华美酒欣赏系列

葡萄酒与音乐

■隋爱平医师

最近一段时间传华酒业开始研究葡萄酒与音乐的关系。在我们中华文化中,美酒与音乐总是相得益彰的,我们的先人品酒时经常有古筝、笛子、二胡等伴奏。能够与美酒融为一体的民族乐曲多不胜数,例如春江花月夜、花好月圆以及姑苏行等。

在西方音乐中,有结构相对复杂,多层次次的宏大交响音乐,例如贝多芬第六田园交

响曲,柴可夫斯基的意大利狂想曲等。与之匹配的可能是味觉结构复杂的意大利的Chianti Classico, 法国波尔多以及美国Napa的红酒。西方音乐中还有愉快的轻松音乐,例如斯特劳斯的圆舞曲, 格什温的爵士音乐等,与其相对应的则是酒体相对较轻的法国勃艮第、德国雷司令和英国起泡葡萄酒。当然葡萄酒与音乐的搭配从来都是见

仁见智,不同文化背景的葡萄酒爱好者各有所好。总体来说,良好的搭配会改善我们品酒时的心情和氛围,增强葡萄酒给我们所带来的愉快。

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

央视曝光防蓝光眼镜乱象!“防蓝光”是噱头还是真管用

网红防蓝光眼镜“出事”了。

据央视新闻2月28日消息,上海市市场监管局近期集中组织力量对电商平台32家企业销售的49个品牌72批次防蓝光眼镜进行了监督抽查,结果显示,有19批次不合格,不合格检出率为26.4%。另外,还发现8批次产品无产品名称、厂名厂址,涉嫌“三无”。

一时间,防蓝光眼镜在微博的讨论度瞬间高涨,央视的报道内容也很快登上了热搜。

通过报道可以看出,在各大电商平台,搜索防蓝光眼镜,返回的结果从几万到几十万不等,眼镜种类繁多,而其最大的卖点,就是能阻挡电子产品发出的蓝光、缓解视疲劳,有的甚至还宣称能预防近视。

那么,这些价钱从几十到几百的防蓝光眼镜,真的能保护眼睛吗?“防蓝光”到底是商家的噱头,还是真管用呢?

防蓝光防的是啥?

“蓝光”是指可见光中最接近紫外线的部分,其波长在380纳米—500纳米之间。

在我们生活的世界中,蓝光无处不在。太阳就是蓝光最大的来源。此外,手机、电脑等电子产品的显示屏以及节能灯,led灯等人造光源中都含有蓝光。与电子屏幕发出的蓝光相比,普照在我们周围的蓝光,可能强度更大,只不过受关注程度不大。

蓝光对人体是否有害?中国标准化研究院视觉健康与安全防护实验室主任蔡建奇在接受央视采访时指出,研究显示,445纳米以下的这部分蓝光,在能量比较强的情况下,人眼的耐受比较低,可能会更易出现损伤,这就是大家经常说到的“蓝光危害”的概念。

但蓝光并非都有害。445纳米以上,特别是460纳米到490纳米的蓝光,是人体必需的有益光,起着调节人体生物钟,稳定情绪等作用,如果将其屏蔽,人体的心率,血压等正常生理节律都可能会受到影响。

可见,并不是所有蓝光都要“防”。而且电子产品或人造光源中的蓝光对人眼是否产生危害取决于接触的波段强度和等多个因素。

蔡建奇表示,从短期影响来看,日常使用的447纳米到460纳米作为激发的LED光源,在正常的照明和使用下,对人眼造成危害的可能性基本是微乎其微的,所谓的“蓝光危害”基本上是不存在的。而中长期是否存在这种累积性效应,或者是存在损伤性效应,还处于研究中,但目前的一些研究认为,只有在高光强的时候可能会存在损伤。

防蓝光眼镜要不要戴?

为了眼镜热卖,有些商家炒作夸大防蓝光概念,似乎不带就看不手机,电脑。那

么,防蓝光眼镜到底该不该戴?

宣武医院眼科主任医师戴惟蓂告诉搜狐健康,美国眼科学会认为,在动物实验中,蓝光或高能紫外线会增加黑色素瘤细胞的生长。但电脑屏幕这种强度的蓝光从来没有被发现会导致任何的眼科疾病。只是长时间使用电脑会减少眨眼,从而增加眼疲劳和干眼症的发生。因此,对于普通人来讲,不建议为了使用电脑而佩戴特殊眼镜,除非有近视、远视等屈光不正问题或因严重干眼影响了正常工作。

当然,长期对着电脑工作的、进行精细化作业的或者在高强光下工作的人群,考虑到可能存在的中长期累积效应的话,佩戴防蓝光眼镜是可以的。

但还是那句话,一定要买质量过关的,真正有作用的才行。否则,眼睛可能受到二次伤害。

保护眼睛的动作其实很简单,可惜很多人做不到

不管是眼贴、眼罩,还是按摩、防蓝光眼镜,这些手段在“保养”眼睛上,都不如正确的用眼习惯管用。良好的用眼习惯非常简单,只不过大家都忽略了。

最重要的一点,就是不要长时间使用电子产品。一般来讲,使用电子产品20分钟后,就可以让眼睛放松一下。

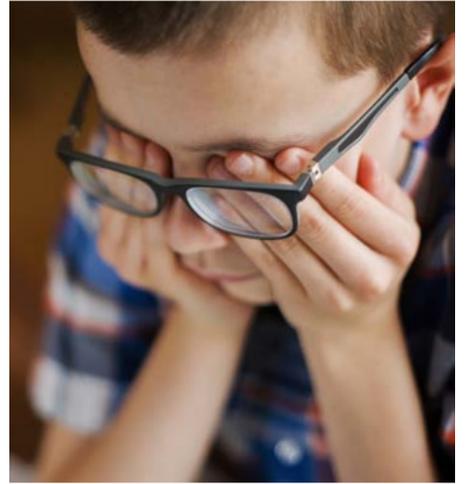
电子产品的屏幕对比度不宜太高、太

亮,否则进入眼睛视网膜的亮度会超过我们所需要的生理阈值。

阅读、工作过程中还要主动眨眼,保持眼睛湿润。每隔一段时间,看看远处(例如看看窗外)。

眼睛干涩难受,可以尝试热敷。用温度适宜的热毛巾敷眼睛,能疏通堵塞的腺体,有效缓解眼睛干涩。

如果存在明显干眼症或屈光不正导致眼疲劳,应在医生指导下用药治疗或验光配镜。



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