

传华美酒欣赏系列

葡萄酒的储存

■隋爱平医师

葡萄酒的储存有相当的讲究。挑选适当的高级葡萄酒经过长期储存后，其口味会变得丰富和复杂，单宁变得更加柔和。少数顶级葡萄酒在长期储存后成为价值连城的珍品。当然，对于大多数葡萄酒爱好者来说，并不需要花费巨大的资金来建造昂贵的酒窖，而是应当把注意力放在怎样充分利用现有条件达到葡萄酒储存的最优化。葡萄酒爱好者应当运用自己的常识和普遍使用的标准设备，就可达到理想的效果。如果葡萄酒保存不正确，轻则影响其风味，重则使其变质。经验证明，葡萄酒的储存中有几个关键因素需要考虑：

- (1). 葡萄酒应当长期保存在10至15摄氏度之间相对恒温的状态下，因为过高或过低的温度都会给葡萄酒带来损害。家中最适合葡萄酒长期保存的地方就是厨房，因为厨房里的温度变化很大。而放在低温冰箱中过久，会导致葡萄酒瓶用于封口的木塞变硬并失去弹性，结果发生漏气使葡萄酒变质，如果是香槟酒则会失去气泡。
- (2). 以木塞封瓶的葡萄酒，长期储存时应当横躺下来放置，这样木塞就会不断接触到葡萄酒而湿润膨胀，从而达到密封的目的。如果木塞变干漏气，瓶内的葡萄酒就会氧化变质。

- 用金属或塑料螺旋瓶盖密封的葡萄酒瓶，长期储存时可直立放置。
 - (3). 葡萄酒长期储存时应当注意避免强光，阳光和人造光线都会使酒瓶升温，进而加快葡萄酒氧化变老的速度，这样葡萄酒在年份还不太长的情况下就已经失去了新鲜的口味而变得陈腐。
 - (4). 葡萄酒储存时也应当注意避免震动。长期保存的葡萄酒，会在瓶内发生微妙的化学反应，使其口味变得更美，而各种震动会破坏这些生化反应过程。因此，葡萄酒应当长期储存在安静的地方。
- 隋爱平医师在美国首都华盛顿郊区

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

“胃肠息肉”无小事，大家一定要高度重视

很多人在体检之后，会被告知身体某个部位长了“息肉”，这些多余的“肉”，有的可能是癌症的前期征兆，有的却不用过多在意。那么这些“肉”是什么？有何危害呢？到底哪些息肉需要警惕？又该如何预防？

胃肠息肉是什么及其危害：
胃肠道息肉就是在胃肠道粘膜隆起局限性增生而形成的肿物。

胃肠道息肉按其所在病变部位可分为胃息肉、十二指肠息肉、小肠息肉、结肠息肉，以结肠为主要发病部位。

息肉的危害：
息肉可引起消化道梗阻等并发症；严重的部分息肉具有恶变倾向，可形成肿瘤，部分息肉为癌前病变。

息肉组织学可分为4类：肿瘤性息肉、错构瘤性息肉、炎症性息肉和增生性息肉。炎症息肉与肠道炎症反应有关，生长十分缓慢，基本上不会癌变。

而腺瘤性息肉又分为腺管状腺瘤、绒毛状腺瘤、绒毛腺管状腺瘤，这些腺瘤性息肉最易发生癌变。

据研究，腺瘤性息肉癌变率约为5%~40%，其中绒毛状腺瘤癌变率最高，息肉越

大，癌变的机会也越大。
出现胃肠息肉的原因：和不良的饮食习惯有着很大的关系，比如：

- 一、食物量的不节，如暴饮暴食或不吃
- 二、饮食时间的不规律
- 三、经常吃过于生冷、或是过热的食物、坚硬难消化的食物、煎炸、辛辣油腻等刺激性食物。

另外，幽门螺杆菌感染、长期饮酒、工作压力大等因素也与息肉的发生密切相关。

胃肠息肉会癌变吗？
胃肠息肉在早期时症状并不明显，一般是在胃镜或肠镜时无意被发现的。息肉继续生长可能变成腺瘤，而腺瘤继续发展就会变成癌。

研究表明：至少80%的大肠癌都是从肠息肉一步步“进化”过来的：息肉→腺瘤→腺瘤伴不典型增生→原位癌→浸润性癌。不过有息肉的朋友不要过于担心，因为这个过程可能需要5-10年，我们有足够的时间阻断它的发展。

需要注意的是：息肉直径越大，癌变的机会越高。胃息肉一般都很小，不到1厘米，如果直径大于1厘米，就要警惕了。

但是也不是每个息肉都会癌变，因为恶性的毕竟占极少数，良性的占绝大多数，一般情况下不会造成对生命的威胁，即使癌变，也要经过较长时间。

以下情况需要警惕：(建议：高危人群每年做一次胃肠镜检查)

- 1、短期内生长迅速的息肉往往凶多吉少，应警惕其癌变，尤其是直径大于2厘米的息肉，应将其当作恶性来看待；
- 2、组织学属于腺瘤型的息肉易癌变，属炎症型的则恶变较少；
- 3、体积较小、带蒂的息肉，多属于良性，且不易癌变，患者不必紧张害怕。但宽基广蒂的息肉常难平安，容易癌变。
- 4、某些有遗传倾向的息肉，如家族性结肠息肉等容易癌变；
- 5、多发性息肉癌变的几率增加，如一个息肉的癌变率为1%，那么生长了100个息肉，癌变可能就接近100%

预防息肉出现的方法：
在饮食上应以吃易消化的软饭为主，多吃含植物蛋白、维生素多的食物；多吃新鲜水果，尽量减少腌制食品的摄入；

注意饮食规律，避免暴饮暴食；
避免各种刺激性食物，如烈性酒、浓咖啡、浓茶等；

避免过多摄入过硬、过酸、过辣、过咸、过热、过分粗糙的食物；
根除幽门螺杆菌感染。

最后，需要注意的是：
1、息肉即使切除了，也可能反复发生新的息肉。所以，一定要遵医嘱定期复查。

2、大多数息肉没有症状，一定要养成规律体检的好习惯，才能及时发现。

同时，我们也要积极改善生活习惯，规律作息均衡饮食，加强锻炼，尽可能预防息肉的发生。

胃肠息肉虽然不等于胃肠癌，但是却很可能促发癌症。不过，我们平时只要提高警惕，完全可以预防胃肠息肉的发生，即使发生了腺瘤性息肉也可避免其发生恶变。

建议40岁以上有肿瘤家族史的人群，家里有直系亲属是胃肠息肉患者的，长期喝浓茶烈酒、爱吃烧烤的人群，长期服用大量阿司匹林等药物的老年人，每年要做一次胃肠镜检查，以便能及早发现息肉，防止息肉恶变。

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

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