

传华美酒欣赏系列

葡萄酒的王国——法国

■隋爱平医师

法国是世界上最大的和最著名的葡萄酒生产国,每年的葡萄酒产量大约为七十亿到八十亿瓶。法国葡萄酒的历史可追溯到早至公元前六世纪,许多法国地区早在罗马时期就开始制作葡萄酒,因而具有悠久和灿烂的葡萄酒文化。法国早期的葡萄栽培归功于希腊人和罗马人,到大约公元五世纪时教堂发挥了巨大的作用。当今葡萄酒已经深入法国文化的各个阶层,从社会精英到普罗大众都喜爱葡萄酒。世界上许多最著名的葡萄酒都产于这里,因而法国在全球葡萄酒生产、品味和消费市场上都起着风向标的作用。新世界许多国家的

酒厂都或多或少以法国葡萄酒为标准来衡量自己的质量,并以能达到其水平或独树一帜为荣。

法国高端葡萄酒的两个最重要的中心概念是Terroir和AOC。前者把葡萄酒风格与葡萄生长以及葡萄酒制作的特定区域相联系,它由许多因素组成,包括土壤、底层岩石、海拔、坡度、阳光的角度以及局部的小气候,例如雨水、风力、湿度、温度变化等;而后者是法国特定的区域划分制度,对于行家 and 经过教育的葡萄酒爱好者来说,看到某个AOC就可以追踪这瓶葡萄酒的来源到某个区域、村庄甚至某一块特定的葡

萄园,因此AOC制度不仅是葡萄酒来源的标记,也是其质量的保证。关于AOC以后将写专文介绍。

法国重要的葡萄酒产区包括波尔多(Bordeaux)、勃艮地(Burgundy)、香槟(Champagne)、卢瓦尔地区(Loire)以及阿尔萨斯(Alsace)等,生产各种不同风格的葡萄酒,包括红葡萄酒,白葡萄酒,玫瑰红葡萄酒,起泡葡萄酒,以及甜葡萄酒等。许多世界著名的葡萄品种也来源于法国,进而移栽于世界各地。据统计,在法国有大约十五万葡萄种植者,可见其规模宏大。

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。

到底怎样防晒才有效? 专家:先看看紫外线指数

随着温度蹭蹭蹭地往上升,高温防晒季也即将来临。关于防晒,我们除了要防晒黑,还要防紫外线引起的肌肤衰老!

防晒不分季节,首先要学会看紫外线指数

首先要明确,防晒不是看季节,而是看紫外线指数,不管春夏秋冬,无论阴晴雨雪,只要紫外线指数高了,就需要防晒。

在紫外线指数较低时可以选择做好防晒出门,紫外线指数太高,就要避免长时间待在太阳下了。

老生常谈,为什么要防晒?

阳光能刺激皮肤合成维生素D,促进钙、磷的吸收和骨骼、肌肉的形成;可以刺激血清素水平上升,让人心情愉悦;还能缓解银屑病等慢性皮肤病,但为什么还要防晒呢?

适量的紫外线照射对人体的生长发育的确是必不可少的,然而短期过量的紫外线照射会导致皮肤光变态反应和晒伤,长期的紫外线照射甚至会引起皮肤的光老化以及光致肿瘤。老话说得好,过犹不及,所以晒太阳也要适度才行。

我们到底在防什么?

太阳光主要由紫外线、红外线和可见光

组成,防晒主要还是在防紫外线的照射。紫外线是日光中引起皮肤病的最主要的光线,分为长波紫外线(UVA)、中波紫外线(UVB)以及短波紫外线,其中UVA和UVB是引起光敏性皮肤病的主要作用的光谱。UVA波长长,可穿过表皮作用于真皮浅层,与皮肤的光老化有关;而UVB只能达到表皮,可引起表皮的坏死和色素沉着,造成皮肤老化、松弛及黑斑等。

防晒不仅可以防晒黑还可以预防光老化。光老化是不可逆的,紫外线中占比90%以上的UVA能直达皮肤的真皮层,破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维。我们皮肤的老化来源于自然衰老的仅20%,而来源于光老化的有80%,所以牢记:防晒是最省钱的抗衰老方式!

“硬”防晒和“软”防晒

硬防晒就是通过防晒伞、防晒帽、防晒衣等物理防晒方法来阻挡紫外线。而选硬防晒产品一般是看UPF值(纺织品防紫外线的性能),只有当UPF > 40,长波紫外线透过率小于5%,才能被称为“防紫外线产品”。“软”防晒则是涂抹于皮肤的各种防晒剂,根据成分可分为物理防晒、化学防晒和物化结合防晒三种。

相信大家关心更多的在于如何选择防晒霜,那我们就来简单的聊一聊。

1. SPF值、PA值代表什么?

防晒产品上标注的SPF值是指防晒霜防护UVB的能力,也就是防止皮肤晒红晒伤的能力;PA值则是指防晒霜防护UVA的能力,“+”越多代表防晒黑的能力越强。但要注意,SPF值越高,防晒霜里的紫外线吸收剂、散射剂就越多,肤感越油腻、厚重,更容易引起皮肤过敏。

2. 物理防晒、化学防晒、物化结合防晒有什么区别?

物理型防晒含有能反射或分散紫外线的无机微粒,多为二氧化钛和氧化锌,质地厚重,刺激性较低,但可能闷痘,容易长痘痘的朋友就要注意皮肤状态了。

化学型防晒含有可以吸收紫外线的有机化合物,质地轻薄,但有一定的刺激性,敏感肌需要注意。

混合型防晒则同时含有前面两类成分,现在市面上的防晒产品多属于这一类。

防晒霜怎么用?

不管用哪一类防晒霜,最好在出门前15~20分钟涂抹,并每2~4小时补涂一次,防晒霜的使用量应该达到2mg/cm,量太少的

防晒效果会直线下降。那么具体怎么确定我们涂的量呢,很简单,一张脸涂一枚一元硬币大小的量就可以啦。

喷雾型防晒使用方便,但要大量喷到皮肤上,然后用手抹匀才能发挥最大的防晒作用,且不建议对着自己的口鼻处喷。

已经晒伤了怎么办?

如果不小心中度晒伤,可以在家做一些紧急处理。可以把水放在4℃冰箱冷藏后浸湿纱布外敷,也可直接将化妆水敷在皮肤上,或者在晒伤处湿敷炉甘石洗剂和芦荟凝胶。如果有保湿类面膜或生长因子类面膜,也可以在4℃冰箱冷藏后再敷一次,然后等皮肤蜕皮,修复一周左右。如果没有好转,再到医院寻求专业医生的帮助。

晒伤严重,如脸上长出了小斑或者皱纹,就不要试图用什么神仙药水,请到正规医院寻找医生进行科学的治疗。同济医院整形美容医生可通过热玛吉、飞梭、皮秒、Q755nm翠绿宝石激光、C10、光子平台等设备进行有效治疗。

总的来说,防晒不仅可以美白,更能减少光老化、降低皮肤肿瘤的发生率。防晒是个需要长期坚持的工程,三天打鱼两天晒网是万万不行的,你记住了吗?

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

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

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

24Hr 中文热线
(571)581-0910
info@lovingangels.care
www.lovingangels.care

design by wacteezy

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