

■橙皮妙用多

橙皮泡茶可以提神通氣，煮粥可以開胃。

橙皮具有理氣化痰、健胃除濕、降低血壓等功能，是一種很好的中藥材。

橙皮中含有大量的維生素 C 和香精油，將其洗淨曬乾與茶葉一同存放，茶葉會吸收橙皮的香氣，以開水沖泡後其味清香，而且提神、通氣。

除了泡茶外，亦可將其洗淨曬乾後，浸於白酒中二至三週後即可飲用。橙皮酒能清肺化痰，浸泡時間越長，酒味越佳。平時煮粥放入幾片橙皮，吃起來芳香爽口，還可以達到開胃的效果。

■簡易的預防貧血祕方

幾種補血飲料，幫助你告別貧血。

身為女人都知道，貧血時，美麗和健康都會大打折扣。

貧血的原因很多，如月經、熬夜、缺少運動、胃腸出血、體內水氣過多。隨手揉按「內關穴」，就能慢慢脫離貧血的窘境。內關穴位在手腕內側的中心點往上 2 吋處。拇指腹圓形揉轉妳的內關穴，轉 36 周即可。當妳雙手空閒時，別忘了多按摩內關穴。

另外，如果擔心自己有貧血症狀，試試下列補血飲料吧。

1. 蘋果蘿蔔汁

配方：紅蘿蔔、蘋果、檸檬、蜂蜜。

作法：把新鮮紅蘿蔔半條、蘋果一整顆放入果菜機，打成新鮮果汁後，加入 3～5 滴檸檬汁和少許蜂蜜即可。蜂蜜的量依個人喜好斟酌。

小叮嚀：適合早晨配早餐飲用，但月經來時不要喝，最好月經過後一星期再喝。

2. 桂圓紅棗茶

配方：桂圓、紅棗、冰糖。

作法：將桂圓 5 錢、紅棗 5 顆（可先去子、泡軟）加 5 碗水，加溫煮成 5 碗份量的茶，可放適量冰糖風味更甜美。

小叮嚀：宜晚餐後飲用一碗，月經失血多可飲此茶。

3. 櫻桃百合茶

配方：櫻桃、百合、冰糖。

作法：將 2 碗水煮沸後，加入 3 顆櫻桃、適量百合和冰糖，不可久煮，約 5～6 分鐘即可。櫻桃可用罐裝者，但新鮮櫻桃療效更佳。有感冒徵兆的人，可多喝。因為比較溫和，四季、三餐均可飲用。

■多吃辣可防癌

多吃辛辣食物，有助預防癌症。

英國諾丁罕大學的科學家實驗發現，辛辣食物所含的辣椒素（capsaicin）能殺死肺癌、胰臟癌的腫瘤細胞。

粒線體負責提供細胞能量，是細胞內製造能量的工廠。癌細胞的粒線體是所有癌細胞的罩門，只要破壞癌細胞的粒線體，一切癌症都有治療的希望。研究發現，辣椒素能摧毀製造能量的工廠，導致細胞自然凋亡，而且，最好的一點是，辣椒素對腫瘤周遭的健康細胞沒有影響。

從這項研究可知，墨西哥和印度人的傳統主食偏辣，而且非常辣，應該是他們罹癌率比歐美人低很多的主因。