

本刊編輯部

紅糖能緩解經痛

適量生吃紅糖有補血、養肝的功效

紅糖在中醫用藥領域中算是藥引之一，因為婦女在每月例行經期時，引起的腹痛，可用紅糖燉黃酒溫服，可緩解女性經痛。

適量生吃紅糖也有補血、養肝的功效，有肝臟疾病的人，可在飲食中加適量的紅糖，可增加肝糖的貯藏，有利於肝細胞的康復，而提高肝臟的解毒能力。

冬天時，以紅糖加薑熬煮溫飲，可祛風寒、緩解感冒咳嗽之症。紅糖燉黑棗、木耳也有補虛強身之功效。剛生完小孩的孕婦喝紅豆加紅糖煮的紅豆湯，有補血去毒的功效。

楊桃果茶治咳嗽

楊桃加上橘皮、梅干，加水煮開服用，治咳效果好。

炎炎夏日，冷氣房和室外溫度相差懸殊，走進走出，一不小心很容易就感冒，這裡特別提供一種很有效，而且花費少又好喝的果茶食療。

將楊桃一個、橘子皮半個、梅干三粒、水四碗，以大火煮開改小火煮四十分鐘後加些白糖。一次三匙，半小時服用一次，效果神速。

以上是小孩用量，如果是成人要服用的話，食材的份量就再各多一倍。

南瓜沙拉，調經補血

南瓜對女性有補血、治療月經不順的功效。

南瓜屬瓜藤類，含豐富的纖維素、維他命 A、C，一般人皆以煮湯為主，鮮少聽聞有人生食。

因為南瓜生吃帶有澀味，我們只要將南瓜去皮切成薄片狀，然後用清水漂洗一遍，順便把南瓜子剔除（並不主張把南瓜絲一併去除，因為它含有豐富的纖維素），然後再加一點點鹽跟醋攪拌一下，同泡十分鐘後，將多餘的水瀝乾，吃時再擠一點沙拉醬即可；因為醋可去除澀味，鹽則有催熟及增加甜味的效果，如果不用沙拉醬，蘸點花生粉或芝麻糊，味道也十分可口，這道南瓜沙拉夏天吃起來，非常清爽可口。

南瓜對女性有補血、治療月經不順的功效，不過南瓜有飽胃的副作用，胃不好的人應適可而止，不可多食。

11 點前應上床睡覺！

晚上十一點到兩點，人體經脈運行至肝、膽。

盡量在晚間十一點前上床入睡。如果你真的有很多公事未完成必須通宵的時候，可以先去睡到兩點以後再起床，因為十一點到兩點人體經脈運行至肝、膽，若這個時間沒有得到適當的休息，時間久了這兩個器官的不健康就會表現在皮膚上，如粗糙、黑斑、青春痘、黑眼圈等。