

兔窝论坛支招橙子的十六种神奇用途

橙汁篇

1.盐味橙汁——补充体力

运动后饮用橙汁，含量丰富的果糖能迅速补充体力，而高达 85% 的水分更能解渴提神。特别提醒橙汁榨好后立即饮用，否则空气中的氧会使其维生素 C 的含量迅速降低。

加点盐饮用，效果更是明显。

2.橙汁卸妆——深层洁肤

用洗面巾浸透橙汁擦拭面部皮肤，充分吸收 5 分钟后用清水洗净，既能卸妆，又可彻底清洁面部污垢和油脂，发挥深层洁肤功效。即使敏感的肌肤也可放心使用。但特别提醒，使用橙汁洁肤后尽量避免阳光曝晒。

橙籽篇

3.橙籽面膜——紧致肌肤

将 2 茶匙橙籽用搅拌机打成粉末，混合蒸馏水制成糊状面膜。每周敷 1~2 次，能提高皮肤毛细血管的抵抗力，达到紧致肌肤的目的。皮肤敏感的人可先做皮肤测试，将自制面膜涂于耳后，5~10 分钟后洗净，若没感到不适便可安心使用。

4.橙籽粉——治疗风湿

将风干的橙籽放入锅中焙炒，焙炒时注意不要炒焦，但尽量将油分炒干。将炒好的橙籽打成粉末，用开水冲服，每次 3~5 克，饭后饮

用。长期坚持能在一定程度上治疗风湿。

橙瓣篇

5.橙瓣沙拉——增强免疫

橙瓣中几乎含有水果能提供的所有营养成分，能增强人体免疫力、促进病体恢复、加速伤口愈合。尤其还能补充膳食纤维，有助于排便。

特别提醒吸烟者多吃橙子，而胃炎和胆囊疾病患者慎吃橙子。

6.橙瓣眼膜——补充眼部水分

将橙瓣切成薄片当眼膜使用，用手指轻轻地按压以助吸收，能促进血液循环，有效补充眼部水分，发挥长时间滋润功效。

橙皮篇

7.橙皮按摩——消除橘皮组织

橙皮具有出类拔萃的抗“橘皮组织”功能。取 1/4 清洗干净的橙皮，用橄榄油浸湿，然后按摩身体上相应的橘皮组织部位，按摩时均匀用力挤出汁液，结束后用清水洗净皮肤。

8.橙皮磨砂——去死皮

用橙皮能磨去死皮，同时其中含有的丰富的类黄酮成分和维生素 C 成分，还能促进皮肤新陈代谢，提高皮肤毛细血管的抵抗力。将鲜橙带皮切片，装入纱布，直接在手肘、膝盖、脚跟等粗糙的部位摩擦，磨去死皮。

9.橙皮香包——催眠、驱蚊

用平纹细布包裹橙皮制成香包，放在枕头旁不仅有催眠功效，还

[兔窝论坛](#)

[校园消费](#)

能驱蚊。放入卫生间、厨房或冰箱，则能除掉异味，保持空气清新。

10.橙皮沐浴——保湿、嫩肤

泡汤时加入少量新熬好的橙皮汤能带来沁人心脾的芬芳，更能调和自由基，有助于保持皮肤润泽、柔嫩，尤其适合在干燥的秋季使用。

11.橙皮饮——软化血管

将清洗干净的新鲜橙皮 30 克放入 1 升水中，煮开 15 分钟即制得橙皮饮。橙皮饮略带苦味，其含有的橙皮甙成分能软化血管、降低血脂，日常饮用可预防心血管系统疾病。饭前饮用一杯还有增强食欲的功效。

橙花篇

12.橙花蜜——止咳、催眠

取一汤匙橙花蜜加入温水搅匀饮用，可以缓解神经性咳嗽症状，橙花蜜也能催眠、改善轻微的睡眠障碍，加入热牛奶中于睡前饮用效果最佳。此外，饮用橙花蜜对腹痛、腹泻症状也有一定帮助。

13.橙花茶——促进消化吸收

饭后饮用橙花茶，甜中带酸的金色茶水可以促进消化吸收。此外，橙花茶还具有缓解紧张和焦虑情绪的功效，适合工作间隙饮用。

14.橙花精油按摩——镇静放松

橙花精油（Neroli）能刺激副交感神经，具有镇静放松功效。将橙花精油 3 滴添加进 50ml 基础油中稀释后用来按摩全身或直接将精油 3 滴滴入薰香器，都能有效放松身心、缓解压力。

[兔窝论坛](#)

[校园消费](#)

15.橙花精油香衣——增添芳香

橙花精油的名字 Neroli 来自 17 世纪品位高雅的意大利女王 Neroli，她常将橙花精油擦在手套、衣服和披肩上，使其发挥香水的功效。我们可以将几滴橙花精油滴在棉花上，用纸巾包起再放在衣柜中；也可在洗衣时滴几滴橙花精油到水中；或者将橙花精油混合到蒸汽熨斗中熨烫衣服时使用。穿上带有橙花芳香的衣服，身心也得到放松。

16.橙花精油喷雾——缓解焦躁情绪

将 1 滴橙花精油滴入 90ml 纯净水中，加入喷雾器制成橙花喷雾使用，能有效缓解焦躁、紧张、沮丧的情绪，对头痛、头晕也颇有帮助，是工作时的最佳拍档。

[兔窝论坛](#)

[校园消费](#)