

1.巧防晕车

在上车前1小时，用新鲜的橘子皮，向内折成双层，对准鼻孔，用手指挤提捏橘子皮，皮中就会喷射出无数股细小的橘香油雾并被吸入鼻孔。

在上车后继续随时挤压吸入，可有效地预防晕车。

2.巧治冻疮

将橘皮用火烤焦，研成粉末，再用植物油调均匀，抹在患处。

3.巧治慢性支气管炎

橘皮5至15克，泡水当茶饮，常用。

4.巧治咳嗽

用干橘皮5克，加水2杯煎汤后，放少量姜末红糖趁热服用：也可取鲜橘皮适量，切碎后用开水冲泡，加入白糖代茶饮，有化痰止咳之功效。

5.巧治便秘

鲜橘皮12克或干橘皮6克，煎汤服用，可治便秘。

6.巧解酒

用鲜橘皮30克，加盐少许煎汤饮服，醒酒效果颇佳。

7.巧治睡觉磨牙

睡觉前10分钟，口中含一块橘皮，然后入睡，最好不要将橘皮吐出，若感到不适时，再吐出。

8.巧防止牙齿“酸倒”

食酸橘对老人或牙齿过敏者均不宜。其实，只要在食酸橘后，即用剩下的新鲜橘皮泡开水喝下，就可以防止牙齿“酸倒”。

9.巧治乳腺炎

生橘皮30克甘草6克，煎汤饮服，可治乳腺炎。

10.巧治口臭

将一小块橘皮含在口中，或嚼一小块鲜橘皮，可治口臭。

11.巧解鱼蟹之毒

用适量的橘子皮煎汤饮服，可缓解食鱼食蟹后的中毒。

12.巧治胃寒呕吐

将橘皮和生姜片加水同煎，饮其汤，可治疗胃寒呕吐。

13.巧理气消胀

用鲜橘子皮泡开水，加适量白糖，为橘皮茶，饮后可理气消胀，生津润喉。

14.巧治消化不良

将50克橘皮浸泡在酒里。这种酒有温补脾胃的功效，用于消化不良反胃呕吐等症，对多食油腻而引起的消化不良不思饮食症，尤为有效。

15.巧清肺化痰

将橘子皮洗净后置于白酒中，浸泡20余天即可饮用，其味醇厚爽口，且有清肺化痰的作用。

16.巧治风寒感冒

鲜橘皮生姜片，加红糖适量煎水喝，可治疗风寒感冒呕吐咳嗽。

17.巧提神开胃

将橘皮洗净切成丝后晒干，与茶叶放在一起存放，饮用时，用开水冲服，其味清香可口，有开胃通气提神的功效。

18.巧治胰腺炎

用橘子皮30克甘草10克和水共煎当茶饮。有助于治疗急性胰腺炎。