标题：常喝陈皮水，4个好处，意想不到

开头：陈皮有着“一两陈皮一两金”的美誉，常喝陈皮水，有4个好处，你可能是想不到的

正文：第一化痰止咳，可以缓解顽固性的咳痰

第二陈皮归脾经，健脾助消化，可以改善积食

第三理气运脾，可以缓解肠胃胀气，减轻胃胀不适

第四燥湿化痰，改善舌苔厚腻，帮助缩小痰湿引起的大肚腩

结尾：赶紧收藏起来吧！