

文/羊城晚报全媒体记者 陈映平 通讯员 陈佳佳 宋莉萍

图/陈映平

雨水时节，春雨绵绵，空气中湿气渐重，岭南地区的回南天一到，人们甚至感觉空气中能扭出水来，此时人们因为疫情而久困家中，宅着少动，如果肥甘厚腻的食物吃入过多，则湿气内外交困，特别容易因为滞伤脾胃而引起消化系统的疾病。比如胃肠型感冒、消化不良、胃炎肠炎等。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉为你介绍几款简单易作，一家大小老少适用的茶粥，不妨对照一下自己的症状试一试。

## 金橘芡实小米粥



紫苏可解表散寒

【材料】紫苏叶10克，杏仁10克，白米50克，生姜3片，大枣3枚。

【做法】白米洗净，加水适量，加入杏仁、生姜、大枣煮粥，待粥快煮好时加入苏叶，粥成温热喝粥。

【功效】解表散寒，理气和胃，化痰止咳。