



山楂薏米配牛奶，祛湿健脾又轻盈

田 凯，程少薇，焦琪耀，李佳运，王佳妮（Jenny Ma Wang）

（天津科技大学，天津 300457）

文章编号：1671-4393（2026）05-0143-02

DOI:10.12377/1671-4393.26.05.20

“小满初盈，万物欣荣”，随着小满的到来，我国大部分地区气温升高，雨水增多。此时人体易感疲倦乏力、食欲不振，加之暑湿初显，易引发消化不良、皮肤湿疹等问题。而民间素有“小满见三鲜，清热利湿健脾胃”的养生传统，一款搭配巧妙的山楂薏米乳，正是应对此时节湿热困扰的清爽良方。

小满气候——湿热交织的身心淬炼

小满是夏季的第二个节气，大概是每年的5月20日至22日，从中医理论看，此时阳气渐盛，湿气升腾，当“湿邪”与“热邪”相合，它们就会成为健康的主要威胁。湿邪易导致困重头昏、食欲下降；

基金项目：2025年度中国食品科学技术学会食品科技专项基金-国家乳业技术创新中心科普基金

作者简介：田 凯（1991-），男，天津人，现为天津科技大学微生物科普基地（天津市科普基地）负责人、天津市滨海新区科普大使。

热邪则易引发口干舌燥、心烦不宁。二者交织，最易损伤脾胃运化功能。与此同时，现代医学也表明，此阶段人体新陈代谢加快，对水分、电解质及B族维生素的需求增加；而湿热环境会抑制消化液分泌，引发消化不良。因此，小满时节的养生，需兼顾中医的“清热利湿、健脾开胃”与现代医学的“均衡营养、保障消化”，二者协同，方能助我们安稳舒适地度过夏季。

山楂薏米乳——小满湿夏里的轻养韵调

在众多食材中，山楂与薏米堪称小满的“祛湿黄金搭档”。二者与乳制品结合，既传承了中医“清补”的理念，又符合现代人“轻养生”的需求。

山楂被誉为“果中玛瑙”，其味酸甘、性微温，能消食化积、行气散瘀。现代研究发现，山楂中富含维生素C、维生素B₂、胡萝卜素和各种有机酸，可以增强消化酶的分泌和胃内酶的活性，有助于加速脂肪分解^[1]。此外，动物实验发现，山楂黄酮可能有助于降低血脂水平，对维护夏季心血管健康有一定辅助意义，但其在人体中的效果仍需要进一步研究证实^[2]。

薏米则有“祛湿圣品”之誉，其味甘淡、性凉，能利水渗湿、健脾止泻。研究表明，薏米可调节代谢相关通路和基因表达，改善糖脂代谢，调控水液转运，发挥健脾利湿等作用^[3]。

乳制品的加入，缓解了山楂的酸涩，改善了薏米淡薄的口感，使饮品整体风味更易入口；更重要的是，它显著提升了饮品的功能价值：其优质蛋白质与易吸收的钙质能够有效补充人体消耗，维持氮平衡与电解质稳定；乳制品中的乳脂有助于脂溶性维生素的吸收，从而在温和滋养的同时，可辅助日常营养补给，适配夏季身体代谢状态。

四重功效——科学应对暑湿时令

祛湿利水，调节代谢，化解“湿邪困脾”之滞。薏米中的活性成分有助于调节肠道功能和体内水液代谢，传统养生认为其具有“健脾止泻、利水渗湿”之效。尤其适合夏季湿重乏力、肢体困重的人群。

健脾消食，温和开胃，唤醒夏季低迷的脾胃功能。山楂中的有机酸能有效刺激唾液、胃酸及消化酶的分泌，起到“开胃消食”的作用。乳制品可以使口感更为柔和，从传统养生角度看，对于脾胃功能正常的人群，这样的搭配可达到“消食而不伤胃”的温和效果。

营养强化，抗耗防疲，构筑抵御夏季消耗的“营养后盾”。乳制品提供的优质乳蛋白消化吸收率高，能快速补充氮元素，有助于维持氮平衡。同时，乳钙生物利用率高，有助于维持神经肌肉正常功能。这款饮品可补充优质蛋白与钙质，缓解夏季身体能量损耗。

抗炎消肿，缓解身体湿热带来的沉重与黏腻。薏苡仁酯等成分在动物实验中显示出抗炎、抗氧化活性^[4]。饮食油腻、体内湿气偏重的人群饮用，有助于缓解小满时节面部出油等皮肤困扰，让皮肤状态更清爽；对于肢体沉重、关节易有酸胀感的情况，能帮助舒缓不适，使身体感觉更轻松。

山楂薏米乳制作方法：取干山楂片10 g、薏米30 g，洗净后浸泡30 min。将泡好的山楂、薏米放入锅中，加入约500 mL清水，大火煮沸后转小火煮30 min，至薏米软烂、汤汁微稠。滤出山楂薏米水，待温度降至60 ℃以下。取300 mL温牛奶（40~50 ℃），与50 mL山楂薏米水混合均匀，亦可加入少许冰糖或蜂蜜调味。倒入杯中，即可饮用。也可冷藏后作为夏季清凉饮品，清爽解暑，健脾开胃。温馨小贴士：孕妇、脾胃虚寒严重人群、胃酸过多者不宜多食山楂，1岁以下婴幼儿禁止食用蜂蜜。

参考文献

- [1] 张祺嘉钰, 赵佩媛, 孙静, 等.山楂的化学成分及药理作用研究进展[J].西北药学杂志, 2021, 36 (3): 521-523.
- [2] 李军民, 牛恒立, 谢明全, 等.山楂黄酮抗动脉粥样硬化及降血脂作用机制研究[J].中国临床药理学与治疗学, 2023, 28 (3): 276-282.
- [3] 顾名博, 琚保军.薏苡仁药理作用及其药对功效的研究进展[J].江苏中医药, 2026, 58 (4): 83-87.
- [4] 孔红喜.基于SIRT1/NF-κB/NLRP3信号通路探讨薏苡仁酯对CIA模型大鼠疗效和机制的研究[D].沈阳: 中国医科大学, 2023.