

茶叶含有丰富的化学成分，是天然的健美饮料，经常饮用一些茶水，有助于保持皮肤光洁白嫩，推迟面部皱纹的出现和减少皱纹。

假如你的眼睛因用眼过多而疲劳（这对网友们来说是经常的事情），可用棉花沾冷茶水清洗眼睛，几分钟后，喷上冷水，再拍干，有助于恢复疲劳。

消除黑眼圈

产生黑眼圈的主要原因有：睡眠不足、用眼过度、较长时间的强刺激、缺少维生素B12、轻度发炎、贫血、曝晒在阳光下过久、遗传、疏忽护理、月经期间、性生活过度等，都会产生黑眼圈。因此要根据不同的情况加以防治。避免黑眼圈的最好办法是：作息正常、睡眠充足、营养均衡多运动、多呼吸新鲜空气来减少压力，并避免太阳直接照射，以减少黑色素的产生。消除黑眼圈最简单的方法是先 把2袋茶包（茶叶包在纱布中）在冷水中浸透，闭上眼睛，在左右眼皮上各放1个茶包，搁15分钟。或是用清洁的棉织手帕包冰块，搁在黑眼圈上停留几分钟，经常坚持。

如果你在太阳底下使皮肤受损，可用一块棉花蘸冷茶水抹不舒服的部分，不要用力过大。时间以觉得舒服为好。

睡前应彻底清洁眼部化妆品，如果清洁方法不当，最容易使眼睛红肿。最好用温水浸泡过的茶袋压在眼皮上10分钟，但不可太靠近眼睑。

茶糖美肤法

茶叶中所含的营养成分甚多，经常饮茶的人，皮肤显得滋润好看。将红茶叶和红糖各两汤匙加水煲煎，加面粉调匀敷面，15分钟后，再用湿毛巾擦净脸部。每日涂敷一次，一个月后即可使容颜滋润白皙。