# 

茶美容每日不少的四小杯

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/07/04 13:59

茶叶中的很多成分具有美容效果,每天喝茶、吃茶能够美容。

#### 茶水美容

把茶叶用于化妆品中,使茶叶中的美容成分直接被皮肤吸收。茶叶美容品有茶叶洗面奶、茶叶化妆水、茶叶面膜、茶叶增白霜、茶叶防晒露、茶叶洗发剂等,它们都利用了茶叶的美容效果,具有安全、刺激性小等的优点。使用方法简易,经济适用,长期坚持能够达到良好的效果。

## 早茶

早晨——绿茶:富含高效抗氧化剂和维生素C,不但可以清除体内的自由基,还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。因为含有少量咖啡因,还可以刺激中枢神经,振奋精神。

午后——菊花茶:明目清肝。加上枸杞一起泡来喝,或是在菊花茶中加入蜂蜜,都对解除郁闷烦躁有帮助。

#### 茶旮黄

黄昏——枸杞茶:含有丰富的 胡萝卜素、维生素B1、维生素C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。

## 加班茶

加班——决明子茶:清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨。如果有便秘,选择在晚饭后饮用,很有效果。