

身边的美颜秘方系列

摩天文传 编著

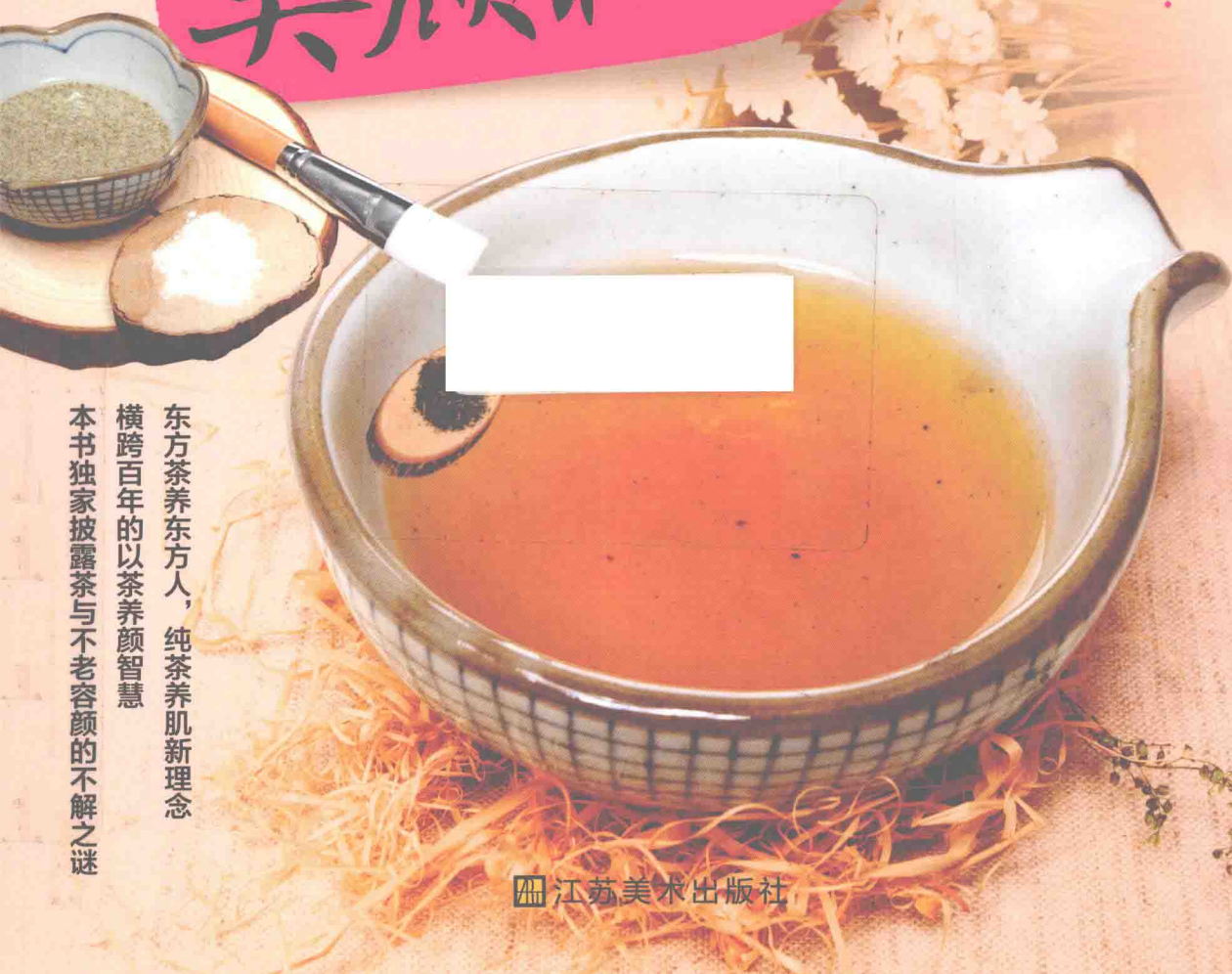
前所未见的纯茶养颜指南书！

东方养肤新派系！

为健康肌肤护航！

养出极致美肌！

日常 茶饮中的 美颜秘方



东方茶养东方人，纯茶养肌新理念
横跨百年的以茶养颜智慧
本书独家披露茶与不老容颜的不解之谜

江苏美术出版社

日常茶饮中的美颜秘方

摩天文传 © 编著



江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常茶饮中的美颜秘方 / 摩天文传编著. — 南京 :
江苏美术出版社, 2014.7

(身边的美颜秘方系列)

ISBN 978-7-5344-7067-7

I. ①日… II. ①摩… III. ①茶叶—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 006871 号

出品人 周海歌

策划编辑 袁梅苹

责任编辑 曹昌虹

封面设计 北京水长流

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 200千字

印 张 8

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7067-7

定 价 35.00元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64215835-801

日常茶饮中的美颜秘方

摩天文传 © 编著



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常茶饮中的美颜秘方 / 摩天文传编著. — 南京 :
江苏美术出版社, 2014.7

(身边的美颜秘方系列)

ISBN 978-7-5344-7067-7

I. ①日… II. ①摩… III. ①茶叶—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 006871 号

出品人 周海歌

策划编辑 袁梅苹

责任编辑 曹昌虹

封面设计 北京水长流

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 200 千字

印 张 8

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7067-7

定 价 35.00 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

PREFACE

前言

喝茶是老人的专利？其实它还是美容的好秘方！茶叶中还蕴含着无限美肤密码，茶饮养颜绝不止一种可能。众多国际一二线护肤品牌陆续推出的添加茶成分的护肤单品，不仅赢得了良好口碑，还把茶品养颜的风潮推向高峰。

茶就是拿来喝的？外敷也能发挥巨大功效！黑头、粉刺、痘痘滋生，用茶汤敷脸就能化解这些恼人的肌肤问题；眼睛浮肿、眼周暗淡，茶汤敷眼丝毫不逊色于昂贵的眼霜；绿茶粉混搭牛奶、珍珠粉自制面膜，不仅天然温和，美白抗氧更是一步到位……

茶的味道太寡淡？组合茶饮既美味又养颜！书中选取的几十种最IN茶饮配方，让喝茶变得不再单调乏味。无论你是茶饮门外汉，还是茶饮爱好者，都能从本书中找到最适合你的那款茶汤：大黄搭配绿茶，轻松缓解上火出油的烦恼；桂花加上绿茶，消炎解毒，从源头遏制粉刺滋生；生姜混合红茶，暖胃暖身，帮你养出好气色……百般贴心的茶饮秘方，崇尚自然美的爱美女性不容错过。并且，书中各种针对性的美肤指导，定能让你手不释卷。

茶元素大牌护肤品太贵？在家也能复刻它们！本书独创“单品复刻”环节，教你不用花大价钱，也能轻松DIY出同国际护肤品一样的茶方单品，轻松搞定修复、抗氧、防老、滋养等各种护肤难题，足不出户复刻超强口碑的品牌护肤单品。

本书由女性美容时尚图书创作团队摩天文传倾力打造，《日常茶饮中的美颜秘方》甄选祖母级的天然配方，结合当下最新流行趋势，选用纯天然的原料，教你玩转“花小钱却有大功效”的美容秘方，让平凡的日常茶饮成就你不平凡的美丽人生！





目录

CONTENTS

● Chapter 1



茶经新知 了解茶叶王国中的美肤成员

- 010 **美肤秘笈** 认识六大茶种的美肤功效
- 014 **茶叶美容大行其道** 细数茶叶中最珍贵的美肤成分
- 018 **花茶美肤** 常见花茶的美肤功效
- 022 **喝茶有度** 针对女人的饮茶常识

● Chapter 2



去脂控油 儿茶素调控肌肤水油平衡

- 028 **柠檬红茶** 促进肌肤血液循环
- 029 **大黄绿茶** 缓解上火出油
- 030 **丝瓜绿茶** 辅助凉血去油
- 031 **桂花绿茶** 消炎解毒去油光
- 032 **金银花玄参茶** 改善油田痘痘肌
- 033 **丹参菊花茶** 为肌肤降火气、调水油
- 034 **薏仁荷叶敷脸** 加倍清洁油性肌肤
- 035 **金银花绿茶水拍脸** 去掉多余油脂
- 036 **绿茶蛋黄面膜** 控油紧肤双管齐下
- 037 **绿茶芦荟调和面膜** 控油祛痘
- 038 **白茶甘油爽肤水** 扫去多余油光
- 039 **绿茶柠檬汁喷雾** 控油美白两手抓



• Chapter 3



控痘消炎 茶叶消炎帮助皮肤抗菌阻菌

- 042 **苦丁绿茶** 缓解肝火旺盛，甩掉上火痘
- 043 **金盏花绿茶** 双管齐下，清热解毒、祛痘
- 044 **珍珠绿茶** 清内热，消除红肿型痘痘
- 045 **金银花白芷绿茶** 调理闭锁型粉刺及痘痘
- 046 **玫瑰蜂蜜红茶** 促代谢、降火气
- 047 **杏仁白菊绿茶** 清内热、降火气
- 048 **枇杷淡竹叶绿茶** 去心火、消除粉刺
- 049 **紫花地丁绿茶** 助肌肤排脓毒
- 050 **新鲜绿茶水洗脸** 促进痘痘愈合
- 051 **隔夜茶清洗痘痘创口** 消炎止血
- 052 **冷却的茶水外涂** 令嘴唇疱疹消失
- 053 **茅岩莓茶水洗脸** 修复受损组织



• Chapter 4



美白去油 茶叶中的维生素C 驱逐黑色素

- 056 **桃花绿茶** 强强联合，“喝掉”颧骨斑
- 057 **山楂薏米红茶** 除湿气、祛黑斑
- 058 **绿豆菊花** 泡制晒后美白茶饮
- 059 **牛奶红茶** 喝出好气色
- 060 **水果绿茶** 分解表皮层黑色素
- 061 **芦荟红茶** 提高细胞活力
- 062 **铁观音茶水洗脸** 抑制色斑生成
- 063 **茶叶磨粉和面粉共敷** 抑制色斑生成
- 064 **茉莉花茶做枕边茶包** 预防失眠斑
- 065 **白茶晒干研磨成粉湿敷** 减淡晒伤斑
- 066 **绿茶绿豆粉** 自制祛痘印美白面膜
- 067 **禅洱茯茶汁** 美白淡斑



● Chapter 5



紧致消肿 茶碱可利水、消除脸部浮肿

- 070 荷叶普洱茶 排毒素、消水肿
- 071 生姜阿萨姆红茶 改善虚寒、消浮肿
- 072 白菊乌龙茶 排毒养颜
- 073 大枣苹果红茶 调节机体酸碱度
- 074 菩提绿茶 利尿排毒、消除浮肿
- 075 红糖生姜红茶 提高身体代谢率
- 076 冰冻白茶 消除失眠及脸肿
- 077 普洱茶叶贴眼 消除眼袋、眼肿
- 078 绿茶饭 按摩脸部消浮肿
- 079 菊花绿茶水蒸脸 消除皮肤浮肿
- 080 苦丁茅根菊花茶 消散面部浮肿
- 081 枸杞白菊绿茶 缓解眼疲劳



● Chapter 6



抗老防氧化 茶多酚出击肌肤衰老征兆

- 084 酸枣仁普洱茶 喝出不老童颜
- 085 珍珠粉绿茶 喝出Q弹好肌肤
- 086 芝麻蜂蜜绿茶 抗氧化、润泽干燥肌肤
- 087 苦丁香玉竹绿茶 抗击干燥除皱纹
- 088 白菊绿茶 延缓肌肤老化
- 089 柠香蜂蜜普洱茶 消除色斑、增加抗氧化力
- 090 黑茶面膜 填补流失胶原蛋白
- 091 南方新产绿茶水 预防肌肤松弛
- 092 绿茶茶渣敷脸 减淡辐射引起的皱纹
- 093 新泡白茶茶水 驱逐眼尾纹
- 094 白茶银杏叶茶渣 去除黑眼圈
- 095 茅岩莓茶渣 淡化色斑



● Chapter 7



晒后镇静 茶单宁收敛肌肤、减轻外加伤害

- 098 普洱茶 抵御春秋换季皮肤干痒
- 099 冬瓜籽桃花绿茶 修复晒后受损肌肤
- 100 当归山楂绿茶 消除皮肤红肿
- 101 枸杞生地绿茶 舒缓晒伤肌肤
- 102 木耳红茶 淡化肌底黑色素
- 103 金盏花绿茶 镇静肌肤
- 104 芦荟绿茶水 防止晒后脱皮
- 105 黄瓜绿茶渣 舒缓皮肤晒红痛痒处
- 106 绿茶海藻水 舒缓日晒损伤
- 107 凉浓茶汁敷脸 缓解肌肤泛红敏感
- 108 自制绿茶喷雾 缓解晒后肌肤灼热
- 109 柑橘皮红茶水 抵御紫外线辐射



● Chapter 8



优品推荐 这些产品的美颜秘方也来自日常茶饮

- 112 为肌肤精选极品黑茶
- 113 最大程度发挥绿茶抗氧化神力
- 114 借助红茶成分排除老废角质
- 115 白茶精华修复肌肤晒后损伤
- 116 为不老肌肤保驾护航的调理水
- 117 甜红茶酵母精华守护肌肤的白皙
- 118 有机绿茶提供深层补水保湿呵护
- 119 白毫银针精华对皮肤展开全面防护
- 120 舒缓抗氧化双管齐下呵护肌肤
- 121 马黛茶多酚有助恢复活力、延缓衰老
- 122 绿茶精华的超强去黄、去污力
- 123 红茶菌精华改善面部粗糙和肤色不匀
- 124 最接近肌肤天然 pH 值的洁肤露
- 125 儿茶素有助紧致毛孔及预防黑头
- 126 丰富的茶多酚让清洁抗氧同步到位
- 127 丰富的白茶精华液帮助肌肤告别枯黄
- 128 优品绿茶筑起肌肤超强抗氧防护罩

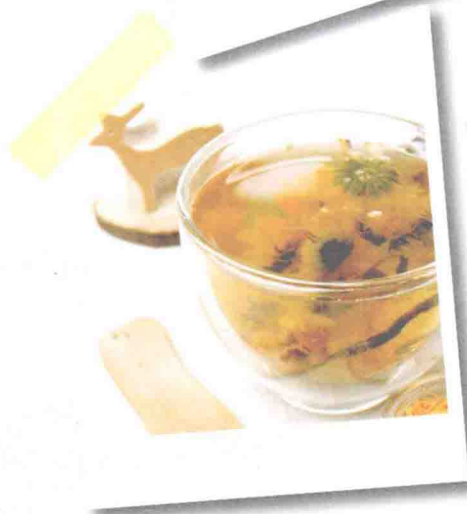


The page features several red and white illustrations of tea-related items: a teapot pouring liquid, a teacup on a saucer, a teapot with a floral pattern, a spoon, a teacup with a leaf design, a teapot with a leaf design, a teacup with a floral pattern, and a tea bag labeled 'TEA'. These are arranged around a central white circular area with a lace border.

CHAPTER 1

茶经新知

了解茶叶王国中的美肤成员



还在商场护肤专柜流连忘返、苦恼于昂贵的价格没法下手吗？是时候远离化学制剂，拒当美肤小白鼠了！细数茶叶王国中最珍贵的美肤成分：茶多酚、儿茶素、维生素E和胡萝卜素，可美白祛斑、控油保湿，真可谓百变全能、无敌给力！幽幽清茶，一杯在手，即可轻松喝出红润美肌。

美肤秘笈 认识六大茶种的美肤功效

咖啡小资，总隔着点距离；纯果汁健康，未免太过生活化。唯有茶叶，在小资和生活间保持着良好平衡，还是平心安神的绝佳饮品。红茶、绿茶分不清楚？是时候摆脱“茶叶小白”的称号了！了解茶叶常识，掌握美肤秘方，你也可以成为喝茶达人。



中国六大茶种

绿茶

绿茶，又称不发酵茶，是以茶树新梢为原料，经杀青、揉捻、干燥等工艺过程制成的茶叶。绿茶较多地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚、咖啡碱保留了85%以上，叶绿素保留了50%左右。

红茶

红茶是以茶树新芽为原料，经揉捻、发酵、干燥等工艺过程制成的茶叶。红茶在加工过程中发生了化学反应，茶多酚减少90%以上，产生了茶黄素等新成分。

乌龙茶

乌龙茶，也称青茶，属于半发酵茶。它综合了绿茶和红茶的制法，品质介于二者之间，既有红茶的浓鲜味，又有绿茶的清芬芳。饮后齿颊留香，回味甘鲜。其保健作用主要突出在分解脂肪、减肥健美上。

黄茶

在炒制绿茶的过程中，由于杀青、揉捻后干燥不足，叶色变黄，于是产生了新的品类——黄茶。黄茶的制作过程与绿茶有相似之处，不同的是多了一道闷堆工序，这是黄茶同绿茶的基本区别。

白茶

白茶属于轻微发酵茶，因成品茶多为芽头、满披白毫而得名。白茶的制作工艺一般分为萎凋、干燥两道工序，其制法的特点是既不破坏酶的活性，又不促进氧化作用，能保持毫香，汤味鲜爽。

黑茶

最早的黑茶是由四川生产的，由绿毛茶经蒸压而成。黑茶制作工艺流程是高温杀青、揉捻、堆积做色、干燥。由于黑茶原料较粗老，制造过程中堆积发酵时间较长，因而颜色黝黑。





养颜不止一种可能 破解茶叶的美肤密码

绿茶：让你皮肤紧绷绷

绿茶多酚是近年的热门护肤成分，绿茶多酚能进入细胞，中和有害的自由基，减轻对细胞的伤害，并强化真皮层中的弹力纤维与胶原纤维，让你的皮肤变得紧绷绷！绿茶多酚的抗氧化效果更胜维生素E，将含有绿茶成分的护肤品涂抹在皮肤上后，即使被猛烈的阳光照射，仍可以让导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。

白茶：抗氧化能力一流

在保养品上，绿茶多酚的抗氧化能力已经广为人知，但人们对于白茶的认识就少了许多。茶类护肤品的功效与茶叶的制作过程有很大的关系：制茶过程越简单、步骤越少，茶叶多酚留存的就越多。白茶没有经历过多加工，只是单纯晒干，所以被留下来的多酚就更完整。相较于绿茶，白茶有更高效率的抗氧化能力。

红茶：由内而外细腻肌肤

红茶因其养胃的功效备受称赞，特别是女性朋友对于红茶性温的特点较为喜欢，因此红茶成为女性喝茶的首选。不过，红茶除了具有营养保健的功效外，还具有一些美容护肤的效果。红茶能抵抗自由基对皮肤的损害，用红茶水进行沐浴可以使皮肤更加光滑细腻，同时由于红茶中含有单宁酸可以驱除体味，能使皮肤散发出自然的清香之气。



乌龙茶：美白肌肤的高手

乌龙茶的多酚含量虽然要比绿茶少，但乌龙茶中含有一种特殊的“乌龙茶多酚”，能保存维生素C。所以乌龙茶的维生素C含量在茶类里最高，因此美白功效也比其他茶类优秀。此外，乌龙茶还有去油解腻的功效，多喝乌龙茶还能燃烧脂肪，提高身体的代谢率。不想长胖的美女们，一定要多喝乌龙茶哦！

普洱茶：滋养眼睛的好物

普洱茶中含有的维生素C、维生素E，特别是茶多酚，具有很强的抗氧化活性，可以清除人体内的氧自由基，从而起到抗辐射、增强机体免疫力的作用。最重要的是，普洱茶里还含有胡萝卜素，它在肠壁和肝脏的作用下，可以转变为维生素A。维生素A具有滋养眼睛、滋润皮肤的功效，常喝普洱茶，可以喝出明亮双眸。



茶叶新用法 美肤茶秘方

一些泡剩的茶叶和冷掉的茶汤，千万别轻易丢掉，用其来自制外用护肤品，往往能解救皮肤于危难之间。需要注意的是，适合擦拭皮肤的茶叶，质地需要柔软、细致，发酵较轻的乌龙茶，如铁观音、凤凰单枞、台湾高山乌龙是绝佳选择。

秘方一：淡化黑眼圈

对付熬夜型熊猫眼，用薏仁和绿茶混合后，借着热气敷在下眼睑，可消除黑眼圈和水肿。

秘方二：收缩毛孔

将没喝完的凉绿茶（温度低时隔夜亦可）当洁肤水，浸湿化妆棉后擦拭皮肤，其中的儿茶素能收缩毛孔、增加皮肤弹性。

秘方三：收敛美白

在绿茶中加入少许白芷粉，敷脸 15~20 分钟，可收敛毛孔，美白肌肤。

秘方四：美白淡斑

用玫瑰绿茶加少许水果醋，拍打于脸部，有收敛、美白、淡斑的功效。

秘方五：活肤抗老

皮肤黯淡时，用少许肉桂、红花、玫瑰花粉加上温热红茶，敷在额头和双颊，能焕发皮肤活力。

秘方六：祛痘消炎

用少量黄连粉兑入凉绿茶，敷在痘痘处，可以祛除恼人痘痘，消炎杀菌。

秘方七：嫩肤养颜

薏仁、杏仁粉搭配茉莉花茶涂敷脸上，稍作按摩，可以去除角质，使皮肤光滑有弹性。



秘方八：防治皮肤晒伤

如果你在阳光下长时间照射，导致皮肤受损，可用一块化妆棉蘸凉茶水轻搽在皮肤发红的部位，可以缓解晒伤的疼痛感。

秘方九：清洁眼部皮肤

睡前应彻底清洁眼部彩妆，如果清洁方法不当，最容易使眼睛红肿。这时可用温水浸泡茶袋压在眼皮上 10 分钟，可以去除油腻彩妆。

秘方十：滋润白皙

取红茶叶和红糖各 2 汤匙，泡水取汁；加面粉调匀，敷面；15~20 分钟后再用湿毛巾擦净脸部，可使皮肤滋润白皙。



天然绿茶美肤 & 美体技巧大揭秘

1. 绿茶之红润肌肤

想要没有岁月痕迹的年轻态肌肤，日常防氧化、防紫外线就要做足功课，只有这样才能有效抵御皱纹和晒斑的“光临”。与其买那些贵得离谱的化妆品，不如领略一下天然绿茶的红润、去黄作用。绿茶含有丰富的维生素C、咖啡因、茶氨酸等有益成分，能抗氧化、中和游离子，从而帮助去除黑斑、皱纹、雀斑，让肌肤重享年轻态！另外，提供一个小秘方：想要让你的皮肤容光焕发，仅仅靠喝绿茶是不够的。将茶叶渣当成面膜那样敷在脸上，白皙透亮的肌肤指日可待！

2. 绿茶之瘦身大法

相比刺激性的减肥药物，喝绿茶减肥显得更为平和有效：绿茶富含多种芳香族化合物，能溶解脂肪，化浊去腻，防止脂肪积聚体内，而维生素B₁、维生素C和咖啡因等成分能促进胃液分泌，有助消化与消脂。此外，绿茶可增加体液、营养和热量的新陈代谢，强化微血管循环，从而减少脂肪沉积。

3. 绿茶之醒脑健身

女孩宜喝绿茶，一方面可以增加娴静气质；另一方面，绿茶所含的咖啡因会让你活力十足，工作起来头脑更清醒、思维更活跃。另外，绿茶中的咖啡因远比咖啡中所含的少，适量的咖啡因可以刺激骨骼肌肉和加速骨骼肌肉的收缩。

4. 绿茶之美体暖身

把绿茶作为入浴剂洗浴，可以由里到外温和身体。由于绿茶有去除肌肤表面污垢和油脂的功效，平时经常洗绿茶浴，可以柔软手、脚的角质层，帮助美白肌肤。绿茶还具有预防、治疗皮肤病的作用，常用绿茶洗澡可以缓解皮肤瘙痒，特别适合饱受皮肤病困扰的人士。



茶叶美容大行其道

细数茶叶中最珍贵的美肤成分

时下最潮、最 IN 的茶叶美容秘方，教你根据自己的肤质 DIY 安全有效的护肤品。守住了荷包里的银子，美颜效果可不打折。美白、祛痘、养颜、抗衰老……茶叶美容大行其道，护肤天天有新招。量身定制花草茶，美肤从此不求人！

茶叶主要成分功能表

成分	每 100g 干茶叶含量	生理作用
茶多酚	10~30g	清除自由基对肌肤的损害，帮助延缓肌肤衰老
咖啡因	2~4g	提升细胞活力，促进肌肤新陈代谢
黄酮醇	0.6~0.7g	抗菌阻菌，预防痘痘滋生
皂素	0.1~0.2g	抗肌肤炎症
锰	0.04~0.2g	抵抗肌肤氧化，增强肌肤免疫力
维生素 C	0.15~0.25g	抑制黑色素沉淀，帮助美白肌肤
维生素 E	0.025~0.07g	抵抗肌肤氧化，延缓肌肤衰老
胡萝卜素	0.013~0.029g	抵抗肌肤氧化，增强肌肤免疫力
锌	0.003~0.0075g	防止皮肤炎，防止免疫力低下
硒	0.0001~0.00018g	抵抗肌肤氧化，防止细胞衰老，提升肌肤弹性