

生活
工场 活力美人·自然风

李隽彦◆编著

A collage of tea-related items: a wooden bowl of dried red rose petals, a square dish of white tea powder with a wooden spoon, and green tea leaves. The background is a soft green with a subtle floral pattern.

Tea 茶疗

健康养颜的天然茶美容

Skin Care by Tea

天然 健康 养颜

进入茶美肌的世界

绿茶美白 红茶瘦身 黑茶排毒 花茶滋润

未曾见过的养生茶方 养颜DIY

带来全新的绿色健康体验

A white cup filled with dark red tea, sitting on a red saucer with a floral pattern.

茶除了喝，更可以.....

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶疗:健康养颜的天然茶美容/李隽彦编. - 上海:上海

文化出版社,2007.3 重印

(活力美人丛书)

ISBN 978-7-80740-097-4

I. 茶… II. 李… III. 茶叶-应用-美容 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 152576 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 陆 莹

装帧设计 王 婧 陈 丽 王雅萍

书 名 茶疗:健康养颜的天然茶美容

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889×1194 1/28

印 张 $5\frac{2}{14}$

图 文 144 面

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 3 月第 2 次印刷

印 数 7,501—9,710 册

国际书号 ISBN 978-7-80740-097-4/TS·346

定 价 18.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-52262195

工厂 活力美人·自然风

李隽彦◆编著

Tea 茶疗

健康养颜的天然茶美容

Skin Care by Tea

天然 健康 养颜

进入茶美肌的世界

绿茶美白 红茶瘦身 黑茶排毒 花茶滋润

未曾见过的养生茶方 养颜DIY

带来全新的绿色健康体验

茶除了喝，更可以.....

上海文化出版社





Skin Care by Tea

Tea 茶疗

健康养颜的天然茶美容

天然 健康 养颜

进入茶美肌的世界

绿茶美白 红茶瘦身 黑茶排毒 花茶滋润

未曾见过的养生茶方 养颜DIY

带来全新的绿色健康体验

2007

ISBN 978-7-80740-097-4



9 787807 400974 >

定价：18.00元

R247.1

29

2007



Tea 茶疗

健康养颜的天然茶美容

Skin Care by Tea

李隽彦◆编著



上海文化出版社

CONTENTS..... 目录

Chapter 1 茶真的能美容吗? 8

- (一) 您了解茶吗? 9
- (二) 名茶逐个数 10
- (三) 茶叶的美容宝藏 17
- (四) 茶叶的七大美容功效 24
- (五) 看看您适合茶美容吗? 28

Chapter 2 清新绿茶美容攻略..... 32

- (一) 绿茶是个藏宝洞 33
- (二) 测测您的清新度 35
- (三) 香气袭人烹绿茶 41
- (四) 绿茶保养小秘方 44
- (五) 绿茶美容杀手铜 54

Chapter 3 氤氲红茶美肤课..... 56

- (一) 红茶让您变美丽 57
- (二) 看看您是不是红茶美人? 59
- (三) 红茶秘方大公开 64
- (四) 抗衰老的红茶 70



目录.....CONTENTS

Chapter 4 乌龙茶美容不乌龙..... 72

- (一) 乌龙又名“美容窈窕茶” 73 (三) 乌龙茶不为人知的配方 80
(二) 爱美的您喝乌龙茶 75 (四) 乌龙茶的拿手好戏 89

Chapter 5 贵妃美容爱普洱..... 92

- (一) 窈窕淑女饮普洱 93 (四) 普洱秘方翻出来 101
(二) 普洱美人一线牵 95 (五) 普洱茶帮您打造完美小蛮腰 107
(三) 天时地利好饮茶 98

Chapter 6 如花美眷花草茶..... 108

- (一) 百花仙子茶中觅 109 (三) 美容重点各个击破 119
(二) 花仙子各有妙招 110 (四) 花草茶冲泡亦讲究 130

结语..... 133

附录..... 134

序言

P r e f a c e

陆游有一句诗，但凡爱喝茶的美眉大约都知道：从来佳茗似佳人。佳人，佳茗，一样都是清香扑鼻，秀色可餐。佳人献茶，大约是世间美丽的画卷之一，佳人品茶，大约是世间难得融洽的情景之一。不过，茶的美容功效，爱喝茶的佳人们知不知道呢？

清晨起床，敷上隔夜的红茶包，消去一对熊猫眼；办公室OL，手捧一杯清茗，提神解渴，容光焕发；下午茶时分，约上三两好友，品英国红茶，敷抗氧化绿茶面膜，多么惬意；傍晚回家，晚饭之后，一杯浓浓的普洱茶，消脂排毒，辅以饭后百步走，好身材不用刻意去追求；临睡之前，DIY一个抹茶牛奶面膜，镇静消炎，美美入睡……您会发现，美容原来并不是那么昂贵

的事，精华素、美容液，甚至不如一杯小小香茶。“清水出芙蓉，天然去修饰”，简简单单，清清澈澈，就可以打造出佳茗般的出众美女。

从神农氏摘下那一片神奇的叶子起，茶叶与人类的不解之缘就开始了。传说神农为医治百姓的病痛，尝遍百草，通晓每一种草叶的药性。一日却不幸误服毒草，头晕目眩中，闻到一阵清香，循香而去，发现一丛植物的叶子绿油油的十分可爱，神农遂摘下两片叶子放入口中咀嚼，只觉清香怡人，不一刻便神情气爽，恢复元气。这片叶子，就是我们现在熟悉的茶叶了。

最开始，茶并没有被当作美容圣品来使用——当然，排毒在古代不属于美容的范畴，茶也没有被当作流行饮品，而是作药品使用。司



马相如的《凡将篇》里，也曾将茶列为二十种药物之一。其实，茶之所以能够美容，和它的药性是分不开的。比如在各种茶叶里都含量丰富的维生素C，从医学角度来说，能够提高人体的免疫力和抵抗力；而从美容的角度来看，维生素C不仅是美白的圣品，更能够延缓衰老。“本产品含有维生素C”，如今已是化妆品商家常常使用的一句广告语。

慢慢的，饮茶成了养生美容的功课。陆羽的《茶经》中就这样描述过：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于周鲁公……盛于国朝，两都并荆渝间，以为比屋而饮。”可见在唐朝的时候，饮茶已经成为流行的风气了，这时候的佳人们，想必也已经爱上饮茶了吧。

到了清朝，茶在美容方面的功

效，才真正被应用于实践。《金瓶梅》中，已经有出售酸梅汤等水果茶的茶店出现；《红楼梦》里，妙玉这般冰清玉洁的女子，使用旧年梅花上的雪，来烹制清茶。这样的茶，品尝的人，焉能不是一位佳人；品尝的人，又如何能不成为一位佳人呢？慈禧太后曾经的宫女德龄女士，提到慈禧太后在冬天的时候，每晚都用忍冬花与春茶提炼的汁液涂脸，想必是因为如此，当时已六十几岁高龄的慈禧，才能保有犹如二十几岁年轻女子的皮肤吧！

“累日不食犹得，不可一日无茶”。看了这本书的您，想必也会发出如此的感慨吧。不论是清新的绿茶，还是被誉为“贵妃茶”的黑茶，都会成为您美容生活中不可或缺的伴侣呢！那么，就请跟随我们，开始这一次芬芳的茶叶美容之旅。

Chapter 1

茶真的能美容吗？

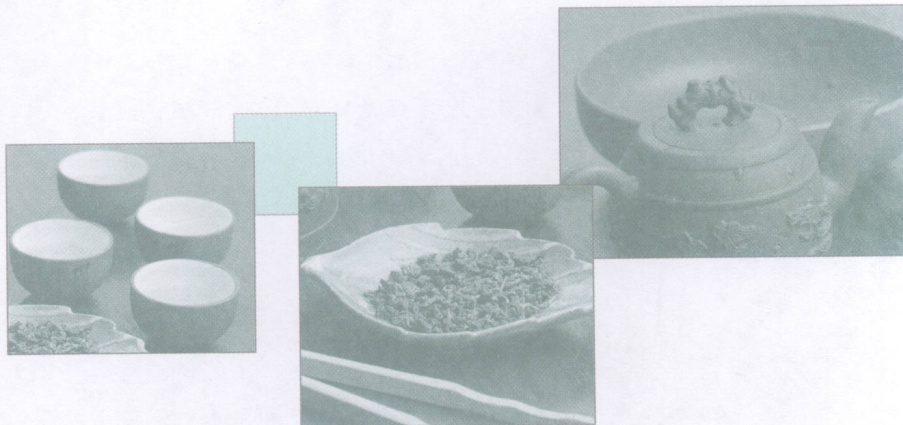
茶真的能美容吗？想必翻开本书时，您的心里就带着个大大的疑问。饮茶，品茶，在想象里，似乎总是和耄耋的老人，办公室里坐班的大叔，又或者是附庸风雅的文人联系在一起，身为美女，喝的总是水果沙冰，卡布奇诺冰咖啡，香芒燕窝露之类的东西。提到茶，您想了半晌，只想到遍布街头的珍珠奶茶，带着被改进了的草莓口味、哈密瓜口味、香草口味，似乎早已摆脱了茶的行列。在高山流水的音乐里，品一杯清茗，似乎是古人才做的事情了；茶，美容，更加像是两个八竿子打不到一起的概念。

何况，供时尚美女们挑选的护肤品多如牛毛，精华素，新生霜，一次性美白、控油、防晒、保湿、补水、抗老化、抗氧化、去皱、收毛孔等等等的“万金油”护肤品琳琅满目，个个都宣称自己用了专利技术，高新手段。



小小的一片茶叶，在美容这个大大的课题面前，到底占有多大的一席之地？

我们并不想颠覆您的美容观念，只不过，您以前没有注意到的小小茶叶，真的有巨大的功效呢！



1 » 您了解茶吗？

茶是什么？速食店里出售的热茶，便利店里各种品牌的茶饮料，街头小吃店口味繁多的珍珠奶茶，超市里一排排的急冲茶包——这是您平常接触到的茶吗？准确地说，这些，都不是茶。现如今，满世界的咖啡店，小酒吧俯首即拾，比比皆是，可是想找一间气氛怡人，清香缠绕的茶馆却不是那么容易的事情。当然，那些搭配说书艺人的插科打诨，跑堂伙计的奔忙穿插，一杯盖碗茶坐半天的老茶馆；又或者烟雾缭绕，香烟弥漫，点一壶花茶，便人人沉浸在麻将声中的小茶座，也不能算是我们理想当中的茶馆。

又或者，问问您，最近自己喝茶了吗？想必您想起来的，定是红茶包冲泡出来的速溶茶吧？品茶，不是当下的时尚，却是历史的精粹。茶是什么？是烹清露，待微风，秉纤纤玉手，携浓浓心思，酿出来的那一碗清香怡人，醇厚如酒的香茗。

从神农氏“尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，到魏晋的名士杨雄写下：“百华投香，隆郁芬芳”，至唐朝陆羽流芳千古的《茶经》，两宋、明清，及至当今，岁岁年年人不同，年年岁岁茶相似。几千年的茶文化，承载了浩瀚精深的历史、艺术、美学。人在草木间，受天地的滋养，聪慧的女子会在品茶中展现风情，焕发韵味。

2 名茶逐个数

老君眉、大红袍、碧螺春、竹叶青，听听这些一个个掷地有声，闻来仿如词牌名的茶叶名称，您是否也想一品它们的味道？西湖龙井、六安瓜片、祁门红茶、武夷肉桂，读这一个一个琅琅上口，背后仿佛跟与一串异地风情有关的茶叶名字，您是否也想闻闻它们的清香？

茶叶如此之多，美容功效各有不同，绿茶控油、黑茶消脂、乌龙茶排毒，花草茶美白，不把各色名目种类繁多的茶叶分分清楚，又怎能继续我们的茶叶美容之旅呢？在这里，就先请您跟我们一块儿认认各类茶叶中的“当家花旦”、“当红小生”吧！



春来江水绿如蓝

——那一碗幽香的绿茶

绿茶是不发酵茶的一种。因为色泽碧绿，茶汤青绿，故而称之为绿茶。绿茶是各种茶内保存天然物质最多的茶，叶绿素保留了50%，茶多酚则多达85%之多，维生素也损失得很少。因此其美容功效也是很大的。



绿茶里的“花魁”当属**西湖龙井**了。生长在“浓妆淡抹总相宜”的西子湖畔，西湖龙井“色绿、香馥、味甘、形美”，不论是品茶，还是美容，都堪称绝品。



人的心头好呢！

洞庭碧螺春，出自吴王夫差和美女西施的避暑胜地——江苏的洞庭山，试想，千百年前，绝代倾城的西子，品这“吓煞人香”的碧螺春，该是何等美景。如今的我们，也能有如此福分，一尝绝代佳



信阳毛尖，千百年来都是手工制成，其味绵长甘甜，被陆羽在《茶经》中列为茶中上品，焉能错过？



六安瓜片，素来六安瓜片就以其药性为人们所钟爱，闲来无事，泡一杯清冽甘甜的六安瓜片，排毒调息，多美煞人！

绿茶大约是最为淑女们喜爱的茶类品种了，高挑的玻璃杯，投入几枚绿茶，沸水冲下，香飘四溢，茶叶翻滚，品味之余，尚能美容……



红杏枝头春意闹 ——浓浓地沏一杯红茶

红茶用新芽叶作料，经萎凋、揉切、发酵、干燥制成。冲泡出来的茶汤，色泽红润，故而得名。在抗衰老方面，红茶可算当仁不让的冠军。仅在红茶中存在的茶黄素，既能抗衰老，还能防皮肤癌。可谓，美容强身，两不误！

祁门红茶是红茶中的贵族，英国的王室贵族，最爱的就是这一杯色泽红亮，散发出蜜糖和兰花香气的祁门红茶了。不信？您也来品一品这独特的祁门香吧！





宁红工夫茶是我国最早的工夫红茶珍品。这种生长在才子倍出的江西修水的怡人红茶，除了益智的传承，也十分具有美容的功效呢！品一杯这红艳明亮的宁红工夫茶，不经意间，红润也爬上了您的脸颊。

据说英国女王曾经将一种茶叶置于玻璃器皿中作观赏之物，这种茶叶就是传说中的滇红。滇红不仅外形美丽，闻来芳香，因为汲取了肥沃土壤之中的营养，也是美容的圣品呢。

3

应是绿肥红瘦

——淡淡一品乌龙茶

乌龙茶的品质介乎于绿茶红茶之间。既继承了绿茶的清香，又散发红茶的浓香，故而号称“绿叶红镶边”。在消脂排毒上，乌龙茶无疑是头一号。在日本，因为它的这种功效，被女性们称为“美容茶”。



说到乌龙茶，就不能不说到**安溪铁观音**了。因为它颜色乌润，故称为“铁”，而其口味鲜美，形状温润，犹如观音，故而合称“铁观音”。虽然俗语说的是良药苦口，但对美容有奇效的铁观音，入口却有兰香，还有难以用言语形容的“观音韵”。

说到乌龙茶，也不能不提**武夷大红袍**。武夷大红袍，生长在武夷山的悬



崖峭壁之上，由于山顶特殊的环境——日照短，温差大，终年有清泉滋润，造就了大红袍的奇异品质，品来香气馥郁，有神奇的“岩韵”。希求美丽又追求甘甜口感的您，不妨试试这一款茶。

冻顶乌龙，是一种带有花香和焦糖香气的乌龙茶。最适宜搭配低脂肪的绿茶蛋糕作下午茶品味。既能尝到美食，品到香茗，又不用担心身材变形，世上焉有这样的美事？

4

黑夜给了我黑色的眼睛 ——黑茶，醇厚如一杯酒

黑茶是我国独有的茶种，喝来不像其他茶种，或清香，或回甘。观其色，葡萄酒夜光杯，却不像茶汤；品其味，香醇厚重，倒像陈年的老酒。独特的黑茶，却是美容的功将，排毒、消脂，更为神奇的是，不像其他茶种一样可能导致伤胃失眠，黑茶反而养胃、促睡，这样，爱美的您，也不用担



心饮茶过多带来的副作用了！



云南普洱茶，是黑茶的代表，生长在云南澜沧江一带。购买的时候，您要问清楚是直接加工而成的“生普”还是经人工发酵再加工而成的“熟普”。由于普洱茶愈陈愈香的品质，“熟普”不管是从口味还是功能上都更胜一筹。普洱茶不仅具有美容的功效，还能由内而外，调养生息，因此，若是因为

体质的原因引起面色不佳的您，不妨先饮用普洱茶调养生息。

听说过茶马古道，想必也知道**四川边茶**，明代茶马交换的“茶马司”，就设在四川雅安等地。四川边茶冲来浓郁，丝毫没有苦涩之感，加上牛奶，入口味道更佳。不喜爱其他苦涩茶种的您，可以一试。

六堡茶是广西特产。最特别的是，具有槟榔的味道，茶叶中含有生金霉素，能够分泌出各种对人体有益的物质。



花谢花飞花满天

——绽放在杯中的花茶

花

茶使用各种茶，以及能够吐香的香花作用料，将茶坯及正在吐香的鲜花一层层堆放，利用茶叶的吸附性，使茶叶吸收花香，待鲜花的香气被吸尽后，再换上新的鲜花。故而花茶既有醇厚的茶味，又带有馥郁的花香。古人说“茶饮花香，以益茶味”，其实不仅花的香气渗了进去，鲜花当中各种