

精致生活

饮茶让女人回归古朴的自然
饮茶让女人放松和舒展
饮茶让女人更显娴静和本色
饮茶让女人更加健康
饮茶让女人更加美丽

李沛 主编

*Nuxing
Yin Cha*

女性饮茶



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性饮茶 / 李沛主编. —北京: 农村读物出版社,
2005. 12

(精致生活)

ISBN 7-5048-4745-3

I. 女... II. 李... III. ①茶叶-食物养生②女性-保健-基本知识 IV. ①R247.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111755 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	赵 勤
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	5.25
字 数	106 千
版 次	2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月北京第 1 次印刷
印 数	1 ~ 6 000 册
定 价	15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



女人是水，水利万物而不争，遇到山川，宁可迂回曲折地绕道走，结果被改变的是山、是石。水依然是水，一如既往地流着，一如既往地包容着万物。

茶，也如水。只凭纤纤一叶，滋润着、滋养着中华的文明与文化；茶，像甘泉，渗透到女人的日常生活，因为柔弱所以强大，因为简单所以丰富。

真正的女人是茶，是水。

……

饮茶让女人健康……

饮茶让女人美丽……

饮茶让女人的本性得以更好的还原……

饮茶让女人很放松、很舒展，甚至慵懒和柔弱，却也更显格外的娴静和本色，变成最有女人味的女人。

饮茶是女人修身、养性的又一个美容院；女人是花，我们手中的那盏茶，是浇花的水，茶让女人滋润。

饮茶让女人回归到古朴的自然中，细细体会着越朴素、越简单的东西，才越有内涵，越有深厚的根，越有一种经典的美……

从女性饮茶的心理仔细分析一下便能看出，茶能吸引女性的魅力，在于茶能打动女性深层心理的地方很多，如茶道中柔和的气氛、优美的韵律和优雅的技法；茶道井然有序、清洁的特点、茶道世界中的规则……都与女性的心理相吻合，使饮茶在女性的眼中又平添了几分诱惑力。所以，茶道在今天备受女性的青睐。

女人不为喝茶而喝茶，喝茶在不同的氛围，喝不同的内容，更多的时候和朋友在一起喝茶，喝的是心情。以茶为媒、以茶为沟通的桥梁，得到茶以外的东西。所以，同一种茶在不同的场合一百个人可以喝出几百种

感觉和心情。

从营养学角度看，茶叶中所含的热量较少，且含有大量的维生素 A 和 B 族维生素以及维生素 C，不仅营养丰富，而且又不必担心发胖，难怪备受女性的青睐。

从健康的角度看，茶是健康的使者、有效的天然解毒剂、可信赖的保健大师。在工业发展、环保问题增多、人类疾病种类不断增加的今天，还有什么比“健康”更重要的话题，还有什么理由不将茶列为首选的饮品？

世界卫生组织指出，健康不仅包括人体的生理健康，而且必须包含该人的心理状态和社会环境都处在一个比较完满的状态。有人对此做了更为形象的说明：如果把健康比做一座三层小楼，最底层是生理健康，第二层是心理健康，最上面带露台的一层，就是社会功能健康。也就是说，一个人的健康是包含了三个方面：身体的、心理的和社会的。

为此，我们在书中不仅提供了一些最适

宜女性朋友饮茶、用茶的方法和方式以及一些药茶的配方，还想把我们对饮茶的感悟、观察、体验和发现与女性朋友们交流与分享。目的是让每个爱茶的女性享受饮茶的健康，让每个饮茶的女人享受饮茶的美丽。

李 沛

2005年9月



目 录

Jingzhi Shenghuo



写在前面的话

上篇 茶与女性健康

茶对女性健康的作用	2
茶的药理作用	6
为什么说茶是第一天然保健饮料	9
饮茶提神益思、消除疲劳	11
饮茶增强人体免疫力	12
饮茶改变女性身体的秘密	13
饮茶助消化除口臭	14
茶叶降血脂	16
茶与女性性保健	16
 [专题一] 茶叶的品种	18
经常饮绿茶可减少卵巢癌的发病率	23
绿茶的抗衰老作用	24
随季节变化饮不同的茶	26
春天宜饮的药茶	28
几种适宜经常喝的茶	30
女性如何饮茶	32
办公室女性怎样喝茶	33
常在空调下最宜喝绿茶	35
老年女性的饮茶要点	36

目录

☕ [专题二] 茶的色、香、味	38
头昏目眩时喝什么茶	40
治疗眼疾茶疗方	40
便秘茶疗方	41
治疗腹泻药茶方	42
月经不调茶疗方	44
孕妇产前保养茶方	47
产后护理茶疗方	49
妇科常见病症茶方	51
中药消脂茶	54
茶与保健品共泡合饮	55
每天应饮多少茶	56
饮浓茶还是饮淡茶	57
喝茶后应及时漱口	59
☕ [专题三] 饮茶调节心情	60
用刚开的水泡茶会破坏维生素 C 吗	66
饮茶需要注意什么	67
早晨不宜空腹饮茶	69
睡前不宜饮浓茶	70
不饮冷茶与隔夜茶	71
女性不宜喝茶的时间	72
女性“特殊时期”如何饮茶	73
饮茶会不会影响牙齿洁白	75
茶叶含铅量对人体的影响	75
饮茶的副作用	77
喝酸奶后别忘用茶水漱口	78



用茶水煮饭有助于消化	79
------------------	----

 [专题四] 普洱茶的养生功效	81
--	----

下篇 美容美体茶方

茶叶的美容功效	84
---------------	----

茶叶应用于美容	87
---------------	----

儿茶素的美容祛斑效果	89
------------------	----

多饮茶可抗衰老	90
---------------	----

用茶呵护你的双眼	92
----------------	----

茶叶巧除黑眼圈	92
---------------	----

菊花茶消除双眼浮肿	93
-----------------	----

喝茶与面部美容	94
---------------	----

自己制作茶叶面膜	96
----------------	----

饮茶与护齿	97
-------------	----

饮茶与养发	97
-------------	----

饮茶为什么能减肥消脂	98
------------------	----

茉莉花茶香味的镇静作用	100
-------------------	-----

绿茶护肤成为美容新时尚	101
-------------------	-----

绿茶抗衰老的主要成分	103
------------------	-----

做美丽绿茶女人	104
---------------	-----

绿茶护肤方程式	105
---------------	-----

 [专题五] 绿茶饮法	107
--	-----

茶叶沐浴瘦身法	109
---------------	-----

喝茶加奶更健康	109
---------------	-----

绿茶美容瘦身茶方	110
----------------	-----

饮茶瘦身的艺术	112
---------------	-----

目 录

具有减肥功能的五种茶叶	113
乌龙茶可有效防止肥胖	115
乌龙茶的减肥常识	116
乌龙茶减肥茶方	117
☞ [专题六] 乌龙茶的饮用方法	119
轻身美容的杜仲茶	123
桑叶茶的美容护肤效用	124
杨贵妃的减肥秘方	125
荷叶茶减肥小窍门	126
喝普洱茶的减肥时尚	127
吃甜食与饮茶	129
享受家庭茶疗	130
窈窕健美茶	131
鲜花茶喝出似玉容颜	132
喝花卉茶要注意什么	134
如何购买花卉茶	134
花卉茶的饮用方法	135
哪种花卉茶适合饮用	137
如何调配花草茶	138
减肥茶方	139
美容养颜茶方	143
健身茶方	146
☞ [专题七] 怎样鉴别十大名茶	150
附录: 星座与茶	153
参考书目	157





上篇

茶与女性健康

茶是女人修身养性的美容院。
女人是花，
我们手中的那盏茶，
是浇花的水，
是茶让女人更滋润。



上 篇

茶对女性健康的作用

茶具有保健功能是由它所含的特殊成分决定的。据测定，茶叶的成分中包括维生素、生物碱、氨基酸、茶多酚、矿物质、脂多糖等。这些成分有的能为女性提供必需的营养素，有的具有防病、治病的功效，还有的两者兼而有之。如乌龙茶可以降低血脂，茶多酚可以加速脂肪分解、利尿，使人体新陈代谢作用旺盛。云南沱茶（原料即普洱茶）和白茶，也有去脂





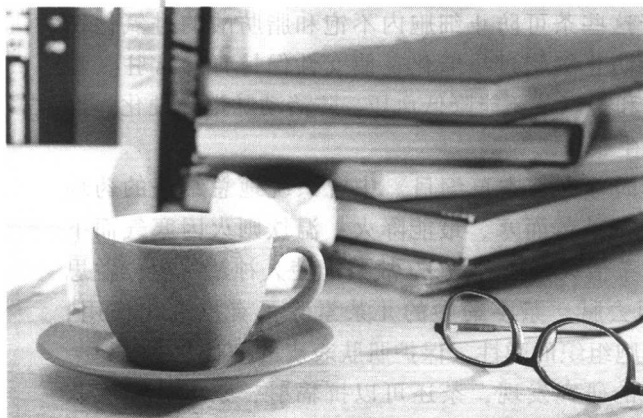
减肥的作用。日本、德国、法国和美国的科学家也曾多次试验，都证实了这些功效。普洱茶和乌龙茶可以降低人体内的胆固醇含量，女性若能保持低胆固醇与低血脂则能长寿。还由于这些茶可防止细胞内不饱和脂肪酸的过氧化作用，所以能防止细胞过早老化，使女性保持青春常驻。乌龙茶、白茶和普洱茶还能降低血压，防治动脉粥样硬化，抑制癌细胞的生长。

明代李时珍在《本草纲目》中曾系统地总结茶的药理作用，认为“茶苦而寒，最能降火；温饮则火因寒气而降，热饮则茶借火气而升散。”故茶能使人神清气爽，益思轻身，除烦去腻。茶多酚中的儿茶素除了有抗老化作用，更能保持细胞组织的弹性，保护肌肤表皮的健美。

近年来的研究发现，茶还可以抗辐射，茶多酚能吸收放射性物质。通常，茶多酚可抑制大肠杆菌、肺炎菌和葡

上 篇

萄球菌的生长繁殖，故能辅助治疗痢疾，在闹肚子且又手边没有药的情况下，可喝浓茶或用开水送服绿茶末缓解症状；但患有急性痢疾时，应及时去医院就医。抵抗力差或患坏血病者，可喝上品绿茶，以帮助身体补充维生素 C 和 B 族维生素。血管硬化、白血球下降和血小板过低的女性宜饮绿茶。肾炎患者可饮适量的红茶糖水。



茶叶中主要维生素及其功效

维生素	主要效用	缺乏时表现症状
维生素 A	维持视觉、听觉的正常功能，维持皮肤和黏膜的健康，促进生长	夜盲症，干眼症，皮肤干燥，儿童生长发育不良
维生素 B ₁	促进生长，维持神经组织、肌肉、心脏的正常活动	脚气病，神经炎
维生素 B ₂	维持皮肤、指甲、毛发的正常生长	口角炎，口腔炎，角膜炎
烟酸	维持消化系统健康，维持皮肤健康	糙皮症，消化功能障碍
维生素 C	抗氧化，增强免疫功能，防治坏血病，促进伤口愈合，减少色斑沉积，防癌	坏血病，牙龈出血
维生素 E	抗氧化作用，延缓细胞衰老，防治不孕不育症，预防动脉硬化	幼儿贫血症，生殖功能障碍
维生素 F (亚油酸、亚麻油酸等)	预防动脉硬化，有助于皮肤、毛发健康生长	发育不良，皮肤干燥，脱发
维生素 K	促进凝血素的合成，防治内出血，促进骨中钙的沉积	血液凝固能力下降，骨质疏松症
维生素 P	增强毛细血管壁，预防心血管病，防治瘀伤	毛细血管透性增大，出现紫斑
叶酸	参与核苷酸和氨基酸代谢，是细胞增殖时不可缺少的，预防贫血，促进乳汁分泌	贫血，口腔炎

上篇

茶的药理作用

茶作为药用在我国已有两千多年的历史。《神农本草经》、唐代《本草拾遗》、明代《茶谱》等史书，都详细记载了茶叶的药用功效。《中国茶经》中记载茶叶的药理功效有 24 例。日本僧人在《吃茶养生记》中也将茶叶列为保健饮料。现代科学大量研究证实，茶叶确实含有与人体健康密切相关的成分，茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢、除湿等药理作用，还对现代很多疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等有一定的药理功效。

茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。茶叶具有的药理作用有：
有助于延缓衰老

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。据有关部门研究证明，1 毫克茶多酚清除对人体有害的过量自由基的效能相当于 9 微克超氧化物歧化酶 (SOD)，大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应、清除活性酶的作用。日本科学家的试验结果，证实茶多酚的抗衰老效果比维生素 E 还要强。



有助于抑制心血管疾病

茶多酚对人体脂肪代谢有重要作用。人体的胆固醇、三油酸甘脂等含量高，易形成血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚，尤其是茶多酚中的儿茶素及其氧化产物茶黄素等，有助于使这种斑状增生受到抑制，使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低，凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

有助于预防和抗癌

茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高机体免疫能力的功效。据有关资料显示，茶叶中的茶多酚（主要是儿茶素类化合物），对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗均有益处。

有助于抑制和抵抗病毒菌

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。一些医疗单位应用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾等，治愈率达 90% 左右。

有助于美容护肤

茶多酚是水溶性物质，用它洗脸能清除面部的油腻、收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化、减少日光中紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

有助于醒脑提神

茶叶中的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮层的兴奋过程，起到提神益思、安神清心的效果。

有助于利尿、消水肿

茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏，促使尿液迅速排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中滞留的时间。