

行业知识：茶与健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/43/2021_2022__E8_A1_8C_E4_B8_9A_E7_9F_A5_E8_c34_43571.htm

茶叶有抗衰老作用 茶叶有益于人体健康，其抗衰延老作用，这一作用中国的古人通过观察和实践很早就有知晓，并早已有记述。《神农食经》曾记载“久服令人有力悦志”，《杂录》也曾记载“苦茶轻身换骨”。现代研究证实茶叶中含有人体所必需的化学成分，含有对某些疾病确具有疗效的物质。每天饮茶摄入量虽少，但经常补充这些物质，对人体能起到营养和保健作用。故茶叶称之为天然保健饮料是名符其实的。按照中国传统医学的解释，茶叶性味甘苦，微寒无毒。入心肺胃经。有驱散疲劳，清思明目；生津止渴，利尿止泻；治咳站喘，清热解毒，消食减肥等作用。用于防治高血压，高脂血症，肥胖症，冠心病，治疗食积不化、泻痢；精神不振，思维迟钝；水肿尿少，水便不利；痰喘咳嗽等等。现代茶也被认为有预防与抵抗放射性伤害的作用。茶叶中微量元素锰、锌、硒，维生素C、P、E及茶多酚类物质，能清除氧自由基，抑制脂质过氧化，因而经常饮茶确有一定延年益寿之功。茶叶中的茶单宁物质，能维持细胞正常代谢，抑制细胞突变和癌细胞分化，因而饮茶有一定抗癌作用。茶叶中的脂多糖能防辐射损害，改善造血功能和保护血管。能增强微血管韧性，防上破裂；降低血脂，防止动脉粥样硬化。其实将抗衰老作用理解为延年益寿作用可能更恰当一些。但是不管怎么说，饮茶对健康的益用很多。茶叶美容法 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、月经调洩

隕罟鵠齠蓟蛄谔 R 虻艘荃煌那榭黽右苑乐巍 1 茺夂谔 淖罟冒旆去牵鹤飨 ! 叱渥恪 舛嘯硕 嗉粑孛士掌醇 跔儗洁 茺徽糝苯诱丈洌约跔俸谏氏牟 O 谔 黑虻廿姆

椒去窈劝?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。

茶糖美容法 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。

饮茶与防治心脏病 茶对多种疾病有防治作用，这在古今中外都有认识。“研究发现，煮沸的茶水对心脏期前收缩（简称早搏），不论是房性、室性早搏或心房纤维颤动，均能起到标本兼治的作用。”分析认为，这是因为茶叶在高温的水中能释出高浓度的茶色素，它不但可将动脉壁上硬化的粥样物质清除，使动脉组织逐渐恢复正常，还能防止胆固醇类物质沉积于动脉壁，从

而阻止动脉硬化的发生。但是这样的茶多半不会好喝，呈中药状，而且不是对所有类型的心脏病都有效。该报还给出了一个“药方”：可将红茶或绿茶五克，加入清水二百毫升，中火煮沸，小火沸腾五分钟，离火沉淀片刻，去渣空腹一次饮下，每日一次，坚持三个月即可。 [1] [2] [下一页] 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com