

茶叶美容,效果不是吹的

众所周知,喝茶具有美容养生的作用,茶叶中含有的茶多酚、咖啡碱、脂多糖、多种维生素等能够起到保健和药理作用。而且,对于美容也有很大的帮助。

下面给大家介绍茶叶的4大美容功效:

保持身材

唐代《本草拾遗》中关于茶的论述就曾提到“久食令人瘦”,现代科学研究证实了这一点。茶叶中的咖啡碱能促进胃液分泌,帮助消化,增强人体对脂肪的分解能力。国外研究也表明,定期饮茶可以缩减腰围,起到降脂减肥,纤体瘦身的的作用。

抵抗紫外线

茶多酚是水溶性物质,用茶水洗脸能清除面部油腻,收敛毛孔,具有消毒、灭菌、抗皮肤老化的作用,还有助于减少日光中紫外线对皮肤的损伤,是天然的“防晒霜”。

抵御辐射

相关研究表明,茶多酚及其氧化物可以吸收一些放射性物质,保护细胞不受辐射伤害,对于修复受损细胞也有帮助。临床研究显示,茶叶提取物可治疗肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病,治疗辐射导致的血细胞、白血球减少,效果很好。

淡化色斑

色斑的根源藏在肌肤深层。要是细胞的黑色素开关一打开,即细胞一变黑,那么变黑的细胞就会迅速地上升到表皮组织。等到出现在皮肤表面的时候就形成了黑斑。出现的色斑虽然用化妆品可以使其暂时变淡,但是化妆品的效果也是有限的。就算是暂时有了一定效果,一经紫外线照射后又马上恢复到原来的样子。

所以,就要大量摄取能够深入到肌肤根源,使细胞变白的维生素C和L半胱氨酸。茶叶作为一种饮用水是被人所熟知的。其中含有丰富的维生素C,而且同时富含有助于维生素C吸收的维生素P。并且,L半胱氨酸是现在万众瞩目的美白成分。在蜂蜜中含有这种成分。将茶叶中的维生素C和蜂蜜中的L半胱氨酸放在一起,那就是击退色斑的最强食材组合!

(王希)



一天喝多少茶为宜

饮茶量的多少决定于饮茶习惯、年龄、健康状况、生活环境、风俗等因素。一般健康的成年人,平时又有饮茶习惯的,一日饮茶12克左右,分3-4次冲泡是适宜的。

对于体力劳动量大、消耗多、进食量大的人,尤其是高温环境、接触毒害物质较多的人,一日饮茶20克左右也是适宜的。油腻食物较多、烟酒量大的人可适当增加茶叶用量。孕妇和儿童、神经衰弱者、心动过速者,饮茶量应适当减少。(刘芸)



中国平安与江西省签订“三村工程”扶贫协议 助力革命老区脱贫攻坚

近日,中国平安保险(集团)股份有限公司(以下简称“中国平安”或“平安”)与江西省人民政府签订“三村工程”扶贫战略框架协议,标志着中国平安将在江西省全面落地“三村工程”,助力革命老区脱贫攻坚。中国平安集团副总经理曹实凡表示,江西是革命老区,平安希望依托江西省各级政府的力量,将“三村工程”在江西全面、深度落地,利用3-5年的时间,大力提升江西偏远贫困地区的经济发展、医疗健康和教育发展水平,为江西的经济和社会发展助力。

江西省副省长胡强出席签约仪式并表示,平安集团选择将“三村工程”在江西省率先推广落地,帮助江西贫困地区脱贫致富和乡村振兴,表现了平安对老区人民的深切关爱。同时,作为国内大型企业,中国平安积极投身国家的扶贫攻坚,为企业树立了榜样,发挥了引领作用,充分体现了企业的社会责任担当。江西各级政府将积极配

合“三村工程”在江西的落地。

据悉,“三村工程”将在江西省各级指导部门的指导下,充分调动平安集团和旗下子公司的优势资源及力量,发挥公司金融、科技、医疗、教育等专业能力,确保扶贫的效率和精准,助力江西省脱贫攻坚。

“三村工程”是中国平安在成立30周年之际启动的一项总投入为100亿元的扶贫规划,旨在面向全国贫困地区实施产业扶贫、健康扶贫和教育扶贫,为贫困地区提供1000亿元免息贷款,升级1000个乡村诊所、培训10000名村医,升级1000所乡村学校、培训10000名乡村教师。

中国平安表示,解决贫困问题需要调动全社会的力量,号召各方共同参与。平安希望将“三村扶贫工程”在江西贫困地区深入推广落地,助力美丽乡村建设,尽力帮助老区的人民脱贫致富,为扶贫攻坚积极贡献力量。(戴子翔)