7 เคล็ดลับ รักษามือให้น่าหลงใหล

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2551

เมื่ออากาศหนาวมาเยือน ก็ต้องรับมือมือกับผิวแห้ง วันนี้เรามี 7 เคล็ดลับกับวิธีรักษามือให้นุ่มนวลน่าหลงใหลมาบอกกัน...

1. ทำความสะอาดมือด้วยน้ำสะอาดอยู่เสมอ โดยใช้แปรงขัดมือกับแปรงขัดเล็บเข้าช่วย แต่ไม่ควรเอามือไปแช่อยู่ในน้ำนานๆ หรือบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มือแห้งเหี่ยว

2. พยายามขัดลอกส่วนที่แห้งกระด้างออกจากผิวมืออสัปดาห์ละครั้ง (สูตรง่ายๆ คือ ผสมถั่วอัลมอนด์ป่นเข้ากับน้ำผึ้งและน้ำมะนาว จากนั้นก็ถูไปให้ทั่วมือ เสร็จแล้วก็ล้างออก)

3. ควรนวดมือด้วยโลชั่นบำรุงมือโดยเฉพาะอยู่เสมอ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น เพราะมือคือบริเวณหนึ่งของร่างกายที่มีต่อมผลิตน้ำมันน้อย

4. ระมัดระวังแสงแดดทำลายผิวมือ ด้วยการใช้ครีมที่มีสารป้องกันแสงแดดในระดับ SPF ไม่ต่ำกว่า15 ทุกครั้งที่ต้องออกนอกบ้าน หรือเจอแสงแดด

5. ควรสวมถุงมือยางในการทำงานบ้านทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นงานเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม แต่ไม่ควรสวมใส่ถุงมือยางจนนานเกินไป เพราะจะทำให้มือชื้นเหงื่อ และเกิดอาการมือแห้งตามมา

6. ตรงบริเวณเยื่อหุ้มโคนเล็บ ควรได้รับการนวดด้วยโลชั่น หรือครีมบำรุงอยู่เป็นประจำ เพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดี สงผลถึงเล็บจะได้ไม่แตกง่าย

7. เปลี่ยนอุปนิสัยในการใช้มือเสียใหม่ อาทิ การจ้วงมือลงในกระเป๋าถือเพื่อหยิบของ ก็ควรเปลี่ยนเป็นเปิดกระเป๋าถือ แล้วมองหา ก่อนจะหยิบของสิ่งนั้นขึ้นมาอย่างช้าๆ เพราะการรีบเร่งใช้มือโดยไม่ระวังอาจนำมาซึ่งอุบัติเหตุที่อาจทำให้ผิวที่มือได้รับความเสียหาย

ที่มา **กระปุก.คอม**