

## หมวดหน้าลดริ้วรอย

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2553

### เริ่มจากบริเวณหน้าผาก

ให้ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางเริ่มจากกึ่งกลางหน้าผากนวดวนขึ้นเป็นแนวขดลวด (ขึ้นหน้ากลงเบา)  
นวดจนถึงบริเวณขมับ 6 จังหวะ ทำซ้ำ 3 ครั้ง โดยครั้งสุดท้ายให้กดจุดที่ขมับเพื่อความผ่อนคลาย

### บริเวณรอบดวงตาและยกกระชับริมฝีปาก

ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางนวดเบาๆ บริเวณใต้ตา โดยเริ่มจากแนวโคจรกระดูกเบ้าตาล่าง วนไปมาเบาๆ นับ  
1 ครั้ง ทำซ้ำ 3 ครั้ง จากนั้นเริ่มนวดจากบริเวณใต้โพรงจมูก ลูบออกด้านข้างในลักษณะยกผิวขึ้น ลูบไปมา 3 ครั้ง  
และเลื่อนนิ้วลงมาบริเวณใต้ท้องริมฝีปากกลาง ลูบออกตามแนวริมฝีปากในลักษณะยกขึ้น ทำซ้ำ 3 ครั้ง

### ยกกระชับกล้ามเนื้อบริเวณมุมปาก

ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางนวดจากบริเวณกึ่งกลางคางขึ้นไปบริเวณมุมปากใน ลักษณะยกขึ้น ทำซ้ำ 3  
ครั้ง

### ยกกระชับกล้ามเนื้อบริเวณแก้ม

ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางนวดจากบริเวณมุมปากในลักษณะยกผิวขึ้นเป็นมุมกว้าง  
คางไว้สักครู่แล้วค่อยลูบลง ทำซ้ำ 3 ครั้ง

### ผ่อนคลายความตึงเครียดบริเวณดวงตา

ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางกดบริเวณหัวตาทั้ง 2 ข้าง กดเบาๆ นับ 1-3 แล้วลูบผ่านเปลือกตา  
และวนรอบดวงตา กลับมากดที่หัวตา ทำซ้ำ 3 ครั้ง โดยครั้งสุดท้ายลูบผ่านเปลือกตาไปกดจุดที่บริเวณขมับ

ขอบคุณที่มาจาก กรมประชาสัมพันธ์

