

หวดหน้าลดรีวรอย

🕒 นำเสนอเมื่อ 19 พ.ย. 2553

เริ่มจากบริเวณหน้าผาก

ให้ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางเริ่มจากกึ่งกลางหน้าผากหวดวนขึ้นเป็นแนวขดลวด (ขึ้นหน้ากลงเบา) หวดจนถึงบริเวณขมับ 6 จังหวะ ทำซ้ำ 3 ครั้ง โดยครั้งสุดท้ายให้กดจุดที่ขมับเพื่อความผ่อนคลาย

บริเวณรอบดวงตาและยกกระชับริมฝีปาก

ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางหวดเบาๆ บริเวณใต้ตา โดยเริ่มจากแนวโคจรกระดูกเบ้าตาล่าง วนไปมาเบาๆ นับ 1 ครั้ง ทำซ้ำ 3 ครั้ง จากนั้นเริ่มหวดจากบริเวณใต้โพรงจมูก ลูบออกด้านข้างในลักษณะยกผิวขึ้น ลูบไปมา 3 ครั้ง และเลื่อนนิ้วลงมาบริเวณใต้ท้องริมฝีปากกลาง ลูบออกตามแนวริมฝีปากในลักษณะยกขึ้น ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ยกกระชับกล้ามเนื้อบริเวณมุมปาก

ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างหวดจากบริเวณกึ่งกลางคางขึ้นไปบริเวณมุมปากใน ลักษณะยกขึ้น ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ยกกระชับกล้ามเนื้อบริเวณแก้ม

ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างหวดจากบริเวณมุมปากในลักษณะยกผิวขึ้นเป็นมุมกว้าง ค้างไว้สักครู่แล้วค่อยลูบลง ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ผ่อนคลายความตึงเครียดบริเวณดวงตา

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

ขอบคุณที่มาจาก กรมประชาสัมพันธ์

