10 ขั้นตอนบริหารใบหน้าชะลอแก่

นำเสนอเมื่อ : 9 ธ.ค. 2553

"**มุมสุขภาพ-ยืดเส้นยืดสาย**" วันนี้เตรียมเคล็ดลับการบริหารใบหน้าด้วยท่วงท่าที่ใคร ๆ ต่างก็คุ้นเคย แต่หลายคนไม่เคยรู้มากอนวา ทาทางการขยับสวนตาง ๆ บนใบหนานั้น สามารถชวยชะลอการเกิดริ้วรอยได หากนำมาปฏิบัติอยางเหมาะสม

เริ่มจากการ "**เลิกหรือยกหน้าผากขึ้น**" ค้างไว้สักครู่แล้วแล้วลดหน้าผากลงในระดับปกติ จากนั้นจึง "ขมวดคิ้ว" แนนพอประมาณ ตามด้วย "การหลับตาให้แนน" หรือที่เรียกวา หลับตาปี๋ นั่นเอง โดยให้หลับตาพร้อมกันทั้งสองข้าง

ต่อด้วย "**การลืมตาเบิกกว้าง**" ทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน อย่ารอช้าเมื่อปรับดวงตาให้เป็นปกติแล้ว ให้ "ยนจมูกขึ้น" ค้างไว้ชั่วครู่ แล้ว "ฉีกยิ้ม" ปานกับมีความสุขแบบสุด ๆ แล้วคอย "ยิงฟัน หรือแยกเคี้ยว" ให้เห็นฟันหน้าทุกซีกอยางชัดเจน

ขั้นตอนต่อมา คือ "**อ้าปากให้กว้าง**" แต่อย่าฝืนอ้าให้กว้างเกินความสามารถ เพราะอาจทำให้รู้สึกเจ็บที่มุมปากและริมฝีปาก แล้วเปลี่ยนมาทำ "ปากจู" หอปากให้เล็กแคบมากที่สุดสักครู่แล้วผอนคลายให้เป็นปกติ สุดท้ายเป็น "การบิดปากพร้อมกับจมูก" โดยไปทั้งดานซายสลับดานขวา

อย่างไรก็ตาม ทุกขั้นตอนข้างต้น ไม่ต้องใช้มือช่วยประคองเลยแม้แต่นิดเดียว เพียงแค่ขยับใบหน้าตามคำแนะนำ อย่างนอยสักวันละ 1 เซ็ต ถือเป็นการบริหารใบหน้า ยืดหยุ่นผิวได้ดี ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเอามือเท้าคางจนทำให้ผิวหน้ายนเป็นเวลานาน รวมทั้งการขยี้ตา เนื่องจากทำให้เกิดริ้วรอยได้งาย.

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์