"แพลงกิ้ง" ยิ่งเล่น ยิ่งหน้าแก่!

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2554

บ่อยครั้งกระแสสังคมที่ใครต่อใครทำตามๆ กัน มักแฝงไว้ด้วยผลเสีย อย่างท่าถ่ายรูปแนวนอน “แพลงกิ้ง” นี่ก็มีเช่นกัน ซึ่ง 'นพ.กฤษดา ศิรามพุช' ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ มีข้อเตือนใจให้ระวังริ้วรอยแห่งวัยจะมาปรากฏบนใบหน้า หากทำท่าแพลงกิ้งบ่อยเกินไป

@@@

การนอนคว่ำหน้าถ่ายรูปที่มีมาพักหนึ่ง มีศัพท์เรียก “แพลงกิ้ง (Planking)” อันแปลว่า ทำท่านอนแข็งทื่อแบบไม้กระดานนี้ จะมีแรงโน้มถ่วงที่ผ่านมาจากผืนโลก ดึงหน้าให้คอลลาเจนยืดยาวออก ผลลัพธ์ที่ได้ถ้าทำบ่อยคือ “หน้ายาน” แล้วบางคนกลับไปก็ยังนอนหลับในท่า “ตะแคงหน้า” ต่ออีก ยิ่งจะทำให้เกิดรอยยับจับหน้าเป็นราคี เอย...ราศีเพิ่มอีก
อย่าฉีกแนวด้วยการนอนถ่ายรูปผิดท่าเลยครับไม่คุ้มกับหน้ายับ อัพคืนยาก...อยากบอกให้รู้

แรงโน้มถ่วงโลกเป็นผู้ร้ายสำคัญที่หลบอยู่ในมุมมืด เพราะเป็นของมองไม่เห็นต่างจากแสงแดดและบุหรี่ที่เป็นตัวการผิวแก่แบบมองเห็น แต่ถ้าเป็น “อีแอบ” แบบแรงดึงดูดโลกนี่เห็นทีจะเลี่ยงยาก
นอกจากอยากไปใช้ชีวิตแบบโลกุตระหรือเหนือโลกแบบไร้แรงโน้มถ่วงเท่านั้น

สำหรับท่านที่นิยมการนอนโพสต์ท่าแบบแพลงกิ้งบ่อยๆ รวมไปถึงท่านที่ชอบตอนตะแคงเอียงทับหน้าข้างหนึ่งไว้เป็นอาจิน ขอให้ระลึกไว้ว่าอาจมีความเสี่ยงจาก “ตีนกานอน (Sleep lines)” ดังต่อไปนี้ได้ครับ...

'ตีนกาข้างจมูก' เป็นตีนการะดับคลาสสิกรุ่นแรกของการนอนผิด ปิดอย่างไรก็ไม่มิดเพราะเป็นตีนการะดับลึกสุดใจ (Coarse wrinkle) ต้องใช้เทคนิคการนอนหงาย ตอนหลับจะได้ไม่กดหน้าจนยับไปเป็นข้างครับ

'ตีนกาหน้า(ผาก)ย่น' คนที่มีรอยขวางกลางหน้าผากมากรอยมักไปสอยมาได้จากการ “แสดงสีหน้า (Facial expression)” จะดรามามากน้อยก็จะพลอยแสดงออกให้เห็นกลางหน้าผาก ยิ่งถ้าหากนอนแพลงกิ้งกลางแจ้งก็ยิ่งมีสิทธิ์หน้าแก่ด้วยตีนกาหน้าผากมากครับ

'ตีนกาคอ' ขออนุญาตเรียกว่า “เหนียง” แม้จะเลี่ยงไม่เกิดในอายุน้อย แต่ใครจะรู้ได้ว่า ถ้าเกิดขึ้นมาแล้วจะ “จัดหนัก” เลยหรือเปล่า เพราะการใช้ชีวิตแนวราบทำให้สภาพคอลลาเจนที่คออ่อนแอลง ไม่เหมือนคนที่ตั้งตัวตรงเกร็งคอหรือต้องยืดเขยิ่งคอบ่อยๆ จะค่อยทำให้กล้ามคอแข็ง

ไม่แกล้งสร้างเหนียงยานออกมาครับ

ส่วนเทคนิคโพสต์ท่าถ่ายรูปให้เจ๋งนอกจากแพลงกิ้งแล้ว ตอนนี้ยังมีมาใหม่ครีเอตโดยคนไทยคือ “พับเพียบถ่าย(รูป)” และ “ท่าลอยตัว (Levitating)”
ถ้านึกไม่ออกก็เหมือนกับท่าจอมยุทธเหินหาวหรือราวกับซุปเปอร์แมนกำลังลอยอยู่กลางอากาศแล้วจับภาพช่วงนั้นไว้พอดี เป็นท่าถ่ายรูปแบบแนวๆ

แล้วเดี๋ยวมันก็จะมีท่าใหม่ๆ มาแข่งกันอีก
ดูไปก็สนุกดีครับเพราะไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนเหมือนกับเติม “น้ำจิ้ม” เพิ่มสีสันให้การถ่ายรูปออกรสขึ้น
จะยืนถ่ายตรงแหนวแนวติดบัตรก็มีออกเกลื่อนแล้ว
ลองทำท่าบ้องแบ๊วให้โลกได้เห็นสักครั้งสองครั้งในชีวิตจะเป็นไรไป

จะมีห่วงก็แต่ในท่านที่ค่อนข้าง “อิน”
กับการเป็นผู้นำท่าแปลกๆ ออกไปโพสต์ถ่ายในที่อันตรายอย่างราวระเบียงจนตกลงไปเดี้ยงก็มีมาแล้ว
เลยอยากให้ระวังกันไว้ด้วยความเป็นห่วงครับ ไม่อยากให้ร่วงปุ๋ลงไป จากท่าโพสต์ใสๆ กลายเป็นภาพสุดท้ายแทน!.

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์ออนไลน์