การบริหารกล้ามเนื้อตา

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2555

กล้ามตาของเรา เป็นส่วนหนึ่งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่ต้องการ "การพักผ่อน" มากกว่ากล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ด้วยซ้ำ เพราะว่าเราต้องใช้กล้ามตาแทบตลอดเวลา แม้กระทั่งตอนนอน อยากรู้ก็ลองสังเกตุตอนคนที่บ้านของคุณหลับดูสิ... ยามที่เขาหลับสนิท เปลือกตาของเขาจะขยุกขยิกไปมา นั่นคือ "ช่วงกลอกตาเร็ว" นั่นเอง เห็นหรือเปล่าว่าใช้กล้ามตามากจริง ๆ แต่ไม่ต้องห่วง เรามีวิธีการดูแลตาให้สุขภาพดี ด้วยสูตร "จักษุสปา" สไตล์อายุรวัฒน์มาแนะนำกัน

สูตรจักษุสปา

เริ่มกันตั้งแต่ตื่นนอนเลย ต่อจากนี้ตื่นมาแทนที่จะขยี้ตา เปลี่ยนเป็นเอาตาซุกลงไปกับฝ่ามือเบา ๆ ทิ้งไว้สัก 1 นาที เพื่อเป็นการปรับสายตาให้พร้อมกับการมองเห็นความจริงทุกประการ พอมาถึงที่ทำงาน ทำงานไปได้สักชั่วโมง ลุกขึ้นเดินไปเดินมาบ้าง กะพริบตาเพื่อให้ฟิล์มน้ำตาออกมาเคลือบลูกตา ก่อนพักเที่ยงก็กะพริบตาถี่ ๆ อีกสัก 10 วินาที

ช่วงบ่าย สายตาเริ่มล้า ให้หลับตาปี๋ ๆ เลย แล้วเบิ่งตาโต ทำสลับกันครั้งละ 10 วินาที เป็นเวลาประมาณ 1 นาที หรือจะใช้อุ้งมือนุ่ม ๆ (รอบนี้อุ้งมือนะ!) ของเรากดตาไว้เบา ๆ สัก 1 นาทีก็พอ จะให้สดชื่นสายตาอีกสักหน่อยก็หาผ้าเย็นเช็ดหน้านุ่ม ๆ ชุบน้ำเย็น ๆ มาประคบสายตาของเราไว้ประมาณ 10 นาที จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

ก่อนเลิกงาน หลังจากปิดคอมพิวเตอร์แล้ว ให้นั่งหลับตา หาที่มืดนั่งเงียบ ๆ สักพัก เพื่อเป็นการพักลูกตา และสมองส่วนรับภาพ เมื่อถึงบ้านแล้ว ดูทีวีได้ตามปกติ แต่ไม่ควรปิดไฟทั้งห้องจนมืดสนิท เพราะแสงจากทีวีจะจ้ามาก เป็นผลเสียต่อจอตาของเรา ที่สำคัญควรปิดสวิตช์ตาไม่เกิน 5 ทุ่ม นอนพักได้แล้ว

ก่อนเข้านอน ให้ทำการขอบคุณสายตาที่ถูกใช้งานมาทั้งวัน ด้วยการพนมมือทั้งสองขึ้นมาเอานิ้วจรดกัน แล้วเอาอุ้งนิ้วทั้งสองมาประทับกับเปลือกตาที่หลับลง นวดวนเบา ๆ ตามเข็มนาฬิกาสัก 1 นาที หากคนที่ตาแห้งก็เพิ่มเป็น 2 นาที พอตื่นนอนก็วนทำแบบครั้งแรก รับรองงานนี้ "ตาหวานฉ่ำ" แน่ ๆ