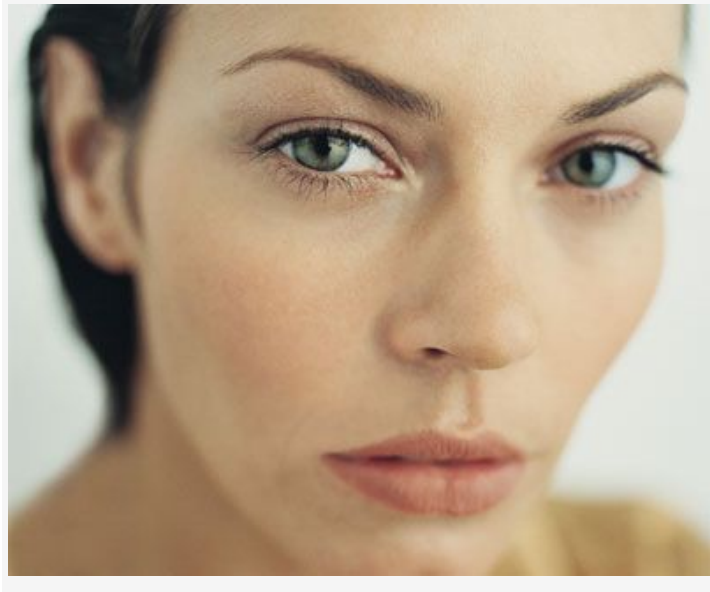


เทคนิคผ่อนคลายผิวรอบดวงตา

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.พ. 2552

เทคนิคผ่อนคลายผิวรอบดวงตา



ใครที่ใช้ดวงตาอย่างหนัก แล้วอยากผ่อนคลายผิวรอบดวงตาวันนี้มีเทคนิคมาบอก...

เทคนิคการผ่อนคลายผิวรอบดวงตาวิธีทำง่าย ๆ คือ เพียงใช้ปลายนิ้วชี้ กลาง และนาง ยืดคิ้วออกด้านข้าง 3 ครั้งใช้นิ้วกลางของทั้งสองข้างหมุนวนรอบดวงตาพร้อมๆ กัน โดยวนตามเข็มนาฬิกา ในทุกครั้งให้หยุดกดที่บริเวณหัวคิ้ว ทำแบบนี้ซ้ำทั้งหมด 6 รอบ

และใช้นิ้วกลางกดจุดไล่ตั้งแต่หัวคิ้วถึงขมับ 3 รอบ กดจุดไล่ลงมาที่บริเวณใต้ตา ไล่ตั้งแต่หัวตาถึงหางตา 3 รอบ ใช้นิ้วกลางกดที่บริเวณขมับ หมุนเป็นรูปเลขแปด ทำซ้ำทั้งหมด 6 รอบ ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2-5 ทั้งหมด 3 รอบ นำมือทั้งสองข้างปิดที่ดวงตาลากหน้าหนักที่ปลายนิ้วออกไปที่ด้านข้างกรอบหน้า แล้วจึงค่อย ๆ ยกฝ่ามือออกจากใบหน้าเพียงเท่านี้ก็ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

หากต้องการความอ่อนเยาว์ของดวงตา ควรเข้ารับการตรวจตาเป็นประจำทุก ๆ 2-4 ปี และทุก ๆ 1-2 ปี สำหรับผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป สำหรับผู้ที่ต้องนั่งจอหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นประจำ เริ่มฝึกนิสัยพักสายตาโดยการมองออกไปไกล ๆ ทุก ๆ 10-15 นาที สวมใส่แว่นตาที่ปกป้องและกรองแสงยูวีทุก ๆ ครั้งที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง ปกป้องและระวังไม่ให้ดวงตาสัมผัสควัน และฝุ่นละอองต่าง ๆ โดยตรง

แนะนำอีกนิดสำหรับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์รอบดวงตา

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับรอบดวงตา ควรเลือกครีมที่ใช้สำหรับรอบดวงตาโดยเฉพาะ ห้ามนำครีมทาหน้ามาใช้ปะปนกัน ไม่เช่นนั้นอาจก่อให้เกิดอาการอักเสบบวมได้ เนื่องจากเนื้อครีมที่ข้นเกินไปอาจซึมลงไปอุดตันที่หน้าตาได้ ควรเลือกซื้อครีมที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ เพื่อความอ่อนโยนต่อผิวที่บอบบางที่สุด และสำหรับกลุ่มวัยรุ่น หรือผู้ที่ไม่มีผิวมัน ใหม่อาจหาผลิตภัณฑ์ประเภทเจลเพิ่มความสดชื่นจะเหมาะที่สุด แต่ไม่ว่าเป็นครีมชนิดใดก็ตามควรมีกันแดดผสม

สำหรับวิธีใช้ ให้ทารอบดวงตาด้วยนิ้วนาง (เพราะแรงกดน้อยที่สุด) ทาวนจากหัวตาด้านล่างวนขึ้นสู่หัวตาด้านบน จะช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น และลดริ้วรอยที่จะเกิดในอนาคตได้อีกด้วย

อ่านแล้วอย่าลืมหันมาดูแลรักษาดวงตาของเราให้ดีกว่า เพื่อสุขภาพตาที่ดี.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์