

สุขภาพดวงตา...ที่อ่อนเยาว์

นำเสนอเมื่อ : 8 เม.ย. 2552



เทคนิคผ่อนคลายผิวรอบดวงตา

**ใครที่ใช้ดวงตาอย่างหนัก แล้วอยากผ่อนคลายผิวรอบดวงตา
วันนี้มีเทคนิคมาบอก..**

เทคนิคการผ่อนคลายผิวรอบดวงตา วิธีทำง่าย ๆ คือ
เพียงไปปลายนิ้วชี้ กลาง และนาง ยืดคิ้วออกด้านข้าง 3
ครั้งใช้นิ้วกลางของทั้งสองข้างหมุนวนรอบดวงตาพร้อมๆกัน
โดยวนตามเข็มนาฬิกา ในทุกครั้งใหญ่กดที่บริเวณหัวคิ้ว ทำแบบนี้ซ้ำทั้งหมด
6 รอบ

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

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

แนะนำอีกนิดสำหรับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์รอบดวงตา

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับรอบดวงตา ควรเลือก
ครีมที่ใช้สำหรับรอบดวงตาโดยเฉพาะ ห้ามนำครีมทาหน้ามาใช้ปะปนกัน
ไม่เช่นนั้นอาจก่อให้เกิดอาการอักเสบบวมได้
เนื่องจากเนื้อครีมที่ข้นเกินไปอาจซึมลงไปอุดตันที่หน้าตาได้
ควรเลือกซื้อครีมที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ
เพื่อความอ่อนโยนต่อผิวที่บอบบางที่สุด และสำหรับกลุ่มวัยรุ่น หรือผู้ที่ผิวมัน
ใหม่มองหาผลิตภัณฑ์ประเภทเจลเพิ่มความสดชื่นจะเหมาะที่สุด
แต่ไม่ว่าเป็นครีมชนิดใดก็ตามควรหมั่นทดสอบเสมอ

สำหรับวิธีใช้ ให้ทาครีมรอบดวงตาด้วยนิ้วนาง (เพราะแรงกดน้อยที่สุด
) ทาวนจากหัวตาด้านล่างวนขึ้นสู่หัวตาด้านบน จะช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น
และลดริ้วรอยที่จะเกิดในอนาคตได้อีกด้วย

**อ่านและอย่าลืมหันมาดูแลรักษาดวงตาของเรากันดีกว่า
เพื่อสุขภาพตาที่ดี.**



ขอบคุณที่มาข้อมูล www.junjaowka.com

ด้วยรักและห่วงใย / ครูธานี คุณานุวัฒน์



สาวตางาม
ม.ร.ว. ถนัดศรี สวัสดิวัฒน์

ดนตรี.....

> รักน้อง มานาน โอ้แม่ตาทาน น้า ชื่น

กลางวัน กลางคืน มีแต่เฝ้า ไศ กา

จู่จาก กานดา ยากหักยากหนา จะได้ เจอ

เฝ้าคิด ถึงเธอ ใจพราหมณ์และอ้าวรณ

> โอ้แม่ งวม งอน ทำใหรรารูณ เศรา หมอง

ตัวพี่ รัก น้อง หุมา ยปอง เจ้าผู้ เดียว

ไม่แล เหลียว บวง เลย

> พี่ นี่เฝ้าคอยเฝ้า แหม่นเงา พี่ก็ปอง

วันคืนใด ไม่เห็นหนานอง

พี่ก็จ้อง ดาวเดือนแทน นันและหนา นวล นา

สาวงามตา เจ้า เอย สาวตางาม เจ้า เอย

ดนตรี.....

> รักน้อง มานาน โอ้แม่ตาทาน น้า ชื่น

กลางวัน กลางคืน มีแต่เฝ้า ไศ กา

จู่จาก กานดา ยากหักยากหนา จะได้ เจอ

เฝ้าคิด ถึงเธอ ใจพราหมณ์และอ้าวรณ

> โอ้แม่ งวม งอน ทำใหรรารูณ เศรา หมอง

ตัวพี่ รัก น้อง หุมา ยปอง เจ้าผู้ เดียว

ไม่แล เหลียว บวง เลย

> พี่ นี่เฝ้าคอยเฝ้า แหม่นเงา พี่ก็ปอง

วันคืนใด ไม่เห็นหนานอง

พี่ก็จ้อง ดาวเดือนแทน นันและหนา นวล นา

สาวงามตา เจ้า เอย สาวตางาม เจ้า เอย...

ขอบพระคุณที่มาเพลง palungjit.com/

