

บริหารสายตา.....บอกลาแว่น

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552



สาว ๆ หลายคนที่มีปัญหาทางสายตาทั้งสั้นและยาว จึงต้องสวมแว่นตาดำหนาเตอะ จนเพื่อน ๆ ทักว่าน้องแว่นนั้น จากนี้ไปปัญหาเหล่านี้จะหมดไป ได้นำวิธีบริหารลูกตาเพื่อลดอาการสายตาสั้นและยาวมาฝากหนุ่มสาวบิวตี้ที่สตั๊ดที่สุดห่วงแหนสายตากัน


 **เริ่มที่ท่าที่ 1** กรอกลูกตามองไปทางซ้ายให้สุด และมองมาทางขวาให้สุด ๆ เท่าที่จะทำได้ประมาณ 10 ครั้ง

 **ท่าที่ 2** เหลือบลูกตาขึ้นมองเพดาน โดยวางหน้าตรงไม่แหงน และเหลือบตาล่างสุดมองพื้น ทำขึ้น ๆ ลง ๆ 10 ครั้ง

 **ท่าที่ 3** เหลือบตามองขึ้นไปปลายคิ้วซ้าย และลากตาเหลือบลงมามองที่แก้มขวาทำ 10 ครั้ง

 **ท่าที่ 4** เหลือบตามองขึ้นไปปลายคิ้วขวา และลากตาเหลือบลงมาที่แก้มซ้าย

 **ท่าที่ 5** กรอกลูกตาหมุนไปเป็นวงกลมซ้าย-ขวา ทำข้างละ 10 ครั้ง

 **ท่าที่ 6** เป็นการเพ่งลูกตาเพื่อบริหารกล้ามเนื้อทั้ง 6 มัดพร้อมกัน โดยนั่งบนเก้าอี้ วัดความสูงจากยอดศีรษะตบหนึ่งบนเก้าอี้ เช่น วัดได้ 70 ซม. เอาความยาว 70 ซม. วัดจากลูกตาไปที่กำแพงในทาบ่งเก้าอี้ แล้วจุดหรือทำสัญลักษณ์ไว้ที่กำแพงระดับเดียวกับลูกตาในขณะที่นั่งเก้าอี้ จากนั้นจึงค่อย ๆ เหนงมองจุดหรือสัญลักษณ์นั้น ห้ามกระพริบตาจนรู้สึกแสบตา ห้าตาเอออออกมาจึงค่อยกระพริบตา ทำหลายๆครั้ง จะรู้สึกวาสายตามองชัดเจขึ้น

 **ส่วนท่าสุดท้าย**คือหลับตาทั้งสองข้าง แล้วเอานิ้วชี้ทั้งสองข้างวางเหนือหัวคิ้วแต่ละข้างแล้วค่อย ๆ กดหัวคิ้วและรอบดวงตา เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อยู่รอบนอกของดวงตา



วิธีเหล่านี้นอกจากลดปัญหาสายตาสั้นกับสายตาวาว ช่วยให้ไม่ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อยๆแล้ว การบริหารดวงตายังช่วยลดและป้องกันอาการบกรองที่จอร์รับภาพได้อีกด้วย (อาการบกรองที่จอร์รับภาพคือรู้สึกวาทามีแสงแปลบปลาบหรือเห็นหึ่งหอยว้างไปมา หรือเห็นเป็นแสงสว่างวาว ๆ วาบ ๆ บ่อย ๆ อาการเหล่านี้หากปล่อยไว้อาจจอร์รับภาพอาจพิการหรือถึงกับมองไม่เห็นได้)

...การบริหารลูกตาอย่างสม่ำเสมอทุก ๆ วัน จะช่วยให้เลือดมาเลี้ยงจอร์รับภาพมากขึ้น อาการบกรองจะน้อยลงหรืออาจหายไปได้ และสำหรับคนที่สายตายุบกุดติดอยู่แล้ว การบริหารวิธีนี้ก็ช่วยใหญ่กล้ามเนื้อตาแข็งแรง และนัยน์ตาสดใสได้อีกด้วย