

*-*บริหารใบหน้าเพื่อความอ่อนเยาว์*-*

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2552



Lift It Up บริหารใบหน้าเพื่อความอ่อนเยาว์

ลักษณะของใบหน้าที่บ่งชี้ความชรา มีอยู่ 7 ส่วน หากส่องกระจกแล้วเจอลักษณะดังกล่าว ลองปฏิบัติตามทำการบริหารที่เรานำมาฝากกันนะคะ

สัญญาณความแก่ 7 ประการ

- ❶ คิ้วต่ำ เนื่องจากกล้ามเนื้อรอบดวงตาอ่อนแอ ใต้คิ้วเริ่มหย่อนยาน เห็นได้ชัดเมื่อมองจากด้านข้าง
- ❷ หนังเปลือกตาหย่อนยาน จะทำให้ดวงตาไม่กลมโต ขาดความสดใส
- ❸ แก้มต่ำแบนราบ เพราะพันธุกรรม อายุ และแรงโน้มถ่วงของโลก ซึ่งเป็นตัวการหลักที่ทำให้กล้ามเนื้อแก้มสูญเสียรูปทรง
- ❹ จมูกที่ผิดรูปร่าง เมื่อกล้ามเนื้อแก้มหย่อนยานจะเกิดร่องขึ้นข้างจมูก ประกอบกับแรงโน้มถ่วงของโลกที่รั้งจมูกให้หย่อนลง กระทบไปถึงกล้ามเนื้อรอบปาก
- ❺ ริมฝีปากหยวบกระด้าง มีริ้วรอย เมื่อถึงวัยที่ผิวหนังเริ่มอ่อนล้า

ริมฝีปากจะบางลงอย่างเห็นได้ชัด แถมด้วยรอยเหี่ยวย่น ปราศจากความอึดเอิบ

☉ ขากรรไกรหย่อนยาน คางไม่กระชับ พันธุกรรมคือสาเหตุหลักของอาการนี้ โดยจะเห็นได้ชัดในวัยขึ้นเลขสาม

☉ ลำคอเหี่ยวย่น รังสียูวีจากแสงแดดถือเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ลำคอเหี่ยวย่นได้ง่าย

7 ทาพิชิตหน้าแก่

ท่าบริหารต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถทำได้ทั้งในขณะนั่งหรือยืน แม้ขณะอยู่บนรถหรือกำลังนั่งทำงานก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน เลือกอิริยาบถที่คุณถนัดแล้วลองทำตามดูนะครับ



ท่าเสริมสร้างความแข็งแรงของเปลือกตาล่าง

☉ 1. ทาบนิ้วหัวแม่มือซ้ายลงบนหางตาซ้าย นิ้วชี้ทาบหางตาขวา เข้มมองแล้วเบิกตากว้างค้างไว้ขณะนับหนึ่งถึงสี่สิบ

☉ 2. ทาบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ลงตรงหัวตา เข้มค้างไว้ ขณะนับหนึ่งถึงสิบท่าบริหารนี้ ช่วยกระชับเปลือกตาไม่ให้หย่อนยาน



ท่าเสริมสร้างความแข็งแรงของลำคอ

☉ 1. ใช้มือข้างหนึ่งกุมลำคอด้านหน้าไว้เหมือนกำลังบีบคอตัวเอง เชิดคางขึ้นเกร็งคอตันไปข้างหน้า

☉ 2. จากนั้นผ่อนคลายลง ทำซ้ำสามสิบครั้ง ควรรู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อลำคอเกร็งขึ้นมาทุกครั้งที่ทำบริหารท่านี้



ท่าบริหารเนื้อข้างกลีบจมูก

☉ 1. อ้าริมฝีปากออกเป็นวงรี ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ทาบลงบนมุมปากทั้งสองข้าง เคลื่อนตามร่องแก้มขึ้นไปช้า ๆ ขณะนับหนึ่งถึงสามสิบ

☉ 2. จากนั้นเลื่อนนิ้วกลับมาที่มุมปากอีกครั้ง ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกร้อนผ่าว ท่าบริหารนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้อกจมูกผิดรูปราง และช่วยแก้ไขปัญหาร่องแก้มลึก



ทำบริหารยกมุมปาก

- 1. ทาบริมฝีปากบนและริมฝีปากล่างเข้าหากัน กระชับมุมปากให้แน่นแต่อย่าขบฟัน

2. ค่อย ๆ แตะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่มุมปาก เคลื่อนนิ้วเบา ๆ เข้ามาที่ง่ามริมฝีปาก นับหนึ่งถึงสามสิบ บริหารต่อไปจนกว่าจะรู้สึกถึงอาการกรดเล็กติกรอนผ่าว ทาบบริหารนี้ช่วยให้มุมปากกระชับ ไม่ตก ริมฝีปากเต่งตึง

อาการกรดเล็กติกรอนผ่าว หรือความรู้สึษาหืนบ เกิดจากการที่กล้ามเนื้อได้รับการบริหารอย่างเต็มกำลัง เป็นการช่วยฟื้นฟูเนื้อเยื่อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและกระชับ แลดูอวบอิมแข็งแรง



ทำส่งเสริมความแข็งแรงของขากรรไกร

1. อ้าปากขึ้น ห่อริมฝีปากล่างให้ตกลงบนฟันล่าง ขยับมุมปากไปทางด้านหลังของฟันแล้วห่อเข้าให้แน่น

2. ทาบนิ้วชี้ที่คาง อ้าปากและหุบปากลงอย่างช้า ๆ ทำไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกได้ว่ากรดเล็กติกรอนผ่าว ให้ค้างขากรรไกรนี้ไว้ จนรู้สึกว้ากหนักหนาดึงรั้งขึ้นมาขณะนับหนึ่งถึงสามสิบ ทาบบริหารนี้ช่วยไม่ให้ขากรรไกรหย่อนยาน



ทำบริหารเสริมความเรียวของใบหน้า

- 1. อ้าปากแล้วห่อริมฝีปากเหนือฟัน

2. ขยับมุมปากไปทางฟันหลังและห่อปากแน่น ที่นี้ให้ نگاهภาพชี้กหนดานข้างของคุณเคลื่อนผ่านขากรรไกรขึ้นไปข้างบนศีรษะ กระทั่งรู้สึกถึงความร้อนผ่าว คางไว้ในทานี้ขณะนับหนึ่งถึงสามสิบหา ทาบบริหารนี้นอกจากจะทำให้หน้าเรียวกระชับแล้ว ยังทำให้ขากรรไกรสวยได้รูป



ทำส่งเสริมความกระชับคอและคาง

- 1. นั่งตัวตรงเชิดคางสูง แต่อย่าให้สูงมากจนมองเห็นไม้ขีด ริมฝีปากหุบลงแล้วยิ้มออกมา

- 2. วางมือลงตรงฐานลำคอเหนือไหปลาร้าทั้งสองข้างแล้วดึงผิวหนังลำคอเบา ๆ
- 3. เอนศีรษะไปข้างหลัง แล้วผ่อนคลายจะรู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อคางและลำคอถูกรั้ง
- 4. เอนศีรษะกลับมาและผ่อนคลาย ทำทำนี้สามสัปดาห์ครั้ง จะช่วยให้ลำคอกระชับ ไม่เหี่ยวยุบ

การออกกำลังกายหรือบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าแต่ละส่วนมีความแข็งแรง ซึ่งจะช่วยกระชับจุดเกาะของกล้ามเนื้อใบหน้า ซึ่งก็คือผิวหนังเข้ากับกระดูกใบหน้าได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันการหดตัวของกล้ามเนื้อขณะออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อใบหน้า และการคลายแรงเกร็งออก จะทำให้เพิ่มปริมาณการไหลเวียนของโลหิตมาที่ผิวหนัง และกล้ามเนื้อบริเวณนั้นเพิ่มขึ้น

หากคุณบริหารใบหน้าเป็นประจำ เหมือนกับการบริหารร่างกายส่วนอื่น ใบหน้าที่แข็งแรง อิ่มเอิบ สดใส ก็จะอยู่คู่คุณไปอีกร้าน โดยไม่ต้องพึ่งพาการศัลยกรรมเลยครับ



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

 (Health&Cuisine)

<http://health.kapook.com/view7518.html>