

"วิธีถนอมดวงตา"

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552



"วิธีถนอมดวงตา"

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญต่อการมองเห็น และการรับรู้สิ่งต่าง ๆ บนโลก

ดวงตานั้นมีความอ่อนโยน และบอบบาง จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการดูแลรักษาเป็นพิเศษ วันนี้ก็เลยถือโอกาสนำวิธีการถนอมดวงตาแบบง่าย ๆ มาให้ลองปฏิบัติตาม

1. ควรใช้สายตาที่มีแสงสว่างเพียงพอและหลีกเลี่ยงการเพ่งมองเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการปวดตาได้
2. ควรสวมแว่นตากันแดดทุกครั้งที่อยู่ในที่ที่มีแสงจ้า
3. ควรหลีกเลี่ยงการใช้มือสกปรกขยี้ตา หรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า เพราะอาจจะมีเครื่องสำอางที่ตกค้างอยู่บนผ้าเช็ดหน้า มาทำให้เกิดการติดเชื้อและอักเสบได้
4. กรณีที่ใช้สายตานาน ๆ เช่น อ่านหนังสือ ก็ควรหาช่วงพักผ่อนคลายสายตา ด้วยการทอดสายตาออกไปไกล ๆ หรือมองต้นไม้สีเขียวบาง
5. การนอนอย่างเพียงพอในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เป็นการพักผ่อนสายตาที่ดี
6. การแต่งหน้าอาจทำให้เกิดถุงใต้ตา และรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย เนื่องจากเนื้อครีมเข้มข้นอาจใช้แรงกดในการทา ซึ่งทำให้เกิดริ้วรอยได้ ดังนั้นควรหาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติบำรุงผิวหน้าและผิวรอบดวงตาโดยเฉพาะ ต้องมีเนื้อครีมที่บางเบา ไม่มีสารที่ก่อให้เกิดอาการระคายเคือง
7. ถ้าวางตาเกิดการบวมแดงหรือดูอักเสบไม่สดใส ให้ใช้สำลีชุบน้ำเย็นหรือผ้าห่อน้ำแข็ง มาวางไว้บนเปลือกตาทั้งสองข้าง เพื่อช่วยให้อาการดีขึ้น
8. บริหารดวงตา โดยการถูกลมลูกตาไปมาเป็นวงกลม เริ่มจากตามเข็มนาฬิกาครบหนึ่งรอบ แล้วถูกรอกทวนเข็มนาฬิกา ทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ กัน วันละ 2-3 ครั้ง หรือนอนหงายหรือนั่งหลับตาสักพัก แล้วใช้แสงกว่าผ่านเป็นชั้นบาง ๆ นำมาแปะไว้บนเปลือกตาทั้งสองข้าง เมื่อลืมตาขึ้นมาจะทำให้ดวงตาดูมีชีวิตชีวาขึ้น

ถ้าอยากให้ดวงตาสดใสและมีเสน่ห์ก็ลองนำ 8 วิธีนี้ไปปฏิบัติตามดู.



ขอบคุณที่มาข้อมูล variety.teenee.com