

7 เคล็ดลับ รักษามือให้หน้าหลงไหล

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2551

เมื่ออากาศหนาวมาเยือน ก็ต้องรับมือมือกับผิวแห้ง วันนี้เรามี 7 เคล็ดลับกับวิธีรักษามือให้นุ่มนวลน่าหลงไหลมาบอกกัน...

1. ทำความสะอาดมือด้วยน้ำสะอาดอยู่เสมอ โดยใช้แปรงขัดมือกับแปรงขัดเล็บเข้าช่วย แต่ไม่ควรเอามือไปแช่อยู่ในน้ำนานๆ หรือบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มือแห้งเหี่ยว

2. พยายามขัดลอกส่วนที่แห้งกระด้างออกจากผิวมือสัปดาห์ละครั้ง (สูตรง่ายๆ คือ ผสมถั่วอัลมอนด์ป่นเข้ากับน้ำผึ้งและน้ำมันมะนาว จากนั้นก็ถูไปให้ทั่วมือ เสร็จแล้วก็ล้างออก)

3. ควรนวดมือด้วยโลชั่นบำรุงมือโดยเฉพาะอยู่เสมอ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น เพราะมือคือบริเวณหนึ่งของร่างกายที่มีต่อมผลิตน้ำมันน้อย

4. ระวังรังสแสดแดดทำลายผิวมือ ด้วยการใช้ครีมที่มีสารป้องกันแสงแดดในระดับ SPF ไม่ต่ำกว่า 15 ทุกครั้งที่ต้องออกนอกบ้าน หรือเจอแสงแดด

5. ควรสวมถุงมือในการทำงานบ้านทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็งานเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม แต่ไม่ควรสวมใส่ถุงมืออย่างจนนานเกินไป เพราะจะทำให้มือชื้นเหนื่อ และเกิดอาการมือแห้งตามมา

6. ระวังบริเวณเยื่อหุ้มโคนเล็บ ควรได้รับการนวดด้วยโลชั่น หรือครีมบำรุงอยู่เป็นประจำ เพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดี ส่งผลถึงเล็บจะได้ไม่แตกง่าย

7. เปลี่ยนอุปนิสัยในการใช้มือเสียใหม่ อาทิ การจ้วงมือลงในกระเป๋าทือเพื่อหยิบของ ก็ควรเปลี่ยนเป็นเปิดกระเป๋าทือ แลวมองหา กอนจะหยิบของสิ่งนั้นขึ้นมาอย่างชางๆ เพราะการรีบเร่งใช้มือโดยไม่ระวังอาจนำมาซึ่งอุบัติเหตุที่อาจทำให้ผิวที่มือได้รับความเสียหาย