

## 10 ขั้นตอนบริหารใบหน้าชะลอแก่

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 9 ธ.ค. 2553

"**มุมมองภาพ-ยืดเส้นยืดสาย**" วันนี้เตรียมเคล็ดลับการบริหารใบหน้าด้วยท่วงท่าที่ใคร ๆ ต่างก็คุ้นเคย แต่หลายคนไม่เคยรู้มาก่อนว่า ท่าทางการขยับส่วนต่าง ๆ บนใบหน้านั้น สามารถช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยได้ หากนำมาปฏิบัติอย่างเหมาะสม

เริ่มจากการ "**เลิกหรือยกหน้าผากขึ้น**" ค้างไว้สักครูแล้วแล้วลดหน้าผากลงในระดับปกติ จากนั้นจึง "**ขมวดคิ้ว**" แน่นพอประมาณ ตามด้วย "**การหลับตาให้แน่น**" หรือที่เรียกว่า หลับตาคี่ นั่นเอง โดยให้หลับตาพร้อมกันทั้งสองข้าง

ต่อด้วย "**การลิ้มตาเบิกกว้าง**" ทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน อยู่รอสักครู่เมื่อปรับดวงตาให้เป็นปกติแล้ว ให้ "**ย่นจมูกขึ้น**" ค้างไว้ชั่วครู่ แล้ว "**จิกยิ้ม**" ปานกับมีความสุขแบบสุด ๆ แล้วค่อย "**ยึงฟัน หรือแยกเดี่ยว**" ให้เห็นฟันหน้าทุกซี่กันอย่างชัดเจน

ขั้นตอนต่อมา คือ "**อ้าปากให้กว้าง**" แต่อย่าฝืนอ้าให้กว้างเกินความสามารถ เพราะอาจทำให้รู้สึกเจ็บที่มุมปากและริมฝีปาก แล้วเปลี่ยนมาทำ "**ปากจู๋**" ห่อปากให้เล็กแคบมากที่สุดสักครูแล้วผ่อนคลายให้เป็นปกติ สุดท้ายเป็น "**การบิดปากพร้อมกับจมูก**" โดยไปทั้งด้านซ้ายสลับด้านขวา

อย่างไรก็ตาม ทุกขั้นตอนข้างต้น ไม่ต้องใช้มือช่วยประคองเลยแม้แต่นิดเดียว เพียงแค่ขยับใบหน้าตามคำแนะนำ อย่างน้อยสักวันละ 1 เซ็ต ถือเป็นการบริหารใบหน้า ยืดหยุ่นผิวได้ดี ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเอามือเทาคางจนทำให้ผิวหนังหน้าเป็นเวลานาน รวมทั้งการขยี้ตา เนื่องจากทำให้เกิดริ้วรอยได้ง่าย.

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก **เดลินิวส์**