

## 10 ขั้นตอนบริหารใบหน้าชะลอแก่

นำเสนอเมื่อ : 9 ธ.ค. 2553

"มุมมองภาพ-ยึดเส้นยึดสาย" วันนี้เตรียมเคล็ดลับการบริหารใบหน้าด้วยท่วงท่าที่ใคร ๆ ต่างก็คุ้นเคย แต่หลายคนไม่เคยรู้มาก่อนว่า ท่าทางการขยับสว่นต่าง ๆ บนใบหน้านั้น สามารถช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยได้ หากนำมาปฏิบัติอย่างเหมาะสม

เริ่มจากการ "เลิกหรือยกหน้าผากขึ้น" ค้างไว้สักครู่แล้วแล้วลดหน้าผากลงในระดับปกติ จากนั้นจึง "ขมวดคิ้ว" แขนพอประมาณ ตามด้วย "การหลับตาให้แน่น" หรือที่เรียกว่า หลับตาบีบ นั่นเอง โดยให้หลับตาพร้อมกันทั้งสองข้าง

ต่อด้วย "การลืมตาเบิกกว้าง" ทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน อยู่รอช้าเมื่อปรับดวงตาให้เป็นปกติแล้ว ให้ "ย่นจมูกขึ้น" คางไว้ชั่วคราว แล้ว "จิกยิ้ม" ปานกับมีความสุขแบบสุด ๆ แล้วค่อย "ยิงฟัน หรือแยกเคี้ยว" ให้เห็นฟันหน้าทุกซี่กันอย่างชัดเจน

ขั้นตอนต่อมา คือ "อ้าปากให้กว้าง" แต่อย่าฝืนอ้าให้กว้างเกินความสามารถ เพราะอาจทำให้รู้สึกเจ็บที่มุมปากและริมฝีปาก แล้วเปลี่ยนมาทำ "ปากจู๋" ห่อปากให้เล็กแคบมากที่สุดสักครู่แล้วผ่อนคลายให้เป็นปกติ สุดท้ายเป็น "การบิดปากพร้อมกับจมูก" โดยไปทั้งดานซ้ายสลับดานขวา

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

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์