



## สวยแบบมั่นใจ แม่หน้าสด...ก็ยิ่งสวย

ผู้เขียน แพทย์จีนสุรียรัตน์ เกกิงาม (พจ.โจว จิ่ง เหวิน)

เรื่องสวย ๆ งาม ๆ กับผู้หญิงเป็นของคู่กัน ตั้งแต่โบราณมีคำพูดว่าไก่องามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง ซึ่งความมหัศจรรย์จากการเมคอัพสามารถเนรมิตหญิงสาวหน้าตาธรรมดาคนหนึ่งให้กลายเป็นเจ้าหญิงขึ้นมาได้ทันที แต่ทว่าปัจจุบันเริ่มมีเสียงโอดครวญมาจากผู้ชายมากขึ้นว่ารับไม่ได้เมื่อเห็นแฟนตัวเองหน้าสด เช่นผมแทบช็อคเมื่อเห็นแฟนหน้าสดครั้งแรก เหมือนผมกำลังโดนหลอกหลวง หรือมีข่าวจากต่างประเทศที่เจ้าบ่าวแจ้งความเจ้าสาวขอหาทำร้ายจิตใจ หลังจากได้มีโอกาสเห็น "หน้าสด" ของเจ้าสาวครั้งแรกในคืนแรกของวันแต่งงาน และพบว่าไม่สวยอย่างที่คิด ซ้ำร้ายยังน่ากลัวจนนึกว่าเป็นโจรอีกด้วย หรือเป็นตัวของตัวเองผู้หญิงเองก็แสดงความน้อยใจ เมื่อแฟนเห็นหน้าสดแล้วแต่กลับบอกว่า "ทำไมเธอโทรมจ้ง ดูแลตัวเองดี ๆ น้อยสิ "

### ทำไมจึงดูหน้าโทรมหรือแก่กว่าอายุ

ปัจจุบันผู้หญิงเข้ามามีบทบาทในสังคมมากขึ้น ด้วยภาระหน้าที่และวัยที่เปลี่ยนไป อีกทั้งผู้หญิงยังต้องตั้งครุภรรยา เลี้ยงดูและให้นมบุตร รวมถึงการมีประจำเดือนทุก ๆ เดือน ทำให้ร่างกายของผู้หญิงทรุดโทรมเร็วกว่าผู้ชาย ซึ่งการจะทำให้ความสาว ความสวย ความเปล่งปลั่งของผิวพรรณอยู่กับเราไต่ยาวนานขึ้นนั้น ต้องบำรุงที่เลือดลมเป็นสำคัญ เพราะตลอดชีวิตของผู้หญิงเราเกี่ยวข้องกับเลือดเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเลือดลมดีผิวพรรณจะดี เลือดลมไม่ดี

ผิวพรรณหมองคล้ำ แม้ว่าผู้ชายส่วนใหญ่จะชอบมองผู้หญิงแต่งหน้า แต่ผู้ชายทุกคนก็คาดหวังว่าผู้หญิงของเขาจะต้องสวยแม้ไม่แต่งหน้าด้วยเช่นกัน

เพราะผู้หญิงต้องสวย ดังนั้นผู้หญิงจึงจำเป็นต้องมีการดูแลตัวเองที่มากกว่าและต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เมื่อใดที่รู้สึกว่ายาก นอนไม่หลับ ผิวพรรณแห้งกร้าน ใบหน้าหมองคล้ำ มีริ้วรอย ดูหน้าแก่กว่าวัย มีสิวฝ้า ผมหงอกขาว อาการต่าง ๆ เหล่านี้บ่งบอกถึงสภาพร่างกายที่กำลังร่วงโรย เราจึงควรรีบดูแลตัวเองและเติมพลังชีวิตให้กับร่างกายด้วยการรักษาจากภายใน เช่นการกินยาจีนปรับสมดุล บำรุงเลือดลมและอวัยวะภายในทั้งห้าให้แข็งแรง ซึ่งความงามตามคติแบบชาวตะวันออกคือผู้หญิงจะต้องสวยและมีสุขภาพดีควบคู่กันไป

เมื่อสมดุลร่างกายเป็นปกติ ปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปากแห้ง อื่น ๆ จะค่อย ๆ หายไป ความงดงามจากภายในจะสะท้อนออกมาสู่ภายนอกได้เอง เช่น ผิวพรรณที่เรียบเนียนชุ่มชื้น ดวงตาเป็นประกาย ความกระฉับกระเฉง อารมณ์ดีแจ่มใส และครั้งนี้ถึงจะเปลี่ยหน้าสดก็ยังสวยมั่นใจ เป็น (เธอ) คนเดิมอีกครั้ง ซึ่งผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพและความงามอย่างยั่งยืน ควรมีความตั้งใจและรักษาอย่างต่อเนื่องเพื่อจะทำได้ผลในระยะยาว

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.