



## 7 วิธีสร้างตีนกาบนใบหน้า

รอยเหี่ยวย่นเป็นเรื่องธรรมชาติ เมื่อเราชราไปรอยเหี่ยวย่นก็จะเพิ่มขึ้น มนุษย์เราจึงค้นหาวิธีชะลอความแก่อยู่ตลอดเวลา วิทยาการสมัยใหม่ในการลบริ้วรอยก็แพงเหลือเกิน อย่างไรก็ตามสำหรับคนที่ยังไม่มีปัญหา วันนี้หมอดีจะมาเล่าให้ฟังถึง การกระทำในชีวิตประจำวัน ที่ทำให้เราแก่เร็วและมีริ้วรอยเพิ่มมากขึ้น

### 1. การนอนหมอนสูงเกินไป

การนอนหมอนสูง ทำให้แรงกดดันส่งไปที่คอเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผิวหนังบริเวณลำคอพับตลอดเวลา เกิดรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย อีกทั้งการนอนหมอนสูงก็ไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะทำให้เราปวดหลังบ่อยๆ ฉะนั้นการเลือกหมอนต้องดูให้ดี ควรเลือกหมอนสูงประมาณ 1 กำมือจะดีที่สุด

### 2. ยืนหรือนั่งไม่ตรง

การยืนหรือนั่งตัวตรงทำให้บุคลิกภาพเราดีขึ้นดี แต่บางครั้งเวลาที่เรานั่งหรือยืน เราก็จะชอบพิงหรือนั่งไม่ตัวตรง เมื่อนานเข้า ก็จะทำให้มวลกระดูกสันหลังลดน้อยลงและผิดรูปสรีระ นอกจากนั้นยังทำให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหน้าอกลดน้อยลง อาจทำให้ทรวงอกของคุณผู้หญิงหย่อนยานก่อนวัยอีกด้วย หมอดีขอแนะนำเวลานั่งให้ยืดตัวตรง หรือบริหารบริเวณกล้ามเนื้อหน้าอกบ่อยๆ

### 3. เอามือเท้าคางบ่อยๆ

จะทำให้รอยเหี่ยวย่นบริเวณส่วนนั้นเพิ่มขึ้น เพราะกล้ามเนื้อบนใบหน้านั้นบอบบางมาก อาจทำให้ใบหน้าทั้งสองข้างไม่เท่ากัน และรอยเหี่ยวย่นยิ่งดูลึกกลง บริเวณศอกของมือที่เท้าหน้าบ่อยๆ ผิวจะดำและดำคล้ำ หมอดีจึงขอแนะนำ ให้ถือสมุดหรือปากกาเอาไว้จะได้เตือนตัวเองว่าอย่าใช้มือเท้าหน้าอีก

#### 4.เปิดแอร์นอน

การเปิดแอร์ในห้องไม่ควรที่จะเปิดต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส เพราะว่าช่วงเวลาก่อนเข้านอนร่างกายจะรู้สึกหนาว เนื่องจากสารป้องกันร่างกายเรียกว่า เว่ยชี 卫气 ที่คอยดูแลและปกป้องร่างกาย น้อยลงและมีประสิทธิภาพลดลง ทำให้ความเย็นจากแอร์เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ร่างกายจึงรู้สึกหนาวกว่าเวลาอื่น เมทาบอลิซึมจะทำงานได้ช้าลง มีผลกระทบกับเลือดที่ไหลเวียนในร่างกาย อีกทั้งยังทำให้ปวดหลังและปวดหัว อันเป็นสาเหตุของโรคหวัดเช่นกัน

#### 5.ล้างหน้า2ครั้ง

ไขมันที่อยู่บนใบหน้ามีหน้าที่ช่วยปกป้องใบหน้าจากฝุ่นละอองภายนอก ถ้าหากเราล้างหน้าถึง 2 ครั้ง ไปขจัดไขมันเหล่านี้และทำให้หน้าแห้ง ไม่ควรล้างหน้าแรงๆ แนะนำให้ใช้ครีมล้างหน้าที่มี PH เป็นกลาง

#### 6.ดูโทรทัศน์ไม่หลับไม่นอน

เวลาหลับร่างกายจะผลิตสารที่ทำให้ผิวชุ่มชื้นและช่วยให้เมตาบอลิซึมในร่างกายเผาผลาญได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยในการผลิตฮอร์โมนด้วย ถ้าหากเราดูโทรทัศน์ก่อนนอน แสงจากหน้าจอจะทำให้สมองเราทำงานตลอดเวลา เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับและทำให้ชอบตาดำ แนะนำให้ปิดโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ก่อนนอน 30 นาที

#### 7.ออกกำลังกายหนักเกินไป

ออกกำลังกายหนักเกินไปในเวลาอันสั้น กล้ามเนื้อจะสูญเสียออกซิเจน ทำให้การหายใจถี่ขึ้น แต่ขณะเดียวกันออกซิเจนในร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชั่น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและแก่ก่อนวัยอันควร

เห็นไหมครับว่าการปฏิบัติตัวหลายอย่าง เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ ใครอยากมีผิวใสดูอ่อนกว่าวัย ลองใช้วิธีที่หมดดี แนะนำนะครับ แล้วจะรู้ว่า 'หน้าใส...เป๊ะเวอร์' เริ่มที่บ้านเราเอง

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

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) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.