



Thời tiết se lạnh khiến da mặt bạn bị khô có thể bạn nhận biết, để có khuôn mặt đẹp mỗi ngày bạn nên xoa bóp, massage các cơ trên khuôn mặt để làm giảm và phòng ngừa cơ mặt nhăn da.

Trước khi bắt đầu xoa bóp mặt cho thoải mái, sau đó nghiêng ngay nghiêng 1/3 trước cằm, mặt nằm nghiêng, 2 đùi mở rộng ngang vai, vai lỏng, khuỷu 2 bàn tay hướng xuống đặt trên đùi. 2 bàn tay, lòng bàn tay hướng vào trong đưa lên theo phía trước cơ thể để ngang trán, nhẹ nhàng di chuyển sang 2 bên để khi vùng tai xuất hiện cảm giác nóng.

Massage trán: Tiếp tục thao tác trên rồi dùng ngón tay trỏ day huyết thốn đình (vùng chân tóc), rồi tiếp huyết thốn đình day đến huyết thốn đống (trung tâm giữa 2 chân mày) theo hướng lên xuống rồi day tròn đến huyết thốn thái đống, theo chiều kim đồng hồ 9 lần. Dùng ngón trỏ miết từ đầu đến chân mày, rồi kết hợp với các ngón khác véo lông mày khoảng 1 phút. Rồi các huyết thốn toan trúc (đầu lông mày), thốn đống (chỗ lõm giữa hai cung lông mày), đống tở liễu (đuôi lông mày), miết huyết 30 giây. Nhớ mặt lười, dùng ngón tay trỏ day nhẹ vào 2 huyệt và 2 thái đống.

Massage trên mắt: 2 tay chuyển tiếp huyết thái đống đến trước mắt rồi dùng 2 ngón trỏ day đúng huyết ty trúc không (đầu ngoài chân mày) và toan trúc (đầu trong chân mày, phía gần mắt), 2 bên đầu rồi đặt 2 ngón tay lên nhãn cầu, mặt nằm nghiêng nhẹ nhàng day mô mắt rồi làm động tác lật mí 9 lần.

Massage mí mắt dưới: Dùng 2 ngón tay trỏ day vào góc ngoài mắt trái và phải. Sau đó tiếp khớp mắt ngoài men theo mí mắt dưới hướng vào khớp mắt trong, tiếp tiếp day đến huyết tinh minh (khớp mắt), day đến huyết này 9 lần.

Massage đuôi mắt: Dùng ngón tay trỏ phải day vào góc mắt trong, sau đó nghiêng ngang dưới mắt day vào tiếp cách huyết thái đống 2mm, day tròn thu nhỏ chiều kim đồng hồ 9 lần, men theo trước tai tiếp tiếp miết xuống huyết giáp xa (góc hàm, khi cắn răng thấy chỗ cao nhất là huyết) rồi day đến huyết giáp xa, đống thốn mắt toan trúc. Tay trái day vào mắt trái 1 lần, đống tác nhẹ bên phải.

Dùng lòng bàn tay xoa nh nhàng lên 2 gò má theo hình tròn và t t h ng sang 2 bên. Sau đó, dùng các ngón tay day và n nh vào các huyết quy n liêu (đ i x ng gò má), huyết giáp xa (góc hàm), xoa nhi u n cho đ n khi da căng và nh n.

Dùng 2 ngón tay gi a vu t t cánh mũi lên g c mũi r i l i vu t xu ng, bóp nh 2 cánh mũi. Day vào huyết nghinh h ng (c nh chân cánh mũi) trong vòng 1 - 2 phút.

V i vùng c m, dùng lòng bàn tay xoa xát đ u t ph i sang trái r i ng c l i, bóp nh r i nh n vào huyết th a t ng (gi a c m).

M t số l u ý:

- Tr c khi th c hi n các đ ng tác trên, c n th gi n trong vài phút.

- Hít th nh và sâu.

- C g ng t p trung vào đ m th c hi n đ ng tác massage.

- Sau m i đ ng tác, đ ng kho ng 10 giây đ hít th .

- Th c hi n xong các đ ng tác này, b n nên ngh ng i kho ng 10 phút.

- Khi massage, b n đ ng bao gi kéo căng da ra mà ph i xoa bóp h t s c nh nhàng, êm ái. Massage cho da b n cũng c m th y th gi n r t nhi u.

- M i bu i sáng và t i tr c khi đi ng , nên tác đ ng lên các c m t đ máu l u thông đ

dàng, chúng hình thành nếp nhăn.

Tuy nhiên, để biến pháp trên hiệu quả thì bạn phải kết hợp với việc ăn uống để chất dinh dưỡng cần thiết, tiếp tục duy trì kết quả sẽ tốt hơn.

(ThS. Nguyễn Sơn, Sức Khỏe Doi Song)