



Nếu mỗi ngày bạn ra 10 phút cho việc này, làn da bạn sẽ giảm sự lão hóa và trở nên khỏe mạnh, tươi trẻ. Đầu tiên, dùng ngón tay giữa và ngón tay trỏ xoa vòng tròn từ giữa lông mày (mi tâm) hướng lên trên, day nhẹ nhàng ra hai bên trán, rồi lại trở về chỗ cũ, liên tục 10 lần.

Tiếp đến, bạn bắt đầu massage vùng mắt: Dùng ngón tay giữa mi tâm, xoay vòng tròn quanh mắt rồi lại trở về mi tâm, thao tác như thế 10 lần. Có thể dùng ngón tay day từ vùng mi mắt đến huyệt thái dương, sau đó day nhẹ nhàng da mi mắt trong hướng ra ngoài.

Với vùng má, bạn dùng ngón tay day vòng tròn, từ trung tâm má hướng ra ngoài, mỗi lần 3 phút, sau đó dùng tay nhẹ nhàng vuốt vào vùng trán và má 20 lần.

Với vùng mũi, bạn dùng hai ngón trỏ di từ dưới mũi lên vòng theo đầu mũi, lên lên xuống xuống. Sau đó di từ đầu mũi theo sống mũi đến đầu lông mày, lặp đi lặp lại. Có thể dùng hai tay đặt ở hai bên mũi mà massage lên xuống khoảng 10 lần.

Cuối cùng, dùng hai ngón tay trỏ day vòng men theo khé mi mắt ngoài góc mi mắt kéo mi mắt sang phải sang trái, vài lần. Sau đó, dùng ngón tay cái ấn hai gốc tóc mai, dùng cùi chỏ trong lòng tay hai ngón tay trỏ ấn đẩy từ dưới cằm theo góc mi mắt về vùng má 20 lần...

Ngoài ra, để có làn da khỏe mạnh, ngoài việc xoa bóp, bạn cần:

- Giữ cho mặt luôn sạch sẽ, chú ý rửa sạch bụi bẩn, tẩy da chết đều đặn. Nếu không, lỗ chân lông sẽ bị bít tắc, dễ phát sinh mụn đen hoặc trở nên thô ráp, gây cản trở cho sự hấp thụ và chuyển hóa của da.

- Chú ý ăn uống hợp lý, cần đủ chất đạm và giàu vitamin, nhất là vitamin A.

- Bổ sung nước đầy đủ để thúc đẩy tuần hoàn cho sự chuyển hóa.

- Không nên rửa mặt nhiều, không dùng xà phòng thơm, nước rửa mặt có tính kích thích mạnh. Chọn loại hóa mỹ phẩm thích hợp với tính chất của da bạn.

- Duy trì sự nghỉ ngơi và giữ cơ thể khỏe mạnh, giữ tinh thần thoải mái.

**(Theo Tiến Phong)**