

ขับรถทางไกล แบบสบายๆ



กับการนวดหน้าด้วยตัวเอง

เข้าสู่ช่วงฤดูการท่องเที่ยว หลายคนคงได้มีโอกาสที่จะขับรถทางไกลๆ กันมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่อาจทำให้เรารู้สึกอ่อนเพลีย และง่วงนอนได้ในยามที่อยู่หลังพวงมาลัยเป็นเวลานาน เพราะฉะนั้นการแวะพักผ่อน บำรุงน้ำมัน หรือที่พิกัดทางเพื่อเรียกความสดชื่นกลับคืนมา โดยใช้ 7 ทำนวดหน้า (ด้วยตัวเองที่แสนง่ายและได้ผลดี) เหล่านี้ รับรองได้ว่า ไม่ว่าจะขับไกลแค่ไหนก็กลายเป็นเรื่องสบายๆ ขึ้นมาทันที

7 ทำนวดหน้าประกอบด้วย

ท่าที่ 1 เสยผม ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางของมือทั้ง 2 ข้าง กดขอบกระบอกตาบนบริเวณคิ้วให้แน่นพอควร ค่อยๆ ดันนิ้วทั้งสามเลื่อนขึ้นไปบนคิ้วและอ้อมลงมาจนถึงท้ายทอยแบบเสยผม ทำ 10 - 20 ครั้ง

ท่าที่ 2 ทาแป้ง ใช้นิ้วกลางทั้ง 2 ข้าง กดตรงหัวตา (โคนสันจมูก) ให้แน่นพอสมควร ดันนิ้วขึ้นไปจนถึงหน้าผากรอบปลายนิ้วทั้งหมดจรดกัน (เว้นนิ้วหัวแม่มือ) แล้วลูบให้แนบสนิทกับข้างแก้มลงไปยังด้านข้างคาง ทำ 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 3 เช็ดปาก ใช้ฝ่ามือขวาทาบนปาก ให้ฝ่ามือกดแน่นกับปากพอควร ลากมือไปทางขวาให้สุด นับเป็น 1 ครั้ง เปลี่ยนใช้มือซ้ายทาปากแล้วทำแบบเดียวกัน 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 4 เช็ดคาง ใช้หลังมือขวาทาใบเต้าคาง ให้หลังมือกดแน่นกับใบเต้าคางพอสมควร แล้วลากมือจากทางซ้ายไปขวา นับเป็น 1 ครั้ง เปลี่ยนใช้มือซ้ายทำแบบเดียวกัน 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 5 กด ใต้คางใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างกดใต้คางให้ปลายนิ้วตั้งฉากกับคาง ใช้แรงกดพอสมควร นาน 10 วินาที หรือนับ 1-10 อย่างช้าๆ เลื่อนจุดกดให้ทั่วใต้คางเฉพาะทางด้านหน้า ทำ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 6 ถูหน้า และหลังหู ใช้มือแต่ละข้างคืบหู โดยนิ้วกลาง และ นิ้วชี้ คืบ

อย่างหลวมๆ วางมือให้แนบสนิทกับแก้ม ถูขึ้นลงแรงๆ นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 20-30 ครั้ง

ท่าที่ 7 ตบท้ายทอย ใช้ฝ่ามือปิดมือ (มือซ้ายปิดหูซ้าย มือขวาปิดหูขวา) ให้นิ้วมือทั้งหมดอยู่ตรงท้ายทอย และปลายนิ้วกลางจรดกัน กระดกนิ้วขึ้นให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกันทั้ง 2 มือด้วยความแรงพอควร ทำ 20 - 30 ครั้ง ทำนี้ไม่ต้องยกมือออกจากฝ่าหู เพราะทำให้การตบแรงพอควร ซึ่งอาจจะทำให้เกิดผลเสียได้

นอกจากนี้ เมื่อจะต้องขับรถเป็นระยะทางไกลๆ เราควรเตรียมความพร้อมของร่างกาย ทั้งการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่านทานอาหารมากจนอึดอัด หรือปล่อยให้หิวจนตาลาย เพราะจะมีผลต่อการขับซ้รระยะทางไกล

ขอให้เที่ยวอย่างสนุกและเดินทางโดยสวัสดิภาพ กับวันพักผ่อนของคุณนะครับ 🍷

