B□m các huy□t đ□o trên m□t không ch□ giúp b□n th□ giãn mà còn là ph□□ng pháp chăm sóc da hi□u qu□, gi□m nguy c□ nhăn da. Cô Ph□m Th□ Viên - tr□□ng b□ môn th□m m□ tr□□ng TC Ngh□ k□ thu□t công ngh□ Hùng V□□ng (Q.5, TP.HCM) h□□ng d□n:

Tr□□c h□t, b□n c□n t□y h□t l□p m□ ph□m trang đi□m, r□a m□t s□ch s□, bôi m□t l□p kem massage ch□a d□□ng ch□t lên da. N□m th□ giãn. Dùng ngón tr□ mi□t t□ đ□u đ□n chân mày, r□i k□t h□p v□i các ngón khác véo lông mày kho□ng m□t phút. □n các huy□t đ□u lông mày, ch□ lõm gi□a hai cung lông mày, đuôi lông mày (m□i huy□t 30 giây). Nh□m m□t l□i, dùng ngón tr□ day nh□ vào hai h□ m□t và hai thái d□□ng.

Dùng lòng bàn tay xoa nh□ nhàng lên hai gò má theo hình tròn, t□ trong h□□ng sang hai bên. Sau đó, dùng các ngón tay day và □n nh□ vào các huy□t d□□i x□□ng gò má, huy□t góc hàm, xoa nhi□u l□n cho đ□n khi da căng và nh□n. Dùng hai ngón tay gi□a vu□t t□ cánh mũi lên g□c mũi r□i l□i vu□t xu□ng, bóp nh□ hai cánh mũi. Day vào huy□t c□nh chân cánh mũi kho□ng m□□i l□n. 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 huy□t gi□a c□m.

Đ□ gi□m v□t nhăn quanh m□t và mi□ng, □n vào huy□t n□m g□n gi□a má, d□□i m□t, trên đ□□ng vi□n c□a x□□ng má. T□i ch□ x□□ng nhô lên, n□i đi□m th□p nh□t, dùng đ□u ngón tay di chuy□n xu□ng d□□i x□□ng má r□i nhích d□n ra h□□ng tai. Cu□i cùng, r□a m□t l□i b□ng n□□c □m, lau l□i b□ng khăn m□m, tránh làm m□nh.

L□u ý: B□m huy□t ph□i k□t h□p v□a □n v□a day, □n nh□, sau m□nh d□n b□ng l□c □ đ□u ngón tay gi□a, ngón tr□ và ngón áp út. C□n gi□ □m bàn tay, tr□□c khi nh□n có th□ xoa hai lòng bàn tay vào nhau cho □m. M□i huy□t ch□ nh□n t□ ba đ□n năm giây, có th□ k□t h□p th□c hi□n trong quá trình massage. Nên th□c hi□n nhi□u l□n trong ngày, đ□c bi□t là tr□□c khi đi ng□ và ngay sau khi th□c d□y m□i bu□i sáng.

(Lê Uyên, PhuNuOnline)