Dùng ngón tay tr□ đ□t vào đi□m giao nhau □ hai đ□□ng lông mày. T□ t□ □n và day nh□ t□i đây. Đ□ng tác này s□ giúp b□n th□ giãn các c□ □ trán và h□n ch□ s□ m□t m□i do stress.

Đ□ nh□ng d□u □n c□a s□ m□t m□i và căng th□ng không in trên khuôn m□t b□n, hãy th□c hi□n thêm m□t s□ đ□ng tác đ□n gi□n sau:

- *Xoá các n□p nhăn*: Dùng hai ngón tay gi□a áp vào 2 đi□m sát hai g□c mũi. □n và day nh□ hai đi□m này r□i t□ t□ day nh□ lên phía trên sát m□t. Đ□ng tác này giúp gi□i t□a stress m□t cách h□u hi□u, đ□ng th□i xóa b□ các n□p nhăn trên g□c mũi.

- *Th□ giãn đ□u*: Dùng 6 ngón tay tìm 2 đi□m phía sau đ□u (n□m chính gi□a kho□ng cách t□ tai đ□n gáy) r□i dùng 2 ngón tay tr□ và gi□a xoa nh□ 2 đi□m này th□t đ□u đ□n. Đ□ng tác này giúp b□n phòng ch□ng s□ m□t m□i c□a c□, gáy, toàn b□ ph□n đ□u và c□ th□.

- *Búng tai*: Dùng ngón tay cái và ngón tay tr□ búng nh□ đi□m cao nh□t trên vành tai r□i sau đó đ□i bên. M□c đích c□a đ□ng tác này là tăng c□□ng ho□t đ□ng cho đôi tai, l□u thông máu và th□ giãn c□ b□p cho toàn khuôn m□t.

L□u ý:

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

- Hít th□ nh□ và sâu.

- Th□c hi□n m□i đ□ng tác trong vòng 5-10 giây, làm 4 l□n.

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

- Sau m□i đ□ng tác, d□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.

(Theo *Th□ Gi□i Ph□ N□*)