



เช็กสุขภาพ

จากริ้วรอย บนใบหน้า

พ.บ. กักร บุนสับติกุล
sw.พรินซ์ สุวรรณภูมิ

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน เริ่มเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปี 2567 กันแล้วนะค่ะ... ในแต่ละปีเวลาผ่านไปไวเหลือเกิน เมื่อเรามีอายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ที่สังเกตได้ชัดก็คือ การเกิดริ้วรอยบนใบหน้าและลำตัวนั่นเองค่ะ

ในช่วงอายุเริ่มตั้งแต่ 25 ปีจะเป็นช่วงวัยที่ผิวของเราเริ่มส่งสัญญาณว่าผิวมีอายุมากขึ้น โดยอาจเกิดริ้วรอยตื้น ๆ บนใบหน้า (Fine Line) และจะค่อย ๆ พัฒนาเป็นริ้วรอยขนาดใหญ่หรือเกิดเป็นริ้วรอยร่องลึก (Deep Wrinkles) ขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป นอกจากนี้ อายุที่เพิ่มขึ้นยังมีส่วนทำให้การสร้างสารสำคัญที่ช่วยทำให้ผิวเต่งตึง ได้แก่ อีลาสติน (Elastin), กรดไฮยาลูรอนิก (Hyaluronic Acid) และคอลลาเจน (Collagen) ลดน้อยลงประมาณปีละ 1% จึงเป็นสาเหตุทำให้ ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง เกิดความหย่อนคล้อย และพบริ้วรอยตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย

การเกิดริ้วรอย ไม่เพียงแต่จะบ่งบอกถึง การเข้าสู่ภาวะสูงวัย (Aging) แต่ยังสามารถบอกได้ถึงสุขภาพของอวัยวะภายในเราได้อีกด้วยค่ะ สำหรับทางการแพทย์แผนจีนมีความเชื่อว่า สภาพของผิวหนังที่แสดงออกมาทางใบหน้า ไม่ว่าจะ เป็นความแห้ง ความหย่อนคล้อย รอยดำ-รอยแดงจากสิว และการเกิดริ้วรอยร่องลึก (Deep Wrinkles) ล้วนเป็นสัญญาณที่เตือนจากอวัยวะภายในทั้งสิ้น

ในบทความนี้ผู้เขียนจะมาเล่าให้ฟัง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบริเวณที่เกิดริ้วรอยกับสุขภาพอวัยวะภายใน และวิธีการปรับสมดุลอวัยวะตามทฤษฎีของการแพทย์แผนจีนนะค่ะ โปรดติดตามอ่านกันค่ะ

บริเวณที่เกิดริ้วรอยกับสุขภาพอวัยวะภายใน

1. ริ้วรอยบริเวณหน้าผาก และตามแนวไรผม (Forehead Wrinkles) สัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร (ลำไส้เล็ก) และระบบขับถ่าย (กระเพาะปัสสาวะและไต)

- หากคุณสังเกตเห็น **รอยดำ รอยแดงจากสิว หรือ ความมัน** ในบริเวณนี้บ่อยครั้ง แสดงว่าร่างกายของคุณกำลังประสบปัญหาในด้านการขจัดของเสีย ระบบย่อยอาหารจำเป็นต้องได้รับการดีท็อกซ์ (Detoxification) หรือล้างสารพิษอย่างเร่งด่วน

- หากสังเกตเห็น **ริ้วรอยลักษณะเป็นเส้นแนวนอน** เกิดเป็นร่องลึกบริเวณหน้าผาก แสดงถึงสัญญาณของภาวะวิตกกังวล มักเกิดขึ้นในผู้ที่มีความเครียดเรื้อรัง หรือผู้ที่มีความบอบช้ำทางใจที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข การสะสมอารมณ์ดังกล่าวเป็นเวลานานจะทำให้เกิดความร้อนสะสมที่บริเวณตับ-ไต และนำไปสู่การเกิด



ปัญหาด้านระบบขับถ่าย เช่น เกิดภาวะท้องผูก, โรคกรดไหลย้อน
หน้า, ปัสสาวะบ่อยครั้ง เป็นต้น

Healthy Tips:

1. ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตร/วัน หรือดื่มน้ำเขียวร้อน 1-2 แก้ว/วัน เพื่อล้างสารพิษ 2. รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักใบเขียว, ผลไม้กลุ่มซีทรัสที่มีรสเปรี้ยว 3. หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นการอักเสบ จำพวกอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง, ไข่แดง, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์ เป็นต้น 4. การฝึกสมาธิ หรือเล่น โยคะ 15-30 นาที/วัน เป็นวิธีที่จะช่วยผ่อนคลายระบบประสาทในร่างกาย ปรับปรุงการทำงานของลำไส้ให้เกิดความสมดุล 5. การนวดใบหน้าด้วยกัวซา (Gua Sha) จะกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำเหลืองบริเวณใบหน้าให้ไหลเวียนดี ช่วยปรับสภาพผิวหน้าให้เรียบเนียน ลดเลือนริ้วรอยและความเครียดที่สะสม

2. ริ้วรอยบริเวณหัวคิ้ว (Frown Lines , Glabellar Lines) สัมพันธ์กับการทำงานของตับและถุงน้ำดี

• หากคุณสังเกตเห็น ริ้วรอยคิ้ว แสดงว่า ตับของคุณทำงานหนักขึ้นจากการรับประทานไขมันสูงที่มากเกินไป หรือมีการสะสมของอารมณ์โกรธต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้พลังงานปราณ (Qi ชี) ที่ตับไหลเวียนไม่สะดวก ตับไม่สามารถขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้อย่างเต็มที่

หากสังเกตเห็น ริ้วรอยลักษณะเป็นเส้นแนวตั้ง เกิดเป็นร่องลึกคล้ายเลข "11" บริเวณหัวคิ้ว ส่วนใหญ่พบในผู้ที่มีความเครียดกดดันสูง ชอบขมวดคิ้วหรือเพ่งสายตาโดยไม่รู้ตัว บ่งบอกว่า ตับของคุณกำลังมีปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ หรือได้รับสารพิษมากเกินไป

Healthy Tips:

1. ดื่มน้ำสะอาด 2 ลิตร/วัน เพื่อขับสารพิษ 2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด 3. รับประทานอาหารเช้า เช่น สาหร่ายสีเขียว-ดำ, ถั่วแดง, ถั่วดำ, งาดำ, เห็ดหูหนูดำ, เห็ดชิตาเกะ เป็นต้น 4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อคืน 5. ปรับสมดุลร่างกายด้วยการแช่เท้าในน้ำอุ่นผสมเกลือชมพู (เกลือหิมาลายัน) 10-15 นาที/วัน เวลารับประทาน



อย่างน้อย 15-30 นาที 5. ออกไปสัมผัสธรรมชาติ เช่น การเดินเล่นในสวน 30-45 นาที จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ลดความอ่อนล้าสะสมของตับ

3. ริ้วรอยบริเวณหางตา (Crow's Feet) สัมพันธ์กับการทำงานของไต

หากคุณสังเกตเห็น ริ้วรอยคิ้วบริเวณใต้ตา-หางตา, ตาบวมบ่อยครั้ง แสดงว่า สุขภาพไตกำลังเสื่อมถอยลง ร่างกายมีภาวะขาดน้ำจากการปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ หรือรับประทานอาหารรสเค็มจัดติดต่อกันเป็นเวลานาน

• หากสังเกตเห็น ริ้วรอยลักษณะเป็นเส้นริ้วยาวหลายเส้นบริเวณหางตา (หรือที่เรียกกันว่า "รอยตีนกา") มักเกิดในผู้ที่มีความเหนียวล้าสะสม พบความอ่อนแอของพลังปราณ (Qi ชี) ที่ไต

- รอยตีนกาที่ทำมุมเฉียงขึ้นจากหางตา จะเกิดขึ้นในคนที่มักอารมณ์ดีและยิ้มบ่อย ๆ
- รอยตีนกาที่ทำมุมเฉียงลงจากหางตา และลาดยาวไปจนถึงโหนกแก้ม อาจบ่งบอกถึงคนที่ร้องไห้หนัก มีความเศร้าเสียใจติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อพลังงานปราณที่ไต
- รอยตีนกาที่มีร่องลึกมาก อาจพบในคนที่กำลังประสบภาวะตัดสินใจลำบาก หรือ ทำงานในลักษณะที่ต้องใช้ความคิดและสายตามาก เป็นประจำ

Healthy Tips:

1. ดื่มน้ำสะอาด 2 ลิตร/วัน เพื่อขับสารพิษ 2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด 3. รับประทานอาหารเช้า เช่น สาหร่ายสีเขียว-ดำ, ถั่วแดง, ถั่วดำ, งาดำ, เห็ดหูหนูดำ, เห็ดชิตาเกะ เป็นต้น 4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมงต่อคืน 5. ปรับสมดุลร่างกายด้วยการแช่เท้าในน้ำอุ่นผสมเกลือชมพู (เกลือหิมาลายัน) 10-15 นาที/วัน เวลารับประทาน

4. ริ้วรอยบริเวณร่องแก้ม (Nasolabial Folds) สัมพันธ์กับการทำงานของปอด

• หากคุณสังเกตเห็น *อาการแสบร้อน, รอยสิ่ว, ผื่นแดงบริเวณแก้มทั้ง 2 ข้าง* บ่อยครั้ง อาจเป็นสัญญาณเตือนของ *อาการภูมิแพ้ และระบบทางเดินหายใจกำลังมีปัญหา* โดยมากจะพบในผู้ที่สัมผัสมลภาวะเป็นพิษ เช่น ควันไอเสียรถยนต์, ควันบุหรี่มือสอง, ฝุ่นละอองพิษตามท้องถนนหรือชุมชนที่แออัด ต่อเนื่องเป็นเวลานาน

• *ริ้วรอยบริเวณร่องแก้ม* ที่ปรากฏเป็นร่องลึกเกิดในช่วงวัย 25-30 ปี (ริ้วรอยก่อนวัย) อาจบ่งบอกถึง ผู้ที่กำลังประสบกับความเครียดวิตกกังวลเป็นเวลานาน ส่งผลกระทบโดยตรงต่อปอดและลำไส้ ทำให้มักเกิดอาการภูมิแพ้ คัดจมูก ได้ง่ายกว่าคนปกติทั่วไป



Healthy Tips:

1. รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงปอด เช่น เห็ดหูหนูขาว, ถั่วขาว, ผักกาดขาว, เห็ดออริจิ, หัวไชเท้า, น้ำขิงสด เป็นต้น
2. ดื่มน้ำอุ่น, ชารางจืด, ชาชะเอมเทศ 1-2 แก้ว/วัน เพื่อชะล้างสารพิษในร่างกาย ขับเสมหะที่คั่งค้าง
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ย่อยยาก เช่น เนื้อวัว, เนื้อแกะ, เนื้อแพะ เป็นต้น
4. ออกกำลังกายชนิดฝึกสติ เช่น การรำซิ้ง ไทเก๊ก 30-45 นาที/วัน, 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ จะช่วยในส่งเสริมการไหลเวียนพลังปราณในปอดทำให้หายใจโล่งขึ้น

5. ริ้วรอยบริเวณมุมปากทั้ง 2 ข้าง (Marionette Lines) สัมพันธ์กับ ระบบย่อยอาหาร (กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก)

• *ริ้วรอยบริเวณมุมปาก* มีความเกี่ยวข้องกับ *กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก* มักเกิดขึ้นเวลาที่บริโภคอาหารที่น้ำตาลสูง, ไขมันสูง โดยเฉพาะกลุ่มอาหารจานด่วน (Fast Food) หรืออาหารรสเผ็ดร้อน จะส่งผลให้บริเวณระบบย่อยอาหารเกิดการระคายเคือง



และลำแดงออกมาในรูปแบบของสิ่วอักเสบบนใบหน้าค่ะ

• *ริ้วรอยบริเวณมุมปากที่ลากยาวมาจนถึงแนวคาง* บ่งบอกถึง การเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ หากพบเป็นลักษณะเส้นบาง ๆ แสดงว่า เป็นคนที่มีเป้าหมายเพียงแต่อาจจะยังไม่ได้บรรลุเป้าหมายในปัจจุบัน แต่ถ้าพบลักษณะเป็นร่องลึกชัดเจน จะหมายถึง การเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นทำทุกสิ่งเพื่อบรรลุจุดหมายของตนอย่างเต็มที่ มีความวิริยะอุตสาหะ แต่จะมีความเครียดสูง ซึ่งส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร จึงควรระมัดระวังการเกิด *ภาวะกรดไหลย้อน, อาหารไม่ย่อย หรือกระเพาะอาหารอักเสบ* ตามมาได้ค่ะ

Healthy Tips:

1. ดื่มน้ำสะอาด 2 ลิตร/วัน เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูง
3. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เพื่อลดการอักเสบระคายเคืองในกระเพาะอาหาร
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารก่อนเวลาเข้านอน 3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะกรดไหลย้อน
5. ทำโยคะใบหน้า (Face Yoga) 15-30 นาที/วัน จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณใบหน้า ลดความตึงเครียด ทำให้ผิวหน้ากระชับ ลดความหย่อนคล้อยได้ค่ะ

บทสรุป

ริ้วรอยไม่ได้เป็นเพียงปัญหาด้านความงามเท่านั้น แต่ยังมีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพของอวัยวะสำคัญและสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ตามหลักการแพทย์แผนจีนอีกด้วย ดังนั้น การดูแลระบบภายในร่างกายด้วยโภชนาการที่สมดุล และปฏิบัติตัวตามแนวทางการบำบัดองค์รวมที่ได้แนะนำมานี้ ไม่เพียงแต่จะช่วยทำให้ผิวพรรณกลับมาสดใสขึ้นเท่านั้น แต่จะช่วยทำให้สุขภาพโดยรวมของเรา กลับมาดีขึ้นด้วยค่ะ

