

ข่าวประชาสัมพันธ์

สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม

การยิ้มเป็นความรู้สึกอย่างเดียวที่ทำให้ระบบภายในร่างกายผ่อนคลายลง ในการยิ้มร่างกายจะใช้กล้ามเนื้อบนใบหน้าเพียง 2 มัด คือ กล้ามเนื้อบริเวณแก้ม และรอบดวงตา คนเราจะยิ้มเมื่อมีความสุขยิ้มเพื่อปลอบใจหรือให้กำลังใจตนเองหรือผู้อื่น ยิ้มเพื่อต้องการพักหายใจ ผูกมิตร ยิ้มเพื่อขอบคุณ ขอโทษ และให้อภัย และยิ้มเพื่อกลับเปลี่ยนความรู้สึก

รอยยิ้มที่จริงใจ ที่จริงใจจะปรากฏอยู่เพียง 1-4 วินาทีเท่านั้น และจะมีผลต่อร่างกายคือ ทำให้หลอดเลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี สมองมีอุณหภูมิต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ระบบต่างๆ ในร่างกายผ่อนคลาย ต่อมาหัวใจจะทำงานน้อยลง ฮอโมนอะดรีนาลีนซึ่งเป็นฮอโมนแห่งความเครียดจะถูกขับออกมาน้อยลง ดังนั้นการยิ้มจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบาย ลดความเครียด และการยิ้มยังเป็นยารักษาความงาม ช่วยชะลอความเหี่ยวย่นของใบหน้าด้วย.....

ต่อไปนี้เป็นเกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับรอยยิ้ม

- การยิ้มเป็นประจำ จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด โดยร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินไปที่สมอง ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส
- เคล็ดลับในการยิ้ม ควรยิ้มทั้งปากและตา และมองตากันค้างไว้อย่างน้อย 3 วินาที เพื่อให้ต้องมนต์สะกดอย่างแท้จริง
- การยิ้มที่ดี ต้องยิ้มให้ถูกเวลาและถูกกาลเทศะด้วย มิฉะนั้นอาจจะเป็นอันตรายกับตัวเองได้
- รอยยิ้มที่ค้างอยู่บนใบหน้านานเกินไป มักจะดูเหมือนหุ่นยนต์หรืออีกอย่างหนึ่งเรียกว่ายิ้มแบบเสแสร้ง คุณควรมีรอยยิ้มที่จริงใจดีกว่า
- วิธีมีรอยยิ้มอันสดใส คือ หัดยิ้มบ่อยๆ และจริงใจ

ในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เต็มไปด้วยความตึงเครียด เช่น ปัจจุบัน เราควรหันมาใช้วิธียิ้มให้กัน เพื่อสร้างโลกนี้ให้สดใส สร้างกำลังใจให้กันและกัน เพราะรอยยิ้มนั้นไม่ต้องหาจากที่ไหนเพียงแค่นับนิ้วปากก็หายิ้มเจอ..



