

## ツボ

# 大都・太白 だいと・たいはく



### ●ツボの位置

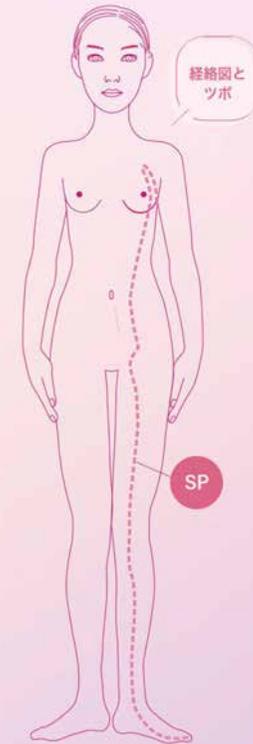
足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都(だいと)。かかとよりが太白(たいはく)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	大都・太白
経絡名	足の太陰脾経
英略	SP2・SP3
要穴	大都:脾経の栄火穴 太白:脾の原穴、 脾経の愈土穴

### 由来

大都とは大きな都。人が集まるようにここにはさまざまな病気が集まることから多くの症状の治療に役立つツボ  
太白「太」とは大きい、重要、大切の意。脾の働きをととのえる重要なツボです



ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ●押すと軽い痛みのあるところ ●皮膚のカサつきもチェック