

ツボ

臂臑 ひじゅ



● ツボの位置

肩先からヒジの曲がりジワ親指側へ向かってなで下がるとへこんでいて、押すと軽く痛みのあるところが臂臑(ひじゅ)です。

● 症状

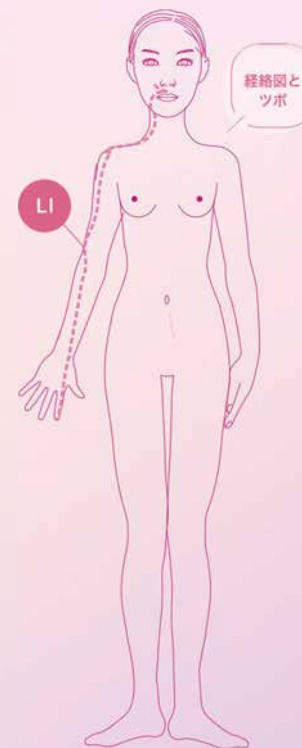
腕があがらない

TUBO NOTE

ツボ名	臂臑
経絡名	手の陽明大腸経
英略	LI 14
要穴	

由来

「臂」は腕、前腕。「臑」は上腕の前面、又やわらかい肉の意味もある。上肢の疾患に用いるツボ



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