

温溜 おんる



● ツボの位置

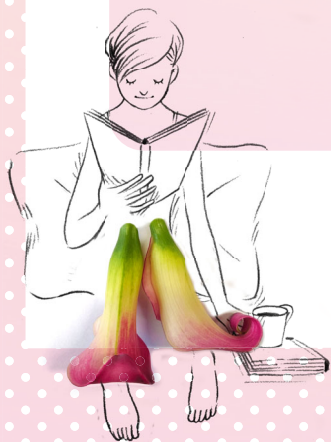
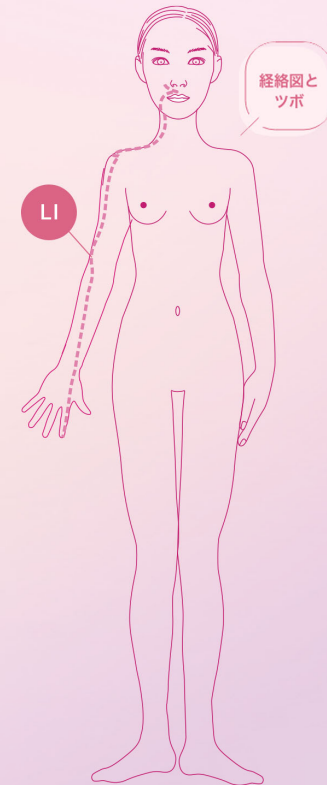
親指を上にしてヒジを曲げ、ヒジの曲がりジワの先端と手首を結ぶ線の真ん中から親指1本手首よりが温溜(おんる)です。

TUBO NOTE

ツボ名	温溜
経絡名	手の陽明大腸経(LI)
英略	LI 7
要穴	大腸経の絡穴

由来

「温」はあたたかさ、「溜」はたまる、陽気がたまるところ



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