

ツボ

中封 ちゅうほう



●ツボの位置

内くるぶしの中心と同じ高さで内くるぶしのすぐ前のくぼみが中封(ちゅうほう)です。

TUBO NOTE

ツボ名	中封(ちゅうほう)
経絡名	足の厥陰肝経
英略	LR4
要穴	肝経の経火穴

由来

「中」は中心、「封」は封鎖、閉じ込められるの意。



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

