

ツボ

少海 しょうかい



●ツボの位置

手のひらを上にして肘を曲げたときにできる曲がりじわ内側の先端が少海(しょうかい)です。

TUBO NOTE

ツボ名	少海(しょうかい)
経絡名	手の少陰心経
英略	HT3
要穴	心経の合水穴

由来

「少」は少陰心経の少。
「海」は広く集まるの意。
ヒジの内側にあり、気・血が多く集まるところから少海と呼ばれてきました。



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

