

ツボ

中都 ちゅうと



●ツボの位置

ひざのお皿の下先端と内くるぶしのいちばん高いところを結んだ線の上、ほぼ真ん中が中都(ちゅうと:LR6)です。

TUBO NOTE

ツボ名	中都(ちゅうと)
経絡名	足の厥陰肝経
英略	LR6
要穴	肝経の郄穴

由来

「中」は中央、「都」は集まるという意味。



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

