

偏歴 へんれき



● ツボの位置

親指を上にして手首のくぼみと肘の曲がりじわの先端を結んだ線の上、手首のくぼみから指幅4本のところが偏歴(へんれき: LI16)です。

TUBO NOTE

ツボ名	偏歴(へんれき)
経絡名	手の陽明大腸経
英略	LI16
要穴	大腸経の絡穴

由来

「偏」は、かたよる、離れる
「歴」は、通過するの意味。



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