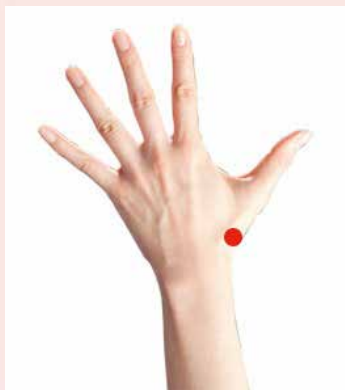


## ツボ

# 陽溪 ようけい



### ● ツボの位置

手の甲を上にして手首の親指よりにある2本のすじの真ん中のくぼみが陽溪(ようけい:LI5)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	陽溪(ようけい)
経絡名	手の陽明大腸経
英略	LI 5
要穴	大腸経の経火穴

### 由来

「陽」は陽経、「溪」はくぼみの意味。短母指伸筋と長母指伸筋のあいだのくぼみにあるツボから名づけされた。



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 ●皮膚のかさつきもチェック