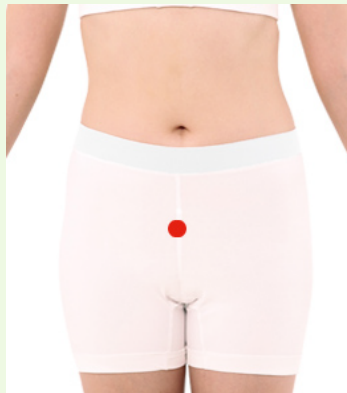


ツボから症状

中極 ちゅうきょく



動画で見る



ツボの位置

指幅5本をそろえて、親指をおへそにおき小指のあたっているところが中極(ちゅうきょく)です。

症状

トイレが近い

ツボの探し方

- 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

ツボノート

ツボ名	中極
経絡名	任脈(にんみやく)
英略	CV3
要穴	膀胱の募穴(ぼけつ)

由来

「中」はなか「極」はきわめる。全身の中間にあり、元気の根本となるツボ

