

ツボから症状

大陵 だいらりょう



動画で見る



ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵(だいらりょう)です。

症状

のどがつまる・バネ指・手根管症候群・指先のしびれ・冷えのぼせ・抜け毛

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	大陵
経絡名	手の厥陰心包経 (けついんしんぼうけい)
英略	PC7
要穴	心包の原穴(げんけつ) 心包経の愈土穴(ゆどけつ)

由来

「大」は大きい、重要、「陵」は丘。
手のひらの肉の盛り上がりのすそにある、心包経の代表的なツボ(原穴)

