

ツボから症状

陽溪 ようけい



動画で見る



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)です。

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	陽溪
経絡名	手の陽明大腸経 (ようめいだいちょうけい)
英略	LI5
要穴	大腸経の経火穴 (けいかけつ)

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。

