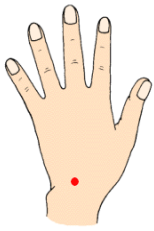


--- ツボ表示 ---

[肌荒れ]

陽池 youchi



「ようち」は手の甲側、手首の中央よりやや薬指よりにあります。目安としては、中指の線を越えたあたりです。湯灸（タバコ灸）で温めましょう。タバコをあまり強くあてず、少し熱いと感じたら離し、5秒ぐらいの間隔をあけて再びあてるといった方法を10～15回続けましょう。

関衝 kannsyou



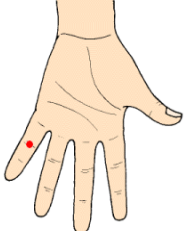
手の薬指の爪の生え際、小指側が「かんしょう」です。爪の生え際を左右から挟むように圧迫します。タバコ灸で7回ほど温めるのも効果的です。

手の腎穴 tenojinketsu



手のひら側、小指の第一関節中央が「てのじんけつ」です。裏表から挟むように圧迫します。タバコ灸で7回ほど温めるのも効果的です。

手の命門 tenomeimonn



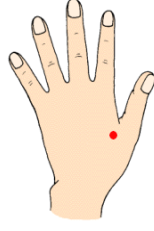
手のひら側、小指の第2関節中央が「てのめいもん」です。裏表から挟むように圧迫します。タバコ灸で温めるのも効果的です。

手の肺穴 tenohaiketsu



手のひら側にある薬指の第一関節中央が「てのはいけつ」です。タバコ灸で15回ほど温めます。

合谷 goukoku



手の甲、人差し指と親指の間、V字型の谷の部分にあるのが「ごうこく」です。親指の腹でグルグル回しながら、15回ほど押し揉みしましょう。タバコ灸で7回ほど温めたり、1本のつまヨウジの腹で15回ほど刺激するのも効果的です。