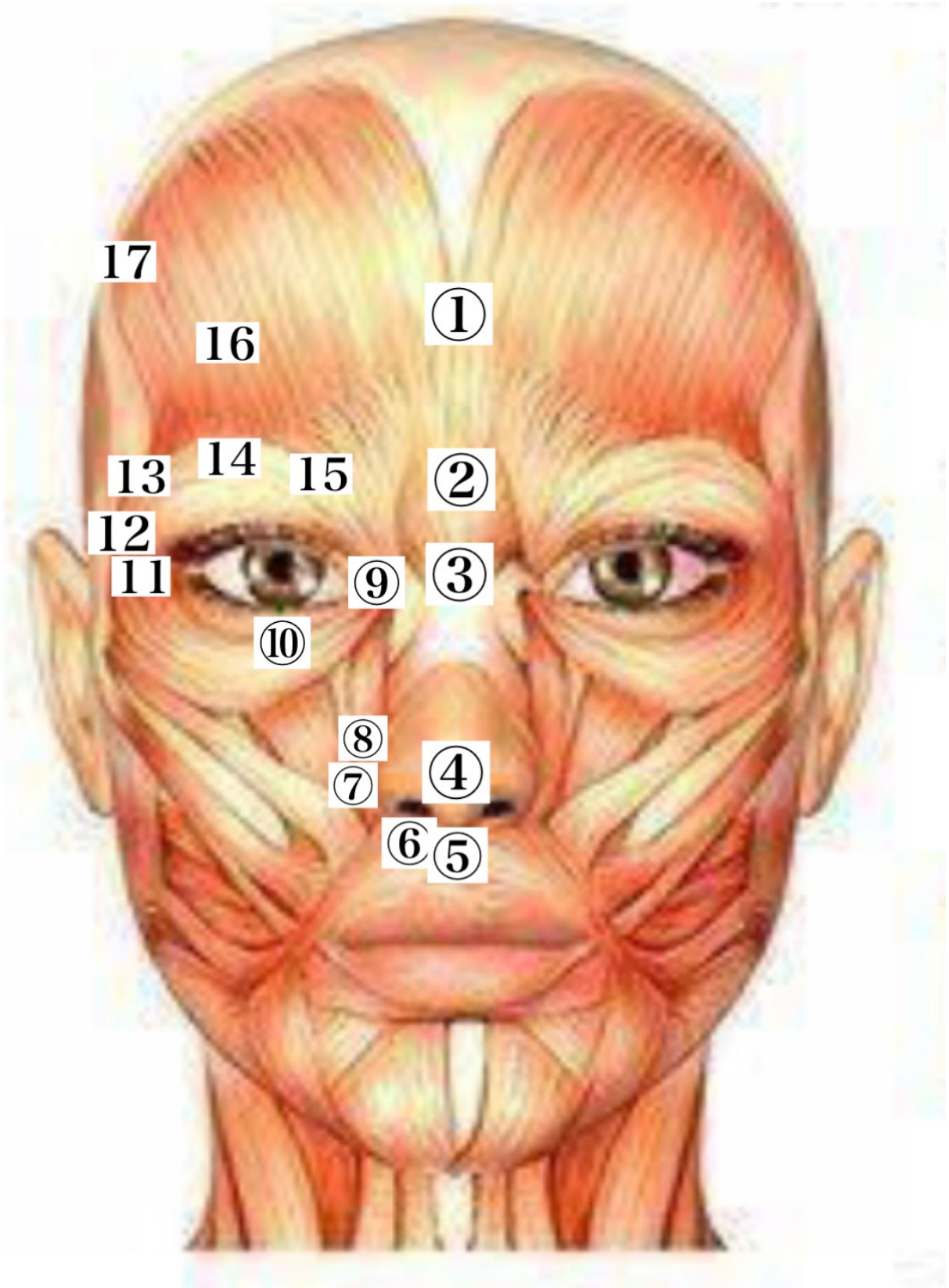


顔ツボ位置と指圧する順番



無断でテキストの複製・転載することを禁じます。日本美人協会

- ① 額中（がくちゅう）額の中央・・・頭痛、眼精疲労（疲れ目・目の充血・目のかすみ目）、額のシワに効果
- ② 印堂（いんどう）両眉の中央・・・頭痛、眼精疲労（疲れ目・目の充血・目のかすみ目）、花粉症、鼻炎、眉間のシワ、クマ、ニキビなどにも効果
- ③ 三根（さんこん）印堂の直下方・・・頭痛、自律神経、うつ、イライラ、不眠症
- ④ 素りょう（そりょう）鼻の先、尖り、突端・・・鼻水、鼻詰まり
- ⑤ 人中（じんちゅう）鼻の下と、上唇の間の小溝、上3分の1の所・・・顔面各部疾患
- ⑥ 鼻流（びりゅう）唇の上方で左右の花鼻・・・鼻水、鼻づまり、花粉症
- ⑦ 迎香（げいこう）鼻の下の両脇・・・鼻水、鼻血、鼻づまり、花粉症、視力改善、ニキビ、くすみ、予防、美肌効果
- ⑧ 鼻通（びつう）小鼻の上の凹み・・・鼻づまり、花粉症、風邪に効果あり、鼻の粘膜機能に効果あり
- ⑨ 清明（せいめい）内眼角の上・・・頭痛、眼精疲労（疲れ目・目の充血・目のかすみ目）、鼻水、鼻づまり
- ⑩ 承泣（しょうきゅう）眼球と眼窩下縁の間の中点・・・眼疾患、眼精疲労、目のクマにも効果
- ⑪ 瞳子りょう（どうしりょう）外眼角の外側、眼窩外測縁の陥凹部（目尻から

指一本分ほど外側の骨の窪んだところ) 太陽 (たいよう) の少し内側。・・・
頭痛、眼精疲労 (疲れ目・目の充血・目のかすみ目)、結膜炎、クマ、目の
周りのシワやたるみ、予防改善効果。

⑫ 太陽 (たいよう) 眉毛外端と外眼角の連結線の midpoint から後ろへ約 3.3 cm の陥
凹部。こめこみ・・・頭痛、偏頭痛、歯通、眼精疲労、眼病予防、顔のむくみ解消効果。

⑬ しち竹空 (しちくくう) 眉毛外端の凹み・・・頭痛、めまい、眼精疲労、ドライアイ、
目元のむくみ、くすみ改善効果。

⑭ 魚腰 (ぎょよう) 眉毛中央・・・頭痛、眼精疲労、目元のシワ、たるみ改善効果。

⑮ 攢竹 (さんちく) 内眼角の直上方、眉毛の内端。頭痛、眼精疲労、眼病予防 (近視/
老眼等)

⑯ 陽伯 (ようはく) 眉毛中央の上、約 3.3 cm。・・・頭痛、眼精疲労、蓄膿症、眼瞼痙攣、
顔の表情が明るくなり、シワにも効果。

⑰ 頭維 (ずい) 髪の毛の生え際。頭痛、めまい、眼精疲労、脳の疲労解消でリラックス効果も期待。