

## 五要穴（五俞穴）-暗唱①

肺經

少商・魚際・太淵・經渠・尺澤

大腸經

商陽・二間・三間・陽谿・曲池

胃經

厲兌・內庭・陷谷・解谿・足三里

脾經

隱白・大都・太白・商丘・陰陵泉

心經

少衝・少府・神門・靈道・少海

小腸經

少澤・前谷・後谿・陽谷・小海

## 五要穴（五俞穴）-暗唱②

膀胱經

至陰・足通谷・束骨・崑崙・委中

腎經

湧泉・然谷・太谿・復溜・陰谷

心包經

中衝・勞宮・大陵(だいりょう)・間使・曲澤

三焦經

關衝・液門・中渚・支溝・天井

胆經

足竅陰・俠谿・足臨泣・陽輔・陽陵泉

肝經

大敦・行間・太衝・中封・曲泉

## 五要穴（五俞穴）-穴埋め①-1

肺経

（ ① ） ・ 魚際 ・ （ ② ） ・ 経渠 ・ （ ③ ）

大腸経

（ ④ ） ・ 二間 ・ （ ⑤ ） ・ 陽谿 ・ （ ⑥ ）

胃経

（ ⑦ ） ・ 内庭 ・ （ ⑧ ） ・ 解谿 ・ （ ⑨ ）

脾経

（ ⑩ ） ・ 大都 ・ （ ⑪ ） ・ 商丘 ・ （ ⑫ ）

心経

（ ⑬ ） ・ 少府 ・ （ ⑭ ） ・ 靈道 ・ （ ⑮ ）

小腸経

（ ⑯ ） ・ 前谷 ・ （ ⑰ ） ・ 陽谷 ・ （ ⑱ ）

## 五要穴（五俞穴）-穴埋め②-1

膀胱経

（ ① ） ・ 足通谷 ・ （ ② ） ・ 崑崙 ・ （ ③ ）

腎経

（ ④ ） ・ 然谷 ・ （ ⑤ ） ・ 復溜 ・ （ ⑥ ）

心包経

（ ⑦ ） ・ 勞宮 ・ （ ⑧ ） ・ 間使 ・ （ ⑨ ）

三焦経

（ ⑩ ） ・ 液門 ・ （ ⑪ ） ・ 支溝 ・ （ ⑫ ）

胆経

（ ⑬ ） ・ 俠谿 ・ （ ⑭ ） ・ 陽輔 ・ （ ⑮ ）

肝経

（ ⑯ ） ・ 行間 ・ （ ⑰ ） ・ 中封 ・ （ ⑱ ）

## 五要穴（五俞穴）-穴埋め①-2

肺経

少商・（ ① ）・太淵・（ ② ）・尺沢

大腸経

商陽・（ ③ ）・三間・（ ④ ）・曲池

胃経

厲兌・（ ⑤ ）・陷谷・（ ⑥ ）・足三里

脾経

隠白・（ ⑦ ）・太白・（ ⑧ ）・陰陵泉

心経

少衝・（ ⑨ ）・神門・（ ⑩ ）・少海

小腸経

少沢・（ ⑪ ）・後谿・（ ⑫ ）・小海

## 五要穴（五俞穴）-穴埋め②-2

膀胱経

至陰・（ ① ）・束骨・（ ② ）・委中

腎経

湧泉・（ ③ ）・太谿・（ ④ ）・陰谷

心包経

中衝・（ ⑤ ）・大陵・（ ⑥ ）・曲沢

三焦経

関衝・（ ⑦ ）・中渚・（ ⑧ ）・天井

胆経

足竅陰・（ ⑨ ）・足臨泣・（ ⑩ ）・陽陵泉

肝経

大敦・（ ⑪ ）・太衝・（ ⑫ ）・曲泉