

## 五要穴（五俞穴）-暗唱①

肺經

少商・魚際・太淵・經渠・尺沢

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

少沢・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・曲沢

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

膀胱經

(①)・足通谷・(②)・崑崙・(③)

腎經

(④)・然谷・(⑤)・復溜・(⑥)

心包經

(⑦)・勞宮・(⑧)・間使・(⑨)

三焦經

(⑩)・液門・(⑪)・支溝・(⑫)

胆經

(⑬)・俠谿・(⑭)・陽輔・(⑮)

肝經

(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

隱白・（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

膀胱經

至陰・（①）・束骨・（②）・委中

腎經

湧泉・（③）・太谿・（④）・陰谷

心包經

中衝・（⑤）・大陵・（⑥）・曲沢

三焦經

關衝・（⑦）・中渚・（⑧）・天井

胆經

足竅陰・（⑨）・足臨泣・（⑩）・陽陵泉

肝經

大敦・（⑪）・太衝・（⑫）・曲泉