

疲れ目のツボ

目窓（もくそう）攢竹（さんちく）太陽（たいよう）四白（しはく）
 睛明（せいめい）瞳子髎（どうしりょう）絲竹空（しちくくう）
 天柱（てんちゅう）

目の疲れに伴う肩こりに

百会（ひゃくえ）攢竹（さんちく）魚腰（ぎょよう）太陽（たいよう）
 風池（ふうち）天柱（てんちゅう）肩井（けんせい）曲池（きょくち）

