شىپالىق قول

2

(پەللىلەر ئارقىلىق ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى)

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

شىپالىق قول

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى · شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

2

ISBN 978-7-5372-6455-6
9 787537 264556 >

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

شىپالىق قول

(پەللەر ئارقىلىق ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى)

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除. 2 : 维吾尔文 / 杨奕著 ; 拜尔娜等译. -- 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5372-6455-6

Ⅰ. ①手… Ⅱ. ①杨… ②拜… Ⅲ. ①反射疗法 - 基本知识 - 维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第296996号

书　　名: 手到病自除. 2
翻　　译: 拜尔娜·安尼瓦尔、阿斯古力·亚森
责任编辑: 艾麦尔江·艾麦提、古丽夏提·阿不迪克热木
责任校对: 帕丽达·吾甫
封面设计: 艾尼瓦·卡森木
制　　版: 阿卜杜艾尼·阿巴斯
出　　版: 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
地　　址: 乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址: http://www.xjpsp.com
印　　刷: 新疆新华印刷二厂
发　　行: 新疆新华书店
版　　次: 2015年12月第1版
印　　次: 2015年12月第1次印刷
开　　本: 710×1000毫米 1/16开本
印　　张: 13.25
书　　号: ISBN 978-7-5372-6455-6
印　　数: 1—2000
定　　价: 30.00元

发行科联系电话: (0991)2823055　邮编: 830001

تەرجىماندىن

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بىلەن، بۇ كىتابنى تەرجىمە قىلىش ئۈچۈن قولۇمغا ئېلىپ ئىنتايىن قىزىقتىم. بۇ ئاساسلىقى ئۈۋۈلاپ داۋالاش ھەققىدە ئىخچام ۋە چۈشىنىشلىك يېزىلغان كىتاب بولۇپ، دەرۋەقە ئۇيغۇرلاردا مۇشۇ ساھەدىكى كىتاب ـ ماتېرىياللار يوق دېيەرلىك. شۇڭا بۇكىتابنى تەرجىمە قىلىشقا تېزرەك تۇتۇش قىلدىم. بۇ كىتاب جۇڭگو تېبابىتى نەزەرىيەۋى ئاساسىدا يېزىلغان بولغاچقا، تەرجىمىنىڭ راۋان ۋە چۈشىنىشلىك بولۇشى ئۈچۈن، ئۇيغۇر تېبابىتى، تۈركىي تىللار دىۋانى ۋە مۇناسىۋەتلىك توربەتلەردىن پايدىلىنىشىمغا، خېلى كۆپ ئىزدىنىشىمغا توغرا كەلدى. شۇ جەرياندا، لۇغەتتىمىزگە كىرمىگەن ياكى سەل خاتالىق بار سۆزلۈك ـ ئاتالغۇلاردىن 142 نى يىغدىم.

تەرجىمە جەريانىدا، ئاپتور ياڭ يى خانىم مەزكۇركىتابتا بايان قىلغان بەزى رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى سىناقتىن ئۆتكۈزۈپمۇ ئۆلگۈردۈم.

بەش ياشقا كىرەي دەپ قالغان ئوغلۇم دائىم كۆرپىگە سىيىپ قوياتتى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئوغلۇمنىڭ سۈيدۈك قۇتىسىنى كارىۋاتنىڭ يېنىغىلا قويۇپ قوياتتۇق. بىزمۇ قاچان سىيىپ قويىدىكىن دەپ، كۆزىمىز ئۇيقۇدا بولسىمۇ، خىيالىمىز شۇنىڭدا ئىدى. كىتابنى تەرجىمە قىلىۋاتقان مەزگىللەردە، ئوغلۇم كېچىدە ئىككى قېتىم سىيمىسە بولمايدىغان ھالەتكە كەلدى، تېخى يەنە كۈنچىققاندا، تالاغا چىقىپ سىيىپ كىرىپ، يەنە داۋاملىق ئۇخلايدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈۋالدى.

مەن مەزكۇركىتابنى ئاختۇرۇپ، 9 ـ بابتىكى باللارنىڭ سىيگەكلىكى ھەققىدىكى بايانلارغا كۆز يۈگۈرتتۈم، ئاندىن شۇ بويىچە بالىنىڭ تاپىنىدىكى مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس ئورۇنلىرىنى (كونكرېت ئورۇننى شۇ بابتىكى رەسىمدىن كۆرۈڭ) ئۈۋۈلاپ داۋالاشنى ئويلىدىم. شۇ كۈنى كەچتە، ئوغلۇم 3 ـ 4 سىركاي (چاي چىنىسى) دوغاپ ئىچىۋەتتى ھەمدە بىر مۇنچە تاۋۇز ـ قوغۇن يەۋەتتى. «ئەمدى بۇ ئۈۋۈلاشلىرىم كار قىلارمۇ» دېگەن گۇمان بىلەن، كەچتە ياتار چاغدا بالىنىڭ تاپىنىنى كىتابتا كۆرسىتىلگىنى بويىچە ئۈۋۈلاپ بەردىم. ھەيران

قالدىم، كېچىچە سىيمەپتۇ، لېكىن قاق سەھەردە سىرتقا چىقىپ سىيىپ كىرىپ، يەنە ئۇخلاپ قالدى.

ئەتىسى قومۇلدا قاتتىق يامغۇر ياغدى، ئوغلۇم مەن ئىشتىن كەلگۈچە، دوستلىرى بىلەن يىغىلىپ قالغان يامغۇر سۇلىرىنى كېچىپ تازا قانغۇدەك ئويناپتۇ، شۇ كۈنى ياز بولغىنىغا قارىماي، ھاۋامۇ سەل سوۋۇپ قالغان ئىدى. مەن يەنە كۆڭلۈمدە: «بالىلار سوغۇق سۇدا كۆپ ئوينىۋېتىپتۇ، ئەمدى قانداق بولار» دېگەندەك سوئاللار بىلەن، يەنە پۇتىنى ئۇۋۇلىدىم. يەنە كېچىچە سىيمەپتۇ، لېكىن سەھەردە كالتا ئىشتىنىغا سىيىۋېتىپتۇ. ئۈچىنچى كۈنى ھاۋا ياخشى بولدى، ئوغلۇممۇ سوغۇق كەلگۈدەك بىر نەرسە يېمىدى، كەچتە پۇتىنى ئاۋۋالقىدەك ئۇۋۇلاپ قويسام، كېچىچە پەقەتلا سىيمىدى.

يەنە بىر رېفلېكسلىق داۋلاشنى ئايالىمغا ئىشلەتتىم. يەنە شۇ ئالدىراش كىتاب تەرجىمە قىلىۋاتقان مەزگىللەر ئىدى. ئايالىم كەچتە تۇيۇقسىز: «يۈرۈگۈم ئېغىۋاتىدۇ، بىئارام بولۇۋاتىمەن» دەپ قالدى. «قاچاندىن باشلاپ؟» دەپ سورىسام، بۇنداق بولۇۋاتقىلى بىر قانچە كۈن بوپتۇ. مەن يەنە كىتابنى ۋاراقلاپ، يۈرەككە ئىقتىدارىنى كۈچلەندۈرۈشكە مۇناسىۋەتلىك 7 - بابنى ئاچتىم ھەمدە شۇ بويىچە ئايالىمنى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇپ، ئوڭ قولۇمدا ئايالىمنىڭ دۈمبىسىنى، سول قولۇمدا تۆش ئورنىغا جايلاشقان شەنجۇڭ پەللىسىنى تۇتۇپ، سول قولۇم بىلەن شۇ پەللە ئورنىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە 100 نى، تەتۈرسىگە 100 نى ئۇۋۇلاپ بەردىم. ئايالىم چوڭقۇر بىر نەپەس ئالغاندىن كېيىن: «قانداقراق؟» دەپ سورىسام، «يۈرۈگۈم ئەمدى ئاغرىمىدى» دېدى. كېيىن سورىساممۇ «ئاغرىمىدى» دەپ جاۋاب بەردى.

راست گەپنى قىلسام، مېنىڭ تۇڭقۇر (ئاپا تەرەپ) بوۋاممۇ ئۆزۈمنى بىلسەم تېۋىپلىق قىلىدىكەندۇق. نۇرغۇن كىشىلەر قومۇلنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن بوۋامنىڭ قارا دۆۋە يېزىسىدىكى ئۆيىگە ئىزدەپ كېلىپ كېسەل كۆرسىتەتتى. سەيدۇل كاسىسىر دېسە، يېقىن - يىراقتىكى ھەممە ئادەم بىلەتتى. بوۋام كۆپىنچە ھاللاردا بىمارنىڭ دۈمبە، بەل، قول ۋە پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالايتتى، قىلىدىغان دورىلىرىمۇ ناھايىتى ئاز ئىدى، داۋالاشقا قۇدرىتى يەتمەيدىغان ياكى داۋالاش شارائىتى يار بەرمەيدىغان بىمارلارنى زورلاپ داۋالىمايتتى، بەلكىم كېسىلىگە ماس كېلىدىغان باشقا ئورۇننى تونۇشتۇرۇپ قوياتتى.

ھېلىمۇ ئېسىمدە تۇرۇپتۇ، كىچىك ۋاقتىمدا، بوۋام قۇدىسىنىڭ، يەنى ئاتا تەرەپ مومىنىڭ دۈمبىسىگە پاختا كۆيدۈرۈپ، ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا لوڭقا

قويغانلىقى، موماممنىڭ دۇمبىسىدىن بېغىردەك ـ بېغىردەك قانلارنىڭ چۇشكەنلىكى هازىرغىچە كۆز ئالدىمدا تۇرۇپتۇ. ئۇ چاغلاردا مەن كىچىك بولغاچقا، بۇنىڭ قانداق بىر ئىش ئىكەنلىكىنى بىلمەيتتىم، لېكىن بوۋامنىڭ داۋالىشى ماڭا دائىم ئوكۇل ئۇرىدىغان دوختۇرخانىلارنىڭكىگە پەقەت ئوخشىمايتتى، شۇ چاغدا بەدەندىن ئالغان بۇ قويۇق قاننى «هارام قان» دەپ ئاتىغىنىنى هېلىمۇ ئېسىمدە. بوۋام گەرچە بۇ يىل 98 ياشقا كىرىپ، تېنى ئاجىزلاپ قالغان، كۆزلىرى غۇۋالىشىپ، ئەينى زاماندىكى ئوقتەك تىك قەددى ـ قامىتى يادەك ئېگىلگەن بولسىمۇ، لېكىن كېسەل كۆرسىتىدىغان بىمارلارنىڭ ئايىغى تېخى ئۈزۈلگىنى يوق.

ئۇيغۇر تېبابىتىمۇ خۇددى جۇڭيى تېبابىتىگە ئوخشاش ئۇزۇن تارىخقا ئىگە قەدىمىي ئىلىم. بەلكىم بىزنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىگە بولغان قىزىقىشىمىز يېتەرلىك بولمىغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇزۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بەلكىم قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز ئارىسىدىمۇ مەۋجۇت بولغان بولۇشى، لېكىن ئومۇملىشىش ۋە سىستېمىلىشىش جەھەتتە بېكىنمە ۋە ئۇزۇك هالەتتە تۇرۇپ كەلگەن بولۇشى مۇمكىن.

شۇنى ئەسكەرتكۈچ كېلمۇاتىدۇ، بۇ كىتابتا بىر قىسىم جۇڭيى تېبابىتى ئاتالغۇلىرىنىڭ ئۇيغۇرچىسىنى ئاساسەن لۇغەتتىن تاپالمىغاچقا، بەزىلىرىنى ئاھاڭ تەرجىمىسى بويىچىلا يەنە بەزىلىرىنى ئوقۇرمەنلەرگە چۈشىنىشلىك قىلىش مەقسىتىدە مۇشۇ كىتابتا ۋاقىتلىق قوللىنىش ئۈچۈنلا ئۇيغۇرچىلاشتۇرۇپ ئالدىم. نامۇۋاپىق دەپ قارىسىڭىز، كۆزىتىپ ئوقۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن.

مەيلى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قولىڭىزدىكى بۇكىتاب سىزگە ئۇزۇلاپ داۋالاش هەققىدە ئەمەلىي مەشغۇلاتلارنى تونۇشتۇرۇپ، سىزنى بۇ هەقتە مەلۇم ئەمەلىي چۈشەنچىلەرگە ئىگە قىلىش بىلەن بىرگە، يەنە ئۇزۇن ۋاقىت داۋالىنىپ ساقايمىغان كېسەللىكىڭىزگە شىپالىق ئاتا قىلغۇسى!

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ساغلاملىق ئۆزىڭىزگە باغلىق، تەقدىرگە ئەمەس 1

رېفلېكس رايونلىرىنى جانلىق ئىشلىتىپ، سالامەت بولايلى...... 1

ئاغرىقنى ئۆزى كۆرۈپ ئۆزى داۋالاش 3

كېسەللىكنى تەلتۆكۈس ساقايتىش 6

ئىككىنچى باب رېفلېكس رايونلىرىنى ئۈنۈملۈك ئىشلىتىشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇللىرى 8

دائىم لوڭقا قويۇپ بەرسە، بەدەن ساغلام بولىدۇ 8

مۈرە ياللۇغى ۋە زىققە كېسەللىكلىرىنى ئوت لوڭقا قويۇپ ساقايتىش 11

قۇلاققا چاپلاش تورلۇك كېسەللىكلەرگە شىپا قىلىدۇ 14

قۇلاق گىمناستىكىسى ھەققىدە 15

ساغلام تەنگە ئىگە بولۇش 20

پۇت چىلاشنىڭ ئۈنۈمى 23

ئۆيىڭىزدىكىلەرنىڭ پۇتىنى كۆپرەك يۇيۇپ قويۇڭ 26

ئۈچىنچى باب شىپالىق دورىلار بەدىنىمىزدە تەييار 28

دۈمبىدىكى «دورا» بەل ئاغرىققا شىپا 28

بويىنىغا يەل تورۇپ قالغاندا، قاننى جانلاندۇرۇپ، ئۇيۇغان قاننى ئېرىتىش 31

كۆكرەك ۋە بىقىن ئاغرىقىنى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش 33

بوۋاسىر ۋە زىققىنى دۈمبىدىكى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق داۋالاش 36

دۈمبىنى قىرىپ ئۇۋۇلىسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ 38

دۈمبىڭىز چىرايلىق بولسۇن — مۈرە، دۈمبە ۋە بويۇنلارنى تەڭشەش ئۇسۇلى 42

ئالىقاندىكى ئۈنۈملۈك رېفلېكس رايونلىرى 49

ئىشتىھا ناچارلىشىپ ئۇيقۇ كەلمىسە، قانداق قىلىش كېرەك؟ 53

تۆتىنچى باب پۇت ـ قول كېسەللىكلىرىنى تەڭشەش ۋە داۋالاش 59

پۇتلار سەۋەبسىز ئىششىپ ئاغرىسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 59

يەللىك بوغۇم ئاغرىقىدىن ساقلىنىش ۋە ئۇنى داۋالاش 63

سەكتە بىمارلىرىنىڭ ئائىلىدە كۈتۈنۈشى 65

يوتا سۆڭەك بېشى نېكروزلانغانلارنىڭ ئائىلىدە كۈتۈنۈشى 71

«ھورداق» نىڭ تۆھپىسى — پۇت ـ قوللىرى چىڭقىلغان، كۆيۈشىدىغانلارنىڭ ئائىلىدە كۆتۈنۈشى 75
پۇت ـ قوللىرى تىترىسە، ئۇيۇشسا ۋە مۇزلىسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 77
پۇتنىڭ پېيى تارتىشىپ قېلىشنى تېز داۋالاش ئۇسۇلى 81
يان پاقالچاق مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى ئاسانلا ھەل قىلىش ئۇسۇلى 83
بەشىنچى باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى 85
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)نىڭ داۋاسى بەك ئاددىي 85
كۆز تورلىششىنى ئەڭ تېز داۋالاش ئۇسۇلى 89
قۇلاق غوڭۇلداش ۋە بۆرەك قۇۋۋەتلەش 90
چىش ئاغرىقىنى تېزدىن پەسەيتىش ۋە يىلتىزىدىن داۋالاش ئۇسۇلى 93
ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولسا، پاچاقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى نوقۇش كېرەك ... 96
بۇرۇننىڭ مەسىلىسىنى ئۆپكىدىن «سۈرۈشتە» قىلىڭ 99
قول ۋە پۇتتىكى جاھىل تەمرەتكىلەرنى ئۆزى داۋالاش 101
ئۇششۇك يارىسىنى تەبىئىي ساقايتىش ئۇسۇلى 105
سۆگەلنى يوقىتىش ئۇسۇلى 106
ئالتىنچى باب ئاشقازان ـ ئۈچەي، جىگەر ۋە ئۆت ئىقتىدارلىرىنى ئاشۇرۇش ئۇسۇللىرى ... 108
مەيدىسى ئېچىشىش، سېرىقسۇ يېنىش ۋە ھەزىم ناچارلىقلارنى ياخشىلاش ئۇسۇلى ... 108
ئىشتىھاسىزلىقنى تېزدىن ئوڭشاش ئۇسۇلى 111
ئاشقازان كېسىلىگە قولاقتىكى ئاشقازان ئورنى «جاۋاب» بېرىدۇ 115
قەۋزىيەتنى بوشىتىش ئۇسۇلى 118
بوۋاسىرنىڭ شىپالىق ئۇسۇلى 122
ئۆتكە تاش چۈشۈشنى ئۆزى داۋالاش 123
ئورۇقلاشنىڭ بەدەندىكى ئۈچ ئەڭگۈشتەر ئورنى 125
يوغان قورساقنى يوقىتىش ئۇسۇلى 128
يەتتىنچى باب يۈرەك ۋە ئۆپكە ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ئۇسۇللىرى 131
يۈرەك ۋە ئۆپكىنى ئاسراش 131
كاناي ياللۇغى، كانايچە ياللۇغى ۋە زىققە بىمارلىرىنىڭ ئائىلىدە كۆتۈنۈش ئۇسۇللىرى ... 135
ئوتتۇرا بارماقنى سىلاپ، قان بېسىمىنى تەڭشەش ئۇسۇلى 141
ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى ئائىلىدە داۋالاش ئۇسۇلى 142
بەلغەم كۆپ بولۇش، گېلى قىچىشىش ۋە قورغاقلىششىنى ئائىلىدە داۋالاش ئۇسۇلى ... 145
سەككىزىنچى باب جىنسىي ئەزالار سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش 148
تۇخۇمدانىنى ئاسراش ئۈچۈن جەۋھەر ياغدا دۈمبە سىيرىش ھاجەتسىز 148

جىنسىي يول يالluغى، داس يالluغى ۋە ئاق خۇن غەيرىي بولۇشلارنى داۋالاش ئۇسۇلى ... 149
ھامىلىدار بولۇش نىسبىتىنى ئاشۇرۇشنىڭ ئۇسۇللىرى 153
ھەيز قالايمىقانلىشىش ۋە سەۋەبسىز ھەيز توختاپ قېلىشنى داۋالاش ئۇسۇلى 155
جىگەر ۋە ئۆپكىنى ياخشىلىغاندا، جىنسىي ئەزا سىرتىدىكى ئاق داغ يوقايدۇ 157
ئەرلەر نېمىشقا مەزى بېزى ئۆسۈپ قېلىشتىن قورقىدۇ؟ 158
جىنسىي ئاجىزلىقنى تېز تەڭشەش ئۇسۇلى 161
ئوغۇل بالىنىڭ خېنىم مىجەز بولۇپ قېلىشى، ئۇرۇقدان چۈشمەسلىكتىن بولۇشى
مۇمكىن 162
**توققۇزىنچى باب بالىلاردىكى كېسەللىكلەرنى رېفلېكس رايونلىرىدىن پايدىلىنىپ
داۋالاش 165**
بالىلاردىكى ئۆپكە يالluغىنى ئائىلىدە كۈتۈش 165
بالىلار قىزىپ، زۇكام ۋە يۆتەل بولۇپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 171
بالىلاردىكى قۇسۇشنى ياخشىلاش ئۇسۇلى 173
بالىلار دائىم ھېق تۇتۇپ قالسا سەل قاراشقا بولمايدۇ 175
قىزىقارلىق ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق، بالىڭىزنى سالامەت تۇتۇڭ 178
بالىلاردىكى ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالاش 181
بالىنى كۈندە ئۇۋۇلاپ بېرىڭ، سالامەت بولىدۇ 182
بالا تولا مىدىرلاپ كەچ بولغاندا ياخشى ئۇخلىمىسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 184
بالا سېمىز بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 187
بالىنىڭ كۆز چاپىقى كۆپ بولسا، جىگەرنى ئىسسىق قاپلاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ ... 190
بالىدىكى ھۆل تەمرەتكىنى داۋالاش 191
ئونىنچى باب جەريان سالامەتلىكنى بەلگىلەيدۇ 194
سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالماسلىقنىڭ ئۆزى ئېسىل سالامەتلىكتۇر 194
ياشانغانلار قانداق قىلغاندا كالتىسىينى تېز تولۇقلىيالايدۇ؟ 196
باشنى قايسى تەرەپكە قىلىپ ئۇخلاش سالامەتلىككە ئەڭ پايدىلىق؟ 197
ياشانغانلار يالغۇزلۇقتىن ھوزۇرلىنىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك! 201

www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب
ساغلاملىق ئۆزىمىزگە باغلىق، تەقدىرگە ئەمەس

رېفلېكس رايونلىرىنى جانلىق ئىشلىتىپ، سالامەت بولايلى

بىتاپ چاغلىرىمىزدا، بەدىنىمىزدىكى مەلۇم رېفلېكس رايونلىرىدىن قولىمىزغا بىرەر ئاشكارا نەرسە ئۇرۇنماسلىقى مۇمكىن، لېكىن بۇنداق چاغدا سىز ئالدىراپ «مەندە كېسەل يوقكەن» دېمەي، باشقا ماس ھالدىكى رېفلېكس رايونلىرىدىن ئىزدەپ كۆرۈڭ. بىرەر سەزگۈر ئورۇننى بايقىغان ھامان، شۇ يەرنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىڭ. ئۇۋۇلاپ سەزگۈرلۈكى يوقىغاندا، بەدىنىمىزنىڭ بىتاپ ھالىتىمۇ ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

رېفلېكس رايونلىرىنى ئۈنۈملۈك ئىشلىتىپ، بەدىنىمىزدىكى كېسەللىكلەرنى چىقىرىپ تاشلاڭ

بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغان «رېفلېكس رايونى» ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ بەدەن سىرتىدىكى مۇناسىۋەتلىك مەلۇم ئورۇنلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خۇددى بىنادىكى ئۆيلەر بىلەن ئىشىك ئالدىدىكى قوڭغۇراق كونۇپكىلىرىنىڭ مۇناسىۋىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. مەسىلەن: بىنانىڭ ئالدىغا كېلىپ، چوڭ ئىشىكنىڭ يېنىدىكى 1818 ـ نومۇرلۇق قوڭغۇراق كونۇپكىسىنى باسساق، بىنادىكى 18 ـ قەۋەت 18 ـ ئۆينىڭ قوڭغۇرۇقى جىرىڭلايدۇ، لېكىن 18 ـ بىنا 16 ـ ئۆي ياكى 17 ـ بىنا 18 ـ ئۆينىڭ قوڭغۇراقلىرى جىرىڭلىمايدۇ. دېمەك، تۆۋەندىكى كونۇپكىلار بىلەن بىنادىكى ئۆيلەر بىردە بىر مۇناسىۋەتتە بولىدۇ. بەدەندىكى ئەزالارنى بىنادىكى ئۆيگە ئوخشاتساق، بەدەن سىرتىدىكى «رېفلېكس رايونى»نى ئىشىك ئالدىدىكى كونۇپكىلارغا ئوخشىتىشقا بولىدۇ. بەدەن سىرتىدىكى ئاشۇ رېفلېكس رايونلىرىنى مەلۇم ئۇسۇللار بىلەن غىدىقلاپ بەرسەك، مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ئەزالار، تاشقى ئەزالار ۋە قول ـ پۇتلاردىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ياخشىلاشقا بولىدۇ.

لېكىن ئوخشىمايدىغان يېرى، بىر ئەزانىڭ پەقەت بىرلا «قوڭغۇراق كونۇپكىسى» بولمايدۇ. يەنى، بىر قانچە «رېفلېكس رايونى»نى غىدىقلاش

www.uyghurkitap.com

ئارقىلىق، ئوخشاش بىر ئەزاغا تەسىر قىلىدۇروپ، شۇ ئەزادىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان بىئارام بولغاندا، پۇتتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ياكى قولاقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى غىدىقلاپ، ئاشقازاننىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە قولاق، پاچاق، ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكى ۋە دومبىلىرىمۇ پۇتتىكىگە ئوخشاش بارلىق ھاياتلىق ئۇچۇرلىرى بار، لېكىن كىشىلەرنىڭ بۇ ھەقتىكى ئىزدىنىشلىرى يېتەرلىك ئەمەس خالاس. شۇڭا بۇ ئورۇنلاردىمۇ ئۇنۇملۇك پايدىلىنىش كېرەك.

رېفلېكس رايونلىرىنى قانداق ماسلاشتۇرغاندا ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ؟

پۇت بەدەننىڭ ئەڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولغاچقا، بەدەندىكى مېتابولىزم ھاسىلاتلىرى ئەڭ زىچ يىغىلغان بولىدۇ، شۇڭا بەدەندىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ پۇتتىكى ئىپادىسىمۇ ئەڭ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. پۇتتىكى 60 رېفلېكس رايونى ھەر قايسى ئەزالاردىكى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنى ياخشىلايدۇ.

قولاق، پاچاق، ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكى ۋە دومبىلىرىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنىڭمۇ ئۆزىگە تۇشلۇق ئالاھىدىلىكى بار. بۇلارنى ئوخشىمىغان ئەھۋاللارغا قارىتا، پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ غىدىقلاپ بەرگەندە ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

مەسىلەن: قولاقتىكى رېفلېكس رايونلىرى ئىنتايىن سەزگۈر بولۇپ، ئۇنۇمىمۇ ئىنتايىن تېز. لېكىن قولاق كىچىك، ئەينەككە قارىمىغۇچە كۆرگىلى بولمىغاچقا، رېفلېكس رايونىنى تاپماق تەس. بەدەندە كېسەللىك بولسا، قولاقتىكى مۇناسىپ رېفلېكس رايونىنى باسسا ئاغرىيدۇ. شۇڭا قولاقنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەندىكى كېسەللىكلەرنى بايقىۋېلىپلا قالماي، يەنە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

پاچاقتىكى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ مەشغۇلاتى ئىنتايىن قولايلىق بولۇپ، ئاساسلىق ئىچكى ئەزالار بىلەن باغلىنىدۇ، سىرتقى ئەزالار بىلەن كۆپ مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. ئاساسلىقى جىگەر، بۆرەك، تال قاتارلىق ئەزالارغا تەسىر قىلىدۇ، لېكىن بۇرۇن، ئومۇرتقا قاتارلىقلار بىلەن ئانچە مۇناسىۋىتى يوق. ئىچكى ئەزالاردىن يۈرەك ۋە ئۆپكە بىلەنمۇ مۇناسىۋەت باغلىمايدۇ. شۇڭا ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرىدىن دىيابېت، تال ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئاكتىپ رول ئوينايدۇ، ھەتتا بەزىدە مۆجىزىلەرچە ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكى رېفلېكس رايونى تېخىمۇ كىچىك بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى ئاران 5 ـ 6 سانتىمېتىر كېلىدۇ. بۇنىڭ مەشغۇلاتى ئىنتايىن ئاددىي، خالىغان چاغدا قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: باش بارماق بىلەن پۈتۈن رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، پۈتۈن بەدەنگە، بولۇپمۇ بويۇن، دۈمبە، بەل ۋە پۇت ـ قوللاردىكى ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دۈمبە رېفلېكس رايونىدا نۇرغۇن پەللىلەر بار بولۇپ، ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرىنى يېلتىزىدىن ساقايتىدۇ، لېكىن بەزى بىئاراملىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دۈمبىگە ئاساسلىقى لوڭقا قويۇش بىلەن دۈمبىنى سىيرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا ئائىلىدىكىلەرنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولىدۇ.

يۇقىرىقىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىنى بىلىۋالغاندىن كېيىن، ئۆزىڭىز ماسلاشتۇرۇپ پايدىلانسىڭىز بولىدۇ. ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ ياردىمىدە دۈمبىڭىزگە لوڭقا قويسىڭىزمۇ، كەچتە پۇت ۋە قولاقلاردىكى رېفلېكس رايونىنى ئۆزىڭىز ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ.

مۇنداقچە ئېيتقاندا، بىر قانچە رېفلېكس رايونلىرى ئۆز ـ ئارا دىيالېكتىكىلىق مۇناسىۋەتكە ئىگە. بۇلارنىڭ ئارىسىدا قايسىسى ئەڭ ياخشى ياكى قايسىسى ئەڭ ئۈنۈملۈك دېگەندەك مەسىلە مەۋجۇت ئەمەس. بەدىنىڭىزدىكى قايسى ئورۇن ئەڭ سەزگۈر كەلسە، شۇ يەرنىڭ ئۈنۈمى ئەڭ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئاغرىقنى ئۆزى كۆرۈپ ئۆزى داۋالاش

قايسى ئورۇن بىئارام بولسا، مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىدا مەلۇم ئىپادىسى بولۇپ، شۇ يەرنى باسسىڭىز ئاغرىيدۇ. ئاغرىغان ئورۇننى «ئۆزى كۆرۈپ ئۆزى داۋالاش ئۇسۇلى» ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىپ، كېسەللىككە تاقابىل تۇرغىلى بولىدۇ.

رېفلېكس رايونلىرى «بېسىش، ئۇۋۇلاش، سىيرىش، قىرىش» ئۇسۇللىرى ئارقىلىق غىدىقلىنىدۇ. پەقەت رېفلېكس رايونلىرىدىكى مونەك ياكى ئاغرىق يەرلەرنى ئۇۋۇلاپ يوقىتىۋەتكەندىلا، كېسەللىكنى يىلتىزىدىن ساقايتقىلى بولىدۇ. مەزكۇر كىتابتا رېفلېكس رايونلىرى رەسىملىك تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلگەن بولۇپ، سىز رەسىمگە قاراپ بەدىنىڭىزدىكى مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى تېپىپ، ئاندىن مونەك، قومچە ۋە سوزۇنچاق بولغان، ئۇيۇشقان ياكى كۆپۈشۈپ ئاغرىغان ئورۇنلارنى بېسىش، ئۇۋۇلاش، سىيرىش ۋە

قىرىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق غىدىقلىسىلا بولىدۇ.

بەدەندىكى كېسەللىكنى يىلتىزىدىن ساقايتىشنىڭ ئىككى خىل ئاددىي ئۇسۇلى

ئادەم بەدىنىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئەڭ زور چەكتىكى غىدىقلاش ئارقىلىق، بەدىنىنىڭ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلى ئەڭ تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنى ھەر قانداق ئادەم ئاسانلا ئۆگىنىۋالالايدۇ. چۈنكى سىزنىڭ رېفلېكس رايونىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىۋالغىنىڭىز دەل ئاغرىقنىڭ يىلتىزىنى تېپىۋالغىنىڭىزدۇر. شۇڭا بۇنى «ئاغرىقنى ئۆزى كۆرۈپ ئۆزى داۋالاش» دەپ ئاتايمىز.

مۇشۇ پرىنسىپقا ئاساسەن، قەيەرىڭىز بىئارام بولسا بەدىنىڭىزدىكى ماس رېفلېكس رايونىدا مەلۇم ئىنكاس پەيدا بولۇپ، شۇ يەرنى باسسىڭىز بەكرەك ئاغرىيدۇ. بۇنىڭغا «ئاغرىقنى ئۆزى كۆرۈپ ئۆزى داۋالاش» ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، يەرلىك ئورۇننى ئاغرىق سېزىمى يوقىغانغا قەدەر ئۇۋۇلاپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاغرىق ئورۇننىڭ ئەتراپىنى ئوڭغا توققۇز، تەتۈرگە توققۇز قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئاخىرىدا ئاغرىق نۇقتىسىنى غىدىقلاپ، سائەت ئىسترېلكىسى بويىچە ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. بۇ يۇقىرىقى ئۇسۇلنىڭ كۈچەيتىلگەن شەكلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بۇ ئىككى خىل ئۇسۇل «ئاغرىقنى ئۆزى كۆرۈپ ئۆزى داۋالاش»نىڭ يادروسى بولۇپ، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق ئىشلەتكەندە، كېسەللىكتىن يىراق تۇرۇپ، سالامەت بولۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئېغىر كېسەللىكتىكى ياكى ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى بىمارلار بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللەتسە بولىدۇ. بۇ ھەقتە ئۆزۈمنىڭ كەچمىشىنى سۆزلەپ ئۆتەي. نەچچە يىل ئىلگىرى، پۇتۇمدىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىدا كىچىك بىر قوڭۇر داغ پەيدا بولۇپ قالغانلىقىنى بايقاپ قالدىم، داغنىڭ ئاستىدا قولۇمغا كىچىك بىر مونەك ئۇرۇلدى، باسسام ئاغرىيتتى. مەن شاگىرتلىرىمغا: «قاراڭلار، بۆرىكىمگە بىر نەرسە ئۈنۈپ قاپتۇ!» دېدىم. قىزلار يىغلاپ كەتتى، ئوغۇللار ھاڭۋېقىپ قالدى. مەن ئۇلارغا: «تېخى يىغلايدىغان ۋاقتىڭلارغا خېلى بار! بىز بۇنى سىناق قىلىپ كۆرەيلى!» دېدىم.

مەن كۈندە يۈننەن بەيياۋنىڭ (云南白药) ئىچىدىن چىقىدىغان باۋشەنزىدىن بىرنى يېدىم، ئارقىدىن رېفلېكس رايونىغا يۈننەن بەيياۋنى چاپتىم، ئاندىن

پۇتۇمدىكى بۆرەك رىفلېكس رايونىنى تاش يىڭنە كالتەكچە (砭石棒) بىلەن 3 ـ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىنۇت غىدىقلاپ بەردىم. سەككىز كۈندىن كېيىن ھېلىقى مونەك يوقاپ، قوڭۇر داغمۇ كۆرۈنمىدى.

مېنىڭچە، بەدىنىمىزدىكى رېفلېكس رايونلىرىغا ئىنتايىن ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلغىنىمىزدا، بەدەن تېز ئەسلىگە كېلىپ، سالامەتلىكىمىزمۇ بارغانسېرى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ئەسۋاب ئارقىلىق داۋالىسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ئاشىدۇ

بەزىلەر ماڭا: رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ياخشىلانغانلىقى، ھەتتا يىلتىزىدىن ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى، لېكىن مېڭە بېسىمى ئېشىپ كەتكەنلىكىنى، بۇنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئىكەنلىكىنى سورىدى.

بۇنىڭ سەۋەبى، كۆپىنچە كىشىلەر رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا باش بارمىقى بىلەن ئۇۋۇلايدۇ، لېكىن باش بارماقتىكى رېفلېكس رايونى مېڭىگە مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، باش سۆڭىكىنىڭ ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىپ، شۇ سەۋەبتىن قان بېسىمۇ تەبىئىي ھالدا ئۆرلەپ كېتىدۇ.

شۇڭا رېفلېكسلىق ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالانغاندا، دوستلارنىڭ ئىمكانقەدەر ئەسۋاب ئىشلىتىشىنى تەۋسىيە قىلىمەن. بۇنداق بولغاندا مېڭىنى ئاسراپلا قالماي، يەنە كۈچىڭىزنىمۇ ئاياپ قالىسىز. رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار خېرىدارلارنىڭ بەدىنىنى بىۋاسىتە قول بىلەن ئۇۋۇلىسا، خېرىدارلارنىڭ مېڭىسى ئارام تېپىپ قالغىنى بىلەن، لېكىن ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئۇۋۇلىغۇچىلارنىڭ مېڭە بېسىمى، كۆز بېسىمى ۋە قان بېسىملىرى ئېشىپ بارىدۇ، بۇنداق مېڭىۋەرسە، گىلاۋكوما (青光眼)، كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولىدۇ. مەن دائىم تاش يىڭنە كالتەكچە ئىشلىتىمەن، ئۈنۈمى بەك ياخشى. ئەگەر قولۇڭلاردا تاش يىڭنە كالتەكچە بولمىسا، قاشتېشى كالتەكچە، مۈڭگۈز كالتەك، ياغاچ كالتەك ياكى ماگنىت كالتەك بولسىمۇ بولىۋېرىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مەيلى قانداق ئۇسۇلنى قوللىنىشىمىزدىن قەتئىينەزەر، ئەڭ ئەپلىك، بەدىنىمىزگە زىيانسىز، راھەت بولىدىغان ھالەتتە ئېلىپ بارساق بولىدۇ.

كېسەللىكنى تەلتۆكۈس ساقايتىش

بەزى ئوقۇرمەنلەر نېمە ئۈچۈن ئاغرىقتىن قورقماي كىتابتىكى ئۇسۇل بويىچە ئۆزىچە داۋالاشتۇرغان بولسىمۇ، لېكىن ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ؟ چۈنكى ئۇلاردا ياخشى كەيپىيات ۋە ئىشەنچ بولمىغان. شۇڭا كېسەل بولۇپ قالغاندا، سىزدە چوقۇم «ساغلاملىق ئۆزىڭگە باغلىق، تەقدىرگە ئەمەس» دەيدىغان ئىشەنچ بولۇشى كېرەك.

نۇرغۇن كىشىلەر رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا بەك ئاغرىپ داۋالاشتۇرالمىغانلىقىنى، بولۇپمۇ قولاقتىكى رېفلېكس رايونلىرىنى مۇجۇغاندا بەرداشلىق بېرەلمىگەنلىكىنى ئېيتتى. يەنە بەزىلەر چاۋاك ئۇرۇشنى يېڭى باشلاپلا ئاغرىققا چىدىمىغانلىقىنى، ھەتتا قوللىرى يېرىلغان ياكى ئاق تىكەن بولغانلىقىنى ئېيتىشتى. مېنىڭ بۇلارغا دەيدىغىنىم، بۇ ئازابلارغا چوقۇم بەرداشلىق بېرىشى كېرەك.

رېفلېكس رايونلىرىدىكى مونەك ۋە توسالغۇلارنى ئۇۋۇلاپ ئېچىۋېتىش، يەنە تېخى لوڭقا قويۇش، يۇننەن بەيياۋنى چاپلاش ئارقىلىق رېفلېكس رايونىدىكى توكسىن (زەھەر)لەرنى پارچىلىۋېتىش كېرەك. ئېسىڭىزدە بولسۇن، ۋاقىتلىق ئاغرىققا چىدىغاندىلا، ئاندىن كېسەلنى تەلتۆكۈس ساقايتقىلى، بەدەن ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ساغلام تەنگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن ئىشلارنىڭ ھەقىقىتى ئەمەلىيەتتە رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش.

تۇنجى كىتابنى نەشر قىلدۇرغاندىن كېيىن، نۇرغۇن دوستلىرىم، بولۇپمۇ كەسپداشلىرىم ماڭا: «سەن ھەممىنى دەۋەتسەڭ، ئۆزۈڭنىڭ جان بېقىش يولىنى توسۇپ قويمامسەن؟» دېيىشتى. دەرۋەقە مەن رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق جان باقىمەن، بۇنىسى راست، لېكىن بۇنى مەن ئىجاد قىلغان ئەمەس، بەلكى ئەجدادلىرىمىزدىن قالغان تەۋەررۈكتۇر، مەن بۇنى ئۆگىنىپ، ئاندىن تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرگە ئۆگىتىشىم قارىماققا ھاماقەتلىكتەك، ئۆز پۇتىغا ئۆزى پالتا چاپقانلىقتەك كۆرۈنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىمارلارنىڭ ئۆزلىرىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بارغانسېرى ياخشىلىنىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئېيتقىنىدا بولسا، ئىنتايىن خۇشال بولۇپ، كەيپىياتىممۇ كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ. بۇنداق ھېسسىياتنى ھەر قانچە پۇل خەجلەپمۇ سېتىۋالغىلى بولمايدۇ.

بىمارلارنىڭ پسىخىكىسى ئىنتايىن ئاجىز بولىدۇ، بۇنداق روھىي ھالەت

كېسەللىكنى داۋالاشقا پايدىسىز. ئەمەلىيەتتە، داۋالاش ئۈنۈم بەرسە كېسەللىكنى تەلتۆكۈس ساقايتقىلى بولىدۇ. نېمە ئۈچۈن بەزى ئوقۇرمەنلەركىتابتىكى بويىچە ئەستايىدىل ئىشلەپ ئاغرىقتىن قورقماي ئىزچىل داۋاملاشتۇرغان بولسىمۇ، داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ؟ بۇ دەل ياخشى روھىي كەيپىيات ۋە ئىشەنچنىڭ كەملىكىدىندۇر. شۇڭا بىمارلاردا چوقۇم «ساغلاملىق ئۆزىگە باغلىق، تەقدىرگە ئەمەس» دېگەن مۇستەھكەم ئىدىيە بولۇشى كېرەك.

ھەر كىم ئۆمرىدە ئازدۇر ـ كۆپتۇر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىماي قالمايدۇ. ئوڭۇشسىزلىقنىڭ ئۆزى ھايات بولسا، بەختىنىڭ ئۆزى پەيتتۇر. ھايات ھامان پەيتلەردىن كۆپ بولىدۇ. قايناق سۇ ئىچىپ ئاغزىمىزنى كۆيدۈرۈۋېلىشتىن تارتىپ چوڭراق كېسەل بولۇشقىچە ھەممىسى ھاياتىمىزدىكى چوڭ ـ كىچىك ئوڭۇشسىزلىقلار ھېسابلىنىدۇ. بىز پەقەت ھەربىر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا ئىرىشىپ يەڭسەك، ئاندىن بەختكە بىر قەدەم يېقىنلاشقان بولىمىز.

ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا ھەرگىز تۇگۇلۇۋالماسلىقىمىز كېرەك. بىر پاشا كېلىپ بىلىكىمىزنى چېقىۋالسا، ئاچچىقىمىزدا «بۇنى ئۆلتۈرۈۋەتمىسەم» دەپ پاشا بىلەن قالىمىز. لېكىن پاشا دېرىزىدىن ئۇچۇپ چىقىپ كەتكەندە بولسا، بىز ئۇنى ھېچنېمە قىلالمايمىز. سىزنىڭچە يەنە شۇ پاشا بىلەن قېلىشنىڭ ئورنى بارمۇ؟ بىز ئۆزىمىزدىكى ناچار كەيپىيات ياكى بىزنى تېرىكتۇرگەن ئىشلارنى كىچىك بىر پاشا قاتارىدا كۆرۈپ، ئۇنى پىسەنتىمىزگە ئالماي، كۆڭلى ـ كۆكسىمىزنى كەڭرەك تۇتساق، ياشاش بىزگە ئۇنچىلىك ئازابلىق بىلىنمەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

ئىككىنچى باب
رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇنۇملۇك ئىشلىتىشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇللىرى

دائىم لوڭقا قويۇپ بەرسە، بەدەن ساغلام بولىدۇ

ئالامەتلەر: تاغاق، دومبە، بەل ۋە قورساق قىسمىدىكى ئاغرىقلار.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. نە ئاغرىسا شۇ يەرگە لوڭقا قويۇش، دومبە ۋە پۇتلارغا نۇقتىلىق قويۇش.

2. ئاساسلىقى دومبىدىكى مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ئەزالار پەللىسىگە لوڭقا قويۇش.

دىققەت: ۋاكوئۇملۇق لوڭقا قويغاندا، يەل تارتىش ئۈچ قېتىمدىن ئېشىپ كەتمىسۇن.

لوڭقا قويۇش قەدىمكى ئۇسۇل بولۇپ، ئىنتايىن ئۈنۈملۈك. مەيلى پۇت ـ قول، دومبە ياكى ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىك ئالامەتلەر بولسۇن، لوڭقا قويۇپ داۋالاش بىر قەدەر ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئەڭ ئۈنۈملۈكى يەنىلا ئوت لوڭقا. ئوت لوڭقا قويۇشنى بىلمىسىڭىز، ماگنىت لوڭقا ياكى يەل لوڭقىلارنى قويسىڭىزمۇ بولىدۇ، گەرچە ئۈنۈمى ئاستا بولسىمۇ، مەشغۇلاتى ئاسان، بىخەتەر، ئىزچىل داۋاملاشتۇرغاندا ئوت لوڭقىغا ئوخشاش ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

لوڭقا قويۇشتا، نەگە قويۇش، قانداق قويۇش، قانچىلىك تۇرغۇزۇش، قانداق ئەھۋالغا قارىتا قويۇش دېگەندەك مەسىلىلەرگە ئۇچرايمىز.

نەگە لوڭقا قويۇش كېرەك؟

لوڭقىنى ئادەتتە دومبە ۋە پۇتقا، نە ئاغرىسا شۇ يەرگە قويسا بولىدۇ. بەدەننىڭ ئالدى قىسمىدىكى تېرە نېپىز ئورۇنلارغا لوڭقىنى ئۇزاق قويۇۋەتمەسلىك، ئەڭ ياخشىسى دوختۇرنىڭ تەۋسىيەسى بويىچە ئىش تۇتۇش كېرەك.

ئۇچەي ۋە ئاشقازىنىڭىز ناچار، بۆرىكىڭىز ئاجىز، دېمىڭىز سىقىلىدىغان ياكى بەل ئومۇرتقىڭىزدا ئۆسۈكچە بولسا، لوڭقا قويۇپ داۋالىسىڭىز بولىدۇ.

كۆپىنچە ئەھۋاللاردا، بۇنداق داۋالاش دورا يېگەندىنمۇ بەكرەك مەنپەئەت بېرىدۇ.
لوڭقىنى ئاساسلىقى دۇمەي (督脉) پەللىسى ۋە پاڭگۇاڭجىڭ (جۇڭيى تېبابىتىدە سۆزلىنىدىغان ئادەم بەدىنىدىكى 12 جىگەمەينىڭ بىرى بولۇپ، ئۇۋۇلاپ ياكى لوڭقا قويۇپ داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە جىڭمەينىڭ بىرى)، شۇنداقلا كېسەللەنگەن ئىچكى ئەزانىڭ مۇناسىۋەتلىك پەللىسىگە قويۇڭ، يەنە كېلىپ رەڭگى ئەڭ قېنىق، ئىنكاسى ئەڭ سەزگۈر بولغان يەرلەرگە نۇقتىلىق قويۇڭ.

لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى

ماگنىتلىق لوڭقا ۋە ۋاكۇئۇملۇق لوڭقىلارنى قويغاندا، نۇرغۇن كىشىلەر قانچىلىك قويسا مۇۋاپىق بولىدىغانلىقىنى سورايتۇ. مېنىڭچە، لوڭقىنىڭ چوڭ ياكى كىچىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، لوڭقىدىن ئۇچ قېتىمدىن ئارتۇق يەل تارتماسلىق كېرەك. تېرە ۋە مۇسكۇل سەل سىقىلىپ، كىچىك سىزىقچىلار پەيدا بولغان ھەمدە ئازراق بىئاراملىق ھېس قىلغانچىلىك بولسا بولىدى. بولۇپمۇ، ياشانغانلارغا لوڭقا قويغاندا يەلنى كۆپ تارتىۋەتمەسلىك كېرەك، بولمىسا مۇسكۇللار زىيادە كۆپچىۋېلىپ، لوڭقىنى ئېلىش تەسلىشىدۇ، ئۈنۈمىمۇ ياخشى بولمايدۇ.

لوڭقا قويۇشقا ماس كېلىدىغان كىشىلەر

لوڭقا قويۇش بولۇپمۇ، سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ۋە تېنى زەئىپ ياشانغانلارغا بەك ماس كېلىدۇ. 7 ـ 10 كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 مىنۇتتىچە لوڭقا قويۇپ بەرسە بولىدۇ. قىشتا ئاسان سوغۇق ئۆتۈپ قالىدىغانلار دائىم لوڭقا قويدۇرۇپ بەرسە، قىشتىكى ئىممۇنىتېت كۈچى ئېشىپ بارىدۇ.
لېكىن بۇ ئۇسۇل تېرىسى بوش ياكى بەك ئورۇق كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ. تېرىسى بوش كىشىلەر لوڭقا قويسا تېرىسىنى زىيادە سوزىۋېتىدۇ، ئورۇقلارنىڭ تېرىسى نېپىز بولغاچقا، بۇ خىل كىشىلەرگە لوڭقا قويغاندا، ۋاقتى قىسقا ۋە بوش قويۇش كېرەك.
بەزىلەر 10 مىنۇت، ھەتتا 3 ـ 5 مىنۇتقىچە لوڭقا قويسا قاپارتما ئۆرلەپ كېتىدۇ، بۇ تال ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى. بىرەيلەن ماڭا تېلېفون قىلىپ، ئۆزىنىڭ ھۆسن تۇزەش ئورنىدا 30 مىنۇت لوڭقا قويدۇرغاندىن كېيىن، دۈمبىسى كۆكىرىپ، قاپارتما ئۆرلەپ كەتكەنلىكىنى ئېيتتى. مەن ئۇنىڭغا: «تۇنجى قېتىمدىلا 30 مىنۇت لوڭقا قويغىنى قاملاشمايتۇ، لېكىن قاپارتما

www.uyghurkitap.com

هامان ئۆرلەپ بولغاندىكىن، ئۇنداقتا سىز كۈندە 30 ـ 40 مىنۇتقىچە لوڭقا قويدۇرۇپ، بەدىنىڭىزدىكى مەينەت نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىڭ» دېدىم.

ۋاپادار پەرزەنتلەرنىڭ ئاتا ـ ئانىلىرىغا بىرەلەيدىغان ئەڭ ياخشى سوۋغىسى ساغلاملىقتۇر. ھەپتىدە بىر قېتىم ئاتا ـ ئانىسىنىڭ دۈمبىسىنى سىيلاپ، ئىككى قېتىم لوڭقا قويۇپ بەرسە، ئاندىن ئاتا ـ ئانىلار ئاغرىپ قالغاندا داۋالىتىپ، ساق ۋاقتىدا ياخشى كۈتسە، مانا بۇ ھەقىقىي ۋاپادارلىق ھېسابلىنىدۇ.

ئەر ـ ئاياللارمۇ ئوخشاش، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشتىكى ئەر ـ ئاياللار تۇرمۇش ۋە خىزمەت جەھەتتە زور بېسىملارغا دۇچ كېلىدۇ. شۇڭا زىيادە كۆتۈلداشنى قويۇپ، بىر ـ بىرىگە لوڭقا قويۇپ، سالامەتلىكىگە كۆپرەك كۆڭۈل بۆلسە، «سېنى سۆيىمەن» دېگەن گەپتىن ئارتۇق ئۈنۈم بېرىدۇ.

لوڭقا قويۇش ئارقىلىق جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكىنى يىلتىزىدىن ساقايتقىلى بولىدۇ

كۆپىنچە ياشانغانلارنىڭ بەدىنى كۆز ۋە قاش پەسىللىرىدە قىچىشىپ قالىدۇ، بۇ ئاساسلىقى ئۆپكىنىڭ قۇرغاق، تالىنىڭ زەئىپ، ھۆل زەھەر بەدەن سىرتىغا چىقالمىغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىدە كەيپىياتى ياخشى بولمىغاندا، يەلباغسىمان قاپارتما (带状疱疹)، يەلتاشما (荨麻疹) قاتارلىقلار چىقىپ قالىدۇ.

كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرى تال ھۆل، ئۆپكە قۇرغاق ۋە كەيپىيات ناچار بولۇش، شۇنداقلا روھىي بېسىم بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇلارنى يىلتىزىدىن داۋالايدىغان ئۇسۇل لوڭقا قويۇش.

ئالدى بىلەن، چوڭ ئومۇرتقا، بۆرەك پەللىسى، ئۆپكە پەللىسى ۋە تال پەللىسىگە چوڭ لوڭقىنى 40 مىنۇتتىن ئارتۇقراق قويۇپ ئىككىنچى كۈنى يەنە داۋاملاشتۇرغاندا سۇ، قان، ھەتتا ئاق بوتقىسىمان ماددىلار چىقىشى مۇمكىن، بىراق بۇلارغا چوقۇم بەرداشلىق بېرىپ ھېچقانداق نەرسە چىقماي، تېرە پاكىز بولغىچە قويۇش كېرەك.

ئۇزاققىچە ساقايمىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە لوڭقا قويۇپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ، ھەر قېتىمدا 30 ـ 40 مىنۇتقىچە لوڭقا قويغاندا، بەدەندىكى مەينەت نەرسىلەر سۈمۈرۈلۈپ چىقىپ كېتىدۇ. بەدەندىكى قاقاچلار ئالدىرماي چۈشۈپ كەتكەندە، تېرىمۇ ياخشىلىنىپ، بەدەنمۇ يەڭگىللەپ قالىدۇ.

مۈرە ياللۇغى ۋە زىققە كېسەللىكلىرىنى ئوت لوڭقا قويۇپ ساقايتىش

ئالامەتلەر: مۈرە (تاغاق) ياللۇغى، زىققە (دەم سىقىش)

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. تاغاق سۆڭىكىنىڭ ئىچكى قىرىنى بويلاپ 6 دانە لوڭقا قويۇپ، ھەر قېتىمدا 10 مىنۇت تۇرغۇزسا، مۈرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

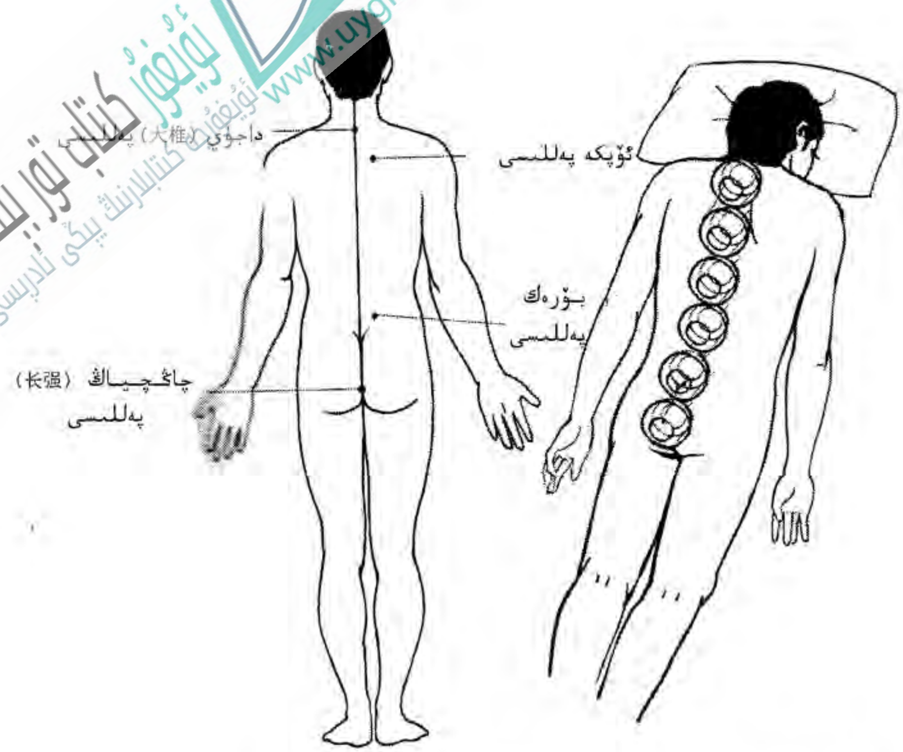
2. چوڭ ئومۇرتقا، ئۆپكە پەللىسى ۋە بۆرەك پەللىسگە ھەر قېتىمدا 15 مىنۇتتىن، ھەپتىسىگە 2 ـ 3 قېتىمدىن لوڭقا قويۇپ بەرسە، زىققىگە شىپا قىلىدۇ.

دىققەت: لوڭقا قويغاندا سۇ قاپارتما بولۇپ قالغان تەقدىردىمۇ، ئىككىنچى كۈنى داۋاملاشتۇرۇۋەرسە بولۇۋېرىدۇ تاكى بەدەندىكى بارلىق ھۆللۈك ۋە زەھەرلەرنى چىقىرىپ تاشلىغانغا قەدەر قويۇش كېرەك.

قەيەرگە لوڭقا قويۇشنى بىلەلمىسەك، داجۇي (大椎) پەللىسىدىن تارتىپ چاڭچياڭ (长强) پەللىسىگىچە تولۇق لوڭقا قويۇلىدۇ، ھەتتا دۇمەي (督脉) پەللىسى ۋە خۋاتو (华佗) ئومۇرتقا ئارىلىقلىرىغىچە لوڭقا قويساق، بارلىق ئىچكى ئەزالارغا چېتىلىدۇ. [بۇ يەدە ئېيتىلغان داجۇي پەللىسى بويۇن ئومۇرتقىمىزدىكى دۆڭچە ئورۇننى كۆرسىتىدۇ؛ قۇيمۇچ پەللىسى بولسا توققۇز كۆز ئاستى بىلەن مەقئەت ئارىسىدىكى ئورۇننى كۆرسىتىدۇ، بۇ پەللىنى خەنزۇچە چاڭچياڭ پەللىسى دەپ ئاتايدۇ؛ خۋاتو ئومۇرتقا ئارىلىق پەللىرى بولسا قەدىمكى داڭلىق تېۋىپ خۋاتونىڭ نامى بىلەن ئاتالغان ـ تەرجىماندىن].
ئۆپكىمىز بىئارام بولسا ئۆپكە پەللىسىگە، بېلىمىز ئاغرىسا بۆرەك پەللىسىگە لوڭقا قويۇش كېرەك؛ زىققە بىمارلىرى داجۇي پەللىسى، ئۆپكە پەللىسى ۋە بۆرەك پەللىلىرىگە لوڭقا قويسا بولىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن يىللىق كونا زىققە كېسىلى بولسا، لوڭقا قويۇش ۋاقتى 15 مىنۇتتىن ئارتۇق ئۇدا لوڭقا قويۇپ، ئىچىدىكى مەينەت نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى پاكىز چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ئوت لوڭقىسى تىلغا ئېلىنسا، كۆپىنچىلەر قورقىدۇ. مەن شاگىرتلىرىمغا ئوت لوڭقىنى ئۆزىگە، يوتىسىنىڭ گۆشى قېلىن يان تەرىپىگە قويغۇزاتتىم. يەنە بەزى كىشىلەر قاپارتما ئۆرلەشتىن قورقىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ بەدەننىڭ ئىنتايىن زەئىپ ۋە ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى



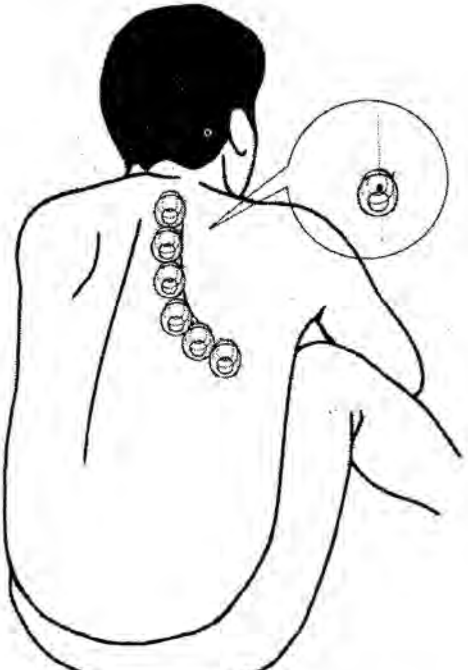
داجۇي (大椎) پەللىسىدىن چاڭجياڭ (长强) پەللىسىگىچە لوڭقا قويسا، كېسەلنى پاكىز سۈپۈرۈپ ماڭىدۇ.

مۇرە (ئەتراپى) ياللۇغۇم قوزغالغان ھېلىقى يىللىرى، بىر قېتىم لوڭقىنى ئۇزۇن قويۇۋەتكەچكە، يوغان بىر قاپارتما چىققان ئىدى. شاگىرت بالىلارغا بۇ قاپارتمىنى تېشىپ، يەنە لوڭقا قويۇڭلار دېسەم، ھېچكىم پېتىنالمىدى. ئاندىن ئۆزۈم ئەينەككە قاراپ تۇرۇپ قاپارتمىنى تەشكەندىن كېيىن، بالىلارغا لوڭقا قويغۇزدۇم. شۇنىڭدىن كېيىن مۇرەم ئارام تېپىپ قالدى. يول ماڭسام مۇ ئىنتايىن يەڭگىل. مۇرە ياللۇغۇم سەللىمازا ساقىيىپلا قالماستىن، يەنە تېخى خېلى يىللارغىچە زۇكاممۇ بولمىدىم.

ئەگەر سىز دېمۇ مۇرە (ئەتراپى) ياللۇغى بولسا، تاغاق سۆڭگىكىنىڭ ئىچكى قىرى ۋە سۆڭەك تۇتاشقان سىزىقنى بويلاپ لوڭقا ماڭدۇرۇۋېتىپ، ئاندىن 6 دانە كىچىك لوڭقىنى زىچ ھالەتتە 10 مىنۇت قويسىڭىز بولىدۇ. لوڭقا ماڭدۇرۇشنى بىلمىسىڭىز، 6 دانە لوڭقىنى زىچ ھالەتتە قويسىڭىزمۇ بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭ ۋاقتى سەل ئۇزاقراق، يەنى تەخمىنەن 15 مىنۇتتىن كېيىن لوڭقىلارنى

ئېلىۋەتىسڭىز بولىدۇ. ئادەتتە 3 ـ 5 قېتىمغىچە قويسا مۇۋاپىق. بۇنىڭدا سۆڭەك ئارىلىقلىرىدىكى سوغۇقنى ھەيدەيدۇ، شۇنداقلا تاغاق سۆڭىكى مۇسكۇللىرىنىڭ چاپلىشىپ قېلىشىنى تۈگىتىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

دەسلەپتە لوڭقا قويغاندا 10 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك، كۆنۈۋالغاندىن كېيىن، تەدرىجي ھالدا 15 مىنۇت قويسا بولىدۇ. ئەگەر 10 مىنۇتتا قاپارتما ئۆرلەپ كەتسە، سۈلۈق قاپارتمىنى دېزىنفېكسىيەلەنگەن يىڭنە بىلەن ئاستا تېشىۋېتىش كېرەك. بۇنداق بولغاندا، تېرە زەخمىگە ئۇچرىماي، قاپارتمىدىكى سۇ چىقىپ كېتىدۇ. سۇيى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، يۇنىەن بەيياۋنى سېپىپ، ئاندىن داكىلار بىلەن تېڭىپ مۇقىملاپ قويسىلا بولىدۇ.



تاغاق سۆڭىكىنىڭ ئىچ يېنىدىن لوڭقا قويغاندا، مۇرە ياللۇغىغا شىپا قىلىدۇ

كۆپچىلىككە تەكىتلەيدىغىنىم شۇكى، سۈلۈق قاپارتما ئۆرلىسە ياكى سېرىقسۇ ئاقسا، ھەرگىز توختاتماڭ تاكى سۈلۈق قاپارتما چىقمىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ ئېلېكترونلۇق نۇسخىسى

قۇلاققا چاپلاش تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە شىپا قىلىدۇ

ئالامەتلىرى: ئاشقازان ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. قۇلاقتىكى ئاشقازان ۋە بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونلىرىنى سىقىش ياكى چاپلاق چاپلاش.

2. قۇلاقتىكى ئەڭ ئاغرىغان رېفلېكس رايونىغا ماگنىتلىق مونچاق، قارىمۇق ئۇرۇقى ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى چاپلاپ قويۇش.

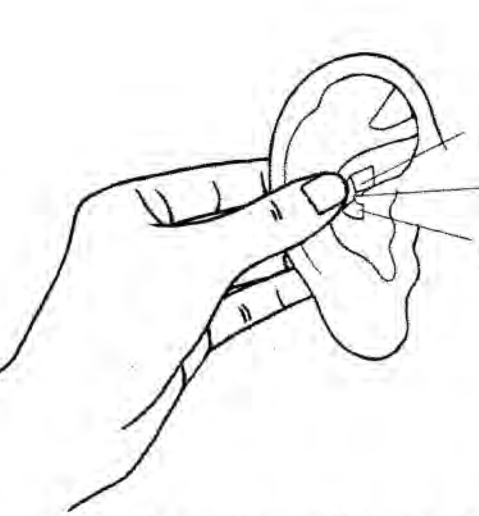
دىققەت: ھەر قېتىمدا قۇلاقنىڭ ھەممە يېرىگە لىق چاپلاش ھاجەتسىز، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 تالغىچە ئاغرىق نۇقتىسىغا چاپلىسىلا كۇپايە.

قۇلاق ئىنتايىن مۇھىم ئەزا. قۇلاقتىن پايدىلىنىشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلى قۇلاقنىڭ نەرى ئاغرىسا شۇ يەرنى سىقىش. بۇنى ئاۋارىچىلىك ھېس قىلسا، ئاغرىغان رېفلېكس رايونلىرىغا قارىمۇق ئۇرۇقى، ماگنىت مونچاق ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى چاپلىۋالسا بولىدۇ. ھەر قېتىمدا پەقەت بىرنى چاپلاش كېرەك، كۆپ چاپلىۋالسا كىشى بىئارام بولىدۇ. يەنە كېلىپ تۇرۇپ ئۇرۇقى بەكرەك بىئارام قىلىدۇ. زۆرۈر بولغاندا، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 تالغىچە ئاغرىق نۇقتىسىغا چاپلىۋالسىمۇ بولىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىسا، ئۇۋۇلاش خەرىتىسىدىن ئىزدەپ، قۇلاقنىڭ نەرى بەك ئاغرىسا، شۇ يەرنى سىقىپ بەرسە بولىدۇ. ئاغرىقتىن قورقماي ئىزچىل سىقىپ بەرگەندىن كېيىن، ئاشقازان قىسمى سەل قىزىيدۇ، ئاندىن ئاغرىق ئالدىرىماي پەسىيىدۇ.

قۇلاققا ئادەتتىكى مەلھەمنى چاپلاپ قويسىمۇ بولىدۇ. لېكىن يۇنىنەن بەيياۋغا سۇ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، ئۇنى ماش ياكى قارىمۇق ئۇرۇقىغا سۇركەپ تاڭسا ۋە ياكى قارىمۇق ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئېزىپ، ئۇنى يۇنىنەن بەيياۋ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سۇ قۇيۇپ مەلھەم قىلىپ قۇلاققا چاپلىسا تېخى ياخشى. چۈنكى يۇنىنەن بەيياۋ سىڭىپ كىرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بۇ خىل ئۇسۇل ئىنتايىن ئاددىي بولۇپ ھېچقانداق ئىشقا دەخلى قىلمايدۇ، خالىغان ۋاقىتتا سىقىپ بەرسە بولىدۇ، يەنە كېلىپ ئۈنچىلىك كۈچەشنىڭمۇ ھاجىتى يوق. بەزىدە ئازراق سىقسىلا ئاغرىق پەسىيىدۇ؛ بۇنداق چاغدا ئورۇننى يۆتكەپ، باشقا جايلارنى سىقىش كېرەك.



ئاشقازان ئاغرىقىنى قولاقتىن داۋالاش، نە ئاغرىسە شۇيەرنى سىقىش كېرەك

ئادەتتە 3 ـ 5 كۈن چاپلاپ، سىقسا ئاغرىمىغىچە تۇرسا بولىدۇ. مەسىلەن: بەل ئاغرىسا، قولاقتىكى بەل ـ ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىغا چاپلىسا ھەمدە ئىككى قولاقنا ئالماشتۇرۇپ بۇ قېتىم سول قولاقنا، كېلەر قېتىم ئوڭ قولاققا چاپلاپ ئىزچىل سىقىپ بەرسە، نەچچە كۈندىن كېيىن بەل ئاغرىقى پەسىيىپ قالىدۇ.

قولاق گىمناستىكىسى ھەققىدە

ئالامەتلىرى: ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق ئىككىلەمچى ساغلام (نىسپى ساغلام) ھالەتلەر ۋە تۈرلۈك سوزۇلما كېسەللىكلەر.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. قولاق يۆگىمىكى (ئەگمىسى) ۋە قولاق ئەتراپىنى سىيرىپ بېرىش؛ 2. قولاقتىكى ئۈچ ئويماننى ئۇۋۇلاپ بېرىش؛ 3. قولاقنىڭ ئۇدۇل يۆگىمىكىنى سىيرىپ بېرىش؛ 4. قولاق يۇمشىقىنى تارتىپ بېرىش؛ 5. قولاق تۈۋىنى ئىشقىلاپ بېرىش؛ 6. ئارقا مېڭىنى چېكىش.

قولاقتا پۈتۈن بەدەندىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى بار بولۇپ، بۇ ئورۇنلارنى غىدىقلاپ بەرسە سالامەتلىككە پايدىلىق. لېكىن بۇ رېفلېكس رايونلىرى ئىنتايىن كىچىك بولغاچقا، كۆپىنچە كىشىلەر قانداق قىلىشنى بىلەلمەي قالىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، تۆۋەندە كۆپچىلىككە ئاددىي بىر يۈرۈش قولاق گىمناستىكىسىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن:

www.uyghurkitap.com

بۇ گىمناستىكا ئالتە باسقۇچلۇق بولۇپ، ھەربىر باسقۇچتا قوش قوللاپ ئىككى قۇلاقنى تەڭلا ئۇۋۇلايمىز. كۈندە ئەتىگەن ئويغانغاندا، ئورۇندا يېتىپ تۇرۇپ بۇ گىمناستىكىنى ئىشلىسە بولىدۇ. ئويغىنىپ دەرھال ئورنىدىن تۇرۇش ياشانغانلارغا ماس كەلمەيدۇ، بۇنداق چاغدا ئۇلارغا قۇلاق گىمناستىكىسى تازا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

1. قۇلاق يۈگىمىكى ۋە قۇلاق ئەتراپىنى سىيرىپ بېرىش

قۇلاق يۈگىمىكىنى باش بارماق بىلەن بىگىز بارماقنىڭ يېنى ئارىسىغا ئېلىپ تۇرۇپ تۆۋەنگە سىيرىش، بۇ ھەرىكەتنى قوش قولدا تەڭ ئىشلەش كېرەك، ھەربىر قۇلاقنى 18 (ياكى 36) قېتىمدىن.

قۇلاي يۈگىمىكىنى دائىم سىيرىپ بەرسىڭىز، يۈز مېيى ئالىدىغان نۇرغۇن پۇلنى تېجەپ قالىسىز

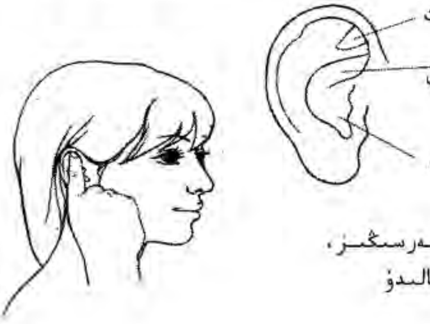
قۇلاق يۈگىمىكى بەدەن سىرتىنىڭ رېفلېكس رايونى بولۇپ، دائىم سىيرىپ بەرسىڭىز تېرىنىڭ مېتابولىزمىنى ئاشۇرىدۇ. قۇلاق يۈگىمىكى ۋە قۇلاق ئەتراپىنى سىيرىش ئارقىلىق يەلتاشما كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، ئاياللار تېرىسىنىڭ قۇرغاق، يېرىك بولۇش ئەھۋاللىرىنىمۇ ياخشىلايدۇ. قۇلاق سىيرىش ئارقىلىق تېرە گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى نۇرغۇن گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ ئۈنۈمىدىن كۆپ ياخشى.

بۇ ھەرىكەت يەنە قۇلاق ئەتراپىغا، يەنى بارماق، بېغىش، جەينەك ۋە مۈرىلەرنىڭ رېفلېكس رايونلىرىغىمۇ تەسىر قىلىپ، شۇ يەرلەردىكى تېلىش، ئاغرىش، ئىششىش ئالامەتلىرىگىمۇ شىپا قىلىدۇ.

بۇ جەرياندا، باش بارماق دەل قۇلاق كەينىدىكى بېسىم چۈشۈرۈش ئويمىنىغا ئۇدۇل كېلىدۇ، شۇڭا يۇقىرى قان بېسىم بار كىشىلەر بۇ ھەرىكەتنى كۆپرەك قىلىپ بېرىشى كېرەك.

2. ئۈچ ئويماتنى ئۇۋۇلاش

بىگىز بارماق بىلەن كۆرسىتىلگەن «ئۈچ ئويمات»نى ئۇۋۇلاپ بېرىش، ھەربىر ئويماتنى 18 (ياكى 36) قېتىمدىن ئۇۋۇلاش كېرەك.



ئۈچ ئويماتنى ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، بەدىنىڭىز راھەتلىنىپ قالىدۇ

قۇلاقتىكى ئۈچ ئويمات ـــ ئۈچ بۇرجەك ئويمات، (قۇلاق) دالان يولى ۋە دالان خالتىسىدىن ئىبارەت.

ئۈچ بۇرجەك ئويماتنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، جىنسىي ئەزالار سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، ئۇيقۇنى ۋە كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ، ھەرۋاقىت روھلۇق تۇرىسىز.

قۇلاق دالان يولىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، تۆۋەنكى قورساق قىسمىدىكى، يەنى ھەزىم ۋە تەرەت سىستېمىسىدىكى ئالامەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

قۇلاق دالان خالتىسى ئاساسلىقى قورساق ۋە كۆكرەكتىكى ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ، شۇنداقلا ئىچكى ئاجراتمىنى تەڭشەپ، بەدەننىڭ ئاستى ـ ئۈستى يوللىرىنى ئېچىپ، ئادەمنى روھلۇق قىلىدۇ.

3. قۇلاقنىڭ ئۇدۇل يۆگىمىكىنى سىيرىپ بېرىش

قۇلاقنىڭ ئۇدۇل يۆگىمىكىنى باش بارماق بىلەن بىگىز بارماقنىڭ ئارىسىدا قىسىپ تۇرۇپ، كۈنىگە 18 (ياكى 36) قېتىم سىيرىپ بېرىش.

ئومۇرتقا، بەل ۋە تىزلاردا ئالامەت كۆرۈلسە، قۇلاقنىڭ ئۇدۇل يۆگىمىكىنى سىيرىپ بېرىڭ

قۇلاقنىڭ ئۇدۇل يۈگىمىكى ئومۇرتقا ۋە پۇتلارنىڭ رېفلېكس رايونى بولۇپ، ئۇزۇن مەزگىل ئېگىشىپ ئىشلەپ ياكى ئاپتوموبىل ھەيدەپ ئومۇرتقىدا مەسىلە كۆرۈلسە ياكى ياش ۋاقتىدا ئۇزۇن مەزگىل جاپالىق ئىشلەپ، بەل ۋە تىزلىرى ئاغرىسا، قۇلاق ئۇدۇل يۈگىمىكىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

4. قۇلاق يۇمشىقىنى تارتىپ بېرىش

قۇلاق يۇمشىقىنى بىگىز بارماقنىڭ يېنى بىلەن باش بارماقنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ قىسىپ، كۈندە تۆۋەنگە 8 (ياكى 36) قېتىم تارتىپ بېرىش.

كۈندە قۇلاق يۇمشىقىنى تارتىپ بەرگەندە، باش ۋە چىراي ساغلام بولىدۇ

قۇلاق يۇمشىقىغا باش ۋە چىرايىنىڭ رېفلېكس رايونلىرى يىغىلغان بولۇپ، ياشتىكى بىرەر ئەزادا مەسىلە كۆرۈلسە، قۇلاق يۇمشىقىنى تارتىپ بېرىش ئارقىلىق ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

5. قۇلاق تۈۋىنى ئىشقىلاپ بېرىش

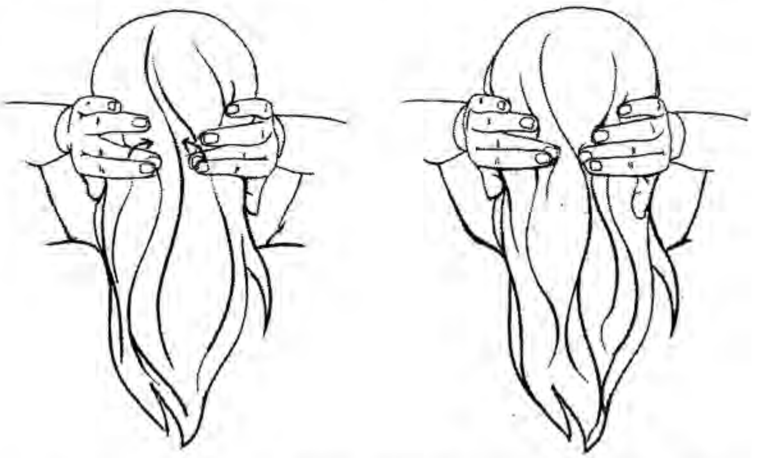
قۇلاق تۈۋىگە قالقانبەز ھورمۇنى ئازلاشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، دىيابېت ۋە نەپەس كېسەللىكلىرىنىڭ شىپالىق دورىسى يوشۇرۇنغان

قۇلاق تۇۋنىنىڭ ئالدىنى مۇۋاپىق ئىشقىلىغاندا، ئاچارچىلىق نۇقتىسى، ئۇسسۇزلۇق نۇقتىسى ۋە بۆرەك ئۇستى بېزىنى غىدىقلايدۇ. بۇ ئۇسۇل قالقانبەز هورمۇنى ئازلار، ئورۇقلاش ئۇچۇن يېمەك ـ ئىچمەكتىن مۇۋاپىق پەرهىز تۇتۇۋاتقانلار، شۇنداقلا دىيابىت بىمارلىرىغا نىسبەتەن شىپالىق دورا هېسابلىنىدۇ.

قۇلاق تۇۋنىنىڭ ئارقىنى ئىشقىلىغاندا، ئۆپكە رېفلېكس رايونى غىدىقلىنىپ، ئۆپكىنى تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. يەنە تېخى نەپەس سىستېمىسىنى ياخشىلاپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

6. ئارقا مېڭىنى چېكىش

ئىككى قۇلاقنى ئىككى ئالىقاننىڭ ئوتتۇرىسى بىلەن بېسىپ، بارماقلارنى ئارقا مېڭىگە تەبىئىي قويۇڭ، ئاندىن بىگىز بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى نۆۋەت بىلەن يەڭگىل چېكىپ، 18 (ياكى 36 قېتىم) قېتىم چەكسە بولىدۇ.



دائىم ئارقا مېڭىنى چېكىپ بەرسىڭىز، سىزنى قۇلاق ئېغىرلىق ۋە باش قېيىشلاردىن خالاس قىلىدۇ

دائىم ئارقا مېڭىنى چېكىپ بەرگەندە، ئاڭلاش سېزىمىنى ياخشىلاپ، تۇرلۇك باش قېيىشلارغا شىپا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئالدىدا تونۇشتۇرۇلغان ئالتە تۇرلۇك قۇلاق گىمناستىكىسى ئارقىلىق قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالىغىلى بولىدۇ، بۇلارنىڭ مەشغۇلاتى ئاددىي، ئۇنۇمى ئارقا مېڭىنى چېكىشتىنمۇ ياخشى.

www.uyghurkitap.com

ساغلام تەنگە ئىگە بولۇش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

بارماقلارنى كېرىپ ئېچىپ، ئىككى قولنىڭ بارماقلىرىنى بىر ــ بىرىگە ئۇدۇل ئېگىلگەن ھالەتتە چىپسىلاپ، كۈچەپرەك چاۋاك چېلىش. بۇنى ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن بۇرۇن ياكى تاماقتىن بىر سائەت كېيىن قىلىپ، 200 قېتىمدىن تەدرىجىي ھالدا 1000 قېتىمغا كۆتۈرسە بولىدۇ. ماڭغاچ چاۋاك چالسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئۈنۈمى: تۇرلۇك كېسەللىكلەرگە شىپا قىلىدۇ.

دىققەت: چاۋاك چالغاندا، بەدەندە بەزىدە بىئارام بولۇشلار كۆرۈلىدۇ، لېكىن بۇنىڭدىن ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق. بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمال بولغان زەھەر ھەيدەش ئالامەتلىرىدۇر.

ئەمەلىيەتتە، چاۋاك چېلىشمۇ بىر خىل چېنىقىش ئۇسۇلى بولۇپ، بىر ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنىڭ قانداقلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزىلەر چاۋاك چالسا «پوك ــ پوك» قىلىپ يوتقانغا ئۇرغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە مەتىپىي نەرسىلەر ۋە كىسلاتالىق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ، بەزىلەر تۈپتۈزلا چاۋاك چالىدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى سوغۇق ئېلىپ كەتكەن بولۇپ، كۆپىنچىسىنىڭ بەل ــ پۇتلىرى ئاغرىيدۇ.

ئەجدادلىرىمىز بۇرۇنلا «چاۋاك چېلىش يۈز كېسەلگە شىپا» دەپ ئېيتقان، چۈنكى قولدا بەدەندىكى ھەممە ئەزانىڭ رېفلېكس رايونلىرى بولغاچقا، چاۋاك چالغاندا، بارلىق ئەزالار غىدىقلىنىپ، ئىقتىدارلىرى مۇۋاپىق تەڭشىلىدۇ.

چاۋاك چېلىشنىڭ بەدەنگە قانداق پايدىلىرى بار؟

مېنىڭ بىر شاگىرتىمنىڭ سالامەتلىكى ئانچە ياخشى ئەمەس ئىدى، قولاق قېپىقى (بارماق، بېغىش ۋە جەينەك ئۈچ ئورۇن) خۇددى پاكىز يۇمىغاندەك بىر قەۋەت نېپىز قارا تېرە ھالەتتە ئىدى. ئەمەلىيەتتە، بۇ ئەھۋال بۆرەكتە مەسىلە بارلىقىدىن دېرەك بېرەتتى. لېكىن ئۇ كۈندە چاۋاك چېلىپ بېرىپ، قولىقىمۇ پاكىزلىنىپ، يۈزىدىكى بىر قەۋەت قارا تېرىسىمۇ تەدرىجىي ھالدا سۈزۈلۈپ كەتتى.

يەنە بىر ئوقۇغۇچۇمنىڭ يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى بار بولۇپ، ھەر قېتىم زۇكامداپ قالسا، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغىنىڭ قوزغىلىپ كېتىشىدىن

ئەنسىرەيتتى. مەن ئۇنى كۈندە چاۋاك چېلىشقا بۇيرىدىم، نەتىجىدە چاۋاك چېلىپ ئىككى ھەپتىدىن كېيىن يولۋاس ئېغىزى (باشمالتاق بىلەن بىگىز بارماقنىڭ ئارىلىقى) يېرىلىپ، قاپقارا قان دېغى ئۇيۇپ قالدى. لېكىن بۇ يىگىت ئاغرىققا بەرداشلىق بېرىپ، چاۋاك چېلىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇردى، چاۋاكنى يەڭگىلدىن تارتىپ ئېغىرغا قاراپ چالدى. كېيىن ئۇ ئېغىر زۇكام بولغان تەقدىردىمۇ يۈرەك ياللۇغى قوزغالمايدىغان بولدى.

چاۋاك چېلىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى

چاۋاك چالغاندا، چوقۇم بارماقلار كېرىلىپ ئېچىلغان، ئىككى قولدىكى بارماقلارنىڭ قورساقلىرى بىر - بىرگە ئۇدۇل تېگىشكەن ھەم ئازراق كۆچەپ چاۋاك چېلىشقا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. چاۋاكنى تاماقتىن بۇرۇن ياكى تاماقتىن بىر سائەت كېيىن چېلىش، ئادەتتە 200 قېتىمدىن تەدرىجىي ھالدا 1000 قېتىمغا يەتكۈزسە بولىدۇ. بەزى ئوقۇرمەنلەر «دەسلەپىدىلا 200 قېتىمدىن چاۋاك چالسا، بەك ئاغرىپ كېتىدىكەن» دەپ ئىنكاس قىلدى. ئەمەلىيەتتە، بۇ بەزى زەھەرلەرنىڭ بەدىنىمىزدىن ھەيدەلگەنلىكىدىن دېرەك

ساغلام تەنگە ئىگە بولۇش ئۈچۈن كۈندە «چاۋاك» چالايلى

www.uyghurkitap.com

بېرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا، چاۋاكىنىڭ كۆچلۈكلۈك دەرىجىسى ۋە داۋاملىشىش ۋاقتىنى مۆۋاپىق تەڭشەپ، ئاندىن قەرەللىك ھالدا ئىزچىل داۋاملاشتۇرساق بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، چاۋاك چالغاندا مېڭىپ بېرىش كېرەك. بەزى ياشانغانلارغا ئولتۇرۇپ چاۋاك چېلىش راھەت بىلىنگەن بىلەن، چاۋاك چالغان چاغدىكى قانلار ئايلىنىپ ساغرا تەرەپكە كەلگەندە توسۇلۇپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھەيدەلگەن مەينەت نەرسىلەر تۆۋەنگە چۆكۈپ، پۇت تېخىمۇ ئېغىرلاپ كېتىدۇ.

چاۋاك چالغاندا، زەھەر ھەيدىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ

چاۋاك چالغاندا قول ئاغرىيدۇ، لېكىن ئېسىڭىزدە بولسۇن، بۇ ئاغرىش ۋاقىتلىق، مۇشۇ ئۆتكەلدىن كېيىن، سالامەتلىكىڭىز بۇرۇنقىدىن خېلىلا ياخشى بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئىلگىرى، يۈرەك رىتىمىم تەكشىسىز ئىدى، قولۇمنىڭ يۈرەك رېفلېكس رايونىدا ئۇزۇن بىر كۆك تومۇرۇم بار ئىدى، كېيىن چاۋاك چېلىۋېرىش جەريانىدا، بۇ كۆك تومۇرمۇ يوقاپ كەتتى.

بىر ھەپتە ئەتراپىدا ئىزچىل چاۋاك چالغاندىن كېيىن، ئادەتتە كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ بەدىنىنىڭ مەلۇم جايلىرى بىئارام بولىدۇ ياكى قولى يېرىلىدۇ. مانا بۇ ئۇزۇن يىللاردىن بېرى بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر يەرلىرىگە يىغىلىپ قالغان ناچار ماددىلارنىڭ قوزغىلىشى، يەنى بەدەندىكى تۈرلۈك زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئاشكارا نامايان بولۇشى ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا، ھەرگىزمۇ توختاپ قالماي، بەدەندىكى مەينەت نەرسىلەر پاكىز چىقىپ كەتكۈچە چاۋاكنى داۋاملاشتۇرۇڭ. ساقايمايۋاتقان كېسەللىكلەر ۋە دائىم قايتا قوزغىلىپ تۇرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى نەچچە يىل، ھەتتا نەچچە ئون يىلدىن بۇيان يىغىلىپ كەلگەن بولىدۇ. ئەگەر بۇلارنى ھەيدەپ چىقىرىۋەتمەكچى بولسىڭىز، ئەلۋەتتە كەسكىن ھەرىكەت قوللىنىشىڭىز كېرەك.

بىر قېتىم مەن شاگىرتلىرىم بىلەن ئاشخانىدا تاماق يەۋېتىپ، ئۇلار بىلەن «چاۋاك چېلىپ كېسەل داۋالاش» ھەققىدە پاراڭلىشىپ قالدىم. پارىڭىمىزنى ئاڭلاپ قالغان ئاشخانا خوجايىنى بۇ مەسىلىنى مەندىن قىزىقىپ سورىدى. مەن ئۇنىڭغا چۈشەندۈرگەندىن كېيىن، ئۇ كۈندە چاۋاك مەشىقى قىلىپ بىر ھەپتە بولغاندا، ماڭا تېلېفون قىلىپ: «ياڭ مۇئەللىم مەن بولالمىدىم، قوۋۇرغىلىرىم سانجىلغاندەك ئاغرىيدىغان بولۇپ قالدى، نەپەس ئالساممۇ ئاغرىيدۇ، يەنە تىزلىرىممۇ ئاغرىيدۇ، قوللىرىمغا نەرسە چىقىپ كەتتى» دېدى. مەن ئۇنىڭغا «مۇبارەك بولسۇن» دېدىم.

بەدىنىنىڭ قايسى يېرىدە كېسەل ياكى ناچار نەرسىلەر بولسا، ھەپتە چاۋاكتىن كېيىن شۇ يېرى ئاغرىيدۇ. بۇ ئاشخانا غوجايىنى كۈندە كەچتە تاماقتىن كېيىن يېرىم جىڭ ھاراق ئىچىدىغان ئادىتى بولغاچقا، جىگىرى ئېغىر زەخىملەنگەن، شۇڭا ئۇنىڭ بېقىنى سانجىپ ئاغرىغان. ئۇ يەنە ياش ۋاقتىدا ھەربىي سەپتە تۇرۇپ، دائىم ئېرىق ـ ئۆستەڭلەردە ئىشلىگەچكە، پۇتىدا رېماتىزم بار ئىدى. مەن ئۇنى چىداپ داۋاملىق چاۋاك چېلىپ، بەدىنىدىكى كېسەللەرنى ھەيدەپ چىقىرىپ تاشلاشقا ئۈندىدىم.

ئىككى ئايدىن كېيىن، ھېلىقى ئاشخانا غوجايىنى ماڭا تېلېفون بېرىپ مۇنداق دېدى: «ياڭ مۇئەللىم، بەك ياخشى بولدى!» مەن دەسلەپتە ئۆستەڭ بويىدا چاۋاك چالغىنىمدا، كىشىلەر مېنى نېرۋىسىدىن ئادىشىپ قاپتۇ دېيىشتى، ئۇلار بىلەن چاتىقىم بولماي، داۋاملىق چېلىۋەرگەن ئىدىم، بەدەنلىرىم ھازىر ئىنتايىن يەڭگىل بولۇپ كەتتى، بىر كۈن چاۋاك چالمىسام، بىر نەرسەم كەمدەك ھېس قىلىمەن. تېخى بىر تۈركۈم ياشانغانلارنى تەشكىللەپ، كۈندە ئەتىگەندە ئۆستەڭ بويىدا چاۋاك چېلىۋاتىمىز.»

پۇت چىلاشنىڭ ئۈنۈمى

ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇشنىڭ ئۇسۇللىرى كۆپ بولۇپ، لېكىن بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزۈڭنى يۇگۇرۇش ياكى بەزى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلىش ھاجەتسىز. مېنىڭچە، پۇت چىلاش بولسا ھەممە ئادەمگە باب كېلىدىغان ھەمدە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئومۇميۈزلۈك ئاشۇرىدىغان ساقلىق ساقلاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ.

ھازىر نۇرغۇن ئادەملەر ئاراساق ھالەتتە تۇرماقتا، دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتسە كېسەل يوق، ئەمما مىجەزى يوق، بەدەنلىرى بىئارام، روھىي كەيپىياتىمۇ ناچار. بۇ خىل كىشىلەرگە ئەڭ ماس كېلىدىغان ساقلىق ساقلاش ئۇسۇلى «پۇت چىلاش» تىن ئىبارەتتۇر.

پۇتنى قانداق چىلىغاندا، ئاندىن ئۈنۈمى بولىدۇ؟

پۇت چىلاشنىڭ ئەڭ توغرا ئۇسۇلى پاقالچاقىچە چىلاشتىن ئىبارەت. شۇڭا چېلەك ياكى داس تەييارلاش كېرەك. بەزىلەر: «پۇتتا رېفلېكس رايونلىرى ئەڭ زىچ يىغىلغان بولغاندىكىن، پۇتنىڭ يۈزىگىچىلا چىلىساق بولمامدۇ؟» دەيدۇ. لېكىن بۇ خىل قاراش خاتا. چۈنكى پۇتنىڭ يۈزىنى تولۇق چىلىغان بىلەن،

پاقالچاقتىكى قان ئايلىنىش تومۇرلىرىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى يوقىتىشقا پايدىلىق بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قانلار بەدەننىڭ ھەر قايسى جايلىرىغا ئايلىنىپ بارالمايدۇ.

يەنە كېلىپ، پۇتنى ئاران 5 مىنۇت چىلاشقا بولمايدۇ، ئۇنداق قىسقا چىلىغاننىڭ ھېچقانداق رولى يوق. ئەڭ ياخشىسى 20 ـ 30 مىنۇت چىلاش كېرەك. سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 45 گىرادۇستىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك، بولمىسا يۈرەك سېلىپ، كۆپ تەرلەيدۇ، ھەتتا ئاسان ھاياجانلىنىپ، ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ.

بەزىلەر: «سۇ سوۋۇپ قالسا قانداق قىلىمىز» دەپ سورىدى. سۇ سوۋۇپ قېلىشنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بار، بىرسى سۇ تەبىئىي سوۋۇپ قالىدۇ، بۇنداق چاغدا، يېنىمىزغا قايناق سۇنى تەييارلىۋېلىپ، زۆرۈر بولغاندا قۇيۇپ تۇرساق بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب، داس ياكى چېلەكنىڭ ئاستى نېپىز ياكى يەر بەك سوغۇق بولسىمۇ، سۇ ئاسان سوۋۇپ قالىدۇ، بۇنداق چاغدا داس ۋە چېلەكنىڭ ئاستىغا قېلىن يەشىك ياكى ياغاچ قويۇۋالساق، سۇ ئاستا سوۋۇيدۇ. ئەگەر دەسلەپتىلا 30 مىنۇتقا بەرداشلىق بېرەلمىسەك، ئۆزىمىزنى زورلىماي ۋاقتنى

پۇتنى پاقالچاقچە چىلاش بەك مۇھىم

ئاز ـ ئازدىن ئۆزارتساق بولىدۇ. ۋاقىت ئۆزارغانسېرى 30 مىنۇتقىچە چىلىمىساق، ئەكسىچە بىئارام بولىدىغان بولۇپ قالىمىز.

پۇت چىلاشقا قانداق ماتېرىيال ئىشلىتىمىز؟

ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرى ۋە مەخسۇس ساتىلاردىكى پۇت چىلايدىغان سۇدىن بىر خىل جۇغىيچە دورا پۈرىقى كېلىدۇ، بەزىلەر بۇنىڭ بەدەنگە پايدىسى بار دەپ قاراپ، شۇ يەرلەرگە بېرىپ پۇت چىلاشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن، بۇ ئورۇنلاردىكى پۇت چىلايدىغان سۇغا پەقەت چۈچۈكبۇيا سالىدۇ. ھەممىمىزگە مەلۇم، چۈچۈكبۇيا بولسا ھەر خىل دورىلارنىڭ تەسىرىنى تەڭشەيدىغان جۇغىيچە دورا بولۇپ، پەقەت بىر خىللا چۈچۈكبۇيانى سېلىپ قويغاننىڭ ئانچە رولى بولمايدۇ.

ئەگەر ساقلىق ساقلاش مەقسىتىدە پۇت چىلىماقچى بولسىڭىز، ئانداق تۇز سالسىڭىزلا بولىدۇ، چۈنكى تۇز بەدەندىكى كالتسىي، فوسفور تەڭپۇڭلۇقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، يەنە مىكروب ئۆلتۈرۈپ، پۇراقنى يوقىتىدۇ. سۇغا ئاچچىقسۇ قۇيسا، پۇتتىكى قاداقنى يۇمشىتىپ، پۇت پۇراشنى يوقىتىدۇ. بەزىدە ئەمەن ياكى ئۈجمە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سېلىپ قويسىمۇ پايدىسى بار.

ئەگەر بەدەن سوغۇققا مايىل بولسا، پۇتنى زەنجىۋىل بىلەن چىلىسا بولىدۇ؛ بوغۇملىرى ياخشى بولمىسا، ئازراق زاراڭزا قاتارلىقلارنى سالسا بولىدۇ.

بەزىلەر «پۇت چىلىغاندا راۋرۇس تەرلىسە ياخشى» دەپ قارايدۇ، مېنىڭچە ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. بەدىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ بەك تەرلىشى ياخشى ئەمەس. چۈنكى بەك تەرلەپ كەتكەندە يۈرەك بىئارام بولىدۇ.

پۇت چىلاش بىلەن رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاشنى بىرلەشتۈرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ

نۇرغۇن كىشىلەر پۇت چىلىغاندا راھەتلەنگىنىنىلا بىلىپ، بىرەر ئەمەلىي مەسىلىنىڭ ھەل بولغان ـ بولمىغانلىقىنى ئويلاشمايدۇ. پۇت چىلىغاندا، چوقۇم بەزى كېسەللىكلەرنى ئىزدەپ تېپىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. پۇت چىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئادەتتە قەيەرى ئاغرىسا، پۇتتىكى شۇ يەرگە مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بولۇپمۇ، بەزى سوزۇلما كېسەللىك بىمارلىرى ياكى دائىم بىئارام بولۇپ تۇرىدىغان ئاراساق كىشىلەرگە بەكمۇ پايدىلىق.

ئەگەر مەيدىسى ۋە دېمى سىقىلغاندەك بولسا، پۇت چىلىغان چاغدا پۇتتىكى يۈرەك، كاناي، كانايچە ۋە ئۆپكىلەرنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىش؛ پۇتى بىئارام بولسا، پۇتتىكى پۇت رېفلېكس رايونىنى قىرىپ بېرىش؛ ئايالارنىڭ ئەمچىكى كۆپۈپ ئاغرىغۇدەك بولسا، پۇت دۈمبىسىدىكى كۆكرەك رېفلېكس رايونىنى ئالىقاننىڭ سىرتى بىلەن قىرىپ بېرىش كېرەك. بۇ ئۇسۇللارنىڭ مەشغۇلاتى بەكلا ئاددىي. مۇشۇنداق ئاددىي ئۇسۇللارنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرالىساق، چوقۇم ئويلىمىغان نەتىجىلەرگە ئېرىشىشىمىز مۇمكىن.

ئۇنداقتا، سالامەتلىكنى كۈندە پۇت چىلاشتىن باشلايلى!

ئۆيىڭىزدىكىلەرنىڭ پۇتىنى كۆپرەك يۇيۇپ قويۇڭ

كېسەل بولماسلىق ۋە ئائىلىمىزدىكىلەرنىڭ كېسەل بولماسلىقى بەلكىم بىزدە ئاددىي كىشىلەرنىڭ ھاياتىدىكى ئەڭ چوڭ مۇۋەپپەقىيەتلەردىن بولۇشى مۇمكىن. رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلى بىزنى دەل شۇ مەقسەتلەرگە يەتكۈزىدۇ، بۇ خىل بەخت بەلكىم ھاياتىمىزدىكى ئەڭ مۇھىم نەرسىلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

بىر خانىم كىتابنى ئوقۇغاندىن كېيىن، مۇشۇ ئۇسۇللار ئارقىلىق دادىسىنىڭ يەلتاشما كېسىلىنى داۋالاپتۇ. دادىسىنىڭ قان بېسىمى بارلىقىنى بىلگەندىن كېيىن، دادىسىغا كىتابتىكى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى ئېيتىپ بېرىپتۇ. لېكىن دادىسى بۇ خىل رېفلېكسلىق داۋالاشقا گۇمان بىلەن قارىغاچقا، ۋاقتىنچە قوبۇل قىلالماي، پۇتنى سىلاپ قويسىلا، دورا يېمىسىمۇ بولىدىغانلىقىغا ئىشەنمەپتۇ. كېيىن ئۇ خانىم دادىسىنى بېيجىڭدىكى ئۆيىگە ئېلىپ كېلىپ بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپتۇ. دادىسى فوتو ئاپپارات ۋە ئۈچ پۇتلۇق جازىنى ئېلىپ بېيجىڭنى چۆرگىلەپ يۈرۈپ رەسىمگە تارتىش بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىپتۇ، كەچتە قايتىپ كەلگەندە، دادىسىنىڭ پۇتىنى چىلاپ يۇيۇپ قويۇپتۇ. دادىسىنىڭ پۇتىنى يۇغاندا، پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىپتۇ، بۇنىڭغا دادىسىمۇ ھېچنېمە دېمەپتۇ. ئاخىرىدا دادىسى پۇتىنى ئۆزى ئۇۋۇلايدىغان بولۇپتۇ، بۇنىڭدىن خانىممۇ ئىنتايىن خۇشال بوپتۇ. دادىسىنىڭ باش قايىدىغان كېسىلىمۇ تەدرىجىي ھالدا ئوڭشىلىپ، روھىي كەيپىياتىمۇ ياخشىلىنىپ كېتىپتۇ.

بۇ خانىم دادىسىنىڭ ياخشىلىنىپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ، ئىنتايىن خۇشال بوپتۇ. كېيىن، نەۋرە قىزىنىڭ پۇتىنىمۇ سىيرىپ ئۇۋۇلاپ قويغاچ، ئىككىسى

تەڭ ناخشا ئېيتىدىغان بولۇپتۇ. ئۇ خانىم مۇشۇنداق تاسادىپىي پۇرسەتتە پۇتلىرىنى ئۆزئارا ئۇۋۇلاپ قويۇش ئارقىلىق مۇھەببەت يەتكۈزىدىغان ئۆزگىچە ئۇسۇلىنى تېپىۋېلىپ، بۇنىڭدىن ئالەمچە سۆيۈنۈپتۇ. مەن بۇ ھېكايىنى ئاڭلاپ، ئىنتايىن خۇشال بولدۇم، يەنە تېخى ئۇ خانىمغا قولاق گىمناستىكىسىنى ئۆگىتىپ قويدۇم. ئەلۋەتتە ئۇلارنىڭ تېخىمۇ ساغلام ۋە مۇھەببەتلىك بولۇشىغا تىلەكداشمەن.

ئاپام ئۆپكە راكى بىلەن تۈگەپ كەتتى، لېكىن ئۇ ئاخىرقى 36 كۈندە ئانچە ئازابلانمىدى. ئۇ كۈنلەردە مەن ئۇنى ئىزچىل رېفلېكسلىق رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىدىم. بەزىلەر بۇنى چۈشەنمىدى، مەنمۇ زىيادە چۈشەندۈرمىدىم. ئاپامنىڭ بۇ كېسەلدىن ساقايمايدىغانلىقى ماڭا ئېنىق، لېكىن ئۇنى باشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئوخشاش بەلغەم تارتىش ۋە نەپەسلەندۈرگۈچلەرگە موھتاج قىلمىدىم. ئاپامنى ئۆمرىنىڭ ئاخىرقى دەقىقىلىرىدە بولسىمۇ ئازابقا قويماسلىقمۇ بىر خىل ۋاپادارلىق بولسا كېرەك دەپ ئويلىدىم.

چوڭلارنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلاپ، ئۇلارغا ئىللىقلىق ۋە ساغلاملىق ئاتا قىلىشمۇ بىز پەرزەنتلەرنىڭ ۋاپادارلىقىمىزنى ئىپادىلىشىمىزدىكى بىر خىل ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ. قوزا چېغىدىمۇ ۋاپادارلىقىدىن تىزلىنىپ تۇرۇپ ئاپىسىنى ئېمىدۇ ئەمەسمۇ!؟ كىچىك ۋاقتىمىزدا، ئاتا ـ ئانىمىز بىزنى يۇيۇپ قوياتتى، ئەمدى بىز چوڭ بولغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ پۇتلىرىنى يۇيۇپ، ئۇۋۇلاپ، ئۇلارنىڭ سالامەت بولۇپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنى تىلەپ قويساق نېمە بوپتۇ!؟

تىل تەربىيەسىدىن جىسمانىي تەربىيە ئەۋزەل. ياخشى بولغان ساغلاملىق ئۇسۇلىنى خۇددى ئەخلاقىي ـ پەزىلەتنى باشقىلارغا يەتكۈزگەندەك يەتكۈزۈشىمىز كېرەك. چوڭلار بىلەن كىچىكلەرنىڭ مۇئامىلىسىمۇ باشقىلارغا نىسبەتەن بىر ئۈلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەقەللىي مىسال ئالساق، ئۆزىمىز بىر ئىستاكان سۇ ئىچسەك، چوڭلارغىمۇ بىر ئىستاكان سۇ ئەكىلىپ بەرسەك، چوڭلار يۆتىلىپ كەتسە دۈمبىسىنى ئۇرۇپ قويساق، گەرچە ئۇلار بۇنىڭغا موھتاج بولمىغان تەقدىردىمۇ، مۇشۇنداق كىچىك ئىشلار ئۇلارغا روھىي تەسەللى بولىدۇ. رېفلېكسلىق داۋالاشنى ياخشى ئىگىلەپ، يەنە تۇرمۇشتىكى مۇشۇنداق كىچىك ئىشلارغا ئەھمىيەت بېرەلىسەك، پەرزەنتلىرىمىز ئۇچۇن ياخشى ئۈلگە كۆرسىتىپلا قالماي، يەنە چوڭلارنىڭمۇ كۆڭلىنى ئېلىپ، ئۇلارنى ئاخىرقى ئۆمرىدە ساغلام يولغا يېتەكلىيەلەيمىز.

www.uyghurkitap.com

ئۈچىنچى باب

شىپالىق دورىلار بەدىنىمىزدە تەييار

— دۈمبە، قولاق ۋە ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۈنۈملۈك ئىشلىتىش

دۈمبىدىكى «دورا» بەل ئاغرىققا شىپا

ئالامەتلىرى: سۆڭەك ئۆسۈش، سۆڭەك ئۆسۈكچىسى، ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش، ئومۇرتقا كانىلى تارىيىش قاتارلىق تۈرلۈك بەل ئاغرىق ئالامەتلىرى.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. مىڭمېن (命门) ۋە بۆرەك پەللىرىگە لوڭقا قويۇش.

2. ئومۇرتقىنىڭ ئىككى يېنىنى بويلاپ لوڭقا قويۇش، ھەر قېتىمدا 10 مىنۇتتىن قويۇپ، كېيىن تەدرىجىي ۋاقتىنى ئۇزارتىش.

3. بەلدىكى ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنىڭ ئاستى - ئۈستى، ئوڭ - سول تۆت نۇقتىسىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم (ياكى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم)دىن ئايرىم - ئايرىم ئۇۋۇلاش، ئاندىن ئوتتۇرىسىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم (ياكى ئوڭغا 90، تەتۈرگە 60 قېتىم) ئۇۋۇلاپ، ئاخىرىدا 81 قېتىم چېكىپ ئۇرۇش.

دىققەت: بۇ خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىۋاتقاندا قاتتىق تاختىلىق كارىۋاتتا ئۇخلاش كېرەك.

نۇرغۇن ياشانغان كىشىلەردە سۆڭەك ئۆسۈش، ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش، ئومۇرتقا كانىلى تارىيىش قاتارلىق بەل ئاغرىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە زادى قايسى خىل كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئايرىغىلى بولمايدۇ، ھەمىشە ئىككىنى مۇشتلاپ قويغۇسى كېلىدۇ. بەزى ياشانغانلار كىرېسلودىمۇ ئولتۇرالماي، دۈمبىسىگە يۇمشاق بىر تەكيى قويۇۋالغۇسى كېلىدۇ.

بەل ئاغرىقى ئادەتتە ئومۇرتقا ۋە مۇسكۇلنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ياش ۋاقتىدا ئېغىر ئەمگەكنى كۆپ قىلىۋېتىپ، مۇسكۇلىنى تارتىپ

زەخمىلەندۈرۈۋالىدۇ، كېيىن بۇنىڭغا ئەھمىيەت بەرمەي، قېرىغاندا ئورنىدىن تولدۇرالمايدۇ.

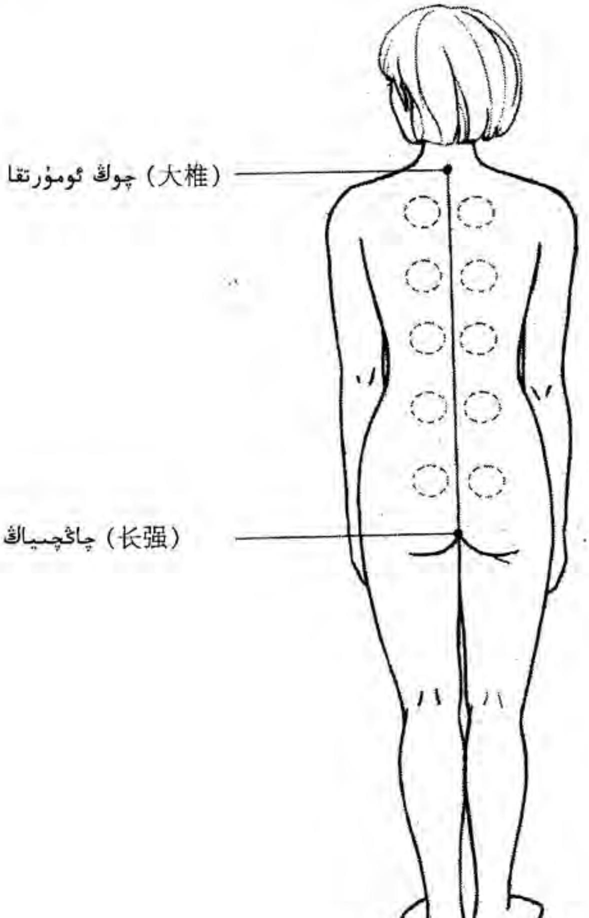
يەنە بەزىلەرنىڭ بەل ئاغرىشى ئۇخلاش ھالىتى ۋە ئۇخلاش مۇھىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: بۇرۇنلاردا يۇمشاق بىر خىل كارىۋاتلار مودا بولغان ئىدى. بۇ خىل كارىۋاتتا ئۇخلاۋەرسە، بىر ئورەك ھاسىل بولۇپ قالىدۇ. بەزىلەر ئىقتىسادىي ياكى كۆنگەن سەۋەبلىك، كارىۋات ئالماشتۇرۇشنى خالىماي، يەنە شۇ ئورەكتە ئۇخلاۋېرىدۇ. بۇنداق بولغاندا، بەدەننى تىرەپ تۇرىدىغان كۈچ بولمىغاچقا، بەلنى زەخمىلەندۈرۈۋالىدۇ. بېلى ئاغرىپ ئالدىمغا كەلگەن نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىنى تەھلىل قىلىپ كۆرسەم، دەل مۇشۇ سەۋەبتىن بېلى ئاغرىيدىكەن. مەن ئۇلارغا ھېچنېمە دېمەي، ئالدى بىلەن كارىۋىتىنى تاختايلىق كارىۋاتقا ئالماشتۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىمەن. ئۇلار تاختايلىق كارىۋاتتا بىر قانچە كۈن ئۇخلىغاندىن كېيىن، بەل ئاغرىقى راستلا ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ئۆيىڭىزدىكىلەرنىڭ بېلى ئاغرىسا، مىڭمېن (命门) پەللىسى ۋە بۆرەك پەللىسىگە لوڭقا قويۇپ بېرىڭ. ئوت لوڭقىسى قويالمىسىڭىز، ۋاكۇئۇملۇق لوڭقا قويۇڭ، لوڭقا ماگنىتلىق بولسا ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ.

لوڭقىلار ئادەتتە چوڭ ئومۇرتقىدىن چاڭچياڭ (长强) پەللىسىگىچە زىچ بىر قاتار، يەنى ئومۇرتقىنىڭ ئىككى تەرىپىگە قاتار قويۇلىدۇ. لېكىن دەسلەپتە پەقەت 5 ـ 6 دانە لوڭقا، ھەر قېتىمدا 10 مىنۇتتىن قويۇش كېرەك. كېيىن چىداش دەرىجىسىگە قاراپ، تەدرىجىي ھالدا لوڭقا سانىنى ئاشۇرۇش ياكى ئىككى قاتار قويۇش، ۋاقتىنىمۇ 15 ـ 20 لارغىچە ئاشۇرۇش كېرەك.

لوڭقا قويۇشتىن باشقا، «بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلى (五行生克补泻法)» نى قوللانسا بولىدۇ. بىر نۇقتا ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئاغرىغان يەر دەل رېفلېكس رايونىدۇر. بەلدىكى ئاغرىغان ئورۇندا مونەك بولۇشى مۇمكىن، ئەڭ ئاغرىغان، ئەڭ قاتتىق يەرنىڭ ئاستى ـ ئۈستى، ئوڭ ـ سول 4 تەرىپىگە تەڭ ئارىلىقتا 4 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەر نۇقتىنى ئوڭغا 9 قېتىم، تەتۈرگە 6 قېتىم، ياكى ئوڭغا 36 قېتىم، تەتۈرگە 24 قېتىم، ئوتتۇرىسىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى ئوڭغا 90، تەتۈرگە 60 قېتىم ئۇۋۇلاپ بولۇپ، ئاخىرىدا 81 قېتىم نوقۇپ ئۇرۇش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى



دۈمەي ياكى پاڭگۋاڭجىڭ رايونىغا لوڭقا قويۇپ بەش تادۇ تەگداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، تۆرلۈك بەل ئاغرىقلىرىنى يىلتىزدىن ساقايتقىلى بولىدۇ

بوينىغا يەل تۇرۇپ قالغاندا، قاننى جانلاندۇرۇپ، ئۇيۇغان قاننى ئېرىتىش

ئالامەتلەر: بوينىغا يەل تۇرۇپ قېلىش، بويۇن ۋە مۈرىسى بىئارام بولۇش، مۈرە مۇسكۇلى كۆتۈرۈلۈپ قېلىش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. فېڭفۇ (风府) پەللىسىدىن چوڭ ئومۇرتقا پەللىسىگىچە 9 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىمدىن، جەمئىي 9 نۆۋەت ئۇۋۇلاش.

2. بويىنىڭ يەل تۇرۇپ قالغان تەرىپىدىكى فېڭچى (风池) پەللىسىدىن بويۇن تۈۋىگىچە 6 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەر نۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىمدىن، جەمئىي 6 نۆۋەت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

3. بويۇنىڭ كەينىدە بىر پارچە قاتتىق ھەم سوغۇق مۇسكۇل بولۇپ قالسا، ئەينۇلا چېچەكلىك شەكىللىك يىڭنە بىلەن تېشىپ، قېنىنى چىقىرىۋېتىش.

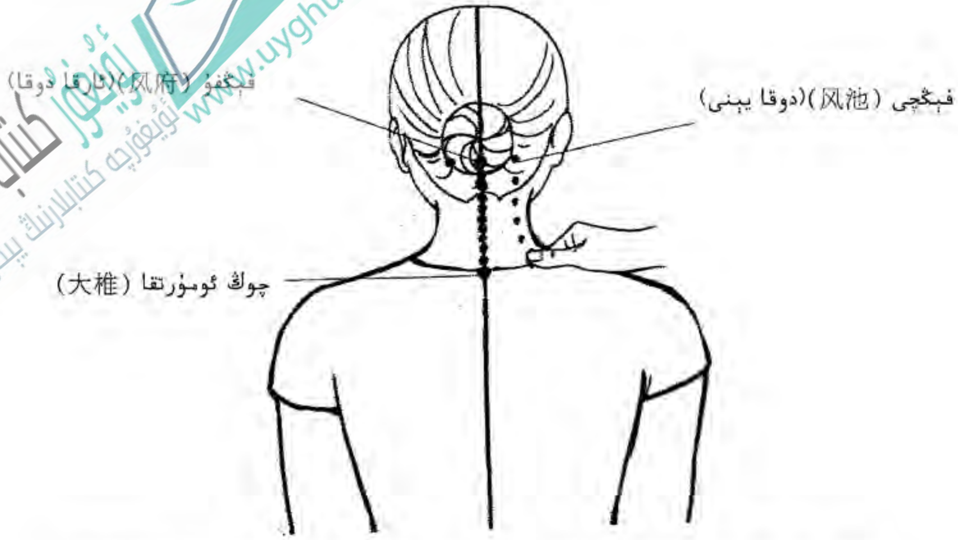
دىققەت: زىيادە چارچۇالماي، چېنىقىشنى كۈچەيتىپ، ئۆزىنى ياخشى قوۋۋەتلەش كېرەك.

بوينىغا يەل تۇرۇپ قېلىش چوڭ كېسەل ئەمەس، ئادەتتە ئىككى كۈنگىچە ئوڭشىلىپ قالىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا، ياستۇقنى ئېگىز قويۇۋېلىش ياكى مەلۇم ھالەتتە ئۇزاق ئۇخلاش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. لېكىن زىيادە چارچايدىغانلار ۋە تېنى ئاجىزلارنىڭ بوينىغا تېخىمۇ ئاسان يەل تۇرۇپ قالىدۇ.

بويۇندا يەل تۇرۇپ قالسا، بويۇندىن باشقا مۈرىمۇ بىئارام بولۇپ، مۈرە قىسمىدىكى مۇسكۇللارمۇ كۆتۈرۈلۈۋالىدۇ. بۇ ئەھۋالغا قارىتا، بويۇن بوغۇملىرى ۋە مۇسكۇللارنى ياخشىلىسىڭىز بولىدۇ. فېڭفۇ پەللىسىدىن چوڭ ئومۇرتقىغىچە 9 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم، جەمئىي 9 نۆۋەت ئۇۋۇلاپ بېرىش؛ يەل تۇرۇپ قالغان تەرەپتىكى فېڭچى پەللىسىدىن بويۇن تۈۋىگىچە 6 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەربىر نۇقتىنى تەتۈرگە 6، ئوڭغا 9 قېتىم، جەمئىي 6 نۆۋەت ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. شۇنداق بولغاندا، بويۇن مۇسكۇللىرى بوشىشىدۇ. ئاندىن بارماق ئۇچلىرىنى يىغىپ ئۇۋۇلاش، ئاغرىق نۇقتىلىرى ئۇچرىسا، بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئاغرىقنى يېشىۋەتسە بولىدۇ، ئاخىرىدا 81 قېتىم نوقۇپ ئۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇۋەتسە، بەدەن خېلى ئارام تېپىپ قالىدۇ.

مەن بۇ ئۇسۇلنى بىر مۇھەررىرگە دەپ بەرگەن ئىدىم. بىر كۈنى ئىشقا چىقىپ تۇرۇشىغا، بىر خىزمەتدىشى بوينىنى قىيسايتقان ھالدا ئىشخانىغا

www.uyghurkitap.com



بويۇن ۋە مۇرە بىئارام بولسا، فېڭفۇ (风府)، فېڭچى (风池) ۋە چوڭ ئومۇرتقىدىن (大椎) ئۈچ «قەلئە» (مۇھىم نۇقتا)غا نۇقتىلىق ھۇجۇم قىلىش كېرەك

كىرىپ كەپتۇ. بۇ مۇھەررىر دائىم مەندىن ئانچە - مۇنچە ھۈنەر ئۆگىنىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، بۇنداق ئىشلاردا خىزمەتداشلىرى ئۇنى ئىزدەيدىكەن. ئۇ خىزمەتدىشى كەچتە ئۇخلىغاندا بويىنى بېسىلىپ قالدىمۇ، ئەيتاۋۇر ئەتىسى قوپسا مۇشۇنداق بويىنى ئاغرىپ قوپۇپتۇ. مۇھەررىر ئۇنىڭ مۇرىسىنى تەكشۈرگەن ئىكەن، مۇرىسىدە بىر مونەك بولۇپ، مۇسكۇلىمۇ چىڭ ھەم قاتتىق ئىكەن. ئۇ خىزمەتدىشىنى يۇقىرىدا مەن تىلغا ئالغان ئۇسۇل بويىچە ئۇۋۇلاپتۇ، مۇھەررىرى ئۇنى - بۇنى قىلىپ يۈرۈپ، خىزمەتدىشىنىڭ بويىنىنى ساقايتىپتۇ، ئاندىن بويىنىمۇ ساڭگىلىماپتۇ، مۇرىسىمۇ ئارام تېپىپ قاپتۇ.

بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىشتا، بويۇن كەينىدىكى قاتتىق بىر پارچە مۇسكۇلنى تىلغا ئالماي بولمايدۇ. بۇ مۇسكۇلغا لوڭقا قويۇش ياكى ئۇۋۇلاشلار ئانچە كار قىلمايدۇ، بۇنىڭدا چوقۇم قان ئېلىش كېرەك. بۇ مۇسكۇلنىڭ ئەتراپىنى ئەينۇلا چېچىكى شەكىللىك يىڭنە بىلەن چېكىپ تېشىپ، ئاندىن گۆشىنىڭ ئاستى قىسمىدىن مۇرىگىچە تۆشۈك تېشىش، ئاخىرىدا لوڭقا قويۇپ قان ئېلىش كېرەك. بۇنداق ئېلىنغان قان ھەممىشە سۆسۈن رەڭدەك ئۇيۇپ چىقىدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە بۇنداق مۇسكۇل كۆپ بولىدۇ، ئۇلار قارىماققا سىمىز كۆرۈنىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. بۇلار ئاساسلىق يىغىلىپ

ئۇيۇپ قالغان قانلاردىن شەكىللەنگەن بولۇپ، بۇ ئۇيۇشۇپ قالغان قانلاردىن چىقىرىۋەتكەندىلا، ئاندىن شۇ يەرنىڭ قان ئايلىنىشىنى يېڭىلاشقا بولىدۇ.

كۆكرەك ۋە بىقىن ئاغرىقىنى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش

ئالامەتلىرى: سىرتقى زەخىم، ئاچچىقلاش ياكى زىيادە چارچاشتىن كېلىپچىققان كۆكرەك ۋە بىقىن ئاغرىش، قوۋۇرغا كۆمۈرچىكى ياللۇغلىنىش، سانجىق تۇرۇپ قېلىش، بېلى چىم بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. بەدەندىكى ئاغرىغان ئورۇننى ۋە پۇتتىكى قوۋۇرغا رېفلېكس رايونىدىكى ئەڭ ئاغرىغان جايىنى ئايرىم ــ ئايرىم هالدا بەش تادۇ تەگداش چېكىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇۋۇلاش ۋە غىدىقلاش.

2. دۈمبىدىكى جىگەر ۋە يۈرەك پەللىرىگە 15 ـ 20 مىنۇتقىچە لوڭقا قويۇش.

3. زۆرۈر بولغاندا، جىگەرنى ياخشىلاپ مىجەز تەڭشەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش.

دىققەت: ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىپ، روهىي كەيپىياتنى ياخشى تۇتۇش كېرەك.

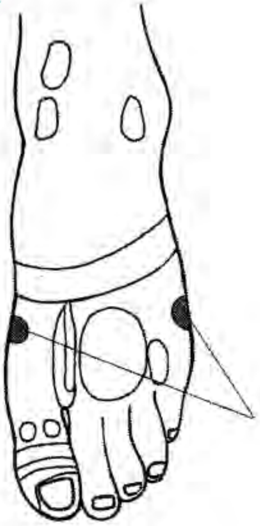
بىر دوستۇم قاتناش ۋەقەسىگە يولۇقۇپ دوختۇرخانىدا داۋالانغاندىن كېيىن، ئۆيگە قايتىپ كېلىپ ئۇزاق ئۆتمەيلا كۆكرەك ۋە بىقىنى ئاغرىشقا باشلاپتۇ، ھەتتا نەپەس ئالسىمۇ ئاغرىيدىكەن. ئۇ مېنى ئىزدىگەندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ بىرىنچى پۇت بارماق بوغۇمى بىلەن بەشىنچى پۇت بارماق بوغۇمىدىكى ئىككى قوۋۇرغا رېفلېكس رايونىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ شۇنداقلا تۇتۇشۇمغا ئاغرىققا چىدىماي تېپىرلاپ كەتتى، بۇ ئېنىقكى قوۋۇرغا كۆمۈرچىكى ئازراق ياللۇغلانغان ئىدى. مەن ئۇنىڭغا «چىداپ تۇر» دەپ، بۇ ئىككى رېفلېكس رايونىنى 15 مىنۇت نوقۇپ بېسىپ بەرگەندىن كېيىن، شۇ كۈنى كەچتە بەدىنىنى قىيسىق قىلىپ بولسىمۇ ئۇخلاپ قاپتۇ.

ئەگەر سىزمۇ مۇشۇنداق تاشقى زەخىمدىن كېلىپچىققان كۆكرەك ـ بىقىن ئاغرىشلارغا، قوۋۇرغا كۆمۈرچىكى ياللۇغى ياكى يەل كۆپۈشلەرگە يولۇقسىڭىز، پۇتتىكى قوۋۇرغا رېفلېكس رايونلىرىدىن ئەڭ ئاغرىيدىغان نۇقتىلارنى تېپىپ، ئۇدا ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، ئاغرىق پەسىيىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى مەن ئىجاد قىلمىغان، بەلكى مەن بۇنى ۋاڭ شيۇيىڭ مۇئەللىمدىن ئۆگىنىۋالغان ئىدىم.

كۆكرەك ـ بىقىن ئاغرىش يەنە سەپرا چىگىلىش (肝瘀气滞) تىنىمۇ كېلىپچىقىدۇ. بۇرۇن بىر قوشنام ئايىسىنىڭ قورسىقىدىكى ۋاقتىدىلا، ئايىسى

www.uyghurkitap.com



باشقا ئەرگە تەگكەن ئىكەن. ئۆگەي دادىسىنىڭ تۇغقانلىرى ھەممىشە ئۇنىڭ ۋە ئاپىسىنىڭ كەينىدىن سۆز ـ چۆچەك قىلىشىدىكەن. بىر قېتىم ئۇ بۇنداق گەپلەرگە چىدىماي، ئۆگەي دادىسىنىڭ تۇغقانلىرى بىلەن جېدەللىشىپ قاپتۇ. ئۇنىڭ ئاچچىقى جېدەلدىن كېيىنمۇ تۇزۇك ياناماي، ئاخىرى كۆكرەك ۋە بىقىنى بەك ئاغرىپ، ئاغزىدىن يەنە زەرداب سۇ يېنىپتۇ، يانغان سۇ تېخى يېشىل رەڭدە ئىكەن.

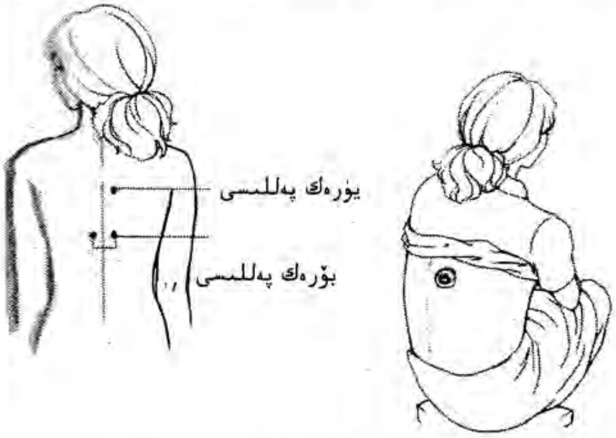
ئۇ مېنى ئىزدەپ كېلىپ: «ئاغرىم قاتتىق بولۇپ كەتتى، بىقىنىممۇ ئاغرىۋاتىدۇ» دېدى. مېنىڭچە، ئۇنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاغزىدىن يانغان ئوخشايدۇ. شۇ چاغدا، مەن ئۇنى مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىدىم ھەمدە ئۇنىڭغا يىڭنە سانجىدىم، يەنە جىگەرنى ياخشىلاپ كەيپىيات تەڭشەيدىغان دورىلارنى يېگۈزدۇم. ئۇ بىر مەزگىل مۇشۇنداق داۋالانغاندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتى. كۆرۈۋېلىشقا بولىدىكى، ئاچچىقمۇ ئادەمنى ئېغىر زەخىملەندۈرۈپ، يامان ئاقىۋەتلەرگە قالدۇرالايدۇ.

مېنىڭچە چارچاشمۇ كۆكرەك ـ بىقىن ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئوغلۇم كىچىك ۋاقتىدا، مەن ئۇنى كۆتۈرۈپ ئاپتوبۇسقا چىقالماي قالدىم، ئامالسىز بىر قولۇمدا ئۇنىڭ بېلىنى، يەنە بىر قولۇمدا تۇتقۇچنى تۇتۇپ، ئاران دېگەندە ئاپتوبۇسقا چىقىۋالدىم. ئۇزاقتىن كېيىن، كۆكرەك ۋە بىقىنىم بىئارام بولۇپ، قوۋۇرغا كۆمۈرچىكىم ياللۇغلاندى. مەن ئۇ چاغلاردا بۇ ئۇسۇلنى بىلمەيتتىم، شۇڭا ئامالسىز چىداپ ئۆتتۇم، كېيىن بۇ ئاغرىقمۇ

ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كەتتى.

بەزىلەر ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە، بىلىنى چىم قىلىۋالىدۇ. بۇنداق كىشىلار تۇرمۇشتا دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا، بىرىنچىدىن ئاغرىغان يەرگە بەش تادۇ تەخداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك؛ ئىككىنچىدىن پۇتىنىڭ بەل رېفلېكس رايونىدىن ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىپ، شۇ يەرنى كۈندە 5 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش؛ ئۈچىنچىدىن دۈمبىدىكى بۆرەك

تاپاندىكى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق كۆكرەك ـ بىقىن ئاغرىقىنى داۋالىغاندا، چوقۇم جىگەر، ئۆت، تال ۋە ھىپوفىز رېفلېكس رايونلىرىنى غىدىقلاپ بېرىش كېرەك



سەۋەبسىز ئاغرىقلارنى داۋالىغاندا، جىگەر پەللىسىگە لوڭقا قويۇشنى ئۇنتۇماسلىق كېرەك

www.uyghurkitap.com

پەللىسى ۋە ئاغرىغان ئورۇن (يەنى ئاشى [阿是] پەللىسى)غا 15 ـ 20 مىنۇتقىچە لوڭقا قويۇش كېرەك.

مۇشۇنداق ئۇنىۋېرسال داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق، بەل چىمۇ بولۇش، كۆكرەك ۋە بىقىن سەۋەبسىز ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ناھايىتى تېز لا يوقاتقىلى بولىدۇ.

بوۋاسىر ۋە زىققىنى دۇمبىدىكى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق داۋالاش

ئالامەتلىرى: ھەر خىل بوۋاسىر (گېموررويى)، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ۋە زىققە (دەم سىقىش).

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. چاڭچىياڭ پەللىسىدىن مېڭمېن پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىقنى ئالقاننىڭ سىرتى بىلەن سىيرىپ بەرسە، چاڭچىياڭ پەللىسىنىڭ ئاستى ـ ئۈستى تۆت بارماق دائىرىنى سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشنى كۈچەيتسە، بۇنى كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ـ 300 قېتىمغىچە داۋاملاشتۇرسا، بوۋاسىرغا شىپا قىلىدۇ.

2. چاڭچىياڭ پەللىسىنىڭ ئاستى ـ ئۈستى تۆت بارماق دائىرىنى كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 ـ 50 قېتىمغىچە سىيرىپ بەرسە، ئاشقازان ـ ئۈچەي ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ.

3. دۈمبىدىكى ئىككى ئۆپكە پەللىسى (肺腧) نىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئەڭ ئاغرىيدىغان نۇقتىنى تېپىپ، شۇ نۇقتىغا بەش تال تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش. بۇنىڭدا ئەتراپىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم، ئوتتۇرىسىنى ئوڭغا 90، تەتۈرگە 60 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، پۈتىنكى ئۆپكە، كاناي، كانەيچىدىن ئىبارەت ئۈچ رېفلېكس رايونىنىمۇ ھەر بىرىنى 10 مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

دۈمبىدىكى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ئۈچەي ۋە مەقئەتتىكى كېسەللىكنى تازىلىغىلى بولىدۇ

ئاقما جاراھەت، ئىچكى بوۋاسىر ۋە تاشقى بوۋاسىر قاتارلىق تۈرلۈك ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرىنى دۈمبىدىكى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. ئاساسلىقى چاڭچىياڭ پەللىسى بىلەن مىڭمېن پەللىسى ئارىلىقى، يەنى چوڭ ئۈچەي، دوۋساق ۋە كىچىك ئۈچەي پەللىلىرىنى كۈندە ئالقاننىڭ ئىككى يېنى بىلەن يېنىشلاپ سىيرىپ بەرگەندە، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. دىققەت، چوقۇم يانتۇسىغا كۈچەپ سىيرىش، چاستوتىسى تېز ۋە ئىتتىك بولۇش، سىيرىغان ئورۇن سەل قىزىشى كېرەك.

بوۋاسىر بولسا، چاڭچىياڭ پەللىسىنىڭ ئاستى ـ ئۈستى تۆت بارماق ئورنىنى كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ـ 300 قېتىمغىچە سىيرىپ بېرىشنى كۆچەيتىش كېرەك. ئادەتتىكىدەك ئۈچەي كېسەللىكلىرى بولسا كۈندە 40 ـ 50 قېتىم سىيرىپ بەرسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل گەرچە سەل جاپالىق بولسىمۇ، لېكىن ئۈنۈمى بەك ياخشى. مەقئەت ئاقمىسى، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولۇپ، تەرەت قىلالماي ياكى تەرەت قىلسا ئاغرىسا، مۇشۇ ئۇسۇلنى 3 ـ 5 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، تەرەتلىرى راۋان بولۇپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى يەنە ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنى ئاسراش ئۈچۈن قوللانسىمۇ بولىدۇ.

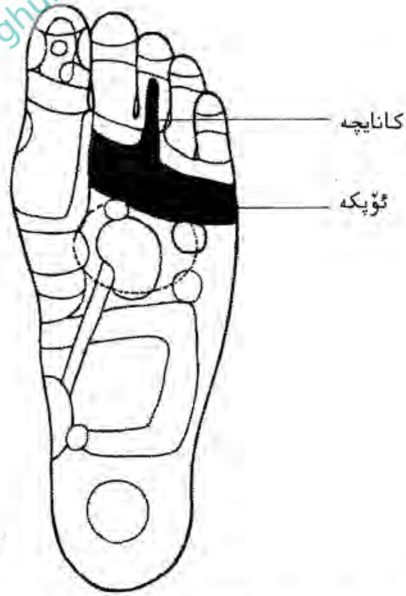
دۈمبىدىكى رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۇزۇن يىللىق زىققىلارمۇ يەڭگىللەپ قالىدۇ.

نەپەس سىستېمىسىنى ياخشىلاش ئۈچۈن، پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىدىن سىرت، يەنە دۈمبىدىكى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىقمۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. ئۆپكىسى ئانچە ياخشى ئەمەس كىشىلەر مالال كۆرمەي تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى سىناپ باقسا بولىدۇ:

دۈمبىدىكى ئىككى ئۆپكە پەللىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىپ، شۇ نۇقتىنىڭ ئاستى ـ ئۈستى، ئوڭ ـ سولىغا تۆت نۇقتا بەلگىلىۋېلىپ، ھەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئوتتۇرىسىدىكى نۇقتىنى ئوڭغا 90، تەتۈرگە 60 قېتىم ئۇۋۇلاش. بۇ ئورۇن ئىككى ئۆپكىنىڭ ئوتتۇرىسى، يەنە كېلىپ ئومۇرتقا ۋە دۈمەينىڭ ئۈستىدە بولغاچقا، بۇ خىل بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، ئۆپكىگە بولغان شىپا ناھايىتى تېزلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى كۈندە قوللىنىش بىلەن بىرگە، يەنە پۇتتىكى ئۆپكە، كاناي ۋە كانەيچە رېفلېكس رايونلىرىنى 10 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بەرسە، زىققە، شامالداپ زۇكامداش ۋە يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەرگە ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېشقەدەم ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



زۇكام، يۆتەل ۋە زىققىلەرگە بولغان شىپانى پۇتتىكى نەپەس سىستېمىسى رېفلېكس رايونىدىن ئىزدەڭ

دۈمبىنى قىرىپ ئۇۋۇلسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ

ئالامەتلىرى: بۆرەك زەئىپلىشىش، بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى راۋان بولماسلىق.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتنىڭ ھەممە يېرىنى ئۇۋۇلاپ، ئاندىن بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، تال ۋە ئاستى ـ ئۈستى لىمفا رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە 15 مىنۇتتىن ئۇقتىلىق بېسىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. بەش بارماقنى تۈگۈلەپ دۈمبىنى سىيرىش، ئون بارماقنى يىغىپ دۈمبىنى سىيرىش، ئالىقاندىكى چوڭ بىلىق (باش بارماقنىڭ تۈۋىدىكى بىلىقسىمان گۆش)نىڭ تۈۋى بىلەن دۈمبىنى ئۇۋۇلاش.

دىققەت: سوزۇلما كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ۋاقىت ئۇزاقراق كېتىدۇ، چوقۇم ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

بۆرەك ئاجىزلىق، بەل ئاغرىش، تېز يۈمشاش، ماغدۇرسىزلىنىش ئالامەتلىرى ياشانغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بەزى كىشىلەر تولا سىيسە، يەنە

بەزىلەرنىڭ سۈيدۈكى راۋان بولمايدۇ ياكى سۈيدۈكىدە ئاقسىل كۆرۈلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر باشتا ئۈتكۈر بۆرەك ياللۇغى دەپ قاراپ، ئۇيان ـ بۇيان داۋالىتىپ، ئاخىرى سوزۇلما كېسەلگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ھەمدە روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن كۆپ ئازاب چېكىدۇ.

پۇتتىكى رېفلېكس رايونىدىن قانداق پايدىلانغاندا بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگىلى بولىدۇ؟

ئالدى بىلەن پۇتنىڭ ھەممە يېرىنى ئۇۋۇلاپ، ئاندىن بۆرەك ئۈستى بېزى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاش، يەنە ياللۇغ قايتۇرۇشقا پايدىلىق بولغان تال ۋە

بۆرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا پۇتتىن باشلايلى

ئاستى ـ ئۈستى لىمفا رېفلېكس رايونلىرىنىمۇ مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. كۈندە مۇشۇ ئورۇنلارنى 15 مىنۇت بېسىپ ئۇۋۇلاپ ياكى قىرىپ سىيرىپ بەرسە، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

دۈمبىدىكى رېفلېكس رايونىدىن قانداق پايدىلانغاندا بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگىلى بولىدۇ؟

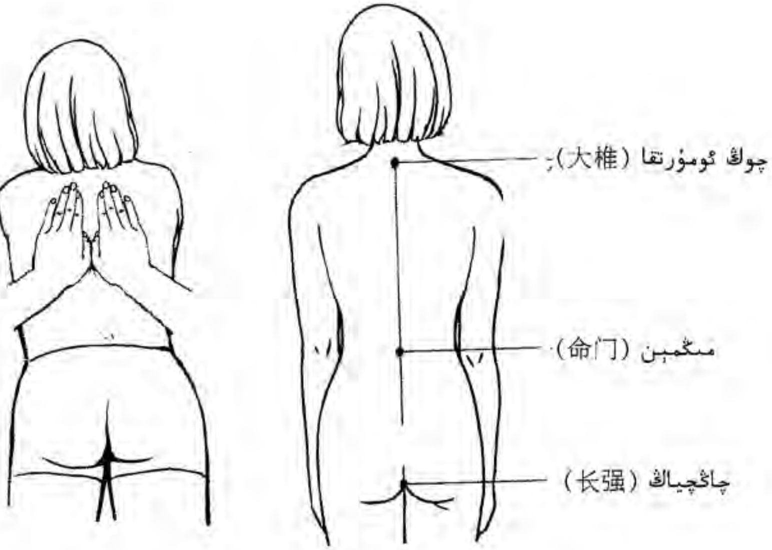
بۆرەك ياخشى بولمىسا، ئائىلىسىدىكىلەر بىمارنىڭ دۈمبىسىدىكى مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى غىدىقلاپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى بەك ياخشى بولىدۇ.

ئاۋۋال پۈتۈن دۈمبىنى سىيرىپ ئۇۋۇلاش، دۈمەي، خۇاتو تار ئومۇرتقىسى ۋە ئىككى تال دوۋساق پەللىسىنى نۇقتىلىق ھالدا ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ كۈندە 5 ـ 10 قېتىم سىيرىپ ئۇۋۇلاش. دۈمبىنى سىيرىش ئۇسۇللىرى بەك

www.uyghurkitap.com

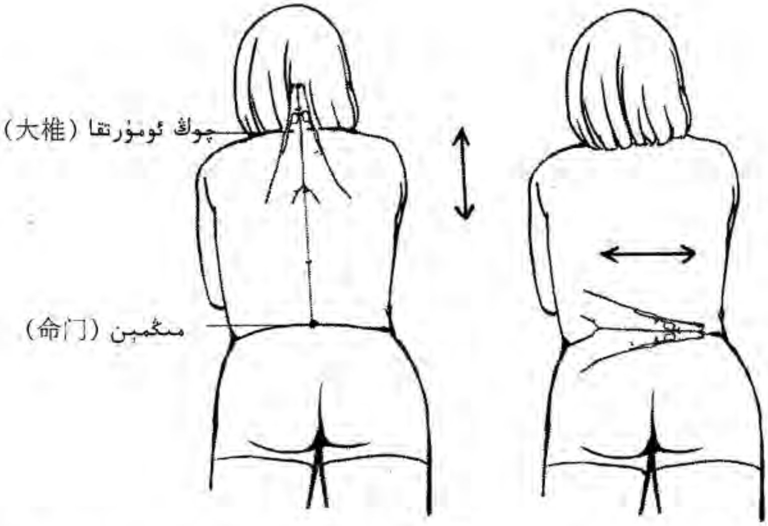
كۆپ، تۆۋەندە بىر قانچە خىلىنى تونۇشتۇرىمىز:

1) ئەڭ ياخشى، ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل بولسا بەش بارماقنى جىپسىلاپ، چوڭ ئومۇرتقىدىن چاڭچىياڭغىچە سىيرىشتۇر. بۇنى ئۇدا 5 ـ 10 قېتىم قىلىپ بەرسە، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ.



بەش بارماقنى جىپسىلاپ، دۈمبىنىڭ ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ سىيرىپ بەرسە،
قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ

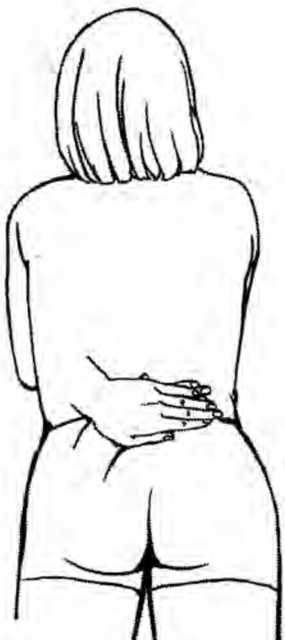
2) ئۇن بارماقنى جۈپلەپ سىيرىش. دۈمبىنى چوڭ ئومۇرتقىدىن مىڭمېنغىچە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ئىككى قولنى جۈپلەپ، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قولنىڭ چىمچىلاق تەرىپىنىڭ قىرى بىلەن سىيرىپ، ئاخىرىدا مىڭمېنغا كەلگەندە توغرىسىغا سىيرىش.



قوش قولنى جۈپلەپ دۈمبىنى سىيرىش ئارقىلىق، بۆرەك قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن تەييارلىق كۆرۈش

3) كىچىك بېلىق ياكى بېغىش تۈۋى بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

دۈمبىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئىشلىتىش ئۈچۈن، ئاۋۋال دۈمبىنى سىيرىۋېتىش بەكمۇ زۆرۈر. سىز ئەھۋالىڭىزغا قاراپ مۇناسىپ ئۇسۇل



كىچىك بېلىق بىلەن مىڭمېننى (命门) ئۇۋۇلاپ، بۆرەكنى بېلىقتەك سوغا ئىگە قىلىڭ

قوللانسىڭىز بولىدۇ، پەقەت دۈمبىدىكى پەللىلەرنى ئېچىۋېتىش مەقسىتىگە يەتسىلا بولىدۇ.

دۈمبىنى سىيرىپ بولغاندىن كېيىن، مىڭمېن پەللىسىدە بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ، يەنى مىڭمېننىڭ ئەتراپىدىكى ئوڭ ـ سول، ئاستى ـ ئۈستى تۆت نۇقتىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش، ھەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم، ئاخىرىدا مىڭمېن ئورنىنى ئوڭغا 90، تەتۈرگە 60 قېتىم باشمالتاق ياكى بىغىش تۈۋى بىلەن ئۇۋۇلاش كېرەك. يەنە تېخى ئالىقاننىڭ كىچىك بىلىق قىسمى بىلەن مىڭمېننى بېسىپ ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ، بۇنىڭدا سول قولنى ئوڭ قولنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئوڭ قول بىلەن دۈمبىنى ئۇۋۇلايدۇ.

دۈمبىڭىز چىرايلىق بولسۇن — مۈرە، دۈمبە ۋە بوينۇنلارنى تەڭشەش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: ئىككى مۈرە ئىگىز ـ پەس بولۇپ قېلىش، S شەكىللىك ئومۇرتقا، قورۇلما كۆكرەك (كۆكرىكى ئىچىگە قورۇلۇش)، باشقا مۈرە ۋە بوينۇن ئالامەتلىرى.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر ۋە تال رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش.

2. دۈمبە سىيرىش ئارقىلىق بوغۇملارنى بوشىتىش؛ ئىككى مۈرىنى كۈچەپ كەينىگە قايرىپ، مەيدىنى ئالدىغا چىقىرىش.

3. ئىككىنچى ئالىقان ئۈستىدىكى رېفلېكس رايونىنى سىلاپ ئۇۋۇلاپ، دانچە، قاتتىق مونەك ۋە ئويمات ئورۇنلارنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى تەكشۈرۈش.

4. بوينۇن ـ دۈمبە گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسىنى ئىشلەش.

دىققەت: پەۋقۇلئاددە كۈچەپ كەتمەڭ، ئومۇرتقىنى ئاسراش ئاساسىدا بولۇشى كېرەك.

ئومۇرتقىسىدا مەسىلە كۆرۈلىدىغانلار ھازىر بارغانسېرى كۆپىيىمەكتە. مەسىلەن: ياشلار دائىم كومپيۇتېر ئالدىدا ئۇزاق ئولتۇرىدۇ ھەم ئولتۇرۇش ھالىتىگە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ؛ ئومۇرتقىسى تولۇق يېتىلمىگەن ئوقۇغۇچىلار ئېغىر سومكىلارنى ئېسىۋالىدۇ؛ ياشانغانلارنىڭ ئۇستىخان ۋە مۇسكۇللىرى ھەمىشە زەخىملىنىپ تۇرىدۇ؛ ئائىلە ئاياللىرى يۇمشاق كىرىسلودا ئولتۇرۇپ تېلېۋىزور كۆرىدۇ. بۇ ئادەتلەر مۈرىنىڭ ئېگىز ـ پەس بولۇشى ياكى S شەكىلگە كېلىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەھۋالى ئېغىر ئەمەسلەر كۆپرەك دەم ئېلىپ بېرىپ، كۈندە 5 مىنۇت

كۆكرەك كېرىش ھەرىكىتىنى ئىشلەپ بەرسە چوڭ مەسىلە چىقمايدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا شەكلى ئۆزگىرىشكە باشلىغان بولسا، ئومۇرتقا تۈزەش ئۇۋۇلىشى ئېلىپ بېرىش كېرەك.

2003 ـ يىلى مېنى بىر سىنگاپورلۇق بىمار ئىزدەپ كەپتۇ، بۇ بىمار 50 ياشلاردىن ھالقىغان بولۇپ، قارىماققىلا بىر مۇرىسى ئېگىز، بىر مۇرىسى پەس بولۇپ، روھىي كەيپىياتىمۇ ئىنتايىن تۆۋەن ئىدى.

تەكشۈرسەم، ھەقىقەت S شەكىللىك ئومۇرتقا ئىكەن.

S شەكىللىك ئومۇرتقىنى تۈزلەش

مۇرىنى كېرىش

بۇنىڭدا، ئاۋۋال دۈمبىدىن باشلاپ، تۆۋەنگە لوڭگە قويىمىز، ئاندىن بىر بوغۇم ـ بىر بوغۇمدىن بوشىتىمىز، بوشىتىپ بولغاندىن كېيىن، پۈلتىيىپ چىققان يەرلەرنى تۆۋەنگە باسىمىز، باسقاندا كۈچ مۇۋاپىق بولۇشى، قاراملىق قىلماسلىق كېرەك. بوشىتىپ بېسىپ بولغاندىن كېيىن، بەدەننىڭ ئاستىغا تىرەپ تۇرىدىغان بىرەر نەرسە قويۇپ، ئىككى مۇرىسىنى ئاستا ـ ئاستا كەينىگە قايرىيمىز.

ئۇنىڭ ئىككى مۇرىسىدىن تۇتۇپ، ئاستا كۈچەپ كەينىگە قايرىپ، «مەيدىڭىزنى ئالدىغا چىقىرىپ، مۇرىڭىزنى كەينىگە كېرىڭ» دېدىم. مۇرە ياخشى كېرىلمىسە، ئومۇرتقىنىڭ ئەگرىلىك دەرىجىسىنى كۆرگىلى بولمايدۇ ھەم تەڭشەپ تۈزلىمەكمۇ تەسكە توختايدۇ.

بوغۇملارنى رەتلەش

بوغۇملارنى رەتلىگەندە، بوغۇملارنىڭ ئۆسۈش يۆنىلىشى بويىچە پۈلتىيىپ چىققان بوغۇملارنى ئاستا ـ ئاستا، ئالدىرىماي ئىتتىرىپ كىرگۈزدۈم. ھەر قېتىملىق ئىتتىرىشتە، يەڭگىل پەپىلەش ھەرىكەتلىرىنى ئىشلەپ، نېرۋا سىستېمىسى ۋە قان ئايلىنىشقا ياخشىلىدىم، كۈچنى مۇۋاپىق ئىشلىتىپ، ھەرىكەتنى تەدرىجىي ۋە رېتىملىق ئېلىپ باردىم.

مەن بۇ خىل ئۇۋۇلاشنى 5 قېتىم ئىشلىگەندىن كېيىن، ئىككى مۇرىسىنىڭ روشەن تەڭشىلىپ، دۈمبىسىمۇ تۈزلىنىپ روھىي كەيپىياتىنىڭ بىردىنلا ياخشى بولۇپ قالغانلىقىنى بايقىدىم.

ھەر قانداق سەۋەبتىن كېلىپچىققان ئومۇرتقا شەكلى ئۆزگىرىشنى مۇشۇنداق

سىيرىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تەڭشىگىلى بولىدۇ. بۇ خۇددى دات باسقان پۇرژىنىنىڭ ئۇستىدىكى داتلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن سىلىقلاش مېيى سۈركەپ، ئىقتىدارىنى قايتىدىن ئەسلىگە ئېلىپ كەلگەنگە ئوخشايدۇ.

ئەگرى ئومۇرتقا ۋە دۈمچەك ئالامەتلىرى مەلۇم بوغۇمدا تۇيۇقسىز مەسىلە كۆرۈلۈش سەۋەبىدىن كېلىپچىقمايدۇ، بەلكى ئۇزۇن مەزگىللىك ناچار تۇرمۇش ئادىتىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنداقتا، بىزمۇ قولىمىزنى يەڭگىل قىلىپ، خۇددى چاپاننىڭ تۈگمىسىنى بىرمۇبىر يەشكەندەك تەدرىجىي ئوڭشىساق، ئىچىدىكى مەينەت نەرسىلەرنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن يول ھازىرلىساق ھەمدە زىيادە جىددىيلىشىپ كەتكەن پەيلەرنىمۇ تەدرىجىي بوشاتساق، ئومۇرتقىمۇ تەبىئىي ھالدا ئەسلىگە قايتىدۇ.

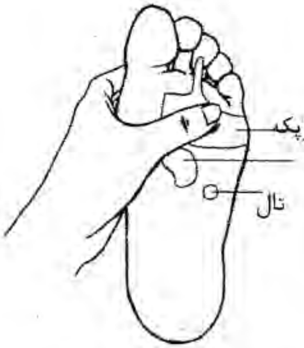
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يېرى شۇكى، بوغۇم - ئۇگىلەرنى تۈزلەشتە، چوقۇم مەشىقتىن ئۆتكەن كەسپىي خادىملارنى تەكلىپ قىلىش كېرەك. بولمىسا، ئومۇرتقا تۈزلەشتە يامان ئاقىۋەت كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

بالىلار دۈمچەك بولۇپ قالمىسۇن

ھازىر بالىلارنىڭ سومكىلىرى ئېغىر، بالىلارنىڭ ئومۇرتقىسىنىڭ ئەگرى بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دۈمبە تۈزلىگۈ (背背佳) ئېلىپ بەرسىلا كۇپايە قىلمايدۇ. بالىلار مەكتەپتىن كەلگەندىن كېيىن، ئاتا - ئانىلار كۈندە بالىلارنىڭ دۈمبىسىنى سىيرىپ ئۇۋۇلاپ، ئومۇرتقىسىنى تەڭشەپ بەرگەندە، بالىلارنىڭ ئومۇرتقىسىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ.

ئەلۋەتتە، بالىلارنىڭ دۈمبىسىنى ئۇۋۇلىغاندا بەك كۈچەپ كەتمەسلىك كېرەك. دەسلەپتە بالىلارنىڭ نەپىسى قىيىنلىشى مۇمكىن، چۈنكى مۇرە ۋە ئومۇرتقىلار يېڭىلا نورمال ھالەتكە تۈزلەنگەن بولغاچقا، بالىلار دەماللىققا كۆنەلمەيدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بالىلارغا سۈپەتلىك بەل تۈزلىگۈنى كەيدۈرۈپ، نورمال ئومۇرتقا ھالىتىنى ساقلىسا بولىدۇ. ھەرگىزمۇ نومۇرى چوڭ ياكى سۈپەتسىز بەل تۈزلىگۈنى كەيدۈرمەسلىك كېرەك.

ئومۇرتقا ۋە دۈمبىنىڭ ئۆزگىرىشى ئەمەلىيەتتە بوغۇملارنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە پەي (تارىمۇش)لارنىڭ بوشىشىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ يەنە جىگەر پەللىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، چۈنكى جىگەر پەيلەرگە مەسئۇل. تال بولسا مۇسكۇللارغا مەسئۇل بولۇپ، مۇسكۇللارنىڭ يۇمشاپ كېتىشى تال ئاجىزلىقتىن بولىدۇ. شۇڭا بۇ جەھەتتە، پۇتتىكى ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك ۋە تال قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئومۇميۈزلۈك ئۇۋۇلاپ، ئاسراپ بېرىشىمىز كېرەك.



بالىلارنىڭ مۇسكۇلى بوش بولسا، تال ئاجىزلىقنى داۋالاش كېرەك

ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكى ئارقىلىق دۈمبە ۋە ئومۇرتقىدىكى مەسىلىلەرنى قوشۇمچە تەكشۈرۈش

ھازىرقى ئىشخانىدا ئولتۇرىدىغان ئاق ياقىلىق خىزمەتچىلەردە ئاراساق ئالامەتلەر بار، بولۇپمۇ بويۇن ئومۇرتقىسى مەسىلىسى بىر قەدەر ئومۇملاشقان، تېخى بەزەنلىرى دۈمچەك. چىرايلىق بىر قىزچاقنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشى ياخشى بولمىسا، روھىي كەيپىياتىمۇ ناچار كۆرۈنىدۇ، تېخى يېشى سەل چوڭلىغاندىن كېيىن، نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئومۇرتقا شەكلى ئۆزگەرگەن دۈمبىلەرنى دۈمبە تەرەپتىن تەكشۈرۈشنى ئاۋارىچىلىك كۆرسىڭىز، ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكىدىكى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق تەكشۈرسىڭىزمۇ بولىدۇ، بۇنىڭ مەشغۇلاتى ئاددىي، ئۈنۈمىمۇ ياخشى.

ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكىنى باش بارماق بىلەن خالىغان ۋاقىت، خالىغان جايدا بېسىپ ئۇۋۇلىسىز، بۇنى كۈندە 10 مىنۇتتىن كەم قىلماي ئىشلەپ بەرسىڭىز، بەدەندىكى قان ۋە يەل ئايلىنىش راۋانلىشىپ، سۆڭەكلەرنىڭ شەكلى جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كېتىشىنى توسۇش رولىنى ئوينىيالايدۇ.

ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكىنىڭ ئورنى كىچىك بولسىمۇ، لېكىن بۇ يەردە ھەر قانداق كېسەللىككە شىپالىق تېپىلىدۇ. بۇنىڭدا، ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئاتايىتەن ئىزدەپ تېپىشىڭىز ھاجەتسىز، پەقەت تۇتۇپ بېقىپ نەدە دانىچە، مونەك، ئويماتلار بولسا شۇ يەرنى ئۇۋۇلىسىڭىزلا بولىدى.

ئىككىنچى ئالىقان سۆڭىكى رايونى گەرچە كىچىك بولسىمۇ، لېكىن تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ، كۈندە 10 مىنۇت بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، پۈتۈن بەدەندىكى قانالارنى راۋانلاشتۇرۇپ، پەللىلەرنى ئاچالايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

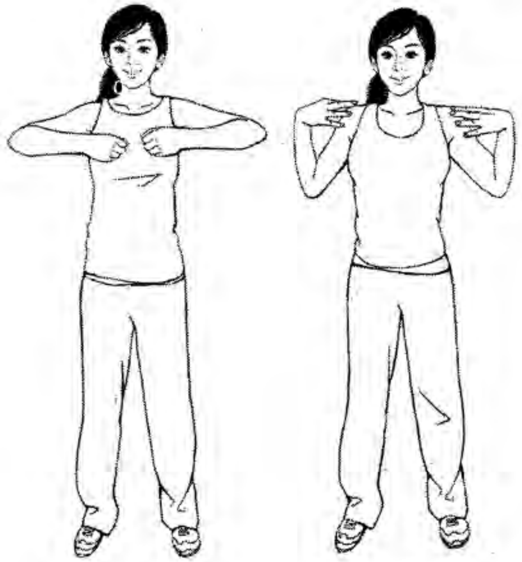
بويۇن ۋە دۈمبىنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى

تۆۋەندە كۆپچىلىككە خىزمەت ئارىلىقىدىمۇ ئوينىغىلى بولىدىغان مۈرە ۋە ئومۇرتقىغا ئائىت گىمناستىكىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن.

بىرىنچى، «باش چۆرگۈلىتىش» بىلەن «باش سىلىش»

«باش چۆرگۈلىتىش»تە، باشنى ئالدىغا چىقىرىپ، بېشىنى ھاۋادا سولدىن ئوڭغا چەمبەر سىزىدۇ، ئاندىن ئوڭدىن سولغا چەمبەر سىزىدۇ، بۇ ھەرىكەتنى توققۇز قېتىم تەكرارلايدۇ. «باش سىلىش»تا، باشنى ئالدىغا چىقىرىپ ئالدىغا، ئاستىغا، كەينىگە ۋە ئۈستىگە سوزىدۇ، بۇ ھەرىكەتنى توققۇز قېتىم تەكرارلايدۇ. بۇ ھەرىكەت ئارقىلىق بويۇن پەيلىرىنى سوزغىلى بولىدۇ. ئىشخانا خىزمەتچىلىرى ۋە كومپيۇتېرچىلار ئۆيىقۇ باسقاندا مۇشۇ گىمناستىكىنى ئىشلەپ بەرسە ياخشى.

ئىككىنچى، كۆكرەك كېرىش ۋە مۈرە كېرىش



مۈرە كېرىش   كۆكرەك كېرىش

كۈندە بەش مىنۇت ئىشلەپ بەرسە، بەدەن شەكلى تىك ۋە مۇستەھكەم بولىدۇ

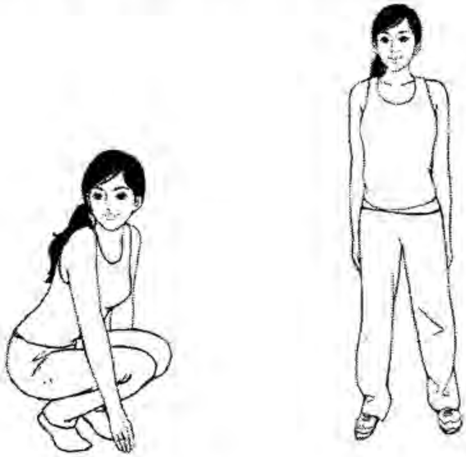
ئۈچىنچى، بەل چايقاش

بەلنى ئىككى قول بىلەن تۇتۇپ، قورساقتىكى زىيادە گۆشلەرنى چايقاپ خورىتىش

www.uyghurkitap.com

تۆتىنچى، زوڭزىيىپ قوپۇش

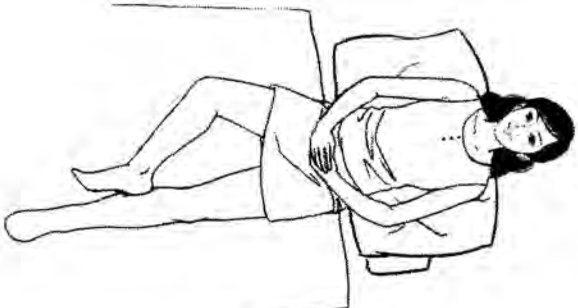
كۈندە 5 مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ زوڭزىيىپ قوپۇش ھەرىكىتىنى ئىشلەپ بەرسە، كۆپ ۋاقىت سەرىپ قىلمايلا سالامەتلىكنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.



كۈندە نەچچە رەت زوڭزىيىپ قوپسا، سالامەتلىككە پايدىلىق

بەشىنچى، پاچاق دەسسەش

ئىشخانىدا خىزمەت قىلىدىغانلارنىڭ بەل ۋە دۈمبىسىدە مەسىلە كۆرۈلىدۇ، پاچاقنىڭ كەينى دەل بەل ۋە دۈمبىنىڭ رېفلېكس رايونى بولۇپ، نە ئاغرىسا، بەل ۋە دۈمبىنىڭ شۇ يېرى بىئارام بولىدۇ. شۇڭا بىر پۇتنىڭ تاپىنىنىڭ كەينى بىلەن يەنە بىر پۇتنىڭ پاچاق كەينىنى دەسسەپ بەرسە، بۇمۇ بىر خىل ئۇۋۇلاش ھېسابلىنىدۇ.



بىكار بولسىڭىز پاچاق دەسسەپ بەرسىڭىز، بەل ۋە دۈمبىڭىزنىڭ ھاردۇقىنى چىقىرىدۇ

كەچتە پۇتنى چىلاپ بولغاندىن كېيىن، تېلېۋىزور ياكى كىتاب كۆرگەچ پاچىقىنى دەسسەپ بەرسە، بەل ۋە دۈمبىنىڭ ھاردۇقىنى چىقىرىشتا ئىنتايىن ئۈنۈملۈك رول ئوينايدۇ.

ئالىقاندىكى ئۈنۈملۈك رېفلېكس رايونلىرى

1 ـ ئالامەتلىرى: ئالىقاندىكى ھاياتلىق سىزىقىنىڭ ئاخىرقى ئۈچتە ئاچىماق بولسا، ئەرلەردە مەزى بېزى كېسەللىكى، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش ۋە بالىياتقۇ، تۇخۇمدان كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: پۇتتىكى ئۇرۇقدان، مەزى بېزى رېفلېكس رايونى، ياكى تۇخۇمدان ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونلىرىنى غىدىقلاپ بېرىش.

2 ـ ئالامەتلىرى: باش بارماق كەينىگە ئېگىلىش بىلەن بىرگە، ئىرادىسىزلىك، گۇمانخورلۇق، روھىي كەيپىيات ناچار، چۈشكۈنلىشىش ۋە ئۈمىدسىزلىنىش ئالامەتلىرى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: پۇتتىكى تالنىڭ رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك غىدىقلاپ، ھۆللۈك ياندۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى جىق يەپ بېرىش.

3 ـ ئالامەتلىرى: باش بارمىقى تۈز ھەم سەل ئىچىگە يېقىلىپ، تىرنىقى ئىنتايىن قىسقا بولۇش، مىجەزى جاھىللىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇللىرى: كەيپىياتنى تەمكىن تۇتۇپ، پۇتتىكى پەللىلەرنى ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

4 ـ ئالامەتللىرى: ئالىقان سەل كەڭ، ئون بارماق ئۇچلۇق، تىرناق سەل ئۇزۇن ھەمدە كۆپىيىش سىستېمىسى ۋە سۈيدۈك سىستېمىسىدا مەسىلە بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇللىرى: پۇتتىكى كۆپىيىش سىستېمىسى ۋە سۈيدۈك سىستېمىسىغا مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى كۆپرەك غىدىقلا بېرىش.

ئالىقاندىكى ھاياتلىق سىزىقىنىڭ ئاخىرقى ئۈچىدا چوڭ ئاچىماق كۆرۈلسە، نېمىدىن دېرەك بېرىدۇ؟

ئالىقىنىڭىزغا تەپسىلىي قاراپ باقسىڭىز، ھاياتلىق سىزىقىنىڭ ئاخىرقى ئۈچى ئاچىماق بولسا، جىنسىي ئەزالار سىستېمىسىدا مەسىلە بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەرلەردە ئادەتتە مەزى بېزى كېسەللىكى، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، بالىياتقۇ ياكى تۇخۇمداندا خالتىلىق ئىششىق بولۇشى مۇمكىن.

بۇنداق ۋاقىتتا، ئەرلەر پۇتتىكى ئۇرۇقدان ۋە مەزى بېزى رېفلېكس

رايونىنى، ئايالالار بولسا تۇخۇمدان ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك.

هاياتلىق سىزىقىنىڭ ئاخىرقى ئۇچى ئاچىماق بولسا، كۆپىيىش سىستېمىسىنىڭ ساغلاملىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك

ئەگەر ئالىقاندىكى ئىككىنچى سىزىق (ئەقىل سىزىقى) بىلەن ئۈچىنچى سىزىق (هاياتلىق سىزىقى) كېسىشىشى بەك زىچ بولسا، سەپرا چىگىلىشتىن دېرەك بېرىدۇ؛ ئەگەر ئايرىلغان بولسا، جىگەرنى ماي قاپلىغان بولۇشى مۇمكىن.

جىگەرنى ماي قاپلاشنىڭ ئالىقان سىزىقى   سەپرا چىگىلىشنىڭ ئالىقان سىزىقى

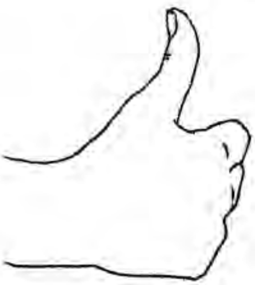
باشمالتاق ئەگىم بولسا، نېمىدىن دېرەك بېرىدۇ؟

ئالىقىنىنى تەبىئىي ئاچقاندا، باشمالتىقى كەينىگە بەكرەك ئېگىلىدىغان كىشىلەر ھەر تەرەپتىن ماھارەتلىك ۋە ئىقتىدارلىق كېلىدۇ، لېكىن مۇقىم بىر كەسىپنى تۇتمايدۇ، ئادەتتە بىر خىل خىزمەتنى مۇقىم بېسىپ ئىشلىمەي، باشقىلارغا قارىغاندا كەسىپ ۋە خىزمەتنى كۆپ ئالماشتۇرىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر قىيىنچىلىقتا يولۇققاندا ئىرادىسىنى ئاسان يوقىتىدۇ، ئىشنىڭ توققۇزغا چىداپ، بىرگە چىدىمايدۇ. يەنە كېلىپ، ئۇلار كۆپ ئويلايدىغان بولغاچقا، ئاسانلا

تالدىن چاتاق چىقىدۇ.

مەسىلەن: كۆپچىلىك تاماكا چېكىۋاتقاندا، ئارىدىن بىرەيلەن ئۆزىنىڭ تاماكىسىنى ئېلىپ تۇتاشتۇرۇپ چەكسە، ئۇ «ئەجەب ماڭىمۇ بىر تال بەرمىدىغۇ، بۇ مېنى كۆزگە ئىلمىغىنىغۇ» دەپ ئويلايدۇ؛ ئۇ كىرگەندە تازا قىزىق پاراڭلىشىۋاتقان ئىككى ئادەم پاراڭدىن توختاپ قالسا، ئۇ «چوقۇم مېنىڭ گېپىمنى قىلىۋاتىدۇ» دەپ ئويلايدۇ.

بۇنداق كىشىلەرنى ئادەتتە باشقىلار «ئىچى تار» دەپ ئويلاپ قالىدۇ، ئەمەلىيەتتە، ئۇلارنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرى تەبىئىي هالدا شۇنداق بولماستىن، تالنىڭ سەۋەبىدىن زىيادە ئويلاش كېلىپچىققان بولىدۇ.



باشمالتىقى كەينىگە ئېگىلىدىغان كىشىلەر كۆپ ماهارەتلىك كېلىدۇ

بۇ خىل كىشىلەر چوقۇم پۇتىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى ياخشى ئۇۋۇلاپ بېرىش ھەمدە قارا پۇرچاق، تەسۋۇقۇناق، تەكىيە كاۋا، قىزىل پۇرچاق، قارا كۇنجۇت ۋە دولانە قاتارلىق ھۆللۈك ھەيدەيدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىشى كېرەك. بەدەندىن ھۆللۈك ھەيدەلگەندىن كېيىن، بۇرۇنقىدەك مىجەزى چۇس، جاھىل، زىيادە ئويلايدىغان ۋە ئىچى تار ئالامەتلەر يوقايدۇ. ئۇزۇن مەزگىل تال ياخشى ئەمەس كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتى ناچار بولۇپ، ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولمايۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. تال ناچار بولسا ئۆپكىگە تەسىر قىلىدۇ، ھەتتا مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكى مۇمكىن. شۇڭا بۇنداق كىشىلەر ئۆزىنى ئىقتىدارسىز چاغلايدۇ، «ھەممە كىشى تەلەيلىك، نېمىشقا مېنىڭ ئىشىم ئاقمايدۇ» دەپ ئويلايدۇ. ئۆپكە يەنە قايغۇ ـ ھەسرەتكە مۇناسىۋەتلىك، ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتى ئۇزۇن داۋاملاشسا، چۈشكۈنلىشىش كېلىپچىقىدۇ، ھەتتا جەمئىيەتكە ئۆچ بولۇپ قالىدۇ.

شۇڭا، قول شەكلىمىزنى دائىم كۆزىتىپ، ئاندىن مىجەزىمىزگە بىرلەشتۈرۈپ تەھلىل قىلىپ كۆرسەك، بەدىنىمىزدىكى قايسى ئەزادا چاتاق چىققانلىقىنى

www.uygurkitap.com

بىلنۈپلىپ، مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ساقىيىش كېرەك.

باشمالتاق تۈز بولسا

بەزىلەرنىڭ باشمالتىقى ئىنتايىن تۈز، سەل ئىچىگە يىغىلغان، تىرنىقىمۇ بەك كالتە، بۇ خىل كىشىلەر بەك جاھىل، تامغا ئۇسۇۋالسىمۇ كەينىگە يانمايدىغان تىپقا كىرىدۇ. بۇ ئاساسلىقى جىگەردىكى چاتاق.

باشمالتىقى تۈز، تىرنىقى كالتە كىشىلەر جىگەر ۋە ئۆتىنى ئاسرىشى كېرەك

دېمەك، فىزىيولوگىيەدىكى ئالاھىدىلىكلەر كىشىنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىگە مۇناسىۋەتلىك، مىجەز ـ خاراكتېر ئۆز نۆۋىتىدە يەنە كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ھەربىر كىشىنىڭ كېسەللىككە تۇتقان پوزىتسىيەسى ئوخشىمىغاچقا، كېسەللىكنىڭ نەتىجىسىمۇ ئوخشاش چىقمايدۇ. ئوخشاش بىر ئاشقازان كېسىلىگە قارىتا، بەزىلەر بەكلا ئەندىشە قىلىپ كېتىپ، ئۆزىنى پاسسىپ ئورۇنغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ، ھەمدە كۈندىن كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ. يەنە بەزىلەر بۇنى ئېتىبارىغا ئېلىپ كەتمەي، ئاشقازىنى بىئارام بولغاندا، ئىسسىق تۇتۇشقا ئەھمىيەت بېرىدۇ، بۇرۇن ناشتا قىلمىغان بولسا، ھازىر كۈندە ناشتا قىلىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ، ئۆزى ئامراق نەرسىلەر ئۇچرىسا يەپ توختىمايدۇ. مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن، ئاشقازان كېسىلىمۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

شۇڭا مەسىلىلەرگە قارىتا چوقۇم ئاكتىپ پوزىتسىيەدە بولۇش كېرەك، ساغلاملىق مەسىلىلىرىدىمۇ ئالدى بىلەن روھىي ۋە پسىخىكا جەھەتتىن ئۆزىنى تەڭشەش كېرەك.

ئالقان كەڭرەك، بارماقلار ئۇچلۇق بولسا

ئالقىنى كەڭرەك، ئۇن بارمىقى ئۇچلۇق ھەم ئىرنىقى ئۇزۇنچاق بىر خىل قوللار بار، بۇنى ئادەتتە «شوخ قول» دەپ قويىمىز. بۇنداق قولى بار كىشىلەرنىڭ سىرتقا قاراش ئېھتىماللىقى يۇقىرى.

بىر قېتىم بىر جۇپ ئەر ـ ئايال ماڭا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. مەن ئېرىنىڭ قولىنى كۆرۈپ، ئايالىنى سىرتقا چىقىرىۋەتتىم، ئاندىن ئۇنىڭدىن: «ئۆيدە ئايالىڭىز تۇرۇپ، سىرتتىمۇ ئۇچۇپ يۈرۈيدىكەنسىز ـ ھە» دېسەم، دەسلەپتە ئىقرار قىلمىدى، كېيىن ماڭا راستلا باشقا ئاياللار بىلەن يېقىنچىلىق مۇناسىۋىتى بارلىقىنى ئېيتتى. ئۇ تېخى مېنىڭ بۇ ئىشنى بىلىپ قالغانلىقىمدىن ھەيران قالدى.

ئەمەلىيەتتە، بۇنداق «شوخ قول»لۇق كىشىلەرنىڭ بەدەن ساپاسى ياخشى، ئەمما فىزىيولوگىيەلىك سەۋەبلىك، ھېسسىياتىنى تۇراقلاشتۇرالمايدۇ. بۇ خىل كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئەزالار ۋە سۈيدۈك سىستېمىسىدا ئاسان مەسىلە كۆرۈلىدۇ، چۈنكى ئۇلار جىنسىي مۇناسىۋەتكە زىيادە بېرىلىپ كەتكەنلىكتىن، بەدەن قۇۋۋىتى بۇنىڭغا ئەگىشىپ كېتەلىشى ناتايىن.

ئەگەر بىراۋنىڭ تۇغما ساپاسى بىلەن كېيىنكى كۈتۈنۈشى بىردەك بولسا، ھەر قانداق كېسەللىكنى يېڭىپ كېتەلەيدۇ. كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ تۇغما ساپاسى ئاجىزراق بولسىمۇ، لېكىن كېيىنكى كۈتۈنۈشلەرگە ئەھمىيەت بەرسە، بەدىنى يەنىلا ياخشى بولىدۇ. ئەگەر رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشنى ئۆزىگە ھەمراھ قىلسا، نۇرغۇن كېسەللىكنى قولى ئارقىلىقلا ساقايتىۋېتەلەيدۇ.

ئىشتىھا ناچارلىشىپ ئۇيقۇ كەلمىسە، قانداق قىلىش كېرەك؟

ئالامەتلەر: روھسىز ياكى سەۋەبسىز جىددىيلىشىش، دىققىتى چېچىلىش، ئىشتىھاسىزلىنىش، بېشى ئاغرىش، ئۇنتۇغاقلىق، ئىچى پۇشۇش، ئۇزۇن مەزگىللىك ئۇيقۇسىزلىق.

داۋالاش ئۇسۇلى:

1. باشتىكى فېڭفۇ (ئارقا دوقا) پەللىسىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 36 قېتىم ئۇۋۇلاش؛ سول چېكىلىك (承灵) (چوققا يېنى) پەللىسىنى ئوڭغا 27 ، تەتۈرگە 48 قېتىم ئۇۋۇلاش؛ شېنتىڭ (神庭) (دوقا ئۈستى) پەللىسىنى ئوڭغا12، تەتۈرگە 63 قېتىم ئۇۋۇلاش؛ بەيخۇي (百会) (چوققا) پەللىسىنى ئوڭغا 45، تەتۈرگە 60 قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ئوڭ چېكىلىك پەللىسىنى تەتۈرگە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

24، ئوڭغا 81 قېتىم ئۇۋۇلاش ھەممە مۇشۇ رەت ـ تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلاش كېرەك.

2. كۈندە ئېۋودىيە دەرىخى ئۇرۇقى (吴茱萸) بىلەن پۇتنى 20 مىنۇت چىلاش ياكى ئىلمان ئاچچىقسۇ بىلەن ئېۋودىيە دەرىخى ئۇرۇقى تالقىنىنى تەڭشەپ، سىرتتىن تاپانغا چاپلاش بىراق ھەممە بۇنى 1 ـ 2 ھەپتە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

3. پۇت بارماقلىرىدىكى ماڭلاي، ئۇيقۇ نۇقتىسى، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە جىگەر رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، ھەر قېتىمدا 20 مىنۇت.

4. كۈندە قۇلاقتىكى شېنمېن (神门) پەللىسىنى 30 قېتىم مۇجۇپ بېرىش.

5. كۈندە 200 قېتىم چاۋاك چېلىپ بېرىش.

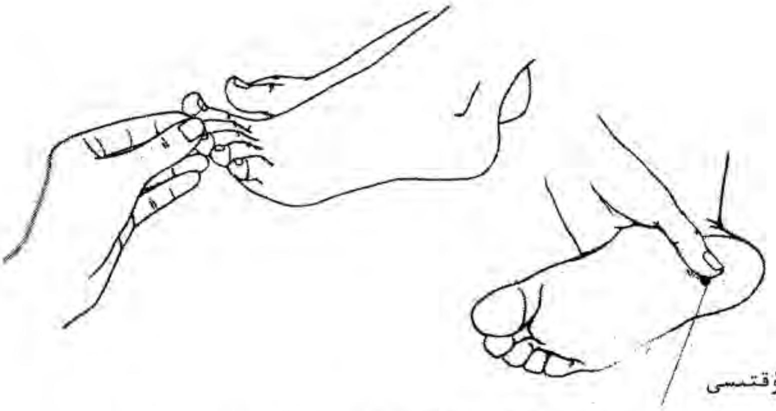
دىققەت: يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ قوللانسا بولىدۇ، ئۆزىگە مۇۋاپىق كەلگىنى ئەڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

يېقىندا، نەشرىياتنىڭ تەشۋىقات ئىشخانىسىدا ئىشلەيدىغان بىر قىز ماڭا ئۇچۇر يوللاپ، مېنىڭ بىرىنچى كىتابىمدىكى ئۇسۇل بويىچە ئاپىسىنىڭ پۇت بارمىقىدىكى ماڭلاي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندىن كېيىن، ئۇزۇن مەزگىل ئۇيقۇسىزلىقىنىڭ دەردىنى تارتقان ئاپىسىنىڭ ئۇخلىيالىغانلىقىنى، لېكىن بېشىنىڭ چوققىسىدىن ماي چىققانلىقىنى ئېيتىپ، مەندىن قانداق قىلىش ھەققىدە مەسلىھەت سوراپتۇ.

مەن ئۇنىڭغا مۇنداق دېدىم: «سىز ئاپىڭىزغا ۋاپادارلىقىنى يەتكۈزۈپ بوپسىز، پۇتتىكى بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىسا، مېتابولىزمنى ئاشۇرىدۇ، شۇڭا باشنىڭ چوققىسىدىن ماي چىقىدۇ، بۇ بىر ياخشى ئەھۋال، لېكىن سىز كۆپ ئۇۋۇلىۋەتمەڭ، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىنۇتچە ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز بولىدۇ.»

پۇت ئۇۋۇلاشتا ئېۋودىيە دەرىخى ئۇرۇقىنى تاپانغا چاپلىۋېلىڭ

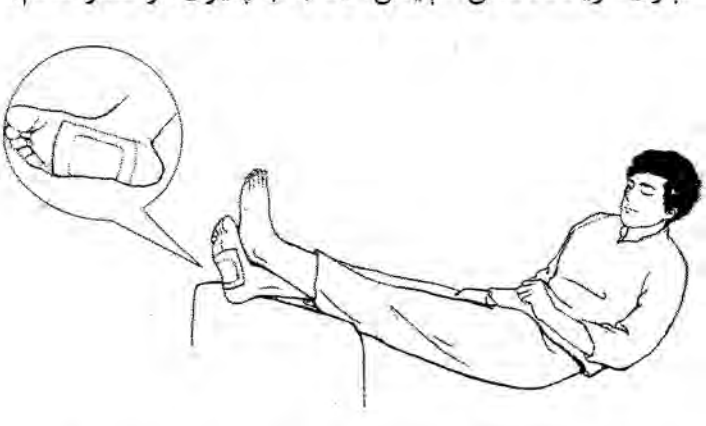
دائىم سەۋەبسىز جىددىيلىشىپ يۈرۈيدىغان كىشىلەر پۇت بارمىقىدىكى ماڭلاي رېفلېكس رايونىنى مۇجۇپ ئۇۋۇلاپ بەرسە شىپالىق تاپىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پۇتتىكى ئۇيقۇ نۇقتىسىنى مۇجۇپ بەرسە، پۇتنى ئېۋودىيە دەرىخى ئۇرۇقى بىلەن ئىسسىق سۇغا چىلاپ بەرسە ياكى شۇ ئۇرۇقنىڭ تالقىنىنى ئىلمان ئاچچىقسۇ بىلەن تەڭشەپ، تاپان مەركىزىگە چاپلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.



پۇت بارمىقىدىكى ماڭلاي رېفلېكس رايونىنى مۇجۇپ بەرسە، سەۋەبسىز جىددىيلىشىشنى ياخشىلايدۇ

تاپانغا دورىنى قانداق ۋاقىتتا چاپلىسا بولىۋېرىدۇ، 1 ـ 2 ھەپتە چاپلىغاندىن كېيىن، ھەر قانچە ئۇيقۇسىز قالغان ئادەممۇ بىر ئۇخلاپ تەبىئىي ئويغىنالايدۇ. مېنىڭچە دورىنى كۈندۈزى چاپلىغان ياخشى، بولمىسا يوتقان ـ كۆرپىلەر ئاچچىقسۇ پۇراپ قالىدۇ. كۈندۈزى ئىشقا چىقىشتىن بۇرۇن چاپلاپ بىر كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن، كەچتە يۇيۇۋېتىپ، ئەتىسى قايتا چاپلىۋالسا بولىدۇ.

مەلۇم ئىدارىنىڭ كادىرى 5 ـ 6 يىلدىن بۇيان بىرەر قېتىم كۆڭۈلدىكىدەك ئۇخلاپ باقماپتۇ. مەن يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئۇنىڭ تاپان ئاستىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەردىم، ئۇ ئۆيىگە قايتقاندىن كېيىن ئۇدا نەچچە ئون سائەت ئۇخلىۋېتىپتۇ، ئۇنىڭدىن خانىمى بەك قورقۇپ كېتىپتۇ. ئېرى ئويغانغاندىن كېيىن: «ئەجەب پەيزى ئۇخلىۋالدىم» دەپتۇ.

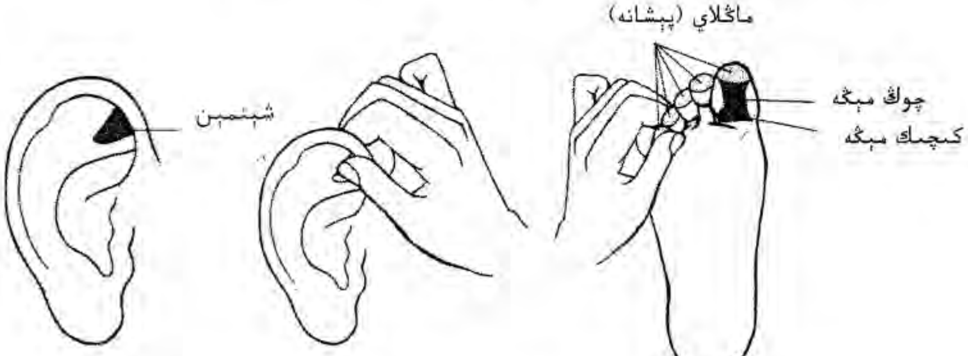


پۇتقا دورىنى كۈندۈزى چاپلاڭ، بولمىسا يوتقان ـ كۆرپىڭىزنى بۇلغاپ سالىسىز

www.uyghurkitap.com

قۇلاقتىكى شىپالىق دورا

ئۇزۇن ۋاقىت ئۇيقۇسىز يۈرگەن كىشىلەرنىڭ نېرۋىسى جىددىيلىشىپ، ئىچى سىقىلىپ، روھسىز يۈرۈيدۇ. مەيلى نېمە سەۋەبتىن بولغان چۈشكۈنلۈك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قۇلاقتىكى شېنمېن (神门) پەللىسىنى كۈندە 30 قېتىم مۇجۇپ بېرىڭ. ئەگەر بۇ ئورۇننى تاپالمىسىڭىز، قۇلىقىڭىزدىكى ئاغرىغان يەرنى ئىزدەڭ، يەنى نە بەكرەك ئاغرىسا شۇ يەرنى تاكى ئاغرىمىغانغا قەدەر مۇجۇسىڭىز، كەيپىياتىڭىز ياخشىلىنىپ قالىدۇ.



روھىي جىددىيلىك ۋە چۈشكۈنلۈش كۆرۈلسە، قۇلاق ۋە پۇتتىكى مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئىزدەڭ

ئۇنىڭدىن باشقا، پۇتتىكى چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە ماڭلاي رېفلېكس رايونلىرىنى ھەر قېتىمدا 20 مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. يەنە پۇتتىكى جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، جىگەرنى ياخشىلاپ سەپرانى بوشىتىدۇ. بۇلاردىن باشقا، يەنە چاۋاك چېلىپ بەرسە، تەيچۇڭ (太冲) (پۇتنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئامسىز بارمىقىنىڭ تۇتىشىدىغان قىسمىنىڭ سەل ئالدىدىكى ئويمان جاي) پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ.

باش قىسمىدا بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى ئىشلىتىش

نېرۋىسى ئاجىز ياشانغانلار ياكى ئۇنتۇغاق ۋە ئۇيقۇسىزلىقنىڭ دەردىنى تارتىۋاتقانلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئازدۇر ـ كۆپتۇر بېشى ئاغرىپ ئىچى پۇشىدۇ ھەم روھىي بېسىم ئېغىر دەپ قارىلىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر دوختۇرخانىنىڭ دورىسىنى يېسە، دەسلەپتە پايدا قىلغان بىلەن كېيىن پەرق قىلمايدۇ، ھەتتا ئەھۋالى ئېغىرلاپ قالىدۇ. ئەگەر ئائىلىڭىزدە مۇشۇنداق ياشانغانلار بولسا،

ئۇلارنىڭ يۇتىنى كۆپرەك ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىلىڭ ھەمدە باش ۋە يۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ، ئۇلارغا ساغلاملىق ئاتا قىلىڭ.

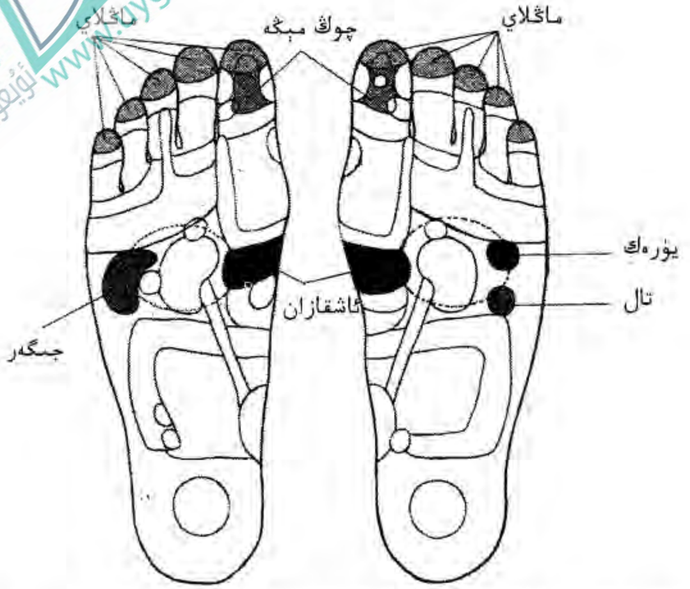
باشنى ئۇۋۇلاشقا قارىتا، بەش تادۇ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللانسىڭىز بولىدۇ. باش قىسمىدىكى فېڭفۇ (ئارقا دوقا) پەللىسىنى باش بارماق بىلەن سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە 9 قېتىم، سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ تەتۈرسى بويىچە 36 قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلىسا؛ ئاندىن سول چېكىلەڭ (چوققا يېنى) پەللىسىنى ئوڭغا 27 ، تەتۈرگە 48 قېتىم ئۇۋۇلىسا؛ شىنتىڭ (دوقا ئۈستى) پەللىسىنى ئوڭغا 12، تەتۈرگە 63 قېتىم ئۇۋۇلىسا؛ بەيخۇي (چوققا) پەللىسىنى ئوڭغا 45، تەتۈرگە 60 قېتىم ئۇۋۇلىسا؛ ئوڭ چېكىلەڭ (چوققا يېنى) پەللىسىنى تەتۈرگە 24، ئوڭغا 81 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

مەن بۇرۇن نېرۋىسى ئاجىزلاپ كەتكەن بىر بوۋاينى داۋالىغان ئىدىم. ئۇ ھەمىشە بېشى ئاغرىپ، روھسىز يۈرەتتى، كېيىن چۈشكۈنلىشىپ كۈندە بېشىنى تۆۋەن سېلىپ گەپمۇ قىلمايتتى، دائىم يىغلايتتى، ئاخشىمى ئۇخلىيالماي، كۈندۈزى مۈگدەيتتى. بۇ ئىش ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىپ، بوۋايغا «مەن ئۇخلىيالمايمەن» دەيدىغان ئادەت سىڭىپ قاپتۇ. كۈندۈزى مۈگدەپ قالغاندا، بالىلىرى بىر يېپىنچا يېپىپ قويسا «نېمە ئىش قىلىۋاتىسىلەر؟» دەپ ئاچچىقلايدىكەن، بالىلىرى «خورەك تارتىپ ئۇخلاپ قاپتىكەنسىز، سوغۇق تېگىپ قالمىسۇن دەپ يېپىنچا يېپىپ قويدۇق» دېسە، تېخىمۇ ئاچچىقلاپ: «كىم ئۇخلاپتۇ؟ نەدە خورەك تارتتىم!» دەيدىكەن. بۇ ئەمەلىيەتتە نېرۋىدىكى زىيادە جىددىيلىك ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئەھۋالنى بىلگەندىن كېيىن، مەن يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئۇنىڭ بېشىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى، يەنە چوڭ مېڭە ۋە بۆرەككە مۇناسىۋەتلىك يۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىدىم، ئۇنىڭدىن باشقا، يۇتتىكى يۈرەك، تال، ئاشقازان ۋە جىگەر رېفلېكس رايونلىرىنىمۇ ئۇۋۇلاپ قويدۇم.

ئۇۋۇلاش جەريانىدا، بوۋاي ئۇخلاپ قالدى، مەن ماڭغىچىمۇ ئويغانمىدى. ئاخشىمى ئويغىنىپ: «ياڭ دوختۇر قېنى؟» دەپ سوراپتۇ، بالىلىرى: «سىز ئۇخلاپ قالغاندا، ياڭ دوختۇر ئۆيىگە كەتتى» دەپتۇ، بوۋاي: «كىم ئۇخلاپ قاپتۇ؟ كۆزۈمنى يۇمۇپ ياتقانىدىم شۇ، ماڭغىچە خوشمۇ دەپ قويماپتۇ» دەپ ئاچچىقلاپ كېتىپتۇ.

جىگەر ياخشى بولمىسا، سەپرا ئۆرلەپ باش ئاغرىيدۇ، يەنە بۆرەك قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىمۇ باشنى ئاغرىتىپ، نېرۋا ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھېچ-قانداق كېسەللىك يالغۇز پەيدا بولمايدۇ، چوقۇم بىر قانچە ئەزالار تەڭپۇڭسىزلان-غانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ، ئومۇمەن قان ۋە قۇۋۋەت يېتىشمىسە، نۇرغۇن كېسەل-



نېرۋا ئاجىزلىقنى داۋالاشتا، چوڭ مېڭە ۋە ماڭلاي رېفلېكىس رايونلىرىدىن سىرت يەنە يۈرەك، جىگەر، تال ۋە ئاشقازان رېفلېكىس رايونلىرىنىمۇ ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك

لىكلەر پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىقى رېفلېكىس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىمۇ ياخشىلىنىپ، ئىممۇنىتېت كۈچى ئاشىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، چۈشكۈنلەشكەن ياكى جىددىيلەشكەن كىشىدە ئازدۇر ـ كۆپتۇر ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلىدۇ، لېكىن بۇ بەك چوڭ كاشىلا ئەمەس، پەقەت بەدەندىكى رېفلېكىس رايونلىرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ، ئۆزىنى تەڭشەپ بەرگەندە، بۇ ئىشلارمۇ ھەل بولۇپ كېتىدۇ. ئۇزۇن مەزگىل ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغان ئادەمنىڭمۇ 24 سائەت ئۇخلىماسلىقى مۇمكىن ئەمەس، چوقۇم قىسقا ۋاقىت بولسىمۇ ئارام ئالىدۇ، پەقەت شۇ چوڭقۇر ئۇيقۇغا كىرەلمەيدۇ خالاس. بۇنداق كىشىلەر «مېنىڭ نېرۋام بەك ئاجىزلاپ كەتتى، پەقەت ئۇخلىيالمايمەن» دەپ ئۆزىگە سىگنال بېرىدۇ. بۇلارنىڭ ئۇيقۇسىزلىق ۋە نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرى ئوڭشالغان تەقدىردىمۇ، ئۆزىنى بىلمىگەن ئاساستا، ئاشۇنداق سىگناللارنى بېرىۋېرىدۇ.

شۇڭا، نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەش «ئەڭ ئېسىل دورا» ھېسابلىنىدۇ. روھىي كەيپىياتىنى ئازادە تۇتسا، كېسەللىكلەرگە دورا كەتمەيدۇ.

تۆتىنچى باب

پۇت ـ قول كېسەللىكلىرىنى تەڭشەش ۋە داۋالاش

پۇتلار سەۋەبسىز ئىششىپ ئاغرىسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئالامەتلىرى: پۇتى سەۋەبسىز ئىششىپ ئاغرىش، يەرنى دەسسىيەلمەسلىك، يەنە بىر پۇتىنى سىلىسا، ئۈستىدە موئەك، سىزىقچە، قاتتىق نەرسە ياكى دانىچىدەك نەرسىلەر بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

ئىششىق پۇتنىڭ ئۇدۇلىدىكى يەنە بىر پۇتنىڭ مۇناسىپ يېرىدىن ئاغرىق ئورنىنى تېپىپ، شۇ ئورۇننىڭ ئاستى ـ ئۈستى، ئوڭ ـ سولىدىن 4 ئۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئاخىرىدا ئاغرىغان ئورۇننى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئاندىن 81 قېتىم نوقۇپ ئۇرۇش. بۇ ئىشلارنى تۈگەتكەندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا يۇنىەن بەيياۋنى دورىسىنى چېپىش.

دىققەت: داۋالاشتىن كېيىن ئېغىر ھەرىكەت قىلماي، دەمنى كۆپرەك ئېلىش.

1981 ـ يىلى، 13 ـ 14 ياشلاردىكى بىر بالا ئىككى پۇتى سەۋەبسىز ئىششىپ ئاغرىيدىغان غەلىتە كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قاپتۇ، ئوڭ پاچىقىدا بىر مونەك بارئىكەن، ئاغرىق دەستىدىن يەرگىمۇ دەسسىيەلمەيدىكەن. دوختۇرخانىغا ئېلىپ بارسا، پۇتىنىڭ يېرىمىنى كېسىۋېتىمىز دەپتۇ، بۇنى ئاڭلاپ بالىنىڭ ئاتا ـ ئانىسى دەرھال ئوغلىنى ئۆيىگە ئەكىتىپتۇ.

كېيىن بۇ بالىنى مېنىڭ قېشىمغا ئېلىپ كەلدى. شۇ چاغدا بۇ بالا مەكتەپ بارالمىغىلى ئۈچ ئاي بولۇپتۇ. بالىنىڭ پۇتى يەرگە دەسسىيەلمەيدىكەن، بەك ئاغرىغانلىقتىن پۇتىنىمۇ تۈزلىيەلمەيدىكەن، بولۇپمۇ ئوڭ پۇتىنى ھەتتا تۇتقىلىمۇ بولمايدىكەن. «ئوڭ تەرەپتىكى كېسەلنى سولدىن، سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭدىن داۋالاش» پرىنسىپىغا ئاساسەن، بالىنىڭ سول پۇتىدىكى مۇناسىپ ئورۇندىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تاپتىم، ئۈتسام مونەكلەر باركەن، يەنە سىزىقچە ۋە قاتتىق نەرسىلەر ئەڭ يېنىك يېرىدىمۇ دانىچىلار باركەن.

مەن ئۇنىڭ سول پۇتىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنىڭ ئوڭ ـ سول، ئاستى ـ

ئۈستىن 4 تەرىپىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئاغرىق نۇقتىسىنى ئوڭغا 36 ، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بولۇپ، ئاغرىق نۇقتىسىنى 81 قېتىم نوقۇپ ئۇردۇم. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، بالىنىڭ پۇتى يەرنى دەسسىيەلىدى ھەم بۇرۇنقىدەك ئاغرىق ھېس قىلمىدى. ئىككىنچى كۈنى ئوخشاش ئۇسۇلدا داۋالىغاندىن كېيىن، پۇتىنىڭ ئۇچى ئالدىغا قارىيالايدىغان بولدى. ئۈچىنچى كۈنى داۋالىغاندىن كېيىن، ئىككىلى پۇتى يەرنى دەسسىيەلىدى ھەمدە پۇتىنىڭ ئۇچلىرىمۇ ئالدىغا قاراپ، نورمال ھالەتكە قايتتى. داۋالاش جەريانىدا، ھەر قېتىملىق ئۇۋۇلاشتىن كېيىن، پۇتىنىڭ يەرلىك ئورنىغا يۇنىنەن بەيياۋنى سۈركەپ ماڭدىم.

ئۈچىنچى كۈنى، بالا دادىسىنىڭ ۋېلسىپىتىنى كۆرۈپ، مىنىپ باققۇسى كەلدى. بۇ بالا 80 نەچچە كۈن ۋېلسىپىت مىنىپ باقمىغان ئىدى. دادىسى بالىسىنىڭ ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ، خۇشال ھالدا: «ئەتە مەكتەپكە بارساڭ بولغۇدەك!» دېدى.

بۇنداق سەۋەبسىز ئىششىپ ئاغرىشلارنى دوختۇرخانىغا ئېلىپ بارسا، بەزەن ئېنىق كېسەللىك سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ چىقالمايدۇ. بۇ ئاساسلىقى پەيلەرنىڭ يىغىلىۋېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئادەتتە سوغۇق ئۆتۈپ قالسا ياكى نامۇۋاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلسا، پەيلەر مۇشۇنداق يىغىلىپ توپتەك بولىۋالىدۇ. بۇنى يۇقىرىدا بايان قىلغان ئۇسۇل بىلەن داۋالاش كېرەك.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بالىلارغىلا ماس كېلىپ قالماستىن، يەنە ياشانغانلاردىكى سەۋەبسىز پۇت ئىششىپ ئاغرىشلارغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مەيلى بالىلار ياكى ياشانغانلار بولسۇن، مۇشۇ خىل داۋالاشتىن كېيىن، ھەرگىزمۇ قاتتىق ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقى، ياخشى ئارام ئېلىشى كېرەك.

رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىنى ئۇنىۋېرسال داۋالاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: بوغۇملار ئۇزۇن مەزگىل تېلىپ ئاغرىش، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، تىز بوغۇمى سۆڭىكى ئۆسۈپ قېلىش، لېپەك يۇمشاش قاتارلىقلار.

داۋالاش ئۇسۇللىرى: پۇتتىكى تىز بوغۇمى، مۇرە بوغۇمى، داس بوغۇمى ۋە بۆرەك رېفلېكس رايونلىرىنى 9 قېتىمدىن ئۇۋۇلاش ھەمدە بۇنى 3 ـ 5 قېتىمغىچە تەكرارلاش.

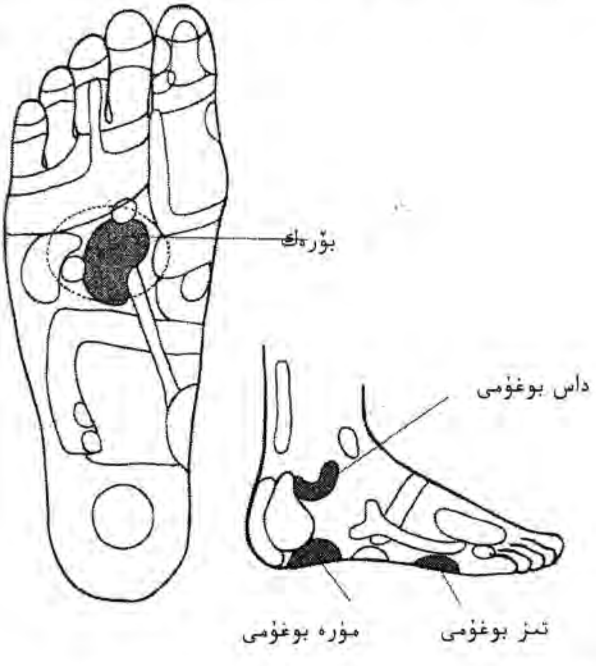
ئوقۇرمەنلەر مەندىن رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاش ھەققىدە ئەڭ كۆپ سورايدۇ. بۇ كېسەللىك ياشانغانلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان بولۇپ، ئادەتتە

تەدرىجىي ھالدا ئاستا ـ ئاستا ئېغىرلىشىدۇ.

بەدەندىكى ئۇزۇن مەزگىللىك تېلىش ۋە ئاغرىشلارنىڭ كۆپىنچىسى رېماتىزمنىڭ ئالدىن بېشارىتى ھېسابلىنىدۇ، لېكىن بۇلار تۇرمۇشىمىزغا كۆپ پۇتلاشمىسىلا، ئانچە كارىمىز بولۇپ كەتمەيدۇ. بىز جۇڭگولۇقلار ئاغرىققا بەك چىدايمىز، ناھايىتى كەلسە بىرەر تىزلىق ياكى ئىشتان كىيىۋېلىپ، ئۆزىمىزنى ئاسرىغان بولىۋالىمىز، ئاخىرىدا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، ئۆزىمىزنى قىينايمىز.

پۇتتىكى تىز، مۇرە، داس رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەر بىرىنى 9 قېتىم ئۇۋۇلاپ، 3 ـ 5 نۆۋەت تەكرارلاپ بەرسە رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە پۇتتىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىنىمۇ ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك، چۈنكى بۆرەك ئۇستىخانغا مەسئۇل بولغاچقا، بۆرەك رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك غىدىقلاپ بەرسە، ئۇستىخاننى ساغلام قىلىدۇ، ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى يۇقىرىقىسىغا ئوخشاش.

نۇرغۇن كىشىلەر مەن ئېيتىپ بەرگەن مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ساقايدى، لېكىن بەزىلەرنىڭ تىز شەكلى كېسەللىك سەۋەبىدىن ئۆزگىرىپ كەتكەچكە، تىز



يۇقىرىقى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ، سۆڭەكنى تېخىمۇ چېڭىتىپ، بوغۇم ياللۇغىنى ساقايتىش.

www.uyghurkitap.com

رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلىسا بەك ئاغرىيدۇ. شۇڭا ئاغرىقتا چوقۇم چىداش كېرەك، بەزىلەر ئاغرىقتا چىدىماي يېرىم يولدا تاشلاپ قويىدۇ، پەقەت تىز رېفلېكس رايونىدىكى مونەكنى ئۇۋۇلاپ يوقىتىۋەتكەندىلا، تىزنىڭ ئاغرىقى كۆپ يەڭگىللەپ قالىدۇ.

يۇقىرىقى رېفلېكس رايونلىرىنى غىدىقلاپ بەرگەندە، ئۇستىخاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، بوغۇم ياللۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

مېنىڭ بىر كونا خىزمەتدىشىمنىڭ پۇتى ئاغرىپ، بىناغىمۇ ئاران چىقاتتى. بىر قېتىم مەن ئۇنىڭ ئۆيىگە بارغاندا، پۇتىڭنى نەچچە مىنۇتتىلا ئوڭشىۋېتىمەن دېسەم، گېپىمگە تازا ئىشەنمىدى.

مەن ئۇنىڭ پۇتىدىكى تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى تەكشۈرۈپ، ئۇنىڭ پۇتىنىڭ زادى قايسى تەرىپى ئاغرىيدىغانلىقىنى ئېنىق دەپ بەردىم، بۇنىڭغا ئۆزىمۇ ئىقرار بولۇپ، ماڭا قارىتا مەلۇم ئىشەنچ تۇرغۇزدى. شۇ چاغدا، مەن ئۇنىڭ ئىككىلى پۇتىنى ئۇۋۇلىماي، ئەڭ ئاغرىيدىغان پۇتىنى ئۇۋۇلىدىم، يەنە بىر پۇتىنى بولسا، ئۇۋۇلاشتىن كېيىنكى سېلىشتۇرۇشقا ئېلىپ قويدۇم.

مەن ئاۋۋال ئۇنىڭ تىزىدىكى ئەڭ ئاغرىيدىغان ئورۇننى تېپىپ، 9 قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلىدىم. باشتا ئۇ ئاغرىقتىن ۋايجانلاپ كەتتى، 3 ـ 4 قېتىم باسقاندىن كېيىن كۆنۈپ، ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلدى. مەن چىدىماي قالمىسۇن دەپ ھەر نۆۋەتتە 9 قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلىدىم، ئاندىن 1 ـ 2 مىنۇت دەم ئېلىۋېلىپ، يەنە 9 قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلىدىم، مۇشۇ بويىچە 3 ـ 5 نۆۋەت ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ پۇتىدىكى ئاغرىق زور دەرىجىدە يەڭگىللەپ قالدى.

ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ يەرگە چۈشۈپ مېڭىپ بېقىپ، يەنە بىر پۇتىغا قارىغاندا كۆپ يەڭگىللەپ قالغانلىقىنى ئېيتتى.

رېماتىزم بىمارلىرى پۇت چىلىغاندا، سېرىق مېۋىلىك زەيتۇن ياكى قىرىما ئوتى، كەۋرەك قاتارلىق دورا ئۆسۈملۈكلىرى بىلەن تەڭ چىلاپ، ھەر قېتىمدا 30 مىنۇتتىن كەم قىلماي تۇرغۇزۇپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇل بەك ئاددىي، ئەگەر ئائىلىڭىزدە شۇنداق بىمارلار بولسا، ئاغرىغان پۇتنىڭ سىرتقى يېنىدىكى تىز رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن كەينىگە قارىتا سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. يىغىلىپ قالغان ناچار ماددىلارنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن، ئەلۋەتتە ئازراق ئاغرىقتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.

بۇ ئۇسۇل رېماتىزم بىمارلىرىغا ماس كېلىپلا قالماي، يەنە ياشانغانلاردىكى تىز بوغۇمى سۆڭىكى ئۆسۈپ قېلىش، لىپەك يۇمشاش قاتارلىق چېكىنىشچان كېسەللىكلەرگىمۇ ماس كېلىدۇ.

يەللىك بوغۇم ئاغرىقىدىن ساقلىنىش ۋە ئۇنى داۋالاش

ئالامەتلىرى: تىز، بوغۇم ۋە پۇت بارماقلىرى ئاغرىش، قىزىرىپ ئىششىش، ھەرىكەتكە توسقۇنلۇققا ئۇچراش، بوغۇمنىڭ قىسمەن تېرىلىرى كېپەكلىشىش ۋە قىچىشىش، ئېغىر بولغانلىرىدا قارىداش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇت قىسمىنى ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلاش، بولۇپمۇ، سۆيدۈك سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاش، ئاندىن كۆپ مىقداردا سۇ ئىچىش.

2. 50 گىرام پاقىيوپۇرماقنى (车前草) قاينىتىپ، پۇتنى كۈنىگە 2 ــ 3 ۋاق چىلاپ بېرىش.

3. پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئىلمان ئاچچىقسۇغا ئېلەشتۈرۈش، ئاندىن تاپان مەركىزىگە چېپىپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىش.

دىققەت: قويۇق شورپا ئىچىش ۋە دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى يېيىشتىن بۇرۇن، پاقىيوپۇرماق دەملىمىسىنى ئىچىپ بەرسە، پۇرىننى پارچىلاپ، بوغۇم ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

50 ياشنىڭ يۇقىرىسىدىكى كىشىلەردە ئازدۇر ــ كۆپتۇر يەللىك بوغۇم ياللۇغى بولىدۇ. ھازىر ھەممەيلەننىڭ تۇرمۇشى ياخشى بولغاچقا، كىشىلەر ساماۋەر شورپىسىنى، شۇنداقلا بېلىق، راك، ئۈستىخانلارنى ئۇزاق قاينىتىپ شورپىسىنى ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ، لېكىن بۇنداق شورپىلارنىڭ تەركىبىدە پۇرىن (嘌呤) ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، تىز ۋە پۇت بارماقلىرىنى ئاغرىتىدۇ، ھەتتا پۇت بارماقلىرىنى قارىدىتىۋېتىدۇ.

بۇ خىل بىمارلار پۇت قىسمىنى تولۇق ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلىشى، شۇنداقلا پۇت قىسمىدىكى بۆرەك، سۆيدۈك نەيچىسى، دوۋساق ۋە سۆيدۈك يولى رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك.

يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بىمارلىرى پۇت قىسمىنى پۈتۈن ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، يەنە كۆپ مىقداردا سۇ ئىچسە ھەمدە پاقىيوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقتىن يەرنىمۇ دەسسىيەلمىگەن بىمارلار 50 گىرام پاقىيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ پۇتنى چىلاپ بەرسە بولىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى يېڭى بولسا، مىقدارىنى يەنىمۇ كۆپەيتىش كېرەك. كۈندە 2 ــ 3 ۋاقتىن، 2 ــ 3 كۈن پۇت چىلايدۇ، يېنىك ئاغرىقلار بىر كۈندىلا پەسىيىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قويۇق شورپا ياكى دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى يېيىشتىن بۇرۇن، پاقىيوپۇرمىقىدىن

دەملەنگەن چاينى ئىچمۈەتسە، پورىنىنى پارچىلاپ، بەدەنگە بولغان زىيانىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بىمارلىرى پۇتتىكى بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق
ۋە سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك

ئەچچە ۋاقىتنىڭ ئالدىدا، بېيجىڭدىكى مەلۇم ئىنىستىتۇتنىڭ باش كاتىپى ماڭا تېلېفون قىلىپ يەللىك بوغۇم ئاغرىقى قوزغىلىپ قېلىپ، ئاغرىق دەستىدىن يەرگىمۇ دەسسىيەلمەيۋاتقانلىقىنى ئېيتتى. مەن ئۇنىڭدىن: «راستىڭىزنى ئېيتىڭ، جەنۇبقا تەكشۈرۈشكە بارغاندا چېرىكلەشكەنمۇ؟» دەپ سورىدىم، ئۇ: «شۇنداق، چېرىكلەشتىم» دەپ جاۋاب بەردى. مەن ئۇنىڭغا: «ئەمىسە بىرەرسى سىزگە 50 گىرام پاقىيوپۇرماق ئەكېلىپ بەرسۇن، شۇنىڭدا ئۈچ كۈن پۇت چىلاڭ ھەمدە پاكىز پاقىيوپۇرماقتا چاي دەملەپ ئىچىپ بېرىڭ» دېدىم. ئۇ مەن دېگەن بويىچە ئىش كۆرۈپ، ئۈچ كۈنگە قالمايلا يەرگە چۈشەلەيدىغان بوپتۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ئىلمان ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تاپاننىڭ مەركىزىگە چاپلاپ 12 سائەت تۇرغۇزۇپ بەرسە، پۇت يۇغان ۋە چاي دەملەپ ئىچكەنگە قارىغاندا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، بۇ ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ، بۇنىڭغا ئۇزاق ئىچىلغان ئاچچىقسۇ ياخشى.

سەكتە بىمارلىرىنىڭ ئائىلىدە كۈتۈنۈشى

ئالامەتلىرى: دوختۇرخانىدا تەكشۈرتۈپ، قان تۈكچىسى ياكى مېڭىگە قان چۈشۈپ ساقايغان (يارا ئېغىزى پۈتكەن)لىقى جەزملەشكەن بولۇشى كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۈتتىكى دانچە، گۆش مونەك قاتارلىقلار بار ئورۇننى تېپىپ، شۇ يەرلەرنى تاش يىڭنە كالتىكى ياكى تاش يىڭنىدىن ياسالغان قىرغۇچ بىلەن ئۇقتىلىق ئۇۋۇلاش. ئەڭ ياخشىسى، ئاۋۋال ماي سۈركىۋالسا ياكى ۋازېلىن ۋە يۇنىنەن بەيياۋنى سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

2. بىماردا قان بېسىم بولسا، تاپان ۋە پۇت بارماق تۈۋىلىرىنى ئۇۋۇلاش كالتىكى بىلەن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا قوشۇش ئىپادىسى بويىچە كېسىشتۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بېرىش.

3. ئەگەر تىل ئىپادىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا، پۈتتىكى باشمالتاقنىڭ ئالدى قىسمىدىكى تىل رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، قايسى تەرەپكە قارىتا ئۇۋۇلاشتىن قەتئىينەزەر، ياندۇرۇپ ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ.

4. پۈتنىڭ ئىككى تەرىپى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئادەمنىڭ قول ۋە پۇتىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ، ئاغرىق تەرەپنىڭ مۇناسىپ رېفلېكس رايونىدىن مونەكتەك يەرلەرنى ئىزدەپ تېپىپ غىدىقلاپ، 20 مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

5. باش قىسمىدىكى تىل رايونى، سېزىم رايونى ۋە ھەرىكەت رايونىنى ھەر نۆۋەتتە 5 ـ 10 مىنۇتتىنچە ئۇۋۇلاپ بېرىش.

6. بىمار دوم بولالىسا، ئومۇرتقا ۋە ئىككى تەرەپتىكى مۇسكۇللارنى ئۇۋۇلاش، قول ۋە پۇتلىرىنى سىلاپ ئۇۋۇلاش، پاچاق قورسىقىنى كۆپرەك شاپىلاقلاپ بېرىش، مۇسكۇل بوشىشى ۋە بوغۇمى چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

دىققەت:

1. بىمارنىڭ مېڭىسىگە قان چۈشمىگەنلىكىنى جەزملەشتۈرگەندىن كېيىن، ئاندىن يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىش كېرەك.

2. ئەستايىدىل، ئىنچىكە ۋە سەۋرچان بولۇش، بىمارنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، زىيادە كۈچەۋەتمەسلىك، سىيلىقلاش مايلىرىنى يېتەرلىك ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇۋۇلاشتىن ئاۋۋالقى تەييارلىق خىزمەت

سەكتە (شامال داراش) ئادەتتە مېڭىگە قان چۈشۈش ۋە قاندا نۆكچە پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. سەكتىنىڭ دەسلەپىدە، زادى قايسى خىلغا تەۋە ئىكەنلىكىنى ئېنىقلىۋېلىش كېرەك. ئەگەر قاندىكى نۆكچە سەۋەبلىك

www.uyghurkitap.com

بولسا، رېفلېكسلىق داۋالاشنى ۋاقتىدا ئېلىپ بارساق ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. مېڭىگە قان چۈشۈش سەۋەبلىك بولسا، رېفلېكسلىق داۋالاشنى قىلماسلىق كېرەك، چۈنكى ئۇنداق قىلسا قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، تېخىمۇ كۆپ قان چىقىپ كېتىدۇ.

ئەسۋابلار بىلەن تەكشۈرۈش ئاقىلىق، مېڭىدىكى قان چىققان ئورۇننىڭ ھەقىقەتەن پۈتكەنلىكى جەزملەشتۈرۈلگەندىن كېيىن، ئاندىن رېفلېكسلىق داۋالاشنى ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

بەزىلەر كېسەلنى داۋالاشقا ئالدىراپ كېتىپ، رېفلېكس ئورنىنى بەك چىڭ مىجىۋەتسە ياكى سىيلىغلاش مېيى يېتەرلىك بولمىسا، يەرلىك ئورۇننى ئىششىتىپ قويۇشى، زەخىملەندۈرۈشى ياكى ياللۇغلاندۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن، بۇنداق بولغاندا، كېيىنكى نۆۋەتلىك داۋالاشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ، شۇڭا بىمارنىڭ كېسىلىنى داۋالاشتا چوقۇم ئەستايىدىل ۋە سەۋرچان بولۇشى كېرەك.

مەن ئۇۋۇلىغاندا ئادەتتە تاش يىڭنە كالتىكى ياكى تاش يىڭنە قىرغۇچلارنى ئىشلىتىمەن، بۇنىڭدا رېفلېكس رايونلىرىدىكى دانىچە ۋە مۇنەككەرنى ئاسان يوقاتقىلى بولىدۇ. ئائىلىدىمۇ چوقۇم مۇناسىۋەتلىك ئەسۋابلارنى تەييارلاپ قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن سىرت، ئۇۋۇلاش مايلىرىنى ياكى ۋازېلىن (凡士林) ۋە يۇننەن بەيياۋنى سۈركەپ، ئەستايىدىللىق بىلەن ئۇۋۇلاش كېرەك.

پۇتتىكى چوڭ بارماقنى ئۇۋۇلاش مۇھىم

پۇت قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرى ئىچىدە، ئىككى چوڭ بارماقنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاش كېرەك، چۈنكى بۇ يەردە چوڭ مېڭە ۋە كىچىك مېڭىنىڭ رېفلېكس رايونلىرى بار. باشقا تۆت بارماق ماڭلاي قىسمىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۇلارنىمۇ مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. بۇنداق قىلىش جۇڭيى تېبابىتى نۇقتىسىدىن بەش تادۇ [تەرجىماندىن: جۇڭيى تېبابىتىدە ئېيتىلىدىغان ياغاچ، ئوت، تۇپا، مېتال سۇنى كۆرسىتىدۇ، كائىناتنى مۇشۇ بەش خىل نەرسە تەشكىل قىلىدۇ دەپ قارايدۇ. دېمەك ئادەم بەدىنىنىڭمۇ بۇ بەش خىل نەرسە بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار]نى راۋانلاشتۇرىدۇ، غەرب تېبابىتى نۇقتىسىدىن قان ئايلىنىشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

بىمارنىڭ قان بېسىمى ئادەتتە يۇقىرى بولۇپ قالسا، چوڭ بارماقنىڭ تۈۋىدىن باشلاپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا قوشۇش بەلگىسى ھالەتتە كېسىشتۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭغا ئۇۋۇلاش تاياقچىسى (كالتىكى) ئىشلەتسە، كۈچنى مۇۋاپىق تەڭشىگىلى بولىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ تىلىدا كاشىلا كۆرۈلسە، پۇتتىكى باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى، يەنى تىرناقتىن 3 ـ 4 مىللىمېتىر كېلىدىغان جايىنى (تىل رېفلېكس رايوننى) ئۇۋۇلاپ بېرىش، سىيرىپ ئۇۋۇلاش يۆنىلىشى پەقەت ئوڭدىن سولغا ياكى سولدىن ئوڭغا بىرلا يۆنىلىشتە بولۇشى، ھەرگىزمۇ ياندۇرۇپ سىيرىمەسلىك كېرەك، ئۇۋۇلاش ئورنى سەل چوڭلاپ كەتسىمۇ كېرەك يوق.

پۇتتىكى چوڭ بارماقنىڭ قورسىقىنى سىيرىپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

پۇتنىڭ دۈمبىسى بىلەن تاپىنىنى چېگرالاشقان سىرتقى يېنىدا بىر تاسمىسىمان رايون بار، بۇ يەر قول ۋە پۇتقا مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىدۇر. بۇ ئۇنۇملۇك ئورۇن بولۇپ، بىمارنىڭ ئاغرىق تەرىپىگە ئۇدۇل كېلىدىغان رېفلېكس رايوننى سىيلىسا، بەزى نەرسىلەر قولغا ئۇرۇلىدۇ، ئۇۋۇلىغاندا شۇ ئورۇننى ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

بىمارنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە كۈندە 20 مىنۇت ئەتراپىدا ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، كېسەللىك ئالامەتلىرىدە خېلى ياخشىلىنىش بولىدۇ.

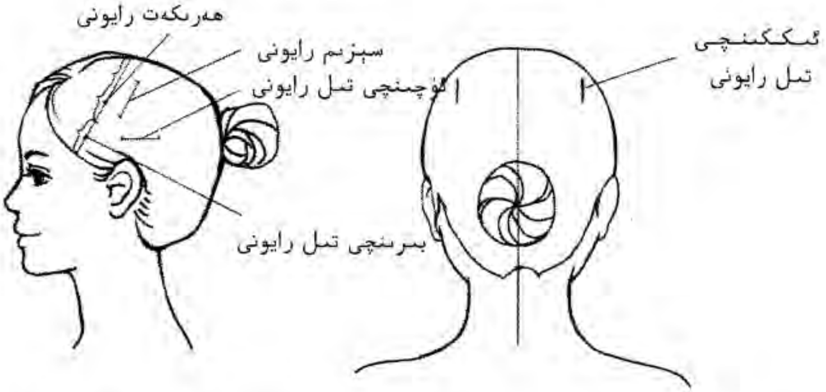
باش قىسىمدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاغرىق مۇچىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى باش قىسىمنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ ئورۇنلار تۆۋەندىكىچە: بىرىنچى، شېنتىڭ (دوقا ئۈستى) پەللىسىدىن فېڭفۇ (ئارقا دوقا) پەللىسىگىچە بولغان سىزىقنىڭ ئۈستۈنكى نۇقتىسى (سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى شېنتىڭ پەللىسىگە بەش سانتىمېتىر كېلىدۇ)؛ ئىككىنچى، شېنتىڭ پەللىسىدىن فېڭفۇ پەللىسىگىچە بولغان سىزىقنىڭ ئاستىنقى نۇقتىسى، يەنى ھەرىكەت

رايونى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ھەرىكەت رايونىنى بەش بۆلەككە بۆلسەك، ئۈستۈنكى 1/5 قىسمى پۈت ۋە بەدەننىڭ رېفلېكس رايونى، ئاردىكى 2/5 قىسمى قولنىڭ رېفلېكسلىق رايونى، ئاستى 2/5 قىسمى بولسا يۈزنىڭ رېفلېكس رايونىدۇر. بۇ رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق قارشى تەرەپتىكى ئەزالارنىڭ پالەچ ياكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ياخشىلاشقا بولىدۇ.

ھەرىكەت رايونىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسىدىن كەينىگە 1.5 سانتىمېتىر سۈرسەك بىر ئۆدۈل سىزىق بار، بۇ سىزىق سېزىم رايونى دەپ ئاتىلىدۇ، سىزىم رايونىنىڭ ئۈستۈنكى 1/5 قىسمى پۈت ۋە بەدەننىڭ رېفلېكس رايونى، ئاردىكى 2/5 قىسمى قولنىڭ رېفلېكس رايونى، تۆۋەنكى 2/5 قىسمى يۈزنىڭ رېفلېكس رايونىدۇر. بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، بەدەننىڭ قارشى تەرىپىدىكى پۈت ـ قول توسالغۇلىرى ۋە سېزىم توسالغۇلىرىغا قارىتا مۇئەييەن داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۈنىڭدىن سىرت، قۇلاقنىڭ ئۈچىدىن ئۈستىگە 1.5 سانتىمېتىر، ئاندىن كەينىگە تۆت سانتىمېتىر يۆتكەلگەندىكى ئورۇندا بىر تۈز سىزىق بار بولۇپ، بۇ ئورۇن ئاساسلىقى سېزىم خاراكتېرلىك تىل تۇتۇلۇشقا مەسئۇل. چوققا تۈگۈنىنىڭ كەينىدىكى ئىككى سانتىمېتىر ئورۇندىن باشلانغان تۈز سىزىقلىق ئورۇن ئىككىنچى تىل رايونى دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئورۇندا مەخسۇس تىل تۇتۇلۇشنى داۋالايدۇ.



ياخشى سۆزلىيەلمەسلىك ۋە قول ـ پۇتلار ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن داۋالاشنى «باش»تىن باشلايلى

يۇقىرىدا ئېيتىلغان بىر قانچە رايونلارنى سىيرىش، مۇجۇش، بېسىش ۋە قىرىش قاتارلىق ئاساسىي ماھارەتلەر ئارقىلىق ھەر قېتىمدا 5 ـ 10 مىنۇت

ئۆزۈلۈپ بەرسە بولىدۇ. بۇلار قارىماققا مورەككەپتەك كۆرۈنگەن بىلەن، بىر مەزگىل قىلىپ ئۆگەنگەندىن كېيىن ئۇستا بولۇپ كېتىدۇ.

دۈمبىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۆزۈلاش

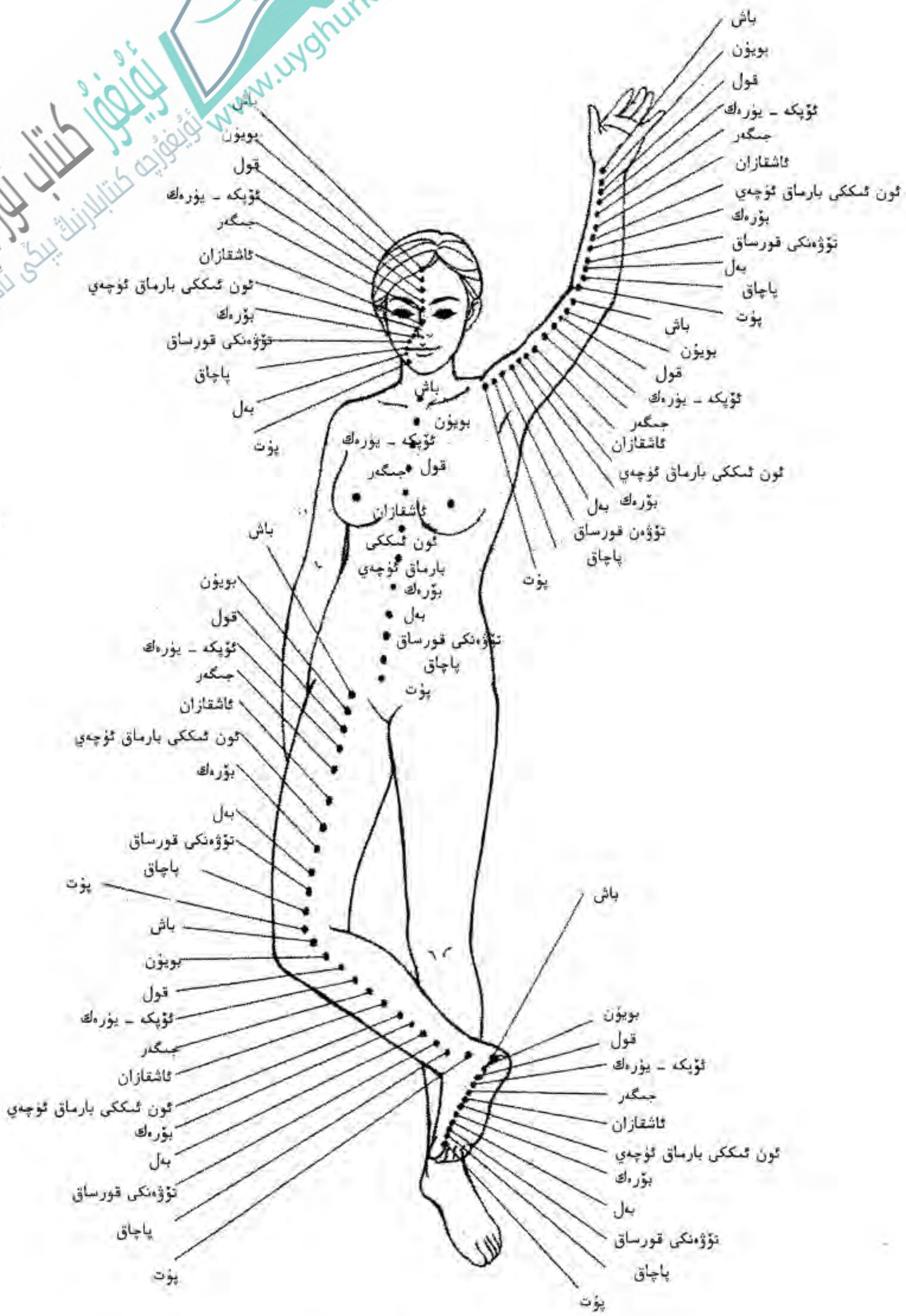
بىمار ئۆرۈلگەندە، ئۇنىڭ ئومۇرتقا، دۈمبە مۇسكۇللىرى ۋە پۇت ـ قوللىرىنى ئۆزۈلاپ يىگلەپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئەگەر بىمار ئۇزۇن مەزگىل ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان بولسا، چوقۇم دۈمبە قىسمىنى ئاسراش ئۈچۈن بىر قانچە لۆڭگىنى ئاستىغا قويۇپ، بىمارنىڭ دۈمبىسىنى يۇقىرى قىلىپ قويۇش كېرەك، بۇنداق بولغاندا بىلەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ۋە تاغاق بوغۇملىرىنىڭ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئۇزاق ئورۇن تۇتۇپ قالغان بىمارلاردا كارىۋات يارىسى كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پاقالچاق ئەتراپىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى مۇجۇپ بېرىش كېرەك. پاقالچاقنىڭ ئۈستى دۈمبىگە، ئاستى بەل ۋە ساغرا قىسمىغا ئوخشاش كېلىدۇ. پاقالچاقنى قوش قوللاپ ئوراپ تۇتۇپ، تۆۋەنگە قارىتا كۈچەپ مۇجۇپ بەرسە، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، دۈمبە، بەل ۋە ساغرا قىسمىدىكى تېرىلەردىمۇ چوڭ مەسىلە كۆرۈلمەيدۇ. ئاپامنى ئېلىپ ئېيتسام، ئۇ ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان ئاشۇ ۋاقىتلاردا، مەن ئۇنىڭ ئۇنىمىغىنىغا قارىماي، ئۇنى ئۆرۈپ دۈمبىلىرىنى ئۇرۇپ بېرەتتىم. بۇنداق ئۇرۇش بىر خىل تەۋرىنىشنى ھاسىل قىلىپ، قان ئايلىنىشنى تېخىمۇ تېزلىتىدۇ. كېيىن ئاپام ئورۇقلاپ 30 نەچچە كىلوگىرامغا چۈشۈپ قالدى، ئۇنىڭ كىچىك تەرەت قىلغۇسى كەلگەندە، مەن ئۇنى كىچىك بالىنى توسقاندەك كۆتۈرۈپ توسايتتىم. ئاپام ئىزچىل ئاشۇنداق ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ كارىۋات يارىسى ۋە دېمى سىقىلىپ نەپەسلىنىش ئۇسكۇنىسى ئىشلىتىدىغان ھالغىمۇ چۈشۈپ قالمىدى، مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى رېفلېكسلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ئىدى.

ئائىلىدە بىرەرسى ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالسا، ئەلۋەتتە بۇ بىر بەختسىزلىكتۇر، ھېچكىممۇ ئۆز تۇغقانلىرىنىڭ ئۇنداق بولۇپ قېلىشىنى خالىمايدۇ. بۇنداق چاغدا بىمارنىڭ ئەڭ موھتاج بولىدىغىنى ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ كۆيۈنۈشىدۇر. ئەگەر بىز رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى باشقا زۆرۈر داۋالاشلارغا ماسلاشتۇرۇپ، تۇغقىنىمىزنىڭ كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللىتىشكە ئازراق بولسىمۇ ياردەم قىلساق، مانا بۇ تۇغقىنىغا بولغان ھەقىقىي كۆيۈنۈش ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى



ئادەم بەدىنىدىكى رېفلېكسلىق رايونلىرىنىڭ كۆرسەتمە خەرىتىسى

يوتا سۆڭەك بېشى نېكروزلانغانلارنىڭ ئائىلىدە كۆتۈنۈشى

ئالامەتلەر: يوتا سۆڭەك بېشى نېكروزلىنىش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى ئۇستۇن بەدەن لىمفاسى، ئاستىن بەدەن لىمفاسى، كۆكرەك لىمفاسى، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال ۋە قالقانسىمان ياك بېزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. پۇت بارمىقىنىڭ تۈۋىدىن باشلاپ پۇت بېغىشىنىڭ ئوشۇق بوغۇمىغىچە بولغان ئارىلىقنى سىيرىپ بېرىش، سىيرىشنى كىچىك بارماق تۈۋىدىن باشلاش، ھەربىر بارماقنى توققۇز قېتىم سىيرىش، ئاندىن پاچاقتىكى سەنيىنجاۋ (三阴交) پەللىسىنى ئۇۋۇلاش، يەنە پاگگوۋاگجىگنى بويلاپ، چېگشەن (承山) (بولجۇڭ ئاستى) پەللىسىدىن ۋېيجوڭ (委中) (تىقىم ئاستى) پەللىسىگىچە ئۇۋۇلاش.

3. پۇتنىڭ بارلىق پەيلىرىنى سىيرىپ ئۇۋۇلاپ، يوتا بوغۇمىنىڭ ئاغرىق نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاپ تارقاقلاشتۇرۇۋېتىش.

4. ۋېيجوڭ (تىقىم ئاستى) پەللىسىدىن چېگفۇ (承扶) (كاسا ئاستى) پەللىسىگىچە، يەنى كاسا ئاستىدىن تىزنىڭ دۈمبىسىگىچە بولغان ئارىلىقنى 9 نۇقتىغا بۆلۈۋېلىپ، ھەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش؛ يوتا سۆڭەكنىڭ بېشىدىن ياڭلىڭچۈەن (阳陵泉) پەللىسىگىچە 6 نۇقتا بەلگىلەپ، يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۇۋۇلاش؛ ئىچ داس بوغۇمىدىن يىنلىڭچۈەن پەللىسىگىچە تۆت نۇقتا ئايرىپ، يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۇۋۇلاش.

5. خۇەنتياۋ (环跳) (كاسا زىناق) پەللىسى ئەتراپىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، ئاندىن ئۇنىڭ ئوڭ ـ سول، ئاستىن ـ ئۇستۈن تەرەپلىرىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىمدىن، ئوتتۇرىسىنى ئوڭغا 90، تەتۈرگە 60 قېتىمدىن ئۇۋۇلاش، ئاندىن تۆت تەرەپنىڭ ھەربىرىنى 9 قېتىم، ئوتتۇرىسىنى 81 قېتىم نوقۇپ ئۇرۇش.

قايسىبىر يىلى، تيەنجىندىكى مەلۇم شىركەتنىڭ مۇئاۋىن باش دىرېكتورىنىڭ يوتا سۆڭەك بېشى نېكروزلىنىپ، مېنى ئىزدىدى. مەن ئۇنى ئۇدا 6 قېتىم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئاپىرىپ رېنتگېنگە سالغان ئىدى، نەتىجىدە ئەسلىدىكى قۇمسىمان ئۇيماتلاشقان يوتا بوغۇمى نورمال ھالىتىگە قايتىپتۇ.

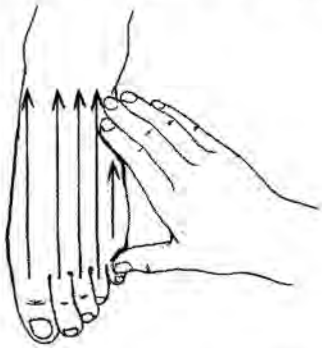
مەن بۇنى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە باسقۇچقا بۆلۈپ داۋالىدىم:

بىرىنچى باسقۇچ: ئاساسلىقى تاپاندىكى ئىممۇنىتېت رېفلېكس رايونى، يەنى ئۇستۇن بەدەن لىمفاسى، ئاستىن بەدەن لىمفاسى ۋە كۆكرەك لىمفاسىدىن ئىبارەت ئۈچ رېفلېكس رايوننى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ، ئاندىن قالسا بۆرەك ئۈستى بېزى ۋە تال رېفلېكس رايونلىرىنى غىدىقلاپ ياللۇغ قايتۇردۇم. ئۇنىڭدىن

سىرت، يەنە قالقانسىمان يان بەز رېفلېكس رايونىنى غىدىقلاش ئارقىلىق، ئۇستىخان ۋە قاندا كالتسىي ھاسىل بولۇشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۇستىخان يۇمشاش ئەھۋالىنى تىزگىنلىدىم.

ئىممۇنىتېت رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتا، ئالدى بىلەن ئۇستىخان ۋە قاندا كالتسىي شەكىللىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك

ئىككىنچى باسقۇچ: پۇت بارماقنىڭ تۈۋىدىن باشلاپ پۇت بېغىشىنىڭ ئوشۇق بوغۇمىغىچە بولغان ئارىلىقنى سىيرىپ بەردىم، سىيرىشنى كىچىك بارماق تۈۋىدىن باشلاپ سىيرىدىم، ھەر بىر بارماقنى 9 قېتىم سىيرىپ، ئاندىن پاچاقتىكى سەنيىنجاۋ (ئوشۇقتىن تۆت بارماق يۇقىرىغا ئۇدۇل كېلىدىغان پۇتنىڭ سىرتقى يېنىدىكى پەللە ئورنى) پەللىسىنى ئۇۋۇلىدىم، يەنە پاڭگۇاڭجىڭنى بويلاپ، چېگشەن (بولجۇڭ ئاستى) پەللىسىدىن ۋېيجوڭ (تىقىم ئاستى) پەللىسىگىچە ئۇۋۇلاپ بەردىم.

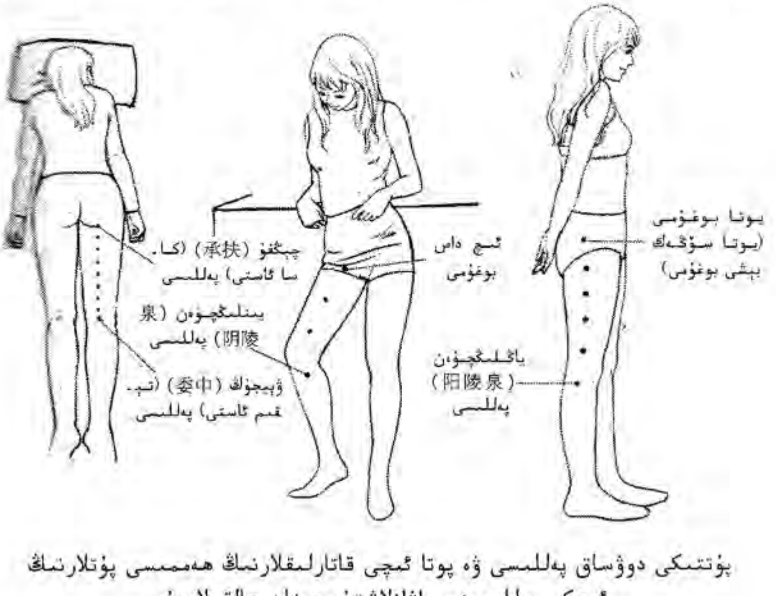


پۇت بارمىقىنىڭ تۈۋىدىن باشلاپ پۇت دۈمبىسىنى سىيرىسا، پۇتنىڭ قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ

ئۈچىنچى باسقۇچ: پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بولۇپ، پاقالچاق ۋە يوتىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان پۇتۇن پۇتتىكى پەيلەرنى سىيرىدىم، يوتا بوغۇمىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ چىقىپ، بۇنىڭغا بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق پۇتلارنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلىدىم.

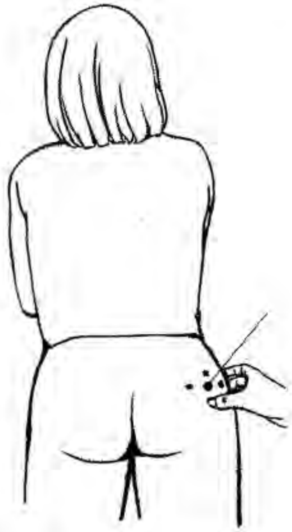
تۆتىنچى باسقۇچ: ئىككى قولدا ئايرىم - ئايرىم هالدا ۋېيياڭ (تاش تېقىم ئاستى) پەللىسى بىلەن يىنگۇ (阴谷) (ئىچ تېقىم ئاستى) پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ بەردىم، ئاۋۋال ۋېيياڭ ۋە يىنگۇ پەللىسىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلىدىم.

بەشىنچى باسقۇچ: ۋېيجۇڭ (تېقىم ئاستى) پەللىسىدىن چېڭفۇ (承扶) (كاسا ئاستى) پەللىسىگىچە، يەنى كاسا ئاستىدىن تىزنىڭ دۈمبىسىگىچە بولغان ئارىلىقنى 9 نۇقتىغا بۆلۈۋېلىپ، هەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلىدىم، 9 نۇقتىنىڭ هەممىسىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، بىمارنى يانچە ياتقۇزۇپ، يوتا سۆڭەك بوغۇمىدىن ياڭلىڭچۈەن پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىقتا 6 نۇقتا بەلگىلەپ، هەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەردىم. ئىچ داس بوغۇمىدىن، يەنى داس سۆڭەك، دوۋسۇن سۆڭەك ۋە يوتا تۇۋى ئۆزئارا تۇتاشقان يەردىن تاكى يىنلىڭچۈەن پەللىسىگىچە جەمئىي 4 نۇقتا ئايرىپ، هەربىر نۇقتىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەردىم. مۇشۇنداق بولغاندا، پۇتنىڭ ئىچىدىكى يوللار تامامەن ئېچىلىدۇ.



پۇتتىكى دوۋساق پەللىسى ۋە پوتا ئىچى قاتارلىقلارنىڭ هەممىسى پۇتلارنىڭ ئىچكى يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدىغان هالقىلاردۇر

ئالتىنچى باسقۇچ: يوللار ئېچىلغاندىن كېيىن، خۇەنتياۋ (كاسا زىناق) پەللىسى ئەتراپىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، شۇ يەرگە بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللاندىم. ئالدى بىلەن، ئاغرىق نۇقتىسىنىڭ ئاستى - ئۈستى، ئوڭ - سول تەرىپىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئوتتۇرىسىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى ئوڭغا 90، تەتۈرگە 60 قېتىم ئۇۋۇلىدىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆت ئەتراپىنىڭ ھەر يېرىنى توققۇز قېتىمدىن نوقۇپ ئۇردۇم، ئاخىرىدا ئوتتۇرىسىنى 81 قېتىم نوقۇپ ئۇردۇم.



خۇەنتياۋ (环跳) پەللىسى ئەتراپىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى ئىزدەپ تېپىپ، بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش

يوتا سۆڭەك بېشى نېكروزلانغان بىمارنىڭ يەنە بېلى ئاغرىيدىغان بولسا، پۇتىنىكى داس بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن كەينىگە قارىتا سىيرىپ بەرسە بولىدۇ. سىيرىگەندە چوقۇم ئۇۋۇلاش مېيى ئىشلىتىش كېرەك، بولمىسا تېرە ئاسانلا زەخىملىنىپ قالىدۇ.

مەن شۇ يۇقىرىقى باسقۇچلار بويىچە مۇئاۋىن باش دىرېكتورنى ئۇۋۇلاپ بەردىم، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۆيدە مۇشۇ بويىچە كۈندە بىر قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىشنى تاپىلىدىم. 4 ـ 5 ئاي ئۆتكەندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ كېسىلىنى قايتا قوزغىلىپ قالغانمىدۇ دەپ ئەنسىرەپ تېلېفون قىلدىم. تېلېفوندا خېلى پاراڭلاشقان بولساقمۇ، ئۇ پۇت ئاغرىقىنىڭ پارىڭىنى ئېغىزغا ئالمىدى، ئاخىرى ئۆزۈم تەشەببۇسكارلىق بىلەن: «پۇتىڭىز قانداقراق؟» دەپ سورىدىم، ئۇ مەندىن

يېنىشلاپ: «پۇتۇم؟» دەپ سوراپ قالدى. قارىغاندا، پۇتى خېلى ئۇزاققىچە ئاغرىمىغان بولغاچقا، ئۇ دەماللىققا ئېسىگە ئالالمىغان چېغى. مەن ئەسكەرتىش بەرگەندىن كېيىن، ئاندىن پۇتىنىڭ ئەھۋالى ئېسىگە كېلىپ، رېفلېكسلىق داۋالاشنىڭ ئالامەت ئىكەنلىكىنى ئاغزى ـ ئاغزىغا تەگمەي ماختاپ كەتتى. بۇنىڭدىن مەنمۇ خۇرسەن بولدۇم، چۈنكى ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بۇنداق تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇلى ھەقىقەتەن ئىنساننىڭ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىش ئىقتىدارىنى قوزغاپ، كېسەللىكنى ساقايتىش بىلەن بىرگە، ھېچقانداق ئىچكى زەخىم پەيدا قىلمايدىكەن.

ئەگەر ھەممە ئادەم بەدىنىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۆزى قول سېلىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىمۇ ھەسسىلەپ ئاشىدۇ، بۇ ئۇچۇر بىردىن ئونغا، ئوندىن يۈزگە يەتكۈزۈلسە، ئەلۋەتتە ئۆزىمىزنىڭ سالامەتلىكى ئۆزىمىزنىڭ قولىدا بولغان بولىدۇ.

«ھورداق» نىڭ تۆھپىسى — پۇت ـ قوللىرى چىڭقىلغان، كۆيۈشىدىغانلارنىڭ ئائىلىدە كۈتۈنۈشى

ئالامەتلىرى: پۇت ـ قوللار چىڭقىلىش ۋە كۆيۈشۈش، بوغۇملار ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، بولۇپمۇ سەھەردە كۈچىيىش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پاقالچاقتىكى بارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى پات ـ پات ئۇۋۇلاش بېرىش.
2. ئۆپكە پەللىسى ۋە شەنجۇڭ (膻中) پەللىسىگە ئۈچ مىنۇت لوڭقا قويسىلا كۇپايە.

ياشانغانلارنىڭ قوللىرى ئاسان كۆيۈشۈپ ئۇيۇشىدۇ، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا تېخىمۇ شۇنداق. ياشانغانلار ئانچە ھەرىكەت قىلىپ كەتمىگەچكە، مۇسكۇللىرىمۇ بارا ـ بارا يىگىلەپ، پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ. رېماتىزم ۋە ئۆپكە، بۆرەك، تال ئىقتىدارلىرى ياخشى بولمىغانلىقتىن، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتى ياخشى بولمايدۇ. ئەگەر بەدىنىنى ئىسسىق تۇتۇشقا ئەھمىيەت بەرمىسە، پۇت ـ قوللىرى ئاسانلا ئىششىيدۇ ھەمدە بارغانسېرى ھەرىكەت خۇشياقماس بولۇپ، ھۆللۈكنىڭ ھەممىسى پۇتىغا يىغىلىپ قالىدۇ.

بۇنداق ئەھۋالدا، پەقەت پۇتىنى دائىم چىلاپ بەرسە، يەنە پاقالچاقتىكى رېفلېكسلىق رايونلىرىنى پات ـ پات ئۇۋۇلاپ بەرسە، بۇ خىل ئالامەتلەر كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىدۇ.

سىچۇەن مۇچىنى بىر قېتىمدا 50 گىرام قايناتسىپ، ئاندىن يۇندا قول ۋە پۇتنى چىلاشقا بولىدۇ. كاۋاۋچىنىنى بىر قېتىم قايناتسىۋالسا، ئۇدا 5 ـ 6 كۈن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

يىرىك تۇزدا پۇت چىلىغاندا، تۇزنىڭ مىقدارىغا قارىتا ئېنىق ئۆلچەم يوق، ھەر قېتىمدا بىر سىقىم سالسا بولىدۇ. دېڭىز تۇزىمۇ بولىدۇ. يىرىك تۇز دېگىنىمىز كۆكتات چىلايدىغان تۇزلارنى كۆرسىتىدۇ، ئادەتتە بۇنداق تۇزلارنى تاللا بازارلىرىدا ساتىدۇ.

ئەگەر ۋاقتى بولسا «پۇت هوردىقى»نى ئۆگىنىۋالسا تېخى ياخشى. پۇتنى چىلىغاندا، سولياۋ يايپقۇچ ياكى زىچراق رەختلەر بىلەن ئىككى پۇتنىڭ تىزىغىچە يېپىۋالسا بولىدۇ، يەنە تېخى پۇت چىلاۋاتقان داسنىڭ هورى قېچىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن سولياۋ يايپقۇچ بىلەن يېپىپ، پۇتنى ئوبدان هوردىۋالسا بولىدۇ، بۇنداق قىلغاندا، نوقۇل پۇت چىلىغاندىن ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردەك پۇت چىلاشلارنىڭ ھەممىسى قانىنى جانلاندۇرىدۇ. ئائىلىسىدە ياشانغانلار بار بولسا، مۇشۇنداق ئەسۋابلارنى تەييارلاپ قويۇش كېرەك. چۈنكى ياشانغانلارنىڭ پۇتى ئاسانلا ئىششىپ قالىدۇ، گەرچە ئۇلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا چوڭ مەسىلە كۆرۈلمىسىمۇ، لېكىن ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىدا مەلۇم چېكىنىشلەر بولىدۇ، دائىم پۇت چىلاپ قانىنى جانلاندۇرۇپ بەرگەندە، ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكىگە زور مەنپەئەت ئېلىپ كېلىدۇ.

پۇت ـ قولى ئىششىسا، ئۆپكە پەللىسى ياكى شەنجۇڭ (تۆش) پەللىسىگە لوڭقا قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. كۆپىنچە ئىششىقلار سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، ئادەتتە سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلمىگىچە بايقىغىلى بولمايدۇ. لېكىن يېڭى باشلىنىشتا كۆپىنچە پۇتى پۇرايدۇ، دەل مۇشۇ چاغدا لوڭقا قويۇپ بەرسە، ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

شەنجۇڭ (تۆش) پەللىسىگە لوڭقا قويغاندا، ئۈچ مىنۇت قويسىلا كۇپايە، ئۈچ مىنۇتتىن كېيىنلا لوڭقىنى دەرھال ئېلىۋېتىش كېرەك. چۈنكى بۇ پەللىنىڭ ئورنى ئالاھىدە بولغاچقا، ئوتى كۈچلۈك لوڭقىلارنى قويۇشقا ماس كەلمەيدۇ. تولا چارچايدىغان كىشىلەردە تالنىڭ هۆللۈكى ۋە بەدەننىڭ هۆللۈكىمۇ ئېشىپ كەتكەچكە، بەدىنىنىڭ لوڭقا قويغان يېرىگە ئاسانلا قاپارتما چىقىدۇ، شۇڭا بۇ خىل كىشىلەرگە لوڭقا قويغاندا، چوقۇم ھەر ۋاقىت كۆزىتىپ تۇرۇش كېرەك.

پۇت ـ قوللىرى تىترىسە، ئۇيۇشسا ۋە مۇزلىسا قانداق قىلىش كېرەك؟

بىرىنچى ئالامەتلىرى: پۇت ـ قوللىرى تىترەش، ئۇيۇشۇش، ماكان تۇيغۇسى ئاجىزلىشىش، پۇت قىسمىدا روشەن دېۋەڭلىك سىزىقى پەيدا بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. كاۋاۋىچىننى قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندا پۇتنى چىلاش، ھەمدە پۇت قىسمىدىكى بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، دومبە، جەينەك، تىز، كىچىك مېڭە، ساغرا ۋە ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. خوۋەنتياۋ (كاسا زىناق) پەللىسى ئەتراپىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، ئاندىن ئىككى قولنىڭ ئالقان مەركىزىنى بىر ـ بىرىگە ئۇدۇللاپ تۇرۇپ، بىر قولنىڭ كىچىك بېلىق قىرى بىلەن ئاغرىق نۇقتىسىنىڭ ئاستى ـ ئۈستى، ئوڭ ـ سولىنى ئايرىم ـ ئايرىم ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاش، ئاغرىق نۇقتىسىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش.

3. خوۋەنتياۋ پەللىسى بىلەن چېڭفۇ پەللىسىگە لوڭقا قويۇش.

ئىككىنچى ئالامەتلىرى: پۇت ـ قول مۇزلاش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. كۈندە پۇتۇن پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش، بولۇپمۇ پۇتتىكى ئىچكى ئاجرىتىش سىستېمىسى، تۇخۇم نەيچىسى ۋە جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ھەر نۆۋەتتە ئۈچ مىنۇتتىن نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. ئۈجمە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ پۇت چىلاش.

3. دومبىسىدە لوڭقا ماڭدۇرۇش.

كىچىك مېڭە يىگىلەشتىن كېلىپچىققان پۇت ـ قول تىترەشنى داۋالاش

پۇت ـ قولنىڭ تىترىشى ئادەتتە كىچىك مېڭىگە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەن تونۇيدىغان ياشانغان بىر ئادەم بىر چۆگۈن سۇنىمۇ مەزمۇت تۇتالمايتتى، قولى ھەمىشە تىترەپ تۇراتتى. بۇنداق كىشىلەرنىڭ يەنە ماكان تۇيغۇسى ناچار بولىدۇ، كېتىپ بېرىپ ئىشىكنىڭ يېنىغا ئۇرۇلۇپ كېتىدۇ. مانا بۇ كىچىك مېڭە يىگىلىگەنلىكنىڭ سىگنالى ھېسابلىنىدۇ. پۇتىنىڭ باش بارمىقىنىڭ يېنىغا قارىساق، دېۋەڭلىك سىزىقى ئېنىق، ئاشكارا كۆرۈنىدۇ. مانا بۇلار

قېرىلار دېۋەڭلىك كېسەللىكى ياكى پاركىنسون كېسەللىكىنىڭ بېشارىتى بولۇشى مۇمكىن.

قول دائىم ئۈيۈشسا

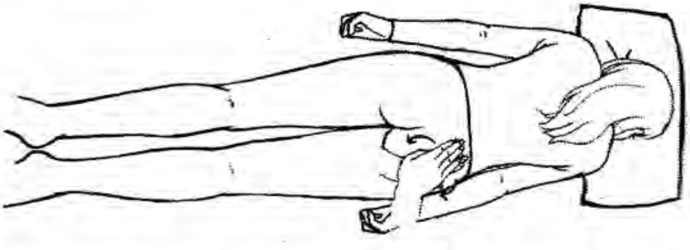
بەزىلەر ھەمىشە پۇت ـ قولۇم ئۈيۈشىدۇ دەيدۇ، مېنىڭچە پۇت ئۈيۈشۈش بىلەن قول ئۈيۈشۈش ئايرىم مەسىلە. قول ئۈيۈشۈش كۆپىنچە ئومۇرتقىنىڭ زەخىملىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ياكى قولدا زىيادە ئەمگەك قىلىش مەسىلەن: كومپيۇتېردا خەت باسقاندا ئۇزۇن ۋاقىت بىر خىل ھالەتتە تۇرغۇزۇش دېگەندەك. يەنە مايكا توقۇغاندىمۇ بويۇن ۋە مۈرە نېرۋىلىرى بېسىلىپ، قولى ئۈيۈشىدۇ.

ئادەتتە بىر قول ئۈيۈشىدۇ، ئىككى قول تەڭ ئۈيۈشىدىغان ئەھۋاللار ناھايىتى ئاز. بۇنداق ئەھۋالدا، كاۋاۋىچىن سۈيىگە قولىنى چىلىغاچ، سۇنى قولدا ئويناپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىدۇ.

كاۋاۋىچىنىنى سۇدا سەل تۇرغۇزۇپ قويۇپ، ئاندىن قاينىتىش، قايناپ بولغاندىن كېيىن سەل سوۋۇتۇپ قولىنى چىلاش، ھەر قېتىم 15 ـ 20 مىنۇتقىچە چىلاپ بەرسە بولىدۇ، سۇ سوۋۇپ قالسا، خالىغان ۋاقىتتا ئىسسىتىپ داۋاملىق چىلىسا بولىۋېرىدۇ.

ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى سەۋەبلىك پۇت ئۈيۈشۈشنى بىر تەرەپ قىلىش

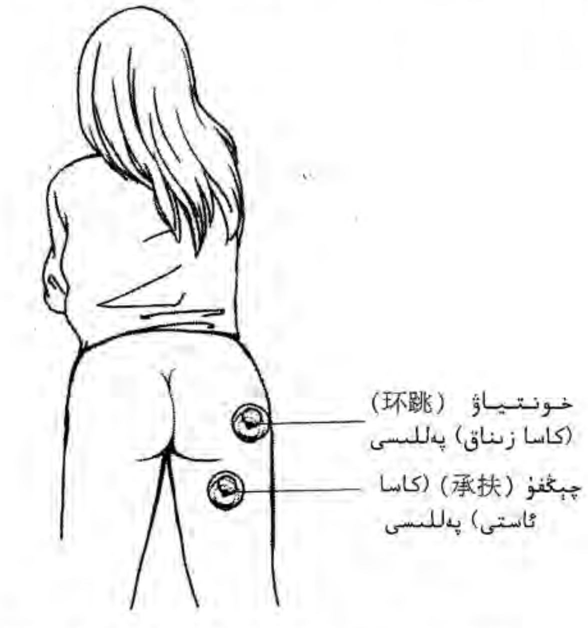
پۇتنىڭ ئۈيۈشۈشى ئادەتتە ساغرا ۋە ئولتۇرغۇچ (قۇيمۇچ)سۆڭەك نېرۋىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. كۈندە پۇتىڭىزنى چىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۆزكچىڭىزدىكى ساغرا ۋە ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى رېفلېكسلىق رايونىنى ھەربىرسىنى ئۈچ مىنۇتتىن، بىر ھەپتە ئەتراپىدا ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز ئۈنۈمىنى كۆرىسىز.



پۇتى ئۈيۈشىدىغانلارنىڭ ئادەتتە بېلىمۇ ئاغرىيدۇ، بۇنداق چاغدا خۇەنتياۋ (环跳)(كاسا زىناق) پەللىسىنى ئېشقا سېلىش كېرەك

ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان پۇت ئۇيۇشۇش بولسا، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسىنى داۋالاش كېرەك. بۇ خىل بىمارلارنىڭ ئادەتتە ئۇزۇن يىللىق بەل ئاغرىش تارىخى بولىدۇ، نېرۋا ئۇزۇن مەزگىل بېسىقلىق تۇرغاندىن كېيىن، ساغرىدىن پاچاقنىڭ بۆلجۇڭ گۆشىگىچە رېفلېكس رايونى ئاغرىيدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن، خۇەنتياۋ (كاسا زىناق) ئەتراپىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، يەنى ئاغرىق نۇقتىسىنىڭ ئاستى ـ ئۈستۈن، ئوڭ ـ سولىنىڭ ھەر بىرىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئوتتۇرىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاش كېرەك. ساغرا بىلەن پاچاقنىڭ مۇسكۇللىرى ئىنتايىن يۇمشاق بولغاچقا، باش بارماق بىلەن كۈچەپ ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ، بۇنىڭغا ئىككى قولنىڭ مەركىزىنى ئۇدۇللاشتۇرۇپ، بىر قولنىڭ كىچىك بېلىق تەرىپى بىلەن بېسىپ بەرسە ياكى ئۇۋۇلىسىمۇ ئۈنۈمى بەك ياخشى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن سىرت، لوڭقا قويۇپ بەرسە، شۇ يەردىكى قان ئايلىنىش ۋە پەللە يوللىرى راۋانلىشىپ، پۇت ئۇيۇشۇش ئالامىتى تېزلا پەسىيىدۇ.



خۇەنتياۋ (环跳) پەللىسى بىلەن چېڭفۇ (承扶) پەللىسىگە لوڭقا قويۇپ، پۇت ئۇيۇشۇشنىڭ داۋاسىنى تېزلىتىش

ئەگەر پۇت ـ قوللار تەڭلا ئۇيۇشسا، بۇ ئاساسلىقى قان ئايلىنىشىنىڭ راۋان ئەمەسلىكىدىن بولىدۇ. بۇنداق چاغدا، پۇتتىكى بويۇن ئۇمۇرتقىسى، كۆكرەك ئۇمۇرتقىسى، بەل ئۇمۇرتقىسى، مۇرە، جەينەك، تىز، ساغرا ۋە ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى قاتارلىق رېفلېكسلىق رايونلىرىنى تېپىپ، شۇ يەرلەرنى كۆندە ئۇۋۇلاپ ۋە سىيرىپ بەرسىڭىز ھەمدە بۇنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرسىڭىز ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونلىرىدا بىرەر مونەك ياكى ئاغرىق نۇقتىسىنى بايقىسىڭىز، بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئاستى ـ ئۈستۈن، ئوڭ ـ سول تەرەپنىڭ ھەربىرىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئوتتۇرىسىنى ئوڭغا 36 ، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز بولىدۇ.

پۇت ـ قول تەڭ ئۇيۇشسا، پۇت ـ قولغا مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى ئۇۋۇلاڭ

پۇت ـ قول مۇزلىسا قانداق قىلىش كېرەك؟

بىر جىيەن قىزىمىنىڭ بەدىنى سوغۇق مىجەز بولۇپ، پۇت ـ قوللىرى مۇزلاپلا تۇرىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر پۇت چىلاشتىن ئېرىنىدۇ، چىلىغان تەقدىردىمۇ تولۇق ئەمەس، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى پۇت ـ قول مۇزلاش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

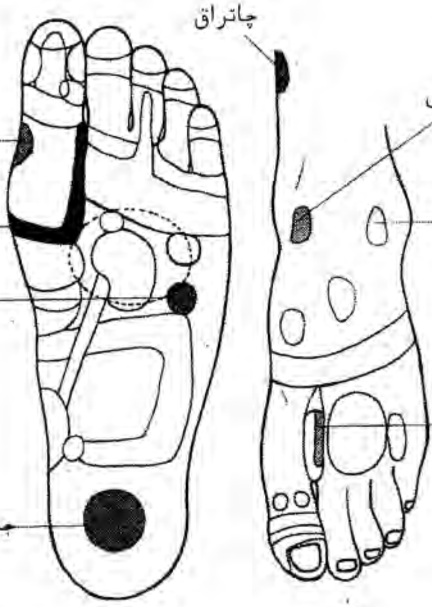
پۇت ـ قول مۇزلاش ئاساسلىقى قان قۇۋۋىتىنىڭ يەتمىگەنلىكىدىن، قانالارنىڭ بارماق ئۇچلىرىغىچە بارالمىغانلىقىدىن بولىدۇ. بولۇپمۇ، ئۆكچە تەرىپى راۋان ئەمەس، سىيلىسا مونەكلەر قولغا ئۇرۇلىدۇ.

مەن داۋالىغان نۇرغۇن قىزلارنىڭ ھەممە پەسىلدە ئوخشاشلا پۇت ـ قولى مۇزلايدۇ، بۇنداق قىزلاردا ئادەتتە ئاياللار كېسەللىكى بار بولۇپ، لېكىن ئۇلار ئانچە ئېتىبارغا ئالماي سەل قاراپ يۈرۈۋېرىدۇ.

پۇت ـ قولى مۇزلايدىغانلار ئۇجمە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ پۇت چىلاش

ئارقىلىق، قان ئايلىنىشىنى تېزلەتسە بولىدۇ. مەيلى قىز ياكى ياشانغانلار بولسا، پۇت - قولى مۇزلايدىغانلار پۇت قىسمىنى پۈتۈن ئۇۋۇلاپ بېرىشى، بولۇپمۇ ئىچكى ئاجراتما ۋە جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنى كۈندە كەم دېگەندە ئۈچ مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك.

ئەگەر ئالىقان، تاپان ئوتتۇرىسى ۋە مەيدىسى قىزىغاندەك بولسا، دۇمبىسىدە لوڭقا ماڭدۇرۇۋەتسە ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.



پۇت - قول مۇزلىسا، پۇتتىكى ئىچكى ئاجراتما ۋە جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

پۇتنىڭ پېيى تارتىشىپ قېلىشنى تېز داۋالاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: پۇتنىڭ پېيى تارتىشىپ قېلىش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. بولجۇڭ گۆشنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە سىيرىش ياكى يەنە بىر پۇتنىڭ ئۆكچىسى بىلەن دەسسەش.

2. پەي تۇيۇقسىز تارتىشقاندا، ئاۋۋال پۇتنى چىڭ يۆگەپ، پۇت بارماقلىرىنى ئۈستىگە كۆتۈرۈش، ئاندىن پۇتنى كۈچەپ كەينىگە قايرىپ، 1 - 2 مىنۇت تۇرغاندىن كېيىن ئەسلىگە كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

3. پۇتنىڭ ئاغرىغان ئۇقتىسىنىڭ ئەتراپىدا بەش تادۇ تەڭداش چېكىشنى ئىشلەش ھەمدە فېڭلۇڭ (丰隆) (بولجۇڭ يېنى) پەللىسى، چېڭشەن (بولجۇڭ ئاستى) پەللىسى، ۋېيياڭ (تاش تېقىم ئاستى) پەللىسى، يىنمېن (殷门) (يوتا قورسىقى)، چېڭفۇ (كاسا ئاستى) پەللىسى ۋە خۇەنتياۋ (كاسا زىناق) پەللىسى ئورۇنلىرىغا ھەر قېتىمدا 10 مىنۇتتىن لوڭقا قويۇش.

دىققەت: سوغۇقتىن ساقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش، قارىغۇلارچە كالتەك تولۇقلىماسلىق.

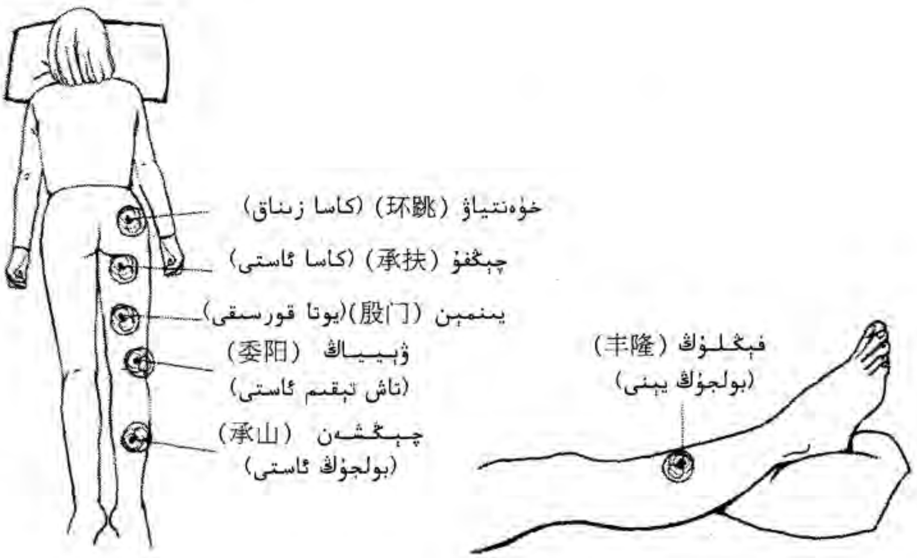
كۆپىنچە كىشىلەر پەي تارتىشىشنىڭ سەۋەبىنى نوقۇل ھالدا كالتىسى كەملىكتىن كۆرىدۇ، ئەمەلىيەتتە كەم بولغىنى ئۇستىخان كالتىسىيسى بولماستىن، قاندىكى كالتسىيدۇر. بۇ يەنە يۈرەك ۋە ئۇچەي ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، يەنە تېخى جىگەر بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك، چۈنكى جۇڭيى تېبابىتىدە «جىگەر پەيگە مەسئۇل» دەپ قارىلىدۇ.

پەي تارتىشىشنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى — پاچاقنى ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتا سىيرىپ بېرىش ياكى قايسى پۇتنىڭ پېيى تارتىشىپ قالسا، يەنە بىر پۇتنىڭ ئۆكچىسى بىلەن تارتىشقان پاچاقنىڭ بۆلجۈك گۆشىنى ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ، يۆنىلىشى يەنىلا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا بولىدۇ. دەسلەپ دەسسىگەندە ئاغرىيدۇ، لېكىن توختىماي دەسسەۋەرسە، تارتىشقان ئورۇن يۇمشاپ، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئۇنداقتا، پۇت تۇيۇقسىز تارتىشىپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئالدى بىلەن پاچاقنى چىڭ يۆگەپ، پۇت بارماقلىرىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، ئاندىن پېيى تارتىشقان پۇتنى كۈچەپ كەينىگە قايرىپ، 1 ـ 2 مىنۇت تۇرغاندىن كېيىن، پەي تارتىشىش ئاستا بوشايدۇ.

پۇتتىكى ئاغرىقلارغا بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى ئىشلەتكەندىن باشقا، يەنە پۇتتىكى فېڭلۇڭ (بولجۇڭ يېنى) پەللىسى، چېڭشەن (بولجۇڭ ئاستى) پەللىسى، ۋېيياڭ (تاش تېقىم ئاستى) پەللىسى، يىنمېن (يوتا قورسىقى)، چېڭفۇ (كاسا ئاستى) پەللىسى، شۇنداقلا خۇەنتياۋ (كاسا زىناق) پەللىلىرىگىچە 10 مىنۇتتىن لوڭقا قويۇپ بەرسە بولىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا، پۇتتىكى قان تومۇرلار راۋانلىشىپ، قان قۇۋۋىتى يېتەرلىك بولۇپ، پەي تارتىشىدىغان ئەھۋاللارغا خاتىمە بەرگىلى بولىدۇ.

ياشانغانلاردىن باشقا، نۇرغۇن ھامىلىدارلارنىڭمۇ پېيى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇ ئاساسلىقى سوغۇقتىن بولىدۇ، شۇڭا ئۆزىنى ئىسسىق تۇتۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.



پۇتقا لوڭقا قويسا، پەي تارتىششنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ

1976 ـ يىلى تاڭشەندىكى يەر تەۋرەشتىن كېيىن، بىز بىر مەزگىل ۋاقىتلىق قۇرۇلغان لاپاسلاردا تۇردۇق. ئۇ لاپاسلار قىش بىلەن قوپۇرۇلۇپ، لاي بىلەن سۇۋالغان ئىدى. بالىلار ئوتتۇرىدا، ئاپام چەتتە ياتاتتى، مېنىڭ پۇتۇم بولسا ئاشۇ مۇزدەك تامغا تاقىشىپ قالاتتى. كېيىن دائىم پۇتۇم ئاغرىپ تاپىنىم مۇزلايدىغان بولۇپ قالدى تاكى مەن يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن كېيىن، پۇتۇمدىكى ئالامەتلەر ئاستا ـ ئاستا يوقاپ كەتتى.

يان پاقالچاق مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى ئاسانلا ھەل قىلىش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: يان پاقالچاق مۇسكۇلى تارتىشىش، ئولتۇرۇش ھالىتى ناچارلىقتىن كىلپىچەققان بەل ئاغرىش، ئومۇرتقا ۋە داس سۆڭىكى زەخىملىنىش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. بولجۇڭ گۆشنى كۈندە 5 ـ 10 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. ئاغرىغان بەلنىڭ ئومۇرتقا يېنىدىن باش بارماق بىلەن سىيلاپ ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىپ چىقىش، ئاندىن شۇ نۇقتىنى بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىش.

دىققەت: پۇتنى ئالماپ ئولتۇرىدىغان ۋە مايىشاق ئولتۇرىدىغان ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىپ، نورمال پائالىيەت قىلىش.

كۆپىنچە كىشىلەر پۇتىنى ئالماپ ئولتۇرۇشقا ئامراق، ئۇلار شۇنداق قىلسا راھەتتەك بىلىنىدۇ. لېكىن پۇتىنى ئالماپ ئولتۇرغاندا، بولجۇڭ گۆش بېسىلىپ قېلىپ، قان راۋان ئايلىنالمىغانلىقتىن، يان پاقالچاق ئاسانلا تارتىشىپ قالىدۇ. بۇ ئازابنى تۈگىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى پۇت ئالماپ ئولتۇرىدىغان ئادەتنى ئۆزگەرتىش.

ئەگەر بۇ ئادەتنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆزگەرتەلمىسە، ئۇنداقتا كۈنىدە 5 – 10 مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ، پاقالچاقنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە، پۇتىنى 30 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ بەرسە بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇللارنىڭ ئۈنۈمى ئاستىكەن دەپ توختىتىپ قويۇشقا بولمايدۇ. نۇرغۇن بىمارلار كېسەللىنىڭ بىرەر ئوپېراتسىيە ياكى بىرەر تال دورا بىلەنلا سەللىمازا بولۇپ كېتىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. لېكىن پاتمانلاپ كىرگەن كېسەل مىسقاللاپ چىقىدۇ دېگەندەك، ھەر قانداق كېسەلنىڭ ساقىيىشى مۇشۇنداق ئاستا بولىدۇ.

ئىشخانا خىزمەتچىلىرى پۇتىنى ئالماپ ئولتۇرۇپ، يان پاقالچاق مۇسكۇلىنى تارتىشتۇرۇۋالغاندىن باشقا، ئۇزۇن مەزگىل بىر خىل ھالەتتە ئولتۇرۇۋېرىپ، بەل، ئومۇرتقا ۋە داس سۆڭىكىنى زەخىملەندۇرۇۋالىدۇ. يەنە بەزىلەر بەل ئومۇرتقىسىنى بۇزۇۋالغانلىقىنى ئاز دەپ، يەنە بەل مۇسكۇلىنىمۇ زەخىملەندۇرۇۋالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، باش بارماق بىلەن ئومۇرتقىنىڭ ئىككى تەرىپىنى تەكشۈرۈپ، ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىپ چىقىش، ئاندىن بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

بەشىنچى باب
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)نىڭ داۋاسى بەك ئاددىي

ئالامەتلىرى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. ئۆت پەللىسىنى كۈندە 15 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. باشتىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، بەش تال تەگداش چېكىش ئۇسۇلىدا ئۇۋۇلاش.

3. باشنىڭ سول يېرىمى ئاغرىسا، سول قولاق سۇپرىسىنىڭ سىرتىدىكى ئەگرى سىزىقتا 9 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەربىر نۇقتىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ ئوڭ يۆنىلىشى بويىچە 9 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش؛ باشنىڭ ئوڭ يېرىمى ئاغرىسا، ئوڭ قولاق سۇپرىسىنىڭ سىرتىدىكى ئەگرى سىزىقتا 6 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەربىر نۇقتىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ تەتۈر يۆنىلىشى بويىچە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش.

4. بىگىز بارماقنىڭ باشمالتاق تەرەپتىكى ئىككىنچى بوغۇم ئورنىنى مۇجۇپ بەرسە، ماڭلاي (پېشانە) ئاغرىقىغا شىپا؛ يان بىلەك تەرەپتىكى بارماق بوغۇمىنى مۇجۇپ بەرسە، چوققا مېڭىنىڭ ئاغرىقىغا شىپا؛ چىمەلتەك بارماقنىڭ تەرىپىنى مۇجۇپ بەرسە، قارشى تەرەپتىكى چېكە ئاغرىقىغا شىپا؛ چىمەلتەك بارماقنىڭ سىرتقى تەرىپىنى مۇجۇپ بەرسە، ئارقا مېڭىنىڭ ئاغرىقىغا شىپا.

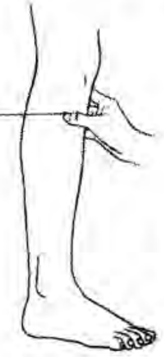
بەزى كىشىلەرنىڭ بېشىنىڭ مەلۇم تەرىپى سەۋەبسىزلا ئاغرىپ كېتىدۇ، ھەتتا بەزىدە دورىلارمۇ كار قىلمايدۇ. بۇنداق چاغدا، تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللار قوللىنىپ باقسىڭىز بولىدۇ:

ئۆت پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)نى داۋالاش

نەچچە ئاينىڭ ئالدىدا، غەرب تېبابىتىدە ئىشلەيدىغان بىر دوختۇر قېشىمغا كېلىپ، شەقىقىسى بارلىقىنى ئېيتتى. مەن ئۇنىڭغا: «ھازىر سىزنى ئۇۋۇلاپ قويسام، ئاغرىق دەرھال پەسىيىدۇ، لېكىن يېرىم كېچىدە تېخىمۇ قاتتىق ئاغرىپ كېتىشى مۇمكىن، چۈنكى ئۆت پەللىسى ئىككى يانغا كېتىپتۇ، سىزدىكى بۇ باش

www.uyghurkitap.com

ئاغرىق ئۆتىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتلىك. قاتتىق ئاغرىپ كەتكەندە، پاچىقىڭىزدىكى ياڭلىڭچۇەن پەللىسى (لىپەك ئىچ ئاستى پەللىسى) نىڭ ئىككىلىك تۆۋىنىدىكى ئۆت پەللىسىگە ماي سۈركەپ 5 مىنۇت ئەتراپىدا ئۇۋۇلاپ بېرىڭ. كۈندە ئىزچىل ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، شەقىقىنى داۋالاپلا قالماي، يەنە ئۆت ياللۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈشلەرگىمۇ مەلۇم پايدىسى بولىدۇ» دېدىم.

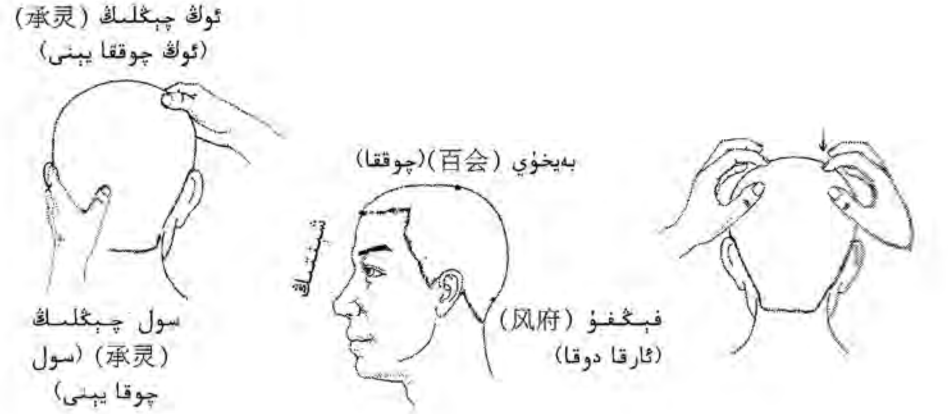

ئۆت پەللىسى

ئۆت پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، شەقىقىگە ئاجايىپ ئۈنۈم بېرىدۇ

ئەتىسى ئىشقا چىقىپ تۇرۇشۇمغا، ھېلىقى دوختۇر رەڭگى ئۆچكەن ھالدا كېلىپ: «ئاخشام بېشىم بەك ئاغرىپ كەتتى، ئاغرىقنىڭ دەستىدىن تامغا ئۇسسۇگىدەك بولدۇم، — دېدى. مەن ئۇنىڭ باش قىسمىدىكى فېڭفۇ (ئارقا دوقا)، چېڭلىڭ (چوققا يېنى)، شېنتىڭ (دوقا ئۈستى) ۋە بەيخۇي (چوققا) پەللىلىرىنىڭ ھەربىرىنى بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىدا ئۇۋۇلاپ بەردىم. ئۇ قايتقاندىن كېيىن، باش ئاغرىقى پەقەتلا قوزغالماپتۇ.

دائىم بېشىنىڭ يېرىمى ياكى قىسمەن يەرلىرى ئاغرىيدىغانلار باشنىڭ ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، ئاندىن شۇ نۇقتىنىڭ 2 سانتىمېتىر ئارىلىقتا ئاستىن — ئۈستۈن، ئوڭ — سول تۆت نۇقتا بەلگىلەپ باش بارماق بىلەن ئوڭغا 9 قېتىم، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئاخىرىدا ئاغرىق نۇقتىسىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇللارنى مەلۇم مەزگىلگىچە ئىزچىل داۋاملاشتۇرسىڭىز، دورا يېمەيلا شەقىقىدىن تەلتۆكۈس خوشلىشىسىز.



يۇقىرىقى پەللە ئورۇنلىرى ياكى ئاغرىق نۇقتىلىرىنى بەش تادۇ تەڭداش چېكىش
ئۇسۇلىدا ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، ئۇزۇن يىللىق شەقىقەدىن ئاسانلا ئازاد بولىسىز

بەش تادۇ سىيرىش ئۇسۇلى ئارقىلىق شەقىقىنى داۋالاش

مەيلى باشنىڭ قايسى تەرىپى ئاغرىسۇن، بۇ ئۆت بىلەن مۇناسىۋەتلىك. جۇڭيى تېبابىتىدە، سىرتى توق، ئىچى ئاچ، دۈمبە توق، قورساق ئاچ، سول توق، ئوڭ ئاچ، توققۇز توق، ئالتە ئاچ دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا باشنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا، توق بويىچە قولاق چۆرىسىنى توققۇزنىڭ ھەسسە سانى بويىچە ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئېنىقراق قىلىپ ئېيتقاندا، سول قولاق سۇپرىسىنىڭ سىرتىدىكى ئەگرى سىزىققا 9 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەربىر نۇقتىنى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ ئايلىنىش (ئوڭ) يۆنىلىشى بويىچە 9 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، سول تەرەپتىكى باش ئاغرىقى ناھايىتى تېزلا يەڭگىللەيدۇ.

باشنىڭ ئوڭ يېرىمى ئاغرىسا، ئوڭ قولاق سۇپرىسىنىڭ سىرتىدىكى ئەگرى سىزىققا 6 نۇقتا بەلگىلەپ، ھەربىر نۇقتىنى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ تەتۈر يۆنىلىشى بويىچە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئوڭ تەرەپتىكى باش ئاغرىقى ياخشىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

شەقىقە بولسا، قۇلاق ئەتراپىنى ئۇۋۇلاڭ، سول تەرەپنى 9 قېتىم، ئوڭ تەرەپنى 6 قېتىم

ئاۋۋال كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاپ، ئاندىن شەقىقىنى داۋالاش

بېشى ئاغرىيدىغانلار ئاۋۋال كۆزىنى تەكشۈرتۈشى كېرەك. چۈنكى كۆز ئۇ جىگەرنىڭ ئىشىكى، ئۆت ۋە جىگەر ناچار بولسا، كۆزگىمۇ تەسىرى بولىدۇ. كۆزى ئالىغاي ياكى كۆزى نۇرنى يىغالمىسا، ئۆت ۋە جىگەرمۇ بىئارام بولىدۇ. ئەگەر كۆزدە چاتاق يوق ياكى كۆزئەينەك تاقاپ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى توغرىلىغاندىن كېيىن، ئاندىن يۇقىرىقىدەك ئۇۋۇلاشلارنى قىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇلار ھەممىسى ساق بولسا، باشمۇ ئاغرىمايدۇ.

يۇقىرىقى ئۇۋۇلاشلاردىن سىرت، يەنە قولدىكى بەزى ئالاھىدە ئورۇنلار ئارقىلىقمۇ شەقىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

بىگىز بارماقنىڭ باشمالتاق تەرەپتىكى ئىككىنچى بوغۇم ئورنىنى مۇجۇپ بەرسە، ماڭلاي (پېشانە) ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ؛ يان بىلەك تەرەپتىكى بارماق بوغۇمىنى مۇجۇپ بەرسە، چوققا مېڭىنىڭ ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ؛ نامسىز بارماقنى مۇجۇپ بەرسە، قارشى تەرەپتىكى چېكە ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ؛ كىچىك بارماقنى مۇجۇپ بەرسە، ئارقا مېڭىنىڭ ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدىكى «سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭدىن داۋالاش، ئوڭ تەرەپتىكى كېسەلنى سولدىن داۋالاش» پرىنسىپى بويىچە، سول قولدىكى بۇ ئورۇنلار ئوڭ تەرەپتىكى باش ئاغرىقىنى، ئوڭ تەرەپتىكى ئورۇنلار سول تەرەپتىكى باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇلار مۇشۇنداق تەتۈر كېلىدۇ.

بۇنىڭ مەشغۇلاتى بەكمۇ ئاددىي، بارماق بىلەن مۇجۇسا ياكى 7 تال چىش كولىغۇچنى بىر باغلام قىلىپ تېڭىپ، شۇ ئورۇنلارغا سانجىسىمۇ بولىدۇ.

تۆت بارماقتا تۆت ئىقتىدار، باش ئاغرىقنى تەڭ يوقىتار

كۆز تورلىششنى ئەڭ تېز داۋالاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: كۆز تورلىشىش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

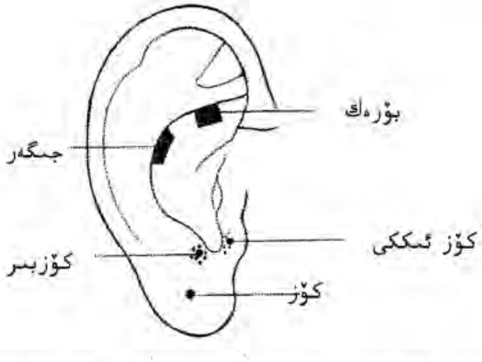
1. پۈتتىكى كۆز رېفلېكس رايونىنى كۈندە ئۈچ مىنۇتتىن مۇجۇپ بېرىش.

2. قارىمۇق ئۇرۇقىنى ئېزىپ، يۈننەن بەيياۋنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاقتىكى جىگەر، كۆز ۋە بۆرەك رېفلېكس رايونلىرىغا چاپلاپ بېرىش. ئىككى كۈن تۇرغۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، يەنە بىر قۇلىقىغا چاپلاش.

كۆز تورلىشىش نۇرغۇن ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنى قىيناپ كەلمەكتە، بەزەنلىرى ھەتتا يانفون ئۇچۇرى ۋە گېزىتنىڭ خەتلىرىنىمۇ توزۇك كۆرەلمەيدۇ، يەنە تېخى نۇرغۇن ياشلار كومپيۇتېرنىڭ ئالدىدا ئۇزاق ئولتۇرۇپ، كۆزلىرى تورلىشىدىغان بولۇپ قېلىۋاتىدۇ.

ئۇنداقتا بۇنى قانداق داۋالاش كېرەك؟ بۇنىڭغا قارىمۇق ئۇرۇقىنى چاپلىسىڭىز بولىدۇ. قارىمۇق ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ئۇنى يۈننەن بەيياۋغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاقتىكى جىگەر، كۆز، بۆرەك، كۆزبىر، كۆزئىككى رېفلېكس رايونلىرىغا چاپلىسا بولىدۇ. سول قۇلاققا چاپلاپ ئىككى كۈن تۇرغۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، ئوڭ قۇلاققا چاپلاپ 2 ـ 3 كۈن چاپلىسا بولىدۇ. قۇلاققا چاپلاش

ئۇچۇن ئىشەنچىلىك دورا دۇكانلىرىدىكى تېرىگە رېئاكسىيە قىلمايدىغان چاپلىمىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.



قۇلاقتىكى رېفلېكس رايونلىرى تەڭشەلسە، كۆڭۈلنىڭ دېرىزىسى پاكىزلىنىدۇ

قۇلاققا چاپلاش بىلەن بىرگە، كۈندە يەنە 30 مىنۇت پۇتنى چىلاپ بېرىش، ئاندىن پۇتنىڭ ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارمىقىنىڭ تاپان تەرەپتىكى كۆز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. كۆزىدە مەسىلە بولسا شۇ يەرنى ئۇۋۇلىغاندا بەك ئاغرىيدۇ، كۈندە ئۈچ مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئالدىرماي ئاغرىمايدىغان بولىدۇ، شۇ چاغدا كۆزمۇ تورلاشمايدىغان بولىدۇ.

كۆپىنچە كىشىلەر كۆز تورلىشىشتەك كۆز ئالامەتلىرىگە ئانچە ئېتىبار بېرىپ كەتمەيدۇ. ئەگەر سىزدە مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، جىگەر ۋە بۆرەكنى ياخشى ئاسرىشىڭىز كېرەك، ھەرگىزمۇ ھارغىنلىقتىن ياكى ياشنىپ قالغانلىقتىن شۇنداق بولدى دەپ ئويلىماڭ.

قۇلاق غوڭۇلداش ۋە بۆرەك قۇۋۋەتلەش

ئالامەتلىرى: بۆرەك زەئىپلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

پۇتتىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش، قۇلاقتىكى بۆرەك پەللىسىنى نوقۇش، كۈندە 2 ـ 3 نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە 36 قېتىم.

قۇلاقنى ياخشى كۈتكەندە، بەدەندە چوڭ چاتاق كۆرۈلمەيدۇ

بىر ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئۇنىڭ قۇلىقىدىن مەلۇم بولىدۇ. قۇلاقنى

سىيلاپ كۆرگەندە، قولاق يۇمشاق بولسا، بۇ ئادەمنىڭ سالامەتلىكى ياخشى ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قولاق قاتتىق ياكى سىيلىغاندا ئاغرىسا، ئاشۇ ئاغرىققا مۇناسىۋەتلىك ئەزادا مەسىلە كۆرۈلگەن بولىدۇ. شۇڭا كۈندە ئىككى قولىقىڭىزنى ئۇۋۇلاپ بېرىڭ، قولاق يۇمشاق بولسا، سالامەتلىكىڭىزمۇ ياخشى بولىدۇ.

70 ياشتىمۇ تېنى ساغلام، تېرىسىگە قېرىلىق دېغى چۈشمىگەن بولسا، بۇ پات ـ پات قولاق ئۇۋۇلاپ بېرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

قولاقنى دائىم ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ، لېكىن دائىم كولاشقا بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ نازۇك ۋە سېزىمچان ئەزا بولۇپ، دائىم كولىسا ئاڭلاش ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، يەنە تېخى سېزىمچانلىقى تۆۋەنلەپ كېتىپ، كېيىن كېسەل داۋالاش ئۈچۈن ئۇۋۇلىسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ.

ئۇنداقتا، قولاق كىرىنى قانداق قىلىش كېرەك؟ بۇنى مەخسۇس دوختۇرخانىغا بېرىپ ئالدۇرۇۋەتسىڭىز بولىدۇ ياكى قولىقىڭىزغا ئىككى تامچە كۈنجۈت يېغى تېمىتىپ، ئەتىسى موچىن ياكى جۈپتەك بىلەن ئېلىۋەتسىڭىز بولىدۇ. لېكىن قولاقنى ھەرگىزمۇ كۈچەپ كولىماڭ.

قولاق ئىچىدە بىر غىدىقلىنىش نۇقتىسى بار. ئۇنداقتا، بۇ نۇقتىنىڭ رولى نېمە؟

قايسى بىر يىلى، ئالىي مەكتەپكە ئىمتىھان بەرمەكچى بولغان بىر ئوقۇغۇچى قېشىمغا كېلىپ، مەندىن ئاخشىمى كەچ ئۇخلاپمۇ، ئەتىسى روھلۇق تۇرىدىغاننىڭ ئامالىنى سورىدى. مەن ئۇنىڭ قولىقىدىن غىدىقلىنىش نۇقتىسىنى تېپىپ قارىسام، ئۇ نۇقتا سەل چوقچىيىپ چىقىپ قاپتۇ، ئازراقلا بېسىۋېدىم بەك ئاغرىپ كەتتى. مەن ئۇنىڭ قولىقىغا زاغۇن ئۇرۇقى چاپلاپ، بىرەر مىنۇتتەك ئۇۋۇلاپ قويدۇم. بۇ يەردە زاغۇن ئۇرۇقىنى تاپالمىسىڭىز، قارىمۇق ئۇرۇقى (王不留行籽) بولسىمۇ بولىدۇ. ئاخىرىدا مەن ئۇ ئوقۇغۇچىنى «بېرىپ ئۇخلا، ئەتە روھلۇق قوپسەن، زاغۇن ئۇرۇقىنى ئەتە ئېلىۋەتكىن» دەپ يولغا سالدىم.

بۇ پەقەت ھاردۇقنى ۋاقىتلىق پەسەيتىپ، زېھىن تولۇقلاشنىڭ ئۇسۇلى. ئەگەر ئاراساق ھالەتنى ئۆزگەرتمەكچى بولسىڭىز، قولاقنى پۈتۈن ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

غىدىقلىنىش نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، پۈتۈن كۈن روھلۇق تۇرىسىز

بۆرەك زەئىپ بولسا قۇلاق غوڭۇلدايدۇ

ھازىر كۆپىنچە كىشىلەر ئوتتۇرا ياشقا بارمايلا، قۇلىقى غوڭۇلدايدىغان بولۇپ قېلىۋاتىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا، بەزىلەر نېمە قىلىشىنى بىلەلمەي گاڭگىرىسا، يەنە بەزىلەر بۇنىڭ بىلەن كارى بولمايۋاتىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، قۇلاق غوڭۇلداش ئۇ بۆرەك زەئىپلىشىشكە باشلىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قۇلىقى غوڭۇلدايدىغان كىشىلەرنىڭ 4 ـ ، 5 ـ پۇت بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىدا قاتتىق بىر نەرسە بار، باسسا بەك ئاغرىيدۇ، يەنە كېلىپ شۇ يەرنىڭ تېرىسى قېلىن ۋە قوپال بولىدۇ.

بۆرەك زەئىپلىشىشتىن قۇلىقى غوڭۇلدايدىغان كىشىلەر ئارقا مېڭىسىدە ناغرا چېلىپ بېرىشتىن سىرت، يەنە قۇلاقتىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىنى كۈندە 2 ـ 3 نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە 36 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش ياكى شۇ يەرگە قارىمۇق ئۇرۇقىنى چاپلاپ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلىسە بولىدۇ.

قۇلاق بىئارام بولسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەڭ

بۇرۇن بىر ئادەم بۆرەك زەئىپلىكتىن قۇلىقى غوڭۇلداش تۇگۇل، گاس بولۇپ قالغىلى تاس قاپتىكەندۇق. مەن ھەر قېتىم ئۇنىڭ پۇتىدىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغىنىمدا، بەك ئاغرىپ كەتتى دەپ ۋايسايتتى. بىر قانچە نۆۋەت ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئۇ مېنىڭ ئۇۋۇلاش تەرتىپىمنى بىلىۋېلىپ، ھەر نۆۋەت پۇتىدىكى جىگەر، بۆرەك رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، قۇلاق رايونىغا كەلگەندە بارماقلىرىنى چىڭ تۇگۇۋېلىپ ئۇۋۇلاتقىلى قويمايتتى. مەن ئۇنىڭغا: «ئۆزىڭىزنى ئەركىن قويۇۋېتىڭ، مۇشۇ يەرنى ئۇۋۇلىمىساق بولمايدۇ» دېسەم، ئۇ: «بۇ يەرنى ئۇۋۇلىسا بەك ئاغرىيدىكەن» دەيتتى. كېيىن مەن ئۇنىڭ ئايالىغا ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويغاندىن كېيىن، ئۇلار ئۆيىدە داۋاملىق ئۇۋۇلاپتۇ. ھازىر بۇ ئادەمنىڭ ئاڭلاش سەزگۈسى بۇرۇنقىدىن خېلىلا ياخشى بولۇپ كېتىپتۇمىش.

چىش ئاغرىقىنى تېزدىن پەسەيتىش ۋە يىلتىزىدىن داۋالاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: چىش ئاغرىش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. قايسى چىش ئاغرىسا، قولدىكى شۇ چىشنىڭ رېفلېكسلىق رايونىنى مۇجۇپ بېرىڭ.

2. شياگۇەن (下关) (قۇلاق ئالدى) پەللىسىنىڭ ئەتراپىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم، كۈندە 2 ـ 3 ۋاق ئۇۋۇلاپ بېرىش.

تۇرمۇشىمىزدا قولنىڭ ئىشلىتىلىشى ھەر خىل، لېكىن قولدىكى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق كېسەل داۋالىغىلى، بولۇپمۇ چىش ئاغرىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ. سول قول باش بارماقنىڭ بىلەك تەرىپى (بىگىز بارماققا يانداش تەرىپى)دىكى ئىككىنچى بوغۇم ئوڭ تەرەپتىكى ئېزىق چىشقا مۇناسىۋەتلىك، ئۈستىگىرەك جايلاشقان ئورۇن ئۈستۈنكى چىشقا مۇناسىۋەتلىك، ئاستىدىكىسى ئاستىنقى چىشقا مۇناسىۋەتلىك؛ سول قول بىگىز بارماقنىڭ يان تەرىپى (باش بارماققا يانداش تەرىپى)دىكى ئىككىنچى بوغۇم ئوڭ تەرەپتىكى ئىككىنچى چىشقا مۇناسىۋەتلىك، بۇمۇ ئۈستى، ئاستى دەپ ئايرىلىدۇ، بىلەك تەرەپتىكىسى (ئوتتۇرا بارماق تەرەپتىكىسى) ئۈچىنچى چىشقا مۇناسىۋەتلىك. چىشلارنىڭ بارماقتىكى ئورۇنلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى مۇشۇ بويىچە ماڭىدۇ. ئىككى

www.uyghurkitap.com

قول ئېغىزدىكى 32 دانە چىشقا مۇناسىۋەتلىك، ئوڭ قول سول تەرەپتىكى چىشلارغا، سول قول ئوڭ تەرەپتىكى چىشلارغا داۋا بولىدۇ. تەپسىلاتىنى تۆۋەندىكى رەسىمدىن كۆرۈڭ:

قولنى ئەپچىل ئىشلەتسەڭ، چىش ئاغرىقى يوق بولۇر

چىش ئاغرىقىنى جىددىي پەسەيتىش

چىش تۇيۇقسىز ئاغرىغاندا، زادى قايسى چىشى ئاغرىغانلىقىنى بىلگىلى بولماي قالىدۇ. بۇنداق چاغدا، بارماقلارنىڭ ئىچى ۋە سىرتىنى سىيلاپ ئىزدەپ، دانىچە بار يەرنى تاپقاندىن كېيىن، شۇ يەرنى باش بارماق بىلەن بىر قانچە مىنۇت ئەزچىل بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن تېز بولسىمۇ، لېكىن ئۇۋۇلىغاندا بەك ئاغرىيدۇ. لېكىن ئاغرىقىقا چىداپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئۈنۈمىنى كۆرۈلىدۇ. بۇ كۆپ سىناقلاردىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.

چىش ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى شياگۇەن (قۇلاق ئالدى) پەللىسىنى ئۇۋۇلاشتۇر. ئۇنداقتا، شياگۇەن پەللىسى نەدە؟ ئاغزىمىزنى ئاچساق، قۇلاققا يېقىن يەردە بىر ئويمانلىقنىڭ بارلىقىنى بايقايمىز، ئاغزىمىزنى يۇمساق بۇ ئورۇن سەل كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ، مانا بۇ شياگۇن پەللىسىدۇر. شۇ پەللىنىڭ ئەتراپىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆلىنىشى بويىچە ئوڭغا 36 قېتىم، ئاندىن سولغا 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. ئۇزۇن مەزگىل چىشى ئاغرىيدىغانلار مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە 2 ـ 3 ۋاق ئىشلەپ بەرسە، چىش ساقلىقىغا ئىنتايىن پايدىلىق.

شياگۇەن (下关) پەللىسى ئارقىلىق چىش ئاغرىقىنى داۋالاش سىناقتىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر

بىر قېتىم ئوقۇغۇچىلىرىم بىلەن ئۆيۈمنىڭ يېنىدىكى ئاشخانىدا تاماق يەۋاتاتتىم، تۇيۇقسىز بىرەيلەن چىرايلىرى تاتارغان هالدا قېشىمغا كېلىپ، چىشى ئاغرىپ ئۇچ كۈنگىچە هېچنېمە يېيەلمىگەنلىكىنى دەپ هال ئېيتتى، قارىسام يۈزى ئىششىغانلىقتىن ئاغزىنىمۇ ئاچالمايدىغان بولۇپ قاپتۇ. مەن ئۇنىڭ يەلكىسىدىن بېسىپ تۇرۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئۇنى تەخمىنەن بىر مىنۇتچە داۋالىدىم. ئاندىن ئۇ: «ياڭ هەدە، بەك يەڭگىللەپ قالدىم، لېكىن ماۋۇ ئۇۋۇلىغان ئاغرىققا ئۇنداق ـ مۇنداق ئادەم چىدىيالمايدىكەن جۇمۇ!» دېدى. مەنمۇ كۈلۈپ تۇرۇپ «سىز چىدىيالىغاندىكىن، سىزنى تاماق بىلەن مۇكاپاتلايلى» دېدىم. ئۇ مۇشۇ كۈنلەردە هەتتا يېسىمۇ چىشلىيەلمىگەنلىكىنى ئېيتتى، مەن ئۇنىڭغا يېسىۋېلەك ئېلىپ بەردىم، ئۇ يەپ چىشى ئاغرىمىدى، مەن يەنە ئۇنىڭغا پۇرچاق ئېلىپ بەردىم، ئۇ پۇرچاقنىمۇ يېيەلىدى. دېمەك، بۇ ئۇسۇل ئۇنۇمىنى كۆرسەتتى.

شياگۇەن (قۇلاق ئالدى) پەللىسى ئەتراپىدا چېكە نېرۋىسى بار بولۇپ، چىش ئاغرىققا بولغان ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى. قىزىمنىڭ چىشى ئاغرىپ قالسىمۇ، مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالايمەن. بۇ ئۇسۇل ياللۇغ قايتۇرۇش دورىسى يېگەندىن كۆپ ياخشى.

ئەقىل چىشى ئاغرىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

چىش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مۇرەككەپ بولۇپ، هەر ۋاقىت قوزغىلىش ئېهتىماللىقى بار، بولۇپمۇ، ئەتىياز ۋە ياز پەسىللىرىدە كۆپرەك قوزغىلىدۇ، بەزىلەرنىڭ هەتتا يىل بويى چىشى ئاغرىپ چىقىدۇ. چىش ئاغرىقى قوزغالغاندا، ئارقىدىكى ئېزىق چىشلارنىڭ ئورنى بەكلا ئىششىپ كېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ

www.uyghurkitap.com

ئەقىل چىشىنىڭ مەسىلىسىدۇر.

ئەتىياز ۋە ياز پەسلىدە، مېتابولىزم كۈچىيىپ بالىلارنىڭ بويى ئۆسۈشى تېزلەيدۇ. شۇڭا ئەقىل چىشى ئۆسۈۋاتقانلار ئەتىيازدىن بۇرۇن كالتسىي تولۇقلاپ، ئەقىل چىشىنىڭ چىقىشى ئۈچۈن قۇۋۋەت تولۇقلاش كېرەك.

ئەقىل چىشى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە چىقالمىسا، يېمەكلىك چايناشنى قىسمەن ئۈستىگە ئالغان چىش مىلىكىمۇ خېلى قېلىنلاپ كېتىدۇ، يەنە كېلىپ كالتسىي كەم بولسا، تېخىمۇ چىقالمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، كۆپىنچە كىشىلەر ئەقىل چىشىنى يۇلدۇرۇۋېتىپ، بۇ ئازابتىن بىراقلا قۇتۇلۇشنى ئويلايدۇ. بىراق بۇنداق قىلىش قىلتىرىقتىن قورقۇپ بېلىق يېمىگەندەك بىر ئىش.

ئەگەر بىراۋنىڭ ئۇزۇقلۇقى تولۇق ياكى تەن ساغلاملىقى ياخشى بولسا، ئەقىل چىشىنىڭ چىقىشى ھېچقانچە ئىش ئەمەس. مېنىڭچە، چىش يۇلۇش ئازابىنى تارتقاندىن كۆرە، بەدىنىمىزنى تەڭشەپ، ئۇزۇقلۇقنى ياخشى تولۇقلىساق، ئەقىل چىشىنىڭ ئىشى ئوڭايلا ھەل بولىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولسا، پاچاقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى نوقۇش كېرەك

ئالامەتلىرى: ئېغىز يارىسى، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. ئېغىز ئىچىگە يارا چىقىشنىڭ دەسلىپىدە، 30 تال ۋىتامىن B_2 نى بىرلا يولدا يەۋېتىش، پەقەت شۇ بىرلا ۋاق يېسە كۇپايە. (مۇھەررىردىن: بىمارلارنىڭ يەنىلا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىشىنى تەكىتلەيمەن).

2. پاقالچاقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى 100 قېتىم ئۇرۇش، تال تومۇرىدىكى شۆخەي (血海) (تىزنىڭ ئىچ قىرىدىكى پەللە) پەللىسى بىلەن سەنيىنجاۋ (ئۇچەل چاسا، يەنى ئىچكى ئوشۇقتىن تۆت بارماق يۇقىرىغا ئۇدۇل كېلىدىغان پەللە ئورنى) پەللىسىنى، شۇنداقلا تال تومۇرىدىكى ئاغرىق نۇقتىلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش.

3. يۇنەن بەيياۋنى كۈندە 4 ۋاق، ھەر قېتىمدا 0.75 گرامدىن يەپ بېرىش. ئېغىز بوشلۇقى يارىسى يوقالغاندىن كېيىن، كۈندە ئۈچ ۋاق، ھەر قېتىمدا 0.5 گرامدىن يېرىم ئاي يەپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى مۇستەھكەملەش كېرەك.

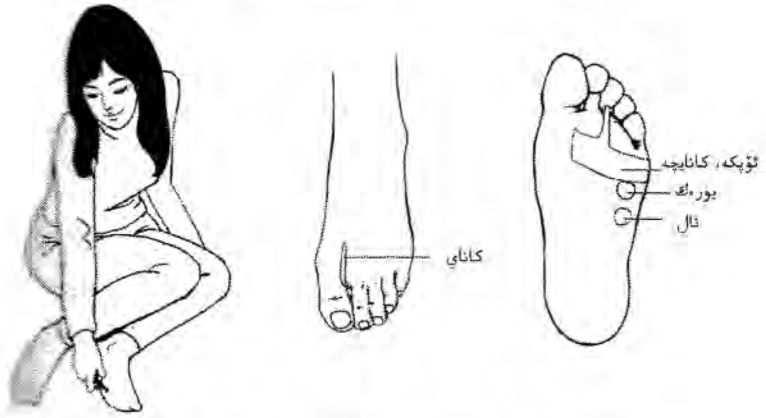
4. يۇنەن بەيياۋنى كۈندە 3 ــ 5 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا بىۋاستە چېپىش تاكى يارا ساقايغانغا قەدەر.

ئېغىز بوشلۇقى يارىسى ھەقىقەتەن ئادەمنىڭ ئىچىنى پىشۇرىدۇ، تاماقنىمۇ تۈزۈك يېيەلمەي گەپ قىلىشىمۇ تەسلىشىدۇ. بۇنىڭغا مۇنداق بىر ئاددىي ئۇسۇل بار، يەنى ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنىڭ دەسلەپكىدىلا، رىبوفلاۋىن، يەنى ۋىتامىن B_2 نى يېيىش.

بىر قېتىم ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولۇپ قېلىپ، بىرەر نەرسىمۇ يېيەلمىدىم، كۆرسەتمىلىك مىقدار بويىچە بىر قانچە تال ۋىتامىن B_2 نى يېۋېدىم، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. شۇنىڭ بىلەن 30 تالنى بىراقلا يەۋەتتىم. ئىچىمدە، بۇ ۋىتامىنلار يامىنى كەلسە ئىككى كۈنگىچە بەدەننىڭ سىرتىغا چىقىپ كېتەر دەپ ئويلىدىم. لېكىن ئويلىمىغان يەردىن، بۇ خىل قاراملىقىم بىلەن ئېغىز بوشلۇقۇمدىكى يارا بىرلا قېتىمدا ساقىيىپ كەتتى.

بەزىلەر «بۇنداق كۆپ ۋىتامىننى بىرلا يولدا يېسە، بەدەننى قالايمىقان قىلىپ قويماسمۇ» دەپ ئەنسىرىشى مۇمكىن. مېنىڭچە ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ۋىتامىن B_2 بەدەندە ئېرىمەي قالسا، ئۆزلۈكىدىن بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. ئەمەلىيەتتىن قارىغاندا، مۇشۇنداق ئىشلەتسە ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولىدىكەن.

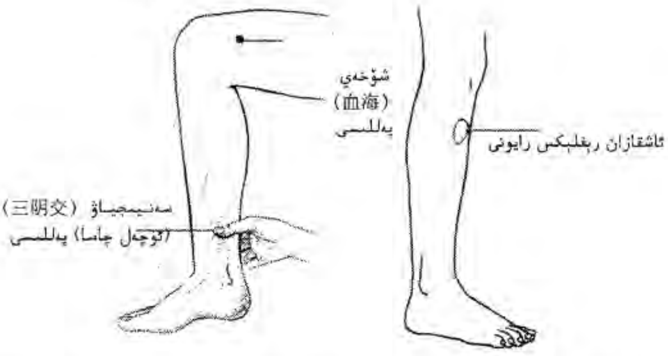
بىر مۇخبىرغا يىلدا دېگۈدەك 1 ـ 2 قېتىم ئېغىز بوشلۇقى يارىسى چىقىدىكەن، ھەر قانچە داۋالاتسىمۇ كار قىلماپتۇ. ئۇ دائىم ھارغىن تۇرىدىكەن، تاماقتىن كېيىن چارچىغاندەك بولۇپ، قورسىقى كۆپۈشىدىكەن، ئادەتتە چوڭ تەرىتىنىڭ شەكلىمۇ قالايمىقان ئىكەن. مەن ئۇنىڭغا: «گال زەئىپلىشىپتۇ» دېدىم، ئاندىن ئۇنى ھەر كۈنى كەچتە ئىسسىق سۇدا پۇتىنى يېرىم سائەت چىلاشقا، ئاندىن ئۇۋۇلاش كالتىكى بىلەن سول پۇتىكى تال رېفلېكسلىق



دائىم ئېغىز بوشلۇقى يارىسى چىقىدىغان ھەم ھەمىشە ھارغىن بولسا، ئاۋۋال تال زەئىپلىكىنى داۋالاش كېرەك

رايوننى ئۇۋۇلاپ بېرىشكە بۇيرىدىم. بۇ بالا بەك گەپ ئاڭلايدىكەن، شۇ كۈنى كەچتىلا مەن دېگەندەك قىلىپتۇ. ئەتىسى چۈشتە ماڭا تېلېفون قىلىپ: «ياڭ ھەدە، ئاغزىمنىڭ ئىچى ئاغرىمايدىغان بولدى، بۈگۈن كەچتىمۇ ئۇيقۇمنى ئوبدانراق بىر چىلاي» دېدى.

ئېغىز بوشلۇقى يارىسى چىقىدىغان دوستلار يۇقىرىقى ئۇسۇللاردىن باشقا يەنە كۈندە پاچاقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايوننى 100 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىشى، ئاندىن تال تومۇردىكى شۆخەي (تىزنىڭ ئىچ قىرىدىكى پەللە) پەللىسى بىلەن سەنيىنجاۋ(ئىچكى ئوشۇقتىن تۆت بارماق يۇقىرىغا ئۇدۇل كېلىدىغان پەللە ئورنى) پەللىسىنى، شۇنداقلا تال تومۇردىكى ئاغرىق نۇقتىلىرىنى ئىككى مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك. بۇنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، ئۇنۇمى قالايمىقان دورا يېگەندىن مىڭ ياخشى بولىدۇ.



ئاشقازان تومۇرى بولسا ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالايدىغان ئېسىل «دورا»، بۇ ھەقسىز بولغاننىڭ ئۈستىگە، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق.

ئېغىز بوشلۇقى يارىسى تولا قوزغىلىدىغانلار يۇنىنەن بەيياۋنى ئىشلىتىپ بەرسە بولىدۇ. ئىچىگە ئىستېمال قىلسا، كۈندە تۆت ۋاق، ھەر قېتىمدا 0.75 گىرام يېسە بولىدۇ. يارا ساقايغاندىن كېيىنمۇ، كۈندە ئۈچ ۋاق، ھەر قېتىمدا 0.5 گىرامدىن يېيىشنى يېرىم ئاي داۋاملاشتۇرسا، داۋالاش ئۈنۈمىنى مۇستەھكەملىگىلى بولىدۇ. سىرتتىن ئىشلەتمەكچى بولسا، يۇنىنەن بەيياۋنىيەرلىك ئورۇنغا تاكى ساقايغانغا قەدەر كۈندە 3 ـ 4 قېتىم بىۋاسىتە چاپلاپ بەرسە بولىدۇ.

بۇرۇننىڭ مەسلىسىنى ئۆپكىدىن «سۇرۇشتە» قىلىڭ

ئالامەتلىرى: دائىم ماڭقىسى ئېقىش

داۋالاش ئۇسۇلى:

1. پۇتتىكى بۇرۇن، كانايچە، كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك لىمفاسى ۋە ئۈستۈنكى جاغ ۋە ئېڭەك رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە يېرىم سائەت قىرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. ئۆپكە پەللىسى، تيەنفۇ پەللىسى ۋە چۈچى (曲池) پەللىرىگە تەڭلا لوڭقا قويۇش، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 مىنۇتقىچە.

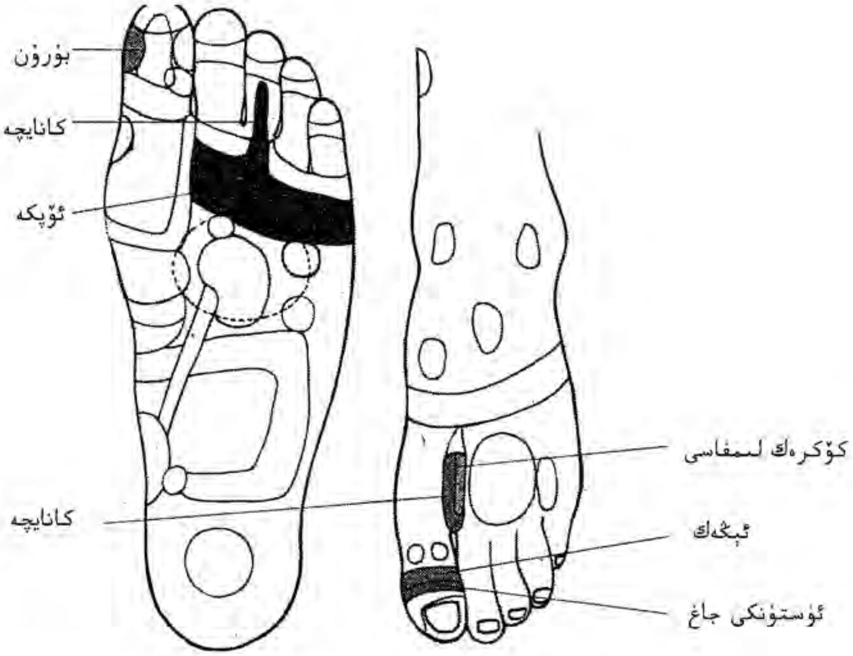
كىچىك بالىلارنىڭ تولا ماڭقىسى ئاقىدۇ، ئاتا ـ ئانىلىرى ئۇلارنى قوغلاپ يۈرۈپ ماڭقىسىنى ئېرتىپ قويىدۇ. كىچىك بالىنىڭ مەيلى دەيلى، لېكىن بەزى قۇرامىغا يەتكەنلەرمۇ بىردەم ـ بىردەم ماڭقىسىنى تارتىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ بۇرنىدىن كۆك ماڭقا، دەم ماڭقىلار ئېقىپ، سالاپىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەلۋەتتە ئۇلارمۇ ئۆزىنىڭ بۇ ئادىتىدىن خىجىل بولۇپ، ئۆزىنى قويىدىغان يەر تاپالمايدۇ. ھازىر نۇرغۇن دوختۇرخانىلار بۇنى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق يىلتىزىدىن ساقايتىمىز دەپ ئېلان بېرىۋاتىدۇ. ئەمما مېنىڭ بىلىشىمچە، كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ بۇ ئادىتى ئوپېراتسىيە قىلىپ 1 ـ 2 يىلدىن كېيىن قايتا قوزغىلىپ قالىدۇ.

ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن ساقايغاندەك قىلغان بىلەن، بىراق يىلتىزىنى يوقىتالمايدۇ. بۇ خۇددى جۈمەكتىن سۇ ئاقسا، ئالدىغا چېلەك قويۇپ قويغانغا ئوخشاش، مەسىلە تۇرۇبىدا بولسا، جۈمەكتىن ھامىنى سۇ ئاقىدۇ. جۇڭيى تېبابىتىدە، بۇرۇن ئۇ ئۆپكىنىڭ ئىشىكىدۇر، شۇڭا بۇرۇندىن مەسىلە كۆرۈلسە، مەسئۇلىيەتنى ئۆپكىدىن سۇرۇشتۇرۇش كېرەك.

بىر ساۋاقدىشىمنىڭ ماڭقىسى ئاقاتتى، گەپ قىلسىمۇ بۇرنىنى تارتقان ئاۋاز ئېنىق ئاڭلىنىپ تۇراتتى. 20 ياشقا كىرگەندە، تيەنجىندىكى بىر پېشقەدەم دوختۇرنىڭ ئوپېراتسىيە ئارقىلىق بۇ كېسەلنى تەلتۆكۈس داۋالايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، بېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇردى. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن، خېلى ئۇزۇن كۈنلەر بۇرنى ئاغرىپ چىقتى، بىر يىلدىن كېيىن يەنە بۇرنىنى تارتىشقا باشلىدى. شۇنچە جاپا تارتقانغا تۇشلۇق، يەنىلا كېسىلى ساقايمىدى.

مەن ئۇنىڭغا: پۇتىنىڭ ئاستىدىكى بۇرۇن، كانايچە، كاناي ۋە ئۆپكە قاتارلىق نەپەس سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى، ئاندىن كۆكرەك لىمفاسى،

ئۈستۈنكى جاغ ۋە ئېكەك رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە يېرىم سائەت سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشنى، ئاخىرىدا ئۆپكە، تيەنفۇۋە چۈچى پەللىرىگە تەڭلا لوڭقا قويۇپ بېرىش، لوڭقىنى كۈندە ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 مىنۇت قويۇپ بېرىشنى ئېيتتىم.



بۇرۇندىكى مەسىلىنى نەپەس سىستېمىسىنى تەڭشەش ئارقىلىق ھەل قىلىش

مەن ئۇنىڭغا بۇ ئۇسۇلنى دەپ بەرگەندىن كېيىن، ئۇ كۈندە شۇ بويىچە ئىش كۆردى. كېيىن ماڭقىسى ئاقمايدىغان بولدى. مەن ئۇنىڭ بىلەن تېلېفوندا پاراڭلاشساممۇ، ماڭقىسىنى تارتقان ئاۋازنى ئاڭلىمايدىغان بولدۇم. ئەمەلىي نەپكە ئېرىشكەندىن كېيىن، ئۇمۇ مەندىن رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىشكە باشلىدى.

بىر ئادەم سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىشتەك مۆجىزىنى بېشىدىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ئۇمۇ پۈتۈن ئىشتىياقى بىلەن ئىشقا كىرىشىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ يەردە ئېيتىلغان سالامەتلىك خىزمىتى دەل رېفلېكسلىق داۋالاشتۇر.

مۇشۇ ئۈچ پەللىگە لوڭقا قويۇپ، ماڭقا تارتىدىغان ئىشنى يوقىتىش

قول ۋە پۇتتىكى جاھىل تەمرەتكىلەرنى ئۆزى داۋالاش

1 ـ ئالامەتلىرى: تەڭگىتەمرەتكە قاتارلىق جاھىل تەمرەتكىلەر.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. كۈندە 30 مىنۇت پۇت چىلاش، پۇت قىسمىدىكى بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق رېفلېكس رايونلىرى بىلەن ئىممۇنىتېت سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ھەربىرىنى 2 مىنۇتتىن ئۇۋۇلاش.

2. دۈمبە تەرەپتىكى ئۆپكە ۋە تال پەللىسىنى ئۇدا 10 كۈن 40 مىنۇت ئەتراپىدا لوڭقا قويۇش.

3. تەمرەتكە چىققان ئورۇننى تاش يىڭنە (砭石) بىلەن قىرىپ، بېسىپ ئۇۋۇلاش.

4. ئىككى ئوشۇقنىڭ كەينىنى كۈندە ئىككى قولى بىلەن تۆۋەندىن يۇقىرىغا كۆچەپ 100 قېتىم مۇجۇپ سىيرىش.

2 ـ ئالامەتلىرى: قولنىڭ تېرىسى بەك قېلىن بولسا، قىچىشىپ، قىزىرىپ، يېرىقچىلار پەيدا بولسا.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子)، ئاچچىق پۇرچاق (苦参) ۋە سەپرا ئوت يىلتىزى پوستى (白鲜皮)نىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرام، خام ستېمونا (生百部) (ئەسمتون)، تاراناس (白术) (بايناق)، بارخات دەرىخى (黄柏)، زەرنىخ تالقىنى (雄黄粉) ۋە گۈڭگۈرت تالقىنىنىڭ

(硫黄粉) ھەر بىرىدىن 20 گىرام ئېلىپ، كۈندە ئىلمان سۇدا قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن قول ۋە پۇتنى يېرىم سائەت چىلاپ بېرىش.

جاھىل تەمرەتكىنى داۋالاش

ئادەم بەدىنىدە «جاھىل تەمرەتكە رايونى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر ئورۇن بار. ئەگەر مۇشۇ ئورۇننى مۇۋاپىق ئىشلىتەلىسە، تەڭگىتەمرەتكە ۋە يەللىناشما قاتارلىق جاھىل تېرە كېسەللىكلىرىنى يەڭگىللىتىدۇ، ھەتتا يوقىتىدۇ. بۇ ئورۇن دەل ئۆكچىنىڭ ئۇستىدىكى «ئۇچبۇلۇڭ رايونى»دا بولۇپ، شۇ ئەتراپتىكى بالىياتقۇ، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ۋە جىنسىي ئەزا بېزى رېفلېكس رايونلىرىغا يېقىن.

مەن بۇرۇن تەڭگىتەمرەتكىگە گىرىپتار بولغان بىر قىزچاقنى داۋالىغان ئىدىم. بۇ قىز قېشىمغا كەلگەندە، پۈتۈن بەدىنىنى دېگۈدەك تەڭگىتەمرەتكە قاپلاپ كېتىپ، قارىماققا بەك قورقۇنچلۇق كۆرۈنەتتى. ئاتا ـ ئانىسىنىڭ دېيىشىچە، بۇرۇن ئىككى قېتىم تەمرەتكە چىقىپتىكەن، لېكىن بۇلارنىڭ دائىرىسى كىچىك ئىكەن، لېكىن ئاخىرقى قېتىم تەمرەتكە چىققاندا، دوختۇرخانىنىڭ دورىسىنى يەپتىكەن، تەمرەتكىلەر پۈتۈن بەدىنىگە تاراپ كېتىپتۇ، ئۇلار نۇرغۇن يەرلەرگە بېرىپ، نۇرغۇن دوختۇرلاردا داۋالىتىپ بېقىپتۇ، ئەمما ھېچقايسىسى بۇ تەمرەتكىنى ساقايتالماپتۇ. ئاخىرى مېنىڭ قېشىمغا كەلگەن ئىكەن.

بۇ قىزنىڭ يۈزىدىن باشقا، پۈتۈن بەدىنىگە قېلىن بىر قات تەمرەتكە ئۆرلەپ كەتكەن ئىكەن. مەن كۈندە ئۇنىڭ پۇت قىسمىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاپ بەردىم. بەزىدە بۇ قىزچاق ئويۇنغا بېرىلىپ كېتىپ، كەچتە سائەت ئونلاردىن ئاشقاندا قايتىپ كېلەتتى، شۇنداقتىمۇ مەن يەنىلا ئۇۋۇلاشنى ئىزچىل توختاتمىدىم. كۈندە مۇشۇنداق ئۇۋۇلاپ بەش ئاي بولغاندا، قىزچاقنىڭ بەدىنىدىكى تەمرەتكە ئاساسەن يوقىدى.

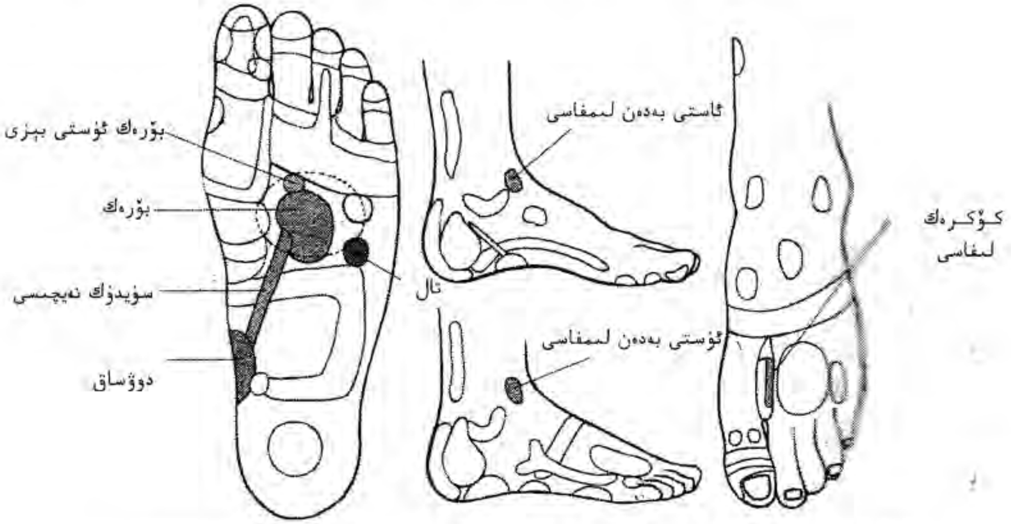
مەن بۇ قىزچاقنى مۇنداق ئۇۋۇلىدىم. ئالدى بىلەن، تاپان ئاستىدىكى بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق رېفلېكس رايونلىرىنى 108 قېتىم، بەزىدە 300 قېتىم ياكى 360 قېتىم نۇقتىلىق ئۇۋۇلىدىم. ئاندىن ئىممۇنىتېت رېفلېكس رايونىنى، يەنى چاتراق، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۈستى بەدەن لىمفاسى، ئاستى بەدەن لىمفاسى ۋە كۆكرەك لىمفالىرىنىمۇ 108 قېتىم ئۇۋۇلىدىم.

قىزچاقنىڭ بەدىنى سەل ياخشى بولغاندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ دۈمبىسىدىكى

www.uyghurkitap.com

ئۆپكە ۋە تال پەللىسىگە لوڭقا قويدۇم. تەمرەتكە ئادەتتە ئۆپكىنىڭ قۇرغاق، تالنىڭ هۆل بولۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ، شۇڭا مەن ئۇنىڭ تال پەللىسىگە ئاساسلىق لوڭقا قويدۇم. هەر قېتىم 40 مىنۇتتىن، بەزىدە بىر سائەتتىن ئۇدا 10 كۈن لوڭقا قويدۇم. بۇ جەرياندا، ئۇنىڭ ئاغرىقىغا چىدىماي قېلىشىدىن ئەنسىرەپ، دىققىتىنى چېچىش ئۈچۈن، بەزى كىنو پىلاستىنكىلىرىنى قويۇپ بەردىم.

مەن قىزچاقنىڭ ئاپىسىغا، قايتقاندىن كېيىن كۆندە تاش يىڭنە بىلەن قىرىپ بېرىشنى هەمدە يەنە بىر دېزىنفېكسىيەلەنگەن تاش يىڭنە بىلەن تەمرەتكە بار



جاهىل تەمرەتكىلەرنى پۇتتىكى سۈيدۈك سىستېمىسى ۋە ئىممۇنىتېت سىستېمىسى
رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق يىلتىزىدىن يوقاتقىلى بولىدۇ

ئورۇنغا سۈركەپ بېرىشنى تاپىلىدىم. هازىر بۇ بالىنىڭ تېرىسىدە هېچقانداق تارتۇق قالماي، سىپ ـ سىيلىق ساقايدى.

يەنە ئىككى پۇتىنىڭ ئوشۇقىنىڭ كەينىنى سىيرىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭدا باش بارماق بىر تەرەپتە، بىگىز ۋە ئوتتۇرا بارماق بىر تەرەپتە تۇرۇپ، قىسقان هالدا يۇقىرىغا قارىتا 100 قېتىمدىن سىيرىپ بەرسە، تەمرەتكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگى ئادرىسى

پۇتنىڭ بىغىشى ئەتراپىدىكى ئۇچبۇرجەك جاھىل تەمرەتكە رايونىنى ئۇستىگە قارىتا سىيرىپ بەرسە، تەمرەتكىگە ئاجايىپ ئۇنۇملۇك رول ئوينايدۇ

قول تەمرەتكىسى (ئالىقان تەمرەتكىسى)نى تەبئىي داۋالاش

بۇرۇن مەن ئۆزۈن يىل ئالىقان تەمرەتكىسىگە گىرىپتار بولغان بىرەيلەننى داۋالىغان ئىدىم. ئۇنىڭ ئالىقىنى قىزىرىپ، قېلىن تېرە تاشلايدىكەن، بەزىدە قولى يېرىلىپمۇ كېتىدىكەن، قارىماققا كىشىگە پۇتنىڭ تاپىنىدەك تەسىر بېرىدىكەن. ئالىقان تەمرەتكىسى ئاساسلىقى بەدەندىكى هۆللۈكنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. بۇ خىل بىمارلارنىڭ يەنە پۇتى پۇرايدۇ، كۆپىنچە بىر پۇتى ۋە بىر قولى شۇنداق بولىدۇ.

مەن بۇ بىمارغا نارگۇل ئۇرۇقى، ئاچچىق پۇرچاق (سېرىقبۇيا) ۋە سەپرا ئوت يىلتىزى پوستىنىڭ هەربىرىدىن 60 گىرام، خام ستېمونا(ئەسمىتون)، تارانتاس (بايناق)، بارخات دەرىخى، زەرنىخ تالقىنى ۋە گۆڭگۈرت تالقىنىنىڭ هەربىرىدىن 20 گىرام ئېلىپ، كۈندە ئىلمان سۇدا قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن قولىنى يېرىم سائەت چىلاپ بېرىشنى تاپىلىدىم. بۇ بىمار مەلۇم مەزگىل شۇ بويىچە داۋالانغاندىن كېيىن، قولىدىكى تەمرەتكە ئاستا ـ ئاستا ياخشىلىنىپ كەتتى.

ئۆششۈك يارىسىنى تەبىئىي ساقايتىش ئۇسۇلى

ئالامەتلەر: قۇلاق، قول، پۇتتىكى ئۆششۈك يارىسى.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇت - قوللىرىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، قۇلىقىنىمۇ ئاچچىقسۇ سۈركەش، ئاندىن سولياۋ پەلەيني كىيىپ 12 سائەت ھىملاش.

2. 20 - 30 دانە ئۇچلۇق مۇچنى سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ قاينىتىش، ئاندىن مۇچ سۈيى سەل سوۋۇغاندىن كېيىن پۇتنى چىلىسا، پۇت ئۆششۈككە شىپا قىلىدۇ.

3. ئەگەر ئۆششۈك ئېغىر ئېلىپ يارىلانغان بولسا، يېڭى دولانىنى توڭلاتقۇغا سېلىپ توڭدۇرۇپ، ئاندىن توڭلاتقۇدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىش، قايناپ تىتىلىپ كەتكەن دولانىنى ئۆششۈك يارىسىغا چىپىپ بېرىش.

مۇچ سۈيى ئۆششۈك تەگكەن پۇت - قوللار ئىللىتىدۇ

قىش كېلىپ سوغۇق كىرگەن ھامان، بەزى كىشىلەرنىڭ پۇت - قوللىرىغا ئۆششۈك تېگىدۇ ياكى يېرىلىشقا باشلايدۇ، بۇ ئاساسلىقى بەدەننىڭ ئۇچ قىسىملىرىغا قان يېتىشمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا، بىز پەلەي كىيىۋېلىشتىن سىرت، يەنە قولنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئاندىن سولياۋ پەلەيدە ھىملىسا، بىر ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن قولى ئۆششۈمەيدىغان بولىدۇ، پۇتمۇ شۇنداق.

پۇتى تەرلەيدىغان ۋە يالاڭ ئاياغ كىيىدىغانلارنىڭ پۇتى ئاسان ئۆششۈپ قالىدۇ. دەسلەپتە يىلىڭ كىيىنگەندە بىلىنمەيدۇ، كېيىن ئالدىرماي پۇت ئۆششۈيدىغان بولىدۇ. پۇتى ئۆششۈگەنلەرنىڭ پۇت بارماقلىرى مۇزدەك تۇرىدۇ، سەللە ئىسسىق يەرگە بارسا قىچىشىپ كېتىدۇ، يەنە تېخى ئاغرىيدۇ.

نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، ئوغلۇمنىڭ پۇتى ئۆششۈپ قالغان ئىدى. مەن ئۇنىڭ پۇتىنى مۇچ سۈيىدە يۇيۇپ بېرىۋېدىم، شۇنىڭدىن كېيىن پۇتى ئۆششۈپ باقمىدى.

بۇنىڭ ئۇسۇلى ئاددىي. بىر تۇتام ئۇچلۇق قىزىلمۇچنى (20 - 30 تال) سۇغا چىلاپ سەل تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاينىتىمىز مۇچ سۈيى سەل سوۋۇغاندىن كېيىن پۇتنى يۇغاچ چىلايمىز. ئوغلۇم كىچىك بولغاچقا، پۇتىنى بىردەم چىلاپ بېقىپلا، چىلىمايمەن دەپ تۇرىۋالدى، مەن ئۇنى بىردە قورقۇتۇپ، بىردە گولداپ يۈرۈپ، پۇتىنى 40 مىنۇت چىلاتقۇزدۇم. ئاندىن ئۇنىڭغا يوتقان يېپىپ قويدۇم، ئوغلۇم:

«ئاپا، مەن بولالمىدىم، پۇتۇمغا ئوت كەتتى» دەپ ۋارقىرايتتى. مەن ئۇنىڭغا: «ئوت كەتمەيدۇ، خاتىرجەم ئۇخلاۋەر» دېدىم.

ئوغلۇم قىشتىمۇ يالاڭ ئاياغ كىيىشكە ئامراق، لېكىن تا ھازىرغىچە ئۇنىڭ پۇتى ئۈششۈپ باقمىدى.

مەيلى پۇتنىڭ ياكى قولنىڭ ئۈششۈكى بولسۇن، سىزمۇ كۈندە 20 مىنۇت مۇچ سۈيىدە ئۇدا 3 ـ 5 كۈن پۇت ـ قوللىرىڭىزنى چىلاپ سىناپ بېقىڭ. ئۈششۈكنى تولۇق ساقايتىۋېتىدۇ.

ئۈششۈك يارىسىغا دولانە سۈركەش

ئەگەر ئۈششۈك ئېغىز ئېلىپ يارا بولغان بولسا، مۇچ سۈيىگە ئەلۋەتتە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئۇنداقتا، بۇنىڭغا تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلنى قوللىنىپ كۆرسىڭىز بولىدۇ:

بازاردىن يېڭى دولانە سېتىۋېلىپ، ئۈستىگە ئازراق سۇ سەپكەندىن كېيىن، ئۇنى توڭلاتقۇنىڭ مۇزلىتىش بۆلۈمچىسىگە سېلىپ قويۇڭ. بىردەمدىن كېيىن، دولانە مۇزلاپ قاتىدۇ. ئاندىن ئۇنى سۇدا قاينىتىڭ، مۇزلىغان دولانە بىر ئېرىسىلا تىتىلىپ كېتىدۇ. ئاشۇ تىتىلىپ كەتكەن دولانىنى ئۈششۈگەن يارا ئېغىزىغا چېچىپ بەرسە، 2 ـ 3 قېتىمدىلا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ، ئۈششۈكمۇ ئاغرىمايدىغان بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى ماڭا ئاپام ئۆگىتىپ قويغان ئىدى. ئەگەر يېڭى دولانە تاپقىلى بولمىسا، ئازراق مۇچنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىگە لۆڭگىنى چىلاپ، ئۈششۈك يارىسىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئۈششۈك يارىسىنى بىر داۋالىسا، شۇنىڭدىن كېيىن قايتا قوغالمايدۇ. بىر قېتىملىق ئاغرىق ئارقىلىق، بۇنىڭدىن كېيىنكى ساغلاملىقنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

سۆگەلنى يوقىتىش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: بەدەندىكى ئۈزۈن ۋە ياپىلاق سۆگەللەر

داۋالاش ئۇسۇللىرى: يەتتە دانە تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، يەتتە كۈندىن كېيىن تۇخۇملارنى پىشۇرۇپ يېيىش، بىرلا قېتىمدا ھەممىسىنى يەۋەتسىمۇ ياكى نەچچىگە بۆلۈپ يېسىمۇ بولىدۇ.

بەدەنگە سۆگەل چىقىۋالسا، كىشىنى بەكمۇ بىزار قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۇزۇن

بىر «ئانا سۆگەل» چىقسا، ئۇزاق قالماي بەدەننىڭ ئۇ يەر ـ بۇ يەرلىرى كىچىك سۆگەللەر بىلەن توشۇپ كېتىپ، ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى بۇزىدۇ. ئەمەلىيەتتە، سۆگەلنىڭ چىقىشى سىزنىڭ روھىي كەيپىياتىڭىزنىڭ ئەسلىدىن ياخشى بولمايۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

بۇنىڭ داۋاسى شۇكى، يەتتە دانە خام تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئۇنى پىشۇرۇپ يەۋېتىش. پىشقان بۇ يەتتە دانە تۇخۇمنى بىراقلا يەۋەتسىمۇ ياكى بۆلۈپ يېسىمۇ بولىۋېرىدۇ. تۇخۇملارنى يەپ بولۇپ، بىرىم ئايدىن كېيىن، سۆگەللەر ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ، ئەگەر چۈشمىسە، بۇ داۋالاشنى قايتىلىسىڭىز بولىدۇ.

لېكىن بۇ تۇخۇملارنى ئادەمنىڭ يېگۈسى كەلمەيدۇ، شۇنداقتىمۇ چىداپ يەۋېتىش كېرەك. مەيلى قەيەرىڭىزگە سۆگەل چىقىشتىن قەتئىينەزەر، مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسىڭىز چوقۇم ئۈنۈمىنى كۆرىسىز.

سۆگەل بىلەن ئادەمنىڭ روھىي كەيپىياتى بەكمۇ مۇناسىۋەتلىك. كەيپىياتى ناچار بولغاندا، ئاسانلا سۆگەل چىقىپ قالىدۇ. شۇڭا مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانغان ۋاقتىڭىزدا، چوقۇم روھىي كەيپىياتىڭىزنىمۇ تەڭشەپ تۇرۇشىڭىز كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئالتىنچى باب
ئاشقازان ـ ئۈچەي، جىگەر ۋە ئۆت ئىقتىدارلىرىنى ئاشۇرۇش ئۇسۇللىرى

مەيدىسى ئېچىشىش، سىرىقسۇ يېنىش ۋە ھەزىم ناچارلىقلارنى ياخشىلاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: مەيدە ئېچىشىش، سىرىقسۇ يېنىش، ھەزىم ناچارلىشىش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. ماگنىت مارجان ياكى قارىمۇق ئۇرۇقىنى قولاقتىكى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، كاردىيە (ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى) رېفلېكس ئورۇنلىرىغا 2 ـ 3 كۈن چاپلاپ قويسا، مەيدە ئېچىشىشقا شىپا بولىدۇ.

2. شاڭۋەن (上脘)، جۇڭۋەن (中脘)، شياۋەن (下脘) ۋە جيەنلى (建里) پەللىلىرى جايلاشقان ئاشقازان رايونىدا ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، ئوڭ قولىنى ئاستىغا، سول قولىنى ئۈستىگە قويۇپ، ئوڭ قولىنىڭ كىچىك بىلىق مۇسكۇلى بىلەن ئاشۇ نۇقتىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، سىرىقسۇ يېنىشقا شىپا بولىدۇ.

3. پۇتتىكى ئىنچىكە ئۈچەي ۋە يۈرەك رېفلېكسلىق رايونلىرىنى كۈندە 15 ـ 20 مىنۇتقىچە ئۇدا غىدىقلاپ بەرسە، ھەزىم ناچارلىشىش ۋە ئىچ سۈرۈشلەرگە شىپا بولىدۇ.

قولاققا چاپلاش مەيدە ئېچىشىشنى داۋالايدۇ

مەيدە ئېچىشىشقا كىشىلەر ئادەتتە ئانچە ئېتىبار قىلىپ كەتمەيدۇ، لېكىن داۋالىماي يۈرۈۋەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ يارىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى مەيدە ئېچىشىش ئاشقازاننىڭ ئەمەس، بەلكى قىزىلئۆڭگەچنىڭ مەسىلىسىدۇر. ئەينى يىلى بىر سىڭلىمنىڭ مەيدىسى بەك ئېچىشاتتى، ئۇمۇ بەك سوغۇق، بەك ئىسسىق ياكى قاتتىق نەرسىلەرنى يېيىشكە ئامراق ئىدى، بۇ ئادىتى ئۇزۇن داۋاملىشىپ، ئاخىرى قىزىلئۆڭگەچى زەخىملەندى.

مەن ئۆزۈمنىڭ قۇلىقىدىكى قىزىلئۆڭگەچ رېفلېكسلىق رايونىغا قارىسام، شۇ يەرنىڭ تېرىسى سەل ئاقىرىپ قاپتۇ، يەنە تېخى قوڭۇر چېكىتمۇ باركەن. شۇنىڭ بىلەن مەن ماگنىت مارجاننى شۇ نۇقتىغا چاپلىدىم. ئۇ: «بەك ئاغرىپ كەتتى» دەپ ۋايىسىدى، مەن ئۇنىڭغا: «تولا كوتولدىما، چوقۇم كۆندە چاپلايسەن» دېدىم. مۇشۇنداق قىلىپ بەرگەندە، قىزىلئۆڭگەچكە پايدىسى بار. سىڭلىم مېنىڭ دېگىنىم بويىچە قىلىپ، ئاخىرى ساقايدى. ئارىدىن شۇ شۇنچە يىل ئۆتكەن بولسىمۇ، سىڭلىمنىڭ مەيدىسى ئېچىشىپ باقمىدى.

ماگنىت مارجاننى تېببىي ئەسلىھەلەر دۇكىنىدىن تاپقىلى بولىدۇ، ماگنىت مارجان تاپالمىسا، قارىمۇق ئۇرۇقىنى چاپلىسىمۇ بولىدۇ. لېكىن ماگنىت مارجاننى بىر قۇلاققا پەقەت بىرنىلا چاپلاشقا بولىدۇ. قارىمۇق ئۇرۇقىنى بولسا قۇلاقتىكى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە كاردىيە رېفلېكسلىق رايونلىرىغا بىرلا ۋاقىتتا چاپلىغىلى بولىدۇ، ئادەتتە بىر چاپلاقنى 2 ـ 3 كۈن تۇرغۇزسىلا كۇپايە.

يۇقىرىقى ئورۇنلارغا چاپلانسا، ئۇزۇكسىز غىدىقلاشلار ئاشقازاننى ئالدىرماي ئىللىتىدۇ

مەيدىدىن سىرىقسۇ يانسا، كىچىك بىلىق بىلەن ئاشقازان رايونىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئاشقازان ياخشى بولمىسا، سېرىقسۇ يانىدۇ. ئەينى يىللىرى ئاشقازاندا يارا بار ۋاقىتتا ئاسانلا ئىچىم ئېلىشىپ، مەيدەمدىن سېرىقسۇ ياناتتى. مۇنداقچە ئېيتقاندا، بىر تەرەپتىن يەپ، يەنە بىر تەرەپتىن ياندۇراتتىم.

بۇنداق چاغدا، قورساقتىكى ئاشقازان رايونىنى، يەنى شاڭۋەن جوڭۋەن، شياۋەن ۋە جيەنلى پەللىلىرى بار رايوننى قول بىلەن سىيلىسا، مونەكلەر ياكى سوغۇق يەرنى سەزگىلى بولىدۇ.

قولنى قاتلاپ ئاشقازان رايونىنى يۇمشاق ئۇۋۇلاپ
بەرگەندە، ئاشقازان ئارام تېپىپ قالىدۇ

بۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى: ئاشقازان رايونىدىن ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىپ، ئوڭ قولنى ئاستىغا، سول قولنى ئۈستىگە قاتلاپ قويۇپ، ئوڭ قولنىڭ كىچىك بېلىق قىسمى بىلەن ئاشقازان رايونىنى ئوڭغا 36 ، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش.

يۇقىرىقى ئۇسۇلدىن باشقا، سىز يەنە قۇلاقتىكى قىزىلئۆڭگەچ رېفلېكس رايونىنى 50 قېتىم مۇجۇپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ.

تاش يىڭنە ئارقىلىق ئاشقازاننى ئاسراش

بىر جىيەنىمنىڭ ئاشقازىنى دائىم ئاغرىيتتى، ئۇنىڭ ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى تۇتۇپ باقسام، قولۇمغا مونەكچىلەر ئۇرۇلاتتى. ئۇ بەك ئالدىراش بولغاچقا، كۈندە پۇت ئۇۋۇلىتىشقا ۋاقتى يوق ئىدى. كېيىن مەن ئۇنىڭغا بىر پارچە تاش يىڭنىنى ئىشلىتىشكە بەردىم. ئۇ يېرىم يىل ئاسقاندىن كېيىن، ماڭا: «كىچىك ئاپا، بۇنى تولا ئېسىپ بوينۇم تېلىپ كەتتى» دېدى، مەن ئۇنىڭغا: «دىققىتىڭ بويۇنىڭغا چۈشكەندىكەن، ئاشقازان كېسىلىڭ ساقىيىپ كېتىپتۇ ـ دە» دېدىم، ئۇ دەرھاللا: «دېمىسەڭ ئۇنتۇپ قاپتىمەن، ئاشقازىنىم ياخشىلىنىپ كەتتى، ھېلىقى مونەكلەرمۇ يوقاپ كەتتى» دېدى. بۇ گەپلەرنى ئاڭلاپ خاتىرجەم بولدۇم. ئۇنىڭ پۇتىدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىدا يەنە قوڭۇر چېكىتلەر بار

ئىدى، لېكىن ھازىر بۇ چېكىتلەر يوقاپ، ئاشقازىنىمۇ ئاغرىمايدىغان بولۇپ كېتىپتۇ.

تاش يىگىننى بويۇنغا ئاسقاندا، چوقۇم يىپى ئۇزۇن ۋە پۇختا بولۇشى كېرەك، تاش يىگىننىڭ ئورنى چوقۇم جۇڭخۇەن پەللىسىگە ئۇدۇل كەلسۇن، بۇ ئورۇن ئاشقازان رايونىغا باراۋەردۇر.

تاش يىگىننىڭ ئىشلىتىلىشى قولايلىق ھەم ئىنتايىن ئۈنۈملۈك. ئەگەر يۈرىكى ياخشى بولمىسا، تاش يىگىننى شەنجۇڭ پەللىسىگە ئۇدۇللاپ ئېسىۋالسا بولىدۇ؛ سۈت بېزى ئۆسۈكچىسى بولسا، لېپتىكىگە يانچۇق چىقىرىپ سېلىۋالسا بولىدۇ؛ قورسىقى دائىم بىئارام بولسا، كالتا ئىشتانغا تاش يىگنە تۇگمىسىنى بېكىتىۋالسا بولىدۇ. تاش يىگىننى ئىشلىتىش مۇشۇنداق ئاسان ۋە ئۈنۈملۈك.

ھەزىم ناچار بولسا، پۇتتىكى يۈرەك ۋە ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك

ھەزىم ناچارلىق ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ، بىرسى نامۇۋاپىق نەرسىلەرنى يەۋالغانلىقتىن، يەنە بىرسى ئۇزۇن مەزگىللىك ھەزىم ناچارلىق بولۇپ، نېمىلا يېسە تۈزۈك ھەزىم بولمايدۇ. مەيلى قايسى خىل ھەزىم ناچارلىق بولسۇن، ھەممىسى ئىنچىكە ئۈچەينىڭ مەسىلىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ئاسان بىر نەرسە يېگۈسى كەلمەيدۇ ھەم ئىچى سۈرىدۇ.

ھەزىم قىلىشى ناچار بىمارلارنىڭ پۇتىدىكى ئىنچىكە ئۈچەي ۋە يۈرەك رېفلېكس رايونىنى كۈندە 15 ـ 20 مىنۇتتىن نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، ئىنچىكە ئۈچەينىڭ خىزمىتى راۋانلىشىپ، ئوزۇقلۇقلار ئىنچىكە ئۈچەيدە يەنىمۇ بەكرەك سۈمۈرۈلۈپ ھەزىم بولىدۇ ھەمدە يېمەكلىكلەرنى چوڭ ئۈچەيگە ھەيدەيدۇ، ئاخىرىدا چىقىرىندىلارنى بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ، يېمەكلىكلەردىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىقنى تېزدىن ئوڭشاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: ئىشتىھاسىزلىنىش، روھىي بېسىم ئېغىر بولۇش، كۆڭۈل بىئاراملىنىش، ئۇيقۇسى ياخشى بولماسلىق.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. بەش بارماقنى جىپسلاپ، دۈمبىنىڭ ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتا بېسىپ سىيرىش، ھەر قېتىمدا

10 مىنۇتتىن.

2. پۇتتىكى ئاشقازان، ئۈچەي قۇلۇق (ئاشقازان ئاستى بېزى)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي ۋە جىگەر رېفلېكس رايونلىرىنى كۆندە 15 ـ 20 مىنۇتتىچە ئۇۋۇلاش.

3. دۈمبىدىكى ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر ۋە چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىغا لوڭقا قويۇش، ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 مىنۇتتىچە.

ئوزۇقلۇق زىيادە بولۇشتىن كېلىپچىققان ئىشتىھاسىزلىقنى داۋالاش

بېيجىڭغا كېلىپ ئولتۇراقلاشقانلىقىمغا ئۇزاق بولمىغان بىر شىركەت لىدىرىنى تونۇيتتۇم. ئۇنىڭ سىرتلاردا مېھماندارچىلىقى شۇنچە كۆپ بولسىمۇ، دائىم تاماق يېگۈسى كەلمەيتتى، يېسىمۇ ئاساسلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەيتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇنىڭ تال ۋە ئاشقازىنىنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمىغاچقا، بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار سۈمۈرۈلمەي، بەدەندە زىيادە ھالەتتە تۇرۇپ قالاتتى. بەش تادۇنىڭ ئىچىدە تۈپراق كەم بولسا ياكى ياخشى ئاسرالمىسا، ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ ھەزىم قىلىشى تەسكە توختايدۇ.

بۇ ئەھۋالغا قارىتا، مەن بۇ لىدىرنىڭ ئايالىغا دائىم ئۇنىڭ دۈمبىسىنى سىيىرىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلدىم. بۇنىڭدا بەش بارماقنى جىپسىلاپ، دۈمبىنىڭ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا 10 مىنۇت ئەتراپىدا بېسىپ سىيرىيمىز.

ئاندىن پۇتىدىكى تال، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي ۋە چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى كۆندە ئۇۋۇلايمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن، جىگەر رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىمىز. كۆندە 15 ـ 20 مىنۇتتىچە ئىزچىل داۋالاشتۇرساق بولىدۇ.

دۈمبىسىنى سىيرىپ قويۇش ئەڭ ياخشى مېھرىبانلىقتۇر

تاپاندىكى ھەزىم سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، ئىشتىھايىڭىزنى ئېچىۋېتىدۇ

كەيپىيات سەۋەبلىك ئىشتىھاسىزلىنىشنى داۋالاش

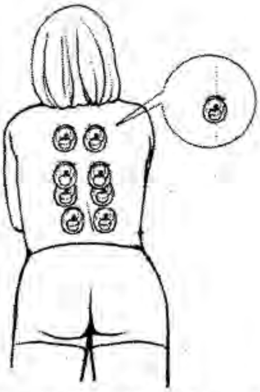
50 نەچچە ياشلىق بىر ئايالنىڭ يولدىشى پالەچ بولۇپ يېتىپ قالغىلى 17 يىل بوپتۇ، كۈنلىرى گەرچە جاپالىق بولسىمۇ، يەنىلا بەختلىك ھېس قىلىدىكەن. لېكىن يېقىندا يولدىشى يۈرەك كېسىلى قوزغىلىپ قېلىپ تۇيۇقسىز ئالەمدىن ئۆتۈپتۇ. يولدىشىنىڭ ئۆلۈمى بەك قاتتىق تەسىر قىلىپ كەتكەچكە، كۈن ـ كۈنلەپ تاماق يېمەيدىغان بولۇپ قاپتۇ. بۇ ئايال داۋالانغىلى قېشىمىزغا كەلگەندىن كېيىن، قىزىم بىلەن ئىككىمىز ئۇنىڭ بىلەن پاراڭلىشىپ، ئۇنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشىدۇق.

بۇ ئايالنى ئاساسلىقى قىزىم داۋالىدى. بۇ جەرياندا قىزىم مۇنداق ئۈچ خىل ئۇسۇلنى قوللاندى: پۇتتىكى ھەزىم رېفلېكس رايونىنى غىدىقلاش، دۈمبىسىنى سىيرىش ۋە لوڭقا قويۇش.

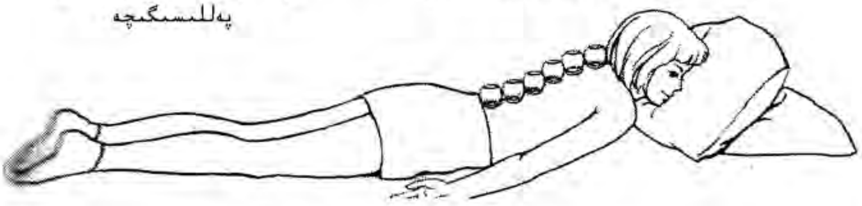
ئالدىنقى ئىككى ئۇسۇلنى چۈشەندۈرمىسەممۇ كۆپچىلىككە ئايدىڭ، ئاساسلىقى 15 ـ 20 مىنۇتقىچە ئۇۋۇلايدۇ. ئەمما لوڭقا قويۇش ئۇسۇلىنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتۈشنى لايىق كۆردۈم.

قىزىم ئاساسلىقى ئۇ ئايالنىڭ دۈمبىسىدىكى دۈمەي پەللىسىگە لوڭقا قويدى. 10 كۈنلۈك داۋالاش جەريانىدا، ھەر قېتىمدا ئازراقتىن تەڭشەش ئېلىپ بارغان

چوڭ ئومۇرتقىدىن چاڭچىياڭ
پەللىسىگىچە



ئۆپكە، جىگەر، ئاشقازان ۋە چوڭ ئۈچەي
پەللىلىرىگە لوڭقا قويۇش



دۈمبە تەرەپتىكى دۈمەي پەللىسىگە لوڭقا قويۇش

www.uyghurkitap.com

بىلەن، لوڭقا قويۇش يەنىلا ئاساسلىقى دۈمبىدىكى ئاشقازان ۋە جىگەر رايونلىرىغا مەركەزلەشتى.

تۈنجى كۈنى، چوڭ ئومۇرتقا پەللىسىدىن چاڭچىياڭ پەللىسىگىچە خۇاتو تار ئومۇرتقىسىنى بويلاپ، بىر قاتار لوڭقا قويدى؛ ئىككىنچى كۈنى، ئۇنىڭ دۈۋساق تومۇرىدىكى ئۆپكە، جىگەر، ئاشقازان ۋە چوڭ ئۈچەي پەللىلىرىگە لوڭقا قويدى.

بىرىنچى قېتىملىق داۋالاشتىن كېيىن، قىزىم ئۇ ئايالغا مانتا ئەكىرىپ بەردى. ئىككىنچى قېتىملىق داۋالاشتىن كېيىن، سىرتقا چىقىپ چۆچۈرە ئەكىرىپ بەردى. شۇنىڭدىن كېيىن بۇ ئايالنىڭ ئىشتىھاسى تەدرىجىي ئېچىلىپ قالغان ئىدى.

ئۇ ئايال ئىلگىرى ئورنىدىن تۇرۇپلا يىغلاپ ھېچ نەرسە يېمەيدىكەنتۇق، ئىشتىھاسىمۇ ياخشى ئەمەسكەن. شۇنىڭدىن كېيىن كەيپىياتىمۇ بۇزۇلۇپ، تاماقتىنمۇ قاپتىكەن. بىز بىلەن پاراڭلىشىش ئارقىلىق، كەيپىياتىمۇ بارغانسېرى ئېچىلىشقا باشلىدى ھەمدە يولدىشى تۈگەپ كەتكەنلىكىدەك ئەمەلىيەتنى تەدرىجىي ھالدا قوبۇل قىلدى.

كەيپىيات سەۋەبلىك ئىشتىھايىڭىز بۇزۇلسا، يۇقىرىقىدەك لوڭقا قويۇش

ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كۆرسىگىز بولىدۇ. دەسلەپتە دۇمەي پەللىسىدىن باشلايمىز، ئاندىن دوۋساق تومۇرىدىكى پەللىلەرگە قويىمىز، ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 مىنۇت كۇپايە. تۇنجى لوڭقا قويغان ياكى تېنى ئاجىز كىشىلەرگە لوڭقىنىڭ سانىنى ۋە قويۇش مۇددىتىنى مۇۋاپىق ئازلىتىش كېرەك. لوڭقا سانىنى تەدرىجىي جىقلىتىپ، ۋاقتىنىمۇ ئالدىرماي ئۇزارتسىگىز بولىدۇ، ئادەتتە تۇنجى لوڭقىنى 10 مىنۇت قويسىگىز يېتەرلىك.

ئاشقازان كېسىلىگە قۇلاقتىكى ئاشقازان ئورنى «جاۋاب» بەرسۇن

ئالامەتلىرى: دائىم كۆڭلى ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، قورسىقى بىئارام بولۇش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. جۇڭگۇەن پەللىسىنى 30 مىنۇت ئەمەن بىلەن داغلاش ياكى كۇندە جۇڭگۇەن پەللىسىگە گىرېلكا بىلەن 30 ـ 40 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش؛ ئاشقازان ـ ئۈچەيلىرى دائىم بىئارام بولسا مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇزۇن مۇددەت داۋالاش، ھەر 10 كۇندە بىر نۆۋەت، ئۇدا 5 ـ 6 نۆۋەت داغلاش؛ جاھىل خاراكتېرلىك ئاشقازان ـ ئۈچەي بىئاراملىقىغا قارىتا زەنجىۋىل بىلەن داغلاش.

2. پۇتتىكى ھەزىم سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنى كۇندە ئىككى مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

3. قۇلاقتىكى ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى، ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزى ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىدىن ئاغرىق نۇقتىسىنى ئىزدەپ، قۇلاققا 2 ـ 3 كۇن چاپلاق چاپلاش ياكى كۇندە 10 مىنۇت يەڭگىل مۇجۇپ بېرىش.

ئاشقازىنى ناچار كىشىلەر سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالغاندىن كېيىن، بولۇپمۇ كۈز پەسلى بىلەن قىش پەسلى ئالمىشىدىغان (10 ـ ئايلار) مەزگىلدە، ئاشقازىنى بەك بىئارام بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللار قوللىنىپ باقسا بولىدۇ:

جۇڭگۇەن پەللىسىنى داغلاش ئارقىلىق ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاش

ھەر قېتىم ئەمەن بىلەن جۇڭگۇەن پەللىسىنى 30 مىنۇت داغلىسا ياكى كۇندە گىرېلكا بىلەن 30 ـ 40 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ئاشقازان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

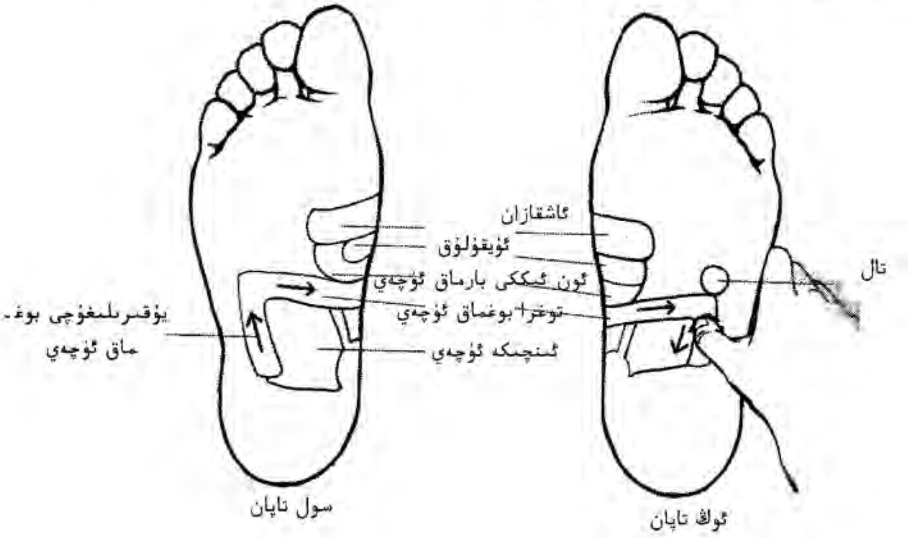
بىر بىمار پۇتۇن كۈن تاماق يېمەي، كەچتە ئالدىراپ تاماق يەپ ئاشقازىنىنى ئاغرىتىۋاپتۇ. يېنىمغا كەلگەندە، بىر قولىدا ئاشقازىنىنى تۇتۇپ ئاران كىردى. مەن ئۇنىڭ قۇلىقىدىكى ئاشقازان رايونىنى تۇتۇشۇمغا، ۋايساپ كەتتى.

مەن بۇ كىشىدە ئۆتكۈر ئاشقازان يالۇغى بارلىقىنى ھەم ئازراق سوغۇق ئۆتۈپ قالغانلىقىنى بىلىپ بىر دانە ئەمەن كالتىكىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ جۇڭخۇەن پەللىسىنى داغلىدىم. تەخمىنەن 20 مىنۇتلار داغلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بەك خۇشياقتى، ئاندىن يەنە داۋاملىق ئون نەچچە مىنۇت داغلىغاندىن كېيىن، ھېچنېمە بولمىغاندەك ئورنىدىن تۇرۇپ كەتتى.

بەزى ياشىنىپ قالغان كىشىلەرنىڭ ياش ۋاقتىدىكى تاماقلىنىش ئادىتى ناچار ياكى تۇرمۇش شارائىتى ناچار بولغانلىقتىن، ياخشى يېيەلمەي، قېرىغاندا كۆڭلى ئېلىشىدىغان، قۇرۇق ھۆ بولىدىغان ۋە قورسىقى ئاغرىيدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىكى كىشىلەرنى ئۇزاق مەزگىل داۋالاش كېرەك. ئادەتتە ئۇدا 5 ـ 6 باسقۇچ داغلاپ داۋالىسا بولىدۇ، 10 كۈن بىر باسقۇچ، ھەر قېتىمدا 20 ـ 30 مىنۇت داغلايدۇ، ھەربىر باسقۇچنىڭ ئارىلىقىدا ئۈچ كۈن دەم ئالسا بولىدۇ.

يەنە زەنجىۋىل بىلەن داغلاش بار، يەنى زەنجىۋىل ياپراقچىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ، جۇڭخۇەن پەللىسى بىلەن شىنچۆ پەللىسىگە قويىمىز، ئاندىن شۇ تۆشۈكچە ئارقىلىق ئەمەن بىلەن داغلايمىز. ئەمەننىڭ ئاچچىق ھىدى بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، جاھىل خاراكتېرلىك ھەزىم ناچارلىقىغا داۋا بولىدۇ.

يۇقىرىقى داغلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇللىرى بىلەن بىرگە، تاپاندىكى ھەزىم سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە ئىككى مىنۇت تەك ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

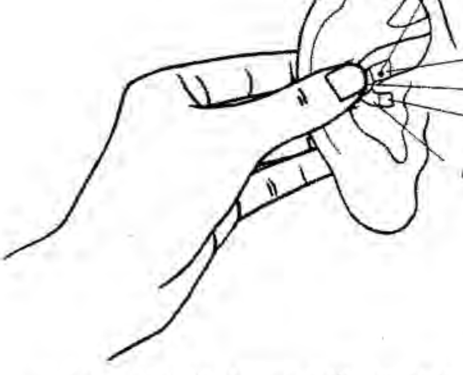


قۇلاق ئارقىلىق ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاش

ئاشقازان كېسىلىگە قارىتا، قۇلاقتىكى ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى، ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزى ۋە ئۇن ئىككى بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئىزدەپ، نە ئاغرىسا شۇ يەرنى ئۇۋۇلىسا، ئاشقازان بىردەمدىلا ئارام تېپىپ قالىدۇ.

ئادەتتىكى ئاشقازان كېسەللىكى بىمارلىرىغا «قۇلاقتىن ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ، ئاغرىققا چىداپ ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز ئوڭشىلىپ قالىدۇ» دەپ بېرىمەن. ئاشقازان كېسىلى قانچە ئېغىر بولسا، ئۇۋۇلىغاندا شۇنچە ئاغرىيدۇ.

ئالدىنقى قېتىم بېيجىڭ تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىغا پىروگراممىغا ئىشلەشكە بارغان ئىدىم. پىروگراممىنى ئىشلەپ بولغاندا، رىياسەتچى ماڭا ئۇلارنىڭ بىر ئائىلاتقۇچى ئۇستازىنىڭ ئۇزۇن يىللىق ئاشقازان كېسىلى بارلىقىنى، تېخى ئابايىلا پىروگراممىنى سىنىغا ئېلىش جەريانىدا ئاشقازىنى قاتتىق ئاغرىپ كەتكەنلىكىنى ئېيتتى. مەن ئۇنى چاپسان تېپىپ كېلىڭلار دېدىم. ئۇ كەلگەندىن كېيىن؛ «قۇلىقىڭىزنى ئېچىڭ» دېسەم، ئۇ نېمە بولغانلىقىنى بىلەلمەي قالدى، كۆپچىلىكمۇ كۇلۇشۇپ كەتتى. مەن ماگنىت كالتەك بىلەن ئۇنىڭ قۇلىقىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى ئىزدەپ، ئاشقازان رايونىغا كەلگەندە، ئۇ ئاغرىق دەستىدىن ۋايساپ، ئورنىدىن چاچراپ قوپۇپ كەتكىلى تاس قالدى. مەن ئۇنى توختىتىپ تۇرۇپ داۋاملىق كالتەك بىلەن بىر قانچە مىنۇت ئۇۋۇلىدىم، نەق مەيداندىكى تاماشىبىنلار ۋە خىزمەتچى خادىملار چىشلىرىنى كىرىشتۇرۇپ تۇرۇپ «تاماشا» كۆردى. كېيىن ئۇ مۇنداق دېدۇ: «دەسلەپتە يۈرەككە سانجىغاندەك ئاغرىدى، كېيىن ئاستا ـ ئاستا چىدىدىم، ئاندىن ئاشقازىنىمغا ئىسسىق ئۆتكەندەك بولۇپ، ئارام تېپىپ قالدىم.»



قۇلاق ئۇۋۇلاشقا چىدىسا، ئاشقازان ئارام تاپۇر

www.uyghurkitap.com

ئەگەر سىز سىرتلاردا ياكى دوستلار بىلەن يىغىلىشىپ تاماق يېگەندە، ئاشقازان ئاغرىقىڭىز ئۆتكۈر قوزغىلىپ قالسا، قولىڭىزدا ئەمەن تاياقچىسى ۋە باشقا ئۇۋۇلاش ئەسۋابلىرى يوق ئەھۋالدا، قولىقىڭىزدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى بىۋاستە سىيلاپ، ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز بولىدۇ.

بەزىدە ئاشقازان ئاغرىسا، ئەمەلىيەتتە ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزى، كىرىش ئېغىزى ۋە ياكى ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ئاغرىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، لېكىن بۇنى پەرقلەندۈرۈش بەك تەس. بۇنى قۇلاق ئايرىپ بېرەلەيدۇ. قۇلاقنىڭ قايسى يېرى بەك ئاغرىسا، شۇ يەردىكى مۇناسىۋەتلىك ئەزادىن مەسىلە چىققان بولىدۇ.

ئەگەر ئاغرىقتىن قورقۇپ قول سالالمىسىڭىز، قۇلاققا بىر نەرسە چاپلىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ. قۇلاقتىكى مۇناسىپ رېفلېكس رايونلىرىغا قارىمۇق ئۇرۇقىنى چاپلاڭ. يۈننەن بەييياۋ (云南白药) نىڭ بوشەنزى(جاننى قۇتقۇزغۇچى كۆمىلاچ دەپمۇ ئاتىلىدۇ) سىنى (保险子) ئۇۋۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن شۇ تالقاندا قارىمۇق ئۇرۇقىنى ئوراپ ئېلىپ چاپلىسىمۇ بولىدۇ ياكى قارىمۇق ئۇرۇقى بىلەن بوشەنزىنى تەڭ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇپ تالقان قىلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قويۇپ مەلھەم قىلىپ، ئاندىن قۇلاقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىغا چاپسىمۇ بولىدۇ.

قەۋزىيەتنى بوشىتىش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: جاھىل خاراكتېرلىك قەۋزىيەت (ئىچى قېتىش)

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. كۈندە كەچتە پۇتنى چىلاپ بولغاندىن كېيىن، رەت بويىچە ئوڭ پۇتتىكى يۈقىرىلىغۇچى (ئۆرلىگۈچى)بوغماق ئۈچەي ۋە توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى، سول پۇتتىكى توغرا بوغما ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S شەكىللىك بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىنى قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن تۆت بارماقنى يىغىپ تۇرۇپ، ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارتا قىرىپ ئۇۋۇلاش.

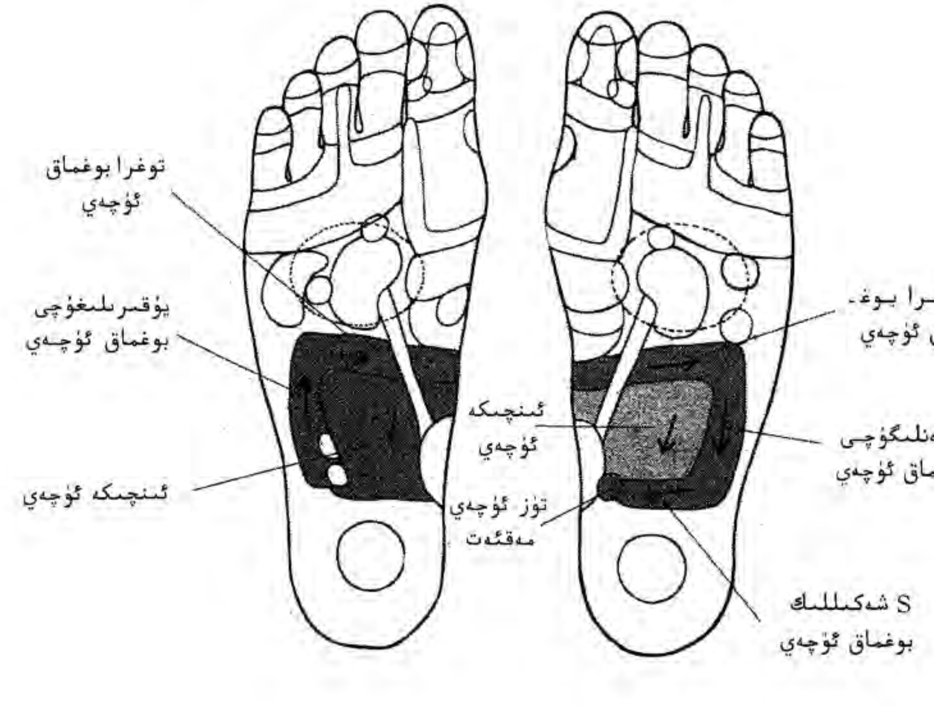
2. قورساققا بىر قەۋەت لاتا قويۇپ، ئوتتۇرا بارماقنى شىنجۈ پەللىسىدە تۇرغۇزۇپ، بىر ئاستى، بىر ئۈستى قىلىپ ئۇۋۇلاش.

ھازىر قەۋزىيەت بولۇپ ئىچى قاتىدىغانلار بارغانسېرى كۆپىيىۋاتىدۇ، تېخى بەزەنلەر يىل بويى جاھىل قەۋزىيەتنىڭ دەردىنى تارتىدۇ. بارمىقىنى ئۇۋۇلاپ

بەرسە، باللاردىكى ئىچى قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل چوڭلارغىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈمى بولىدۇ. لېكىن بۇ يەردە سىلەرگە جاھىل قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان بىر قانچە ئۇسۇلنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتمەكچىمەن:

تاپاندىكى ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلاش

تاپان ئاستىدىكى رېفلېكس رايونلىرى خەرىتىسىگە قارايدىغان بولساق، بۇنىڭدا توغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S شەكىللىك بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي، سول پۈتتىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى ئىكەنلىكىنى كۆرىمىز. بۇنداق ئەگرى ـ بۈگرى يوللاردا چوقۇم ئالدىنقاندىق توساقلار شەكىللىنىپ قالىدۇ، خۇددى بىر قىش تۇرغان مەشىنىڭ كانايلىرىغا ئىس توشۇپ ئېتىلىپ قالغاندەك، ئەگرى ـ بۈگرىلەر قانچە كۆپ بولسا، توسۇلۇپ قېلىشمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. شۇڭا بۇ رېفلېكس رايونلىرىدىكى توساقلارنى ئۇۋۇلاپ ئېچىش كېرەك.



قەۋزىيەت بىمارلىرى كۆندە كەچتە پۇتىنى چىلاپ بولغاندىن كېيىن، رەسىمدىكى ئىستىرېلكىنىڭ يۆنىلىشىنى بويلاپ، ئوڭ پۇتتىكى ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىدىن تارتىپ، سول پۇتتىكى ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىغىچە قىرىپ كەلسە بولىدۇ. ئاندىن تۆت بارماقنى بىرگە تۈگۈپ، ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتا قىرىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

كىندىكنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ قەۋزىيەتنى ساقايتىش

قەۋزىيەت يەنە كېلىپ تەن ساپاغىمۇ باغلىق. مەسىلەن: مېنىڭ ئىچىم قۇرغاق، ئاپام ماڭا هامىلىدار بولغان چاغدا، گۈلبوغۇن مەلھىمىنى (益母膏) يەپ قۇۋۋەت تولۇقلاپتىكەن. گۈلبوغۇن ئەسلىدىنلا ئوت ئىسسىق بولغاچقا، مەن 12 ئايدا ئاران تۇغۇلۇپتىمەن. مەن تۇغۇلغاندا، چاچلىرىم ئۆسۈپ قۇلىقىمدىن ئېشىپ كېتىپتىكەندۇق، كۆزلىرىممۇ بەك چاپاق ئىكەندۇق. كىچىك ۋاقتىمدا قۇرغاقلىقىمدىن، باشقا باللاردەك تولا سىيىپ – چىچمايدىكەنمەندۇق، تەرىتىممۇ كۆندە ئاران بىر ياكى ئىككى قېتىم كېلىدىكەندۇق. مانا بۇ تۇغما ئىچى قۇرغاقلىقنىڭ ئالامىتى. 2 – 3 ياش ۋاقتىمدا، كۆندە مارۇژنى يېسەم، ئاندىن ئەتىسى تەرەت قىلالايتتىم. ئېسىمدە قېلىشىچە، 1959 – يىلى بېيجىڭغا بېرىپ 15 كۈن تۇردۇق، شۇ جەرياندا بىر قېتىممۇ ئىچىم كېلىپ باقمىدى.

ئۆزۈمدىكى بۇ قەۋزىيەت ئۈچۈن، مەن نۇرغۇن ئاماللارنى قىلىپ باقتىم، يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن باشقا، يەنە مۇنداق بىر ئاددىي ئۇسۇلنى ئىشلەتتىم، يەنى شىنچۆ پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش. بۇنىڭدا كىندىككە بىر قات لاتا قويۇپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن شىنچۆ پەللىسىنى يۇقىرى – تۆۋەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

بىر كۈنى بىر مۇخبىر مېنى زىيارەت قىلغىلى كەپتۇ. شۇ كۈنلەردە ئۈنىڭ ئىچى قېتىپ قالغان ئىكەن. مەن ئۇنىڭغا مۇشۇ ئۇسۇلنى ئېيتىپ بېرىۋېدىم، ئۇۋۇلاپ 10 مىنۇت بولماي لا هاجەتخانىغا يۈگەردى. بۇ ئۇسۇل ئون نەچچە مىنۇتتىلا ئۈنۈم بېرىدۇ، ئىنكاسى بەك ئاستا بولسا، كەچتە ئۇۋۇلىسۇن، ئەتىسى ئەتىگەن سائەت 5:00 ~ 7:00 گىچە بولغان ئارىلىقتا چوقۇم تەرىتى قىستايدۇ.

مەن هازىر كۆندە كەچتە مۇشۇ ئۇسۇلدا كىندىكىمنى ئۇۋۇلىغاچ ساتاق سانايمەن، ئۈنۈمىمۇ بەك ياخشى. تۇغما ئىچى ئىسسىقلار ياكى كېيىن ئىسسىقى ئېشىپ قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلار، ھەتتا بوۋايلار ۋە باللارنىڭ ھەممىسىگە

ئوتتۇرا بارماق بىلەن كىندىك پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز،
قەۋزىيەتنى قاچۇرىدۇ

ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ. كىندىكنى ئۇۋۇلىغاچ ساناق ساناشنى بىرلەشتۇرسە بولىدۇ، بۇ ساناقلار 160.80.40 لاردۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ كىچىك ئادرېسى

بوۋاسىرنىڭ شىپالىق ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: بوۋاسىر (گېمورويي)

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى مەقئەت رېفلېكس رايونىدىكى ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى كۈندە ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. چاڭچياڭ (长强) پەللىسىدىن مىڭمېن (命门) پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىقنى كۈندە بىر نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە 100 قېتىم كۆچەپ يۇقىرى ـ تۆۋەن سۈركەپ ئۇۋۇلاش.

3. كۈندە 3 ـ 4 پارچە ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، مەقئەتنى ھورداپ بېرىش.

پۇتتىكى مەقئەت رېفلېكس رايونىدا بوۋاسىرنى داۋالاش

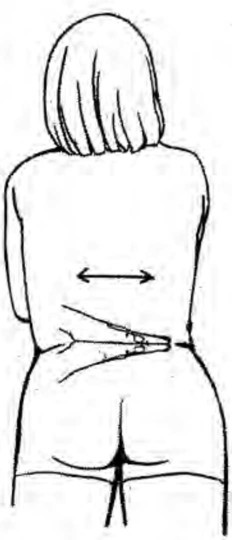
ھازىر نۇرغۇن كىشىلەر بوۋاسىر بولۇپ قېلىۋاتىدۇ، بۇ ئاساسلىقى قەۋزىيەتتىن، شۇنداقلا ئۇزاق ئولتۇرۇشتىن كېلىپچىقىدۇ، يەنە بەزى ھامىلدار ئاياللارمۇ بوۋاسىر بولۇپ قالىدۇ.

مېنى ئىزدەپ كەلگەن بىمارلار ئادەتتە ئۆزىنىڭ بوۋاسىر بولغانلىقىنى دېمەيدۇ، پەقەت مەن ئۇلارنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلاۋاتقاندا، مەقئەت رېفلېكس رايونىدا مونەك بارلىقىنى كۆرگەندىن كېيىن: «سىزدە بوۋاسىر بارمۇ؟» دەپ سورىسام، ئۇلار خىجىل بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭا مەن ئارتۇق گەپ قىلماي، پۇتىدىكى شۇ ئاغرىق نۇقتىسىغا كۆچەپرەك ئىشلەيمەن. ھازىر بىر قانچە بىمارلارنىڭ ئۆزلىرىدىكى بوۋاسىر كېسىلىنىڭ ساقىيىپ قالغانلىقىنى ئۆز ئېغىزى بىلەن ئېيتىشتى.

بۇ ئۇسۇل بەك ئاددىي، ئۆزىڭىز ئۆيدە ئولتۇرۇپمۇ ئىشلەپ كېتىسىز، يەنى پۇتىڭىزدىكى مەقئەت رېفلېكس رايونىدا ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىپ، كۈندە 2 ـ 3 نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلىسىڭىز بولىدۇ.

بەلنى سۈركەپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بوۋاسىرنى داۋالاش

پۇتتىكى مەقئەت رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، تەرەت ھەيدەش ۋە ئۈچەي ئىچىنى نەمدەپ سىلىقلاشقا پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا، بەلدىكى مىڭمېن پەللىسىدىن چاڭچياڭ پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىقنى كۈندە بىر نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە توغرىسىغا كۆچەپ 100 قېتىمدىن ئالدى ـ ئارقى سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



بەلنى توغرىسىغا سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، بوۋاسىردىن خالاس بولۇر

ئۆتكە تاش چۈشۈشنى ئۆزى داۋالاش

ئالامەتلىرى: ئۆتكە تاش چۈشۈش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى ھېپوفىز (مېڭە ئاستى بېزى)، تال، يۇقىرى ۋە تۆۋەن بەدەن لىمفاسى، شۇنداقلا ئۆڭ پۇتتىكى جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە 20 مىنۇتتىن ئۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. پۇتتىكى ئۆت رېفلېكس رايونىغا يۇننەن بەيياۋنى چاپلاش.

3. يۇننەن بەيياۋنىڭ بوۋشەنزىسىنى (保险子) كۈندە بىر داندىن 20 كۈن يېيىش.

4. قۇلاقتىكى ئۆت رېفلېكس رايونىغا قارىمۇق ئۇرۇقىنى چاپلاش.

5. يارماقگۈل (金钱草) نى دەملەپ ئىچىپ بېرىش.

مەن تونۇيدىغان بىر بىمارنىڭ ئۆتىدە تاش بار ئىدى، كېسىلى قوزغالغاندا، ئاغرىق دەستىدىن تىپىرلاپ كېتەتتى، ئۆيىدىكىلەر ھەر قانچە تىت ـ تىت بولسىمۇ، ئاغرىق ئۈچۈن ھېچنېمە قىلىپ بېرەلمەيتتى. بۇ بىمارنىڭ ئۆيى باشقا ئۆلكىدە بولغاچقا، بۇنى داۋالاشنىڭ بىر يۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىمارنىڭ قىزى ۋە كۈيئوغلىغا ئۆگىتىپ قويدۇم.

ئالدى بىلەن ھېپوفىز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ، ئاندىن سول پۇتتىكى تال

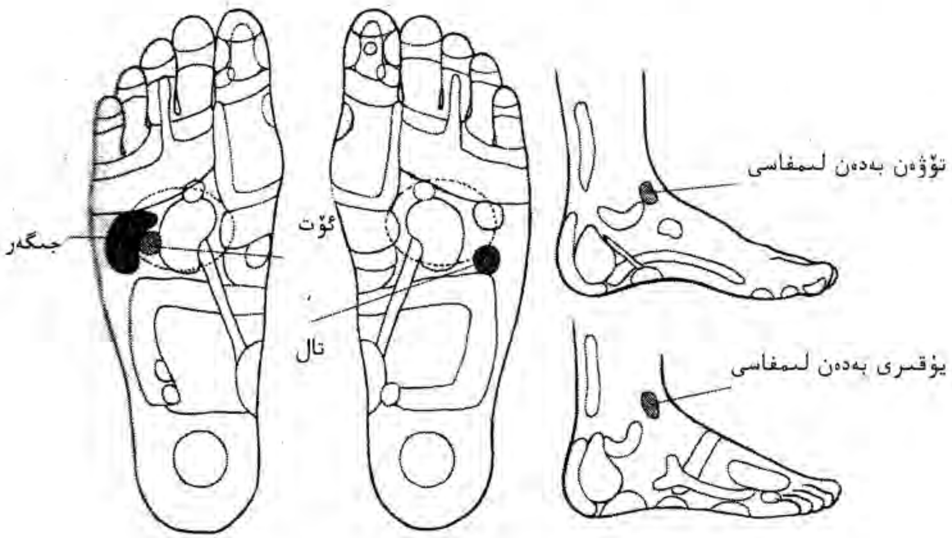
www.uyghurkitap.com

رېفلېكس رايوننى، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرى ـ تۆۋەن بەدەن لىمفاسى ۋە ئۇلۇغ پۇتتىكى جىگەر ـ ئۆت رېفلېكس رايوننى كۈندە 20 مىنۇتتىن ئۇۋۇلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بەك ئاددىي، ئادەتتىكىدەك سىيرىپ، مۇجۇپ ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. ئاخىرىدا، پۇتتىكى ئۆت رېفلېكس رايونىغا يۇنىەن بەيياۋ چاپلاپ قويسا بولىدۇ.

مەن يەنە بىمارغا ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، يۇننەن بەيياۋ پىتەك بوشەنزىسىنى كۈندە بىر تالدىن ئۇدا 20 كۈن يېپىشكە بۇيرىدىم.

ئۆتنىڭ مەسىلىسىنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق ھەل قىلغىلى بولىدۇ، لېكىن ئۆتكە چۈشكەن تاشنىڭ دىيامېتىرى 0.6 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولسا، ئۇۋۇلاشتىن ھەزەر ئەيلەش كېرەك. چۈنكى ئۆتنىڭ غول نەيچىسىنىڭ ئىچكى دىيامېتىرى تەخمىنەن 0.5 سانتىمېتىر بولۇپ، داۋاملىق ئۇۋۇلىغاندا ئۆتتىكى تاش غول نەيچىگە چۈشۈپ، نەيچىنى توسۇۋالىدۇ. شۇڭا ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن، B تىپلىق تەكشۈرۈش ئاپپاراتىدا تەكشۈرۈپ، ئۆتتىكى تاشنىڭ دىيامېتىرى 0.3 ـ 0.4 سانتىمېتىر ۋە ئۇنىڭدىن كىچىك بولغاندا، ئاندىن ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

ئۆتكە چۈشكىنى قۇمدەك تاشلار بولسا، مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە، يارماقگۈلنى دەملەپ ئىچىپ بېرىش كېرەك.



يۇقىرىقى رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقتىلىق ھالدا ئۇۋۇلاش ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىغا يۇننەن بەيلۇنى چاپلاش كېرەك

ئۆتكە تاش چۈشۈشكە قارىتا ھازىرقى تېببىي ئىلىمنىڭ قارىشى ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئىبارەت. ئوپېراتسىيە بۇنى يىلتىزىدىن ساقايتالمايدۇ، لېكىن رېفلېكسلىق داۋالاش بولسا ئۆتنىڭ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىش ئىقتىدارىنى قوزغىتىدۇ. پەقەت ئۆتنىڭ يوللىرى راۋان بولسىلا، ئۆتنىڭ ئىچىدە بىر نەرسە يىغىلىپ قالمايدۇ. بۇ خۇددى ئۆينى قەرەللىك تازىلاپ تۇرسا، ئۆيدە ئۆمۈچۈك تورى ۋە چاڭ ـ توزانلار بولماي پاكىز تۇرغاندەك بىر ئىش. ئۆتنى «تازىلاش»نىڭ ئۇسۇللىرى يەنە پۇت چىلاش، ئۆت ۋە جىگەر پەللىلىرىنى ئۇرۇپ بېرىش قاتارلىقلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قولاقتىكى ئۆت رېفلېكس رايونىغا قارىمۇق ئۇرۇقى چاپلىسا، ئۆتنىڭ ئىقتىدارىنى ئۈزۈكسىز قوزغىتىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنى ئەلۋەتتە ئۆتتىكى تاشنىڭ دىيامېتىرى 0.6 سانتىمېتىرغا يەتكەندە قوللىنىشلىق كېرەك.

ئورۇقلاشنىڭ بەدەندىكى ئۈچ ئەڭگۈشتەر ئورنى

ئالامەتلىرى: سەمرىپ كېتىش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

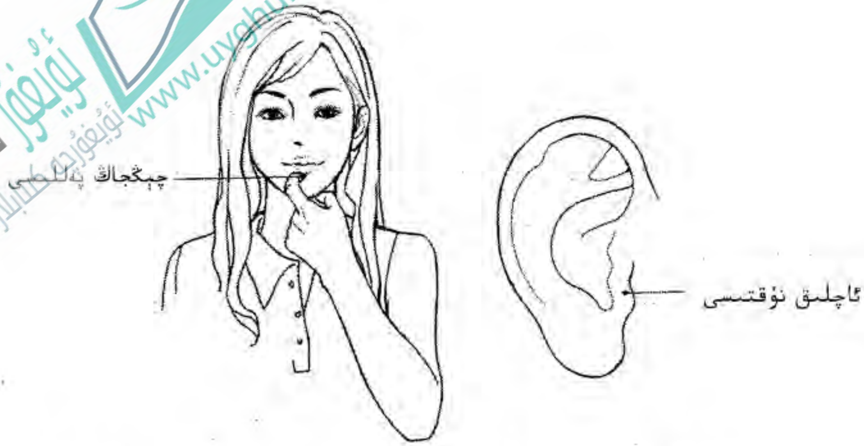
1. تاماقتىن ئاۋۋال، چېڭجاڭ پەللىسى (承浆穴) بىلەن قۇلاقتىكى ئاچلىق نۇقتىسىنىڭ ھەربىرىنى 36 قېتىمدىن ئۇقۇپ بېرىش.

2. قالقانبەز رېفلېكس رايونى، گۇڭسۈن پەللىسى (公孙穴) ۋە دادۇن پەللىرىنى (大敦穴) ئۇۋۇلاپ بېرىش.

3. قۇلاقتىكى تۆۋەن بۇرجەك، تال، ئاشقازان ۋە جىگەر رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇقۇپ ئۇۋۇلاش.

4. دۈمبىدىكى ئۆپكە، جىگەر، تال پەللىلىرى ۋە قورساقتىكى داخېڭ (大横)، تيەنشۇ (天枢)، جۇڭۋەن (中脘)، گۇەنيۇەن (关元) پەللىلىرىگە تەڭلا لوڭقا قويۇش، كۈندە 20 مىنۇتتىن.

ئورۇقلاش ھەققىدە مۇنداق ئىككى ئىشنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭ: بىرىنچىدىن ئېغىزنى ئوبدان تىزگىنلەڭ، ئامراق نەرسىڭىزنى كۆرسىڭىزلا، ئاشىپاقلىق قىلىپ يەۋەرمەڭ، «بۇگۈن راسا يەۋېلىپ، ئەتە ئورۇقلايمەن» دېگەننىڭ پايدىسى يوق، يېمەكلىك مۇۋاپىق بولسۇن. ئىككىنچىدىن قارىغۇلارچە ئورۇقلاشقا ئۇرۇنماڭ، بولۇپمۇ قىزلار ئۆزىڭىزنى بەك سېمىز دەپ قاراپ، زىيادە ئورۇقلاشنى ئويلىماڭ.



چىڭجاڭ پەللىسى ۋە ئاچلىق نوقتىسىنى نوقۇپ، ئىشتىھانى تىزگىنلەش

ئىشتىھانى تىزگىنلەش ئۈچۈن بىر ياخشى ئۇسۇل بار، يەنى قۇلاقنىڭ يېنىدا بىر ئاچلىق نوقتىسى بار، قورسىقىڭىز بەك ئېچىپ كەتكەندە، شۇ ئورۇننى نوقۇپ قويسىڭىز، قورسىقىڭىز ئۈنچىلىك ئېچىپ كەتكەندەك ھېس قىلمايسىز. يەنە چىڭجاڭ پەللىسىنىڭمۇ شۇنداقراق رولى بار، كۈندە تاماقتىن بۇرۇن ھەربىرىنى 36 قېتىمدىن نوقۇپ قويسىڭىز بولىدۇ.

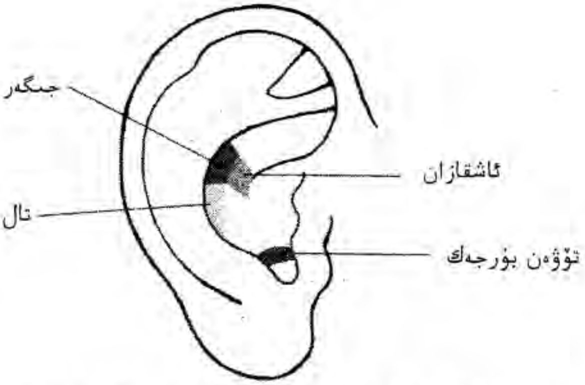
بىر قىز ماڭا ئورۇقلىسام دەپ تېلېفون قىلىپتۇ، سورىسام بويى 1 مېتىر 70 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 56 كىلوگىرام كېلىدىكەن. مەن ئۇنىڭغا: «بەدىنىڭىز ئۆلچەمدىن تېخى 9 كىلوگىرام يەڭگىلكەنغۇ، يەنە نېمىشقا ئورۇقلايسىز» دېدىم.

مېنىڭچە، مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن، بەك ئورۇق بولۇش ياخشى ئەمەس.

تەكىتلەيدىغان نۇقتا شۇكى، پۇتتىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونى ئورۇقلاشتىكى ئەڭ ئاساسلىق رايون ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بەدەن شەكلى ۋە ئېغىرلىقنى تەڭشەشتە، ئالدى بىلەن ئىچكى ئاجراتمىنى تەڭشەش كېرەك. پۇتنىڭ ئىچكى يېنىغا جايلاشقان گۇڭسۇن پەللىسى (公孙穴) بىلەن پۇتتىكى باش بارماق تىرنىقى يېنىدىكى دادۇن پەللىسىمۇ (大敦穴) ئورۇقلاشتىكى ياخشى ئورۇنلاردۇر. مانا مۇشۇ ئۈچى ئورۇقلاشتىكى ئۈچ ئەڭگۈشتەر ئورۇن دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئەڭگۈشتەرلەردىن ئۈنۈملۈك پايدىلانسىڭىز بولىدۇ.

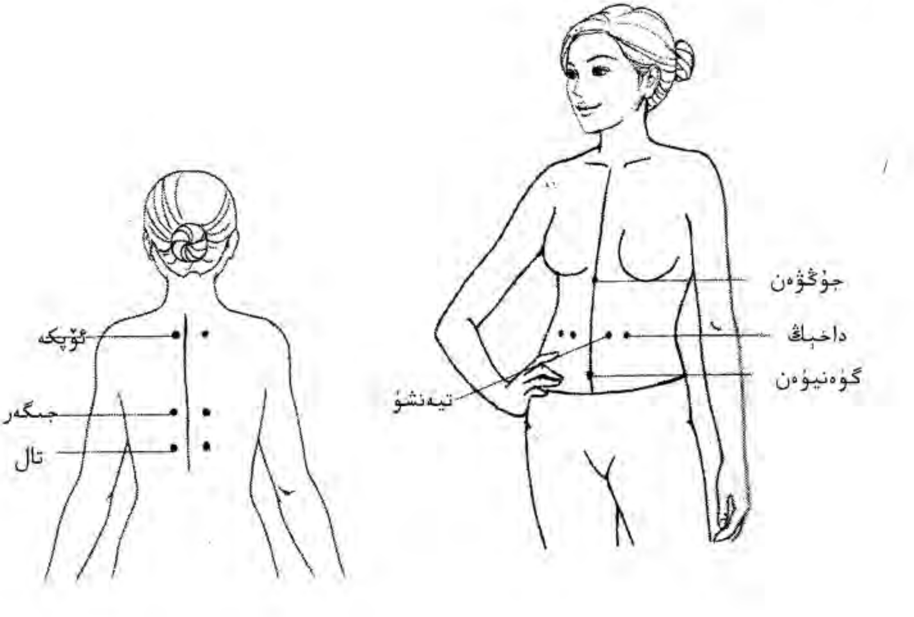
قۇلاقتىكى تۆۋەن بۇرجەك، تال، ئاشقازان ۋە جىگەر رېفلېكس رايونلىرىنى نوقۇپ باسسىڭىزمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

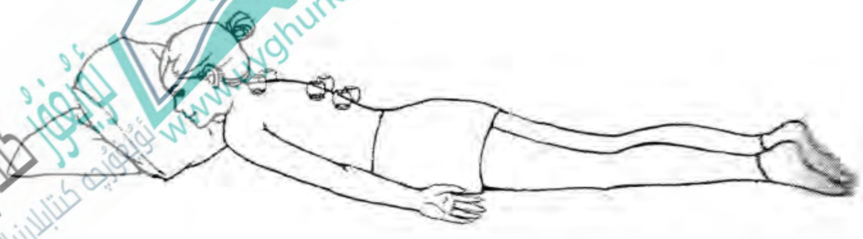


قۇلاقتىكى بۇ ئورۇنلار قولىڭىزنى كۆتۈرۈپلا تۇتالايدىغان «شىپالىق دورىلار» ھېسابلىنىدۇ

لوڭقا قويۇپ بەدەن شەكلىنى ساقلاشنىڭمۇ ئۈنۈمى خېلى ياخشى. دۈمبىدىكى ئۆپكە، جىگەر، تال پەللىلىرى، شۇنداقلا داخېڭ (大横)، تيەنشۇ (天穴)، جۇڭۋەن (中脘)، گۈەنيۈەن (关元) پەللىلىرىگە كۈندە 20 مىنۇتتىن تەڭلا لوڭقا قويسا بولىدۇ. ئەگەر قاپارتما ئۆرلەپ كەتسە، كېلەر قېتىم 5 ـ 6 مىنۇتلا قويۇش كېرەك.



www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگى ئادرېسى



دائىم لوڭقا قويۇپ بەرسىڭىز، زىلۋا بەدەنگە ئېرىشىسىز

يوغان قورساقنى يوقىتىش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: يوغان قورساق، سېمىز بىلەك ۋە بوغماق قورساق قاتارلىق سېمىزلىك ئالامەتلىرى

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

بەلنى كۈندە 50 قېتىم ئايلاندۇرۇپ بېرىش؛ رەۋەن (大黄粉) (تۆگىقۇلاق) تالقىنىنى قورساققا كۈندە 200 قېتىمدىن سۈركەپ بېرىش؛ قورساققا بەش تال سىرىق سىزىپ، كۈندە شۇ سىزىقنى بويلاپ 5 نۆۋەت چىمدىپ بېرىش.

ئوتتۇرا ياشتىكى كۆپىنچە ئەرلەر يوغان قورساق بولۇپ قالىدۇ، بۇنى يەنە سامان قورساق ياكى پىۋا قورساقمۇ دەپ قويىمىز. بۇ ئاساسلىقى مايلارنىڭ قورساق قىسمىغا يىغىلىۋالغانلىقتىن بولىدۇ. يىغىلغان بۇ مايلار يەنە قول، پۇت ۋە ساغرا تەرەپلەرگە يامراپ بارىدۇ.

قىرىقتىن ئاشقانلار كۆرۈشكەندە، ئەل ئاغىنىسىغا «قورسىقىڭ كىچىكلەپ قاپتۇ جۇمۇ» دەپ قويۇشىدۇ. بۇنداق يوغان قورساق ئەمەلىيەتتە ئۈچەي مېتابولىزمىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىنىشى ياكى ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىدىن كېلىپچىقىدۇ، يەنە كېلىپ، ئۇزۇن ۋاقىت ئولتۇرۇپ، مايلارنىڭ قورساققا يىغىلىپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان سېمىزلىك ھېسابلىنىدۇ.

يوغان قورساقلار پۇتىدىكى قالقانبەز رېفلېكسلىق رايوننى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئىچكى ئاجراتمىلارنى ئىلگىرى سۈرۈپلا قالماي، يەنە يۈرەك ۋە يۈرەك مۇسكۇلىنى تەڭشەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، كۈندە بېلىنى ئايلاندۇرۇپ بەرسە ھەمدە بەل ئايلاندۇرۇشنى كۈندىن - كۈنگە جىقلاتسا بولىدۇ.

بەزىلەرنىڭ يۇقىرىقى بىلىكى سەمرىپ، كېپىنەك يەڭدەك بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا كۈندە قولىنى تىترىتىپ بەرسە ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ. چۈشتىن بۇرۇن 10

مىنۇت، چۈشتىن كېيىن 10 مىنۇت تىترىتىپ، يەنە سىلكىپ بەرسە بولىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر مەندىن ئورۇقلاش ئۇسۇللىرىنى سورىشىدۇ، مەن ئۇلارغا: «ھەممىنى سىلەرگە دەپ بەردىم، شۇنى ئىزچىل ئىشلىيەلىسەڭلەر ئاندىن ئۈنۈمىنى كۆرىسىلەر» دەيمەن. نۇرغۇن كىشىلەر ئىزچىل داۋاملاشتۇرالمىغان ياكى بەزى ئىشلارغا رىئايە قىلمىغانلىقى ئۈچۈن، ئۈنۈمىنى كۆرەلمەيدۇ. مەسىلەن: ئېغىزنى تىزگىنلىيەلمەي كۆپ يەۋالسا، ئۆزىنى باشقۇرالمىسا، ھەر قانچە ئېسىل ئۇسۇللارمۇ ئەسقاتمايدۇ.

قىزىمنىڭ بىر نەۋرە ئۇكىسىنىڭ ئېغىرلىقى 150 كىلوگىرام كېلەتتى، مەن ئۇنى بىر مەزگىل داۋالىغاندىن كېيىن، بەدەن ئېغىرلىقى روشەن يەڭگىللىدى، لېكىن ئۇيىگە قايتىپ بارغاندىن كېيىن، بولۇشىغا يەپ ـ ئىچىپ، قايتىدىن سەمرىپ كەتتى. بىر كۈنى بىر قانچىمىز تەڭ تاماق يېگەنتۇق، قارىسام ئۇ بىر مۇنچە كاۋاپنى ئېلىپ، سىيرىپ ـ سىيرىپ دېگۈدەك يېگىلى تۇردى، سۈرئىتىمۇ ئىنتايىن تېز، بۇنداق يېگىلى تۇرسا سەمرىمەي نېمىش قىلىدۇ، بۇنىڭغا ھەر قانچە ئۇستا تېۋىپ بولسىمۇ ئامال قىلالمايدۇ.

يەنە بەزىلەر بوغماق قورساق بولۇپ قالىدۇ، بۇنىڭغا قارىتا قورساقنى سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. ئۇۋۇلىغاندا ئازراق رەۋان تالقىنى سۈركەپ، دورىنىڭ تېرىدىن سىڭىپ ئۆتۈش رولىدىن پايدىلىنىپ، تەرەتنى ئىلگىرى سۈرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر رەۋان بولمىسا، بۇنىڭ ئورنىغا مۇچىنى ئىشلەتسە، مايلارنىڭ كۆيۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

كۈندە قورساقنى توغرىسىغا سىيلاپ، تىك ھالەتتە چىمدىپ بەرسە، يوغان قورساق يوقايدۇ

لېكىن ھۆسن تۇزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ ئورۇقلىتىشنى تەۋسىيە قىلمايمەن، چۈنكى ئۇلار ئىشلەتكەن يىڭنە بىلەن ئورۇقلىتىش ئۇسۇلى ئەمەلىيەتتە بەدەندىكى سۇنى ئازلىتىپ، تاماق يېگۈزمەيدىغان داۋالاشتۇر. بۇنىڭدا تولا سىيىپ، بەدەندىكى بىر قىسىم سۇلار سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ بەدەنگە بولغان يېڭىچە بىر خىل زەخىم ھېسابلىنىدۇ.

قورساقنى ئورۇقلىتىشتا، قورساقتا تىك ھالەتتە سىزىق سىزىپ، ھەربىر سىزىقنىڭ ئارىلىقىنى ئىككى بارماقچىلىك قالدۇرۇش، ئاندىن ھەر بىر سىزىقنى بويلاپ تۆۋەنگە قارىتا چىمدىپ بېرىش كېرەك. كونىلار سەۋرىنىڭ تېگى ئالتۇن دەيدۇ، شۇڭا بۇنى سەۋرچانلىق بىلەن ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىڭىز، قورسىقىڭىز چوقۇم ئىچىگە چۈشۈپ، تۈپتۈز ھالەتكە كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يەتتىنچى باب
يۈرەك ۋە ئۆپكە ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ئۇسۇللىرى

يۈرەك ۋە ئۆپكىنى ئاسراش

ئالامەتلىرى: ئىچى تىتىلداش، مەيدىسى چىڭقىلىش، دېمى سىقىلىش، قورسىقى كۆپۈشۈش، ئىشتىھاسىزلىنىش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. ئىۆيگىزدىكى بىرسى ئىككى قولىنى سۈركەپ قىزىتىپ، ئوڭ قولىنى دومبىگىزنىڭ ئوتتۇرىسىغا، سول قولىنى مەيدىڭىزدىكى شەنجۇڭ (膻中) پەللىسىگە قويۇپ، دومبە تەرەپتىكى قولنى مىدىرلاتماي، سول قول بىلەن شەنجۇڭ پەللىسىنى ئوڭغا 100 قېتىم، ئاندىن تەتۈرگە 100 قېتىم يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

2. كۈندە چۈشتە سائەت بىر ئەتراپىدا، قولىڭىزدىكى چوڭ بىلىق ئورنىنى 81 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش. (چوڭ بىلىق دېگىنى ئالىقان تەرەپتىكى باش بارماقنىڭ ئاستىدىكى لوق گۆش ئورنىنى كۆرسىتىدۇ، كىچىك بىلىق بولسا چىمچىلاق تەرەپتىكى بىغىشقا يېقىن لوق گۆش ئورنىنى كۆرسىتىدۇ ــ تەرجىماندىن.)

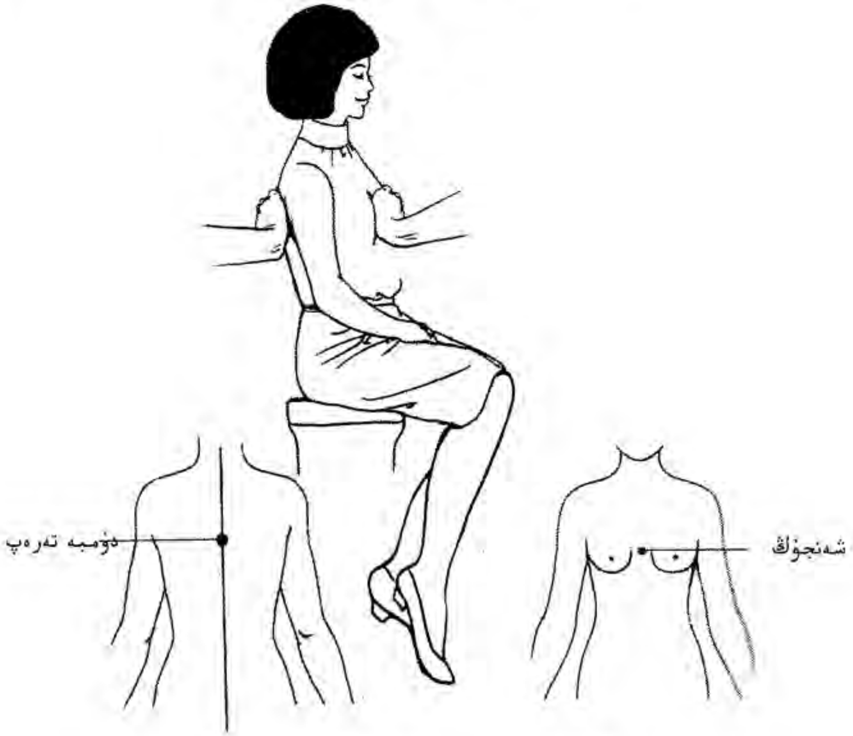
3. كۈندە 200 قېتىم چاۋاك چېلىش، چاۋاكنىڭ سانى ۋە كۈچىنى بەدەننىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئاشۇرسا بولىدۇ.

مەلۇم نەشرىياتنىڭ مۇھەررىرى بىر كۈنى مېنىڭ ماقالەم توغرىلىق سۆزلەشكىلى كەلدى. بىردەم پاراڭلاشقاندىن كېيىن، ئۇنىڭ كۆزلىرى بىر خىل بولۇپ، دىققىتىنى يىغالمىدى، بىردەم ــ بىردەم مەيدىسى ۋە قورسىقىنى تۇتۇپ قالاتتى. مەن ئۇنىڭدىن نېمە بولغانلىقىنى سورىسام: «يېقىندا ئالدىراش بولۇپ، تۈزۈك دەم ئالالمىغان ئوخشايمەن، دائىم يۈرىكىم ۋە قورسىقىمدا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك، ئىچىم سىقىلىدۇ» دەپ جاۋاب بەردى. مەن ئۇنىڭغا: «ماقالىنىڭ گېپىنى قويۇپ تۇرايلى، ئالدى بىلەن سىزنىڭ يۈرىكىڭىزگە داۋا قىلاي، ئاندىن كۆتۈرەڭگۈ ھالەتتە مەن بىلەن پاراڭلىشىڭ» دېدىم.

«يۈرەك داۋاسى» نى مۇنداق قىلدۇ

كۆز ئەينىكىنى ئالغۇزۇۋېتىپ، مۇھەررىر ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزدۇم، كۆزىنى يۇمۇپ، بېلىنى تىكلەپ، ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىپ ئولتۇرەى، ئاندىن سول قولۇمنى ئۇنىڭ دۈمبىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا، ئوڭ قولۇمنى شەنجۇڭ (膻中) (تۆش) پەللىسىگە قويدۇم، ئۇنىڭدىن كېيىن دۈمبىسىدىكى قولۇمنى مىدىراتماي، ئالدىغا قويغان قولۇمدا سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ ئوڭ يۆنىلىشى بويىچە 100 قېتىم، ئاندىن تەتۈر يۆنىلىشى بويىچە 100 قېتىم يەڭگىل ئۇۋۇلىدىم.

ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ: «بۇرنۇم ئېچىلىپ كەتكەندەك، كۆزلىرىم تېخىمۇ روشەن كۆرىدىغاندەك ھېس قىلىۋاتىمەن، روھىي كەيپىياتى ساز دېگەن گەپنىڭ مەنىسىنى ھازىر چۈشەنگەندەك بولدۇم» دېدى. مەن ئۇنىڭغا: «سىز بۇ تۆشنىڭ ئورنىنى يۈرەكنىڭ ئىشىكى دەپ بىلىسىڭىز بولىدۇ، ئىچىڭىز سىقىلسا، تاماق يېيەلمىسىڭىز، مۇشۇ ئورۇننى بىردەم ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، يۈرەك



شەنجۇڭ پەللىسىدىن يۈرەكنى داۋلاش ئۇسۇلى

ۋە مەيدىلىرىڭىز راھەت بولۇپ قالىدۇ» دېدىم.

بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق يۈرەكنى ئەتراپلىق ئاسرىغىلى بولىدۇ، بەدەندىكى قۇۋۋەت يوللىرىمۇ ئېچىلىپ، ئادەم دەرھاللا رەھەتلىنىپ قالىدۇ. شەنجۇڭ پەللىسى قۇۋۋەت يوللىرىنىڭ ئىشىكى بولۇپ، ئۇنى غىدىقلىسا يۈرەك جىگەر، تال، ئۆپكە ۋە بۆرەكلەرنىڭ يولىنى ئاچىدۇ. مۇشۇ ئەزالارنىڭ قۇۋۋەت يوللىرى ئېچىلغاندىلا، ئادەمنىڭ روھىي كەيپىياتى كۆتۈرەڭگۈ بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە بۇ كۆكرەك ۋە قورساقنىڭ ئاساسىي ساغلاملىق ئۇسۇلى بولۇپ، كۆكرەك ۋە قورساق قىسمى بىئارام بولغاندا، ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ خالىغان بىرسى مۇشۇنداق ئۇۋۇلاپ قويسا، دەماللىققا يەڭگىللەپ قالىسىز.

بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۇۋۇلاش سانى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئوخشىمايدۇ. يۈرەك بىئارام بولسا شەنجۇڭ پەللىسىنى سائەت ئىسترېلكىسى ئوڭ يۆنىلىشى بويىچە 100 قېتىم، ئاندىن تەتۈرسىگە 100 قېتىم يەڭگىل ئۇۋۇلايدۇ؛ تال ۋە ئاشقازان بىئارام بولسا، ئوڭ يۆنىلىش بويىچە 800 قېتىم، تەتۈر يۆنىلىش بويىچە 800 قېتىم ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

چوڭ بېلىقنى ئۇۋۇلىسا، يۈرەك سالامەت بولۇر

يۈرەك ئىقتىدارىڭىز ياخشى بولمىسا، يەنە بىر ئۇسۇل بار: سول قولىڭىزنى يۈرەك بىلەن تەڭ ھالەتتە كۆتۈرۈپ، ئوڭ قولىڭىزنىڭ باشمالتىقى بىلەن سول قولىڭىزنىڭ چوڭ بېلىق مۇسكۇلىنى ئوڭ يۆنىلىش بويىچە 81 قېتىم ئۇۋۇلاڭ.

سول قولىڭىزنى يۈرەك بىلەن تەڭ ئورۇندا كۆتۈرۈپ، ئالىقاننىڭ چوڭ بېلىق ئورنىنى ئۇۋۇلاڭ

ئۇۋۇلاش يەڭگىل بولسۇن، بەك كۈچەپ كەتمەڭ، قولىڭىزنى توغرىسىغا تۈز تۇتسىڭىزلا بولىدۇ، ئۆرە تۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق، ئولتۇرۇپ ئىشلىسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى مۇمكىنقەدەر چۈش سائەت بىرلەردە ئىشلەڭ، مەنىمۇ بىمارلارنىڭ يۈرەك ئەھۋالىنى تەكشىگەندە، ئىمكانقەدەر مۇشۇ ۋاقىتتا ئۇۋۇلايمەن.

مەيلى ئۆزىڭىز ئۇۋۇلاڭ ياكى باشقىلار ئۇۋۇلاپ قويسۇن، چوقۇم ئەستايىدىل ۋە كۆڭۈل قويۇپ ئۇۋۇلاڭ. قولىڭىزنىڭ نەرى ئاغرىسا، يۈرىكىڭىزنىڭ ئاغرىقىمۇ دەل شۇ يەردە، شۇ يەرنى ئۇۋۇلاڭ.

نۇرغۇن كىشىلەر بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈملۈك ئىكەنلىكىنى ئىنكاس قىلدى. مېنىڭچە بۇ ئۇسۇلنى ھەربىر كىشىگە، ھەربىر ئائىلىگىچە كېڭەيتىش كېرەك. شۇنداق بولغاندا، بىر ئائىلە كىشىلىرى بىر - بىرىگە ئەمەلىي مېھرى - مۇھەببەت ئاتا قىلىپ، ئائىلە ئىناقلىقىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

كۈندە چاۋاك چالسا، يۈرەك كۈچلۈك بولۇر

بەزىلەر يۈرەك رېتىمى سەللا بىنورمال سوقۇپ قالسا، يۈرىكىمدىن مەسىلە كۆرۈلدى دەپ ئەنسىرەپ، دوختۇرخانىغا چاپىدۇ، بۇنىڭغا بەلكىم نۇرغۇن پۇل خەجلەپ، تۈزۈك ئۈنۈمىنى كۆرەلمەيدۇ.

يۈرەكتىكى ئۇنچىلىك بىنورماللىق ھېچ گەپ ئەمەس، پەقەت ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا ئۆزىنى ياخشى ئاسراپ بەرسە، چوڭ چاتاق چىقمايدۇ. بەش يىل بۇرۇن، مېنىڭمۇ يۈرەك رېتىمىم بىنورمال ئىدى، باش بارماقنىڭ تۈۋىدە كۆپلىگەن سۆسۈن سىزىقچىلار، يەنە تېخى تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ سىزىقچىلىرى پەيدا بولۇپ قالغان ئىدى. بىر قېتىم ئىدارىدىكى پائالىيەتتە شار پۈۋلەش ئويۇنى بولدى، مەن ئۆزۈمنى باسالماي، ھەر نەپەستە بىردىن شارنى پۈۋلەپ تۈشۈكۈزدۈم، دەسلەپتە ھېچقانداق بولمىدىم، لېكىن بىردەمدىن كېيىن بىئارام بولۇشقا باشلىدىم، يۈرەك رېتىمىم قالايمىقانلاشتى، يۈرىكىم سالدى. بۇلار تاجسىمان يۈرەك كېسىلىدىمۇ كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ئىدى. شۇنىڭدىن كېيىن، مەن كۈندە 300 قېتىمدىن چاۋاك چېلىپ بەردىم. دەسلەپتە ئاغرىدى، ئاندىن ئالىقاندا يېرىقچىلار كۆرۈلدى. بۇلار بىلەن كارىم بولماي، چاۋاكنىڭ سانى ۋە كۈچىنى ئازلاتتىم، ئاندىن بۇلارنى تەدرىجىي چىقلاتتىم. ئەڭ ئاخىرىدا قولۇمدىكى سۆسۈن سىزىقچىلارمۇ يوقاپ كەتتى.

ئۆپكە ئىقتىدارى ناچار كىشىلەر دەسلەپتە چاۋاك چالغاندا بارغانسېرى

بىئارام بولىدۇ، لېكىن بۇ خىل بىئاراملىق ئەمەلىيەتتە بەدەننىڭ تەبىئىي قوغداش ئىقتىدارىدىن بولىدۇ. مەن چاۋاكنى دەسلەپتە 200 قېتىمدىن باشلايمەن، ئاندىن تەدرىجىي ھالدا 800 گە، ھەتتا 1000 غا يەتكۈزىمەن. لېكىن سىز بۇ دائىرىدە چەكلىنىپ قالماڭ. دەسلەپتە 200 قېتىم چاۋاك چالالماسلىقىڭىز مۇمكىن، بۇ چاغدا يۈرەك رىتىمىڭىزدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ، چاۋاكنى قانچىلىك چالالىسىڭىز شۇنچىلىك چىلىڭ، لېكىن كۈندە داۋاملاشتۇرۇڭ، شۇندىلا ئۈنۈمىنى كۆرىسىز.

سول قولنىڭ چوڭ بىلىق ئورنىنى سىقىش ھەم جىددىي قۇتقۇزۇش ھەم ساقلىق ساقلاش ئۇسۇلىدۇر

يۈرەك رىتىمى نورمال ياكى دېمى سىقىلغاندا، تۆۋەندىكى سول قولنىڭ چوڭ بىلىق ئورنىنى چىڭ بېسىشتەك جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ. بۇنىڭدا توققۇز قېتىم بېسىلىدۇ، ئادەتتە 3 ـ 5 قېتىمدىلا بىمار تەرلەيدۇ ياكى ئىسسىغاندەك ھېس قىلىدۇ، توققۇز قېتىم سىققاندىن كېيىن، كۆڭلى بىردىنلا راھەت بولۇپ قالىدۇ.

كاناي ياللۇغى، كانايچە ياللۇغى ۋە زىققە بىمارلىرىنىڭ ئائىلىدە كۈتۈنۈش ئۇسۇللىرى

كېسەللىكلەر: كاناي ياللۇغى، كانايچە ياللۇغى ۋە زىققە قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

ئالامەتلىرى: دىماغ پۈتۈلۈش، بەلغەم كۆپ بولۇش، تولا يۆتىلىش، يۆتەلنىڭ ئاۋازى بەك چوڭقۇر بولۇش، ئېغىر يۆتەلگەندە ئىككى بىقىنى ئاغرىش؛ دائىم زۇكامداش، ئىچى قېتىش (قەۋزىيەت)

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى كۆكرەك لىمفاسى، ئۆت، قىزىلئۆڭگەچ، كانايچە، ئۆپكە، يۈرەك، تال ۋە ئاشقازان رېفلېكسلىق رايونلىرىنى كۈندە 10 مىنۇتتىن سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. ئىككى قولاقتىكى جىگەر، چوڭ ئۈچەي ۋە ئۆپكە رېفلېكسلىق رايونلىرىغا قارىسۇق (王不留行粉) ئۇرۇقىنى چاپلاپ، كۈندە 60 ـ 100 قېتىمغىچە مۇجۇپ بېرىش.

3. كۈندە جېشى (解溪) پەللىسىنى ئوڭغا 36 قېتىم، تەتۈرگە 24 قېتىمدىن ئۇۋۇلاپ بېرىش (جېشى پەللىسى پۇتنىڭ ئالدى تەرەپ ئىگىلگەن جايدىكى پەللە ئورنىنى كۆرسىتىدۇ ـ تەرجىماندىن).

4. كۈندە 2 ـ 3 نۆۋەت كۆكرەك كېرىش ھەرىكىتىنى ئىشلەش، مۇرىنى 30 قېتىمدىن كېرىش، كەم دېگەندە بىر قېتىم 2 مىنۇتتىن قورساق ئارقىلىق نەپەس ئېلىش.

دىققەت: يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسان، تاللاپ ئىشلىسە بولىدۇ، ئۆزىگە ماس كەلگىنى ئەڭ ياخشىسى.

نەپەس سىستېمىسى ناچار كىشىلەرنىڭ رېفلېكسلىق رايونلىرىدىكى ئالامەتلەر

پۇتنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ 3 / 2 قىسىم تۆۋەن تەرىپى كانايچىنىڭ رېفلېكسلىق رايونى، ئۇنىڭ ئاستىدىكى كەڭ رايون بولسا ئۆپكىنىڭ رېفلېكس رايونىدۇر، بۇ ئورۇنلار ئارقىلىق زىققە (دەم سىقىش)غا دىياگنوز قويغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ. نەپەس سىستېمىسى ناچار كىشىلەرنىڭ، بولۇپمۇ زىققە بىمارلىرىنىڭ پۇتىدىكى بۇ ئىككى ئورۇننى تۇتساق، ئادەتتە نورمال كىشىلەرنىڭكىدەك سىيلىق بولمايدۇ، بەلكى قومدەك ياكى مونەكتەك ئوڭغۇل ـ دوڭغۇل نەرسىلەر قولغا ئۇرۇلىدۇ، سىزىقچىلارمۇ قېلىنلاپ كېتىدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئاسانلا نەپىسى قىسىلىپ كېتىدۇ، ئاق بەلغەم تۈكۈرىدۇ. پەقەت شۇ رېفلېكسلىق رايونلىرىدىكى ئوڭغۇل ـ دوڭغۇل نەرسىلەرنى يوقاتقاندىلا، نەپەس ئېلىشمۇ راۋانلىشىدۇ.

بۇ خىل كىشىلەرنىڭ پۇتىنىڭ ئاستىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ تېرىسى قېلىن ۋە قاتتىقلىشىپ قالغاندىن سىرت، قولاقتىكى ئۆپكە رېفلېكسلىق رايونىدىكى تېرىسىمۇ ئاقىرىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن.

جۇڭگو تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەسىگە ئاساسلانغاندا، ئۆپكە بىلەن چوڭ ئۈچەي بىر ـ بىرىگە مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۆپكىسى ياخشى ئەمەس كىشىلەرنىڭ تەرەتتىدىمۇ مەسىلە كۆرۈلىدۇ، بوغماق ئۈچەيمۇ ئانچە راھەت تاپمايدۇ. تاپاندىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي ۋە تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەيلەرنىڭ رېفلېكسلىق رايونلىرىنى تەكشۈرىدىغان بولساق، قولغا چوقۇم رېزىنكىدەك يۇمشاق جىسىم

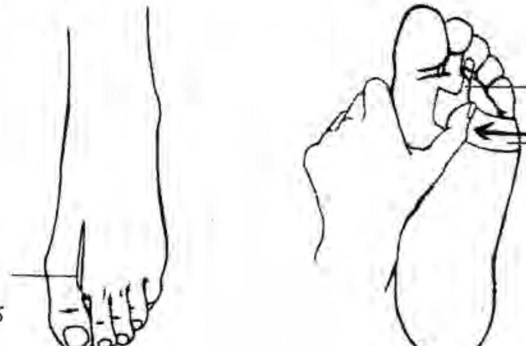
ئۇرۇلىدۇ. چۈنكى ئۇزۇن مەزگىل قەۋزىيەت ياكى ئىچى سۈرۈش سەۋەبلىك، نۇرغۇن مەينەت نەرسىلەر يىغىلىپ قالغاچقا، ئۆپكىگە زور زەخىم ئېلىپ كېلىدۇ، ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى بىلەن كىشىلەرنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك تۆۋەنلىشى قوشۇلۇپ، زىققە (دەم سىقىلىش) كېسىلى بارلىققا كېلىدۇ.

ئۇنىۋېرسال رېفلېكس داۋالاش ئارقىلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى ساقايتىش

مەن بۇرۇن نۇرغۇن زىققە بىمارلىرىنى داۋالىغان ئىدىم، بۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىرسى دوختۇرخانا باشلىقىنىڭ ئايالى بولۇپ، زىققە بولغىلى 20 ـ 30 يىل بوپتۇ، كۆندە ئېفېدرىن 麻黄素 (چاكاندىدىن ياسالغان دورا) نى يۇركۇش ئارقىلىق نەپەس ئالىدىكەن، لېكىن بۇ دورىنى ئۇزۇن مەزگىل يۈركۈپ، مەلۇم چەككە كەلگەندە كار قىلماس بولۇپ قالىدىكەن، ئاخىرىدا ئامالسىز نەپەسلەندۇرۇش ئۈسكۈنىسى ئارقىلىق نەپەسلىنىدىغان ئەھۋالغا چۈشۈپ قاپتۇ.

مەن ئۇنىڭ پۇتىدىكى كاناي، كانايچە ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ داۋالىدىم.

مەن ئۇ بىمارغا ئۆپكە قايتقاندىن كېيىن، تاپان تەرەپتىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەربىرىنى 100 قېتىمدىن قىرغۇچ بىلەن قىرىپ بېرىشنى تاپىلىدىم. ئوتتۇرا پۇت بارماقتىكى كانايچە رېفلېكس رايونىنى قىرغاندا، ئارتىلدۇرۇپ كېلىپ ئۈستىگە قارىتا قىرىش كېرەك، كانايچە ۋە ئۆپكە رېفلېكسلىق رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ ئېچىۋەتكەندىن كېيىن، پۇتنىڭ چوڭ بارمىقى بىلەن ئىككىنچى بارمىقىنىڭ ئارىسىدىكى كۆكرەك لىمفا، قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي رېفلېكسلىق رايونلىرىنى بىر تۇتاش ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. شۇنداق

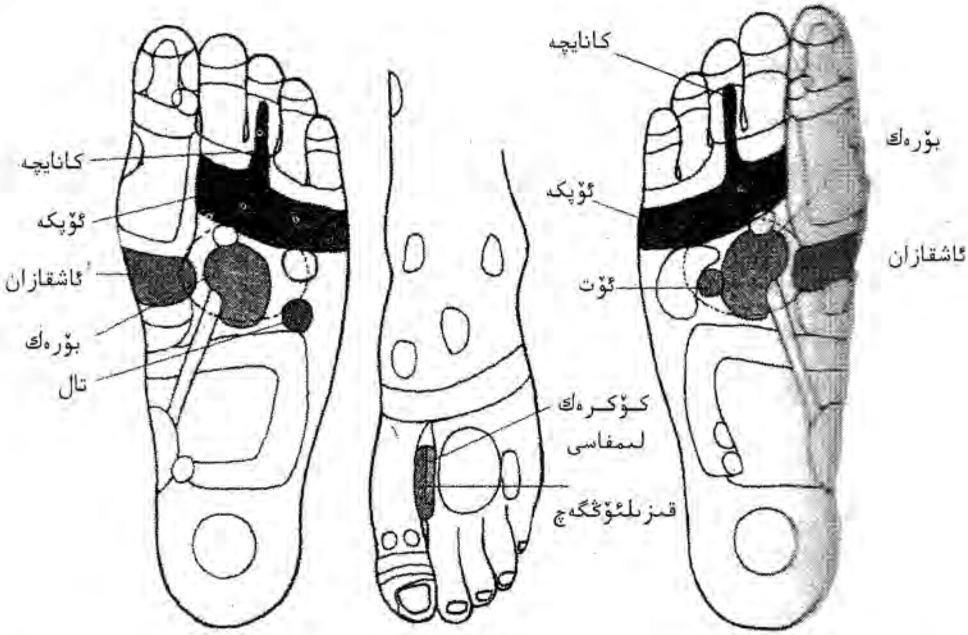


بۇ ئۈچ رېفلېكسلىق رايونى نەپەس يولىنى تەڭشەيدۇ

www.uyghurkitap.com

قىلغاندا، نەپەس سىستېمىسى ئەڭ ياخشى داۋاغا ئېرىشكەن بولىدۇ.

ئەگەر ئۆپكىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ قەۋزىيەت بولسا، بۆرەك رېفلېكسلىق رايونىنىمۇ تەڭ ئۇۋۇلاپ، ئۆپكىنىڭ ئىسسىقىنى ياندۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۆپكە ئاجىز بولۇپ، چوڭ تەرەت شەكىلسىز چىقسا، ئۆپكە رېفلېكسلىق رايونىنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە، يەنە تال ۋە ئاشقازان رېفلېكسلىق رايونلىرىنىمۇ ئۇۋۇلاپ، ئۆپكىنى «ئوزۇقلاندۇرۇش» كېرەك.

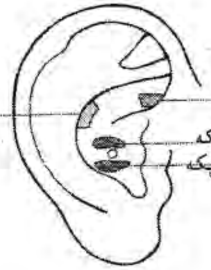


سول تاپان　　پۇت دۈمبىسى　　ئوڭ تاپان

ئاندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ قولىقىدىكى جىگەر، چوڭ ئۈچەي ۋە ئۆپكە رېفلېكسلىق رايونلىرىغا قارىماۋق ئۇرۇقىنى (王不留行粉) چاپلاپ قويدۇم. شۇنداق قىلىپ، بىمارنىڭ پۇت ۋە قولىقىدىكى نەپەس سىستېمىسى رېفلېكسلىق رايونى، شۇنداقلا شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك تال ۋە ئاشقازان رېفلېكسلىق رايونلىرىغا قارىتا ئومۇميۈزلۈك داۋالاش ئېلىپ بارغان بولدۇم.

مەن بىر كۈن مۇشۇنداق داۋالىغاندىن كېيىن، بىمار دورا پۈركىمەيمۇ ئۇخلىيالىدى. بېشىمۇ ئاغرىمىدى.

يەنە بىر ئۇسۇل شۇكى، بەلغەم يوقىتىش، يۆتەل توختىتىش ۋە دەمنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە بولغان جىشى (解溪) پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بۇ پەللىنى بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئوڭغا



36 قېتىم، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مەن يەنە بۇ بىمارنىڭ قۇلىقىدىكى جىگەر، چوڭ ئۈچەي، ئۆپكە رېفلېكس رايونلىرىغا قارىمۇق ئۇرۇقىنى چىلاپ(王不留行粉) كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ـ 100 قېتىمغىچە ئۇۋۇلاپ بەردىم. مۇشۇنداق قىلىپ بەرگەندە، چوڭ ئۈچەينىڭ لۆمىلىدىشى تېزلىشىپ، تەرەت ھەيدەشكە، شۇنداقلا ئۆپكىنىڭ تەبىئىي ساقىيىش ئىقتىدارىنى قوزغاشقا پايدىلىق.

بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، بۇ بىمار ماڭا تېلېفون قىلىپ مۇنداق دېدى: «بۇرۇن يېرىم كېچىگىچە ئۇخلىيالماي تىك ئولتۇراتتىم، نەپەسىم يېتىشمەيتتى، ئوكسىگېن خالتىسى بولمىسا ئۇخلىيالمايتتىم. لېكىن ھازىر ياخشى، كۈندە كەچتە بېشىمنى قىڭغايتسامىلا ئۇخلايمەن، ئۇيقۇمۇ ياخشى، بۇنىڭدىن كۆڭلۈممۇ زور تەسەللى تېپىپ قالدى.»

كېيىن بۇ بىمار كۈندە مەن كۆرسەتكەن ئۇسۇل بويىچە ئىش كۆردى، ھازىر 50 ياشقا كىرەي دەپ قالغان بولسىمۇ، ئۆپكىسى ئىزچىل ياخشى.

بۇ ئۇسۇل ئۆپكىدىن سىرت، ھەر قانداق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەقەت پۇتتىكى ئۆپكە رېفلېكسلىق رايونى بىلەن قولاقتىكى ئۆپكە ۋە كاناي رېفلېكسلىق رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، زۇكامغا قارىتا ياخشى ئۈنۈملەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

قورساقتىن نەپەسلىنىپ، كۆكرەكنى كېرىپ بېرىش ئارقىلىق، ئۆپكىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاشۇرۇش

ھازىر نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى كۆپىيىپ كېتىپ بارىدۇ، بۇ ئاساسلىقى ھەرىكەتنىڭ ئازلىقى ۋە نامۇۋاپىق ھەرىكەتلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك. كۆپىنچە كىشىلەر 50 نەچچە ياشتا پېنسىيەگە چىقىمۇاتىدۇ، ئۇلار سالامەتلىكىدىن مەسىلە كۆرۈلگەندىلا، ئاندىن ھەرىكەت قىلىشنى ئېسىگە ئالىدۇ، لېكىن ھەرىكەتنىڭ مىقدارى ۋە مۇۋاپىق دەرىجىسىگە ئەھمىيەت

بەرمەي، باشقىلار نېمە قىلسا شۇنى دوراپ قىلىپ باقىدۇ.

نەپەس سىستېمىسىنى چېنىقتۇرۇشنىڭ ئۇسۇللىرى كۆپ، لېكىن بۇ يەردە كۆپچىلىككە ئاددىي ۋە ئۈنۈملۈك بولغان ئىككى خىلىنى تونۇشتۇرماقچىمەن. بۇلار: قورساقتىن نەپەسلىنىش بىلەن كۆكرەك ۋە دۈمبە كېرىشتىن ئىبارەت.

قۇرساقتىن نەپەسلىنىش: نەپەس سىستېمىسى بىلەن يۈرەك سىستېمىسىنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ. بىز ئادەتتە «يۈرەك ـ ئۆپكە بىر تۇتاش» دەپ قويىمىز، نۇرغۇن ياشانغانلار يۈرەك ـ ئۆپكە زەئىپلىكىدىن هاياتىدىن ئايرىلىۋاتىدۇ، بۇ كېسەل ئەتىگەن سائەت 4:00 ـ 5:00 لەردە ئاسان قوزغىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، هەممىشە قۇتقۇزۇش ئۈنۈم بەرمەي قالىدۇ. شۇڭا ياشانغانلار چوقۇم يۈرەك ۋە ئۆپكىسىنى ئاسراشقا ئەهمىيەت بېرىشى كېرەك.

يۈرەك ـ ئۆپكىسى ناچار كىشىلەر كۈندە قورساقتىن نەپەسلىنىشنى مەشىق قىلىپ بېرىش كېرەك.

بۇ خىل نەپەسلىنىشتە، نەپەس ئالغاندا قورساق ئىچىگە كىرىدۇ، ئۆپكە كېڭىيىپ تولىدۇ، نەپەس چىقارغاندا قورساق كۆپۈپ، ئۆپكە قورۇقىدىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش بىلەن بىرگە، ئۆپكىنىڭ نەپەس سىغىمچانلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

قورساقتىن نەپەسلىنىشنى تۇنجى مەشىق قىلغاندا، نەپەس ئېلىپ بولۇپ سەل توختىۋېلىپ، ئىچىدە ئۈچنى ساناش، ئاندىن دەمنى ئاستا ـ ئاستا چىقىرىش كېرەك.

مەن هازىر كۈندە ئورنۇمدىن تۇرغاندا ۋە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا مەشىق قىلىمەن، بەدىنىمنى ئەركىن قويۇۋېتەلەيدىغان كېيىن، 7 ـ 8 مىنۇت مەشىق قىلىمەن، ئۈنۈمى بەك ياخشى.

كۆكرەك ۋە مۈرە كېرىش: هازىر كومپيۇتېر ئالدىدا ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار كۆپ، ئۇلار هەممىشە ئېڭىشكەن هالدا باش چۆكۈرۈپ ئىشلەيدۇ، بۇنداق قىلسا ئۆپكىگە بولغان بېسىم بەك ئېغىر بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كىشىلەر دائىم كۆكرەك كېرىش هەرىكىتىنى ئىشلەپ بەرسە، ئۆپكە ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرۇپلا قالماي، يەنە گۈزەل بەدەن شەكلىگە ئىگە قىلىدۇ.

ياشانغانلار كۈندە كۆكرەك كېرىشكە ۋاقىت چىقىرىشى كېرەك، بىر سائەت ئولتۇرغاندىن كېيىن، چوقۇم مۈرىنى كەينىگە 30 قېتىم قايرىپ بېرىشنى ئېسىگە ئېلىشى كېرەك. بۇ خىل كىچىككىنە هەرىكەتكە سەل قارىماڭ، بۇنى كۈندە نەچچە قېتىم قىلىپ بەرسە، ئۆپكە قۇۋۋەتلەش دورىلىرىنى يېگەندىنمۇ

مىڭ ئەۋزەل.

ئوتتۇرا بارماقنى سىلاپ، قان بېسىمنى تەڭشەش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: قان بېسىم تۆۋەن بولۇش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكسلىق رايونىنى 8 ـ 10 قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلاپ قويسا، قان بېسىم تېزلا ئۆرلەيدۇ.

2. باشمالتاق ۋە ئوتتۇرا بارماق بىلەن يەنە بىر ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئىككى تەرىپىنى تۇتۇپ، بارماق تۈۋىدىن ئۇچىغا قارىتا ئاستا سىيرىش، بۇ جەرياندا ئالىقانىنى ئۈستىگە قارىتىپ تۇرۇش. ئەرلەر ئاۋۋال سول قولىنى، ئاياللار ئاۋۋال ئوڭ قولىنى سىيرىش، ھەربىر بارماقنى 81 قېتىمدىن سىيرىپ بېرىش.

رېفلېكس ئورۇنلىرىنى ئىمكانقەدەر قورال ياكى ئەسۋاب بىلەن ئۇۋۇلاڭ

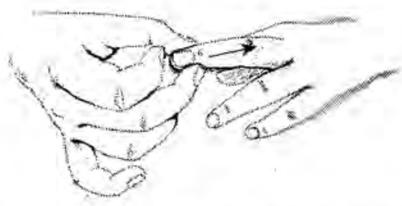
نۇرغۇن دوستلار رېفلېكسلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى كۆردى ھەم ماڭا ئىنكاسمۇ قىلدى. لېكىن رېفلېكسلىق رايونلىرىنى بەك ئۇزاق ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك، ئۇن نەچچە مىنۇت بولسىلا كۇپايە. يەنە نۇرغۇن كىشىلەر رېفلېكسلىق ئورۇنلىرىنى قولى بىلەن بىۋاسىتە ئۇۋۇلايدۇ، بۇنداق قىلىش ياخشى ئەمەس، ئەڭ ياخشىسى بىرەر قورال ياكى ئەسۋاب بىلەن ئۇۋۇلىغان ئەۋزەل، چۈنكى باشمالتاقتا چوڭ مېڭە رېفلېكسلىق رايونى جايلاشقان بولغاچقا، دائىم باشمالتاقتا بەدەن ئۇۋۇلىسا، چوڭ مېڭىنىڭ بېسىمى ئاسانلا ئېشىپ كېتىپ، ئەكسىچە قان بېسىمغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا قاشتېشى ياكى تاش يىڭنىدىن ياسالغان ئۇۋۇلاش كالتىكى قاتارلىقلار بىلەن ئۇۋۇلىسا، ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى بولىدۇ.

ئوتتۇرا بارماقنىڭ تۈۋىدىن ئۇچىغا قارىتا سىلىسا، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

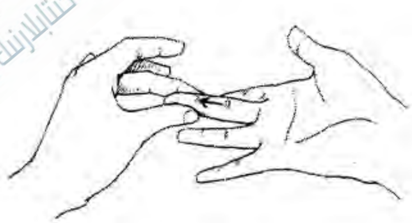
يۇقىرى قان بېسىمغا قارىغاندا، تۆۋەن قان بېسىمنى تەڭشەمەك بىر قەدەر ئوڭاي. مەسىلەن: پۇتتىكى بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكسلىق رايونىنىڭ قان بېسىمنى ئاشۇرۇش رولى بار، ئادەتتە 8 ـ 10 قېتىم ئۇۋۇلاپ قويسا، قان بېسىم ناھايىتى تېزلا ئۆرلەيدۇ. ئەلۋەتتە بۇ ئۇسۇل جىددىي ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر قان بېسىمنى ئۇزاق مەزگىل تۇراقلىق قىلماقچى بولسىڭىز، تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللىنىڭ:

قان بېسىمنى ئۆرلىتىش بىلەن چۈشۈرۈشنىڭ پەقەت سىيلاش يۆنىلىشىلا

ئوخشىمايدۇ خالاس. باشمالتاق ۋە ئوتتۇرا بارماق بىلەن يەنە بىر قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ ئىككى تەرىپىنى بارماق تۇۋىدىن بارماق ئۇچىغا قارىتا سىلىسا، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىدۇ، ئەرلەر ئاۋۋال سول قول بارمىقىنى، ئاياللار ئاۋۋال ئوڭ قول بارمىقىنى ئالىقاننى ئۈستىگە قاراتقان ھالەتتە ھەربىر ئوتتۇرا



قان بېسىمى يۇقىرىلار ئالىقىنىنى ئۈستىگە قىلغان ھالەتتە ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئۇچىدىن تۈۋىگە قارىتا سىلاپ بېرىدۇ



قان بېسىمى تۆۋەنلەر ئالىقىنىنى ئۈستىگە قىلغان ھالەتتە ئوتتۇرا بارماقنىڭ تۈۋىدىن ئۇچىغا قارىتا سىلاپ بېرىدۇ

بارماقنى 81 قېتىمدىن سىلاپ بەرسە بولىدۇ.

مېنىڭ قان بېسىمىم ئەزەلدىن تۆۋەن. چوڭ بالامغا ھامىلدار بولغاندا، تامىقىم ئىنتايىن ئاز بولغاچقا، ئوزۇقلۇق يېتىشمەي قان بېسىمىم تېخىمۇ تۆۋەنلەپ كەتكەن ئىدى. بۇنداق ۋاقىتتا، يېمەك - ئىچمەككە ئەھمىيەت بېرىشتىن سىرت، يەنە كۈندە ئوتتۇرا بارماقنى سىلاپ بېرىش كېرەك. نۇرغۇن دورا يەپ ساقىيالمىغان ياشانغانلار مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ساقىيىپ كەتتى.

ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى ئائىلىدە داۋالاش ئۇسۇلى

ئۆتكۈر يۇتقۇنچاق ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى: يۇتقۇنچاق قۇرغاقلىشىش، كۆيۈشۈش، يېمەكلىكنى يۇتقاندا ئاغرىق سېزىمى ئېغىرلاش. قوشۇمچە يەنە بەدەن بىئارام بولۇش، بوغۇملار سىرقىراپ ئاغرىش، باش ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىنىش، ھەتتا ئوخشىمىغان دەرىجىدە قىزىتىش.

سوزۇلما يۇتقۇنچاق ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى: كېكىردىكى قىزىرىپ ئىششىش، قۇرۇق يۆتىلىپ بەلغەم كەلمەسلىك، ئېغىرلىرىنىڭ ئاۋازى پۈتۈش، يۇتقۇنچاقنىڭ ئاغرىق سېزىمى يېنىك، لېكىن گېلىدا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك ۋە قۇرغاقتەك ھېس قىلىش، كېكىردەك قىچىشىش، كۆيۈشۈش. بەدەن ئالامەتلىرى روشەن ئەمەس، لېكىن تولا گەپ قىلغاندا، چارچىغاندا، سوغۇق ئۆتكەندە ۋە ھاراق -

www.uyghurkitap.com

تاماكا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئالامەتلەر ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتنى يېرىم سائەت چىلىغاندىن كېيىن، پۇتتىكى كېكىردەك، كاناي، كاناييچە ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونلىرىنى 10 مىنۇت سىيرىپ ئۇۋۇلاش.

2. قۇلاقتىكى قۇلاق، بۇرۇن ۋە كېكىردەك رېفلېكس رايونلىرىدىكى ئاغرىق نۇقتىلىرىغا قارىمۇق ئۇرۇقى (王不留行粉) چاپلاپ، ئاندىن 30 قېتىمدىن مۇجۇپ بېرىش.

3. ھەسەلگە چىلىغان قارىئۆرۈك ئېتىدىن كۈندە بىر دانە شۈمۈپ بېرىش.

4. نىلۇپەر يىلتىزى تالقىنىنىڭ قويۇق شەربىتى بىلەن يۈننەن بەيياۋنى (云南白药) ئارىلاشتۇرۇپ، ئاستا ـ ئاستا يۇتۇش، بويىنى چۆرگۈلۈتۈپ، كېكىردەكنىڭ ھەممە يېرىگە يۇقتۇرۇپ بولۇپ، ئاندىن يەنە داۋاملىق ئىچىش ھەمدە ئوخشاش ھەرىكەتنى تەكرارلاش. بۇ دورىنى ئىچىپ، يېرىم سائەتكىچە سۇ ئىچمەسلىك.

يۇتقۇنچاق ياللۇغى ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ، ئۆتكۈر يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى داۋالاش ئاسان، لېكىن كۆپىنچە كىشىلەر بۇنى تەلتۆكۈس داۋالاتمىغاچقا، ئالدىرماي سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

يۇتقۇنچاق ياللۇغى ھەمىشە كېكىردەك ياللۇغى قاتارلىق باشقا كېسەللىكلەر بىلەن ئارىلىشىپ قوزغىلىدۇ، ئادەتتە ئاچچىق يېمەكلىك يەپ قويسا ياكى تاماكا چەكسە ئاسانلا ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ.

مەن بىر قانچە چاڭچىلە ئارتىسلىرىنى تونۇيمەن، ئۇلار قولىغا چالغۇنى ئېلىپ، ئېغىزىنى ئېچىشىغا ئاۋازى شۇنداق ياڭراق ۋە يېقىملىق چىقىدۇ. لېكىن ئۇلار ئۆزلىرىنى ياخشى ئاسرىمىغاچقا، گەپ قىلغاندا بوغۇزى ئاغرىيدۇ ۋە ياكى بىئارام بولىدۇ.

ئوقۇتقۇچىلار ئارىسىدا يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولىدىغانلار ئاز ئەمەس، بورنىنىڭ چاڭ ـ توزىڭىدىن سىرت، يەنە دائىم كۆپ سۆزلىگەچكە، ئاسانلا يۇتقۇنچاق ياللۇغى بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئوقۇتقۇچىلارنىڭ گېلىنى ئاسرىشى ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى رېفلېكسلىق ئۇسۇلدا داۋالاش

چاڭچىلە ئېيتىدىغان بىر دوستۇم تيەنجىنتە قويىدىغان بىر قېتىملىق ئويۇنغا مېنى تەكلىپ قىلدى. ئاڭلىساملا ئۇنىڭ ئاۋازى غىلىتە، سورىسام

www.uyghurkitap.com

ئەسلىدە يۆتقۆنچاق يالللۆغى قوزغىلىپ، گەپىمۇ تۈزۈك قىلالمايۋېتىپتىكەن. مەن ئۇنىڭدىن: «سەل تۇرۇپ سەھنىگە چىقساڭ قانداق قىلىسەن؟» دېسەم، «ئاڭغىچە سەن داۋالاپ قويمامسەن» دېدى. شۇنىڭ بىلەن، دەرھال ئۇنىڭ ئاياغ، پايپاقلىرىنى سالدۇرۇپ، پۇتىدىكى كېكىردەك، كاناي، كانايچە ۋە ئۆپكە رېفلېكسلىق رايونلىرىنى كۆزىتىپ، شۇ يەرلەرنى 10 مىنۇتتەك ئۇۋۇلاپ سىيرىپ قويۇۋېدىم، نەتىجىدە ئۇنىڭ سەھنىدىكى ئاۋازى شۇنداق ياڭراق چىقتى.

سەھنىدىن چۈشكەندىن كېيىن، ئۇنىڭ پۇتىنى يەنە 10 نەچچە مىنۇت ئۇۋۇلاپ، داۋالاشنى پۈختىلىدىم. ئۇنىڭ قولىقىدىكى بۇرۇن ۋە كېكىردەك رېفلېكسلىق رايونى ئەتراپىدىن ئىنتايىن ئاغرىيدىغان بىر نۇقتىنى تېپىۋېلىپ، شۇ يەرنى7 ـ 8 مىنۇت نوقۇپ ئۇۋۇلاپ بەردىم، ئاندىن قولىقىغا قارىمۇق ئۇرۇقىنى چاپلاپ قويدۇم ھەمدە ئۇنىڭغا بىكار ۋاقتىدا قارىمۇق ئۇرۇقىنى مۇجۇپ تۇرۇشنى تاپىلىدىم.

ھازىر ئۇ قولىقىدىكى رېفلېكسلىق رايونلىرىنى دائىم مۇجۇپ بېرىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈپتۇ، يەنە ۋاقتى بولسا پۇتلىرىنى ئۆزى ئۇۋۇلاپ بېرىدىكەن. ئۇ ھازىر سەھنىدە ئىنتايىن جانلىق بولۇپ، زور ئالقىشلارغا ئېرىشمەكتە.

ھەسەلگە چىلانغان قارىئۆرۈك ئارقىلىق يۆتقۆنچاق يالللۆغىنى داۋالاش

دۇكاندىن ئازراق قارىئۆرۈك سېتىۋېلىپ، پاكىز ھۆل لۆڭگىگە ئوراپ قويسىڭىز، قارىئۆرۈكنىڭ ئېتى كۆپىشىدۇ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتسىڭىز، ساپ ئېتى قالىدۇ، ئاندىن ئۇنى ھەسەلگە يەتتە كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئىستېمال قىلسىڭىز بولىدۇ.

بۇ رېتسېپ يۆتقۆنچاق يالللۆغى بارلار، كېكىردىكى قۇرغاقلىشىدىغانلار ۋە ئاۋازى پۇتۇپ قالىدىغانلار، بولۇپمۇ گېلى بىئارام بولىدىغانلارغا بەكمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوقۇتقۇچى، ئارتىس ۋە رىياسەتچى قاتارلىق زىيادە كۆپ سۆزلەيدىغان كىشىلەر ھەسەلگە چىلانغان قارىئۆرۈكنى ئۆيىدە تەييارلاپ قويۇپ، گېلى بىئارام بولغاندا بىر دانە، ئېغىرراق بولغاندا بىر قانچە دانە شۈمۈۋالسا، ئۈنۈمى بەك ياخشى بولىدۇ. لېكىن ئاچ كۆزلۈك قىلىپ كۆپ چىلىۋالماڭ، يەپ بولغاندىن كېيىن قايتا چىلىسىڭىز بولىدۇ.

يۈننەن بەيياۋ (云南白药) بىلەن نېلۇپەر تالقىنى شىرنىسى ئارقىلىق يۆتقۆنچاق يالللۆغىنى داۋالاش

يۈننەن بەيياۋ ھەر قانچە ياخشى بولسىمۇ، ئۇنى تامۇۋاپىق ئىشلەتسە،

ئاقىۋىتى ياخشى بولمايدۇ. مەن تونۇيدىغان بىر ەيلەننىڭ يىل بويى يۇتقۇنچاق ياللۇغى قوزغىلىدىكەن، ئۇ يۇننەن بەيياۋ بەك پايدا قىلىدىكەن» دېگەن گەپنى ئاڭلىۋېلىپ، يۇننەن بەيياۋنى ىۋاستىلا يەپتۇ. ئاقىۋەتتە ئۇنىڭ يۇتقۇنچاق ياللۇغى ساقايماقتا يوق، ئەكسىچە كېكىردىكىنى كۆيدۈرۈپ يارا قىلىۋاپتۇ.

سوزۇلما يۇتقۇنچاق ياللۇغى بار دوستلارغا نىسبەتەن، يۇننەن بەيياۋ ھەقىقەتەن بىر نىجات يۇلتۇزى، لېكىن ئۇنى چوقۇم توغرا ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئېلۇپەر يىلتىزى تالقىنى تەڭشىۋېلىپ، ئاندىن ئاز مىقداردا يۇننەن بەيياۋنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇڭ. ئاۋۋال بىر يۇتۇم ئېغىزغا ئېلىپ، باشنى تۆۋەن قىلىپ ئاستا ـ ئاستا يۇتۇڭ، ئاندىن يانچە بولۇپ، بوينىڭىزنى ئالدىرماي چۆرگۈلىتىڭ، دورا يۇقى كېكىردەك ئىچىنىڭ ھەممە يېرىگە تولۇق تەگسۇن، بۇنى 2 ـ 3 قېتىم بولغاندىن كېيىن، يېرىم سائەتكىچە سۇ ئىچمەڭ.

ھازىر نۇرغۇن كىشىلەر قىياملىق دورىلارنى ئىچمەيدۇ، ئىچسىمۇ «غۇرت»لا قىلىپ ئىچىۋېتىپ، ئارقىدىن سۇ ئىچىۋالىدۇ. كېكىردەكنىڭ ئىچكى قىسمىغا چاپلانغان دورىلارنىمۇ تەڭ يۇيۇۋېتىدۇ، بۇنداق بولغاندا دورىنىڭ ئۈنۈمى بولمايدۇ. شۇڭا قىياملىق دورىلارنى ئالدىرماي ئاستا ـ ئاستا يۇتۇپ، يېرىم سائەتكىچە سۇ ئىچمىسە، ئاندىن ئۈنۈمىنى كۆرەلەيدۇ.

بەلغەم كۆپ بولۇش، گېلى قىچىشىش ۋە قۇرغاقلىششنى ئالىلدە داۋالاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: گېلى قىچىشىش، كۆپ تۈكۈرۈش، بەزىدە قۇرۇق يۆتىلىپ بەلغەم بولماسلىق

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتىنىكى ئوتتۇرا بارماق يېنىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونى، شۇنداقلا ئۆپكە، كاناي ۋە كۆكرەك لىمفاسى رېفلېكس رايونىنى باشمالتاقنىڭ دومبىسى بىلەن 81 قېتىم قىرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. قۇلاقتىكى كانايچە ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونىدىن ئەڭ ئاغرىيدىغان نۇقتىنى تېپىپ ئۇۋۇلاش ياكى قارىمۇق ئۇرۇقىنى (王不留行籽) چاپلاش.

مەن تونۇيدىغان بىر كارخانىچىنىڭ بەلغىمى بەك كۆپ، ئۇ تولا تۈكۈرگەچكە ھەمىشە قولىغا قەغەز ئېلىپ يۈرۈيدۇ. ئۇ يا زۇكام ئەمەس، گېلىمۇ ئاغرىمايدۇ، قىچىشمايدۇ ياكى قۇرغاق ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، بەلغەمنىڭ كۆپ بولۇشى كانايچە

ياللۇغىنىڭ روشەن ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كانايچە ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتىدە كېكىردەك قىچىشىدۇ بەزىدە قۇرۇق يۆتىلىدۇ، لېكىن بەلغەم يوق، ياكى بەلغەم بار يۆتەل يوق. بۇنداق بىمارلارنىڭ پۇتىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى يىپىندىكى كانايچە رېفلېكس رايونىدا ئۇششاق قۇمسىمان قولغا ئۇرۇلىدۇ، باسسا بەك ئاغرىيدۇ.

بۇنداق كېسەللىككە قارىتا نوقۇل ئۇۋۇلاش ئانچە ئۈنۈم بەرمەيدۇ، بۇنى چوقۇم قىرىپ ئۇۋۇلاش كېرەك. شۇڭا قولنى يانتۇ قىلىپ، باشمالتاقنىڭ دۈمبىسى بىلەن خۇددى بېلىق قاسىرىقىنى قىرغاندەك تۆۋەنگە قارىتا قىرىش كېرەك.

مەن تونۇيدىغان بىر ئارتىس يۆتىلىپ كەتسە پەقەتلا ياتالمايتتى. ئۇنىڭ بىلەن ئويۇن قويىدىغان باشقا ئارتىسلار باشقا ئۆيدە يېتىپمۇ، ئۇنىڭ يۆتىلى دەستىدىن ئۇخلىيالماپتۇ. مەن ئۇنىڭغا: «پۇتىڭىزنى ئۇۋۇلاپ قوياي» دېسەم، ئۇ سەل خىجىل بولۇپ قالدى، ئاندىن مەن: «ماڭا بىر پۇرسەت بېرىڭ، مېنىڭ ئۇۋۇلىشىمنىڭ ئۈنۈمى بارمۇ - يوق، شۇنى سىناپ باقاي» دېدىم. ئۇ: «بۇ بىر جاھىل خاراكتېرلىك كېسەلكەن، ئابايا تېخى ئوكۇل ئۇردۇرۇپ كەلسەممۇ كار قىلمىدى» دېدى. مەن: «ئەمىسە بىز سىناپ كۆرەيلى» دەپ، ئۇنىڭ پۇتىنى قىرىپ ئۇۋۇلاپ قويدۇم. ئىككىنچى كۈنى قوشنا ياتاقتىكى ئارتىس كېلىپ ماڭا رەھمەت

باشمالتاقنىڭ دۈمبىسى بىلەن پۇتتىكى كانايچە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ بەرسە، نەپەسنى راۋان قىلىدۇ

ئېيتىپ، «ئۈچ كۈندىن بۇيان ئاخشام تېخى خاتىرجەم ئۇخلاپتىمىز» دېدى.

مەن شۇ چاغدا ئۇۋۇلاش كالتىكى بىلەن ئۇنىڭ پۇتىدىكى ئۆپكە، كاناي ۋە كۆكرەك لىمفاسى رېفلېكس رايونلىرىنى قىرىپ ئۇۋۇلىدىم ھەمدە ئۇنىڭ ئۆزىگە بۇنىڭدىن كېيىن داۋاملىق مۇشۇنداق ئۇۋۇلاپ بېرىشنى تاپىلىدىم. كېيىن ئۇ ئۇۋۇلاشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپتۇ، نەپەس سىستېمىسى راۋانلاشقاندىكىن، يۆتەلمۇ تەبىئىي ھالدا يوقاپ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بوپتۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرىسى

سەككىزىنچى باب
جىنسىي ئەزالار سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش

تۇخۇمدانىنى ئاسراش ئۈچۈن جەۋھەر ياغدا دۈمبە سىيرىش ھاجەتسىز

ھەر قانداق ئىشنىڭ تەبىئىي بولغىنى ياخشى، ئاياللار 35 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن، تۇخۇمدانىنىڭ ئاجىزلىششى نورمال فىزىيولوگىيەلىك ھادىسە ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇنى مەجبۇرىي ھالدا ئەسلىگە قايتۇرۇپ كېلىمەن دېسە، بەدەن بۇنىڭغا ماسلىشالماي، توكسىن ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، تېرىگە ھۈررەكلەر ئۆرلەيدۇ.

ھازىر نۇرغۇن خانىم - قىزلار ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ، جەۋھەر ياغدا بەدەن ئۇۋۇلىتىشقا ئامراق، مېنىڭچە بۇنداق ئۇسۇل ئارقىلىق تۇخۇمدانىنى ئاسراش توغرا ئەمەس. مەن تونۇيدىغان بىر خانىم مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ ئاي تۇخۇمدانىنى ئاسراتقاندىن كېيىن تەكشۈرۈتسە، بالىياتقۇ ئۆسمىسى ۋە تۇخۇمدان ئىششىقى بايقىلىپتۇ. ئەلۋەتتە، ھۆسن تۈزەش ئورنىغا بارغانلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇنداق كېسەل بولۇپ قالمايدۇ، لېكىن خانىم - قىزلار چوقۇم قارىغۇلارچە ئىش كۆرمەسلىكى كېرەك.

بۇ يەردە، جەۋھەر ياغنى سۈرگەن ۋە سۈرۈلگۈچىلەرنىڭ ھەر ئىككىلىسى ئازدۇر - كۆپتۇر زىيانغا ئۇچرايدۇ. چۈنكى بۇ خىل ماينىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ھورمۇن ۋە باشقا خىمىيەلىك ماددىلار بولغاچقا، بۇلار بەدەنگە كىرىپ، ھەيز قالايمىقانلىششىدەك بەزى ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھۆسن تۈزەش ئورنى ئاچىدىغان بىر دوستۇم ماڭا مۇنداق دەپ چۈشەندۈردى: پەقەت چاي دەرىخى يېغىلا پۈتۈنلەي ئۆسۈملۈكتىن ئېلىنغان بولۇپ، بەدەنگە زىيان قىلمايدۇ. لېكىن ھەقىقىي ساپ ئۆسۈملۈكتىن ئېلىنغان جەۋھەر ياغ بەك قىممەت، ئادەتتىكى ئادەملەر ئىستېمال قىلالمايدۇ، شۇڭا كۆپىنچە كىشىلەر ناچار سۈپەتلىك جەۋھەر ياغلارنى ئىشلىتىدۇ.

مېنىڭچە، رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلى نۇرغۇن خانىم - قىزلارنىڭ ئۆزىنى ئاسراشتىكى ياخشى تاللىشى بولالايدۇ، چۈنكى بۇنىڭ ئەكس تەسىرى يوق ھەمدە ئۈنۈمى تېز ۋە ئۇزۇن.

لېكىن رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆتۈنگەندە، چوقۇم بەزى تۇرمۇش ئادەتلىرىگە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك، بولمىسا تەبىئىي قانۇنىيەت بىلەن قارشى بولۇپ قالىدۇ.

ھازىر نۇرغۇن قىزلار كىندىكى ۋە بېلى ئوچۇق كىيىملەرنى كېيىشكە ئامراق، بۇنداق بولغاندا، قورساق ۋە بەلدىن ئىبارەت ئىككى مۇھىم ئورۇندىن ئاسانلا سوغۇق كىرىپ، تەدرىجىي ھالدا بەدەنگە تارايدۇ. ئۇزۇن مەزگىل مۇشۇنداق بولغاندا، مەلۇم ئىچكى ئەزالىرىدىن چوقۇم چاتاق چىقىدۇ. قىزلار مانا مۇشۇنداق گۈزەللىك قوغلىشىمەن دەپ، ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە كۆيۈنمەيدۇ.

نۇرغۇن قىزلارنىڭ ھەيزىسى ئاغرىتىپ كېلىدۇ، ئۇلارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ ۋايساۋاتقاندا، مەن ئۇلارغا: «سىلەر چىرايلىق بولىمىز دەپ، بەدىنىڭلارنى ئاسرىمايسىلەر، ئۆزۈڭلارنى ياخشى كۈتمەيسىلەر، سىلەر تەبىئىي قانۇنىيەتكە مۇشۇنداق قارشى ئىش كۆرسەڭلار، ھەيزە كۆرگەندە ئاغرىماي قالامدۇ؟» دەيمەن.

جىنسىي يول ياللۇغى، داس ياللۇغى ۋە ئاق خۇن غەيرىي بولۇشلارنى داۋالاش ئۇسۇلى

1 - ئالامەتلىرى: (جىنسىي يول) ياللۇغى، داس ياللۇغى، بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش

داۋالاش ئۇسۇللىرى: پۇت قىسمىنىڭ جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونلىرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىش؛ پۇتنى بەيپاۋغا ئاچچىق سۇنى قوشۇپ، جىنسىي يول رېفلېكس رايونىغا ئۇدا 12 سائەت چاپلاش؛ پۇتنى بەيپاۋنىڭ تالقىنىنى نەيچە ئارقىلىق جىنسىي يول ئىچىگە پۈۋلەپ كىرگۈزۈش؛ ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئىسسىق تاش يىگىنى كىچىك قورساققا بېسىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش؛ قورساقتىكى تيەنتۇ (天突) پەللىسىدىن دوۋسۇن سۆڭىكى ئۇتاشقان سىزىقىقىچە يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا سىيرىپ ئۇۋۇلاش؛ قولاقتىكى ئۈچبۇرجەك ئويماننى ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2 - ئالامىتى ئاق خۇن بىنورمال بولۇش

داۋالاش ئۇسۇلى: بالىياتقۇ، تۇخۇمدان ۋە تۇخۇم نەيچىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش.

پۈت قىسمىدىكى جىنسىي يول رېفلېكس رايونى ئاغرىسا، داس ۋە بالىياتقۇدا ياللۇغ بولۇشى مۇمكىن

ھازىرقى ئاياللاردا داس ياللۇغى ۋە جىنسىي يول ياللۇغى كۆپ ئۇچرايدۇ، لېكىن دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ئۇلار بۇنى سېزەلمەيدۇ.

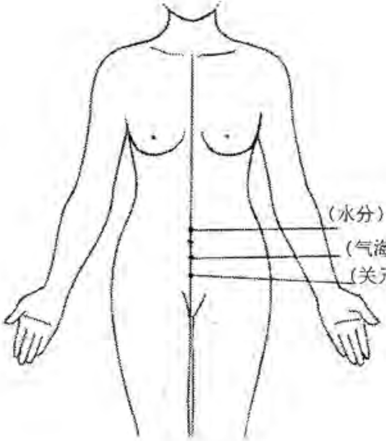
بىر ئايال ئۇيقۇسىزلىقتىن يېنىمغا داۋالانغىلى كەپتۇ. مەن ئۇنى ئۇۋۇلاپ جىنسىي يول رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە، ئۇ «ۋايجان» دەپ ۋاقىرىۋەتتى. مەن ئۇنىڭغا: «سىزدە داس ياللۇغى بولۇشى مۇمكىن» دېدىم، ئۇ ھەيران قىلىپ: «شۇنداق، ئىككى كۈننىڭ ئالدىدا قورسىقىم ئاغرىپ، دوختۇرخانىغا تەكشۈرتكىلى بارسام، دوختۇر ئىچىڭىز سەل ياللۇغلىنىپ قاپتۇ دېگەن ئىدى» دېدى. مەن بۇ ئىشنى جەزملەشتۈرگەندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونلىرىنى بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلى ئارقىلىق نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بەردىم.

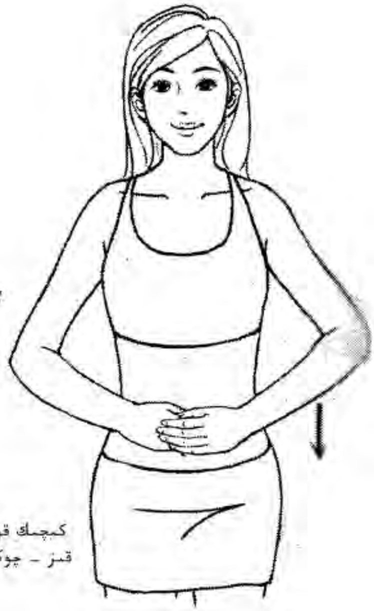
ئۇۋۇلاش تۈگىگەندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭغا ئۆيگە قايتىپ بارغاندىن كېيىن ئاچچىقسۇ بىلەن يۇنىەن بەيياۋنى تەڭشەپ، پۈتتىكى جىنسىي يول رېفلېكس رايونىغا ئۇدا 12 سائەت چىپىپ بېرىشنى، ئاندىن 12 سائەت ئارىلىق تاشلاپ، قايتا يېڭىنى چاپلاشنى تاپىلىدىم. ئۇنىڭ يولدىشىغا بولسا يۇنىەن بەيياۋنى نېچچە ئارقىلىق جىنسىي يول ئىچىگە پۈۋلەپ كىرگۈزۈشنى تاپىلىدىم.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قورساق قىسمىدىكى تيەنتۇ پەللىسىدىن دوۋسۇن سۆڭىكى تۇتاشقان سىزىقىچە، يەنى شۈيفېن (水分)، چىخەي (气海) ۋە گۈەنيۈەن (关元) پەللىرى ئەتراپىدىكى رېفلېكس ئورۇنلىرىنى كۈندە يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشنى ياكى قولاقتىكى داس رېفلېكس رايونى ئەتراپىدىن ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىپ، كىچىك ئۇۋۇلاش تاياقچىسى بىلەن نوقۇپ بېرىشنى ئېيتتىم.

سوزۇلما خاراكتېرلىك داس ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى قاتارلىق جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ تاپىنىدىكى داس رېفلېكس رايونىدا مونەكتەك بىر نەرسە قولغا چېلىقىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن سىرت، يەنە ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئىسسىق تاش ياكى ئىسسىق كىچىك قورساققا قويۇپ بەرسە بولىدۇ.

نۇرغۇن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى دەپ ئۆتتۈم، ئەمدىكى گەپ ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش ۋە ئىجرا قىلىشتا قالدى!


شۈيفېن (水分)
چىخەي (气海)
گۇەنيۈەن (关元)


كىچىك قورساق ئامان بولسا،
قىز - چوكانلار سامان بولماس

داس بوشلۇقى

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇللار بالىياتقۇ بوينى شىلۇەرەشكىمۇ ماس كېلىدۇ.

تۈنجى قېتىم رېفلېكس رايونىغا يۇنئەن بەيياۋنى چاپلىغاندا، ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ، كېيىن كۈنجۈت يېغى ياكى ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك، 3 ـ 4 كۈن ئىشلەتكەندىن كېيىن، يەنە ئاچچىقسۇغا ئالماشتۇرسا بولىدۇ. چۈنكى ئاچچىقسۇنىڭ سىڭدۈرۈش كۈچى كۈچلۈك، لېكىن كۈندە ئاچچىقسۇ ئىشلەتكەندە، تېرە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. شۇڭا ئارىلىقتا كۈنجۈت يېغى ياكى ھەسەلنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ رېفلېكس رايونىغا چاپلىغان يۇنئەن بەيياۋ قۇرۇپ كەتسە، ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ، شۇڭا دورىنىڭ سىرتىدىن بىر پارچە ھۆل لاتىنى ئوراپ، ئاندىن پىلاستىر بىلەن چاپلاپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە، ئۇنچىلىك بىئارام بولۇپ كەتمەيدۇ.

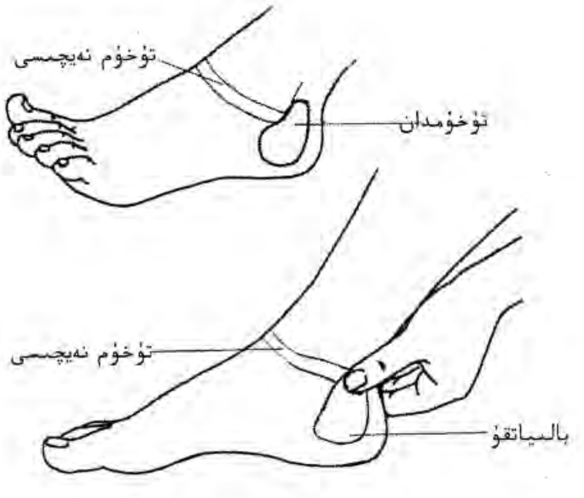
ئاق خۇن سىزنىڭ سالامەتلىكىڭىزنىڭ قانداقلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ

نۇرغۇن ئاياللاردا ئاق خۇن بىنورماللىقى كۆرۈلىدۇ، بۇ ئاساسلىقى بەدەن ئىچىنىڭ سوغۇق ئېلىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەگەر ئاق خۇن رەڭلىك كېلىپ، غەيرىي پۇرىسا، جىنسىي يول ئىچىدە ۋە ياكى بالىياتقۇدا ياللۇغ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بىر قېتىم دالىيەنگە كوماندىروپكىغا چىققاندا، ئاۋئاتسىيەدە ئىشلەيدىغان بىر ئايرۇخانقىزنى ئۇچرىتىپ قالدىم، بۇ قىز تېخى توي قىلمىغان بولۇپ، ھەر قېتىملىق ھەيزدىن بۇرۇن جىنسىي يولىدىن سېرىق ـ قوڭۇر رەڭلىك ئاق خۇن كېلىدىكەن. مەن ئۇنى بىر مەرتەم ئۇۋۇلاپ قويدۇم، ئاندىن ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۇنىڭ ئاپىسىغا دەپ بەردىم. بۇنىڭدا ئاساسلىقى پۇتتىكى بالىياتقۇ، تۇخۇمدان ۋە تۇخۇم نەيچىسى قاتارلىق جىنسىي ئەزالىرىنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىدۇ. قىزچاقنىڭ ئاپىسى كۈندە قىزىنى ئۇۋۇلاپ ئىككى ئايغا يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە، بۇ ئايرۇخانقىزنىڭ ئاق خۇنى نورماللىشىپتۇ.

ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىي فىزىيولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكى سەۋەبلىك، بەدىنىدە نۇرغۇن سوغۇق ھۆللۈك يىغىلىپ قالىدۇ، شۇڭا ئۇلار ئىككى پۇتىنى ئۇۋۇلاپ كۆتۈنۈش ئارقىلىق، سوغۇق ھۆللۈكلەرنى ھەيدىۋەتسە بولىدۇ.

ئاق خۇن بىنورمال بولغاندا، قىز ـ ئاياللار ھەرگىزمۇ بۇنىڭغا ئېتىبارسىز قارىماسلىقى، دەرھال پۇتتىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنى



ئۇۋۇلاپ، ئۆزىنى ياخشى كۈتۈشى كېرەك. كۆپچىلىككە ئەسكەرتىدىغىنىم شۇكى، كىچىككىنە كېسەلنىمۇ دەرھال داۋالاڭ، ھەرگىزمۇ كېسەلنىڭ يىغىلىپ، ئاخىرىدا بىراقلا پارتلاپ چىقىشىنى ساقلاپ ئولتۇرماڭ.

ھامىلدار بولۇش نىسبىتىنى ئاشۇرۇشنىڭ ئۇسۇللىرى

ئالامەتلىرى: ئانىلىق ھورمۇن (ئېستروگېن) ئاز بولۇش، پۇتنىڭ ئۈكچىسى قۇرغاق يېرىلىپ، چوڭقۇر ئىز پەيدا بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

پۇتتىكى قالقانبەز، ئۈيقۇلۇق (ئاشقازان ئاستى بېزى) قاتارلىق ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىنىڭ رېفلېكس رايونلىرى، شۇنداقلا بالىياتقۇ، تۇخۇمدان قاتارلىق جىنسىي ئەزالار سىستېمىسىنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى تاش يىڭنە كالتىكى بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئۆكچە تەرەپتىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رايونىنى ئۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بېرىش. .

بەزى ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولالماسلىقى ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراشتىن بولىدۇ. ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراشنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل: بىرى بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى، ئىككىنچىسى، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ كۆپ بولۇشى. ئەگەر بىر قېتىم بويىڭىزدىن ئاجراپ كەتكەن بولسا، يېرىم يىلغىچە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزمەسلىكنى تەۋسىيە قىلىمەن، بىر يىلدىن كېيىن ئاندىن ھامىلدار بولۇشنى ئويلىشىڭ، بۇ جەريانىدا بەدىنىڭىز

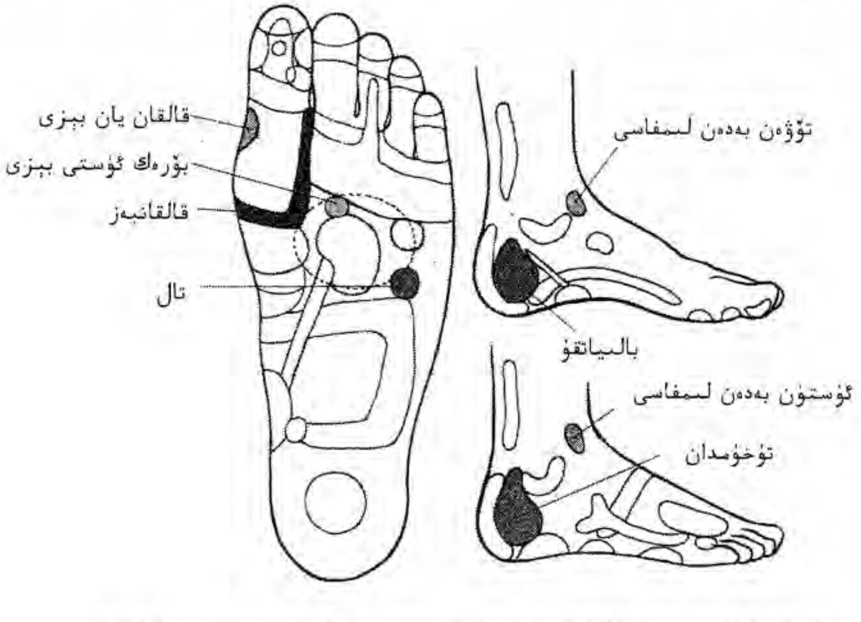
ئەسلىگە كېلىدۇ.

هامىلىدار بولۇشتىن ئاۋۋال، ئۆزىڭىزنى ياخشى ئاسراپ، ئوبدان كۈتۈنۈڭ. شۇ ئارقىلىق هامىلىگە ئىنتايىن راهەت، مۇستەهكەم، قار – يامغۇر، بوران – چاپقۇنلارغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان پۇختا «ئۆي»دىن بىرنى تەييارلىيالايمىز.

ئۇنداقتا، ئۆزىنى قانداق ئاسراش كېرەك؟ بۇنىڭ ئۈچۈن پۇت قىسمىدىكى ئىچكى ئاجراتما ۋە جىنسىي ئەزالار سىستېمىسىنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ ئېچىڭ، بولۇپمۇ، ئۆكچە تەرەپتىكى ئورۇنلارنى ئۇۋۇلاپ يۇمشىتىڭ، جىنسىي ئەزالار سىستېمىسىنىڭ يوللىرى راۋان ئېچىلغاندىلا، ئاياللار تېخىمۇ ئاسان هامىلىدار بولالايدۇ.

ئۇنىڭدىن سىرت، تۇخۇمدانىنىڭ بالدۇر قېرىپ كېتىشىمۇ هامىلىدار بولالماسلىقنىڭ سەۋەبىدۇر.

ئوتتۇز نەچچە ياشلىق بىر بىمار خىزمەت ئالدىراشلىقتىن ئىزچىل پەرزەنتلىك بولالماي كەپتۇ، ئەمدى هامىلىدار بولاي دەپ تۇرۇشىغا، دوختۇرخانىدىن تەكشۈرۈپ «تۇخۇمدان بالدۇر قېرىپتۇ» دەپ دىياگنوز چىقىرىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئازابلىنىپ، ئەمدى پەرزەنتلىك بولالمايدىغان بولدۇم دەپ ئويلاپتۇ. بۇ بىمار شۇ ئۈمىدسىزلىكلەر بىلەن مېنى ئىزدەپ كەپتۇ.



تېزرەك ئانا بولۇشنى ئىستىگەنلەر پۇتتىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى ۋە ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىڭلار

مەن ئۇنىڭ پۇتىنىڭ ئۈكچىسىگە قارىسام، ئىنتايىن قۇرغاق بولۇپ، چوڭقۇر يېرىق ئىزلار بىلەن تولۇپ كېتىپتۇ، ئۈكچىسىدىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنى تۇتسا، بەك ئاغرىيدىكەن.

مەن ئاساسلىقى ئۇنىڭ قالقانبەز، ئۇيقۇلۇق (ئاشقازان ئاستى بېزى) قاتارلىق ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرى بىلەن بالىياتقۇ، تۇخۇمدان قاتارلىق جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەردىم، ئۈكچىسىدىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رايونلىرىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلىدىم. پۇتىدا كەڭ دائىرىلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇچراتسام، تاش يىڭنە كالتىكى بىلەن كۇچەپ قىردىم.

مەن بۇ بىمارنى 10 مەرتەم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ كەيپىياتى ياخشىلىنىشقا باشلىدى، ئۈكچىسىمۇ يۇمشاپ، يول ماڭسا ئاغرىمايدىغان بولدى.

مەن ئۇنىڭ چوقۇم ھامىلىدار بولالايدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. ئەينى چاغدا، ئۇنىڭ بەدىنىدىكى ئانىلىق ھورمۇنىنىڭ ئۆزگىرىشى ئىنتايىن روشەن بولدى. 10 قېتىملىق داۋالاشتىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ، ئۆيىدە داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بېرىشنى ئېيتتىم.

ئانىلىق ھورمۇنى ئاز بولۇش سەۋەبىدىن ھامىلىدار بولالمىغانلار يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى سىناپ باقسا بولىدۇ.

ھەيز قالايمىقانلىشىش ۋە سەۋەبسىز ھەيز توختاپ قېلىشنى داۋالاش ئۇسۇلى

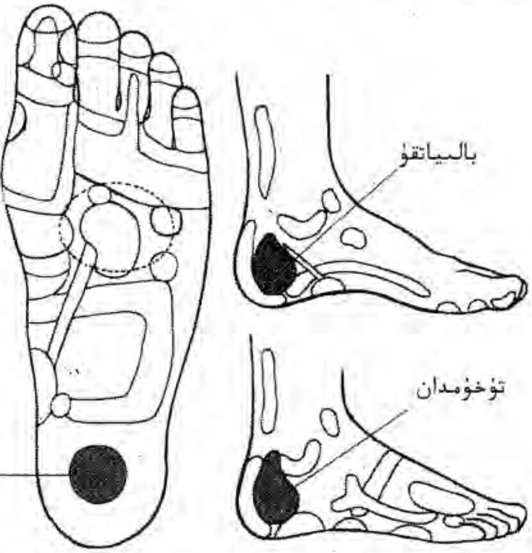
ئالامەتلىرى: ھەيز بالدۇر ياكى كېيىن كېلىش، ھەيز تۇتۇلۇش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

پۇتتىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونىدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاش، ئالامىتى يەڭگىلرەكلىرىنى ئوڭغا 36 قېتىم، تەتۈرگە 24 قېتىم، ئالامىتى ئېغىرراقلىرىنى ئوڭغا 90 قېتىم، تەتۈرگە 60 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش.

تيەنجىنلىك بىر ئايالنىڭ ھەيزىسى ھەمىشە تەستە كېلەتتى، كەلسىمۇ مىقدارى بەك ئاز ئىدى. كېيىن بىر قېتىم ئېرىگە ئاچچىقى كېلىپ قېلىپ، شۇ باھانە بىلەنلا نەچچە ئاي ھەيز كەلمەپتۇ. بۇنداق ھەيز تۇتۇلۇپ قالغاندا، ئادەتتە پۇتتىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرى راۋان بولماي قالىدۇ، تۇتقىنىمىزدا قولىمىزغا مۇنەكتەك نەرسىلەر ئۇرۇلىدۇ. شۇڭا

بۇنىڭدىكى ئاغرىق نۇقتىسىنى تېپىپ تۇرۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. يەنى ئەھۋالى يېنىكرەكلەرنى ئوڭغا 36 قېتىم، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاش، ئەھۋالى ئېغىرراقلىرىنى ئوڭغا 90 قېتىم، تەتۈرگە 60 قېتىمدىن ئۇۋۇلاش كېرەك.



جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، ھەر ئايدا راھەت تېپىپ قالىسىز

مەن ئۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئىككى نۆۋەت ئۇۋۇلاپ قويۇۋىدىم، ئۇ ئايالنىڭ ھەيزىسى كەلدى.

مەيلى ئاچچىقلاشتىن ياكى باشقا سەۋەبلەردىن ھەيزىسى تۇتۇلغان ياكى ھەيزىسى قالايمىقانلاشقان بولسۇن، پۇتتىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونىدا روشەن مونەكتەك نەرسىلەر بولىدۇ ھەمدە تۇتسا ئاغرىيدۇ. بۇنىڭغا بەش تادۇ سىيرىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، مەنپەئەت تاپىدۇ.

ئۇنىڭدىن سىرت، تۇخۇم نەيچىسى راۋان بولماسلىقتىن كېلىپچىققان ھەيز تۇتۇلۇش ياكى ھەيز قالايمىقانلىششقا قارىتا، پۇتتىكى تۇخۇم نەيچىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرسىلا كۇپايە قىلىدۇ.

ھەيز مىقدارى ئاز كېلىدىغان قىز ـ ئاياللار ھەيزنىڭ ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە، ئاچ قورساققا قارا شېكەر سۇيى ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل ھەيزىسى توختاپ دەپ قالغان ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارغىمۇ ماس كېلىدۇ.

جىگەر ۋە ئۆپكىنى ياخشىلىغاندا، جىنسىي ئەزا سىرتىدىكى ئاق داغ يوقايدۇ

ئالامەتلىرى: جىنسىي سىرتىغا ئاق داغ چۈشۈش

داۋالاش ئۇسۇللىرى: پۇت قىسمىدىكى جىگەر، ئۆپكە، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش.

مەلۇم گېزىتخانا مېنى زىيارەت قىلغان ماقالىنى ئېلان قىلغاندىن كېيىن، بىر خانىم گېزىتخانا ئارقىلىق مېنى ئىزدەپ تېلېفون قىلىپتۇ:

«ياڭ مۇئەللىم، مېنى قۇتقۇزۇۋېلىڭ!»

«قەيەرىڭىز بىئارام بولىۋاتىدۇ؟»

«جىنسىي يول سىرتىغا ئاق داغ چۈشۈپ قالدى...»

مەن بۇ خانىمنى قېشىمغا چاقىردىم، تەكشۈرۈپ قارىسام، ئۇنىڭدىكى چاتاق ئاساسلىقى جىگەر بىلەن ئۆپكىدە ئىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇۋۇلاپ داۋالاش جەريانىدا، ئۇنىڭ پۇتىدىكى جىگەر ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق

ئوڭ تاپان　　　پۇت قىسمىنىڭ ئىچ تەرىپى

غىدىقلىدىم، يەنە پۇتىدىكى جىنسىي ئەزالار سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشنىمۇ كۆچەيتتىم.

پۇتنىڭ ئۆكچىسى (تاپاننىڭ كەينى)دەك ئاسان غىدىقلانمايدىغان ئورۇنلارغا قارىتا، يول ماڭغاندا قەستەن ئۆكچە بىلەن مېڭىش ياكى دائىم غىدىقلاپ بېرىش كېرەك. ئائىلىدىكى بىكار ۋاقىتلاردا، تاپاننىڭ ئىچى تەرىپىدىكى قىبرغا بىر بارماق يېقىن جايلاشقان ئورۇنلاردىن ئاغرىق نۇقتىسى ۋە مونەكلەرنى ئىزدەپ، ئۇۋۇلاش تايىقى ياكى باشقا قاتتىق نەرسىلەر بىلەن شۇ يەرنى غىدىقلاپ بەرسە ياكى بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللانسىمۇ بولىدۇ.

نۇقتىلىق ئۇۋۇلاشلارنىڭ ئاساسىدا، ئۇنىڭ ئىككى پۇت بارمىقىنىڭ تىرناق ئالدى ئۇچىدىكى سىرتقى جىنسىي يولى، زەكەر بېشى رېفلېكس رايونىنى قايتا ـ قايتا غىدىقلاش بىلەن بىرگە، پۇتۇن پۇت قىسمىنى ئومۇميۈزلۈك ئۇۋۇلىدىم، بولۇپمۇ بۆرەك، سۈيدۈك يولى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىغا بەكرەك كۆچىدىم. شۇنداق بولغاندا، بىمارنىڭ پۇتۇن بەدەن قان ئايلىنىشىمۇ ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، جىگەر ئىقتىدارىمۇ ئاشتى. مۇشۇ بويىچە ئۈچ ئاي داۋالىغاندىن كېيىن، بۇ خانىمنىڭ كېسىلىدە روشەن ياخشىلىنىش بولدى.

ئەرلەر نېمىشقا مەزى بېزى ئۆسۈپ قېلىشىدىن قورقىدۇ؟

ئالامەتلىرى: مەزى بېزى ئۆسۈپ قېلىشىدىن كېلىپچىققان سۈيدۈك توسۇلۇش، سۈيدۈك ئېقىش، تولا سىيىش، ھەتتا سۈيدۈك قىيىپ (يىغلىپ) قېلىش.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

يۈننەن بەيياۋ (云南白药) بىلەن ۋازېلىننى (凡士林) ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش مەلھىمى ياساپ، تاپان ئاستىدىكى بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، بۆرەك ئۈستى بېزى، سۈيدۈك يولى، جىنسىي بەز، مەزى بېزى ۋە ئورۇقدان قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىغا سۈركەپ ئۇۋۇلاش.

مەزى بېزى ئۆسۈپ قېلىشىدىن سۈيدۈك توسۇلۇش، سۈيدۈك تامچىلاش، پات ـ پات سىيىش، شۇنداقلا سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئورغۇن ياشانغان كىشىلەر ۋە سېمىز ئەرلەر ئۇزۇن مەزگىل ھەرىكەت قىلماي ئولتۇرغاندىكىن، ئاسانلا مەزى بېزى ئۆسۈپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ يەنە تاكسى شوپۇرلىرىمۇ خېرىدار تارتىشقا ئالدىراپ، قىستاپ كەتسىمۇ چىداپ ئولتۇرىدۇ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى، مەزى بېزى مەسىلىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

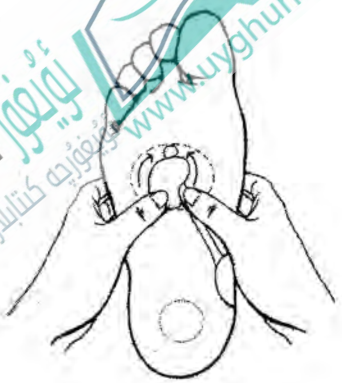
بۇرۇن 60 نەچچە ياشلىق بىر بوۋاي قېشىمغا داۋالانغىلى كەلگەن ئىدى. ئۇنىڭ دېيىشىچە، ئۇ ئادەتتە سىيەلمەي بەك قىينىلىدىكەن. مەن ئۇنى ئۇۋۇلاپ داۋالىغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇنداق دېدىم: پۇت قىسمىڭىزنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئوشۇقىڭىزنىڭ كەينىدا نەشپۈت شەكىللىك رايون بار، بۇ مەزى بېزى رېفلېكس رايونى دەپ ئاتىلىدۇ. سىز ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، كۈندە ئوختىماي ئۇۋۇلاپ بېرىڭ، ئۇۋۇلىغاندا يۇنىەن بەيياۋ بىلەن ۋازېلىننى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ تۇرۇپ ئۇۋۇلاڭ، شۇ يەردىكى مونەكتەك نەرسىنى ئۇۋۇلاپ كىچىكلىتەلىسىڭىز، سالامەتلىكىڭىزمۇ بارغانسېرى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

مەزى بېزىدا مەسىلە بارلار ئادەتتە پۇت قىسمىدىكى قورساق نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، بۆرەك ئۈستى بېزى، جىنسىي بەز، مەزى بېزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، سۈيدۈك تامچىلاش، پاكىز سىيەلمەسلىك ۋە سۈيدۈك توسۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەرگە مەنپەئەت قىلىپ، بۇلارنى يەڭگىللىتىدۇ. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، يۇنىەن بەيياۋنى چاپلاپ قويسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

پۇت قىسمىنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئوشۇقنىڭ ئالدىراق تەرىپىدە سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونى بار بولۇپ، مەزى بېزى ئۆسۈپ قالغانلارنىڭ شۇ يېرىنى باسسا بەك ئاغرىيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئاغرىغان نۇقتىنى ئۇۋۇلاپ ئاغرىمايدىغان بولغاندا، كېچىسى قوپۇپ تەرەتكە چىقىدىغان، پات ـ پات سىيىش، سۈيدۈك قىستايدىغان ۋە سىيگەندە ئاغرىش ئالامەتلەر ئالدىرماي يوقاپ كېتىدۇ.

شيا فامىلىلىك بىر بوۋاي مەزى بېزى كېسىلى سەۋەبلىك مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئۇنىڭ كېسىلى شۇ دەرىجىگە يەتكەنكى، ھاجەتخانىدا 20 نەچچە مىنۇت تۇرسىمۇ كىچىك تەرەت كەلمەيدىكەن، كىچىك تەرەت قىلغان تەقدىردىمۇ شۇنچىلىك ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدىكەن. ئۇ چوڭ دوختۇرخانىلارغا بېرىپ كۆرۈنۈپ بېقىپتۇ، لېكىن ھېچقانداق ئۈنۈمى بولماپتۇ.

ئۇنىڭ ئەھۋالىنى بىلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ پۇتىنى تەكشۈرۈپ، سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونىنى ئاستا بېسىۋېدىم، «ۋايجان» دەپ توۋلىۋەتتى. مەن ئۇنىڭغا: «چىداپ تۇرۇڭ» دەپ قويۇپ، سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلىدىم، ئاندىن يۇقىرىقى ئۇسۇلغا بىرلەشتۈرۈپ، مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىدىم. ئۇ قايتىپ بارغاندىن كېيىن، شۇ كۈنىلا ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ، ئاندىن ماڭا تېلېفون قىلىپ، «ياڭ دوختۇر،



سول تاپان

ئوڭ تاپان

پۇت قىسمىنىڭ سىرتقى تەرىپى

پۇت قىسمىنىڭ ئىچكى تەرىپى

www.uyghurkitap.com

قولىڭىز بەك شىپالىقكەن، كىچىك تەرىتىم ئەزەلدىن مۇنداق راۋان بولۇپ باقمىغان، بەكمۇ راھەتلەندىم، ھەقىقەتەن ئۈنۈمىنى كۆردىم» دېدى. مەن ئۇ بىمارغا ئۆزۈلاش ئۇسۇلىنى دەپ بەردىم، ئۇ ئۆيىدە ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ، ئۆزاق قالماي ساقىيىپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىن، شىيا بوۋاي ئوخشاش كېسەلگە دۇچار بولغان بوۋايلارغا مۇشۇ ئۇسۇلنى تونۇشتۇرۇپ، رېفلېكس داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ تەشۋىقاتچىسى بولۇپ قالدى.

ھازىر 14 ـ 15 ياشلىق باللاردىمۇ مەزى بېزى يوغىناش كۆرۈلۈۋاتىدۇ، ئۇلارنىڭ قوللىرىغا قارايدىغان بولساق، يېرىلىپ كەتكەندەك كۆرۈنىدۇ، ئۇلاردىن ئىچكىرىلەپ سورىسىڭىز، كۆپىنچىسىنىڭ قولدا لەززەتلىنىدىغانلىقى ئاشكارا بولىدۇ. باللار قولدا لەززەتلەنگەندە ھۇزۇرلىنىش ئۈچۈن، مەنىي چىقىرىشنى قەستەن كەينىگە سۈرىدۇ، ئاقىۋەتتە مەزى بېزى مەسىلىسى كېلىپچىقىدۇ. بۇنداق باللارنى داۋالىغاندا، ئۇلارغا بۇنىڭدىن كېيىن ئۇنداق قىلماسلىق، بولمىسا ئۆمۈرلۈك پۇشايمانغا قالىدىغانلىقى ھەققىدە تەربىيە بېرىش زۆرۈر.

ھازىرقى جەمئىيەتتە نۇرغۇن ناچار كىنولار، تېلېۋىزىيەلەر، شۇنداقلا

توردىكى شەھۋانىي مەزمۇنلۇق نەرسىلەر بالىلارنى بالدۇر يېتىلدۇرۇپ قويۇۋاتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىغا جىنسىيەت جەھەتتىن تەربىيە ئىشلەي دىيىشمۇ، بالىلارغا قانداق ئېغىز ئېچىشنى، مۇھىمى نېمە مەزمۇندا سۆزلەشنى بىلەلمەيدۇ. ھازىرقى ئاتا ـ ئانىلارمۇ ئەينى چاغدا بۇ ئىشنىڭ زادى قانداق ئىش ئىكەنلىكىنى بىلمەيلا ئۆتۈپ، ھازىرغا كەلدى ئەمەسمۇ!

ئاتا ـ ئانىلار بۇنداق ئەھۋالغا يولۇقسا، ھەرگىز ھودۇقماسلىقى، بالىنىمۇ قورقۇتۇۋەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى بالاغەتكە يەتكەن ئوغۇل بالىلارنىڭ ئايدا نەچچە قېتىم ئېھتىلام بولۇپ، مەنىي كەلتۈرۈشى تەبىئىي ۋە نورمال ئىش. كارىۋات كىرلىكىگە قاراپلا، بالىنى سوتلاپ، تىللاپ چۈشۈپ كەتمەسلىك كېرەك. بۇنداق قىلساق، بالا قورقۇپ كېتىپ، بەزى يېڭى مەسىلىلەر كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

ناچار كىنو ۋە ناچاركىتابلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان بالىلارنىمۇ ئەيىبلەپ كەتمەسلىك كېرەك، چۈنكى ئۇلار بۇنىڭدىن ساقلىنالمايدۇ. ئەگەر ئاتا ـ ئانىلار مۇناسىۋەتلىك بىلىملەرنى ئىگىلەپ، بالىلارنى توغرا يېتەكلىمىگەندە، بالىلار شۇ قايىنامغا كىرىپ كېتىپ، بالدۇر يېتىلىدىغان، ھەتتا جىنسىيەتنىڭ زەربىسىگە بالدۇر ئۇچرايدىغان نەتىجە كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا بالىلارغا بەزى ئىشلارنى توغرا ۋە ئىلمىي يوسۇندا، قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىدە چۈشەندۈرۈش كېرەك.

جىنسىي ئاجىزلىقنى تېز تەكشۈرۈش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: با ھ ئاجىزلىق، مەزى بېزى يوغىناش

داۋالاش ئۇسۇللىرى: سىرتقى تەرەپتىكى ئوشۇقنىڭ كەينىدىكى جىنسىي بەز رېفلېكىس رايونىنى كۈندە بەش مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

بىر قېتىم 20 نەچچە ياشلار ئۆپچۆرىسىدىكى ئورۇق، لېكىن خېلى روھلۇق بىر يىگىت ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىك سەۋەبى بىلەن كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. قولىغا قاراپ، مەزى بېزىنىڭ بەكلا يوغىناپ كەتكەنلىكىنى بىلدىم. كېيىن سورىسام، كىچىك تەرەت قىلغاندىمۇ بەك قىينىلىپ زورۇقۇپ كېتىدىكەن.

بۇ يىگىتنىڭ مەزى بېزى ئەھۋالىنى نەدىن بىلىۋالدىم دېگەندە، ئەرلەرنىڭ

ئالـقىنـىدىكى ھاياتلىق سىزىقى (بېغىشـقا يېقىن سىزىق)نىڭ ئۈچىدا يېرىق ئىزلار بولسا، باھ ئاجىزلىق ياكى مەزى بېزىدا چاتاق بار، ئەگەر ئاياللاردا بولسا، بالىياتقۇسىدا مەسىلە بولۇپ، ھەيزىسىمۇ نورمال بولمايدۇ، چۈنكى بۇ ئورۇن ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي بەز رېفلېكس رايونى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇنىڭ دېيىشىچە، ئۇ سەللا ئايالـلارنى خىيال قىلىپ شەھۋىتى قوزغالسا، تۆۋەن تەرىپى چىڭقىلىدىكەن، لېكىن ئايالى بىلەن بىللە بولغاندا، ئىشلىمەي قالىدىكەن. مۇشۇنداق بولۇپ ۋاقىت ئۆزارغانسېرى، جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپچىقىپتۇ. ئايالى ئېخى بۇنى خاتا چۈشىنىپ، دائىم «سىرتتا باشقا بىرىنى تېپىۋالدىڭىزمۇ نېمە؟» دەپ ئۇنىڭ بىلەن جېدەللىشىدىغان بولىۋاپتۇ.

بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ سىرتقى تەرەپ ئوشۇق كەينىدىكى جىنسىي بەز رېفلېكس رايونىنى تۇتقاندا قولغا مونەكتەك بىر نەرسە ئۇرۇلۇپ ئاغرىيدۇ. مەن ئۇ يىگىتكە مۇشۇ ئورۇننى كۈندە بەش مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىشنى، ئۇۋۇلاپ بولۇپ يۇنىەن بەيياۋنى (云南白药) چېپىۋېلىشنى تاپىلىدىم. نەچچە كۈندىن كېيىن، ماڭا مەزى بېزىنىڭ خېلى راھەتلىنىپ قالغانلىقىنى ئېيتتى. ئۇ يىگىت مەن دېگەن ئۇسۇل بويىچە بىر ئاي ئەتراپىدا ئىزچىل داۋالىنىپ ساقىيىپ، ئايالى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىمۇ قايتىدىن ئىناقلاشتى.

ئەسلىدە، بۇ يىگىت تويدىن ئىلگىرى قولدا لەززەتلىنىش ئادىتىگە ئۆگىنىپ قالغان بولۇپ، قولدىن لەززەتلىنىشنى زىيادە قىلىۋېتىپ، مەزى بېزىنى يوغانتىۋالغان ئىكەن. تويدىن كېيىن، جىنسىي ئاجىز ۋە مەنىي بالدۇر كېتىدىغان بولۇپ قاپتۇ.

يەنە بىر مۇھىم نۇقتا شۇكى، مۇشۇ كېسەللىكنى داۋالىتىش ياكى ئۆزى داۋالاش جەريانىدا، چوقۇم مايلىق ياكى ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك، بولمىسا داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئوغۇل بالىنىڭ خېنىم مىجەز بولۇپ قېلىشى، ئۇرۇقدان چۈشمەسلىكتىن بولۇشى مۇمكىن

ئالامەتلىرى: بالىلارنىڭ ئۇرۇقدىنى ياللۇغلىنىش، جىنسىي ئەزاسى ياخشى تەرەققىي قىلماسلىق

داۋالاش ئۇسۇللىرى: بالىلارنىڭ ئۇكچىسىنى كۈندە **100** قېتىم ئۇرۇپ بېرىش، بىر نۇۋەت بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى ئىشلەپ بېرىش.

ھازىر بەزى بالىلاردا ئۇرۇقدان يېتىلمەسلىك كۆرۈلۈۋاتىدۇ، لېكىن ئاتا -

ئانىلار بۇنى ۋاقتىدا بايقىيالماي، بالا چوڭ بولغاندا داۋالاش تەس بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ بەزى بېشارەتلىرى بار. مەسىلەن: كىچىك بالىلار قولاق ئالدى بېزى ياللۇغى (پاروتىت) بولۇپ قالسا، ۋايجانلاپ ئارام بەرمەيدۇ، لېكىن ساقايغاندىن كېيىنمۇ يەنە يىغلايدۇ. بەزى ئاتا ـ ئانىلار بۇنى چۈشەنمەي، «بالىغا نېمە بولغاندۇ؟ كېسىلى ساقىيىپ بولۇپمۇ يەنە يىغلايدىغۇ!؟» دەپ ئويلايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ چاغدا بالىنىڭ ئۇرۇقدېنى دەل ياللۇغلىنىۋاتقان بولىدۇ.

مەن بۇرۇن 16 ياشلىق بىر بالىنىڭ كېسىلىنى كۆرگەن ئىدىم، بالىنىڭ بويى پاكار بولمىسىمۇ، لېكىن كىشىگە كىچىك بالىدەكلا كۆرۈنەتتى، گەپ قىلىسىمۇ قىزلاردەك نازلىنىپ گەپ قىلاتتى. مەن ئۇنىڭدىن: «ئىلگىرى قولاق ئالدى بېزى ياللۇغى بولغانمۇ؟» دەپ سورىسام، «بولغان» دەپ جاۋاب بەردى. مەن ئۇنىڭ ئىشتىنىنى سالدۇرۇپ تەكشۈرۈۋېدىم، بالىنىڭ ھېلىقى يېرى تۈزۈك يېتىلمەپتۇ. جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئىككى سانتىمېتىردىن ئاران ئاشىدىكەن، ئۇرۇقدانىنىڭ بىرسى كىچىك چىلانىنىڭ ئۇرۇقچىلىك، يەنە بىرسىنى ياخشى قارىمىسا كۆرگىلىمۇ بولمايدىكەن. بالىنىڭ ئاپىسى نەق مەيداندىلا: «ئەمدى قانداق نەۋرىلىك بولارمەن!» دەپ يىغلاپ كەتتى.

مەن ئۇنىڭ ئۆكچىسىدىكى جىنسىي ئەزا رېفلېكس رايونىغا بىرنى ئۇرىۋېدىم، بالا ئاغرىقتىن پۇتىنى ئېلىپ قاچتى. بۇنىڭدىن كۆڭلۈمدە سان بولدى ـ دە، شۇ يەرنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلىدىم. بىر ئايدەك داۋالىغاندىن كېيىن، بالىنىڭ زەكىرى ئۆزىراپ 5 سانتىمېتىرغا يېقىن باردى. كېيىن ئۆزىگە كۈندە شۇ ئورۇننى 100 قېتىم ئۇرۇپ بېرىشنى تاپىلىدىم، يەنە بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى كۈندە بىر قېتىم ئىشلەش، يەنى يۇقىرى ـ تۆۋەن، ئوڭ ـ

بالىڭىزنىڭ ئۆكچىسىگە بەش تادۇ تەڭداش چېكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، كۈندە ئۆكچىسىگە ئۇرۇپ بەرسىڭىز، ئەرلىك ھورمۇنى ئاشىدۇ

سول تۆت نۇقتىنىڭ ھەربىرىنى ئوڭغا 9، تەتۈرگە 6 قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئوتتۇرىسىنى ئوڭغا 36، تەتۈرگە 24 قېتىم ئۇۋۇلاشنى ئېيتتىم. نەچچە يىلدىن كېيىن مەن داۋالىغان يىگىت ماڭا: «ياك مۇئەللىم، مەن ھازىر پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتىم» دەپ تېلېفون قىلىپتۇ، ئۇنىڭ ئاۋازىمۇ ئەر كىشىنىڭكىگە ئوخشاش چىقىدىغان بولۇپتۇ.

توققۇزىنچى باب
باللاردىكى كېسەللىكلەرنى رېفلېكس رايونلىرىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش

باللاردىكى ئۆپكە ياللۇغىنى ئائىلىدە كۈتۈش

ئالامەتلىرى: دائىم قىزىتىش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، چوڭ تەرىتى قۇرغاق بولۇپ، ئېغىرلاشقاندا ئۆپكە ياللۇغىغا تەرەققىي قىلىش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. ئۆپكە پەللىسى ۋە چوڭ ئۈچەي پەللىسىنى سوۋۇتۇش. بالىنىڭ باشمالتىقى بىلەن بىگىز بارمىقىنىڭ يېنىنى تۈۋىدىن بارماق ئۇچىغا قارىتا باشمالتاق بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلاش، ھەر بىرىنى 36 قېتىمدىن.

2. ئۈچ گىرام ئېۋوردىيە ئۇرۇقى (吴茱萸) غا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەڭشەپ، بالىنىڭ ئىككى تاپىنىنىڭ ئۆپكە رېفلېكس رايونىغا چاپلاش.

3. جۇڭگو بايىنقى (苍术) ۋە چاكاندىنى 50 گىرامدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا تۇخۇم پىشۇرۇش، پىشقان تۇخۇمنى ئېلىپ تۇخۇمنى ئېلىپ تېرىنى كۆيدۈرمەيدىغان ھالەتتە سوۋۇتقاندىن كېيىن، پۇتتىكى ئۆپكە پەللىسىگە ۋە دومبىدىكى ئۆپكە پەللىسىگە 10 مىنۇتتىن يېقىش.

ھازىر ھەممە ئائىلىلەر دېگۈدەك يالغۇز پەرزەنت، مەيلى قىز ياكى ئوغۇل بولسۇن، ھەممىسى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئارزۇلۇق بالىسى. شۇڭا بالا سەل قىزىغاندەك ياكى ئاغرىغاندەك بولسىلا، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ قىلمايدىغانلىرى قالمايدۇ.

بىر قېتىم، بىر ياش ئانا 6 ـ 7 ياشقا كىرگەن بالىسىنى ئەگەشتۈرۈپ قېشىمغا كەلدى ھەمدە بالىسىنى قۇتقۇزۇپ قېلىشىمنى ئۆتۈندى.

ئەسلىي بۇ ئايالنىڭ قىزى تۇغما ئاجىز بولۇپ، ئۈچ ياش ۋاقتىدا چوڭ قاناتلىق ئۆپكە ياللۇغى گىرىپتار بولۇپتۇ ھەمدە بىر ئايغا يېقىن ئاسما ئوكۇل ئاستۇرۇپ ئاران ساقىيىپتۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، بالىدا چوڭ ـ كىچىك

ئاغرىقلار ئۈزۈلمەيتۇ. بالا بەش ياشقا كەلگەندە، دائىم يۆتىلىدىغان، پات ـ پات قىزىيدىغان، چوڭ تەرىتى قۇرغاق كېلىدىغان، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدىغان، ياز ۋە كۈز پەسلى كەلسىلا، ئۆپكە ياللۇغى قوزغىلىدىغان بولۇپ قاپتۇ.

ئەمەلىيەتتە بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆپكە ۋە چوڭ ئۈچەيگە ئىسسىق يىغىلىپ قالغانلىقنىڭ نەتىجىسى. مەن بۇ ئائىلىگە ئۆپكە ۋە چوڭ ئۈچەينى سوۋۇتۇشنىڭ ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بەردىم، يەنى بالىنىڭ باشمالتاق بىلەن بىگىز بارماقنىڭ يان تەرىپىنى بارماقنىڭ تۈۋىدىن ئۇچىغا قارىتا سىيرىپ بېرىش، ھەر قېتىمدا ھەربىر بارماقنى 36 قېتىمدىن سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشنى تاپىلىدىم.

ئۆپكە پەللىسىنى سىيرىپ، ئۆپكە ئىسسىقىنى سوۋۇتۇش

بالىلاردىكى ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدىغان يەنە ئىككى خىل كىچىك رېتسېپ بار. بىرسى، ئۈچ گىرام ئېۋوردىيە ئۇرۇقىنى ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشەپ، بالىنىڭ ئىككى تاپىنىدىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونىغا، يەنى يۇڭچۈەن (涌泉) پەللىسىگە چاپلاش؛ ئەگەر بالا يىغلاپ ئەسكىلىك قىلىپ چاپلىغىلى قويمىسا، 50 گىرام جۇڭگو باينىقى (苍术) بىلەن 50 گىرام چاكاندىنى (麻黄) ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇدا تۇخۇمنى 30 مىنۇتتەك ئاستا ئوتتا پىشۇرۇش، ئاندىن تۇخۇمنى تېرىنى كۆيدۈرمەيدىغان ھالەتتە سوۋۇتقاندىن كېيىن، پۇتتىكى ۋە دۈمبىدىكى ئۆپكە پەللىسىگە 10 مىنۇتتىن يېقىش. تۇخۇم سوۋۇپ قالسا، ئىسسىتىپ قايتا ياقسا بولىدۇ.

ئىسسىق تۇخۇم ئارقىلىق بالىلارنىڭ ئۆپكىسىنى ئاسراش

ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، ئۇ ئايال كۈندە مەن ئۆگەتكەن ئۇسۇل بويىچە بالىسىنى كۈتۈپتۇ، مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، بالىسىنىڭ چوڭ تەرىتى نورماللىشىپ، ئىشتىھاسىمۇ ئېچىلىپتۇ.

كېيىن بۇ ئايال مېنىڭ ئوقۇغۇچۇم بولۇپ قالدى. ئۇ بىر تەرەپتىن رېفلېكس داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگەنگەچ، يەنە بىر تەرەپتىن بالىسىنى ياخشى كۈتتى. بالىسى سەللا يۆتەلگۈدەك بولسا، دەرھال بالىنىڭ پۇتىدىكى بادامبەز، كېكىردەك، كانايچە ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەردى، بۇنىڭ بىلەن بالىسىنىڭ يۆتىلىمۇ تېزلا توختايدىغان بولدى.

كانايچە رېفلېكس ئورنىنى سىيرىش

ئۆپكىنى سوۋۇتۇش

بادامبەز رېفلېكس رايونىنى نوقۇپ ئۇۋۇلاش

ئۇنىڭدىن سىرت، مەن بۇ ئائىلىگە بالىنىڭ دۈمبىسىنى سىيرىپ، ئومۇرتقىلىرىنى مۇجۇپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلدىم. ئۇزاق مەزگىل ئۇۋۇلاپ بەرگەچكە، بەزىدە قىزى ئاپىسىنى ئەسكەرتىدىغان بولۇپتۇ. مانا ھازىر ئىككى يىل ئۆتۈپ كەتتى، بالىنىڭ سالامەتلىكى ئىنتايىن ياخشى. ئاپىسى ھاياجانلىنىپ مۇنداق دەيدۇ: «مېنىڭ بالام رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئەڭ چوڭ مەنپەئەتدارى!»

نۇرغۇن ئاتا ـ ئانىلار تېبابەتنى چۈشەنمەيدۇ، بالىسى ئاغرىپ قالسا دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىشتىن باشقىسىنى بىلمەيدۇ، كېسەل تارتىۋاتقان بالىسىغا ھېچنېمە قىلىپ بېرەلمەي، ئىچى تىتىلدايدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلارغا مۇشۇنداق رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىپ قويۇشنى تەۋسىيە قىلىمەن. بۇنى ئۆگىنىۋالسا، بالىنىڭ ئۇششاق ـ چۈششەك كېسەللىكلىرىنى ئۆيدىلا داۋالىيالايدۇ. سالامەتلىك ئالتۇندىن قىممەت. رېفلېكس داۋالاش دەل بالىلارغا سالامەتلىك سوۋغا قىلغانلىق بىلەن باراۋەردۇر.

بالىڭىز سىيگەك بولۇپ قالغاندا

ئالامەتلىرى: بالىلاردىكى سىيگەكلىك

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. يۇت قىسمىدىكى بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، سۈيدۈك نەيچىسى، تال ۋە چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە 1 ـ 2 نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە 15 ـ 20 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. بەلنىڭ تۆۋەنكى يەتتە بوغۇمىنى كۈندە 300 قېتىم سىيرىپ، ھېپوفىز رېفلېكس رايونىنى ئۈچ مىنۇت نوقۇپ ئۇۋۇلاپ بېرىش.

3. ئازراق گۈڭگۈرت تالقىنى بىلەن چانالغان غولپىياز ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كىندىككە چاپلاپ، پىلاستىر بىلەن پۇختا تېڭىش، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، 12 سائەت دەم ئالدۇرۇپ قايتا چاپلاش.

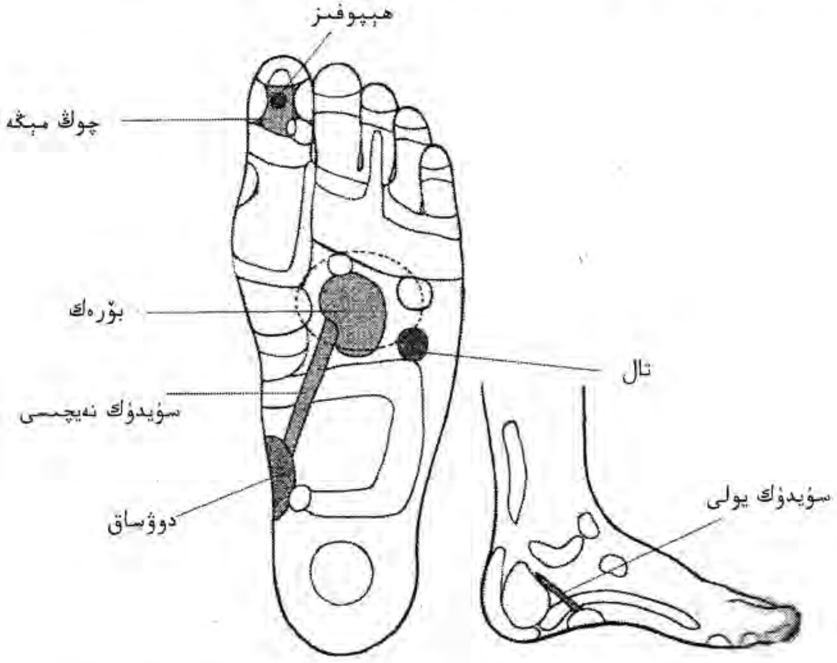
دىققەت: گۈڭگۈرت بىلەن غولپىياز ئېقىنىڭ غىدىقلىشى بەك كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇچىنچى خىل ئۇسۇلنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىڭ.

بالىلارنىڭ يوتقانغا سىيىپ قويۇشى نۇرغۇنلىغان ئاتا ـ ئانىلار بېشىنى قاتۇرىدىغان بىر ئىش. شۇ سەۋەبلىك كۆپلىگەن ئاتا ـ ئانىلار ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ.

ياشانغانلارنىڭ سىيىپ قويۇشى قورۇغۇچى مۇسكۇللارنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولىدۇ، لېكىن بالىلارنىڭ سىيىپ قويۇشى سۈيدۈك سىستېمىسىدىكى مەسىلىدىن بولىدۇ. بەزى بالىلارنىڭ قاداق سۆڭىكى (骶骨) تۇغما يېرىق بولىسىمۇ، سىيگەك بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار بالىسىنى ئالدى بىلەن دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىپ رېنتگېنغا سالدۇرۇپ بېقىشى كېرەك.

ئەگەر تۇغما قاداق يېرىقى بولمىسا، بالىنىڭ سۈيدۈك سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى غىدىقلاش ئارقىلىق داۋالىساق بولىدۇ، ئادەتتە شۇ پۇتتىكى بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، سۈيدۈك نەيچىسى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە، يەنە چوڭ مېڭە ۋە تال رېفلېكس رايونلىرىنىمۇ ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. بۇنى كۈندە 1 ـ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ـ 20 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

بەش دانە پۇت بارمىقىمىزنىڭ ئاستى ماڭلاي رېفلېكس رايونى، پۇتتىكى چوڭ بارماقنىڭ قورساق تەرىپى چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىدۇر. ئۇنىڭدىن سىرت، پۇتتىكى باش بارماقنىڭ قورساق ئوتتۇرىسىدا ھېپوفىز رېفلېكس رايونى بار

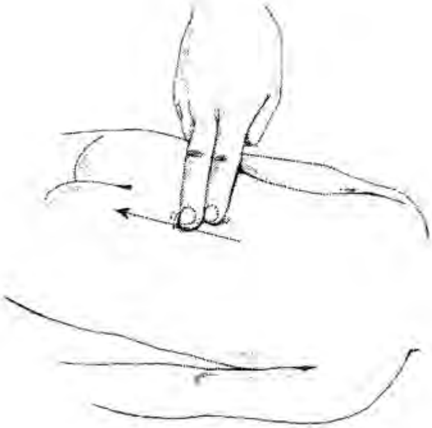


بالىلارنىڭ سۈيدۈك سىستېمىسى رېفلېكس رايونى بىلەن چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، كۆرپىگە سىيىپ قويمايدىغان بولىدۇ

www.uyghurkitap.com

بولۇپ، بۇ ئورۇن بەدەندىكى توققۇز چوڭ سىستېمىسىنىڭ قوماندانلىق ئىشتابىغا باراۋەر كېلىدۇ، قان ئايلىنىش سىستېمىسىدىن تارتىپ بىيولوگىيەلىك سائەت ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرگىچە مۇناسىۋىتى بولىدۇ. شۇڭا بالىنىڭ ھېپوفىز رېفلېكس رايونىنى كۈندە ئۈچ مىنۇت ئۇۋۇلاپ بەرسە، سىيگەكلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن بىرەيلەن ماڭا كېسەل كۆرسىتىپ ئۇنۇمىنى كۆرگەندىن كېيىن، جىيەنىنىمۇ ئېلىپ كەپتۇ. ئۇنىڭ جىيەنى دائىم كۆرپىگە سىيىپ قويىدىكەن، مەن بۇ بالىنىڭ تۇغما قاداق يېرىق ئەمەسلىكىنى پەملىگەندىن كېيىن، تاش يىغىنە كالتىكى بىلەن بۇ بالىنىڭ سۈيدۈك سىستېمىسى ۋە چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ، ئاندىن تۆۋەنكى يەتتە بوغۇم ئورنىنى (بەل ـ توققۇز كۆز قىسمىدىكى ئىككىنچى بەل ئومۇرتقىسىدىن قۇيرۇق ئومۇرتقىسىغىچە بولغان ئارىلىقىنى كۆرسىتىدۇ.) 300 قېتىم سىيرىپ قويدۇم. بىر داۋالاش باسقۇچىدىن كېيىن، بالىنىڭ سىيىپ قويىدىغان ئادىتى تەلتۆكۈس ساقايدى.



تۆۋەن يەتتە بوغۇم ئورنىنى كۈندە سىيرىپ قويسىڭىز، بالىنىڭ سىيىپ قويۇشىدىن ئەنسىرىمەڭ

مەن يەنە ئۇنىڭغا ئۆيىگە بېرىپ ئىشلىتىشى ئۈچۈن كونا رېتسېپتىن بىرنى دەپ بەردىم. غولپىيازنىڭ ئېقىنى ئۇششاق چاناپ، ئازراق گۈڭگۈرت تالقىنىغا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنى كىندىككە چېپىپ، تېبابەتتە ئىشلىتىدىغان پىلاستىر بىلەن 12 سائەت تېڭىپ قويۇش، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، 12 سائەت دەم ئالدۇرۇپ، قايتا چېپىش.

كىندىكتىن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى، لېكىن بالىلارنىڭ ئېتى يۇمران بولغاچقا، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك

كىندىكتىن داۋالىغاندا، دورا بىۋاسىتە ھالدا كېسەللىك ئورنىغا بارالايدۇ. بەزىلەر ساپلا غول پىيازنى ئىشلەتسەك بولارمۇ دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن، لېكىن غولپىياز ئاچچىق، بالىنىڭ ئېتى يۇمران بولغاچقا، بەرداشلىق بېرەلمەسلىكى مۇمكىن. بالىدىكى سىيگەكلىكنى داۋالاشتا ھەرگىزمۇ ئالدىرىماسلىق، چوقۇم سەۋرچان بولۇش كېرەك. ئەمما مەن ئاتا ـ ئانىلارغا يەنىلا پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاشنى تەۋسىيە قىلىمەن، چۈنكى بۇ خىل ئۇسۇل بىخەتەر ھەم ئۈنۈملۈك.

باللار قىزىپ، زۇكام ۋە يۆتەل بولۇپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئالامەتلىرى: زۇكامداپ يۆتىلىش، ئىچى قېتىش، ئىچى سۈرۈش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى قولنىڭ چوڭ بېلىق تەرىپى بىلەن كۈندە 36 قېتىمدىن سىيرىپ بېرىش؛ تاپاندىكى كانايچە رېفلېكس رايونى ۋە پۇت يۈزىدىكى كاناي رېفلېكس رايونىنىڭ ھەربىرسىنى 36 قېتىمدىن سىيرىپ بېرىش.
2. بالىنىڭ ئومۇرتقىسىنى ھەپتىدە بىر نۆۋەت مۇجۇپ بېرىش.

بالىلارنىڭ ئەزالىرى نازۇك ۋە يۇمران بولغاچقا، ئاسانلا سىرتنىڭ تەسىرىگە

www.uyghurkitap.com

ئۇچراپ كېسەللىنىدۇ. ھاۋا ئۆزگەرگەن ۋە پەسىل ئالماشقان ۋاقىتلاردا بولسا، دوختۇرخانىغا باللار تولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ پۇتىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە دېگۇدەك ئۇۋۇلاپ بەرسە، بالىلارنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى ئېشىپ، ئوكۇل - دورىلاردىن قۇتۇلۇپ قالغان بولاتتى. ئەمەلىيەتتە، بۇ بالىلارنىڭ ئۆگىنىشىنى نازارەت قىلىش ۋە قوۋۋەت بۇيۇملىرىنى يېگۈزۈشتىن مۇھىم.

قىزىمنى ئېلىپ ئېيتسام، قىزىم كىچىكىدىن تولا قىزىپ قالاتتى، ئوقۇۋاتقاندا دائىم دېگۇدەك تېمپېراتۇرىسى 41℃ قا چىقىپ كېتەتتى، يىلدا 1 - 2 قېتىم قۇتقۇزۇش ماشىنىسى چاقىرىشقا مەجبۇر بولاتتۇق. مەن كېيىن رېفلېكسلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىپ، بىكار بولسىلا قىزىمنى ئۇۋۇلاپ قوياتتىم، ئاساسلىقى ئۇنىڭ ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونىغا كۆچەيتتىم، كېيىنچە قىزىم ئۇنچىلىك قىزىپ كەتمەيدىغان بولدى.

پۇتتىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونى تاپاننىڭ ئالدىنقى يېرىم قىسمىدا بولۇپ، ئۆپكە رايونىدىن ئوتتۇرا بارماقتا سوزۇلغىنى كانايچە رېفلېكس رايونىدۇر؛ كاناي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى پۇت دۈمبىسىدىكى باش بارماق بىلەن ئۇچىنچى بارماقنىڭ ئارىلىقىدا، تەخمىنەن تەيچۇڭ (太冲) پەللىسىدىن شىڭجيەن (行间) پەللىسىگە بولغان ئورۇنغا ئۇدول كېلىدۇ.

قانداق ئۇۋۇلىدىم دېگەندە، قىزىمنىڭ پۇتىدىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى قولنىڭ چوڭ بېلىق مۇسكۇلى بىلەن بىر يۆنىلىش بويىچە 36 قېتىم سىيرىدىم؛ ئاندىن باشمالتاق بىلەن تاپىنىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونىنى 36 قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئۆپكە رايونىدىن ئوتتۇرا بارماقنىڭ 2 - 3 قىسىم يېرىغىچە سىيرىدىم؛ ئۇلاپلا، ئۇنىڭ پۇتىنىڭ ئۈستىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونىدا پۇتنىڭ دۈمبىسىدىن بارماقلىرى تەرەپكە قارىتا 36 قېتىم سىيرىپ ئۇۋۇلىدىم.

بۇنداق بالىلار ئادەتتە ئاق تۇرۇپنى ۋە قايناتمىلغان تەشپوت شەربىتىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئاتا - ئانىلار بىكار بولغاندا، بالىلارنىڭ ئومۇرتقىسىنى كۆپرەك مۇجۇپ بېرىشى كېرەك. دەسلەپتە ئاغرىيدۇ، لېكىن بىر قانچە قېتىم مۇجىغاندىن كېيىن كۆنۈپ قالىدۇ.

قوشنىمىزنىڭ بەش ياشلىق بالىسى نەچچە ئايدا بىر دېگۇدەك قىزىتىپ قالاتتى ياكى يۆتەل بولۇپ قالاتتى. كېيىن مەن ھەر ھەپتىدە ئۇنىڭ ئۆپكە

رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئومۇرتقىسىنى مۇجۇپ قويغاندىن كېيىن، يېرىم يىلدىن كۆپرەك ۋاقىت ئاغرىپ باقمىدى.

مەن بۇ ئۇسۇلنى بالىنىڭ ئاپىسىغا ئۆگىتىپ قويۇپ: «ۋاقتىڭىز چىقسا بالىنى ئۇۋۇلاپ بېرىڭ، ئۇۋۇلىغاندا تىرنىقىڭىزنى ئېلىۋېتىڭ» دېدىم، لېكىن ئاپىسى ئۇنىمىدى. كېيىن بىز ئۇ مەھەللىدىن كۆچۈپ كەتكەچكە، ئۇ بالىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ قويالمىدىم. بالا يەنە ئاغرىشقا باشلاپتۇ، ئۆيىدىكى چوڭلارمۇ تىت ـ تىت بولۇپ بىر نەرسە قىلىپ بېرەلمەپتۇ. ئاپا بولغۇچى مۇشۇنداق بولسا، باشقىلاردا نېمە ئامال. بولغۇلۇقنىڭ ھەممىسى بالىغا بولىدۇ، ـ دەشۇ!

شۇڭا، بالىغا كۆڭۈل بۆلۈپ ئۇنى ئۇۋۇلاپ قويالىسىڭىز، كېيىن دوختۇرخانىغا چاپىدىغان ۋاقىتنى تېجەپ قالالايسىز، بالىمۇ ئۇنچىلىك ئازاب تارتىپ كەتمەيدۇ. مانا بۇ بالىغا ھەقىقىي كۆيۈنۈشنىڭ يولى!

بالىلاردىكى قۇسۇشنى ياخشىلاش ئۇسۇلى

ئالامەتلىرى: سوغۇق ئۆتۈپ قالغاندىن كېيىنكى قۇسۇش، دائىملىق قۇسۇش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇت قىسمىدىكى تال ۋە ئاشقازان رېفلېكسلىق رايونلىرىنى كونده بىر مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. بالىنىڭ باشمالتىقىنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى باشمالتاق بىلەن 300 قېتىم سىيرىپ ئۇۋۇلاش.

3. چاڭچياڭ (长强) پەللىسىدىن مىڭمېن (命门) پەللىسىگىچە تېز سۈرئەتتە 300 قېتىم سىيرىش.

4. 30 گىرام زەمچە (سۈمۈق)قا مۇۋاپىق مىقداردا ئۇن قوشۇپ، ئاندىن ئاچچىقسۇ بىلەن تەڭشەپ، بالىنىڭ يۇڭچۈەن (涌泉) پەللىسىگە چاپلاپ قويۇش.

5. سوغۇقتىن ياكى سوغۇق تەگكەندىن كېلىپچىققان قۇسۇشقا قارىتا، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئېۋوردىيە ئۇرۇقى (吴茱萸) نى ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى پۇتنىڭ يۇڭچۈەن (涌泉) پەللىسىگە چاپلاش.

بالىلارنىڭ دائىم قۇسۇشى ئادەتتە تال ۋە ئاشقازان بىلەن مۇناسىۋەتلىك، بولۇپمۇ ئېمىۋاتقان بوۋاقلار قۇسسا، ئاتا ـ ئانىلار چوقۇم ئېتىبار بىلەن قارىشى كېرەك. ئەلۋەتتە، بىرەر قۇسۇپ قالغاننىڭ كارايىتى چاغلىق، بوۋاقلار كۆپ يەۋالسىمۇ ياكى ئۆپكىسىگە كەتسىمۇ قۇسىدۇ، شۇڭا بۇنىڭغا جىددىيلىشىپ

كېتىش ھاجەت ئەمەس.

بالىلاردىكى قۇسۇشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن تال ۋە ئاشقازاننى ياخشىلاش كېرەك. قانداق ياخشىلايمىز دېگەندە، بالىنىڭ پۇتىدىكى تال ۋە ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. كىچىك بالىلارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى بەكمۇ سەزگۈر بولغاچقا، ئىنچىل ئۇۋۇلاپ بەرسىلا، ئۈنۈمى تېز ۋە كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. بەكمۇ ئۇزۇن ئۇۋۇلىمىسىمۇ بولىدۇ، بىرەر مىنۇت ئۇۋۇلىسىلا كۇپايە.

توققۇز ئايلىق بىر بوۋاق زۇكامداپ قېلىپ، قۇسۇپ ھەم ئىچى سۈرۈپ قاپتۇ، دوختۇرخانىدا تۆت كۈن ئاسما ئوكۇل ئۇرغۇزۇپمۇ ساقايماپتۇ. دوستلىرىنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن، ئۇلار مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. تەكشۈرسەم، بالىنىڭ ئاشقازان ۋە تال بەكمۇ ئاجىز ئىكەن، شۇڭا پۇتىدىكى تال ۋە ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ بەردىم، باشمالتاقنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى 300 قېتىم سىيرىپ بەردىم.

يەنە ئۇمۇرتقىدىكى تۆۋەن يەتتە بوغۇم ئورنىنى چاڭچىلاڭ پەللىسىدىن مىڭمېن پەللىسىگە بولغان ئارىلىقنى 300 قېتىم سىيرىپ بەردىم، بۇنى

باشمالتاقنى سىيرىپ بەرسە، بالىلارنىڭ تال كۈچلىنىدۇ

نىسبەتەن تېزرەك سىيرىش كېرەك. بالىنىڭ تېرىسىنى زەخىمگە ئۇچراتماسلىق ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى ئۇپا دېگەندەك نەرسىلەرنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

بۇ بالىنى مۇشۇ ئۇسۇللار بويىچە ئۇۋۇلاپ قويىۇۋېدىم، چۈشتىن كېيىن بىر قېتىممۇ قۇسمىدى ۋە ئىچى سۈرمىدى. ئىككىنچى كۈنى، يەنە بىر قېتىم ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى پۈختىلىدىم، شۇنىڭدىن كېيىن بۇ بالا تولۇق ساقايدى. بۇ ئۈچ خىل ئۇسۇلنى بالىنىڭ ئاپىسىغا ئۆگىتىپ قويۇپ، كۈندە 1 ـ 2 قېتىم

ئۇۋۇلاپ بېرىشنى تاپىلىدىم. مەقسەت بالىنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش بولدى.

بالىلارنىڭ قۇسۇشىغا قارىتا، مۇنداق بىر كىچىك رېتسېپ بار: 30 گىرام زەمچە (سۇمۇق)قا مۇۋاپىق مىقداردا ئۇن قوشۇپ، ئاندىن ئاچچىقسۇ بىلەن تەڭشەپ، بالىنىڭ يۇڭچۇەن پەللىسىگە چېپىپ قويۇش. ئەگەر سوغۇقتىن ياكى سوغۇق ئۇتۇپ قېلىپ قۇسسا، تاماق يېمىسە، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئېۋوردىيە ئورۇقىنى ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى پۇتىنىڭ يۇڭچۇەن پەللىسىگە چېپىش كېرەك.

باللار دائىم ھېق تۇتۇپ قالسا سەل قاراشقا بولمايدۇ

ئالامەتلىرى: ھېق تۇتۇش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى ھىق رايوننى سىيرىپ، قۇلاقتىكى ھېق رايوننى نوقۇپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، كۈندە 3 نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە 15 قېتىم.

2. ئاندىن تيەنتۇ (天突) پەللىسى بىلەن يىفېڭ (翳风) پەللىسىنىڭ ھەربىرىنى 10 قېتىمدىن بېسىپ ئۇۋۇلاش.

3. نېيگۇەن (内关) پەللىسىنى 36 قېتىم بېسىش.

4. قورساقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايوننى ئوڭغا 100 قېتىم، تەتۈرگە 100 قېتىم ئۇۋۇلاش.

5. تيەنتۇ پەللىسىدىن دوۋسۇن سۆڭىكىگىچە بولغان دائىرىنى ئىككى ئالقان بىلەن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا 9 قېتىم سىلاپ ئۇۋۇلاش.

بالىلار بىر نەرسە يېگەندە، سەللا دىققەت قىلمىسا ھېق تۇتۇپ قالىدۇ، بولۇپمۇ، ئېمىۋاتقان بوۋاقلار سۈتنى شوراش جەريانىدا، ئېغىزنىڭ يېنىدىن سوغۇق ھاۋانىمۇ تەڭ سۈمۈرۈۋالىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا دۈمبىسىنى ئۇرۇپ قويمىسا، ئاسانلا ھېق تۇتۇپ قېلىپ، سۈت قۇسىدۇ.

دائىم ھېق تۇتۇپ قالىدىغان بالىلارنى داۋالاشتا، پۇت بېغىشىدىكى ھېق رايوننى سىيرىپ ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە قۇلاقتىكى ھېق رايوننىنى كۈندە ئاز دېگەندە ئۈچ نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە 15 قېتىمدىن ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، يەنە كېكىردەك ئاستىدىكى تيەنتۇ پەللىسىنى ھەمدە قۇلاقنىڭ كەينىدىكى يىفېڭ پەللىسىنى 10 قېتىمدىن بېسىپ

ئۈچ ئۇسۇلنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالىغاندا، بالىلاردا ھېق تۇتمايدۇ

www.uyghurkitap.com

ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

بالىلارنىڭ ھېق ئاۋازىنى توختىتىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى ئۈچ ئۇسۇلنى قوللانسا بولىدۇ: بىرىنچىسى، نېيگۇەن پەللىسىنى 36 قېتىم باسسا، قوشۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ ئىككىنچىسى، ئالىقانىنى سۈركەشتۈرۈپ قىزىتىپ، قورساق يۈزىدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئوڭغا 100 قېتىم، تەتۈرگە 100 قېتىم يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ؛ تيەنتۇ پەللىسىدىن جيۇۋېي (鸠尾)، جۇڭۋەن (中脘)، شېنچۆ (神阙) پەللىلىرىنى بويلاپ دوۋسۇن سۆڭىكىگە قەدەر يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئالىقان بىلەن 9 قېتىم سىيرىپ سىزىتسا، تۆۋەنگە قارىتا راۋانلاشتۇرۇپ رولىنى ئوينايدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسى پەقەت جىسمانىي جەھەتتىن زۆرۈر تەدبىرلەر بولۇپ، ئەڭ مۇھىمى يەنىلا بالىنىڭ روھىي كەيپىياتىنى تەڭشەشتۇر.

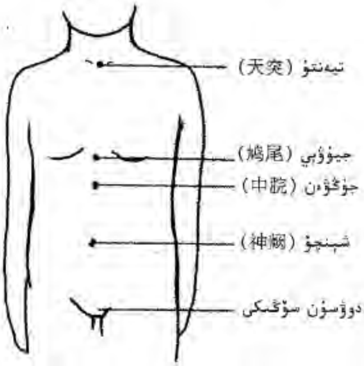
داستىخاندىكى تەربىيە مېنىڭچە ئەڭ ناچار تەربىيە ھېسابلىنىدۇ. بىر ئائىلە كىشىلىرى بىر داستىخاندا كۆڭۈللۈك ئولتۇرۇپ تاماق يەۋاتقاندا، بەزى ئىشلارنى بالىنىڭ يۈزىگە سالسىڭىز، قىلغان ئىشلىرىنى خاتاغا چىقىرىپ، ئۇنى ئىنكار قىلسىڭىز ياخشى بولمايدۇ. ئاتا ـ ئانىلار چوقۇم بالىلارنى كۆپرەك ماختاپ بېرىشى، رىغبەتلەندۈرۈشى كېرەك.

ئەپسۇسلىنارلىقى، نۇرغۇن ئاتا ـ ئانىلار مۇشۇ نۇقتىغا دىققەت قىلمايدۇ. بالىسىغا ھەمىشە داستىخان ئۈستىدىلا كوتۇلداپ، مىجەزىنى ئوسال قىلىدۇ.

نېيگۇەن پەللىسىنى 36
قېتىم بېسىش

قورساقتىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى
ئوڭغا 100، تەتۈرگە 100 قېتىم ئۇۋۇلاش

تيەنتۇ پەللىسىدىن دوۋسۇن
سۆڭىكىگىچە سىيرىپ بېرىش



بىچارە بالىلار بولسا، تاماقنى يېگەنسېرى بىئارام بولىدۇ، ئاقىۋەتتە بالىنىڭ ھەزىم ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ. بالىلاردىكى ئاچچىق يۇتۇشنىڭ يەنە بىر ئالامىتى ھېق تۇتۇپ قېلىشتىن ئىبارەت.

بەزىدە تەربىيە بېرىش ۋە مۇھەببەت بېغىشلاشنىڭ يولى خاتا بولسىمۇ، بالىلارنى كېسەل قىلىپ قويىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قىزىقارلىق ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق، بالىڭىزنى سالامەت تۇتۇڭ

ئالامەتلىرى: تاماق ئىلغاش، تاماق يېمەسلىك، ئىچى قېتىش، قورسىقى كۆپۈش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

تاتىلاش — پۇت بارماقلىرىنىڭ تۈۋىدىن باشلاپ تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتا پۇت بارماقلىرىنى تاتىلاش.

قىرىش — ئالقاننىڭ سىرتقى يان قىرى بىلەن پۇت دۈمبىسىنى قىرىش.

ئۇۋۇلاش — پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچىدىكى ماڭلاي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش.

تولغاش — پۇتتىكى بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قاداق سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى، ساغرا، شۇنداقلا ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى، تىز، جەينەك، مۈرە رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەربىرىنى **18** قېتىمدىن بۇراپ ئۇۋۇلاش.

يەڭگىل مۇشتلاش — پۇتنىڭ ئۆكچىسى ۋە تاپىنى ھەر نۆۋەتتە **36** قېتىمدىن يەڭگىل مۇشتلاش.

ھازىر كۆپىنچە بالىلارنىڭ تال ۋە ئاشقازىنىدا مەسىلىلەر كۆرۈلۈۋاتىدۇ، ئۇلار تاماق تاللايدۇ، تاماق يېگىلى ئۇنىمايدۇ، قورسىقى كۆپىدۇ، ئىچى قاتىدۇ. بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئاتا - ئانىلىرىنىڭ تۇرمۇش ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: ئاتا - ئانىلىرى مايلىق ۋە ئاچچىق يېمەكلىكلەرگە ئامراق بولسا، بالىلارمۇ تەڭ شۇنى يەيدۇ ياكى بالىلىرى تاتلىقلارغا ئامراق بولسا، تاتلىقلارنى ئېلىپ بېرىۋېرىدۇ، بىراق بالىلار تاتلىقنى كۆپ يەۋەتسىمۇ، تاماق يېمەس بولۇپ قالىدۇ.

بالىڭىزنىڭ تاماقنى ئىشتىھا بىلەن يېيىشىنى خالىسىڭىز، تاپان ئاستىدىكى تال ۋە ئاشقازان رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىڭ. ئادەتتە ئاۋۋال تالنى، ئاندىن ئاشقازاننى ئۇۋۇلاش كېرەك. تال ۋە ئاشقازىنى بىئارام بولىدىغان كىشىلەر مېنىڭ قېشىمغا كېلىپ داۋالانغاندىن كېيىنلا، سىرتقا چىقىپ يەيدىغان نەرسە ئىزدەيدۇ، ئۈنۈمى بەك ياخشى. بۇ ئۇسۇلنىڭ بالىلارغا بولغان ئۈنۈمى تېز، چۈنكى بالىلارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى چوڭلارنىڭكىگە قارىغاندا سەزگۈر كېلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقىلار سەل مۇرەككەپ بىلىنسە، بىر قانچە ئاددىي ئۇۋۇلاش شەكلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتەي. بۇ خىل ئۇۋۇلاش شەكىللىرى بالىلار ۋە چوڭلارغا

بەكمۇ ماس كېلىدۇ ھەمدە تاماق تاللايدىغان، تاماق يېمەيدىغان، قورسىقى كۆپىدىغان ۋە ئىچى قېتىپ قالىدىغان ئەھۋاللارغا مەنپەئەت بولىدۇ.

بۇ خىل ئۇۋۇلاش شەكىللىرى تاتىلاش، قىرىش، ئۇۋۇلاش، بۇراش ۋە يەڭگىل مۇشتلاشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تاتىلاش ـــ تاپان تەرەپىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتا پۇت بارماقلىرىنى تاتىلاش كېرەك، كۆچەپرەك تاتىلىغاندا، ئاندىن قىچىقى كېلىدۇ.

قىرىش ـــ ئالىقاننىڭ سىرتقى يان قىرى بىلەن پۇت دۈمبىسىنى قىرىش كېرەك، بۇ يەر كۆكرەك رېفلېكس رايونى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇۋۇلاش ـــ پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچىدىكى ماڭلاي رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، بالىنىڭ مېڭىسىگە پايدىلىق.

تولغاش ـــ بەش بارماقنىڭ ھەممىسىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن تولغايمىز، ئاساسلىقى پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىنى باش بارماقنىڭ يۆنىلىشى بويىچە تولغايمىز، پۇتتىكى بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قاداق سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭەك، ساغرا، شۇنداقلا ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى، تىز، جەينەك، مۈرە رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەر بىرىنى 18 قېتىمدىن تولغايمىز.

يەڭگىل مۇشتلاش ـــ پۇتنىڭ ئۆكچىسى ۋە تاپاننى نۇقتىلىق مۇشتلايمىز، بۇ يەردە جىنسىي بەز، بۆرەك، ئۈچەي، ئاشقازان، سۈيدۈك نەيچىسى قاتارلىقلارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى بار، ھەر نۆۋەتتە 36 قېتىمدىن يەڭگىل مۇشتلاپ بېرىمىز.

بالىلاردىكى تاماق تاللاش، تاماق يېمەسلىكتەك بىر قاتار مەسىلىلەر ئاساسەن ئومۇمىي بەدەن تەڭپۇڭسىزلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ، شۇڭا يۇقىرىقىدەك ئۇۋۇلاش شەكىللىرى ئارقىلىق، بالىلارنىڭ بەدەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈش كېرەك. ئاتا ـ ئانىلار كۆندە ۋاقىت چىقىرىپ بالىلىرىنى ئۇۋۇلاپ قويسا، بالىلار ئاسان كېسەل بولمايدۇ. بالىلار يەنە كېلىپ قايناق سۇنى كۆپ ئىچىدىغان، بەك تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەيدىغان، بولۇپمۇ كاربوناتلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچمەيدىغان ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

تاتىلاش

قىرىش

ئۇۋۇلاش

بۇراش

يەڭگىل مۇشتلاش

بالىلاردىكى ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالاش

ئالامەتلىرى: ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىك

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. قولاقتىكى بىرىنچى، ئىككىنچى كۆرۈش دائىرىسى رېفلېكس رايونىغا قارىسۇق ئۇرۇقى چاپلاش، ئوڭ ـ سول قولاقتا ئالماشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 كۈن تۇرغۇزۇش.

2. پۇتتىكى كۆز ۋە جىگەر رېفلېكس رايونىنى كۈندە 5 مىنۇت سىيرىپ قىرىپ بېرىش.

ھازىرقى بالىلارنىڭ دەرسى بەك ئېغىر، قارايدىغان بولساق نۇرغۇن بالىلار باشلانغۇچتا ئوقۇۋېتىپلا كۆز ئەينەك تاقىۋالىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىك بولۇپ، ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىسا، كۆز ئەينەك تاقاشنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى ئاددىي، قولىقىمىزنىڭ رېفلېكس رايونلىرى پۈتۈن بەدەنگە تۇتاشقان بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە تۆت ئورۇن كۆزگە مۇناسىۋەتلىك، يەنى كۆز رايونى، جىگەر رايونى، يەنە بىرىنچى، ئىككىنچى كۆرۈش دائىرىسى رايونلىرى بار.

قولاقتىكى ۋە پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، ساختا يىراقنى كۆرەلمەيدىغان بالىلار كۆز ئەينەك تاقىمىسىمۇ بولىدۇ

بۇنى داۋالاشتا، قۇلاققا قارىمۇق ئۇرۇقى چاپلايمىز. ئەگەر بالىنىڭ كۆزى ساختا يىراقنى كۆرەلمەس بولسا، قارىمۇق ئۇرۇقىنى قۇلىقىنىڭ جىگەر رايونى، ياكى بىرىنچى ئىككىنچى كۆرۈش دائىرىسى رايونىغا بىردىن چاپلاپ، ئاندىن پىلاستىر بىلەن مۇقىملاپ قويىمىز، بۇنى 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن ئېلىۋېتىمىز، بىر نۆۋەتتە پەقەت بىرلا قۇلاققا چاپلاشقا بولىدۇ، 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن، يەنە بىر قۇلاققا چاپلاش ھەمدە مۇشۇ بويىچە ئالماشتۇرۇپ چاپلايمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن، بالىنىڭ ئوڭ پۇتىدىكى جىگەر ۋە كۆز رېفلېكس رايونلىرىنى كۈندە 5 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىمىز. بۇ ئىككى ئۇسۇلنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالىغاندا، ئادەتتە بىر ئايدىن كېيىن كۆز ئەينەكنى ئېلىۋېتەلەيدۇ.

بالىنى كۈندە ئۇۋۇلاپ بېرىڭ، سالامەت بولىدۇ

كۈندە بالىنىڭ دۈمبىسىنى سىيلاپ، تاپانلىرىنى قىرىپ، ئومۇرتقىلىرىنى مۇجۇپ، بوغۇملىرىنى ئۇۋۇلاپ قويسىڭىز، بالىنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئېشىپ، تەن ساپاسى ياخشى بولىدۇ. بۇ ئىشنى ئاتا ـ ئانىلار كۈندە خۇددى تاپشۇرۇقتەك ئىشلەپ بېرىشى كېرەك، پەقەت تاپشۇرۇقنى ياخشى ئىشلىگەندىلا، بالىنىڭ سالامەتلىكىگە تولۇق نومۇر قويغىلى بولىدۇ.

نۇرغۇن ئاتا ـ ئانىلار مەندىن: «بالام ئۇنداق بولۇپ قالدى، بۇنداق بولۇپ قالدى، قانداق قىلىمەن؟» دەپ مەسلىھەت سورايدۇ. مېنىڭچە ھەربىر بالىنىڭ كونكرېت كېسەللىك ئالامىتى ئوخشىمىغاچقا، ئوخشىمىغان ئۇسۇلدا داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىشقا موھتاج بولىدۇ. لېكىن بالىنى ئومۇمىي جەھەتتىن ئاسراش ھەممىدىن مۇھىم دەپ قارايمەن.

بالىنىڭ نەرىدىن چاتاق چىققانلىقىنى بىلەلمىسە، ئاتا ـ ئانا بولغۇچى پۇت قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلاپ ئاسراپ بەرسە بولىدۇ. بالىنىڭ ئومۇمىي بەدەن ساپاسى يۇقىرىلىسا، ئىممۇنىتېت كۈچى ئاشسا، ئۇششاق كېسەللەر بالىنى بوزەك قىلالمايدۇ.

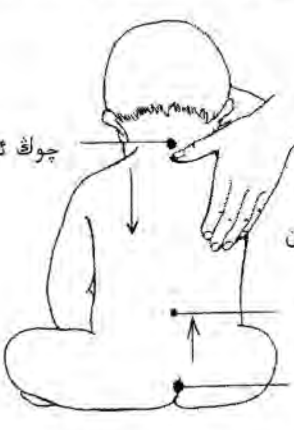
بىر دوستۇم بېيجىڭدا خىزمەت قىلاتتى، كېيىن بالىسىنىمۇ بېيجىڭدىكى بىر يەسلىگە ئېلىپ كەلدى. يات مۇھىتقا كىرىپ قالغاچقا، بالا سەل قورۇنۇپتۇ. بىر قېتىم يەسلىدە شۇنچە ئۇسساپ كېتىپمۇ، خىجىل بولۇپ ئوقۇتقۇچىسىدىن سۇ سورىيالماپتۇ. ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن، بالا قىزىتىپ بەدەن تېمپېراتۇرىسى 38℃ تىن ئېشىپ كېتىپتۇ. مەن بېرىپ قايناق سۇدا بالىنىڭ پۇتىنى يۇيۇپ بەردىم، ئاندىن تاپانلىرىنى ئۇۋۇلاپ، دۈمبىلىرىنى

سىيرىپ قويدۇم، ئاخىرىدا بالىنىڭ دۈمبىسىنى چوڭ ئومۇرتقىدىن تۆۋەنگە قارىتا چاڭچياڭ (长强) پەللىسىگىچە، ئاندىن چاڭچياڭ پەللىسىدىن مىڭمېن (命门) پەللىسىگىچە سىيرىپ بەردىم. ھەر 3 قېتىملىقنى بىر مەرتەم ھېسابلاپ، ھەر نۆۋەتتە 9 مەرتەم ئۇۋۇلىدىم. بۇنداق قىلغاندا، بالىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى قوزغىلىپ، تەپ ساپاسى ئاشىدۇ.

مەن يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا، تەخمىنەن 20 مىنۇتلاردەك ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن بالىنىڭ قىزىتمىسى يېنىپ، خېلى ياخشى بولۇپ قالغان ئىدى.

كېيىن ئۇ دوستۇم دائىم بالىنىڭ پۇتىنى چىلاپ، بەدەنلىرىنى سىيرىپ قويىدىغان، ۋاقتى چىقسىلا ئومۇرتقىسىنى مۇجۇپ قويىدىغان بوپتۇ. كۆپ تەكرارلانغان ئىشلار بالىنىڭ ئېسىدىمۇ ياخشى قالىدىكەن. بىر كۈنى ئاخشىمى، ئاپىسى ئۇخلاشقا يېتىپ بولغاندا، بالىسى: «ئاپا، سەن بىر ئىشنى ئۇنتۇپ قالدىڭ!» دەپتۇ. ئاپىسى: «پۇتۇڭنى يۇيۇپ بولدۇم، سۈتۈڭنىمۇ ئىچىپ بولدۇڭ، چىشىڭنى چوتكىلاپ بولدۇڭ، يەنە نېمە ئىش قالدى؟» دەپتۇ. بالىسى: «سەن تېخى دۈمبەمنى سىيرىپ قويمىدىڭ» دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاپىسى ئورنىدىن تۇرۇپ، بالىنىڭ دۈمبىلىرىنى سىيرىپ، ئومۇرتقىلىرىنى مۇجۇپ، پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ قويغاندىن كېيىن، بالا ئۆزى ئورنىغا بېرىپ ئۇخلاپ قاپتۇ.

كېيىن ئۇ دوستۇم دائىم بالىسىنى بىزنىڭ ئۆيگە ئەكېلىدىغان بولدى. بۇ شاكىچىكنىڭ ئاۋازلىرىمۇ ياڭراق، ئۆزىمۇ جانلىق ئىدى. ئاپىسى ئۇنى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق تۇغقان بولۇپ، بۇنداق بالىلار تۇغۇلغاندا جىنسىي يولنىڭ سىقىشىغا ئۇچرىمىغاچقا، سەزگۈ سىستېمىلىرى ئاسانلا قالايمىقانلىشىدۇ، ئۆيگە يالغۇزغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ باشقا بالىلارنىڭكىدىن يۇقىرى



ئۇخلاشتىن ئاۋۋال بالىنىڭ دۈمبىسىنى سىيرىپ قويسا، بالا ياخشى ئۇخلايدۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاددىي بولغان ئومۇرتقا مۇجۇش ۋە تاپان قىرىشلاردىن باللار سالامەت بولىدۇ

بولىدۇ. لېكىن بۇ بالا بىر ياشتىن كېيىن كېسەل بولۇپ باقمىدى. بۇنىڭ سەۋەبىنى ئاپىسىنىڭ كۈندە ئۇنىڭ پۇتىنى يۇيۇپ، بەدەنلىرىنى ئۇۋۇلاپ قويۇشىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ.

بالا تولا مىدىرلاپ كەچ بولغاندا ياخشى ئۇخلىمىسا قانداق قىلىش كېرەك؟

1 ـ ئالامەتلىرى: تولا مىدىراش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

باللارنىڭ پۇتىدىكى تال ۋە ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى كۈندە 3 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2 ـ ئالامىتى: كېچىدە يىغلاش

داۋالاش ئۇسۇلى: 10گىرام ئېۋوردىيە ئۇرۇقى (吴茱萸) غا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تەگشەپ، كەچتە تاپانغا چاپلاش، ئاندىن بىر كېچە قويۇپ، ئەتىسى ئېلىۋېتىش.

بالا تولا مىدىرلىسا قانداق قىلىش كېرەك؟

بەزى ئاتا ـ ئانىلار بىر يەردە جىم تۇرمايدىغان بالىنى كۆرسە، بەك كەپسىز دەپ قاراپ، ئۇنى باشقۇرغۇسى كېلىدۇ. نەتىجىدە، باشقۇرغانسېرى گەپ ئاڭلىمايدىغان بولۇپ كېتىدۇ. بەزى ئاتا ـ ئانىلار بالىدا بىرەر كېسەل بارمىكىن دەپمۇ ئويلاپ قالىدۇ.

باللارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىغا قارىتا، ئاتا ـ ئانىلار بەك ئالدىراقسانلىق قىلىدۇ، ھەممە ئىشنى ھەتتا سالامەتلىكىنىمۇ كۆتۈرە ئالغۇسى كېلىدۇ. بالا سەللا بىئارام بولسا، ئائىلە بويىچە دوختۇرخانىغا چاپىدۇ. مېنىڭچە بولغاندا، بالىدا چوڭ كېسەل كۆرۈلمىسىلا، ئادەتتە كۈندە دېگۈدەك بالىنىڭ تال ۋە ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى 3 مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بەرسە، بالا ئاساسەن ساق ـ سالامەت تۇرىدۇ.

كەچتە شۆلگىيى ئېقىپ، چىشىنى غۇچۇرلاتسا، قانداق قىلىش كېرەك؟

يېقىندا، كىتابىمىنى سېتىۋېلىپ ئوقۇغان بىر ئانا مەندىن: «بالام كەچتە ئۇخلىغاندا شۆلگىيى ئاقىدۇ، بۇنىڭغا قايسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىسام بولىدۇ؟» دەپ سورىدى.

بالىلارنىڭ شۆلگىيى ئېقىشى ئادەتتە تال ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، بالىنىڭ پاقالچىقىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى كۈندە كەچتە 18 قېتىم ياكى 36 قېتىم سىيرىپ بەرسىڭىز بولىدۇ. يەنە تېخى تاپان ئاستىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ ئوڭ يۆنىلىشى بويىچە ھەر مەرتەمدە 36 قېتىمدىن ئۇۋۇلىسىڭىز بولىدۇ، كۆپ ئۇۋۇلىۋەتكەنلىكىڭىزنىڭمۇ زىيىنى يوق.

ھەر تەرەپتىن تالنى كۈچلەندۈرسە، بالىنىڭ شۆلگىيى ئاقماس، چىشىنى غۇچۇرلاتماس

نەچچە كۈندىن كېيىن، ھېلىقى ئانا ناھايىتى خۇشال ھالدا قېشىمغا كەپتۇ. ئۇ مەن دېگەن ئۇسۇل بويىچە بالىسىنى 4 ـ 5 كۈن ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، شۆلگىيى ئاساسەن ئاقمايدىغان بوپتۇ، لېكىن بالا كەچتە چىشىنى غۇچۇرلىتىدىغان بولۇپ قاپتۇ، كونىلارنىڭ دېيىشىچە، بۇ قورساقتا مەددە قۇرت بارلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئۈچۈن بالىغا قۇرت چۈشۈرىدىغان دورا بېرىش زۆرۈرمۇ؟ دەپ سورىدى.

مېنىڭچە، بالىنىڭ چىشىنى غۇچۇرلىتىشى ئاساسەن ھەزىم ئىقتىدارىنىڭ مەسىلىسى. بۇرۇنقى بالىلار كۆپىنچە مەددە قۇرت سەۋەبلىك چىشىنى غۇچۇرلىتاتتى، لېكىن ھازىر بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولىدىغانلار بەك ئاز. نېمە ئۈچۈن دېگەندە، ھازىر بىز يەۋاتقان ھەممە نەرسىدە دېھقانچىلىق دورىسى بار، بۇ دورىلار قورساقتىكى مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرۈۋېتەلەيدۇ. مەيلى مەددە قۇرت

www.uyghurkitap.com

بولسۇن ـ بولمىسۇن، ئىشنى بالىنىڭ تالنى كۆچلەندۈرۈشتىن باشلاش كېرەك.

بالىنىڭ پاقالچىقىنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى ئۇقىتىلىق ئۇۋۇلاش كېرەك، ئەگەر ھەزىم ئىقتىدارىدا مەسىلە بولسا، چوقۇم تېلىپ ئاغرىيدۇ ياكى كۆپۈشۈپ ئاغرىيدۇ. بۇ چاغدا، شۇ رايوننى كۈندە 18 قېتىم ياكى 36 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. تېلىپ كۆپىشىدىغان ئەھۋال يوقالغاندا، تالمۇ ياخشىلانغان بولىدۇ.

كېچىدە يىغلاش

بەزى ئوقۇرمەنلەر «بالىمىز كېچىسى يىغلايدۇ، بۇمۇ بىر كېسەلمۇ؟» دېگەن ئىنكاسلارنى بەردى.

ئەمەلىيەتتە، بۇنداق يىغلاش ئەھۋالغا قاراپ ئوخشىمايدۇ. بىرىنچىدىن، كېچىدە 1 ـ 2 قېتىم يىغلىغان بولسا، بەلكىم چۈش كۆرگەن بولۇشى مۇمكىن، شۇڭا ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق؛ ئەگەر ھەمىشە كېچىدە يىغلىسا، ئۇنداقتا بىرەر مەسىلە بولۇشى مۇمكىن. ئىككىنچىدىن، ۋاقىتقا قارايمىز، ئەگەر بالا دائىم سائەت 11:00 دىن ئاشقاندا يىغلىسا، بالىنىڭ جىگىرىدە مەسىلە بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا ئۆت دېجورنىلىك قىلىۋاتقان بولىدۇ، «ئۆت بىلەن جىگەر تۇتاش» بولغاچقا، مەسىلىنى جىگەردىن كۆرىمىز. بۇنداق ئەھۋالدا، بالىنىڭ پۇتىدىكى ئۆت ۋە جىگەر رېفلېكس رايونىنى ياخشى ئۇۋۇلاش بېرىش كېرەك. تۆۋەندىكى جەدۋەلگە قاراپ، قايسى ۋاقىتتا يىغلىسا قايسى ئەزانىڭ مەسىلىسى ئىكەنلىكىنى ئۆزىڭىز پەرەز قىلىۋېلىڭ.

ھەر قايسى ئەزالار جىگلوسىنىڭ دېجورنىلىك ۋاقىت جەدۋىلى

مۇناسىۋەتلىك جىگلو ئەزاسى	دېجورنىلىك ۋاقتى
چوڭ ئۈچەي	ئەتىگەن 5:00 ـ 7:00 گىچە
ئاشقازان	چۈشتىن بۇرۇن 7:00 ـ 9:00 گىچە
تال	چۈشتىن بۇرۇن 9: 00 ـ 11: 00غىچە
يۈرەك	چۈش 11:00 ـ 1: 00 گىچە
ئىنچىكە ئۈچەي	چۈشتىن كېيىن 1:00 ـ 3:00 گىچە
دوۋساق	چۈشتىن كېيىن 3:00 ـ 5:00 گىچە
بۆرەك	چۈشتىن كېيىن 5:00 ـ 7: 00 گىچە
يۈرەك قېپى	ئاخشىمى 7:00 ـ 9:00 گىچە
ئۈچىبۇرجەك (سەنجياۋ)	ئاخشىمى 9: 00 ـ 11:00 گىچە

مۇناسىۋەتلىك جىگلو ئەزاسى	دىجورنىلىك ۋاقتى
ئۆت	كېچە00 :11 ـ 1:00 كېچە
جىگەر	يېرىم كېچە00 :1 ـ 00 :3 كېچە
ئۆپكە	تاڭ سەھەر 00 :3 ـ 00 : 5 كېچە

بالىلارنىڭ كېچىدە يىغلىشىغا قارىتا مۇنداق بىر كىچىك رېتسېپ بار: 10 گىرام ئېۋوردىيە ئۇرۇقى (吴茱萸) غا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بالىنىڭ تاپىنىغا چاپلاش، ئاندىن تېببىي پىلاستىر بىلەن مۇقىملاپ قويۇش. بىر ئاخشام چاپلاپ، ئەتىسى ئېلىۋەتسە بولىدۇ. كېچىسى بالا جىم ياتمايدۇ، ئەگەر دورىنى تېپىپ چىقىرىۋەتكەن بولسا، دەرھال تولۇقلاپ چاپلاپ قويۇش كېرەك.

كالتىسىي ياكى ئوزۇقلۇق كەم بولسىمۇ، بالا كەچتە يىغلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، بالىغا كالتسىي تولۇقلاپ، بالىنى ئاپتاپقا كۆپرەك سېلىش ھەمدە پۈتتىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش ئارقىلىق، كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، بالىنىڭ دۈمبىلىرىنى سىيرىپ، ئومۇرتقىلىرىنى مۇجۇپ قويسىمۇ، بالىنىڭ تال ۋە ئاشقازان ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

بالا سىيمىز بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئالامەتلىرى: باللاردىكى سىيمىزلىك

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

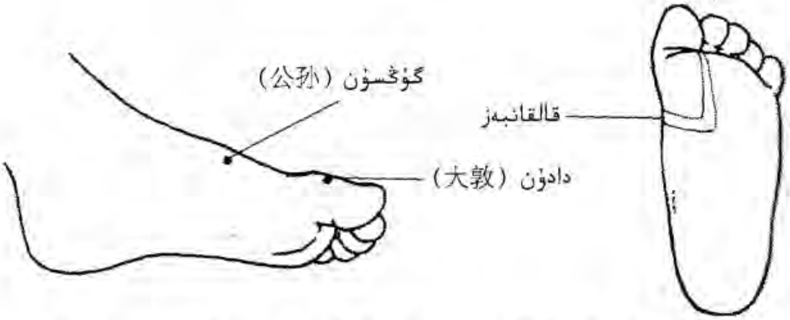
1. دادۇن (大敦) پەللىسى، گۇڭسۇن (公孙) پەللىسى ۋە تاپاندىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى كۆندە 20 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. باللارنىڭ داخېڭ (大横)، گۇەنيۈەن (关元)، جۇڭگۇەن (中脘) پەلللىرىگە ۋە دۈمەي (督脉)، دوۋساق پەلللىرىگە لوڭقا قويۇش، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت تۇرغۇزۇش.

ھازىرقى باللارنىڭ يېمەكلىكى بارغانسېرى موللىشىۋاتىدۇ، شۇنىڭغا ئەگىشىپ باللاردىكى سىيمىزلىكمۇ كۆنسايىن كۆپىيىۋاتىدۇ. ئاتا ـ ئانىلار بولسا بۇنىڭدىن ئەنسىرەپ، بەزى «مۇھىت ئاسرايدىغان» ئۇسۇللار ئارقىلىق باللىرىنى ئورۇقلىتىشنى ئۈمىد قىلماقتا.

بىر قېتىم بىر ئانا ئۆزىنىڭ 14 ـ 15 ياشلاردىكى قىزىنى داۋالاتقىلى ئېلىپ

كەپتۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ قىز ئۇنچىۋالا سېمىز ئەمەس، پەقەت سەل قاۋۇل كۆرۈنىدىكەن، لېكىن ئاپىسى ساۋاقداشلىرى بىلەن سېلىشتۇرسا، كۆڭلى يېرىم بولىدىكەن. كېيىن ئۇ قىزنىغا دوختۇردىن ئوغرىلىقچە ئورۇقلىتىش دورىسىنى كەستۇرۇپ يېگۈزۈپتۇ، لېكىن دورىنى يېگەندىن كېيىن، قىزى دەرس ۋاقتىدا مۈگدەيدىغان بولۇپ قاپتۇ، شۇنىڭ بىلەن، بۇ قىزنىڭ سىنىپتىكى نەتىجىسى چۈشۈپ كېتىپتۇ.



ئورۇقلاشتىكى ئۈچ ئەڭگۈشتەر ئورۇق بالىلارنى سېمىزلىكتىن ساقلايدۇ

كېيىن ئاپىسى دورىنى ئامالسىز توختىتىپتۇ، لېكىن قىزى بولسا تېز سۈرئەتتە سەمرىپ كېتىپتۇ، ئەڭ سەمرىگەن چاغلىرىدا بەدەن ئېغىرلىقى 74 كىلوگىرامغا يېتىپتۇ. بۇنىڭدىن ئۇنىڭ تېخىمۇ كۆڭلى يېرىم بوپتۇ.

بۇ قىز مېنىڭ قېشىمغا كەلگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ پۇتىنى چىلىدىم، ئاندىن پۇتىنى تولۇق ئۇۋۇلاپ، پۇتىدىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق بېسىپ ئۇۋۇلىدىم، ئەڭ ئاخىرىدا جىگەر جىڭلۇسىدىكى دادۇن (大敦) ۋە گۇڭسۇن (公孙) پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ بەردىم. بۇ ئورۇنلار ئانچە سەزگۈر بولمىغاچقا، سەل كۈچەپرەك ئۇۋۇلىدىم. پۈتۈن جەريانغا 20 نەچچە مىنۇت ۋاقىت كەتتى.

ئاندىن بۇ ئۇسۇللارنى قىزنىڭ ئاپىسىغا ئۆگىتىپ قويۇپ، ئۆيىگە قايتقاندا داۋاملىق شۇ بويىچە ئۇۋۇلاپ بېرىشنى تاپىلىدىم. ئۇلار ئىككى ئايدەك ئىزچىل ئۇۋۇلاپ 15 كىلوگىرام ئورۇقلاپتۇ. ئورۇقلىغاندىن كېيىن، قىزىنىڭ روھىي كەيپىياتىمۇ بارغانسېرى ياخشىلىنىپ، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى ئېشىپتۇ، ساۋاقداشلىرى بىلەن كۆڭۈللۈك ئارىلىشىپلا قالماي، يەنە ئۆگىنىش نەتىجىسىمۇ بارا - بارا ئۆرلەپ مېڭىپتۇ.

مۇشۇ ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن، مەن بۇ قىزغا لوڭقا قويۇشقا باشلىدىم. ئاۋۋال قورساقتىكى داخېڭ (大横)، گۇەنيۈەن (关元) ۋە جۇڭۋەن (中脘)

دائىم مۇشۇ ئورۇنلارغا لوڭقا قويۇپ بەرسە، بالا قايتا سەمرىپ كەتمەيدۇ

پەللىلىرىگە لوڭقا قويدۇم، لوڭقىنى 15 مىنۇت تۇرغۇزدۇم. ئاندىن دۈمبە تەرەپتىكى دۈمەي (督脉) ۋە دوۋساق پەللىلىرىگە لوڭقا قويدۇم. بۇ ئۇسۇل ئاساسلىقى داۋالاشنى پۇختىلاش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ قىزچاق داۋاملىق ئۈزۈلۈپ بەرمىسە، دورىغا ئوخشاش قايتا سەمرىپ كېتىشتىن ئەنسىرەپ كېتىپتۇ. مەن ئۇنىڭغا بۇنىڭ بىر تۇرلۇك تەبىئىي ئورۇقلاش ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوقلۇقىنى، يەنە كېلىپ مەسىلىنى يىلتىزىدىن ھەل قىلغاچقا، قايتا سەمرىپ كەتمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپ، قىزچاقنىڭ كۆڭلىنى خاتىرجەم قىلدىم.

كىشىلەرنىڭ ئورۇق، سېمىز بولۇشى (ھورمۇنلۇق ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى يەپ سەمرىپ قالمىغانلا بولسا) ئاساسلىقى ئىرسىيەت ۋە تۇرمۇش ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارايدۇ. بەزىلەر كۆپ يەپ تۇرۇپمۇ سەمرىمەيدۇ، يەنە بەزىلەر شۇنچە ئاز يېسىمۇ سەمرىپ كېتىدۇ. پەقەت كىچىك بالىلارلا ئەمەس، يىگىرمە نەچچە ياشلىق ياش قىزلارمۇ ھەمىشە ئورۇقلاش ئۈچۈن نۇرغۇن پۇل خەجلەپ، تۇرلۇك ئورۇقلاش دورىلىرىنى ئېلىپ يەۋاتىدۇ. ئىشقا بارغاندا سۇلغۇن بولىدىغان، سائەت ئون بولا ـ بولماي بېشى قايىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلۈۋاتىدۇ. شۇڭا قىزلارنىڭ قانچىلىك گۈزەللىك قوغلىشىپ كېتىشىدىن قەتئىينەزەر، دورا ئارقىلىق ئورۇقلىماسلىقنى، مۇمكىن بولسا ئۈزۈلاش ئارقىلىق تەبىئىي ئورۇقلىشىنى تەۋسىيە قىلىمەن.

www.uyghurkitap.com

بالىنىڭ كۆز چاپىقى كۆپ بولسا، جىگىرىنى ئىسسىق قاپلاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ

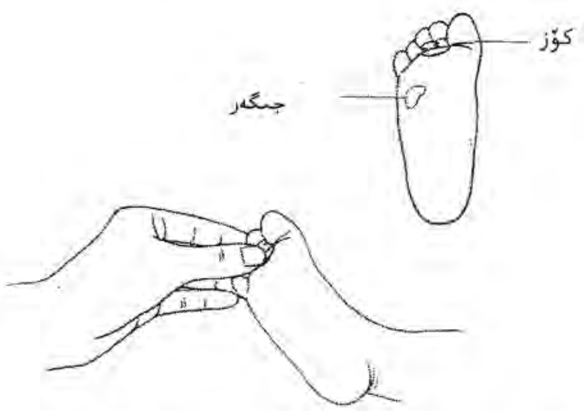
ئالامەتلىرى: كۆزنى چاپاق باغلاش

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

پۇتتىكى كۆز ۋە جىگەر رېفلېكس رايونىنى كۈندە 2 ـ 3 نۆۋەت، ھەر نۆۋەتتە 36 قېتىم قىرىپ بېرىش.

بەزى بالىلارنىڭ كۆزىنى تولا چاپاق باغلايدۇ، بىلمىگەن كىشىلەر بۇ بالا مەينەتكەن، تازىلىقى ناچاركەن ياكى ئاتا ـ ئانىسى ياخشى قارىمايدىكەن دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە كۆزدىكى چاپاقنىڭ تازىلىق بىلەن مۇناسىۋىتى يوق بولۇپ، بۇ بىر يوشۇرۇن كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ. جۇڭيى تېبابىتىدە «جىگەرنىڭ تۆشۈكى كۆزدە» دەپ قارايدۇ. بالىلارنىڭ جىگىرى ئىسسىپ كەتسە، بۇنىڭ ئىپادىسى كۆزدە كۆرۈلۈپ، كۆزنى چاپاق باغلاپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، بالىنىڭ جىگەر ئىسسىقىنى سوۋۇتۇش كېرەك.

بۇنىڭ ئۇسۇلى ئاددىي، بالىنىڭ تاپان ئاستىدىكى 2 ـ ، 3 ـ بارماقنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان كۆز رېفلېكس رايونىنى باشمالتاق بىلەن قىرىپ بەرسىلا بولىدۇ. جىگىرىنى ئىسسىق قاپلاپ كەتكەن بالىلارنىڭ مۇشۇ يېرىنى قىرغاندا ئاغرىيدۇ. كۈندە 2 ـ 3 نۆۋەت ھەر نۆۋەتتە 36 قېتىمدىن قىرىپ بەرسە، جىگەرنىڭ ئىسسىقى يانىدۇ، قىرىپ ئاغرىمايدىغان ھالەتكە كەلگەندە، كۆزدىكى چاپاقمۇ ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ.



كۆز چاپىقىنى يوقىتىدىغان ئېسىل دورا بالىنىڭ پۇتىدا

پۈتتىكى كۆز رېفلېكس رايونى ئارقىلىق داۋالىغاندا، يەنە بالىنىڭ يېمەكلىكىگە ئەھمىيەت بېرىش، بالىغا بەك ئاچچىق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك، بولمىسا جىگىرى ۋە ئۆپكىسىنى ئاسانلا ئىسسىق قاپلاپ كېتىدۇ. بەزى بالىلار تۇغۇلۇشىدىنلا كۆزىدىكى چاپاق باشقىلارنىڭكىدىن كۆپ، بۇ بالىلارنىڭ جىگىرى تۇغما ئىسسىق، بۇ ئاساسلىقى ئاپىسى ھامىلىدار ۋاقتىدا ئاچچىق نەرسىلەرنى كۆپ يەۋەتكەنلىكتىن كېلىپچىققان بولىدۇ.

نۇرغۇن ئاياللار بۇنداق ئىشلارنى بىلمىگەچكە، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىنمۇ قانداق ئاسراشنى، قانداق كۈتۈشنى بىلمەي، بەزىدە بەكلا ئاشۇرۇۋېتىدۇ، ئاندىن بالىسى كېسەل بولسا، دوختۇرخانىغا چاپىدۇ، نەتىجىدە بالىنىمۇ ئازابلاپ، ئۆزىمۇ ھارغىچە چارچايدۇ.

مەندىن رېفلېكسلىق داۋالاشنى ئۆگەنگەن بىرەيلەن بالىسى تۇغۇلۇپ ئۈچىنچى كۈنىدىن باشلاپلا بالىسىنى ئۇۋۇلاپ بېرىپتۇ. دەسلەپتە پۇت ۋە دۈمبىلىرىنى سىيلاپ ـ تاتىلاپ قويۇپتۇ، بالا سەل چوڭ بولغاندىن كېيىن، ئومۇرتقىلىرىنى مۇجۇپ، دۈمبىلىرىنى ئۇۋۇلاپتۇ. بالىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى بارغانسېرى كۈچەيگەچكە، بۇ يىل 12 ياشقا كىرگۈچە بىرەر قېتىممۇ زۇكام بولۇپ باقماپتۇ.

شۇڭا، ھەممىمىز بالىنىڭ كىچىك ۋاقتىدىلا ئاساسىي ساقلىق ساقلاش خاراكتېرلىك ئۇۋۇلاشلارنى قىلىپ بېرەلىسەك، بالا چوڭ بولغاندىن كېيىنمۇ دوختۇرخانىغا ئۆتچىلىك كۆپ قاترىمايدۇ.

بالىدىكى ھۆل تەمرەتكىنى داۋالاش

ئالامەتلىرى: ئۇرتىكارىيە（荨麻疹）، سوغان، ھۆل تەمرەتكە

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1. پۇتتىكى چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، ئۆپكە، تال ۋە جىگەر رېفلېكس رايونلىرىنى 5 مىنۇت ئەتراپىدا ئۇۋۇلاپ بېرىش.

2. نارگۈل ئۇرۇقى، زەمچە (سۇمۇق)، سېرىقبۇيا (ئاچچىق پۇرچاق)، كاۋاۋىچىن، كەۋرەك ۋە ياپون سىتېمۇناسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامنى لاتا بولاق ياكى كونا پايپاقنىڭ ئىچىگە سېلىپ، 10 ـ 20 سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، ئاندىن قاينىتىپ ئېلىش، سوۋۇپ ئىسسىق ھالەتكە كەلگەندە، دورا سۈيىنى لاتىغا تەگكۈزۈپ، يەرلىك ئورۇننى سۈرتۈپ يۇيۇش.

بىر كۈنى بىر قەدىناس دوستۇم ماڭا تېلېفون قىلىپ، قىزىغا سوغۇق

www.uyghurkitap.com

تېگىپلا قورسىقىغا ئەسۋە ئۆرلەپ كەتكەنلىكىنى، بۇنىڭ ھەم سوغانغا ھەم ئۆرتىكارىيەگە ئوخشاپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتىپ، قانداق قىلىش ھەققىدە مەسلىھەت سورىدى.

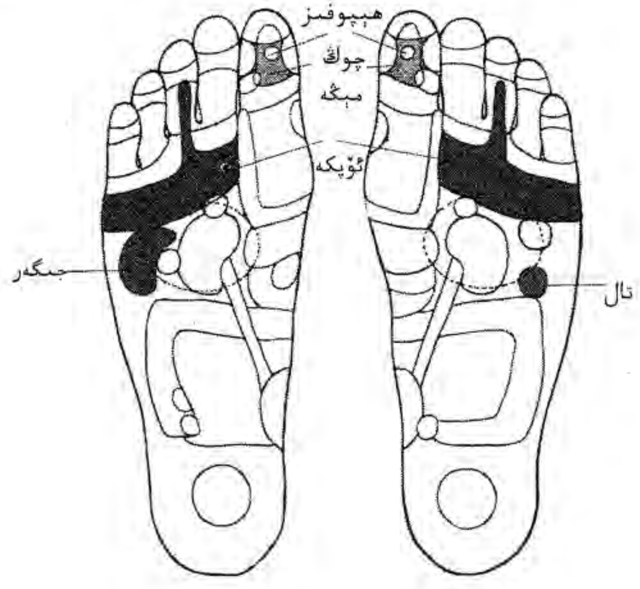
مەن تەكشۈرۈپ قارىسام، بالىغا چىققىنى سوغان ئىكەن. ئەگەر ئۆرتىكارىيە بولسا ھەرە توپىدەك كۆرۈنەتتى، لېكىن سوغاندا شالاڭ قىزىل چېكىتلەر، بەزىدە يىڭنە ئۇچىدەك قىزىل داغلار ئۆرلەيدۇ، شامال تەگسىلا، ئاسان قوزغىلىدۇ.

ئادەتتە بالىلار ئورۇق، تەن ساپاسى ناچار، بولۇپمۇ ھەزىم ئىقتىدارىدا مەسىلە بولسا، ئازراق شامالدىسىلا ئاسانلا سوغان چىقىدۇ.

بۇنداق ئەھۋالدا، بالىنىڭ پۇتىدىكى چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، ئۆپكە، تال ۋە جىگەر قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ھەر نۆۋەتتە 5 مىنۇتتىن ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق بولسا، تۆۋەندىكى كونا رېتسېپنى سىناپ كۆرسە بولىدۇ:

نارگۇل ئۇرۇقى، زەمچە (سۇمۇق)، سېرىقبۇيا (ئاچچىق پۇرچاق)، كاۋاۋچىن، كەۋرەك ۋە ياپون ستېمۇناسى قاتارلىق ئالتە خىل دورا ئۆسۈملۈكنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، ئەگەر چوڭلارغا ئىشلەتسە 15 ـ 20 گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، لاتا بولاق ياكى كونا پايپاقنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئاۋۋال سۇغا 10 ـ 20 چىلىغاندىن كېيىن، ئاندىن قاينىتىپ ئېلىپ، سوۋۇپ ئىسسىق



هالەتكە كەلگەندە، دورا سۈيىنى لاتىغا تەگكۈزۈپ، يەرلىك ئورۇننى سۈرتۈپ يۇيۇپ بېرىش، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن يوتقانغا يۆگەش كېرەك، ئەگەر ئازراق تەر چىقسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بۇ ئىككى ئۇسۇل سوغانغىلا ئەمەس، يەنە ئۈرتىكارىيە ۋە ھۆل تەمرەتكىلەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىم 20 نەچچە ياش ۋاقتىدا، دۈمبىسى بەك قىچىشىدىغان بولۇپ قالدى. قارىسام ئۈرتىكارىيە ئىكەن. مەن ئۇنىڭ پۇتىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشتىن سىرت، يەنە ھېلىقى كونا رېتسېپ بويىچە بىلەك ۋە دۈمبىسىنى نۇقتىلىق سۈرتۈپ يۇيۇپ بەردىم. ئىككى كۈن شۇنداق قىلغاندىن كېيىن، كېسەلى سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى.

بەدەندىكى ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن كېلىپچىقىدىغان ھۆل تەمرەتكە، ئۆكچىدىكى پەي ئورنىغا چىققان جاھىل تەمرەتكە، شۇنداقلا تېرىگە چىققان باشقا خىل ئەسۋەلەرنىڭ ھەممىسىنى يۇقىرىقى كونا رېتسېپ ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ.

بەزى تېرە كېسەللىكلىرىنى مەخسۇس داۋالايدۇ دېگەن دورىلارنى ئازراق يېيىشكىزنى تەۋسىيە قىلىمەن، چۈنكى ھەر قانداق دورىنىڭ مەلۇم قىسمى ھامان زەھەر ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر قوي گۆشى، كۆدە دېگەندەك ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىكلەردىن دىققەت قىلىش كېرەك.

بېكەت يېنىدىكى ۋە باغچىلاردىكى ئورۇندۇقلار بىر ئاخشام تۇرۇپ، سوغۇق ھاۋانى ئۆزىنى سۈمۈرۈۋالغان بولىدۇ. ئەگەر شۇ ئورۇندۇقلاردا ئولتۇرسا، ھۆل سوغۇق (ئادەمنىڭ ئالدى ۋە كەينىدىكى) رېن ـ دۇ (任督) ئىككى تومۇرنى يولنى بويلاپ بەدەنگە تارايدۇ، بولۇپمۇ قان قۇۋۋىتىنى نابۇت قىلىدۇ.

ئايلىنىپ سىرتقا چىققانلاردا يول بويىدا ئولتۇرماڭ، ئۇ يەردىمۇ ھۆل سوغۇق ھاۋا بار.

شۇڭا، ياشانغانلار سىرتقا چىققاندا، ئەپچىل ئورۇندۇق ياكى پاخپاختىن ياكى پاختىدىن تىكىلگەن كىچىك كۆرپىلەرنى ئېلىۋېلىپ، ھېرىغان جايدا شۇنىڭغا ئولتۇرسا بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا، سالامەتلىكىنىمۇ تەڭ ئاسرىغىلى بولىدۇ.

ياشانغانلار قانداق قىلغاندا كالتسىينى تېز تولۇقلىيالايدۇ؟

كالتسىي تولۇقلاشنىڭ ئۇسۇللىرى:

1. كالتسىي تابلېتكىسىنى بېلىق جىگىرى مېيى بىلەن تەڭ يېيىش.
2. ئاپتاپسىنغاندا، ئاپتاپقا دۈمبىسىنى كۆپرەك قاقلاپ بېرىش.
3. كۈندە پۇتىدىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش.
4. كېچىلىك ئۇيقۇنى ياخشى ئۇخلاش.

كالتسىي تابلېتكىسىنى يېگەندە، چوقۇم بېلىق جىگىرى مېيىنىمۇ تەڭ يېيىش لازىم

ھازىر مەملىكىتىمىزدىكى ھەممە ئادەمدە كالتسىي كەم بولىۋاتقاندەك، كالتسىينىڭ ئېلانلىرى بەك جىقلاپ كەتتى. نۇرغۇن كىشىلەر كالتسىي ھەققىدە توغرا چۈشەنچىگە ئىگە ئەمەس. بەزىلەر مەلۇم ماركىدىكى كالتسىينى ماختاپ «بۇ كالتسىي ئاشقازاندا بۇزۇلماي، بىۋاستە ئۇچەيگە بېرىپ سۈمۈرۈلىدىكەن» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىشىدۇ. لېكىن سىز ئويلاپ كۆرۈڭ، بەدەندە ۋىتامىن A، ۋىتامىن D لار بولمىسا، كالتسىي ئېيونى قانداق سۈمۈرۈلىدۇ؟ بۇنداق ئەھۋالدا، ھەر قانچە كۆپ كالتسىي يېگەن بىلەن پايدىسى يوق.

بۇ يەردىكى ئەڭ مۇھىم مەسىلە بەدەننىڭ كالتسىينى سۈمۈرۈشى بولۇپ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ئۇسۇل كۈندە پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشتۇر.

پۇتنىڭ شۇ يېرىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئادىن قاندىكى ۋە باشقا جايلاردىكى

كالتسىيلار سۇمۇرۇلۇپ، بەدەن كۆچكە تولىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا كالتسىي يېسىڭىز ھەقىقىي ئۈنۈمىنى كۆرىسىز.

يەنە بىر مۇھىم نۇقتا شۇكى، كالتسىي تابلېتكىسى يېگەندە، چوقۇم بېلىق جىگىرى مېيىنىمۇ قوشۇپ يەڭ.

دۇمبىنى ئاپتاپقا قاقلىسا، كالتسىي تولۇقلايدۇ

ئاپتاپقا قاقلانسا كالتسىي تولۇقلايدىغانلىقىنى نۇرغۇن ئادەم بىلىدۇ، لېكىن كۆپىنچە كىشىلەر قانداق قاقلىنىشنى بىلمەيدۇ. مەھەللىلەردە قارايدىغان بولساق، نۇرغۇن بوۋاي - مومايلارنىڭ ئاپتاپسىنغاچ، خۇشال پاراڭلىشىپ ئولتۇرغانلىقىنى كۆرىمىز، ئۇلار بەلكىم مۇشۇنداق قىلسا كالتسىي تولۇقلايدۇ دەپ ئويلىشى مۇمكىن. جۇڭيى تېبابىتىدە، ئادەمنىڭ دۇمبىسى مۇزەككەرگە تەۋە ھېسابلىنىدۇ، بەدەندە مۇزەككەر قۇۋۋەت ئازلىغاندا دۇمبە ئاپتاپقا تولۇق قاقلانسا، ئاندىن ۋىتامىن D نىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كالتسىينى سۇمۇرەلەيدۇ.

كېچىلىك ئۇيقۇنى ياخشى ئۇخلاپ، كالتسىي تولۇقلاڭ

ھازىر تۇرمۇش رېتىمى بەك تېز، نۇرغۇن كىشىلەر كەچ سائەت 00 : 10 دىن بۇرۇن ئۇخلىيالمايدۇ. لېكىن مەيلى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ياشانغانلار چوقۇم كەچ سائەت 11:00 دىن ئىلگىرى ئۇخلاشنى قولغا كەلتۈرۈشى كېرەك. شۇنداق بولغاندا، دەم ئېلىش كاپالەتكە ئىگە بولۇپ، مېتابولىزم ۋە كالتسىينىڭ سۇمۇرۇلۇشىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاپتاپقا قاقلىنىش، پۇتىدىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ۋە كېچىلىك ئۇيقۇنى ياخشى ئۇخلاش ئارقىلىق، ياشانغانلارنىڭ كالتسىي تولۇقلىشىنى زور دەرىجىدە ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

باشنى قايسى تەرەپكە قىلىپ ئۇخلاش سالامەتلىككە ئەڭ پايدىلىق؟

ئۇخلاش قائىدىسى:

1. باشنى شىمالغا ياكى جەنۇبقا قىلىپ ئۇخلاڭ، ھەرگىز شەرققە ياكى غەربكە قىلماڭ.

2. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئوڭ ھالەتتە تۈز يېتىپ، ئىككى قولنى بۆرەكنىڭ ئۇدۇلىغا كەلتۈرۈپ يېرىم سائەت تۈرغۇزۇش ئارقىلىق، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ بولۇپ، ئاندىن ئۇخلاش.

3 . هۇجرىغا پۇرىقى ئېغىر بولغان ئۆسۈملۈك، يالغان تاغ ياكى تاش قاتارلىق نەرسىلەرنى قويماسلىق .

بەزىلەر ئۇخلاشنى كىم بىلمەيدۇ؟ بۇنىمۇ ئۆگىنىش كېتەمدۇ؟ بۇ ئېنىقلا گەپ يورغىلاتقانلىققۇ! دېيىشى مۇمكىن. لېكىن ئەمەلىي تۇرمۇشتا، ئەتراپىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر ھەقىقەتەن قانداق ئۇخلاشنى بىلمەيدۇ.

باشنى شىمالغا قىلىش كېرەكمۇ، جەنۇبقىمۇ؟

باشنى قايسى تەرەپكە قىلىش ھەققىدە، بەزى مۇتەخەسسىسلەر جەنۇبقا قىلغان ياخشى دېسە، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى بېشىنى جەنۇبقا قىلىپ ئۇخلايدۇ، ئاندىن يەنە بىر مۇتەخەسسىس شىمالغا قىلىپ ئۇخلاش ياخشى دېسە، كۆپچىلىك يەنە بېشىنى شىمالغا قىلىپ ئۇخلايدۇ. ئۇنداقتا، باشنى زادى قايسى تەرەپكە قىلىپ ئۇخلاش كېرەك؟

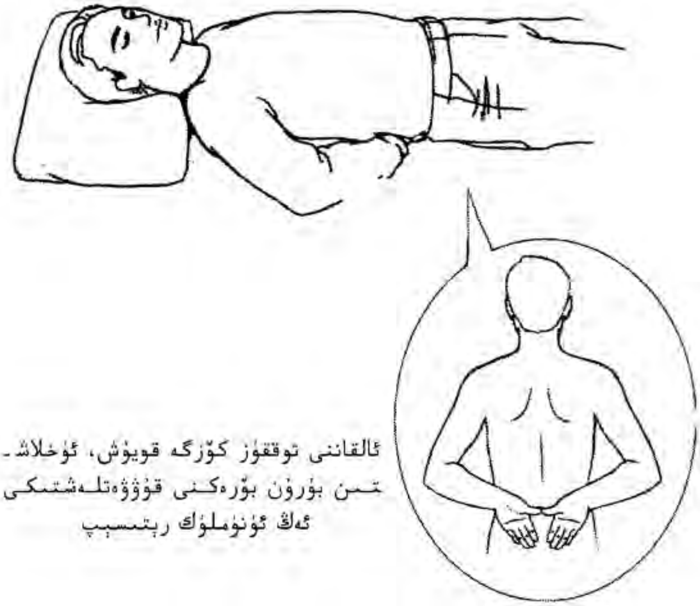
مېنىڭچە، بېشىڭىزنى جەنۇبقا قىلسىڭىز، شىمالغا قىلسىڭىزمۇ بولىۋېرىدۇ، لېكىن ھەرگىز غەرب ياكى شەرق تەرەپكە قىلىپ ئۇخلىماڭ. بېشىڭىز غەرب ياكى شەرق تەرەپكە قىلسىڭىز، يەرشارى ماگنىت مەيدانى بەدىنىڭىزدىن توغرا كېسىپ ئۆتۈپ، سىزنىڭ يۈرەك، مېڭە ۋە باشقا ئەزالىرىڭىزغا مەلۇم تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. لېكىن بېشىڭىزنى شىمال ياكى جەنۇب تەرەپكە قىلسىڭىز، بەدىنىڭىز ماگنىت سىزىقى بىلەن بىردەك يۆنىلىشتە بولىدۇ.

بىر دوستۇمنىڭ تۆت ياشلىق قىزى كۆندە كەچتە كارىۋات يۆنىلىشى بويىچە ئۇخلاپ، ئەتىگەندە كارىۋاتقا توغرا ھالەتتە قوپىدىكەن. مەن ئۇنىڭغا كومپاستىن بىرنى ئېلىپ كېلىپ، كارىۋاتنىڭ تەرەپ ئەھۋالىنى تەكشۈرۈپ بېقىشنى تەۋسىيە قىلدىم. بالىلارنىڭ تەبىئىي سەزگۈسى كۈچلۈك، چوڭلار ئورنى بىئەپ بولۇپ قالسىمۇ، بېشىنى توغرىلاپ يېتىشقا ھورۇنلۇق قىلىدۇ، سەزگۈسىمۇ گال، لېكىن بالىلار ئوخشىمايدۇ، دوستۇمنىڭ قىزى تەبىئىي سەزگۈسى ئارقىلىق ئۇخلاۋاتقان ئورنىنىڭ ماگنىت يۆنىلىشىگە تەتۈر كېلىپ قالغانلىقىنى سېزىپ، كارىۋاتتا توغرىسىغا يېتىۋالغان، شۇنداق بولغاندا، ماگنىت يۆنىلىشى بويىچە يېتىپ خاتىرجەم ئۇخلىغان. مانا بۇنى تەبىئىي ئۆزىنى قوغداش ئىقتىدارى دەيمىز.

بىر نۇقتا ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئائىلىڭىزدە ماگنىتلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىشلەتمەڭ، چۈنكى ماگنىتتىن بۇلغىنىشمۇ ئادەمنىڭ بەدىنىگە زور زىيانلارنى ئېلىپ كېلىدۇ.

ئۇخلاشتىن ئاۋۋال بۆرەك قۇۋۋەتلەش

ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قولنى بۆرەكنىڭ ئۇدۇلىغا قويسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگىلى بولىدۇ. تېلېۋىزىيە ۋە گېزىت ـ ژۇرناللاردا بۆرەك قۇۋۋەتلەش ھەققىدىكى



ئالقاننى توققۇز كۆزگە قويۇش، ئۇخلاش ـ تىن بۇرۇن بۆرەكنى قۇۋۋەتلەشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك رېتسېپ

ئېلانلارنى بەك بېرىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۆرەك قۇۋۋەتلەشنىڭ ئۇسۇلى بەك ئاددىي. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئوڭ ھالەتتە تۈز يېتىپ، ئىككى قولنىڭ ئالىقىنىنى تۆۋەنگە قارىتىپ، قولنىڭ دۈمبىسىنى بەلگە، يەنى بۆرەكنىڭ ئۇدۇلىغا قويۇپ يېرىم سائەت ئەتراپىدا يېتىپ بەرسە، بۆرەك قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ياتاق ئۆيگە نېمىلەرنى قويۇشقا بولمايدۇ؟

مېنىڭچە ياتاق ئۆيىڭىزگە بىر ـ ئىككى تەشتەك كاكتۇس، قىزەنگۈلدەك ئۆسۈملۈكلەرنى قويۇڭ. لېكىن تۈنپۇراق (夜来香) دېگەندەك پۇرىقى كۈچلۈك گۈللەرنى قويمىغان ياخشى، چۈنكى بۇ خىل گۈللەر يۈرەكنى زىيادە ھاياجانلاندۇرۇۋېتىدۇ. يەنە بەزى ياشانغان كىشىلەر تاش ساقلاشقا ئامراق، ھۇجرىغا قويۇلغان تاشلار كۆپ بولسا، سالامەتلىككە پايدىسىز.

ئۆي قانچە چوڭ بولسا شۇنچە ياخشىمۇ؟

ھازىر شەھەر قۇرۇلۇشى كۈندىن كۈنگە كېڭىيىپ، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆيلىرى بارغانسېرى چوڭلىماقتا، قارىماققا بۇ ياخشى ئىشتەك كۆرۈنگىنى بىلەن، ئەمەلىيەتتە ياشانغانلار ئۈچۈن ياخشى ئەمەس. ياشانغانلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئەسلىدىنلا يېتەرسىز بولغاچقا، چوڭ ئۆيلەر ئۇلاردىكى قۇۋۋەتنى زىيادە خورىتىۋېتىدۇ.

ئۆيىڭىزنىڭ دېرىزىسى باشقىلارنىڭ تېمىغا ئۇدۇل ئېچىلىدىغان بولۇپ قالمىسۇن. بولمىسا كۈندە دېرىزە ئاچسىڭىز، ئۇدۇل تامنى كۆرۈپ، كۆڭلىڭىزمۇ سەل بىئارام بولىدۇ، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى، بەدەندىمۇ بەزى ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئوچۇقنى ئېيتقاندا، ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ھەممىدىن مۇھىم، شۇڭا ياشانغانلار كۆرسە بىئارام بولىدىغان ياكى بىرەر ناچار ئەھۋالنى ئەسلىتىدىغان نەرسىلەرنى ئۇلارنىڭ كۆز ئالدىغا تىزىپ قويماسلىق كېرەك.

دائىم قېرىنقۇلاق يەپ بەرسە ياخشىمۇ؟

قېرىنقۇلاقنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرىگە گەپ كەتمەيدۇ، ئۇ قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ، بەدەندىكى توكسىننى ھەيدەيدۇ، شۇڭا قاندا ماي كۆپ كىشىلەرگە بەكمۇ ماس كېلىدۇ.

لېكىن ھەممە نەرسىنىڭ ياخشى ۋە يامان تەرىپى بولغىنىدەك، بۇنىڭمۇ ياخشى ۋە يامان تەرەپلىرى بار، بۇ يەنە كېلىپ ئادەمگە ۋە پەيتكە بېقىپ ئوخشىمايدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە، قېرىنقۇلاقنى مەنپىي ماددا دەپ قارايدۇ. ئەگەر بەدىنىڭىزدە مەنپىيلىك ئاجىز بولۇپ قىزىتسا، ئالىقانىدىكى چوڭ - كىچىك بېلىقلار ئېگىزرەك، قىزىلراق بولغان ياكى يۇقىرى قان بېسىم، ھەتتا دىيابېت، يۈرەك ۋە ئالىقانلار قىزىش، تەرلەش ۋە ئوغرى تەر ئالامەتلىرى ئېغىر بولغان ئەھۋال ئاستىدا، قېرىنقۇلاقنى ھەمىشە كۆپ يېسە، مەنپىي ئاجىزلىقنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

شۇڭا، ھەر قانداق نەرسىنى ئاشۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ، ئاشۇرۇۋەتكەن ھامان چاتاق چىقىدۇ.

ياشانغانلار يالغۇزلۇقتىن ھۇزۇرلىنىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك!

نۇرغۇن كىشىلەر مەندىن: «سىز يالغۇزلۇق ھېس قىلامسىز ؟» دەپ سورايدۇ، مەن ئۇلارغا: «ئۇنداق ھېس قىلمايمەن، مۇھىمى سىز قايسى خىل ئىدىيەنى كۆچەيتىشكە باغلىق» دەپ جاۋاب بېرىمەن.

بەزى كىشىلەر يالغۇزلۇق بىلەن كېسەللىكنى بەكرەك ئويلىۋالىدۇ ھەمدە كۆڭلىدە «يېشىممۇ بىر يەرگە بېرىپ قالدى، سالامەتلىكىممۇ ياخشى ئەمەس، لېكىن ئەتراپىمدا ھال مۇڭ قىلغۇدەك بىرەرسى يوق» دەپ ئويلاپ، شۇ نۇقتىنى كۆچەيتىدۇ، ئاقىۋەتتە ئاسانلا كېسەل بولۇپ قالىدۇ.

نۇرغۇن كېسەللىك گۇماندىن باشلىنىدۇ، يەنى بەزىلەر كېسەللىك تېخى ئىپتىقلانمايلا، يىقىلىپ قالىدۇ. بولۇپمۇ، بەزى ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتىش ئۈچۈن، ئۆزىنى كېسەل كۆرسىتىشكە ئامراق كېلىدۇ. «دىيابېت بولۇپ قاپتىمەن، ماڭا ئەمدى زىيادە ئىش قىلدۇرما!» «كىلىماتېرىيە دەرۋىگە كىرىپ قاپتىمەن، ئەمدى مېنى تېرىكتۇرمە!» بۇلار مۇشۇنداق قىلىپ ئۆزلىرىنى مەلۇم كېسەللىك ھالەتكە قويۇپ تەسۋىرلەيدۇ ھەمدە ئۇ كېسەل، بۇ كېسەللەرنىڭ توختىماي ئاشۇرۇپ سۆزلەيدۇ، ئاقىۋەتتە سالامەتلىكىمۇ بارغانسېرى ناچارلىشىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بۇ بوۋاي ـ مومايلار ئۆزلىرىنىڭ كېسىلىنى پەش قىلىش ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتىپ، ئۆزىگە كۆيۈنۈشىنى، ھالىدىن خەۋەر ئېلىشنى قولغا كەلتۈرمەكچى بولىشىدۇ. لېكىن بۇ خىل ئىدىيە ئاقىۋەتتە ئۆزىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ ھەمدە كېسەلنى بىلمەي تۇرۇپلا تەسلىم قىلغۇزىدۇ.

مەن ئەزەلدىن ئۆزۈمنى كېسەل ھېسابلىمايمەن ھەم يالغۇزلۇقمۇ ھېس قىلمايمەن. مەسىلەن: مەن تيەنجىندىكى ئىككى ئېغىزلىق ئۆيدە ئۆزۈم يالغۇز تۇرىمەن، باللىرىمنىڭ ئۆيلىرى ئايرىم. چۈنكى بىرىنچىدىن، ئۇلارنى چېنىقسۇن، ماڭا زىيادە يۆلىنىۋالمىسۇن دېدىم، ئىككىنچىدىن، مەنمۇ تىنچ بىر مۇھىتقا موھتاج. مېنىڭ قىزىقىشلىرىم بەك كۆپ، ئاخشاملىرى بىرەر پەدە چاڭچىلە ئاڭلاپ قېلىشىم، ھۆسنخەت يېزىشىم ۋە ياكى رەسىم سىزىپ قېلىشىم مۇمكىن، بۇلار مەن ئۈچۈن بىر ئويۇن. ئەگەر باللىرىم يېنىمدا بولسا، سەل بىئەپ ھېس قىلىمەن، بەزىدە بىرەرسى يېنىمدا تۇرۇۋالسىمۇ، سەل قولايسىزلىق ھېس قىلىمەن.

تولا ئىشلارنى كاللىسىغا كىرگۈزۈۋالىدىغان دوستلارغا نەسىھەتىم شۇكى، قولىڭىزدىكى بەزى ئىشلارنى قويۇپ، پەرزەنتلەر ھامان ئۆسۈپ يېتىلىپ، ئۆزلىرىنىڭ ئائىلىسى ۋە كەسپى بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىدۇ. نەۋرىلەرگىمۇ ئۇنىڭ ئاتا ـ ئانىلىرى قارايدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئىشلىرىغا ئۆزلىرى كۆڭۈل بۆلمىگەن يەردە، سىز نېمانچىۋالا ئەنسىرەپ كېتىسىز؟!

نۆۋەتتىكى ئەڭ مۇھىم مەسىلە ياخشى كۈتۈنۈپ، سالامەتلىكىڭىزنى ئاسىراش ھەممىدىن ئۇزاقراق ئۆمۈر كۆرۈش. ناۋادا سىز داۋاملىق پەرزەنتلىرىڭىزنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالسىڭىز، ئەكسىچە ئۇلارنىڭ مىننەتدارلىقىغىمۇ ئېرىشەلمەيسىز، بالىسى يىقىلىپ چۈشسە ياكى ئۆگىنىشى ناچار بولۇپ قالسا، ھەممىسىنى سىزدىن كۆرىدۇ. ئەگەر يالغۇز تۇرسىڭىز، ۋاقتى چىققاندا ياكى ھېيت ـ ئايەملەردە يىغىلىشساڭلار، ئېھتىمۇ قىزغىن ۋە ئىناق ئۆتەلەيسىلەر. كونىلارنىڭ «مەن كۆيەرمەن بالامغا، بالام كۆيەر بالىسىغا» دېگەن تەمسىل ھەقىقەتەن راست!

www.uyghurkitap.com

本书根据江西科学技术出版社,2014年1月第1版,2014年1月第1次印刷版本翻译出版。

بۇ كىتاب جياڭشى پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتىنىڭ 2014 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 2014 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

شىپالىق قول (2)
(پەللىلەر ئارقىلىق ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى)

تەرجىمە قىلغۇچىلار: بەرنا ئەنۋەر، ئاسىگۈل ياسىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئۆمەرجان ئەمەت، گۈلشات ئابدۇكېرىم
مەسئۇل كوررېكتورى: پەرىدە غوپۇر
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا 2 ـ باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2015 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2015 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ باسمىسى
فورماتى: 1000 × 710 م م 1/16 كەسلەم
باسما تاۋىقى: 13.25
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 − 7 − 5372 − 6455 − 6
تىرازى: 1 − 2000
باھاسى: 30.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001