

قۇرۇق يىگنە سانجىپ داۋالاش
قوللانغىسى



تۈزگۈچى :
ئابدۇكەرىمجان مۇئەللىم
مۇھەممەتجان ساۋۇت

تۈزگۈچىدىن كۈنلۈك ھەيۋەت

ئەسالامۇ ئەلەيكۈم مۇھتەرەم ئوقۇرمەن:

مەلۇم بىر كەسپنى ئىگەللەپ ئۇنىڭ بىتەكرار پۈرسەتلىرىنى چىقىرىپ تۇتۇپ قېلىش ئادەتتە ئادەتتە تېرىشچانلىق بىلەن ئۇنى بېيىتىپ، ئۇنىڭ خاتىرىلىرىنى قالدۇرۇش ھەممە كىشىنىڭ ئورتاق ئارزۇسى. ئەمما بۇ ئارزۇنىڭ ھۆزۈرىنى سۈرۈش ھەممىلا كىشىگە نېپ بولۇپ تۇرمايدۇ. سەۋەبتىن كىشىلەرنىڭ مەلۇم بىر كەسپتىن ئېرىشىدىغان نېۋىسۇم ئوخشاش بولمايدۇ. ئەلۋەتتە، ھاياتتا ئادەمنىڭ تۇتۇلغا چىققۇدەك ئارزۇسى بولسا، ئۇنىڭ ھېچنەمى بولمايدۇ. ئەمما ئارزۇ بولۇپ تۇنۇغا ئىلتىدىغان ئەمەلىي ھەرىكەت بولسا، بۇمۇ ئەھمىيەتلىك نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. قىسقى ھەرىر ئادەمنىڭ مەلۇم بىر كەسپتىن نەتىجە قازىنىشى ئۇنىڭ شۇ كەسپكە تۇتقان پوزىتسىيى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

ئىنان تەبىئىدە ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان ئورتاق بىر خاتىش بار. ئۇ بولسىمۇ باياشات، خاتىرجەم ئەھمىيەتلىك ياشاش. ئەپسۇسكى بۇ ئىتەككە ئائىل بولالايدىغانلار تولسىمۇ ئاز. كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئوخشاش بولسىغان تۈرلۈك كەسپلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرمۇشنى قامداپ تۇرىدۇ. لېكىن بىزنىڭ تۈگۈنۈتقان بۇ كەسپىمىز خەلقنىڭ ساغلاملىقى، ھاياتى بىخەتەرلىكى، ئۈچۈن كۈچ سەرپ قىلىدىغان شەرىپلىك كەسپ. شۇنداقلا جايلىق كەسپ. بىز مۇشۇ كەسپ ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ چىقىش يولىنى ئىزدەيدىغانلا، لېكىن بۇ ئاسان ئەمەس. دېمەك مەلۇم بىر كەسپتىن ئۆزۈڭگە يارىغۇدەك ھوسۇل ئېلىش مۇشكۈل شۇنداقلا ئۇزۇن جەريان ھېسابلىنىدۇ. بۇ جەرياندا ھەرىر ئادەمنىڭ ئېرىشىدىغىنى ئەلۋەتتە ئۇنىڭ بېغىشلىغىغا يارىشا بولىدۇ.

تېگى-تەكتىدىن ئالغاندا مەلۇم كەسپى بىلىم مول ھەم رەئىسگەرەك بىر خەزىنىگە ئوخشايدۇ. ئۇ ھەممىلا ئادەمگە ئوخشاش قۇچاق ئاچىدۇ، ھەممىلا ئادەمگە يېتىپ ئاشىدۇ. ناۋادا سىز ئۇنىڭدىن تولۇق بەھرىمان بولاي دېسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ئۇنىڭغا تولۇق بېغىشلىشىڭىز كېرەك. خۇددى سۇغا يېقىن بارماي تۇرۇپ ئۈسۈزۈلۈقنى قاندۇرغىلى بولىغاندەك، مەلۇم كەسپكە چوڭقۇر چۈكسەن تۇرۇپ ئۇنىڭ ھۆزۈرىنى سۈرۈشتىن ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ. مانا بۇ شۇ كەسپكە بولغان پوزىتسىيە مەسلىسى. ئەگەر سىز ئىزىشىز شۇغۇللىنىۋاتقان ۋە تۈگۈنۈتقان كەسپكە نىيەتەن بېرۋا پوزىتسىيەدە بولسىڭىز ئۇمۇ سىزگە سوغۇق پوزىتسىيەدە بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۇنىڭغا ئىللىق بولۇپ باقسىڭىز ئۇمۇ سىزگە ئىللىق بولۇپ باقىدۇ. ئەگەر سىز ئۇنىڭغا زەرەرسە نۇر ئاتا قىلىسىڭىز، ئۇ سىزگە بىر قۇياشنىڭ تەپسىنى ئاتا قىلىدۇ.

ھەممىسىزگە ئايان ھەرقانداق بىر كەسپ مۇھەببەتتىن بىخلىنىدۇ. ئەقىدىدىن كۈكلەيدۇ قىزغىنلىقتىن پەرۋىش تاپىدۇ. ئىزدىنىشتىن ياشىرىدۇ تەدبىردىن باراقىلانلايدۇ. تەپەككۈردىن يۈكلىنىدۇ. پاراسەتتىن چېچەكلەيدۇ. ئەخلاقتىن رەئىسلىنىدۇ، ھېكمەتتىن مېۋە يېرىدۇ. ئۇتۇقتىن مېۋىلغا تەييار بولىدۇ، سادىقتىن تەييار بولىدۇ، ئادەم سىز مەلۇم كەسپنىڭ تەپسىنى ئىزىشىڭىز ئېچىپ ئۇنىڭ ئۈزۈمىدىن بەھىر ئالاي دېسىڭىز، ئېچىشىڭىزنى شۇ كەسپكە بىخىل دەۋەتلەرگە قۇلاق بېلىشىڭىز كېرەك.

بەرھان خالىپ

قەدىرلىك ئوقۇرمەن ھۆزۈرىڭلارغا سۈنۈلغان << قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ قوللۇنىلىدىغان پەللىلەر ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىشى توغۇرىدا >> دېگەن بۇ قوللانمىدا جۇمىي تىببىنىڭ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلىدىن بىرسى بولغان، قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغرىدا چۈشەنچە بېرىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، پەللى، يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئەۋزەللىكى، يىغىنە بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ساۋاتلىرى، يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ باسقۇچلىرى، يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار، ھەر قايسى ئۆتكۈنچى يوللار، قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىدىغان ئاساسلىق پەللىلەر ۋە قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قۇشۇمچە پەللىرى توغرىدا ئۈنۈمى چۈشەنچە بېرىلىپ، يىغىنە سانجىش كەسپىگە قىزىققۇچى كەڭ تىببى خادىملارنىڭ بۇ كەسپنى ئۆگۈنۈشتە پايدىلىنىش قىسمى يۇقىرى بولغان، ئۇيغۇر تىل-يېزىقىدا يېزىلغان ماتېرىيالنىڭ يوقلۇقى ۋە ماتېرىيال بولمىمۇ مەزمۇنىنىڭ كۆپ، مۇرەككەپ، چۈشۈنۈش قىيىن، پەللى ئورنى تېپىش تەس بولۇشتەك شارائىتلىرىنى كۆزدە تۇتۇپ، ئۆزىنىڭ بۇ كەسپكە بولغان چۈشەنچىسى ۋە بۇ كەسپ بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدىكى ئەمەلىي تەجرىبىلىرىمىز ۋە ئۆستازلىرىمىزنىڭ كىلىكىلىك ئەمەلىيەت تەجرىبىلىرىنى يىغىنچاقلاپ، ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى يۇقىرى، مەزمۇنى ئاددىي چۈشۈنۈشلۈك بولغان << يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ قوللۇنىلىدىغان پەللىلەر ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىشى توغۇرىدا >> دېگەن بۇ قوللانمىنى تۈزۈپ چىقتۇق.

كەسپى سەۋىيىسىنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن بۇ قوللانمىدا مەلۇم نۇقتىلار بولۇشى تەبىئىي. بۇ كەسپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان كەسپى ئۆستازلار ۋە كەسپداشلىرىمىزنىڭ بۇ قوللانمىغا نىسبەتەن توغرا چۈشەنچىدە بولۇپ تەنقىدى تەكلىپ ۋە تۈزۈتۈش بېرىشى چىن دىلىمىزدىن ئۈمىد قىلىمىز.

بىلىمى دائىم بىلىملىكلەر ئىزدەيدۇ،
 بىلىم تەمىنى ئەي دوست بىلىملىك بىلدۈ.
 بىلىمگى بىلىم قەدىرىنى بىلىم بىلدۈرىدۇ،
 بىلىمىز ئەخەق بىلىمى نېمە قىلىدۇ.

— ئەھمەد يۈكەنكى

قارا يەر قەرىدىن تا ئەۋجى زۇھەل،
 كائىنات مۇشكۈلن بارسىن قىلىدىم ھەل.
 كۆپ مۇشكۈل تۈگۈننى چۈشەندىم، يەشم،
 ئېچىلماي تۇرغىنى بىرگە ئەجەل.

— ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا



مۇندەرىجە

1. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغۇرسىدا ئومۇمى چۈشەنچە: 1.....
2. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنى ئۈگەنگۈچى تىببى خادىملاردا بۇلۇشقا تىكىشلىك تىببى ئەخلاق ئۆلچىمى توغۇرسىدا: 1.....
3. پەلە ھەققىدە چۈشەنچە: 2.....
4. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى ھەققىدە چۈشەنچە: 2.....
5. قۇرۇق يىغىنە بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئادەتتىكى ساۋاتلىرى: 2.....
- 1- پەلە ئېلىش ئۇسۇلى: 2.....
- 2- دائىم ئىشلىتىدىغان يىغىنلەر: 3.....
- 3- يىغىنە سانجىشنىڭ ئالدىدىكى دۇختۇر ۋە يىمار تەييارلىقى: 4.....
- 4- قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ قەدەم باسقۇچلىرى ۋە يىغىنە سانجىپ داۋالاشقا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: 4.....
- 1- بىرنىڭ كەللىك ئەھۋالى ۋە پەلە ئورنىغا ئاساسەن بىلەرنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرغۇزۇش: 5.....
- 2- يىغىنە سانجىشنى ئۇلۇل سانجىلىدىغان پەلە ئورنىنى دىزىنكىيەلەش: 5.....
- 3- يىغىنە سانجىشنى بۇرۇن يىغىنى تۆلچەملىك تۇتۇشقا دىققەت قىلىش: 5.....
- 4- يىغىنە سانجىش ۋە يىغىنە چىقىرىش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلغان ئاساستا مەشخۇلات ئېلىپ بېرىشقا كاپالەتلىك قىلىش: 5.....
- 5- كۈتۈلمەن ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە بىر تەرەپ قىلىدىغان دورا ۋە سايمانلار تۈزۈلۈپ بولغان شارائىتتا ماشغۇلات ئېلىپ بېرىش ۋە كۈتۈلمە ئەھۋاللارنى توغرا بىر تەرەپ قىلىش: 6.....
- 6- بەدەننىڭ ھەرقايسى ئۈزۈنلىرىغا يىغىنە سانجىشنىڭ چوڭقۇرلۇق دەرىجىسى مۇۋاپىق بىكىش: 7.....
- 7- پەللىلەرگە يىغىنە سانجىش بۇلغىنى مۇۋاپىق تاللاش: 8.....
- 8- پەللىلەرگە يىغىنە سانجىش پەيتى مۇۋاپىق تاللاش: 8.....
- 9- يىغىنە سانجىپ داۋالاشقا ماس كەلسەيدىغان كەللىكلەرگە يىغىنە سانجىپ قۇيۇشتىن ساقلىنىش: 9.....
- 10- ھەرخل كەللىكلەرگە يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ مۇددىتى ۋە كۈندىلىك يىغىنە سانجىش قېتىمى مۇۋاپىق بىكىش: 9.....
- 11- يىغىنە پەللىگە چۈشكەن چۈشكەنلىكى ۋە يىغىنە ئۈنۈمىنىڭ بولغان بولمىغانلىقى ياخشى ئايرىش: 10.....
- 12- ئەسكەرتىش: 10.....
6. ھەر قايسى ئۆتكۈنچى يوللار ۋە ئۇ يوللاردىكى پەللىلەر: 11.....
- 1- دۇ مەي ئۆتكۈنچە يۇلى (督脉) 11.....
- 2- رېن مەي ئۆتكۈنچە يۇلى (任脉) 12.....

- 3- قول ئۈچ مەنبەي تۈتكۈنچە يۇلى ۋە تۈ يولىدىكى پەللىلەر (手三阴经经穴).....13
- 13..... (手太阴肺经) شوۋ تەي يىن فېي جىڭ
- 14..... (手少阴心经) شوۋ شاۋ يىن شىن جىڭ
- 15..... (手厥阴心包经) شوۋ جۇ يىن شىن باۋ جىڭ
- 4- قول ئۈچ مۇسپەت تۈتكۈنچە يۇلى ۋە تۈ يولىدىكى پەللىلەر (手三阳经经穴).....16
- 16..... (手阳明大肠经) شوۋ ياك مىڭ دا چاڭ جىڭ
- 17..... (手太阳小肠经) شوۋ تەي ياك شىئاۋ چاڭ جىڭ
- 18..... (手少阳三焦经) شوۋ شاۋ ياك سەن جىئاۋ جىڭ
- 5- پۈت ئۈچ مۇسپەت تۈتكۈنچە يۇلى ۋە تۈ يولىدىكى پەللىلەر (足三阳经经穴).....19
- 19..... (足阳明胃经) زۇ ياك مىڭ ۋېي جىڭ
- 20..... (足太阳膀胱经) زۇ تەي ياك پاك گۇئاڭ جىڭ
- 21..... (足少阳胆经) زۇ شاۋ ياك دەن جىڭ
- 6- پۈت ئۈچ مۇنبەي تۈتكۈنچە يۇلى ۋە تۈ يولىدىكى پەللىلەر (足三阴经经穴).....22
- 22..... (足太阴脾经) زۇ تەي يىن پى جىڭ
- 23..... (足少阴肾经) زۇ شاۋ يىن شېن جىڭ
- 24..... (足厥阴肝经) زۇ جۇ يىن گەن جىڭ
- 7- كۆپ ئىشلىتىدىغان تۈتكۈنچى يول سىرتىدىكى پەللىلەر.....24
- 7. ھەرقايسى تۈتكۈنچى يوللارنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە داۋالايدىغان كېسەللىكلەرى.....25
- 8. قورۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىدىغان پەللىلەر:28

- 1- باش ۋە بۈيۈن قىسمىدىكى ئاساسى پەللىلەر:28
- 1. دۈي دۈەن dui duan 兑端28
- 2. رېن جۇڭ ren zhong 人中28
- 3. سۇ لياۋ su liao 素髎29
- 4. يىن تاڭ yin tang 印堂29
- 5. شېن تىڭ shen ting 神庭30
- 6. جىيەن دىڭ qian ding 前顶30
- 7. بەي خۇي bay hui 百会31
- 8. خو دىڭ hou ding 后顶31
- 9. چاڭ جىيەن qiang jian 强间32
- 10. ناۋ خو nao ho 脑户32
- 11. فېڭ فۇ feng fu 风府32



5	33.....	哑门	ya men	يا مېن	12
33	33.....	风池	feng chi	فېڭ چى	13
34	34.....	天柱	tian zhu	تىەن جۇۋ	14
34	34.....	头维	tou wei	توۋى	15
35	35.....	角孙	jiao sun	جياۋ سۇن	16
35	35.....	下关	xia guan	خيا گۇەن	17
36	36.....	听宫	ting gong	تىڭ گۇڭ	18
36	36.....	听会	ting hui	تىڭ خۇي	19
37	37.....	翳风	yi feng	يى فېڭ	20
37	37.....	瘰脉	chi mai	چى مەي	21
38	38.....	鱼腰	yu yao	يۇ ياۋ	22
38	38.....	阳白	yang bai	ياڭ بەي	23
39	39.....	太阳	tai yang	تەي ياڭ	24
39	39.....	攒竹	zan zhu	زەن جۇ	25
40	40.....	承泣	cheng qi	چېڭ چى	26
40	40.....	四白	si bai	سى بەي	27
41	41.....	巨髎	ju liao	جۇ لياۋ	28
41	41.....	迎香	ying xiang	يىڭ شاڭ	29
42	42.....	地仓	di cang	دى ساڭ	30
42	42.....	大迎	da ying	دا يىڭ	31
43	43.....	颊车	ja che	جيا چې	32
43	43.....	承浆	cheng jiang	چېڭ جياڭ	33
44	44.....	玉液	yu ye	يۇ يې	34
44	44.....	金津	jin jin	جىن جىن	35
45	45.....	海泉	hai quan	خەي چۇەن	36
45	45.....	上廉泉	shang lian quan	شاڭ لىەن چۇەن	37

2- كۆكرەك قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

46	46.....	天突	tain tu	تىەن تۇ	38
46	46.....	气舍	qi she	چى شې	39
47	47.....	璇玑	xuan ji	خۇەن جى	40
47	47.....	俞府	yu fu	يۇ فۇ	41

48.....	膻中	dan zhong	دەن جوڭ .42
48.....	乳中	ru zhong	رۇ جوڭ .43
49.....	天池	tian chi	تيەن چى .44
49.....	乳根	ru gen	رۇ گىن .45
49.....	云门	yun men	يۇن مەن .46
50.....	中府	zhong fu	جوڭ فۇ .47
50.....	中庭	zhong ting	جوڭ تىڭ .48

3- قورساق قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەلەر:

51.....	鸠尾	jiu wei	جىزۇ ۋەي .49
51.....	巨阙	ju que	جۇ چۇي .50
52.....	上脘	shangwan	شاڭ ۋەن .51
52.....	中脘	zhong wan	جوڭ ۋەن .52
53.....	建里	jian li	جىيەن لى .53
53.....	石关	shi guan	شى گۇەن .54
54.....	下脘	xia wan	شيا ۋەن .55
54.....	水分	shui fen	شۇي فەن .56
55.....	神阙	shen que	شەن چۇي .57
55.....	天枢	tian shu	تيەن شۇ .58
56.....	阴交	yin jiao	يىن جاۋ .59
56.....	气海	qi hai	قى خەي .60
57.....	石门	shi men	شى مەن .61
57.....	关元	guan yuan	گۇەن يۇەن .62
58.....	维道	wei dao	ۋەي داۋ .63
58.....	中极	zhong ji	جوڭ جى .64
59.....	曲骨	qu gu	چۇ گۇ .65
59.....	冲门	chong men	چوڭ مەن .66
60.....	会阴	hui yin	خۇي يىن .67

4- مۆرە ۋە يۇقارقى مۇچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەلەر:

60.....	肩髃	jian yu	جىيەن يۇ .68
---------	----	---------	--------------

7			
61	臂臑	bi nao	69. بى ناۋ
61	曲池	qu chi	70. چۈ چى
62	手五里	shou wu li	71. شۇۋۇ ۋۇ لى
62	肘髎	zhou lian	72. چوۋ جىەن
63	手三里	shou san li	73. شۇۋۇ سەن لى
63	上廉	shang lian	74. شاڭ لىەن
64	下廉	xia lian	75. شيا لىەن
64	温溜	wen liu	76. ۋېن لىۋۇ
65	偏历	pian li	77. پىەن لى
65	阳溪	yang xi	78. يانڭ شى
66	合谷	he gu	79. خې گۇ
66	商阳	shang yang	80. شاڭ يانڭ
67	中冲	zhong chong	81. چوڭ چوڭ
67	劳宫	lao gong	82. لاۋ گوڭ
68	大陵	da ling	83. دا لىڭ
68	内关	nei guan	84. نېي گۇەن
69	间使	jian shi	85. جىەن شى
69	郄门	xi men	86. شى مېن
70	曲泽	qu ze	87. چۈ زې
70	少冲	shao chong	88. شاۋ چوڭ
71	少府	shao fu	89. شاۋ فۇ
71	神门	shen men	90. شېن مېن
72	通里	tong li	91. توك لى
72	少海	shao hai	92. شاۋ خەي
73	极泉	ji quan	93. جى چۈەن
73	少泽	shao ze	94. شاۋ زې
74	后溪	hou xi	95. خوۋ شى
74	腕骨	wan guo	96. ۋەن گۇ
75	养老	yang lao	97. يانڭ لاۋ
75	支正	zhi zheng	98. جى چىڭ
76	液门	ye men	99. يې مېن
76	中渚	zhong zhu	100. چوڭ چۇ
77	阳池	yang chi	101. يانڭ چى

77.....	外关	wai guan	.102 ۋەي گۈنەن
78.....	支沟	zhi gou	.103 جى گوۋ
78.....	四渎	si du	.104 سى دۇ
79.....	少商	shao shang	.105 شاۋ شاڭ
79.....	鱼际	yu ji	.106 يۇ جى
80.....	列缺	lie que	.107 لىي چىز
80.....	尺泽	chi ze	.108 جى زى

5- دۈمبە ۋە بەل قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەلەر:

81.....	大椎	da zhui	.109 دا جۈي
82.....	陶道	tao dao	.110 تاۋ داۋ
82.....	身柱	shen zhu	.111 شىن جۇ
83.....	神道	shen dao	.112 شىن داۋ
83.....	命门	ming men	.113 مىڭ مېن
84.....	腰阳关	yao yang guan	.114 ياۋ يانگ گۈنەن
84.....	腰俞	yao shu	.115 ياۋ شۇ
85.....	长强	chang qiang	.116 چانگ چيانگ
85.....	风门	feng men	.117 فېڭ مېن
86.....	肺俞	fei shu	.118 فېي شۇ
86.....	心俞	xin shu	.119 شىن شۇ
87.....	膈俞	ge shu	.120 گېي شۇ
87.....	肝俞	gan shu	.121 گەن شۇ
88.....	胆俞	dan shu	.122 دەن شۇ
88.....	脾俞	pi shu	.123 پىي شۇ
89.....	胃俞	wei shu	.124 ۋەي شۇ
89.....	三焦俞	san jiao shu	.125 سەن ج شۇ
90.....	肾俞	shen shu	.126 شىن شۇ
90.....	气海俞	qi hai shu	.127 چى خەي شۇ
91.....	大肠俞	da chang shu	.128 دا چانگ شۇ
91.....	小肠俞	xiao chang shu	.129 خىاۋ چانگ شۇ
92.....	膀胱俞	pang guang shu	.130 پانگ گۈانگ شۇ
92.....	中膂俞	zhong lu shu	.131 چۈنك لۇ شۇ

93.....白环俞 bai huan shu بەي خۇەن شۇ .132

6- تۈۋەنكى مۇچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

93.....	环跳	huan tiao	خۇەن تىياۋ .133
94.....	风市	feng shi	نېڭ شى .134
94.....	中渎	zhong du	جوك دۇ .135
95.....	阳陵泉	yang ling quan	ياڭ لىڭ چۈەن .136
95.....	悬钟	xuan zhong	شۈەن جوك .137
96.....	承扶	chang fu	چىڭ فۇ .138
96.....	殷门	yin men	يىن مەن .139
97.....	委中	wei zhong	ۋەي جوك .140
97.....	委阳	wei yang	ۋەي ياڭ .141
98.....	浮郄	fu xi	فۇ شى .142
98.....	合阳	he yang	خې ياڭ .143
99.....	承筋	cheng jin	چىڭ جىن .144
99.....	承山	cheng shan	چىڭ شەن .145
100.....	昆仑	kun lun	كۇن لۇن .146
100.....	至阴	zhi yin	جى يىن .147
101.....	涌泉	yong quan	يوك چۈەن .148
101.....	太溪	tai xi	تەي شى .149
102.....	复溜	fu liu	فۇ لىۋۇ .150
102.....	交信	jiao xin	جياۋ شىن .151
103.....	三阴交	san yin jiao	سەن يىن جياۋ .152
103.....	阴陵泉	yin ling quan	يىن لىڭ چۈەن .153
104.....	血海	xue hai	شۇ خەي .154
104.....	大敦	da dun	دا دۇن .155
105.....	太冲	tai chong	تەي چوك .156
105.....	髀关	bi guan	بى گۇەن .157
106.....	伏兔	fu tu	فۇ تۇ .158
106.....	足三里	zu san li	زۇ سەن لى .159
107.....	丰隆	feng long	فېڭ لۇڭ .160
107.....	解溪	jie xi	جې شى .161

108..... 内廷 nei ting نېي تىڭ .162

108..... 7- ئۆتكۈنچە يول سىرتىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

108..... 十宣 shi xuan شى شۈەن .163

109..... 八邪 ba xie با شېي .164

109..... 腰痛穴 yao tong xue ياۋ توك شۇ .165

110..... 八风 ba feng با فېڭ .166

110..... 阿是 a shi ئا شېي .167

9. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا، كىسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قۇشۇمچە

پەللىرىنى تاللاش پىرىنسىپى.....

111..... 1. ئاساسى پەللىنى تاللاش پىرىنسىپى:

114..... 2. قۇشۇمچە پەللىنى تاللاش ئۇسۇلى:

118..... 3. ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنىڭ كىلىكىدا ئىشلىتىلىشى:

10. يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كىسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە

قۇشۇمچە پەللىرى.....

119..... (1) ئىچكى بۆلۈم كىسەللىكلەرى.....

119..... 1- زۇكام:

120..... 2- يۆتەل:

122..... 3- ئۆتكۈر كاناچە زىققى:

124..... 4- نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش:

126..... 5- ئۆتكۈر ئاشقازان ئاغرىش:

127..... 6- ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش:

129..... 7- باش ئاغرىش:

130..... 8- ئۇيقۇسىزلىق:

131..... 9- ماشىدا باش قېشى:

132..... 10- يۈرەك قوزغىلىش:

133..... 11- يۈرەك سانجىقى:

134..... 12- يۇقىرى قان بېسىم:

135..... 13- تۆۋەن قان بېسىم:

137..... 14- شۈك ۋە ھەرخىل سەۋەپتىن بولغان ھۇشسىزلىق:

138..... 15- ھېتىرە:

139..... 16- تۇتقاقلىق كېسەل:

- 17- يۈز نىرۋا پارالچى: 141
- 18- يارتا پالەج (بېرىم تەن پارالچى): 143
- 19- يۇقىرى قىزىشا: 145
- 20- يەلتاشا: 147
- (2) كۆپۈيش ۋە سۈيدۈك ئاجرتىش سىستىما كېسەللىكلىرى: 149
- 21- ھەيز نۇرمالىزلىق: 149
- 22- ئاغرىتپ ھەيز كېلىش: 150
- 23- ھەيز تۈتۈلۈش: 151
- 24- بالياتقۇ چىقىپ قېلىش: 152
- 25- بالياتقۇنىڭ پاتالىيەتلىك قاننىشى (خۇن تەۋرەش): 153
- 26- سۈت بېزى ياللۇغى: 154
- 27- سۈت كەملىك: 155
- 28- ئاق خۇن كۆپ كېلىش: 156
- 29- بالياتقۇ قوشۇمچىلىرى ياللۇغى: 157
- 30- بالياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى: 158
- 31- بالياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش: 159
- 32- جىنى يول تامچە قۇرۇت كىلى: 160
- 33- جىنى يول قىچىش: 161
- 34- ئۆتكۈر سۈيدۈك تۈتۈلۈش: 162
- 35- مەزى بېزى ياللۇغى: 163
- 36- مەنىڭ بالدۇر كېتىش كېسەللىكى: 164
- 37- ئەرىك ئاجزلىق: 165
- (3) ياللار بۆلۈم كېسەللىكلىرى: 167
- 38- كىچىك ياللاردىكى ئۆرنىغا سېپ قۇيۇش: 167
- 39- كىچىك ياللاردىكى تارتىشپ قېلىش: 168
- (4) تاشقى بۆلۈم كېسەللىكلىرى: 170
- 40- بۆيۈنغا يەل تۇرۇپ قېلىش: 170
- 41- بەل چىم بۆلۈش: 171
- 42- مۇرە ئەتراپ ياللۇغى: 172
- 43- ئۆتكۈر ئولتۇرغۇچ نىرۋا ئاغرىقى: 174
- (5) بەش ئەزا بۆلۈم كېسەللىكلىرى: 176
- 44- چىش ئاغرىقى: 176
- 45- ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى: 177

- 46- بۇرلش سزىمنىڭ تۈۋەنلىشى: 179
- 47- قاپاق ساغىلاش (قاپاق ئىترخاسى): 181
- 48- ئۆتكۈر ئانگىنا (يۈتقۈنچاق كىردەك ئىشقى): 183



1. قۇرۇق يىغنه سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغۇرلىق ئۇسۇل

چۈشەنچە

ھەممىزگە مەلۇملىق قۇرۇق يىغنه سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا چوڭقۇ تىببىيەتنىڭ قەدىدىن تارتىپ (يەنى مىلادىدىن 580 يىل بۇرۇن) قوللىنىپ كېلىنىۋاتقان، يەرلىك ئۇرۇندىكى بەللىلەرگە يىغنه سانجىپ ئارقىلىق، شۇ يەرلىك ئۇرۇندىكى مەركەزدىن چىققۇچى ۋە مەركەزگە كىرگۈچى نىرۋا ئۆزلىرىنى غىدىقلاش ئارقىلىق سەزگۈرلىكى يۇقۇلغان ياكى سەزگۈرلىكى تۆۋەنلىگەن نىرۋا خىزمىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە كۈچەيتىش ئارقىلىق، يەرلىك ئۇرۇن، مەركەز ياكى ئۈمۈمى بەدەننىڭ روھ - قۇۋەتلىرىنى قوزغىتىپ، قان ئايلىنىشى راۋانلاشتۇرۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش كۈچەيتىپ كەل داۋالايدىغان ئۈنۈمى يۇقىرى، قوللىنىلىشى ئاسان، ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ بولۇشەك ئالاھىدىلىك ئىكەن بولغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى.

2. يىغنه سانجىپ داۋالاشنى ئۈگەنگۈچى تىببىي خادىملاردا بۇلۇشقا تىگىشلىك تىببىي ئەخلاق ئۆلچىمى توغۇرسىدا

ئۇلۇغ تىببىيەت ئۇستازىمىز فارابى، ھەر قانداق كىشى تىببىيەتنى ئۈگۈنۈشى ئارزۇ قىلسا ياخشى، بۇنداق كىشى ياش، قايىل، زىمىنى ئۈچۈك، ئۈگۈنۈشكە ھېرىس، ھەم سىزاجى ياخشى، مۇلايىم ۋە ئەدەبلىك، راسچىل، كىشىلەرگە كۆيۈندىغان، كەينىنىڭ ھالغا يىتىدىغان بۇلۇشى، يالغان سۆزلەر بىلەن خەلقنى ئالدايدىغان يامان ئىللەتلەردىن، يامان ئارزۇ ھەۋەسلەردىن خالىي بۇلىشى، پۈتۈن زىمىنى ئىلگىگە بېغىشلىشى لازىم، چۈنكى ئىلىم ئەھلى ئىلىمدىن باشقىنى خىبارغا ئالماستىلىرى لازىم، بۇنداق پەزىلەت بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تۇتۇتۇر دىگەن.

دەك يىغنه سانجىپ داۋالاشنى ئۈگەنگۈچى تىببىي خادىملار:

- (1) يىغنه سانجىش ئىلمىنى ئۈگۈنۈش ئۈچۈن ئاۋال ئۆ كىشىدە بۇ كەسپكە نىپەتەن سەمىي قىزىقىش بۇلۇشى كېرەك.
- (2) يىغنه سانجىش ئىلمىنى ئۈگەنگۈچى بولسۇن ياكى قايسى تىببىي ئىلمىنى ئۈگەنگۈچى بولسۇن تۇنىڭدا ئەقلىلى سەمىيەت يۈكەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بۇلىشى كېرەك، چۈنكى بۇ كىشى ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان كەسپتۇر.
- (3) قۇرۇق يىغنه سانجىپ كەل داۋالاش ئىلى كەللىكلەرگە نىپەتەن ئۈنۈمى تىز ھەم يۇقىرى بولغان يىشىل داۋالاش تۈرى بۇلۇش ئارتۇقچىللىقى بىلەن ئىقتىسادى قىزىقتۇرۇش بىر قەدەر كۈچلۈك ئىلىم، شۇنىڭ ئۈچۈن ئىلمىنى ئىستىدات ھەم ئىقتىسادى ئىستىداتى بىلەن ئىقتىسادى قىزىقتۇرۇش بىر قەدەر كۈچلۈك ئىلىم، شۇنىڭ ئۈچۈن زىيان يەتكۈزۈشمەس. سەمىيەتسىز، قارام، قۇيالى، پۇل خۇمار كىشىلەردىن بۇلۇپ قېلىشنى ساقلىشىمىز لازىم.
- (4) بىرلار ئۆزىنىڭ ئاغىرىق ئازابىغا، بىزنىڭ سەۋەب قىلىپ بىرىشىمىز ئۈچۈن كېلىدۇ، بىز ئۇلارنىڭ

10/1

2

مۇشۇخىل ئاجىزلىقتىن بەسلىك بىلەن پايدىلىنىپ كىشلەرگە سىناق تەرەققىدە قۇرۇق يىغىنە سانجى ۋە دىلغۇلۇق بىلەن خاتا سانجىتەك رەزىل روھى ھالەتتىن يىراق تۇرىشىز كېرەك، چۈنكى يىغىنە سانجى بەدەن ئاغرىدۇ، پەللىگە چۈشە تېخىمۇ ئاغرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تەقەللى تەكلىپ : پىچاقنى ئۈزۈشكە سال ئاغرىما كىشە، ھەقىقىي ئۆگەنگىلى بار كىشلەر ئالدى بىلەن ئۆزلىرىگە سانجىپ ياكى ئۆزىگە - ئۆزى سانجىپ ھەرخىل سىزىلارنى ھىس قىلىپ بېقىپ، ئاندىن كەسپنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ ئۆگۈنۈشنى ئويلىشى كېرەك، بۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن كەسپ جەھەتتىن چۈشەنچى كۆپ چوڭقۇرلىشىدۇ ھەم ئادىلىك تۇيغۇدا قايتا بىر سىلىكىش ئويەنۈش بۇلىدۇ

خولاسە: ئەخلاقىي ئىسلى ھەرقانداق مۇۋاپىق تىلىك بىلىغان قەدەم بىلەن ھەمرازدۇر.

3. پەللى ھەققىدە چۈشەنچە

پەللى دىگىنىمىز: ئادەم بەدەندىكى يەرلىك ئۈزۈن، مەركەز ياكى ئۈمۈمى بەدەننىڭ روھ - قۇۋۋەتلىرىنى قوزغۇتۇپ، قان ئايلىنىشى راۋانلاشتۇرۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش كۈچەيتىپ كىلىل داۋالايدىغان روھ - قۇۋۋەتلىرىنى قوزغۇتۇش تۈگۈنى.

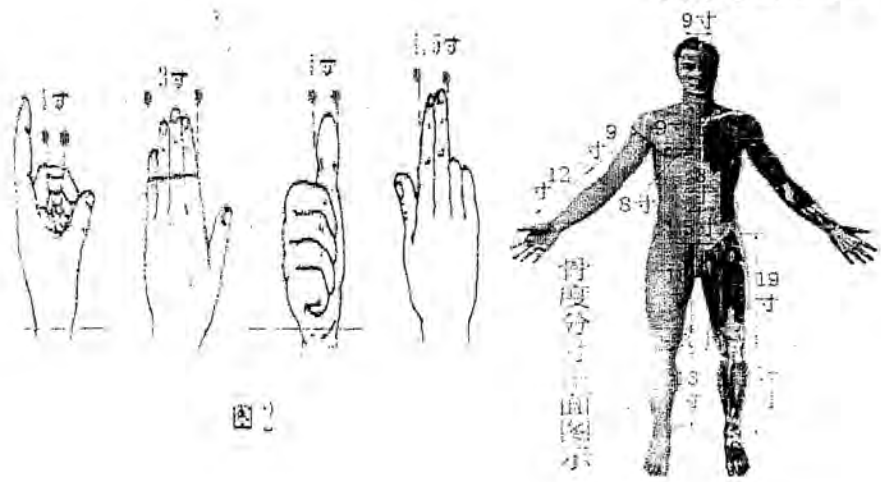
4. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى

ھەققىدە چۈشەنچە

قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى بولسا، قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى، قوللۇنۇشى ئاسان، ئەكس تەسىرى تۆۋەن، ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ بولۇشتەك ئالاھىدىلىك ئىكەن بولغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى

5. قۇرۇق يىغىنە بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئادەتتىكى ساۋاتلىرى

1- پەللى ئېلىش ئۇسۇلى:



1) سۆمگەكنىڭ ئۇزۇنلىقىنى ئۆلچەم قىلىپ پەللە ئېلىش ئۇسۇلى (مىقدارنى سۆزلىرىپ ھېسابلاش) بىر دەرنىڭ ئوخشاش بولغان ئۇزۇنلىرىغا نەپەن پەللە ئېلىش ئۆلچەملىرى ئوخشاش بولىدۇ. (1 سۆزگە 25 پەللە ئېلىش)

- (1) ئىككى قاتنىڭ ئارلىقىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن چاچنىڭ ئالدىنقى جىگراسىغىچە ئۈچ سۆڭ
- (2) چاچنىڭ ئالدىنقى جىگراسىدىن ئارقا جىگراسىغىچە 12 سۆڭ
- (3) چاچنىڭ ئارقا جىگراسىدىن يەتتىنچى بۇيۇن ئۈمۈزۈتقىغىچە 3 سۆڭ .
- (4) قولاق ئارقىدىكى ئىككى ئەمچەكسىمان ئۈسۈكچىنىڭ كەينى تەرەپتىن تۇتاشتۇرۇش ئارلىقى 9 سۆڭ
- (5) ئالدىنقى چاچ جىگراسىدىن زامناق ئۈچىغىچە بولغان ئارلىق 10 سۆڭ .
- (6) بۇيۇن ۋىنا ئۈيىسىدىن ئۈش سۆمگەك خەنجەرسىمان ئۈسۈكچى ئۈچىغىچە بولغان ئارلىق 7 سۆڭ
- (7) سول تەرەپ ئەمچەك تۈگىدىن ئوڭ تەرەپ ئەمچەك تۈگىگىچە بولغان ئارلىق 8 سۆڭ .
- (8) خەنجەرسىمان ئۈسۈكچىدىن كىندىككە بولغان ئارلىق 8 سۆڭ .
- (9) كىندىكتىن دوۋسۇن سۆمگىنىڭ بىرلەشىگىچە بولغان ئارلىق 5 سۆڭ .
- (10) قولتۇق ئالدىنقى سىزىقىدىن جەينەكنىڭ كۈندىلەك سىزىقىغىچە بولغان ئارلىق 12 سۆڭ
- (11) جەينەك كۈندىلەك سىزىقىدىن ،بىلەيزۈك كۈندىلەك سىزىقىغىچە بولغان ئارلىق 12 سۆڭ
- (12) ئىككى تاغاق ئالدىنقى ئۈچى ئارىدىكى ئارلىق 6 سۆڭ .
- (13) مۇر، يۇغۇمىدىن جەينەك ئۈيىنى كۈندىلەك سىزىقىغىچە بولغان ئارلىق 9 سۆڭ .
- (14) لىپەك ئۈيىنى كۈندىلەك سىزىقىدىن، ئىچكى ئوشۇق دۆڭچىگىچە بولغان ئارلىق 14 سۆڭ .

2) بارماق بىلەن ئۆلچەپ پەللە ئېلىش ئۇسۇلى

- (1) باش بارماقنىڭ يىراق بۇغۇم كەڭلىكى 1 سۆڭ ھېساپلىنىدۇ
- (2) كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئوتتۇرا بۇغۇملىرىنىڭ كەڭلىكى 1.5 سۆڭ
- (3) كۆرسەتكۈچ بارماق ،ئوتتۇرا بارماق، ئاسىز بارماقنىڭ بۇغۇملىرىنىڭ كەڭلىكى 2 سۆڭ
- (4) كۆرسەتكۈچ بارماق ،ئوتتۇرا بارماق ،ئاسىز بارماق ،چىمچىلاق بارماق ئوتتۇرا قىسمىنىڭ كەڭلىكى 3 سۆڭ

3) تەبىئىي ئاناتومىيلىك بەلگىلەر ئارقىلىق پەللە ئېلىش ئۇسۇلى

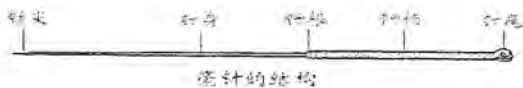
بۇ خىل پەللە ئېلىش ئۇسۇلىدا ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي ئاناتومىيلىك بەلگىلەردىن پايدىلىنىپ پەللە ئورنى بەلگىلىنىدۇ.

人中

- (1) بۇرۇن ئالدى ئوتتۇرا ئېرىقچىنىڭ ئوتتۇرا قىسمى رېن جوك (人中) پەللىنىڭ پەللە ئورنى ھېساپلىنىدۇ
- (2) ئىككى قاتنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىكى ،ئورۇن يىن تاڭ (印堂) پەللىنىڭ پەللە ئورنى ھېساپلىنىدۇ
- (3) ئوڭ سول ئېغىز بۇرجەك قىسمى دى ساڭ (地仓) پەللىنىڭ پەللە ئورنى ھېساپلىنىدۇ
- (4) تىز ئۈيىنىڭ (تىقىم) دەل ئوتتۇرا قىسمى ۋېي جوك (委中) پەللىنىڭ پەللە ئورنى ھېساپلىنىدۇ

2-دەرىجىلىك ئىشلىتىش ئۇسۇلى

دائىم ئىشلىتىدۇ ئىشلىتىدىغان يىغىنە قۇرۇق يىغىنە ، ئۈچ قىرلىق يىغىنە ، تىز ، يىقىندىن ئىبارەت 3 خىل يۇتۇپ ، بىر كىلىدە كۆپ ئىشلىتىش بولسا ئىچكە يىغىنە.



قۇرۇق يىغىنە تۈزۈلىشى:

يىغىنە قۇيرۇقى، يىغىنە سېپى، يىغىنە يىلتىزى، يىغىنە تىنى، يىغىنە ئۈچىدىن ئىبارەت بەش قىسىمىدىن تەركىپ تاپقان، ئۇزۇن قىتلىقى نوم ئىنچىكىلىكى ئۇخشاش بۇلىمايدۇ. (كىلىكىدا دائىم ئىشلىتىدىغىنى بولسا ئۇزۇن يىغىنە بولسا ئۇزۇنلىقى ئىككى سولۇنۇق (50mm)، تومىقى (0.35mm) بىلەن قىسقا يىغىنە بولسا ئۇزۇنلىقى بىر سولۇنۇق (25mm)، تومىقى (0.28mm) نى تاللاپ ئىشلەتسە ئەڭ مۇۋاپىق.

3- قۇرۇق يىغىنە سانجىشنىڭ ئالدىدىكى دۇختۇر ۋە بىمار تەييارلىقى

1) قۇرۇق يىغىنە سانجىشتىن ئاۋالقى دۇختۇر تەييارلىقى ۋە دۇختۇرغا قۇيلىدىغان تەلەپ: دۇختۇر ئالدى بىلەن رەتلىك كىيىپ، قولى پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كىيىن بىر قېتىملىق ئىشلىتىلدىغان پەلەي كىيىپ تۇرۇپ مەشغۇلات قىلىش، بىمارغا قارىتا ئىدىيە خىزمەتى ياخشى ئىشلەپ يىغىندىن قورقۇش، ئەندىشە قىلىش كەيپىياتلىرىنى يۇقۇتۇش، چوڭ - كىچىك تەرتىپى قىلىۋېتىشقا بۇرۇشى ۋە يىغىنە ئىگىلىگەن - ئىگىلىگەنلىكى، داتلاشقان - داتلاشمىغانلىقى، يىغىنە ئۇچىڭ يېنىپ كەتكەن كەتسەگەنلىكى، يىغىنە سېپى ۋە تىنىنىڭ تۇتاشقان ئورۇنلىرىنىڭ بۇزۇلۇپ كەتكەن كەتسەگەنلىكى، يىغىنە تىنىدە دەز كەتكەن يەرنىڭ بار بولغىلىقى، يىغىنە ئۇزۇنلىقى سانجىش چوڭقۇرلىقىغا ماس كىلىدىغان بىكەلسەيدىغانلىقىغا قاراپ كۈزۈتۈش، تەكشۈرۈش ئەگەر يۇقۇرقىدەك ئەھۋاللار بىرى بولغان يىغىنە ئىشلەتمەسلىك كىرەك، دۇختۇر بىمارغا يىغىنە سانجىقتىن باشلاپ تاكى يىغىنە سۇغۇرۇپ ئىلىۋېتىپ بولغىچە بولغان 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتقىچە ۋاقىت ئىچىدە بىمارنىڭ يېنىدىن قەتئىي ئايرىلماسلىق لازىم.

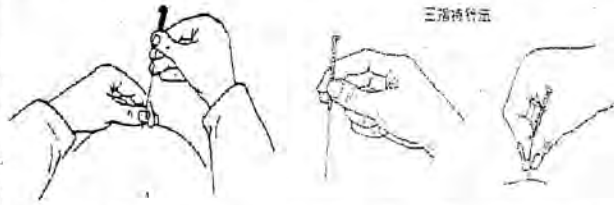
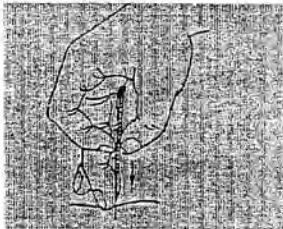
2) قۇرۇق يىغىنە سانجىشتىن ئاۋالقى بىمار تەييارلىقى ۋە بىمارغا قۇيلىدىغان تەلەپ: بىمار يىغىنە سانجىشتىن ئاۋۋال دۇختۇرغا تۇلۇق ماسلىشىپ يىغىندىن قورقۇش ۋە ئەندىشە قىلىش كەيپىياتىنى يۇقۇتۇشى، مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرۇپ بىرىشى، يىغىنە سانجماقچى بولغان پەلەك ئۇرۇنلىرىنى تۇلۇق ئېچىپ بىرىشكە كاپالەتلەك قىلىشى ۋە يىغىنە سانجىشقا باشلىغاندىن تارتىپ تاكى يىغىنە سۇغۇرۇپ ئىلىۋېتىپ بولغىچە بولغان 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتقىچە ۋاقىت ئىچىدە قەتئىي مىدىرلىماي شۇڭ يېنىپ بىرىشكە كاپالەتلىك قىلىشى لازىم.

4- قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ قەدەم باسقۇچلىرى ۋە يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان

ئىشلار:



- 1) بىمارنىڭ كەلىك ئەھۋالى ۋە يەللە ئورنىغا ئاساسەن بىمارنى سۈيۈپ يېدەن ھالدا تۇرغۇزۇش (مەسلەن: ياتقۇزۇش ياكى ئولتۇرغۇزۇش)
- 2) قۇرۇق يىغىنە سانجىشتىن ئاۋال سانجىلىدىغان يەللە ئورنىنى دىنىڭكىلەش؛ قۇرۇق يىغىنە سانجىشتىن ئاۋال سانجىلىدىغان يەللە ئورنىنى ترە دىنىڭكىلەش سۈيۈپلىقى، ئىپتىقا چلانغان يەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چلانغان پاختا (پودقا چلانغان بولسۇ بۇلدۇ) ئارقىلىق يەرلىك ئورۇننى تۇلۇق قايتا - قايتا دىنىڭكىلەش.
- 3) قۇرۇق يىغىنە سانجىشتىن بۇرۇن يىغىنى ئۆلچەملىك تۇتۇشقا دىققەت قىلىش؛



4) قۇرۇق يىغىنە سانجىش ۋە يىغىنە چىقىرىش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلغان ئاساستا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشقا كاپالەتلىك قىلىش.

قۇرۇق يىغىنە سانجىغاندىن باشلاپ تاكى يىغىنى سۇغۇرۇپ ئىلۋىتىپ بولغىچە بولغان جەريان يىغىنە سانجىش باسقۇچى، يىغىنە تۇرغۇزۇش باسقۇچى ۋە يىغىنى چىقىرىش باسقۇچىنى ئىبارەت 3 باسقۇچقا بۆلۈنىدىغان بۇلۇپ، تۆۋەندە بۇ 3 باسقۇچقا ئەمەل قىلىشقا تىگىشلىك پىرىنسىپ ئايرىم - ئايرىم تۇتۇشتۇرۇلدى.

(1) يىغىنە سانجىش ۋاقتىدا: دىنىڭكىلەپ تاللانغان يەللە ئورنىنى ئىش مۇقىمداپ بۇلۇپ، بىمارغا يىغىنە سانجىغاندىكى ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىلىش ۋە بىلدۈرمەسلىك، ھەم يىغىنە سانجىش قىيىن بۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بىمارنىڭ دىققەت ئىشبارىنى ھەرخىل ئۇسۇللار ئارقىلىق باشقا تەرەپكە بۇرۇۋېتىپ تۇرۇپ ئاندىن تىزىمۇرەتتە يىغىنى يەللە ئورنىغا كىرگۈزۈش، كىرگۈزۈش جەريانىدا يىغىنى يىنىك دەرىجىدە ئۆك سولغا ئايلاندۇرۇپ كىرگۈزۈش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم.

(2) يىغىنى تۇرغۇزۇش ۋاقتىدا: ھەر بىر ئورۇنغا سانجىلغان يىغىننىڭ يەرلىك ئورۇندا تۇرۇش ۋاقتى 15-20 مىنۇت ئەتراپىدا بىكىش، بۇ ۋاقىت ئىچىدە يىغىنى 2-3 قېتىم ئەتراپىدا يىنىك دەرىجىدە چىكىش ياكى ئۆك سولغا ئايلاندۇرۇپ تۇرۇش، بۇ جەرياندا بىمارنىڭ يېنىدىن قەتئىي ئايرىلىشى بىمارنىڭ ھەھۋالىنى كۈزىتىپ تۇرۇش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا يىغىن بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن باشقا بۇ باسقۇچتا خەتەرلىك ئەھۋاللىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بۇلدۇ.

(3) يىغىنە چىقىرىش ۋاقتىدا: يەللە ئورنىدىن يىغىنە چىقارغاندا ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىلىش ۋە بىلدۈرمەسلىك، ھەم يىغىنە چىقىرىش قىيىن بۇلۇپ قېلىش، يىغىنە چىقارغان چاغدىكى يىغىنە ئورنىدىن قان چىقىپ كىتىش ئەھۋاللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئىپتىقا چلانغان يەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چلانغان پاختا (پودقا چلانغان بولسۇ) بىلەن ئارقىلىق سانجىلغان يىغىننىڭ تىزىمۇرەتتە يىنىك دەرىجىدە سىپ تۇرۇپ چىقىرىش ئىشبارىنى تىزىمۇرەتتە تارتىپ چىقىرىۋېتىش ۋە ترە يۈزىدىكى يىغىن ئازابىنى، ئىپتىقا چلانغان يەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چلانغان پاختا (پودقا چلانغان بولسۇ بۇلدۇ) ئارقىلىق 3-5 سەكۈنتىگە سىپ بۇلۇپ، قان چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلسەندىن كېيىن، شۇ ئىپتىقا چلانغان يەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چلانغان پاختا بىلەن يەرلىك يەللە ئورنىنى قايتا

دېزىنڧىكسىيەلەش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم.

(5) قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاش مەزگىلىدە كۈتۈلگەن ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالدىغان ۋە بىر تەرەپ قىلىدىغان دورا ۋە سايماڭلار تۈلۈق بولغان شارائىت ئاستىدا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ۋە كۈتۈلگەن ئەھۋاللارنى توغرا بىر تەرەپ قىلىش. مەسلەن :

(1) يىغىنە سانجىغاندىكى ئايلىنىپ يېقىلىش: ھەددىدىن زىيادە ھېرىپ چارچاپ كەتكەن، بەدىنى ئاجىز، ئاچ قۇرساق بولغان ياكى يىغىنە بەك كۈچەپ چوڭقۇر سانجۇۋەتكەن، يىغىنە سانجىغاندا ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولغان بىمارلاردا ئاسىيەت باش ئايلىنىش، يۈرەك ئېقىش، چىرايى تاتىرىش، كۈڭلى ئېلىش ۋە قۇسۇش، ئېغىر بولغاندا ئايلىنىپ كىتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يۇقارقى ئەھۋاللىرى يىنىك بولغان بىمارلارغا قاراتا ئالدى بىلەن دەرھال يىغىنە تارتىۋېتىپ، بىمارغا قايناقسۇنى كۆپ ئىچكۈزسەك بۇ ئەھۋال دەرھال ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر كەللىك ئەھۋالى ئىغىر بۇلۇپ بۇخىل بىر تەرەپ قىلىش ئۈسۈلىنىڭ ئۈزۈمى بولسا دەرھال ھۆ بەسەيتىش رولى بولغان رېن جۇڭ(人中)، جۇڭ جۇڭ(中冲)، نېي گۇئەن(内关)، يۇڭ چۈن(涌泉) پەللىرىگە يىغىنە سانجىغاندا كەللىك ئەھۋالى تىزلام ياخشىلىنىپ كىتىدۇ..

(2) يىغىنە ئىگىلىپ كېتىش ئەھۋالى: يىغىنە سانجىغاندا كۈچەپ سانجىش ۋە يىغىنە سانجىغاندا بىمار سىدىرلاپ شۇك ياتماسلىق سەۋەبىدىن يىغىنە ئاسىيەت ئىگىلىپ كېتىش ئەھۋالى كىلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يىغىنە ھەرگىز كۈچەپ تارتىپ چىقارماسلىق ۋە ھەرخىل يۈنلىشتە تولغىماسلىق لازىم. ئەكسىچە يىغىنە قايسى تەرەپكە ئىگىلىگەن بولسا شۇ تەرەپكە قارىتىپ ئاستا - ئاستا تارتىپ ئېلىۋەتكەن بۇلىدۇ.

(3) يىغىنە چىقماي توختاپ قېلىش ھادىسى: يىغىنە سانجىغاندا كۈچەپ چوڭقۇر سانجىۋېتىش ياكى كۈچەپ ئايلىنىدۇرۇپ تولغاش سەۋەبىدىن يىغىنە چىقارغاندا يىغىنە چىقماي توختاپ قېلىش ۋە چىقارغىلى بولماسلىق ئەھۋالغا قارىشلىغان بۇلۇپ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە يىغىنە ھەرگىز قارىسقا كۈچەپ تارتىپ ئالماستىن، بىمارنى ئۈزۈن بوش قۇيۇپ بىرشكە ئۈندەپ تۈرۈپ ئاندىن چىقۇرۇش، ئۈنۈمدۈر تارتىپ چىقۇرۇلغىلى بولسا پەللە ئەتراپىدىكى تىرە ۋە مۇسكۇللارنى ئۇلاش ياكى شۈپەللە ئەتراپىدىكى ئورۇنلارغا يىغىنە سانجىش ئارقىلىق يىغىنە تارتىپ چىقۇرۇش لازىم.

(4) يىغىنە سانجىغان پەللە ئورنىدا يىغىنە سۈنۈپ قېلىش ئەھۋالى: ئەگەر يىغىنە سانجىغاندا يىغىنە سۈنۈپ قېلىش ياكى بولماسلىقى، يىغىنە ئۇزاق ئىشلەتمەي داۋىلىنىپ قېلىشى ياكى يىغىنە سانجىش پەيتىدە بىمارنىڭ سىدىرلاپ كىتىشى سەۋەبىدىن پەللە ئورنىدا يىغىنە سۈنۈپ قېلىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە ھەرگىز جىدەملەشمەستىن، بىمارنىڭ سىدىرلاپ كىتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ تۈرۈپ بىرتەرەپ قىلىش. بىرتەرەپ قىلىشتا، سۈنۈپ قېلىشنىڭ سۈنۈق ئۈچى تىرە يۈزىدىن سىرتىغا چىقىپ تۇرغان بولسا سۈنۈپ قېلىشنىڭ كىكى تەرەپىدىكى تىرىنى قول بىلەن ئاستا - ئاستا چىڭ بېسىپ تۈرۈپ قىسقىچ ئارقىلىق قىلىپ تارتىپ ئېلىۋېتىش، ئەگەر يىغىنە سۈنۈق ئۈچى تىرە ئىچىدە قىلىپ قالغان بولسا، بىمارنى ھەركەتلىنمەستىن ئىچ تۇرغۇزۇپ يەرلىك ئۈزۈن پەللە ئەتراپىنى لى دۇ كا يىن نىكوز، مورسى ئارقىلىق نىكوز قىلىپ بولغاندىن كىيىن پەللە ئورنىدىكى تىرە ۋە تىرە ئاستى تۈپۈللىرى ۋە مۇسكۇللارنى كىسىپ يىغىنە سۈنۈق ئۈچىنى ئاستىلاپ تۈزۈپ ئاندىن قىسقىچ ئارقىلىق تارتىپ چىقۇرۇش كىرەك .

() يىغىنە سانجىغان پەللە ئورنىدا يىغىنە سۈنۈپ قېلىش ئەھۋالىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن يىغىنە ئوبدان

تەكشۈرۈش ۋە يىغىنى 5 فۇغدىن 1 سۇغىچە ترە يۈزىدە ئارتۇق قالدۇرۇش لازىم. (5) يەل كۆكرەك: يەل كۆكرەك ئەھۋالى بولسا كۆكرەك قىسقا يىغىنە سانجىغاندا ئۇزۇن يىغىنە ئىكەنلىكى تۈرۈپ، يىغىنى تىك ۋە چوڭقۇر سانجىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋال بۇلۇپ، بۇنداق چاغدا بەزىدە يۇنارقى ئەھۋالغا قوشۇلۇپ، ئېغىر بولغاندا ئۆپكە زەخىملىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كۆكرەك قىسقا يىغىنە سانجىغاندا ئۇزۇن يىغىنە ئىشلەتسەك ۋە يىغىنە تىك ۋە چوڭقۇر سانجىملىق. ئەگەر يەنىلا يەل كۆكرەك ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ، كەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولغانلارغا قارىتا كۆكرەكتىن يەلنى تارتىش ئۈسۈلى بۇيىچە، يەلنى تارتىپ چىقىرۇش لازىم.

(6) يىغىنە چىقارغان چاغدىكى يىغىنە ئورنىدىن قان چىقىپ كىتىش: يىغىنە چىقارغان چاغدىكى يىغىنە ئورنىدىن قان چىقىپ كىتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە جىددىلەشمەستىن قان چىقۇۋاتقان يىغىنە ئورنىنى ئىپتىقا چىلانغان بەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چىلانغان پاختا (پودقا چىلانغان بولسۇ بۇلدۇ) ئارقىلىق 3-5 سىكۇنتىچە بىپ تۇرساق توختاپ قالدۇ. بۇنداق قىلغاندىمۇ قان چىقىش توختىسا يەرلىك ئۇزۇن پەللى ئورنىنى تېغىق داكىسى ئارقىلىق چىك تېغىپ قويساق قان چىقىش توختايدۇ.

(7) يىغىنە ئورنىنىڭ ياللىغىلىنىپ قىلىش ئەھۋالى: بۇ يىغىنە سانجىش، يىغىنە چىقىرىش مەزگىلىدىكى دىزىنكەيەلەشكە ئىتىبار بەرمەسلىك سۈزۈلما كەللىكلەرگە ئۇزۇن مۇددەت يىغىنە سانجىش، يىغىنە سۈپىتى ۋە تازىلىقنىڭ ياخشى بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، يەرلىك ئۇزۇندا قىزىرىش، ئىشىش، ئاغرىش ئىبارەت ياللىغىلىشلىق ئەھۋاللارنىڭ پەيدا بۇلىشىغا قارىتىلغان بۇلۇپ. بۇنداق ۋاقىتا بىر مەزگىل يىغىنە سانجىشنى توختۇتۇپ تۇرۇپ، ياللىغۇ قاپتۇرۇش مەقسىتىدە يەرلىك ئۇزۇنغا ئىچى سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ، ياللىغۇلىشلىق ئەھۋاللار يۇقالغاندىن كېيىن، ئاندىن داۋاملىق يىغىنە سانجىش ياكى مۇشۇ پەللى بىلەن ئۇخىشاش تەسلىك پەللىلەرگە ئالماشتۇرۇپ يىغىنە سانجىش لازىم.

6- بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا قۇرۇق يىغىنە سانجىشنىڭ چوڭقۇرلۇق دەرىجىسى مۇۋاپىق يىگىش: يىغىنە سانجىش چوڭقۇرلۇق دەرىجىسى بىلەن يىشى سىمىز- ئۇزۇنلۇقى، كەللىك تۈرگە قاراپ ئۇخىشغان چوڭقۇرلۇقتا سانجىش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مەسلەن:

(1) قولنىڭ مۇرە قىسمىدىن تارتىپ بېغىشچە بولغان پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 1 سۇغىچە 2 سۇغىچە سانجما مۇۋاپىق.

(2) قولنىڭ يېقىشىدىن تارتىپ بارماق ئۈچىچىچە بولغان پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇغدىن 1 سۇغىچە سانجما مۇۋاپىق.

(3) كۆز ئەتراپىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇغدىن 1.5 سۇغىچە سانجما مۇۋاپىق.

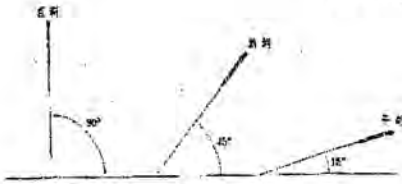
(4) يۈز قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 0.5 فۇغدىن 1.5 سۇغىچە سانجما مۇۋاپىق.

(5) باش قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇغدىن 1 سۇغىچە سانجما مۇۋاپىق.

(6) ئېيىز. دۈمبە (پەلكە) ۋە مۇرە قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 1.5 فۇغدىن 1 سۇغىچە سانجما مۇۋاپىق.

(7) كۆكرەك قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇغدىن 1 سۇغىچە سانجما مۇۋاپىق.

- (8) قورساق قىسمىدىكى بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 1 سوۋىدىن 1.5 سۇغىچە سانجىا مۇۋاپىق.
- (9) بەل قىسمىدىكى بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 1.5 سوۋىدىن 2.5 سۇغىچە سانجىا مۇۋاپىق.
- (10) ساغرا قىسمىدىن تارتىپ تىز بۇغۇمىغا بولغان بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 2 سوۋىدىن 4 سۇغىچە سانجىا مۇۋاپىق.
- (11) تىز بۇغۇمىدىن ئۈشۈقچە بولغان بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 1.5 سوۋىدىن 3 سۇغىچە سانجىا مۇۋاپىق.
- (12) ئۈشۈق بۇغۇمىدىن پۈت تاپان قىسمىدىكى بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 0.5 سوۋىدىن 1 سۇغىچە سانجىا مۇۋاپىق.
- (13) پۈت دۈبىدىن تارتىپ پۈت بارماق ئۈچلىرىغىچە بولغان قىسىمىدىكى بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 سوۋىدىن 1 سۇغىچە سانجىا مۇۋاپىق.
- 7- بەللىلەرگە قۇرۇق يىغىنە سانجىش بۇلغىنى مۇۋاپىق تاللاش:



يىغىنە سانجىش بۇلغىنى ئۈچ خىلغا بۆلىنىدۇ.

- (1) تىك سانجىش ئۇسۇلى: بۇخىل ئۇسۇلدا بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا، يىغىنە سانجىلىدىغان ئۈزۈندىكى تىرە يۈزىگە تىك (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇس بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) قىلىپ سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۈيۈنچە مۇردىن تارتىپ بېقىشچە، بەل ۋە ساغرىدىن تارتىپ ئۈشۈق بۇغۇمىغا بولغان ئارلىقتىكى بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.
- (2) يانتۇ سانجىش ئۇسۇلى: بۇخىل ئۇسۇلدا بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا، يىغىنە سانجىلىدىغان ئۈزۈندىكى تىرە يۈزىگە يانتۇ (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) قىلىپ سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۈيۈنچە باش، دۈمبە، كۆكرەك، بۈيۈن ۋە قورساق، پۈت دۈمبە قىسمىدىكى بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.
- (3) ياتقۇزۇپ (تىرە بويلىشىپ) سانجىش ئۇسۇلى: بۇخىل ئۇسۇلدا بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا، يىغىنە سانجىلىدىغان ئۈزۈندىكى تىرە يۈزىگە ياتقۇزۇپ يەنى تىرە بويلىشىپ (يىغىنە تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇس بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۈيۈنچە باش، پىشائە، يۈز، قۇلاق ئەتراپى، زامچاق ئاستى قىسىمىدىكى بەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا ۋە لەيلىمە يىغىنە سانجىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ساپازما بۇشاتقاندا، مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.

8- بەللىلەرگە قۇرۇق يىغىنە سانجىش بەينى مۇۋاپىق تاللاش: بەللىلەرگە يىغىنە سانجىش بەينى دىگىنىمىز بولسا مەلۇم خىل كەللىكلەرگە يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا تاللىنىدىغان ئەك ياخشى ۋاقتىنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن:

- (1) بىش ئاغرىقى ۋە ئۈيقۇسىزلىق كىلىنى ئۇخلاشتىن بىر سائەت بۇرۇن يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۈنۈمى

يۇقىرى ۋە تىز بۇلىدۇ.
(2) يۇقىرى قان بېسىم تىز ئاجىزلىق كەلىللىكلەرگە ئۇخلاشنى ئىككى سائەت بۇرۇن يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى ۋە تىز بۇلىدۇ.

(3) يۈرەك كەلىللىكلەرگە ئۇخلاشنى ئىككى سائەت بۇرۇن يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى ۋە تىز بۇلىدۇ.

(4) لەقۋا كەلىللىكلەرگە قانچە بالدۇر يىغىنە سانجىپ داۋالغاندا ئۈنۈمى شۇنچە يۇقىرى بۇلىدۇ.

9- قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدىغان كەلىللىكلەرگە يىغىنە سانجىپ قۇيۇشتىن ساقلىنىش: مەسلەن:

(1) سانجىلىدىغان بەللە تۈزىدا چىقان، غەلۋىرەك، بىرئىلىق جازھەت، پارا، ياللۇغ، ۋىنا تۈمۈرلىرى ئەگرى-بۇگرى كۈپۈۋالغان ئۇرۇنلارغا يىغىنە سانجىلىق لازىم.

(2) ئېغىر دەرىجىدە قان يۇقاتقان بىرلارغا قارىتا يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق.

(3) يامان سۈپەتلىك ئۆسۈملۈكلەر ئىتتىپاقى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق.

(4) ئادەت كىلىۋاتقان ۋە ھامىلدار ئاياللارغا قارىتا يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق.

(5) قان بېسىمى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بىرلارغا قارىتا يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق، قان بېسىمى بىر قەدەر يۇقىرى بىرلارغا قارىتا ئىتتىپاقچىلىق بىلەن سانجىش.

(6) ئېغىر خۇراتقۇچى كەسل بىلەن ئالغىرىغان ۋە تىنى ھەددىدىن زىيادە ئاجىز بىرلارغا قارىتا يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق. (مەسلەن: ئېغىر دەرىجىدىكى سىل كەسل بىرلىرى)

(7) قان قەنتى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بىرلارغا قارىتا يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق، قان قەنتى بىر قەدەر يۇقىرى بىرلارغا قارىتا ئىتتىپاقچىلىق بىلەن سانجىش.

(8) يىغىنە سانجىپ داۋالاشنى ھەددىدىن زىيادە قورقىدىغان، رۇھى چۈشكۈنلىشىپ كەتكەن ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى غەم - ئەندىشى بار بىرلارغا قارىتا يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق.

(9) ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك كەسلى بار بولغان بىرلارغا قارىتا يىغىنە سانجىپ داۋالاسلىق.

(10) ئەسكەرتىش:

ئىفلىر دەرىجىدىكى يۈرەك زەپىلىش، يۇقىرى قان بېسىم، دىئابت، سىل قاتارلىق كەلىللىكلەردە ئۇساقلىنىش ھۆسدىن كەتكەن ياكى شۇك بۇلۇش ئەھۋالى بۇزىۋەتكەن بىرلارغا نىسبەتەن جىددى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن يىغىنە سانجىپ قۇتقۇزۇش ئېلىپ بارسا بۇلىدۇ.

10- ھەرخىل كەلىللىكلەرگە قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ مۇددىتى ۋە كۈندىلىك يىغىنە سانجىش قېتىمى مۇۋاپىق بىكىش:

(1) ئۆتكۈر خارەكتىرلىك كەلىللىكلەرگە نىسبەتەن ھەر كۈنى ئىككى قېتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، كەلىللىك ئەھۋالى ياخشىلانغۇچە يىغىنە سانجىق بىلىدۇ.

(2) سۇزۇلما خارەكتىرلىك كەلىللىكلەرگە نىسبەتەن 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم داۋالاش ئېلىپ بارىتىپ بۇلىدۇ.

(3) ئادەتتىكى كەلىللىكلەرگە قارىتا داۋالاش مۇددىتى 7 كۈنى بىر داۋالاش مۇددىتى قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بارسا بۇلىدۇ.

(4) ئەسكەرتىش

داۋالاش مۇددىتى ۋە قېتىمى دوختۇرلار كېلىك تۈرى ۋە كەلىك ئەھۋالىغا قاراپ ئۆزلىرى بىكىتىمۇ بۆلىدۇ.

11- يىغىنىڭ پەللىگە چۈشكەن چۈشمەنلىكى ۋە يىغىنىڭ ئۈستىگە بولغان بولغانلىقىنى ياخشى ئايرىش؛

بۇنىڭدا: كۆپۈنچە يىغىن سانجىدىن ئاۋال، يىغىن سانجىدىن پەللى ئۈستىگە بولغان بولغانلىقىنى ياخشى ئايرىش؛

مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق ۋە مۇۋاپىق يۈزلىكتە يىغىن سانجىدىن پەللى ئۈستىگە بولغان بولغانلىقىنى ياخشى ئايرىش؛

ئېغىرلىق سىزى بۆلۈش، چىقىش، توك تەپكەندەك بۆلۈپ يۇقىرىغا ياكى تۆۋەنگە، ئىچىگە ياكى سىرتىغا تارقىتىش ئالاھىدە سىزىلارنىڭ پەيدا بولۇشى يىغىنىڭ پەللىگە چۈشۈپ، ئۈستى بولغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئەگەر يىغىن سانجىدىن ئاۋال يىغىن سانجىدىن پەللى ئۈستىگە بولغان بولغانلىقىنى ياخشى ئايرىش؛

ۋە مۇۋاپىق بولغان چوڭقۇرلۇق ياكى مۇۋاپىق بولغان يۈزلىكتە يىغىن سانجىدىن پەللى ئۈستىگە بولغان بولغانلىقىنى ياخشى ئايرىش؛

ئورۇندا يۇقارقىدەك سىزىلارنىڭ پەيدا بولۇشى، ئەگەر ئىچىپ ئاغرىش سىزى بۆلۈشى يىغىنىڭ پەللىگە چۈشمەنلىكى ۋە ئۈستىگە بولغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بەزى بىمارلارغا نىسبەتەن يىغىن سانجىدىن پەللى ئۈستىگە بولغان بولغانلىقىنى ياخشى ئايرىش؛

توغرا ۋە مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق؛ مۇۋاپىق يۈزلىكتە يىغىن سانجىدىن پەللى ئۈستىگە بولغان بولغانلىقىنى ياخشى ئايرىش؛

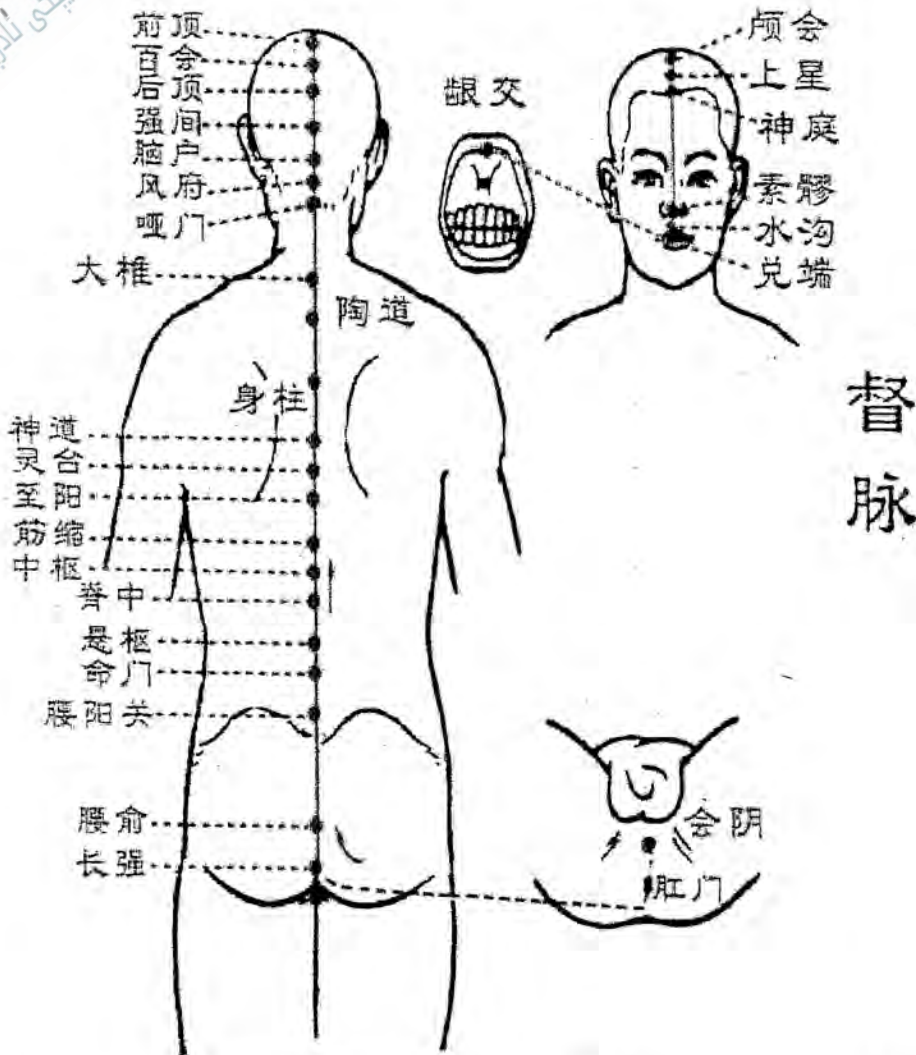
بۇلارغا نىسبەتەن ئالاھىدە قاراش لازىم.

(12) ئەسكەرتىش:

بۇنداق ئەھۋالدا يىغىن تارتىپ ئېلىۋەتمەستىن يىغىنىڭ چوڭقۇرلىقى ۋە يۈزلىكىنى مۇۋاپىق توغۇرلاپ - تەكشۈپ سىزى بېقىش، ئەگەر بۇ چاغدا يۇقارقىدەك ئالاھىدە سىزىلارنىڭ بىرەرسى پەيدا بولسا شۇ يۈزلىك ۋە چوڭقۇرلۇقتا يىغىن توختاش. ئەگەر بۇنداق قىلغاندىمۇ يۇقارقىدەك ئالاھىدە سىزىلارنىڭ بىرەرسى پەيدا بولسا ئاندىن بۇ ئورۇندىن يىغىننى تارتىپ ئېلىۋېتىپ، پەللى ئۈستىگە قايتىدىن ھاسىللاپ بىكىتىپ، ئاندىن يىغىننى مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق ۋە مۇۋاپىق يۈزلىكتە پەللىگە سانجىپ يەرىك ئورۇن، پەللى ئورۇندا يۇقارقىدەك سۆزلەپ ئۆتۈلگەندەك ئالاھىدە سىزىلارنىڭ بىرەرسى پەيدا بولغاندا ئاندىن توختاش لازىم.

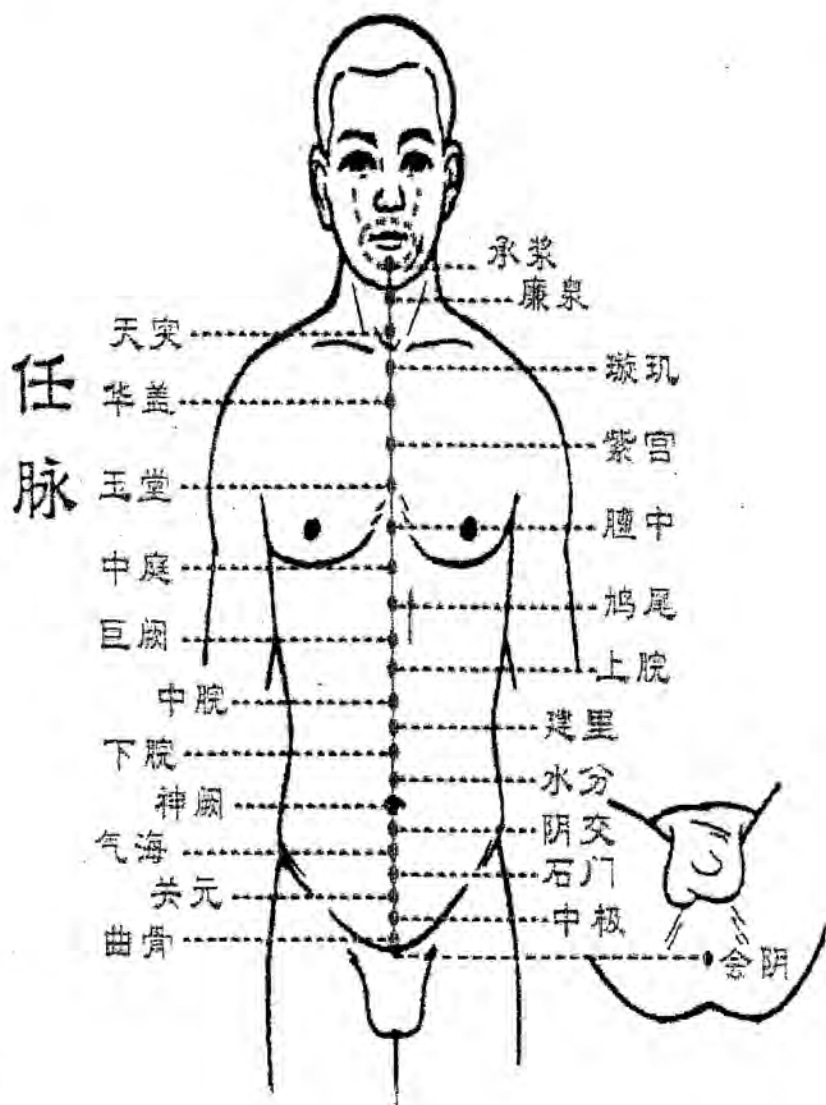
6. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللار ۋە ئۇ يوللارنى بەلگىلەش

1- 督脉



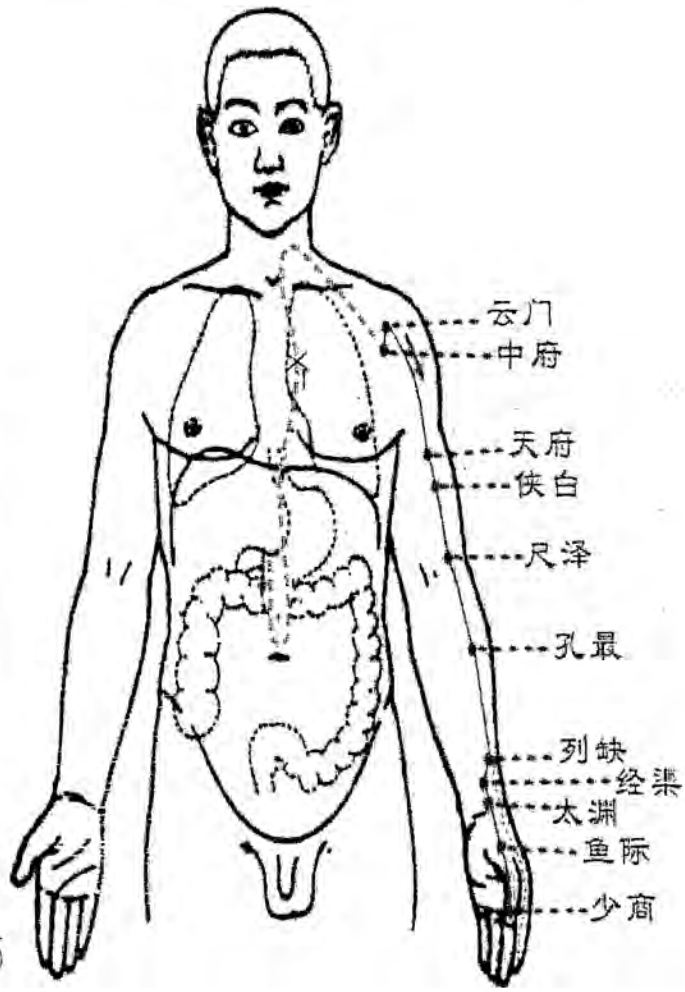
督脉

1. 任脉

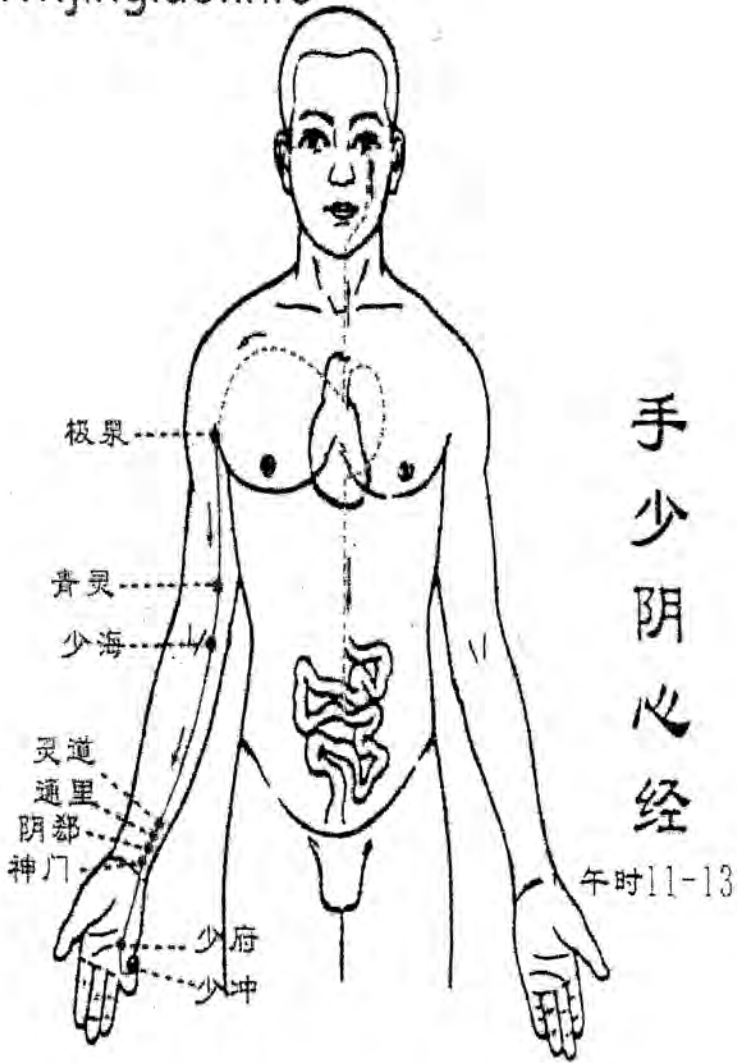


3. (手三阴经经穴)

手太阴肺经

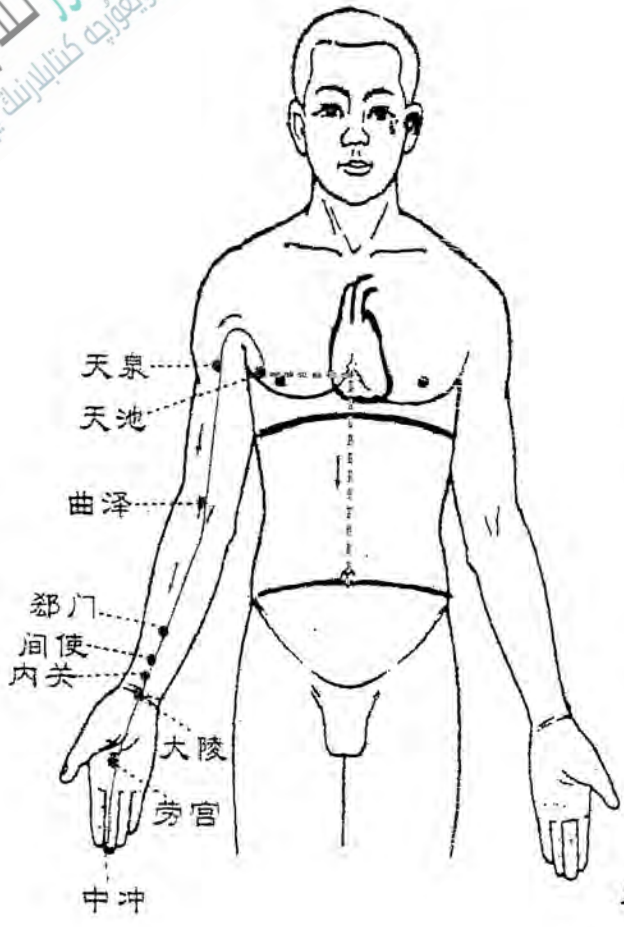


寅时3-5



手少阴心经

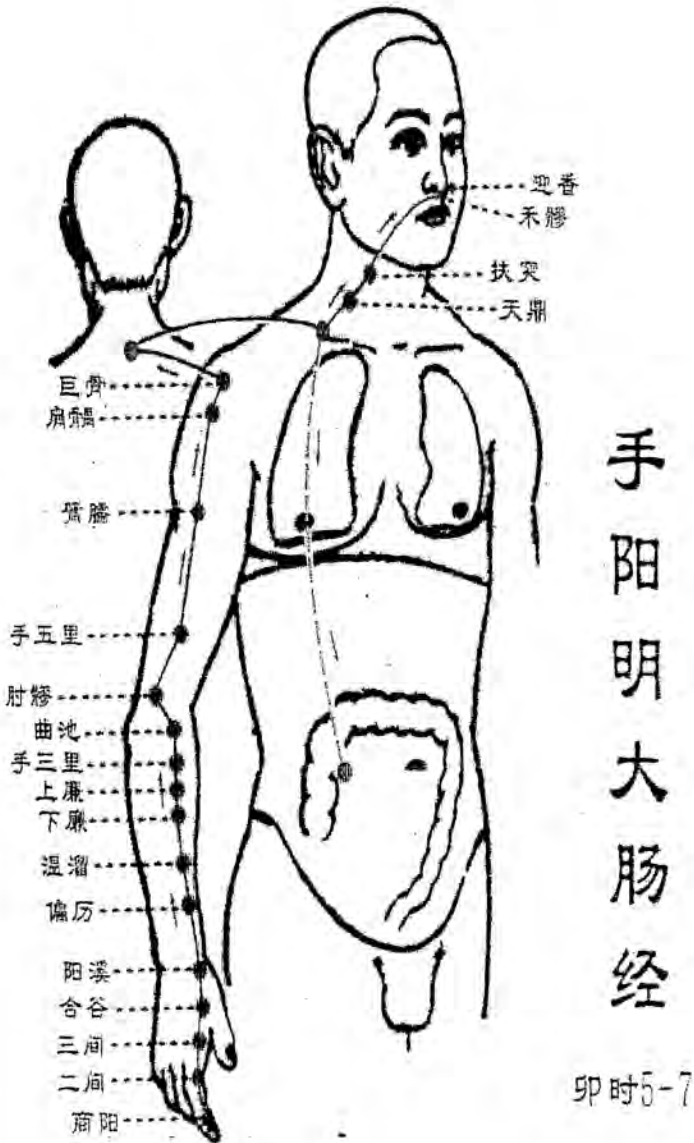
午时 11-13



手厥阴心包经

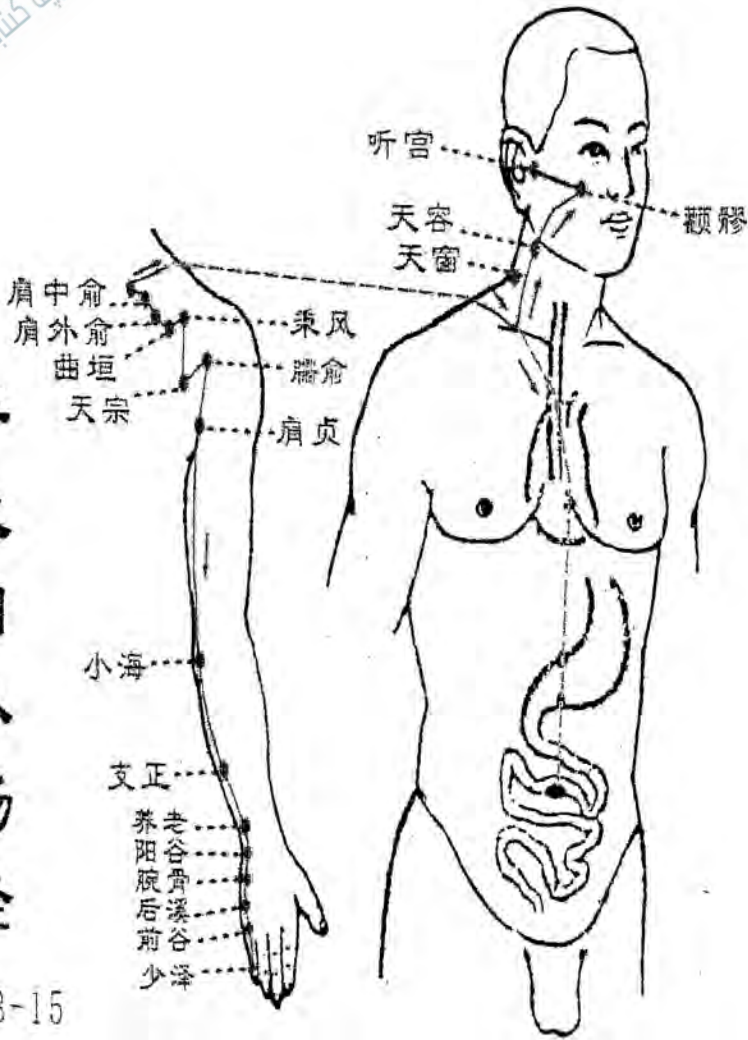
戌时19-21

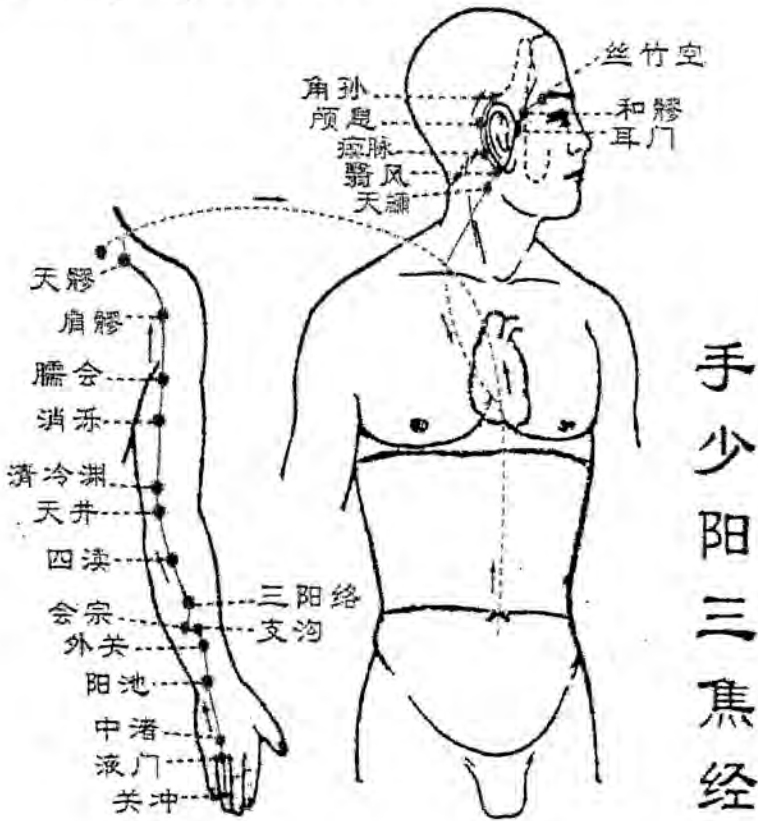
4- (手三阳经经穴)



手太阳小肠经

未时13-15





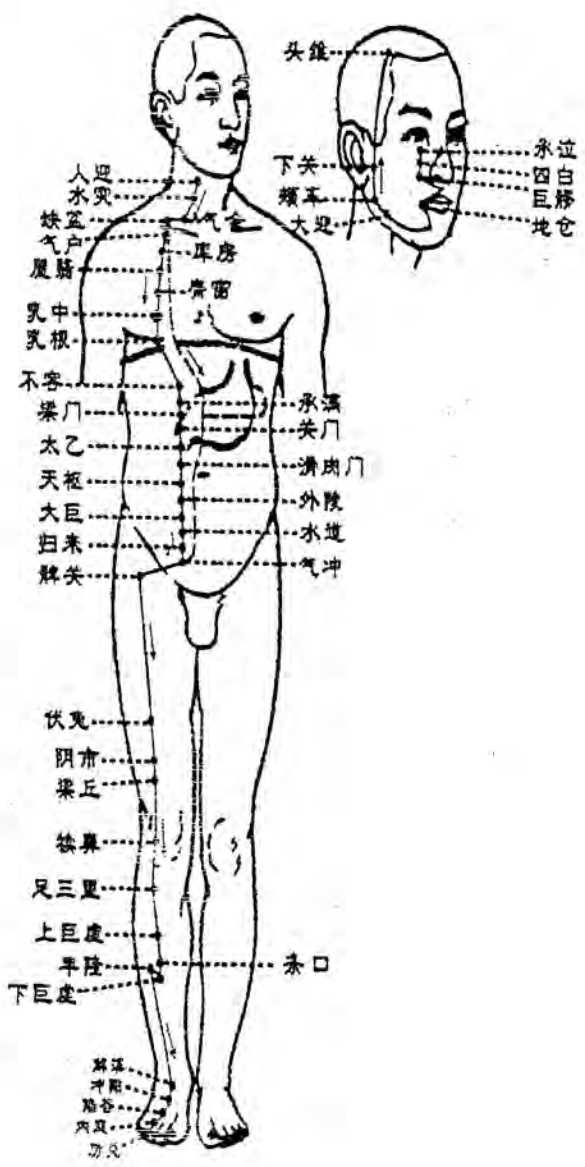
手少阳三焦经

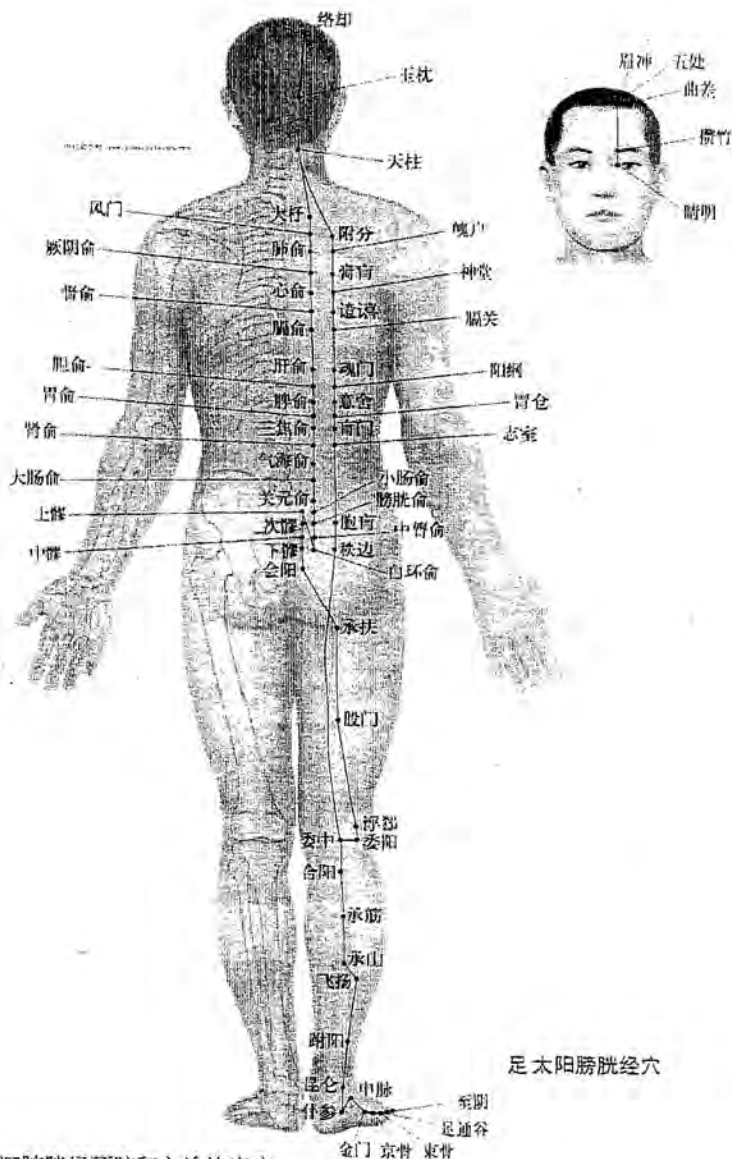
亥时21-23

5- (足三阳经经穴)

足阳明胃经

辰时7-9

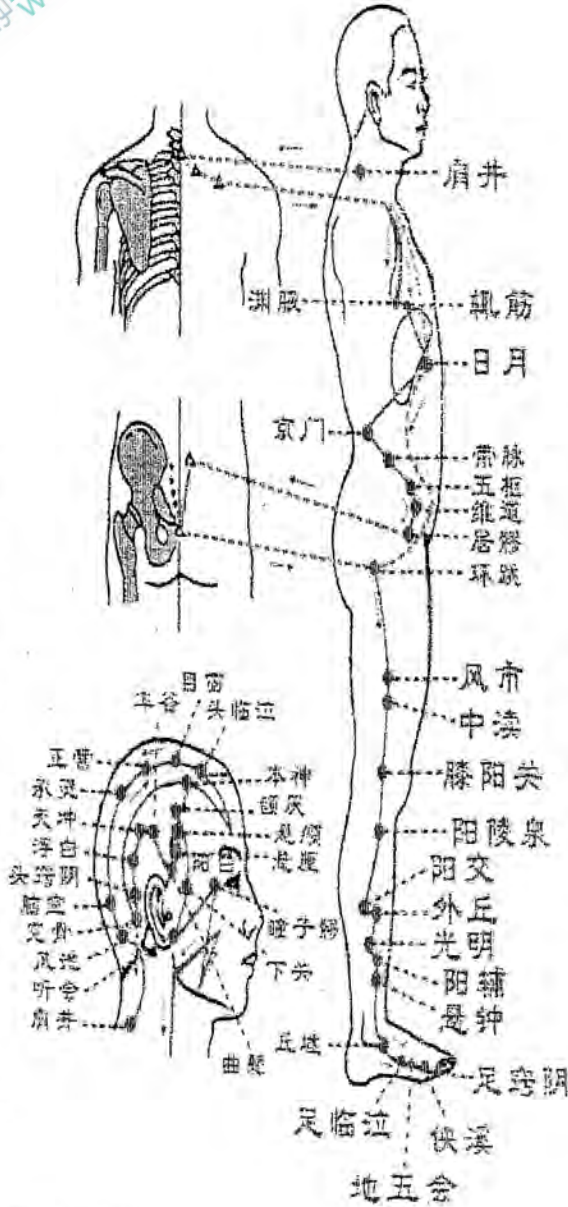




足太阳膀胱经预防和主治的疾病

呼吸系统：感冒、发烧、各种急性性支气管炎、哮喘、肺炎。
 消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃炎及十二指肠溃疡、胃下垂、急性慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。
 泌尿生殖系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、痛经、月经不调、痛经、血崩、附件炎、宫颈糜烂、其他疾病、失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中耳炎、过敏性鼻炎、关节炎、足部所过之肌肉痛。

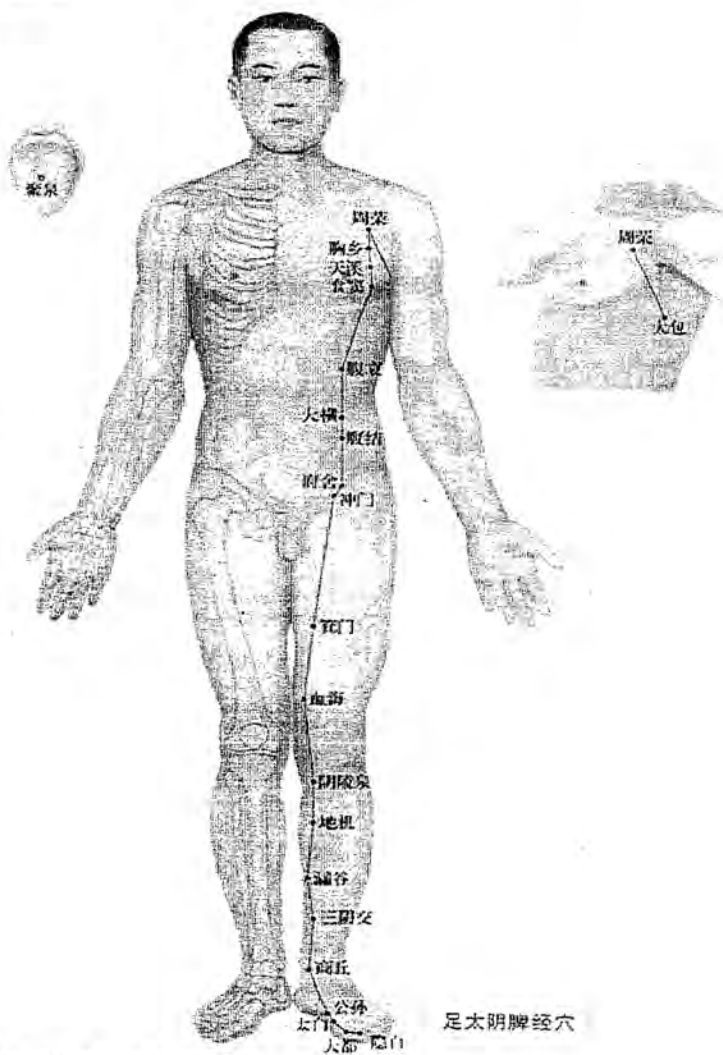
足少阳胆经



子时23-1

6- (足三阴经经穴)

养生活·传统养生门户
www.yangshengzhu.com



足太阴脾经循行及主治的形病

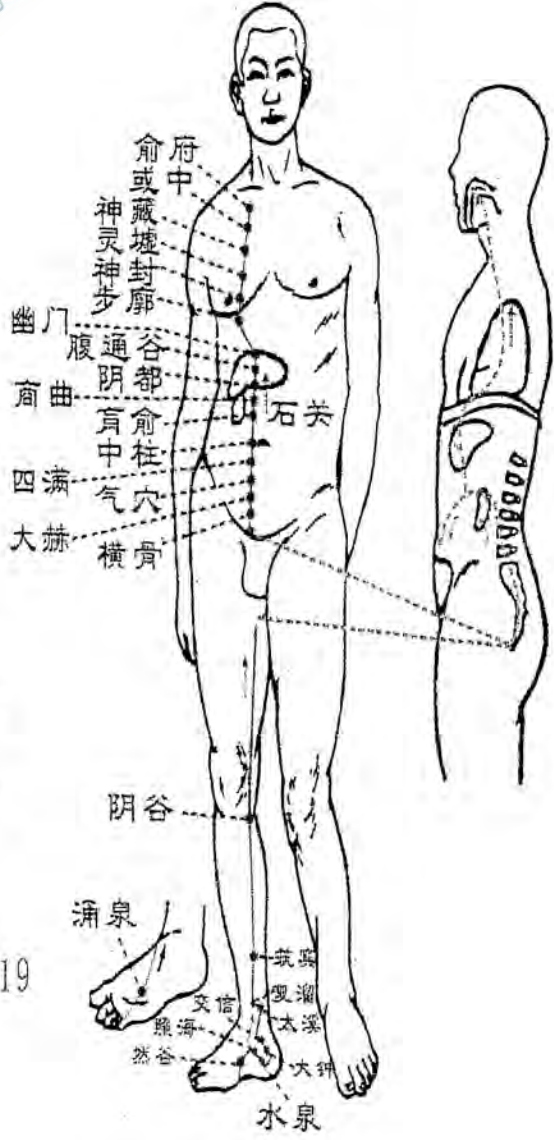
消化系统疾病：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。

妇科病：痛经、月经不调、闭经、崩漏带下或经后、盆腔炎、附件炎。

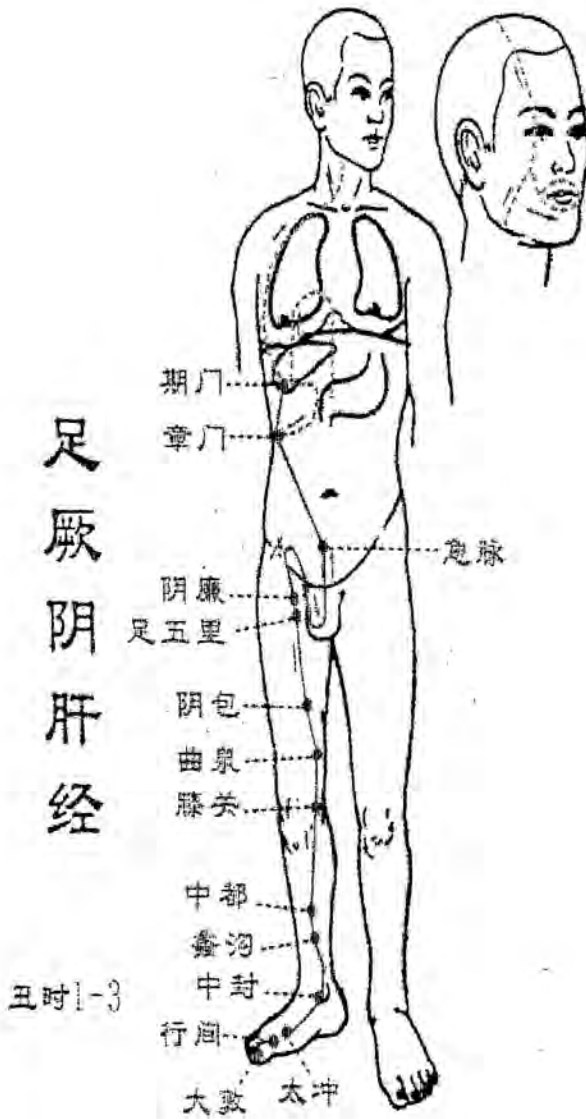
男科：急慢性前列腺炎、淋病。

其他：脾虚泄泻、脾虚泄泻、脾虚泄泻、脾虚泄泻。

足少阴肾经



酉时17-19



——7- (常用经外奇穴)

7. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئالدىنقى ئالدىنقى ۋە

داۋالايدىغان كېسەللەرنى

(人体督脉和任脉及十二经脉的预防和主治疾病)

督脉:

脊柱病: 腰肌劳损、腰椎间盘突出、强直性脊柱炎、颈椎病。

其他: 小儿消化不良、头痛、发烧、中风、脱肛、失眠多梦、记忆力减退、退行性关节炎、胆囊炎。

任脉:

泌尿生殖系统: 前列腺炎、阳痿、早泄、盆腔炎、附件炎、白带病。

消化系统: 胃痛、消化不良、胃溃疡。

其他: 失眠、胸闷气短、腰痛。

1. 手太阴肺经:

呼吸系统: 各种急慢性气管炎、支气管炎、哮喘、咳嗽、咳血、胸痛。

五官科: 急慢性扁桃体炎、急慢性咽炎、咽痛、鼻炎、流鼻血。

其他: 经脉所过关节屈伸障碍、肌肉痛。

2. 手太阴心经:

心血管疾病: 冠心病、心绞痛、心动过速、心动过缓、心肌缺血、心慌。

神经及精神疾病: 失眠健忘、神经衰弱、精神分裂、癫痫、神经官能症。

其他: 肋间神经痛、经脉所经肌肉痛。

3. 手厥阴心包经:

心血管系统: 心慌、心动过速、心动过缓、心肌缺血、心绞痛、胸闷。

其他: 恶心、呕吐、抑郁症、中暑、休克、小儿惊风、胃胀胃痛、经脉所过关节肌肉疼痛。

4. 手阳明大肠经:

呼吸系统: 感冒、支气管炎、发烧、头痛、咳嗽。

头面疾病: 头痛、面神经炎、面肌痉挛、面瘫、牙痛、麦粒肿、结膜炎、角膜炎。

耳聩、耳鸣、三叉神经痛、鼻炎、鼻塞。

其他：颈椎病、皮肤瘙痒、神经性皮炎、荨麻疹、经脉所过关节活动障碍。

5.手太阳小肠经：

五官科：眼疼、咽疼、头痛、耳聋耳鸣、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、角膜炎。

其他：腰扭伤、肩痛、落枕、失眠、癫痫、经脉所经关节肌肉疼。

6.手少阳三焦经：

五官科：耳鸣、耳聋、腮腺炎、面神经炎、偏头痛、面肌痉挛。

其他：肋间神经痛、便秘、中风后遗症、感冒、肘关节屈伸不利、经脉所过关节肌肉软组织病。

7.足阳明胃经：

胃肠道疾病：小儿腹泻、消化不良、食欲不振、胃胀、胃痛、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、胃炎、急性胃痉挛、胃神经官能症、胃肠蠕动过慢、便秘、泄泻、痢疾。

头面疾病：痤疮、黄褐斑、头痛、眼疼、牙痛、面神经麻痹、腮腺炎、咽炎。

其他：中风偏瘫后遗症、慢性阑尾炎、乳腺增生、白细胞减少、经脉所过关节肌肉疼。

8.足太阳膀胱经：

呼吸系统：感冒、发烧、各种急慢性支气管炎、哮喘、肺炎。

消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。

泌尿系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、痛经、闭经、月经不调、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂。

其他：失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎、经脉所经肌肉痛。

9.足少阳胆经：

肝胆病：各种急慢性胆囊炎、胆绞痛、各种慢性肝炎。

五官科疾病：头昏、偏头痛、面神经炎、面神经麻痹、耳聋、耳鸣、近视。

其他：感冒、发热、咽喉肿痛、肋下痛、经脉所过肌肉痛。

10.足太阴脾经：

消化系统：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。

27

妇科病：痛经、闭经、月经不调、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。

男科：急慢性前列腺炎、水肿。

其他：周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过关节肌肉软组织病。

11.足太阴肾经：

泌尿生殖系统：急慢性前列腺炎、睾丸炎、阳痿、早泄、遗精、术后尿潴留、痛经、月经不调、盆腔炎、附件炎、胎位不正、各种肾炎、水肿。

头面疾病：头痛、牙痛。

其他：消化不良、泄泻、耳聋耳鸣、腰痛、中风、休克、经脉所过关节肌肉软组织病。

12.足厥阴肝经：

生殖病：痛经、闭经、月经不调、盆腔炎、前列腺炎、疝气。

肝胆病：各种急慢性肝炎、急慢性胆囊炎、肝脾肿大、抑郁症。

其他：头顶痛、头晕眼花、眩晕、癫痫、胃痛。

8. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللاردىكى يىغنه سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلدىغان پەللىلەر

1- باش ۋە بۇيۇن قىسمىدىكى ئاساسى پەللىلەر:



1. دۇي دۈەن 兑端 dui duan

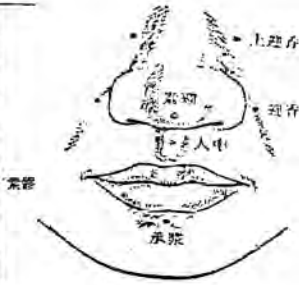
ئورنى: يۇقرى كالىڭ قىرنىڭ ئوتتۇرسىدا.
سانجىش يۈلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يۇقرى كالىڭ قىرنىڭ ئوتتۇرسى باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن يىغىپ تۇرۇپ پەللى ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرغا (بۇرۇن تەرەپكە) يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: يىغنه سانجىغاندا ئايلىپ كېتىش، ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىپ كىتىش، مەسلەن: ھىتىرىيە، تۇتۇقلىق كەل(سەرتىي)، ئۆپلەپ كېتىشتىن بولغان ھۇشسىزلىش، تۈك سۇقۇۋېتىشتىن ۋە سۇدا تۇنجىقىشتىن بولغان ھۇشسىزلىش، مىڭگە قان چۈشۈش، ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان مىڭە كەللىكى، يۈزىنىرۋا پارلىچى، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىشلار.



2. رېن جوڭ 人中 ren zhong

ئورنى: بۇرۇن ئاستى ئوتتۇرا ئېرىقچىنىڭ ئاستى قىسمى بىلەن بۇرۇن ئوتتۇرا ياسلى كۈمۈزچىكىنىڭ ئارىسىدىكى بوش ئۈرۈن بۇلۇپ ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم پەللى بۇلۇپ ھېسابلىنىدۇ.
سانجىش يۈلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللى ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرغا يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇيەللەدە سىزم كۈچلۈك بولغانلىق ئۈچۈن پەقەت ھۇشدىن كەتكەن بىمارلارغا ئارىلاشماي، ھۇشدىن كەتمىگەن باشقا بىمارلارغا ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىنىپ كىتىش. مەسىلەن كەملىرىدە، ئىككى قان چۈشۈش، بالىلاردىكى تارتىنىپ قېلىش، تۇتۇقلىق كېل(سەرئىي)، ئۆپلەپ كېتىش بولغان ھۇشلىنىش، توك سۇقۇۋېتىشتىن ۋە سۇدا تۇنجىقىشتىن بولغان ھۇشلىنىش.....



3. 素膠 su liao سۇ لياۋ

ئۇرنى: بۇرۇننىڭ ئۈچىدا.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە) يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئەسكەرتىش: بۇيەللەدە سىزم كۈچلۈك بولغانلىق ئۈچۈن يىڭنە سانجىغاندا، كۆزىدىن ياش چىقىپ كېتىش، ئەھۋالى كۈرۈلىدۇ، شۇڭلاشقا بۇنى بىمارغا ئەسكەرتىپ قۇيۇشنى ئۈتۈپ قالماسلىق لازىم. ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىنىپ كىتىش، ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن يان كاۋىكى ياللۇغى، پۇراش سىزىنىڭ تۈرۈۋەنلىشى، بۇرۇن ئۈچى قىزىرىپ قېلىش، بۇرۇن قاناش كەملىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.



4. 印堂 yin tang يىن تاڭ

ئۇرنى: ئىككى قاننىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا.

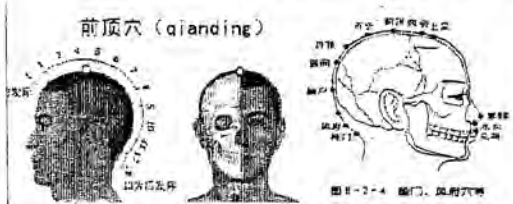
سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىدىكى قىزىق نۇس بىلەن بارقاق بىلەن كۆرسەتكۈچ بىلەن ئارىلىقتا قىسىپ، ئالداغا تارتىپ تۇرۇپ، يىڭنە ئۈچىنى يۇقۇردىن تۈۋەنگە قارىتىپ يانتقۇرغان ھالەتتە ھالەتتە(يەنى تىرە) يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوڭمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىنىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش، يۈزنىرۋا بارالچى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى ، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، كۆز ئاغرىش، كۆز ياشاڭغۇرلاش ۋە كىچىك بالىلاردىكى چۈچۈپ ئويغۇنۇپ كېتىش، ئۇخلىمىلىق، زۆڭلەم، باش قېشى.



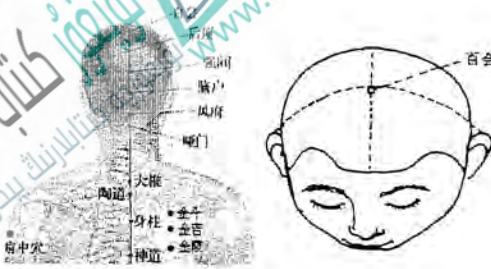
5. شېن تىڭ shen ting تىڭ .

ئورنى: چاچنىڭ ئالدىنقى ئوتتۇرا چىگرىسىدىن 5فۇڭ (بىر چىچىلاق بارماق كەڭلىك) ئۈستى ئۈرۈن. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چۇقىسى تەرەپتىن پىشانە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، 1 بۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: پىشانە قىنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى، باش ئايلىنىش، نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، يۈرەك ئىلىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆز ياشاڭغۇرلاش، ئۇيقۇسىزلىق، بۇرۇن ياللىۋىقى.



6. چىيەن دىڭ qian ding تىڭ .

ئورنى: شېن تىڭ شېن تىڭ پەللىسىدىن بىر يېرىم سوك (1.5 寸) يۇقىرىسىدىكى ئۈرۈن، يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك يۇقىرىسىدىكى ئۈرۈن. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چۇقىسى تەرەپتىن پىشانە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر بۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈش، مىڭ قىلغان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈش، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، باش ئايلىنىش، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بۇيۇن تۆمۈرتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

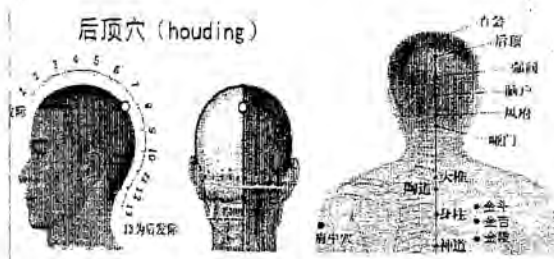


7. 百会 bay hui خۇي بەي

ئورنى: باش ۋاشاقسان سىزىقى بىلەن ئىككى تەرەپ قۇلاق ئۈچىنى تۇتاشتۇرغۇچى تاجىمان سىزىقنىڭ ئىشىق نوقىسى يەنى 前项 بەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئەتىۋا پاماق كەڭلىك كەينىدىكى ئۇرۇن.

تاجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چۆكىدىن پىشانە تەرەپكە ئۆزىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆت يۈلۈشتە تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ سانجىش ئۈسۈلۈ بار.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مېڭە قان چۈشۈش، مېڭە قىلغان تۇمۇرلىرى تۈسۈلۈش، بالىلاردىكى تارتىشپىلىش، باش ئايلىنىش، باش ئاغرىقى، مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، ھوشسىزلىق، سۈزلىكەسلىك، بۇرۇن كەللىكلىرى، كۆرۈش قۇۋىتى ئاجىزلاش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان مەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىدۇ.

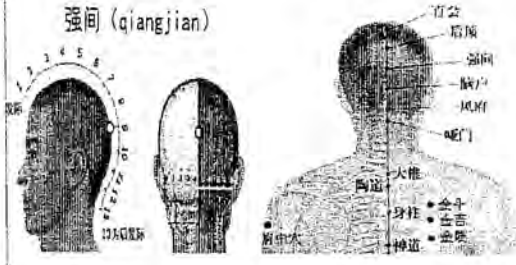


8. 后项 hou ding خور دىڭ

ئورنى: 百会 بەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) كەينى تۈۋەندە يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا ساق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۇرۇن.

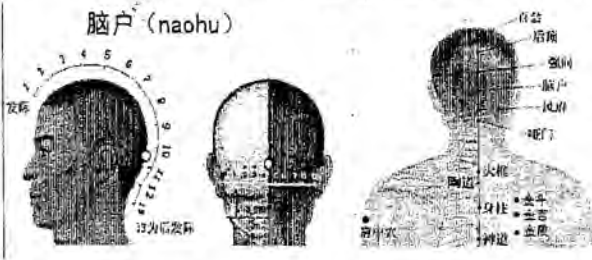
تاجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى يۇقىرىدىن كەينى تۈۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۆكىدىن مېڭە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مېڭە قان چۈشۈش، مېڭە قىلغان تۇمۇرلىرى تۈسۈلۈش، بالىلاردىكى تارتىشپىلىش، باش ئايلىنىش، باش تۇپە قىسى ئاغرىقى، كۆرۈش قۇۋىتى ئاجىزلاش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان مەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىدۇ.



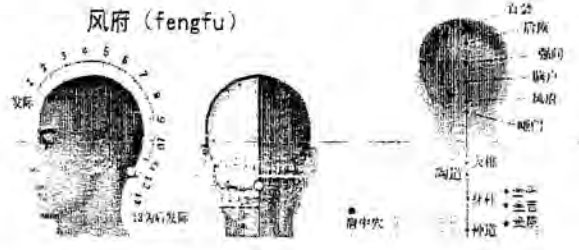
9. چاڭ جيان 强间 qiang jian

ئورنى: 后项 پەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) كەينى تۈۋەندە يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۈزۈن. ياكى 百会 پەللىدىن 3 سوڭ كەينى ئاستىدىكى ئۈزۈن سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى؛ يۇقىرىدىن تۈۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۈقىدىن بۇيۇن تەرىپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادوس يانتۇ بۆلۈك ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوققۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، ئۇيغۇزلىق، باش ئايلىنىش، بۇيۇن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.



10. ناۋخو 脑户 nao ho

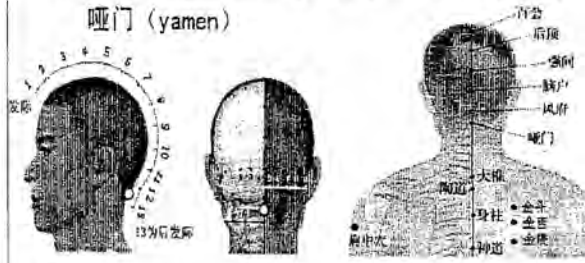
ئورنى: 强间 پەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) ئاستىدا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۈزۈن. يەنى گەجگە دۇقۇسنىڭ ئۈستىدىكى ئويىمان ئۈزۈن سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى؛ يۇقىرىدىن تۈۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۈقىدىن بۇيۇن تەرىپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادوس يانتۇ بۆلۈك ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوققۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: مېڭە زەخىلىنىش، چوڭ - كىچىك تەرەتتى تۇتالماسلىق، ئۇيغۇزلىق، باش ئايلىنىش، بۇيۇن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، بۇيۇن مېڭە كەللىكلەرگە ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.



11. فېڭ فۇ 风府 feng fu

ئورنى: 脑户 پەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) ئاستىدا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق

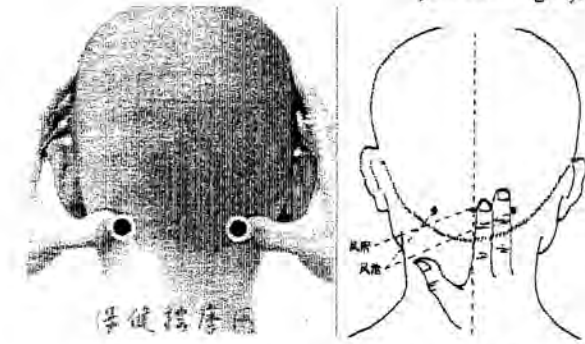
كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۇزۇن. يەنى گەجگە دۇقسىڭ ئازىراق ئاستىدىكى ئورماندا. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينى ئۈستى نەرىپىن ئالدى ئاستى تەرەپتىن قارىتىپ، كىرى يۈزى بىلەن 45 گرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ، بىر سوڭ چوققۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بۇتۇن يۇلۇن كەللىكلىرى، ساراغلىق، كىچىك بالالارنىڭ يۇقىرى قىسمى، تارتىش قىلىشى، مەڭ زەخىلىش، ئايلىنىپ كېتىش، بۇيۇن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىدۇ.



12. 哑门 ya men

ئورنى: 风府 بەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) ئاستىدا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۇزۇن. يەنى چاچنىڭ ئارقا چېگرىسىدىن يۇقۇرغا 5 فۇڭ (بىر چىچىلاق بارماق كەڭلىكى) ئۇزۇن.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ھېتىرىيە، تۇتقاقلىق كەل (سەرتىي)، مەڭ قىلغان تۈمۈرلىرى تارىشى، مۇچلەرنىڭ كۈچىزلىشى، باش ئارقىسى ئاغرىش، ئۇخلىيالمىلىق، بۇيۇن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، بۇيۇن ئۈمۈتقا كۈمۈرچەك ئۇسۇش سەۋەبىدىن بولغان كەللىكلەر.



13. 风池 feng chi

ئورنى: 风府 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 1.5 سوڭ بولغان جاي بۇلۇپ ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بۇتۇن مەڭ كەللىكلىرى، يېرىم تەن پارالىجى، بەدەن ئاجىزلىق، نىرۋىلارنىڭ

بۇشۇشۇپ كىشى، باش ئاغرىقى بۇيۇن مۇسكۇللىرىنىڭ سىزىملىشى، ئۇيغۇرلىق، بۇيۇن ئۈمۈتقىغا كۆمۈرچەك ئۈسۈش سەۋەبىدىن بولغان كەللىكلەر.



14. تىەن جوۋ 天柱 tian zhu

ئورنى: 天柱 ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: گەجگە ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىشىش، مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان سۆزلەش قىيىن بۇلۇش، نىرۋا ئاجىزلاش، باش ئاغرىش، بۇرۇن پوتۇش، بۇيۇن ئۈمۈتقىغا كۆمۈرچەك ئۈسۈش سەۋەبىدىن بولغان كەللىكلەر.



图 8-12-8 头维穴

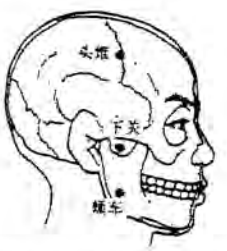
15. توۋى 头维 tou wei

ئورنى: 神庭 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 3 سوڭ بولغان جايدىن چىكە چاچ گىرۋىكىنىڭ ئىچىگە 5 فۇڭ بولغان جاي. ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ياتقۇزغان (تىرە بويلاقتان) ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) ئۈستىدىن تىۋەنگە قارىتىپ 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈش، باشقا يېرىمى ئاغرىش، چىكە قىسىم ئاغرىش، يۈز نىرۋا پىرالچى. ھەرخىل باشكەللىكى، كۆرۈنۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى.



16. جئاۋ سۈن 角孙 jiao sun

ئورنى: قۇلاقنى ئوتتۇردىن قاتلىغاندا بەيدا بولغان ئۈستىكى قۇلاق ئۈچچىنىڭ باشقا تىگىشكەن ئورنى بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا ياتقۇزغان (تەرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تەرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) يۇقۇردىن تۆۋەنگە قارىتىپ 1 سوك چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلەيدىغان كەللىكلەر: باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش، باش قېشىش، ئۇيقۇسىزلىق، چەك مۇسكۇللىرىنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشى، قۇسۇش، جايىنىشنىڭ قىيىن بۇلىشى، كۆز ياشاشمۇرۇش، قاتقانسان بەز ئىشقى.



17. شيا گۈەن 下关 xia guan

ئورنى: ئېغىز بۇمبۇپ تۇرغان ۋاقىتتىكى قۇلاق ئالدى مەغزە يايىنىڭ ئاستىدىكى ئويىمانلىقتا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تەرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوك چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلەيدىغان كەللىكلەر: مەڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مەڭ قىلغان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈش، يۈز نىرۋا پارالچى، قۇسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غۇمۇلداس، قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كەللىكى ۋە باش ئاغرىش، چىش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش.

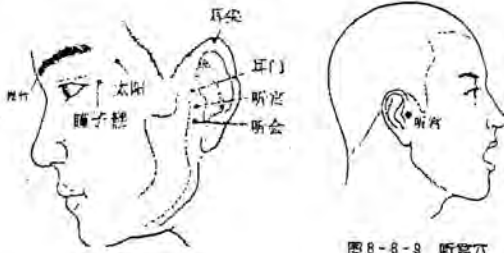
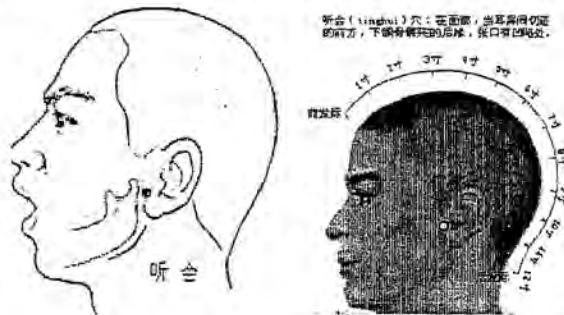


图 8-8-8 听宫穴

18. تىڭ گونگ ting gong 听宫

ئۇرنى: ئېغىز ئاچقان ۋاقىتتىكى قۇلاق ئالدى ئوتتۇرا ئۈسۈكچىنىڭ ئالدىدا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سونىڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئەسكەرتىش: بۇ بەللە ئورنىغا يىغىنە سانجىغاندا بىمارنىڭ ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ ئاندىن سانجىش كېرەك. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مىڭە قىلغان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈش، يۈز نىرۋا پارالچى، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، قۇسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش.



19. تىڭ خۈي ting hui 听会

ئۇرنى: ئېغىز ئاچقان ۋاقىتتىكى 听宫 بەللىنىڭ 0.5 فونگ ئاستىدىكى ئۇرۇن. ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سونىڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

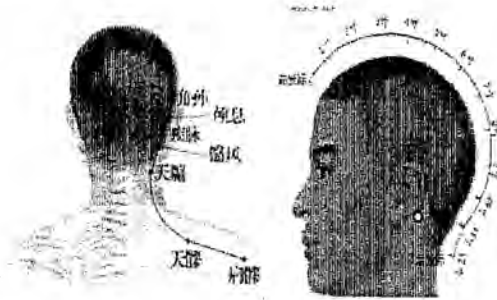
ئەسكەرتىش: بۇ بەللە ئورنىغا يىغىنە سانجىغاندا بىمارنىڭ ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ ئاندىن سانجىش كېرەك. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مىڭە قىلغان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈش، يۈز نىرۋا پارالچى، قۇسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كەسەللىكى ۋە باش ئاغرىش، چىش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش.



20. 翳风 yi feng بى فېڭ

ئۆرنى: قۇلاق بۇمىقىنىڭ ئارقىدىكى ئويىمان ئۈزۈندە بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: سىرتقى ئارقا تەرەپتىن ئىچكى ئالدى تەرەپكە يىغىنە ئۈچىنى قارىتىپ، پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سونگ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پەلە ئۈزۈندى بۇيۇن قىسمىدىكى ۋىنا ۋە ئارتىرىيەلەر ئۆتىدىغان بولغاچقا بۇ پەلە ئورنىغا يىغىنە سانجىغاندا بىكتەن ئۆلچەمدىن ئارتۇق سانجۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كەللىكى، يۈز نىرۋا پارالچى، ئېغىز كىرىش قېلىش، چىراي ئىبادە مۇسكىللىرىنىڭ ئۈيۈشى ۋە پالەچلىشى، باش ئارقىسى ئاغرىش، قالغان سىمان بەزىلىشى، بۇيۇن مۇسكىللىرىنىڭ سىپازىلىنىپ قېلىشى.

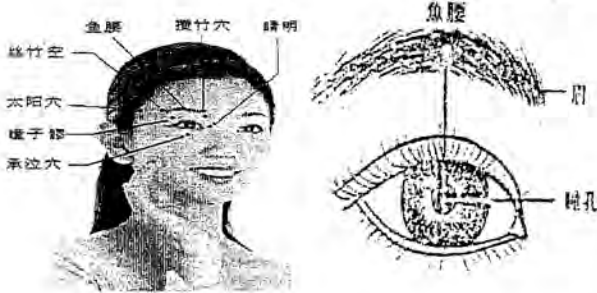


21. 瘰疬 chi mai چى مەي

ئۆرنى: 翳风 پەللىدىن 1 سونگ ئارقا سەل ئۈستى تەرەپىدە يەنى ئەمچەك سىمان ئۈسۈكچىنىڭ ئارقىدىكى ئويىماندا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سونمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

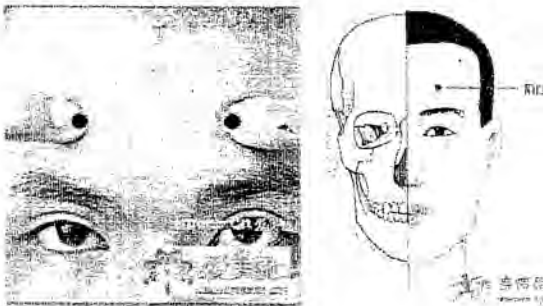
ئەسكەرتىش: بۇ پەلە ئۈزۈندە قۇلاق ئارقا ئارتىرىيەسى تارقالغان بۇلۇپ، بۇ پەلە ئۈزۈندە يىغىنە سانجىغاندا بىكتەن ئۆلچەمدىن ئارتۇق سانجۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، كىچىك ياللارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، كۆز قارچۇغىڭ ئارقىغا كېتىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، باش ئاغرىش، قۇلاق غۇمغۇلداش، ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىكى

سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەلىللىكلەرنى ئىشلىتىدۇ.



22. 鱼腰 yu yao يۇياۋ

ئورنى: ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىدىن ئۈستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن قاشنىڭ كېشىگەن جايىدا، يەنى قاشنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بۇلۇپ. ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاشقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇك ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، يۈزىنىرۋا پارالچى، كۆز ياشاغغۇراش، كۆزنى يۇمۇپ ئېچىش ھەركىتى توسقۇنلىققا ئۇچۇراش، پىشانە قىسمىدىكى مۇسكۇللىرىدىكى تارتىشقاندىكى سىزىمنىڭ پەيدا بۇلىشى.



23. 阳白 yang bai ياڭ بەي

ئورنى: 鱼腰 (Yu Yao) بەللىسىدىن تىك يۇقۇرىدىكى 1 سوڭ ئۈرۈنىدا بۇلۇپ. ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا يۇقۇردىن تۈۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاشقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇك ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: يۈزىنىرۋا پارالچى، كۆز ئاللىنىڭ تىتىشى، كۆز قىچىپ ئاغرىش، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، كۆزنى يۇمۇپ ئېچىش ھەركىتى توسقۇنلىققا ئۇچۇراش، پىشانە قىسمىدىكى مۇسكۇللىرىدىكى تارتىشقاندىكى سىزىمنىڭ پەيدا بۇلىشى.

太阳 (tai yang) 穴: 在额部，发际前缘正中，距前发际 5 寸。



24. تەي ياك تاي يانگ

ئورنى: قاشىڭ سىرتقى بۇرجىكىدىكى ئويمانلىقتا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوققۇزلىقى: بەلكە ئورنىغا يۇقۇردىن تۈۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان (تەرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تەرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) ياكى بەلكە ئورنىغا تىك قىشايىتىپ، 5 فۇڭدىن 1 سوغىغىچە چوققۇزۇلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىكلىەر: باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش، يۈزىنىڭ پارالچى، قايىق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، مىڭگە قان چۈشۈش بولغان پالەچ، كۆز ياشاڭغۇراش ۋە ھەرخىل كۆز كەلىكلىرى.



25. زەن جۇ زان زھۇ

ئورنى: ئىككى قاشىڭ ئىچكى تەرەپ ئۈچىدىكى ئويمان تۈزۈندە يەنى 印堂 بەلكەلىنىڭ ئىككى يان تەرەپىدە بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوققۇزلىقى: بەلكە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقۇرغا قارىتىپ ياتقۇزغان (تەرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تەرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىغىچە چوققۇزۇلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىكلىەر: باش ئايلىشىش، پۈتۈن كۆز كەلىكلىرى، تۇخىيالىسىق، قايىق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، يۈز نىرۋا پارالچى، بۇرۇن ياللىغى.

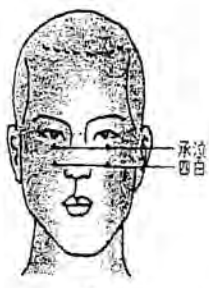


图 4-16

26. چىك چى 承泣 cheng qi

ئۆرنى: ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىنىڭ 7 فۇڭ تىك ئاستىدىكى بولغان ئۇرۇن بۆلۈپ. ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: كۆز ئىچكى يېسىڭ ئېشىپ كىتىشى، كۆرۈش نىرۋىلىرىنىڭ يىگىلەپ كىتىشى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىتىشى، يۈزنىرۋا پارالىچى، كۆز ياشاڭغۇرۇش، كۆزنى يۈمۈپ ئېچىش ھەرىكىتى نوسقۇنلىقتا ئۇچۇرۇش ۋە بۇرۇن ياللىغى.

承泣 - 四白 - 巨髎 - 地仓

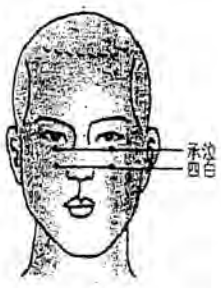
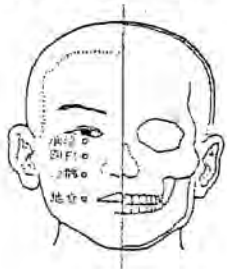


图 4-16

27. سى بەي 四白 si bai

ئۆرنى: بەللىسىدىن تىك 3 فۇڭ ئاستىدا بۆلۈپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈزنىرۋا پارالىچى، كۆز ياشاڭغۇرۇش، باش تاغرىش، بۇرۇن ياللىغى، كۆز ئىچكى يېسىڭ ئېشىپ كىتىشى.



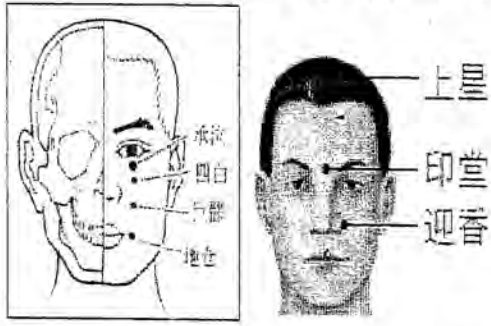
地倉一巨膠一四白一承泣



28. جۇ لياۋ 巨膠 ju liao

ئورنى: 四白 بەللىدىن تىك تۈۋەنگە سىزىلغان سىزىق بىلەن بۇرۇن لىپىلىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە يانتۇ سىزىلغان سىزىقنىڭ كىشىگە جايدا ياكى ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىدىن ئاستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن بۇرۇن لىپىلىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە يانتۇ سىزىلغان سىزىقنىڭ كىشىگە جايدا ۋە ياكى بۇرۇن لىپىلىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە 8 فۇڭ بولغان ئۇرۇن بۆلۈپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ، سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈزنىرۋا پارالچى، بۇرۇن قاتاش، چىش ئاغرىش، ئۈچ ئاچا ترۋا ياللۇغى، ئېغىز ئىچكى ئىللىق بەردە ياللۇغى، مەڭزە قىسمىدىكى ترە مۇسكۇللارنىڭ تۈيۈشى ۋە ھەرخىل كۆز كەللىكلىرى.

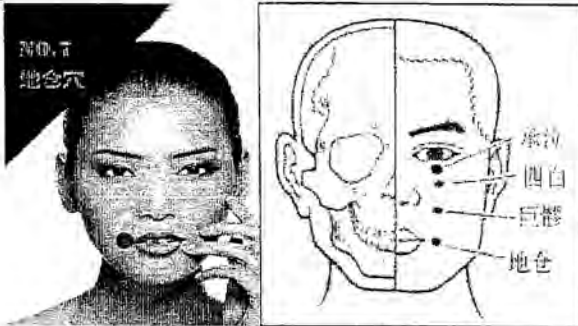


29. يىڭ شاڭ 迎香 ying xiang

ئورنى: بۇرۇن لىپىلىق ئېرىقچىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يەنى 巨膠 بەللىنىڭ ئۈز ئىچكى تەرەپىدە بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئايلىنىپ كىتىش، يۈزنىرۋا پارالچى، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن يان كاۋىكى ياللۇغى، يېزا ئىشلىتىش سىزىقىنىڭ تۈرۈۋەنلىشى، بۇرۇن ئۈچى قىزىپ قېلىش، يېتىۋ قاتاش - كىسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

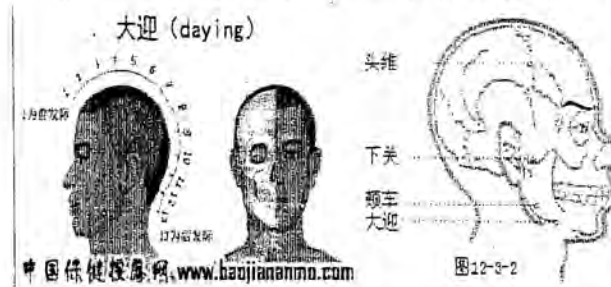


30. دى ساڭ 地仓 di cang

تۈرنى: ئېغىز بۇرجىكىدىن سىرتىغا 5 فۇڭ بولغان ئۇرۇن ياكى ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىدىن ئاستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن ئېغىز بۇرجىكىدىن يان تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىقتىكى كىشىگە جايدا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئىچكى ئالدى تەرەپتىن سىرتقى كەينى تەرەپكە قارىتىپ، ياتقۇزغان (تىرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: مۇتەئەسسىپ قان چۈشۈشتىن بولغان ئېغىز ۋە كۆزنىڭ مايىق كېشى، يۈز نىرۋا پارلىغى، ئۈچ ئاچا نىرۋا ياللۇغى، ئېغىزدىن ئاشلىق ئېقىش، يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى.

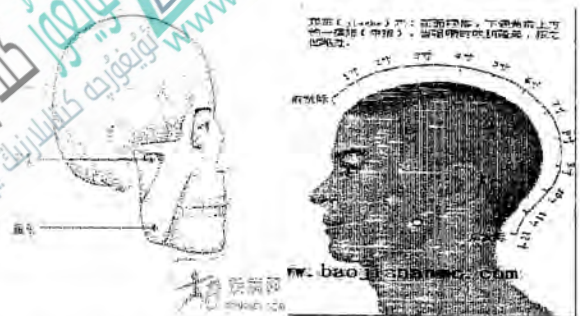


31. دا يىڭ 大迎 da ying

تۈرنى: 地仓 بەللىدىن سىتقى ئارقا سەل ئاستى 1 سۇڭ بولغان ئۇرۇن ياكى چىنى چىڭ چىلەپ تۇرغاندا بەيدا بولغان 颊车 بەللىنىڭ ئالدى ئاستى تەرەپتىكى ئويمان ئۇرۇن بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى تەرەپتىن كەينى تەرەپكە يەنى 颊车 بەللىسىگە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۈز نىرۋا پارلىغى، يۈز سۇلۇق ئىشقى، چايناش مۇسكۇللىرىنىڭ سىزىملىشى، سۈزۈلمەسلىك، تىۋەنگى ئىشەك بۇغۇمىنىڭ ئاغىرىشى، چىش ئاغىرىقى، گىزى ئالما ئايلاسا مۇسكۇللىرىنىڭ سىزىملىشىشى، ئېغىز ئىچى شىلىق يەردە يارىسى.

www.uighurkitap.com
 ئۇيغۇر كىتاب تور بېكەتى
 ئۇيغۇر تىلى ئىلمى ئىنستىتۇتى
 2015-1-15



32. 颊车 jia che

ئورنى: ئاستى - ئۈستى چىشى چىك چىلگەندىكى ئىكەك قىسمىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىققان ئۇزۇن بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇغىغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

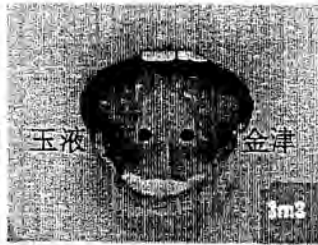
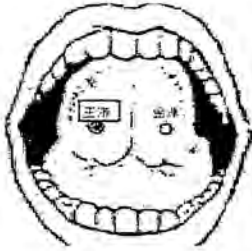
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ ۋە مىڭە قىلغان تۈمۈرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان پالەچ، يۈز نىرۋا پارالچى، يۈز سۇلۇق ئىشقى، جاپناش مۇسكۇللىرىنىڭ سىزىملىشى، سۈزلىمەسلىك، ئۈچ ئاچا نىرۋا ياللىغى، قالغان نىسان بەز ئىشقى، بۈيۈن مۇسكۇللىرىنىڭ سىزىملىشى، تۈۋەنكى ئىكەك بۇغۇمنىڭ ئاغرىشى، چىش ئاغرىقى، ئېغىز ئىچى شىللىق بەردە بارىسى.



33. 承浆 cheng jiang

ئورنى: ئاستىقى كالىۋك ئوتتۇرىسىنىڭ ئاستى قىسمىدىكى ئۇيىمانىڭ دەل ئوتتۇرىدىكى ئۇزۇن. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇغىغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۈز نىرۋا پارالچى، يۈز سۇلۇق ئىشقى، تۈۋەنكى ئىكەك قىسمىدىكى چىشلارنىڭ ئاغرىقى، دىئابت، ھەزىل سەۋەپلەردىن بولغان تارتىش-قىلىش.

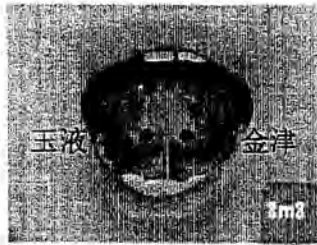
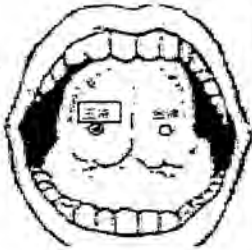


34. 玉液 yu ye

ئورنى: تىلى ئۈستىگە ئەگكەندىكى بىمارنىڭ ئوڭ تەرەپ تىل ئاستىدا كۆرۈنۈپ تۇرغان ۋىنا تۈمۈرلىرى ئۈستىدىكى ئۈرۈن.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلى ئۈستىگە ئىگپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا يىغىنى 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتىۋېلىنىدۇ. ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنى بەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قۇيۇشقا ياكى يىغىنى تولغاقتا بولمايدۇ ھەم بەللە ئۈرنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۈزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نۇرمال ئەھۋال ئەنسىر مەكمۇ بۆلىدۇ، ئەملىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋىنا قاتتىمۇردىن قان ئېلىش ئۈسۇلىغا تەۋە.

ئىشلىتىلىدىغان كىسەللىكلەر: تىل ئاستى تىرۋا پارلىچى، مىڭگە قان چۈشۈشتىن كىلىپ چىققان سۈزلىپەلسەسلىك، كېكرەك مۇسكۇل پارلىچى، تىل ئاستى ۋىنا تۈمۈرلىرىنىڭ ئەگرى- بۇگرى كۈيۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مىڭە قىل قان تۈمۈرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان سۈزلەشنىڭ قېيىن بۇلىشى.



35. 金津 jin jin

ئورنى: تىلى ئۈستىگە ئەگكەندىكى بىمارنىڭ سول تەرەپ تىل ئاستىدا كۆرۈنپ تۇرغان ۋىنا تۈمۈرلىرى ئۈستىدىكى ئۈرۈن.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلى ئۈستىگە قەرىپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا يىغىنى 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتىۋېلىنىدۇ. ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنى بەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قۇيۇشقا ياكى يىغىنى تولغاقتا بولمايدۇ ھەم بەللە ئۈرنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۈزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نۇرمال ئەھۋال ئەنسىر مەكمۇ بۆلىدۇ، ئەملىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋىنا قاتتىمۇردىن قان ئېلىش ئۈسۇلىغا تەۋە.

ئىشلىتىلىدىغان كىسەللىكلەر: تىل ئاستى تىرۋا پارلىچى، مىڭگە قان چۈشۈشتىن كىلىپ چىققان سۈزلىپەلسەسلىك، كېكرەك مۇسكۇل پارلىچى، تىل ئاستى ۋىنا تۈمۈرلىرىنىڭ ئەگرى- بۇگرى كۈيۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مىڭە قىل قان تۈمۈرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان سۈزلەشنىڭ قېيىن بۇلىشى.



36. خەي چۈەن 海泉 hai quan

ئورنى: تىلى ئۈستىگە ئەگكەندىكى بىرانىڭ تىل ئىلچۈكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئۈرۈن.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلى ئۈستىگە قەرىپ تۈرۈپ بەللە ئورنىغا يىغىنى 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلا تارتىۋېلىنىدۇ. ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنى بەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قويۇشقا ياكى يىغىنى تولىغانغا بولمايدۇ ھەم بەللە ئورنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۈزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نۇرمال ئەھۋال ئەتىر مەكبۇ بۇلىدۇ، ئەملىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋىنا قانتۇمۇردىن قان ئېلىش ئۈسۈلغا تەۋە.
 ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: تىل ئاستى نىرۋا پارلچى، مىڭگە قان چۈشۈشتىن كىلىپ چىققان سۈزلىمەسلىك، كېكرەك مۈسكۈل پارلچى، تىل ئاستى ۋىنا تۇمۇرلىرىنىڭ ئەگرى- بۇگرى كۈيۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مىڭە قىل قان تۇمۇرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان سۈزلىمەسلىك قىيىن بۇلىشى ۋە دىئابىت كېلىشى.

37. شاڭ لىەن چۈەن 上廉泉 shang lian quan

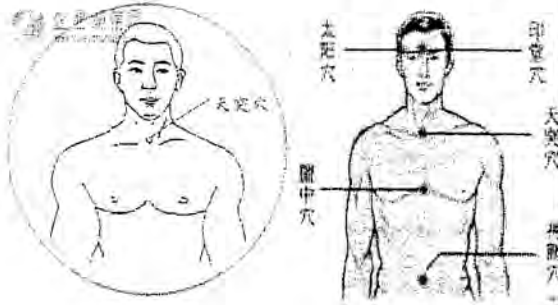


ئورنى: زاڭخاق ئاستىقى قىرى ئالدى ئوتتۇرا قىسىنىڭ ئارقىسىدىكى ئويىان ئۈرۈن.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى تەرەپتىن كەينى تەرەپكە بەنى كىكرەك تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تېرە بويلاشقان) ھالەتتە (بەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىراد بولۇق يۈزلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سەنچىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنىڭ بەللە ئورنىدىن تىپىپ كىتىپ كىكرەككە كىرىپ كىشىنى ساقلىتىش لازىم.
 ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: سۈزلىمەسلىك، كېكرەك مۈسكۈل پارلچى، تىل تۈۋىدىكى تۇقۇنلارنىڭ يىگىلىپ

كېشى، ككەچلىك، ئاغزىدىن شالا ئېقىش، ئۆتكۈز قۇسۇش، بادامسان بەز ياللۇغى، يۈتۈش قىيىلىش.

2- كۆكرەك قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



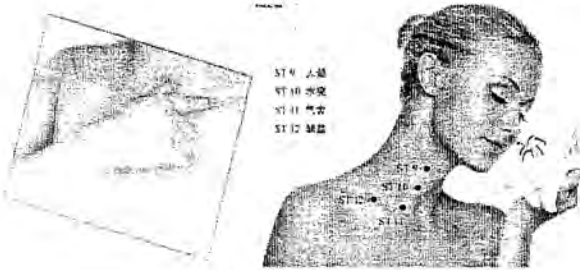
38. تىەن تۇ 天突 tain tu.

ئۆرنى: تۇش سۇمەك ئۈستى گىرۋىكىدىكى ئوبىئەللىقنىڭ ئوتتۇرىسى يەنى تۇش سۇمەك ئۈستى بۇيۇن ۋىنا ئوبىئەللىقنىڭ ئوتتۇرا قىسمى.

سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلىتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغۇقچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىڭنىڭ بەك چوڭقۇر سانجىپ تۇپكە ئۈچىنى زەخىلەپ قۇيۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىكىلگەن ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ سانجىسلىق لازىم.

ئىشلىتىلىدىغان كەسەللىكلەر: دىسى سىقىلىش، خىرقاش، ئاۋازى يۈتۈپ قىلىش، كىكرەك ياللۇغى، بادام سان بەز ياللۇغى، پوقلاق، ئۆتكۈز قۇسۇش، سۈزلىيەلسەك، ئانگىنا.



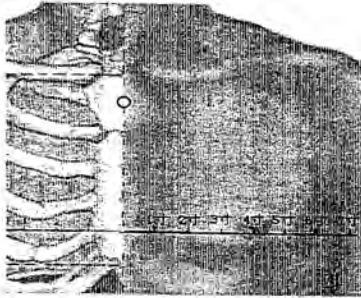
39. چى شى 气舍 qi she.

ئۆرنى: 天突 بەللىسىڭ ئىككى يان تەرىپىدىكى ئوبىئەللىقنىڭ ئۈستى بۇلۇپ، ئۇڭ - سولدا بىر چۈپ.

سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلىتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغۇقچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتش: بۇجەرياندا يىغىنڭ بەك چوڭقۇر سانجىپ ئۆپكە ئۈچچى زەخىلەپ تويۇتىش باغلىشى ئۈچۈن، بىكىلگەن ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ سانجىمىلىق لازىم. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: كىكرەك سىيازىملىش، ئۆپكە تىقىلىشى، ئانگىنا، دىئافراگما سىيازىملىش، يۈرەك سېلىش، نەپەس يىتسەسلىك، ھەزىم بۇزۇلۇش.

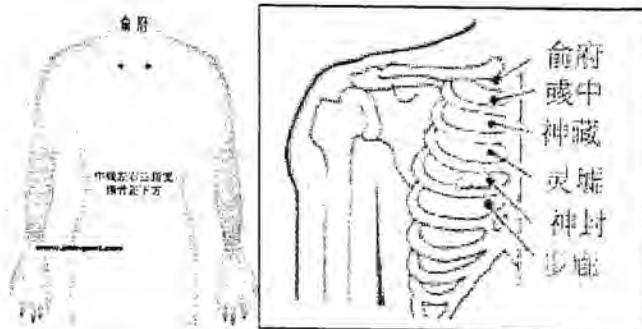
璇玑 (xuan ji) 穴: 在胸部，当前正中线上，天突下1寸。



40. شۈەن جى 璇玑 xuan ji

ئورنى: 天突 بەللىنىڭ 1 سوڭ تىك ئاستىدا بۇلۇپ، يەنى 天突 بەللىنىڭ بىر باش بارماق كەڭلىك، تىك ئاستىدا.

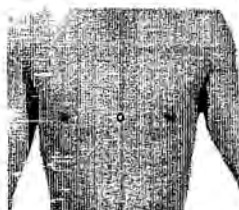
سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنڭ ئۈچچى يۇقىردىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 بوغۇمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلىشى، نەپەس قىيىنلىشى، يۈرەك كېلىكلىرى، ئانگىنا، قىزىل ئۆمگەچ تارىيىش، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سىيازىملىش، زىققا، سۈت بېزىدىكى ئۈسە ۋە ئىشقى، سۈت ئازلاپ كېتىش.



41. يۈ فۇ 俞府 yu fu

ئورنى: 璇玑 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپكە 2 سوڭ جايدىكى ئۇزۇن بۇلۇپ، ئوڭ — سولدا بىرچۈپ — سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭمىس 1 بوغۇمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلىشى، نەپەس قىيىنلىشى، يۈرەك كېلىكلىرى، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سىيازىملىش، قۇسۇش، ئىتتىمىزلىق بەلۋاغسىمان قۇتۇق.

膻中穴 (tanzhong)



42. دەن جوڭ dan zhong 膻中

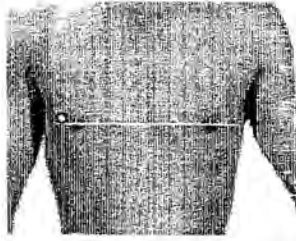
تۇرنى: تۇش سۇڭەك ئالدى ئوتتۇرا سىزىقى بىلەن ئىككى ئەمچەك تۈگىسى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ كېشىش نوقتىسى.
 سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك سىلىش، ئاقىگىنا، قىزىل ئۆڭمەچ تارىيىش، ھۆتەل، قوۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سېزىملىشىش، زىققا، سۇت بېزىدىكى ئۆسە ۋە ئىشقى، سۇت ئازلاپ كېتىش.



43. رۇ جوڭ ru zhong 乳中

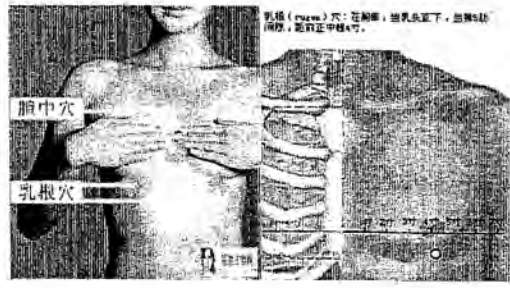
تۇرنى: ئىككى ئەمچەك تۈگىسىنىڭ ئوتتۇرا نوقتىسى بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: سۇت بېزى ئۈسۈپ قېلىش، يۈرەك ساھاسى يېقىملىشىش، سۇت بېزىدىكى ئىشقى، قوۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغرىقى، بەلۋاغ سان قۇتاق.

天池穴 (tianchi)



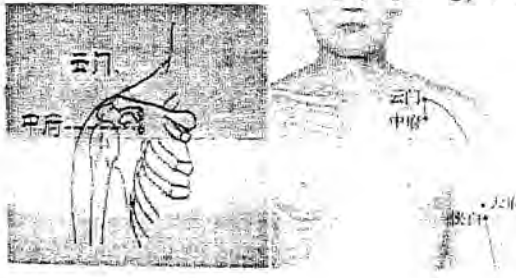
44. تىەن چى 天池 tian chi

ئۇرنى: ئىككى ئەمچەك تۈگىسىدىن سىرتقى 1 سوك كىلىدىغان ئۈرۈن بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قولتۇق لىغا تۈگۈنچىلىرىنىڭ ئىشقى، سۈت بېزى ئۈسۈپ قېلىش، سۈت چىقىرىش، مەتە تىقىلىشى، بەلۋاغ سىمان قۇتاق.



45. رۇ گىن 乳根 ru gen

ئۇرنى: ئىككى ئەمچەك تۈگىسىنىڭ تىك ئاستىغا سىزىلغان سىزىق بىلەن 5- قۇۋۇرغا ئارىلىقى كىشىكىن ئۈرۈن بۇلۇپ، ياكى ئىككى ئەمچەك تۈگىسىدىن تىك ئاستىدىكى 1 سوك كىلىدىغان ئۈرۈن، ياكى 中庭 پەللىسىنىڭ ئىككى يان تەرەپ 4 سوك كىلىدىغان ئۈرۈندە، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلىشى، سۈت بېزى يىگىلەش، سۈت بېزىدىكى ئىشقى، سۈت ئازلىق، قۇۋۇرغا ئازلىق نىرۋا ئاغرىقى، يۈتەل، مۇرە ئاغرىش، بەلۋاغ سىمان قۇتاق.

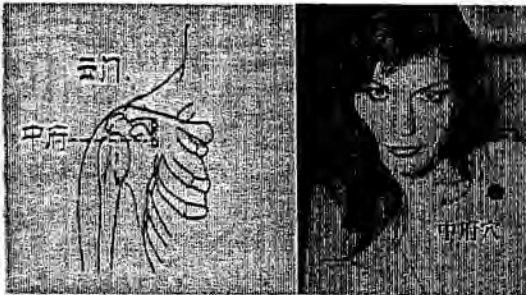


46. يۈن مېن 云门 yun men

تۇرنى: ئوقۇۋۇرەك سۆڭەك سىرتقى تەرەپ ئۈچى قىسىنىڭ ئاستىدىكى ئويىدا يەنى تۇش سۆڭەك ئالدى ئوتتۇرا سىزىقىدىن ئىككى يان تەرەپكە 6 سۆڭ كېلىدىغان ئورۇندا ياكى 中府 بەللىنىڭ 1 سۆڭ تىك ئۈستىدىكى ئۇرۇن، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۆڭىگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۇتۇلۇش، دەم سىقىش، كۆكرەك ئاغرىش، مۇرە تاغاق قىسىلارنىڭ ئاغرىقى، كۆكرەك ساھەسىدىكى يېقىزلىش، ئاغىتا، بەل قىم كۈيۈشۈپ ئاغرىش، ھەرخىل يۈرەك كىسەللىكلىرى، سۈت بېزىدىكى ئىشقى ۋە ئۇسۇش، بەلئۇغ سان قۇتلاق.

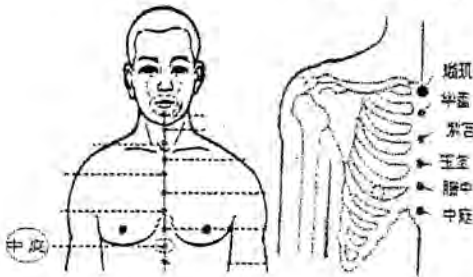


47. چوڭ فۇ 中府 zhong fu

تۇرنى: 1- قوۋۇرغا ئالدى ئوتتۇرا سىزىقىدىن ئىككى يان تەرەپكە 6 سۆڭ كىلىدىغان ئورۇن ياكى 中府 بەللىنىدىن 1 سۆڭ ئاستىدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلىشى، سۈت بېزى يىگىلەش، سۈت بېزىدىكى ئىشقى، سۈت ئالزىق، قوۋۇرغا ئالزىق تىرۋا ئاغرىقى، يۈتەل، مۇرە ئاغرىش، بەلئۇغ سان قۇتلاق.



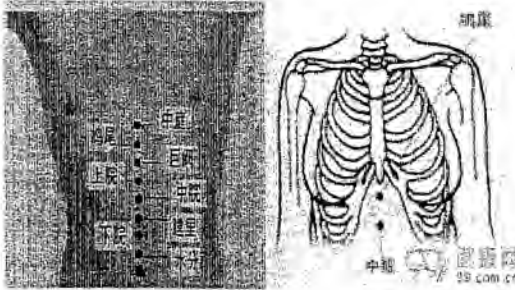
48. چوڭ تىڭ 中庭 zhong ting

تۇرنى: 中脘 بەللىنىدىن بىر يېرىم سۆڭ (1.5 寸) يەنى كۆرۈنۈشكۈچ بارلىق بىلەن ئوتتۇرا بارلىق كەڭلىك ئاستىدىكى ئورۇندا، تۇش سۆڭەك تىسى بىلەن خەنجە سان ئۈستۈكىنىڭ تۇتاشقان ئورنىدا.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىڭ ئۈچىسى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سۆڭىگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

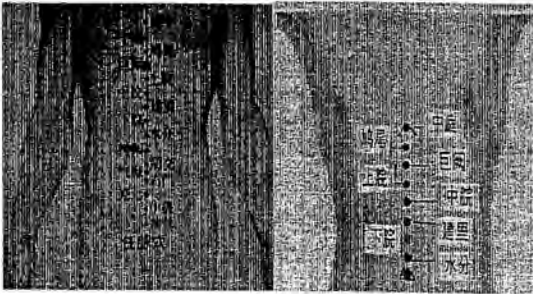
ئىشلەيدىغان كەللىكلەر: كۆكرەك ساھەسى چىقىش، يۈرەك ئاغرىش، ھېق تۈتۈش، قۇسۇش، قۇسۇش، تاشق يۈتەللىق، كىچىك بالاردىكى سۈت ياندۇرۇش، قەزىل ئۆگەچ تارىيش، ئۆپكە تىقىلىش.

3- قورساق قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



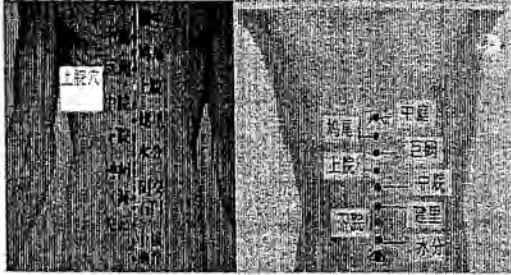
49. جۈۋېي جۇ ۋېي 鸠尾 jiu wei

ئورنى: تۇش سۇمەك خەنجەرسان ئۈسۈكچە ئاستىغا 5 نۆڭ كىلىدىغان ئۈرۈن، ياكى كىدىكتىن تىك يۇقىرغا 7 سوك كىلىدىغان ئۈرۈندا.
 سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچچىنى يۇقىردىن تۈۋەن تەرەپكە تىرە بويلىتىپ (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغۇقچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلەيدىغان كەللىكلەر: كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، تۇتاقلىق كېل، ئېلىشىپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، يۈتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ھېق تۈتۈش، قۇسۇش، ئاچچىقۇ يىنىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئۆپكە ئىچكى پىسى ئېشىپ كېتىش.



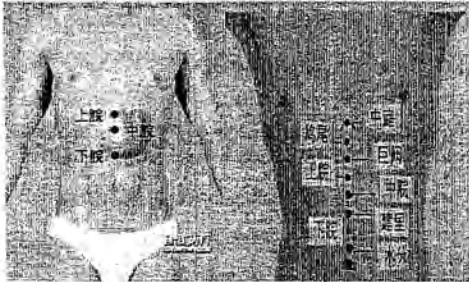
50. جۈ جۈي جۇ ۋېي 巨阙 ju que

ئورنى: 鸠尾 پەللىدىن 1 سوك ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىدىكتىن تىك يۇقىرغا 6 سوك كىلىدىغان ئۈرۈندا.
 سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچچىنى يۇقىردىن تۈۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 نۆڭدىن 1 سوغۇقچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلەيدىغان كەللىكلەر: كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، تۇتاقلىق كېل، ئېلىشىپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، نەپەس قىتاش، قۇسۇش، ئاچچىقۇ يىنىش، قورساق كۈيۈش، دىياپىراگما ۋە قورساق تۈز مۈسكۈلى.



51. شاڭ ۋەن 上脘 shang wan

ئورنى: 巨阙 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 5 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۈۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىملىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۈيۈش، قۇسۇش، ئاچچىقۇ يېتىش، ھەزىم ناچارلىق، سېرىقلىق چۈشۈش، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان قاناپ قۇسۇش، بەلغەم كۆپ بۆلۈپ قۇسۇش، تۇتقاقلىق كېسەل.



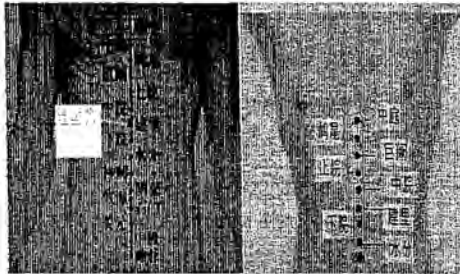
52. چوڭ ۋەن 中脘 zhong wan

ئورنى: 上脘 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 4 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىملىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۈيۈش، قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ئىچى سۈرۈش، ئولغاق، سېرىقلىق چۈشۈش، زىققا، ئىچى تىلىداش، يۇقىرى قان بېسىم، ساراڭلىق، نىرۋا ئاجزلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قان تۈكۈرۈش، كىچىك بالىلاردىكى ئۈزۈقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، قەۋزىيەت.



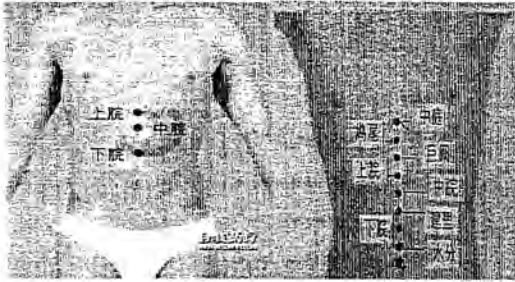
53. جەن لى 建里 jian li

ئورنى: 中脘 بەللىدىن 1 سونڭ ئالدىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 3 سونڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە، يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 – 0.5 سونڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قۇرساق كۈپۈش، قۇسۇش، تاماق شىمەسلىك، ھەزىم قىلىشقا ناچارلىشىش، قۇرساق سۇلۇق ئىششىقى، ئۈچەي قىسنىڭ قاتتىق ئاغرىشى، قۇرساق تۈز مۇسكۇللىرىنىڭ سىيازىسى.



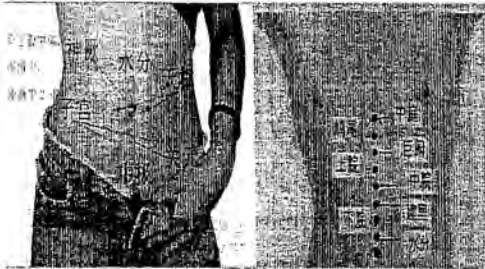
54. شى گۈەن 石关 shi guan

ئورنى: 建里 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 5 فۇڭ كېلىدىغان ئۈرۈندا بۆلۈپ ، ئوڭ – سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە، يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 – 0.5 سونڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇرساق ئاغرىش، قۇرساق كۈپۈش، قەۋزىيەت، ھاسىلدا بولالمىلىق، ھېق تۇتۇش، شۇلگەي ئېقىش، سۈزەك، بالياتقى ئىچكى پەردىسى قېلىنلاش، بالياتقۇ سىيازىسىنىڭ



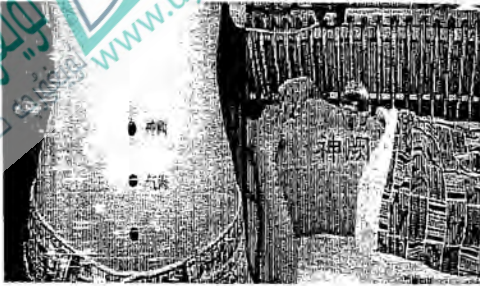
55. شيا ۋەن 下脘 xia wan

ئورنى: 建里 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 2 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 نۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: قۇرساق ئاغرىش، قۇرساق كۆپۈش، قۇرساق كۆكۈرەش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ھەزىم قىلىشقا ناچارلىشىش، تاماق سىغىمەسلىك، ئىشتىھاسىزلىق، ئىچى سۈرۈش، زىيادە ئورۇقلاناش، قانلىق سۈيۈك.



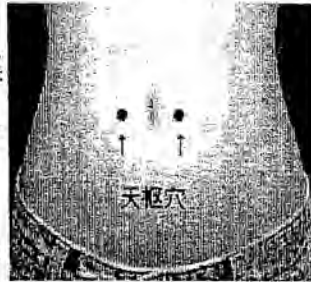
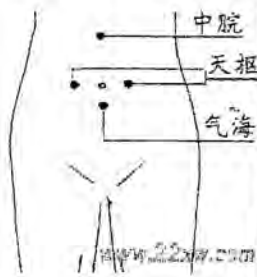
56. شۈي فېن 水分 shui fen

ئورنى: 下脘 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 1 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 نۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: قۇرساق ئاغرىش، قۇرساق كۆپۈش، قۇرساق كۆكۈرەش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ئىچى سۈرۈش، قۇرساق سۇلۇق ئىشقىدىن بولغان قۇرساق چىقىلىش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، قۇرساق تۈز مۇسكۇلى سېزىلمەسلىك، مەقەت ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىق، بەل مۇسكۇلىنىڭ چىزىلمەسلىكى.



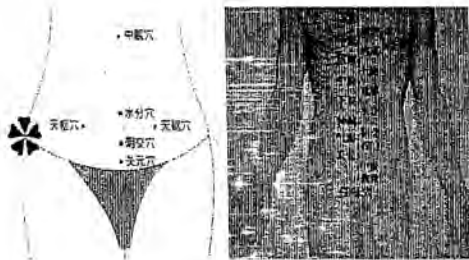
57. شېن چۈي شېن 阙 shen que

ئورنى: كىدىك ئوتتۇرىدىكى ئوبانلىقتا.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ بەللە ئورنىغا يىغىنە سانجىشقا بولمايدۇ، كېلىشىدا بۇ بەللە ئورنىغا ئەمەندە ئىسق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: قۇرساق ئاغرىش، قۇرساق كۆپۈش، قۇرساق كوكۇرش، كۆملى ئېلىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈپ توختىسالىق، كىچىك تەرەننى نۆتالماسلىق، قۇرساق سۇلۇق ئىشقىدىن بولغان قۇرساق چىقىش، مەقەت چىقىشى، يەتەق، تۆت مۇچە توغلاش، تۇتقالىق كەملىكى ئارقىغا تارتىش، كۆپ تەرەش.



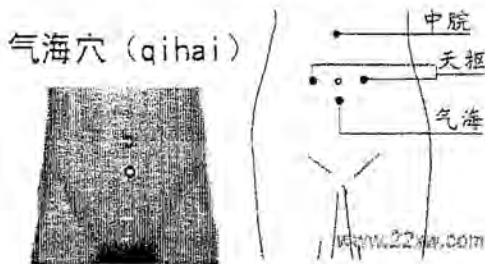
58. تېن شۇ تېن 枢 tian shu

ئورنى: كىدىكنىڭ ئىككى يان تەرەپتىكى 2 سۇڭ كېلىدىغان ئۈرۈندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر چۈپ.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلىق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 فۇمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: كىدىك تەتراپى ئاغرىش، قۇرساق كۆپۈپ ئۈچەي غورۇلداتش، ئىچى سۈرۈپ توختىسالىق، قان تولغاق، قەۋزىيەت، قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، قۇرساق سۇلۇق ئىشقى، ھېيىز نۇرمالىزلىق، ئاق خۇن كۆپ كىلىش، باياتىغۇ ئىچكى بەردىسى قېلىشلاش، ئۈچەي تۈسۈلۈش، ئۈچەي چايلىش قېلىش، ئۈچەي بۆلىشىكى مەدە قۇرۇت، سۈيۈك بۆلىشىكى يۇتۇلمىشى.



59. 阴交 yin jiao

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 1 سوك كىلىدىغان ئورۇندا.
 ساتچىش يۆلىنىشى ۋە ساتچىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ)، 0.5 – 1 فۇڭمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەلىپكەلەر: تۇغۇتتىن كېيىنكى شوك، قورساق ئاغرىش، قۇرساق سۇلۇق ئىشقى، ھېيىز نۇرمالىزلىق، ئاق خۇن كۆپىكىلىش، بايىتقۇ ئىچكى پەردىسى قىلىنلاش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، جىنى ئەزا قىچىش، كىچىك تەرەت كەلمەسلىك، يەللەك چىقىقۇ، ئۇرۇقدان ئاغرىقى، روھى كەللىك ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىنا كەلىپكەلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



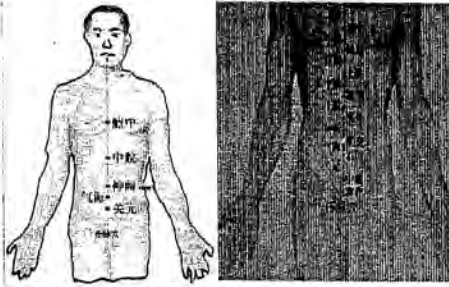
60. 气海 qi hai

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 1.5 سوك كىلىدىغان ئورۇندا، يەنى 阴交 بەللىسىدىن 0.5 فۇك ئاستىدا.
 ساتچىش يۆلىنىشى ۋە ساتچىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ)، 0.5 – 1 فۇڭمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەلىپكەلەر: قورساق ئاغرىش، قۇرساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، ھېيىز نۇرمالىزلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھېيىز ئاغرىتىپ كېلىش، ھېيىز تۇتۇلۇش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، بالا ھەمىيى چۈشەسلىك، ئەلەر دىكى جىنى ئاجىزلىق، تۆت مۆچە كۈچسىزلىك، نۇسۇن پارالىچى، سۈيدۈك تۇتۇلماسلىق، ھەرخىل جىنى ئەزا كەلىپكەلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



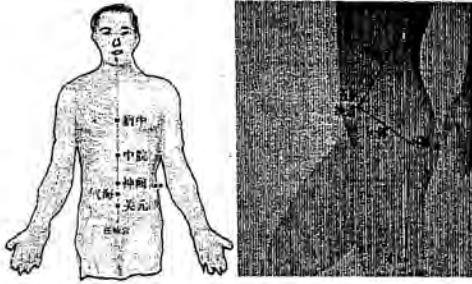
61. شى مېن 石门 shi men

ئورنى: كىدىكتىن تىك ئاستىغا 2 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا، يەنى 气海 پەللىسىدىن 0.5 سوڭ ئاستىدا. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىزە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، قورساققا سۈچۈشۈش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كىلىش، ئادەتنىڭ كۆپ بۇلۇشى، تۇغۇتتىن كىيىكى قان توختىماسلىق، يەللىك چىققۇ، ئۆچەي چاۋىنىڭ پالەچلىشى، داس بوشلىقى ياللۇغى، ھەر خىل جىنى ئەزا كەلىللىرىگە كۆپ ئىشلىتىدۇ.



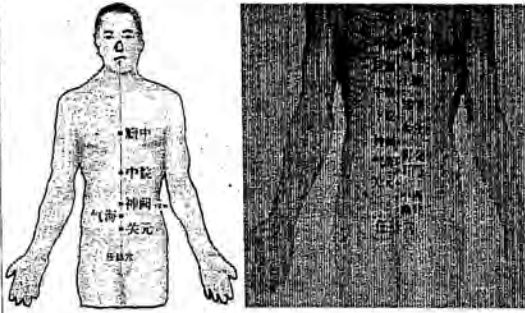
62. گۈەن يۈەن 关元 guan yuan

ئورنى: كىدىكتىن تىك ئاستىغا 3 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا، يەنى 石门 پەللىسىدىن 1 سوڭ ئاستىدا. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىزە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: بەدەن ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلىشىش، تۆۋەنكى قورساق قىسم ئاغرىش، مەقتەت چىققۇ، يەللىك چىققۇ، قانلىق تەرەت، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك قېتىمى كۆپۈيۈش، سۈيدۈك تۆتۈلۈش، ئەرلىك ئاجىزلاش، ئىسپىرما بالدۇر كېتىش، سۈزۈنەك، ئاقسىللىق سۈيدۈك، بالياتقۇ بۇشۇنۇپ كېتىش، ھەيز نورمالسىزلىق، ھەيز تۆتۈلۈش، ئاغرىتپ ھەيز كېلىش، ئاق خۇن كۆپ كىلىش، ئادەتنىڭ كۆپ بۇلۇشى، تۇغۇتتىن كىيىكى قان توختىماسلىق، بالا ھەمىرىنى چۈشەلمەك، داس بوشلىقى ياللۇغى، ئۇزۇق بېقىش ۋە جىبارنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈيۈشى، ھەر خىل جىنى ئەزا كەلىللىرىگە كۆپ ئىشلىتىدۇ.



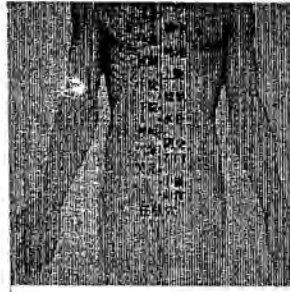
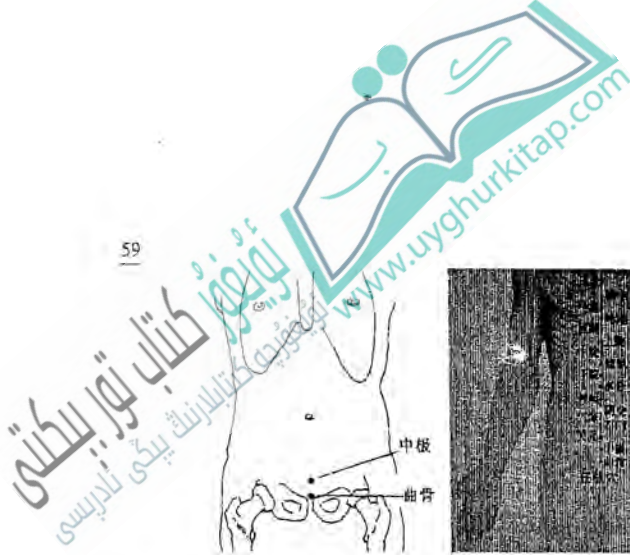
63. 维道 wei dao دۇۋى داۋى

ئورنى: 关元 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 6 سۇڭ كېلىدىغان ئۈرۈندا بۆلۈپ ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 فۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بالياتقۇچقۇقى، بالياتقۇدىكى خاتلىق ئىشىق، بالياتقۇ بويىدىكى زىدە، بەل ئاغرىقى ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش.



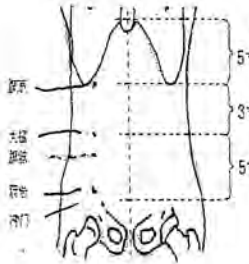
64. 中极 zhong ji جوڭ جى

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 4 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا، يەنى 关元 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدا ياكى نۇمۇس سۇڭەك بىرلەشمىدىن 1 سوڭ ئۈستىدىكى ئۈرۈن. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: سۈزىنەك، سۈيدۈك تامچىلاش، دوۋسۇن پالەچلىش، تۇغمايلىق، تۇغۇتتىن كىيىنكى قان توختىمايلىق، كىچىك تەرەت راۋان بولمايلىق، ئەرلىك ئاجىزلىق، جىنى ئەزا يىگىلەش، ئىپىرما بالدۇر كېلىش، ھەيز نۇرمالىزلىق، ھەيز توختاپ قېلىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنى يول ئاغرىش، جىنى ئەزا تىچىش، جىنى ھىياتىڭ تۇۋەن بۆلۈشى، ئاغرىتپ ھېز كېلىش، بالاھەرىسى چۈشەسلىك، سۈلۈق ئىشىق(قۇرساق ۋە دىس بوشلىقىدىكى سۈلۈق ئىشىق).



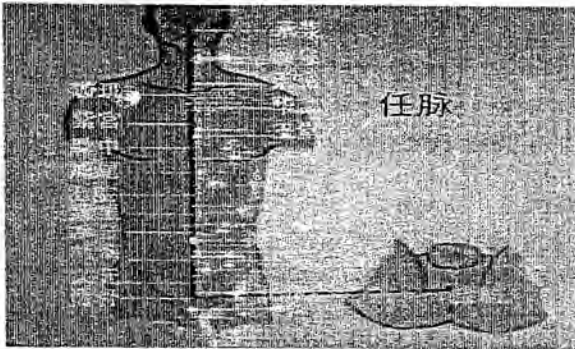
65. چۈگۈ 曲骨 qu gu

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 5 سونڭ كىلىدىغان ئورۇندا، بەنى 中极 پەللىدىن 1 سونڭ ئاستىدا ياكى نۇمۇس سۇغەك بىرلەششنىڭ ئۈستىدىكى ئويمان ئورۇندا.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (بەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سونڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: جىنى ئاجىزلىق، ئىپىرما بالدۇر كىتىش، سۈزەنەك، سەيلىمەسلىك، ئۇرۇقتىن سۇغۇق تەرلەپ قىچىش، جىنى ئەزادىكى قىچىش، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى قېلىنلاش، بالياتقۇ بويىنى زىدى، تۇغۇتتىن كىنكى بالياتقۇنىڭ قىقىرىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، دوۋسۇن پالەچلىنىش، تۈۋەنكى قۇرئاقنىڭ ئۆتكۈر كۆپۈپ ئاغرىشى، سۈيدۈك تامچىلاش، پەتەق، مەنى ئېقىپ قېلىش، جىنى ئەزالاردىكى يىگەش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز نۇرمالىزلىق، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئۇرۇق يېقىش ۋە ئىنساننىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈپۈلىشى.



66. چوڭ مېن 中门 chong men

ئورنى: 曲骨 پەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 4 سونڭ كېلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (بەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سونڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: قۇرئاق ئاغرىش، چىققۇق (پەتەق)، ھېيز خۇننىڭ كۆپ بۇلۇشى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، سۈزەنەك ، ئىپىرما چىقىرىش يوللىرىدىكى ھەرخىل ئاغرىقلار، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى سېزىملىنىش، سۈت يېرى ئۇسۇپ قېلىش ۋە سۈت يېزىمىدىكى ئىشلىق. ھەرخىل جىنى ئەزا كەسەللىكىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



67. خۇي يىن 会阴 hui yin

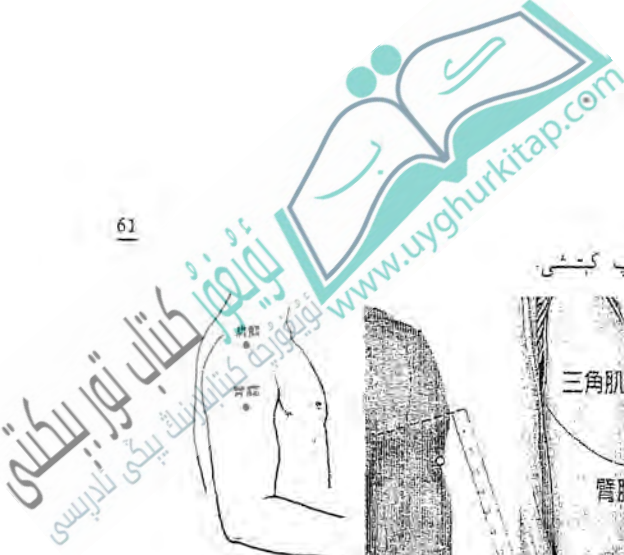
ئورنى: ئەرلەرنىڭ زەكرى بىلەن مەقەتنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ دەل ئوتتۇرىدا، ئاياللارنىڭ ئوڭ - سول چوڭ جىنى لەۋنىڭ ئارقا قىسمى تۇتاشقان جايدىكى ئورۇندا
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يېزى بىلەن 90 گرادوسلۇق نىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەسلىكلەر: ئەرلەردىكى ئورۇقنىڭ كۆپ تەرلىشى، ئاياللاردىكى جىنى يولىدىكى ئاغرىش، قىچىش، قۇرغاقلىش ۋە ھۆلۈكنىڭ ئېشىپ كىشى، سۆزىنەك، ئۆتكۈر سۈيدۈك يۈلى سېزىلىشى بولغان سەلمەسلىك، بۇلۇسر، قەۋزىيەت، ھەيز نۇرمالىزلىق، مەقەت چىققۇ، جىنى ھەۋەسلىك تۇۋەن بۇلىشى، سۈيدۈك تامچىلاش، مەنى ئىقىش، ھەيز تۇتۇلۇش، ھۆشۈزلىش، ساراغلىق.

4- مۇرە ۋە يۇقارقى مۇچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



68. جىن يۈ 肩髃 jian yu

ئورنى: قولى يۇقىرى ئالدى تەرەپكە كۆتۈرگەندە مۇرە بۇغۇمىنىڭ ئۈستى ئىچى تەرەپدە پەيدا بولغان ئورماندا بۇلۇپ ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: قولى يۇقىرى ئالدى تەرەپكە كۆتۈرگۈزۈپ بەللە ئورنى بەلگىلەپ بېقىلدىن كېيىن، قولى چۈشۈرگۈزۈپ، بەللە ئورنىغا يېقىن ئىچى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەسلىكلەر: مۇرە بۇغۇمى پالە چىلىش، مۇرە ۋە بىلەكنىڭ سىقىراپ ئاغرىشى، بىلەك قىسمىنىڭ



پالەچلىشى، يېرىم پالەچ، مۇرە قىمىڭ قىزىتىپ كېتىشى.

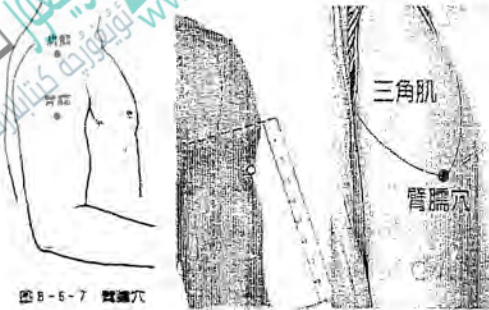


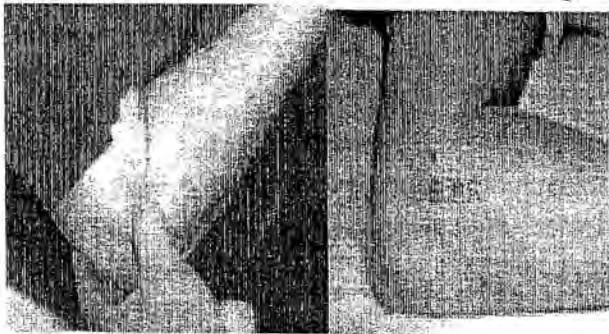
图 8-5-7 臂臑穴

69. 臂臑 bi nao بى ناۋ

ئورنى: يۇقارنى بىلەننى تۈز تۈۋەنگە سائىگىلىپ تۇغاندىكى 肩髃 بەللىدىن تىك تۈۋەندىكى 4 سۇڭ كىلىدىغان جايدا، يەنى ئۈچ باشلىق مۇسكۇلنىڭ تۈۋەنكى ئۈچى ئاخىرلاشقان جايدا، ياكى چۈچى بەللىدىن 7 سۇڭ يۇقۇرغا، بۇلۇپ ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: قولى تۈۋەنگە تىك سائىگىلىپ تۇرۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلەيدىغان كىسەللىكلەر: مۇرە، ۋە بىلەك قىمىڭ ئاغرىشى. مۇرە بۇغۇمى پالەچلىشى، قوۋرۇغا ئارىلىق نېرۋا ئاغرىقى، بويۇن گەجگە قىمىڭ قېتىۋېلىشى.



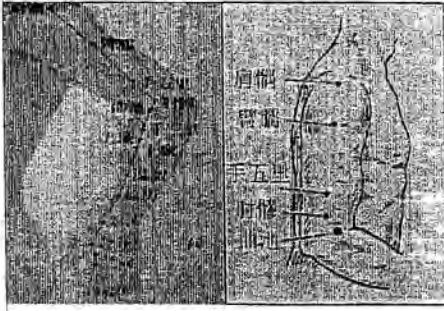
70. 曲池 qu chi چۈ چى

ئورنى: جەينەكى ئەگگەن ۋاقتىكى جەينەك ئويىنىدا پەيدا بولغان تاجسىمان سۇزۇقنىڭ سىرتقى ئۇچىدا، يەنى جەينەكى ئەگگەن ۋاقتىكى جەينەك قىمىدا پەيدا بولغان گۈمبەز ئورۇندا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەكى ئەگگۈزۈپ تۇرۇپ تۇرغۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلەيدىغان كىسەللىكلەر: ھەرخىل تىزىلىق كەللىكلىرى، بۆكەن، كېرىك، ئۆسكى چىقىلىپ ئاغرىش، ئىچى تىلىداش، يۇتقۇنچاق كېكرەك قىمىنىڭ ئاغرىقى ۋە ئىشلىتىش، چىش ئاغرىقى، قورساق ئاغرىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، چىقان، غەلبۇرەك، ھەرخىل تىرە ئەسۋىسى، سېلىس، يەل تاشما، ھەيز نورماللىق، يۇقۇرى قان

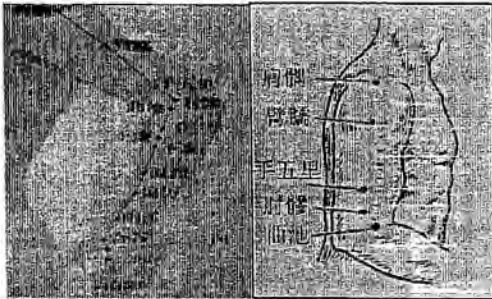
بېسىم، ئېلىشىپ قېلىش، توغۇنۇپ تىترەش، قول بىلەكنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، قول جەينەك قىسمىنىڭ كۈچسىزلىشى، مېڭە قان چۈشۈش، ھوشسىزلىق، پوقاق، بېرىم تەن پالەچلىش.



71. شۇۋۇ ۋۇ لى شۇ ۋۇ لى shou wu li .

ئۇرنى: قولى تۆۋەنگە تۈز سانگىلىپ تۇرغاندىكى 曲池 بىلەن 肩髃 تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى 曲池 پەللىسىدىن يۇقۇرغا 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يۇقارقى بىلەكنى تۆۋەنگە سانگىلىپ تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

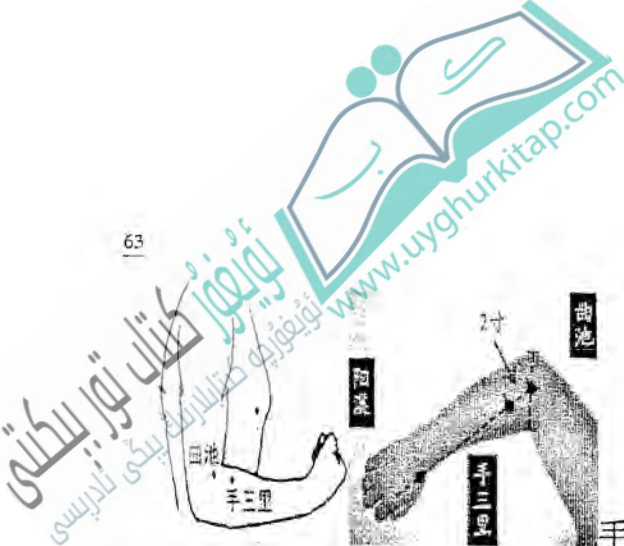
ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: يۆلىش، قان قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، بەزگەك، جەينەك ۋە بىلەك قىمىنىڭ پالەچلىشى، بېرىم بەدەن پالەچلىش.



72. جۇۋ جىيەن 肘髃 zhou jian .

ئۇرنى: جەينەكنى ئەككەندىكى جەينەك سىرتقى يېنىدا بەيدا بولغان 曲池 پەللىسىنىڭ ئازىراق كەينى يۇقۇرى تەرىپىدىكى 1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يۇقارقى بىلەكنى تۆۋەنگە سانگىلىپ تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 0.8 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: مېزە بىلەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى، چىچىلاق بارماق ۋە ئامىز بارماقنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ۋە تۆۋەنكى بىلەك قىسمىنىڭ ئۈيۈشۈشى، ماغدۇرسىزلىق.



73. شۇ سەن لى 手三里 shou san li

ئورنى: جەينەكنى ئەگەن ۋاقتىكى 曲池 پەللىسىدىن 2 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: چىش ئاغرىش، ئاۋازى پۈتۈش ۋە يوقۇلۇش، يۇتقۇنچاق ئىشىش، يۈز نېرۋا پارالچى، بېرىم تەن پارالچى، قورساق كۆپۈش، قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش، يۇقارقى بىلەك ئۈيۈشۈپ ئاغرىش، جەينەك يىغىۋېلىپ رۇسلىقلى بولماسلىق، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، كۆكرەك بېزى سېزىلىش.



图 8-6-5 偏历、温溜穴等

74. شىڭ لىيەن 上廉 shang lian

ئورنى: جەينەكنى ئەگەن ۋاقتىكى سىرتقى تەرەپ 曲池 پەللىسىدىن 3 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، بولۇپ، يەنى 手三里 پەللىسىدىن 1 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، ئۈچەي غولىدۇرلاش، ئىچى سۈرۈش، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، مۇرە ۋە يۇقارقى بىلەك قىسنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى ۋە ئۈيۈشۈشى، دوۋسۇن پارالچى، سۆزىنەك، بېرىم تەن پارالچى، ئۈچەي غولىدۇرلاش، ئۆتكۈر ھوشىدىن كېتىش.

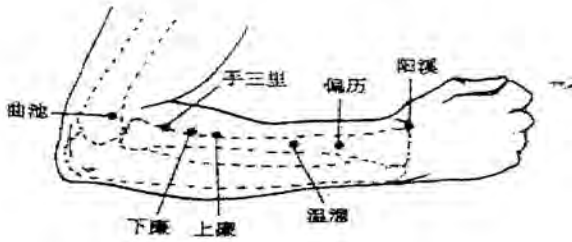


图 8-6-5 偏历、温溜穴等

75. شيا ليين 下廉 xia lian

ئورنى: جەينەكى ئەگەن ۋاقتىكى سىرتقى تەرەپ 曲池 پەللىدىن 4 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، بولۇپ، يەنى 上廉 پەللىدىن 1 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باش قېشىش، باش شامالداش، كۆز ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، تاملىق سىڭمەسلىك، سۈت بېزى يىرتىلىق ئىششىق، جەينەك بىلەك ئاغرىش، يۇقارقى مۇچە ئۈيۈشۈپ چىقىلىپ ئاغرىش، دوۋسۇن پارالچى، قانلىق سۈيدۈك، قورساق تۆۋەنكى قىسى سېزىلىش، قورساق غورۇلداش، يۈرەك ئالدى رايۇن ئاغرىش، تۈپكە تۈپۈر كۈيۈز.

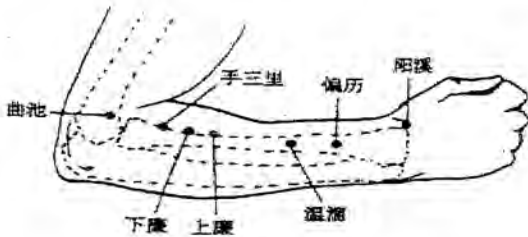


图 8-6-5 偏历、温溜穴等

76. ۋېن ليۇز 温溜 wen liu

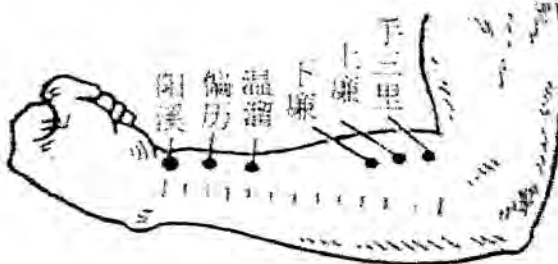
ئورنى: 下廉 پەللىدىن 3 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا، يەنى بېغىش بوغۇمىنى ئەگەندە بەيدا بولغان كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ سىرتقى تەرەپ 5 سۇڭ يۇقۇردىكى ئورۇندا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-0.8 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باش ئاغرىش، يۈز قىسى ئىشىش، بۇرۇن قاناش، تىل ۋە ئېغزىنىڭ چىقىلىپ ئاغرىشى، يۇتقۇنچاق كېكرەك كىڭ ئىشىپ ئاغرىشى، ئۈچەي غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، ئېلىشىپ قېلىش، قۇسۇش، سۈزۈمە تىپىنىڭ سىرتىداپ ئاغرىشى، بېغىش بىلەك قىسىنىڭ ئاغرىشى، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولمىسلىق.



图 8-6-5 偏历、温溜穴等

77. پىۋىن لى 偏历 pian li

ئورنى: 温溜 بەللىدىن 2 سۇڭ ئۈز ئاستىدىكى ئورۇندا، يەنى بېغىش بوغۇمىنى ئەگگەندە پەيدا بولغان كۆندىلەك توغرا سىزىتنىڭ سىرتقى تەرەپ 3 سۇڭ يۇقۇردىكى ئورۇندا. ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: بۇرۇن قاناش، كۆز ئالغابلىق، قۇلاق غوغۇلداس، گاسلىق، يۈز نېرۋا پارالىجى، كېكرەك پالەچلىش، تۇتقاقلىق كېمەل، سۇلۇق ئىشىق، مۇرە، بىلەك، جەينەك، بېغىش قىسلارنىڭ ئاغرىقلىرى، چىش ئاغرىش، مۇرە بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى بوغۇملارنىڭ پالەچلىشى، ئاتىگنا.



78. ياك شى 阳溪 yang xi

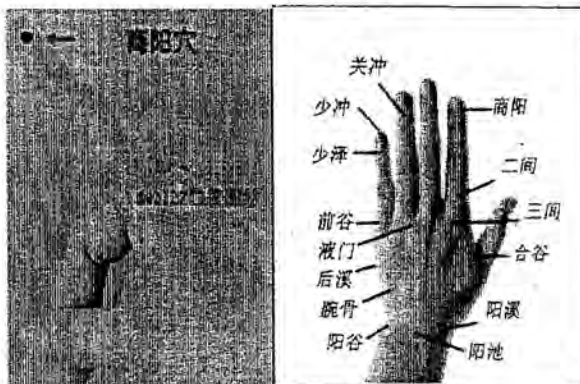
ئورنى: قول بېغىش بوغۇمى دۈمبە كۆندىلەك توغرا سىزىق ئۈستىدىكى سىرتقى تەرەپتىكى يىقىن بولغان ئورۇندىكى ئويىنىدا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باش ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداس، گاسلىق، ئاتىگنا، چىش ئاغرىش، يېرىم تەن پارالىجى، ئاياللاردا ھەيز كېلىشنىڭ نورماللىقى، بالىلاردىكى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، بىلە يۈك بوغۇم ئاغرىشى، قول تىرەش.



79. 合谷 he gu خې گۇ

ئورنى: قول دۈمبە قىسىم بىرىنچى ئىككىنچى ئالغان سۇمخەك ئوتتۇرىسىدىكى ئويىدا بولۇپ، يەنى ئىككىنچى ئالغان سۇمخەك سىرتقى تەرەپ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئويىدا بولۇپ، سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇمغۇچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېشىش، كۆز ئالغايلىق، كۆز ئاغرىش، بۇرۇنغا مۇنچاق گۆش ئۆسۈپ قېلىش، بۇرۇن قاناش، قۇلاق غوغۇلداتىش، چىش ئاغرىش، يۈز ئىشىش، گۈرۈمبەز ياللىغى، يۇتقۇنچاق كېكەردەك ئىشىپ ئاغرىش، ئاۋاز يوقۇلۇش، چىشى كىرىشىپ قېلىپ ئاچالماستىن، يۈز نېرۋا پارالچى، يۇقارقى بىلەك ئاغرىش، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، بارماقلار سېزىلىنىش، قول بارماقلىرى ئىگىلىۋېلىپ رۇسلىغى بولماسلىق، يۇتۇلۇش، قىزىپ تومغلاپ تىرەش، تەرلىمەسلىك، كۆپ تەرلەش، بەزىگەك، تېرىلەرگە ئەمۋە چىقىش، دانخورەك، ھەيز تۇتۇلۇش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئاشقازان قورساق ئاغرىش، تولغاق، كىچىك بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، يۇقۇرى قان يېسىم، ئالغان كۆپ تەرلەش، قول تىرەش.



80. 商阳 shang yang شاڭ ياك

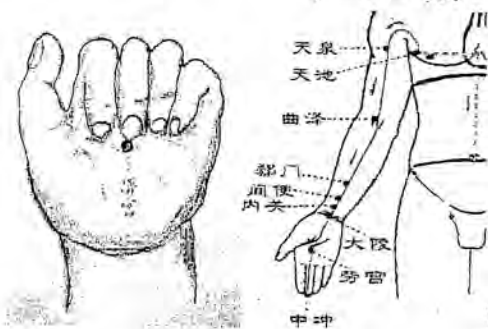
ئورنى: كۆرسەتكۈچ بارماق تىرىشىنىڭ سىرتقى تەرەپ 0.1 سۇمغۇچە بولغان ئورۇندا بولۇپ، ئۇكەسەلدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە (يەنى بارماق ئۈچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.2-

0.3 سوغغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ..
 ئىشلىتىدىغان كەلىككە: مېڭگە قان چۈشۈش، ئۆتكۈر ھوشىدىن كېتىش، يۈز ئىزۋارلىغى ئالغىدا، ئىغىز
 ئىچكى بوشلۇقى سېزىلىش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، كۆز كەلىكلىرى، ئىختىيا.



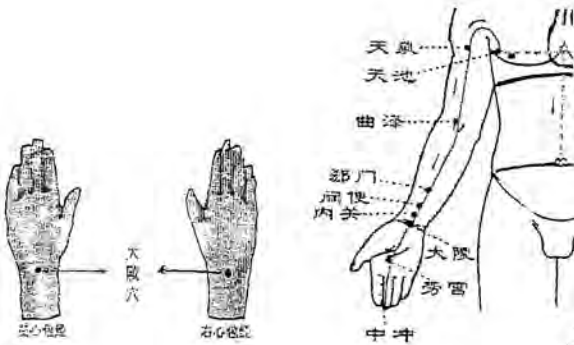
81. 中冲 zhong chong چوڭ چوڭ

ئورنى: ئوتتۇرا بارماق ئۈچى ئوتتۇرا قىسىدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بارماق ئۈچىدىن بارماق تۈۋىگە قارىتىپ پەللە ئورنىغا تىك
 ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 - 0.2 سوغغچە چوڭقۇرلۇقتا
 سانجىلدۇ. ياكى پەللە ئورنىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارىمۇ بولىدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەلىككە: ھوشىزلىنىش، يۈرەك سانجىقى، شوڭ، باش ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداش، ئىسقىق
 ئۆتۈپ قېلىش، كىچىك بالىلارنىڭ كېچىسى چۈچۈپ تولا يىغلىشى، مېڭگە قان چۈشۈش، ئالقان قىزىش، يۇقۇرى
 قىزىتا، جىددىي قۇتقۇزۇشتا ئەڭ مۇھىم پەللە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.



82. 劳宫 lao gong لاۋ گوڭ

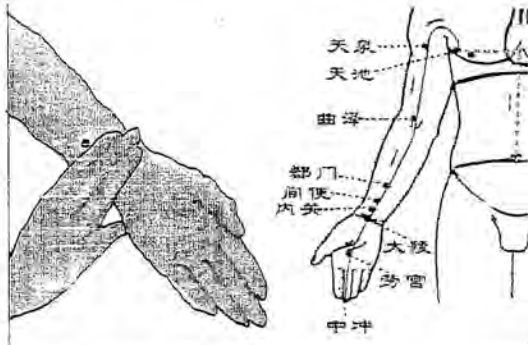
ئورنى: ئالقان ئوتتۇرا كۈندىلەك سىزىقى ئۈستىدىكى ئىككىنچى - ئۈچىنچى ئالقان سۇغەك ئارىسىدىكى ئارىلىقتا، يەنى
 مۇشۇ تۈگەن ۋاقىتتىكى ئوتتۇرا بارماق ئۈچى تىگىشكەن ئورۇندا. ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق
 تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سوغغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەلىككە: تامالداش، ھېشىزلىنىش، ئىسقىق ئۆتۈپ كېتىپ قۇيۇش، ئېشىپ قېلىش، ئىغىز
 يارىسى، ئىغىز يۇراش، يۈتۈشنىڭ قېيىلىشى، نىستىماسلىق، ئېغىز بوشلۇقى سېزىلىش، يۈرۈش قاناش،
 ئاياللاردىكى چىش مىلكىنىڭ سېزىلىشى، يۇقۇرقى مۇچە سىزىلىشنىڭ يوقۇلۇشى ۋە ئاجىزلىشى، يۈرەك
 سانجىقى، مېڭگە قان چۈشۈش، قول تىرەش، ئالقان كۆپ تىرەش، ھىتەرىپ كەلىكى.



83. 大陵 da ling 达 达 达

ئورنى: قول ئالغان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەك توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى ئويماندا، يەنى يان بىلەن سۆڭەك بىلەن ئىچكى بىلەك سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ، سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 0.8 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ...

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، ئېلىشىپ قېلىش، ساراغىلىق، كۆكرەك ئاغرىش، كېكرەك پالەچلىنىش، كۈلگۈنچە كىلىك، ئاسان قورقۇش، بېغىش بوغۇم ئاغرىقى، قولتۇق لىغا تۈگۈنچىلىرىنىڭ سېزىلىشى، ئانىغا، باش ئاغرىش، قىزىما، ئاشقازان قاناش، ئۇخلىماسلىق، باللاردىكى قىزىل.



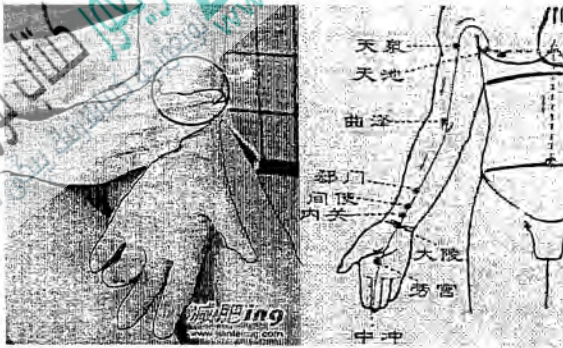
84. 内关 nei guan نىي گۈەن

ئورنى: قول ئالغان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەك توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى 2 سۆڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويماندا، يەنى ئالغان ئۈزۈن مۇسكۇل يېپى بىلەن يان بۆلەك سۆڭەك بېغىشى ئەگگۈچى مۇسكۇل يېپى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ...

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك سانجىقى، يۈرەك سىلىنىڭ تىزلىپ كېتىشى، يۇقۇرى قان بېسىم، مېتىرە، ئېلىشىپ قېلىش، كۆكرەك ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، يۇقۇرقى قورساق قىسىنىڭ ئاغرىشى، تۇغۇنتىن كېيىنكى ئايلىنىپ كېتىش، ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، يېرىم باش ئاغرىش، قىزىملىق

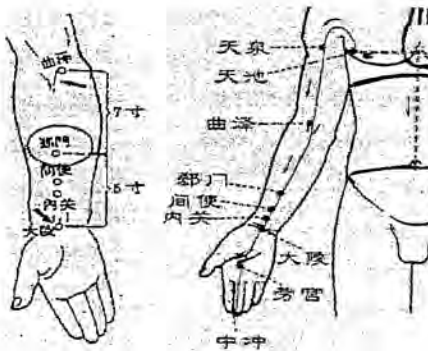
كەللىكلەر، ھەيز ئاغرىق كېلىش، جەينەك ۋە بەلك قىنىڭ سېزىش ئاغرىق بەزىك



85. جەين شى 间使 jian shi

ئورنى: قول ئالغان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۈندىلەك توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويىدا، يەنى ئالغان ئۇزۇن مۇسكۇل يېپى بىلەن يان بۆلەك سۇڭەك بېغىشى ئەگگۈچى مۇسكۇل يېپى ئارىسىدىكى ئويىدا بولۇپ، 内关 يەللىسىدىن تەك 1 سۇڭ يۇقىرى ئورۇندا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلك ئورنىغا تەك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تەك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

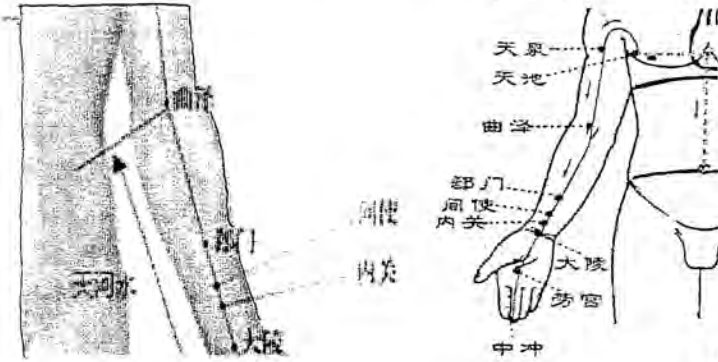
ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىق، يۈرەك قوزغۇلۇش، ئاشقازان ئاغرىق، قۇبۇش، قىزىق كەللىكلەر، تىنچىلىق، بەزەگەك، ساراڭلىق، ئېلىشىپ قېلىش، قولتۇق ئىشىش، جەينەك سېزىش بەلك ئاغرىق، كېكرەك كەللىكلىرى، يۇتقۇنچاق كەللىكى، ئاياللاردا ھەيزنىڭ نەرتىزلىكى، بالياتقۇغا قان تولۇش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىش قېلىش.



86. شى مېن 郄门 xi men

ئورنى: قول ئالغان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۈندىلەك توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى 5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويىدا، يەنى ئالغان ئۇزۇن مۇسكۇل يېپى بىلەن يان بۆلەك سۇڭەك بېغىشى ئەگگۈچى مۇسكۇل يېپى ئارىسىدىكى ئويىدا بولۇپ، 间使 يەللىسىدىن تەك 2 سۇڭ يۇقىرى ئورۇندا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلك ئورنىغا تەك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تەك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىملىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغۇلۇش، ئاسان قورقۇش، قان تۆكۈرۈش، قان قۇسۇش، بۇرۇن قاناش، روھى كەل.

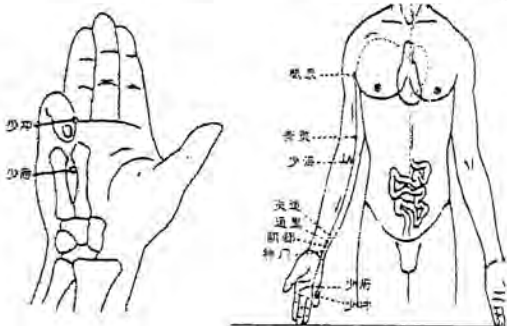


87. 曲泽 qu ze چۈزى

ئورنى: جەينەكى ئالدى تەرەپكە يېرىم ئەگكەندىكى، جەينەك كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئۈستى، يۇقارقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلنىڭ ئىچكى تەرەپ ئۈستىدا بۇلۇپ، يەنى جەينەك كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئورنىدا بۇلۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىملىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغۇلۇش، ئاسان چۈچۈش، يۇقۇرى قىزىملىق كېلىككەن، ئىچى تىلىداش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، جەينەك تولغۇشۇپ كېتىش، جەينەك بىلەك تارتىپ ئاغرىش، يۇقارقى مۇچە تىرەش، ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش.

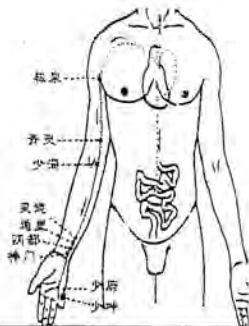


88. 少冲 shao chong شاۋ چوڭ

ئورنى: چىچىلاق بارماق تىرىقى يان بىلەك سۇغەك تەرەپ تىرىق تۈۋىدىكى 0.1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە (يەنى بارماق-ئۈچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ياكى پەللە ئورنىدىن نەشتە ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارىش بولىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك قوزغۇلۇش، يۈرەك ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، يانداش، يۇقىرى قىزىشلىق كېللىكلەر، ھوشىدىن كېتىش، قول ۋە بەلگىنىڭ سېزىلىپ ئاغرىشى، قىزىشىدىن كېلىدىكى بەلدىن چىقىپ كېتىش، كېكرەك سېزىلىنىش.

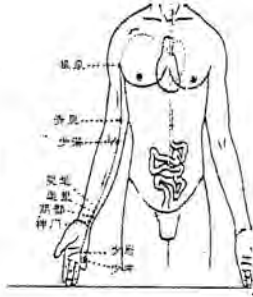
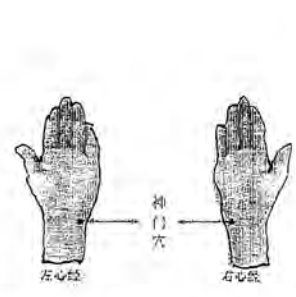


89. شائۇ فۇ shao fu 少府

ئورنى: ئالغان ئوتتۇرا كۆندىلەك سىزىقى ئۈستىدىكى 4-5- ئالغان سۆمەك ئارىسىدىكى ئارىلىقنىڭ ئالغان بارماق بوغۇمى تەرەپتىكى ئويىمدا يەنى مۇشۇ تۈگەن ۋاقتىكى چىچاق بارماق ئۈچى تىگىشەن ئورۇندا. قىسما، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك قوزغۇلۇش، كۆكرەك ئاغرىش، ئالغان قورقۇپ چۈچۈش، كىچىك تەرەت رەۋان بولماسلىق، جىنى يول قىچىش ۋە ئاغرىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئالغان قىزىش، چىچاق بارماق سېزىلىپ ئاغرىش، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى، ئاياللار جىنى ئەزا كېللىكلەرگە كۆپ ئىشلىتىدۇ.



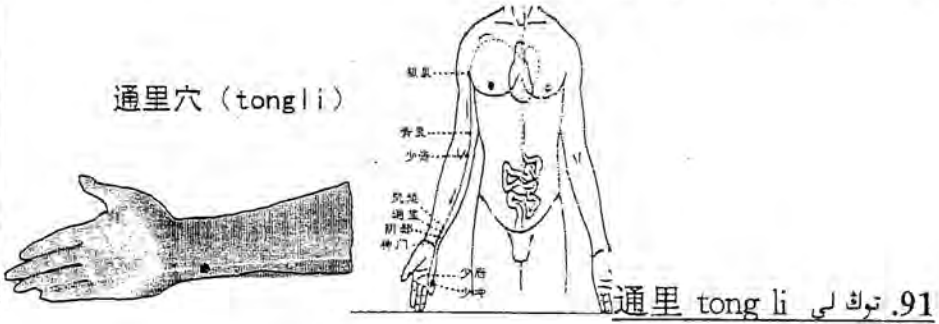
90. شېن مېن shen men 神门

ئورنى: تۆۋەنكى بەلەك ئالدى تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئۈستى ئىچكى تەرەپ، ئىچكى بەلەك بېغىنى يايغۇچى مۆسكۈل يېنىنىڭ سىرتقى قىرىدىكى ئويىمدا ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

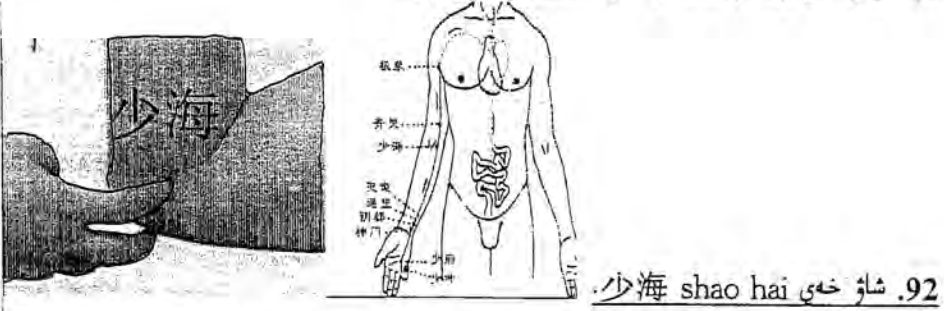
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، ئىچى سىقىش، ئۈنۈتقاچلىق، ئۇيغۇنسىزلىق، قورقۇنچاقلىق، يىغلاغۇلۇق، ئېلىپ قېلىش، كۆز ئېقى ساغرىش، قوۋرۇغا ئاغرىش، ئالغان قىزىش، قان قۇيۇش، قان تۈكۈرۈش،

باش ئاغرىش ۋە باش قېشى، كىناي قۇرۇش، ئاۋاز چىماسلىق، يۈرەك چوڭىش، بۇرۇن شىللىق پەردىنىڭ سېزىلىشى، تىل مۇسكۇللىرىنىڭ پالەچلىشى، ئىشھاسزلىق، ئاتىگنا، روھىي كېسەللىك، ھىستېرىيە، نېرۋا خاراكتىرلىك يۈرەك سېلىشنىڭ تېزلىشىپ كېتىشى، ئايلىپ كېتىش، نېرۋا - اجزىلىق. (بۇ پەللە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىم پەللە ھېسابلىنىدۇ)



تۇرنى: 神门 بەللىسىدىن تىك يۇقىرىدىكى 1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: يۈرەك چالماقۇرۇش، يۈرەك ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز تىرىلىشىش، يۇتقۇنچاق ئىشش، ئاۋاز پۈتۈش، تىل پالەچلىشىش، ئاياللاردىكى ھەيىز كۆپلۈك، ھىستېرىيە، بېغىش ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش، ھوشزلىق، سۈيۈك تۇتالمايلىق، كۆز ئالمايلىق، كۆز ئالمايلىق چۈشۈش.

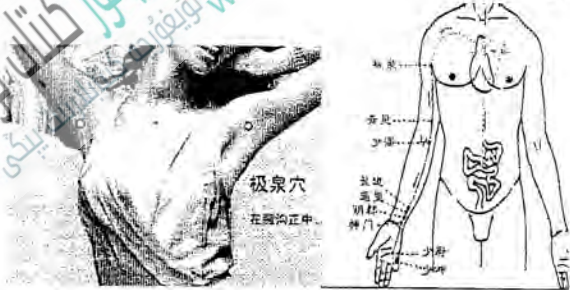


تۇرنى: جەينەكنى ئەگەندە ھاسىل بولغان كۆندىلەك سىزىقنىڭ ئىچكى تەرەپ ئۈچىدىكى ئويمان ئورۇندا، يەنى 曲 池 پەللىسى بىلەن يۇقارقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇل تۇۋەنكى يېپى ئارىسىدىكى ئويماندا بولۇپ، جەينەك كۆندىلەك سىزىق ئۈستىدە، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەك بوغۇمىنى ئەگكۈزۈپ تۇرۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، قول تىرەش، بىلەك ئۇيۇشۇش، جەينەك تارتىشىپ ئاغرىش، قولىق ئاغرىش، قولىق ئىشش، بويۇن قېتىۋېلىش، يېرىم پالەچ، ساراڭلىق، ئېلىشىپ قېلىش، ئۈنۈنقاقلق، باش ئاغرىش.



باش قېشىش، چىش ئاغرىش، تۆپكە تۈبۈر كۈلۈۈز.



93. جى جۈەن 极泉 ji quan

ئۆرنى: يۇقارتى بىلەنكى سىرتىغا تۈز ئاچقان ۋاقتىكى قولتۇقنىڭ ئوتتۇرا ئېسىدا بولۇپ، يەنى قولتۇق ئارتىرىنىڭ سوقىدىغان ئورنىدا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلەنكى سىرتىغا تۈز ئاچقۇزغان ھالەتتە تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلىق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك سانجى ۋە ھەرخىل يۈرەك ئاغرىقى، كۆكى چىقىلىش، يۈرەك شالاڭغۇراش، ئىچى تىلداش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، بەلۋاغسىمان قوڭاق، قورۇغا ئارىلىقى نېرۋا ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق قىچىپ قۇرغاقلىشىش، مۇرە بىلەك جەينەك قىمىنىڭ سىقىراپ ۋە توڭغۇپ ئاغرىشى، ھېتىرىيە.



94. شاۋزى 少泽 shao ze

ئۆرنى: چىچىلاق بارماق تىرىقى ئىچكى بىلەك سۇغەك تەرەپ تىرىناق تۈۋىدىكى 0.1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە (يەنى بارماق تەرەپتىن بارماق تۈۋى نەرىكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلىق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ياكى پەللە ئورنىدىن تەشەببۇس ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارىشى مۇمكىن.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك چوڭىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، يۈتەل، قىزىرىقلىق كېلىكلىك، ھۆنىرىلىشىش، باش ئاغرىش، يۇتقۇنچاق كېكىردەك ئىشىپ ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، سۈت بېزىدە پەيدا بولغان يىرىقلىق ئىشقى، سۈت ئازلىق، سۈت يېزى ياللۇغى، مۇرە بىلەنكىنىڭ سىرتى ۋە كەينى قىسمى ئازرىش.



95. 后溪 hou xi خۇۋىشى

ئورنى: قول ئالقىنى يۇمغاندىكى بەشچى ئالغان ۋە بارماق سۆمگەك بۇغۇمنىڭ سىرتقى گىرۋەكىدىكى پۇلتىپ چىققان بوش ئۇرۇن بۇلۇپ ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-0.8 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: بويۇن قىتىپ قېلىش، كۆز قىزىپ ئىشىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، ئېلىپ قېلىش، ئوغرى تەلەش، مۇرە بىلەك قول بارماقلىرى تارتىپ قېلىش، يۈز نېرۋا پاراللىجى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، بۇرۇن قاناش، ئانگىنا، قول پالەچلىش، يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىق، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، بەزگەك.

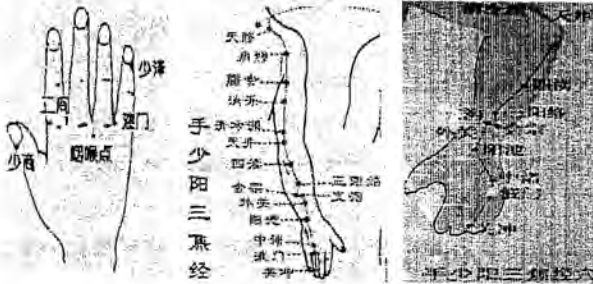


96. 腕骨 wan guo ۋەن گۇۋىشى

ئورنى: بىلەبىزۈك بوغۇمنىڭ كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئىچكى بىلەك تەرەپ ئۈچچىدىن، چىچىلاق بارماق تەرەپكە 1 سۆڭ كېلىدىغان بوش ئۇيمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

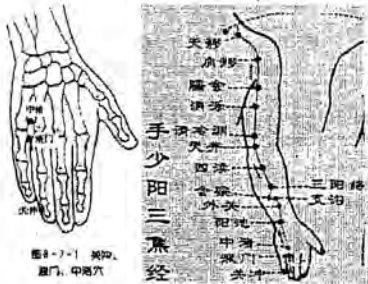
سانجىش يۆلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: جەينەك ۋە بىلەبىزۈك بوغۇملىرىنىڭ سېزىلىشى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆزدىن ياش ئېقىپ توختىماسلىق، قۇلاق غوغۇلداش، باش ئاغرىش، قۇسۇش،



99. 液门 ye men بي مين

ئورنى: مۇشەككى تۈگكەن ۋاقتىكى قول دۈمىسى 4- 5 - ئالتان قول بارمان سۇغەك بۇغىسى ئارىسىدا پەيدا بولغان ئۇيماندا بۇلۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش كۆز قىزىرىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، قۇلاق ئاغرىش، بەزىگەك، قول دۈمىسى ئاغرىش، ھوشىدىن كېتىش، روھى كېل، مۇرە ۋە جەينەك قىسنىڭ سېزىلىشى ۋە پالە چىلىشى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، چىش مىلكلىرىنىڭ سېزىلىشى.



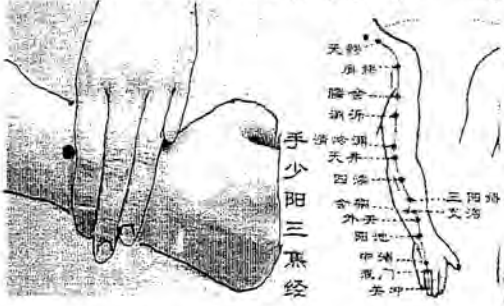
100. 中渚 zhong zhu جۇك جۇ

ئورنى: قول دۈمىدىكى 液门 بەللىدىن 1 بوڭ يۇقىرىدىكى، 4- ، 5- ئالتان سۇغەك ئارىسىدىكى ئۇيماندا بۇلۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.
 ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، كېكرەك سېزىمى، قىزىتا، ئۆسۈزۈلۈق قاتىمىلىق، بەزىگەك، قول بارماقلىرىنى ئاچالمىلىق، مۇرە دۈمبە جەينەك ئېچىپ ئاغرىش، ئۆتكۈر ھوشىدىن كېتىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆكرەك ئاغرىش.



101. 阳池 yang chi ياك چى

ئورنى: ئورنى: بېغش بۇغۇسى تۈز تۇتقاندا، بېغش بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۈندىلەك تۇغرا سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى، بارماقلىرىنى تۈزلۈڭگۈچى غول مۇسكۇل يېنىنىڭ ئىچكى تەرەپ قىرىدىكى ئۇياندا بۇلۇپ، يەنى 养老 بەللىدىن باش بارماق تەرەپكە 1 سوك كېلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە بۇزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بېغش ئاغرىش، جەينەك نېرۋا ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىشىش، گاسلىق، بەزىگەك، ئۈسۈزلۈك قاناسلىق، دىئابت، قول مۇسكۇلىنىڭ سىزىمى ۋە پارالىچى، قول تىرەش (رەشە).



102. 外关 wai guan ۋەي گۈەن

ئورنى: ئىچكى بەلەك سۇمەك بىلەن تاشقى بەلەك سۇمەك ئارىسىدىكى، بېغش بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۈندىلەك تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوك كېلىدىغان جايدا يەنى 阳池 بەللىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوك كېلىدىغان جايدا ياكى 内关 بەللىنىڭ قارشىدا بۇلۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە بۇزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قول بارماقلىرى ئاغرىش، قول تىرەش، جەينەك مۇرە ئېچىلىشى نورماللىق، مۇرە ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز قىزىپ ئىشىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، قىزىئا، تۆۋەنكى ئېچەك ئىشىش، قوۋرۇغا ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، چىش ئاغرىش، قول بوغۇملىرىنىڭ سىزىمى ۋە پارالىچىنى گۈرەن بەزى ياللىنىش يۈزەك كەللىكىنى ئىشلىتىدۇ.



103. جى گۈۋ زھى گۇۋ 支沟 zhi gou

ئورنى: ئىچكى بىلەك سۇمغەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمغەك ئارىسىدىكى، يېقىش بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەك تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرغا 3 سونك كېلىدىغان جايدا يەنى 外关 بەللىسىدىن تىك يۇقىرغا 1 سونك كېلىدىغان جايدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سونمىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كەسەللىكلەر: قوۋرۇغا ئاغرىش، قولۇق غوغۇلداش، گاسلىق، قۇسۇش، قەۋزىيەت، قول بارماقلىرى تىرەش، جەينەك بوغۇم ئاغرىش، ئۆتكۈر تىل پارالچى، يۈرەك سانجىقى، مۇرە ئاغرىش، قولتۇق لىسفا تۈگۈنلىرىنىڭ ئىششىقى، بويۇن لىسفا بېزىنىڭ سىلى.

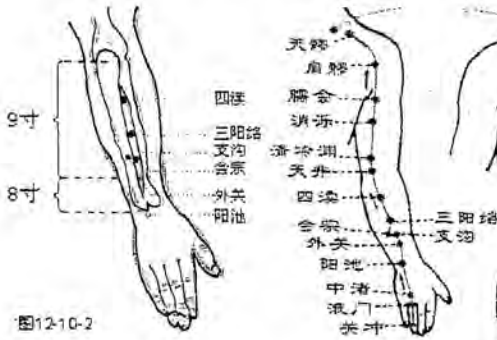


图12-10-2

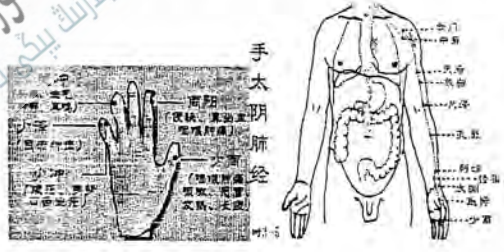
104. سى دۇ 四渎 si du

ئورنى: يېقىش بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەك تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرغا 7 سونك كېلىدىغان، ئىچكى بىلەك سۇمغەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمغەك ئارىسىدىكى ئويما جايدا. يەنى ئىچكى بىلەك سۇمغەك بۈركۈت تۈمشىقىدىن تىك تۆۋەن تەرەپكە 5 سونك كېلىدىغان ئىچكى بىلەك سۇمغەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمغەك ئارىسىدىكى ئويما جايدا ياكى 支沟 بەللىسىدىن تىك يۇقىرغا 4 سونك كېلىدىغان جايدىكى ئىچكى بىلەك سۇمغەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمغەك ئارىسىدىكى ئويما جايدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

ئاناتومىيلىك ھالەتتە تۇرغاندا قول دۈمبە تەرەپ بەلەيزۈك سىزىق ئۈستىدىكى 7 سونك ئورۇندىكى ئىككى سۇمغەك ئارىسىدا بولۇپ 支沟 بەللىسىدىن 4 سونك ئۈستىدىكى ئورۇندا ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سونمىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كەلىللىكلەر: بەلك ئاغرىش، ئاۋاز يۈتۈش، چىش مىلكى ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىشلىش، نەپەس سىقىش، يىلەكنىڭ سىر قىراپ ئاغرىشى، قولنىڭ پالە چىلىش، بۆرەك سىزىملىش، قول ۋە بۆرەك يىنىڭ ئاغرىشى

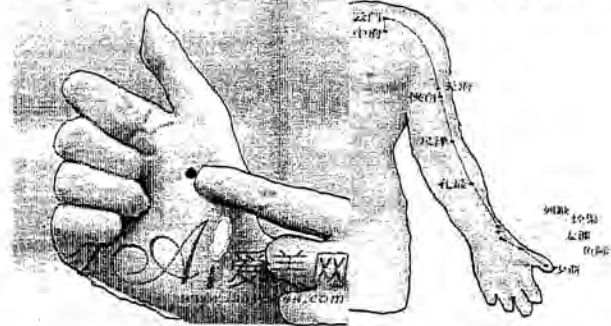


105. شاز شاك 少商 shao shang

ئورنى: قول باش بارماق تىرىقىنىڭ، ئاشقى بەلك سۆمكەك تەرەپ بۇلغىنىڭ 0.1 سوك كىلىدىغان جايدا بۇلۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلك ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە(يەنى بارماق ئۇچى تەرەپتىن بارماق تىۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ياكى پەللە ئورنىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسىۇ بولىدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كەلىللىكلەر: كېكرەك پالە چىلىش، يۈتۈلۈش، نەپەس قىناش، بۇرۇن قاناش، ھەرخىل قىززىتىلىق كېلىللىكلەر، ئىسق ئۈتۈپ كېتىپ قۇسۇش، شامالداپ ھۇشسىزلىش، كىچىك بالىلاردىكى شامالداش، ئىلىپ قېلىش، قول بارماقلىرى تارتىشىپ سىزىملىش، ئايلىنىپ كېتىش، ھېق تۈتۈش، ئانگىتا، كۆپ تىرەش، كىچىك بالىلاردىكى ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان تارتىشىپ قېلىش، قىزىل ئۆمىگەچ تارىيش، ئۇيقۇسىزلىق



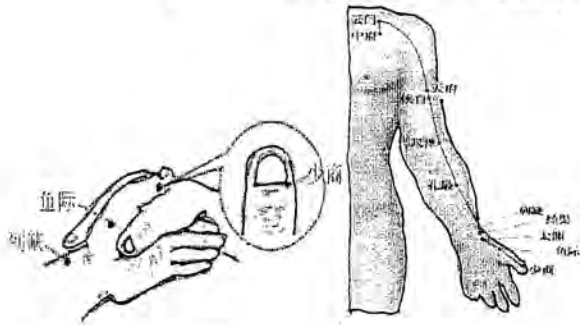
106. يۈ جى 鱼际 yu ji

ئورنى: قول ئوچۇق تۇرغاندىكى بىرىنچى ئالقان سۆمكى ئالقان تەرەپى ئوتتۇرا نوقتىسىنىڭ ئىچكى تەرەپىدىكى چوڭ بىلىق قۇرسى سىمان مۇسكۇلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوش تۇرۇدا بۇلۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلك ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) تىك ھالدا 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كەلىللىكلەر: يۈتۈلۈش، قان قۇسۇش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، ئاۋازى يۈتۈش،

بۇتقۇنچاق قۇرغاقلىشىش، قىزىش، كۆكرەك دۈمبە ئاغرىپ ھەركەت قىلدۇرالماسلىق، سۈت بېزىدىكى يېرىشلىق ئىشلىق، جەينەك سېزىملىشىش، يۈرەك سانجىقى، نېرۋا مەنبەلىك يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەش، باش ئاغرىش، بەدەننى بەز ياللۇغى، ئاۋاز پۈتۈش، كېكرەك ياللۇغى، ئالغان كۆپ تەرلەش، قول پالەنچىلىشىش، ئىچى سىقىلىش، قىزىما، قان تۈكۈرۈش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش.

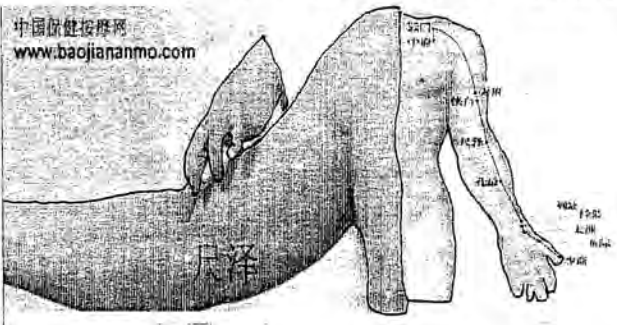


107. 列缺 lie que لىي چۈ

ئورنى: يان بىلەك سۆڭەك بىگىزسىمان ئۈسۈكچىنىڭ ئۈستى ، ئالغان تەرەپ بېغىش بۇغۇم كۆندىلەك توغرا سىزىقىدىن 1.5 سونج كېلىدىغان ئورۇندا بۆلۈپ، يەنى ئىككى قولنى بىر- بىرىگە گىرەلەشتۈرگەندە بىر قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۈچى كۆرسەتكەن پەي بىلەن سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويىمان ئورۇندا بۆلۈپ، ئوڭ- سولدا بىر جۈپ. يان بىلەك سۆڭەك سىرتقى قىرىش ئالدىدىكى ئورۇندا.

سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا بېغىش بۇغۇمى تەرەپتىن جەينەك بۇغۇمى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سونجىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: يۆتەل، نەپەس قىتىش، بوغۇز ئىشىش، شەققە (باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش)، يېرىم پالەچ، كۆز ئېقىرى مامىق كېتىش، چىش ئاغرىش، بويۇن قېتىش، سۈيۈك قىزىق كېلىش، جىنى ئەزا ئاغرىش، بېشىنىڭ كۈچىزلىشىشى، باش ئايلىشىش، يۇقۇرى قان بېسىم، قىزىما، ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىقى،

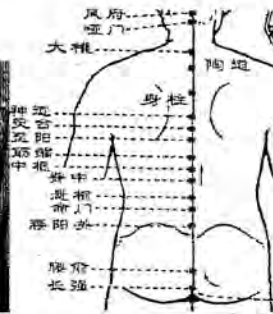


108. 尺泽 chi ze چى زى

ئورنى: جەينەك بوغۇمىنى يېرىم ئەگمەن ۋاقتىكى 曲池 بەللىسى بىلەن يۇقۇرى بىلەك ئىككى ياشلىق مۈسكۈل تۈۋەنكى يېپى ئارىسىدىكى ئويىماندا بۆلۈپ، جەينەك كۆندىلەك سىزىق ئۈستىدە، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەك بوغۇمىنى رۇسلا تىغۇزۇپ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى

ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇغۇمچە چوڭقۇرلىقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۈتۈلۈش، نەپەس قىتىش، قان تۈكۈرۈش، يۇتقۇنچاق كىكىدەك ئىشىك قاتارلىق، كۆكرەك قوۋرۇغىغا ئارىلىقى چىقىلىپ ئاغرىش، قۇسۇش، كىچىك بالىلاردىكى شامالداش، كەينەك ۋە بەلنىڭ قىسنىڭ تارتىپ ئاغرىش، ئۆپكە يىرىغىلىق ئىشقى، ئۆپكە تۈپرىكۈلىۈشى، تۆۋەنكى بەلەك پالە چىلىش، بوۋىسى پالە چىلىش، يېرىم تەن پارالىچى، مۇرە قىسىم ئاغرىش.

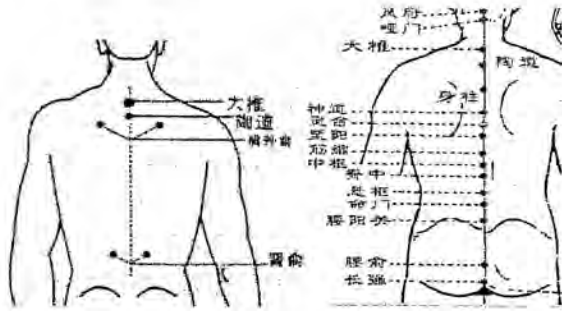
5- دۈمبە ۋە بەل قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



109. 大椎 da zhui دا جۇي

ئورنى: بۇيۇننى ئالدىغا ئىگىپ ئولتۇرغاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى، 7- بۇيۇن ئۈمۈرتقىسى بىلەن 6- بۇيۇن ئۈمۈرتقىسىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئارىسىدا.
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىيانىڭ بېشىنى ئالدىغا ئىگىتۈرۈپ تۇرۇپ، بەل ۋە ئورنىغا تىك ھالەتتە (بەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سۇغۇمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ئۆتكۈر قىزىقلىق كىسەللىكلەر، بەزىگەك، ھۈتۈلۈش، نەپەس قىتىش، ئېلىپ قېلىش، تۇتقۇنچىلىق كېسەل، بۇيۇن قىيىنچىلىق، مۇرە ۋە دۈمبە قىسنىڭ ئاغرىشى، كەينىگە تارتىپ قاپىپ قېلىش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىپ قېلىش، ئاسان چارچاش، ئىسسىق ئۈتۈپ كېتىش، ئىچى سۇرۇش، قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، قېزىل، ئۆپكە تېرىكۈلىۈشى، بۇرۇن قاناش، چىش مىلكىنىڭ سېزىملىشىشى، كانايچە ياللىغى.



110. 陶道 tao dao تاۋ داۋ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى 1 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچىسى ئاستىدىكى ئويىماندا.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بۈيۈن ۋە باشنىڭ قېتىپ قېلىشى، تۇغۇپ تىرەش ۋە قىزىش، ئۆتكۈر قىزىشلىق كېللىكلەر، بەزگەك، ھۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ئېلىپ قېلىش، تۇتقاللىق كېل، بۈيۈن قېتىۋېلىش، مۇرە ۋە دۈمبە بەل قىنىڭ سىقىراپ ئاغرىشى، كەينىگە تارتىپ قالدېپ قېلىش، كۆز قاراڭغۇلۇشۇش.



111. 身柱 shen zhu شېن چۇ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى 3 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچىسى ئاستىدىكى ئويىماندا.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەدەن قىزىپ باش ئاغرىش، مېڭە يۈلۈن كەللىكلىرى، بەل ئۆمۈرتقىنىڭ قېتىپ قېلىشى، نامائىشام قارغۇسى، مېڭە نىرۋىلىرىنىڭ بۇشۇشى، بۇرۇن قاناش، بالىلارنىڭ تارتىپ قېلىشى، بەل ۋە يۈلۈن كېللىكلىرىگە ئىشلىتىدۇ، ھۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ئېلىپ قېلىش، تۇتقاللىق كېل.

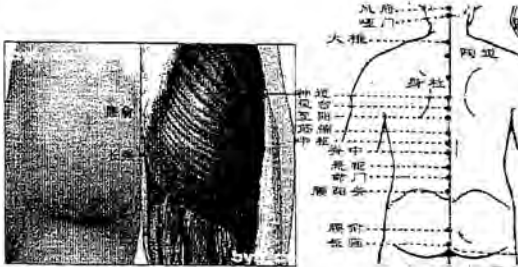


114. ياۋ ياك گۈەن 腰阳关 yao yang guan

ئورنى: بىيار دۈم ياتقاندىكى، 4 - بەل ئۆمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستىدىكى ئويىدا ، يەنى يانپاش سۈمەك قىرىشنىڭ ئەڭ چۇققا نوقتىغا ئۇدۇل كىلىدىغان، بەل كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستىدىكى ئۆمۈرتقا بىلىق ئۈسۈكچى ئارىسى ئويىدا.

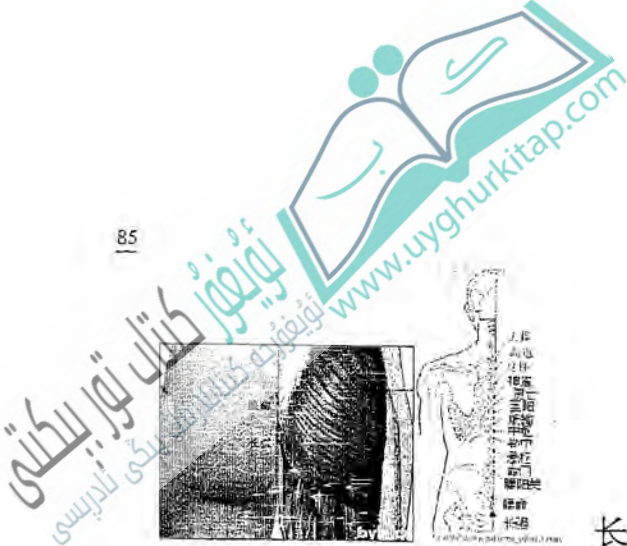
سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: بەل ۋە توققۇز كۆزۈقىنىڭ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كىتىش، جىنى ئەزادىكى يىگىلەش، ئاق خۇنىڭ كۆپ بۇلۇشى، ھەيز نۇرمالىزلىق، تۇۋەنكى مۇچنىڭ پالەچلىنىپ يىگىلىشى، بەل ئۆمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۇرۇشىپ كىتىش، بەل چىم بۇلۇش، چوڭ كىچىك تەرەتتى تۇتالىسلىق، بەلنىڭ تۇۋىنى پالەچلىش.



115. ياۋ شۇ 腰俞 yao shu

ئورنى: بىيار دۈم ياتقاندىكى، توققۇز كۆز نەيچە يىرىق تۇشىكى ئوتتۇرىدا. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تۇۋەندىن يۇقىرغا قارىتىپ بانئۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: بۇۋاسىر، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كىتىش، جىنى ئەزادىكى يىگىلەش، ئاق خۇنىڭ كۆپ بۇلۇشى، تۇۋەنكى مۇچنىڭ پالەچلىنىپ يىگىلىشى، بەل ئۆمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۇرۇشىپ كىتىش، بەل چىم بۇلۇش، ھەيز نۇرمالىزلىق، سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئازلاپ كىتىشى، سۈزەك، تەرلەسلىك، تامچە قۇرۇت كېلى.

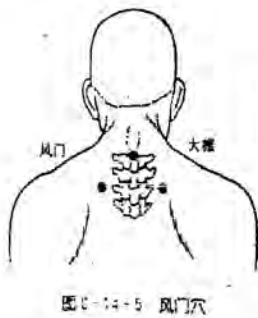


116. چاڭ چياڭ chang qiang

ئورنى: بىرانىڭ تىزى مەيدىسىگە تەڭكۆزۈپ زوڭزىپ ئولتۇرغۇغاندىكى، توققۇز كۆزسۆڭەك بىلەن مەقتى تۇناشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۆتۈرىدىكى ئورۇندا.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىرانى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا نۆۋەتتىن يۇقىرغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) يەنى توققۇز كۆزسۆڭەك بىلەن تۈز ئۆچەينىڭ ئارقىدىكى ئورۇنغا 1-1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مەقتە جىقۇتى، بۇۋاسىر، قانلىق تەرەت، بەل ۋە توققۇز كۆزنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، ئېلىپ قېلىش ساراھلىق، بەل ئۆمۈرتقىنىڭ شەكلى كەينىگە قانداپ تارتىپ قېلىشى، بەل ئۆمۈرتقا ئارقى تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، جىنى ئەزانىڭ نەملىشىپ قېچىشى، سۈيۈك تۇتالمايلىق، جىنى ھەۋەسنىڭ يۇقۇلىشى، چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولمايلىقى، سۈزەنەك.

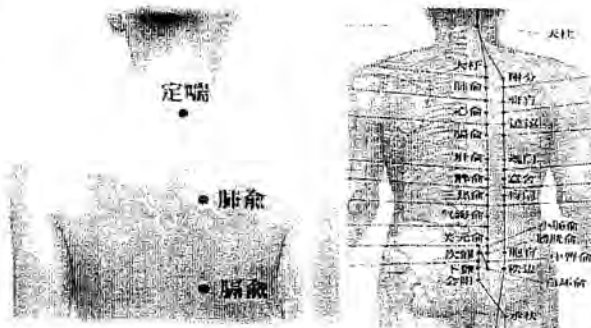


117. فېڭ مېن feng men

ئورنى: بىرانى دۈم ياتقاندىكى، 2 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى تۈز ياندىكى 1.5 سوڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىرانى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تولتۇق تەرەپتىن ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1-0.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئۆيىگە سوغۇق ئۆتۈپ يۆتۈلۈش، بۇرۇن يۆتۈپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، قىزىپ باش ئاغرىش، بويۇن قېتىش، كۆكرەك دۈسە قىلىش ئاغرىشى، كۆك يۆتەل، شوك.

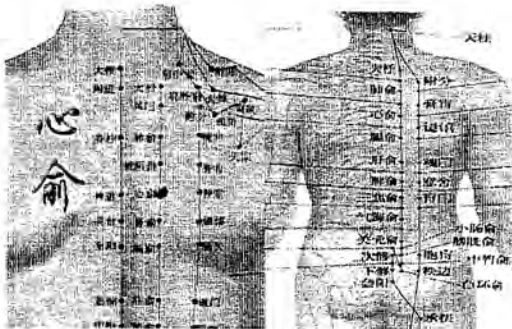


118. فېي شۇ 肺俞 fei shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 3 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، يەنى 身柱 بەللىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا قولتۇق تەرىپىن ئۆمۈرتقا تەرىپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان گەللىكلەر: يۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ئۆپكە يىگەش، ئۆپكە يىرىقلىق ئىشقى، كېكرەك پالەچلىش، ئۆزلىگۈدىن تەرلەپ كېتىش، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە تۈپۈر كۈلبۈز، سىرىقلىق چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغان تېرىنىڭ قىچىشى، ئېغىز يوشلۇقىنىڭ سېزىلىشى، قۇسۇش، بەل ۋە دۈمبە ئاغرىش، پاللاردا ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى بولماسلىقى.



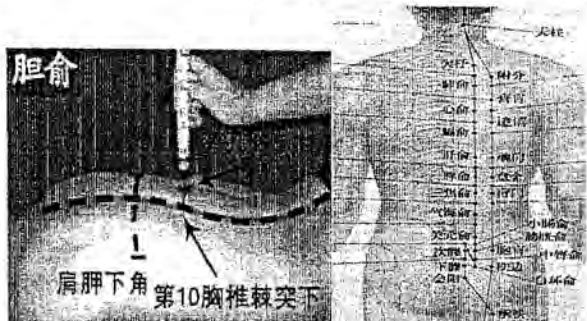
119. شىن شۇ 心俞 xin shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 5 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، يەنى 神道 بەللىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرىپىن ئۆمۈرتقا تەرىپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان گەللىكلەر: بۆرەك ۋە كۆكرەك قىسمىدىكى يېغىزلىق، ئېلىش قېلىش، ساراڭلىق،

قىم سېزىلىش، چوڭ نەرىتەن قان كېلىش، قىزىدىن كېيىكى باش ئايلىنىش.

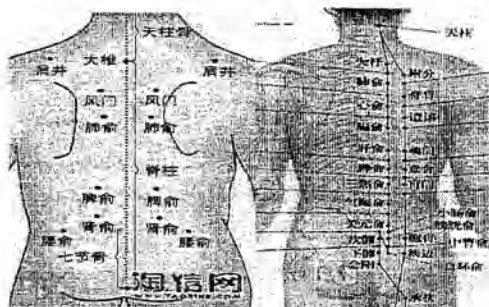


122. 胆俞 dan shu شۇ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 10 - كۆكرەك ئۆمۈرتىقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىرنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەلە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: سېرىقلىق چۈشۈش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، قورۇرۇغا ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، ئۆپكە ئىقتىدارى ياخشى بولماسلىق، قىزىش ۋە قۇسۇش، سوغۇن تەرلەش، باش ئاغرىش، تۆت خالىنىڭ كېلىلىكى، قىزىل ئۆڭگەچ تارىيىش، كېكرەك سېزىلىش، قولىق ئاستى لىغا بېزىڭ سېزىلىشى.

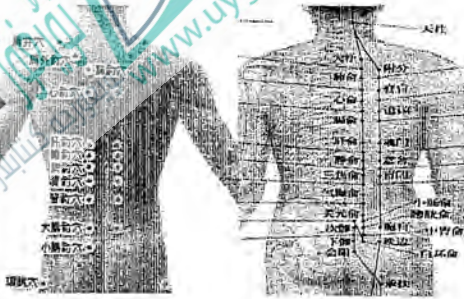


123. 脾俞 pi shu شۇ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 11 - كۆكرەك ئۆمۈرتىقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

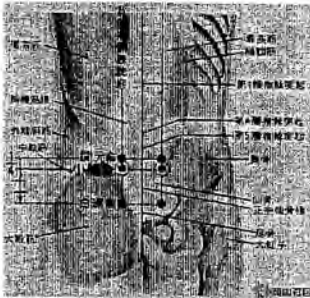
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىرنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەلە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: قىزىق كۆپىيىش، سېرىقلىق چۈشۈش، قوسۇش، نىچى سۇرۇش، تولغاق، تاماق تېلىق ھەزىم بولماسلىق، سۇلۇق ئىشقى، دۈمبە قىسى ئاغرىش، قان قۇسۇش، ئۈچەي سېزىلىشى، دىئابىت، بەل ۋە دۈمبە قىسى ئاغرىش.



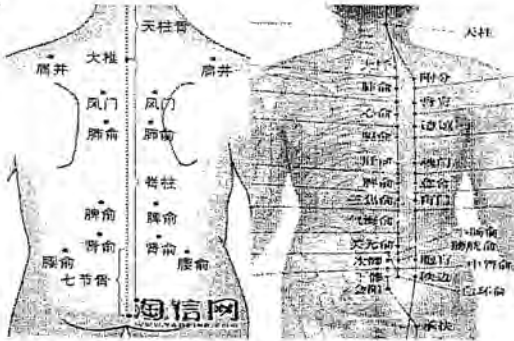
124. 胃俞 wei shu ۋېي شۇ

ئۇرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 12 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ يىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈكلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرىپتىن، ئۆمۈرتقا تەرىپكە قارىنىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: دۈبە ۋە قوۋرۇغا ئاغرىش، كۆكرەك ۋە قوۋرۇغا ئاغرىش، ئاشقازان چىقىلىپ ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئاچچىق سۈ بېشى، قۇسۇش، ئۈچەي كوكراش، تاماق سىغمەسلىك، ئاشقازان تۈۋەنلەش، ئىشتەھاسزلىق، ئۈچەي سىپازلىنىش، جىگەر چوڭىش، ئورۇقلاش، كۆرۈشنىڭ ناچارلىشى، نامازشام قارىغۇسى، كۆيدۈرگە.



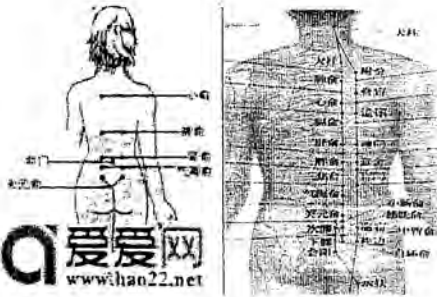
125. 三焦俞 san jiao shu سەن جياۋ شۇ

ئۇرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 1 - بەل ئۆمۈرتقىنىڭ يىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈكلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: قورساق كۆپۈش، ئۈچەي غورۇلداش، ھەزىم ناچارلىقى، تاماق سىغمەسلىك، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۇلۇق ئىششىق، بەل ئاغرىش، ئاشقازان سىپازلىنىش، ئۈچەي سىپازلىنىش، قورساق غورۇلداش، بۈزەك سىپازلىنىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنى يالدۇر كېتىش، سۇلۇق ئىششىق، نېرۋا كېسەل.



126. شېن شۇ shen shu 肾俞

ئورنى: بىاردۈم ياتقاندىكى، 2 - بەل ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: سىرنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (بەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-0.5 سونمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: مەنى بالدۇر كېتىش، مەنى ئېقىش، جىنسى ئەزا يىگىلەش، سۈيۈك تامچىلاش، ھەيز نورماللىرىق، ئاق خۇن كۆپ بۇلۇش، بەل سىرقىراپ ئاغرىپ يۈت. قولدا جان قالماسلىق، كۆز قارامغۇلشىش، قۇلاق غوغۇلداش، گىلىق، بۆرەك سېزىلىش، جىگەر چوڭىش، دۈۋسۈن سېزىلىش ۋە دۈۋسۈن پارالچى، گېمۇرۇي، سۈزەك، دىئابت، قانلىق سۈيۈك كېلىش، بەل ئاغرىش، بەل ئۆمۈرتقا تەخە ئارىلىقى يۈرۈشۈپ كېتىش.



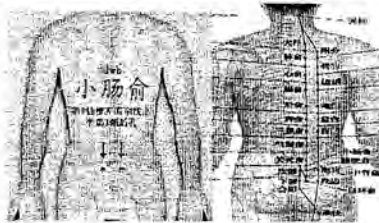
127. چى خەي شۇ qi hai shu 气海俞

ئورنى: بىاردۈم ياتقاندىكى، 3 - بەل ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: سىرنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (بەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-0.5 سونمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: بەل ئاغرىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، بوۋاسىر، بەل ئۆمۈرتقا تەخە ئارىلىقى يۈرۈشۈپ كېتىش.



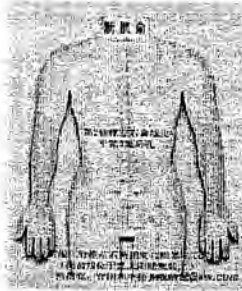
128. دا چاڭ شۇ 大肠俞 da chang shu

ئورنى: بىر دۈم ياتقاندىكى، 4 - بەل ئۆمۈرتقىنىڭ بىلق ئۈسۈكى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورتىغا تىك ھالەتتە (بەنى تىرە) يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ، 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆيۈش، ئۈچەي غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، مەقەت چىقۇتى، بەل ئۆمۈرتقا مۇسكۇلنىڭ سىزىلىشى ۋە ئاغرىشى، ئۈچەي سىزىلىشى، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، سۈزۈنەك، سۈيۈك تۇتالماسلىق، بۆرەك سىزىلىشى، مەدە قۇرۇت كېلى.



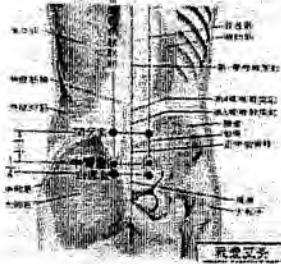
129. شياۋ چاڭ شۇ 小肠俞 xiao chang shu

ئورنى: بىر دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 1 - توققۇز كۆز كەينى تۈشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورتىغا تىك ھالەتتە (بەنى تىرە) يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ، 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەملىكلەر: مەنى بالدۇر كېتىش، مەنى ئېقىش، سۈيۈك تامچىلاش، تۆۋەنكى قورساق كۆيۈپ ئاغرىش، تولغاق، بوۋاسىر، ئۈچەي سىزىلىشى، قەۋزىيەت، سۈزۈنەك، بوۋاسىر، بەل ۋە توققۇز كۆزنىڭ ئاغرىشى، بالياتقۇ ئىچكى شىلىق پەردىسى سىزىلىشى، مەنى تۇتالماسلىق، قانلىق سۈيۈك، دوۋۇسۇن چىقىلىپ ئاغرىش، بەل ئۆمۈرتقا تەخە ئارىلىق يۈرۈشۈپ كېتىش.



130. پاك گىۋاك شۇ 膀胱俞 pang guang shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 2- توققۇز كۆز كەينى تۈشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، سۈيدۈك تامچىلاش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، مەنى بالدۇر كېتىش، مەنى تامچىلاش، دوۋسۇن سېزىملىشىش، دىئابت، مەدە قۇرۇت كېلىشى، قورساق تۈۋەنكى قىسىم چىقىلىپ ئاغرىش، توققۇز كۆز ئاغرىش، بالياتقۇ ئىچكى شىلىق يەردىسى سېزىملىشىش، سۈزىنەك.



131. چوڭ لۈ شۇ 中膂俞 zhong lu shu

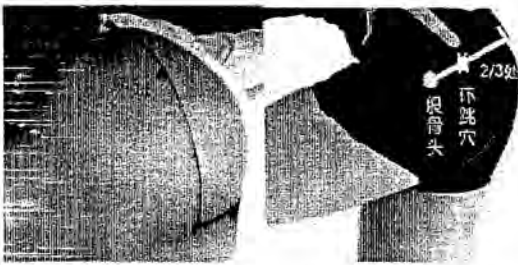
ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 3- توققۇز كۆز كەينى تۈشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: تولغاق، يەتەق، يەللىك چىققۇق، بەل ئۈمۈرتقۇسىنىڭ قېتىلىپ ئاغرىشى، دىئابت، بەل ئاغرىش، ئولتۇرۇش نېرۋا ئاغرىقى، مەدە قۇرۇت كېلىشى، ئىچى سۈرۈش، بەل ئۈمۈرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.



132. بەي خۇەن شۇ 白环俞 bai huan shu

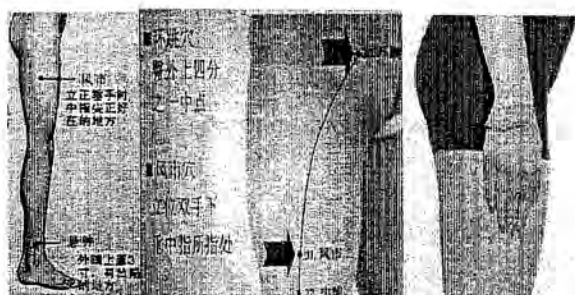
ئۆرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 4- توققۇز كۆز كەينى تۆشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سونگ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سونگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي ئېقىش، ھەمىز نورماللىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، پەتەق، يەللىك چىقۇق، بەل ۋە يانپاش قىسم ئاغرىقى، توققۇز كۆز ئاغرىش، قەۋزىيەت، سۈيدۈك ۋە مەنىي تۈتۈلمىلىق، بەل ئاغرىش، تۈۋەنكە مۇچە پالەچلىش، بالىياتقۇ ئىچكى يەردە ياللىغۇ بەل ئۈمۈرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.

6- تۈۋەنكى مۇچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



133. خۇەن تياۋ 环跳 huan tiao

ئۆرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، سان سۇمغەك چوڭ ھۆرىكى بىلەن توققۇز كۆز سۇمغەك نەيچە يىرىقى تۈشكىنى تۇتاشتۇرغىچى سىزىقنىڭ سىرتقى ئۈچتىن بىرى بىلەن ئىچكى ئۈچتىن ئىككى قىسمىنىڭ كىشىگەن جايدىكى ئوبىمىدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1.5- 3 سونگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەل يۈت كەللىكى، ئۈلۈنۈرغۈچ نىرۋىسىنىڭ ئاغرىشى، تەنتىڭ يېرىم پالەچ بۆلىشى، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، چوڭ مۇتە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولمىلىقىدىن بولغان كىچىك بىللاردىكى پالەچلىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىتىرخاسى، بۆۋاسىر، مەدە قورساق

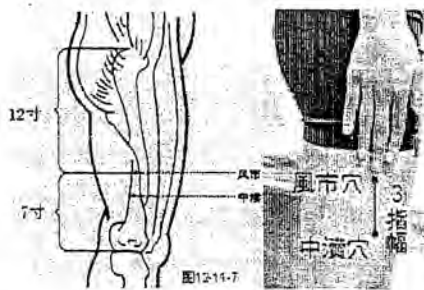


134. 风市 feng shi

ئۆرنى: ئادەم تۈز تۇرغاندىكى ئىككى قول تەبىي تۆۋەگە سائىگىلغاندا شۇ ئادەمنىڭ ئوتتورا بارماق ئۈچچى تىكپ تۇرغان ئۇزۇن يەنى يۇتا يان تەرىپىدىكى، تىقىم كۈندىلەك توغرا سىزىقدىن تىك يۇقىرغا 7 سوك كىلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: تەنىڭ يىرسى پالەچلىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىش، تۆۋەنكى مۇچە ئۇيۇشۇش، يىرىم بەدەن قېچىش، ئولتۇرغۇچ نىرۋا ئاغرىش، تىز بۇغۇم ياللۇغى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۇسۇش، ياللار پارالچى، مەدە قۇررت كېلى، تۆۋەنكى مۇچە ئىتىرخاسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



135. 中渚 zhong du

ئۆرنى: يۇتا يان تەرىپىدىكى، تىقىم كۈندىلەك توغرا سىزىقدىن تىك يۇقىرغا 5 سوك كىلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ يەنى 风市 پەللىدىن تىك تۆۋەندىكى 2 سوك كىلىدىغان ئورۇندا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

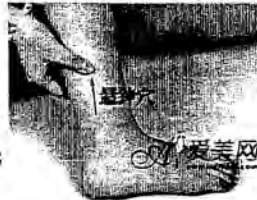
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: تەنىڭ يىرسى پالەچلىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىش، تۆۋەنكى مۇچە ئۇيۇشۇش، تىز بۇغۇم ياللۇغى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۇسۇش، مەدە قۇررت كېلى، تۆۋەنكى مۇچە ئىتىرخاسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



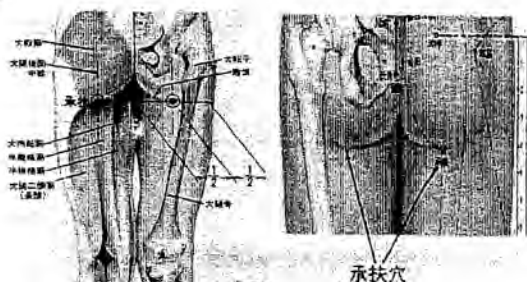
136. ياك لىك چۈەن 阳陵泉 yang ling quan

ئورنى: تۆۋەنكى پاقالچاق سىرتقى يان تەرىپى، يان پاقالچەك سۆمەك بېشىنىڭ ئالدى نۆۋەن قىسمى ئۈستىگە ئويىنىلغان ياكى تىز بۇغۇمنىڭ سىقى ئۈستىگە 2 سەككىز كىلىدىغان ئورۇندا يەنى 阴陵泉 بەللىنىڭ قارشى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىز يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-2 سەككىزچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسلەكلەر: تەننىڭ يىرىسى پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە ئۆيۈش، تىز بۇغۇم ياللۇغى ۋە ئىشۇقى، قۇۋۇرغا ئاغرىش، ئېغىز قۇرۇش، قۇسۇش، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، تۆۋەنكى مۇچە ئىسراخلىسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، بەل ئاغرىش، پۇتنىڭ سىقراپ ئاغرىشى، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، يۇقىرى قان بېسىم، ئادەتتە ئىكەن قەۋزىيەت، مەدە قۇرۇت كېلىشى، ئۆلتۈرۈپ نىرۋا ئاغرىشى.



137. شۈەن جوڭ 悬钟 xuan zhong

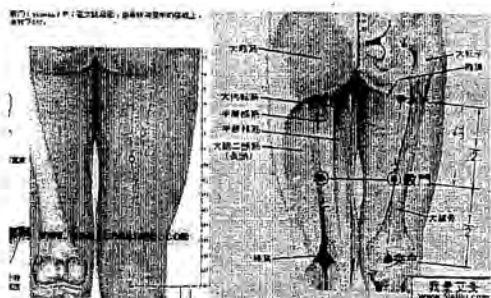
ئورنى: سىرتقى ھۇشۇقنىڭ يۇقارقى نوقتىسىدىن تىك يۇقىرىغا 3 سەككىز كىلىدىغان يان پاقالچەك سۆمەكنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا يەنى 三阴交 پەللىنىڭ قارشى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىز يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-2 سەككىزچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسلەكلەر: تەننىڭ يىرىسى پالەچلىنىش، بۇيۇن قىيىلىش، بۇيۇنغا يەل تۇرۇپلاش، قورساق ۋە كۆكرەكنىڭ كۈيۈپ چىقىشى، قۇۋۇرغا ئاغرىش، تىز ۋە پۇت ئاغرىش، پۇت پۇرش، پۇت تەمرەتكىسى، مەدە قۇرۇت كېلىشى، بۆرەك سىزىملىنىش، بۇرۇن قاناش، تۆۋەنكى مۇچە ئىسراخلىسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىشى، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



138. چىك فو چانگ فو 承扶 chang fu

ئورنى: بىر دۈم ياتقاندىكى، ساغرا چوڭ مۇسكۇلى تۈۋەنكى يىنىدىن ھاسىل بولغان كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئۆتۈرسىدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

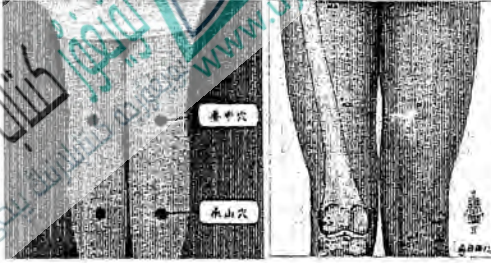
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1.5 - 2 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بۇۋىسىر، بەل توققۇز كۆز يۇتا قىسىنىڭ ئاغرىشى، ئۆلتۈرغۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بۆلىشى، تۈۋەنكى موچە پالەچلىنىش، چوڭ مۇتە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بوغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئۆمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈزۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى موچە ئىترخاسى، سىيالىلىك، قەۋزىيەت.



139. يىن مېن 殷门 yin men

ئورنى: بىر دۈم ياتقاندىكى، ساغرا چوڭ مۇسكۇلى تۈۋەنكى يىنىدىن ھاسىل بولغان كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئۆتۈرسىدىكى 承扶 بەللىدىن 6 سوڭ نىك ئاستىدىكى ئورۇندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1.5 - 2 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەل توققۇز كۆز يۇتا قىسىنىڭ ئاغرىشى، ئۆلتۈرغۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، سان سۇمەك ئەتراپ مۇسكۇللىرىنىڭ سىپازملىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بۆلىشى، تۈۋەنكى موچە پالەچلىنىش، چوڭ مۇتە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئۆمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈزۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى موچە ئىترخاسى.

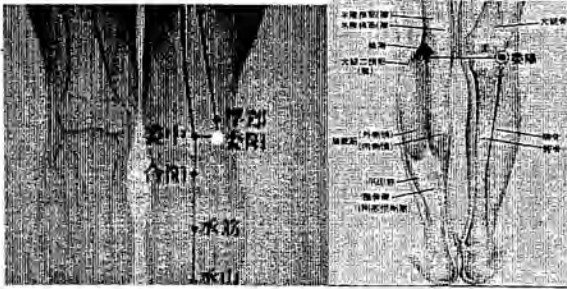


140. 委中 wei zhong ژیى چوڭ

تۇرنى؛ بىار تىز بۇغۇمنى ئەگگەندە ھاسىل بولغان كۈندىلەك توغرا سىزنىڭ ئوتتۇرسىدا يەنى تېقىم ئېقىمىنىڭ ئوتتۇرسىدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۇپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى؛ بىارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇك ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئەسكەرتىش؛ بۇ بەللە ئۇرىدا تېقىم ۋىيىنىسى ۋە تېقىم ئارتىرىسى بار بۇلۇپ يىغىنە سانجىغاندا بەلگىلەنگەن چوڭقۇرلىقتىن ئاشۇرۇپ سانجىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر؛ بەل ئاغرىش، ياتىش بۇغۇمنى ئېچىپ رۇشلاش راۋان بولماسلىق؛ تېقىم قىسىمىنىڭ سىزىملىنىپ ئاغرىشى، ئۇلتۇزغۇچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بۇلىشى، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىشى، چوڭ مۇچە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك ياللاردىكى پالەچلىشى، بەل ئۇمۇرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىستىرخىسى، قىزىق ئاغرىش، قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، تىز بۇغۇمنىڭ سىزىملىنىشى، كۆپ تەرلەش ۋە تەرلەسلىك، قان چاچلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى، بۇۋاسىر-تۈۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى



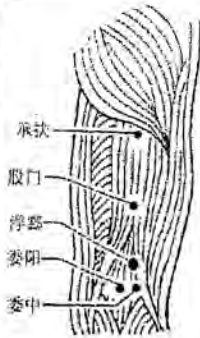
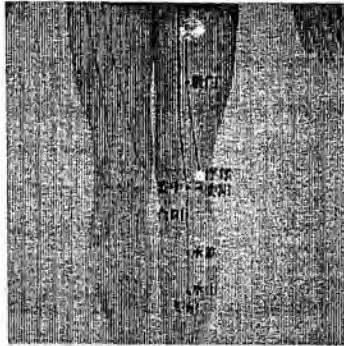
141. 委阳 wei yang ژیى ياك

تۇرنى؛ بىار دۈم ياتقاندىكى، نىقىم كۈندىكە سىزنى ئۆستىدىكى 委中 پەللىسىدىن تۈز سىقتى ياندىكى 1 سۇڭ كىلىدىغان ئۇرۇندا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۇپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى؛ بىارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇك ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر؛ بەل ئۇمۇرتسىنىڭ تىپ ئاغرىشى، تۈۋەنكى قۇرئاقنىڭ كۆيۈپ ئاغرىشى، كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولماسلىقى، سانغرا يۇتا قىسىمىنىڭ ئويۇشى ۋە مايساقلىشىپ ئاغرىشى، يۇقىرى قىزىپ نىزىزىسى چۈشەسلىك، ئۇلتۇزغۇچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بۇلىشى، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىشى، چوڭ مۇچە

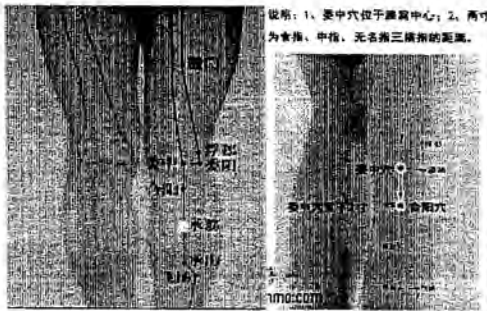
تەرەققىياتنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارقىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىترخاسى، دوۋسۇن سىيازىلىنىش.



142. 浮郛 fu xi فۇشى

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى 委阳 بەللىدىن 1 سوڭ تىك يۇقىرىدىكى ئۈرۈندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (بەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سېغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كىسەللىكلەر: ساغرا يۇتا قىنىڭ ئۈيۈشى، تېقىم قىنىڭ سىيازىلىنىپ ئاغرىشى، ئۆلتۈرغۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەنىڭ يېرىم پالەچ بۇلىشى، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، چوڭ مىڭ تەرەققىياتنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارقىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىترخاسى، قەۋزىيەت، دوۋسۇن سىيازىلىنىش، سەلەسلىك، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش.

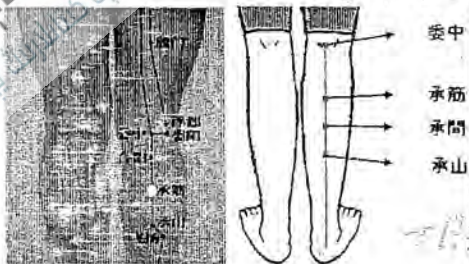


143. 委中 he yang خى ياك

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى 委中 بەللىدىن 2 سوڭ تىك ئاستىدىكى ئۈرۈندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

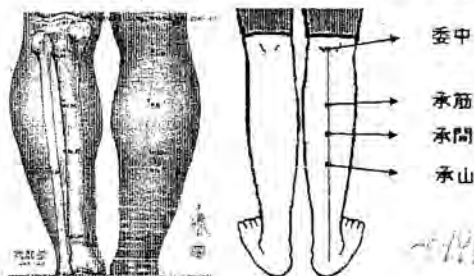
سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (بەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سېغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كىسەللىكلەر: بەل ئۈمۈرتقىسى ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، قۇرساق تۈۋەنكى قىسى سىيازىلىنىش، تىز بۇغۇم ئەتراپىدىكى نىرۋىلارنىڭ سىيازىلىنىشى، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش،

ئەرلەر ئاجزلىق، ئاق خۇنىنىڭ كۆپ كىلىشى بايلىقى قاناش ۋە سېزىملىشىش چىڭ شە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولسا سىلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالە چىلىشىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كىتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىستىرخاسى تۈۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



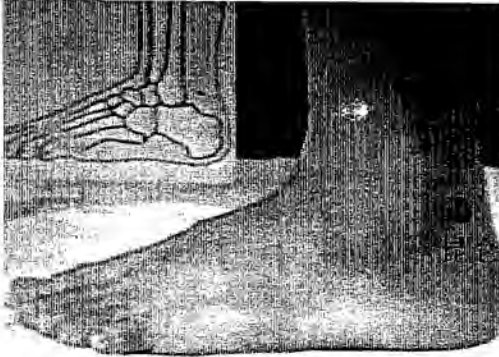
144. چىڭ جىن چىن 承筋 cheng jin

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى تۈۋەنكى باقالچاق ئۈچ باشلىق مۇسكۇل قۇرسىنىڭ ئوتتۇرسىدا يەنى 合阳 بەللىسى بىلەن 承山 بەللىسى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتۇرسىدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: تۈۋەنكى باقالچاق ئاغرىش، بۇۋاسىر، بەل ۋە دۈمبە قىم ئاغرىش ۋە پالە چىلىشىش، قەۋزىيەت، ئىچى سۇرۇش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.



145. چىڭ شەن 承山 cheng shan

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى تۈۋەنكى باقالچاق ئۈچ باشلىق مۇسكۇلنىڭ تۈۋەنكى ئىچكى ۋە سىرتقى بېشىنىڭ ئارىسىدا بەيدا بولغان ئويماننىڭ چۈتىدىكى ئۈرۈندا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەل ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە قايرىلىپ ئاغرىش، بۇۋاسىر، قەۋزىيەت، سۈزەنەك، بەل ۋە دۈمبە قىم ئاغرىش ۋە پالە چىلىشىش، قەۋزىيەت، ئىچى سۇرۇش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، قۇسۇش، مەدە قۇرۇت كېلىشى، بالىلاردىكى تىرەشلىك پالەچ، بەل پۈتۈن پالە چىلىشىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىستىرخاسى، تۈۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، يىت تىرە تىكىشى، مەھەت چىتىپ كېتىشى.



146. 昆仑 kun lun كۈن لۈن

ئورنى: سرتقى ھۇشۇقنىڭ كەينى تەرىپى بىلەن پاشنا پەي ئارقىدىكى ئويماندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئۈستى تەرەپتىن ئاستى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(بەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش، گەجگە قېتىۋېلىش، كۆز ئايلىنىش، بۇرۇن قاناش، مۇرە بىلەك قېتىپ ئاغرىش، بەل ئاغرىش، باچاق پاشنا قىسىم ئاغرىش، باللاردىكى تىرەشلىك پالەچ، قىيىن تۇغۇت، بۇۋاسىر، يۇخاق، باللارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، يۈت ھۇشۇق بۇغۇملىرى ئەتىرىدىكى تۇقۇملارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، مەدەدە قۇرۇت كېلىشى، يۈت يالەچلىش، بال ھەرىيىنىڭ چۈشمەسلىكى بەل ئۈمۈتقا ئارقى تەخسى يۇرۇشۇپ كېتىش.



ツボの正確な位置をワザワザして下さい

147. 至阴 zhi yin جى يىن

ئورنى: باچاق چىچىلاق بارماق تىرناق سرتقى يېنىدىكى 0.1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا بارماق ئۈچى تەرىپىدىن بارماق تۈۋى تەرىپىگە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(بەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 0.2 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ، ياكى بەللە ئورنىنى يىڭنە ئارقىلىق تىشىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق دۇۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش، بۇرۇن يۇتۇش، بۇرۇن قاناش، كۆز ئاغرىش، تاپان قىزىش، قىيىن تۇغۇت، ھامىل ئورنى توغرا بولماسلىق، مەنى تۇتالماسلىق، سەلەسلىك، يېرىم تەن يارالغىچى، ئۈكچە يۇغىم سىزمىلىنىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش.

涌泉按摩图解

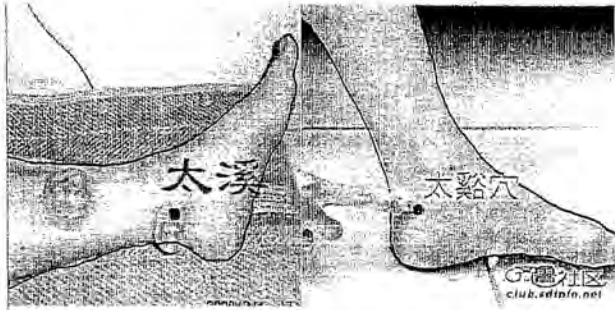


148. يوك چۈەن yong quan 涌泉

ئورنى: تاياننىڭ ئالدىدىكى ئۈچ دەن بىر قىسمىنىڭ مەركىزىدىكى ئويىنىلىقتا يەنى بۇت بارماقلىرىنى تاپان تەرەپكە قارىتىپ ئەگكەندە پەيدا بولغان ئويىنىلىقتا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باش ئاغرىش، باش قىيىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز تورلىشىش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، ئاۋاز يوقۇلۇش، قەۋزىيەت، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، كىچىك بالىلاردىكى شامالداش، ئېلىپ قېلىش، ھوشسىزلىش، تىل مۇسكۇلىنىڭ پالەچلىشى، ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى، سۆزلىمەسلىك، ئۆتكۈر ئالگىنا، يۈرەك سېلىش، يۈرەك سانجىتى، تېرىقلىق چۈشۈش، بالياتقۇنىڭ بوشىپ كېتىشى، تۇتقاقلىق كېسەل، ھىسرىيە، بىڭگە قان چۈشۈش، كىچىك بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، بۇرۇن قاناش (بۇ يەللە ئۆتكۈر شوك كېسەللىكلەرنى قۇتقۇزۇشتا ئەڭ مۇھىم يەللە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ).



149. تەي شى tai xi 太溪

ئورنى: ئىچكى ھۇشۇقنىڭ بۇقارنى نۇقتىسىنىڭ كەينى تەرەپى بىلەن ياشنا پەي ئارقىدىكى ئويىنىلىقتا بۆلۈپ، يەنى 昆仑 بەللىسىنىڭ قارشى تەرەپىدىكى ئورۇندا ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا ئۆستى تەرەپتىن ئاستى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ھەيۋەت نۇرغۇنلىق، مەنى ئېقىش، جىنى ئەزا يىگىلەش، كىچىك تەرەت قېتىم كۆپ بولۇش، قەۋزىيەت، كۆپ ئۇشاش، قان تۇتقۇنۇش، نەپەس قىتاش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، بەل ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، بالياتقۇ سىيازلىنىش، بەل ئۇمۇرتقا ئارىلىق تەخە بۇرۇشۇپ كېتىش، بۇت پالەچلىنىش، دىئافراگما سىيازلىنىش.



150. 复溜 fu liu نىزى

ئورنى: 太溪 بەللىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوك كىلىدىغان، پاشا بەينىڭ ئالدى تەرەپتىكى بوش ئۈرۈندا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلك ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: سۇلۇق ئىشقى، قۇرساق كۈيۈش، ئىچى سۇرۇش، كۆپ تەرلەش، قىزىپ تەرلەسلىك، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، سۈزىنەك، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، بەل ئاغرىش، چىش ئاغرىش، بۆرەك ياللىغى، نىرۋا ئاجىزلىق، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.

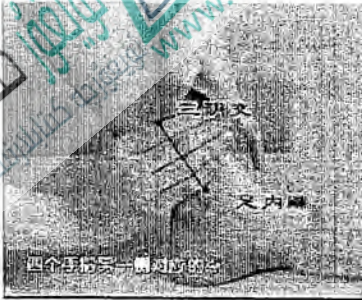


151. 交信 jiao xin شىن

ئورنى: 复溜 بەللىدىن ئۈمۈل ئالدى تەرەپتىكى 0.5 سوك كىلىدىغان ئۈرۈندا ياكى 三阴交 بەللىدىن تىك ئاستىدىكى 1 سوك كېلىدىغان جايدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ھېيز نۇرمال بولماسلىق، جى ھەۋەسنىڭ تۈۋەن بۇلىشى، يەتەق، بەللىك چىققۇق، ئىچى سۇرۇش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، قوساق غورۇلداش، تۈۋەنكى قۇرساق قىسم پالەچلىش، پاقالچەك ئاغرىش ۋە پالەچلىش. ئۈچەي سېلىملىش.

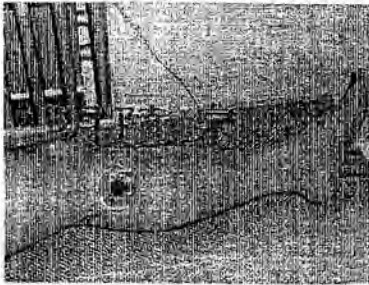


152. سەن يىن جىياو san yin jiao 三阴交

ئورنى: ئىچكى ھوشۇننىڭ يۇقارقى نۇقتىسىدىن تىك يۇقۇرغا 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈكلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەلىپكەلەر: ئۈچەي كورگىراش، قورساق كۆيۈش، ئىچى سۈرۈش، ھەيز قالايسىقانىلىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنى ھەۋەسنىڭ سۈسلىشى، ھامىلدار بولالماسلىق، بويدىن ئاجراش، كۆپ ئېتىلام بولۇش، جىنى ئاجزلىق، سۈيۈك تامچىلاش، پەتەق (سېرىق ئەت يىرتىلىش)، ئۇيقۇسىزلىق، تۆۋەنكى مۇجە پالەچلىش، پۈت بۇراش، تۆۋەنكى مۇچنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، بوۋاسىر، جىنى يول ئاغرىش، نېرۋا ئاجزلىق، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، بالياتقۇدىن قان كېلىش، بەل ئۆمۈرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، سۈزەنەك (بۇ بەللە ئەر- ئاياللارنىڭ جىنى ۋە سۈيۈك ئاجرىتىش سېتىنىدا ئەڭ كۆپ ئىشلىتىدۇ).



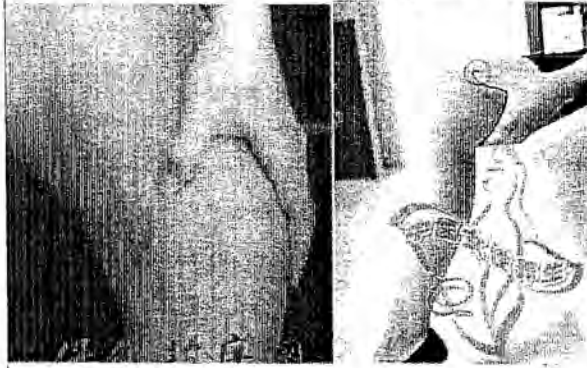
153. يىن لىڭ چۈەن yin ling quan 阴陵泉

ئورنى: ئىچكى باقالچاق سۇڭمەك ئىچكى تۆپۈلك كەينى سەل تۆۋەن تەرەپتىكى ئوبىئاندا، يەنى 阳陵泉 بەللىنىڭ قارشى تەرەپدە، بولۇپ ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈكلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-2 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەلىپكەلەر: قورساق كۆيۈش، ئىچى سۈرۈش، سۇلۇق ئىششىق، سېرىقلىق چۈشۈش، كىچىك تەرەت (ئۇل بولماسلىق ۋە تۇتۇلۇپ قىلىش، تىر ئاغرىش، ئەپلىك جىنى ئاجزلىق، مەنى يالدىز كېتىش، كۆپ تېتىلام بولۇش، بەل- پۈت ئاغرىش، قان تولغاق، تۆۋەنكى مۇجە پالەچلىش، باقالچاق مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، تۆۋەنكى مۇجە ئىستىرخاسى، بەل ئۆمۈرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، ھەيزنىڭ قالايسىقان

كېلىشى، كىندىك قىم ئاغرىش، ئۈچەي مەدە قۇرت كېلىشى، ئۇيقۇسىزلىق، ھەرخىل ئاياللار كېسەللىكى.



154. شۇ خەي 血海 xue hai

تۈرنى: تىز بوغۇمى ئەگكەندىكى لېك سۇغەك ئىچكى يۇقارقى قىردىن يۇقۇرغا 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلتىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سۇغۇچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ھەيزنىڭ قالايمىقانلىشىشى، ھەيز تۈتۈلۈش، تېرە ئەسۋىسى، سېلىس، ھۆل تەمرەتكە، ئىچكى پاقالچاق ئاغرىش، يوتا ئىچكى تەرەپنىڭ ئاغرىشى، تىز بوغۇمدا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، تىز بوغۇم سۇلۇق ئىشقى، تىزۋەتكى مۇچە پالەچلىش، ئەر-ئاياللاردىكى كۆپىيش سېنا كېسەللىكلىرى ۋە سۇيدۈك ئاجرىتىش كېسەللىكىگە كۆپ ئىشلىتىدۇ.

大敦穴 (dadun)



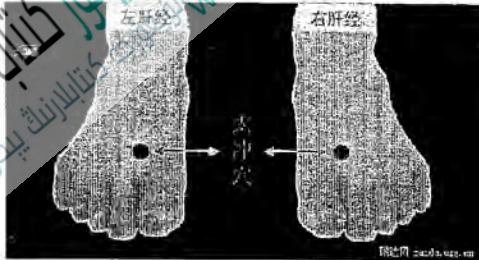
155. دا دۇن 大敦 da dun

تۈرنى: باچاق باش بارماق تىرىقىنىڭ ئىچكى يان تەرەپ تۈۋىدىكى 0.1 كىلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلتىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا بارماق ئۈچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 - 0.2 سۇغۇچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ، ياكى يەللە ئورنىنى يىشە ئارقىلىق تىش قان چىقىرىش ئارقىلىقىدا داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: جىي ھەۋەس سۇملىشىش، سۇيدۈك تامچىلاش، پەتەق، يەللىك چىقۇق، ھېز تۈتۈلۈش، كىندىك قىمىڭ كۆپۈپ ئاغرىشى، سۈزەتكە، بەل ئاغرىشى، دىيابت، ھەيزنىڭ كۆپ كىلىشى، بالياتقۇ

ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، ئەر-ئاياللاردىكى پۈتۈن جىنى ئەزا كەللىلىرىغا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



156. تەي چوڭ 太冲 tai chong

ئورنى: پۇت باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق يېرىقىنىڭ تۈۋى قىسمىدىن يۇقۇرغا 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويىنىدا ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سىمىچىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كەللىلىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قىزىپ ئىشىش، ئېغىز مايىلىق كېتىش، قوۋرۇغا ئاغرىش، سۈيۈك تامچىلاش، سۈيۈك تۇتالىسلىق، چىقۇق (پەتەق)، ھەيز نورمالسىزلىق، تۇتقاقلىق كېلىش، بەل ئاغرىش، سۈزەك، تۇغۇتتىن كېيىنكى يالىتقۇنىڭ قىقىرىشى تۈلۈق بولماسلىق، ئۈچەي سېزىلىنىش، بايلىتقۇ قاتناش، ھەيز كەلسەك، سېرىقلىق چۈشۈش، قورساق كۆپۈش، چۈچۈش.



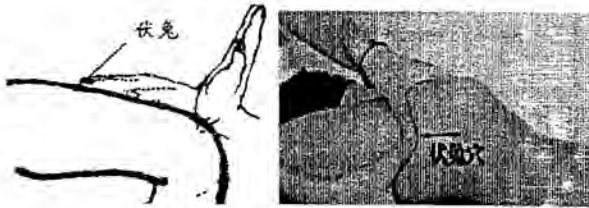
157. بى گۈەن 髀关 bi guan

ئورنى: بىمار تۈز ئوڭدا ياتقاندىكى، يانپاش سۇڭەك ئالدى ئۈستى ئۈسۈكچىسى بىلەن لىپەك سۇڭەك سىرتقى ئۈستى قىرىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى 承扶 (Cheng Fu) پەللىسى بىلەن بىر تەكشىلىكتە كېلىدىغان ئورۇندا ياكى تىز بۇغۇمنىڭ سىرتقى ئۈستۈرا نوقتىسىدىن تىك يۇقىرغا 12 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سىمىچىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كەللىلىكلەر: بەل ياچاق ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە ئۈيۈشۈش، تۈۋەنكى مۇچىنى ئىگىپ رۇسلاش راۋان بولماسلىق، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، تىز بۇغۇم تۇغۇش ھېس قىلىش، سان سۇڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ سېزىملىشىشى، مەدە قۇرۇت كېلىشى، ئۇزۇق بېغىش ۋە ئالدىنىڭ ئەگرى بۇگرى كۆپۈشۈشى، پوتا مۇسكۇللىرىنىڭ

يىگىلەپ كېتىشى، تۈۋەنلى مۇچە ئىستىرخاسى.



158. 伏兔 fu tu تۈۋەنلى مۇچە ئىستىرخاسى

ئورنى؛ بىر تۈز ئوڭدا ياتقاندىكى، يانپاش سۆڭەك ئالدى ئۈستى ئۈستۈكىسى بىلەن لېك سۆڭەك سىرتقى ئۈستى قىرىنى تۇتاشقۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى، لېك سۆڭەك ئۈستى قىرىدىن تىك يۇقىرىدىكى 6 سوڭ كېلىدىغان جايدا ياكى 髀关 بەللىدىن تىك ئاستىغا 6 سوڭ كېلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈزلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى؛ بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر؛ بەل باچاق ئاغرىش، يانپاش ۋە تىز بۇغۇمى تۇڭغۇپ ئاغرىش، تۈۋەنلى مۇچە ئۈيۈش، تۈۋەنلى مۇچە پالەچلىش، نوڭچا كەپلەشمىسى خاركتىرلىك قان تۈمۈر ياللۇغى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۈسۈش، بىرغىسا تىپلىق تىز بۇغۇم ياللۇغى، تۈۋەنلى مۇچە ئىستىرخاسى، تۈۋەنلى مۇچە مۇسكۇللىرى يىگىلەپ كېتىش، مەدە، قۇرۇت كېلى، ئاياللار كەسەللىكىدە كۆپ ئىشلىتىدۇ.



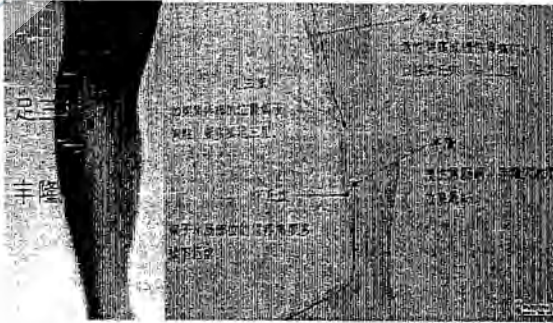
159. 足三里 zu san li زۇ سەن لى

ئورنى؛ تىزنى ئىگىپ تۇرغاندىكى، لېك سۆڭەك ئاستى قىرىنىڭ ئوتتۇرا نوقتىسىدىن تىك تۈۋەنگە 3 سوڭ كېلىدىغان ئۈرۈندىكى تۈۋەنلى باقالچاق ئالدى قىرىدىن سىرتىغا 1 سوڭ كېلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈزلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى؛ بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

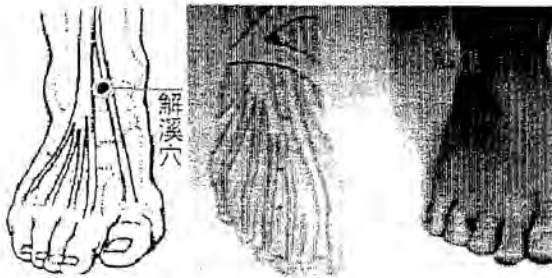
ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر؛ ئاشقازان ئاغرىش، قۇرساق چىڭقىلىپ كۆيۈپ ئاغرىش، قۇسۇش، ئۈچەي كۆرۈلۈش، ئىچى سۈرۈش، قەۋەزىيەت، تىلغاق، كۆندەك چىڭقىلىش، كۆكۈرۈش، سۆيۈك تامچىلاش، سۆلۈك ئىشىق، ئېلىش قېلىش، ساراڭلىق، باش ئايلىنىش، قۇلاق غۇڭغۇلداش، يۈرەك قوزغۇلۇش، نەپەس قىتاش، بۇرۇن كەللىكى، كۆز كەللىكى، گاملىق، كىرەك پالەچلىش، قىزىش، باش ئاغرىش، يېرىم بەدەن پالەچلىش،

سۇت بېزى يىرىغلىق ئىشقى، تۇغۇتتىن كىنكى ئايلىپ كېتىش، قان ئازىيىش، يۇقىرى قان بېسىم، سېرىقلىق چۈشۈش، ئۇيقۇسىزلىق، تۇۋەنكى پاقالچەك ۋىنالىرىنىڭ ئەگرى بۇگىرى كۆپۈۋېلىشى تۇۋەنكى مۇچە ئۇيۇشۇش، تۇۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، مەدە قۇرۇت كېسىلى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۇسۇش، بەل ئۇمۇتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ ھەرغىل جىسى كەللىككە كۆپ ئىشلىتىدۇ (بۇ بەل ئادەم بەدىنىدىكى قۇۋەتنى ئاشۇرۇش پەللىسى بۇلۇپ ھېلىتىدۇ)



160. فېڭ لۇڭ feng long ئوڭ 丰隆

ئورنى: تۇۋەنكى پاقالچاق سىرتقى تەرىپى، سىرتقى ھۇشۇقنىڭ يۇقارقى نوقتىسىدىن تىك يۇقۇرغا 8 سوك كىلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل تىلپ) 1 — 1.5 سوكىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ھۇتۇلۇپ ۋە بەلقەم كۆپ بۇلۇش، نەپەس قىتاش، باش ئايلىنىش، يۇتقۇنچاق كىكرەك ئىشىپ ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش، ساراڭلىق، تۇۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، پۇت ئاغرىش، قەۋزىيەت، سەلەسلىك، قورساق ئاغرىش، بەل ئۇمۇتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۇۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



161. جى شى jie xi 解溪

ئورنى: پۇت دۈمبىسى بىلەن تۇۋەنكى پاقالچەك تۇتاشقان ئورۇندىكى ھوشۇق بوغۇم ئالدى كۈندىلەك توغرا سىرتىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئورۇندا بۇلۇپ، كۆپۈنچە سىرتقى ھوشۇقنىڭ يۇقارقى نۇقتىسى بىلەن بىر تەڭشەكتە بولىدۇ، يەنى ھوشۇق بوغۇمىنى پۇت دۈمبىسى تەرىپىگە ئەگكەندە، ھوشۇق بوغۇم ئالدى كۈندىلەك توغرا سىرتىنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولىدىغان ئويىمان ئورۇندا بۇلۇپ ئوڭ — سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق

بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: تۇتقاقلق كەپەل، باش ئاغرىش، باش قېشىش، يۈزى ئىشىش، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، ئېلىشىپ قېلىش، ئوشۇق بوغۇمى ئاغرىش، نۆۋەنكى مۇچىڭ پالە چىلىش.



内庭穴

162. نېي تىڭ nei ting

ئورنى: پۇت دۈمبىسى 2-، 3- بارماق يىرىقى تۇۋى قىسمىڭ 0.1 سوڭ ئۈستىدىكى ئۆيىمان ئۈرۈندا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: چىش ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، يۇتقۇنچاق كىكرەك ئىشىپ ئاغرىش ۋە سېزىملىنىش، بۇرۇن قاتاش، كۆپ ئۆساش، يۈز نىرۋا پارالىچى، قورساق ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، قىزىش، پاجاق ئىشىپ ئاغرىش، يۈزىدىكى سۇلۇق ئىشىق.

7- ئۆتكۈنچە يول سىرتىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

十宣 (Shi Xuan)

用于急救: 热病, 癫痫, 小儿惊风, 失眠, 昏厥昏迷, 休克, 中暑, 瘧疾, 惊厥等.
用于各种热证: 急性咽喉炎, 急性胃肠炎, 高血压, 手指麻木.

保健按摩网
www.baojiananmo.com



163. شى شۈەن shi xuan

ئورنى: قولىڭ ھەر بىر بارماق ئۈچى قىسمىدا بولۇپ، تىرناقىڭ 0.1 سۇڭ كېلىدىغان ئۈرۈندا، ھەر بىر بارماقنىڭ ئۈچىدا بىردىن جەمئىي 10 بارماقتا 10 دانە.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە بارماق-ئۈچىدىن-بارماق تۇۋى تەرەپكە قارىپ 0.1-0.2 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ ياكى بۇ پەللە ئۈرۈنلىرىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىقىدا داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مېڭە قان چۈشكەندىن كېيىنكى ئۈمۈمى بەدەننىڭ ھىس سەزگۈسىنىڭ يۇقىلىشى،

ھېتىرە، ھوشدىن كېتىش، ئېلىپ قېلىش، يۇقۇرى قىزىقلىق كېلىشى، ئويلاپ قېلىش، بۇتەۋىنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، مۇچى ئۇچلىرى ئويۇشۇپ قېلىش.



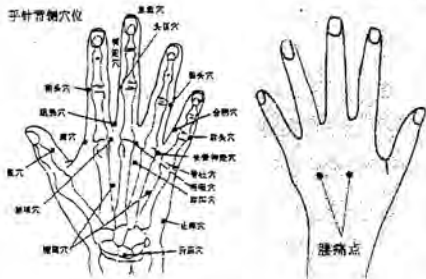
图 9-4-7 八邪穴



164. با شيى با خىي ba xie 八邪

ئورنى: قول دۈمبە قىسىم ھەر قايسى بارماقلىرى ئارىسىدىكى يېرىقنىڭ تۈۋى قىسمىدا بولۇپ بىر قولدا تۆت دانىدىن ئىككى قولدا جەمئىي 8 دانە پەلە ئورنى بار.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ پەللىگە قول ئۇچىدىن، بېغىش بوغۇمى تەرەپكە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە (تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلىق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 0.8 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: زەھەرلىك يىلان چىقۇپلىشتىن بولغان قول دۈمبىسى ئىشىپ ئاغرىش، قىزىش، كۆز ئاغرىش، رەتتە، يۇقارقى مۇچە ئۇچلىرىنىڭ سەزگۈرلىكى يۇقىلىش.



165. ياۋ تونڭ خۇ ياۋ تونڭ شۇ yao tong xue 腰痛穴

ئورنى: قول دۈمبە قىسىم 2- 3- ئالغان سۇڭىكى ۋە 4-5- ئالغان سۇڭىكى ئارىسىدىكى بېغىش بوغۇم دۈمبە تەرەپ، كۆندىلەك توغرا سىزىقىدىن 1.5 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، ھەر بىر قولدا ئىككىدىن ئىككى قولدا جەمئىي 4 دانە.

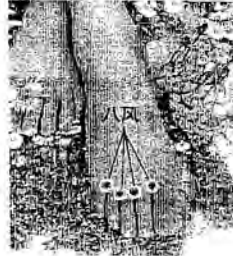
سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە 0.3 - 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: چىش ئاغرىش، ئۆتكۈر خاراكتىرلىك بەل قايرىلىپ كېتىش، ئۆتكۈر خاراكتىرلىك بەل چىرىلىش.

八风 (Ba Feng)

【标准定位】在足背侧，第一～五趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，一侧四穴，左右共八个穴位。
【取穴】患者正坐位或仰卧位，于足五趾各趾间缝纹头尽处取穴。

保健按摩网
www.baojiananmo.com



166. با فنگ ba feng 八风

ئورنى: پۈت دۈمە قىسىم ھەر قايسى بارماقلىرى ئارىسىدىكى يېرىقنىڭ تۈۋى قىدا بولۇپ ھەر بىر پۈتتا تۆت دانىدىن ئىككى پۈتتا جەمئىي 8 دانە پەللە ئورنى بار.
سانجىش يۈلۈشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ پەللىگە پۈت بارماق ئۈچىدىن پۈت ھوشۇق بوغۇمى تەرەپكە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە (تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلىق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-0.8 سۇغىغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: پۈت يۇراش، پۈت بارماقلىرى ئاغرىش، زەھەرلىك يىلان چېقىۋېلىش، ھوشۇق بوغۇم ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە ئۈچلىرىنىڭ سەز گۈرلىكى يۇقىش.

167. ئاشى a shi 阿是

ئورنى: ئورگانىزىمنىڭ قايسى ئۆرنىدا كەللىك بولسا، شۇ ئورۇنغا يىغىنە سانجىپ كەل داۋالايدىغان پەللە ئورنى بۇلۇپ، ھەرقانداق يەرگە تاللاپ ئىشلىتىدۇ ۋە بۇ پەللىگە قۇشۇمچە پەللىلەرنى قۇشۇپ ئىشلەتە بولىدۇ.
سانجىش يۈلۈشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ پەللىگە يىغىنە سانجىشتا كەللىك ئۆرنىدىكى مۇسكۇل تۇقۇملىسى، كەللىك ئەھۋالى ھەم دۇختۇرنىڭ تەجىرىگە ئاساسەن يىغىنە سانجىش چوڭقۇرلىقى ۋە بۇلغىنى ئۆزى بىكتە بولىدۇ.
ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يەرلىك ئۆرۈندىكى ئاغرىقنى توختۇرۇش، نىرىلارنى ئۇيغۇتۇش، سېزىما بۇشۇتۇش ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى.

9. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا، كىسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قوشۇمچە پەللىرىنى تاللاش پىرىنسىپى

قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كىسەللىكنىڭ ئاساسى پەللە بىلەن قوشۇمچە پەللىنى ئېنىق ئايرىپ تاللاش ئىنتايىن مۇھىم. كىلىنكا ئەمەلىيەتتە پەللە تاللاشتا جۇڭخىيى تىبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسى بىلەن يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئىلىمىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە كېسەلنىڭ (بىمارنىڭ) ئەمەلىي ئەھۋالى بىلەن زىچ بىرلىشىشى لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كىسەللىكنىڭ ئاساسى پەللە بىلەن قوشۇمچە پەللىنى، كېسەللىك تۈرى ۋە بىمارنىڭ تەن پەرىقىگە ئاساسەن مۇۋاپىق تەخىمەت ئۆزگەرتىش، ھەمدە يىغىنە سانجىپ داۋالاشقا باشقا قوشۇمچە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىپ، كېسەلگە نىسبەتەن ياخشى بولغان ئۈنۈمنى يارىتىش كېرەك.

1. ئاساسى پەللىنى تاللاش پىرىنسىپى:

كىسەللىكنىڭ ئاساسى پەللىنى تاللاش ئۆتكۈنچى يول تەلىپاتى ئاساسدا، ئۆتكۈنچى يولنىڭ تارقىلىشى ۋە شۇ ئۆتكۈنچى يولنىڭ ئاساسى داۋالاش رۇلىنى چىقىش قىلىپ تۈزۈپ تاللىنىدىغان بولۇپ، ئادەتتە كېسەللەرگە نىسبەتەن ئاساسى پەللىنى تاللاش، كېسەللىك ئورنىغا يېقىن ئورۇندىن پەللە تاللاش، كېسەللىك ئورنىدىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يولنى بويلاپ يىراق ئورۇندىن پەللە تاللاش، كېسەلگە نىسبەتەن ئالامەتلىك پەللە. تاللاشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل پىرىنسىپ ئاساسدا تاللاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1- كېسەللىك ئورنىغا يېقىن ئورۇندىن پەللە تاللاش: بۇ پىرىنسىپ مەلۇم ئورۇندىكى يەرلىك كېسەلگە نىسبەتەن ئاساسى پەللىنى تاللاشتا، شۇ كېسەللىك ئورۇندىكى ۋە شۇ كېسەللىك ئەتراپىدىكى پەللىلەرنى ئاساس قىلىپ تۈزۈپ ئاساسى پەللىنى تاللاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ (پەللە ئورنى قەيەردە بولسا، شۇ پەللىنىڭ داۋالاش تەسىرى شۇ ئورۇندا بولىدۇ دېگەن پىرىنسىپ بۇيىچە). بۇ پىرىنسىپ كىلىنكا ئىلىمى ئالامەتلىرى يەرلىك ئورۇندا بولغان يەرلىك ئورۇنلۇق كېسەللىكلەر ۋە ئۆتكۈر ياكى ئاستا خاراكتىرلىك كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن: باش ئاغرىقىغا ئاساسى پەللە تاللاشتا باش قىسمىدىكى 百会، 头维 نى تاللاش، چىش ئاغرىقىغا ئاساسى پەللە تاللاشتا 下关، 颊车 نى تاللاش، قۇلاق كېسەللىكىگە ئاساسى پەللە تاللاشتا 听宫، 听会 نى تاللاش، بوغۇم ئاغرىقىغا ئاساسى پەللە تاللاشتا شۇ بوغۇم ئەتراپىدىكى پەللىلەرنى تاللاش، قايرىلىپ زەخىنىلىككە نىسبەتەن ئاساسى پەللە تاللاشتا 阿是 پەللىنى تاللاش كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كىلىنكا ناھايىتى كەڭ كۆلەملىك ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، بۇخىل ئاساسى پەللە تاللاش ئۇسۇلى ئۆزىدىن يەنە كېسەللىك ئورۇندىكى پەللىلەرنى بىر ئۆتكۈنچە يولدىن تاللاش ياكى كۆپ خىل ئۆتكۈنچى يولدىن تاللاش ۋە ياكى ئۆتكۈنچى يول سىرتىدىكى 阿是 پەللىسى قىلىپ تاللاشتىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

2- كېسەللىك ئورنىغا يىراق ئورۇندىن ئاساسى پەللە تاللاش پىرىنسىپى: بۇ پىرىنسىپ ئۆتكۈنچى يول ئىقتىسادى ئاساسدا، مەلۇم ئۆتكۈنچە يول ئىقتىسادى تاللاپ ئىشلىتىش ئاساسى پەللىنىڭ داۋالاش تەسىرى شۇ ئۆتكۈنچى يول ئارقىلىق، ئۆتكۈنچە يولغا تۇتاشقان يىراق ئورۇندا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە تەسىر قىلىش ئارقىلىق كىسەل داۋالايدىغانلىقىدىن پايدىلانغان. شۇڭلاشقا بۇ پىرىنسىپ ئاساسدا ئاساسى پەللە تاللاشتا كۈپۈنچە 12 دانە قول-پۇت،

مۇسپەت-مەنپى ئۆتكۈنچى يولىدىكى بەللىلەرنىڭ جەينەك-تىز بوغۇملىرىنىڭ تۆۋەنكى قىلىرىدىكى بەللىلەرنى ئاساس قىلىپ تۈرۈپ تاللىنىدۇ. يەنى ئۇنىڭدىن باشقا كېلەككە تۆۋەنكى مۇجەدە بولسا ئاساسى بەللىنى يۇقۇرقى مۇجەدىن تاللاش، كېلەككە باشقا بولسا ئاساسى بەللىنى پۈتتىن تاللاش، كېلەككە ئۇشۇقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا ئاساسى بەللىنى تېقىمىدىن تاللاش دېگەندەك.

مەسلەن: كېلەككە باش يۈز قىسمىدا بولسا يىغىنى پۈتتىكى 至阴 بەللىگە سانجىپ داۋالاش، كېلەككە پۈتتا بولسا باشتىكى 风府 بەللىگە سانجىپ داۋالاش، كېلەككە يۈرەك ۋە كۆكرەكتە بولسا يىغىنى قولدىكى 少府 بەللىگە سانجىپ داۋالاش، كېلەككە قورساق ۋە كىندىكتە بولسا يىغىنى 曲泉 بەللىگە سانجىپ داۋالاش دېگەنگە ئوخشاش.

يەنە كېلەككە ئورنىغا يىراق ئورۇندىن ئاساسى بەللى تاللاش پىرىنسىپى، تاللىنىدىغان بەللىنىڭ ئۆتكۈنچى يولىنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

(1) مەزكۇر ئۆتكۈنچى يولىدىن ئاساسى بەللى تاللاش تۈسۈلى: بۇ ئۈسۇلدا كېلەككە ئورنىدىن ئۆتكەن ياكى تۇتاشقان ئۆتكۈنچى يولىنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىلىرىدىكى بەللىرىنى ئاساسى بەللى قىلىپ تاللاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن: يۈرەك كېلەكلىرىگە نەپتەن يۈرەكتە تۇتاشقان 手少阴神经 ئۆتكۈنچى يولىنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 神门، 通里 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئۆپكە كېلەكلىرىگە نەپتەن ئۆپكە تۇتاشقان 手太阴肺经 ئۆتكۈنچى يولىنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 尺泽، 列缺 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئاشقازان كېلەكلىگە نەپتەن ئاشقازانغا تۇتاشقان 足阳明胃经 ئۆتكۈنچى يولىنىڭ تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 足三里 بەللىسىنى تاللاپ يىغىنە سانجىپ داۋالاش دېگەندەك.

(2) غەيرىي ئۆتكۈنچى يولىدىن بەللى تاللاش تۈسۈلى: بۇ خىل ئۈسۇلدا كېلەككە ئورۇندىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يولى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان، بەدەن ئۈزە قىسمىدىكى باشقا ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىلىرىدىكى بەللىرىنى ئاساسى بەللى قىلىپ تاللاشنى ياكى كېلەككە ئورۇندىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يولى بىلەن ئوخشاش ئىسلىك (مۇسپەت-مەنپىي) بولغان باشقا ئۆتكۈنچى يولىنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىلىرىدىكى بەللىلەرنى ئاساسى بەللى قىلىپ تاللاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن: يۆتۈلۈش، توغۇپ تىرەش، قىزىش ئىبارەت ئۆپكە قىسمىدا كېلەككە يۈز بەرگەن چاغدا بەدەن ئۈزە قىسمىدىن ئۆتكەن 手太阴肺 ئۆتكۈنچى يولىنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 合谷 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئاشقازان ئىچىدىكى گازنىڭ تەتۈر يېنىپ كېكىرىش ئەھۋالىغا نەپتەن بەدەن ئۈزە قىسمىدىن ئۆتكەن 足太阴脾经 ئۆتكۈنچى يولىنىڭ تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 公孙 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئۆتكۈر چىش ئاغرىشقا نەپتەن بەللى تاللىغاندا 足阳明经، 手 ئۆتكۈنچى يولىنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 合谷 بەللى بىلەن تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 内廷 دىن-ئىبارەت ئىككى ئورۇندىن ئاساسى بەللى تاللاش. ئۇيغۇنلىققا نەپتەن بەللى تاللىغان چاغدا 足少阴经، 手 ئۆتكۈنچى يولىنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 神门 بەللى بىلەن تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 太溪 بەللىسىدىن ئىبارەت ئىككى بەللى ئورنىنى ئاساسى بەللى قىلىپ تاللاپ يىغىنە سانجىپ داۋالاشنى ئىبارەت. ئەگەر

كېلىك دائىرىسى كەڭ ۋە ئالامىتى مۇرەككەپ بولغان چاغدا، بۇنىڭغا نىسبەتەن تاللاشنىڭ ئۆتكۈنچە بولۇشى ۋە پەللىلەر ئەلۋەتتە كەڭ ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ.

3- ئالامەتلىك ئاساسى پەللىلە تاللاش پىرىنسىپى: بۇ پىرىنسىپ ئالامەتكە قارىتا پەللىلە تاللاش پىرىنسىپى بولۇشى بىلەن خىل ئۇسۇلدا بىر قىسىم يۈتۈن بەدەن خاراكتىرلىك كېلىكلىك ۋە ياكى كېلىك خاس ئالامىتى ئېلىنغان كېلىكلىككە نىسبەتەن، بىر قىسىم پەللىلەرنىڭ شۇ ئالامەتكە بولغان ئالاھىدە داۋالاش رولىنى تۇتقۇزۇپ تۇرۇپ، ئاساسى پەللىلە تاللاپ ئېلىپ يىغىنە سانجىش ئارقىلىق كېلىك داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا پەقەت كېلىكلىكنىڭ ئالامىتى يېنىكلەشتۈرۈلگىلى ياكى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئالامەتلىك پەللىلە تاللاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تاللانغان پەللىلەر تەجرىبە ئارقىلىق ئېرىشكەن پەللىلە ئورنى دائىرىسىگە كىرىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈنچى يول سىرتىدىكى پەللىلەر 阿是 پەللىسى قاتارلىقلار كىلىككە ئەمەلىيەتتىكى تەجرىبە ئارقىلىق يەكۈنلەنگەن ئالامەتلىك كېلىك داۋالاش پەللىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئالامەتكە قارىتا تاللاپ ئېلىنغان پەللىلەرنىڭ داۋالاش مەقسىتى بولسا تۈيۈنۈش يۈز بەرگەن ئۆتكۈر ئالامەتلەرنى يوقىتىش ئارقىلىق يەنىمۇ ئىلگىرىلەش ھالدا، سەۋەبگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا شارائىت ۋە ۋاقىت ھازىرلاشتىن ئىبارەت. شۇغۇللاشقا ئالامەتلىك پەللىلە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش، يىغىنە سانجىپ داۋالاش كىلىككە ئەمەلىيەتتە رولغا سەل قاراشقا بولمايدىغان بىرخىل ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل جەمئىيەتكە كەڭ تۈردە تارقىلىپ، كۆپلىگەن كىشىلەر تەرىپىدىن ئىشلىتىلگەن. كىلىكدا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئالامەتكە قارىتا ئاساسى پەللىلە قىلىپ تاللاپ يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدىغان پەللىلەر تۆۋەندىكىچە:

常见对症选穴举例表

症状	选穴	症状	选穴
发热	大椎，曲池，合谷	脱肛	百会【灸】
昏迷	人中，十宣	胁痛	支沟，阳陵泉
虚脱	百会、神厥、无元【灸】，足三里	遗尿	阳陵泉，三阴交，关元
多汗	合谷，复溜	尿闭	曲骨或中极，三阴交，足三里
盗汗	后溪，阴郄	痛经	三阴交，地机，次髎
失眠	神门，三阴交，安眠	崩漏	三阴交，隐白
多梦	心俞，神门，太冲	胎位不正	至阴【灸】
多音	扶突，合谷，通里	项强	外关，后溪，天柱
牙关紧闭	下关，颊车，合谷	目肿痛	眼明，太阳，合谷
舌强	哑门，泉，合谷	麦粒肿	耳尖放血
痰多	中脘，少商	鼻渊	迎香，印堂，迎香
流涎	合谷，承浆，颊车	痰多	丰隆，中脘，足三里
心悸	郄门，内关	小儿营养不良	四缝，足三里
胸痛	内关，膻中	缺乳	少泽，膻中

咳嗽	列缺，肺俞	虚损	关元，足三里
恶心呕吐	内关，足三里，	皮肤痒	曲池，三阴交，
呃逆	内关，公孙		上肢加曲池
泄泻	天柱，足三里，上巨虚		下肢加血海
便秘	支沟，照海，天柱，		躯干加膈俞

2. قوشۇمچە پەللىنى تاللاش ئۇسۇلى:

قوشۇمچە پەللى تاللاش ئۇسۇلى دېگىنىمىز - كەللىككە نىسبەتەن ئاساسىي پەللىنى تاللاپ بولغاندىن كېيىن، كەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئاساسىي پەللىنىڭ داۋالاش تەسىرىنى كۈچەيتىدىغان، يەتەرسىزلىكنى تولۇقلايدىغان، ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق باشقا پەللىلەرگە ماسلاشتۇرۇپ يىغىن سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ مەقسىتى بولسا ئاساسىي پەللىلەر ئوتتۇرىسىدىكى داۋالاش رولىنى ماسلاشتۇرۇش، يەتەرسىزلىكنى تولۇقلاش، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقۇرى كۈتۈرۈشتىن ئىبارەت. شۇڭلاشقا كىلىككە ئەمەلىيەتتە قوشۇمچە پەللى تاللاشقا يۈككە دەرىجىدە ئېتىبار بېرىش لازىم. قوشۇمچە پەللى تاللاشقا كۆپىنچە ئالامەتلىك پەللى تاللاش ئۇسۇلىنى تۇتقۇ قىلىپ تۇرۇپ تاللاش زۆرۈر. يەنى بۇنىڭدا بىر پەللىگە يىغىن سانجىش ئارقىلىق كۆپ خىل ئالامەتتى يوقىتىش، قوشۇمچە پەللى ئاز بولۇش، ئۈنۈمى يۇقۇرى بولۇش ۋە تەسىرى تىز بولۇش پىرىنسىپى چوقۇم ئىشقا ئاشۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كىلىككە كۆپ قوللىنىدىغان قوشۇمچە پەللى تاللاش ئۇسۇلى، كەللىك ئورنىنى تۇتقۇ قىلغان ئاساسدا كەللىك ئورنىنىڭ ئالدى - كەينىدىن قوشۇمچە پەللى تاللاش، كەللىك ئورنىنىڭ ئۈستىگە ئۈستىگە سول تەرىپىدىن قوشۇمچە پەللى تاللاش، كەللىك ئورنىنىڭ يۇقۇرى - تۆۋەن قىسمىدىن قوشۇمچە پەللى تاللاش، كەللىك ئورنىنىڭ يېقىن ۋە يىراق قىسمىدىن قوشۇمچە پەللى تاللاش، كەللىك ئورنىنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدىن قوشۇمچە پەللى تاللاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بەش خىل بولىدۇ.

1- كەللىك ئورنىنىڭ ئالدى-كەينىدىن قوشۇمچە پەللى تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە ئىچكى ئەزا ئاغرىشقا كەللىكلىرى ۋە بىرقىسىم گەۋدە كەللىكلىرىگە نىسبەتەن كۆپ قوللىنىدىغان قوشۇمچە پەللى تاللاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل بىرقىسىم گەۋدە ۋە ئىچكى ئەزا كەللىك ئورنىغا نىسبەتەن قوشۇمچە پەللى تاللىغاندا، شۇ كەللىك ئورنىنىڭ ئالدىدىكى كۆكرەك-قورساق قىسمىدىكى پەللىلەر بىلەن شۇ كەللىك ئورنىنىڭ كەينىدىكى دۈمبە-يەل قىسمىدىكى پەللىلەرنى ئۆز-ئارا ماسلاشتۇرۇپ يىغىن سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كەللىك ئورنىنىڭ ئالدى - كەينىدىن قوشۇمچە پەللى تاللاش ئۇسۇلى يەنە ئۆزىدىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1) كەللىككە نىسبەتەن ئىچكى ئەزانىڭ ئالدى-كەينىدىن ئۆتكەن، ئىككى ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئۈستىدىكى ئۈزۈل كېلىدىغان ياننى نىسبەتەن ئۈزۈل كېلىدىغان پەللىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ قوشۇمچە پەللى تاللاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: كۆكرەك قىسىم ئاغرىش كەللىكلىرىگە قوشۇمچە پەللى تاللىغاندا، كۆكرەكنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى 中府 بىلەن كۆكرەكنىڭ كەينى تەرىپىدىكى 肺俞 پەللىسى ماسلاشتۇرۇپ قوشۇمچە پەللى قىلىپ تاللاش. ئاشقازان ئاغرىقىغا نىسبەتەن ئاشقازاننىڭ ئالدى تەرىپىدىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يول ئۈستىدىكى 中脘 پەللىسى

بىلەن ئاشقازاننىڭ كەينى تەرەپىدىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يولىدىكى 胃俞 بەللىنىپ ماسلاشتۇرۇپ قۇشۇمچە بەللە قىلىپ داۋالاش.

2) كېلىلەنگەن ئىچكى ئىزاننىڭ ئالدى ياكى كەينى تەرەپىدىن ئۆز-ئارا سىستىرىك ئورۇندىن قۇشۇمچە بەللە تاللاپ ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا بىر بەللە ئورنى چوقۇم يەرلىك ئورۇن. ئاغرىش نۇقتىسى ئۈستۈن بۆلىشى يەنە بىر بەللە ئورنى ئاغرىش نۇقتىسىدىكى بەللە ئورنىغا چوقۇم سىستىرىك بولغان ياكى ئۈدۈل قارشى تەرەپىدە بولغان بولۇش پىرىنسىپىغا بويسۇنۇشى لازىم. بۇ خىل ئۇسۇلدا تاللانغان ئىككى يىغىنە سانجىش ئورنى ئۆتكۈنچە يول ئۈستىدىكى بەللە ئورنى بولسىمۇ بۇلۇپرىدۇ.

مەسلەن: يۈرەك ئالدى رايۇنى ئاغرىشقا نەپەن يۈرەك ئالدى رايۇنىدىكى ئاغرىش نۇقتىسىغا يىغىنە سانجىپ بولغاندىن كېيىن شۇ يىغىنە ئورنىغا دۈمبە نەرەپتىن ئۈدۈل كېلىدىغان دۈمبە ئورنىدىكى ئوخشاش ئورنىغا يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. ئۆتكۈر بەل قايرىلىپ زەخىلىشكە نەپەتن بەل قىسىدىكى ئاغرىش ئورنىغا يىغىنە سانجىغاندىن كېيىن، شۇ يىغىنە ئورنىغا ئۈدۈل كېلىدىغان قورساق قىسىدىكى ئورنىغا يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل مەلۇم داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

2- كەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن قۇشۇمچە بەللە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل قۇشۇمچە بەللە تاللاش ئۇسۇلى، كۆپىنچە ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنىڭ رەتسىزلىشىدىن كېلىپ چىققان تۈرلۈك كېلىلەنگەن ئىشتىدىن بولۇپ، بۇ ئۇسۇلدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈن گەۋدىلىك كۆز قارشى ۋە ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئوڭ بىلەن سولدا سىستىرىك تارقىلىش، ئوڭ بىلەن سولنىڭ ئۆز-ئارا گىرەلىش، ئوڭ بىلەن سولنىڭ ئۆز-ئارا باغلىنىشى بۇلۇش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن قوللىنىدىغان ئۇسۇل.

ئادەتتە ئادەم بەدىنىدىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەر ئوڭ سولغا سىمىتىرىك تارقالغان بولىدۇ. ئەگەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىقتىدارى تەڭشەش مەركىزى مەلۇم سىرتقى ئامىل تەسىرىگە ئۇچۇرغاندا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئوڭ بىلەن سولنىڭ تەڭپۇڭلۇق ھالىتى بۇزۇلۇپ كېلىلەنگەن تەرەپتە ئاجىزلىق ۋە نورماللىق يۈز بېرىپ، ساق تەرەپكە بېسىم ۋە قىيىنچىلىق تۇغۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېلىلەنگەن تەرەپتىن (ئوڭ ياكى سول تەرەپتىن) ئاساسى بەللە تاللاپ كېلىلەنگەن تەرەپنى داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ساق تەرەپتىن كەل تەرەپ ئاساسى بەللە ئورنىغا ئوخشا بولغان قىسلاردىن قۇشۇمچە بەللە تاللاپ يىغىنە سانجىش داۋالاش ئارقىلىق، ساق تەرەپنىڭ ئىقتىدارى كۈچەيتىپ، كېلى تەرەپكە ئەسەر قىلدۇرۇش ئارقىلىق، كەل تەرەپنىڭ ساقىيىش سۈرئىتى تىزلىتىلىدىغان بىرخىل قۇشۇمچە بەللە تاللاش ئۇسۇلىدۇر.

مەسلەن: مېڭگە قان چۈشۈشكەن ياكى مېڭە قىل قان تۇمۇرلىرى توسۇلغان بىسلاردا قان چۈشكەن ياكى قان تۇمۇرلىرى توسۇلغان تەرەپنىڭ قارشى تەرەپىدىكى مۇچلەرنىڭ ھەرىكىتى توسۇنلۇققا ئۇچراش بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا كىلىنكدا، كېلىلەنگەن تەرەپنى داۋالاش، ساق تەرەپنى كۈچەيتىپ كەل تەرەپكە ئەسەر قىلدۇرۇش مەقسىتىدە، كەل تەرەپنىڭ ئاساسى بەللىگە ئوخشاش ھالدا، ساق تەرەپتىن قۇشۇمچە بەللە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يەنى بۇ خىل كەللىك ئورنىغا ئوڭ ياكى سولدىكى ئورۇندىن قۇشۇمچە بەللە ئېلىش ئۇسۇلى ئۆز ئىچىدىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ.

1) كەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن تەڭ قۇشۇمچە بەللە ئېلىش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇل ئىككى تەرەپتە تەڭلا

بىرخىل ئۆتكۈنچە يول تۇتۇشىدىن بىرقىم ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرى ۋە بىر قىسىم پۈتۈن بەدەن خاراكتىرلىك يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، كەلگەنگەن ئورۇننىڭ ئوڭ-سول ئىككى تەرەپىدىكى ئورۇن ۋە مۇچىدىن ئوخشاش ئورۇنلۇق قۇشۇمچە پەلە ئېلىپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن: ئاشقازان ئاغرىشقا ئىككى تەرەپ 足三里 گە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شاخچە كاناي يالغۇغىغا ئوڭ-سول تەرەپتىكى 列缺 ، 尺泽 ، 肺俞 ، پەللىرىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تۆت مۇچە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا نىسبەتەن ئوڭ-سول ئىككى مۇچە تەرەپتىن ئوخشاش پەللىلەردىن 合谷 ، 太冲 ، 阳辅 ، پەللىرىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) كەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن گىرەلەشتۈرۈپ قۇشۇمچە پەلە ئېلىش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇل ئىقتىدار توسىغۇنلۇققا ئۇچراش ۋە ئاغرىشلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرغاندا، كېسەل تەرەپنىڭ قارشى تەرەپتىكى ساق تەرەپتىن قۇشۇمچە پەلە تاللاش، كەسەل تەرەپتىن پەقەت ئاساسى پەللىنى تاللاپ قۇشۇمچە پەلە تاللىماستىن، يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان ئۇسۇل.

مەسلەن: ئوڭ تەرەپ يادامىسىغا بەزى يالغۇغىغا قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرغاندا سول تەرەپ 列缺 يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سول تەرەپ يۈز يېرۋا پارالچ كىلىگە قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرغاندا ئوڭ تەرەپ مۇچىنىڭ 合谷 پەللىگە يىغىنە سانجىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇسكۇللار ۋە مۇسكۇل يېشى قاپرىلىپ زەخىلىنىش يۈز بەرگەندە كېسەللىك ئورنى بىلەن سىستىرىك بولغان ساق تەرەپ پەلە ئورۇنلىرىدىن قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرۇش داۋالاش ئېلىپ بېرىش.

3- كەللىك ئورنىغا يۇقۇرى - تۆۋەنكى مۇچىلەردىن قۇشۇمچە پەلە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل پەلە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىر قىسىم گەۋدىنىڭ ۋە بەدەننىڭ يۇقۇرى ياكى تۆۋەن قىسىملىرىدا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئومۇمىي بەدەننىڭ بىر پۈتۈن گەۋدىلىك نۇقتى نەزىرى ۋە ئوخشاش ئىسلىك ئۆتكۈنچى يوللار ھەمدە سەككىز ئۆتكۈنچى يولىنىڭ ئۈز-ئارا گىرەلەشش ۋە تۇتۇشۇش قانۇنىيىتىگە ئاساسەن، كېسەللىك بەدەننىڭ يۇقۇرىدا بولسا بەدەننىڭ يۇقۇرىدىكى پەللىلەردىن ئاساسى پەلە تاللاپ، بەدەننىڭ تۆۋەندىكى مۇچىلەرنىڭ پەللىلەردىن قۇشۇمچە پەللىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. كېسەللىك بەدەننىڭ تۆۋەندە بولسا بەدەننىڭ تۆۋەندىكى پەللىلەردىن ئاساسى پەلە تاللاپ، بەدەننىڭ يۇقۇرىدىكى مۇچىلەرنىڭ پەللىلەردىن قۇشۇمچە پەللىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا قارىتىلغان بولۇپ.

مەسلەن: ئۆتكۈر چىش ئاغرىشقا يۇقۇرقى مۇچىدىن 合谷 غا تۆۋەندىكى مۇچىدىن 内庭 پەللىسىنى ماسلاشتۇرۇپ پەلە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. ئوۋرۇغا ئاغرىشقا يۇقۇرقى مۇچىدىن 支沟 پەللىگە تۆۋەنكى مۇچىدىن 阳陵泉 پەللىسىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. كۆكرەك ۋە قورساق كۆيۈپ قېلىشقا يۇقۇرقى مۇچىدىن 内关 پەللىگە تۆۋەنكى مۇچىدىن 公孙 پەللىسىنى ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك يۇقۇرىدا بولغانلارغا تۆۋەندىن قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك تۆۋەندە بولغانلارغا يۇقۇرىدىن قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك باشقا بولسا تۆۋەن قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرۇش،

كېسەللىك يۇرتتا بولسا تېقىمىدىن قۇشۇمچە پەلە ماسلاشتۇرۇش دېگەندەك بىر نىسبەتەن ئەمەل قىلىش لازىم. (بۇ خىل بېرىش ئورگانىزىمنىڭ بىر پۈتۈنلۈك نۇقتى نەزىرى ئاساسىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان) مەسلەن: باش چوققا قىسى ئاغرىش بولغاندا بەدەننىڭ تۆۋەندىكى 涌泉 پەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. بەل دۈمبە

ئاغرىش بولسا 委中 پەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. مەنەپت جىقېي قاندا 百会 پەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. تۆۋەنكى مۇچە پەللىلەرنى 肾俞، 环跳 پەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش دېگەندەك.

4- كەللىك ئورنىغا ئىچكى - سىرتىدىن قۇشۇمچە پەللىلە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل پەللىلە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى كۆپىنچە بىر قىسىم كىلىكىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كەللىكلەر ۋە ئەزا، ئۆتكۈنچى يوللاردا يۈز بەرگەن كەللىكلەرگە قوللۇنىلىدىغان قۇشۇمچە پەللى ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل بەدەننى ئەزالارنىڭ ۋە ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ مۇسۇپىتى بىلەن ماس كېلىدىغان مەنەپى، ئىچى بىلەن ماس كېلىدىغان سىرتىنىڭ ئۆز-ئارا تەسىرلىك مۇناسىۋىتىگە ئاساسەن قوللۇنىلىدىغان پەللىلە تاللاش ئۇسۇلى. بۇ خىل ئۇسۇل ئىچى-سىرتى ماسلاشتۇرۇش ئەكلىنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن ئۆز ئىچىدىن، كەللىككەن ئورۇن ياكى كەللىككەن ئۆتكۈنچى يول ئىچكى ياكى سىرتى تەرەپنىڭ بىرلا قىسمىدىن يەككە قۇشۇمچە پەللى تاللاپ ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن كەللىككەن ئورۇن ئەزا ياكى كەللىككەن ئۆتكۈنچى يولنىڭ ئىچى-سىرتىدىن تەڭلا قوش قۇشۇمچە پەللى تاللاپ ماسلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت ئىككى خىل تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

مەسلەن: ھەزىم ناچارلىشىش ۋە مۇسكۇل ئورۇنلاشتىن ئىبارەت تالنىڭ ئىقتىدارى ياخشى بولمىلىقتىن كېلىپ چىققان كەللىكلەرگە نىسبەتەن 胃经 ئۆتكۈنچى يولىدىكى 足三里 پەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش قورساق ئاغرىش ئىچى سۈرۈش ھەزىم ناچارلىقتىن ئىبارەت تال ئاشقازان ئىقتىدارى ياخشى بولمىلىقتىن بولغان كەللىكلەرگە نىسبەتەن 天枢 足三里 阳陵泉 پەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش دېگەندەك.

5- كەللىك ئورنىغا يىراق - يېقىندىن قۇشۇمچە پەللىلە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇل كىلىكىدا كۆپلىگەن كەللىكلەرگە كەڭ كۆلەملىك ئىشلىتىلىدىغان قۇشۇمچە پەللى ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، كەللىك ئورنىدىكى ئاساسى پەللىلەر بىلەن كەللىك ئەتراپىدىكى ئاساسى پەللىلەرگە، كەللىك ئورنىدىن يىراق ئورۇندىكى تۆت مۇچىنىڭ جەينەك بوغۇمى بىلەن تىز بوغۇمنىڭ يىراق قىسمىدىكى پەللىلەرنى قۇشۇمچە پەللى قىلىپ ماسلاشتۇرۇپ تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىش بولۇپ، كىلىكىدا كۆپ قوللۇنىلىدىغان كەللىك ئورنىغا قۇشۇمچە پەللىلەرنى يىراق ۋە يېقىندىن ماسلاشتۇرۇش جەدۋىلى تۆۋەندىكىچە:

常用远近配穴举例表

病位	近取	远取
头顶	百会，四神聪	太冲，涌泉
前额	印堂，上星，头维	内庭，夹溪
颞部	太阳，率谷	外关，足临泣
后头	风池，风府，天柱	后溪，束骨
眼部	眼明，承泣	合谷，光明
鼻部	印堂，迎香	合谷，足三里
耳部	翳风，耳门，听会	中渚，外关，阳陵泉
咽喉部	天容，天突	合谷，少商

口齿部	颊车，下关	合谷，内庭
肺	肺俞，膻中，天突	列缺，尺泽
心	心俞，厥阴俞，膻中	内关，神门，公孙
肝	肝俞，期门	太冲，行间，阳陵泉
胆	胆俞，日月	阳陵泉，丘墟，支沟
脾	脾俞，下脘	足三里，公孙，内关
胃	胃俞，中脘	内关，足三里，公孙
肠	大肠俞，小肠俞，天柱	上巨虚，下巨虚，足三里，合谷
肾	肾俞，志室，命门	太溪，然谷，委中
膀胱	次髎，中极	三阴交，阴陵泉
前阴	中极，关元，归来	三阴交，太溪，地机
肛门	长强	承山，百会
腰背	背俞穴。局部穴	委中，承山，昆仑
胸部	局部穴	内关，公孙，太白
上肢	肩髃，曲池，合谷	夹脊【颈5-胸1】
下肢	环跳，委中，阳陵泉	夹脊【腰2-骶1】

3. ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنىڭ كىلىكىدا ئىشلىتىشى:

ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللى بولسا ئون تۆت ئۆتكۈنچى يول ئىچىدىكى كەللىلەرنى داۋالاش رولى ۋە ئالاھىدىلىكى ئالاھىدە يۇقۇرى بولغان پەللىلەر بولۇپ. بۇ پەللىلەرنىڭ تارقىلىق ئالاھىدىلىكى ۋە رولىنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن ئۇلارنىڭ ئوخشىغان مەنىسى ۋە ئوخشىغان ئىسلىرى بار بۇلۇپ (ئىككى ياكى ئۈچىدىن ئارتۇق ئىسى بار)، ئورگانىزىدا كەللىك يۈز بەرگەندە بۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەردە ئوخشىغان ھالەتتە كەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بېرىدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر بىزنىڭ كەللىلەرگە دىئاگنوز قويۇشىمىزغا ئالاھىدە ياردەم بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئالاھىدە پەللىلەرگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا داۋالاش ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقۇرى بولىدۇ. بۇ ئۆتازلىرىمىزنىڭ ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلىرى ئاساسدا يەكۈنلەپ چىققان ۋە كىلىكا ئەسلىتىدە يىغىنە سانجىپ كەللىلەرنى داۋالاشتا ئالاھىدە كەڭ تۈردە ئىشلىتىلگەن. بۇ خىل ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى باشقا قۇشۇمچە پەللىلەر بىلەن ئۆز-ئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكۈ ياكى بۇ خىل ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى ئۆز - ئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكۈ ۋە ياكى. بۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئۆز - ئارا بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ بارىشىمۇ داۋالاش ئۈنۈمى يۇقۇرى بولىدۇ. يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن «ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللاردىكى يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىدىغان پەللىلەر» دېگەن مەزمۇندىكى 167 پەللىنىڭ كۆپ قىسىمى مۇشۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەر قاتارىغا كىرىدىغان پەللى ھېسابلىنىدۇ.

10. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قۇشۇمچە پەللىرى (ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرى)

1- زۇكام

ئاساسى پەللە:

- (1) 79. خې گۇ he gu 合谷
- (2) 109. دا جۇي da zhui 大椎
- (3) 13. فېڭ چى feng chi 风池
- (4) 102. ۋەي گۇەن wai guan 外关

قۇشۇمچە پەللە:

- (1) 24. تەي ياك تاي يانگ tai yang 太阳
- (2) 15. تو ۋى تو ۋى tou wei 头维
- (3) 117. فېڭ مېن فېڭ مېن feng men 风门
- (4) 70. چۇ چى چۇ چى qu chi 曲池

رەسىم:

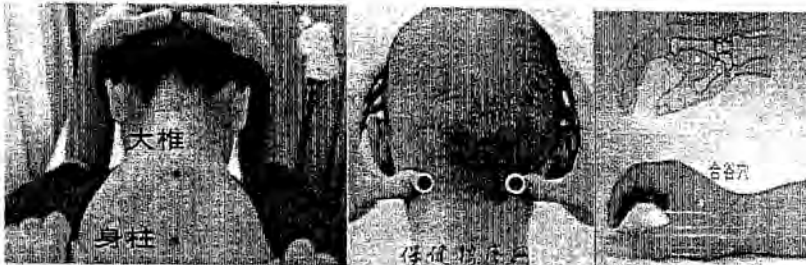


图 8-14-5 风门穴



图 8-12-8 头维穴

太阳 (Taiyang) 穴: 在额部, 发际前缘中点, 距前发际一横指 (2寸) 处。



2- يۆتەل

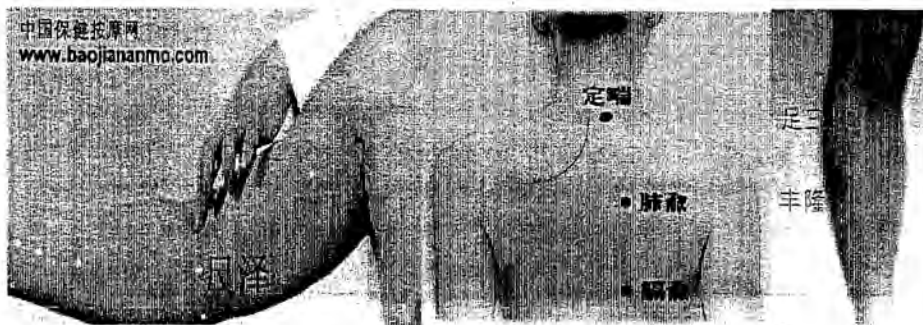
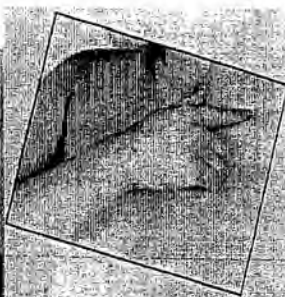
ئاساسى پەللە:

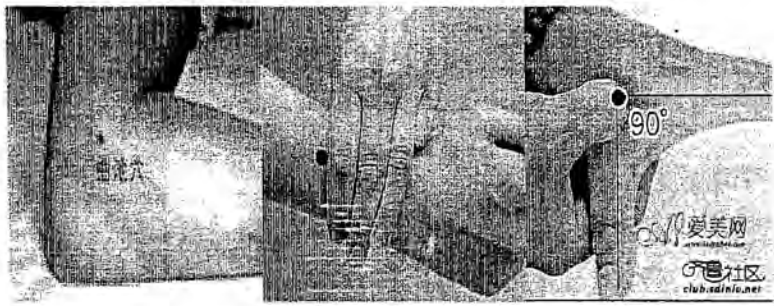
气舍	qi she	39. چى شې	(1)
大椎	da zhui	109. دا جۈي	(2)
天突	tain tu	38. تەن تۈ	(3)
丰隆	feng long	160. فېڭ لۇڭ	(4)
肺俞	fei shu	118. فېي شۈ	(5)
尺泽	chi ze	108. چى زې	(6)
中府	zhong fu	47. چوڭ فۇ	(7)

قوشۇمچە پەللە:

合谷	he gu	79. خې گۇ	(1)
外关	wai guan	102. ۋەي گۈەن	(2)
曲池	qu chi	70. چۈ چى	(3)

رەسىم:





3- ئۆتكۈر كانايچە زىققىسى

ئاساسى پەللە:

- | | | | | |
|------|-----------|------|---------|-----|
| · 肺俞 | fei shu | .118 | فېي شۇ | (1) |
| · 合谷 | he gu | .79 | خې گۇ | (2) |
| · 膻中 | dan zhong | .42 | دەن جۇڭ | (3) |
| · 丰隆 | feng long | .160 | فېڭ لۇڭ | (4) |
| · 风门 | feng men | .117 | فېڭ مېن | (5) |
| · 列缺 | lie que | .107 | لېي چۈ | (6) |
| · 天突 | tain tu | .38 | تەن تۇ | (7) |

قۇشۇمچە پەللە:

- | | | | | |
|-------|-----------|------|-----------|-----|
| · 曲池 | qu chi | .70 | چۈ چى | (1) |
| · 大椎 | da zhui | .109 | دا جۇي | (2) |
| · 足三里 | zu san li | .159 | زۇ سەن لى | (3) |

رەسىم:

膻中穴 (tanzhong)

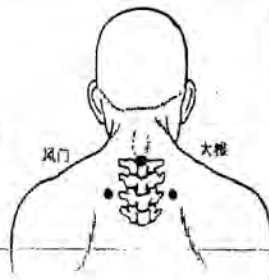
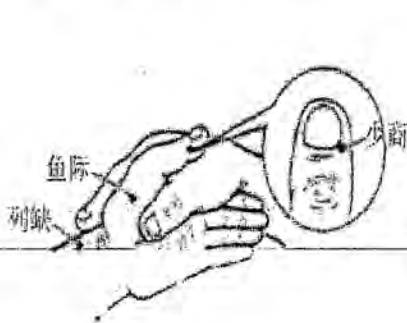
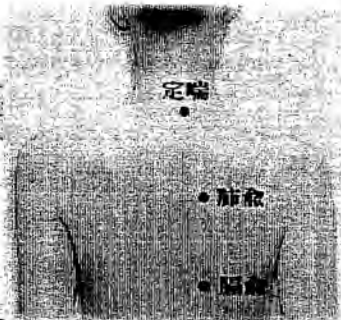
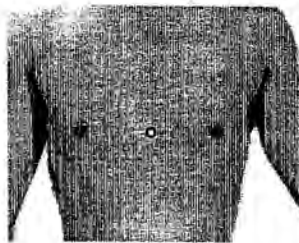
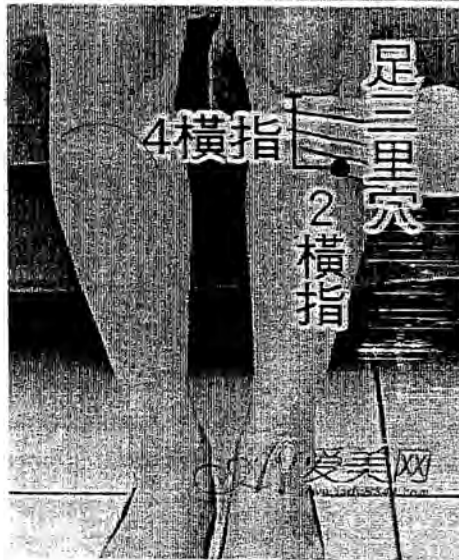
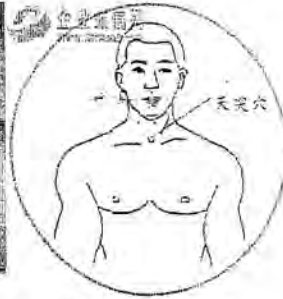


图 6-14-5 风门穴



4- نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش

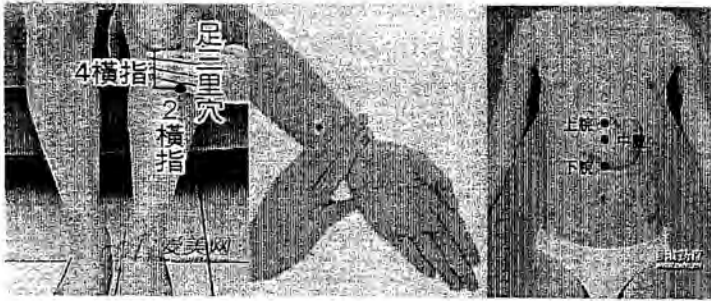
ئاساسى پەللە:

·中腕	zhong wan	.52	جوك ۋەن	(1)
·内关	nei guan	.84	نېي گۈەن	(2)
·足三里	zu san li	.159	زۇ سەن لى	(3)
·风池	feng chi	.13	فېڭ چى	(4)
·膻中	dan zhong	.42	دەن جوك	(5)
·间使	jian shi	.85	جەن شى	(6)
·大椎	da zhui	.109	دا جۈي	(7)

قۇشۇمچە پەللە:

·外关	wai guan	.102	ۋەي گۈەن	(1)
·百会	bay hui	.7	بەي خۈي	(2)
·合谷	he gu	.79	خې گۇ	(3)
·上腕	shangwan	.51	شاڭ ۋەن	(4)
·太冲	tai chong	.156	تەي چوك	(5)

رەسىم:



www.uighurkitap.com
 ئۇيغۇر كىتاب تور بېكەتى
 كىتاب تور بېكەتى
 ئۇيغۇر تىلىدىكى كىتابلارنىڭ ئىنتېرنېتتە بولۇشىغا بىزنىڭ قاتنىشىمىز بار.



5- تۆتكۈر ئاشقازان ئاغرىش

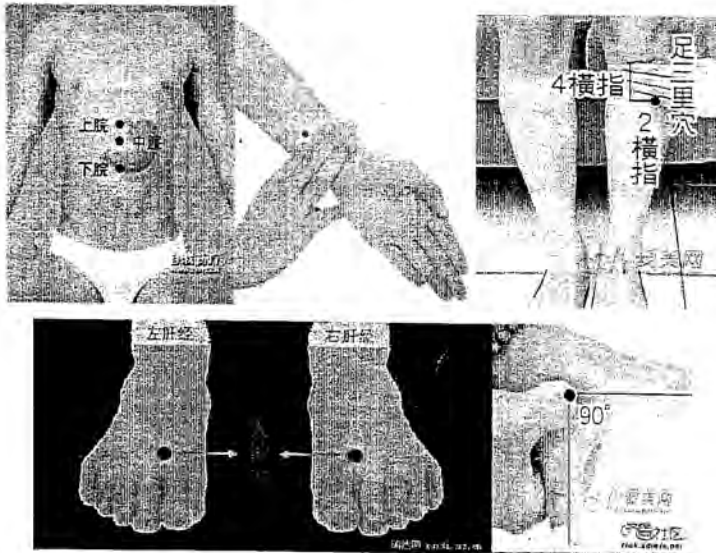
ئاساسى پەللە:

·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(1)
·内关	nei guan	84. نېي گۈەن	(2)
·中腕	zhong wan	52. جوك ۋەن	(3)
·上腕	shangwan	51. شاڭ ۋەن	(4)
·下腕	xia wan	55. شيا ۋەن	(5)

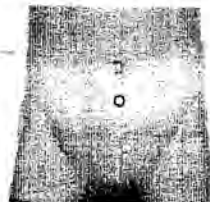
قۇشۇمچە پەللە:

·合谷	he gu	79. خې گۇ	(1)
·太冲	tai chong	156. تەي چوك	(2)
·气海	qi hai	60. چى خەي	(3)

رەسىم:



气海穴 (qihai)



6- ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش

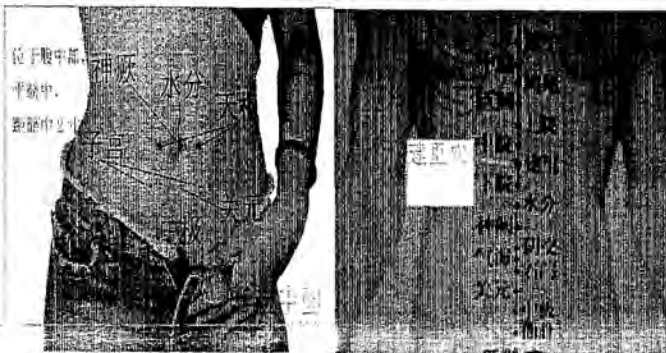
ئاساسى پەللە:

- | | | | |
|------|-----------|----------------|-----|
| ·足三里 | zu san li | 159. زۇ سەن لى | (1) |
| ·天枢 | tian shu | 58. تەن شۇ | (2) |
| ·中脘 | zhong wan | 52. جوك ۋەن | (3) |
| ·建里 | jian li | 53. جەن لى | (4) |
| ·下脘 | xia wan | 55. شيا ۋەن | (5) |
| ·神阙 | shen que | 57. شەن چۈي | (6) |

قۇشۇمچە پەللە:

- | | | | |
|------|---------------|-------------------|-----|
| ·阴陵泉 | yin ling quan | 153. يىن لىڭ چۈەن | (1) |
| ·风门 | feng men | 117. فېڭ مېن | (2) |
| ·关元 | guan yuan | 62. گۇەن يۈەن | (3) |

رەسىم:



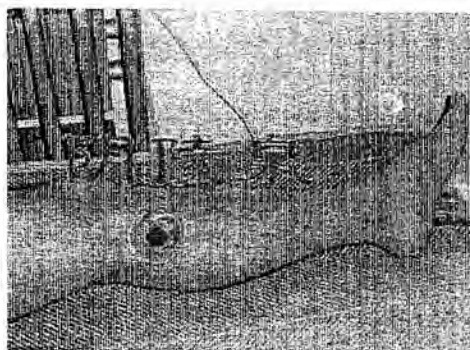
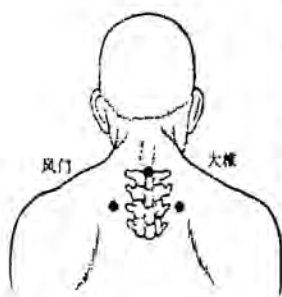
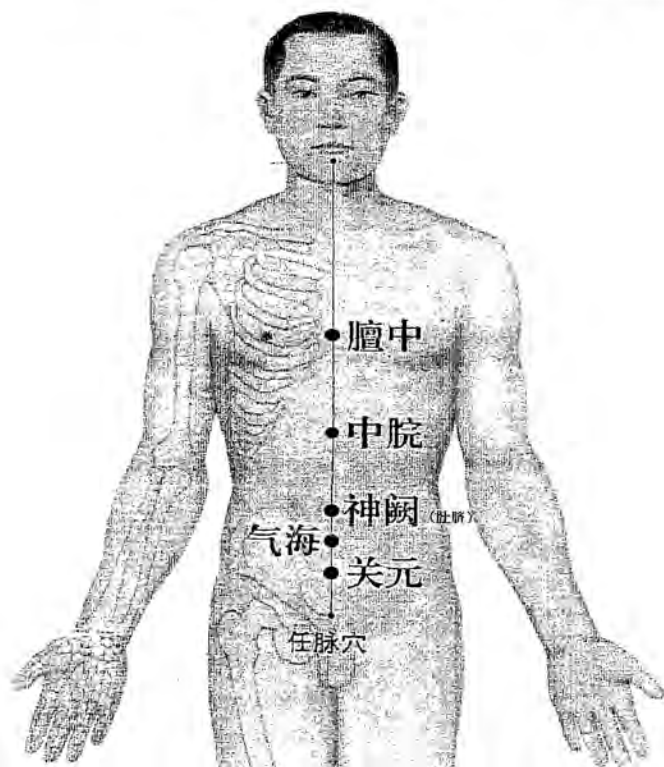


图 5-14-5 风门穴



7- باش ئاغرىش

ئاساسى پەللە:

- 1) 7. بەي خۇي bay hui 百会
- 2) 15. توۋى tou wei 头维
- 3) 13. فېڭ چى feng chi 风池
- 4) 107. لىي چۈ lie que 列缺
- 5) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里

قوشۇمچە پەللە:

- 1) 79. خې گۇ he gu 合谷
- 2) 24. تەي ياك tai yang 太阳
- 3) 16. جىئۇ سۇن jiao sun 角孙

رەسىم:

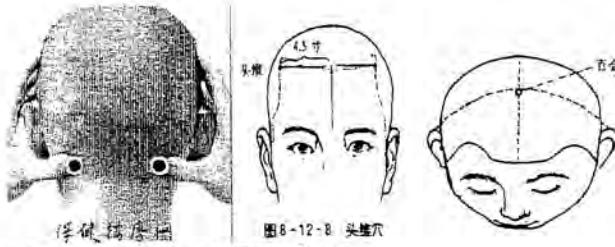


图8-12-8 头维穴

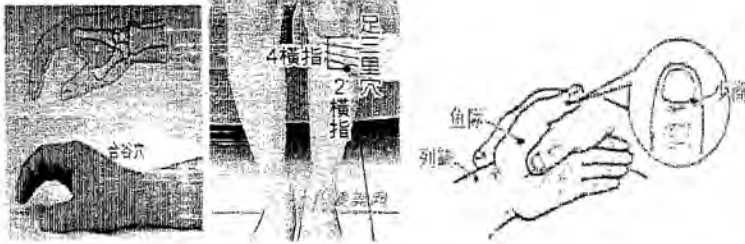


图8-7-10 颞风、颞颥、角孙穴

8- ئۇيغۇسزلىق

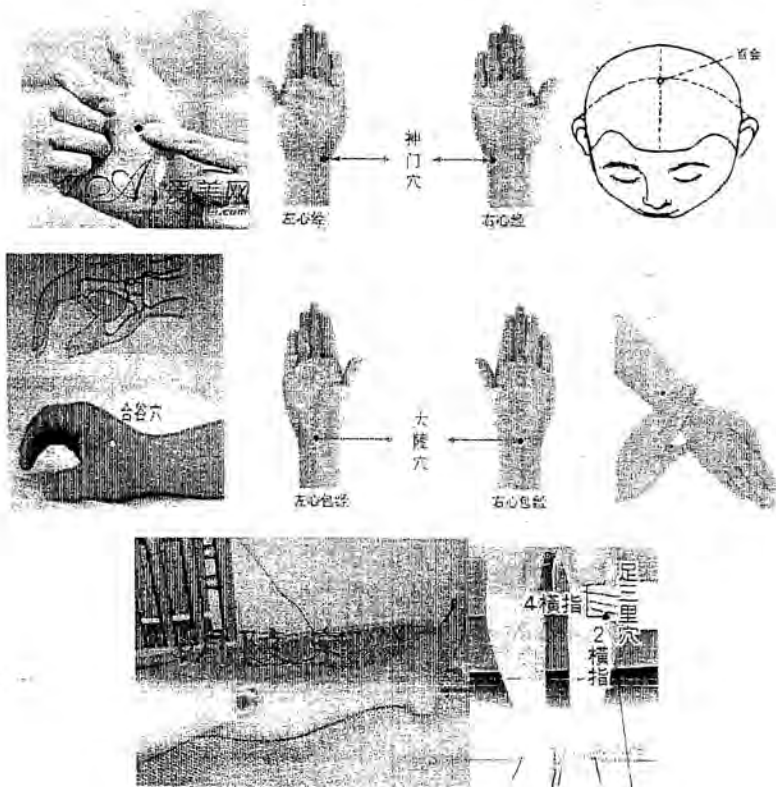
ئاساسى پەللە:

- | | | | |
|------|----------|--------------|-----|
| · 百会 | bay hui | 7. بەي خۇي | (1) |
| · 神门 | shen men | 90. شېن مېن | (2) |
| · 鱼际 | yu ji | 106. يۇ جى | (3) |
| · 内关 | nei guan | 84. نېي گۇەن | (4) |
| · 大陵 | da ling | 83. دا لىڭ | (5) |

قۇشۇمچە پەللە:

- | | | | |
|-------|---------------|-------------------|-----|
| · 合谷 | he gu | 79. خې گۇ | (1) |
| · 足三里 | zu san li | 159. زۇ سەن لى | (2) |
| · 阴陵泉 | yin ling quan | 153. يىن لىڭ جۇەن | (3) |

رەسىم:



9- ماشىندا باش قىيش

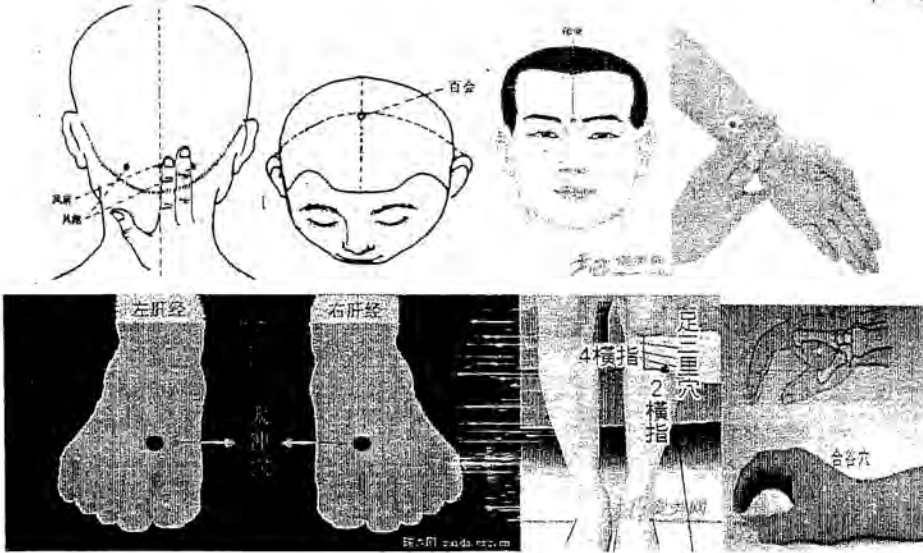
ئاساسى پەللە:

内关	nei guan	84. نەي گۇەن	(1)
印堂	yin tang	4. يىن تاڭ	(2)
百会	bay hui	7. بەي خۇي	(3)
风池	feng chi	13. فېڭ چى	(4)

قوشۇمچە پەللە:

合谷	he gu	79. خەي گۇ	(1)
足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(2)
太冲	tai chong	156. تەي چوڭ	(3)

رەسىم:



10- يۈرەك قوزغىلىش

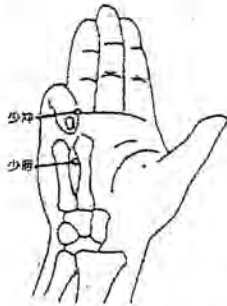
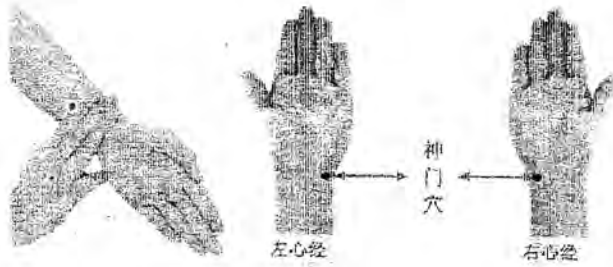
ئاساسى پەللە:

神门	shen men	90. شېن مېن	(1)
内关	nei guan	84. نېي گۈەن	(2)
通里	tong li	91. تونگ لى	(3)

قۇشۇمچە پەللە:

少府	shao fu	89. شاۋ فۇ	(1)
合谷	he gu	79. خې گۇ	(2)
大陵	da ling	83. دا لىڭ	(3)

رەسىم:



通里穴 (tongli)



神门穴



右心包经



11- يۈرەك سانجىقى

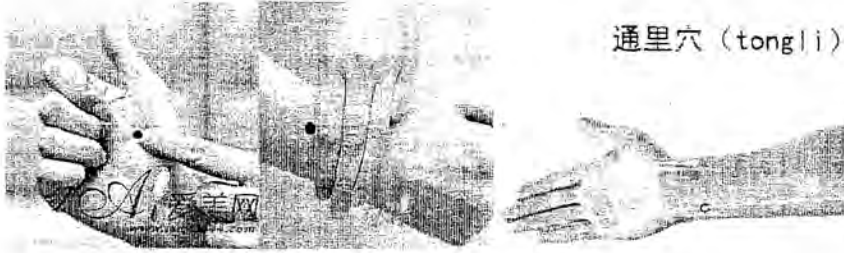
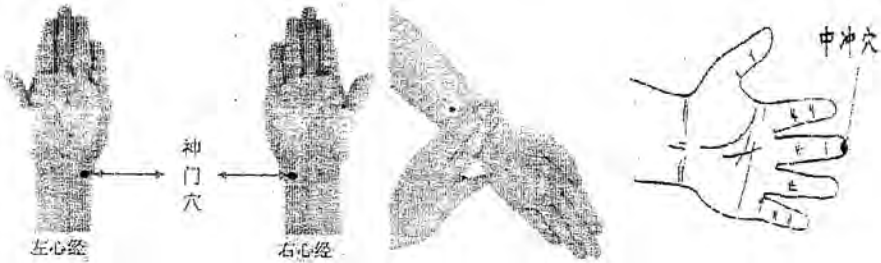
ئاساسى پەللە:

中冲	zhong chong	جوك چوك	.81	(1)
内关	nei guan	ئىچى گۈەن	.84	(2)
神门	shen men	شىن مەن	.90	(3)
通里	tong li	توڭ لى	.91	(4)

قوشۇمچە پەللە:

外关	wai guan	ۋەي گۈەن	.102	(1)
鱼际	yu ji	يۈ جى	.106	(2)
曲池	qu chi	چۈ چى	.70	(3)

رەسىم:



12- يۇقىرى قان بېسىم

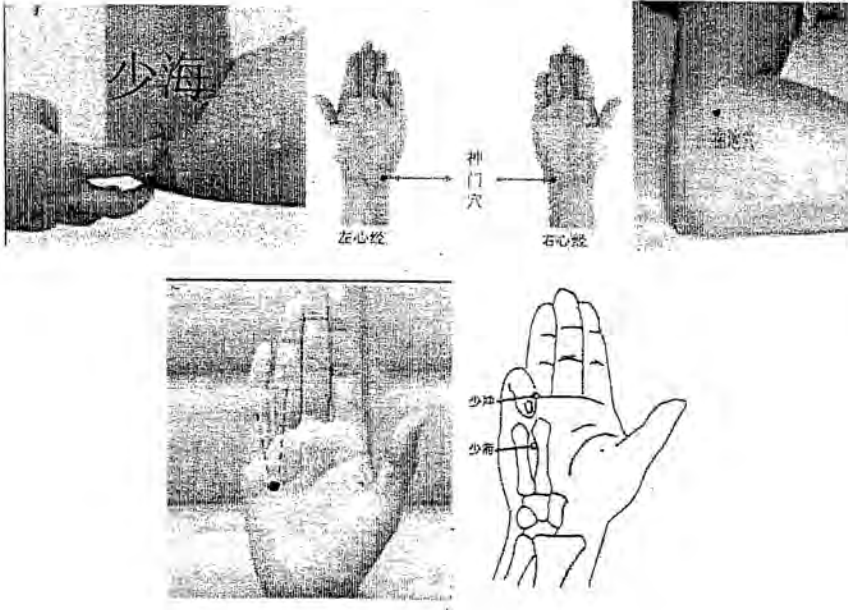
ئاساسى پەللە:

- 曲池 qu chi 70. چۈچى (1)
- 神门 shen men 90. شېن مېن (2)
- 少海 shao hai 92. شاۋ خەي (3)

قۇشۇمچە پەللە:

- 少府 shao fu 89. شاۋ فۇ (1)
- 少冲 shao chong 88. شاۋ چوڭ (2)

رەسىم:



13- تۈۋەن قان بېسىم

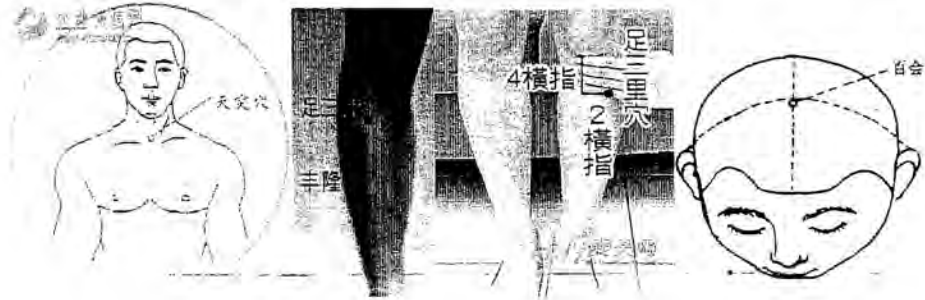
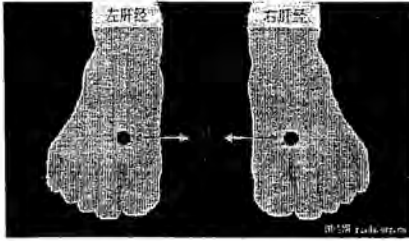
ئاساسى بەللە:

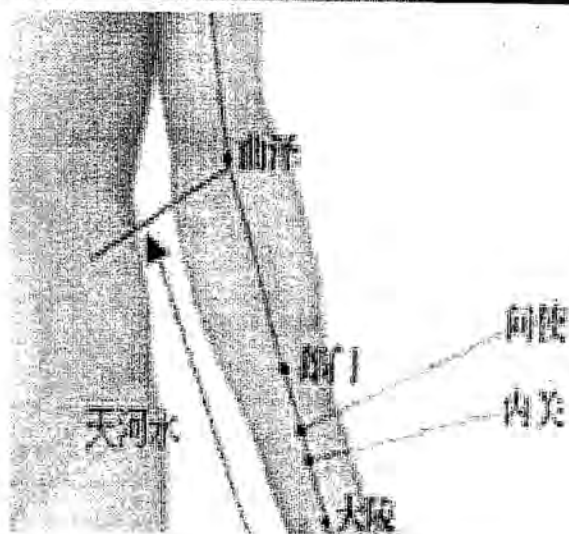
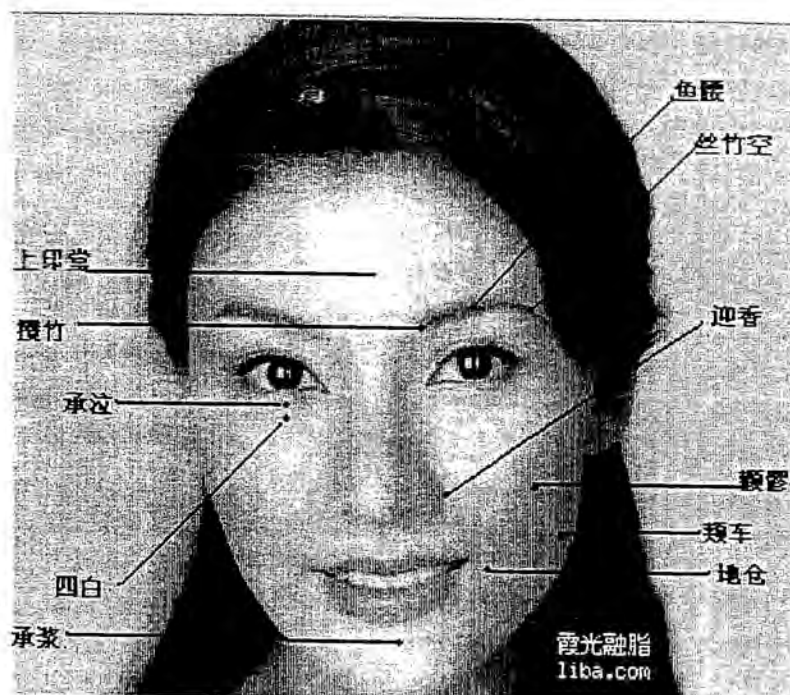
·内关	nei guan	84. نېي گۈەن	(1)
·人中	ren zhong	2. رېن جوڭ	(2)
·太冲	tai chong	156. تەي چوڭ	(3)
·百会	bay hui	7. بەي خۈي	(4)
·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(5)

قۇشۇمچە بەللە:

·丰隆	feng long	160. فېڭ لۇڭ	(1)
·天突	tain tu	38. تەن تۇ	(2)
·承浆	cheng jiang	33. چىڭ جياڭ	(3)
·曲泽	qu ze	87. قۇ زى	(4)

رەسىم:





14- شۇك ۋە ھەرخىل سەۋەپتىن بولغان ھۆشسىزلىق

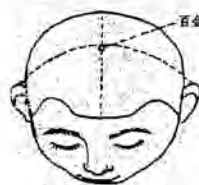
ئاساسى پەللە:

- (1) 2. رېن جوڭ ren zhong 人中
- (2) 81. جوڭ جوڭ zhong chong 中冲
- (3) 84. نېي گۈەن nei guan 内关
- (4) 163. شى شۈەن shi xuan 十宣

قۇشۇمچە پەللە:

- (1) 7. بەي خۇي bay hui 百会
- (2) 148. يوڭ چۈەن yong quan 涌泉
- (3) 1. دۇي دۈەن dui duan 兑端

رەسىم:



15- ھېستىرىيە

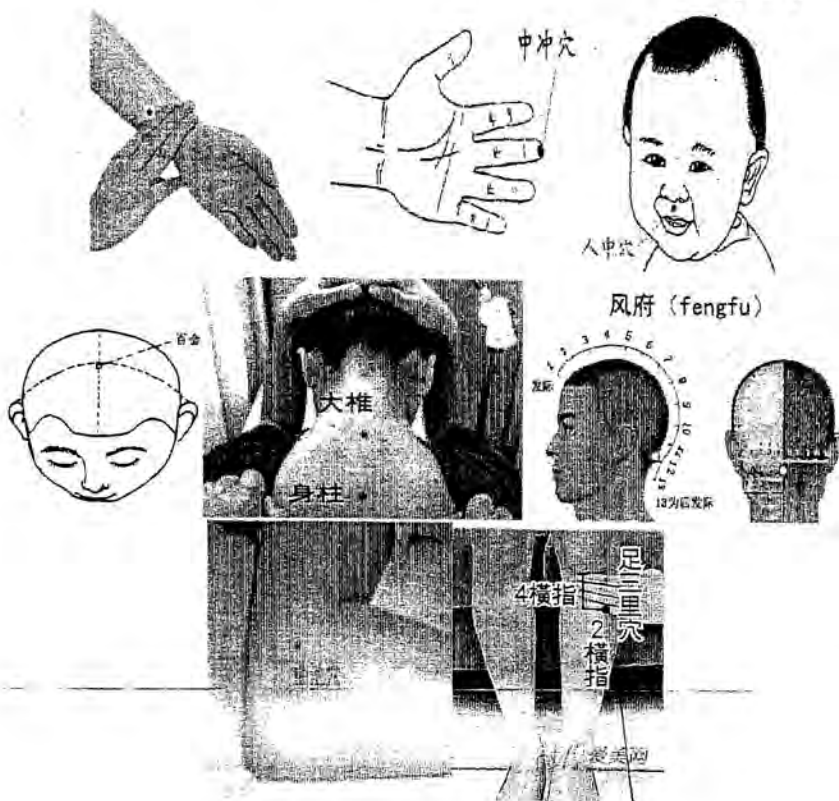
ئاساسىي پەللە:

人中	ren zhong	2. رېن جوك	(1)
中冲	zhong chong	.81 جوك چوك	(2)
内关	nei guan	.84 نېي گۇەن	(3)
风府	feng fu	.11 فېڭ فۇ	(4)
大椎	da zhui	.109 دا جۇي	(5)
百会	bay hui	.7 بېي خۇي	(6)

قوشۇمچە پەللە:

足三里	zu san li	.159 زۇ سەن لى	(1)
曲池	qu chi	.70 چۇ چى	(2)

رەسىم:



16- تۇتقاقلق كېسەل

ئاساسى پەللە:

·内关	nei guan	84. نەي گۇەن	(1)
·人中	ren zhong	2. رەن جوڭ	(2)
·大陵	da ling	83. دا لىڭ	(3)
·百会	bay hui	7. بەي خۇي	(4)
·大椎	da zhui	109. دا جۇي	(5)
·哑门	ya men	12. يا مەن	(6)
·风池	feng chi	13. فېڭ چى	(7)
·神门	shen men	90. شېن مەن	(8)
·间使	jian shi	85. جىەن شى	(9)
·后溪	hou xi	95. خۇۋ شى	(10)

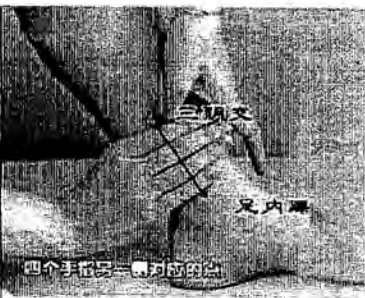
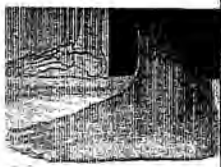
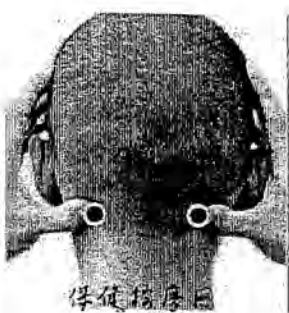
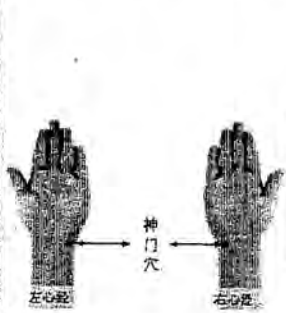
قۇشۇمچە پەللە:

·丰隆	feng long	160. فېڭ لۇڭ	(1)
·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(2)
·神庭	shen ting	5. شېن تىڭ	(3)
·三阴交	san yin jiao	152. سەن يىن جىاۋ	(4)
·昆仑	kun lun	146. كۇن لۇن	(5)
·中腕	zhong wan	52. جوڭ ۋەن	(6)

رەسىم:



哑门 (yamen)



17- يۈز نىرۋا پارالچى

ئاساسى پەللە:

·地仓	di cang	30. دى ساڭ	(1)
·听会	ting hui	19. تىڭ خوي	(2)
·四白	si bai	27. سى بەي	(3)
·颊车	ja che	32. جيا چې	(4)
·阳白	yang bai	23. ياك بەي	(5)
·合谷	he gu	79. خې گۇ	(6)
·下关	xia guan	17. شيا گۇن	(7)
·巨髎	ju liao	28. جۇ لياۋ	(8)
·翳风	yi feng	20. يى فېڭ	(9)
·攒竹	zan zhu	25. زەن جۇ	(10)
·人中	ren zhong	2. رېن جوك	(11)

قۇشۇمچە پەللە:

·太阳	tai yang	24. تەي ياك	(1)
·风府	feng fu	11. فېڭ فۇ	(2)
·太冲	tai chong	156. تەي جوك	(3)
·三阴交	san yin jiao	152. سەن يىن جياۋ	(4)
·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(5)
·大迎	da ying	31. دا يىڭ	(6)
·天枢	tian shu	58. تىەن شۇ	(7)
·迎香	ying xiang	29. يىڭ شاڭ	(8)

رەسىم:



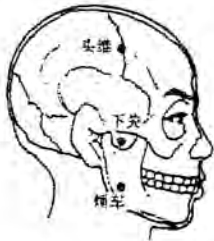
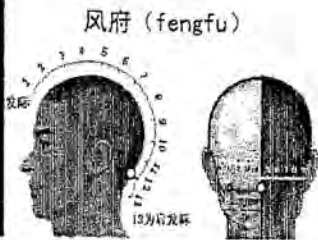
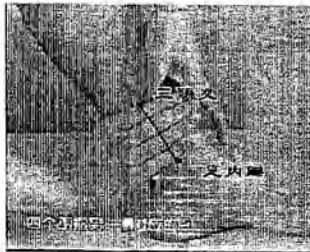
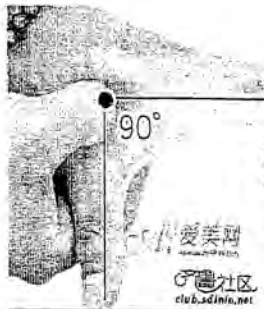


图 8-12-5 颊车、下关穴



18- يارتا پالەچ (يېرىم تەن پارالچى)

ئاساسى پەللە:

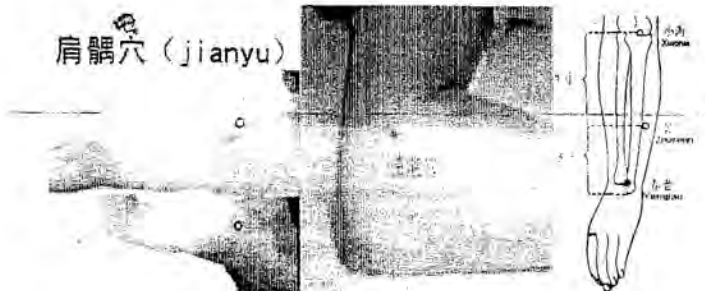
·养老	yang lao	97. ياك لاۋ	(1)
·曲池	qu chi	70. چۈ چى	(2)
·肩髃	jian yu	68. جىيەن يۈ	(3)
·臂臑	bi nao	69. بى ناۋ	(4)
·少海	shao hai	92. شاۋ خەي	(5)
·内关	nei guan	84. نىي گۈەن	(6)
·手三里	shou san li	73. شوۋ سەن لى	(7)
·合谷	he gu	79. خې گۇ	(8)
·阳陵泉	yang ling quan	136. يانگ لىڭ چۈەن	(9)
·环跳	huan tiao	133. خۈەن تياۋ	(10)
·风市	feng shi	134. فېڭ شى	(11)
·委中	wei zhong	140. ۋېي جوك	(12)
·承山	cheng shan	145. چېڭ شەن	(13)
·三阴交	san yin jiao	152. سەن يىن جياۋ	(14)
·大肠俞	da chang shu	128. دا چاڭ شۇ	(15)

قۇشۇمچە پەللە:

·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(1)
·悬钟	xuan zhong	137. شۈەن جوك	(2)
·阴陵泉	yin ling quan	153. يىن لىڭ چۈەن	(3)
·丰隆	feng long	160. فېڭ لۇڭ	(4)
·太冲	tai chong	156. تەي چوك	(5)
·解溪	jie xi	161. جىي شى	(6)
·昆仑	kun lun	146. كۇن لۇن	(7)

رەسىم:

肩髃穴 (jianyu)



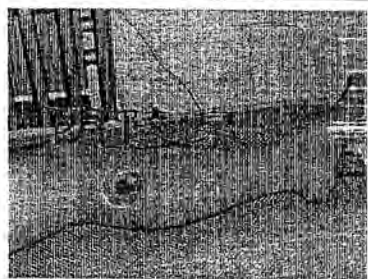
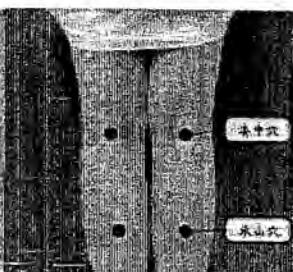
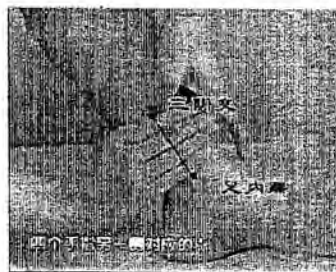
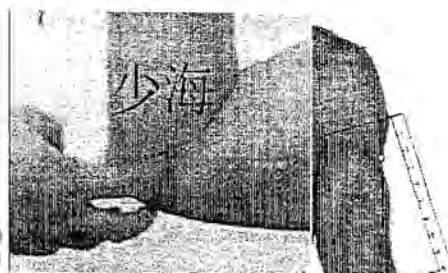
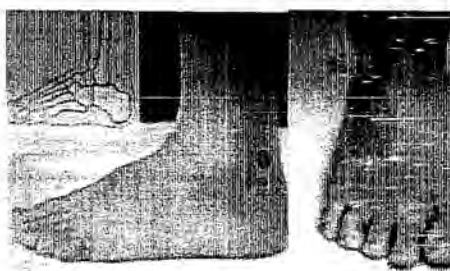


图 8-13-12 悬钟穴



19- يۇقىرى قىزىتما

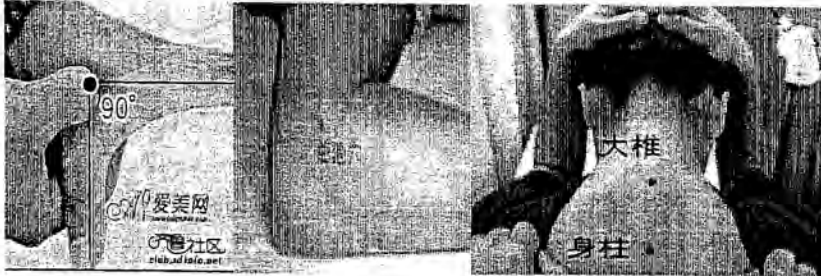
ئاساسى پەللە:

大椎	da zhui	109. دا جۇي	(1)
曲池	qu chi	70. چۈ چى	(2)
合谷	he gu	79. خې گۇ	(3)
内关	nei guan	84. نېي گۇن	(4)
十宣	shi xuan	163. شى شۇن	(5)

قۇشۇمچە پەللە:

曲泽	qu ze	87. چۈ زې	(1)
委中	wei zhong	140. ۋېي جۇڭ	(2)
商阳	shang yang	80. شاك ياك	(3)
中冲	zhong chong	81. جۇڭ چۇڭ	(4)

رەسىم:



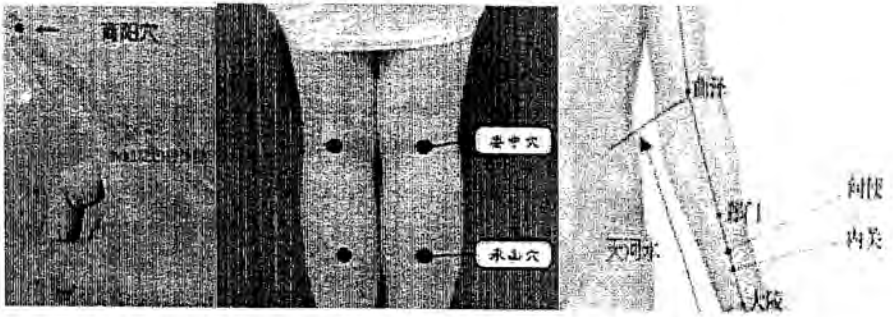
十宣 (Shi Xuan)

用于急救：热病，癫痫，小儿惊风，失眠，昏厥昏迷、休克、中暑、疟疾、惊厥等。用于各种热证：急性咽喉炎，急性胃肠炎，高血压，手指麻木。

保健按摩网

www.baolianmo.com





20- يەلتارشا

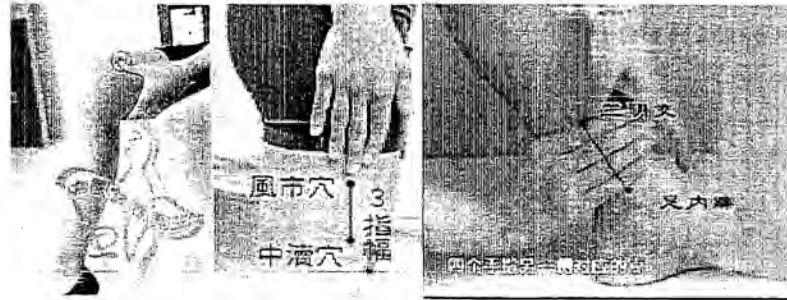
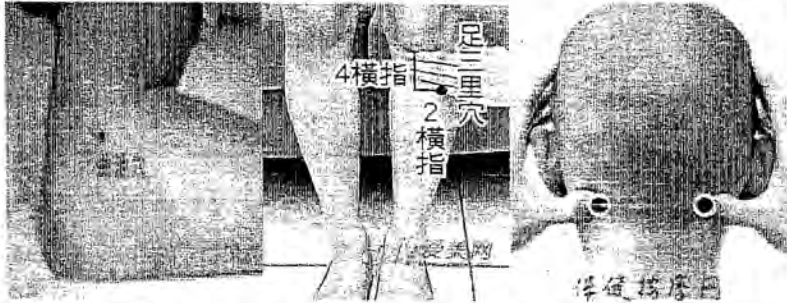
ئاساسى پەللە:

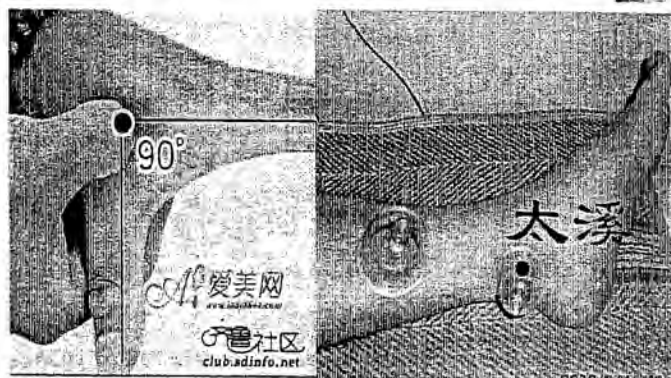
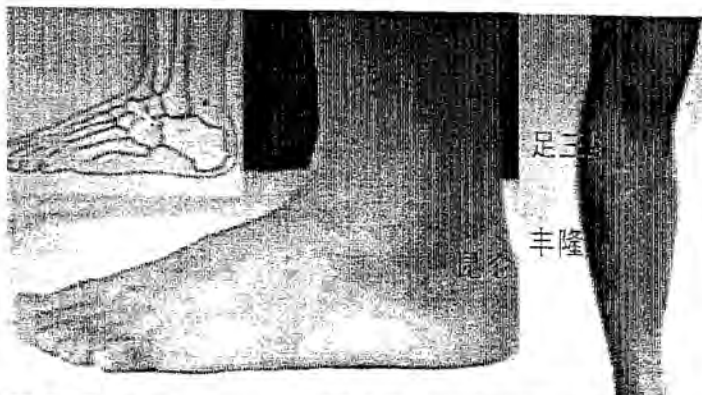
- 风池 feng chi 13. فېڭ چى (1)
- 足三里 zu san li 159. زۇ سەن لى (2)
- 曲池 qu chi 70. چۇ چى (3)
- 三阴交 san yin jiao 152. سەن يىن جياۋ (4)
- 风市 feng shi 134. فېڭ شى (5)
- 血海 xue hai 154. شۇ خەي (6)

قۇشۇمچە پەللە:

- 丰隆 feng long 160. فېڭ لۇڭ (1)
- 昆仑 kun lun 146. كۇن لۇن (2)
- 太溪 tai xi 149. تەي شى (3)
- 合谷 he gu 79. خې گۇ (4)

رەسىم:





(كۆپۈش ۋە سۇيدۇك ئاجرتىش سىستېما كېسەللىكلىرى)

21- ھەيز نۇرمالىسىزلىق

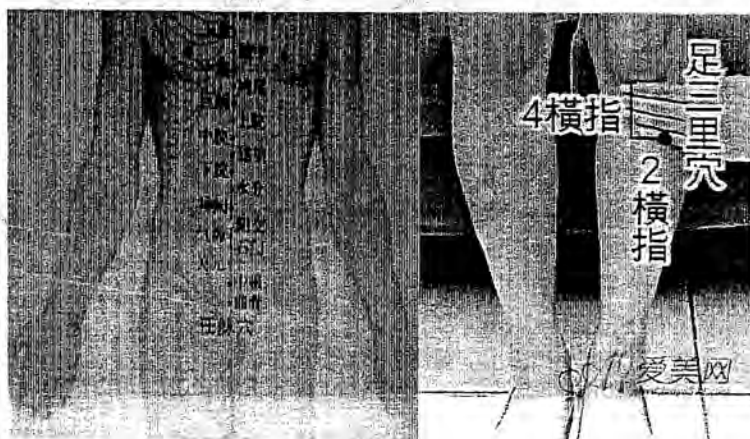
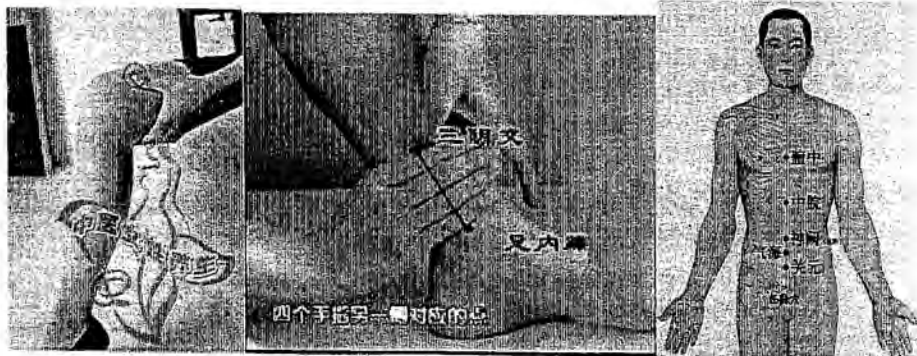
ئاساسى پەللە:

- 1) 62. گۈەن يۈەن guan yuan 关元
- 2) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交
- 3) 154. شۇ خەي xue hai 血海

قۇشۇمچە پەللە:

- 1) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里
- 2) 64. جوك جى zhong ji 中极

رەسىم:



22- ئاغرىتىپ ھەزىز كىلىش

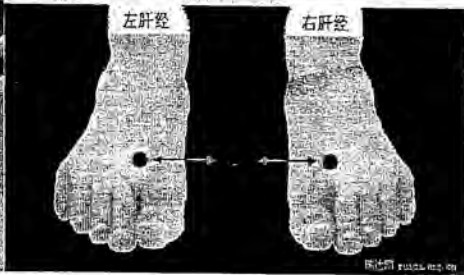
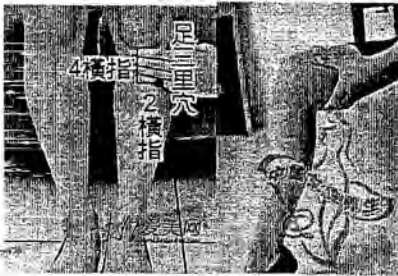
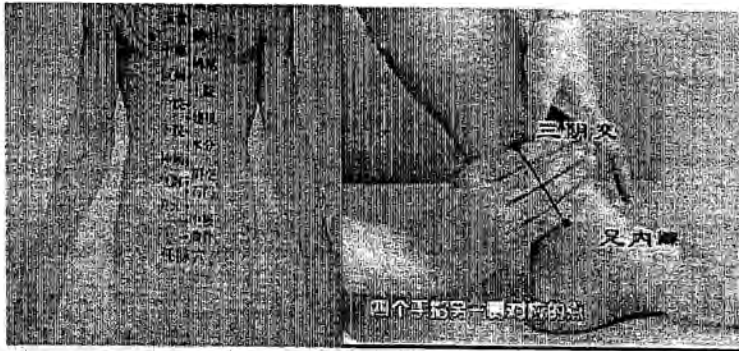
ئاساسى پەللە:

- 三阴交 san yin jiao سەن يىن جياۋ .152 (1)
- 中极 zhong ji چوڭ جى .64 (2)
- 关元 guan yuan گۇەن يۇەن .62 (3)

قۇشۇمچە پەللە:

- 太冲 tai chong تەي چوڭ .156 (1)
- 血海 xue hai شۇ خەي .154 (2)
- 足三里 zu san li زۇ سەن لى .159 (3)

رەسىم:



23- ھەيز تۇتۇلۇش

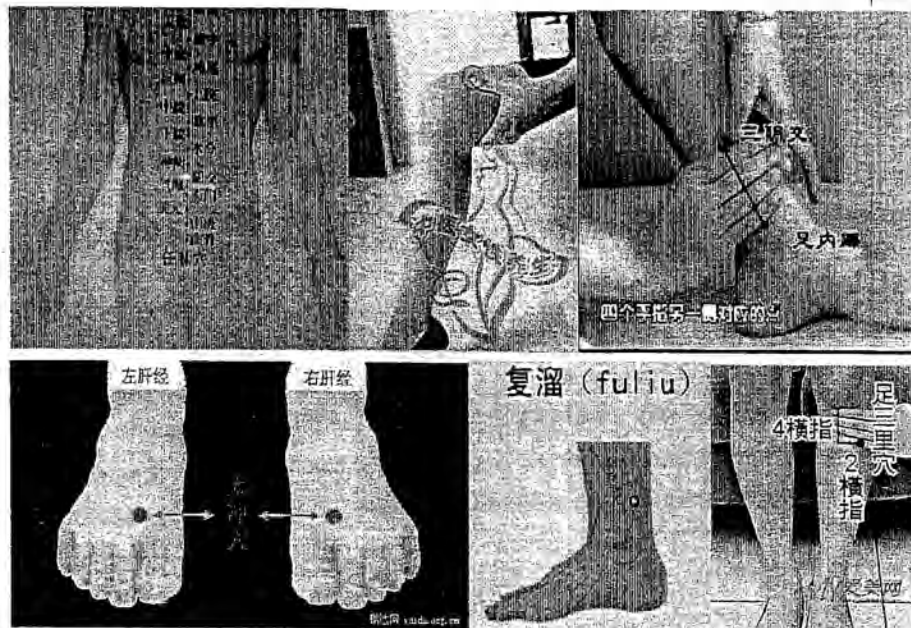
ئاساسى پەللە:

- 1) 三阴交 san yin jiao سەن يىن جياۋو .152
- 2) 血海 xue hai شۇ خەي .154
- 3) 中极 zhong ji چوڭ جى .64

قۇشۇمچە پەللە:

- 1) 足三里 zu san li زۇ سەن لى .159
- 2) 复溜 fu liu فۇ لىيۇ .150
- 3) 太冲 tai chong تەي چوڭ .156

رەسىم:



24_ بالياتقۇ چىقىپ قېلىش

ئاساسى پەللە:

·维道 wei dao 63. ۋېي داۋ (1)

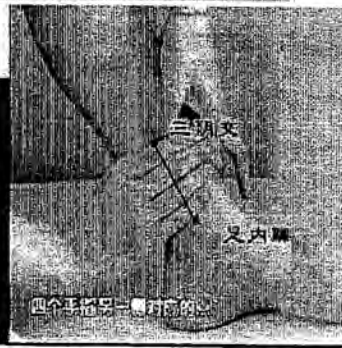
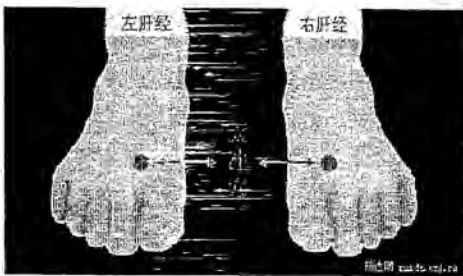
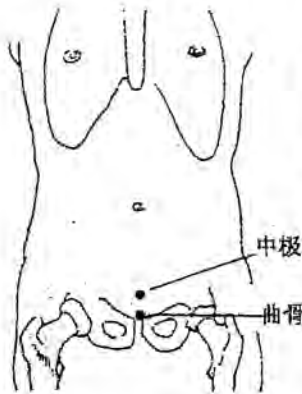
قوشۇمچە پەللە:

·曲骨 qu gu 65. چۈ گۇ (1)

·三阴交 san yin jiao 152. سان يىن جياۋ (2)

·太冲 tai chong 156. تەي چوڭ (3)

رەسىم:



25. بالياتقۇنىڭ پائالىيەتلىك قاننىشى

(خۇن تەۋرەش)

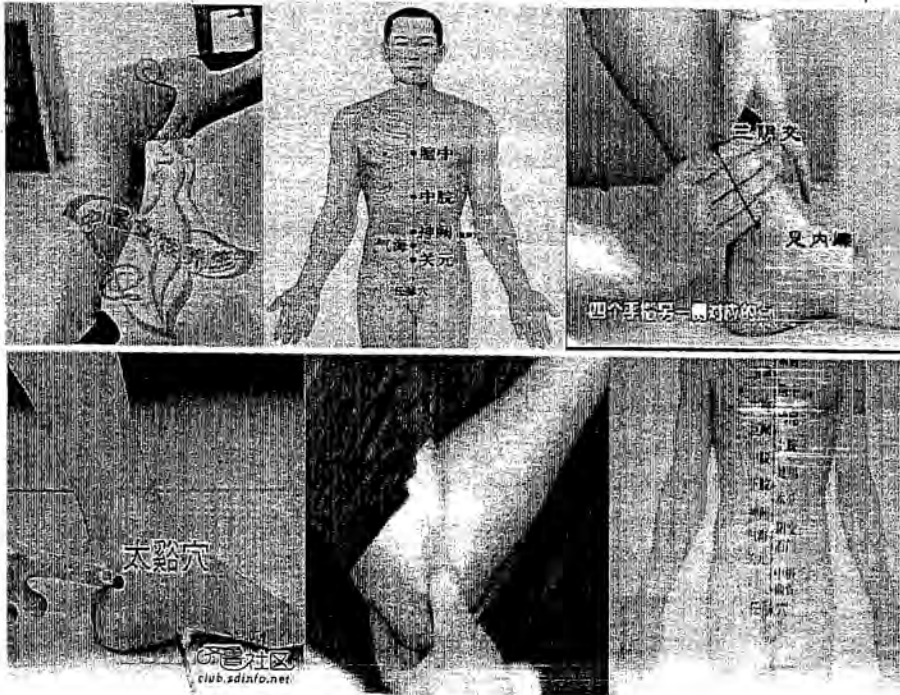
ئاساسى پەللە:

- 1) 三阴交 san yin jiao سەن يىن جياۋ 152
- 2) 关元 guan yuan گۈەن يۈەن 62
- 3) 血海 xue hai شۇ خەي 154

قۇشۇمچە پەللە:

- 1) 中极 zhong ji جوك جى 64
- 2) 曲池 qu chi جۇ چى 70
- 3) 太溪 tai xi تەي شى 149
- 4) 会阴 hui yin خۇي يىن 67

رەسىم:



26- سۈت بېزى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

.膻中 dan zhong 42. دەن جوك (1)

.合谷 he gu 79. خې گۇ (2)

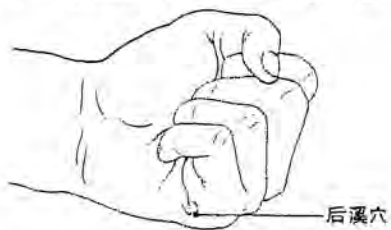
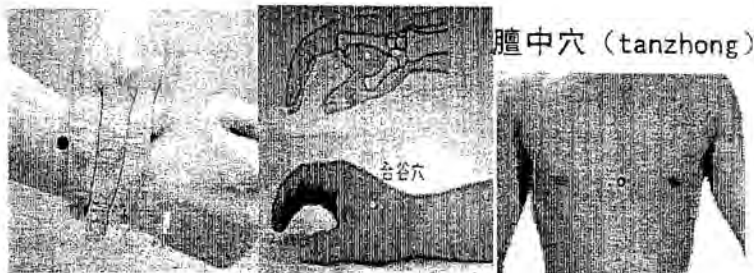
قۇشۇمچە پەللە:

.外关 wai guan 102. ۋەي گۇەن (1)

.后溪 hou xi 95. خوۋ شى (2)

(3)

رەسىم:



27- سۈت كەملىك

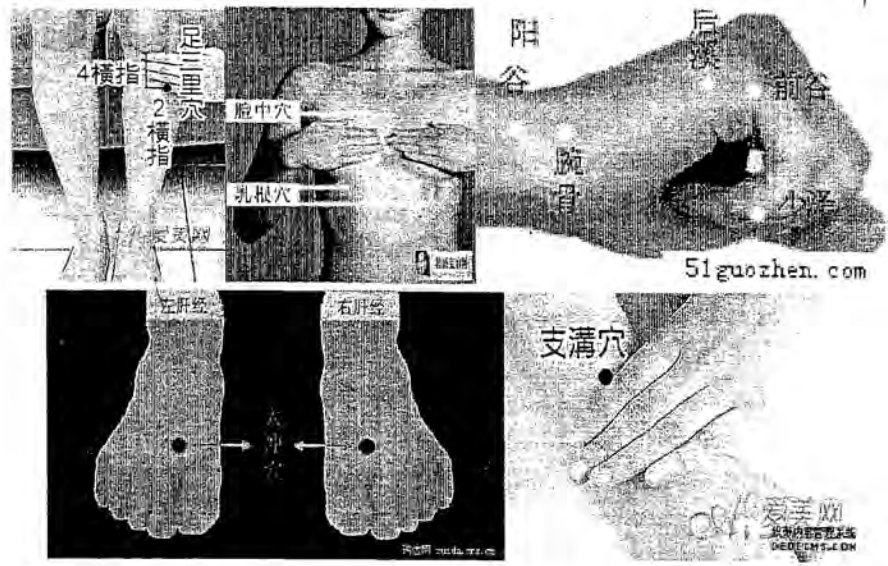
ئاساسى پەللە:

- 1) 94. شاۋ زې shao ze 少泽
- 2) 45. رۇ گېن ru gen 乳根
- 3) 42. دەن جوڭ dan zhong 膻中
- 4) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里

قوشۇمچە پەللە:

- 1) 103. جى گوۋۇ zhi gou 支沟
- 2) 156. تەي چوڭ tai chong 太冲

رەسىم:



28- ئاق خۇن كۆپ كېلىش

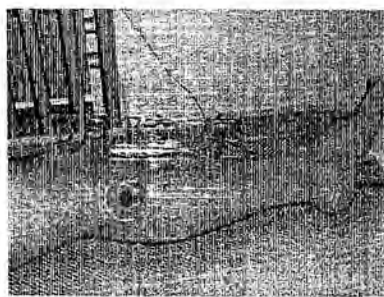
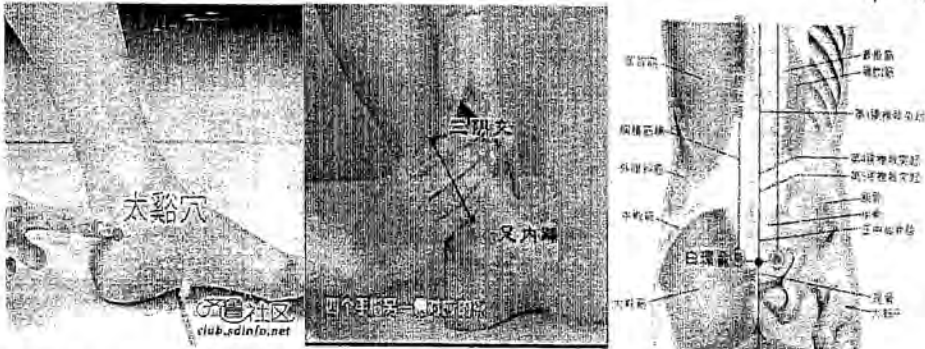
ئاساسى پەللە:

- 1. (1) 132. بەي خۇەن شۇ 白环俞 bai huan shu
- 2. (2) 152. سەن يىن جياؤ 三阴交 san yin jiao
- 3. (3) 149. تەي شى 太溪 tai xi

قۇشۇمچە پەللە:

- 1. (1) 60. چى خەي 气海 qi hai
- 2. (2) 150. فۇ ليۇ 复溜 fu liu
- 3. (3) 153. يىن لىڭ جۈەن 阴陵泉 yin ling quan

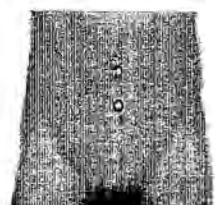
رەسىم:



复溜 (fuliu)



气海穴 (qihai)



29- بالياتقۇ قۇشۇمچىلىرى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

(1) 154. شۇخەي

قۇشۇمچە پەللە:

(1) 62. گۈەن يۈەن

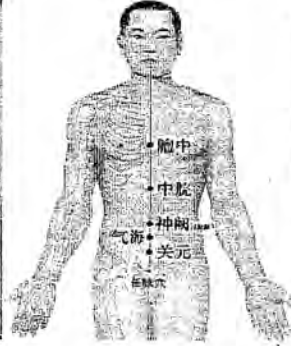
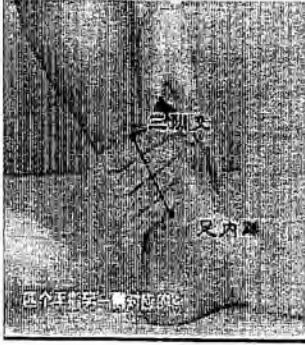
(2) 152. سەن يىن جياۋ

·血海 xue hai

·关元 guan yuan

·三阴交 san yin jiao

رەسىم:



30- بالياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى

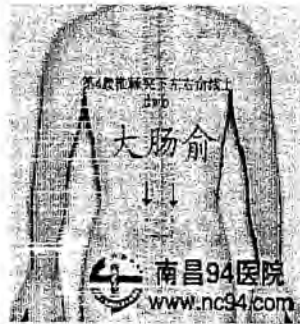
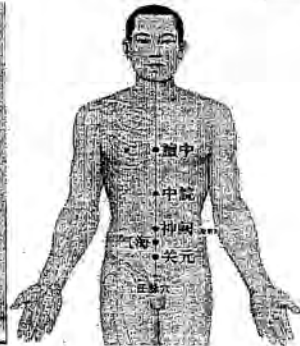
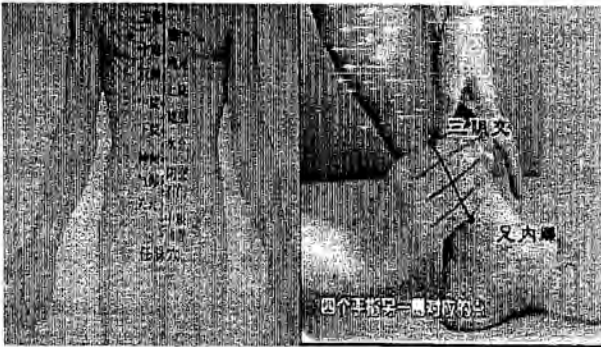
ئاساسى پەللە:

- 关元 guan yuan (1) 62. گۈەن يۈەن
- 三阴交 san yin jiao (2) 152. سەن يىن جياۋ

قۇشۇمچە پەللە:

- 中极 zhong ji (1) 64. جۇڭ جى
- 大肠俞 da chang shu (2) 128. دا چاڭ شۇ

رەسىم:



31- بالياتقۇ بوينى شەلۋەرەش

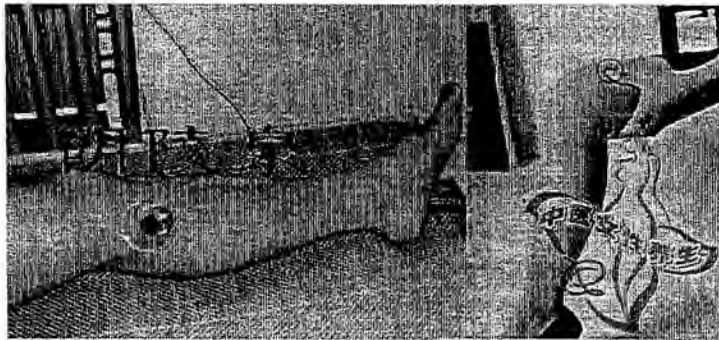
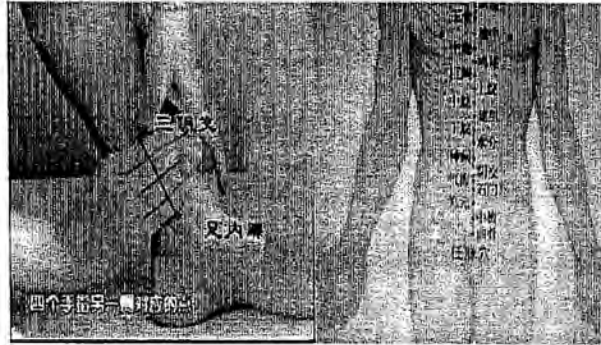
ئاساسى پەللە:

- 中极 zhong ji 64. جوك جى (1)
- 三阴交 san yin jiao 152. سەن يىن جياۋ (2)

قۇشۇمچە پەللە:

- 曲骨 qu gu 65. چۈ گۇ (1)
- 血海 xue hai 154. شۇ خەي (2)
- 阴陵泉 yin ling quan 153. يىن لىڭ چۈەن (3)

رەسىم:



32- جنسى يول تامچە قۇرۇت كىسلى

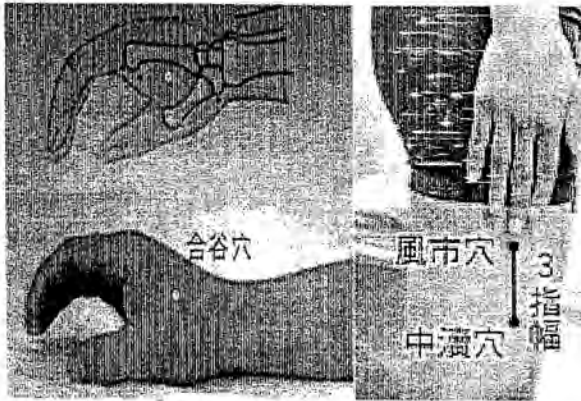
ئاساسى پەللە:

中渎 zhong du (1) جوڭ نۇ

قۇشۇمچە پەللە:

合谷 he gu (1) خې گۇ

رەسىم:



33- جنسى يول قىچشش

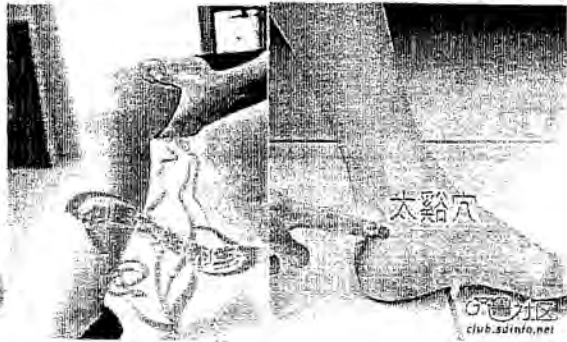
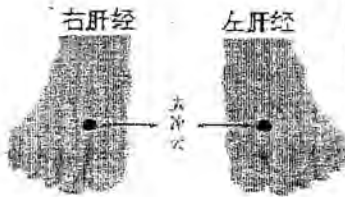
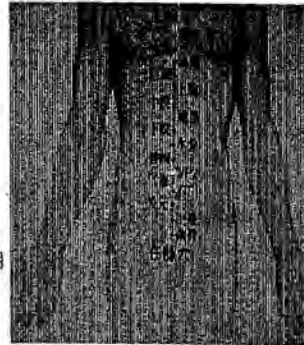
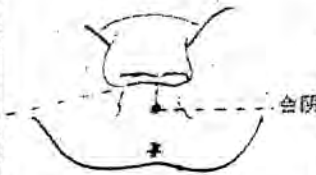
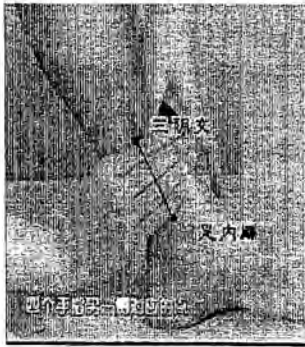
ئاساسى پەللە:

- 中极 zhong ji (1) .64 جوڭ جى
- 会阴 hui yin (2) .67 خوي يىن
- 三阴交 san yin jiao (3) .152 سەن يىن جياۋ

قۇشۇمچە پەللە:

- 太溪 tai xi (1) .149 تەي شى
- 血海 xue hai (2) .154 شۇ خەي
- 太冲 tai chong (3) .156 تەي چوڭ

رەسىم:



34- تۆتكۈر سۈيدۈك تۈتۈلۈش

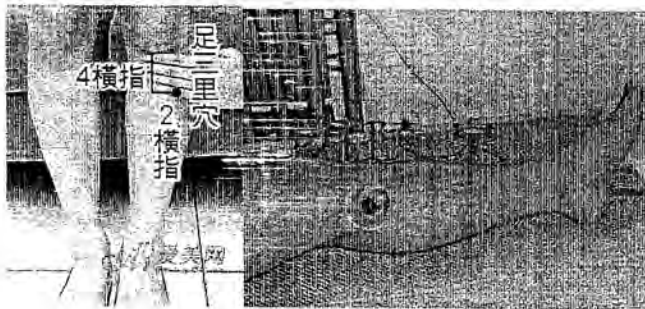
ئاساسى پەللە:

- 会阴 hui yin (1) 67. خۇي يىن
- 三阴交 san yin jiao (2) 152. سەن يىن جياۋ
- 阴陵泉 yin ling quan (3) 153. يىن لىڭ چۈەن

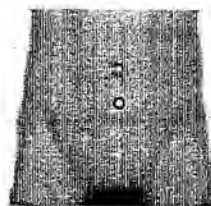
قۇشۇمچە پەللە:

- 关元 guan yuan (1) 62. گۈەن يۈەن
- 气海 qi hai (2) 60. چى خەي
- 足三里 zu san li (3) 159. زۇ سەن لى

رەسىم:



气海穴 (qihai)



35- مەزى بېزى ياللوغى

ئاساسى پەللە:

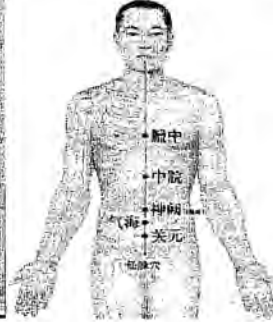
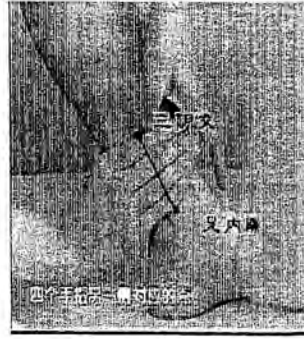
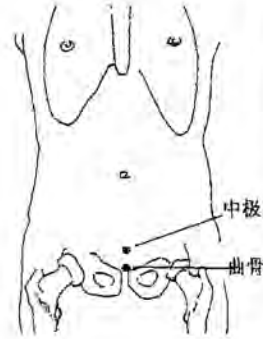
(1) 62. گۈەن يۈەن 关元 guan yuan

(2) 152. سەن يىن جياۋ 三阴交 san yin jiao

قۇشۇمچە پەللە:

(1) 64. جوك جى 中极 zhong ji

رەسىم:



36- مەننىڭ بالدۇر كېتىش كېسەللىكى

ئاساسى پەللىلە:

- | | | | |
|------|---------------|-------------------|-----|
| ·肾俞 | shen shu | 126. شىن شو | (1) |
| ·气海 | qi hai | 60. چى خەي | (2) |
| ·三阴交 | san yin jiao | 152. سەن يىن جياؤ | (3) |
| ·关元 | guan yuan | 62. گۇەن يۇەن | (4) |
| ·阴陵泉 | yin ling quan | 153. يىن لىڭ چۇەن | (5) |

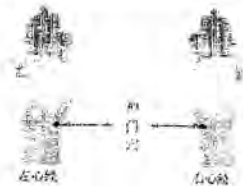
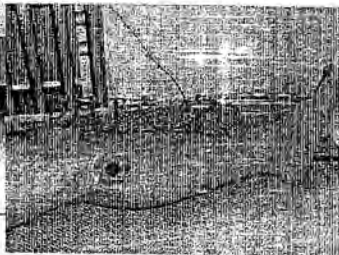
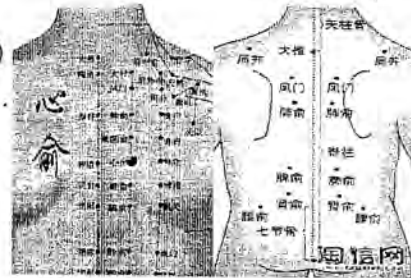
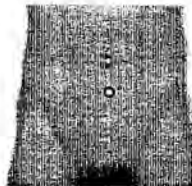
قوشۇمچە پەللىلە:

- | | | | |
|------|-----------|----------------|-----|
| ·心俞 | xin shu | 119. شىن شو | (1) |
| ·足三里 | zu san li | 159. زۇ سەن لى | (2) |
| ·神门 | shen men | 90. شىن مەن | (3) |

رەسىم:



气海穴 (qihai)



37- ئەرك ئاجزلىق

ئاساسى پەللە:

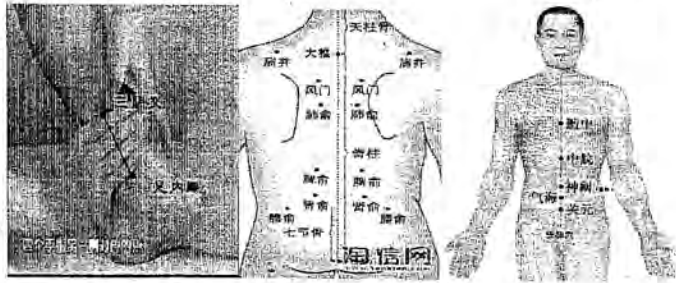
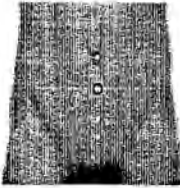
·关元	guan yuan	62. گۈەن يۈەن	(1)
·肾俞	shen shu	126. شەن شۇ	(2)
·三阴交	san yin jiao	152. سەن يىن جياۋ	(3)
·气海	qi hai	60. چى خەي	(4)
·阴陵泉	yin ling quan	153. يىن لىڭ چۈەن	(5)
·中极	zhong ji	64. جوك جى	(6)
·大敦	da dun	155. دا دۈن	(7)

قوشۇمچە پەللە:

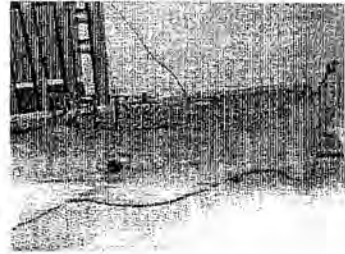
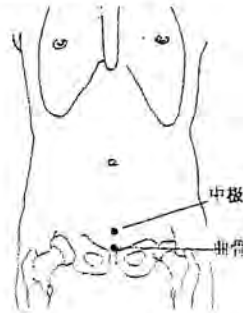
·神门	shen men	90. شەن مەن	(1)
·心俞	xin shu	119. شىن شۇ	(2)
·百会	bay hui	7. بەي خۈي	(3)
·命门	ming men	113. مىڭ مەن	(4)

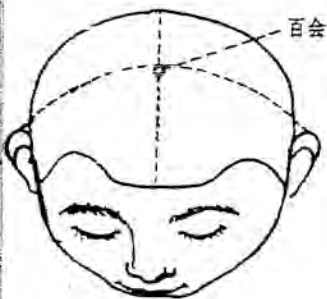
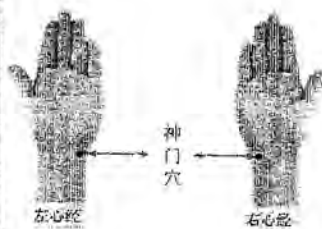
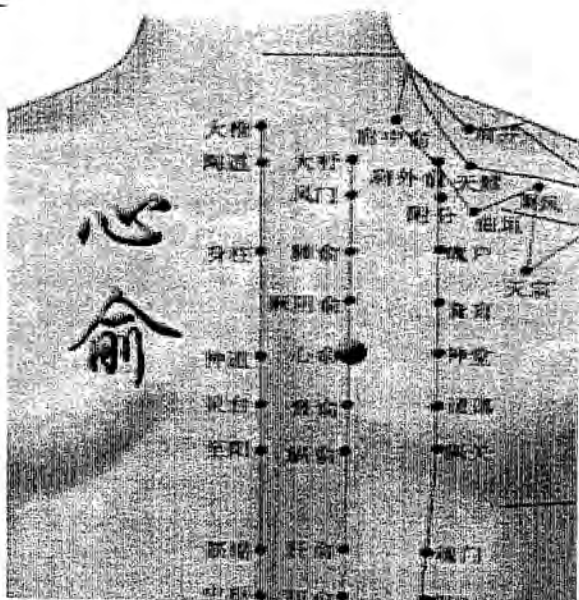
رەسىم:

气海穴 (qihai)



大敦穴 (dadun)





(باللار بۇلۇم كېسەللىكلرى)

38- كىچىك بالىلاردىكى ئورنىغا سىپ قۇيۇش

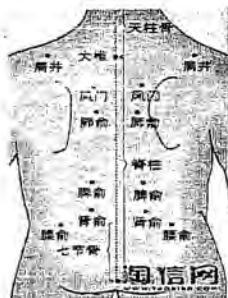
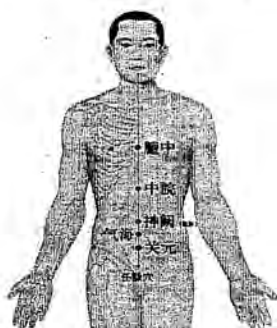
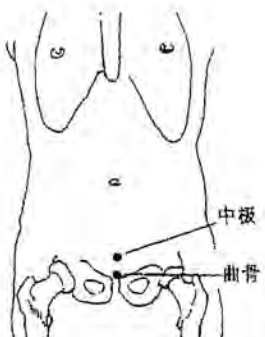
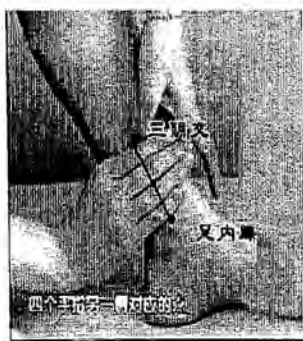
ئاساسى پەللە:

- 1) 62. گۈن يۈن guan yuan
- 2) 64. جوڭ جى zhong ji
- 3) 152. سەن يىن جياؤ san yin jiao
- 4) 130. باڭ گۇاڭ شۇ pang guang shu

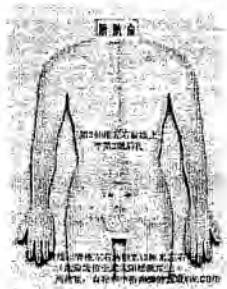
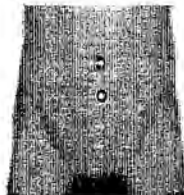
قۇشۇمچە پەللە:

- 1) 60. جى خەي qi hai
- 2) 159. زۇ سەن لى zu san li
- 3) 126. شېن شۇ shen shu

رەسىم:



气海穴 (qihai)



39- كچك باللاردىكى تارتىشپ قىلىش

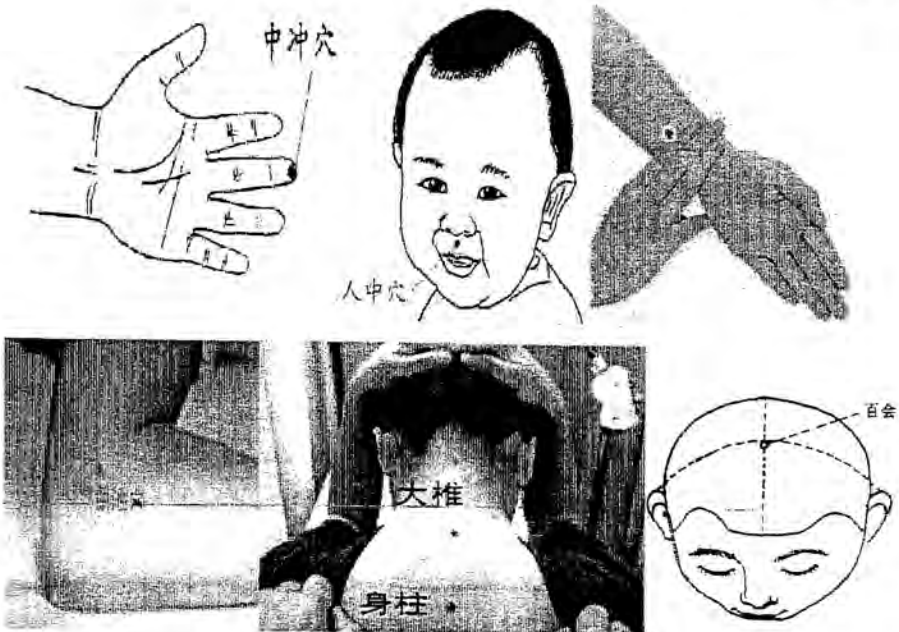
ئاساسى پەللە:

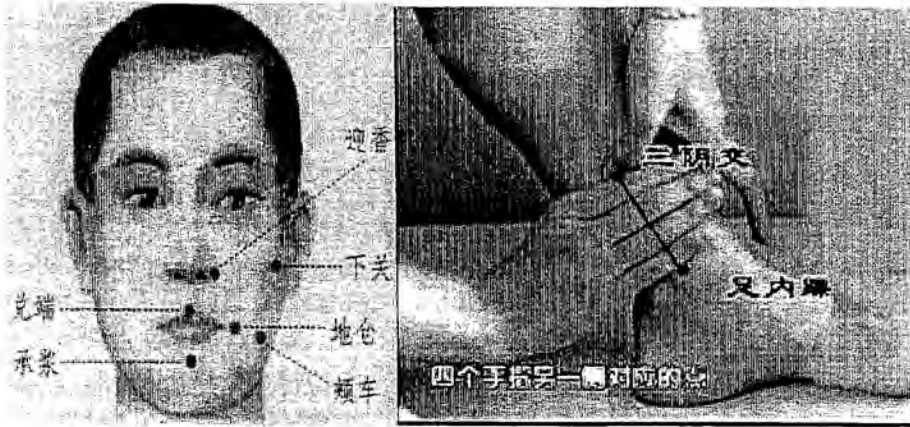
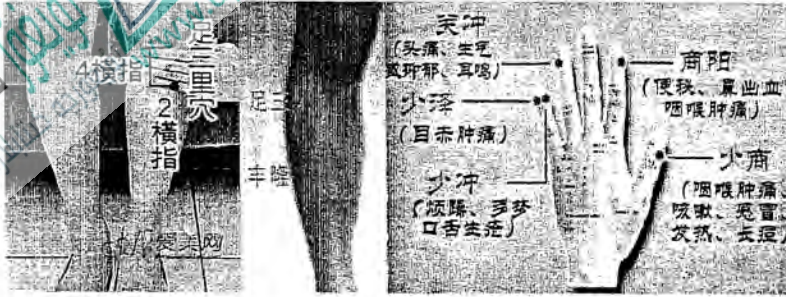
·内关	nei guan	.84 نېي گۈەن	(1)
·人中	ren zhong	.2 رېن جوڭ	(2)
·中冲	zhong chong	.81 جوڭ چوڭ	(3)
·百会	bay hui	.7 بەي خۈي	(4)
·大椎	da zhui	.109 دا جۈي	(5)
·曲池	qu chi	.70 چۈ چى	(6)
·少商	shao shang	.105 شاۋ شاڭ	(7)

تۈشۈمچە پەللە:

·丰隆	feng long	.160 فېڭ لۇڭ	(1)
·足三里	zu san li	.159 زۇ سەن لى	(2)
·承浆	cheng jiang	.33 چېڭ جياڭ	(3)
·三阴交	san yin jiao	.152 سەن يىن جياۋ	(4)
·兑端	dui duan	.1 دۈي دۈەن	(5)

رەسىم:





www.yughurkitap.com

کتب تور بیکتلی

بکلی بکلی تدریسی

(تاشقى بۆلۈم كېسەللىكلىرى)
40 - بۇيۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش

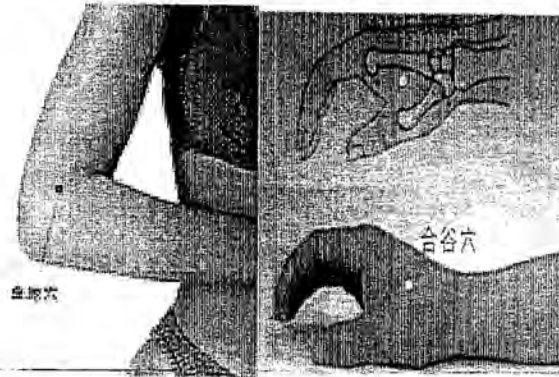
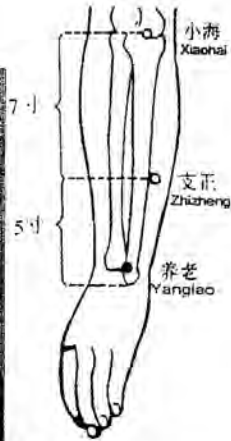
ئاساسى پەللە:

养老	yang lao	97. ياك لاۋ	(1)
大椎	da zhui	109. دا جۈي	(2)

قوشۇمچە پەللە:

合谷	he gu	79. خې گۇ	(1)
曲池	qu chi	70. چۈ چى	(2)

رەسىم:



41- بەل چىم بۇلۇش

ئاساسى پەللە:

- 1) 95. خوۋشى . 后溪 hou xi
- 2) 165. ياۋ توك شۇ . 腰痛穴 yao tong xue

قوشۇمچە پەللە:

- 1) 136. ياڭ لىڭ چۈن . 阳陵泉 yang ling quan
- 2) 137. شۈن جوك . 悬钟 xuan zhong

رەسىم:

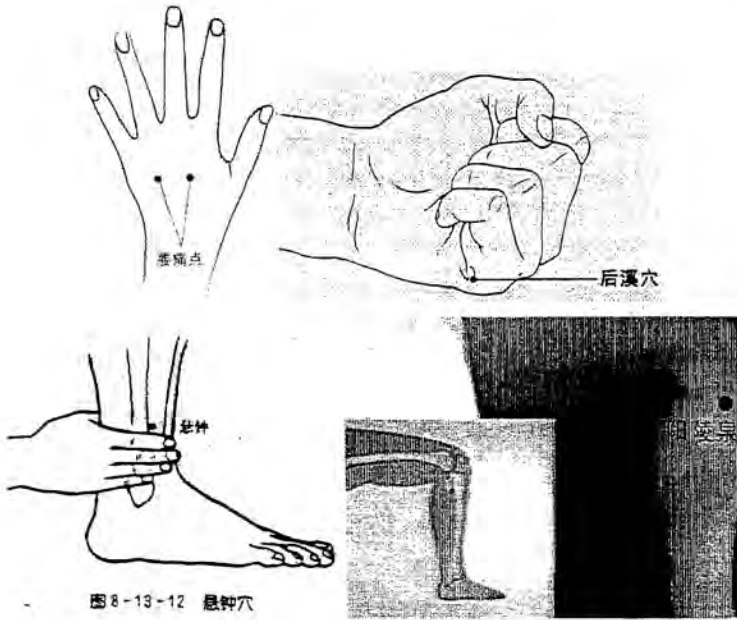


图 8-13-12 悬钟穴

42- مۇرە ئەتراپ ياللۇغى

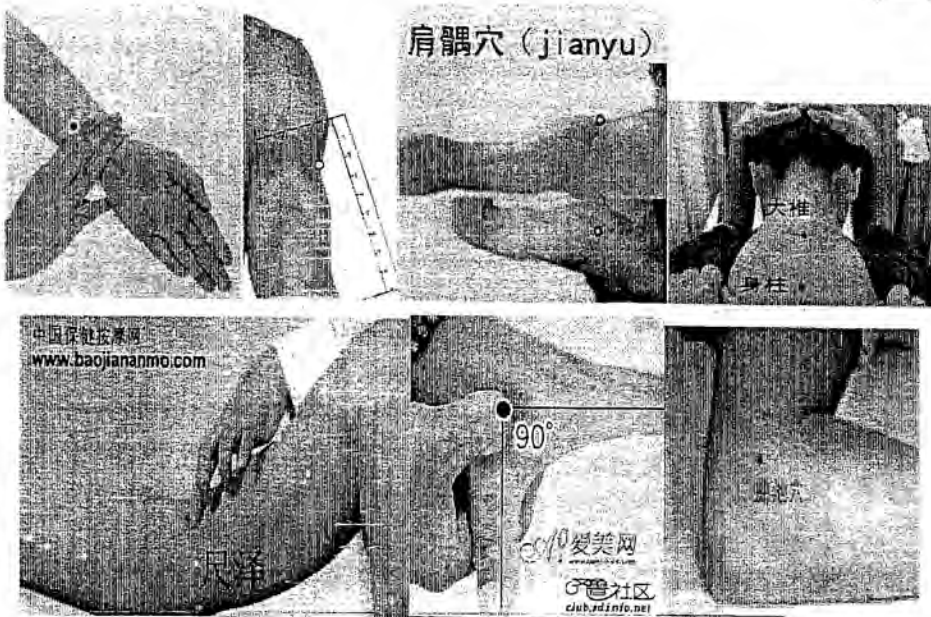
ئاساسى پەللە:

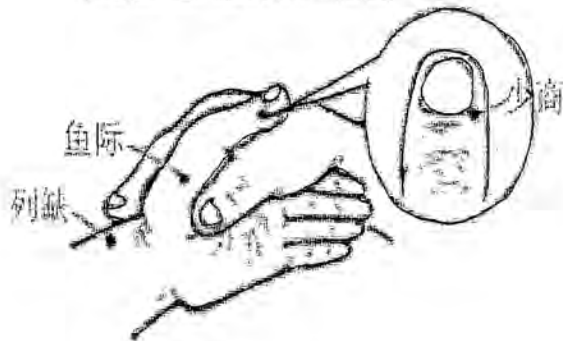
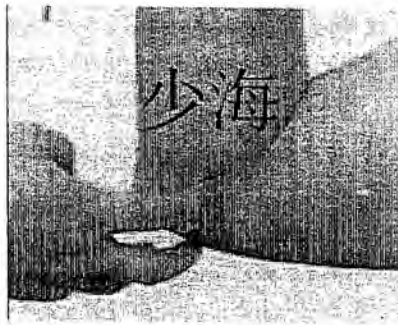
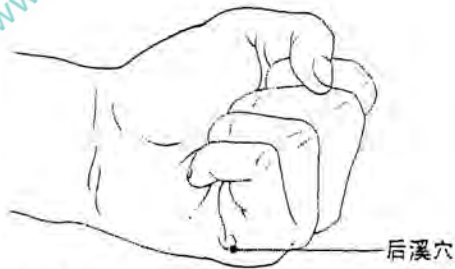
大椎	da zhui	109. دا جۇي	(1)
臂臑	bi nao	69. بى ناۋ	(2)
外关	wai guan	102. ۋەي گۇەن	(3)
曲池	qu chi	70. چۇ چى	(4)
合谷	he gu	79. خې گۇ	(5)
尺泽	chi ze	108. چى زې	(6)
肩髃	jian yu	68. جىەن يۇ	(7)

قۇشۇمچە پەللە:

后溪	hou xi	95. خوۋ شى	(1)
少海	shao hai	92. شاۋ خەي	(2)
列缺	lie que	107. لىي چۇ	(3)

رەسىم:





43- ئۆتكۈر ئولتۇرغۇچ نىرۋا ئاغرىقى

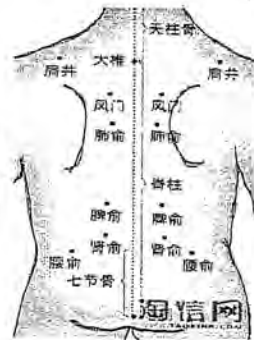
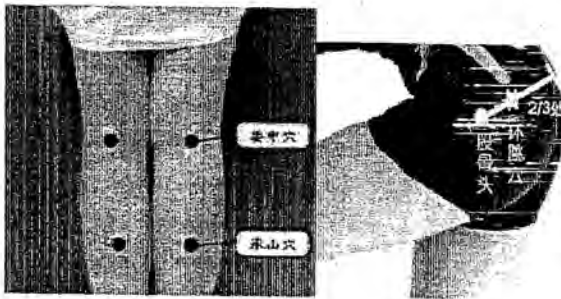
ئاساسى پەللە:

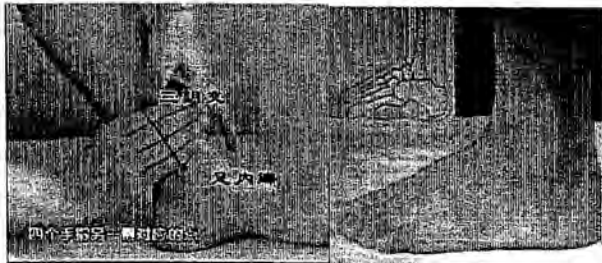
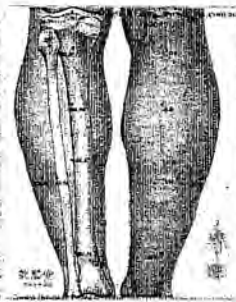
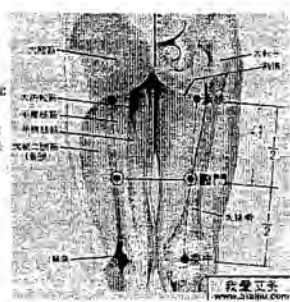
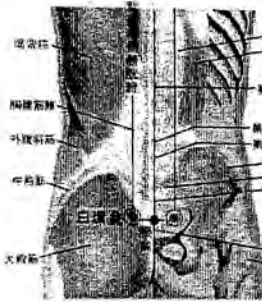
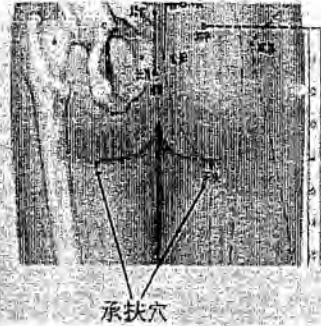
· 肾俞	shen shu	126. شېن شۇ	(1)
· 环跳	huan tiao	133. خۇەن نىاۋ	(2)
· 委中	wei zhong	140. ۋېي جوك	(3)
· 承扶	chang fu	138. چىڭ فۇ	(4)
· 阳陵泉	yang ling quan	136. يانگ لىڭ چۈەن	(5)
· 风市	feng shi	134. فېڭ شى	(6)
· 承山	cheng shan	145. چىڭ شەن	(7)

قۇشۇمچە پەللە:

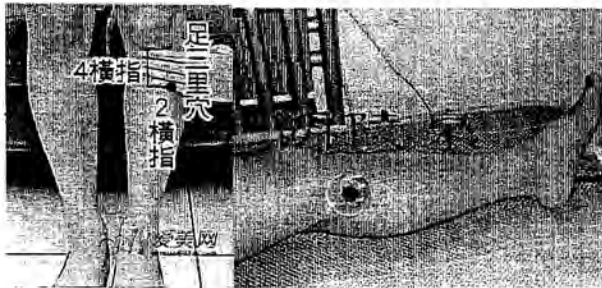
· 白环俞	bai huan shu	132. بەي خۇەن شۇ	(1)
· 殷门	yin men	139. يىن مېن	(2)
· 悬钟	xuan zhong	137. شۇەن جوك	(3)
· 昆仑	kun lun	146. كۇن لۇن	(4)
· 三阴交	san yin jiao	152. سەن يىن جياۋ	(5)
· 阴陵泉	yin ling quan	153. يىن لىڭ چۈەن	(6)
· 足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(7)

رەسىم:





图B-13-12 懸鍾穴



(بەش ئەزا بۆلۈم كېسەللىكلىرى)

44- چش ئاغرىقى

ئاساسى پەللە:

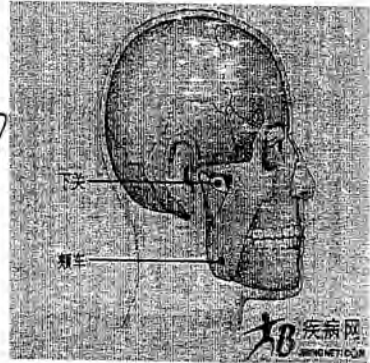
颊车 jia che 32. جيا چې (1)

腰痛穴 yao tong xue 165. ياۋ توك شو (2)

قوشۇمچە پەللە:

合谷 he gu 79. خې گو (1)

رەسىم:



45- ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى

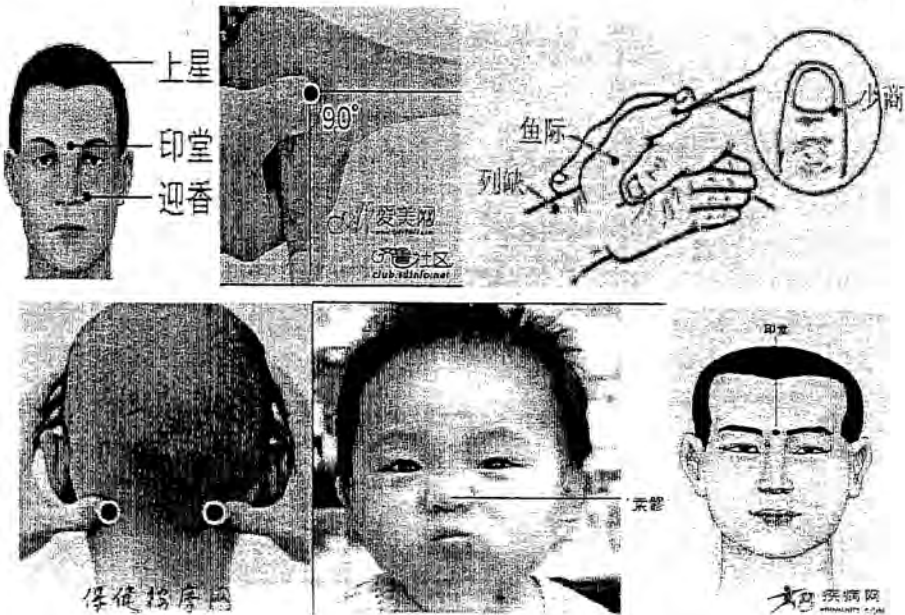
ئاساسى پەللە:

· 列缺	lie que	107. لىي چۈ	(1)
· 合谷	he gu	79. خې گۇ	(2)
· 迎香	ying xiang	29. يىڭ شاڭ	(3)
· 印堂	yin tang	4. يىن تاڭ	(4)
· 素膠	su liao	3. سۇ لياۋ	(5)

قوشۇمچە پەللە:

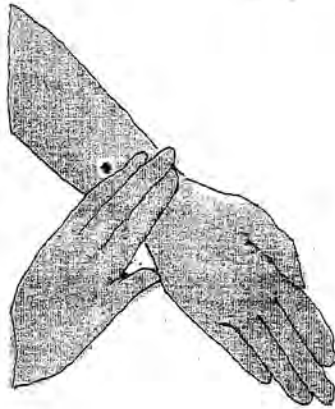
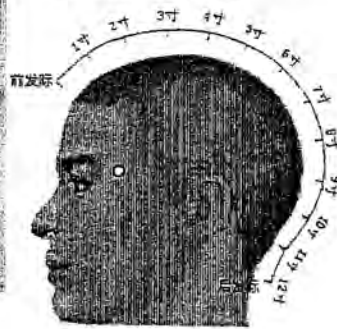
· 风池	feng chi	13. فېڭ چى	(1)
· 太阳	tai yang	24. تەي يانڭ	(2)
· 曲池	qu chi	70. چۈ چى	(3)
· 少商	shao shang	105. شاۋ شاڭ	(4)
· 内关	nei guan	84. نېي گۈەن	(5)

رەسىم:





太阳 (taiyang) 穴：在颈部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。



46- پۇراش سىزىمنىڭ تۈۋەنلىشى

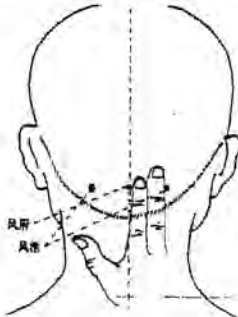
ئاساسى پەللە:

·素髀	su liao	3. سۇ لياۋ	(1)
·迎香	ying xiang	29. يىڭ شياڭ	(2)
·风府	feng fu	11. فېڭ فۇ	(3)
·攒竹	zan zhu	25. زەن جۇ	(4)
·神庭	shen ting	5. شېن تىڭ	(5)

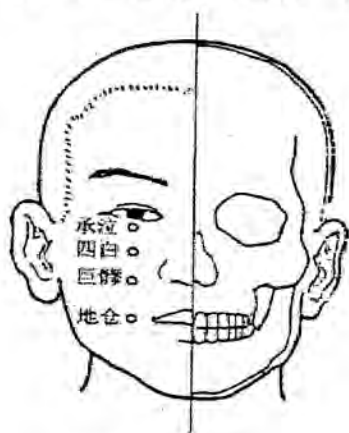
قۇشۇمچە پەللە:

·风池	feng chi	13. فېڭ چى	(1)
·四白	si bai	27. سى بەي	(2)
·合谷	he gu	79. خې گۇ	(3)
·兑端	dui duan	1. دۇي دۇەن	(4)

رەسىم:



地仓—巨髻—四白—承泣



47- قاپاق ساڭگلاش (قاپاق ئىستىرخانىسى)

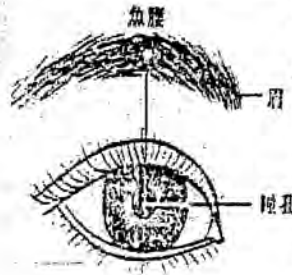
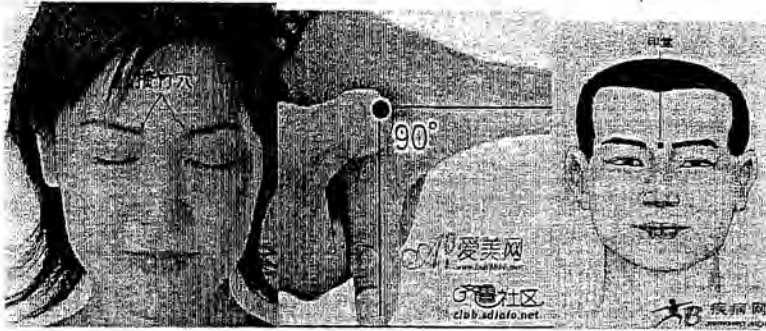
ئاساسى پەللە:

·印堂	yin tang	4. بىن تاڭ	(1)
·合谷	he gu	79. خې گۇ	(2)
·攒竹	zan zhu	25. زەن جۇ	(3)
·阳白	yang bai	23. يانڭ بەي	(4)
·鱼腰	yu yao	22. يۇ ياۋ	(5)
·神庭	shen ting	5. شىن تىڭ	(6)
·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(7)

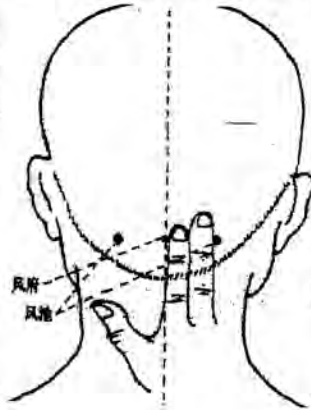
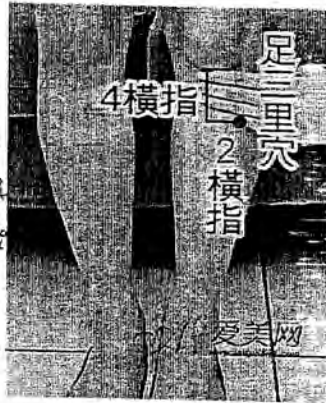
قوشۇمچە پەللە:

·太阳	tai yang	24. تەي يانڭ	(1)
·风池	feng chi	13. فېڭ چى	(2)
·头维	tou wei	15. تۇ ۋى	(3)

رەسىم:



太阳 (taiyang) 穴：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。



48- ئۆتكۈر ئانگىنا (يۇتقۇنچاق كىردەك ئىششىق)

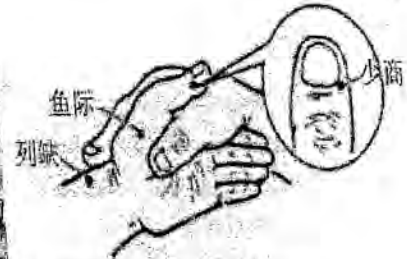
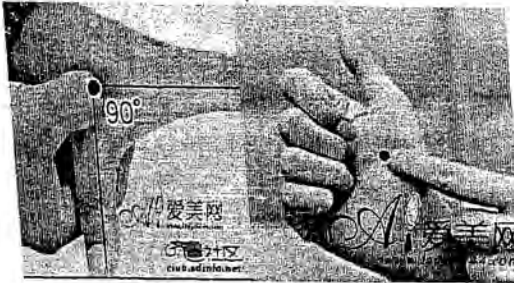
ئاساسى پەللە:

· 少商	shao shang	105. شاۋ شاڭ	(1)
· 鱼际	yu ji	106. يۈ جى	(2)
· 合谷	he gu	79. خې گۇ	(3)
· 曲池	qu chi	70. چۈ چى	(4)
· 上廉泉	shang lian quan	37. شاڭ لىەن چۈەن	(5)
· 列缺	lie que	107. لىي چۈ	(6)
· 商阳	shang yang	80. شاڭ ياڭ	(7)
· 尺泽	chi ze	108. چى زى	(8)

قۇشۇمچە پەللە:

· 天柱	tian zhu	14. تىيەن جۇۋ	(1)
· 哑门	ya men	12. يا مەن	(2)
· 委中	wei zhong	140. ۋېي جۇڭ	(3)

رەسىم:



www.bagjianmo.com



哑门 (yamen)

