ISBN 7-5372-0951-0
R. 100(民文)定价：2.60元

ئۇۋۇلاپ داۋالاش

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى

—K—

www.uyghurkitap

ئۇۋۇلاپ داۋالاش

نەجمىدىن نىزامىدىن
تۈزگۈچىلەر: گۈلسۈم ئابدۇۋايىت
سادىق موسا
تەھرىرى: مەمتىمىن رۇزى

قادىر ھاموت

98.5.14

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى
— K —

مەسئۇل مۇھەررىرى: نۇرىيە راخمان
مەسئۇل كوررېكتورى: ئايىمنىسا يۈسۈپ
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت

ئۈۋۈلاپ داۋالاش

* * *

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(K) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن كوچىسى №4 پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ مەتبەئە پەن-تېخنىكا تەتقىقات ئورنى
تەجرىبە باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 787×1092 مىللىمېتر 1/32 باسما تاۋقى: 5.125
1995 - يىل 2 - ئاي 1 - نەشرى
1995 - يىل 2 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تىراژى: 1 —— 4400
ISBN7—5372—0951—0/R · 100
باھاسى: 2.60 يۈەن

كىرىش سۆز

ئۇۋۇلاش، قومغا كۆمۈلۈش، ئارشاڭغا چۈشۈش، تېرىگە ئالدۇرۇش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش ئىنسانلارنىڭ ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان قوللىنىپ كېلىۋاتقان، ئالاھىدە داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىدۇر.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش جۇڭگو تېبابەتچىلىك تارىخىدا ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان، بارغانسېرى چوڭقۇرلىشىپ كېڭىيىۋاتقان ھەم تەدرىجىي بىر سىستېما بولۇپ شەكىللىنىۋاتقان بىر ئىلىمدۇر.

بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى تارىخىدىمۇ قوللىنىپ كېلىنگەن، ئەمما جۇڭگو تېبابەتچىلىكىدىكىدەك كۆپ قوللىنىلمىغان ۋەئىلمىي ئاساستا يەكۈنلەنمىگەن. شۇڭا بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ھازىرغا قەدەر كۆپ ئىشلىتىپ كېلىنىۋاتقان ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتەلمىگەن ۋە كېڭەيمىگەن. بۇ ھەقتە ئىلمىي ئاساستا يەكۈنلەنگەن ئۇيغۇرچە ماتېرىياللارمۇ بولمىغان، شۇ ۋەجىدىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى سىستېمىلاشتۇرۇپ تۈزۈپ چىقىشنى زۆرۈر دەپ قارىدۇق. بۇ بوشلۇقنى تولدۇرۇش ئۈچۈن كۆپ ئىزدىنىش،

پىشقەدەم ئۇۋۇلاپ داۋالاش دوختۇرلىرى بىلەن ئالاقىلىشىش ۋە پىكىر ئالماشتۇرۇش، ئۇلاردىن ئۆگىنىش ۋە مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش ئارقىلىق بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق. بىز مەزكۇر كىتابنى تۈزۈشتە بىزگە يېقىندىن ياردەم بەرگەن يولداشلارغا چىن كۆڭلىمىزدىن رەھمەت ئېيتىمىز. تەجرىبە ۋە سەۋىيىمىزنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، كىتابنى تۈزۈش جەريانىدا ھەر خىل نۇقسانلار ۋە خاتالىقلاردىن خالىي بولالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. كەڭ كىتابخانلارنىڭ تولۇقلاش ۋە تەنقىدىي پىكىرلەرنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

تۈزگۈچىلەردىن

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئۆۋۈلاپ داۋالاش 1
§ 1. ئۆۋۈلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋەتەرەققىياتى 1
§ 2. ئۆۋۈلاپ داۋالاش دائىرىسى 3
1. ئۆۋۈلاپ داۋالىغىلى بولىدىغان كېسەللىكلەر ... 4
2. ئۆۋۈلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقابولمايدىغان كېسەللىكلەر 5
§ 3. ئۆۋۈلاپ داۋالاش پرىنسىپى 6
1. ئۆۋۈلىغۇچىخادىملار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 9
2. ئۆۋۈلاش جەريانىدا كۆرۈلگەن ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش 13
3. ئۆۋۈلاپ داۋالاشتىكى قوشۇمچە دورا ۋە تەييارلىقلار 15
ئىككىنچى باب پەللىلەر 18
§ 1. دائىم ئىشلىتىلىدىغان پەللىلەر 18
1. باش ۋە يۈز قىسمىدىكى پەللىلەر 19
2. كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىدىكى پەللىلەر ... 25
3. غول ۋە بەل قىسمىدىكى پەللىلەر 28
4. قول، مۈرە ۋە بىلەك قىسمىدىكى پەللىلەر ... 31
5. پۇت ۋە يوتا قىسمىدىكى پەللىلەر 34

§ 2 . پەللىلەرنى تېپىش ۋەئۇلارنىئۆزئارا ماس
لاشتۇرۇش 41
1. پەللىلەرنى تېپىش 41
2. پەللىلەرنى ئۆز ئارا ماسلاشتۇرۇش 45

ئۈچىنچى باب دائىم قوللىنىلىدىغان
ئۈۋۈلاش ئۇسۇللىرى 49

§ 1 . دائىم قوللىنىلىدىغان ئۈۋۈلاش ئۇسۇللىرى
.... 49
1. ئۈۋۈلاش ئۇسۇللىرى 49
2. ئۈۋۈلاشنى مەشق قىلىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى
.... 58
3. ئۈۋۈلاش كۇرسى ۋە قېتىم سانى 59

تۆتىنچى باب مەخسۇس بۆلەكلەربويىچە ئۈۋۈ
لاپ داۋالاش........................... 61

§ 1 . باش ۋە يۈز قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى
ئۈۋۈلاپ داۋالاش 61
1. باش ئاغرىقىنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش 61
2. گال ئاغرىقىنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش 66
3. چىش ئاغرىقىنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش........... 67
4. بۇرۇن ياللۇغىنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش 69
5. ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش
.... 70
6. ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىشىنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش...72

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

§ 2. بويۇن قىسىم كېسەللىكلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 73
1. بويۇنغا سانجىق تۇرۇپ قېلىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 73
2. بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 75
§ 3. كۆكرەك ۋە قورساق قىسىم كېسەللىك-لىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 77
1. سانجىق تۇرۇپ قېلىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش··· 77
2. قوۋۇرغىلارنىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش.......................... 79
3. كانايچە ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 80
4. تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش.......................... 82
5. ئاشقازاننىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىشىنى ئۇۋۇ-لاپ داۋالاش 86
6. جىددىي خاراكتېرلىك ئاشقازان ئۈچەي ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش.......................... 87
7. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 89
8. ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 91
9. ئاشقازان تۆۋەنلەشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 93
10. ئىچى سۈرۈشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 95

11. ئاشقازان، ئۈچەي فۇنكىيىسىيىسى بۇزۇلۇشنى
ئۈۋۈلاپ داۋالاش............................ 97
12. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغىنى ئۈۋۈلاپ
داۋالاش 99
13. ھېق تۇتۇشنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش 102
14. سىيگەك كېسەللىكىنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش ···104
15. ھەيز قالايمىقانلىشىشنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش ···107
§ 4. كۆكرەك، بەل ئومۇرتقا كېسەللىك-
لىرىنىئۈۋۈلاپ داۋالاش 111
1. كۆكرەك ئومۇرتقا بوغۇملىرى رىتىمسىزلىنىشنى
ئۈۋۈلاپ داۋالاش 111
2. دۈمبە مۇسكۇللىرى ئاغرىشنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش
113 ....
3. بەل مۇسكۇلىنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىكئاغ-
رىشىنىئۈۋۈلاپ داۋالاش 114
4. بەلنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك قايرىلىپ كېتىد-
شىنىئۈۋۈلاپ داۋالاش 116
5. بەل ئومۇرتقا كۆمۈرچەك تەخسىسىئۆسمد-
سىنىئۈۋۈلاپ داۋالاش 122
6. ئۆسۈش خاراكتېرلىك ئومۇرتقا تۇۋرۇكى
ياللۇغىنىئۈۋۈلاپ داۋالاش 125
7. ئومۇرتقا تۇۋرۇكى يېرىلىپ كېتىشنى ئۈۋۈلاپ
داۋالاش....................................... 127
8. ئامۇتسىمان مۇسكۇل زەخىمىسىنى ئۈۋۈلاپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بىرىنچى باب

ئۇۋۇلاپ داۋالاش

§ 1. ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە تەرەققىياتى

ئۇۋۇلاش سىيرىش، ئەملەش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى قەدىمدىن تارتىپ ئەمگەكچى خەلقنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى كۆرەش قىلىش جەريانىدا ئىجاد قىلغان ۋە بېيىتقان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، جۇڭگو تىبابەتچىلىكىدە خېلى بۇرۇن قوللىنىلىشقا باشلىغان. جۇڭگوچە داۋالاشتا ھازىرمۇ مۇھىم ئورۇندا تۇرماقتا.

باشلانغۇچ جەمئىيەتتە، ئىنسانلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ھەر خىل كېسەللىكلەرنى بايقاش بىلەن بىرگە، شۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا، شۇ شارائىتتا قانداق قارشى كۆرەش قىلىش، داۋالاشنى بىلگەن، ھەر خىل يەرلىك ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان ۋە بۇ ئۇسۇللارنى ئاستا-ئاستا مۇكەممەللەشتۈرگەن، شۇ جەريانىدا ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭمۇ ئاغرىق ئازابىدىن

قۇتۇلۇشتا ئالاھىدە تەسىرى بارلىقىنى بايقىغان مەسىلەن، ئۇرۇلۇپ، يىقىلىپ كېتىشتىن بولغان تاشقى يارىلارنى، سىلىسا ۋە باسسا ئاغرىقىنىڭ دەرھال پەسەيگەنلىكىنى ھىس قىلغان. ئۇ ۋاقىتلاردا ئىنسانلار ئۇۋۇلاشنىڭ بىر خىل شەرتلىك رېفلېكس پەيدا قىلالايدىغانلىقىنى، ئىنسانلارنىڭ ئۆزىنى ئاسراش ۋە ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلۇشتىكى ئۇنۇملۇك ئۇسۇل ئىكەنلىكىنى تولۇق ۋە سىستېمىلىق بىلمەيتتى ھەم چۈشەنمەيتتى. نۇرغۇن ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق كىشىلەر ئۇۋۇلاش تېخنىكىسى بىلەن تاشقى كېسەللىكلەرنىلا ئەمەس، بەلكى ئىچكى كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

تارىختا ئۇۋۇلاش تېخنىكىسىنىڭ تەرەققىياتى تەكشى بولمىغان، بەزىدە ئاستا، بەزىدە تېز بولغان. مەسىلەن، سۇي، تاڭ دەۋرلىرىدە ئۇۋۇلاش دوكتورى، ئۇۋۇلاش دوختورى قاتارلىق دەرىجىلەر بولغان. شۇ دەۋرلەردە جۇڭگونىڭ ئۇۋۇلاش تېخنىكىسى تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەرگە تارقالغان. كېيىنكى مىڭ، چىڭ دەۋرلىرىدە جۇڭيى تىبابەتچىلىكى كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە جەھەتتە ئالاھىدە تەرەققىياتقا ئېرىشكەن ھەمدە بۇ جەھەتتە بىر قىسىم كىتابلار نەشىر قىلىنغان. مەسىلەن، «بالىلار كېسەللىكىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش تومى»، «بالىلار كېسەللىكىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئەھمىيىتى» قاتارلىق ئون نەچچە پارچە كىتاب مەخسۇس نەشىر قىلىنغان.

ئازادلىقتىن كېيىن پارتىيە ۋە ھۆكۈمەت جۇڭيىچە داۋالاش ئىشلىرىنى زور كۈچ بىلەن قوللىدى. نۇرغۇن ئۆلكە ۋە شەھەرلەردە مەخسۇس مەكتەپلەر ۋە دوختۇرخانىلار قۇرۇلدى. بولۇپمۇ خېنەن ئۆلكىسىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش يېزىلاردىن شەھەرلەرگىچە ئومۇملاشتى.

هازىر نۇرغۇن ئەللەردە ئۇۋۇلاش تېخنىكىسى ئارقىلىق كېسەللىكنى داۋالاش بىر قەدەر ئومۇملاشتى، بولۇپمۇ ئىقتىسادى تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردىكى كىشىلەر بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىغا ئالاھىدە قىزىقماقتا. نۇرغۇن كىشىلەر ئۇۋۇلاش تېخنىكىسىنىڭ ئەكس تەسىرى يوق بولۇش، ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن ئادەم يەڭگىللەپ قېلىش، ئوپېراتسىيە قىلىش ۋە خىمىيىلىك ئۇسۇلدا داۋالاشلارغا قارىغاندا نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە بولۇشتەك ئەۋزەللىكلىرىنى تەتقىق قىلماقتا. مەملىكىتىمىزدە بولسا ئۇۋۇلاپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ تەرەققىياتى تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ تەتقىق قىلىنماقتا. قول بىلەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدىن باشقا، ھەر خىل زامانىۋى ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسى ۋە كلىنىكا نەتىجىلىرى يەكۈنلىنىپ چىقىلماقتا. قورۇق يىڭنە سانجىش، يەل-تىنىق گۇمپىسى (چىگۇڭ)، ئۇۋۇلاش قاتارلىقلار «ئوچىنچى تىببىي ئىلىم» دەپ ئاتالماقتا، بىر قىسىم دۆلەتلەر «ئوچىنچى تىببىي ئىلىم» نىڭ ئانىسى جوڭگو دېيىشمەكتە.

§ 2. ئۇۋۇلاپ داۋالاش دائىرىسى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ ئۈزلۈكسىز چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغان كېسەللىك تۈرلىرى داۋاملىق كۆپەيمەكتە. مەسىلەن، تاجىسمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىمى، ھەر خىل چوقۇق (گىرىژ) لار ئەسلىدە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولمايدىغان كېسەللىكلەر دەپ قارىلاتتى. ئۈزۈن يىللىق

ئەمەلىي سىناق ۋە تەجرىبىلەر ئارقىلىق بۇ كېسەللىكلەرنى ئۆۋۈلاپ داۋالاش ئارقىلىق ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقى بايقالدى. ھازىر ئۆۋۈلاپ داۋالاش تەتقىقاتى داۋاملىق چوڭقۇرلىشىپ، داۋالاش دائىرىسى داۋاملىق كېڭەيمەكتە.

1. ئۆۋۈلاپ داۋالىغىلى بولىدىغان كېسەللىكلەر

1) چوڭ-كىچىك بوغۇملارنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك زورۇقۇپ كېتىشى ۋە ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى.

2) ھەر خىل نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن، باش ئاغرىقى، كۆز ئالمىسى (شارچىسى) چىڭقىلىپ ئاغرىش، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋا ئاغرىقى، يۈرەك سانجىقى قاتارلىقلار.

3) جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى، مەسىلەن، ئاشقازان ياللۇغى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلار.

4) نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەر مەسىلەن، بالىلاردىكى يېرىم پالەچ، پالەچ، نېرۋا ئاجىزلىق، ۋېگىتاتىۋ نېرۋا پائالىيىتى ناچارلىشىش، باش قېيىش قاتارلىق كېسەللىكلەر.

5) ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكەر، مەسىلەن، بەل ئومۇرتقىسىدا سۆڭەك ماددىسى ئۆسۈپ قېلىش، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكلىرى، مۈرە ئەتراپى ياللۇغى، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق ماددا قاپارتمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر.

بەزى جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يەنى زۇكام، چىش ئاغرىقى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغى، بالىلار كېسەللىكلىرى، ۋەھاكازالار.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىسا داۋالىنىش تەرتىپى ۋە ۋاقتىغا قاراپ ئۇنۇمى ئوخشاشمايدۇ. بۇنىڭدا مۇتلەق كۆپ ساندىكى كېسەللىكلەر ساقىيىپ كېتىدۇ. بىر قىسىم كېسەللىكلەردە ياخشىلىنىش بولىدۇ.

2. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن، جىگەر ياللۇغى، مېڭە ياللۇغى، تۇبېركۇليوز، كېزىك، ماخاۋ، خولېرا قاتارلىقلار. زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن، يېمەكلىك، دېھقانچىلىق دورىلىرى، كۆمۈر گازى ۋە باشقا نەرسىلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇۋۇلىنىدىغان قىسمىنىڭ تېرىسى يارىلانغانلار، يىرىڭلاش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تېرە ۋە قان تومۇرلىرى ئوڭاي يېرىلىپ، قاناپ، كۆك ۋە قىزىل داغ ياكى قاناش پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر. ھامىلىدار ئاياللارنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنىڭ تۆۋەن تەرىپى، سالامەتلىكى ناھايىتى ناچارلىشىپ كەتكەن ياكى ناھايىتى ئورۇق كىشىلەر، پارازىت قۇرت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر، ئۆسمە ۋە

سۇنۇقنىڭ دەسلەپكى دەۋرى قاتارلىق بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى قوللىنىشقا بولمايدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرنى دەرھال مۇناسىۋەتلىك داۋالاش ئورۇنلىرىغا يۆتكەپ بېرىش لازىم.

§ 3. ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ پرىنسىپى

جۇڭگودا ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ پائالىيىتى قان ئارقىلىق بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى قان قان تومۇر ۋە ھەر خىل باغلىنىشلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى نېرۋا توگۇنلىرىدىن توختىماي ئېقىپ تۇرىدۇ. نېرۋا تالالىرى خۇددى قاتناش يوللىرىغا ئوخشىسا، نېرۋا توگۇنلىرى يەنى پەللىلەر بېكەتكە ئوخشايدۇ. ئۇۋۇلاش-نېرۋىنى غىدىقلاش ئارقىلىق، بەدەندە پەيدا بولغان توسقۇنلۇقنى يوقىتىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن، پۇت-قوللارنىڭ سىرتقى زەخىملىنىشى، تۇيۇقسىز ئورۇلۇپ كېتىش تۈپەيلىدىن ئىششىپ ئاغرىش جۇڭگودا يەل تۇرۇپ قېلىش خاراكتېرلىك قاننىڭ ئۇيۇپ قېلىشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ «توسۇلۇپ قېلىپ ئاغرىش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. نېرۋا تالالىرى ۋە توگۇنلىرىنى ئۇۋۇلاپ قاننى راۋانلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئىششىقنى ياندۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ، «ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يەنە ئىچكى ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى تەڭشىگىلى،

بوغۇملارنى سىلىقلاشتۇرغىلى، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇۇۋلاش مېخانىكىلىق غىدىقلاش بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلدا كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا، تېرە، مۇسكۇل، بوغۇم ۋە ئىچكى ئەزالاردا شەكىل ئۆزگىرىشى ۋە پىسخولوگىيىلىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىپلا قالماي، بەلكى ئادەم ئۈچۈن پايدىلىق بولغان تەركىبلەرنىڭ مىقدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، زىيانلىق تەركىبلەرنىڭ مىقدارى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇۇۋلىغاندىن كېيىن، تېرىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 0.5 — 1.5℃ ئەتراپىدا ئۆرلەيدۇ. تېمپېراتۇرىنىڭ ئۆرلىشى قاننىڭ ئېقىشى بىلەن ماددا ئالمىشىشنىڭ تېزلەشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بەدىنى قىزىۋاتقان كىشىلەرنى ئۇۇۋلاش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نورماللاشتۇرۇشقا بولىدۇ. بەزى ئالىملار مۇنداق بىر تەجرىبە ئىشلىگەن: بىردانە نەيچىنى ئىتنىڭ لىمفا كانالچىسىغا كىرگۈزۈپ قويۇپ، ئاندىن ئىتنى ئۇۇۋلىغاندا لىمفا سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېقىش تېزلىكى ئادەتتىكىدىن يەتتە ھەسسە تېز بولغان. بەزى ئالىملار يەنە تەجرىبە ئارقىلىق ئوخشاش مىقداردىكى سىياھنى توشقاننىڭ ئىككى تىز بوغۇمىغا بىرلا ۋاقىتتا ئوكۇل قىلىپ كىرگۈزگەن. توشقاننىڭ بىر تىزىنى ئۇۇۋلاپ بەش مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇۇۋلانغان تىزدىكى سىياھنىڭ پۈتۈنلەي يوقاپ كەتكەنلىكى، ئۇۇۋلانمىغان تىزدىكى سىياھنىڭ شۇ پېتى تۇرغانلىقىنى بايقىغان. مانا بۇ

ئەمەلىيەت بىزگە ئۈۋۈلاشنىڭ توقۇلمىلار تەركىبىدىكى زىيانلىق ماددىلارنى سۈمۈرۈش، پايدىلىق نەرسىلەرنى كۆپلەپ چىقىرىش رولىنى ئوينايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەنە بەزى تەجرىبىلەردە، ئۈۋۈلىغاندىن كېيىن قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىسى، ئاق قان زەردابى تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ مىقدارى كۆرۈنەرلىك كۆتۈرۈلگەن.

ئۈۋۈلاش ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ رىتىملىق لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. شۇڭا ئۈۋۈلاش ئارقىلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى، سۈمۈرۈلۈشى ۋە سىرتقا ئاجرىتىپ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى بىر مەزگىل ئۈۋۈلاپ داۋالىغاندىن كېيىن، خىمىيىلىك تەكشۈرۈش، ئېلېكتروكاردىئوگرامما (شىندىيەنتۇ)، ئېلېكترو ئېنسېفالوگرامما (ناۋدىيەنتۇ)، رېنتگېن نۇرى قاتارلىقلاردا تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر خىل ئىقتىدارلىرىنىڭ پايدىلىق تەرەپكە قاراپ ئۆزگەرگەنلىكى بايقالغان.

ئۈۋۈلاش نېمە ئۈچۈن ئادەمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرىدۇ؟

بۇغۇملارنىڭ چىقىپ كېتىشىدىن باشقىسىدا، ئۈۋۈلاش نېرۋا تالالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەشنى ئاساس قىلىدۇ. نېرۋا تالالىرى ئىقتىدارىنىڭ ياخشىلىنىشىغا

ئەگىشىپ بەدەندە تەڭشىلىش بولىدۇ. بۇنداق تەڭشىلىشنىڭ ئاددىي جەريانى مۇنداق: ئۇۋۇلاش بىر خىل ھەرىكەتلىك غىدىقلاش. شۇڭا ئۇ داۋالاش جەريانىدا ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان مۇرەككەپ سەزگۈلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ سەزگۈلەر نېرۋا ئۇچلىرى ئارقىلىق مېڭىگە يەتكۈزۈلىدۇ ھەم چوڭ مېڭىدە ئۆز يولى بويىچە بىرتەرەپ قىلىنىپ «بۇيرۇق» قاتارىدا كېسەللەنگەن ئورۇنغا چۈشۈرۈلىدۇ. مۇشۇ جەريان ئارقىلىق نورمال پىسخولوگىيىلىك ئىقتىدار ئەسلىگە كېلىدۇ. كلىنكىلىق ئالامەتلەر تەدرىجىي يوقىلىدۇ. مانا بۇ ئۇۋۇلاپ داۋالىنىشنىڭ ئاددىي داۋلىسىدۇر.

1. ئۇۋۇلىغۇچى خادىملار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ئالدى بىلەن كېسەللەر داۋالىنىدىغان ئورۇننى ياخشى تەييارلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن پاكىز، يورۇق ئۆيلەرنى ھازىرلاش بىلەن بىرگە كېسەل كىشى ياتىدىغان كارىۋات، ئورۇندۇق ۋە بىر يۈرۈش كېرەكلىك ماتېرىياللارنى تولۇقلاش، كارىۋات، ئورۇنداقلار ئەڭ ياخشىسى ياغاچتىن ياسالغان بولۇشى كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇۋۇلايدىغان پەللىلەرنىڭ ئۈستىگە يېپىپ ئۇۋۇلاش ئۈچۈن بىر مېتىر ئەتراپىدا پاكىز ئاق رەخت تەييارلاپ قويۇش لازىم. كارىۋات يوق شارائىتتا ئۇۋۇلاش توغرا كەلسە، كېسەل كىشىنى كۆرپە ياكى ئەديال سېلىنغان يەرگە تۈز ياتقۇزۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى خادىم ئولتۇرۇپ مەشغۇلات ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش پرىنسىپىدا بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇپ ئۇۋۇلاش، بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا كېسەلنى تۈز ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئۇۋۇلىنىش جەريانىدا، كېسەل ئەڭ ياخشىسى يالاڭ كىيىم كىيىشى، ئۆينىڭ ھاۋاسى ساپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. ئۆي بەك ئىسسىق بولۇپ كەتسە، كېسەل تەرلەپ كېتىدۇ-دە، ئۇۋۇلاش تەسىرەك بولىدۇ؛ ئۆي بەك سوغۇق بولسىمۇ، كېسەل كىشىگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا داۋالىنىش ئۆيى جىمجىت بولۇشى كېرەك.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاش جىنسىي ئايرىما ۋە ياش چەكلىمىسى بولمىغان، جىسمانىي كۈچ سەرپ قىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. شۇڭا، ئۇۋۇلاپ داۋالاش بىلەن شۇغۇللانغۇچى خادىملارنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئەخلاقىي پەزىلىتى، شەخسىي تازىلىقى ياخشى بولۇشى، تىرناقلىرىنى ئۆستۈرۈۋەتمەسلىكى لازىم. ھەر ۋاقىت خۇشخۇي، سالماق، ئەستايىدىل بولۇش، داۋالانغۇچىنىڭ ھەرخىل ئىنكاسلىرىنى ۋاقتىدا ئاڭلاپ تۇرۇش كېرەك. داۋالاشتىن بۇرۇن، داۋالانغۇچىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى، كېسەللىك تارىخى، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش مەنئىي قىلىنغان كېسەللىكنىڭ بار-يوقلۇقى قاتارلىقلارنى ياخشى ئېنىقلاش لازىم. داۋالانغۇچىدا ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بولسا، ئۇنىڭغا دەرھال تەكشۈرتۈپ كۆرۈش تەكلىپىنى بېرىش، شۇ ئارقىلىق كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا نېرۋا تالالىرى ۋە پەللىلەر

غىدىقلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشىنىڭ سەزگۈسى ئارقىلىق بەدەن ئىقتىدارى تەكشىلىدۇ. شۇڭا ئۇۋۇلىغاندا يەرلىك ئورۇندا تېلىش، ئۈيۈشۈش، سىقىراش، چىڭقىلىش ۋە ئادەم ئۈيقىسىراش ھادىسىلىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بولۇپمۇ بىرىنچى قېتىم ئۇۋۇلىغاندا، ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلاردا بۆلجۈك گۆشلەر تېلىپ ئاغرىشتەك ئەھۋاللار ئېغىرراق كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇنىڭدىن ئەنسىرەش ھاجەتسىز. ئادەتتە بۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، داۋالىنىشنى توختاتماسلىق كېرەك. ئالاھىدە ئۆزگىرىش ھېس قىلغۇچىلار ئارىلاپ بىر-ئىككى قېتىملىق داۋالاشنى توختاتسىمۇ بولىدۇ.

ھەربىر ئادەمنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ۋە نېرۋىلىرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا ئۇۋۇلاش خادىملىرى كۆچنى تەڭشەپ مەشغۇلات قىلىش كېرەك. قاۋۇل، ئەمما سېزىمى تۆۋەنرەك كىشىلەرنى يېنىك ۋە قىسقىراق ۋاقىت ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇۋۇلىسا ئاغرىيدىغان ۋە قىچىشىدىغان ئورۇنلارنى ۋاقتىنچە ئۇۋۇلىماي، ئۇۋۇلاشقا ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن ئۇۋۇلاش كېرەك. بەزى ئۇۋۇلاشقا ماسلىشالمايدىغان كىشىلەرنى دەسلەپتە بوشراق ئۇۋۇلاپ، ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن تەدرىجىي قاتتىق ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇۋۇلاش ئادەتتە «يېنىك-قاتتىق-يېنىك» تىن ئىبارەت ئۈچ باسقۇچ بويىچە ئېلىپ بېرىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ، يەنى ھەر قېتىملىق ئۇۋۇلاشتىكى قول ھەرىكىتى دەسلەپتە يېنىك، ئاندىن قاتتىق، ئاخىرىدا يېنىك بولۇش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا، ئاغرىقنىڭ ئۇۋۇلاشقا ماسلىشىشچانلىقى ياخشى

بولىدۇ. ياشانغان كىشىلەر ۋە بالىلارنى ئۇۋۇلىغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

ھەر قېتىملىق ئۇۋۇلاش ۋاقتى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىشى كېرەك. ئادەتتە جىددىي خاراكتېرلىك ئاغرىقلار (سانجىق تۇرۇپ قېلىش، چىش ئاغرىش، باش ئاغرىش، بوغۇملار چىقىپ كېتىش) نى ۋە سېزىمى يۇقىرى كىشىلەرنى بەش مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە ئۇۋۇلىسىلا بولىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرنى ۋە سېزىمى تۆۋەن كىشىلەرنى يېرىم سائەت ئەتراپىدا ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. ئۇۋۇلاش ۋاقتى بەك قىسقا بولسا ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. ئۇۋۇلاش ۋاقتى ئۇزۇن بولسا ئۇۋۇلاتقۇچى ئوڭايلا چارچاپ قالىدۇ. ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. ئادەتتە كۈندە بىر قېتىم ئۇۋۇلانغىنى مۇۋاپىق. سەزگۈرلۈكى يۇقىرى كىشىلەرنى كۈن ئارىلاپ ياكى ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ. ئۇۋۇلاش كۇرسى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. كېسەل بولغىنىغا ئۇزۇن بولمىغان كىشىلەرنى كۇرسقا بۆلمەي ساقايغىچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. نېرۋا سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ئاغرىغانلارنى 15كۈننى بىر كۇرس قىلىپ ئۇۋۇلاپ، ھەر بىر كۇرس ئارىلىقىدا بىر ھەپتە دەم ئالدۇرۇپ، ئاندىن يەنە ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ. يېرىم پالەچ قاتارلىقلارنى بىر ئاينى بىر كۇرس قىلىپ، ئارىلىقتا ئىككى ھەپتە دەم ئالدۇرۇپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش جەريانىدا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، لوڭقا قويۇش، قۇرۇق يىڭنە سانجىش، فىزىكىلىق داۋالاش، دورا ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىقلار، لېكىن داۋالاش تۈرى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

2. ئۇۋۇلاش جەريانىدا كۆرۈلگەن ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش

1) قاناش: قاتتىق ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن كۆكىرىپ قېلىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ تېرە ئاستى قانىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ئاساسلىقى قان پلاستىنكىلىرىنىڭ ئازلاپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئايرىم داۋالىمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. قاناش باش، بوغۇم ئەتراپلىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەھۋال ئېغىر بولسا، ۋاقتىنچە ئۇۋۇلىماسلىق، ياخشىلانغاندىن كېيىن ئۇۋۇلاش كېرەك.

2) كوللاپىس: بەدىنى ئاجىز ۋە قان ئازلىق كېسەللىكى بار كىشىلەرنى، نېرۋا تۈگۈنلىرىنىڭ غىدىقلىنىشقا سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولغانلارنى ئۇۋۇلىغاندا سەۋەبسىز ئەسنەش، باش قېيىش، يۈرەك ئېغىش، كۆڭلى ئاينىش، ماغدۇرسىزلىنىش، چىرايى تاتىرىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى

كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللارغا يولۇققاندا كېسەل كىشىنى 15مىنۇت ئەتراپىدا جىم ياتقۇزۇپ قويسىلا ساقىيىپ قالىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە ھەرگىز قورۇق يېگىنە سانجىش، نېرۋا تۇگۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى قوللانماسلىق كېرەك. شوك بولۇش ۋە ھوشىدىن كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، دەسلەپكى قېتىم قاتتىق ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. بەدىنى ئاجىز، ئالاھىدە چارچىغان، ئاچ قورساق، ئۇيقۇسىز، ھەيز كۆرۈۋاتقان كىشىلەرنى ئۇۋۇلاشتا ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئەسنەش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىق شوك بولۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھامان ئۇۋۇلاشنى توختىتىپ، ئاغرىقنى جىم ياتقۇزۇپ قويۇش، ئەھۋالغا قاراپ باشقا قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم.

3) سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇپ كېتىشى: ئۇۋۇلاش جەريانىدا سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇش ئاساسلىقى دىئاگنوزنىڭ خاتا قويۇلۇش ۋە قاتتىق كۈچەپ ئۇۋۇلاشتىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى سۆڭەك راكى، سۆڭەك تۇبېركۇليوزى كېسەللىكلىرىدە كالتسىي ماددىسى ئازىيىپ كېتىدىغانلىقتىن، ئازراق كۈچ تەسىر قىلسىلا، سۆڭەك سۇنۇپ كېتىدۇ. شۇڭا يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، تۆش سۆڭىكىنىڭ ئۈچى، قوۋۇرغا، كۆكرەك سۆڭىكى قاتارلىقلارنى كۈچەپ

باسىمۇ ئۇئاي سۇنۇپ كېتىدۇ. ئەگەر سۆڭەكلەر تاسادىپىي سۇنۇپ كەتسە، دەرھال سۆڭەك داۋالاش دوختۇرخانىلىرىغا ئېلىپ بېرىش كېرەك.

3. ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىكى قوشۇمچە دورا ۋە تەييارلىقلار

بەزى كېسەللىكلەر تېرىنى بىۋاسىتە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. لېكىن ھاۋا ئىسسىق بولغاندا كېسەل ئۇئاي تەرلەپ كېتىپ، تېرىنىڭ قارشىلىق كۈچ ئېشىپ كېتىدۇ. ھاۋا سوغوق بولسا، تېرە قۇرغاقلىشىپ، ئۇدا بىر نەچچە قېتىم ئۇۋۇلىسىلا تېرە يارىلىنىپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋال بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نەرسىلەرنى تەييارلاش لازىم:

1) تالقلىك تالقىنى (خۇاشىفېن) ياكى سەگەتكۈچ ئۇپا: بۇ دورا كۆپ تەرلەيدىغان ئادەملەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشتىن بۇرۇن ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ.

2) سۇگېپىياز-زەنجىۋىل سۈيى: ئوخشاش مىقداردىكى سۇگېپىيازنىڭ ئاق قىسمى ۋە خام زەنجىۋىلنى تەييارلاپ، ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق يانجىپ سۈيى سىقىپ تەييارلىنىدۇ. ئاغرىقنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇنى سۈركەپ تۇرۇپ ئۇۋۇلىسا، توسالغۇلارنى ئېچىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ

خىل ۋاستىلار ئارقىلىق ئۆۋۈلاشنىڭ زۆكام، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. ئەگەر تەييارلانغان سۈگپىياز-زەنجىۋىل سۈيى بەك ئاز بولسا، ئازراق يىلمان قايناقسۇ ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ.

3) سۇ (يىلمان قايناق سۇ ياكى سوغۇق سۇ): ئۇزۇن ۋاقىت قىزىغان باللارنى ئۆۋۈلىغۇچى قولىنى سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئۆۋۈلىسا، قىزىتما تېز قايتىدۇ.

4) يالپۇز سۈيى (سۈيزە دەپمۇ ئاتىلىدۇ): ئازراق يالپۇزنى قايناقسۇغا چىلاپ، بىر ئازدىن كېيىن سىقىپ ئېلىۋەتسە، يالپۇز سۈيى تەييارلانغان بولىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا قولنى چىلاپ تۇرۇپ ئۆۋۈلىسا، ئاغرىق توختىتىش، سالقىنلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. يالپۇز سۈيىنى ياز پەسلىدىكى يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللەرگە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

5) تۇخۇم ئېقى: تۇخۇمنى چېقىپ سېرىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېقىغا قولنى چىلاپ تۇرۇپ ئۆۋۈلىسا، باللاردىكى قىزىتما، تاماق ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

6) دورىلىق ھاراقلار: بۇ ئادەتتە دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان رېماتىزمنى داۋالاش دورىلىرى، يولۋاس، يىلپىز سۆڭىكى چىلانغان دورىلىق ھاراقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق دورىلىق ھاراقلار بولمىسا، °60 لۇق ھاراقلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق ھاراقلار نېرۋا تالالىرىنى يۇرۇشتۇرۇش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، ئاغرىقنى

توختىتىش روللىرىنى ئوينايدۇ.

7) زاراڭزامىيى، تېرىبىنتىن مېيى (سوگجىيىيۇ): بۇلار قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش روللىرىنى ئوينايدۇ. ئادەتتە يىقىلىپ-سوقۇلۇشتىن يارىلانغان كېسەللەرگە تولىراق ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقى مايلاردىن باشقا، يەنە ئاپتاپپەرەس مېيى، سۇيۇلدۇرۇلغان ۋازېلىن، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسىمۇ تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ خىل مايلارنىڭ تېرىنى ئاسراش رولى بار.

8) يۇمشاتقۇچ دورا: بۇ دورا «بەنجىدەن» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رېتسېپى مۇنداق: رۇشاڭ (جۇگيى دورا ماگىزىنلىرىدا سېتىلىدۇ) دىن 10 گرام، زاراڭزىدىن بەش گرام، ئىپاردىن ئۈچ گرام، بۇرنىئولدىن (بىڭپىيەن) دىن بەش گرام، كافۇر (جاڭناۋ) دىن ئۈچ گرام، شۆجېدىن 25 گرام تەييارلاپ، ھەممىسىنى يۇمشاق يانجىۋالغاندىن كېيىن، ئاغزى ھىم ئېتىلىدىغان بوتولكىغا چىلاپ قويۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئىككىنچى باب

پەللىلەر

§ 1. دائىم ئىشلىتىلىدىغان پەللىلەر

پەللە — نېرۋا تالالىرىدىكى قۇۋۋەت توپلانغان، قۇۋۋەت كىرىپ-چىقىپ تۇرىدىغان، ئۇۋۇلاشقا، قۇرۇق يىڭنە سانجىشقا بولىدىغان غىدىقلاش نۇقتىلىرىدۇر. كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە، پەللىلەرنى تاللاش ۋە ئۇلارنى ئۆز ئارا ماسلاشتۇرۇشنىڭ مۇۋاپىق بولۇش-بولماسلىقى كېسەللىكنى داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ ياخشى-يامان بولۇشىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. پەللىلەر ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. جۈملىدىن 14 نېرۋا تالاسى ئۈستىگە جايلاشقانلىرى پەللە دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭىدىن بايقالغان پەللىلەر نېرۋا تالالىرى سىرتىدىكى غەلىتە پەللىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇقىم ئورنى بولمىغان، تەكشۈرۈش ئارقىلىق بايقالغان ياكى كېسەل كىشىلەر ئۆزى ھېس قىلغان رېئاكسىيە بېرىش نۇقتىلىرى ئاشى پەللىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىدە زادى قانچە پەللە بار؟ بۇ، جاۋاب بېرىش تەس بىر مەسىلە. چۈنكى تىببىي ئىلىمنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ يېڭىدىن بايقالغان پەللىلەرمۇ كۆپەيمەكتە. «خۇاڭدى ئىچكى كېسەللىكلەر دەستۇرى» (黄帝内经) ناملىق كىتابتا ئادەم بەدىنىدە 365 پەللە بار، دەپ خاتىرىلەنگەن. شۇنىڭدىن كېيىنكى 2000 يىلدىن بۇيان يېڭى پەللىلەر قوشۇلۇپ پەللىلەرنىڭ سانى ئۈزلۈكسىز كۆپەيدى. ئۇلارغا قۇلاق، باش، بۇرۇن، يۈز، قول قاتارلىق ئورۇنلاردىكى پەللىلەرنى قوشقاندا، ھازىر ئاز دېگەندە 2000دىن ئارتۇق پەللە بولۇشى مۇمكىن، دەپ پەرەز قىلىنماقتا. تۆۋەندە داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى ھەم ئوڭاي تاپقىلى بولىدىغان كۆپ قوللىنىلىدىغان پەللىلەرنى بەدەننىڭ ھەرقايسى بۆلەك قىسىملىرى بويىچە چۈشەندۈرىمىز.

1. باش ۋە يۈز قىسمىدىكى پەللىلەر

رېنجۇڭ (سېمېتىرىك سىزىقى) پەللىسى: بۇ، بۇرۇن ئېرىقچىسىنىڭ يۇقىرىقى ئۈچتىن بىر قىسمىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

يىن تاڭ (قوش مىش) پەللىسى: بۇ، ئىككى قاشنى تۇتاشتۇرغۇچى تۈز سىزىق بىلەن قاڭشاردىن تىك ئېلىنغان تۈز سىزىقنىڭ كېسىشكەن ئورنىغا توغرا كېلىدۇ.

زەنجۇ پەللىسى: بۇ، قاشنىڭ باشلىنىش قىسمىدىكى

ياكى قاشنىڭ باشلىنىش ئۇيمىنىغا توغرا كېلىدۇ.

يۇي ياۋ (قاش قاپاق) پەللىسى: بۇ، دەل قاشنىڭ (بىر قاشنىڭ) ئوتتۇرا نۇقتىسىدىكى ئۇيمانلىقىقا توغرا كېلىدۇ.

دى ساڭ (زىنىخ) پەللىسى: بۇ جاۋغايدىن 4.0 سۇڭ يىراقلىققا توغرا كېلىدۇ (1-رەسىم).

1-رەسىم

1. يىنتاڭ پەللىسى؛ 2. يۇي ياۋ پەللىسى؛ 3. زەنجۇ پەللىسى؛
4. رېن جوڭ پەللىسى؛ 5. دىساڭ پەللىسى.

تەيياڭ (چېكە) پەللىسى: بۇ قاشنىڭ قۇيرۇقى بىلەن كۆز چانىقىنىڭ سىرتقى ئۇچىنى تۇتاشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان ئۇچ بۇلۇڭنىڭ تۇتاشقان ئورنىغا توغرا كېلىدۇ.

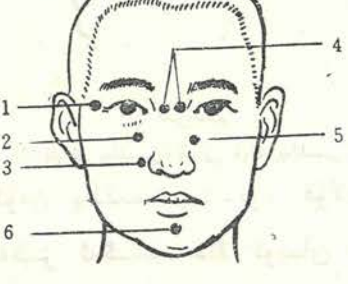
چىڭ مىڭ پەللىسى: كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىدىن 0.1 سۇڭ يىراقلىققا توغرا كېلىدۇ.

سى بەي پەللىسى: كۆز چانىقىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىدىن تۆۋەنگە بىر سۇڭ چۈشكەن ئۇيمانلىقىقا جايلاشقان.

يىڭ شىياڭ پەللىسى: بۇ، بۇرۇن قانىتىدىن يېرىم سۇڭ يىراقلىقتا جايلاشقان.

بى يەن پەللىسى: بۇرۇن كالپۇك ئېرىقچىسىنىڭ يۇقىرراق قىسمىدىكى قاڭشا يان تەرىپىگە جايلاشقان.

چېڭ جياڭ (داققال) پەللىسى: بۇ، ئېگەك ئېرىقچىسىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىكى ئويمانلىقتا توغرا كېلىدۇ (2-رەسىم).

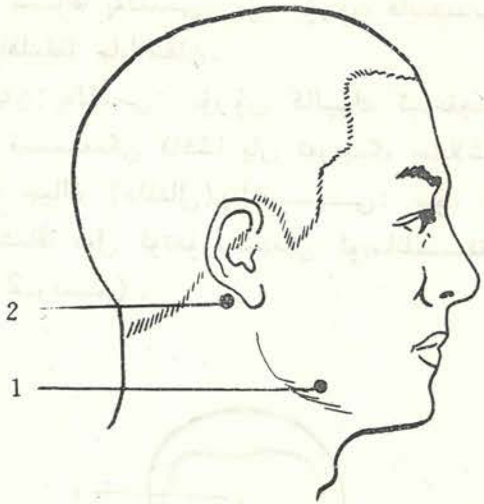


2-رەسىم.

1. تەي ياڭ پەللىسى؛ 2. سى بەي پەللىسى؛
3. يىڭ شىياڭ پەللىسى؛ 4. چېڭ مىڭ پەللىسى؛
5. بى يەن پەللىسى؛ 6. چېڭ جىياڭ پەللىسى.

دايىڭ (ياڭاق) پەللىسى: تۆۋەندىكى جاغدىن ئالدىغا 1.3 سۇڭ كېلىدىغان ئويمان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ

يى فىڭ پەللىسى: بۇ، قۇلاق ئارقا تەرەپ تۈۋى ئۇيمانلىقىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ (3-رەسىم).



3-رەسىم

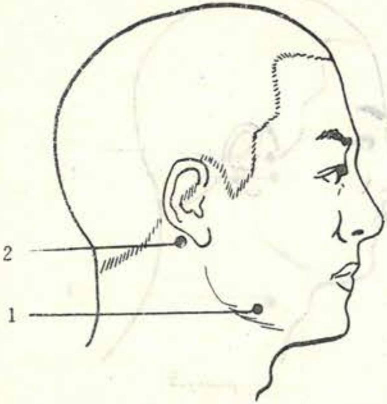
1. دايىڭ پەللىسى؛ 2. يى فېڭ پەللىسى.

شياڭ گۈەن پەللىسى: بۇ، قۇلاقنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى مەڭىز ئەگىمىسىنىڭ ئويمان قىسمىغا توغرا كېلىدۇ.

شياگۈەن پەللىسى: بۇ، قۇلاقنىڭ ئالدى، يۈز دوغىسىنىڭ ئاستىدىكى ئويمانلىقتىكى قۇلاق تۈگۈنىگە توغرا كېلىدۇ.

جياچې پەللىسى: ئاستىنقى ۋە ئۈستۈنكى چىشلارنى چىشلىگەندە، چايناش گۆشى كۆتۈرۈلۈپ چىققان قىسمىغا توغرا كېلىدۇ (4-رەسىم).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap



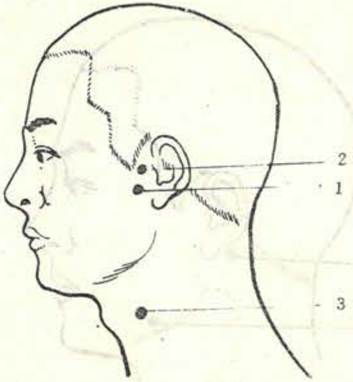
4-رەسىم

1. شياگۇەن پەللىسى؛ 2. شياڭ گۇەن پەللىسى؛ 3. جياچېي پەللىسى.

ئەرمېن (قۇلاق غوقۇراش) پەللىسى: بۇ، قۇلاق ئالدىدا، قۇلاق مارجىنىنىڭ ئۈستى قىسمىدىكى كەمتۈك ئېغىزدىن سەل ئالدى تەرەپتىكى ئويمان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.

تىڭ گۇڭ (ئاڭلاش) پەللىسى: بۇ، ئېغىزنى ئاچقاندا، قۇلاق مارجىنىنىڭ ئالدىدا پەيدا بولغان ئويمانلىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

فۇتۇ (بۇغدىيەك) پەللىسى: بۇ، بويۇننىڭ يان تەرىپىدىكى پەللە بولۇپ، تۆۋەنكى جاغ بۇلۇڭىدىن چۈشكەن تۈز سىزىق بىلەن قالقانسىمان بەز يۇمشاق توقۇلمىسى ئۈستىدىن سىرتقا قاراپ سىزىلغان سىزىقنىڭ كېسىشكەن نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ (5-رەسىم).



5-رەسىم

1. ئەرمىن پەللىسى؛ 2. تىڭ گۆڭ پەللىسى؛ 3. فۇتۇ پەللىسى.

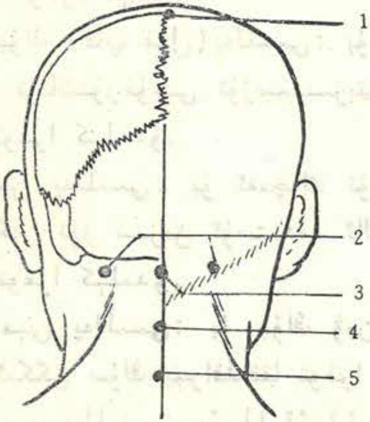
بەيخۇي پەللىسى: بۇ، چوققىدىكى پەللە بولۇپ، ئىككى قۇلاقنىڭ ئۇچىدىن يۇقىرىغا تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن قاشلاردىن ئۇستىگە تىك ئېلىنغان تۇز سىزىقنىڭ تۇتاشقان ئورنىغا توغرا كېلىدۇ.

فىڭ چى (گەجگە يان) پەللىسى: بۇ، گەجگە سۆڭىكىنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى ئەمچەكسىمان گۆشنىڭ كەينىدىكى چاچ چېگرىسىنىڭ ئازراق يۇقىرىسىدىكى پەللە بولۇپ، فىڭ فۇ پەللىسى بىلەن پاراللېل ئورۇندا تۇرىدۇ.

فىڭ فۇ (گەجگە) پەللىسى: بۇ، گەجگە سۆڭىگىنىڭ يۇقىرى قىسمى، بويۇن ئوتتۇرا سىزىقىنىڭ ئۇستى، چاچ چېگرىسىدىن بىر سۇڭ يۇقىرى ئورونغا توغرا كېلىدۇ.

تيەن جۇ (پاتاڭ) پەللىسى: بۇ، بويۇن بۆلجۇك گۇش ئويمانلىقىنىڭ يان تەرىپىدىكى پەللە بولۇپ، فىڭ فۇ پەللىسى بىلەن بىر تۇز سىزىق ئۇستىگە جايلاشقان.

شياتيەن جۇ (پاتاڭ تۇۋى) پەللىسى: بۇ تىيەن جۇ پەللىسىدىن بىر سۇڭ تۆۋەنگە جايلاشقان (6-رەسىم).



6-رەسىم

1. بەي خۇي پەللىسى؛ 2. فىڭ چى پەللىسى؛ 3. فىڭ فۇ پەللىسى؛ 4. تيەن جۇ پەللىسى؛ 5. شياتيەن جۇ پەللىسى.

2. كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىدىكى پەللەر

چۆپېن (مۈرە) پەللىسى: ئوقۇرەك سۆڭەك ئويمانلىقىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا توغرا كېلىدۇ.

جۇڭ فۇ (كۆرەك) پەللىسى: ئەمچەك تۇگمىسىنىڭ يۇقىرىدىكى 3-قۇۋۇرغا، ئوقۇرەك سۆڭىكىنىڭ سىرتقى ئۇچىدىن ئىككى سۇڭ تۆۋەن ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.

كۇفاڭ (كۆرەك ئۇچى) پەللىسى: ئوقۇرەك

سۆڭەكنىڭ ئوتتۇرا سىزىقىدىن تەخمىنەن ئىككى سۇڭ تۆۋەن ياكى بىرىنچى ۋە ئىككىنچى قوۋۇرغا سۆڭەكنىڭ ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ.

شەن جۇڭ (قاپ غول) پەللىسى: بۇ ئىككى ئەمچەك تۇگمىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى تۇزسىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

چى مېن پەللىسى: بۇ ئەمچەك تۇگمىسىدىن تىك تۆۋەن چۈشكەن تۈز سىزىق ئۈستىدە، ئالتىنچى قوۋۇرغا بوشلۇقىغا توغرا كېلىدۇ.

لياڭ مېن پەللىسى: بۇ جۇڭ ۋەن پەللىسىدىن توغرىسىغا ئىككى سۇڭ يىراقلىقتا توغرا كېلىدۇ.

جاڭ مېن پەللىسى: بۇ 11-قوۋۇرغىنىڭ قورساق تەرەپ ئۇچىغا توغرا كېلىدۇ.

داخىڭ پەللىسى: بۇ كىندىكتىن توغرىسىغا 4.3 سۇڭ يىراقلىقتا توغرا كېلىدۇ.

شۈي داۋ پەللىسى: بۇ گۈەن يۈەن پەللىسىدىن توغرىسىغا ئىككى سۇڭ يىراقلىقتا توغرا كېلىدۇ.

جۇڭ جى پەللىسى: بۇ كىندىكتىن ياكى شېن چۆ پەللىسىدىن تۆت سۇڭ تۆۋەنگە توغرا كېلىدۇ.

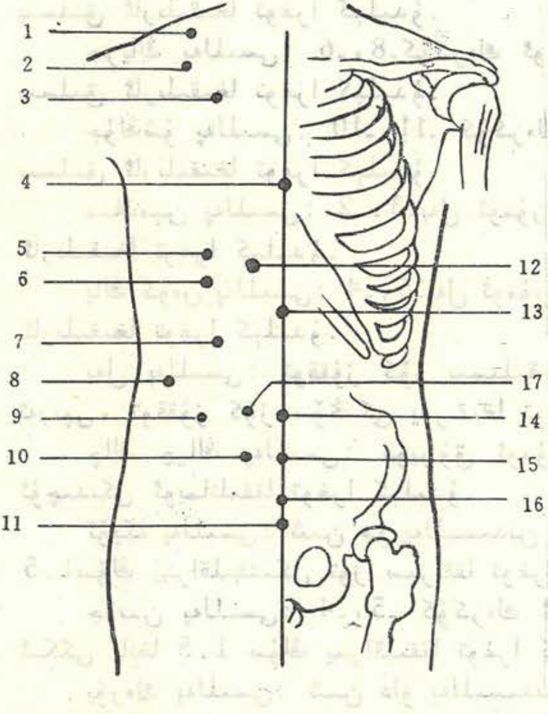
يۇمېن پەللىسى: بۇ كىندىكتىن ئالتە سۇڭ يۇقىرى بولغان جايدىن يانغا 0.5 سۇڭ يىراقلىقتا توغرا كېلىدۇ.

جۇڭۋەن پەللىسى: كىندىكتىن تۆت سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

شىنچۆ پەللىسى: بۇ كىندىكنىڭ دەل ئۈتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ.

چىخەي پەللىسى: بۇ كىندىكنىڭ 1.5 سۇڭ تۆۋىنىگە توغرا كېلىدۇ.

گۇەنيۈەن پەللىسى: بۇ كىندىكتىن ئۈچ سۇڭ تۆۋەنگە توغرا كېلىدۇ (7-رەسىم).



1. چۆپىن پەل- لىسى؛ 2. جۇڭ فۇ پەللىسى؛ 3. كۇفاڭ پەللىسى؛ 4. شەن- جۇڭ پەللىسى؛ 5. چى مېن پەللىسى؛ 6. رىيۆپەللىسى؛ 7. لياڭ مېن پەلل- سى؛ 8. جاڭ مېن- پەللىسى؛ 9 داخىڭ پەللىسى؛ 10. شۇي داۋ پەللىسى؛ 11. جۇڭ جى پەللىسى؛ 12. يۇمېن پەلل- سى؛ 13. جۇڭ ۋەن پەللىسى؛ 14. شېن چۆ پەللىسى؛ 15. چى خەي پەللىسى؛ 16. گۇەن يۈەن پەل- لىسى.

7-رەسىم

3. غول ۋە بەل قىسمىدىكى پەللىلەر

داجۇي پەللىسى: 7-بويۇن ئۇمۇرتقىسى بىلەن 1-كۆكرەك ئۇمۇرتقىسى ئارىلىقىدىكى ئويمانلىقتا توغرا كېلىدۇ.

شېن جۇ پەللىسى: 3-، 4-كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىسلىق ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

شېن داۋ پەللىسى: 5-، 6- كۆكرەك ئۇمۇرتقىسى بىسلىق ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

جىژياڭ پەللىسى: 6-، 8-كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىسلىق ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

جۇڭشۇ پەللىسى: 10-، 11- كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىسلىق ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

مىڭمېن پەللىسى: 2-، 3-بەل ئومۇرتقىسى بىسلىق ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

ياڭ گۇەن پەللىسى: 4-، 5-بەل ئومۇرتقىسى بىسلىق ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

بەل پەللىسى: توققۇز كۆز بىسلىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپى، توققۇز كۆز سۆڭىكى يىرىقىغا توغرا كېلىدۇ.

چاڭ چياڭ پەللىسى: قۇيرۇق ئومۇرتقىسىنىڭ ئۇچىدىكى ئويمانلىقتا توغرا كېلىدۇ.

ئۆپكە پەللىسى: شىن جۇ پەللىسىدىن ئىككى تەرەپكە 1.5 سۇڭ يىراقلىقتىكى تۈز سىزىقتا توغرا كېلىدۇ.

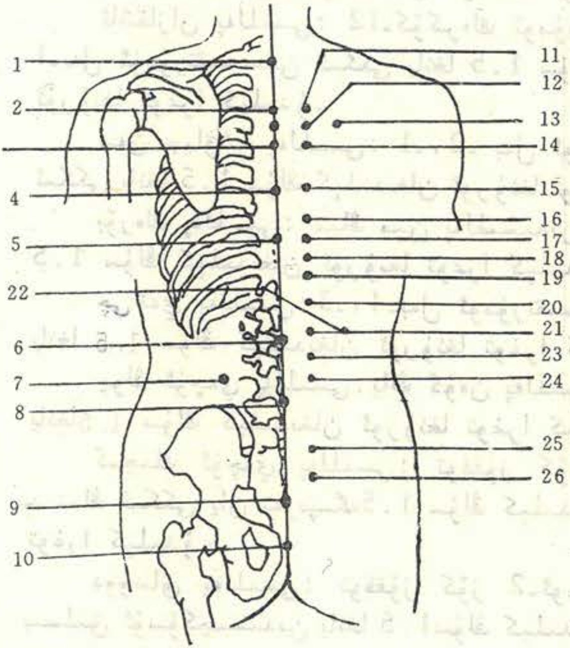
جۆيىن پەللىسى: 4-، 5- كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن ئىككى يانغا 1.5 سۇڭ يىراقلىقتا توغرا كېلىدۇ.

يۈرەك پەللىسى: شىن داۋ پەللىسىدىن ئىككى يانغا 1.5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.

دىئافراگما پەللىسى: جىژياڭ پەللىسىدىن ئىككى

يانغا 5 . 1سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
جىگەر پەللىسى: 9.، 10.كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن ئىككىيانغا 5 . 1 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
ئۆت پەللىسى: جۇڭ شۇ پەللىسىدىن ئىككى يانغا 1.5 سۇڭ كىلىدىغان ئورونغا توغرا كېلىدۇ.
تال پەللىسى: 11.، 12. كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن ئىككى يانغا 5 . 1سۇڭ كىلىدىغان ئارىلىقتا توغرا كېلىدۇ.
ئاشقازان پەللىسى: 12.كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىلەن 1.بەل ئومۇرتقىسىدىن ئىككى يانغا 5 . 1 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
سەن جياۋشۇ پەللىسى: 1.، 2. بەل ئومۇرتقىسىدىن ئىككى يانغا 5 . 1 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
بۆرەك پەللىسى: مىڭ مېن پەللىسىدىن ئىككى يانغا 1.5 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
چىخەي پەللىسى: 3.، 4.بەل ئومۇرتقىسىدىن ئىككى يانغا 1.5 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
چوڭ ئۈچەي پەللىسى: ياڭ گۈەن پەللىسىدىن ئىككى يانغا1.5 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
كىچىك ئۈچەي پەللىسى: توققۇز كۆز1.ئومۇرتقىسىنىڭ ئىككى يان تەرىپىگە1.5 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
دوۋساق پەللىسى: توققۇز كۆز 2.ئومۇرتقىسىنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىسىدىن يانغا 5 . 1سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.
گاۋخۇاڭ پەللىسى: جۆيىن پەللىسىدىن يانغا 5 . 1 سۇڭ كىلىدىغان ئورونغا توغرا كېلىدۇ.
جىڭشى پەللىسى: بۆرەك پەللىسىدىن ئىككى تەرەپكە 1.5 سۇڭ كىلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.

ياۋيەن پەللىسى: 3.بەل ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئۆسۈكچىدىن يانغا 2.3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ (8.رەسىم).



8.رەسىم

1. داجۇي پەللىسى؛ 2. شېن جۇ پەللىسى؛ 3. شېن داۋ پەللىسى؛ 4. جىڭيالڭ پەللىسى؛ 5. جۇلڭ شۇ پەللىسى؛ 6. مىڭ مېن پەللىسى؛ 7. ياۋيەن پەللىسى؛ 8. يالڭ گۇەن پەللىسى؛ 9. بەل پەللىسى؛ 10. چالڭ چيالڭ پەللىسى؛ 11. ئۆپكە پەللىسى؛ 12. جۆيىن شۇ پەللىسى؛ 13. گاۋخۇالڭ پەللىسى؛ 14. يۈرەك پەللىسى؛ 15. دىئافراگما پەللىسى؛ 16. جىگەر پەللىسى؛ 17. ئۆت پەللىسى 18. تال پەللىسى؛ 19. ئاشقازان پەللىسى؛ 20. سەنجياۋ شۇ پەللىسى؛ 12. بۆرەك پەللىسى؛ 22. چى خەي پەللىسى؛ 23. جىڭشى پەللىسى؛ 24. چوڭ ئۈچەي پەللىسى؛ 25. كىچىك ئۈچەي پەللىسى؛ 26. دوۋساق پەللىسى.

4. قول، مۇره ۋە بىلەك قىسمىدىكى پەللىلەر

جىيەن جىك پەللىسى: 7-بۇيون ئۇمۇرتقىسىنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىسى بىلەن جىيەن يۈ پەللىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتورا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

چۈي يۈەن پەللىسى: تارغاق سۆڭىكىنىڭ ئۈستى تەرەپ ئويمانلىقىغا، جىيەن جىڭ پەللىسىنىڭ تۆۋەن تەرەپكە توغرا كېلىدۇ.

جۈي گۇ پەللىسى: يەلكە ئوقۇرەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە، ئىككى ئۇستىخاننىڭ ئۆزئارا تۇتاشقان قىسمىدىكى ئويمانلىقتا توغرا كېلىدۇ.

تيەن زۇڭ پەللىسى: تارغاق سۆڭەكنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى ئويمانلىق ئوتتۇرىسىدا، شېن داۋ پەللىسى بىلەن پاراللېل ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.

جىيەن يۈي پەللىسى؛ مۇره بوغۇمىنىڭ ئالدى تەرىپىدە، يۇقىرىقى بىلەكنى 90گرادۇس يۇقىرى كۆتۈرگەندە پەيدا بولىدىغان ئويمانلىقنىڭ ئوتتۇرا

نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

چۈي چى پەللىسى: جەينەك ئېگىلگەندىكى كۆندىلەڭ قۇرۇقىنىڭ سىرتقى قىسمىدىكــى ئويمانلىــقتا توغرا كېلىدۇ.

شۇسەنلى پەللىسى: چۈي چى پەللىسىدىن ئىككى سۇڭ تۆۋەنگە توغرا كېلىدۇ.

ياڭ شى پەللىسى: بىلەيزۈك (بېغىش) بوغۇمىنىڭ يان بىلەك تەرىپىدە، يەنى باش بارماق 2-بوغۇمىنــىڭ ئارىلىقىدىكى ئويمانلىقتا توغرا كېلىدۇ.

خې گۇ پەللىسى: قول دۈمبىسىدە، 1-، 2- بارماق ئوتتۇرىسىدىكى يەنى ئالقان 2- سۆڭىكى قىرغىقىنىــڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

تيەن جىڭ پەللىسى: جەينەك چوققىسىدىن بىر سۇڭ يۇقىرىدىكى ئويمانلىقتىكى ئوتتۇرا سىزىقتا توغرا كېلىدۇ.

ۋەي گۇەن پەللىسى: بىلەك (قولنىڭ جەينەكتىن بىلەيزۈك بوغۇمىغىچە بولغان قىسمى) نىڭ ســىرتقــى تەرىپىدىكى، بىلەيزۈك كۆندىلەڭ سىزىقىنــىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىدىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

جۇڭ جۇ پەللىسى: قول دۈمبىسىنىڭ 4-، 5- ئالقان

سۆڭەكلىرىنىڭ ئارىلىقىدىكى ئويمانلىقتا توغرا كېلىدۇ.

شياۋخەي پەللىسى: جەينەك كۆندىلەڭ قورۇق بېشىنىڭ ئىچكى تۇگىگەن ئورنىدىكى ئويمانلىقتا توغرا كېلىدۇ.

خۇشى پەللىسى: 5- ئالقان سۆڭىكىنىڭ تاشقى يان تەرىپى، ئالقان كۆندىلەڭ قورۇقىنىڭ تۇگىگەن يېرىگە توغرا كېلىدۇ.

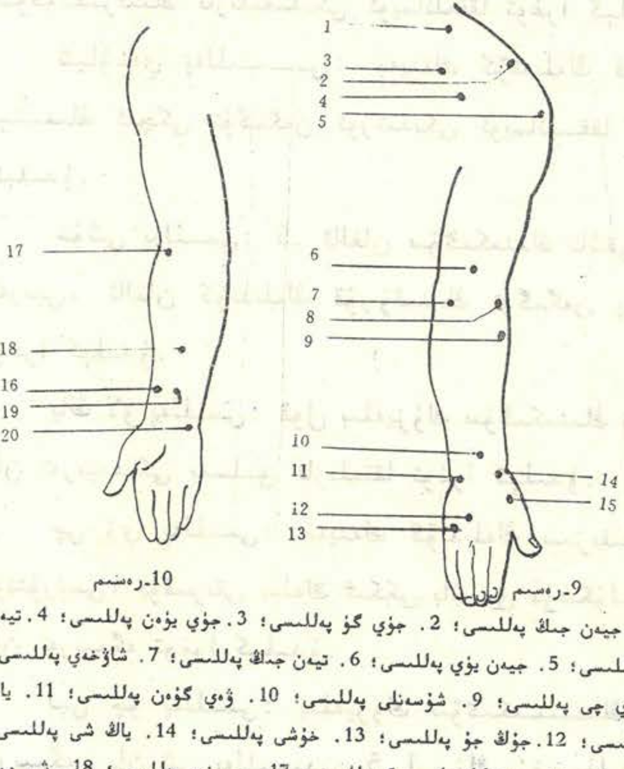
ياڭ لاۋ پەللىسى: قول بىلەيزۈك سۆڭىكىنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىكى بىسلىق ئارىلىقتا توغرا كېلىدۇ.

چى زى پەللىسى: جەينەك كۆندىلەڭ سىزىقىنىڭ ئوتتۇرىسى، يۇقىرىقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلىنىڭ يان تەرىپىگە توغرا كېلىدۇ.

لېي چۆ پەللىسى: بىلەيزۈك سۆڭىكىنىڭ يان تەرىپىگە، يان شى پەللىسىدىن 1.5 سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

شى مېن پەللىسى: نېي گۇەن پەللىسىدىن ئۈچ سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

نېي گۇەن پەللىسى: بىلەيزۈك كۆندىلەڭ سىزىقىنىڭ يان تەرىپىگە توغرا كېلىدۇ (9-، 10-رەسىم).



10-رەسىم

9-رەسىم

1. جيەن جىڭ پەللىسى؛ 2. جۈي گۇ پەللىسى؛ 3. جۈي يۈەن پەللىسى؛ 4. تيەن زۇڭ پەللىسى؛ 5. جيەن يۈي پەللىسى؛ 6. تيەن جىڭ پەللىسى؛ 7. شاۋخەي پەللىسى؛ 8. چۈي چى پەللىسى؛ 9. شۇسەنلى پەللىسى؛ 10. ۋەي گۇەن پەللىسى؛ 11. ياڭ لاۋ پەللىسى؛ 12. جۇڭ جۇ پەللىسى؛ 13. خۇشى پەللىسى؛ 14. ياڭ شى پەللىسى؛ 15. خې گۇ پەللىسى؛ 16. لېي چۆ پەللىسى؛ 17. چى زې پەللىسى؛ 18. شى مېن پەللىسى؛ 19. نېي گۇەن پەللىسى؛ 20. شېن مېن پەللىسى.

5. پۇت ۋە يوتا قىسمىدىكى پەللىلەر

خۇەن تياۋ پەللىسى: بۇ يوتىنىڭ سىرتقىسى يان تەرىپىگە، كاسا مۇسكۇلىنىڭ ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ.

شىن جيەن پەللىسى: يوتا بىلەن يانپاش سۆڭەك بىسلىق ئارىلىقىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

جۈەن خۇ پەللىسى: يوتا بىلەن قۇيرۇق سۆڭەكنى تۇتاشتۇرغۇچى تۈز سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

فىڭ شى پەللىسى: ئىككى قولنى تەبىئىي هالدا تىك تۆۋەنگە سالغاندا، ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئۇچى تەگكەن ئورۇنغا توغرا كېلىدۇ.

شيا جۈڭ جۈ پەللىسى: پاچاقنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىكى، تىز كۆندىلەڭ سىزىقىدىن ئۈچ سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

ياڭلىنچۈەن پەللىسى: تىزنىڭ سىرتقى يان تەرىپى (پاقالچاقنىڭ سىرتقى يان تەرىپى) يان پاقالچاق سۆڭەك كىچىك بېشىنىڭ ئالدىدىكى ئويمانلىقنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە توغرا كېلىدۇ.

ئۆت پەللىسى؛ بۇ ياڭلىنچۈەندىن بىر سۇڭ تۆۋەنگە توغرا كېلىدۇ.

چۇشۈي پەللىسى: سىرتقى ئوشۇقنىڭ ئالدىنقى تۆۋەن تەرىپىدە، 4-، 5- پۇت بارماقلىرى ئارىلىقىنىڭ ئۇدۇلىغا توغرا كېلىدۇ.

شۈەن جۇڭ پەللىسى: سىرتقى ئوشۇقنىڭ ئۈچ سۇڭ يۇقىرىسىدىكى، يان پاقالچاق سۆڭەكنىڭ ئالدى تەرىپىگە توغرا كېلىدۇ.

چېڭ فۇ پەللىسى: ساغرىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى كۆندىلەڭ سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

ژېي جۇڭ پەللىسى: تىز تېقىمىدىكى ئويمانلىقنىڭ كۆندىلەڭ سىزىقى ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

يىن مېن پەللىسى: چىڭ فۇ پەللىسى بىلەن ژېي جۇڭ پەللىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

چېڭ شەن پەللىسى: پاقالچاق ئارقىسىدىكى: « 人 » شەكىللىك قورۇق ئاستىغا توغرا كېلىدۇ.

كۇن لۇن پەللىسى: سىرتقى ئوشۇق بىلەن پەي ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

فۇتۇ پەللىسى: تىزدىن ئالتە سۇڭ يۇقىرى جايدىكى يەنى پۇتنى ئالماپ ئولتۇرغاندا لىپەكنىڭ ئاستى سىرتقى يان تەرىپى بىلەن يىرىقنىڭ سىرتقى يان تەرىپىنى، تۇتاشتۇرغۇچى تۈزسىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

لياڭ چۇ پەللىسى: لىپەك ئاستى سىرتقى يان تەرەپتىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

دۇبى پەللىسى: لىپەك سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى سىرتقى يان ئويمانلىقىغا توغرا كېلىدۇ.

نېي بى پەللىسى: لىپەك سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى ئىچكى يان ئويمانلىقتا، يەنى دۇبى پەللىسى بىلەن پاراللېل كېلىدۇ.

زۇ سەن لى پەللىسى: بۇ دۇبى پەللىسىدىن ئۈچ سۇڭ

تۆۋەنگە توغرا كېلىدۇ.

لەن ۋېي پەللىسى: زۇسەن لى پەللىسىدىن 1.5 تۆۋەنگە توغرا كېلىدۇ.

نېي تېك پەللىسى: پۇت بارماقلىرىنىڭ ئارىلىق سىزىقىدىن يېرىم سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

شۆخەي پەللىسى: تىزنى ئەگكەندە لىپەك سۆڭىكىنىڭ ئىچكى يان تەرىپىدىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

يىن لىن چۈەن پەللىسى: پاقالچەك سۆڭىكىنىڭ ئىچكى يان تەرەپ لىپەك ئاستىدىكى ئويمانلىققا توغرا كېلىدۇ.

سەن يىن جىياۋ پەللىسى: ئىچكى ئوشۇقتىن ئۈچ سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

نېي مادىيەن پەللىسى: ئىچكى ئوشۇقتىن يەتتە سۇڭ يۇقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

تەي شى پەللىسى: ئىچكى ئوشۇق بىلەن ئۆكچە پېيىنىڭ ئارىلىقىدا، يەنى كۇن لۇن پەللىسىنىڭ قارشى تەرىپىگە توغرا كېلىدۇ.

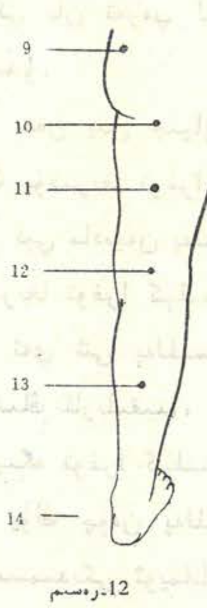
يۇڭ چۈەن پەللىسى: تاپاننىڭ ئالدىنقى ئۈچتىن بىرقىسمىدىكى ئويمانلىققا توغرا كلىدۇ.

تەي چۇڭ پەللىسى: پۇت 1-، 2- بارماقلىرى

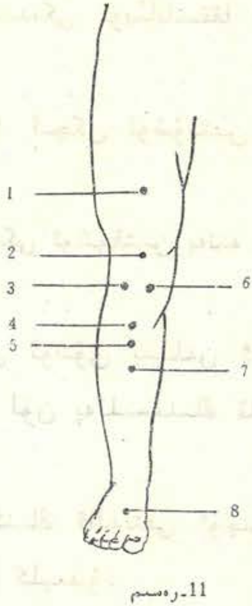
ئارىسىدىكى بارماق سىزىقىدىن ئىككى سۆڭەك يۆقىرىغا توغرا كېلىدۇ.

شاڭ چۇ پەللىسى: ئىچكى ئوشۇق ئىچكى تەرەپ ئويمانلىقىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغا توغرا كېلىدۇ.

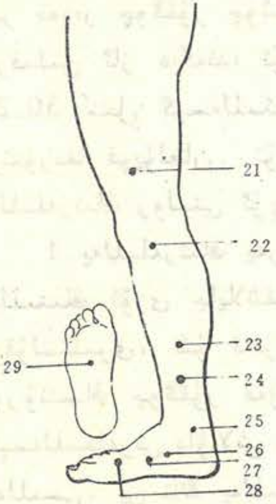
گوڭ سۇن پەللىسى: پۇت باش بارمىقىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە، پۇت باش بارماق بوغۇمىنىڭ كەينىدىن بىر سۆڭەك كېلىدىغان ئوتتۇرا نۇقتىغا توغرا كېلىدۇ (11-، 12-، 13-، 14-رەسىم).



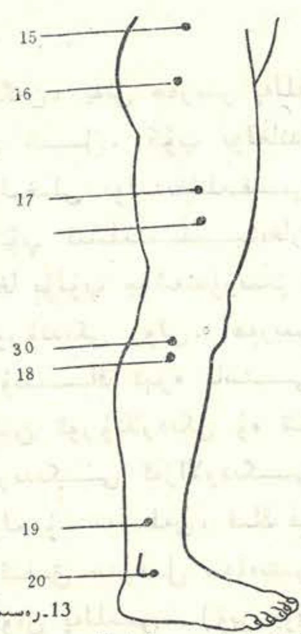
12-رەسىم



11-رەسىم



14.رەسىم



13.رەسىم

1. فۇتۇ پەللىسى؛ 2. لياڭ چيۇ پەللىسى؛ 3. دۇ بى پەللىسى؛ 4. زۇسەنلى پەللىسى؛ 5. ئۆت پەللىسى؛ 6. نبي بى پەللىسى؛ 7. لەن ۋېي پەللىسى؛ 8. نبي تىڭ پەللىسى؛ 9. شىن جيەن پەللىسى؛ 10. چېڭ فۇ پەللىسى؛ 11. يىن مېن پەللىسى؛ 12. ۋېي جۇڭ پەللىسى؛ 13. چېڭ شەن پەللىسى؛ 14. كۇن لۇن پەللىسى؛ 15. جۇەن خۇ پەللىسى؛ 16. خۇەن تياۋ پەللىسى؛ 17. فىڭ شى پەللىسى؛ 18. ياڭ لىن چۇەن پەللىسى؛ 19. شۇەن جۇڭ پەللىسى؛ 20. چيۇ شۇي پەللىسى؛ 21. شۆخەي پەللىسى؛ 22. يىن لىن چۆەن پەللىسى؛ 23. نبي ماديەن پەللىسى؛ 24. سەن يەن جياۋ پەللىسى؛ 25. تەي شى پەللىسى؛ 26. شاڭ چيۇ پەللىسى؛ 27. گۇڭ سۇن پەللىسى؛ 28. تەي جۇڭ پەللىسى؛ 29. يۇڭ چۇەن پەللىسى؛ 30. شياجۇڭ جۇ پەللىسى.

يۇقىرىدا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم پەللىلەرنى تونۇشتۇردۇق. بۇ پەللىلەرنى پىششىق ئىگىلىۋالغاندىلا، كۆپ ئۇچرايدىغان بەزىبىر كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. پەللىلەرنىڭ رولى ۋە ئاساسلىق داۋالايدىغان كېسەللىكلىرى توغرىسىدا بەزى ماتېرىياللاردا

بىر قەدەر چوڭقۇر چۈشەندۈرۈلگەن، يەنى ھەربىر پەللە ئارقىلىق ئاز دېگەندە تۆت-بەش خىل، كۆپ بولغاندا 20-30 خىل كېسەللىكنى داۋالىغىلى بولىدىغانلىقى ئوتتۇرىغا قويۇلغان. تۆۋەندە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان پەللەرنىڭ رولىنى ئۈچ نۇقتىغا بۆلۈپ چۈشەندۈرىمىز.

1. پەللەرنىڭ يەرلىك ئورۇندىكى رولى. ھەربىر پەللىنىڭ ئۆزى جايلاشقان ئورۇنىنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى، شۇ ئەتراپقا يېقىن ئورۇنلاردىكى ۋە شۇ ئورۇنىنىڭ چوڭقۇر قەۋەتلىرىدىكى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش رولى بولىدۇ. مەسىلەن، فىڭ فۇ پەللىسى، يى تاڭ پەللىسى ئارقىلىق ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان باش ئاغرىقىنى؛ جۇڭ ۋەن پەللىسى، (ۋېي يۈي ئاشقازان) ئارقىلىق ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى؛ دۇبى پەللىسى، ۋېي جۇڭ پەللىسى ئارقىلىق بوغۇملاردىكى ھەرخىل ياللۇغلىنىشلارنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

2. پەللەرنىڭ يۈرۈشتۈرۈش رولى. ھەرقانداق پەللە ئۆزى تۇرغان ئورۇندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىيالايدۇ. مەسىلەن، چېڭ فۇ پەللىسى، چېڭ شەن پەللىسى ئارقىلىق ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش؛ جيەن يۈي پەللىسى، چۈي چى پەللىسى، قاتارلىق پەللەر ئاقىلىق قول (يۇقىرى بىلەك، تارماق سۆڭەك، بىلەك) ۋە پالەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. پەللەرنىڭ رېفلېكسلىق رولى. جەينەك، تىز

بوغۇملىرىدىكى پەللىلەرنىڭ بەلگىلىك رېفلېكسلىق رولى بولىدۇ. بۇنى شۇ ئورۇندىكى پەللىسىنى غىدىقلاش ئارقىلىق ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ، دېيىشكىمۇ بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىلەك (جەينەكتىن بىلەيزۈك بوغۇمىغىچە بولغان ئارىلىق) ۋە پاقالچاقتىكى پەللىلەر ئارقىلىق شۇلارغا مۇناسىۋەتلىك ئاشقازان، ئۈچەي، نەپەسلىنىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى، قول، پۇتتىكى پەللىلەر ئارقىلىق بەش ئەزا ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

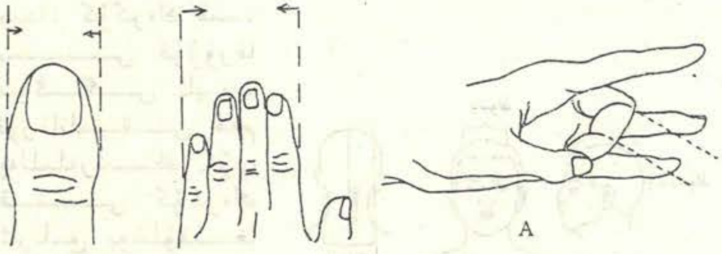
§ 2. پەللىلەرنى تېپىش ۋە ئۇزئارا ماشلاشتۇرۇش

1. پەللىلەرنى تېپىش

كېسەللىككە دىئاگنوز قويغاندىن كېيىن ئۇۋۇلىنىدىغان پەللىلەرنى تاللاش پەللىلەرنى تېپىش دەپ ئاتىلىدۇ. پەللىلەرنى تېپىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى بار. بىرى ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي بەلگىلەرگە ئاساسەن تېپىش. مەسىلەن، سۆڭەكلەرنىڭ ئويمان-دۆڭلۈكى، چاچ چېگرىسى، كۆندىلەڭ سىزىقلار، بوغۇملار، بەش ئەزا، تىرناق، ئەمچەك تۈگمىسى قاتارلىقلار؛ يەنە بىرى ئۆلچەش

يەنى سوُك، فوڭلارغا بۆلوُپ ئۆلچەپ تيپىش.
ئادەتتە پەللىنىڭ ئورنىنى ئۆلچەشتە موُقىم ئۆلچەم بىلەن ئورنىنى موُقىملاشتوُرغىلى بولمايدوُ. بوُنى هەل قىلىش ئوُچوُن، جوُڭيى تىبابەتچىلىكىدە بوُروُندىن تارتىپ قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان ئوُسوُلنى، يەنى ئارىلىقنى كېسەل كىشىنىڭ ئۆز بارماق سوُڭى ئارقىلىق ئۆلچەش ۋە بارماقنى پوُكلەپ ئۆلچەشتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئوُسوُل قوللىنىلماقتا.
كېسەل كىشىنىڭ ئوتتوُرا بارمىقىنىڭ ئوُچى بىلەن باش بارمىقىنىڭ ئوُچى ئۆز ئارا تېگىشتوُروُلوُپ، هالقا شەكلىگە كەلتوُروُلوُپ، ئوتتوُرا بارماقنىڭ ئىككىنچى بوغوُمى بىر سوُك، يەنى ئۆز بارماق سوُڭى قىلىنىدوُ. گەرچە كىشىلەرنىڭ بوي ئېگىزلىكى ۋە ئۆز بارماق سوُڭى ئوتتوُرىسىدىكى پەرق چوڭراق بولسىموُ، لېكىن پەللە ئارىلىقى هەربىر ئادەمنىڭ ئۆز بارمىقى ئارقىلىق ئۆلچىنىدىغانلىقى ئوُچوُن، بوُ خىل ئۆلچەش ناهايىتى موُۋاپىق بولىدوُ. يەنى بىر خىلى، قول بارماقلىرىنى جىپىسلاشتوُروُپ ئۆلچەش ئوُسوُلى، يەنى كېسەل كىشىنىڭ باش بارمىقىدىن باشقا بارماقلىرىنى جىپىسلاشتوُروُپ، ئوُنى ئوُچ سوُك قىلىپ هېسابلاش ئوُسوُلى. مەسىلەن، ئالتە سوُك ئارىلىقنى ئۆلچەشكە توغرا كەلگەندە، كېسەلنىڭ جىپىسلاشتوُرۇلغان بارماقلىرىنى ئىككى قېتىم بېسىپ ئۆلچەش كېرەك (15-رەسىم A، B).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

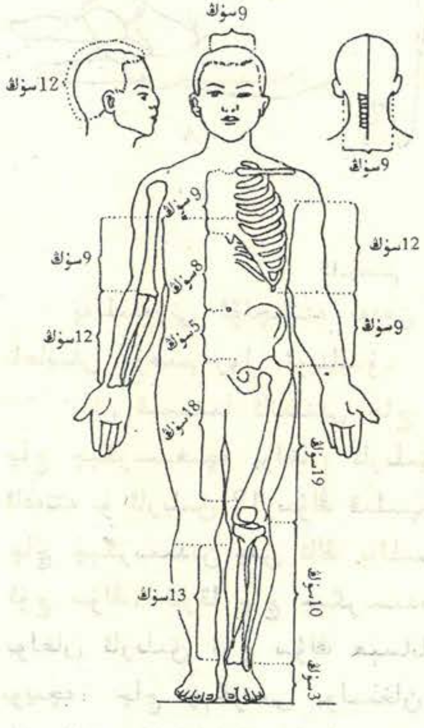


15-رەسىم

پەللىلەرنى ئۆلچەشتە بەدەن قۇرۇلۇش ئەھۋالىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ.

باش قىسمىدا ئالدىنقى چاچ چېگرىسىدىن ئاخىرقى چاچ چېگرىسىغىچە بولغان ئارىلىق ئاساس قىلىنىدۇ، ئادەتتە بۇ ئارىلىق 12 سۆك قىلىپ بېكىتىلگەن. ئالدىنقى چاچ چېگرىسىدىن يىن تاڭ پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىق ئۈچ سۆك، ئارقا چاچ چېگرىسىدىن داجۈي پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىق ئۈچ سۆك ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە، چاچ چېگرىسى بولمىغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ، باشتىكى پەللىلەرنىڭ ئارىلىقىنى ھېسابلاپ چىققىلى بولىدۇ.

كۆكرەك قىس-
مىدا: كۆكرەك قىس-
مىنى قوۋۇرغا
سۆڭىكى ئايرىپ
تۇرغانلىقى ھەم
پەللىلەرنىڭ كۆپ
قىسمى كۆكرەك
ئارىلىق بوشلۇقىغا
جايلاشقانلىقى ئۈ-
چۈن، كۆكرەك قىس-
مىدىكى ھەربىر
بۆلەك 1.6 سۇڭغا
تەڭ كېلىدۇ. تيەن
تۇ پەللىسى (كۆكرەك
سۆڭىكىنىڭ سېپى-
دا) دىن شەن جۇڭ
پەللىسىگىچە بولغان
ئارىلىق بەش سۇڭ
ھېسابلىنىدۇ.
چۆپىن پەللىسىدىن
ئەمچەك تۇگمىسىگى-
چە بولغان ئارىلىق
بەش سۇڭ، ئىككى
ئەمچەك تۇگمىسىنىڭ
ئارىلىقى سەككىز
سۇڭ ھېسابلىنىدۇ.



16-رەسىم

قورساق قىس-
مىدا: خەنجەرسىمان ئۆسۈكچە ئۇچىدىن كىندىك (شېن
چۆ پەللىسى) كىچە بولغان ئارىلىق سەككىز سۇڭ

ھېسابلىنىدۇ. شىن چۆ پەللىسىدىن چۈي گۈ پەللىسىگىچە (دوۋساق سۆڭەك بىرلەشمىسىنىڭ يۇقىرىدا) بولغان ئارىلىق بەش سۇڭ ھېسابلىنىدۇ.

غول، بەل قىسمىدا: دۇمبە ئوتتۇرا سىزىقىدىن پەللە تېپىشتا بىسلىق ئۆسۈكچە ئۇچى بەلگە قىلىنىدۇ.

قول قىسمىدا: قولتۇق كۆندىلەڭ سىزىقىدىن جەينەك كۆندىلەڭ سىزىقىغىچە بولغان ئارىلىق توققۇز سۇڭ ھېسابلىنىدۇ. جەينەك كۆندىلەڭ سىزىقىدىن قول بىلەيزۈك قىسمىدىكى كۆندىلەڭ سىزىققىچە بولغان ئارىلىق 12 سۇڭ ھېسابلىنىدۇ.

پۇت قىسمىدا: پۇتنىڭ ئالدى ۋە سىرتقى يان تەرىپىدىكى يانپاش ئالدىدىن توققۇز كۆزنىڭ سىرتقى يان تەرىپىگىچە بولغان ئارىلىق 16 سۇڭ ھېسابلىنىدۇ. پوتنىڭ (پاقالچەكنىڭ) كەينى تەرىپىدىكى چىڭ فۇ پەللىسىدىن ۋېي جوڭ پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىق 12 سۇڭ ھېسابلىنىدۇ. ۋېي جوڭ پەللىسىدىن ئوشۇقنىڭ سىرتقى ئۇچىغىچە بولغان ئارىلىق 16 سۇڭ ھېسابلىنىدۇ (16-رەسىم). ئادەملەرنىڭ بەدەن شەكلىدە ئالاھىدە پەرقلەر بولغانلىقتىن ئۆلچىنىدىغان بىرلىكلەرنى يەنى سۇڭ، فۇڭلارنى، بەك مۇتلەقلەشتۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك.

2. پەللىلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇش

داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن بىرقىسىم مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دائىم ئۆزئارا ھەمكارلىشىش رولى بولغان بىر گۇرۇپپا پەللىلەرنى تاللاشقا توغرا كېلىدۇ. مانا بۇ پەللىلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇلىدىغان

پەللىلەرنىڭ سانى كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ. پەللىلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇشتا كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇللار تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ:

1) يېقىن ئەتراپتىكى پەللىلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇش: بۇ كېسەللەنگەن ئورۇندىكى ياكى شۇ ئورۇنغا يېقىن جايدىكى پەللىلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

2) بەدەننىڭ ئالدى-كەينى تەرەپلىرىدىكى پەللىلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇش: مەلۇم كېسەللىكنى داۋالاشتا كېسەللەنگەن ئورۇنغا يېقىن پەللىنىلا ئۇۋۇلىسا، بەزىدە كېسەللىكنى ئۇزۇل-كېسىل داۋالاش قىيىنغا چۈشىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەدەننىڭ ئالدى-كەينى تەرەپتىدىكى پەللىلەرنى بىر تۇتاش ئۇۋۇلاشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن، يۈرەك سانجىقىنى داۋالاشتا يۈرەك پەللىسى، كۆفاڭ پەللىسى، شەن جۇڭ پەللىسى قاتارلىق پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش كېرەك. بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالىغىلى بولىدۇ.

3) ئوڭ-سول تەرەپتىكى پەللىلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇش: باش ياكى يۈزدىكى مەركىزىي ئوققا يېقىن ئورۇندىكى كېسەللىكلەرنى، شۇنداقلا پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، مەركىزىي ئوققا مۇناسىۋەتلىك پەللىلەرنى تاللاشتىن تاشقىرى يەنە، ئوڭ-سول تەرەپتىكى تەڭداش پەللىلەرنىمۇ تاللاشقا

بولىدۇ. مەسىلەن، زۇكامدىن باش ئاغرىش، بەدەننىڭ قىزىتمىسى ئېشىپ كېتىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە فىڭ فۇ پەللىسى، تەي ياڭ پەللىسى، ۋە يىن تاڭ پەللىلىرىنى؛ قورساق ئاغرىغاندا، چى خەي پەللىسى بىلەن تيەن شۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، قول-پۇتلاردىكى پەللىلەرنى تاللاشمۇ ئوڭ-سول تەرەپتىكى پەللىلەرنى ئۆز ئارا ماسلاشتۇرۇش دائىرىسىگە كىرىدۇ.

گەۋدە، باش ۋە يۈزنىڭ بىر تەرىپىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ئادەتتە كېسەللەنگەن تەرەپتىكى مۇناسىۋەتلىك پەللىلەرنى ئۇۋۇلىسىلا بولىدۇ.

4) بەدەننىڭ يۇقىرى-تۆۋەن قىسمىدىكى پەللىلەرنى ئۆز ئارا ماسلاشتۇرۇش: بۇ يىراق يېقىندىكى پەللىلەرنى ماسلاشتۇرۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەش ئەزا ۋە ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالىغاندا، كېسەللەنگەن ئورۇندىكى پەللىنى تاللاشتىن تاشقىرى يەنە، مۇناسىۋەتلىك قىسمىدىكى پەللىنىمۇ تاللاشقا توغرا كېلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا يىراق بىلەن يېقىننى، يۇقىرى بىلەن تۆۋەننى ئۆز ئارا ماسلاشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەندىكى پەللىلەرنى ناھايىتى تېز لا راۋانلاشتۇرغىلى، كېسەللىكنى بالدۇرراق ساقايتقىلى بولىدۇ. مەسىلەن، سىيگەك كېسەللىكىدە جۇڭجى پەللىسىنى ئۇۋۇلىغاندىن تاشقىرى، تەيشى پەللىسى ۋە سەنيىنجياۋ پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك. بۇرۇن ياللۇغىنى داۋالاشتا يىڭشياڭ پەللىسى، يىنتاڭ

پەللىسى ھەم خېگۇ پەللىسى، شۇسەنلى پەللىسى قاتارلىق پەللىلەرنى ئۆۋۈلاش كېرەك.

5) بەل پەللىسى، ئاشى پەللىسى ۋە تەجرىبە پەللىسىنىڭ ئىشلىتىشى: بەل پەللىسى بەلدىكى پەللىلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ پەللىلەردە يۈرەك، جىگەر، تال، ئۆپكە ۋە بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتلىرى توپلانغان بولىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مۇناسىۋەتلىك پەللىلەرنى تاللاش كېرەك. مەسىلەن، نەپەسلىنىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئۆپكە پەللىسىنى تاللاش، كۆپىيىش ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بۆرەك پەللىسىنى تاللاش، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تال پەللىسى بىلەن ئاشقازان پەللىسىنى تاللاش كېرەك.

ئاشى پەللىسى قۇۋۋەت توسۇلۇپ قالغان ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. بۇ پەللە گەۋدە، قول-پۇت، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئۇدۇلىدىكى تېرە قىسمى، نېرۋا تالالىرى ۋە ئىچكى ئەزالار بولمىغان ئورۇنلاردىمۇ بولىدۇ. بۇ پەللە مەيلى قايسى ئورۇندا بولسۇن، ئۇنى غىدىقلاش نۇقتىسى قىلىشقا بولىدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، ئاشى پەللىسى بەدەننىڭ ئاغرىۋاتقان ئورنىنى كۆرسىتىدۇ.

تەجرىبە پەللىسى ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى بولغان پەللىدۇر. غەلىتە پەللە، ئاشى پەللىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى تەجرىبە پەللىسى قىلىشقا بولىدۇ. تەجرىبە پەللىسىنى تاللاشنىڭ ئۇسۇلى، بىرى، كىتابتىن ۋە باشقىلاردىن ئۆگىنىشى، يەنە بىرى، ئۆزى سىناق قىلىپ تېپىشتىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئۈچىنچى باب

دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى

§ 1 . دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى

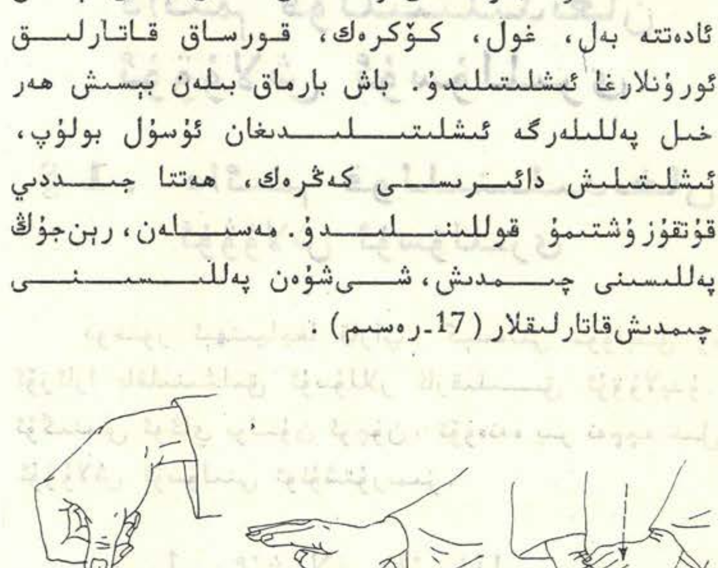
دوختۇر ئېھتىياجغا قاراپ، كېسەلنى مۇۋاپىق ۋە ئۆزئارا باغلىنىشلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۇۋۇلايدۇ. ئۆگىنىش ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، تۆۋەندە بىر نەچچە خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى

1) بېسىپ ئۇۋۇلاش: بۇ تىك تۆۋەنگە بېسىش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا يېنىك ۋە ئاستا بېسىش، ھەرگىز كۈچلۈك باسماسلىق كېرەك. كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ چوڭ-كىچىكلىكى، مۇسكۇللارنىڭ قېلىن-نېپىزلىكى

قاتارلىقلارغا ئاساسەن، بېسىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

① ئالقان ۋە باش بارماق بىلەن بېسىش: بۇنىڭدا باش بارماق، بىر ئالقان ۋە ئىككى ئالقاننى بىرلەشتۈرۈپ بېسىشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇللار كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئورگان تۈزۈلۈشىگە قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. بىر ئالقان ۋە ئىككى ئالقان بىلەن بېسىش ئادەتتە بەل، غول، كۆكرەك، قورساق قاتارلىق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ. باش بارماق بىلەن بېسىش ھەر خىل پەللىلەرگە ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭرەك، ھەتتا جىددىي قۇتقۇزۇشتىمۇ قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، رېنجۇڭ پەللىسىنى چىمدىش، شىشۈەن پەللىسىنى چىمدىش قاتارلىقلار (17-رەسىم).


1 2 3

17-رەسىم

② جەينەك بىلەن بېسىش: بۇ جەينەك ئارقىلىق پەللىنى بېسىش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ نېرۋىلارنى

غىدىقلاش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك. كۆپرەك غول، بەل، كاسا ۋە يوتا قاتارلىق ئورۇنلاردىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئۇۋۇلاش مەشغۇلاتىنى يېنىك باشلاپ، پەيدىنپەي كۈچەيتىش كېرەك.

2) سىلاپ ئۇۋۇلاش: سىلاش ئالقان ياكى قولنىڭ باشقا قىسىملىرى بىلەن بەلگىلىك يۆنىلىش بويىچە يېنىك ھەرىكەت قىلىش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپرەك كېسەللىكنى دەسلەپكى داۋالاش باسقۇچىدا ياكى قاتتىق ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن قوللىنىلىدۇ. بۇخىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ ھارغىنلىقنى يوقىتىش، تېرىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، مۇسكۇللارنى جانلاندۇرۇش رولى بار. شۇڭا بۇ خىل ئۇسۇل سەۋەبسىز پەيدا بولغان ئىششىق مۇزلاپ ئاغرىش، نېرۋا تالالىرى تارتىشىپ يىگىلەش، پۇت-قوللار سىقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل سىلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

① ئالقان بىلەن سىلاش: يەنى ئالقاننى كېسەللەنگەن ئورۇن ئۈستىگە قويۇپ ھالقىسىمان يۆنىلىشتە سىلاش. بۇ خىل سىلاش بىر ئالقان بىلەن سىلاش، ئىككى ئالقان بىلەن سىلاش، ئىككى ئالقاننى جۈپلەپ سىلاش دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. بۇنداق سىلاشنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 100-50 قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپرەك كۆكرەك، قورساق ۋە بەل، غوللارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

② تەكشى سىلاش: بىر ياكى ئىككى قول ئارقىلىق مۆچىلەرنى تىك تۆۋەنگە ياكى يۇقىرىغا سىلاش تەكشى سىلاش دەپ ئاتىلىدۇ؛ بۇ ئۇسۇلنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سىلاش سۈرئىتى مىنۇتىغا 30-50قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

③ بۆلەكلەرگە بۆلۈپ سىلاش: بۇ، ئىككى ئالقان ئارقىلىق بەدەن ئوتتۇرا ئوقىنى بويلاپ ياكى ئوتتۇرا تىك يۆنىلىشتە سىلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئاساسلىق گەۋدىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدا، ئۇۋۇلانغان ئورۇننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەدرىجىي يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 150-200 قېتىمغىچە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

3) **سېرىپ ئۇۋۇلاپ:** بۇ بارماق بىلەن ئىتتىرىش ئۇسۇلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا بارماق ئۇچى ياكى بارماقنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق ئاغرىغان ئورۇن ئالدى-كەينىگە ئىتتىرىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا سىلكىنىش، تىترەش قاتارلىق ھەر خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى بىراقلا بېجىرىلىدىغانلىقتىن، ئۇنۇمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق نېرۋا تالالىرىنى ۋە قاننى يۇرۇشتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇسكۇللار تېلىپ ئاغرىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىمۇ ئۇنۇمى

ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپرەك باش، كۆكرەك، قورساق، پۇت-قولدىكى پەللىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بارماقنىڭ ئىتتىرىش ھەرىكىتى مىنۇتىغا 160-120 قېتىمغىچە بولسا مۇۋاپىق. ئالقاننى تۈگۈش (مۇشت) ئارقىلىق ئىتتىرىشمۇ بۇ خىل ئىتتىرىشنىڭ بىر تۈرىدۇر. بۇ ئۇسۇلدا بىلەك ۋە قول بىلەيزۈك قىسمى بوش قويۇۋېتىلىپ، مۇشت ئۇۋۇلىنىدىغان پەللە ئۈستىدە دوملىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىق قول بارماقلىرىنىڭ 2-، 3-، 4-، 5-بوغۇملىرى پەللىنى غىدىقلايدىغانلىقتى ئۈچۈن ئۇۋۇلاش كۈچ تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇخىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ قاننى يۈرۈشتۈرۈش، ھارغىنلىقنى يوقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن رېماتىزملىق ئاغرىق، مۇسكۇللار تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ مىنۇتىغا 120 قېتىم ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

4) مۇجۇپ ئۇۋۇلاش: بۇ بىر خىل مەشغۇلات تەرتىپى ئاددىي، ئىشلەش ئوڭاي بولغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۈنۈمىمۇ بىرقەدەر يۇقىرى. ئۇنىڭ ئاساسلىق ئىككى خىل ئۇسۇلى بار. بىرى، بەش بارماق ۋە ئالقانلارنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ ھەرىكەت قىلىپ مۇجۇش ئۇسۇلى. بۇنىڭدا باش بارماق بىرتەرەپ، قالغان تۆت بارماق يەنە بىر تەرەپ قىلىنىپ كۈچ پەللىگە مەركەزلەشتۈرۈلۈپ يەرلىك ئورۇن كىرىيۇغانغا ئوخشاش ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق باش، بويۇن، بەل، قورساق،

پۇت-قولدىكى پەللىلەر ئۇۋۇلىنىدۇ. يەنە بىر خىلى، چىمدىش ئۇسۇلى. بۇ ئۇسۇلدا يەرلىك ئورۇن باش بارماق بىلەن بىگىز بارماق ياكى نامسىز بارماق، بەزىدە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق يېنىك چىمدىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپرەك، قولاق، بويۇن، غول، پۇت-قول، دۇمبە پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. چىمدىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

5) تىترىتىپ ئۇۋۇلاش: بۇ ئۇسۇلدا ئالقان ياكى باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلىنىدىغان پەللىلەر بېسىپ تىترىتىلىدۇ. تىترىتىپ ئۇۋۇلاش قورساق، غول ۋە بەلدىكى پەللىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تىترىتىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى ئوڭشۇلۇق داۋالىغىلى بولىدۇ.

6) يۇمشاق ئۇۋۇلاش: قولنىڭ مەلۇم بىر قىسمىنى ئاغرىيدىغان ئورۇن ئۈستىگە قويۇپ، بەلگىلىك بېسىم كۈچى بىلەن ھەرىكەتلەندۇرۇش يۇمشاق ئۇۋۇلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلىغاندا مۇسكۇللار، قان تومۇرلار، نېرۋا تالالىرى ۋە ئىچكى ئەزالار قولنىڭ ھەرىكىتى بويىچە ھەرىكەتلىنىدۇ. يۇمشاق ئۇۋۇلاشنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، قولنىڭ يۆنىلىشىگە قاراپ توغرا يۆنىلىشلىك، تىك يۆنىلىشلىك، ھالقىسىمان، يايسىمان قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ. بۇنداق يۇمشاق ئۇۋۇلاشنىڭ مادداي ئالمىشىشنى ياخشىلاش، مۇسكۇللارنىڭ

ھەر خىل پائالىيەتلىرىنى ياخشىلاش رولى بار. شۇڭا يۇمشاق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مۇسكۇللار يىگىلەش، تارتىشىپ قېلىش، مۇسكۇللار ياللۇغلىنىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇچەي ياللۇغى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

7) ئۇرۇپ ئۇۋۇلاش: بۇ ئېلاستىكىلىق ۋە رېتىمى بولغان ئاساستا ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، نېرۋا ئۇچلىرىنى غىدىقلاش، مۇسكۇللارنىڭ ھاياتى كۈچىنى ئاشۇرۇش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش روللىرى بار. شۇڭا بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق قول-پۇت ئۇيۇشۇش، مۇسكۇللار قورۇلۇپ يىگىلەش، بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ غىدىقلاش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تۆۋەندىكى بىر نەچچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

① مۇشت بىلەن ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا مۇشت بوش تۈگۈلۈپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا ئاستا ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول مۇشت بىلەن ئۇرۇلىدۇ. كۆپرەك مۈرە، غول، بەل، توققۇز كۆز، يوتا قاتارلىق ئورۇنلارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

② شاپىلاقلاش: بۇ ئۇسۇلدا شاپىلاق تەبىئىي ئېچىلغان ھالەتتە كېسەللەنگەن ئورۇنغا رېتىملىق ئۇرۇلىدۇ. ئېھتىياجقا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول

شاپىلىقى ئارقىلىق ئۇرۇلىدۇ. كۆپرەك بەل، غول، كۆكرەكۋە قورساق قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

③ مۇشتنى يېرىم تۈگۈپ ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا مۇشت يېرىم تۈگۈلۈپ، قول بېغىشى بوش قويۇلۇپ «پوك-پوك» ئاۋاز چىقىرىپ ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى شاپىلاقلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

④ قولنىڭ قىرى بىلەن ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا ئالقان ئېچىلىپ قولنىڭ قىرى كېسەللەنگەن ئورۇنغا رىتىملىق ئۇرۇلىدۇ. بۇ خۇددى قىڭراق بىلەن قىيما چانىغانغا ئوخشايدۇ.

⑤بارماق بىلەن يېنىك چوقۇپ ئېلىش: بۇ ئۇسۇلدا قول بارماقلىرى تەبىئىي ھالدا ئېچىلىپ كېسەللەنگەن ئورۇن يېنىك چوقۇپ تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ باش ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى تەڭشەشتە ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى، ئەمما قان بېسىمى يۇقىرى، باش، بويۇن ۋە مۇرە قىسمىدا ھەر خىل كېسەللىكلىرى بار كىشىلەر بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالىنىشلىقى كېرەك.

8) تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاش: تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاش تەنھەرىكەتنىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇۋۇلىغۇچى ئاغرىقنى تەۋرىتىپ ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ. ئۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللىرى بار:

① قايرىش-يىغىش ئۇسۇلى: ئۇۋۇلىغۇچى بىر قولى بىلەن قايرىلىدىغان ۋە يىغىلىدىغان ئەزانى مۇقىم قىلىپ

تۇتىدۇ. يەنە بىر قولى بىلەن قايرىش-يىغىش ھەرىكىتى قىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپرەك بوغۇملۇق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، جەينەكنى قايرىش-يىغىش قاتارلىقلار.

② ئايلاندۇرۇش (پىرقىرىتىش) ئۇسۇلى: بۇ، بۇغۇملارنى بويلاپ تىك ئوق بويىچە ئوڭ-سولغا يېنىك ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل ئۇمۇرتقا ۋە پۇت-قول بارماقلىرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

③ تولغاش ئۇسۇلى: بۇ بۇغۇملارنى توغرا يۆنىلىش بويىچە ھالقىسىمان ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل مۈرە، بەل، بويۇن، توقۇز كۆز قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

④ تارتىش ئۇسۇلى: بۇ ئۇسۇلدا تارتماقچى بولغان ئەزانىڭ يۇقىرى تەرىپى بىر قول بىلەن تۇتۇپ مۇقىملاشتۇرۇلۇپ، تارتىلىدىغان ئەزانىڭ تۆۋەن تەرىپى يەنە بىر قول بىلەن تۇتۇلۇپ، ئىككى قول ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇلۇپ تارتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل پۇت-قول، ئومۇرتقىلارغا ماس كېلىدۇ.

ھەرقايسى بوغۇملارنىڭ ئىقتىدارى ئوخشاش بولمايدۇ. يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان ھەرىكەت تۈرلىرىنى ياخشى ئىشلەش ئۈچۈن، ھەر خىل ئۇسۇللارنى، مەسىلەن، تارتىش، بېسىش، تەۋرىتىش، تىترىتىش قاتارلىقلارنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇش كېرەك.

2. ئۇۋۇلاشنى مەشق قىلىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

ئۇۋۇلاش ئاساسلىق بىلەك، قول بېغىشى، قول بارماقلىرى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر خىل ھەرىكەت بولغاچقا بىلەك، قول بېغىشى، قول بارماقلىرىنىڭ كۈچىنى تەڭشەش ۋە مەشق قىلدۇرۇش مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئادەتتە ئۇۋۇلاشنى مەشق قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرى بىرقەدەر كۆپ، بەزىلىرى ئاسان ھەم قولايلىق، بەزىلىرى تەسرەك ھەم قولايسىزراق. تۆۋەندە ئۇۋۇلاشنى مەشق قىلىشنىڭ ئاددىي ھەم ئۈنۈملۈك ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز:

قۇم خالتا مەشقى: قۇم خالتا مەشقى دېگىنىمىز، مەلۇم چوڭلۇقتىكى خالتىغا (خالتا چوقۇم يۇمشاق رەختتىن تىكىلىشى كېرەك) قۇم، گۈرۈچ، بۇغداي، ماش قاتارلىقلارنىڭ خالىغان بىر خىلىنى قاچىلاپ، ئۇنى مۇقىم بىر جايغا قويۇپ ياكى ئېسىپ قويۇپ مۇشتلاش ئارقىلىق قول بېغىشلىرىنى چېنىقتۇرۇش مېجىش ۋە چېكىش ئارقىلىق قول بارماقلىرىنى چېنىقتۇرۇش، شۇ ئارقىلىق بىلەكلەرنى چېنىقتۇرۇش ھەرىكىتىدىن ئىبارەت.

ئۇۋۇلاش ئادەتتە ئۆزىنى ئۆزى ئۇۋۇلاش، باشقىلار ئۇۋۇلاشتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. باشقىلار

ئۆۋۈلاشتا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇللار بويىچە ھەرقانداق شارائىت ئاستىدا مەشغۇلات ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ. باشقىلار ئۆۋۈلاش بىلەن ئۆزىنى ئۆزى ئۆۋۈلاشنى مەشق قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرى ئوخشاش، ئۆزىنى ئۆزى ئۆۋۈلاش ئۈنۈمى يۇقىرى ھەم تېز بولغان بىر خىل ئۇسۇلدۇر. چۈنكى ھەرقانداق كىشىنىڭ ئۆزى بەدىنىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى بولغان سېزىمى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا ئۆزىنى ئۆزى ئۆۋۈلاشقا بولمايدىغان ئورۇنلار (دۈمبە) دىن باشقا ئورۇنلاردىكى كېسەللىكلەرنى ئۆزى ئۆۋۈلاپ داۋالاش ئارقىلىق ئوخشاشلا يۇقىرى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئۆزىنى ئۆزى ئۆۋۈلىغاندا ۋاقىت، ئورۇن چەكلىمىسى بولمايدۇ. شۇڭا ئۇ ئۈنۈملۈك ھەم تېجەشلىك ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ.

3. ئۆۋۈلاش كۇرسى ۋە قېتىم سانى

ئۆۋۈلاش ئارقىلىق نېرۋىلارنى ئويغاتقىلى، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. قان ئايلىنىش ياخشىلانسا ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يەتكۈزۈلۈشى تېزلىشىپ ماددا ئالمىشىش كۈچىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن زەخىملەنگەن ئورگانلارنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆۋۈلاش يەنە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نورماللاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. شۇ ئارقىلىق كېسەللىكنى داۋالاش ۋە سالامەتلىكنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئەمما

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق توقۇلمىلار ھاياتى كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ دەپ، قارىغۇلارچە خالىغان ۋاقىتتا ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. كېسەللىككە دىئاگنوز ئېنىق قويۇلغاندىن كېيىن، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دىققەت قىلىش نۇقتىلىرىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغان ئاساستا ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئادەتتە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ھەر 10 كۈننى بىر كۇرس قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ھەر قېتىمدا كۆرسىتىلگەن ئۇۋۇلاش تەرتىپلىرى بويىچە 15-10 مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش كېرەك. ھەربىر كۇرس ئارىلىقىدا ئۈچ كۈن دەم ئالدۇرۇپ، ئاندىن ئىككىنچى كۇرسنى داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ. ئادەتتە 5-3 كۇرس داۋالىسا ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ ياكى ساقىيىپ كېتىدۇ.

جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا دىئاگنوز ئېنىق بولغاندىن كېيىن، تەرتىپ ۋە رەت بويىچە ئۇۋۇلاپ داۋالىسا بولىدۇ. بەزى جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى بىر قېتىم ئۇۋۇلاپ داۋالىسىلا دەرھال ساقىيىپ كېتىدۇ. بەزىلىرىدە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ داۋالاش ۋاقتى ۋە كۇرسنى بەلگىلەشكە توغرا كېلىدۇ.

تۆتىنچى باب
مەخسۇس بۆلەكلەربويىچە ئۇۋۇلاپ داۋالاش

§ 1. باش ۋە يۈز قىسمىدىكى كېسەل-لىكلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

1. باش ئاغرىقنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

باش ئاغرىش كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپمۇ ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىدە مەخسۇس كېسەللىك سۈپىتىدە بولىدۇ. بەزىدە باش ئاغرىقى پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدىغان قوشۇمچە كېسەللىك سۈپىتىدە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، زۇكام، يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش، ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى، نېرۋا پائالىيىتى قالايمىقانلىشىش، نېرۋا ئاجىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى، ھەر خىل زەھەرلىنىشلەر، مېنگىت، مېڭە ياللۇغى، مېڭە ئۆسمىسى، ھەددىدىن زىيادە چارچاش قاتارلىقلارمۇ باش

ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باش ئاغرىشنىڭ بىر قىسمىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاشقا بولسىمۇ، بىر قىسىملىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولمايدۇ. شۇڭا باش ئاغرىشنىڭ سەۋەبلىرىنى تولۇق ئېنىقلاپ، ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولىدىغان بولسا، ئۇۋۇلاپ داۋالاش كېرەك. تۆۋەندە نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىشنى ئاساسلىق تونۇشتۇرىمىز، باش ئاغرىشنىڭ ئالامەتلىرى: باشنىڭ ئاغرىيدىغان قىسمى تۇراقلىق بولمايدۇ. مەسىلەن، باشنىڭ يېرىمى، ئوتتۇرىسى، ئالدى (پېشانە) قىسمى، چوققىسى، ئارقا مېڭە ئاغرىش قاتارلىقلار. ئاغرىش ئالامەتلىرى باش زىڭىلداپ ئاغرىش، لوقۇلداپ ئاغرىش، قوزغىلىشچان ئاغرىش قاتارلىقلاردۇر. باش ئاغرىشنىڭ بەزىلىرى مەخسۇس باش ئاغرىش بولسا، بەزىلىرى ئۇيقۇسىزلىق، ئۇخلىيالماسلىق، يۈقىرى قان بېسىمى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، روھىي كەيپىياتتىكى ھەددىدىن زىيادە نورمالسىزلىق، قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت ۋە باشقا فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارلارنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. باش ئاغرىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا مۇھىمى ئاغرىش نۇقتىسى ئېنىق بولۇش، ئۇۋۇلاش نۇقتىسى ئېنىق بولۇش ۋە قوشۇمچە داۋالاش قاتارلىقلارغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

باش ئاغرىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ توغرىلىقىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش نۇقتىلىرىدىن باشقا

نۇقتىلارنى مۇۋاپىق تاللاش كېرەك. مەسىلەن، باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىسا ياكى تۆپىسى ئاغرىسا ياكى ئوڭ-سول تەرەپلىرى ئاغرىسا، بۇلارنى ئېنىق ئايرىپ شۇ بويىچە داۋالاش كېرەك.

باشنىڭ ئوتتۇرىسى ياكى ئارقا مېڭە ئاغرىشنى ئۇۇۇلاش نۇقتىلىرى ۋە ئۇۇۇلاش ئۇسۇللىرى: ئۇۇۇلاش تەييارلىقى تۈگىگەندىن كېيىن ئۇۇۇلانغۇچىنىڭ گەجگە سۆڭىكىنىڭ ئاستىدىكى كۆندىلەڭ سىزىق — ئىككى قۇلاقنىڭ ئارقا چېكە سۆڭەك ئۆسۈكچىسى ئوتتۇرىسىدىن فىڭ فۇ پەللىلىسى بىلەن پاراللېل ئورۇنغىچە بولغان ئارىلىقنى، بويۇن ئوتتۇرا سىزىقى — بويۇن ئوتتۇرا سىزىقنىڭ ئىككى تەرىپى، تيەنشۇ پەللىسىدىن بويۇننىڭ تۈۋىگىچە بولغان ئارىلىقنى ئۇۇۇلاش نۇقتىسى قىلىش لازىم.

ئۇۇۇلاشتا ئاغرىقنى ئولتۇرغۇزۇپ، ئۇۇۇلىغۇچى ئالقان ئارقىلىق ئارقا مېڭىدىن بويۇننىڭ تۈۋىگىچە توغرا يۆنىلىش ۋە تۈز يۆنىلىش بويىچە 3 — 5 قېتىم تۈز ئىتتىرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە شۇ ئورۇننى قولنىڭ تۆت بارمىقىنى جىپسىلاشتۇرۇپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، ئوڭدىن سولغا 3 — 5 قېتىم ئۇۇۇلاش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، بارماق (باش بارماق) ئارقىلىق بەي خۇي، فىڭ فۇ پەللىلىرىنىڭ ھەربىرسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بېسىش، ئەڭ ياخشىسى، ئىككى قولنى بىرلا ۋاقىتتا ئىشقا سېلىپ ئوخشاش پەللىنى بىر ۋاقىتتا بېسىش

كېرەك. مەسىلەن، باش بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق بىر ۋاقىتتا ئىككى تىيەنشۇ پەللىسىنى، يەنە بىر بارماق ئارقىلىق بەي خۇي پەللىسىنى بېسىش كېرەك. خې گۇ، چۇي چى پەللىلىرىنىمۇ ئىككى بارماق ئارقىلىق بىرلا ۋاقىتتا بېسىش ياكى ئۇۋۇلاش لازىم. بۇ پەللىلەرنى ئۇۋۇلاشتا:

ئىككى ئالقان ئارقىلىق كۆز قاپىقى ئۈستىدىكى كۆندىلەڭ سىزىق يۆنىلىشى بويىچە تۈز ئىتتىرىش، ئاندىن پېشانە ئوتتۇرا سىزىقنى بويلاپ ئىككى تەرەپتىكى تەي ياڭ پەللىسىگىچە 3 — 5 قېتىم تۈز سىيرىش؛ سول قول بىلەن ئارقا مېڭە تەرەپنى تۇتۇپ، ئوڭ قولنىڭ باش بارماق، ئوتتۇرا بارماق ۋە نامسىز بارماقلىرىنى جىپسىلاشتۇرۇپ، پېشانە ئوتتۇرا سىزىقى ۋە پېشانىسىنىڭ ئىككى تەرىپىنى ئۇۋۇلاش؛ باش بارماقتىن باشقا بارماقلارنى جىپسىلاشتۇرۇپ، پېشانە ئوتتۇرا سىزىقىدىن تەي ياڭ پەللىسىگىچە بولغان قىسمىنى بىرنەچچە قېتىم ئۇۋۇلاش لازىم. باش بارماقلار ئارقىلىق ئىككى قولدىكى خې گۇ پەللىسىنى باسقىلى بولىدۇ. پەللىنى بېسىپ بولغاندىن كېيىن تۈز يۆنىلىش بويىچە سىيرىش كېرەك.

پېشانە ئاغرىشنى ئۇۋۇلاش نۇقتىلىرى ۋە ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: پېشانە ئاغرىشنى ئۇۋۇلاشتا پېشانە ئوتتۇرا سىزىقى — يىن تاڭ پەللىسىدىن چاچ چېگرىسىغىچە، پېشانىسىنىڭ يان تەرىپى، پېشانە ئوتتۇرا سىزىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى زەنجۇ پەللىسىدىن چاچ چېگرىسىغىچە،

كۆز قاپىقى ئۈستىدىكى كۆندىلەڭ سىزىق — ئىككى تەرەپتىكى تەي ياڭ پەللىسىدىن ئۈدۈلىىغا قاراپ يىن تاڭ پەللىسىگىچە، گەجگە سۆڭىكى ئاستىدىكى كۆندىلەڭ سىزىق — تىيەن شۇ پەللىسىدىن چېكە سۆڭەك ئۆسمىسىگىچە، بويۇننىڭ يان سىزىقى — تىيەن شۇ پەللىسىدىن بويۇن تۈۋىگىچە بولغان ئارىلىقلارنى، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن رەت تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلاش لازىم.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①بىر ئالقان بىلەن پىشانىدىن باشنىڭ چوققىسىغا، ئاندىن ئارقا مېڭىگىچە 3-5 قېتىم سىيرىش؛ ② قول بارماقلىرىنى كېرىپ تۈزۈپ چاچ ئارىسىغا كىرگۈزۈپ، تۈز سىيرىش؛ ③باش بارماق ئارقىلىق يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش يولى بويىچە ئون قېتىم ئەتراپىدا سىيرىش؛ ④باش بارماق ياكى ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق تىيەن شۇ، فىڭ فۇ، خې گۇ، جيەنجىڭ، ۋەي گۇەن پەللىرىنىڭ ھەربىرىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بېسىش، ئاندىن ئالقان بىلەن تۈز يۆنىلىشتە سىيرىش.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇللار ئارقىلىق پىشانە ئاغرىقنىلا ئەمەس، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى، زۇكام قاتارلىقلارنىمۇ داۋالىغىلى بولىدۇ. بېشى ئاغرىيدىغان كىشىلەر چوقۇم روھىي كەيپىياتنى ئۇستۇن تۇتۇش، تۇرمۇشتا رىتىملىق بولۇش، يېتەرلىك ئۇخلاش ۋە مۇۋاپىق دەم ئېلىش كېرەك. بېشى قاتتىق ئاغرىغانلار دوختۇرخانىغا بېرىپ ئەتراپلىق تەكشۈرتۈپ، باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بار-يوقلۇقىنى ئېنىقلىتىش لازىم.

2. گال ئاغرىقىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

گال ئاغرىقىدا يۇتقۇنچاق ئىششىپ ئاغرىش، تاماق يۇتقاندا قىيىنلىش، ئاۋاز پۇتۇش، بەدەن قىزىش، گال قۇرۇپ ئېچىشىش، قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. جۇڭيىدا زۇكام ياكى ئۆپكە، ئاشقازاندىكى ئىسسىقتىن گال ئاغرىيدۇ، دەپ قارىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، ھەددىدىن زىيادە كۆپ سۆزلەش، ناخشا ئېيتىش، تېز نەپەسلىنىش قاتارلىقلارمۇ گال ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىز پەقەت بادامسىمان بەز ياللۇغى ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى قاتارلىقلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ گال قىسمىدا گادا ياكى ئاق پەردە پەيدا بولۇپ، قىزىتمىسى ئۆرلەپ تىترىسە ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك. گال ئاغرىقىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىن بۇرۇن كېسەللەنگەن ئورۇننى مۇقىملاشتۇرۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن كېسەلگە يۇتۇش مەشقى قىلدۇرۇش كېرەك.

گال ئاغرىشنى داۋالاش يوللىرى: ①بويۇن ئوتتۇرا سىزىقى؛ ②بويۇن يان سىزىقى (باش ئاغرىشنى داۋالاش يولى بىلەن ئوخشاش).

ئۇۋۇلىغاندا، كېسەل تۈز ئولتۇرۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى ئۆرە تۇرسا ياكى ئولتۇرسا بولىدۇ.

ئوۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى ئالقىنى بىلەن ئۇنىڭ بويىنىنىڭ ئارقا قىسمىنى توغرا ۋە تىك يۆنىلىش بويىچە 3 — 5قېتىم سىيرىش؛ ② تۆت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇپ، بويۇن ئارقا تەرىپىنى3 — 5 قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ③ بارماق ئارقىلىق بويۇن داۋالاش يولىنى بىر تەرەپتىن بېسىپ، بىر تەرەپتىن ئۇۋۇلاشنى ئون قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ④يامېن، شياتيەنشۇ، فىڭ چى، چۈيچى، خېگۇ پەللىلىرىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە چېكىپ ئۇۋۇلاش، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقان ئارقىلىق تۈز سىيرىش.

گال ئاغرىغاندا كۆپرەك ئۇسسۇزلۇق ئىچىش، غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك بولغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

3. چىش ئاغرىقىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

چىش ئاغرىقى كېسەللىك ئازابىنى ئادەم بىۋاستە ھېس قىلالايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن، بەزىلەرنىڭ چىش تۈۋى قىزىرىپ ئاغرىسا، بەزىلەرنىڭ چىشىنى «قۇرت يېيىش» تۈپەيلىدىن ئاغرىيدۇ. بەزىلەرنىڭ چىشلىرى ئاچچىق، تاتلىق نەرسىلەرگە بەك سەزگۈر بولسا، بەزىلەرنىڭ چىشلىرى سوغۇققا ناھايىتى

سەزگۈر بولىدۇ. چىشنىڭ ئاغرىش دەرىجىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە كۆپرەك ئۇچرايدىغان چىشى ئاغرىقى چىش يىلتىزى ياللۇغى، قۇرت چىش، چىش يىلىكى ياللۇغى، چىش ئەتراپى ياللۇغى، ئۇچ ئاچا نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. جۈملىدىن قۇرت يېگەن چىشتىن باشقا چىش ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممىسى ئىسسىقتىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

چىش ئاغرىقىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىن ئىلگىرى، ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ ئاغرىۋاتقان چىشى مۇقىملاشتۇرۇلۇپ، قۇرت يېگەن چىشنىڭ بار-يوقلۇقى، چىش تۈۋىنىڭ ئىششىغان-ئىششىمىغانلىقى تەكشۈرۈپ ئېنىقلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇۋۇلاش مەشغۇلاتى ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاشنى ئوڭۇشلۇق ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئالقان ئارقىلىق يۈزنىڭ قوۋۇز قىسمىنى توغرا ۋە تىك يۆنىلىشتە 3 — 5قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ②توت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇپ بويۇن ئارقا قىسمىدىكى داۋالاش يولى بويىچە قايتا-قايتا 3 — 5قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ③باش بارماق ياكى ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق خې گۇ، شۇسەنلى، شياگۇەن، شياك گۇەن، يىن شياڭ، رېن جۇڭ، جوي لياۋ، جياچې، دايىڭ، چېڭ جياڭ، نېي تىڭ پەللىلىرىنى بېسىش، ئاخىرىدا تۆز يۆنىلىشتە سىيرىش لازىم.

ئەگەر چىشنىڭ ئاغرىش ئورنى تۇراقلىق بولمىسا،

يەنى بىرنەچچە چىش بىراقلا ئاغرىغاندەك ھېس قىلسا، ياللۇغلىنىش ياكى باشقا ئۆزگىرىشلەرنىڭ بار-يوقلۇقىنى تەكشۈرتۈش، ئەگەر ياللۇغلىنىش بولسا، دورا-ئارقىلىق داۋالىنىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىش، غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك بولغان يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش، ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

4. بۇرۇن ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ئادەم زۇكام بولۇپ قالسا، بۇرۇن ئىچى قىچىشىپ، ئارقا-ئارقىدىن چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، بۇرۇن ئېچىشىش، بېسىپ ياتقان تەرەپتىكى بۇرۇن تۆشۈكى دەرھال ئېتىلىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تەرەققىي قىلىپ بۇرۇن ياللۇغى پەيدا بولسا، بۇرۇن شىللىق پەردىسى قاناش، ئىششىش، گەپ قىلغاندا دىماق تاۋۇشلىرى ئېغىرراق چىقىش، پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىدا داۋالانمىسا، بۇرۇن كاۋاكچىسى ياللۇغى (سوزۇلما خاراكتېرلىك) غا ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئىككى باش بارماقنى تۆۋەتلەشتۈرۈپ تۇرۇپ بۇرۇن ئوتتۇرا سىزىقىنى سىلاپ، ئاندىن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنى سىلاشنى ئون قېتىم ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇش؛

②ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى ئارقىلىق قاڭشارنى قىسىپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە 15 — 20قېتىم ئۇۋۇلاش. ③ يىن تاڭ، يىن شياڭ، شۇسەنلى، خې گۇ پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېسىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىقنى ئولتۇرغۇزۇۋېلىپ فىڭ فۇ پەللىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش.

5. ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ياش ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. لېكىن بەزى بالىلارنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارى بارغانسېرى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئالاھىدە تەكشۈرگەندە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق بولمايدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش دەۋرىدە كۆزنى ئاسراش قائىدىلىرىنى بىلمىگەنلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئۆي ۋە سىنىپلاردىكى يورۇقلۇقنىڭ نورمال بولماسلىقى (بەك يورۇق ياكى بەك قاراڭغۇ بولۇش)، كىتاب كۆرۈش ھالىتىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى (بەك ئېگىلىپ ئولتۇرۇپ ۋە كارىۋاتتا يېتىپ كىتاب كۆرۈش)، نورمالسىز شارائىتتا ئۇزۇن مۇددەت كىتاب، گېزىت ئوقۇش قاتارلىقلار كۆزگە قاتتىق تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇزۇن مۇددەت بەدەن چېنىقتۇرماسلىق تۇپەيلىدىنمۇ كۆز مۇسكۇللىرىنىڭ

تەخشەش ئىقتىدارى نورمالسىزلىشىپ، بۇ خىل ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا، كېسەل تۈز ياتقۇزۇلۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى ياندا تۇرۇپ مەشغۇلات ئېلىپ بارىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئىككى باش بارماق ئارقىلىق كۆز چانىقى ئۈستى ۋە كۆز چانىقى ئاستى تەي ياڭ پەللىسىگىچە 5 — 7قېتىم سىيرىش؛ ② باش بارماق، ئوتتۇرا بارماق، نامسىز بارماق ئارقىلىق يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئورۇنلارنى 5 — 7قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ③ باش بارماق ياكى ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق چىڭ مىڭ، زەنجۇ، يۈي ياۋ، تەي ياڭ، سىبەي، چۈي چىز، خې گۇ پەللىلىرىنىڭ ھەربىرسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بېسىش ھەم چېكىش؛ ④ سىيرىپ، ئۇۋۇلاپ، چېكىپ، داۋالىنىدىغان ئورۇنلارنى بىر قېتىم يېنىك-يېنىك سىلاش؛ ⑤ ئۇۋۇلانغۇچىنى ئولتۇرغۇزۇپ باش بارماق ۋەئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق فىڭ چى پەللىسىنى چېكىش. ئۇۋۇلاپ داۋالاش جەريانىدا پات-پات داۋالانغۇچىنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى ئۆلچەپتۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىنى ئېنىقلاشقا پايدىلىق. ئۇۋۇلاش جەريانىدا ئىككى كۆزنى بىر ۋاقىتتا ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇۋۇلاش جەريانىدا كۆز ئەتراپىنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

6. ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىشنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش

ئۈچ ئاچا نېرۋا ئادەمنىڭ يۈز قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، بىرىنچى تارمىقى كۆز دائىرىسىدىن ئالدىنقى پېشانىگىچە؛ ئىككىنچى تارمىقى كۆز دائىرىسىدىن ئېغىز دائىرىسىگىچە؛ ئۈچىنچى تارمىقى ئېغىز دائىرىسىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىن تۆۋەنكى جاغقىچە بولىدۇ. يۇقىرىقى ئورۇنلاردا تاسادىپىي سەۋەبسىز قاتتىق ئاغرىقنىڭ پەيدا بولۇشى بىرلەمچى ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامىتى خۇددى پىچاق بىلەن كەسكەندەك، يىڭنە سانجىغاندەك، توك تەپكەندەك بولىدۇ. بۇنداق ئاغرىق ئالامەتلىرى ئاز بولغاندا بىر نەچچە سېكۇنت، كۆپ بولغاندا بىرنەچچە مىنۇت داۋاملىشىپ، كۈنىگە بىرنەچچە، ھەتتا ئون نەچچە قېتىم داۋاملىشىدۇ. ئاغرىق توختاپ قالغاندا ھەممە نەرسە ئۆز جايىدا بولىدۇ. ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىقى داۋاملىق چىش يىلتىزى بىلەن بىرلىشىپ كېتىدىغانلىقتىن كۆپىنچە چىش يىلىكى ياللۇغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ قويىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك كۆپرەك ئىككىنچى، ئۈچىنچى تارماقلاردا ئۇچرايدۇ ۋە بىر تەرەپتە كۆرۈلىدۇ.

جۇڭيىدا بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشقا نىسبەتەن ھازىرغىچە مۇقىم كۆز قاراش يوق. ئادەتتە بۇ كېسەللىك مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش، مېڭە قان تومۇرلىرى ئورنى نورمال بولماسلىق، يەرلىك ئورۇنلاردىكى مېڭە پەردىسى قېلىنلىشىپ قېلىش ياكى نېرۋا تۆشۈكى پەردىسى قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىلىدۇ.

ئۈۋۈلىغاندا، ئۈۋۈلانغۇچى ياتسىمۇ، ئولتۇرسىمۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بولىدۇ. ئۆۋۈلىغۇچى ئۇلتۇرسا ياكى ياندا تۇرسا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئاغرىيدىغان مۇقىم ئورنى يوق. ئادەتتە بىرىنچى تارماق نېرۋا ئاغرىغاندا ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى ئۆۋۈلاش ئۇسۇلى بويىچە ئۆۋۈلىسا بولىدۇ. ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى تارماق نېرۋا ئاغرىغاندا بولسا چىش ئاغرىقنى ئۆۋۈلاش ئۇسۇلى بويىچە ئۆۋۈلىسا بولىدۇ.

داۋالىنىش جەريانىدا، غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك بولغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، سوغۇق تېگىش، ئىسسىق ئۆتۈشلەردىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەللىك قوزغالغاندا ئۆزىنى ئۆزى ئۆۋۈلىسىمۇ بولىدۇ.

§ 2. بويۇن كېسەللىكلىرىنى ئۆۋۈلاپ داۋالاش

1. بويۇنغا سانجىق تۇرۇپ قېلىشنى ئۆۋۈلاپ داۋالاش

بويۇنغا سانجىق تۇرۇپ قېلىش ياستۇقنىڭ ئېگىز-پەسلىكىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى، ئۇخلىغاندا بويۇن، مۈرە بۇلجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، بويۇن كىچىك بوغۇملىرىنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەددىدىن زىيادە چارچاشتىنمۇ بويۇنغا سانجىق تۇرۇپ قالىدۇ.

ئۆۋۈلىغاندا، كېسەل تۈز ئولتۇرۇپ، ئۆۋۈلىغۇچى

ئۆزە تۇرسا ياكى ياندا ئولتۇرۇپ مەشغۇلات ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: (بويۇننىڭ ئوڭ تەرىپىگە سانجىق تۇرۇپ قېلىشىنى داۋالاش مىسال قىلىنىدۇ): ① ئالدى بىلەن ئوڭ قول ئالقىنى ئارقىلىق بويۇندىن مۇرە بوغۇمىغىچە يايسىمان يۆنىلىش بويىچە تۇز سىيرىپ، ئاندىن كېيىن يەنە توغرا يۆنىلىشتە ئۇدا بىرنەچچە قېتىم سىيرىش، بويۇندىن تارتىپ مۇرىگىچە يۇقىرىقى ئىككى يۆنىلىش بويىچە5 — 7 قېتىم سىيرىش؛ ②بويۇننىڭ يان تەرىپىدىن بويۇن تۈۋىگىچە يۇقىرى-تۆۋەن يۆنىلىشتە ئاۋۋال تۆت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئالقان تۈۋى ئارقىلىق ئۇۋۇلاش، بۇ ئۇسۇلدا مۇرە بوغۇمىغىچە ئۇۋۇلاشنى 5 — 7قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ③ئاۋۋال ئوڭ قول بارمىقى ئارقىلىق بويۇن ئەتراپىنى ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئىچىدىن سىرتىغا قارىتىپ ئۇۋۇلاش؛ ④ فېڭ چى، شياتيەن شۇ، فۇتۇ، جيەن جىڭ، چۈي فىڭ، ۋەي گۇەن، شۇسەن لى، خې گۇ پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاش ھەم بېسىش؛ ⑤بويۇن ئۇمۇرتقىسى ئورنىدىن قوزغالغانلىقى سېزىلسە، بويۇننى تولغاپ جايىغا چۈشۈرۈش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: سول قولدا ئارقا مېڭىنى، ئوڭ قولدا تۆۋەنكى جاغنى تۇتۇپ، ئىككى قولنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ سىيرىپ، ئاغرىققا بېشىنى ئاستا-ئاستا چايقىتىش، ئاغرىقتىن بېشىنى قايسى تەرەپكە تولغىغاندا بوشراق ئاغرىيدىغانلىقىنى ئېنىقلىۋېلىپ، باشنى ئاغرىمايدىغان ياكى ئاغرىسىمۇ قاتتىق ئاغرىمايدىغان تەرەپكە بىرقېتىم تولغاش كېرەك.

بۇ چاغدا «قىرىس» قىلغان ئاۋاز چىقىدۇ. مانا بۇ، بوغۇمنىڭ ئورنىغا چۈشكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بويۇن بوغۇمىنى تولغاپ جايىغا چۈشۈرۈشتە ھەرىكەتنىڭ يېنىك، سۈرئىتىنىڭ تېز، يۆنىلىشىنىڭ توغرا ھەم ئەپچىل بولۇشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بويۇن ئومۇرتقىلىرىنى قوپاللىق بىلەن تولغاش، سىيرىشكە ھەرگىز بولمايدۇ. مەيلى «قىرىس» قىلغان ئاۋاز چىقسۇن ياكى چىقمىسۇن، ھەربىر قېتىملىق داۋالاشتا بويۇننى ئەپچىللىك بىلەن بىرلا قېتىم تولغاش كېرەك.

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئاغرىش دائىرىسى ۋە ئاغرىش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش ئۇقتىلىرىنى ئاغرىش ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ئاغرىقتا كېسەللەنگەن ئورۇننى ئىسسىق تۇتۇش، زۆرۈر تېپىلغاندا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ تۇرۇشنى تاپىلاش كېرەك.

2. بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى بويۇن، مۈرە، گەجگە ئاغرىش، ئۇيۇشۇش، سەزگۈرلۈكى تۆۋەنلەش، نورمال ھەرىكەت قىلالماسلىق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى كېسەللىك ئالامىتىگە قاراپ بەش تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ①نېرۋا خاراكتېرلىك بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى. ئۇنىڭ ئالامىتى: بويۇن، قول

زىغىلداپ ئاغرىش، ئۇيۇشۇش، ماغدۇرسىزلىنىش- قاتارلىقلار؛ ② ئومۇرتقا قىزىل تومۇرى خاراكتېرلىك بويۇن كېسەللىكى. ئۇنىڭ ئالامىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ۋە قۇلاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، هوشىدىن كېتىش قاتارلىقلار؛ ③ سىمپاتىك نېرۋا خاراكتېرلىك بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى. ئۇنىڭ ئالامىتى: بويۇن، مۈرىلەردە ئاغرىق بولغاندىن سىرت، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، يۈرەك ئېغىش، پۇت-قول ۋە بەدەن مۇزلاش قاتارلىقلار. ئەڭ ئېغىر هەم داۋالاش تەس بولغىنى بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى دەسلەپتە پۈتۈن بەدەن ئۇيۇشۇش، تىترەش، سىرقىراپ ئاغرىش، هەرىكەتلىنىش قىيىن بولۇش، ئاخىرىدا پالەچ بولۇشتىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبچىسى ناهايىتى كۆپ بولۇپ، كۆپىنچىسى ياشانغانلاردا پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش بىلەن بىللە ئومۇرتقىلاردىمۇ تەبىئىي ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇرتقىلاردا ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىددىي، سوزۇلما خاراكتېرلىك يارىلىنىشلارمۇ بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى بۇزۇپ سۆڭەكنىڭ غەيرىي ئۆسۈشىنى پەيدا قىلىپ، قان تومۇر ۋە نېرۋىلارنى بېسىۋېلىپ، بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاغرىقنى ئولتۇرغۇزۇپ ئۇۋۇلىغۇچى ئاۋۋال ئوڭ قول ئالقىنى ئارقىلىق بويۇن ئوتتۇرا سىزىقنى بويلاپ، مۈرە، غولىغىچە يايسىمان تۈز سىيرىش، ئاندىن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، توغرا يۆنىلىشتە ئالدى-كەينىگە قارىتىپ مۈرىگىچە سىيرىش، يۇقىرىقى

ئىككى خىل ئۇسۇلدا 5 ــ 7 قېتىم سىيرىپ ئۇۋۇلاش؛ ② بويۇننىڭ ئوتتۇرا سىزىقىنى مەركەز قىلىپ، ئاۋۋال تۆت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئالقان تۈۋى ئارقىلىق مۇرىگىچە 5 ــ 7 قېتىم سىيرىپ ئۇۋۇلاش؛ ③ باش بارماق ئارقىلىق بويۇن ئوتتۇرا سىزىقى، يان سىزىقى، ئومۇرتقا يان تەرەپلىرىنى ئون قېتىم ئەتراپىدا ئۇۋۇلاش؛ ④ باش بارماق ئارقىلىق فېڭ فۇ، يامېن، تيەن شۇ، شياتيەن شۇ، داجۇي، چۈي فېڭ، تيەن زوڭ، شۇ سەنلى، خې گۇ، ۋەي گۈەن، شياۋخەي، خۇشى پەللىلىرىنىڭ ھەر بىرىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە چېكىش ۋە ئۇۋۇلاش، ئەڭ ئاخىرىدا بىرنەچچە قېتىم تېز سىيرىش.

§ 3. كۆكرەك ۋە قورساق قىسىم كېسەللىكلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

1. سانجىق تۇرۇپ قېلىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

سانجىق تۇرۇپ قالغاندا ئادەمنىڭ كۆكرەك ۋە قوۋۇرغا ئارىلىقىدا تۇيۇقسىز جىددىي ئاغرىش پەيدا بولۇپ، چوڭقۇر نەپەسلەنگەندە قاتتىق ئاغرىيدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكى كېسەللەرنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشىدە باشقىچە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئەمما يەرلىك ئورۇننى باسسا ئاغرىيدۇ، بەزىلىرىدە گادا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللار خېلى كۆپ بولۇپ، ئادەم ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە ھەددىدىن زىيادە كۈچەش،

ئەزالارنىڭ ھەرىكەت ھالىتى توغرا بولماي تولغىنىپ كېتىش، قوۋۇرغا ئۇمۇرتقا بوغۇملىرى ئارىلىقىدىكى پەردىلەر سوزۇلۇپ كېتىش، قاتتىق تەرلەپ دەرھال سوغۇققا ئۇچراش قاتارلىقلاردىن بولىدۇ. جۇڭيىدا سانجىق تۇرۇپ قېلىش قۇۋۋەتنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①بېسىپ سىلىكىش ئۇسۇلى: ئۇۋۇلاشتا ئاغرىق تۇز يېتىپ، ئۇۋۇلىغۇچى ئۆرە تۇرسا بولىدۇ. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن ئاغرىقنى چوڭقۇر نەپەسلەندۇرۇش ئارقىلىق ئاغرىغان جاينى تېپىۋېلىپ، شۇ ئورۇننى ئۇچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش كېرەك. ئاخىرىدا ئىككى بارماق ئارقىلىق ئاغرىيغان ئورۇننى بىر تەرەپتىن بېسىش، يەنە بىر تەرەپتىن سىلىكىشنى ئاغرىق پەسەيگىچە داۋاملاشتۇرۇش؛ ②تارتىپ شاپىلاقلاپ يېنىك ئۇرۇش ئۇسۇلى (ئوڭ تەرەپنى مىسال قىلايلى): ئۇۋۇلانقۇچى ئولتۇرۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى ئوڭ تەرەپتە تۇرۇش كېرەك. ئاۋۋال ئۇۋۇلىغۇچى ئاغرىقنىڭ ئىككى قولتۇقىدىن تۇتۇپ (ئاغرىق پۇتۇن بەدىنىنى بوش تۇتۇشى كېرەك)، مۇرىسىدىن ئالدى-كەينىگە بىرنەچچە قېتىم ھەرىكەتلەندۇرۇش، ئاندىن ئۇۋۇلىغۇچى ئوڭ بىلىكىنى ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ قولتۇقىدىن تۇتۇپ، ئوڭ مۇرىنى كۆتورۇپ تۇرۇپ سول قولى ئارقىلىق دۈمبىنى ئاغرىق توختىغىچە شاپىلاقلاش. ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قېلىش تۇيەيلىدىن كۆكرەك تەرىپىدە گادا پەيدا بولۇپ بولسا، يەرلىك ئورۇننى سىلاش، ئۇۋۇلاش، بېسىش لازىم، زۆرۈر تېپىلسا، ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ.

2. قوۋۇرغىلارنىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

مەزكۇر كېسەللىك كۆپرەك تارقىلىشچان زۇكام، سىرتقى زەخىملىنىش، كۆكرەك قەپەزىدىكى ئەزالار كېسەللىكلىرى، كۆكرەك ئومۇرتقا توغرا ئۆسۈكچىسىدىكى غەيرىيلىك قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. قوۋۇرغا ئارىلىقلىرى بەزىدە قاتتىق، بەزىدە بوشراق، ئارىلاپ ئاغرىيدۇ. ئۇۋۇلىغاندا كېسەل كىشى ئاۋۋال دۈم، كېيىن ئوڭدىسىغا يېتىشى، ئۇۋۇلىغۇچى ياندا تۇرۇپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشى كېرەك.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى. ①ئالدى بىلەن غولنى ئالقان بىلەن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، تۆۋەندىن يۇقىرىغا تۈز يۆنىلىش بويىچە سىيرىش، ئاندىن كېسەللەنگەن قۇۋۇرغىنى توغرا ۋە تىك يۆنىلىشتە 5 — 7قېتىم سىيرىش؛ ②ئومۇرتقا ئەتراپىدىكى ئاشى، ئۆپكە پەللىسى، گاۋخۇاڭ پەللىسىنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بېسىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ③ئالقاننى دۈمبىدىكى پەللە ئەتراپىدا يەرلىك ئورۇن قىزىغىچە سۈركەش.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① كۆكرەك قىسمىنى ئالدى بىلەن تىك يۆنىلىشتە يۇقىرى-تۆۋەن تۈز سىيرىش، ئاندىن كۆكرەك ئوتتۇرا

ئوقنى بويلاپ قوۋۇرغا يۆنىلىشى بويىچە توغرا ۋە يايسىمان هالەتتە 5 — 7قېتىم تۇز سىيرىش؛ ②تۇز سىيرىلگەن يۆنىلىش بويىچە ئالدى بىلەن ئالقان تۇۋى، ئاندىن ئالقان ئارقىلىق كۆكرەك قىسمىنى يېنىك ئۇۋۇلاش؛ ③شەن جۇڭ، كۇفاڭ، جاڭمىن، چىمىن، شياۋخەي، ياڭلىن چۆەن پەللىلىرىنى ئايرىم-ئايرىم هالدا بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە چېكىش ۋە ئۇۋۇلاش.

3. كانايچە ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

جىددىي خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىدا، ئادەتتە كاناي ۋە كانايچىدە بىرلا ۋاقىتتا كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى زۇكامنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. كېيىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ، يۆتەلگەندە يېپىشقاق بەلغەم كېلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىششىغا ئەگىشىپ يۆتەل قېتىم سانى تەدرىجىي كۆپىيىدۇ. نەتىجىدە بەلغەمنى ئوخشىلىقچە تۇكۇرۇپ چىقىرالماسلىق، كۆكرەك قىسمى ئاغرىش، نەپەسلىنىش قىينىلىشىش ۋە نەپەسلەنگەندە خىقىرىغان ئاۋاز چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنى ۋاقتىدا داۋالىمىسا ياكى داۋالاش مۇۋاپىق بولمىسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا ئۆزگىرىپ كېتىپ، قىش پەسلىدە ئوڭاي قوزغىلىپ، داۋالىنىشمۇ ئاسان ساقايمايدۇ.

كانايچە ياللۇغىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ھەددىدىن زىيادە چارچاش، روھىي جەھەتتىن ئۇزۇن مۇددەت بېسىمغا ئۇچراش، سوغۇق تېگىپ كانايچە شىللىق پەردىسى ۋە پۇتۇن بەدەننىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ۋىرۇس، باكتېرىيە قاتارلىقلارنىڭ بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىشى قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. ئازساندىكى كىشىلەردىكى كانايچە ياللۇغى ئۇزۇن مۇددەت چاڭ-توزانلىق شارائىتتا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا كېسەل كىشى دەسلەپتە دۈم، ئاندىن ئوڭدىسىغا يېتىشى، ئۇۋۇلىغۇچى ئۆرە تۇرۇپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشى كېرەك.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاۋۋال يولۇن ئومۇرتقىسىنى بويلاپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تۈز سىيرىپ، كېيىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق يولۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئىككى تەرىپىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە5 — 7 قېتىم تۈز سىيرىش؛ ② يولۇن ئومۇرتقىسى ۋە ئومۇرتقىنىڭ ئىككى تەرىپىنى ئالقان تۈۋى ۋە ئالقان ئارقىلىق نۆۋەتلەشتۈرۈپ ھەرقايسىسىنى 5 — 7قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ③ئاۋۋال يولۇن ئومۇرتقىسىنى بويلاپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ چىمدىپ، ئاندىن يولۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئىككى تەرىپىنى ئۇۋۇلاش؛ ④داجۇي، شېن شۇ، ئۆپكە پەللىلىرىنى بېسىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ⑤ئىككى مۇشتىنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ تۇرۇپ، يولۇن ئومۇرتقىسى ۋە يولۇن ئومۇرتقىسى ئەتراپىنى بىر مىنۇتتىن

ئىككى مىنۇتقىچە شاپىلاقلاش.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئاۋۋال بىر ئالقان ئارقىلىق كۆكرەك ئوتتۇرا ئوقىنى تۈز سىيرىپ، ئاندىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق كۆكرەك ئوقىنىڭ ئىككى تەرىپىنى 5 — 7قېتىم تۈز يۆنىلىشتە سىيرىش؛ ②كۆكرەك ئوتتۇرا ئوقى ۋە ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى ئاۋۋال تۆت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئالقان تۈۋى ئارقىلىق 5 — 7قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ③كۇفاڭ، سىن جۇڭ، ئاشى، ئىككى قولدىكى نېي-گۈەن پەللىلىرىنى چېكىپ ئۇۋۇلاش.

ئۇۋۇلاش جەريانىدا كېسەل كىشى تولۇق دەم ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىشى، سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

4. تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىدە يۈرەكتىكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى دىۋارىلىرىدا بوتقىسىمان ياغ مۇنەكچىلىرى ياكى ئارتۇقچە ئۆسۈپ چىققان تالا توقۇلمىلىرى پەيدا بولۇپ، قان تومۇرلار تارىيىپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن يۈرەك مۇسكۇلىدا قان ئايلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ بېسىم ئارتىش بىلەن بىر قاتار كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ

كىلىنكىلىق ئىپادىسى مۇرەككەپ بولۇپ، پەقەت ئازراق جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ قويسىلا، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ، نەپەس قىسىلىدۇ. ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا (شىندىيەنتۇ) دا تەكشۈرگەندە، يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەيۋاتقانلىقى بايقىلىدۇ. بەزىدە تۇيۇقسىزلا يۈرەك ئەتراپى ئاغرىش، ئىچى سىقىلىش، سول تەرەپ مۈرە، بويۇن، غول ۋە سول قول قاتارلىق ئەزالاردا نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر بەزىلەردە بىرنەچچە مىنۇت، بەزىلەردە بىر سائەت داۋاملىشىدۇ. ئادەتتە بۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە مۇۋاپىق دەم ئالسا ياكى نىتراتلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا ياخشىلىنىپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئادەتتە يۈرەك رىتىمى ئاستىلاش، دائىم يۈرەك سانجىقى پەيدا بولۇش، ئەھۋال ئېغىر بولغاندا ئاغرىق ئۇدا بىرنەچچە كۈن داۋاملىشىش، دورا ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى بولماسلىق، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش ياكى ئۆلۈم ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدە ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسىمۇ، لېكىن ئۇزۇن مۇددەت يۈرەك رىتىمى بىردەك بولماسلىق، يۈرەك دولقۇنى ئاجىزلاش، يۈرەك ھەرىكىتى ھەددىدىن زىيادە تېز بولۇش، ئېغىر بولغاندا مېڭىگە قان چۈشۈش، تارتىشىپ قېلىش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ۋە كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكى، قان يېتىشمەسلىك دەرىجىسى ۋە كېسەللىك تەرەققىياتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا

قاراپ تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكى، جىددىي خاراكتېرلىك تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى ۋە يۈرەك مۇسكۇلى قېتىشىش دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.
جوڭگىدا قىزىل قان تومۇرلارنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىنىڭ سەۋەبى توغرىلىق هازىرغىچە مۇكەممەل كۆز قاراش بولمىسىمۇ، لېكىن كۆپ ساندىكى كىشىلەر بۇ خىل كېسەللىك ياغ ئالمىشىشىنىڭ قالايمىقانلىشىشى، قىزىل قان تومۇرلار ئىچكى دىۋارىنىڭ فۇنكسىيىلىك توسالغۇغا ئۇچرىشى، ياغنىڭ قان تومۇر دىۋارلىرىدا توپلىنىپ قېلىشى، تالالىق توقۇلمىلارنىڭ كۆپىيىشى قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارالماقتا. ئۇنىڭدىن باشقا، يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى هايۋانات مېيى مىقدارىنىڭ هەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى، يۇقىرى قان بېسىمى، ئۇزۇن مۇددەت روهىي جەهەتتە جىددىيلىشىش ۋە چارچاش، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، ئىرسىيەت ئامىلى، چېنىقىشنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى قاتارلىقلارمۇ تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، دەپ قارالماقتا. هازىر جۇڭگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈستىدە جىددىي تەتقىقات ئېلىپ بېرىلماقتا. ئەمەلىيەتتىمۇ تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىنى ئۈزۈلۈپ داۋالىسا، ئۇنۇمىنىڭ ئالاهىدە يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى

ئىسپاتلىدى.

ئۇۋۇلاش جەريانىدا ئاغرىقنى دوم ۋە ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى ياندا تۇرۇپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاۋۋال كۆكرەك ئوتتۇرا ئوقى ۋە ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا توز سىيرىپ، ئاندىن ئىككى ئالقاننى نۆۋەتلەشتۇرۇپ تۇرۇپ كۆكرەكنىڭ سول تەرىپىنى توغرا يۆنىلىشتە سىيرىش؛ ② بىر ئالقان ئارقىلىق كۆكرەك ئوتتۇرا ئوقى ۋە ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى ئۇۋۇلاش، سىيرىشنى 5 — 7 قېتىم داۋاملاشتۇرۇش، بولۇپمۇ كۆكرەكنىڭ يۇرەك قىسمىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاش؛ ③شەن جۇڭ، كۇفاڭ، نېي گۇەن، زۇسەن لى، شۆخەي(سول تەرەپتىكى) پەللىلىرىنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە چېكىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ④ئىككى ئالقاننى نۆۋەتلەشتۇرۇپ، كۆكرەك قىسمىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بوش شاپىلاقلاش؛ ⑤ ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى بىرنەچچە قېتىم قايتىدىن توز سىيرىش.

دوم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئىككى ئالقان ئارقىلىق يولۇن ئومۇرتقىسى ۋە ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە 5 — 7قېتىم توز سىيرىش؛ ② ئاۋۋال ئالقان ئارقىلىق ئاندىن ئىككى باش بارماق ئارقىلىق 4-، 5-كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىنى ئۇۋۇلاش؛ ③ ئىككى باش بارماق بىلەن يۇرەك پەللىسىنى، جۆيىن پەللىسىنى بىر

مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش؛ ④ ئىككى مۇشتنى نۆۋەتلەشتۇرۇپ، غولنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بوش مۇشتلاش؛ ⑤ ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى بىر قېتىم يېنىك سىيرىش.

5. ئاشقازاننىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بەزى كىشىلەر ھېچقانداق ئاشقازان كېسەللىكى بولمايلا، تۇيۇقسىز قورسىقىنىڭ يۇقىرى قىسمىدا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولغانلىقىنى، بۇ چاغدا ئالدىغا ئېڭىشسە ياكى ئاغرىۋاتقان ئورۇننى قولى بىلەن بېسىۋالسا ئاغرىق يەڭگىللەپ قالغاندەك، ئۆرە تۇرسا قاتتىق ئاغرىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇنداق ئاغرىقنىڭ ۋاقتى ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ. بەزىلەردە بىرنەچچە مىنۇت، بەزىلەردە بىرنەچچە سېكۇنت داۋاملىشىشى مۇمكىن. ئاغرىق توختاپ قالغاندا، ھېچقانداق بىئاراملىق ئالامىتى بولمايدۇ. بۇ كېسەللىك بەدەننىڭ ھەددىدىن زىيادە ئاجىزلاپ كېتىشى ياكى تەرلەپ سوغۇق سۇ ئىچىش، قاتتىق روھىي بېسىمغا ئۇچراش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئىككى ئالقاننى بىرىنىڭ ئۈستىگە بىرىنى قويۇپ قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش؛ ②ئىككى باش بارماق ئارقىلىق جۇڭ ۋەن پەللىسىنى بېسىش؛ ③

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ئۇسۇلدا ئۆۋۈلانغان ئورۇنلارنى بىر قېتىم سىلاش ۋە بوش-بوش ئۇرۇش. ئادەتتە ئاشقازاننىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىشىنى دوم ياتقۇزۇپ ياكى تۈز ياتقۇزۇپ ئۆۋۈلاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرەرسىنى قوللىنىپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ. پەقەت ئازساندىكى كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولغانلارغا دوم ياتقۇزۇپ ۋە تۈز ياتقۇزۇپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

كېسەل كىشى سوغۇق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، بەدەنگە سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، مۇۋاپىق دەم ئېلىش كېرەك.

6. جىددىي خاراكتېرلىك ئاشقازان-ئۈچەي ياللۇغىنى ئۆۋۈلاپ داۋالاش

مەزكۇر كېسەللىكتە كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش ياكى بىئارام بولۇش، ئېغىز سېسىق پۇراش، ئىشتىها تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولغاندا، ئىچى سۈرۈش، بەدەن قىزىش، هارغىنلىق هېس قىلىش قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ ئوزۇقلىنىش مۇۋاپىق بولماسلىق، مەسىلەن، ئېچىپ قالغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، يېزا ئىگىلىك دورىلىرى ۋە باشقا دورىلاردىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلاردىن پەيدا

بولىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنى كېسەللىك ئالامىتىگە قاراپ داۋالاش كېرەك.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ئاشقازىنى قاتتىق ئاغرىغان ياكى بىئارامىلىق ھېس قىلغانلارنى ئاشقازاننىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىشىنى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە ئۇۋۇلاپ داۋالىسا بولىدۇ. قۇسۇش، كۆڭلى ئېلىنىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا، ①غولنى تۇتۇش (چىمدىش ياكى سىيرىش). بۇ ئۇسۇلدا كېسەل دۈم ياتقۇزۇلۇپ، غول ئوتتۇرا سىزىقىنى بويلاپ، تېرە قىسمى بوش-بوش مۇجۇلىدۇ، ئاندىن تېزلىكتە ئوڭ-سولغا سىلكىنىدۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يۇلۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئىككى تەرىپى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تا قىزىپ ھەم قىزارغىچە ئۇۋۇلىنىدۇ؛ ②غولنى مۇشتلاش. بۇ ئۇسۇلدا قولنىڭ بېغىشى ئەركىن قويۇۋېتىلىپ، يۇلۇن ئۇمۇرتقىسى ۋە ئۇنىڭ ئىككى تەرىپى 3 — 5مىنۇت مۇشت بىلەن ئۇرۇلىدۇ؛ ③پەللىنى بېسىش. دىئافراگما پەللىسى، ئاشقازان پەللىسى، چاڭ چياڭ پەللىسى، نېي گۇەن پەللىسى ۋە زۇسەنلى پەللىسى قاتارلىقلارنى باسسا، ئاغرىق توختايدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كېسەلگە تاماق يېگۈزمەسلىك، پەقەت قايناقسۇلا بېرىش كېرەك. بولمىسا ئاشقازاننىڭ يۈكى ئېغىرلاپ كېتىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن سۇيۇق-سەلەڭ تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئادەتتە يېمەكلىكلەر تازىلىقىغا دىققەت قىلىش،

سوغۇق، غىدىقلاش تەسىرى كۆچلۈك، ئىچىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

7. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى ئۈزۈلاپ داۋالاش

بەزى كىشىلەردە ئۇزۇن مۇددەت ئىشتىها ياخشى بولماسلىق، قورساق ئاچقاندا ئىغىزدىن سېرىق سۇ يېنىش، كۆڭۈلى ئاينىش، تاماقتىن كېيىن قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى كۆپۈپ قېلىش، ئاغرىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن بىرگە باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئورۇقلاش، قان ئازلىق قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر بەزىدە ئېغىر، بەزىدە يېنىك بولۇپ، خېلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. ئاشقازان شىللىق پەردىسىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ، يەنى ئاشقازان شىللىق پەردىسى خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش، ئاشقازان يىگىلەش خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش، ئاشقازان قېلىنلىشىپ ياللۇغلىنىش قاتارلىقلار. بۇ كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبلەر: جىددىي خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى مۇۋاپىق ھەم ۋاقتىدا داۋالىماسلىق؛ ۋېگېتاتىۋ نېرۋا پائالىيىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشىدىن ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ نورمالسىز بولۇشى؛ نورمالسىز

بولغان تاماقلىنىش ئادەتلىرى، مەسىلەن، قورساق بەك ئېچىپ ياكى بەك تويۇپ كېتىش، ھەددىدىن زىيادە ئاچچىق تاماقلارنى يېيىش، ئۇزۇن مۇددەت ھاراق ئىچىش ۋە غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش؛ بۇرۇن، چىش، بادامسىمان بەز ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلانغۇچى ئوڭدىسىغا ياكى دۈم ياتقۇزۇلۇشى كېرەك.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئاۋۋال بىر ئالقان كېيىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى 5 — 7قېتىم تۈز سىيرىش؛ ②ئاۋۋال بىر ئالقان كېيىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق غولنىڭ تۆۋەن قىسمىنى 5 — 7قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ③جىگەر، تال، ئاشقازان، جىژىاڭ پەللىلىرىنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بېسىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ④بىر ياكى ئىككى مۇشتنى غولنىڭ تۆۋەن قىسمىدا 3 — 5قېتىم دومىلىتىش؛ ⑤غولنىڭ پۈتۈن قىسمىنى بىر قېتىم تۈز سىيرىش.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئاۋۋال بىر ئالقان كېيىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق كۆكرەك ئەتراپىنى توغرا ۋە تۈز يۆنىلىشتە سىلاش، ئاندىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق ئوڭ-سول تەرەپكە ئايرىم-ئايرىم ھالدا5 — 7 قېتىم تۈز سىيرىش؛ ②ئاۋۋال ئىككى باش بارماق ئارقىلىق كۆكرەك ئوتتۇرا قىسمىنى يۇقىرىدىن

تۆۋەنگە بېسىپ ئۇۋۇلاش، ئاندىن كۆكرەك ئوتتۇرا قىسمىنىڭ ئىككى تەرىپىنى 3 — 5 قېتىم سىلاش؛ ③ جۇڭ ۋەن، چى خەي، لياۋمېن، چى مېن، نېي گۇەن، زۇسەنلى پەللىلىرىنىڭ ھەر قايسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش.

8. ئاشقازان ۋە 12بارماق ئۈچەي يارىسىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى تاماقتىن كېيىن قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ئاغرىش، قوڭۇر رەڭلىك سەپرا قىلىش، چوڭ تەرەت رەڭگى قارىداش قاتارلىقلار. ئاشقازاننىڭ يارىلانغان ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، ئاغرىش ۋاقتى ۋە ئالامىتى ئوخشاش بولمايدۇ.

كېسەللىك سەۋەبچىسىگە كەلسەك، جۇڭيىدا ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىشى، ماددا ئالمىشىشىنىڭ (ئاشقازاندىكى) ناچارلىشىشى، ئاشقازان شىللىق پەردىسى ئۆزۈن مۇددەت ئاچچىق يېمەكلىكلەر بىلەن ئۇچرىشىش قاتارلىقلاردىن ئاشقازان يارىلىنىدۇ، دەپ قارىلاتتى. ھازىر ئۇزۇن مۇددەت روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىش، روھىي چۈشكۈنلۈك، تۇرمۇشنىڭ

رىتىملىق بولماسلىقى ۋە تاماقلىنىشنىڭ ئادىتىنىڭ ناچارلىشىشى قاتارلىقلار مەركىزىي نېرۋا پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى باشقۇرۇدىغان ۋېگېتاتىۋ نېرۋىلارنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى بۇزۇپ، ئاشقازان يارىسى پەيدا قىلىدۇ، دەپ قارالماقتا. ئۇنىڭدىن باشقا داۋاملىق كۆپ مىقداردا ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك دورىلارمۇ ئاشقازان يارىسىنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللاردۇر.

ئاشقازان يارىسىنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىسا ئۈنۈمى بولىدۇ. ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى باسقۇچتىكى ئاشقازان يارىلىرىنى ئۇنىۋېرسال ئۇسۇلدا داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، كۆپ مىقداردا قان قۇسقان، چوڭ تەرەتتىن قان كەلگەن، ئاشقازان ئاغرىش تۇيۇقسىز شۇك بولۇپ قالغانلارنى ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىپ، داۋالىتىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازان ئارىلاپ ئاغرىسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالىسا بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①كېسەل دۈم ياتقۇزۇلۇپ، ئىككى بارماق ياكى جەينەك ئارقىلىق تال پەللىسى، ئاشقازان پەللىسى، ئۈچ ئاچا نېرۋا پەللىسى ۋە شۇ ئەتراپتىكى ئۇمۇرتقا يېنىدىكى ئاشى پەللىسى كۈچلۈك ئۇۋۇلىنىدۇ. ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا سول تەرەپنى، 12 بارماق يارىسىنى داۋالاشتا ئوڭ تەرەپنى ئاساس قىلىپ،

بىر تەرەپتىن بېسىپ، بىر تەرەپتىن ئۇۋۇلاشنى ئاغرىق توختىغىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك؛ ②كېسەل ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلۇپ، ئىككى بارماق ئارقىلىق ئاشقازاننىڭ ئاغرىق قىسمى بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچىيىپ كەتسە، نېي گۇەن ۋە زۇسەنلى پەللىلىرىنى ئاغرىق توختىغىچە ئۇۋۇلاش كېرەك؛ ③تاماقتىن كېيىن ئاشقازىنى ئاغرىسا خې گۇ، نېي گۇەن، زۇسەن لى پەللىرىنى، تاماقتىن بۇرۇن ئاشقازىنى ئاغرىسا، گۇڭ سۇن، سەنيىنجىياۋ، ياڭلىنچۇەن پەللىرىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، ھەرقېتىملىق ئۇۋۇلاشتىن كېيىن فىڭ فۇ، فېڭ چى پەللىرىنى ئۇۋۇلاش، جىيەن جىڭ پەللىسى ۋە مۈرىدىكى بولجۇڭ گۆشلەرنى سىيرىش ئارقىلىق مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەش كېرەك.

تۇرمۇش ۋە تاماقلىنىش ئادىتى رىتىملىق بولۇش، غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، روھىي-كەيپىياتىنى ياخشى تۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

9. ئاشقازان تۆۋەنلەشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىكنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى ۋە پۈتۈن بەدەندىكى ئالامىتى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن پەرقلىنىدىغان يەرلىرىمۇ بار، يەنى: ① بۇ كېسەللىك كۆپرەك بەدىنى ئورۇق، ئېگىز كىشىلەردە ئۇچرايدۇ؛ ②

تاماقتىن كېيىن قورساق كۆپۈپ قالغاندەك ئالامىتى بولىدۇ. ئوڭدىسىغا ياتسا ياخشىلىنىدۇ؛ ③ قورساق بولجۇڭ گۆشلىرى بوشىشىپ، ئاشقازان ئورنى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، قورساق يۇقىرى قىسمى ئويمان، تۆۋەن قىسمى كۆپكەن بولىدۇ. ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كۆپرەك ئاجىز، ئورۇق كىشىلەردە كۆپ تاماق يېيىش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش ۋە كۆپ تۇغۇش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاساسەن سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشايدۇ. ئوخشىمايدىغان يېرى: ① ئاشقازان ۋە غولنى سىيرىش ئۇسۇللىرىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا دەپ ئۆزگەرتسە بولىدۇ؛ ②قورساقنى يۇقىرىغا سىيرىپ سىلىكىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلدا ئۇۋۇلىغۇچى بىر ياكى ئىككى قولى ئارقىلىق ئاشقازاننىڭ تۆۋەن چۈشكەن قىسمىنى يۇقىرىغا سىيرىيدۇ. ئاشقازاننىڭ تۆۋەن چۈشكەن قىسمىنى بىر ياقتىن سىلكىپ، بىر ياقتىن ئوقۇرەك سۆڭەك تەرەپكە سىيرىشنى 3 — 5قېتىم داۋاملاشتۇرۇش كېرەك؛ ③فىڭ فۇ، فىڭ چى پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاش. جيەن جىڭ پەللىسىنى چېكىش ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەش لازىم.

· دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: روھىي-كەيپىياتىنى ئۇستۇن تۇتۇش، تۇرمۇشنى رىتىملىق ئورۇنلاشتۇرۇش، مۇۋاپىق تاماقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش، زۆرۈر

تېپىلغاندا، ئاغرىق توختىتىش ئۈسۇللىرىنى قوللىنىپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك.

10. ئىچى سۈرۈشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ئىچى سۈرۈش بىلەن چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىش ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن خاراكتېرى ۋە ئىپادىسى ئوخشاش بولمايدۇ، مەسىلەن، ھەزىم قىلىش ناچارلاشقانلارنىڭ چوڭ تەرىتى سۇيۇق ۋە سېسىق بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ چوڭ تەرەتتىن بۇرۇن قورسىقى ئاغرىپ، چوڭ تەرەتتىن كېيىن ياخشىلىنىپ قالىدۇ. چوڭ تەرىتىنىڭ دەسلىپى قاتتىق، كەينى سۇيۇق كېلىدۇ. مەركىزىي نېرۋا پائالىيىتى قالايمىقانلاشقاندا، چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز بولىدۇ. ئىچى سۈرۈش روھىي-ھالەت بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. ئۈچەي ياللۇغىدا چوڭ تەرەت راۋان بولمايدۇ. راۋان بولغاندىمۇ شىلىمسىمان بولىدۇ. چوڭ تەرەت قىلغاندا قورساق تۆۋەنگە چىڭقىلغاندەك بولىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلاردا ئىچى سۈرۈش بىلەن قەۋزىيەت ئارىلىشىپ كېلىدۇ. ئۈچەي تۇبېركۇليوزىدا ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچى سۈرىدۇ. ئۈچەي سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتە تاماقتىن كېيىنلا ئىچى سۈرىدۇ. باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىشتا چوڭ تەرەت قان، يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ، يىغىنچاقلىغاندا، يېمەكلىك مۇۋاپىق بولماسلىق، سوغۇق تېگىش، باكتېرىيە ۋە ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىش، تۇتۇ قۇرتىنىڭ غىدىقلىشى، ئىچكى ئەزالاردىكى ھەر خىل كېسەللىكلەردىن ئىبارەت.

بۇنىڭدا ئۇۋۇلانغۇچىنى ئاۋۋال دوم، ئاندىن ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك.

دوم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئاۋۋال بىر ئالقان، كېيىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمىنى دەسلەپ ھالقىسىمان يۆنىلىشتە، ئاندىن تۈز يۆنىلىشتە سىيرىشنى 5 — 7قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ② مىڭ مېن پەللىسى، بۆرەك پەللىسى، چوڭ ئۈچەي پەللىسى ۋە كىچىك ئۈچەي پەللىسىنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش؛ ③يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى بىر قېتىم سىلاش ۋە سىيرىش.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① كىندىكنى مەركەز قىلىپ، ئاۋۋال ئىككى ئالقان ئارقىلىق ھالقىسىمان يۆنىلىشتە، ئاندىن ئىككى ئالقاننى نۆۋەتلەشتۇرۇپ 5 — 7قېتىم سىيرىش. ②تيەن شۇ، داخېڭ، چى خەي، خې گۇ، زۇسەنلى پەللىلىرىنىڭ ھەرقايسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش ۋە چېكىش. بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش، چوڭ تەرەتتە قان، يىرىڭ بولغانلار دورا ئارقىلىق داۋالىنىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

11. ئاشقازان، ئۈچەي فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇشنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىك ئاشقازان، ئۈچەي پائالىيىتى قالايمىقانلىشىش، يەنى ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامىتى پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەي، مەركىزىي نېرۋىلاردا بىرلا ۋاقىتتا ئۆزگىرىش بولىدۇ. قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت بولۇش، قۇسۇش، كۆڭۈل ئايىنىش، ھېق تۇتۇش، ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش قاتارلىقلاردىن باشقا يەنە ئۇرۇقلاش، ئوڭاي چارچاش، چىرايى تاترىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، دىققىتىنى يىغالماسلىق قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. گەرچە بۇ كېسەللىكنىڭ ئىپادىسى مۇرەككەپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى، كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىش ۋە ئېغىرلىششى كېسەل كىشىنىڭ روھىي كەيپىياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىگە كەلسەك، ئۇزۇن مۇددەت ئەقلىي ئەمگەك قىلىش، تۇرمۇش رىتىملىق بولماسلىق، ئۇزۇن مۇددەت جىددىيلىشىش، روھىي بېسىم ۋە ياخشى بولمىغان تاماقلىنىش ئادىتى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ، ھەزىم

قىلىش سىستېمىسىنىڭ پائالىيىتى نورمال تەڭشەلمەي كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بۇ جۇڭيىدا ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق ۋە ھەددىدىن زىيادە چارچاشقا يىغىنچاقلىنىپ، بۇ كېسەللىكنى ئادەمنىڭ يەتتە خىل ھالىتى (خۇشاللىق، خاپىلىق، خىيال سۈرۈش، ھەسرەتلىنىش، غەزەپلىنىش، ۋەھىمە، تەشۋىشلىنىش) نورمال بولماسلىق، نورمال تاماقلانماسلىق، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىقلار پەيدا قىلىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. بۇنىڭدا كېسەل دۈم ۋە ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① قورساق ئوتتۇرا ئوقى يەنى خەنجەرسىمان ئۆسۈكچىدىن گۆەن يوەن پەللىسىگىچە بولغان ئارىلىقنى ئاۋۋال ئوتتۇرا ئوقتىن ئىككى تەرەپكە قارىتىپ سىيرىش، كېيىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق 5 — 7قېتىم تۈز سىيرىش؛ ② يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن داۋالاش ئورۇنلىرىنى ئاۋۋال تۆت بارماقنى جىپسىلەشتۈرۈپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئىككى ئالقان تۈۋى ئارقىلىق ئۇۋۇلاشنى 5 — 7قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ③ھەر قايسى ئۇۋۇلاش ئورۇنلىرىدا مۇشتنى 3-5 قېتىم دومىلىتىش.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلىغان ئورۇنلارنىڭ ئۇدۇلىنى يەنى غول، بەل قىسمىنى سىيرىش؛ ② يۇقىرىقى ئۇۋۇلاش ئورۇنلىرىنى باش بارماق ئارقىلىق 3 — 5قېتىم بېسىش؛ ③ئاۋۋال غول ئوتتۇرا سىزىقىدىكى تېرىلەرنى تارتىپ

تۇرۇپ چىمدىپ سىلكىش، ئاندىن ئوتتۇرا ئوفنىڭ ئوڭ-سول تەرىپىنى دۇمبە تېرىسى قىزىغىچە قولنى سۇركەش. ④يۇقىرىدا ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى ئىككى-ئۈچ مىنۇت شاپىلاقلاش.

ئاشقازان، ئۈچەي فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان قەۋزىيەتنى داۋالاشتا چوڭ ئۈچەي پەللىسى، تيەن شۇ، گۇەن يۈەن، زۇسەن لى پەللىرىنى ئۇۋۇلاش، قورساق ئاغرىغاندا خې گۇ، زۇسەن لى، گۇڭ سۇن پەللىسىگە قوشۇپ ئاغرىغان ئورۇننى ئۇۋۇلاش؛ قورساق كۆپكەندە، جۇڭ ۋەن، جاڭ مېن، چى مېن، سەن يىن جياۋ پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاش؛ قورساقتا يەل بولسا، يەل بار ئورۇننى مۇقىملاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، شۇ ئورۇننى ئىككى باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلاش، ئاندىن كېسەلنى دۈم ياتقۇزۇپ ئۆزىنىڭ مۇشتى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇننى بېسىپ تۇرسىمۇ يەل ئاستا-ئاستا چىقىپ كېتىدۇ. ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىپ قالغۇچىلار ئاۋۋال جۇڭ ۋەن پەللىسىنى 2 — 3 مىنۇت بېسىپ، ئاندىن سول تەرەپتىكى تال پەللىسى ۋە ئاشقازان پەللىسىنىڭ يۇقىرى قىسمىنى ئاۋۋال ئۇۋۇلاپ، ئاندىن قولنى سۇركەشنى ئاشقازان ئەتراپى قىزىغىچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

12. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆت يالluۇ — غىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىكتە ئادەتتە قورساق كۆپۈش، قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ئاغرىش، ئاغرىق ئېغىرلاشقاندا ئوڭ مۈرە

قوشۇلۇپ ئاغرىش، ئاشقازان كۆيگەندەك بولۇش، ئۆزۈن مۇددەت ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ياغلىق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىش، كېكەرگەندىن كېيىن ئاغرىق ياخشىلىنىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. قورساق ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قىسمىنىڭ ئۆزۈن مۇددەت ئاغرىشى كلىنىكىدا ئۆت سانجىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆت سانجىقى ئۆت يولى توسۇلۇپ قالغاندا ياكى ئۆتتە تاش پەيدا بولغاندا كېلىپ چىقىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىك : 1) جىددىي خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغى؛ 2) باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىش؛ 3) ئۆزۈن مۇددەت ھەددىدىن زىيادە سوغۇق ھەم ياغلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش؛ 4) خولېستېرىننىڭ ئالمىشىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. جۇڭيىدا بۇ كېسەللىك تال ئىقتىدارى ئاجىزلاش، جىگەرنى ئىسسىق قاپلاش، ئاشقازان بىلەن جىگەر ماسلىشالماسلىق، روھىي-ھالەت نورمال بولماسلىق (قايغۇرۇش، ھەسرەت چېكىش)، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئالاھىدە يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ ھەرىكەت قىلماسلىق قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاتقۇچى ئاۋۋال دۈم، ئاندىن ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلۇپ ئۇۋۇلىنىشى كېرەك.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: بۇ ئاساسىي جەھەتتىن سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىغا ئوخشايدۇ. ‏ ‍ەقەت پەللىلەرنى ئوڭ تەرەپنى ئۇۋۇلاش (مىسالدا سول تەرەپ ئۇۋۇلىنىش كۆرسىتىلگەن) دەپ ئۆزگەرتىلا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەر پەللىسى، ئۆت پەللىسى ۋە 7-، 10 كۆكرەك ئومۇرتقىسى ئەتراپىدىكى ئاغرىغان ئورۇن (ئوڭ تەرەپ) نىڭ ھەرقايىسىنى ئىككى مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە بېسىش ۋە ئۇۋۇلاش.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئاۋۋال ئىككى ئالقان ئارقىلىق قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قىسمىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تۈز سىيرىپ، ئاندىن توغرا يۆنىلىشتە ئون قېتىم ئەتراپىدا سىلاش؛ ②جۇڭ ۋەن، چى-مېن، رى يۆ، جاڭ مېن، نېي گۇەن، ئۆت پەللىرىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بېسىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ③قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قىسمىنى مۇشتىنى دومىلىتىش ۋە ئالقاننى سۈركەش ئۇسۇلى بويىچە ھەرقايىسىنى ئىككى مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرۇش. ئەڭ ئاخىرىدا يۇقىرىقى ئۇسۇلدا داۋالانغان ئورۇنلارنى بىر قېتىم تۈز يۆنىلىشتە، بىر قېتىم توغرا يۆنىلىشتە سىلاش.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھەددىدىن زىيادە كۆپ تاماقلىنىشتىن ساقلىنىش، يۇقىرى ئاقسىللىق، يۇقىرى

ياغلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

13. ھېق تۇتۇشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ھېق تۇتۇپ قېلىش دىئاگراممىا پەردىسىنىڭ رىتىملىق قايتا-قايتا قىسقىرىش ھادىسىسىدۇر. بۇ كېسەللىك تۇيۇقسىز ھېق تۇتۇش ۋە داۋاملىق ھېق تۇتۇش دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. تۇيۇقسىز ھېق تۇتۇش تاماق نورمال بولماسلىق، تاماقتىن كېيىن سوغۇق تېگىشتىن پەيدا بولۇپ، قىسقا بولسا بىرنەچچە مىنۇت، ئۇزۇن بولسا بىر-ئىككى سائەت داۋاملىشىدۇ، كېيىن ئۆزلۈكىدىن ئوڭشىلىپ قالىدۇ. داۋاملىق ھېق تۇتۇشتا كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم، ھەتتا كۈن بويى توختىماي ھېق تۇتىدۇ، شۇنىڭغا ئەگىشىپ، قورساق كۆپۈش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، روھىي-كەيپىيات تۇراقلىق بولماسلىق ۋە ئورۇقلاپ كېتىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئورگانىك خاراكتېرلىك ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئورگانىك خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇش مېڭە، يۈلۈن، ئىچكى ئەزالار، قورساق پەردىسىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ غىدىقلىشىدىن ئوڭاي پەيدا بولىدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇشتا ماھىيەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولمايدۇ، ئۇ پەقەت ئادەمنىڭ روھىي-ھالىتى، سوغۇق

تېگىش، پۇراق ۋە مەلۇم يېمەكلىكلەرگە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جۈگىيدا ھېق تۇتۇش ئۆپكە، ئاشقازاندىكى قۇۋۋەت يۇقىرىغا چىقىپ، دىئافراگما پەردىسىنى تەۋرىتىشتىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ، ئىسسىق، سوغۇق، ئاجىزلىق، توقلۇق، روھىي-ھالەت ۋە يېمەكلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىلىدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇشنى ئۈزۈلاپ داۋالىغىلى بولىدۇ. مېڭە، يۇلۇن كېسەللىكلىرى، ئۆسمە ۋە باشقا ئېغىر كېسەللىكلەردىن ھېق تۇتۇش پەيدا بولسا، ئۈزۈلاپ ساقايتىش قىيىن بولىدۇ.

تۇيۇقسىز ھېق تۇتۇشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى: ① روھىي-كەيپىيات ئۆزگىرىش تۈپەيلىدىن ھېق تۇتقاندا، ئاۋۋال ئاغرىق روھىي-كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرۇۋېلىشى، يەنى رەسىم سىزىش، خەت يېزىش، ئۈنلۈك كىتاب ئوقۇش، تېلېۋىزور كۆرۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق دىققىتىنى باشقا نەرسىگە يۆتكىشى ياكى كۆزىنى يۇمۇپ جىم يېتىشى كېرەك. بۇنىڭدا ھېق ئۆزلۈكىدىن بېسىلىپ قالىدۇ؛ ②تاماقتىن كېيىن سوغۇق تېگىش تۈپەيلىدىن ھېق تۇتقاندا، ئىسسىق چاي ئىچسە ياكى ئىسسىق ئورۇندا ئون نەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئالسا بولىدۇ؛ ③ يېمەكلىك نورمال بولماسلىق تۈپەيلىدىن ھېق تۇتقاندا، ئاۋۋال ئاغرىق بىر قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، ئاندىن كېيىن ئىككى قولى بىلەن ئېغىز، بورۇننى چىڭ ئېتىۋېلىپ نەپەسلەنمەسلىكنى ئۇدا 5 — 7قېتىمغىچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

دائىملىق ھېق تۇتۇشنى ئۈزۈلاش ئۇسۇللىرى: دائىملىق ھېق تۇتۇشنى داۋالاش تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ھېق تۇتۇشنى داۋالاشقا قارىغاندا تەسرەك. شۇڭا بۇ خىل

ھېق تۇتۇشنى سەۋرچانلىق بىلەن ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ جانلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش كېرەك. داۋالاشتا غولدىكى پەللىلەرنى ئاساس، قورساق قىسمىدىكى پەللىلەرنى قوشۇمچە قىلىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. داۋالاش تەرتىپى ۋە كېسەللىككە قاراپ تاللىنىلىدىغان پەللىلەر پرىنسىپ جەھەتتە ئاشقازان، ئۇچەي فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش كېسەللىكىنى داۋالاشقا ئوخشاپ كېتىدۇ. تۆۋەندە كلىنىكىدا ئىشلىتىشكە بولىدىغان بىرنەچچە خىل ئۇسۇلنى تونۇشتۇرىمىز: 1) ھېق تۇتۇش نۇقتىسى — 3-، 4- بويۇن ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئۆسۈكچە ئارىلىقىدا؛ 2) يۇمېن پەللىسى — بۇ پەللە ئوڭ، سول تەرەپتە بىردىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جيەداجىڭ، دىئافراگما پەللىسى، تال پەللىسى، جۇڭ ۋەن، نېي گۇەن، خې گۇ، زۇسەنلى پەللىلىرىنى ئۇۋۇلىسا ھېق تۇتۇشنى توختىتىش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى پەللىلەرنى كۈچلۈك غىدىقلاش كېرەك.

14. سىيگەك كېسەللىكىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

باللار ياكى ياش-ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۇخلاۋېتىپ ئادەتلىك سىيىپ قويۇشى سىيگەك كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق باللارنىڭ بەزىلىرى بىرنەچچە كۈندە بىر قېتىم سىيىپ قويسا، يەنە بەزىلىرى ھەر كېچىسى سىيىپ قويىدۇ. بولۇپمۇ كۈندۈزى بەك چارچاپ كەتكەندە كېسەللىك ئالاھىدە ئېغىرلىشىدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكى

سىيىپ قويىدىغان باللاردا چىرايى تاتىرىش، ئورۇقلاش، سوغۇقتىن قورقۇش، ئىشتىهاسى ياخشى بولماسلىقتەك ئالامەتلەر بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك فۇنكسىيىلىك سىيگەك كېسەللىكى ۋە ئورگانىك خاراكتېرلىك سىيگەك كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. مېڭە تالاسى غول يىلىكىدىن تارتىپ بۆرەك سېزىم قوبۇل قىلىش ئاپپاراتىغىچە بولغان ئارىلىقتا مەيلى قايسى قىسمىدا بولسۇن، يۇرۇشۇش يولىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنىڭ ھەممىسىنى فۇنكسىيىلىك سىيگەك كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدىكى غەيرىلىك، سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى، توققۇز كۆز ئومۇرتقىسى يېرىلىش، مەددە قۇرتى قاتارلىقلاردىن بولىدىغان سىيىپ قويۇش ئورگانىك خاراكتېرلىك سىيگەك كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ.

سىيگەك كېسەللىكى جۇڭيىدا بۆرەك ئاجىزلىق تىپى، ئۆپكە ئاجىزلىق تىپى ۋە تۇغما تىپلىق دەپ ئۈچ تىپقا بۆلۈنىدۇ. داۋالاشتا كۆپرەك قۇۋۋەت تولۇقلاش ئاساس قىلىنىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، كېسەل كىشى دۈم ۋە ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: داۋالانغۇچىلاردا ياش پەرقى بولىدىغانلىقتىن، ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇنلاردىمۇ چوڭ-كىچىكلىك پەرقى بولىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول ئارقىلىق ئۇۋۇلاشنى بەلگىلىسە بولىدۇ. ①توققۇز كۆز ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى

ئىككى ئالقان ئارقىلىق ئاۋۋال تۆۋەنگە تۈز سىيرىش، ئاندىن توغرا يۆنىلىشتە سىيرىش، ئاخىرىدا ھالقىسىمان يۆنىلىشتە سىلاش، ھەرقايسى ئۇسۇللار ئارقىلىق5 — 7 قېتىم مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش؛ ②يۇقىرىدا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىلغان ئورۇنلارنى ئاۋۋال تۆت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئالقان تۈۋى ئارقىلىق، ئەڭ ئاخىرىدا باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلاشنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا5 — 7قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ③مىڭ مېڭ ۋە بۆرەك پەللىلىرىنىڭ ھەرقايسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە چېكىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ④توققۇز كۆز ئەتراپىغا قولنى توغرا يۆنىلىشتە يەرلىك ئورۇنلار قىزىغىچە سۈركەش؛ ⑤ ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنىڭ ھەممىسىنى بىر قېتىمدىن سىيرىش.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى ۋە توققۇز كۆز ئەتراپىنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىدىكى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا گۈەن يۈەن، جۇڭ جى، سۇي داۋ، سەن يىن جياۋ، يۇڭ چۈەن پەللىلىرىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان باللارنى كۈندۈزى ھەددىدىن زىيادە چارچىتىۋەتمەسلىك، كەچقۇرۇن سۇيۇق-سەلەڭ تاماقلارنى ئاز بېرىش، كېچىسى قەرەللىك ئويغىتىپ كىچىك تەرەت قىلدۇرۇش كېرەك.

15. ھەيز قالايمىقانلىشىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ھەيز قالايمىقانلىشىش ھەيز قالايمىقان كېلىش يەنى ھەيزنىڭ بالدۇر ياكى كېيىن كېلىشى، توختاپ قېلىشى، مىقدارىنىڭ ئاز-كۆپ بولۇشى، رەڭگىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى، ھەيز مەزگىلىدە بىئارامىلىق ھېس قىلىش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. يەنە بەزى ئاياللاردا باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قان ئازلىق، ئاق خۇن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەدەننىڭ ئاجىز بولۇشى، يۇقۇملىنىش، كۆپ تۇغۇش، سوغۇق تېگىش، جىنسىي ئالاقىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى، ئۇزۇن مۇددەت روھىي جەھەتتىن چارچاش، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشى، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىرسىي كېسەللىكلەر، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئىقتىدارىنىڭ قالايمىقانلىشىشى قاتارلىقلاردىن بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا كېسەل كىشى دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①توققۇز كۆز ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ئاۋۋال ئىككى ئالقان ئارقىلىق تىك يۆنىلىشتە تۈز سىيرىپ، كېيىن توغرا يۆنىلىشتە سىيرىش، ئاخىرىدا ھالقىسىمان يۆنىلىشتە يۇقىرىدا سىيرىلگەن ئورۇنلارنى سىلاش؛ ②ئاۋۋال توققۇز كۆز ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ئىككى قولنىڭ تۆت بارمىقىنى جىپسىلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش،

كېيىن ئالقان تۈۋى ياكى ئالقان ئارقىلىق ھەم ئىككى بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلاش، ھەرقايسى ئۇسۇللار ئارقىلىق ئايرىم-ئايرىم ھالدا5 — 7قېتىم مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش؛ ③ئىككى باش بارماق ئارقىلىق يۇقىرىدىكى ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى3 — 5قېتىم بېسىش؛ ④مۇشتنى توققۇز كۆز ۋە بەل قىسمىلىرىدا ئىككى مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە دومىلىتىش؛ ⑤ئۇۋۇلانغان بارلىق ئورۇنلارنى قايتىدىن بىر قېتىم سىيرىش ھەم سىلاش.

ئاياللار كېسەللىكىنىڭ ھەر خىل ئالامەتلىرى ھەم ئېغىر-يېنىكلىك دەرىجىسىگە قاراپ كونكرېت ئۇسۇل قوللىنىش كېرەك. تۆۋەندە كۆپ ئۇچرايدىغان بىرنەچچە خىل كېسەللىكنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز.

1) ھەيز بالدۇر كېلىش. ھەر قېتىملىق ھەيزنىڭ بىر ھەپتە ئەتراپىدا بالدۇر كېلىشى ھەيز بالدۇر كېلىش ياكى ھەيزنىڭ ئىلگىرى سۈرۈلۈشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بويىچە تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە، ئاساسلىقى پۇت قولدىكى پەللىلەرنى، مەسىلەن، زۇسەن لى، سەي يىن جياۋ، شۆخەي، نېي گوەن، تەي چۇڭ پەللىلىرىنى، ئەك ئاخىرىدا گوەن يوەن، جۇڭ ۋەن پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

2) ھەيزنىڭ كەينىگە سۈرۈلۈشى. ھەر قېتىملىق ھەيز بىر ھەپتە ئەتراپىدا كەينىگە سۈرۈلۈپ، قورساق

ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن بىئارام بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ، ھەيزنىڭ كەينىگە سۈرۈلۈشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ھەددىدىن زىيادە ئاچچىقلىنىش، بەدەن ئاجىزلىق، سوغۇق تېگىش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، توققۇز كۆزنىڭ چوڭقۇر قەۋەتلىرى قىزىغىچە قولنى سۈركەش ۋە سىلاش، چى خەي، گۇەن يۈەن، شۈي داۋ پەللىلىرىنى ئاساس قىلىپ، سەن يىن جياۋ، شۆخەي، زۇسەن لى پەللىلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاش ۋە بېسىش كېرەك.

3) ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش. ھەيز جەريانىدا ياكى ھەيزدىن ئىلگىرى كۈن بۇرۇن قورساق ئاغرىش، بەل ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق ھادىسىلەر كۆرۈلسە يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قان يۈرۈشتۈرۈلىدۇ.

4) ھەيز كەلمەسلىك. ئادەتتە قىزلار 13تىن 15ياشقىچە بالاغەتكە يېتىپ ھەيز كېلىشكە باشلايدۇ. 18 ياش، ھەتتا ئۇنىڭدىن كېيىنمۇ ھەيز كەلمەسلىك ھەيز كېچىكىپ كېلىش ياكى ھەيز كەلمەسلىك دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قورساق تۆۋەن قىسمىدىكى ۋە توققۇز كۆزدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا يەنە، بەل ۋە غولدىكى پەللىلەرنىمۇ قوشۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى، ئۇۋۇلاشقا تېگىشلىك رايونلارنى قىزىغىچە ئۇۋۇلاش كېرەك. ئادەتتە گۇەن يۈەن پەللىسى، چى خەي

پەللىسى، جىگەر پەللىسى، بۆرەك پەللىسى، تال پەللىسى، ياۋ ياڭ گۇەن، زۇسەن لى، سەنيىنجياۋ، تەي جۇڭ، شۆخەي قاتارلىق پەللىلەر تاللىنىدۇ.

5) ئاقخۇن كۆپ كېلىش: ئاق خۇن ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان پاتالوگىيىلىك، ئاق رەڭلىك، يېپىشقاق، غەلىتە پۇراقلىق ئىچكى ئاجراتما بولۇپ، ئەھۋال ئېغىر بولغاندا، ئاق خۇن تەركىبىدە قان بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا يەرلىك ئورۇندىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، كېسەللىككە بولغان تاقابىلچانلىقىنى ئاشۇرۇش مەقسەت قىلىنىدۇ. ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا ئادەتتە قوللىنىلىۋاتقان ئۇسۇللار ئاساسىدا، ئاساسلىق توققۇز كۆز ئەتراپىدىكى ئورۇنلارنى ئۇۋۇلاش ۋە قولنى سۇركەش كېرەك. قورساق قىسمىنى ئالقان تۇۋى ئارقىلىق قايتا-قايتا بېسىش، گۇەن يۈەن پەللىسىنى چوڭقۇر قەۋەتلىرى قىزىغىچە ئۇۋۇلاش كېرەك.

6) ھەيزنىڭ كۆپ ھەم سىرغىپ كېلىشى. بۇ ھەيز كېلىۋاتقان مەزگىلدە ھەيز مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى، ھەيزنىڭ ئۇزۇن داۋاملىشىشى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى يۇقىرىدا چۈشەندۈرۈلگەن ئۇسۇللار بويىچە داۋالىسا پەيدىنپەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ①شەرت-شارائىتى يار بەرگەن ئورۇنلار ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىن بۇرۇن ئاياللار بۆلۈمىگە تەكشۈرتۈش كېرەك، ئۆسمە، تۇبېركۇليوز، ھامىلىدارلىق قاتارلىقلار بولسا، ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. ② ھەيز توختاپ قالغان ياكى ھەيز راۋان كەلمەيدىغانلار قورساق قىسمىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاشنى ئاساس قىلىشى

كىرەك. ھەيز مىقدارى كۆپرەك بولغانلار قورساق قىسمىدىكى پەللىلەرنى چىكىپلا قويۇش، باشقا ئۇسۇللارنى قوللانماسلىقى كېرەك. ③ھەيز مەزگىلىدە ئۆزىنى ئىسسىق تۇتۇش، سوغۇق تېگىش ۋە سوغۇق سۇغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش كېرەك. ④ھەيز كېلىۋاتقان مەزگىلدە سوغۇق ۋە غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك بولغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ⑤ھەيز مەزگىلىدە تولۇق ئۇخلاش، ئارتۇقچە ھېرىپ-چارچىماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق كېرەك. ⑥ھەيز مەزگىلىدە شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلىش كېرەك.

§ 4. كۆكرەك ۋە بەل ئومۇرتقا كېسەللىكلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

1. كۆكرەك ئومۇرتقا بوغۇملىرى رېتىمسىزلىنىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ئېغىر نەرسىلەرنى كۆچەپ كۆتۈرۈش سەۋەبىدىن ئومۇرتقىلار ئەتراپىدىكى سىڭىر ۋە بوغۇم خالتىلىرى زەخىملىنىدۇ، سۆڭەك پەردىلىرى يىرتىلىپ كېتىدۇ، ئۇششاق بوغۇملار ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق داۋالانمىسا، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئومۇرتقىلار ھەرىكەتلەنمەس بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①تىك يۆنىلىشتە تارتىش. كېسەل تىك تۇرۇپ، ئىككى قولىنىڭ بارماقلىرىنى ئۆزئارا

كىرىشتۇرۇپ بويىنىنى تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئۇۋۇلىغۇچى كىشىلىنىڭ كەينىدىكى پاكارراق ئورۇندۇق ئۈستىگە چىقىپ، ئىككى قولىنى ئاغرىقنىڭ قولتۇقىدىن ئالدى تەرەپكە ئۆتكۈزۈپ، ئاغرىقنىڭ ئىككى قول بېغىشىدىن تۇتۇپ، ئاغرىقنى ئاستا-ئاستا لىڭشىتىدۇ. كېيىن ئۈستىگە تىك يۆنىلىشتە تارتسا، «غىرىس» قىلغان ئاۋاز چىقىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاغرىش ئالامىتى دەرھال يوقالغاندەك بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بەدەننىڭ ئوتتۇرا، تۆۋەن قىسمىدىكى ئۇششاق بوغۇملار قالايمىقانلىشىشنى داۋالاشقا بولىدۇ؛ ② يان تەرەپنى سىيرىش (سول تەرەپنى مىسال قىلايلى). ئاغرىق ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتىدۇ. ئۇۋۇلىغۇچى شۇ تەرەپتە تۇرۇپ، ئوڭ بىلىكى بىلەن كىسەلنىڭ يانپاش سۆڭىكى ۋە بەل قىسمىنى مۇقىملاشتۇرۇپ تۇرۇپ، سول قولى بىلەن ئاغرىقنىڭ مۈرىسىنى تۇتۇپ، ئالدى-كەينىگە نەچچە قېتىم مىدىرلىتىدۇ. ئاخىرىدا ئاغرىقنىڭ كەينىدە تۇرۇپ مۈرىسىنى ئىتتىرىپ تارتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆكرەك تۆۋەن قىسمىدىكى ئۇششاق بوغۇملارنىڭ قالايمىقانلىشىشنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ؛ ③بېسىپ تىترىتىش. كېسەل دۈم ياتقۇزۇلۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى كېسەلنىڭ ئاغرىيدىغان تەرىپىدە تۇرىدۇ. ئاۋۋال ئالقان بىلەن ئاغرىق ئورۇن بوش-بوش ئۇرۇلىدۇ. كېيىن ئىككى ئالقاننىڭ تۈۋى قاتلىنىپ، ئومۇرتقىنىڭ ئاغرىۋاتقان يان تەرىپى بېسىپ تىترىتىلىدۇ. ئارقىدىنلا ئاغرىغان ئورۇن ناھايىتى تېز سۈرئەتتە بىر قېتىم كۈچلۈك بېسىلىدۇ. بۇ

ۋاقىتتا غىرىسلىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. مانا بۇ ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ئورنىغا چۇشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ھەرقانداق ئومۇرتقىنى ئورنىغا چۈشۈرۈشكە بولىدۇ. داۋالانغۇچىلار داۋالانغاندىن كېيىن بىر ھەپتىگىچە كۆچەپ ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك.

2. دۈمبە مۇسكۇللىرى ئاغرىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

نۇرغۇن كىشىلەردە تۇيۇقسىزلا دۈمبىنىڭ بىر تەرىپىدىكى مۇسكۇللار تۇيۇقسىز چىڭقىلىپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە نورمال ھەرىكەت قىلىشقا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا، باش ۋە بىلەكنى كۆتۈرسە، چوڭقۇر نەپەسلەنسە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئۇۋۇلىسا ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزسە ئاغرىق پەسىيىدۇ. بۇ كېسەللىك سوغۇق تېگىش، ھەددىدىن زىيادە نەملىكتە ياتاش، ئۇزۇن مۇددەت ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاغرىۋاتقان ئورۇننى مەركەز قىلىپ قايتا-قايتا بېسىش، ئۇۋۇلاش، چېكىش، شاپىلاقلاش، مۇشتىنى دومىلىتىش ئۇسۇللىرىنى ئاغرىق توختىغىچە داۋاملاشتۇرۇش؛ ② پەللىنى چېكىش. كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇپ، ئاغرىغان تەرەپتىكى چۆپىن، گاۋخۇاڭ، خې گۇ، خۇشى، شياۋخەي پەللىلىرىنى ئاغرىق توختىغىچە چېكىش؛ ③ سول تەرەپتە كېسەللىك بولسا ئوڭ تەرەپتە تۇرۇپ داۋالاش كېرەك. ئاۋۋال ئاغرىۋاتقان

مەركىزىي نۇقتىنى تېپىۋېلىپ، ئاغرىمىغان تەرەپتىكى سىممېترىك نۇقتىلارنى باش بارماق بىلەن ئاغرىق توختىغىچە قايتا-قايتا كۇچەپ بېسىش.

3. بەل مۇسكۇلىنىڭ سوزۇلما خاراكتېر-لىك ئاغرىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بەزىلەرنىڭ بېلى داۋاملىق ئاغرىيدۇ ۋە ئاغرىش دائىرىسى نىسبەتەن كەڭرەك بولىدۇ. ئادەتتە بەلنىڭ توققۇز كۆز قىسمى داۋاملىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. چارچىغاندا كېسەللىك ئېغىرلىشىدۇ. دەم ئالسا ياخشىلىنىدۇ. قايتا-قايتا قوزغىلىپ ئۇزۇنغىچە ساقايمايدۇ. ئاغرىق بېلىنى ئۇزاق ئېگىپ تۇرالمايدۇ. رېنتگېن نۇرىدا تەكشۈرسە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى سېزىلمەيدۇ. تەنھەرىكەتچىلەر ۋە جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار بۇ كېسەللىككە كۆپرەك گىرىپتار بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت بەلنى ئېگىپ تۇرۇش، بىرخىل ھەرىكەتنى قايتا-قايتا ئىشلەش، بىر تەرەپنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ كېتىش تۈپەيلىدىن بەدەن ھالىتى تەكشى بولماي، بەل، توققۇز كۆز قىسمىدىكى مۇسكۇل، پەي، سېرىق-ئەت قاتارلىقلار يارىلىنىپ بەل ئاغرىيدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① كېسەل دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. ئۇۋۇلىغۇچى ئۆرە تۇرىدۇ. ئاۋۋال ئىككى ئالقان بىلەن بەل ئوتتۇرا سىزىقىدىن ئىككى تەرەپكە قارىتىپ، بۆلەكلەرگە

بۆلۈپ سىيرىش، كېيىن تىك يۆنىلىشتە سىيرىش، ئەڭ ئاخىرىدا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تۈز سىيرىش. ھەرقايسى ئۇسۇلنى قوللىنىپ، ئايرىم-ئايرىم ھالدا 5 — 7قېتىم مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش؛ ②ئاۋۋال ئىككى ئالقان ئارقىلىق يۇقىرىدىن تۆۋەنگە بەلنىڭ ئىككى تەرىپىنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ ئۇۋۇلاش. يەنە ئىككى ئالقان بىلەن بەل ئوتتۇرا سىزىقىنى تۈز يۆنىلىشتە ئۇۋۇلاش. ئەڭ ئاخىرىدا ئىككى باش بارماق ئارقىلىق يۇقىرىدا ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى 5 — 7قېتىم ئۇۋۇلاش؛ ③جەينەك ئارقىلىق توقۇز كۆزنىڭ يۇقىرى قىسمىدىكى ئورۇنلارنى بېسىش؛ ④مۇشتنى (ئىككى ياكى بىر قولنىڭ) بەل ئەتراپىدا ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە دومىلىتىش؛ ⑤يۇقىرىدا ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى ئىككى مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە شاپىلاقلاش؛ ⑥پاقالچاقنىڭ ئارقا يان تەرىپىنى ئىككى مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش؛ ⑦بۆرەك پەللىسى، چوڭ ئۈچەي پەللىسى، خۇەن تياۋ پەللىسى، بەلدىكى ئاغرىق نۇقتىسى، چېڭ شەن پەللىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش؛ ⑧يۇقىرىدا ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى قايتىدىن بىر قېتىم سىلاش؛ ⑨ئۇۋۇلانغۇچىنى تۈز ياتقۇزۇپ، ئۇۋۇلىغۇچى ئىككى قولىنى ماسلاشتۇرۇپ ئاغرىققا تىز ۋە توقۇز كۆز قىسمىنى ئېگىش ھەرىكىتى قىلدۇرۇش. تىز ۋە توقۇز كۆز قىسمىنى كۆتۈرۈش، بېسىش ھەرىكىتىنى5 — 7 قېتىم داۋاملاشتۇرۇش.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاپ كەتمەسلىك، تاسادىپىي زەخىملىنىپ قالغاندا، دەرھال مۇۋاپىق داۋالىنىش، قايتا زەخىملىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. بەلنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك قايرىلىپ كېتىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بەلنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك قايرىلىپ كېتىشى (چىم بولۇش) كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەلگە سىرتتىن تەسىر قىلغان كۈچنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ يارىلىنىش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. بەلنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك يارىلىنىشى ئاساسىي جەھەتتىن ئۇششاق توقۇلمىلارنىڭ يارىلىنىشى ۋە ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. يۇمشاق تۇقۇلمىلارنىڭ يارىلىنىشى مۇسكۇل پەيلىرى، تارمۇش، سىڭىرىق ئەتلەرنىڭ ھەددىدىن زىيادە سوزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل يارىلىنىشتۇر. كېسەللىك يېنىك بولغاندا، بەلنى ئازراق ئەگسە ئاغرىيدۇ. ئادەتتە سالامەتلىككە ئالاھىدە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولغاندا، ئادەمدە بەل ئۈزۈلۈپ كېتىۋاتقاندەك تۇيغۇ پەيدا بولۇپ، بەل قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆچىگىلى بولمايدۇ. بەل قېتىۋېلىپ ھەرىكەتلىنىش تەس بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئاغرىش نۇقتىسى

ئاساسەن بەل توققۇز كۆز قىسمىدا بولىدۇ. ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى بەل ئومۇرتقىسى كەينى بوغۇمىنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ۋە ئۇنىڭ ئورنىدىن يېرىم چىقىپ كېتىشى ھەم سۆڭەك پەردىسى سوزۇلۇپ كېتىشى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، پەيدا بولۇشىمۇ تېز، ساقىيىشىمۇ تېز بولىدۇ. ئۇششاق بوغۇملار قايرىلىپ كەتكەندە، مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئاغرىقلاردا غىرىسلىغان ئاۋاز چىقىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن بەدەن، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇن قېتىپ قالغاندەك بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئاغرىغان ئورۇننىڭ تارتىشى، سىلىكىنىش تەسىرلىرىگە بولغان سەزگۈرلۈكى ناھايىتى ئېشىپ كېتىدۇ. ئاغرىۋاتقاندا ئورۇندىن يۆتكىلىش، يۆتىلىش، ئۇياق-بۇياققا ئۆرۈلۈشتىن ئېھتىيات قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەر بىر مەزگىل دەم ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق يوقالغاندەك بولىدۇ. ئەمما ناھايىتى ئوڭايلا ئەگەشمە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپرەك ئېغىرراق نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە، بەلنى ئېگىپ بەدەننى بۇرىغاندا، مۇرىدە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈپ يىقىلغان ياكى بىر نەرسىگە ئۈرۈلۈپ كەتكەندە، ئېگىزرەك ئورۇندىن يىقىلىپ چۈشكەندە پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى كىشىلەر ئادەتتىكى ھەرىكەتلەرنى، مەسىلەن، يۆتىلىش، كېرىلىش، كىيىم-كېچەك كىيىش، قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى قىلغاندىمۇ بېلى قايرىلىپ كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى تۇيۇقسىز

بولىدىغانلىقتىن، مەركىزىي نېرۋا ئۇچلىرىنىڭ ھەرقايسى ئورۇنلارنىڭ ھەرىكىتىگە ۋاقتىدا ماسلىشالماسلىقىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىدۇر.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: بەلنىڭ قايرىلغان ئورنى، قايرىلىش دەرىجىسى ۋە خاراكتېرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، داۋالاش ئۇسۇلىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. تۆۋەندە ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان بەلنىڭ قايرىلىپ كېتىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

1) تارمۇش (سىڭىر) نىڭ يېرىلىپ كېتىشى خاراكتېرلىك بەل قايرىلىش. بۇ كېسەللىكتە بەل ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئولتۇرۇش، ئۆرە تۇرۇش، يېتىش، ئۆرۈلۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەر تەس بولىدۇ. تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەل ئومۇرتقىسى ئەتراپىدا ياكى توققۇز كۆز، يانپاش سۆڭەك يېنىدا گادا بارلىقى ئېنىقلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاش، سىيرىش، سىلاش ئارقىلىق داۋالاپ، ئىششىق يانغاندىن كېيىن بىر-ئىككى كۈن دەم ئېلىپ، ئاندىن ھەرىكەت مىقدارىنى تەدرىجىي كۆچەيتىش ھەم پۇتۇنلەي ساقايغىچە ئۇۋۇلاش كېرەك.

2) يۇمشاق توقۇلمىلار زەخىملىنىش خاراكتېرلىك بەل قايرىلىش. بۇ كېسەللىكتە ئاغرىش گەرچە قاتتىق بولمىسىمۇ، لېكىن ئاغرىش دائىرىسى نىسبەتەن كەڭرەك بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ بېلىنىڭ بىر تەرىپى، بەزىلەرنىڭ بېلىنىڭ ئىككى تەرىپى، يەنە بەزىلەرنىڭ بەل توققۇز كۆز قىسمى ئاغرىشى مۇمكىن. ئادەتتە تىك تۇرۇپ بەدەننى

ھەرىكەتلەندۈرسە، ئاغرىق كۆرۈنەرلىك ئېغىرلىشىدۇ. ھەرىكەتنى بىر ئاز داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن ئاغرىق تەدرىجىي يوقىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى بەل مۇسكۇلىنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك زەخىملىنىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش داۋالىسا بولىدۇ.

3) ئۇششاق بوغۇملار ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىش خاراكتېرلىك بەلنىڭ قايرىلىپ كېتىشى. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى نىسبەتەن ئېغىر بولغانلىقتىن، داۋالىغاندا، كېسەلنى ئىمكان قەدەر كۆپ مىدىرلاتماسلىق كېرەك.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①تىز ۋە يانپاشنى پۈكۈش ئۇسۇلى. ئاغرىق توز ياتقۇزۇلۇشى، ئۇۋۇلىغۇچى ئۆرە تۇرۇشى كېرەك. ئاۋۋال ئاغرىقنى كارىۋاتتا زوڭزايتىپ ئولتۇرغۇزۇپ، ئاندىن بىر قول بىلەن (ئالدىنقى بىلەكنىڭ ياردىمىدە) ئىككى تىزنى بېسىپ، يەنە بىر قول بىلەن ئىككى قولنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ دەسلەپتە كىچىك دائىرىدە، تەدرىجىي چوڭ دائىرىگە يۆتكەپ، بىرنەچچە قېتىم يانپاشنى تولغاش ھەرىكىتىنى قىلدۇرۇش، ئەڭ ئاخىرىدا ئىككى پۇتنى قورساققا چاپلاپ، كارىۋاتتىن كۆتۈرۈپ، بىرنەچچە قېتىم تىترىتىپ بېسىش، كېيىن ئىككى پۇتنى توز سوزۇپ دەم ئالدۇرۇش كېرەك. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەن بوغۇملارنى ئورنىغا چۈشۈرگىلى، سوزۇلۇپ كەتكەن سۆگەك پەردىلىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ؛ ②بەلنى ئېگىپ تارتىش ئۇسۇلى. كېسەل ئىككى پۇتنىڭ سۆڭىنى

كاسىغا تەككۈزۈپ يېتىشى، ئۈۋۈلىغۈچى كېسەلنىڭ پۈت تەرىپىدە تۇغرىسىغا ئولتۇرۇپ ئىككى قولىنى كېسەلنىڭ تىزى ئاستىدىن ئۆتكۈزۈپ ئالدىغا تارتىشى، بەلنى يۇقىرىغا ئېگىپ ئۇنى تارتىش بىلەن ماسلاشتۇرۇپ، پۈتنى بىر سۇنۇپ، بىر يىغىشنى بىرنەچچە قېتىم قىلدۇرۇشى، كېيىن تۇيۇقسىز بىر قېتىم كۈچەپ تارتىش ئارقىلىق بەل ئومۇرتقىلىرىنى تولۇق سوزۇش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ قان تومۇرلار، نېرۋا تالالىرى بېسىلىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ئالاھىدە يۇقىرى بولىدۇ؛ ③دومبىنى دومبىگە قىلىپ كۆتۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇلى. ئاغرىق بىلەن ئۇۋۇلىغۇچى بىر-بىرسىگە دومبىسىنى قىلىپ تۇرىدۇ، ئۇۋۇلىغۇچى ئىككى قولىنى ئاغرىقنىڭ بىلىكىدىن ئايلاندۇرۇپ جەينىكىدىن ئېلىپ بەلبېغىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئاندىن كېسەلنى كۆتۈرۈپ بىرنەچچە قېتىم يېنىك-يېنىك سىلكىيدۇ. كېسەل پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنى بوش تۇتۇپ تۇرغان ۋاقىتتا تۇيۇقسىز كۆتۈرۈلىدۇ. مۇشۇ ۋاقىتتا غىرسىلىغان ئاۋاز چىقىدۇ. كېسەلدە بەل ئاغرىقى دەرھال يەڭگىللەپ قالغاندەك تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ؛ ④ ئاغرىقنى ئېسىپ قويۇش ئۇسۇلى. كېسەل ئىككى قولىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ (قوش تورنىك، دەرەخ، ئىشىك بېشى قاتارلىقلارغا ئېسىلىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ)، پۈتى يەردىن كۆتۈرۈلگەن ھامان بەدىنىنى تەبىئىي ھالدا تۆۋەنگە ساڭگىلىتىدۇ. ئۇۋۇلىغۇچى ئاغرىقنىڭ كەينىدە تۇرۇپ، ئۇنى ئوڭ-سولغا تولغايدۇ. بۇ ۋاقىتتا دەرھال غىرسىلىغان

ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بۇ، تولغىنىپ كەتكەن تارمۇش ياكى ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەن بوغۇملارنىڭ ئورنىدا چۇشكەنلىكىنى كۆرستىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ داۋالىغاندا ئۇنۇمى بولمىسا، بىرنەچچە خىل ئۇسۇلنى بىرلەشتۇرۇپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ① ئاۋۋال سۆڭەكنىڭ سۇنغان-سۇنمىغانلىقىنى تەكشۇرۇش كېرەك. يىقىلىپ ياكى زەخىملىنىپ دەرھال ھەرىكەت قىلالمىغان كېسەللەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ئاۋۋال رېنتگېن ئارقىلىق تەكشۇرۇپ كۆرۇش كېرەك. سۆڭىكى سۇنغان ۋە يېرىلىپ كەتكەن ئاغرىقلارنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. يان پاقالچاق سۆڭىكى سۇنغان ئاغرىقلارنى ئۇۋۇلاشقىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇۋۇلاش مەشغۇلاتلىرىدىنىڭ يېنىك، ئاستا، ئەپچىل بولۇشىغا دىققەت قىلىش، قايتىدىن زەخىملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك؛ ② بوغۇملار ئورنىغا چۇشكەندىن كېيىن زەخىملىنىش دەرىجىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، ئاز بولغاندا بىر-ئىككى سائەت، كۆپ بولغاندا بىر-ئىككى كۈن يېتىپ دەم ئېلىش، بىر ھەپتىدىن كېيىن ھەرىكەت مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىش كېرەك.

5. بەل ئومۇرتقا كۆمۈرچەك تەخسىسى ئۆسمىسىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بەل ئومۇرتقا كۆمۈرچەك تەخسىسى ئۆسمىسى كېسەللىكى ئادەتتە 30 — 40ياشلىق كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ، ئەرلەردە ئاياللارغا قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ. بەل ئاغرىشتا كۆپ ساندىكى ئاغرىقلارنىڭ بېلىنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئومۇرتقىنىڭ يان تەرىپىدە ناھايىتى روشەن بولۇپ، يان تەرەپنى باسسا ئاغرىق ئىككى پۇتقا قاراپ تارقىلىدۇ؛ ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋا ئاغرىش يوتا ۋە پاقالچاقنىڭ ئارقا تەرىپى ياكى پاقالچاقنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىن پۇت بارماقلىرىغا قاراپ تاقىلىدۇ. بولۇپمۇ بەلنى ئەگكەن، توز ياتقان، پۇتنى سۇنغان ۋە ئېگىز كۆتۈرگەن ۋاقىتتا ئاغرىق كۆرۈنەرلىك ئېغىرلىشىدۇ. سىلاپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق بىسلىق ئۆسۈكچە ئوتتۇرا سىزىقتىن يىراقلاپ كەتكەنلىكىنى، كېسەللەنگەن بىسلىق ئۆسۈكچىنىڭ يۇقىرى-تۆۋەن ئارىلىق بوشلۇقىنىڭ تەڭ ئەمەسلىكىنى، بىسلىق ئۆسۈكچە ئۇستىدىكى تارىمۇشلارنىڭ بوشىشىپ قېلىنلاشقانلىقىنى، باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدىغانلىقىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، بەزى كېسەللەردە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بەلنى ھەرىكەتلەندۈرۈش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، پۇتلار مۇزلاش، ئۇيۇشۇش، سېزىمچانلىقى ناچارلىشىش، مۇسكۇللار يىگلەش، ئەھۋال ئېغىر بولغاندا چوڭ-كىچىك

تەرەت قىلالماسلىق، پۇت پالەچ بولۇش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەل ئارىلىق تەخسىسى ئالدى-كەينى، ئومۇرتقا مەركىزىي قاتارلىق ئۈچ يۆنىلىش بويىچە ئۆسۈپ چىقىدۇ. كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە كەينىگە ئۆسۈپ چىقىپ قىلىش كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى تاشقى سەۋەب ۋە ئىچكى سەۋەب دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئىچكى سەۋەب ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىك كۆپرەك 30ياشتىن يۇقىرى كىشىلەردە شۇنداقلا 3-، 4-بەل ئومۇرتقىسى، 1-توققۇز كۆز ئومۇرتقىسى ئارىلىقىدا ئۇچرايدۇ. تاشقى سەۋەب قايرىلىش، بېسىلىش، سىقىلىش قاتارلىق تۇيۇقسىز تەسىر قىلغان سىرتقى كۈچلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇزۇن مۇددەت چارچاش گەرچە كېسەللىك پەيدا قىلمىسىمۇ، ئەمما ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى تېزلىتىپ، توپلىنىش خاراكتېرلىك زەخىملىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە سوغۇق، نەملىك ياكى روھىي جەھەتتە ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىشمۇ بەل ئومۇرتقا تەخسىسى ئۆسمىسىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا كېسەل دۈم ۋە يانچە ياتقۇزۇلۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى (ئوڭ تەرەپنى مىسال قىلىمىز): ① ئۇۋۇلىغۇچى ئاۋۋال ئاغرىقنىڭ ئوڭ تەرىپىدە تۇرۇپ، ئىككى قولى بىلەن بەل ئەتراپىنى

يۇقىرىدىن-تۆۋەنگە تۈز سىيرىش، بۇنداق سىيرىشنى 5 — 7قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ②ئاۋۋال ئىككى باش بارماق ئارقىلىق، كېيىن جەينەك ئارقىلىق بەل ئەتراپىنى سىيرىش، ئۇۋۇلاش ۋە سىلاش؛ ③ئىككى بارماق ئارقىلىق ئومۇرتقا يېنىدىكى ئاغرىق نۇقتىسى، چوڭ ئۇچەي پەللىسى، خۇەن تياۋ پەللىسىنىڭ ھەر قايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاش؛ ④بەلنى ئىككى مىنۇت بوش-بوش مۇشتلاش؛ ⑤يۇقىرىدا ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى بىر قېتىم سىيرىش ۋە سىلاش؛ ⑥يوتىدىكى چېڭ فۇ، ۋېي جۇڭ، چېڭ شەن پەللىلىرىنى بەش مىنۇت ئۇۋۇلاش ۋە چېكىش.

يانچە ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ئاغرىقنى يانچە ياتقۇزۇشتىكى مەقسەت ئاساسلىق بىر تەرەپنى داۋالاشتىن ئىبارەت. داۋالاش ئۇسۇلى جىددىي خاراكتېرلىك بەل قايرىلىپ كېتىشنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش. ئوخشىمايدىغىنى 4-، 5-بەل ئومۇرتقا تۆۋرۆكى بىسلىق ئۆسۈكچىسىنىڭ قىيسايغان يۆنىلىشىنى ئېنىقلىۋېلىش كېرەك. چۈنكى ئومۇرتقىلار سول تەرەپكە قىيسىغان بولسا ئوڭ تەرەپكە، ئوڭ تەرەپكە قىيسانغان بولسا سول تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. ئومۇرتقىنىڭ قايسى تەرەپكە قىيسايغانلىقىنى بىلمەي تۇرۇپ قارىسىغا ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

6. ئۆسۈش خاراكتېرلىك ئومۇرتقا تۈۋرۈكى ياللۇغىنى ئۈۋۈلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى ئاستا بولۇپ ئادەم 40 ياشتىن ئاشقاندا تەدرىجىي ئاشكارىلىنىدۇ. دەسلەپتە بەل قېتىۋېلىپ ھەرىكەت توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. كېيىنچە ئۆزۈنراق ئۆرە تۇرغىلى ۋە ئولتۇرغىلى بولمايدۇ. ھېرىپ-چارچىغاندا بەلنىڭ ھالىتىنى دەرھال ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ. ئازراق ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن بەلنىڭ ئاغرىقى تەدرىجىي يوقىلىدۇ. چارچىسا بەل ئاغرىقى يەنە باشلىنىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر مۇشۇ باسقۇچتا داۋالىنىشقا سەل قارايدۇ. بەل قايرىلىش، سوغۇق تېگىش، چارچاش قاتارلىق سىرتقى غىدىقلىنىش تۈپەيلىدىن ئاغرىق تۇيۇقسىز ئېغىرلىشىدۇ. بەزىدە ئىككى پۇت قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئادەمنىڭ 30 — 40 ياشلىق مەزگىلى ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىلىرى ئۆزگىرىدىغان دەۋر. ئېلىمىز تېبابەتچىلىكىدە ئادەم ئوتتۇرا ياشقا كىرگەندە بۆرەك ئېنېرگىيىسى ئاجىزلاپ، ئادەم تەدرىجىي قېرىشقا باشلايدۇ. ئەگەر سوغۇق تەگسە، ھەددىدىن زىيادە چارچىسا، قۇۋۋەت يورۇشمەي قېلىپ، بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئۈۋۈلىغاندا كېسەل كىشى دۈم ۋە ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلۇپ ئۈۋۈلىنىدۇ.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۈۋۈلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاۋۋال

ئىككى ئالقان ئارقىلىق بەل ۋە بەل ئەتراپىنى توغرا يۆنىلىشتە سىيرىش، ئاخىرىدا يۇقىرىدىن-تۆۋەنگە تۈز سىيرىشنى 5 — 7 قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ②يۇقىرىدىكى ئورۇنلارنى ئاۋۋال ئىككى باش بارماق ئارقىلىق، كېيىن جەينەك ئارقىلىق ئۇۋۇلاشنى 5 — 7قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ③ئالقاننى بەل ئەتراپى قىزىغىچە سۈركەش؛ ④ئاۋۋال كۆكرەك ۋە داس سۆڭىكىگە بىردىن ياستۇق قويۇپ، قورساقنى كارىۋاتتىن كۆتۈرۈپ، ئىككى ئالقاننى قاتلاپ تۇرۇپ، بەل ئەتراپىنى قايتا-قايتا تەۋرىتىپ ئۈچ مىنۇت بېسىش؛ ⑤مىڭ مېن، بۆرەك پەللىسى، چوڭ ئۈچەي پەللىسى، ئاغرىق نۇقتىسى قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ ھەر بىرىنى ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا بېسىپ ئۇۋۇلاش؛ ⑥ بەل ۋە بەل ئەتراپىنى ئىككى مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە مۇشتلاپ، ئاخىرىدا ھەممە داۋالانغان ئورۇنلارنى بىر قېتىم تۈز سىيرىش.

ئوخشىمىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①تىز ۋە يانپاشنى ئېگىش ئۇسۇلى؛ ②بەلنى ئېگىپ تارتىش ئۇسۇلى (يۇقىرىقى ئىككى خىل ئۇسۇلنىڭ كونكرېت ئۇسۇللىرى جىددىي خاراكتېرلىك بەل قايرىلىشنى داۋالاشقا ئوخشايدۇ). بەزى كىشىلەرنىڭ بېلى ئاغرىغاندىن سىرت، يەنە پۇتلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئاۋۋال ئاغرىۋاتقان ئورۇننى سىيرىش، ئۇۋۇلاش، بېسىش، مۇشتلاش، ئاخىرىدا سىلاش كېرەك. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى جىددىي خاراكتېرلىك بەلنىڭ قايرىلىپ كېتىشىنى

داۋالاشقا ئوخشايدۇ.

بۇ كېسەللىك ياشانغان، ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردىكى فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش دائىرىسىگە كىرىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئارتۇقچە ئەنسىرەپ كەتمەسلىكى كېرەك. مۇتلەق، كۆپ ساندىكى كېسەللەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

7. بەل ئومۇرتقا تۈۋرۈكى يېرىلىپ كېتىشنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بەزى كىشىلەردە بەل قىسمى داۋاملىق ئېچىشىپ ئاغرىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە، توققۇز كۆز قىسمى قاتتىق ئاغرىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. رېنتگېن ئارقىلىق تەكشۈرگەندە، ئومۇرتقا كانالچىسىنىڭ يېرىلغانلىقى بايقىلىدۇ. يېرىلىش ئېغىرراق بولسا، بەزى كېسەللەردە كېچىسى سىيىپ قويۇش، پۇتلىرى ماغدۇرسىزلىنىش، يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسى پارقىراپ قارىداپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك تۇغما يېتىلىش توسقۇنلۇقىدا ئۇچراشتىن كېلىپ چىققان ئومۇرتقا تۈۋرۈكىدىكى غەيرىيلىكتۇر. كېسەللىك ئالامىتى ئالاھىدە بولمىغانلارنى ئالاھىدە داۋالىمىسىمۇ بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىقلارغا ئاساسلىق پەيلەرنى يۇمشىتىش ئۇسۇلىنى

قوللانسا بولىدۇ. مەسىلەن، كېسەللەنگەن ئورۇننى سىيرىش، ئۇۋۇلاش، سىلاش، بېسىش، مۇشتنى دومىلىتىش، شاپىلاقلاش قاتارلىقلار. ئاخىرىدا جۇڭ ۋېي، چېڭ شەن، ئاشى، ياۋياڭگۇەن پەللىلىرىنى چېكىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ②چوڭ-كىچىك تەرىتى نورمالسىز، پۈتىماغدۇرسىز لىنىدىغانلارغا قارىتا قۇيرۇق پەللىلىرىنىڭ زەخىمگە ئۇچرىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ، داۋالاش ۋاقتىدا يۇقىرىدا چۈشەندۈرۈلگەن ئۇسۇللاردىن باشقا، ئېھتىياجلىق بولغاندا گۇەن يۈەن، چى خەي، جۇڭجى، زۇسەنلى، سەنيىنجياۋ پەللىلىرىنى چېكىش ۋە ئۇۋۇلاش كېرەك.

8. ئامۇتسىمان مۇسكۇل زەخىمىسىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ئامۇتسىمان مۇسكۇل كاسىنىڭ چوڭقۇر قەۋىتىدىكى ئۇزۇنچاق شەكىللىك مۇسكۇل بولۇپ، چوڭ ھۇررەكتىن تارتىپ، يانپاش كەينىدىكى بىستىن سەل تۆۋەنرەك بولغان ئەگرى سىزىققا جايلاشقان. بۇ مۇسكۇلنىڭ دائىرىسى نىسبەتەن كەڭ بولغاچقا، زەخىملىنىش ئىپادىلىرى بىرقەدەر مۇرەككەپ بولىدۇ. تۆۋەندە كۆپرەك ئۇچرايدىغان بىرنەچچە خىل ئىپادىسىنى تونۇشتۇرىمىز. ①كاسىنىڭ چوڭقۇر قىسمى سىقىراپ ئاغرىش. بۇنداق ئاغرىق بەزىدە بەلگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقتىن، ئازراق ھەرىكەت قىلسىلا بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ. ئەھۋال ئېغىر بولغاندا،

خۇددى پىچاق بىلەن كەسكەندەك ئاغرىيدۇ. كېسەل ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ھۆددىسىدىن ئۆزى چىقالمايدۇ؛ ② مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەردە ئاغرىق يوتىنىڭ كەينىدىن ۋە پاقالچاقنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىن تارقىلىدۇ. ئازسانلىق كىشىلەردىكى ئاغرىق پۇتنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىن تارقىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەزى كىشىلەر ئاقساپ ماڭىدۇ. ئەھۋال ئېغىر بولغاندا، ئۆردەكتەك ماڭىدىغان بولۇپ قالىدۇ؛ ③بەزى كىشىلەردە ئامۇتىسمان مۇسكۇل يېيىلما خاراكتېرلىك ئىششىپ قېلىپ، جىنسىي يول ئەتراپىدىكى پەللىلەرنى ۋە قان تومۇرلارنى بېسىۋالىدۇ. نەتىجىدە كىندىكنىڭ تۆۋەن قىسمى، جىنسىي يول ۋە كۆپىيىش ئەزالىرىدا ئاغرىش ۋە بەزى ئوڭۇشسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئىككى پۇتنى جۇپلىيەلمەسلىكتەك ئالاھىدە ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. يۆتەلگەن ۋە چوشكۇرگەندە يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ؛ ④جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكتە، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ كاسىسىنىڭ چوڭقۇر قەۋىتى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىششىپ قالىدۇ، باسقاندا ئاغرىيدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىقلاردا، كاسا مۇسكۇلى يىگلەپ قالىدۇ. ئامۇتىسمان مۇسكۇلنى بويلاپ سىلىسا، ئۇزۇنچاق گادانىڭ بارلىقى بايقىلىدۇ، باسقاندا ئاغرىق ئانچە قاتتىق بولمايدۇ؛ ⑤تۈز يېتىپ پۇتنى ئېگىز كۆتۈرگەندە، پۇتنىڭ ئېگىلىشى 60گرادۇستىن تۆۋەن بولسا، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىلىرى تارتىشىپ

ئاغرىيدۇ. ئەگەر پۇتنىڭ ئېگىلىشى 60 گرادۇستىن يۇقىرى بولسا، ئاغرىق يېنىك بولىدۇ. بۇ، باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بەل، پۇت ئاغرىقلىرىدىن پەرقلەندۇرۇشتىكى بىر ئالامەت ھېسابلىنىدۇ.

ئامۇتسىمان مۇسكۇلنىڭ رولى پەقەت كاسا قىسمى بىلەن باشقا مۇسكۇللارنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ، پۇتنى سىرتقى تەرەپكە تولغاش ھەرىكىتىنى قىلدۇرۇشتىنلا ئىبارەت. لېكىن بۇ مۇسكۇلنىڭ ئېگىلىش، سوزۇلۇش ئاناتومىيىلىك ئالاھىدىكى ۋە ئۇنىڭ ئورۇنلاشقان ئورنىدىن قارىغاندا، ئۇ سوزۇلۇشتىن ئوڭايلا زەخىملىنىدىغان مۇسكۇلدۇر.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئاۋۋال خوەن تياۋ پەللىسىنى بىر ئالقان بىلەن ھالقىسىمان سىلاپ، ئاندىن ئىككى ئالقان ئارقىلىق تۈز سىيرىشنى 5 — 7قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ②ئۇۋۇلانغان ئورۇنلارنى ئاۋۋال ئالقان تۈۋى بىلەن كېيىن باش بارماق ئارقىلىق، ئەڭ ئاخىرىدا جەينەك ئارقىلىق 3 — 7قېتىم بېسىش (دىققەت: جىددىي يېيىلما خاراكتېرلىك ئاغرىقلارنى مۇۋاپىق ئۇۋۇلاش كېرەك)؛ ③ئۇۋۇلانغان ئورۇنلاردا مۇشتنى دومىلىتىش؛ ④ئىككى باش بارماق ئارقىلىق خوەن تياۋ، ئاشى پەللىلىرىنى ۋە پەيدا بولغان گادانى ئۇۋۇلاش ۋە بېسىش؛ ⑤پۇتنى داۋالاشتا ئاغرىقتىكى كلىنىكىلىق ئالامەتلەرگە ئاساسەن ئايرىم-ئايرىم ھالدا پۇتنىڭ كەينى (يوتىنىڭ كەينى) ياكى سىرتقى يان تەرىپىنى سىيرىش، ئۇۋۇلاش،

بېسىش، مۇشتنى دومىلىتىش، شاپىلاقلاش، ئۇنىڭدىن سىرت، چېڭ فۇ، ۋېي-جۇڭ، يىن مېن، فىڭ شى، ياڭ لىن چۈەن، شۈەن جۇڭ پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە چېكىش.

§ 5. بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

1. يانپاش سۆڭەك خالتىسى ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى يانپاش بوغۇمىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېگىلىشى ۋە سوزۇلۇپ كېتىشى، يىقىلىش، يارىلىنىش، سوغۇق تېگىش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاغرىۋاتقان يوتىنىڭ سىرتقى يان تەرىپىنى ئاۋۋال تۆت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇپ، كېيىن ئالقان بىلەن بېسىش؛ ② ئاغرىۋاتقان ئورۇننى ئاۋۋال ئالقان تۈۋى بىلەن، كېيىن باش بارماق ئارقىلىق 3 — 5 قېتىم بېسىش؛ ③ ئاغرىۋاتقان ئورۇن ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا مۇشتنى ئۈچ مىنۇت ئەتراپىدا دومىلىتىش؛ ④ شۆخەي، يىن لىن چۈەن، سەن يىن-جياۋ، تەي جۇڭ پەللىلىرىنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئۈچ مىنۇتقىچە چېكىپ ئۇۋۇلاش؛ ⑤ ئىككى

پۇتىنى 3 — 5 قېتىم بېسىپ سىقىش؛ ⑥تىز، يانپاش قاتارلىق ئورۇنلارنى ئېگىش ۋە ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرۇش.

2. تىز يان پەي زەخمىسىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ تىز يان تەرەپ پېيى (سىڭىرى) زەخىملىنىشتىن، تىز بوغۇمىنىڭ ئىچكى يان تەرىپى قاتتىق ئاغرىش، ئازراق ئىششىپ قېلىش، ئىككى-ئۈچ كۈندىن كېيىن سۆسۈن رەڭلىك داغ پەيدا بولۇش، پۇتنى سۇنغان، ئەگكەندە ئاغرىق ئېغىرلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا كېسەل كىشى ئوڭدىسىغا ۋە دۈم ياتقۇزۇلۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئاۋۋال تېقىم ئويمانلىقىغا (تىزنىڭ كەينى تەرىپىگە) ياستۇق قويۇپ ئۇۋۇلاش تەييارلىقى قىلىش كېرەك؛ ②ئاۋۋال يەرلىك ئورۇننى ھالقىسىمان يۆنىلىشتە سىلاپ، ئاندىن يۇقىرىغا 5 — 7قېتىم تۈز سىيرىشنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئالقان، تۆت بارماقنى جىپسىلاشتۇرۇش، مۇشتىنى دۈملىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق يېرىم سائەت ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇش؛ ③يىن لىن چۈەن، شۆخەي، نېي تىڭ، ئاشى پەللىلىرىنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر

مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە چېكىش، ئۇۋۇلاش.

دۈم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئوشۇق بوغۇمى ئاستىغا ياستۇق قويۇش (ئۇۋۇلىغۇچى بىر پۇتىنى ياستۇق ئورنىدا ئوشۇق بوغۇمى ئاستىغا قويسىمۇ بولىدۇ) كېرەك. ئاۋۋال تېقىم ئويمانلىقىنىڭ ئىچكى يان تەرىپىنى سىلاش، ئۇۋۇلاش، بېسىش، قولنى سۈركەش، مۇشتىنى دومىلىتىش، مۇجۇش، ئاندىن تىزنى سۇنۇش، ئېگىش، ئايلاندۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلدۇرۇش كېرەك.

3. تىز رېماتىزمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىكتە تىز سىقراپ ئاغرىش، مۇزلاش، ئېچىشىپ ئاغرىش، تىزنى ئېگىش، سۇنۇش تەس بولۇش، سوغۇق تەگسە كېسەللىك ئېغىرلىشىش، ھاۋا ئىسسىغاندا كېسەللىك ئۆزلۈكىدىن يەڭگىللەپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا كېسەل ئوڭدىسىغا ۋە دۈم ياتقۇزۇلۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①تىز بوغۇمىنىڭ ئىككى تەرىپىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا سىلاش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، بېسىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش، ھەر بىرىنى 3 — 5قېتىم داۋاملاشتۇرۇش؛ ②نېي تىڭ، ين لىن چۈەن، ياڭ لىن چۈەن، شۆخەي، لياڭ چيۇ، شياجۇڭ جۇ پەللىلىرىنىڭ

ھەرقايسىسىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە چىكىش ۋە ئۇۋۇلاش؛ ③تىزنى ئېگىش، سۇنۇش، ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتىنى تەخمىنەن ئۈچ قېتىمدىن قىلدۇرۇش.

دۇمياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① تىز بوغۇمى ئەتراپىنى سىلاش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، مۇشتىنى دومىلىتىش، شاپىلاقلاش ھەرىكەتلىرىنى ئايرىم-ئايرىم 5 — 3 قېتىم ئىشلەش؛ ② باش بارماق ئارقىلىق ۋېي جۇڭ، چېڭ شەن پەللىلىرىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش؛ ③تىز بوغۇمىنى ئېگىش، سۇنۇش ھەرىكەتلىرىنى ئۈچ قېتىمدىن ئىشلەش.

4. ئۆسۈش خاراكتېرلىك تىز بوغۇمى ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىك ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. كېسەل كىشىنىڭ تىزى داۋاملىق ئاغرىيدۇ، لېكىن بۇ ئاغرىش ھاۋارايى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمايدۇ. بۇ، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ رېماتىزملىق ئاغرىشتىن پەرقلىنىدىغان مۇھىم تەرىپىدۇر. بۇنىڭدا كېسەل كىشى ئولتۇرغان ۋە ياتقان ۋاقىتلىرىدا ھېچقانداق ئوڭۇشسىزلىق ھېس قىلمايدۇ. پەقەت ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا تىزى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئەمما ھەرىكەت قىلسىلا، ئاغرىق تەدرىجىي يوقىلىدۇ. لېكىن ھەرىكەت مىقدارى كۆپ ياكى ئېغىر بولسا، ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ.

ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاۋۋال

تېز ئاستىغا ياستۇق قويۇپ، ئاندىن ئاغرىۋاتقان ئورۇننى سىلاش، سىيرىش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، مۇشتىنى دومىلدىتىش، شاپىلاقلاش ھەرىكەتلىرىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا 3 — 5 قېتىم ئىشلەش؛ ②ۋېي جۇڭ، ئاشى پەللىلىرىنى بىر مىنۇتتىن ئىككى مىنۇتقىچە بېسىش، ئۇۋۇلاش؛ ③ ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا قولنى، شۇ ئورۇن قىزىغىچە سۇركەش؛ ④تېز بوغۇمنى ئېگىش، سۇنۇش، ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپكە ئايلاندۇرۇش ھەمدە ھەرىكەتنى تەدرىجىي تېزلىتىش ۋە غىرىسلىغان ئاۋاز چىققىچە داۋاملاشتۇرۇش.

دۇم ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①ئۇۋۇلىنىدىغان تەرەپنى بېسىپ يېتىپ، ساق پۇتنى ئازراق ئېگىپ، ئىچكى ئوشۇقنى كارىۋاتقا تەگكۈزۈش؛ ②ئاغرىۋاتقان ئورۇننى سىلاش، سىيرىش، ئۇۋۇلاش، بېسىش، مۇشتىنى دومىلىتىش قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا قول ۋە قولنىڭ قىرى ئارقىلىق ھەر قايسىنى ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە ئىشلەش؛ ③ۋېي جۇڭ، ئاشى پەللىلىرىنى بىر-ئىككى مىنۇت چېكىپ، ئۇۋۇلاش؛ ④تېز بوغۇمنى ئېگىش، سۇنۇش ۋە ئىچكى، سىرتقى تەرەپكە ئايلاندۇرۇش ھەرىكەتلىرىنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۈچ قېتىمدىن قىلدۇرۇش.

5. ئوشۇق بوغۇمىنىڭ مىتكوتلۇق زەخىملىنىشىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بەزى كىشىلەرنىڭ ئوشۇق بوغۇملىرى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تولغىنىپ كېتىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئوشۇق بوغۇمى سىرتتىن يارىلىنىش، ئۈرۈلۈش،

ئىششىپ ئاغرىش، داغ پەيدا بولۇش، ئاقساپ يول مېڭىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ①بىر قول بىلەن پۇتنى مۇقىملاشتۇرۇپ، يەنە بىر قول بىلەن ئاۋۋال ئالقان ئارقىلىق ئاغرىغان ئورۇننى سىلاش، ئاندىن توز سىيرىشنى 1 — 2مىنۇت داۋاملاشتۇرۇش؛ ②ياڭ لىن چۈەن ۋە شۈەن جۇڭ پەللىلىرىنى ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا چېكىپ ئۇۋۇلاش؛ ③پۇت بارماقلىرىنى چىڭ تۇتۇپ ئوڭ-سولغا ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق پۇتنى ھەرىكەتلەندۈ-رۈش.

§ 6. قول، مۈرە قىسمىدىكى كېسەل—لىكلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

1. مۈرە غىلابى ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بۇ كېسەللىكتە دەسلەپتە مۈرە ئەتراپى قوزغىلىشچان ئاغرىيدۇ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى مۈرە ئەتراپى سىقىراپ ئاغرىش، مۇزلاش، بىلەكنى ھەرىكەتلەندۈرگەندە بىر نەرسە قادىلىۋاتقاندەك تۇيۇلۇش، كېيىنچە مۇسكۇللار يىگىلەشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① بىر قولدا جەينەكنى تۇتۇپ، يەنە بىر قولدا ئۈچ بۇلۇڭلۇق مۇسكۇلدىن مۈرە يۇقىرىقى قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقنى ۋە ئۈچ بۇلۇڭلۇق

مۇسكۇلنىڭ ئۆزىنى سىلاش، سىيرىش، ئۇۋۇلاش بىسىش شاپىلاقلاش ھەرىكەتلىرىنىڭ ھەر قايسىسىنى 3 — 5 قېتىم ئىشلەش؛ ② جيەن جىڭ، جيەن يۈي، چۆپىن، جيەن جىڭ، تيەن زۇڭ، خې گۇ، چۈي چى پەللىلەرىنىڭ ھەرقايسىسىنى بىر-ئىككى مىنۇت چېكىپ ئۇۋۇلاش.

2. بىلەك سۆڭىكى تاشقى جەينەك ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

بۇ خىل كېسەللىك ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردە، بولۇپمۇ ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا يەتكەندە سىڭىرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى تەدرىجىي تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا بىر خىل ھەرىكەتنى تەكرار قىلىۋەرسە ياكى تۇيۇقسىز قايرىلىپ كەتسە يۇمشاق توقۇلمىلار زەخىملىنىدۇ-دە، بىلەك سۆڭىكى تاشقى جەينەك ياللۇغى پەيدا بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى: ① ئاغرىۋاتقان ئورۇننى سىلاش، سىيرىش، ئۇۋۇلاش، مۇشتنى دومىلىتىش، شاپىلاقلاش ھەرىكەتلەرىنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۈچ مىنۇت ئەتراپىدا ئىشلەش؛ ② چۈيچى، شۇسەن لى، خې گۇ پەللىلىرى ۋە جەينەكنىڭ ئاغرىۋاتقان ئورۇنلىرىنىڭ ھەرقايسىسىنى ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا چېكىش، ئۇۋۇلاش.

قوشۇمچە: دائىم ئىشلىتىلىدىغان پەللەر ۋە ئۇلارنىڭ رولىنى چۈشەندۈرۈش

1-جەدۋەل. باش، يۈز، بويۇندىكى پەللەر

پەللە ئىسمى	ئورنى	داۋالايدىغان كېسەللىك
داجۇي 大椎	بويۇن 7-ئومۇرتقىسى بىلىق ئۇسۇكچىسى ئاستىدا يەنى مۈرە بىلەن پاراللېل ئورۇندا	باشنىڭ چوققىسى قاتتىق ئاغرىش، بەزگەك، پالەچ ، يۆتەل، زۇكام، دەم سىقىلىش، يۇلۇن قېتىشىش
فېڭ فۇ 风府	ئارقا چاچ چېگرىسىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن بىر سۇڭ يۇقىرىدا	باش ئاغرىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، يۇتقۇنچاق ئىششىپ ئاغرىش، سەكتە، يېرىم پالەچلىك
بەي خۇي 白会	قاڭشاردىن ئۇستىگە تىك ئېلىنغان تۈز سىزىق بىلەن ئىككى قولاقتىن ئۇستىگە ئېلىنغان سىزىقنىڭ كېسىشكەن نۇقتىسى	باش ئاغرىش، باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، دىماق پۇتۇش، هوشىدىن كېتىش، سەكتىدىن تىلى تۇتۇلۇش، تارتىشىپ قېلىش
يىفېڭ 医风	قۇلاقنىڭ كەينىدىكى ئويمانلىقتا	قۇلاق غۇڭۇلداش، گاچا، چىش ئاغرىقى، كۆز، ئېغىز مايماق بولۇش
دايىڭ 大迎	تۆۋەندىكى جاغدىن ئالدىغا 1.3 سۇڭ يىراقلىقتا	چىش ئاغرىش، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش، چىشلار هىملەشمەسلىك
فۇتۇ 扶突	بويۇن يان تەرىپىدىكى پەللە بولۇپ، تۆۋەنكى جاغ بۇلۇڭىدىن چۈشكەن تۈز سىزىق بىلەن قالقانسىمان بەز يۇمشاق توقۇلمىسى ئۇستىدىن سىرتقا قاراپ سىزىلغان تۈز سىزىقنىڭ كېسىشكەن نۇقتىسىدۇر	دەم سىقىلىش، يۆتەل، كېكىرتەك ئىششىپ ئاغرىش، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش
تيەنجۇ 天柱	بويۇن بولجۇڭ گۆش ئويمانلىقىنىڭ يان تەرەپىدىكى ئويمانلىقتا	باش ئاغرىش، دىماق پۇتۇش، يۇتقۇنچاق ئىششىپ ئاغرىش، مۈرە، غول ئاغرىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

فېڭچى 风池	گەجگە سۆڭىكىنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى ئەمچەكسىمان گۆشنىڭ كەينىدىكى چاچ چېگرىسىنىڭ ئۈستىدە	باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۈلۈن قېتىش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش، كۆز قىزىرىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، تارتىشىپ قېلىش، بالىلاردىكى چۆچۈش، زۇكام
رېنجۇڭ 人中	بۇرۇن ئېرىقچىسىنىڭ يۇقىرىدىن ئۈچتىن بىر قىسمىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىدا	كۆڭۈل ئاينىش، ھوشسىزلىنىش، بالىلاردىكى چۆچۈش، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش، بەل ئاغرىش، يۈلۈن قېتىشىپ ئاغرىش
سىبەي 四白	كۆزنى يۇمغاندا، كۆز چانىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۆۋەنگە بىر سۇڭ چۈشكەن ئورۇندا	كېكىرتەك قىزىرىپ، ئىششىپ ئاغرىش، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش، يۈز مۇسكۇللىرى ئاغرىش
دىساڭ 地仓	جاۋغايدىن 0.4 سۇڭ يىراقلىقتا	ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش، قاپاق تارتىشىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش
جۈيلياۋ 巨	سى بەي پەللىسىنىڭ ئاستىدا، يەنى بۇرۇن ئېرىقچىسىنىڭ يان تەرىپىدە	ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش، قىزىل بۇرۇن، چىش ئاغرىقى، كالپۇك ئىششىپ ئاغرىش
جىڭمىڭ 睛明	كۆزنىڭ ئىچىدىكى بۇرجىكىدىن 0.1 سۇڭ يىراقلىقتا	كۆز قىزىرىپ، ئىششىپ ئاغرىش، نامزشام قارىغۇسى، رەڭ قارىغۇسى، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، يېقىننى كۆرەلمەسلىك
زەنجۇ 攒竹	قاشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئويمانلىقتا	باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش، شامالغا چىققاندا كۆزدىن ياش ئېقىش
جياچې 颊车	چىشنى چىڭ چىشلىگەندە كۆتۈرۈلۈپ چىققان مۇسكۇلنىڭ ئۈستىدە	ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش، چىش ئاغرىش، جاغ ئاغرىش، چىشلار كىرىشىپ قېلىش
شياگۇەن 下关	قۇلاقنىڭ ئالدى، يۈز دۆڭلىسىنىڭ ئاستىدىكى ئويمانلىقتا	قۇلاق غۇڭۇلداش، پاڭ بولۇش، چىش ئاغرىش، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش، ئېغىزنى يۇمۇش ئېچىش قولايسىز بولۇش

شياڭگۇەن 上关	قۇلاقنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى مەڭىز ئەگمىسىنىڭ ئۈيمانلىقىدا	باش ئاغرىش، قۇلاق پاڭ بولۇش، غوڭۇلداش، چىش ئاغرىش، ئېغىز، كۆز قىڭغىر بولۇش
يىڭشياڭ 迎香	بۇرۇن قانىتىدىن يېرىم سۇڭ يىراقلىقتا	دىماق تۇتۇلۇش، بۇرۇننىڭ پۇراش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، قىزىل بۇرۇن، ئېغىز قۇرۇش
يىنتاڭ 印堂	ئىككى قاشنى تۇتاشتۇرغۇچى تۈز سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى	باش ئاغرىش، باش ئېغىر بولۇش، قىزىل بۇرۇن، بالىلاردىكى چۆچۈش، ئۇيقۇسىزلىق، توغۇتتىن كېيىنكى قاناش
يۈياۋ 鱼腰	قاشنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى	كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، قاپاق تارتىش
دىڭچۇەن 定喘	داجۇي پەللىسىدىن يانغا 0.5 سۇڭ يىراقلىقتا	دەم سىقىلىش، مۇرە، غول ئاغرىش، ئىسسىقلىق ئۆرلەش
تەيياڭ 太阳	قاشنىڭ قۇيرۇقى بىلەن كۆز سىرتقى بۇرجىكىنىڭ كېسىشكەن نۇقتىسى	باش ئاغرىش، كۆز كېسەللىكلىرى، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش
چېڭجياڭ 承浆	ئېڭەك ئېرىقچىسىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى	يۈز مۇسكۇللىرى ئىششىپ قېلىش، چىش ئاغرىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش
ئەرمېن 耳门	قۇلاق ئالدىدا، قۇلاق يارچىنىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى كەمتۈك ئېغىزدىن سەل ئالدىدىكى ئويمىنىدا	قۇلاق غوڭۇلداش، پاڭ بولۇش، چىش ئاغرىش، يۆلۈن، جاغ ئاغرىش
تىڭخۇي 听会	تىڭ گۇڭ پەللىسىدىن بەش فۇڭ تۆۋەن	قۇلاق غوڭۇلداش، چىش ئاغرىش، چىشلار چىڭ يۇمۇلماسلىق، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش
سىجۇكۇڭ 丝竹空	قاش ئۇچىنىڭ يۇقىرىسىدىكى ئويمانلىقتا	باش ئاغرىش كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قاپاق تارتىش، چىش ئاغرىش، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش

تۇڭزىلياۋ 瞳子髎	كۆزنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىن 0.5 سۇڭ يىراقلىقتىكى ئويمانلىقتا	كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش، باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، شامالدا كۆزدىن ياش ئېقىش، ئېغىز، كۆز مايماق بولۇش
تىڭگوڭ 听宫	ئېغىزنى ئاچقاندا، قۇلاق مارجىنىنىڭ ئالدىدا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا	قۇلاق پاك بولۇش، غوڭۇلداش، چىش ئاغرىش، ئېغىزنى ئېچىش-يۇمۇش قولايسىز بولۇش .

2. جەدۋەل گەۋدىدىكى پەللىلەر

پەللە ئىسمى	ئورنى	داۋالايدىغان كېسەللىك
شەنجۇڭ 膻中	ئىككى ئەمچەك توگمىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى تۈز سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى	دەم سىقىلىش، يۈرەك ئېغىش، سۈت ئاز بولۇش، ھىق تۇتۇش
جۇڭۋەن 中脘	كىندىكتىن تۆت سۇڭ يۇقىرىدا	ئاشقازان ئاغرىش، قۇرساق كۆپۈش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، ئۇيقۇسىزلىق، سېرىق كېسەل، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش
شېنچۆ 神阙	كىندىكنىڭ دەل ئوتتۇرىسى	قورساق ئاغرىش، قورساق غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، سۇلۇق ئىششىقتىن قورساق كۆپۈش، سوڭى چىقىپ قېلىش
چىخەي 气海	كىندىكتىن 1.5 سۇڭ تۆۋەندە	قورساق ئاغرىش، سىيگەكلىك، ئېھتىلام بولۇش، چوقۇق، سۇلۇق ئىششىق، تولغاق، ھەيز نورمال بولماسلىق، قەۋزىيەت، سەكتە، دەم سىقىلىش
گۈەنيۈەن 关元	كىندىكتىن ئۈچ سۇڭ تۆۋەندە	سىيگەك، ئېھتىلام بولۇش، سىزلام، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، چۇقۇق، ھەيز كەلمەسلىك، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئىچى سۈرۈش، سەكتە، سوڭى چىقىپ قېلىش

جۇڭخۇجى 中极	كىندىكتىن تۆت سۇڭ تۆۋەندە	سىيگەك، ئىھتىلام بولۇش، چوقۇق، ھەيز كەلمەسلىك، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئاق خۇن كېلىش، سىزلام، قورساق ئاغرىش
چۆپەن 缺盆	ئۇقۇرەك سۆڭەك ئويمانلىقىنىڭ ئوتتۇرا ئۇقتىسى	دەم سىقىلىش، كېكىرتەك ئىششىپ ئاغرىش، ئۇقۇرەك سۆڭىكى ئاغرىش
كۇفاڭ 库房	ئۇقۇرەك سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا سىزىقىدىن ئىككى سۇڭ تۆۋەندە	قان، يىرىڭ تۈكۈرۈش، قۇۋۇرغىلار ئاغرىش، يۆتەل
رىيۆ 日月	ئەمچەك تۇگمىسىدىن تىك تۆۋەن چۈشكەن سىزىق ئۈستىدە يەنى 7-قۇۋۇرغىنىڭ ئوتتۇرىسىدا	قۇسۇش، ھېق تۇتۇش، سېرىق كېسەل، ئەمچەك ئاغرىقى، قۇۋۇرغىلار ئاغرىش
چىمېن 期门	ئەمچەك تۇگمىسىدىن تىك چۈشكەن تۈز سىزىق ئۈستىدە6-قۇۋۇرغا ئارىلىقىدا	قورساق ئاغرىش، ھېقتۇتۇش، قۇسۇش، ئەمچەك ئاغرىقى، قۇۋۇرغىلار ئاغرىش
جاڭمېن 章门	11-قۇۋۇرغىنىڭ ئۇچىدا	قۇۋۇرغىلارئاغرىش، قۇسۇش، قورساق غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، قورساق كۆپۈش
يۇمېن 幽门	كىندىكتىن ئالتە سۇڭ تۆۋەندە	قورساقئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ھەزىمقىلىشناچارلىشىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق
لياڭمېن 梁门	جۇڭ ۋەن پەللىسىدىن ئىككى سۇڭ يىراقلىقتا	قۇسۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش
تيەنشۇ 天枢	كىندىكتىن ئىككى سۇڭ يىراقلىقتا	قورساقكۆپۈش، قورساق ئاغرىش، قورساق غۇڭغۇلداش، قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، ھەيز راۋان بولماسلىق، سۇلۇق ئىششىق
شۈيداۋ 水道	گۇەن يۈەن پەللىسىدىن ئىككى سۇڭ يىراقلىقتا	كىندىكنىڭ ئاستى كۆپۈپ ئاغرىش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، سۇلۇق ئىششىق، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ھامىلىدار بولماسلىق

جوڭفۇ 中府	تۆتىنچى قوۋۇرغا، ئوقۇرەك سۆڭىكىنىڭ سىرتقى ئۇچىدىن ئىككى سۇڭ تۆۋەندە	دەم سىقىلىش، يۆتەل، مۇرە، غول ئاغرىش، كۆكرەك چىڭقىلىش
شېنجۇ 身柱	3-كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئارىلىقىدا	يۆتەل، دەم سىقىلىش، بەل، غول ئاغرىش
شېنداۋ 神道	5-كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئارىلىقىدا	ئۇنتۇغاقلىق، چۆچۈش، يۆتەل، يۈرەك سانجىقى، غول ئاغرىش
جىنياڭ 至阳	7-كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئارىلىقىدا	سېرىق كېسەل، يۆتەل، پۇت-قوللار ئاغرىش، غول، بەل ئاغرىش
جوڭشۇ 中枢	7-، 8-كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئارىلىقىدا	ئاشقازان ئاغرىش، بەل ئاغرىش، غول ئاغرىش
مىڭمېن 命门	2-، 3-بەل ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئارىلىقىدا يەنى كىندىك بىلەن پاراللېل	بەل ئاغرىش، ئىھتىلام بولۇش، غول ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، ھەيز نورمال بولماسلىق، ئاق خۇن كېلىش
ياڭگۈەن 阳关	4-، 5- بەل ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئارىلىقىدا	ھەيز نورمال كەلمەسلىك، ئىھتىلام بولۇش، بەل، توققۇز كۆز ئاغرىش، پۇت ماغدۇرسىزلىنىش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق
بەل پەللىسى 腰俞	توققۇز كۆز سۆڭىكى يېرىقى ئۈستىدە	ھەيز نورمال كەلمەسلىك، بەل قېتىشىپ ئاغرىش، گېمورروي، ئىچى سۈرۈش
جىگەر پەللىسى 肝俞	9-، 10-كۆكرەك ئومۇرتقا ئارىلىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	سېرىق كېسەل، قوۋۇرغىلار ئاغرىش، كۆز قىزىرىش، كۆز غۇۋالىشىش، غول ئاغرىش، قان تۈكۈرۈش، قىزىل بۆرۈن كېسەللىكى
ئۆت پەللىسى 胆俞	10-، 11-كۆكرەك ئومۇرتقا ئارىلىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	سېرىق كېسەل، ئېغىز قۇرۇش، ئۆپكە تۈبېركۇليوزى، يۇقىرى قىزىتما

تال پەللىسى 脾俞	11-، 12- كۆكرەك ئو- مۇرتقا ئارىلىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، سېرىق كېسەل، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، ھەيز كۆپ كې- لىش، سۇلۇق ئىششىق، غول ئاغرىش
ئاشقازان پەللىسى 胃俞	12-كۆكرەك ئومۇرتقى- سى بىلەن1- بەل ئومۇرت- قىسىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	قۇۋۇرغىلار ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قورساق غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش
سەنجياۋ پەللىسى 三焦俞	1-، 2-بەل ئومۇرتقا ئارىلىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	قورساق كۆپۈش، قورساق غورۇل- داش، قۇسوش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، بەل، غول ئاغرىش
بۆرەك پەللىسى 肾俞	2-، 3- ئومۇرتقا ئارى- لىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	ئېھتىلام بولۇش، سىيگەكلىك، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، ھەيز نورمال كەلمەسلىك، ئاق خۇن كېلىش، بەل ئاغرىش، باش قېيىپ كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق قوڭۇل- داش، سۇلۇق ئىششىق، دەم سىقى- لىش
چىخەي 气海	3-، 4-بەل ئومۇرتقا ئارىلىقىنىڭ ئىككى تەرە- پىدە	بەل ئاغرىش، ھەيز كەلمەسلىك، دەم سىقىلىش، ئاقما
چوڭ ئۈچەي پەللىسى 大肠俞	ياڭ گۇەن پەللىسىدىن ئىككى تەرەپكە 1.5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا	قەۋزىيەت، بەل، غول سىقىراپ ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قورساق غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، پۇت ماغدۇرسىزلىنىش ھەم ئاغرىش
كىچىك ئۈچەي پەللىسى 小肠俞	توققۇز كۆز 1-ئومۇرت- قىسىنىڭ بىلىق ئۇسۇكچىسىنىڭ سىرتقى يانغا 0.5 سۇڭ كېلىدىغان ئارىلىقتا	تولغاق، ئىچى سۈرۈش، كىچىك تەرەتتە قان كېلىش، سىيگەكلىك، كىندىك تۆۋەن تەرىپى ئاغرىش، ئاق خۇن كېلىش، بەل، پۇت ئاغرىش

دوۋساق پەللىسى 膀胱俞	توققۇز كۆز 2-ئومۇرتقىسىنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىسىدىن يانغا 1.5 سۆڭ كېلىدىغان ئارىلىقتا	سىزلام، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، بەل، غول سىقىراپ ئاغرىش، سىيگەكلىك
جىشى 志室	2-بەل ئومۇرتقىسى بىسلىق ئۆسۈكچىسىنىڭ ئاستىدا، يانغا بىر سۆڭ كېلىدىغان جايدا	ئىھتىلام بولۇش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، سىيگەكلىك، سىزلام، كىچىك تەرەت ۋە ھەيز راۋان بولماسلىق، بەل، تىز سىقىراپ ئاغرىش، سۆلۈق ئىششىق
ياۋيەن 腰眼	3-بەل ئومۇرتقىسى بىسلىق ئۆسۈكچىسىدىن يانغا بىر سۆڭ كېلىدىغان ئورۇندا	بەل ئاغرىش، سىيگەكلىك، ھەيز نورمال كەلمەسلىك
گاۋخۇاڭ 膏荒俞	4-كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىكى بىسلىق ئۆسۈكچىدىن يانغا بىر سۆڭ كېلىدىغان ئارىلىقتا	ئۆپكە تۈبېركۇليوزى، يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، تەر چىقىش، ئۇنتۇغاقلىق، ئىھتىلام بولۇش
چاڭچياڭ 长强	قۇيرۇق ئومۇرتقىسىنىڭ ئۇچىدىكى ئويمانلىقتا	ئىچى سۈرۈش، گېمورروي، قەۋزىيەت، تولغاق، بەل ئاغرىش، سوگى چىقىپ قېلىش، چوڭ تەرەتتە قان كېلىش
ئۆپكە پەللىسى 肺俞	3-، 4-كۆكرەك ئومۇرتقا ئارىلىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	يۆتەل، دەم سىقىلىش، قان تۈكۈرۈش، كۆپ تەرلەش
جۆيىن پەللىسى 厥阴俞	4-، 5-كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ ئارىلىقىدىن 1.5 سۆڭ يىراقلىقتا	يۆتەل، يۈرەك سانجىقى، قۇسۇش، دەم سىقىلىش، يۈرەك ئېغىش
يۈرەك پەللىسى 心俞	5-، 6-كۆكرەك ئومۇرتقا ئارىلىقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە	ئۇنتۇغاقلىق، چۆچۈش، يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، جۆيلۈش، كۆپ تەرلەش
دىئافراگما پەللىسى 膈俞	7-كۆكرەك ئومۇرتقا بىسلىق ئۆسۈكچىسىنىڭ تۆۋەن قىسمىدىن يانغا 1.5 سۆڭ يىراقلىقتا	قۇسۇش، ھىقق تۇتۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، دەم سىقىلىپ يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، كۆپ تەرلەش، غەلۋىرەك چىقىش

شىن جۇ پەللىسى 神阙俞	3-كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىسلىق ئۆسۈكچىسى ئاستىدا	يۆتەل، دەم سىقىلىش، بەل، غول قاتتىق ئاغرىش، جىنسىي خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى (كۆز يارىسى)
داخېڭ 大横	كىندىكتىن 3.4 سۇڭ يىراقلىقتىكى ئورۇندا	قورساق ئاغرىش، كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، چۇقۇق، قەۋزىيەت

3-جەدۋەل. بىلەك، قولدىكى پەللىلەر

پەللە ئىسمى	ئورنى	داۋالايدىغان كېسەللىك
جيەنجىڭ 肩井	7-بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىسى بىلەن جيەن يۈ پەللىسى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىدا	بويۇن قېتىپ ئاغرىش، غول، مۈرە ئاغرىش، بىلەكنى كۆتۈرەلمەسلىك، سۈت ئاز بولۇش، ئەمچەك ئاغرىقى، قىيىن تۇغۇت
چۈي يۈەن 曲垣	تاغاق سۆڭەكنىڭ ئۈستى تەرىپىدىكى ئويمانلىقتا، جيەن جىڭ پەللىسىنىڭ تىك تۆۋىنىدە	مۈرە، تاغاق سۆڭەك ئەتراپى ھەرخىل سەۋەبلەردىن ئاغرىش
جۈي گۇ 巨骨	يەلكە-ئۇقۇرەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە، ئىككى سۆڭەكنىڭ تۇتاشقان قىسمىدىكى ئويمانلىقتا	مۈرە، بىلەك ئاغرىش، بىلەكنى كۆتۈرەلمەسلىك
تيەنزۇڭ 天宗	تاغاق سۆڭەكنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى ئويمانلىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا	دەم سىقىلىش، مۈرە ئەتراپى ئاغرىش، جەينەك سىرتقى تەرىپى ئاغرىش
جيەن يۈي 肩骨	مۈرە بوغۇمىنىڭ ئالدى تەرىپىدە يۇقىرىقى بىلەكنى 90° كۆتۈرگەندە پەيدا بولغان ئويمانلىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى	مۈرە، بىلەك سىقىراپ ئاغرىش، قول، مۈرە ھەرىكىتى نورمال بولماسلىق ئەسۋە ئۆرلەش
چۈي چى 曲池	جەينەك ئېگىلگەندىكى كۆندىلەڭ سىزىقنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى ئويمانلىقتا	كېكىرتەك ئىششىپ ئاغرىش، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، چىش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، قۇسۇش ھەم ئىچى سۈرۈش، يۇقىرى قان بېسىم

شۇ سەنلى 手三里	چۇي چى پەللىسىدىن ئىككى سۇڭ تۆۋەندە	قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، چىش ئاغرىپ جاغلار ئىششىپ قىلىش، بىلەكنى كۆتۈرەلمەسلىك، مۈرە، غول ئاغرىش
ياڭ شى 阳溪	بىلەيزۈك بوغۇمىنىڭ يان تەرىپىدە، باش بارماق 2-بوغۇمىنىڭ ئارىلىقىدا	باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىش، چىش ئاغرىش، كېكىرتەك ئىششىپ ئاغرىش، قول بېغىشى ئاغرىش
خې گۇ 合谷	قول دۈمبىسىنىڭ 1-، 2-بارماق ئوتتۇرىسىدا	باش ئاغرىش، بويۇن قېتىپ ئاغرىش، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، قىزىل بۆرۈن، دىماق پۈتۈش، چىش ئاغرىش، قۇلاق پاڭ بولۇش، كېكىرتەك ئىششىپ ئاغرىش، ئېغىز، كۆز قىڭغىر بولۇش، قورساق ئاغرىش، تولغاق
تيەنجىڭ 天井	جەينەك چوققىسىدىن بىر سۇڭ تۆۋەندە	باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بويۇن قېتىش، تولغاق، دەم سىقىلىش
ۋەيگۇەن 外关	بىلەك كۆندىلەڭ (قول دۈمبىسى تەرەپ) سىزىقى ئوتتۇرا نۇقتىسىدىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىدا	قىزىتما، باش ۋە جاغ ئاغرىش، بويۇنغا سانجىق تۇرۇش، قۇلاق غۇڭۇلداش، جەينەك ھەرىكىتى نورمال بولماسلىق، قول بارماقلىرى ئاغرىش
جۇڭ جۇ 中渚	قول دۈمبىسىنىڭ 4-، 5-ئالقان سۆڭەكلىرىنىڭ ئارىلىقىدىكى ئويمانلىقتا	باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، كېكىرتەك ئاغرىش، قول بارماقلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش تەس بولۇش
شياۋخەي 少海	جەينەك كۆندىلەڭ قورۇقى بېشىنىڭ ئىچكى تۈگكەن جايىدىكى ئويمانلىقتا	يۈرەك سانجىقى، قول بېغىشى ئاغرىش، قول ئۇيۇشۇش، تېقىم ئاغرىش
خۇشى 后溪	5-ئالقان سۆڭىكىنىڭ تاشقى يان تەرىپى، ئالقان كۆندىلەڭ قورۇقىنىڭ تۈگكەن يېرىدە	باش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاق پاڭ بولۇش، بەزگەك، بەل چىم بولۇش، كۆپ تەرلەش، مۈرە، بىلەك ئاغرىش
ياڭ لاۋ 养老	بىلەيزۈك سۆڭىكىنىڭ تاشقى تان تەرىپىدىكى بىسلىق ئارىلىقىدا	كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش، جەينەك، مۈرە، بىلەك ئاغرىش

چى زې 尺泽	جەينەك كۆندىلەڭ سىزىقىنىڭ ئوتتۇرىسى، يۇقىرىقى بەلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلىنىڭ يان تەرىپىدە	يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، دەم سىقىلىش، كېكىرتەك قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىش، ئەمچەك ئاغرىش، كىچىك بالىلاردىكى چۆچۈش
لېي چۆ 列缺	ئىككى قولنى ئۆز ئارا گىرەلەشتۈرگەندە بىگىز قولىنىڭ ئۇچى تەگكەن ئورۇن	باش ۋە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، يۆتەل، دەم سىقىلىش، كېكىرتەك ئاغرىش، چىش ئاغرىش، قول بېغىشى ماغدۇرسىزلىنىپ ئاغرىش
شى مېن 希门	نېي گۈەن پەللىسىدىن ئۈچ سۇڭ يۇقىرىدا	يۈرەك سانجىقى، يۈرەك ئېغىش، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش
نېي گۈەن 内关	بىلەيزۈك كۆندىلەڭ سىزىقىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىدىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىدا	يۈرەك سانجىقى، يۈرەك ئېغىش، ئاشقازان ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ھىق تۇتۇش، ئۇيقۇسىزلىق، بەزگەك، جەينەك تېلىپ ئاغرىش
شېن مېن 神门	بىلەيزۈك كۆندىلەڭ سىزىقىنىڭ يان تەرىپىدە	يۈرەك سانجىقى، ئۇنتۇغاقلىق، دۆتلۈك كېسىلى، ئالقان قىزىش

4-جەدۋەل. پۇتتىكى پەللىلەر

پەللە ئىسمى	ئورنى	داۋالايدىغان كېسەللىك
خۈەن تياۋ 环跳	چوڭ يوتىنىڭ سىرتقى يان تەرىپى، كاسا مۇسكۇلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئويمانلىقتا	بەل، پۇت ئاغرىش، پۇت پالەچ بولۇش، يېرىم پالەچ
فېڭ شى 风市	ئىككى قولنى تەبىئىي ھالداتىك تۆۋەنگە سالغاندا ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئۇچى تەگكەن ئورۇن	بەل، پۇت سىقىراپ ئاغرىش، پۇت پالەچ بولۇش، پۇت تەمرەتكىسى، قىچىشقاق
شياجوڭجۇ 下中渎	فېڭ شى پەللىسىدىن ئىككى سۇڭ تۆۋەندە	پۇت، تىز سىقىراپ ئاغرىش، پۇتنى ھەرىكەتلەندۈرۈش نورمال بولماسلىق، يېرىم پالەچ

ياڭلىن چۈەن 阳陵泉	تىزنىڭ سىرتقى يان تەرىپى، يان پاقالچاق سۆڭىكى كىچىك بېشىنىڭ ئالدىدىكى ئويمانلىقتا	يېرىم پالەچلىك، پۇت ئۇيۇشۇش، پۇت تەمرەتكىسى، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، قۇسۇش، سېرىق كېسەل، كىچىك بالىلاردىكى چۆچۈش
ئۆت پەللىسى 胆囊穴	ياڭ لىن چۈەن پەللىسىدىن بىر سۇڭ تۆۋەندە	سوزۇلما، جىددىي خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغى، ئۆت تېشى، ئۆت سازاڭ ئىسمان مەددە قۇرتى، پۇت ئۇيۇشۇش
چيۇشۈي 丘墟	سىرتقى ئوشۇقنىڭ ئالدىنقى تۆۋەن تەرىپىدە 3-، 4-، پۇت بارماقلىرى ئارىلىقىنىڭ ئۇدۇلىدا	بويۇن قېتىپ ئاغرىش، تېقىم ئىششىپ ئاغرىش، بەزگەك، قۇسۇش، سىرتقى ئوشۇق ئىششىپ ئاغرىش
شۈەن جۇڭ 悬钟	سىرتقى ئوشۇقنىڭ ئۈچ سۇڭ يۇقىرىدا، يان پاقالچاق سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرىپىدە	سەكتە، يېرىم پالەچلىك، قورساق كۆپۈش، پۇت تەمرەتكىسى، پۇت تارتىشىپ قېلىش
چېڭ فۇ 承扶	ساغرىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى كۆندىلەڭ سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى	بەل توققۇز كۆز، يېرىق ئاغرىش، پۇت ئۇيۇشۇش، پالەچ
ۋېي جۇڭ 委中	تىز تېقىمىدىكى ئويمانلىقنىڭ كۆندىلەڭ سىزىق ئوتتۇرا نۇقتىسى	بەل ئاغرىش، توققۇز كۆز بوغۇملىرى ئاغرىش، يوتا مۇسكۇللىرى يىگىلەش، يېرىم پالەچ، قۇسۇش، تىلما كېسەللىكى
يىن مېن 殷门	چېڭ فۇ پەللىسىدىن 6 سۇڭ تۆۋەندە	بەل ئاغرىش، پۇت ئاغرىش، پالەچ
شۆخەي 血海	تىزنى ئەگكەندە لېپەك سۆڭەكنىڭ ئىچكى يان تەرىپىدىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىدا	ھەيز قالايمىقان كېلىش، ھەيز ئاغرىپ كېلىش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، ھەيز كەلمەسلىك، چوقۇق، يەل تاشما، تىلما كېسەللىكى
يىن لىن چۈەن 阴陵泉	پاقالچاق سۆڭىكى ئىچكى يان تەرەپ لېپەك ئاستىدىكى ئويمانلىقتا	قورساق ئاغرىش، كۆپۈش، ئىچ سۈرۈش، تولغاق، سۈلۈق ئىششىق، سېرىق كېسەل، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، ئېھتىلام بولۇش، تىز ئاغرىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

سەنيىنجياۋ 三阴交	ئىچكى ئوشۇقتىن ئۈچ سۇڭ يۇقىرىدا	قورساق ئاغرىش، قورساقغورۇلداش، قورساق كۆپۈش، ئىچىسۇرۇش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، سىيگەكلىك، ھامىلىدار بولماسلىق، بالا چۈشۈپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىش ۋە قېيىش
تەي شى 太溪	ئىچكى ئوشۇق بىلەن ئۆكچەپەيىنىڭ ئارىلىقىدا	كېكىرتەك قۇرۇپ ئاغرىش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش قېيىش، يۆتەل، ئۇسساش، ھەيز راۋان بولماسلىق، ئېھتىلام بولۇش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، سىزلام، بەل-غول ئاغرىش
يۇڭچۈەن 涌泉	تاپاننىڭ ئالدىنقى ئۈچتىن بىر قىسمىدىكى ئويمانلىقتا	باش ئاغرىش، كۆزقاراڭغۇلىشىش، كېكىرتەك ئاغرىش، تىل قۇرۇش، ئاۋاز پۈتۈش، قەۋزىيەت، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، كىچىك بالىلاردىكى چۆچۈش، تاپان قىزىش، ھوشىدىن كېتىش
تەي چۇڭ 太冲	پۇت 1.، 2.بارماقلىرىنىڭ ئارىلىقىدا، بارماق يېرىدىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىدا	باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، جۆيلۈش، كىچىك بالىلاردىكى چۆچۈش، ئېغىز قۇرۇش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، چۇقۇق، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، ئوشۇق ئەتراپى ئاغرىش
چېڭ شەن 承山	ۋېي جۇڭ پەللىسىدىن تەخمىنەن سەككىز سۇڭ تۆۋەندە	بەل ئاغرىش، تولغاق، قەۋزىيەت، پۇت تەمرەتكىسى
كۇن لۇن 昆仑	سىرتقى ئوشۇق بىلەن ئۆكچە پەيىنىڭ ئارىلىقىدا	باش ئاغرىش، باش قېيىش، قىزىل بۆرۈن، بەل، پۇت، غول ئاغرىش، تاپان ئاغرىش، قىيىن تۇغۇت
فۇتۇ 伏兔	تىزدىن ئالتە سۇڭ يۇقىرىدا	بەل ئاغرىش، تىز مۇزلاش، تىزنى ئېگىش، سۇنۇش قولايسىز بولۇش، پۇت ئاغرىش
لياڭ چيۇ 梁丘	لېپەك ئاستى سىرتقى يان تەرەپتىن ئىككى سۇڭ يۇقىرىدا	تىز، پۇت ئۇيۇشۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئەمچەك ئاغرىقى، پۇت ماغدۇرسىزلىنىش

دۇبى 犊鼻	لىپەك سۆڭەكنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدە	تىز ئاغرىپ ئۆيۈشۈش، پۇتنى سۇنۇش-يىغىش قولايسىز بولۇش، پۇت تەمرەتكىسى
زۇ سەنلى 足三里	دۇبى پەللىسىدىن ئۈچ سۇڭ تۆۋەندە	ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، ھىقتۇتۇش، قورساق كۆپۈش، قورساق غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، ئەمچەك ئاغرىقى، قەۋزىيەت، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، تىز مۇزلاپ ئاغرىش، پۇت تەمرەتكىسى، سۇلۇق ئىششىق، يۆتەل، دەم سىقىلىش، سەكتە، پالەچلىك، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، تارتىشىپ قېلىش
سوقۇر ئۈچەي پەللىسى 阑尾穴	زۇسەنلى پەللىسىدىن 1.5 سۇڭ تۆۋەندە	جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك سوقۇر ئۈچەي ياللۇغى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، پۇت پالەچ بولۇش
نېي تىڭ 内庭	پۇت 2-، 3-بارماقلىرى يېرىق سىزىقىدىن يېرىم سۇڭ يۇقىرىدا	چىش ئاغرىش، كېكىرتەك ئاغرىش، قىزىل بۇرۇن، ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، قەۋزىيەت، پۇت، دۈمبىسى قىزىپ ئاغرىش
شاڭ چيۇ 商丘	ئىچكى ئوشۇقنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى ئويمانلىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا	قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، قورساق غورۇلداش، تىل قېتىشىپ ئاغرىش، تاپان ئاغرىش، كېمورروي
گۇڭسۇن 公孙	پۇت باش بارمىقىنىڭ ئىچكى يان تەرىپىدە، پۇت بارماق بوغۇمىنىڭ كەينىدىن بىر سۇڭ كېلىدىغان ئويمانلىقتا	ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، قورساق غورىلداش

责任编辑：努丽娅·热合曼
校对：阿依木尼沙·玉素甫
封面设计：吾不力卡斯木·艾买提

按 摩 治 疗 （维吾尔文）

那吉米丁·尼扎米丁
姑丽素木·阿不都瓦依提　编
沙地克·木沙

买买提依明·肉孜　审校

新疆科技卫生出版社（K）出版
（乌鲁木齐市延安路4号 邮政编码830001）
新疆新华书店发行　新疆印刷科研所实验印刷厂印刷
787×1092毫米　32开本　5.125　印张
1995年2月第1版　1995年2月第1次印刷
印数：1—4400

ISBN7—5372—0951—0/R·100　（民文）　定价：　2.60元