

تۈزگۈچىدىن كۈل بۇيۇق دەپ ئاتىغاندا

ئەسسالامۇ ئەلەيكۈم مۇھتەرەم ئوقۇرمەن:

مەلۇم بىر كەسپنى ئىگەللەپ ئۇنىڭ بەتكىر پۇرسەتلىرىنى چىڭ تۇتۇپ ئەڭ زور تىرىشچانلىق بىلەن ئۇنى بېيىتىپ، ئۇنىڭ خاتىرىلەرنى قالدۇرۇش ھەممە كىشىنىڭ ئورتاق ئارزۇسى. ئەمما بۇ ئارزۇنىڭ ھۇزۇرىنى سۇرۇش ھەممىلا كىشىگە ئېىپ بولۇۋەرمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن كىشىلەرنىڭ مەلۇم بىر كەسپتىن ئېرىشىدىغان نېۋىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەلۋەتتە، ھاياتتا ئادەمنىڭ تۇتامغا چىققۇدەك ئارزۇسى بولسا، ئۇنىڭ ھېچنەمى بولمايدۇ. ئەمما ئارزۇلا بولۇپ ئۇنىڭغا ئىتىلىدىغان ئەمەلىي ھەرىكەت بولسا، بۇمۇ ئەھمىيەتلىك نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. قىسقىسى ھەر بىر ئادەمنىڭ مەلۇم بىر كەسپتىن نەتىجە قازىنىشى ئۇنىڭ شۇ كەسپكە تۇتقان پوزىتسىيىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

ئىنان تەبىئەتدە ئىنكار قىلىش بولمايدىغان ئورتاق بىر خائىش بار. ئۇ بولسىمۇ باياشات، خاتىرجەم ئەھمىيەتلىك ياشاش. ئەپسۇسكى بۇ ئىستەككە ئائىل بولالايدىغانلار تولىمۇ ئاز. كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئوخشاش بولمىغان تۈرلۈك كەسپلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرمۇشنى قامداپ ئۆتىدۇ. لېكىن بىزنىڭ ئۆگۈنۈۋاتقان بۇ كەسپىمىز خەلقنىڭ ساغلاملىقى، ھاياتى بىخەتەرلىكى، ئۈچۈن كۈچ سەرپ قىلىدىغان شەرەپلىك كەسپ. شۇنداقلا جايلىق كەسپ. بىز مۇشۇ كەسپ ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ چىقىش يولىنى ئىزدەيدىغانلا، لېكىن بۇ ئاسان ئەمەس. دېمەك مەلۇم بىر كەسپتىن ئۆزۈڭگە يارىغۇدەك ھوسۇل ئېلىش مۇشكۈل شۇنداقلا ئۇزۇن جەريان ھېلىبىلىنىدۇ. بۇ جەرياندا ھەر بىر ئادەمنىڭ ئېرىشىدىغانى ئەلۋەتتە ئۇنىڭ بېقىلىشىغا يارىشا بولىدۇ.

تېگى-تەكتىدىن ئالغاندا مەلۇم كەسپى بىلىم مول ھەم رەڭگارەڭ بىر خەزىنىگە ئوخشايدۇ. ئۇ ھەممىلا ئادەمگە ئوخشاش قۇچاق ئاچىدۇ، ھەممىلا ئادەمگە يېتىپ ئاشىدۇ. ناۋادا سىز ئۇنىڭدىن تولۇق بەھرىمان بولاي دېسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ئۇنىڭغا تولۇق بېقىلىشىڭىز كېرەك. خۇددى شۇغا يېقىن بارماي تۇرۇپ ئۆسۈزلۈكنى قاندۇرغىلى بولىغاندەك، مەلۇم كەسپكە چوڭقۇر چۆكەي تۇرۇپ ئۇنىڭ ھۇزۇرىنى سۈرۈشتىن ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ. مانا بۇ شۇ كەسپكە بولغان پوزىتسىيە مەسىلىسى. ئەگەر سىز ئۆزىڭىز شۇنىڭغا ئىلتىپات قىلىۋاتقان ۋە ئۆگۈنۈۋاتقان كەسپكە نېپتەن بېرۋا پوزىتسىيەدە بولسىڭىز ئۇمۇ سىزگە سوغۇق پوزىتسىيەدە بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۇنىڭغا ئىلتىپات بولۇپ باقسىڭىز ئۇمۇ سىزگە ئىلتىپات بولۇپ باقىدۇ. ئەگەر سىز ئۇنىڭغا زەررەچە نۇر ئاتا قىلىسىڭىز، ئۇ سىزگە بىر قۇياشنىڭ تەپتىسى ئاتا قىلىدۇ.

ھەممىسىزگە ئايان ھەرقانداق بىر كەسپ مۇھەببەتتىن بىخلىنىدۇ. ئەقىدىدىن كۆكلىيدۇ قىزغىنلىقتىن پەرۋىش تاپىدۇ. ئىزدىنىشتىن ياشىرىدۇ تەدبىردىن باراقسانلايدۇ. تەپككۈردىن يۈكلىدۇ. پاراسەتتىن چېچەكلەيدۇ. ئەخلاقتىن رەڭلىنىدۇ، ھېكمەتتىن مېۋە يېرىدۇ. ئۇتۇقتىن ھېرىلىغا كىرىدۇ. ساقاقتىن قىياپەت بولىدۇ. ئادەم سىز مەلۇم بىر كەسپنىڭ تەپتىسىدىن ئېچىپ تىنىڭ ئۆزىگە مۇسەببەت بەھىر ئالاي دېسىڭىز، ئېچىشىڭىزدىكى شۇ كەسپكە بىخىن دەۋەتلەرگە قۇلاق بېلىشىڭىز كېرەك.

بەرھان خالىپ

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

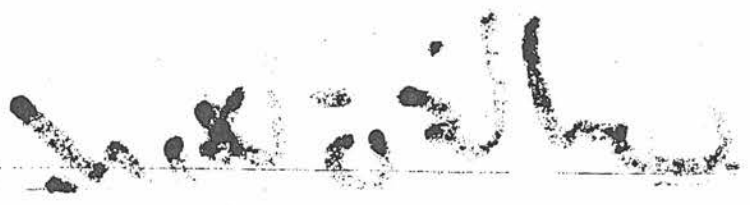
كەسپى سەۋىيىسىمىزنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن بۇ قوللانمىدا مەلۇم نۇقتىلار بولۇشى تەبىئىي. بۇ كەسپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان كەسپى ئۇستازلار ۋە كەسپداشلىرىمىزنىڭ بۇ قوللانمىغا نىسبەتەن توغرا چۈشەنچىدە بولۇپ تەنقىدى تەكلىپ ۋە تۈزۈتۈش بېرىشى چىن دىلىمىزدىن ئۈمىد قىلىمىز.

بىلىنى دائىم بىلىملىكلەر ئىزدەيدۇ،  
بىلىم تەمىنى ئەي دوست بىلىملىك بىلىدۇ.  
بىلىڭكى بىلىم قەدرىنى بىلىم بىلدۈرىدۇ،  
بىلىمىز ئەخمەق بىلىمنى نېمە قىلىدۇ.

—ئەھمەد يۈكەنكى

قارا يەر قەرىدىن تا ئەۋجى زۇھەل،  
كائىنات مۈشكۈلن بارسىن قىلىدىم ھەل.  
كۆپ مۈشكۈل تۈگۈننى چۈشەندىم، يەشتىم،  
ئېچىلماي تۇرغىنى بىرگىنە ئەجەل.

—ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا



مۇندەرىجە

1. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغۇرسىدا ئومۇمى چۈشەنچە: .....
2. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنى ئۈگەنگۈچى تىببى خادىملاردا بۇلۇشقا تىگىشلىك تىببى ئەخلاق ئۆلچىمى توغۇرسىدا: .....
3. پەللى ھەققىدە چۈشەنچە: .....
4. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى ھەققىدە چۈشەنچە: .....
5. قۇرۇق يىغىنە بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئادەتتىكى ساۋاتلىرى: .....
- 1- پەللى ئېلىش ئۇسۇلى: .....
- 2- دائىم ئىشلىتىدىغان يىغىنلەر: .....
- 3- يىغىنە سانجىشنىڭ ئالدىدىكى دۇختۇر ۋە يىمار تەييارلىقى: .....
- 4- قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ قەدەم باسقۇچلىرى ۋە يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: .....
- 1) بىلەننىڭ كەللىك ئەھۋالى ۋە پەللى ئورنىغا ئاساسەن بىلەننى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرغۇزۇش: .....
- 2) يىغىنە سانجىشتىن ئاۋۋال سانجىلىدىغان پەللى ئورنىنى دىزىنىڭ كەللىشى: .....
- 3) يىغىنە سانجىشتىن بۇرۇن يىغىننى ئۆلچەملىك تۇتۇشقا دىققەت قىلىش: .....
- 4) يىغىنە سانجىش ۋە يىغىنە چىقىرىش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلغان ئاساستا مەشخۇلات ئېلىپ بېرىشقا كاپالەتلىك قىلىش: .....
- 5) كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە بىر تەرەپ قىلىدىغان دورا ۋە سايمانلار تۈلۈك بولغان شارائىتتا مەشخۇلات ئېلىپ بېرىش ۋە كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللارنى توغرا بىر تەرەپ قىلىش: .....
- 6) بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا يىغىنە سانجىشنىڭ چوڭقۇرلۇق دەرىجىسى مۇۋاپىق بىكىتىش: .....
- 7) پەللىلەرگە يىغىنە سانجىش بۇلغىنى مۇۋاپىق تاللاش: .....
- 8) پەللىلەرگە يىغىنە سانجىش پەيتىنى مۇۋاپىق تاللاش: .....
- 9) يىغىنە سانجىپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدىغان كەللىكلەرگە يىغىنە سانجىپ قۇيۇشتىن ساقلىنىش: .....
- 10) ھەر خىل كەللىكلەرگە يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ مۇددىتى ۋە كۈندىلىك يىغىنە سانجىش قېتىمىنى مۇۋاپىق بىكىتىش: .....
- 11) يىغىننىڭ پەللىگە چۈشكەن چۈشمەنلىكى ۋە يىغىننىڭ ئۈنۈمىنىڭ بولغان بولمىغانلىقى ياخشى ئايرىش: .....
- 12) ئەسكەرتىش: .....
6. ھەر قايسى ئۆتكۈنچى يوللار ۋە ئۆيۈملەردىكى پەللىلەر: .....
- 1- دۈمەي ئۆتكۈنچە يولى (督脉) .....
- 2- رېن مەي ئۆتكۈنچە يولى (任脉) .....

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

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



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

2\_ كۆكرەك قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:.....

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

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

3- قورساق قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەلەر: 51.....

51.....	51.....	鸠尾	jiu wei	جىۋ ۋېي	49
51.....	51.....	巨阙	ju que	جۇ چۈي	50
52.....	52.....	上腕	shangwan	شاڭ ۋەن	51
52.....	52.....	中腕	zhong wan	جوڭ ۋەن	52
53.....	53.....	建里	jian li	جىيەن لى	53
53.....	53.....	石关	shi guan	شى گۇەن	54
54.....	54.....	下腕	xia wan	شيا ۋەن	55
54.....	54.....	水分	shui fen	شۈي فېن	56
55.....	55.....	神阙	shen que	شېن چۈي	57
55.....	55.....	天枢	tian shu	تيەن شۇ	58
56.....	56.....	阴交	yin jiao	يىن جاۋ	59
56.....	56.....	气海	qi hai	قى خەي	60
57.....	57.....	石门	shi men	شى مېن	61
57.....	57.....	关元	guan yuan	گۇەن يۈەن	62
58.....	58.....	维道	wei dao	ۋېي داۋ	63
58.....	58.....	中极	zhong ji	جوڭ جى	64
59.....	59.....	曲骨	qu gu	چۇ گۇ	65
59.....	59.....	冲门	chong men	چوڭ مېن	66
60.....	60.....	会阴	hui yin	خۇي يىن	67

4- مۆرە ۋە يۇقارقى مۆچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەلەر: 60.....

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

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

8			
77	外关	wai guan	ۋەي گۈەن .102
78	支沟	zhi gou	جى گۇۋ .103
78	四渎	si du	سى دۇ .104
79	少商	shao shang	شاۋ شاڭ .105
79	鱼际	yu ji	يۇ جى .106
80	列缺	lie que	لېي چۇ .107
80	尺泽	chi ze	چى زى .108

5- دۈمبە ۋە بەل قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەەر:

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



9  
93.....白环俞 bai huan shu بەي خۇەن شۇ .132

93..... 6- تۈۋەنكى مۇچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

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

108..... 内廷 nei ting نېي تىڭ .162

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

108..... 十宣 shi xuan شى شۈەن .163

109..... 八邪 ba xie با شىيې .164

109..... 腰痛穴 yao tong xue ياۋ توڭ شۈ .165

110..... 八风 ba feng با فېڭ .166

110..... 阿是 a shi ئاشىيې .167

9. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا، كىسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قۇشۇمچە

پەللىرىنى تاللاش پىرىنسىپى.....

111..... 1. ئاساسىي پەللىنى تاللاش پىرىنسىپى:

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

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

10. يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كىسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە

قۇشۇمچە پەللىرى:.....

119..... (1) ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرى:.....

119..... 1- زۇكام:

120..... 2- يۈتەل:

122..... 3- ئۆتكۈر كانايچە زىققى:

124..... 4- نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش:

126..... 5- ئۆتكۈر ئاشقازان ئاغرىش:

127..... 6- ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش:

129..... 7- باش ئاغرىش:

130..... 8- ئۇيقۇسىزلىق:

131..... 9- ماشىدا باش قېيىش:

132..... 10- يۈرەك قوزغىلىش:

133..... 11- يۈرەك سانجىقى:

134..... 12- يۇقىرى قان بېسىم:

135..... 13- تۈۋەن قان بېسىم:

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

138..... 15- ھېتىرە:

139..... 16- تۇتقالىق كېسەل:

- 17- يۈز نىرۋا پارالچى: ..... 141
- 18- يارتا پالەچ (بېرىم تەن پارالچى): ..... 143
- 19- يۇقىرى قىزىتما: ..... 145
- 20- يەلتاشما: ..... 147
- (2) كۈپۈيىش ۋە سۈيدۈك ئاجرتىش سىستىما كېسەللىكلىرى: ..... 149
- 21- ھەيز نۇرمالىزلىق: ..... 149
- 22- ئاغىرتىپ ھەيز كىلىش: ..... 150
- 23- ھەيز تۈتۈلۈش: ..... 151
- 24- بالياتقۇ چىقىپ قېلىش: ..... 152
- 25- بالياتقۇنىڭ پائالىيەتلىك قانشى (خۇن تەۋرەش): ..... 153
- 26- سۈت بېزى ياللۇغى: ..... 154
- 27- سۈت كەملىك: ..... 155
- 28- ئاق خۇن كۆپ كېلىش: ..... 156
- 29- بالياتقۇ قۇشۇمچىلىرى ياللۇغى: ..... 157
- 30- بالياتقۇ ئىچكى بەردە ياللۇغى: ..... 158
- 31- بالياتقۇ بوينى شەلۋەرەش: ..... 159
- 32- جىنى يول تامچە قوزۇت كىلىشى: ..... 160
- 33- جىنى يول قىچىش: ..... 161
- 34- ئۆتكۈر سۈيدۈك تۈتۈلۈش: ..... 162
- 35- مەزى بېزى ياللۇغى: ..... 163
- 36- مەنىڭ بالدۇر كېتىش كېسەللىكى: ..... 164
- 37- ئەرلىك ئاجزلىق: ..... 165
- (3) بالىلار بۆلۈم كېسەللىكلىرى: ..... 167
- 38- كىچىك بالىلاردىكى ئۆرنىغا سىپ قۇيۇش: ..... 167
- 39- كىچىك بالىلاردىكى تارتىش قېلىش: ..... 168
- (4) تاشقى بۆلۈم كېسەللىكلىرى: ..... 170
- 40- بۇيۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش: ..... 170
- 41- بەل چىم بۆلۈش: ..... 171
- 42- مۇرە ئەتراپ ياللۇغى: ..... 172
- 43- ئۆتكۈر ئولتۇرغۇچ نىرۋا ئاغىرىقى: ..... 174
- (5) بەش ئەزا بۆلۈم كېسەللىكلىرى: ..... 176
- 44- چىش ئاغىرىقى: ..... 176
- 45- ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى: ..... 177

- 12  
46- بۇرۇش سىزىمنىڭ تۈۋەنلىشى: ..... 179  
47- قاپاق سائىگلاش (قاپاق ئىترخاسى): ..... 181  
48- ئۆتكۈر ئانگىنا (يۈتقۈنچاق كىكرەك ئىشقى): ..... 183



## 1. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغۇرسىدا ئۇمۇمى

### چۈشەنچە

ھەممىزگە مەلۇملۇق قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا جىرگىز تىبابىتىنىڭ قەدىدىن تارتىپ (يەنى مىلادىدىن 580 يىل بۇرۇن) قوللىنىپ كېلىنۋاتقان، يەرلىك ئۈرۈمچى يەللىرىگە يىغىنە سانجىپ ئارقىلىق، شۇ يەرلىك ئۈرۈمچى مەركەزىدىن چىققۇچى ۋە مەركەزگە كىرگۈچى نىرۋا ئۈچلىرىنى غىدىقلاش ئارقىلىق سەزگۈرلىكى يۇقالغان ياكى سەزگۈرلىكى تۆۋەنلىگەن نىرۋا خىزمىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە كۈچەيتىش ئارقىلىق، يەرلىك ئۈرۈمچى مەركەزى ياكى ئۇمۇمى بەدەننىڭ روھ - قۇۋۋەتلىرىنى قوزغىتىپ، قان ئايلىنىشى راۋانلاشتۇرۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش كۈچەيتىپ كەسل داۋالايدىغان ئۈنۈمى يۇقىرى، قوللىنىشى ئاسان، ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ بولۇشتەك ئالاھىدىلىك ئىگە بولغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى.

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

ئۇلۇغ تىبابەت ئۇستازىمىز فىرابى، ھەر قانداق كىشى تىبابەتنى ئۈگۈنۈشى ئارزۇ قىلسا ياخشى، بۇنداق كىشى ياش، قايىل، زېمىنى ئۈچۈك، ئۈگۈنۈشكە ھېرىس، ھەم مىراجى ياخشى، مۇلايىم ۋە ئەدەبلىك، راسچىل، كىشىلەرگە كۈيۈنىدىغان، كەسلىنىڭ ھالغا يىتىدىغان بۇلۇشى، يالغان سۆزلەر بىلەن خەلقنى ئالدايدىغان يامان ئىللەتلەردىن، يامان ئارزۇ ھەۋەسلەردىن خالى بۇلۇشى، پۈتۈن زېمىنى ئىلىگە بېغىشلىشى لازىم، چۈنكى ئىلىم ئەھلى ئىلىمدىن باشقىنى تىبارغا ئالماسلىقى لازىم، بۇنداق پەزىلەت بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تۇتۇتۇر دىگەن.

دەسەك يىغىنە سانجىپ داۋالاشنى ئۈگەنگۈچى تىببىي خادىملار:

(1) يىغىنە سانجىش ئىلمىنى ئۈگۈنۈش ئۈچۈن ئاۋال تۆكشە بۇ كەسپكە نىپەتەن سەمى قىزىقىش بۇلۇشى كېرەك.

(2) يىغىنە سانجىش ئىلمىنى ئۈگەنگۈچى بولسۇن ياكى قايىسى تىببىي ئىلمىنى ئۈگەنگۈچى بولسۇن ئۇنىڭدا ئەقەللى سەمىيەت يۈكەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بۇلۇشى كېرەك، چۈنكى بۇ كىشى ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان كەسپتۇر.

(3) قۇرۇق يىغىنە سانجىپ كەسل داۋالاش ئىلمى كەسلىكلەرگە نىپەتەن ئۈنۈمى تىز ھەم يۇقىرى بولغان يىشىل داۋالاش تۈرى بۇلۇش ئارتۇقچىلىقى بىلەن ئىقتىسادى قىزىقتۇرۇش بىر قەدەر كۈچلۈك ئىلىم، شۇنىڭ ئۈچۈن تىببىي ئىلىمغا ھەم تىببىي ئىلىمغا قىزىقىش بىلەن ئىقتىسادى قىزىقتۇرۇش بىر قەدەر كۈچلۈك ئىلىم، شۇنىڭ ئۈچۈن زىيان يەتكۈزۈدىغان، سەمىيەتسىز، قارام، قۇبال، پۇل خۇمار كىشىلەردىن بۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشى لازىم.

(4) بىلار ئۆزىنىڭ ئاغرىق ئازابىغا، بىزنىڭ سەۋەپ قىلىپ بىرىشىمىز ئۈچۈن كېلىدۇ، بىز ئۇلارنىڭ

2

مۇشۇخىل ئاجىزلىقدىن پەسلىك بىلەن پايدىلىنىپ كىشلەرگە سىناق تەرەققىدە قۇرۇق يىغىنە سانجىش ۋە دىلغۇلۇق بىلەن خاتا سانجىشتەك رەزىل روھى ھالەتتىن يىراق تۇرىشىمىز كېرەك، چۈنكى يىغىنە سانجىا بەدەن ئاغرىدۇ، پەللىگە چۈشسە تېخىمۇ ئاغرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تەقەللى تەكىلىپ : پىچاقنى ئۈزۈمگە سال ئاغرىما كىشىگە، ھەقىقى ئۆگەنگىسى بار كىشلەر ئالدى بىلەن ئۈزلىرىگە سانجىتىپ ياكى ئۈزىگە - ئۈزى سانجىپ ھەرخىل سىزىملارنى ھىس قىلىپ بېقىپ، ئاندىن كەسپنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ ئۈگۈنۈشنى ئويلىشى كېرەك، بۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن كەسپ جەھەتتىن چۈشەنچى كۆپ چوڭقۇرلىشىدۇ ھەم ئادىلىك تۇيغۇسىدا قايتا بىر سىلىكىش ئويىۋەنۈش بۆلىدۇ

خولاسە: ئەخلاقى ئىلىل ھەرقانداق مۇۋاپىقەتلىك بېلىغان قەدەم بىلەن ھەمراۋۇر.

### 3. پەللى ھەققىدە چۈشەنچە

پەللى دىگىنىز: ئادەم بەدىنىدىكى يەرلىك ئۆرۈن، مەركەز ياكى ئۈمۈمى بەدىنىڭ روھ - قۇۋۋەتلىرىنى قوزغۇتۇپ، قان ئايلىنىشى راۋانلاشتۇرۇپ، ماددا ئاللىشىنى كۈچەيتىپ كەل داۋالايدىغان. روھ - قۇۋۋەتلىرىنى قوزغۇتۇش تۈگۈنى.

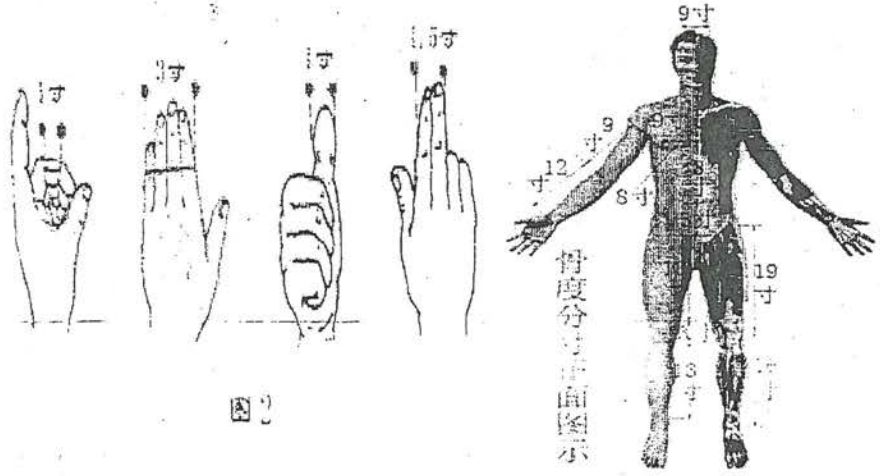
### 4. قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى

#### ھەققىدە چۈشەنچە

قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى بولسا، قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئۈمۈمى يۇقىرى، قوللۇنۇشى ئىلان، ئەكس تەسىرى تۈۋەن، ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ بولۇشتەك ئالاھىدىلىك ئىگە بولغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى

### 5. قۇرۇق يىغىنە بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئادەتتىكى ساۋاتلىرى

1- پەللى ئېلىش ئۇسۇلى:



1) سۆمگەكنىڭ ئۈزۈنلىقىنى ئۆلچەم قىلىپ پەللە ئېلىش ئۇسۇلى (مىقدارىنى سۈندۈرۈپ ھايلاش) بەدەننىڭ ئوخشاش بولمىغان ئۈزۈنلىرىغا نەپەتن پەللە ئېلىش ئۆلچەملىرى ئوخشاش بولمايدۇ. (1 سۆڭ = 25 مىللىمىتىر)

- (1) ئىككى قاتنىڭ ئارىلىقىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن چاچنىڭ ئالدىنقى چىگرىسىغا ئۈچ سۆڭ
- (2) چاچنىڭ ئالدىنقى چىگرىسىدىن ئارقا چىگرىسىغا 12 سۆڭ
- (3) چاچنىڭ ئارقا چىگرىسىدىن يەتتىنچى بۇيۇن ئۈزۈتقىچە 3 سۆڭ .
- (4) قۇلاق ئارقىدىكى ئىككى ئەمچەكسىمان ئۈسۈكچىنىڭ كەينى تەرەپتىن تۇتاشتۇرۇش ئارىلىقى 9 سۆڭ .
- (5) ئالدىنقى چاچ چىگرىسىدىن زامخاق ئۈچچىغىچە بولغان ئارىلىق 10 سۆڭ .
- (6) بۇيۇن ۋىنا ئۈيىسىدىن تۆش سۆمگەك خەنجەرسىمان ئۈسۈكچىسى ئۈچچىغىچە بولغان ئارىلىق 7 سۆڭ
- (7) سول تەرەپ ئەمچەك تۈگىسىدىن ئوڭ تەرەپ ئەمچەك تۈگىسىگە بولغان ئارىلىق 8 سۆڭ .
- (8) خەنجەرسىمان ئۈسۈكچىدىن كىندىككە بولغان ئارىلىق 8 سۆڭ .
- (9) كىندىكتىن دوۋسۇن سۆمگەكنىڭ بىرلەشمىسىگە بولغان ئارىلىق 5 سۆڭ .
- (10) قولىزۇق ئالدىنقى سىزىقىدىن جەينەكنىڭ كۈندىلەك سىزىقىغا بولغان ئارىلىق 12 سۆڭ
- (11) جەينەك كۈندىلەك سىزىقىدىن ،يىلەيزۈك كۈندىلەك سىزىقىغا بولغان ئارىلىق 12 سۆڭ
- (12) ئىككى تاغاق ئاستىنقى ئۈچى ئارىسىدىكى ئارىلىق 6 سۆڭ .
- (13) مۇر، بۇغۇمىدىن جەينەك ئۈيىنى كۈندىلەك سىزىقىغا بولغان ئارىلىق 9 سۆڭ .
- (14) لېك ئۈيىنى كۈندىلەك سىزىقىدىن، ئىچكى ئوشۇق دۇڭچىسىگە بولغان ئارىلىق 14 سۆڭ .

2) بارماق بىلەن ئۆلچەپ پەللە ئېلىش ئۇسۇلى

- (1) باش بارماقنىڭ يىراق بۇغۇم كەڭلىكى 1 سۆڭ ھايلىنىدۇ
- (2) كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئوتتۇرا بۇغۇملىرىنىڭ كەڭلىكى 1.5 سۆڭ
- (3) كۆرسەتكۈچ بارماق ،ئوتتۇرا بارماق، نامسىز بارماقنىڭ بۇغۇملىرىنىڭ كەڭلىكى 2 سۆڭ
- (4) كۆرسەتكۈچ بارماق ،ئوتتۇرا بارماق ،نامسىز بارماق ،چىچىلاق بارماق ئوتتۇرا قىسمىنىڭ كەڭلىكى 3

سۆڭ .

3) تەبىئىي ئاناتومىيلىك بەلگىلەر ئارقىلىق پەللە ئېلىش ئۇسۇلى

بۇ خىل پەللە ئېلىش ئۇسۇلىدا ئادەم بەدەنىدىكى تەبىئىي ئاناتومىيلىك بەلگىلەردىن پايدىلىنىپ پەللە ئورنى

بەلگىلىنىدۇ.

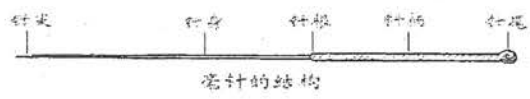
人中

مەسلەن:

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

2- دائىم ئىشلىتىدىغان يىشلەر

دائىم ئىشلىتىدىغان يىغىن قۇرۇق يىغىن ، ئۈچ قىرلىق يىغىن ، تىرە بىسىدىن ئىبارەت 3 خىل بۇلۇپ ، بىز كىلىدە كۆپ ئىشلىتىدىغىنىز بولسا ئىچكە يىغىن.



قۇرۇق يىغىنە تۈزۈلىشى:

يىغىنە قۇيرۇقى، يىغىنە سېپى ، يىغىنە يىلتىزى، يىغىنە تىنى، يىغىنە ئۈچىدىن ئىبارەت بەش قىسىمىدىن تەركىپ تاپقان ، ئۇزۇن قىسلىقى توم ئىنچىكىلى ئۇخشاش بۇلمايدۇ. (كېلىنىدا دائىم ئىشلىتىلدىغىنى بولسا ئۇزۇن يىغىنە بولسا ئۇزۇنلىقى ئىككى سوغۇلۇق (50mm)، تومىقى (0.35mm) بىلەن قىسقا يىغىنە بولسا ئۇزۇنلىقى بىر سوغۇلۇق (25mm)، تومىقى (0.28mm) نى تىللاپ ئىشلەتە ئەڭ مۇۋاپىق.

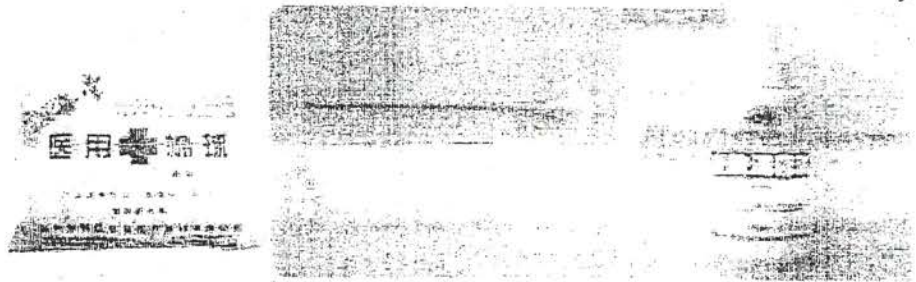
### 3- قۇرۇق يىغىنە سانجىنىڭ ئالدىدىكى دۇختۇر ۋە بىمار تەييارلىقى

1) قۇرۇق يىغىنە سانجىدىن ئالدىدىكى دۇختۇر تەييارلىقى ۋە دۇختۇرغا قۇيلىدىغان تەلەپ: دۇختۇر ئالدى بىلەن رەتلىك كېيىن، قولى پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كىيىن بىر قېتىملىق ئىشلىتىلدىغا پەلەي كىيىپ تۈرۈپ مەشغۇلات قىلىش ، بىمارغا قارىتا ئىدىيە خىزمەتنى ياخشى ئىشلەپ يىغىندىن قورقۇش ، ئەندىشە قىلىش كەيپاتلىرىنى يۇقۇتۇش، چوڭ - كىچىك تەرتىپى قىلىۋېتىشقا بۇرۇشى ۋە يىغىنە ئىلگىن-ئىلگىگە نەلىكى ، دانالاشقان - دانالاشمىغانلىقى، يىغىنە ئۇچىنىڭ يېنىپ كەتكەن كەتمە نەلىكى، يىغىنە سېپى ۋە تىنىنىڭ تۇتاشقان ئورۇنلىرىنىڭ بۇشاپ كەتكەن كەتمە نەلىكى ، يىغىنە تىنىدە دەز كەتكەن يەرنىڭ بار بولغىلىقى، يىغىنە ئۇزۇنلىقى سانجى چوڭقۇرلىقىغا ماس كەلمەيدىغانلىقىغا قاراپ كۈزۈتۈش، تەكشۈرۈش ئەگەر يۇقارقىدەك ئەھۋاللار بىرى بولغان يىغىنە ئىشلەتمەسلىك كىرەك، دۇختۇر بىمارغا يىغىنە سانجىدىن باشلاپ تاكى يىغىنە سۇغۇرۇپ ئىلۋىتىپ بولغۇچە بولغان 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتچە ۋاقىت ئىچىدە بىمارنىڭ يېنىدىن قەتئىي ئايرىلماسلىق لازىم.

2) قۇرۇق يىغىنە سانجىدىن ئالدىدىكى بىمار تەييارلىقى ۋە بىمارغا قۇيلىدىغان تەلەپ: بىمار يىغىنە سانجىدىن ئاۋۋال دۇختۇرغا تۇلۇق ماسلىشىپ يىغىندىن قورقۇش ۋە ئەندىشە قىلىش كەيپاتلىرىنى يۇقۇتۇشى، مۇۋاپىق بەدىن ھالىتىدە تۈرۈپ بىرىشى، يىغىنە سانجىماقچى بولغان پەللە ئورۇنلىرىنى تۇلۇق ئېچىپ بىرىشكە كاپالەتلىك قىلىشى ۋە يىغىنە سانجىغا باشلىغاندىن تارتىپ تاكى يىغىنە سۇغۇرۇپ ئىلۋىتىپ بولغۇچە بولغان 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتچە ۋاقىت ئىچىدە قەتئىي مىدىرلىماي شۇك يېتىپ بىرىشكە كاپالەتلىك قىلىشى لازىم.

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

ئىشلار:





1) بىمارنىڭ كەلىپ كەتكەن ئەھۋالى ۋە بەلگە ئورنىغا ئاساسەن بىمارنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرغۇزۇش. ( مەسلەن: يانتۇرغۇزۇش ياكى ئولتۇرغۇزۇش )

2) قۇرۇق يىغىنە سانجىشنى ئاۋال سانجىلىدىغان يەللە ئورنىنى دىزىنىڭكىيەلەش: قۇرۇق يىغىنە سانجىشنى ئاۋال سانجىلىدىغان يەللە ئورنىنى تىرە دىزىنىڭكىيەلەش سۈيۈنچىلىكى، ئىپتىقا چىلانغان بەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسۇ بۇلدۇ) ئارقىلىق يەرلىك ئۇرۇننى تۇلۇق قايتا - قايتا دىزىنىڭكىيەلەش.

3) قۇرۇق يىغىنە سانجىشنى بۇرۇن يىغىنى ئۆلچەملىك تۇتۇشقا دىققەت قىلىش:



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

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

(1) يىغىنە سانجىش ۋاقتىدا: دىزىنىڭكىيەلەپ تاللانغان يەللە ئورنىنى ئىنىق مۇقىمداپ بۇلۇپ، بىمارغا يىغىنە سانجىغاندىكى ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىلىتىش ۋە بىلدۈرمەسلىك، ھەم يىغىنە سانجىش قىيىن بۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بىمارنىڭ دىققەت ئىبارىنى ھەرخىل ئۆسۈملۈك ئارقىلىق باشقا تەرەپكە بۇرۇۋېتىپ تۇرۇپ ئاندىن تىزىملىرىدە يىغىنى بەللە ئورنىغا كىرگۈزۈش، كىرگۈزۈش جەريانىدا يىغىنى يىنىك دەرىجىدە ئوڭ سولغا ئايلاندۇرۇپ كىرگۈزۈش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم.

(2) يىغىنى تۇرغۇزۇش ۋاقتىدا: ھەر بىر ئۇرۇنغا سانجىلغان يىغىننىڭ يەرلىك ئۇرۇندا تۇرۇش ۋاقتى 20-15 مىنۇت ئەتراپىدا بېكىش، بۇ ۋاقىت ئىچىدە يىغىنى 2-3 قېتىم ئەتراپىدا يىنىك دەرىجىدە چىكىش ياكى ئوڭ سولغا ئايلاندۇرۇپ تۇرۇش، بۇ جەرياندا بىمارنىڭ يىنىدىن قەتئىي ئايرىلماسلىقى بىمارنىڭ ھەۋالىنى كۈزىتىپ تۇرۇش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا يىغىن بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن باشقا بۇ باسقۇچتا خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بۇلدۇ.

(3) يىغىنە چىقىرىش ۋاقتىدا: بەللە ئورنىدىن يىغىنە چىقارغاندا ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىلىتىش ۋە بىلدۈرمەسلىك، ھەم يىغىنە چىقىرىش قىيىن بۇلۇپ قېلىش، يىغىنە چىقارغان چاغدىكى يىغىنە ئورنىدىن قان چىقىپ كىتىش ئەھۋاللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئىپتىقا چىلانغان بەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسۇ) ئارقىلىق سانجىلغان يىغىننىڭ تىرە تۈۋىنى يىنىك دەرىجىدە بىپ تۇرۇپ يىغىنى تىزىملىرىدە تارتىپ چىقىرىۋېلىش ۋە تىرە يۈزىدىكى يىغىنە ئىزىنى، ئىپتىقا چىلانغان بەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسۇ بۇلدۇ) ئارقىلىق 3-5 سىكۇنتىچە بىپ بۇلۇپ، قان چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلگەندىن كېيىن، شۇ ئىپتىقا چىلانغان بەلكۈچ ياكى ئىپتىقا چىلانغان پاختا بىلەن يەرلىك بەللە ئورنىنى قايتا

دېزىنېكسىيەلەش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم.

(5) قۇرۇق يىغىنە ساتچى داۋالاش مەزگىلىدە كۈتۈلگەن ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالدىغان ۋە بىر تەرەپ قىلىدىغان دورا ۋە سايمانلار تۇلۇق بولغان شارائىت ئاستىدا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ۋە كۈتۈلگەن ئەھۋاللارنى توغرا بىر تەرەپ قىلىش مەسلىھەت:

(1) يىغىنە سانجىغاندىكى ئايلىنىپ يېقىلىش: ھەددىدىن زىيادە ھېرىپ چارچاپ كەتكەن، بەدىنى ئاجىز، ئاچ قۇرساق بولغان ياكى يىغىنى بەك كۈچەپ چوڭقۇر سانجۇۋەتكەن، يىغىنە سانجىغاندا ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولغان بىمارلاردا ئاسىتلام باش ئايلىنىش، يۈرەك ئېغىش، چىرايى تاتىرىش، كۆڭلى ئېلىشىش ۋە قۇسۇش، ئېغىر بولغاندا ئايلىنىپ كىتىش ئەھۋالى يۈزىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يۇقارقى ئەھۋاللىرى يىنىك بولغان بىمارلارغا قاراتا ئالدى بىلەن دەرھال يىغىنى تارتىۋېتىپ، بىمارغا قايناقسۇنى كۆپ ئىچكۈزسەك بۇ ئەھۋاللار دەرھال ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر كەللىك ئەھۋالى ئىغىر بۇلۇپ بۇخىل بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىنىڭ ئۈنۈمى بولمىغاندا دەرھال ھۆپسەيتىش رولى بولغان رېن جوك(人中)، جوك چۇك(中冲)، نېي گۇئەن(内关)، يوڭ چۈن(涌泉) پەللىرىگە يىغىنە سانجىغاندا كەللىك ئەھۋالى تىزلام ياخشىلىنىپ كىتىدۇ.

(2) يىغىنە ئىگىلىپ كېتىش ئەھۋالى: يىغىنە سانجىغاندا كۈچەپ سانجىش ۋە يىغىنە سانجىغاندا بىمار مىدىرلاپ شۇك ياتىسلىق سەۋەبىدىن يىغىنە ئاسىتلام ئىگىلىپ كېتىش ئەھۋالى كىلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يىغىنى ھەرگىز كۈچەپ تارتىپ چىقارماسلىق ۋە ھەرخىل بۇنىلشتە تولغىماسلىق لازىم. ئەكسچە يىغىنە قايسى تەرەپكە ئىگىلىگەن بولسا شۇ تەرەپكە قارىتىپ ئاستا - ئاستا تارتىپ ئېلىۋەتكەن بۇلىدۇ.

(3) يىغىنە چىقماي توختاپ قېلىش ھادىسى: يىغىنى سانجىغاندا كۈچەپ چوڭقۇر سانجۇتۇش ياكى كۈچەپ ئايلىندۇرۇپ تولغاش سەۋەبىدىن يىغىنى چىقارغاندا يىغىنە چىقماي توختاپ قېلىش ۋە چىقارغىلى بولماسلىق ئەھۋالغا قارىتىلغان بۇلۇپ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە يىغىنى ھەرگىز قارىسقا كۈچەپ تارتىپ ئالماستىن، بىمارنى ئۈزۈش بوش قۇيۇپ بىرىشكە ئۈندەپ تۇرۇپ ئاندىن چىقرۇۋېلىش. ئۈنۈمى تارتىپ چىقرۇۋالغىلى بۇلسا پەلە ئەتراپىدىكى تىرە ۋە مۇسكۇللارنى ئۇلاش ياكى شۈبەلە ئەتراپىدىكى ئۇرۇنلارغا يىغىنە سانجىش ئارقىلىق يىغىنى تارتىپ چىقرۇۋېلىش لازىم.

(4) يىغىنە سانجىغان پەلە ئورنىدا يىغىنە سۇنۇپ قېلىش ئەھۋالى: ئەگەر يىغىنە سانجىغاندا يىغىنە سۇنۇپ قېلىش ياكى بولماسلىقى، يىغىنە ئۇزاق ئىشلەتمەي داتلىشىپ قېلىشى ياكى يىغىنە سانجىش پەيتىدە بىمارنىڭ مىدىرلاپ كىتىشى سەۋەبىدىن پەلە ئورنىدا يىغىنە سۇنۇپ قېلىش ئەھۋالى يۈز بىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە ھەرگىز جىددىلەشمەستىن، بىمارنىڭ مىدىرلاپ كىتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ تۇرۇپ بىر تەرەپ قىلىش. بىر تەرەپ قىلىشتا، سۇنغان يىغىنە سۇنۇق ئۈچى تىرە يۈزىدىن سىرتقا چىقىپ تۇرغان بولسا سۇنغان يىغىنە ئىككى تەرەپتىكى تىرىنى قول بىلەن ئاستا - ئاستا چىڭ بېسىپ تۇرۇپ قىسقاچ ئارقىلىق قىسىپ تارتىپ ئېلىۋېتىش، ئەگەر يىغىنە سۇنۇق ئۈچى تىرە ئىچىدە قىلىپ قالغان بولسا، بىمارنى ھەركەتلەندۈرمەستىن تىنچ تۇرغۇزۇپ پەلە ئورۇن پەلە ئەتراپىنى لى دۇ كا يىن-ئار كۆز دورىسى ئارقىلىق ناركوز قىلىپ بولغاندىن كىيىن پەلە ئورنىدىكى تىرە-ۋە تىرە ئالدىنى تۇتۇۋېلىش ۋە مۇسكۇللارنى كىسىپ يىغىنە سۇنۇق ئۈچىنى ئاشكارىلاپ تۇرۇپ ئاندىن قىسقاچ ئارقىلىق تارتىپ چىقرۇۋېتىش كىرەك.

( يىغىنە سانجىغان پەلە ئورنىدا يىغىنە سۇنۇپ قېلىش ئەھۋالىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن يىغىنى ئوبدان

تەكشۈرۈش ۋە يىغىنى 5 فۇمىدىن 1 سۇمغىچە ترە يۈزىدە ئارتۇق قالدۇرۇش لازىم)

(5) يەل كۆكرەك : يەل كۆكرەك ئەھۋالى بولسا كۆكرەك قىسقا يىغىنە سانجىغاندا ئۇزۇن يىغىنە ئىشلىتىپ تۈزۈپ، يىغىنى تىك ۋە چوڭقۇر سانجىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋال بۇلۇپ. بۇنداق چاغدا بەزىدە يۇقارقى ئەھۋالغا قۇشۇلۇپ، ئېغىر بولغاندا ئۆپكە زەخىملىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كۆكرەك قىسقا يىغىنە سانجىغاندا ئۇزۇن يىغىنە ئىشلەتمەسلىك ۋە يىغىنى تىك ۋە چوڭقۇر سانجىماسلىق، ئەگەر يەنىلا يەل كۆكرەك ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ، كەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولغانلارغا قارىتا كۆكرەكتىن يەلنى تارتىش ئۇسۇلى بۇيىچە، يەلنى تارتىپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

(6) يىغىنە چىقارغان چاغدىكى يىغىنە ئورنىدىن قان چىقىپ كىتىش: يىغىنە چىقارغان چاغدىكى يىغىنە ئورنىدىن قان چىقىپ كىتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە جىددىلەشمەستىن قان چىقۇراتقان يىغىنە ئورنىنى ئىسپرتقا چىلانغان پەلەكچ ياكى ئىسپرتقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسۇ بۇلدۇ) ئارقىلىق 3-5 سىكۇنتىچە بېپ تۇرساق توختاپ قالىدۇ. بۇنداق قىلغاندەك قان چىقىش توختىما يەرلىك ئۇزۇن پەللە ئورنىنى تېغىق داكى ئارقىلىق چىڭ تېغىپ قويماق قان چىقىش توختايدۇ.

(7) يىغىنە ئورنىنىڭ ياللۇغلىنىپ قىلىش ئەھۋالى: بۇ يىغىنە سانجىش، يىغىنە چىقىرىش مەزگىلىدىكى دېرىنكىبەلەشكە ئىبار بەرمەسلىك سۈزۈلما كەللىكلەرگە ئۇزۇن مۇددەت يىغىنە سانجىش، يىغىنە سۈپىتى ۋە تازىلىقنىڭ ياخشى بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، يەرلىك ئۇزۇندا قىزىرىش، ئىشىش، ئاغرىشتىن ئىبارەت ياللۇغلىنىشلىق ئەھۋاللارنىڭ پەيدا بۇلىشىغا قارىتىلغان بۇلۇپ. بۇنداق ۋاقىتتا بىر مەزگىل يىغىنە سانجىشنى توختۇتۇپ تۈزۈپ، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىدە يەرلىك ئۇزۇنغا ئىچى سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ، ياللۇغلىنىشلىق ئەھۋاللار يۇقالغاندىن كىين، ئاندىن داۋاملىق يىغىنە سانجىش ياكى مۇشۇ پەللە بىلەن ئۇخشاخ تەسلىك پەللىلەرگە ئالماشتۇرۇپ يىغىنە سانجىش لازىم

6- بەدەننىڭ ھەرقايسى ئۇزۇنلىرىغا قۇرۇق يىغىنە سانجىشنىڭ چوڭقۇرلۇق دەرىجىسىنى مۇۋاپىق بىكىتىش:

يىغىنە سانجىش چوڭقۇرلۇق دەرىجىسى بىلەن ئىشى سىمىز- ئۇزۇنلىقى، كەللىك تۈزگە قارىپ ئۇخشاغان چوڭقۇرلۇقتا سانجىش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مەسلەن:

(1) قولنىڭ مۇزە قىسمىدىن تارتىپ بېغىشچە بولغان پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 1 سۇمىدىن 2 سۇمغىچە سانجىما مۇۋاپىق.

(2) قولنىڭ بېغىشىدىن تارتىپ بارماق ئۇچىغىچە بولغان پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇمىدىن 1 سۇمغىچە سانجىما مۇۋاپىق.

(3) كۆز ئەتراپىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇمىدىن 1.5 سۇمغىچە سانجىما مۇۋاپىق.

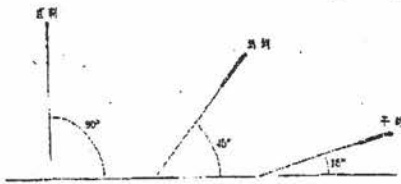
(4) يۈز قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 0.5 فۇمىدىن 1.5 سۇمغىچە سانجىما مۇۋاپىق.

(5) باش قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇمىدىن 1 سۇمغىچە سانجىما مۇۋاپىق.

(6) بۇيۇن. نېمە يەلكە، ۋە مۇزە قىسمىنى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 1 سۇمىدىن 1.5 سۇمغىچە سانجىما مۇۋاپىق.

(7) كۆكرەك قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىنە سانجىغاندا 5 فۇمىدىن 1 سۇمغىچە سانجىما مۇۋاپىق.

- (8) قورساق قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا 1 سوۋىدىن 1.5 سۇغىمىغا سانجى مۇۋاپىق.
- (9) بەل قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا 1.5 سوۋىدىن 2.5 سۇغىمىغا سانجى مۇۋاپىق.
- (10) ساغرا قىسمىدىن تارتىپ تىز بۇغۇمىغا بولغان پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا 2 سوۋىدىن 4 سۇغىمىغا سانجى مۇۋاپىق.
- (11) تىز بۇغۇمىدىن ئۇشۇققىچە بولغان پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا 1.5 سوۋىدىن 3 سۇغىمىغا سانجى مۇۋاپىق.
- (12) ئۇشۇق بۇغۇمىدىن پۈت تاپان قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا 0.5 سوۋىدىن 1 سۇغىمىغا سانجى مۇۋاپىق.
- (13) پۈت دۈبىدىن تارتىپ پۈت بارماق ئۇچلىرىغا بولغان قىسىمىدىكى پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا 5 سوۋىدىن 1 سۇغىمىغا سانجى مۇۋاپىق.
- 7- پەللىلەرگە قۇرۇق يىغىن سانجىش بۇلغىنى مۇۋاپىق تاللاش:



يىغىن سانجىش بۇلغىنى ئۈچ خىلغا بۆلىنىدۇ.

- (1) تىك سانجىش ئۇسۇلى: بۇخىل ئۇسۇلدا پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا، يىغىن سانجىلىدىغان ئۈرۈندىكى تىرە يۈزىگە تىك (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇس بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) قىلىپ سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۆپۈنچە مۇردىدىن تارتىپ بېقىشقا، بەل ۋە ساغرىدىن تارتىپ ئۇشۇق بۇغۇمىغا بولغان ئارىلىقتىكى پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.
- (2) يانتۇ سانجىش ئۇسۇلى: بۇخىل ئۇسۇلدا پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا، يىغىن سانجىلىدىغان ئۈرۈندىكى تىرە يۈزىگە يانتۇ (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) قىلىپ سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۆپۈنچە باش، دۈمبە، كۆكرەك، بۈيۈن ۋە قورساق، پۈت دۈمبە قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.
- (3) ياتقۇزۇپ (تىرە بويلىتىپ) سانجىش ئۇسۇلى: بۇخىل ئۇسۇلدا پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا، يىغىن سانجىلىدىغان ئۈرۈندىكى تىرە يۈزىگە ياتقۇزۇپ يەنى تىرە بويلىتىپ (يىغىن تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇس بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۆپۈنچە باش، پىشانە، يۈز، قولاق ئەتراپى، زامناق ئاستى قىسىمىدىكى پەللىلەرگە يىغىن سانجىغاندا ۋە يىلىمە يىغىن سانجىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ساپىزما بۇشاتقاندا، مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.
- 8- پەللىلەرگە قۇرۇق يىغىن سانجىش پەتىنى مۇۋاپىق تاللاش: پەللىلەرگە يىغىن سانجىش پەتىنى دېگىنىمىز بولسا مەلۇم خىل گەللىكلەرگە يىغىن سانجىپ داۋالاشتا تاللىنىدىغان ئەڭ ياخشى ۋاقتىنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن:

- (1) باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىق كىلىنى ئۇخلاشتىن بىر سائەت بۇرۇن يىغىن سانجىپ داۋالاش ئۇنۈمى

يۇقىرى ۋە تىز بۇلىدۇ.

- (2) يۇقىرى قان بېسىم نىرۋا ئاجىزلىق كەللىكلەرگە ئۇخلاشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن يىغىنە سانجىدا داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى ۋە تىز بۇلىدۇ.
- (3) يۈرەك كەللىكلەرگە ئۇخلاشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن يىغىنە سانجىدا داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى ۋە تىز بۇلىدۇ.
- (4) لەقۋا كەللىكلەرگە قانچە بالدۇر يىغىنە سانجىدا داۋالانغاندا ئۈنۈمى شۇنچە يۇقىرى بۇلىدۇ.
- 9- قۇرۇق يىغىنە سانجىدا داۋالاشقا ماس كەلمەيدىغان كەللىكلەرگە يىغىنە سانجىدا قۇيۇشتىن ساقلىنىش: مەسلەن:

- (1) سانجىلىدىغان پەللە ئۈرىدا چىقان، غەلۋىرەك، بىرىغلىق چارھەت، يارا، ياللۇغ، ۋىنا تۆمۈرلىرى ئەگرى-بۇگرى كۆپۈۋالغان ئۇرۇنلارغا يىغىنە سانجىدا ماسلىق لازىم.
- (2) ئېغىر دەرىجىدە قان يۇقاتقان بىمارلارغا قارىتا يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق.
- (3) يامان سۈپەتلىك ئۆسۈملۈك ئەتراپىدىكى يەللەلەرگە يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق.
- (4) ئادەت كىلىۋاتقان ۋە ھامىلدار ئاياللارغا قارىتا يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق.
- (5) قان بېسىمى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق، قان بېسىمى بىرقەدەر يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا ئىختىياتچانلىق بىلەن سانجىدا.
- (6) ئېغىر خۇراتقۇچى كەسل بىلەن ئاغرىغان ۋە تىنى ھەددىدىن زىيادە ئاجىز بىمارلارغا قارىتا يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق. (مەسلەن: ئېغىر دەرىجىدىكى سىل كەسل بىمارلىرى)
- (7) قان قەنتى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق، قان قەنتى بىرقەدەر يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا ئىختىياتچانلىق بىلەن سانجىدا.
- (8) يىغىنە سانجىدا داۋالاشتىن ھەددىدىن زىيادە قورقىدىغان، رۇھى چۈشكۈنلىشىپ كەتكەن ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى غەم - ئەندىشى بار بىمارلارغا قارىتا يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق.
- (9) ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك كەسلى بار بولغان بىمارلارغا قارىتا يىغىنە سانجىدا داۋالاسلىق.
- (10) ئەسكەرتىش:

ئىغىر دەرىجىدىكى يۈرەك زەپلىشىش، يۇقىرى قان بېسىم، دىئابىت، سىل قاتارلىق كەللىكلەردە تۇتاشتىن ھۆشىدىن كەتكەن ياكى شۇك بۇلۇش ئەھۋالى يۈز بەرگەن بىمارلارغا نىپەتەن جىددى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن يىغىنە سانجىدا قۇتقۇزۇش ئېلىپ بارسا بۇلىدۇ.

10- ھەرخىل كەللىكلەرگە قۇرۇق يىغىنە سانجىدا داۋالاشنىڭ مۇددىتى ۋە كۈندىلىك يىغىنە سانجىدا قېتىمىنى

مۇۋاپىق بىكىتىش:

- (1) ئۆتكۈر خارەكتىرلىك كەللىكلەرگە نىپەتەن ھەركۈنى ئىككى قېتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، كەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغىچە يىغىنە سانجىدا بىلىدۇ.
- (2) سۈزۈلما خارەكتىرلىك كەللىكلەرگە نىپەتەن 15 كۈن بىر داۋالاش كۈزىسى قىلىپ، ھەركۈنى بىر قېتىم داۋالاش ئېلىپ بارىتىپ بۇلىدۇ.
- (3) ئادەتتىكى كەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش مۇددىتىنى 7 كۈننى بىر داۋالاش مۇددىتى قىلىپ، ھەركۈنى بىر قېتىم يىغىنە سانجىدا داۋالاش ئېلىپ بارسا بۇلىدۇ.



(4) ئەسكەرتىش

دەۋالاش مۇددىتى ۋە قېتىنى دوختۇرلار كەللىك تۈرى ۋە كەللىك ئەھۋالغا قاراپ ئۆزلىرى بىكتىمۇ بۇلىدۇ. 11- يىغىنىڭ پەللىگە چۈشكەن چۈشكەنلىكى ۋە يىغىنىڭ ئۆنمىنىڭ بولغان بولمىغانلىقىنى ياخشى ئايرىش: بۇنىڭدا: كۆپۈنچە يىغىنە سانجىشتىن ئاۋال، يىغىنە سانجىغاندا پەللى ئۆرنىنى ئۆلچەملىك تۇغرا ھسابلاپ بىكتىپ، مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق ۋە مۇۋاپىق يۈنلىشتە يىغىنە سانجىغاندەك، يەرلىك پەللى ئورنىدا سىقىش، يەرلىك ئۆرۈن ئېغىرلىش سىزسى بۇلۇش، چىقىش، توك تەپكەندەك بۇلۇپ يۇقىرىغا ياكى تۆۋەنگە، ئىچىگە ياكى سىرتىغا تارقىلىشكە ئالاھىدە سىزىملارنىڭ بەيدا بۇلىشى يىغىنىڭ پەللىگە چۈشۈپ، ئۆنۈمى بولغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەكسچە يىغىنە سانجىشتىن ئاۋال يىغىنە سانجىغاندا پەللى ئورنىنى ئۆلچەملىك تۇغرا ھسابلاپ بىكتىپەلا خاتا ئۆرۈن ۋە مۇۋاپىق بولمىغان چوڭقۇرلۇق ياكى مۇۋاپىق بولمىغان يۈنلىشتە يىغىنە سانجىغاندا، يىغىنە سانجىغان يەرلىك ئورۇندا يۇقارقىدەك سىزىملارنىڭ بەيدا بولمىشى، ئەكسچە ئىچىپ ئاغرىش سىزسى بۇلىشى يىغىنىڭ پەللىگە چۈشكەنلىكى ۋە ئۆنمىنىڭ بولمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بەزى بىمىللارغا نىسبەتەن يىغىنە سانجىغاندا يىغىنە پەللى توغرا ۋە مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق، مۇۋاپىق يۈنلىشتە يىغىنە سانجىغاندەك يۇقارقىدەك ئالاھىدە سىزىملار بەيدا بولىدۇ، بۇلارغا نىسبەتەن ئالاھىدە قاراش لازىم.

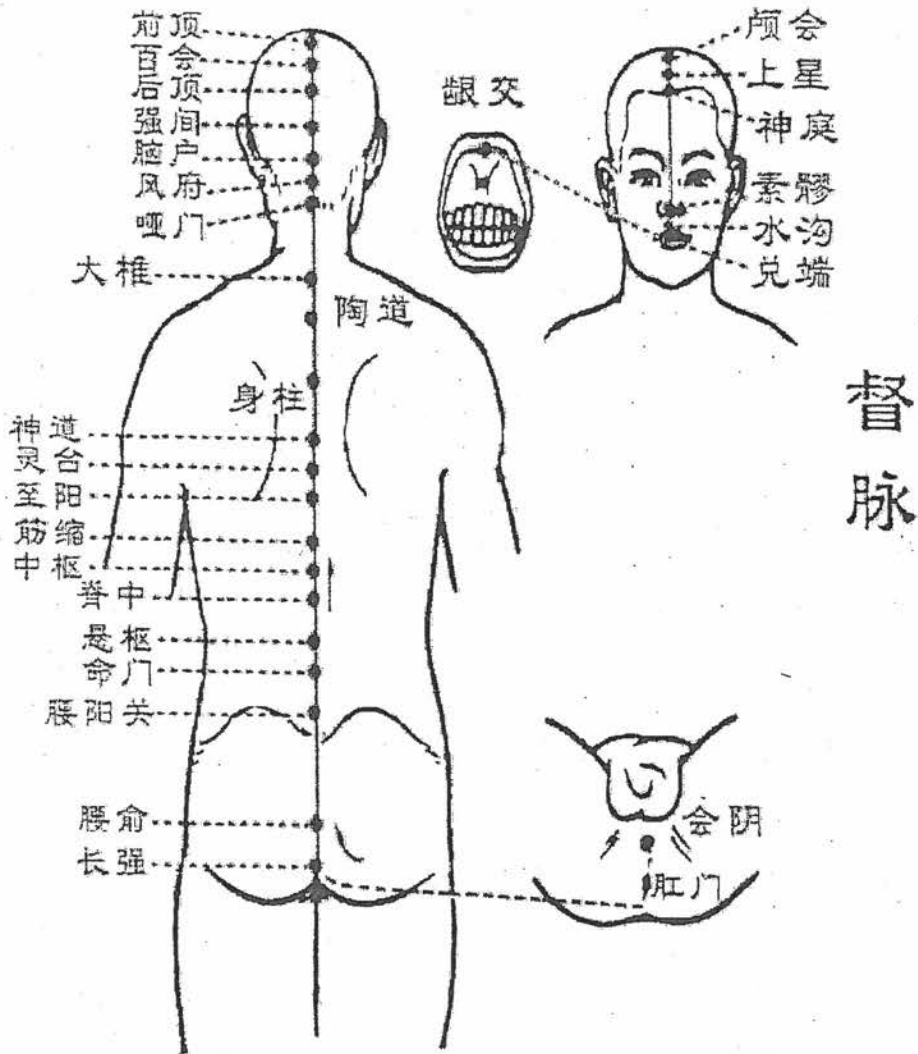
(12) ئەسكەرتىش:

بۇنداق ئەھۋالدا يىغىنى تارتىپ ئېلىۋەتمەستىن يىغىنىڭ چوڭقۇرلىقى ۋە يۈنلىشىنى مۇۋاپىق توغۇرلاپ - تەكشۈپ سانجىپ بېقىش، ئەگەر بۇ چاغدا يۇقارقىدەك ئالاھىدە سىزىملارنىڭ بىرەرسى بەيدا بولسا شۇ يۈنلىش ۋە چوڭقۇرلۇقتا يىغىنى توختىتىش. ئەگەر بۇنداق قىلغاندەك يۇقارقىدەك ئالاھىدە سىزىملارنىڭ بىرەرسى بەيدا بولسا ئاندىن بۇ ئۆرۈندىن يىغىنى، تارتىپ ئېلىۋېتىپ، پەللى ئۆرنىنى قايتىدىن ھسابلاپ بىكتىپ، ئاندىن يىغىنى مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق ۋە مۇۋاپىق يۈنلىشتە پەللىلەرگە سانجىپ يەرلىك ئۆرۈن، پەللى ئۆرنىدا يۇقاردا سۆزلەپ ئۆتۈلگەندەك ئالاھىدە سىزىملارنىڭ بىرەرسى بەيدا بولغاندا ئاندىن توختاش لازىم.

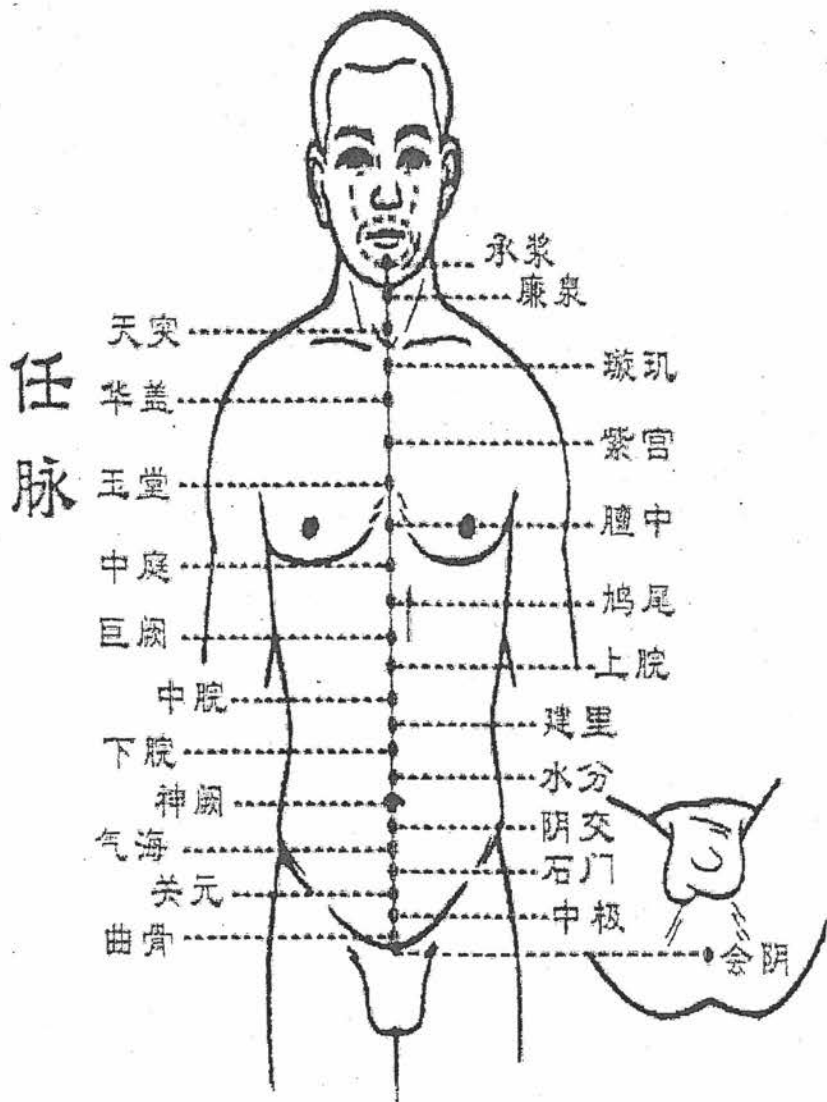


6. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللار ۋە ئۇ يوللاردىكى بەللىلەر

### 1- 督脉

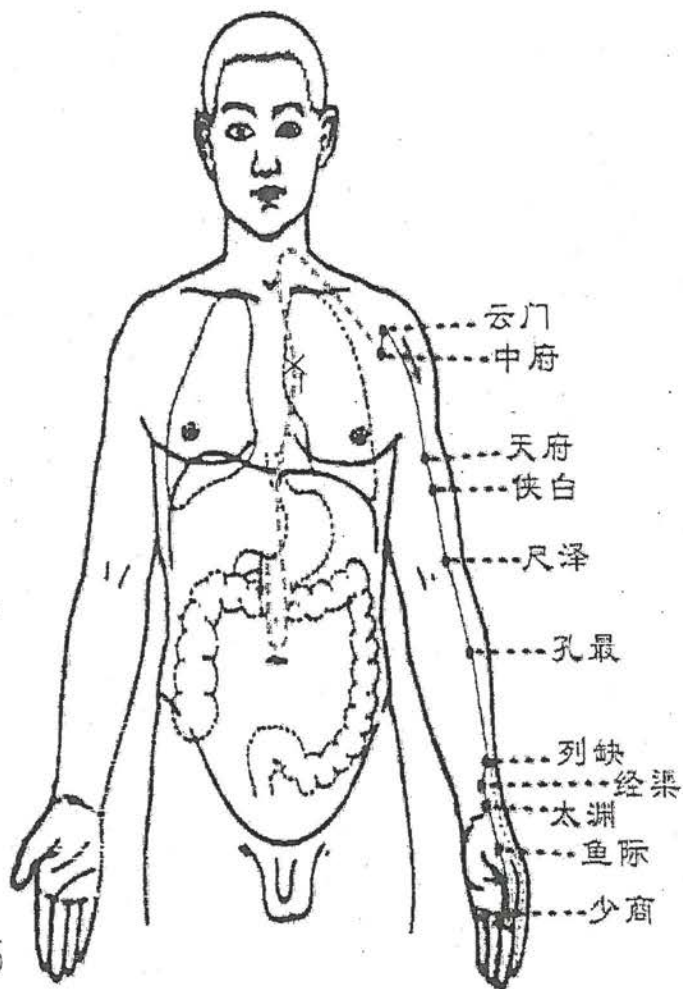


# 1. 任脉



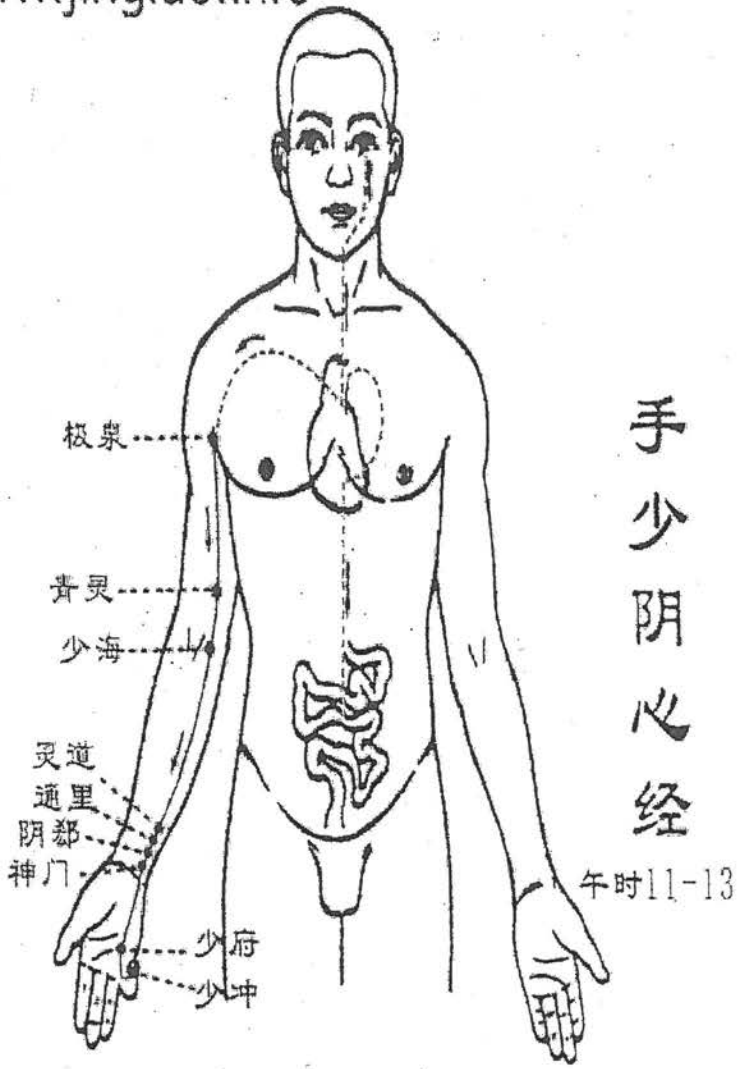
## 3- (手三阴经经穴)

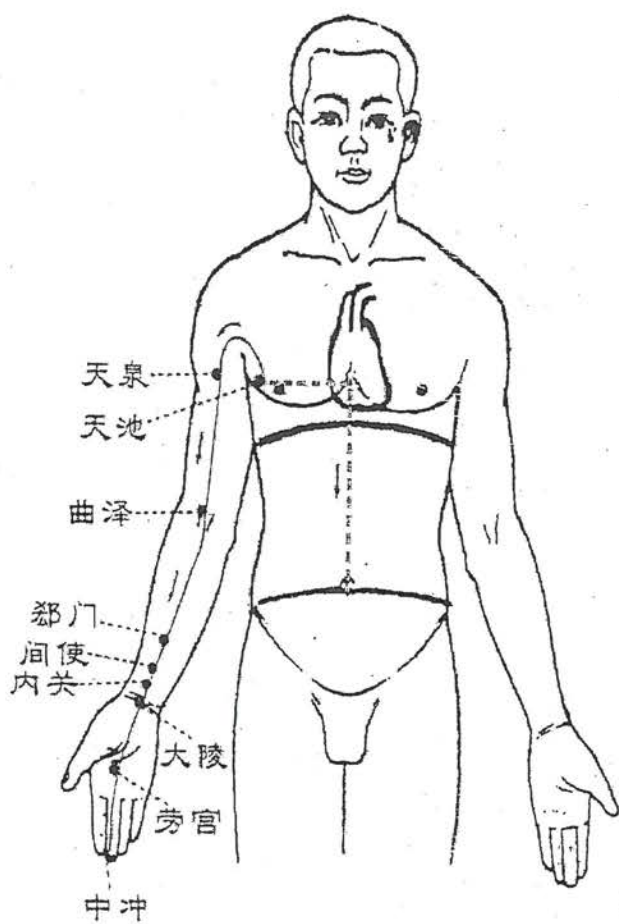
## 手太阴肺经



寅时3-5

www.jingluo.info

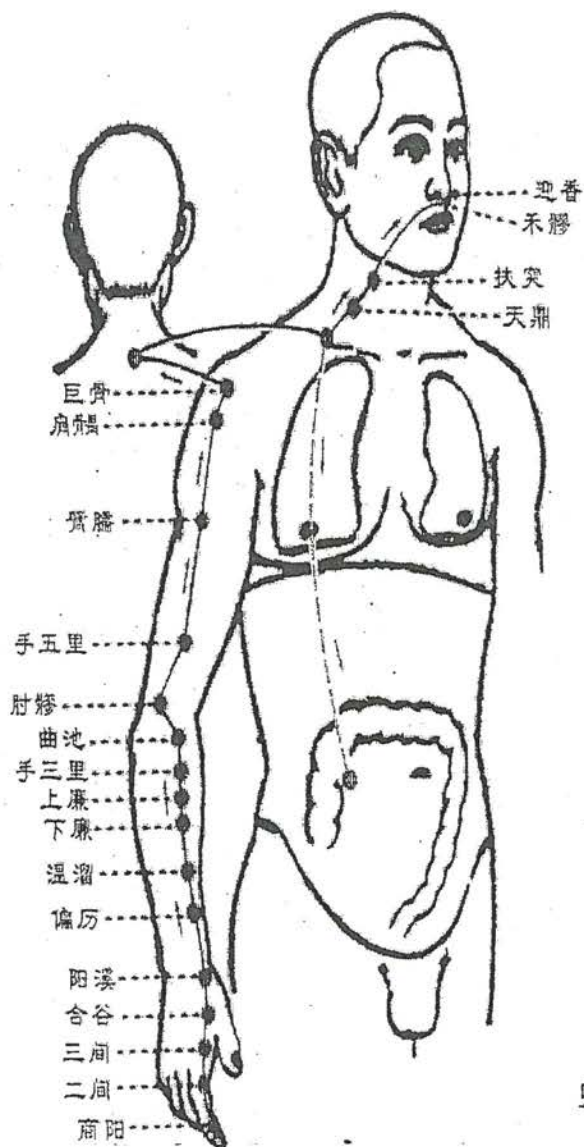




手厥阴心包经

戌时19-21

### 4- (手三阳经经穴)

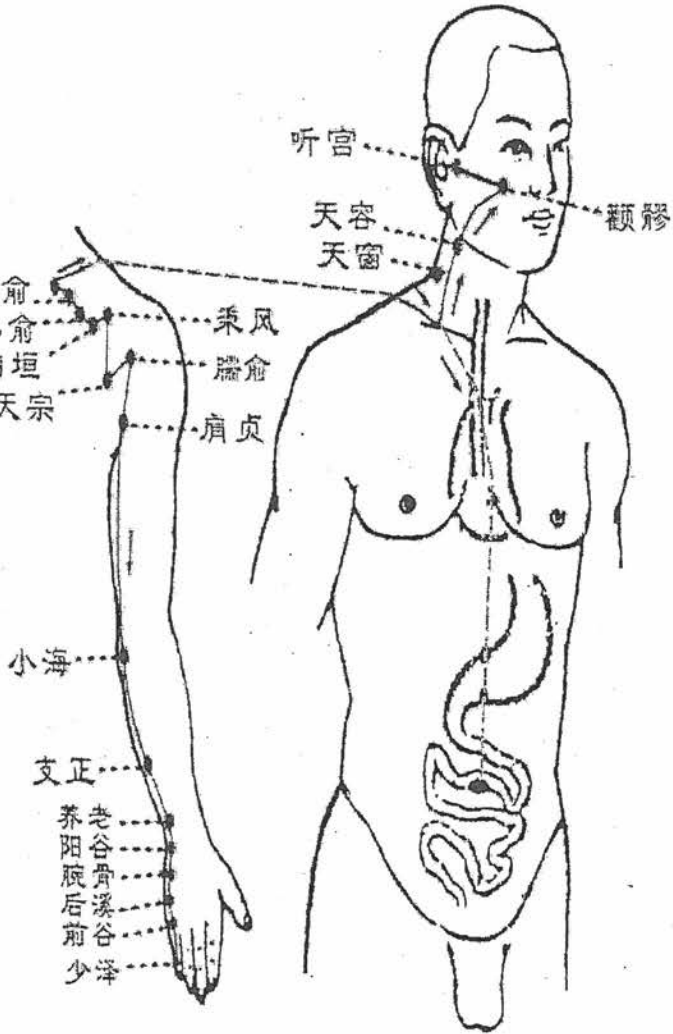


手  
阳  
明  
大  
肠  
经

卯时5-7

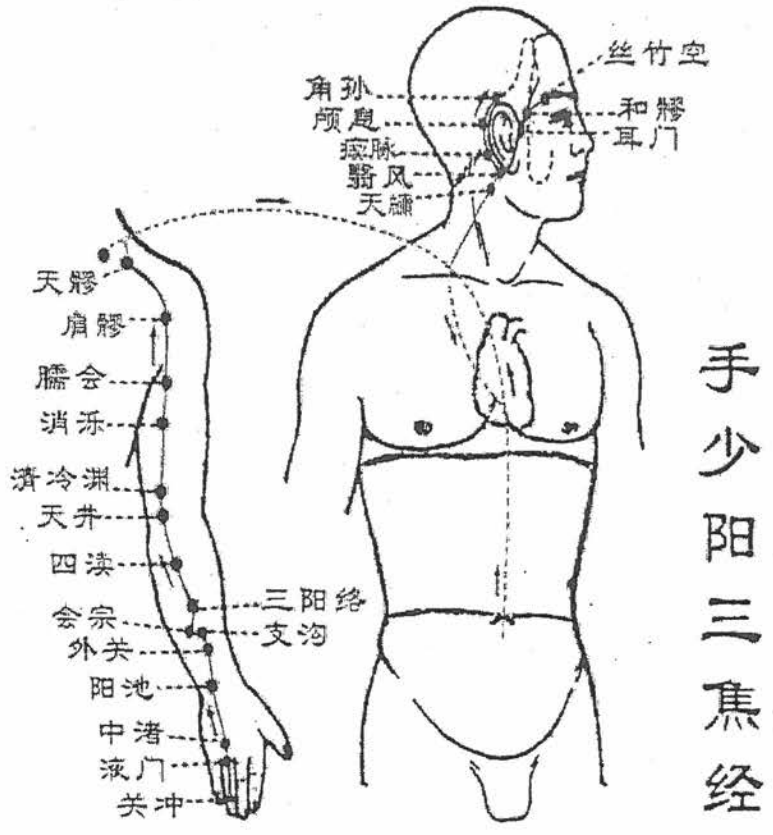


# 手太阳小肠经



未时13-15

www.jingluo.info



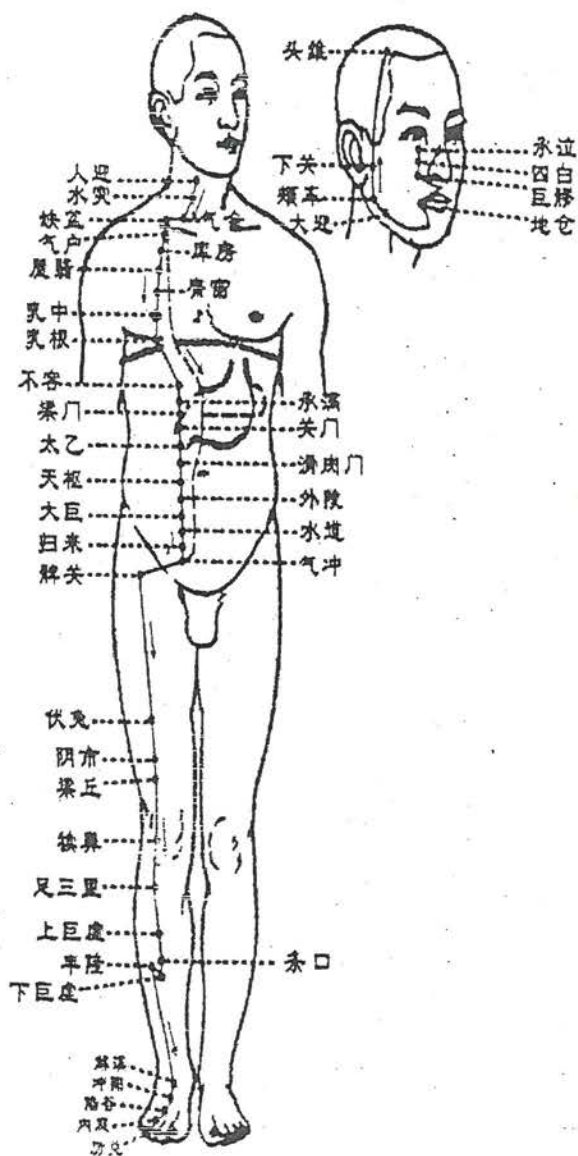
手少阳三焦经

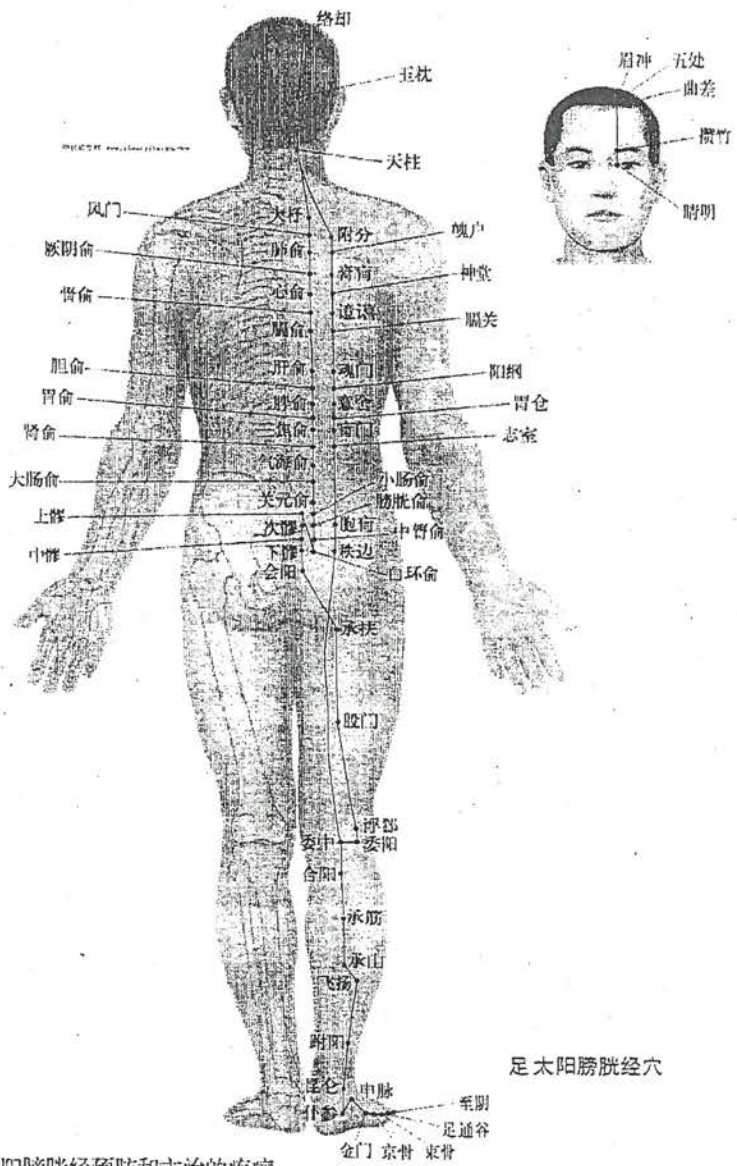
亥时21-23

# 5- (足三阳经经穴)

## 足阳明胃经

辰时7-9



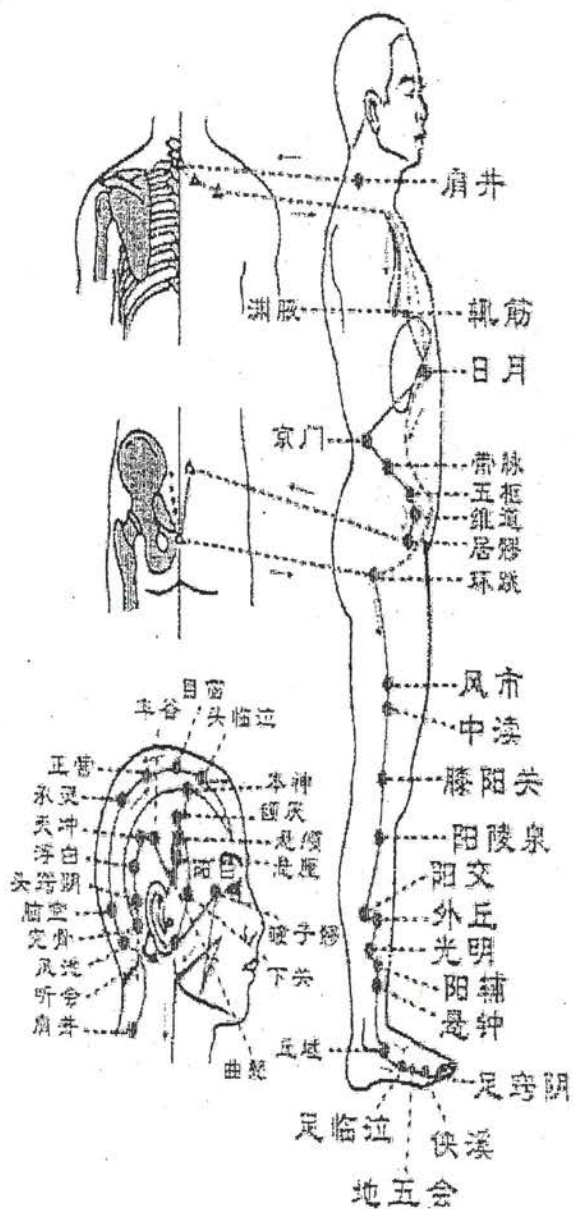


足太阳膀胱经穴

足太阳膀胱经预防和主治的疾病

呼吸系统：感冒、发烧、各种急性性支气管炎、哮喘、肺炎。  
 消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、腹泻等、急性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。  
 泌尿生殖系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、痛经、月经不调、痛经、宫寒、附件炎、宫颈糜烂。  
 其他疾病：失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎、经络所过的肌肉痛。

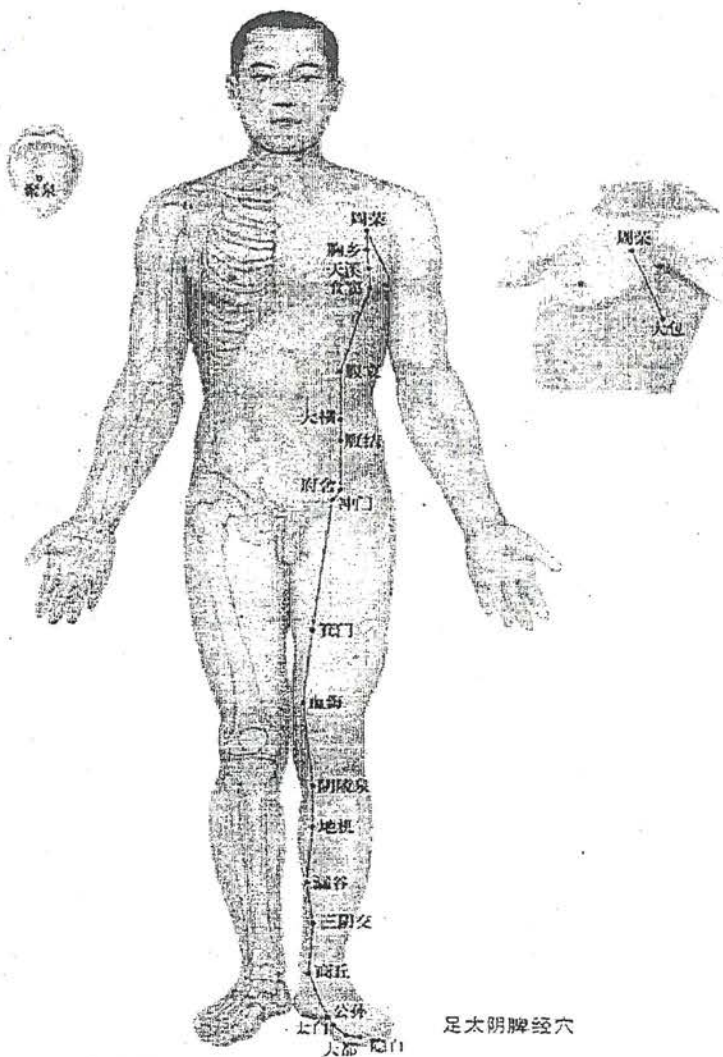
# 足少阳胆经



子时23-1

# 6- (足三阴经穴)

养生主·传统养生门户  
www.yaqsbaogshu.com



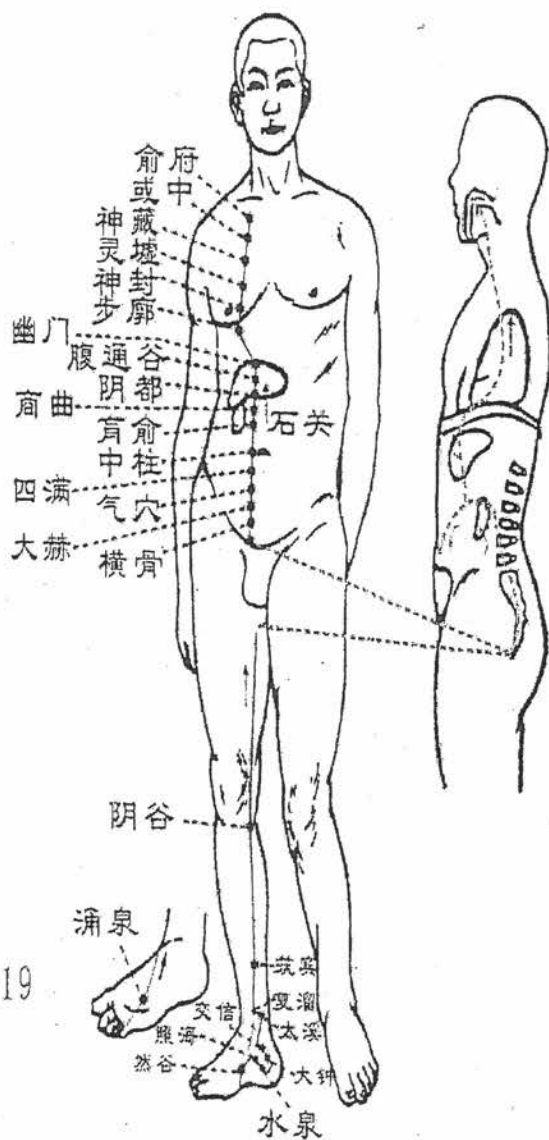
足太阴脾经穴

## 足太阴脾经预防及主治的疾病

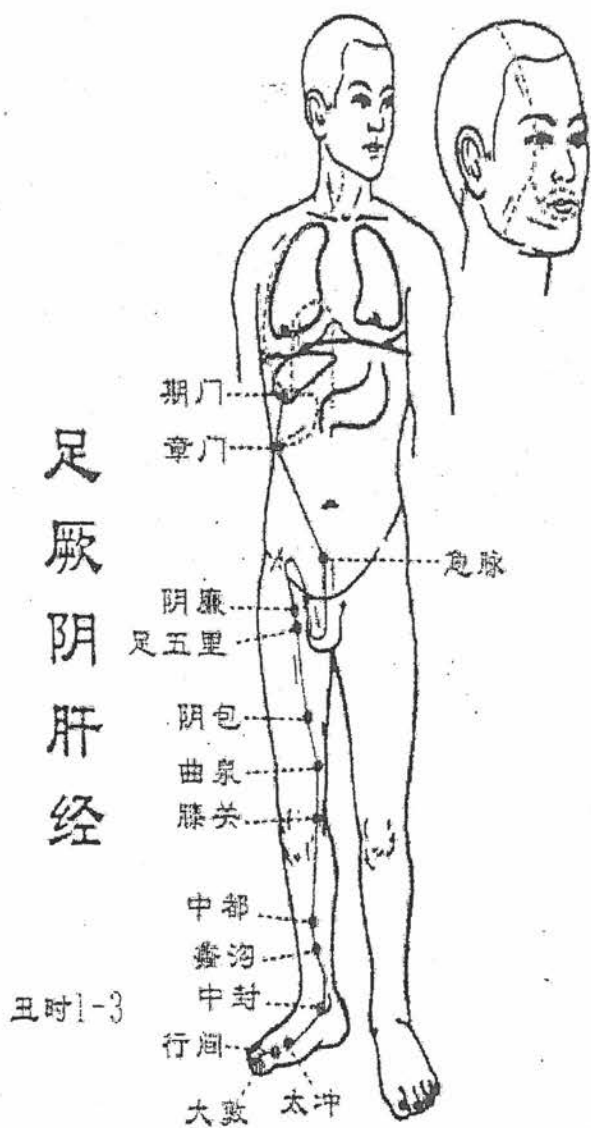
消化系统疾病：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。  
 妇科病：痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、或崩漏、附件炎、  
 阴道炎、盆腔炎等症。



# 足少阴肾经



酉时17-19



——7- (常用经外奇穴)

## 7. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئالدىنقى ئالدىنقى ۋە

### داۋالانغان كېسەللەرنى

(人体督脉和任脉及十二经脉的预防和主治疾病)

#### 督脉:

脊柱病: 腰肌劳损、腰椎间盘突出、强直性脊柱炎、颈椎病。

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

#### 任脉:

泌尿生殖系统: 前列腺炎、阳痿、早泄、盆腔炎、附件炎、白带病。

消化系统: 胃痛、消化不良、胃溃疡。

其他: 失眠、胸闷气短、腰痛。

#### 1. 手太阴肺经:

呼吸系统: 各种急慢性气管炎、支气管炎、哮喘、咳嗽、咳血、胸痛。

五官科: 急慢性扁桃体炎、急慢性咽炎、咽痛、鼻炎、流鼻血。

其他: 经脉所过关节屈伸障碍、肌肉痛。

#### 2. 手太阴心经:

心血管疾病: 冠心病、心绞痛、心动过速、心动过缓、心肌缺血、心慌。

神经及精神疾病: 失眠健忘、神经衰弱、精神分裂、癫痫、神经官能症。

其他: 肋间神经痛、经脉所经肌肉痛。

#### 3. 手厥阴心包经:

心血管系统: 心慌、心动过速、心动过缓、心肌缺血、心绞痛、胸闷。

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

#### 4. 手阳明大肠经:

呼吸系统: 感冒、支气管炎、发烧、头痛、咳嗽。

头面疾病: 头痛、面神经炎、面肌痉挛、面瘫、牙痛、麦粒肿、结膜炎、角膜炎、

耳聾、耳鳴、三叉神經痛、鼻炎、鼻塞。

其他：頸椎病、皮膚瘙癢、神經性皮炎、蕁麻疹、經脈所過關節活動障礙。

### 5.手太陽小腸經：

五官科：眼疼、咽疼、頭痛、耳聾耳鳴、中耳炎、腮腺炎、扁桃體炎、角膜炎。

其他：腰扭傷、肩痛、落枕、失眠、癱瘓、經脈所經關節肌肉疼。

### 6.手少陽三焦經：

五官科：耳鳴、耳聾、腮腺炎、面神經炎、偏頭痛、面肌痙攣。

其他：肋間神經痛、便秘、中風後遺症、感冒、肘關節屈伸不利、經脈所過關節肌肉軟組織病。

### 7.足陽明胃經：

腸胃道疾病：小兒腹瀉、消化不良、食慾不振、胃脹、胃痛、胃下垂、胃及十二直腸潰瘍、胃炎、急性胃痙攣、胃神經官能症、胃腸蠕動過慢、便秘、泄瀉、痢疾。

頭面疾病：痤疮、黃褐斑、頭痛、眼疼、牙痛、面神經麻痺、腮腺炎、咽炎。

其他：中風偏癱後遺症、慢性闌尾炎、乳腺增生、白細胞減少、經脈所過關節肌肉疼。

### 8.足太陽膀胱經：

呼吸系統：感冒、發燒、各種急慢性支氣管炎、哮喘、肺炎。

消化系統：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指腸潰瘍、胃下垂、急慢性胃腸炎、肝炎、膽囊炎。

泌尿系統：腎炎、陽痿、睪丸炎、痛經、閉經、月經不調、盆腔炎、附件炎、宮頸糜爛。

其他：失眠、腰背痛、坐骨神經痛、中風後遺症、關節炎、經脈所經肌肉痛。

### 9.足少陽膽經：

肝胆病：各種急慢性膽囊炎、膽絞痛、各種慢性肝炎。

五官科疾病：頭昏、偏頭痛、面神經炎、面神經麻痺、耳聾、耳鳴、近視。

其他：感冒、發熱、咽喉腫痛、肋下痛、經脈所過肌肉痛。

### 10.足太陰脾經：

消化系統：消化不良、泄瀉、痢疾、便秘。

妇科病：痛经、闭经、月经不调、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。

男科：急慢性前列腺炎、水肿。

其他：周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过关节肌肉软组织病。

### 11.足太阴肾经：

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

头面疾病：头痛、牙痛。

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

### 12.足厥阴肝经：

生殖病：痛经、闭经、月经不调、盆腔炎、前列腺炎、疝气。

肝胆病：各种急慢性肝炎、急慢性胆囊炎、肝脾肿大、抑郁症。

其他：头顶痛、头晕眼花、眩晕、癫痫、胃痛。

## 8. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللاردىكى يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلدىغان پەللىلەر

### 1- باش ۋە بۇيۇن قىسمىدىكى ئاساسى پەللىلەر:



1. 兑端 dui duan دۈي دۈەن

ئورنى: يۇقرى كالبۇك قىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يۇقرى كالبۇك قىرىنىڭ ئوتتۇرىسى باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن يېغىپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرىغا (بۇرۇن تەرەپكە) يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.  
 ئىشلىتىلدىغان كىسەللىكلەر: يىغىنە سانجىغاندا ئايلىنىپ كېتىش، ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىنىپ كېتىش، مەسلىن: ھىستېرىيە، تۇتۇقلىق كېسەل (سەرنىي)، ئۇيلاپ كېتىشتىن بولغان ھۇشسىزلىش، تۈك سۇقۇۋېتىشتىن ۋە سۇدا تۇنجىقىشتىن بولغان ھۇشسىزلىش، مىڭگە قان چۈشۈش، ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان مېڭە كېسەللىكى، يۈزىنىرۋا پارالچى، بالىلاردىكى تارتىش قېلىشلار.



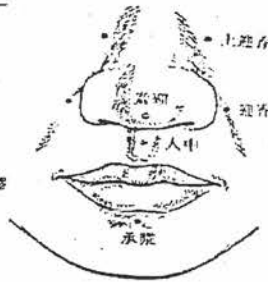
2. 人中 ren zhong رېن جوك

ئورنى: بۇرۇن ئاستى ئوتتۇرا ئېرىقچىنىڭ ئۈستى قىسىمى بىلەن بۇرۇن ئوتتۇرا باسلى كۆمۈرچىنىڭ ئۈستىدىكى بوش ئۈرۈن بۇلۇپ ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بەللە بۇلۇپ ھېسابلىنىدۇ.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرىغا يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.



ئەسكەرتىش: بۇيەللەدە سىزم كۈچلۈك بولغانلىق ئۈچۈن پەقەت ھۇشدىن كەتكەن بىمارلارغا قارىتا ئىشلىتىپ، ھۇشدىن كەتمىگەن باشقا بىمارلارغا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىنىپ كىتىش. مەسەلەن: ھىتىرىيە، يېڭى قان چۈشۈش، بالىلاردىكى تارتىش قېلىش، تۇتۇقلىق كېسەل(سەرتىي)، ئۆپلەپ كېتىش بولغان ھۇشسىزلىش، توك سۇقۇۋېتىش ۋە سۇدا تۇنجىقىشتىن بولغان ھۇشسىزلىش.....



3. سۇ لياۋ 素髻 su liao

ئۆرنى: بۇرۇننىڭ ئۈچىدا.

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

ئەسكەرتىش: بۇيەللەدە سىزم كۈچلۈك بولغانلىق ئۈچۈن يىڭنە سانجىغاندا، كۆزىدىن ياش چىقىپ كېتىش، ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، شۇڭلاشقا بۇنى بىمارغا ئەسكەرتىپ قۇيۇشنى ئۈنتۈپ قالماسلىق لازىم.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىنىپ كىتىش، ئۆتكۈز بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن يان كاۋىكى ياللۇغى، پۇراش سىزىمىنىڭ تۈزۈۋەنلىشى، بۇرۇن ئۆچى قىزىرىپ قېلىش، بۇرۇن قاناش كەسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

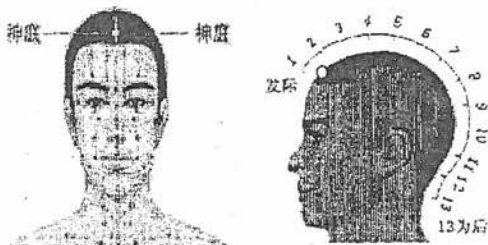


4. يىن تاڭ 印堂 yin tang

ئۆرنى: ئىككى قاشنىڭ دەل ئۈستۈرىدا.

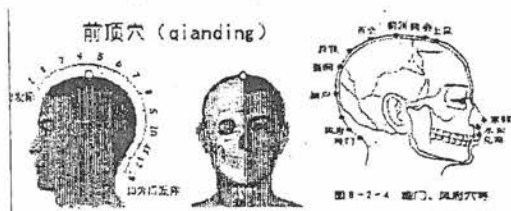
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئۈستۈرىدىكى تىرىنى باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىسىدا قىلىپ، ئالداغا تارتىپ تۇرۇپ، يىڭنە ئۆچىنى يۇقۇردىن نۆۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان ھالەتتە ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كىلىپ چىققان ئايلىنىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، يۈزنىرۋا پارالىچى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كېتىشى، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، كۆز ئاغرىش، كۆز ياشاڭغۇرلاش ۋە كىچىك بالىلاردىكى چۈچۈپ ئويغۇنۇپ كېتىش، ئۇخلىمىسىلىق، زۇكام، باش تېپىش.



5. شېن تىڭ شېن تىڭ shen ting

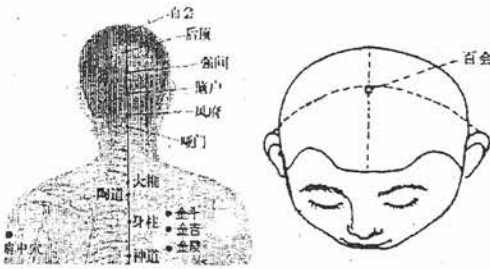
ئورنى: چاچنىڭ ئالدىقى ئوتتۇرا چىگرىسىدىن 5فۇڭ (بىر چىچىلاق بارماق كەڭلىك) ئۈستى ئۈرۈن. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چۇقىسى تەرەپتىن پىشانە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، 1 بۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: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



6. چىيەن دىڭ 前顶 qian ding

ئورنى: شېن تىڭ پەللىسىدىن بىر يېرىم سوك (1.5 寸) يۇقىرىسىدىكى ئۈرۈن، يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك يۇقىرىسىدىكى ئۈرۈن.

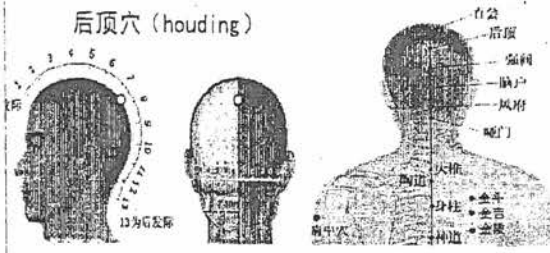
سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چۇقىسى تەرەپتىن پىشانە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر بۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈش، مىڭ قىلغان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈش، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، باش ئايلىنىش، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بۇيۇن ئۆمۈرتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.



7. 百会 bay hui خۇي بەي

ئورنى: باش ۋاشاقمان سىزىقى سەن ئىككى تەرەپ قۇلاق ئۈچىنى تۇتاشتۇرغۇچى تاجىمان سىزىقنىڭ كىشى نوقىسى يەنى 前项 بەللىسىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينىدىكى ئۇرۇن.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چۆكىدىن پىشانە تەرەپكە تارتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۆلۈك ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆت يۇلىشتە تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۆلۈك ھاسىل قىلىپ سانجىش تۈسۈلمۈ بار. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مېڭە قان چۈشۈش، مېڭە قىلغان تۆمۈزلىرى تۈسۈلۈش، بالىلاردىكى تارتىش پىلىش، باش ئايلىنىش، باش ئاغرىقى، مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىتىشى، ھوشسىزلىق، سۈزلىمەسلىك، بۇرۇن كەللىكلىرى، كۈرۈش قۇۋىتى ئاجىزلاش، ئۇيغۇسزلىق ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان مەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىدۇ.

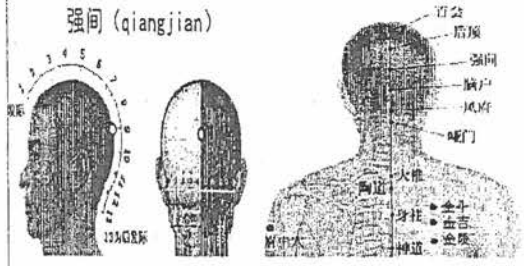


8. 后顶 hou ding خۇدىڭ

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

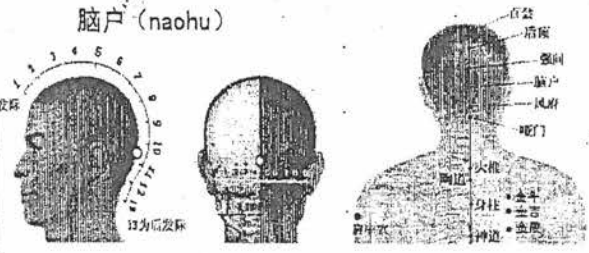
سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى يۇقىردىن كەينى تۈۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۆكىدىن بەجگە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوس يانتۇ بۆلۈك ھاسىل قىلىپ ، 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مېڭە قان چۈشۈش، مېڭە قىلغان تۆمۈزلىرى تۈسۈلۈش، بالىلاردىكى تارتىش پىلىش، باش ئايلىنىش، باش تۈپە قىسى ئاغرىقى، كۈرۈش قۇۋىتى ئاجىزلاش، ئۇيغۇسزلىق ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەللىسى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان مەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىدۇ.



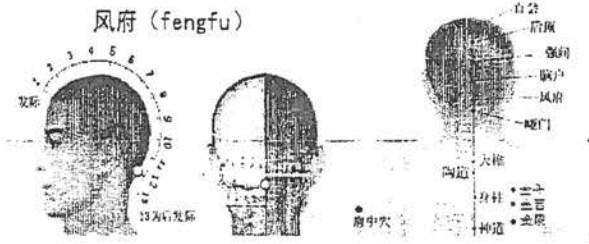
9. چاڭ جىەن 强间 qiang jian

ئورنى: 后顶 بەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) كەينى تۈۋەندە يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۈرۈن. ياكى 百会 بەللىدىن 3 سوڭ كەينى ئاستىدىكى ئۈرۈن سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يۇقىرىدىن تۈۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۆكىدىن بۈيۈن تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوققۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، ئۇيقۇسزلىق، باش ئايلىنىش، بۈيۈن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، ۋە بۈيۈن ئۈمۈرتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىدۇ.



10. ناۋ خو 脑户 nao ho

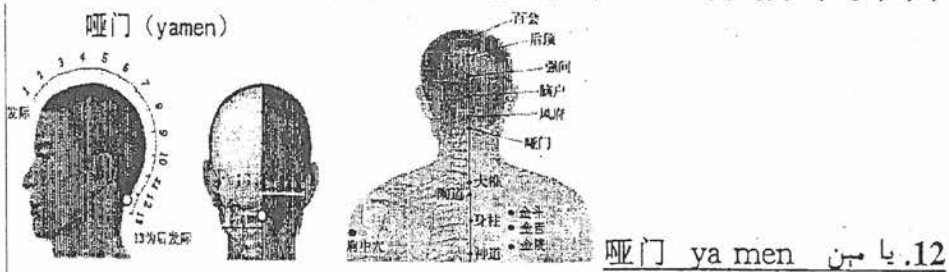
ئورنى: 强间 بەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) ئاستا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۈرۈن. يەنى گەجگە دۇقۇسنىڭ ئۈستىدىكى ئويما ئۈرۈن سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يۇقىرىدىن تۈۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۆكىدىن بۈيۈن تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوققۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مېڭە زەخىملىنىش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق، ئۇيقۇسزلىق، باش ئايلىنىش، بۈيۈن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، بۈتۈن مېڭە كېسەللىكلەرگە ۋە بۈيۈن ئۈمۈرتقا كەللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەللىكلەرگە ئىشلىتىدۇ.



11. فېڭ فۇ 风府 feng fu

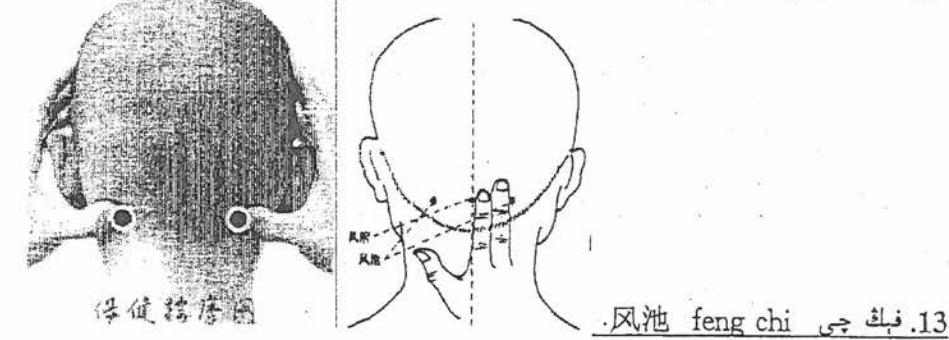
ئورنى: 脑户 بەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) ئاستا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق

كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئۇرۇن. يەنى گەجگە دۇقىنىڭ ئازىراق ئاستىدىكى ئويىماندا. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينى ئۈستى تەرەپتىن ئالدى ئاستى تەرەپكە قارىتىپ، تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ، بىر سوڭ چوققۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: پۈتۈن يۈزۈن كەلىللىكلرى، ساراڭلىق، كىچىك بالىلارنىڭ يۇقىرى قىزىزىلىق تارتىش قىلىشى، مەڭ زەخىملىشى، ئايلىنىپ كېتىش، بۈيۈن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، ۋە بۈيۈن ئۈمۈتقا كەلىللىكى سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەلىللىكلەرگە ئىشلىتىلدۇ.



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

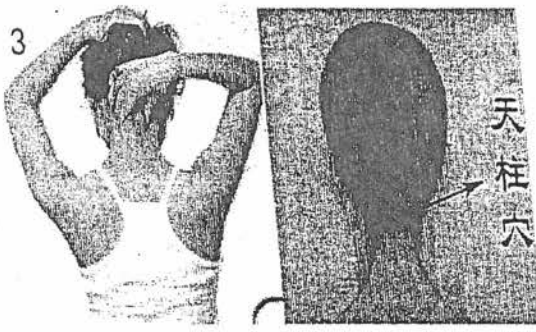
سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: ھىجرىيە، تۇتقاقلق كەسەل (سەرتىي)، مەڭ قىلغان تۈمۈرلىرى تارىش، مېچىلەرنىڭ كۈچىزىلىشى، باش ئارقىسى ئاغرىش، ئۇخلىماسلىق، بۈيۈن مۇسكۇللىرى تارتىش قىلىش، بۈيۈن ئۈمۈتقىغا كۈمۈرچەك ئۈسۈش سەۋەبىدىن بولغان كەلىللىكلەر.



ئورنى: 风府 ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: پۈتۈن مەڭ كەلىللىكلرى، يېرىم تەن پارالچى، بەدەن ئاجىزلىق، نىرۋىلارنىڭ



بۇشۇشۇپ كىشى، باش ئاغرىقى بۇيۇن مۇسكۇللىرىنىڭ سېزىملىشى، ئۇيقۇسىزلىق، بۇيۇن ئۈمۈتقىغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش سەۋەبىدىن بولغان كەللىكلەر.



14. تىەن جوۋ 天柱 tian zhu

ئۆرنى: 天柱 (Tianzhu) پەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 7 فۇڭ بولغان جاي بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: گەجگە ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىشىش، مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان سۈزلەش قىيىن بۇلۇش، نىرۋا ئاجزلاش، باش ئاغرىش، بۇرۇن پوتۇش، بۇيۇن ئۈمۈتقىغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش سەۋەبىدىن بولغان كەللىكلەر.

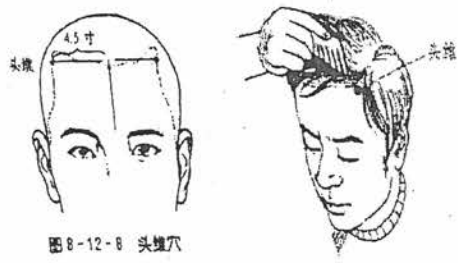
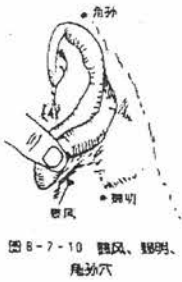


图8-12-8 头维穴

15. توۋى 头维 tou wei

ئۆرنى: 神庭 (Shenting) پەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 3 سوڭ بولغان جايدىن چەك چاچ گىرۋىكىنىڭ ئىچىگە 5 فۇڭ بولغان جاي. ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ياتقۇزغان (ترە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 15 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) ئۈستىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈش، باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش، چەك قىسىم ئاغرىش، يۈز نىرۋا بارالچى. ھەر خىل باش كەللىكى، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجزلىنىشى.



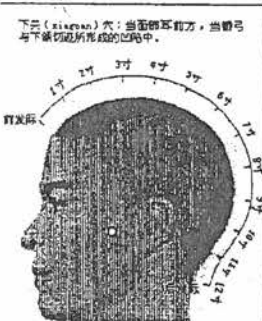
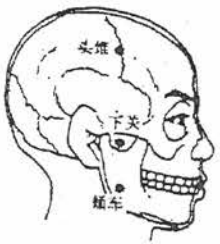


16. جشاۋ سۈن 角孙 jiao sun

ئورنى: قۇلاقنى ئوتتۇردىن قاتلىغاندا بەيدا بولغان ئۈستىكى قۇلاق ئۈچچىنىڭ باشقا تىگىشكەن ئورنى بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ياتقۇزغان (تەرە بويلاشقان) ھەلتەتە(يەنى تەرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) يۇقۇردىن تۈۋەنگە قارىتىپ 1 سوك چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش، باش قېشىش، ئۇيقۇسىزلىق، چىكە مۇسكۇللىرىنىڭ ئۈيۈشۈپ قېلىشى، قۇسۇش، چىيىنىشنىڭ قىيىن بۇلىشى، كۆز ياشاڭغۇرلاش، قالغانلىرى بەزى ئىشقى.



17. شيا گۈەن 下关 xia guan

ئورنى: ئېغىز يۈمۈپ تۇرغان ۋاقىتتىكى قۇلاق ئالدى مەخزە باينىڭ ئاستىدىكى ئويمانلىقتا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھەلتەتە(يەنى تەرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوك چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: مۇڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مۇڭ قىلغان تۈمۈرلىرى تۈسۈلۈش، يۈز نىرۋا پارالىچى، قۇسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلدەش، قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كەسەللىكى ۋە باش ئاغرىش، چىش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش.

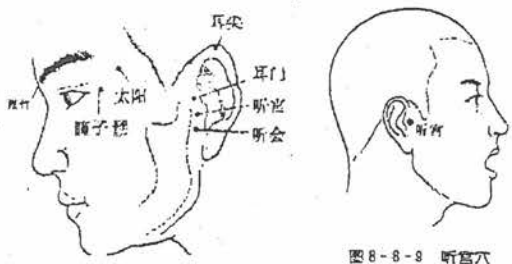
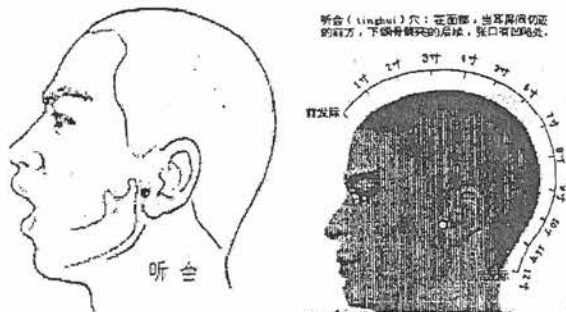


图8-8-8 听宫穴 18. تىڭ گوك ting gong تىڭ گوك

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

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇك ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پەللە ئورنىغا يىغىنە سانجىغاندا بىمارنىڭ ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ ئاندىن سانجىش كېرەك. ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مىڭە قىلغان تۈمۈرلىرى تۈسۈلۈش، يۈز نىرۋا پارالچى، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، قۇسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غۇمۇلداش، باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش.



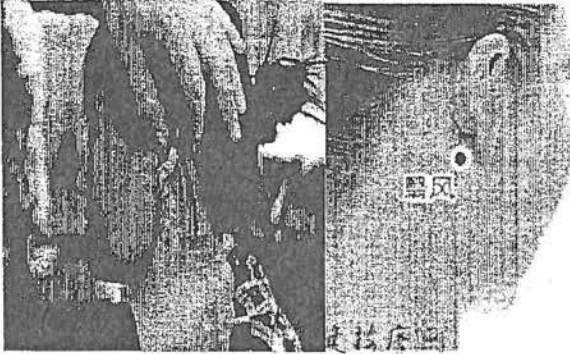
听会 (tinghui) 穴: 在面部，当耳屏后切迹的下方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。

19. تىڭ خۇي ting hui تىڭ خۇي

ئورنى: ئېغىز ئاچقان ۋاقىتتىكى 听宫 پەللىنىڭ 0.5 فۇڭ ئاستىدىكى ئۈرۈن. ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇك ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

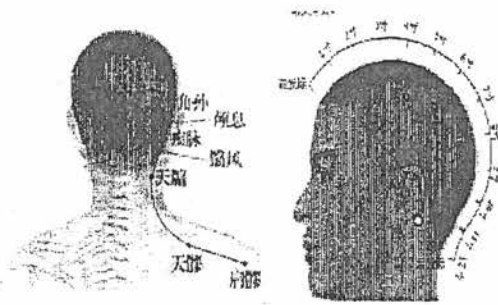
ئەسكەرتىش: بۇ پەللە ئورنىغا يىغىنە سانجىغاندا بىمارنىڭ ئېغىزنى تۈلۈك ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ ئاندىن سانجىش كېرەك. ئىشلىتىلدىغان كەللىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مىڭە قىلغان تۈمۈرلىرى تۈسۈلۈش، يۈز نىرۋا پارالچى، قۇسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غۇمۇلداش، قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كەللىكى ۋە باش ئاغرىش، چىش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش.



## 20. 翳风 yi feng بى فېڭ

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

ئەسكەرتىش: بۇ بەللە ئۈرنىدىن بۇيۇن قىسمىدىكى ۋىنا ۋە ئارتىرىيەلەر ئۆتىدىغان بولغاچقا بۇ بەللە ئۈرنىغا يىغىنە سانجىغاندا بىكىتكەن ئۆلچەمدىن ئارتۇق سانجۇۋەتەسلىك كېرەك. ئىشلىتىدىغان كەسلىكلەر: قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كەسلىكى، يۈز نىرۋا پارالىچى، ئېغىز كىرىش قېلىش، چىراي ئىپادە مۇسكىللىرىنىڭ ئۇيۇشى ۋە پالە چىلىشى، باش ئارقىسى ئاغرىش، قالغان سىمان بەزىشىشى، بۇيۇن مۇسكىللىرىنىڭ سىپازىلىنىپ قېلىشى.



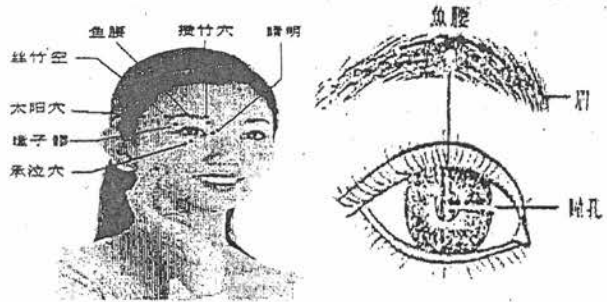
## 21. 瘰疬 chi mai چى مەي

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

ئەسكەرتىش: بۇ بەللە ئۈرنىدا قۇلاق ئارقا ئارتىرىيەسى تارقالغان بۇلۇپ، بۇ بەللە ئۈرنىغا يىغىنە سانجىغاندا بىكىتكەن ئۆلچەمدىن ئارتۇق سانجۇۋەتەسلىك كېرەك.

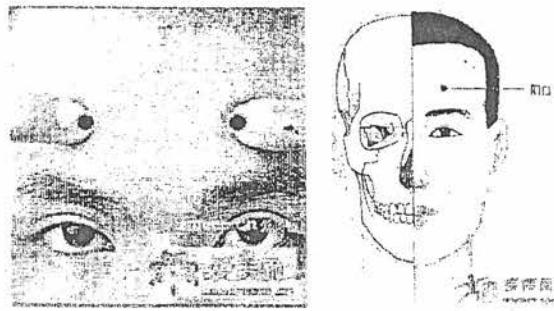
ئىشلىتىدىغان كەسلىكلەر: مىڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، كىچىك بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، كۆز قارچىغىنىڭ ئارقىغا كېتىشى، ئۆتكۈز قۇسۇش، باش ئاغرىش، قۇلاق غۇمۇلداس، ۋە بۇيۇن ئۈمۈتقا كەسلىكى

سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان ھەرخىل كەلىللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.



22. 鱼腰 yu yao ۋىياۋ

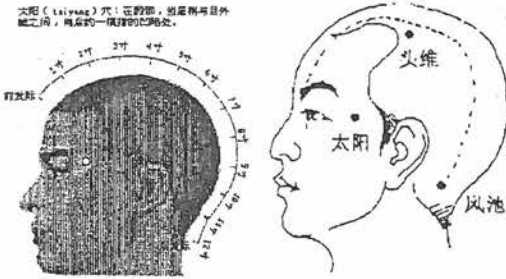
ئورنى: ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىدىن ئۈستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن قاشنىڭ كېشىكىن جايدا، يەنى قاشنىڭ دەل ئوتتۇرسىدا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان كەلىللىكلەر: قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، يۈزىنىرۋا پارالىچى، كۆز ياشاڭغۇزاش، كۆزنى يۇمۇپ ئېچىش ھەركىتى توسقۇنلىققا ئۇچۇرۇش، پىشانە قىسمىدىكى مۇسكۇللاردىكى تارتىشقانداك سىزىمنىڭ پەيدا بۇلىشى.



23. 阳白 yang bai ۋىياڭ بەي

ئورنى: 鱼腰 پەللىسىدىن تىك يۇقۇرىدىكى 1 سوڭ ئۇرۇندا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا يۇقۇردىن تىزۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان كەلىللىكلەر: يۈزىنىرۋا پارالىچى، كۆز ئالسىنىڭ تىشىشى، كۆز قىچىپ ئاغرىش، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، كۆزنى يۇمۇپ ئېچىش ھەركىتى توسقۇنلىققا ئۇچۇرۇش، پىشانە قىسمىدىكى مۇسكۇللاردىكى تارتىشقانداك سىزىمنىڭ پەيدا بۇلىشى.

太阳 (Taiyang) 穴: 在面部, 眉毛与目外眦之间, 与发际一横指的凹陷处。



24. تەي ياك تاي يانگ

ئورنى: قاشىڭ سىرتقى بۇرجىكىدىكى ئوبىئىلىقتا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا يۇقۇردىن تۈۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان (تەرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تەرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) ياكى بەللە ئورنىغا تىك قىلىپ، 5 نۇقتىدىن 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: باشنىڭ يېرىسى ئاغرىش، يۈزىنىڭ پارالچى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى ، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، مىڭگە قان چۈشۈش بولغان پالەچ، كۆز ياشاڭغۇراش ۋە ھەرخىل كۆز كەلىللىكى.



25. زەن جۇ زان زھۇ

ئورنى: ئىككى قاشىڭ ئىچكى تەرەپ ئۈچچىدىكى ئوبىئىلىقتا بۇلۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقۇرغا قارىتىپ ياتقۇزغان (تەرە بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تەرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: باش ئايلېش، يۈتۈن كۆز كەلىللىكى، ئۇخلىماسلىق، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بۇشۇشۇپ كىشى، يۈز نىرۋا پارالچى، بۇرۇن ياللىغى.

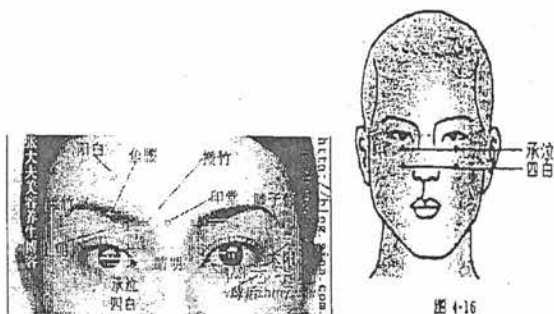


图 4-16

26. چىك چى 承泣 cheng qi

ئۇرنى: ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىنىڭ 7 فۇڭ تىك ئاستىدىكى بولغان ئۇزۇن بۆلۈپ. ئۇڭ سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: كۆز ئىچكى بېسىڭ ئېشىپ كىتىشى، كۆرۈش نىرۋىلىرىنىڭ يىگىلەپ كىتىشى، تاباق مۇسكۇللىرىنىڭ بېشىشۇپ كىتىشى، يۈزىنىرۋا پارلىغى، كۆز ياشاڭغۇراش، كۆزنى يۈمۈپ ئېچىش ھەركىتى توسقۇنلىققا ئۇچۇراش ۋە بۇرۇن ياللىغى.

承泣—四白—巨髀—地仓

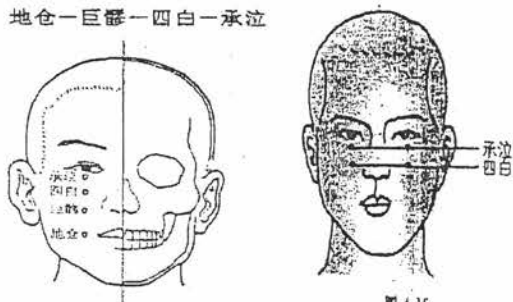


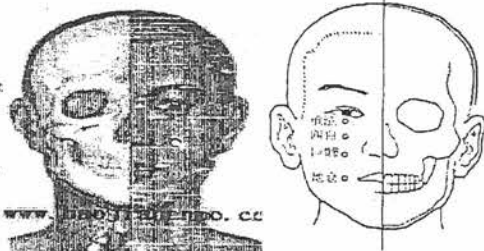
图 4-16

27. سى بەي 四白 si bai

ئۇرنى: 承泣 بەللىدىن تىك 3 فۇڭ ئاستىدا بۆلۈپ، ئۇڭ سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: يۈزىنىرۋا پارلىغى، كۆز ياشاڭغۇراش، باش ئاغرىش، بۇرۇن ياللىغى، كۆز ئىچكى بېسىڭ ئېشىپ كىتىشى.



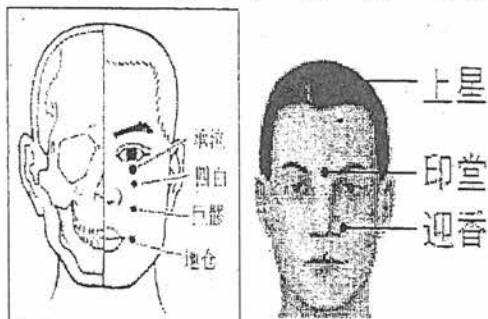
地仓—巨髎—四白—承泣



28. جۈ لياۋ ju liao 巨髎

ئورنى: 四白 پەللىدىن تىك تۈۋەنگە سزىلغان سزىق بىلەن بۇرۇن لېلىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە يانتۇ سزىلغان سزىقنىڭ كىشىگەن جايىدا ياكى ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچىغىدىن ئاستى تەرەپكە تىك سزىلغان سزىق بىلەن بۇرۇن لېلىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە يانتۇ سزىلغان سزىقنىڭ كىشىگەن جايىدا ۋە ياكى بۇرۇن لېلىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە 8 فۇڭ بولغان ئۇرۇن بۆلۈپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

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

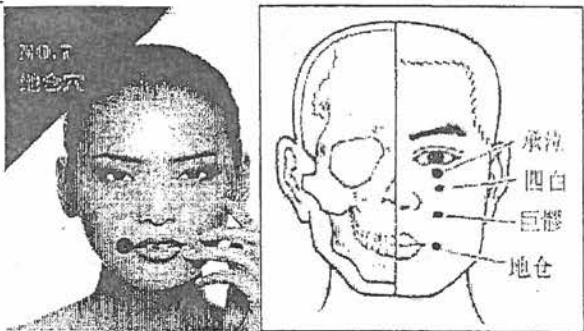


29. يىڭ شىڭ ying xiang 迎香

ئورنى: بۇرۇن لېلىق ئېرىقچىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يەنى 巨髎 پەللىسىنىڭ تۈز ئىچكى تەرەپدە بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئايلىنىپ كىتىش، يۈزنىرۋا پارالچى، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن يان كاۋىكى ياللۇغى، تېزلىش سىزىقىنىڭ تۈرۈۋەنلىشى، بۇرۇن ئۈچى قىزىرىپ قېلىش، بۇرۇن قاتاش كەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

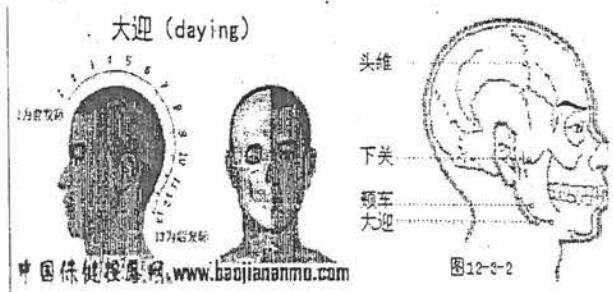


30. دى ساڭا 地仓 di cang

ئورنى: ئېغىز بۇرجىكىدىن سىرتىغا 5 فۇڭ بولغان ئۇرۇن ياكى ئادەم ئۈدۈل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىدىن ئاستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن ئېغىز بۇرجىكىدىن يان تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىقنىڭ كىشىگەن جايىدا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كەسەللىكلەر: مېڭە قان چۈشۈشتىن بولغان ئېغىز ۋە كۆزنىڭ ئايساق كېشى، يۈز نىرۋا پارلىغى، ئۈچ ئاچا نىرۋا ياللىغى، ئېغىزدىن شالى ئېقىش، يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى.

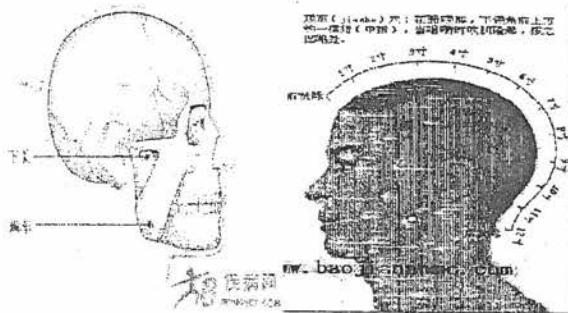


31. دا يىڭ 大迎 da ying

ئورنى: 地仓 بەللىدىن سىرتى ئارقا سەل ئاستى 1 سۇڭ بولغان ئۇرۇن ياكى چىنى چىڭ چىشەپ تۇغاندا بەيدا بولغان 颊车 بەلىنىڭ ئالدى تەرەپىدىكى ئويىمان ئۇرۇن بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى تەرەپتىن كەينى تەرەپكە بەنى 颊车 بەللىسىگە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كەسەللىكلەر: يۈز نىرۋا پارلىغى، يۈز سۇلۇق ئىشقى، چايناش مۇسكۇللىرىنىڭ سىپازمىلىشى، سۈزۈلەپلەشكەن تۈۋەنكى ئىشەك يۇغۇمىنىڭ ئاقىرىشى، چىش ئاقىرىشى، كۆز ئالما ئايلىنىش مۇسكۇللىرىنىڭ سىپازمىلىنىشى، ئېغىز ئىچى شىللىق بەردە بارىسى.

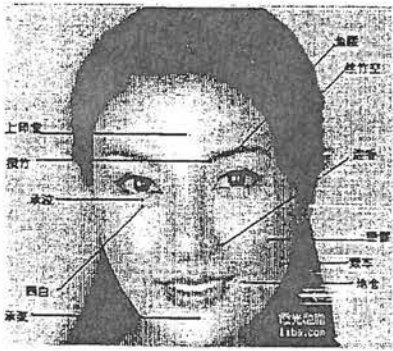
بىر قىسىم ۱۵-۱-۱۵



32. 颊车 jiā chē

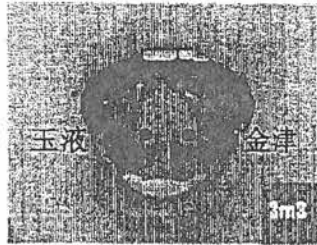
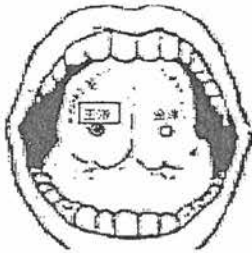
ئۆزى: ئاستى - ئۈستى چىنى چىك چىلگەندىكى ئشەك قىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىققان ئۇزۇن بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇغىمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مۇڭگە قان چۈشۈشتىن بولغان بالەچ ۋە مۇڭ قىلغان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان بالەچ، يۈز نىرۋا بارالچى، يۈز سۇلۇق ئىشقى، چايناش مۇسكۇللىرىنىڭ سېزىملىشى، سۈزىلەلمەسلىك، ئۈچ ئاچا نىرۋا ياللىغى، قالغان سىمان بەز ئىشقى، بۈيۈن مۇسكۇللىرىنىڭ سېزىملىشى، تۆۋەنكى ئشەك بۇغۇمنىڭ ئاغرىشى، چىش ئاغرىقى، ئېغىز ئىچى شىللىق بەردە يارىسى.



33. 承浆 chéng jiāng

ئۆزى: ئاستىقى كالبۆك ئوتتۇرىسىنىڭ ئاستى قىسىدىكى ئۇيماننىڭ دەل ئوتتۇرىدىكى ئۇزۇن. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇغىمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈز نىرۋا بارالچى، يۈز سۇلۇق ئىشقى، تۆۋەنكى ئشەك قىسىدىكى چىشلارنىڭ ئاغرىقى، دىئابت، ھەرخىل سەۋەپلەردىن بولغان تارتىش-قىلىش.

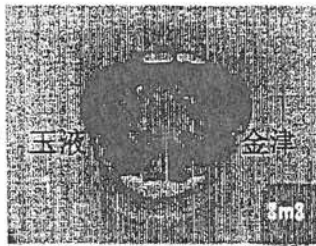
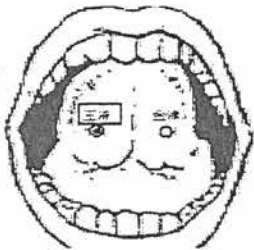


34. 玉液 yu ye يۇ يى

ئورنى: تىلى ئۈستىگە ئەگەندىكى بىمارنىڭ ئوڭ تەرەپ تىل ئاستىدا كۆرۈنۈپ تۇرغان ۋىنا تۆمۈرلىرى ئۈستىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلى ئۈستىگە ئىگىپ تۈرۈپ پەللە ئورنىغا يىغىنى 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتىۋېلىندۇ. ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنى پەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قۇيۇشقا ياكى يىغىنى تولغاقتا بولمايدۇ ھەم پەللە ئورنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۈزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال ئەنسىر مەكمۇ بۆلىدۇ، ئەملىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋىنا قانتۆمۈردىن قان ئېلىش ئۈسۈلىگە تەۋە.

ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: تىل ئاستى نىرۋا پارلىچى، مىڭگە قان چۈشۈشتىن كىلىپ چىققان سۈزلىمەسلىك، كېكرەك مۇسكۇل پارلىچى، تىل ئاستى ۋىنا تۆمۈرلىرىنىڭ ئەگرى- بۇگرى كۆپۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مىڭە قىل قان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان سۈزلەشنىڭ تېپىن بۆلىشى.

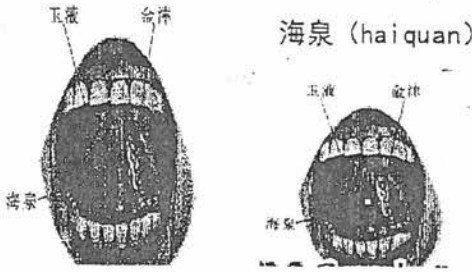


35. 金津 jin jin جىن جىن

ئورنى: تىلى ئۈستىگە ئەگەندىكى بىمارنىڭ سول تەرەپ تىل ئاستىدا كۆرۈپ تۇرغان ۋىنا تۆمۈرلىرى ئۈستىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلى ئۈستىگە قەرىپ تۈرۈپ پەللە ئورنىغا يىغىنى 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتىۋېلىندۇ. ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنى پەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قۇيۇشقا ياكى يىغىنى تولغاقتا بولمايدۇ ھەم پەللە ئورنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۈزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال ئەنسىر مەكمۇ بۆلىدۇ، ئەملىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋىنا قانتۆمۈردىن قان ئېلىش ئۈسۈلىگە تەۋە.

ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: تىل ئاستى نىرۋا پارلىچى، مىڭگە قان چۈشۈشتىن كىلىپ چىققان سۈزلىمەسلىك، كېكرەك مۇسكۇل پارلىچى، تىل ئاستى ۋىنا تۆمۈرلىرىنىڭ ئەگرى- بۇگرى كۆپۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مىڭە قىل قان تۆمۈرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان سۈزلەشنىڭ تېپىن بۆلىشى.



36. خەي چۈەن 海泉 hai quan

ئورنى: تىلى ئۈستىگە ئەگەندىكى بىمارنىڭ تىل ئىلىنچۈكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئۇرۇن.  
 سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلى ئۈستىگە قەرىپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا يىغىنى 5 فۇڭ  
 چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتۇپىلىنىدۇ. ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنى بەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قۇيۇشقا ياكى يىغىنى  
 تۇلغاشقا بولىدۇ ھەم بەللە ئورنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۆزلىكىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال ئەنسىر  
 مەكۈ بۇلىدۇ، ئەمىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋىنا قانتۇمۇردىن قان ئېلىش ئۇسۇلىغا تەۋە.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: تىل ئاستى نىرۋا پارلىچى، مىڭگە قان چۈشۈشتىن كىلىپ چىققان سۆزلىمەسلىك،  
 كېكرەك مۇسكۇل پارلىچى، تىل ئاستى ۋىنا تۇمۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۇگرى كۈبۈپ قېلىشى، ئۆتكۈز قۇسۇش، مىڭ  
 قىل قان تۇمۇرلىرى تۈسۈلۈشتىن بولغان سۆزلەشنىڭ قىيىن بۇلىشى ۋە دىئابىت كېلىشى.

37. شاڭ لىەن چۈەن 上廉泉 shang lian quan



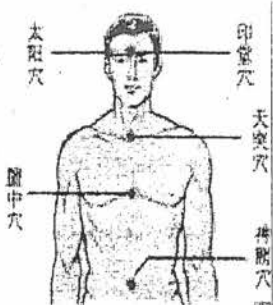
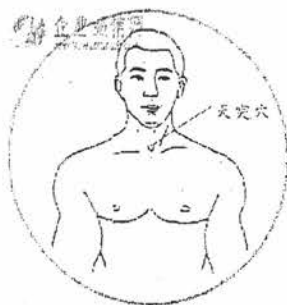
ئورنى: زاھلق ئاستىقى قىرى ئالدى ئوتتۇرا قىسىنىڭ ئارقىسىدىكى ئويىان ئۇرۇن.  
 سانجىش يۆلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى تەرەپتىن كەينى تەرەپكە يەنى كىكرەك تەرەپكە قارىنىپ  
 ياتقۇزغان (تېرە يويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۈلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5  
 سىڭمىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنىڭ بەللە ئورنىدىن تىپ كىتىپ كىكرەككە كىرىپ كىشىنىن ساقلىنىش لازىم.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: سۆزلىمەسلىك، كېكرەك مۇسكۇل پارلىچى، تىل تۈۋىدىكى تۇقۇلسىلارنىڭ يىگىلەپ



كېشى، ككەچلىك، ئاغزىدىن شالا ئېقىش، ئۆتكۈر قۇسۇش، باداممان بەز ياللۇغى، يۈتۈش قىيىلىش.

## 2- كۆكرەك قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



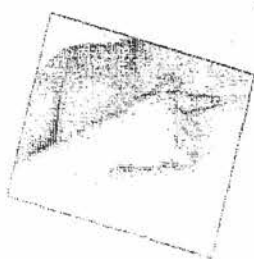
38. تەين تۇ 天突 tain tu

ئۆرنى: تۇش سۇغەك ئۈستى گىرۋىكىدىكى ئويمانلىقنىڭ ئوتتۇرىسى يەنى تۇش سۈكەك ئۈستى بۇيۇن ۋىنا ئويمانلىق ئوتتۇرا قىسىمى.

سانجىش يۈزلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۈۋەن تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تەرەپ بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تەرەپ يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغۇمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنىڭ بەك چوڭقۇر سانجىپ ئۆپكە ئۈچىنى زەخىلەپ قۇيۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىكىتىلگەن ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ سانجىلىش لازىم.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: دەمى سىقىلىش، خىقىرىش، ئاۋازى يۈتۈپ قىلىش، كىكرەك ياللۇغى، بادام سىمان بەز ياللۇغى، يوقاق، ئۆتكۈر قۇسۇش، سۆزلىەسلىك، ئانگىنا.



ST 9 天突  
ST 10 水突  
ST 11 气舍  
ST 12 臑会



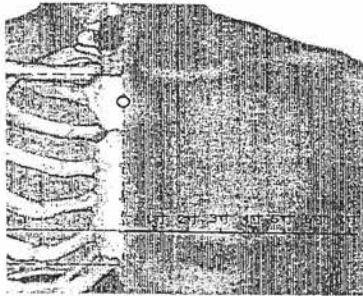
39. چى شى 气舍 qi she

ئۆرنى: 天突 پەللىسىنىڭ ئىككى يان تەرىپىدىكى ئويماندا بۇلۇپ، ئۇڭ - سولدا بىر - جۈپ. سانجىش يۈزلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۈۋەن تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تەرەپ بويلاشقان) ھالەتتە (يەنى تەرەپ يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغۇمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.



ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىغىنىڭ بەك چوڭقۇر سانجىپ ئۆپكە ئۈچچىنى زەخىلەپ قۇيۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىكىتىلگەن تۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ سانجىماسلىق لازىم.  
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: كىردەك سېزىملىشىش، ئۆپكە تىقىلمىسى، ئانگىنا، دىئافراگما سېزىملىشىش، يۈرەك سېلىش، نەپەس يىتىشمەسلىك، ھەزىم بۇزۇلۇش.

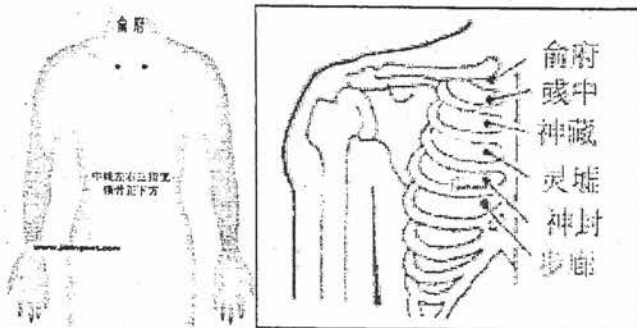
璇玑 (xuanji) 穴: 在胸部，当前正中线上，天突下一寸。



40. شۇەن جى 璇玑 xuan ji

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

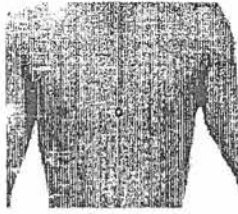
سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچچىنى يۇقىردىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلمىسى، نەپەس قىيىنلىشىش، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئانگىنا، قىزىل ئۆڭمەچ تارىيىش، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سېزىملىشىش، زىققا، سۈت بېزىدىكى ئۆسە ۋە ئىششىق، سۈت ئازلاپ كېتىش.



41. يۇ فۇ 俞府 yu fu

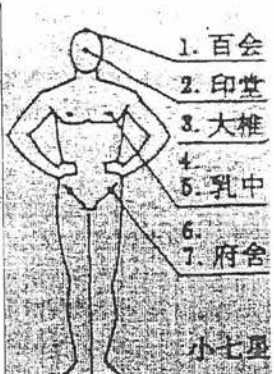
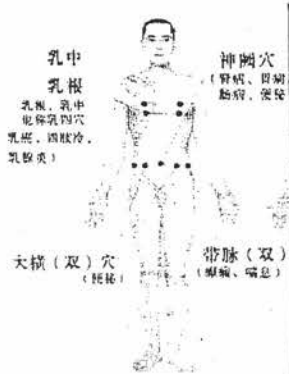
ئورنى: 璇玑 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپكە 2 سوڭ جايدىكى ئۇرۇن بۇلۇپ، ئوڭ — سولدا بىرچۈپ — سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ، 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلمىسى، نەپەس قىيىنلىشىش، يۈرەك كېسەللىكلىرى، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سېزىملىشىش، قۇيۇش، ئىشچىمىزلىق بەلۋاغسىمان قۇتاق.

膻中穴 (tanzhong)



42. دهن جوڭ dan zhong 膻中

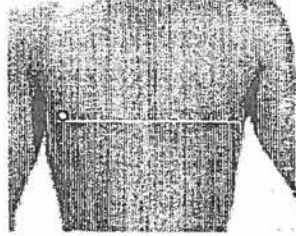
ئورنى: تۆش سۆمەك ئالدى ئوتتۇرا سىزىقى بىلەن ئىككى ئەمچەك تۈگىسى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ كېشىش نوقتىسى.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوغىغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: يۈرەك سىلىش، ئاغىنا، قىزىل ئۆمىگەچ تارىيش، ھۆتەل، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغىرىقى، ئاشقازان سېزىملىنىش، زىققا، سۈت بېزىدىكى ئۆسە ۋە ئىشقى، سۈت ئازلاپ كېشىش.



43. رۇ جوڭ ru zhong 乳中

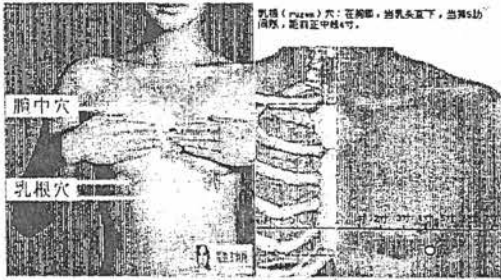
ئورنى: ئىككى ئەمچەك تۈگىسىنىڭ ئوتتۇرا نوقتىسى بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: سۈت بېزى ئۆسۈپ قېلىش، يۈرەك ساھاسى يىقىملىنىش، سۈت بېزىدىكى ئىشقى، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغىرىقى، بەلۋاغ سىمان قۇتاق.

天池穴 (tianchi)



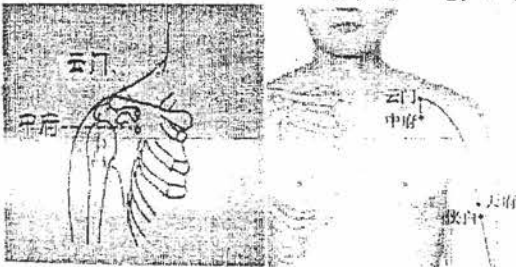
44. تىەن چى 天池 tian chi

ئۆرنى: ئىككى ئەمچەك تۈگمىدىن سىرتقى 1 سوڭ كىلىدىغان ئۈرون بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: قولتۇق لىغا تۈگۈنچىلىرىنىڭ ئىشقى، سۈت بېزى ئۈسۈپ قېلىش، سۈت چىقىمىسى، مېخە تىقىمىسى، بەلۋاغ سىمان قۇتاق.



45. رۇ گېن 乳根 ru gen

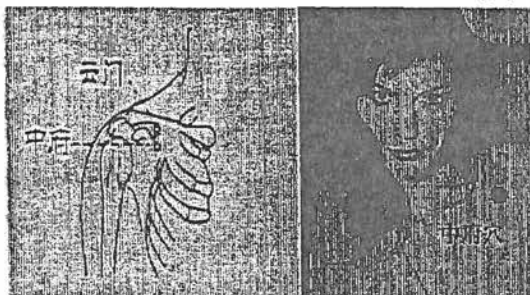
ئۆرنى: ئىككى ئەمچەك تۈگمىنىڭ تىك ئاستىغا سىزىلغان سىزىق بىلەن 5- قۇۋۇرغا ئارىلىقى كىشىگەن ئۈرون بۆلۈپ، ياكى ئىككى ئەمچەك تۈگمىدىن تىك ئاستىدىكى 1 سوڭ كىلىدىغان ئۈرون، ياكى 中庭 بەللىنىڭ ئىككى يان تەرەپ 4 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندە، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: ئۆپكە تىقىمىسى، سۈت بېزى يىگىلەش، سۈت بېزىدىكى ئىشقى، سۈت ئازلىق، قۇۋۇرغا ئازلىق نىرۋا ئاغرىقى، يۈتەل، مۇرە ئاغرىش، بەلۋاغ سىمان قۇتاق.



46. يۈن مېن 云门 yun men

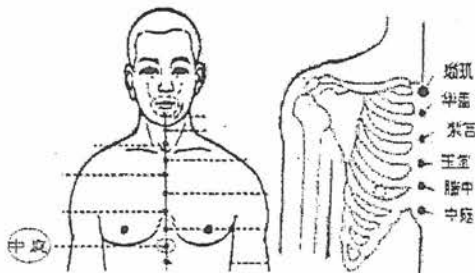
ئۆرنى: ئوقۇۋۇرەك سوغەك سېرتقى تەرەپ ئۈچى قىسىننىڭ ئاستىدىكى ئويىماندا يەنى تۇش سۇغەك ئالدى ئوتتۇرا سىزىقتىن ئىككى يان تەرەپكە 6 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا ياكى 中府 بەللىنىڭ 1 سوڭ تىك ئۆستىدىكى ئۇرۇن، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۈتۈلۈش، دەم سىقىش، كۆكرەك ئاغرىش، مۇرە تاغاق قىلارنىڭ ئاغرىقى، كۆكرەك ساھەسىدىكى يېقىملىق ئىش، ئاغىنا، بەل قىسىم كۈيۈشۈپ ئاغرىش، ھەرخىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، سۈت بېزىدىكى ئىشقى ۋە ئۆسۈش، بەلۋاغ سىمان قۇتاق.



47. جوك فۇ 中府 zhong fu

ئۆرنى: 1- قۇۋۇرغا ئارلىقى، تۇش سۇغەك ئالدى ئوتتۇرا سىزىقتىن ئىككى يان تەرەپكە 6 سوڭ كىلىدىغان ئورۇن ياكى 云门 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلمىسى، سۈت بېزى يىگىلەش، سۈت بېزىدىكى ئىشقى، سۈت ئازلىق، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋا ئاغرىقى، يۈتەل، مۇرە ئاغرىش، بەلۋاغ سىمان قۇتاق.

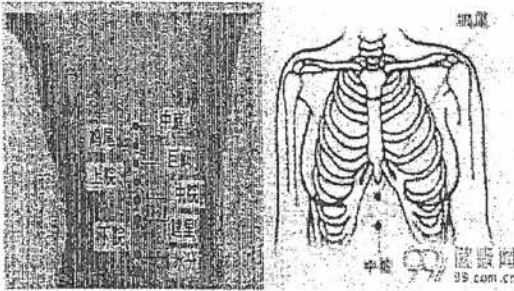


48. جوك تىڭ 中庭 zhong ting

ئۆرنى: 膻中 بەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك ئاستىدىكى ئورۇندا، تۇش سۇغەك تىشى بىلەن خەنجەرسىمان ئېسىڭچىنىڭ تۇتاشقان ئورنىدا.  
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كىسەللىكلەر: كۆكرەك ساھەسى چىقىش، يۈرەك ئاغرىش، ھېق تۈتۈش، قۇسۇش، تاماق يۇتالماسلىق، كىچىك بالىلاردىكى سۈت ياندۇرۇش، قەزىل ئۆمگەچ تارىيىش، ئۆپكە تىقىلىشى.

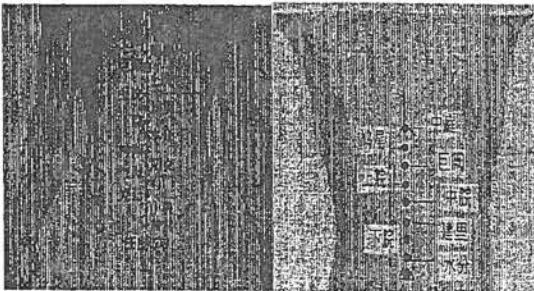
### 3- قورساق قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



#### 49. جۈۋىي جۈۋىي jiu wei

ئورنى: تۆش سۆمەك خەنجەرسىمان ئۆسۈكچە ئاستىغا 5 فۇڭ كىلىدىغان ئۈرۈن، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 7 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچچىنى يۇقىرىدىن تۈۋەن تەرەپكە تىرە بويلىشىپ (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كىسەللىكلەر: كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، تۇتقاقلىق كېسەل، ئېلىشىپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، يۇتۇلۇش، نەپەس قىتاش، ھېق تۈتۈش، قۇسۇش، ئاچچىقۇ يېنىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئۆپكە ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش.



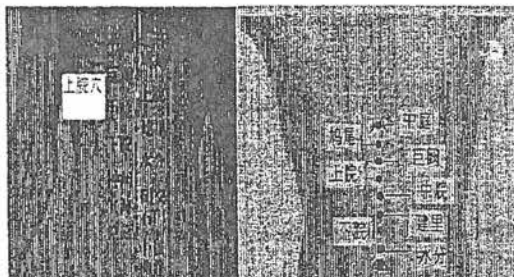
#### 50. جۈ چۈي جۈ چۈي ju que

ئورنى: جۈۋىي پەللىسىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 6 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىغىنىڭ ئۈچچىنى يۇقىرىدىن تۈۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىلدىغان كىسەللىكلەر: كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، تۇتقاقلىق كېسەل، ئېلىشىپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، نەپەس قىتاش، قۇسۇش، ئاچچىقۇ يېنىش، قورساق كۈيۈش، دىياپىراگما ۋە قورساق تۈزۈمۈش مۇسكۇلى

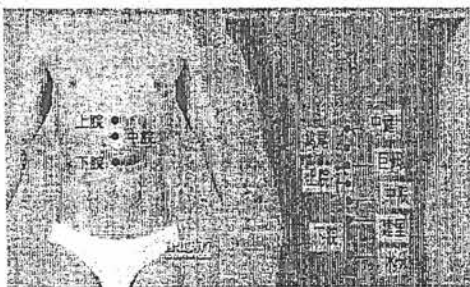


سېزىملىنىش، ئاشقازان ئاغرىش.



51. شاك ۋەن 上腕 shang wan

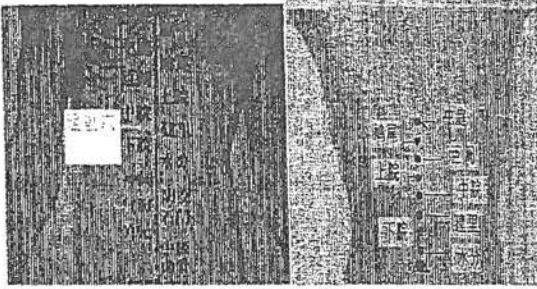
ئورنى: 巨阙 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 5 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۈۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۈيۈش، قۇسۇش، ئاچچىقۇ يېنىش، ھەزىم ناچارلىق، سېرىقلىق چۈشۈش، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان قاناپ قۇسۇش، بەلغەم كۆپ بۆلۈپ قۇسۇش، تۇنقاقلق كېسەل.



52. جوڭ ۋەن 中腕 zhong wan

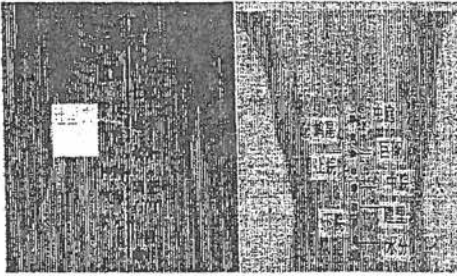
ئورنى: 上腕 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 4 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۈيۈش، قۇسۇش، زەدى قايىناش، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، سېرىقلىق چۈشۈش، زىققا، ئىچى تىلدەش، يۇقىرى قان بېسىم، ساراغلىق، نىرۋا ئاجىزلىق، تۇنقاقلق كېسەل، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قان تۈكۈرۈش، كىچىك بالىلاردىكى ئۈزۈقلەشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، قەۋزىيەت.





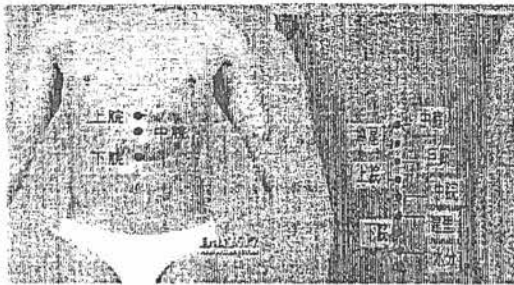
### 53. جەن لى 建里 jian li

ئورنى: 中脞 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئۈرۈندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرغا 3 سوڭ كىلىدىغان ئۈرۈندا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۈبۈش، قۇسۇش، تاماق سىغىمەسلىك، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، قۇرساق سۇلۇق ئىششىقى، ئۈچەي قىسىمىنىڭ قاتتىق ئاغرىشى، قۇرساق تۈز مۇسكۇللىرىنىڭ سېزىمىسى.



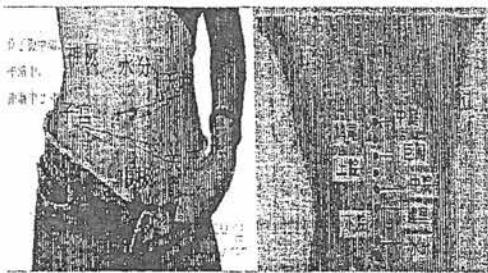
### 54. شى گۈەن 石关 shi guan

ئورنى: 建里 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 5 فۇڭ كېلىدىغان ئۈرۈندا بۆلۈپ ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قۇبۇش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇرساق ئاغرىش، قورساق كۈبۈش، قەۋزىيەت، ھاسىلدا بولالماسلىق، ھېق تۇتۇش، شۈلگەي ئېقىش، سۈزەنەك، بالياتقى ئىچكى پەردىسى قېلىنلاش، بالياتقۇ سېزىملىشىش.



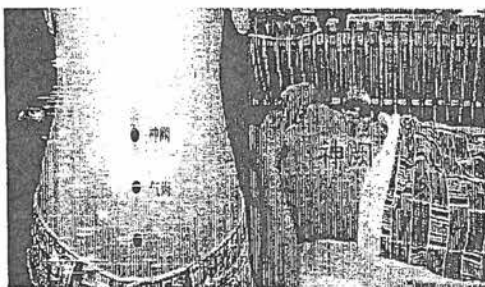
55. شيا ۋەن xia wan 下腕

ئورنى: 建里 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 2 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 فۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قۇرساق ئاغرىش، قۇرساق كۈيۈش، قۇرساق كوكۇراش، كۈڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، تاماق سىمەسلىك، ئىشتىھاسزلىق، ئىچى سۈرۈش، زىيادە ئورۇقلاش، قانلىق سۈيۈك.



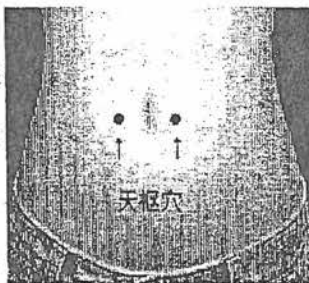
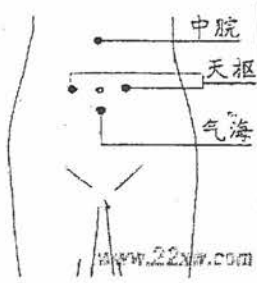
56. شۇي فېن shui fen 水分

ئورنى: 下腕 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 1 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 فۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قۇرساق ئاغرىش، قۇرساق كۈيۈش، قۇرساق كوكۇراش، كۈڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ئىچى سۈرۈش، قۇرساق سۇلۇق ئىشقىدىن بولغان قۇرساق چىڭقىلىش، كىچىك تەرەت رايۇن بولماسلىق، قۇرساق تۈز مۇسكۇلى سىپازملىشىش، مەقەت ئاغرىق، ئىشتىھاسزلىق، بەل مۇسكۇلىنىڭ سىپازملىشىشى.



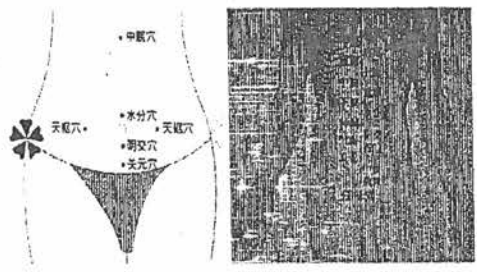
57. شېن چۈي 神阙 shen que

ئورنى: كىندىك ئوتتۇرىسىدىكى ئويىمىغا.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ بەللە ئورنىغا يىغىن سانجىشقا بولىمىز، كېلىدىغان بۇ بەللە ئورنىغا ئەندە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: قۇرساق ئاغرىش، قۇرساق كۈيۈش، قۇرساق كۆكۈرۈش، كۆڭلى ئېلىش قۇسۇش، چى سۈرۈپ توختىمىسى، كىچىك تەرەننى تۇتالمىسى، قۇرساق سۇلۇق ئىشقىدىن بولغان قۇرساق چىقىش، تەت چىقىشى، پەتەق، تۆت مۇچە توغلاش، تۇتقۇلىق كېلىدىكى ئارقىغا تارتىش قېلىش، كۆپ تەرەش.



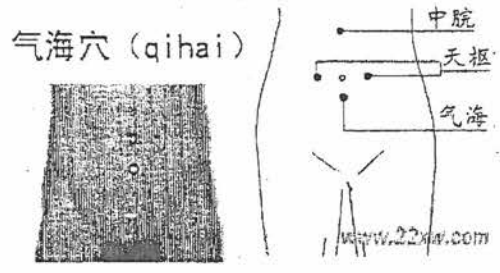
58. تېن شۇ 天枢 tian shu

ئورنى: كىندىكنىڭ ئىككى يان تەرەپتىكى 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق ك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 فۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: كىندىك ئەتراپى ئاغرىش، قۇرساق كۈيۈپ ئۈچەي غورۇلدەش، ئىچى سۈرۈپ توختىمىسى، قان تولغاق، قەۋزىيەت، قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، قۇرساق سۇلۇق ئىشقى، ھېز نۇرمالىزلىق، ق خۇن كۆپ كىلىش، بايئاتقۇ ئىچكى بەردىسى قېلىشلاش، ئۈچەي تۇسۇلۇش، ئۈچەي چاپلىش قېلىش، ئۈچەي ئىلىدىكى مەدە قۇرۇت، سۈيۈك بولىنىڭ يۇقۇلمىشى.



59. 阴交 yin jiao ۋىن جاۋ

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 1 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا.  
 سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 فۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: تۇغۇتتىن كېيىنكى شوك، قورساق ئاغرىش، قۇرساق سۇلۇق ئىشقى، ھېيىز نۇرمالىزلىق، ئاق خۇن كۆپىيىش، بايىتقۇ ئىچكى پەردىسى قىلىنلاش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، جىنى ئەزا قىچىش، كىچىك تەرەت كەلمەسلىك، يەللىك چىقۇق، ئۇرۇقدان ئاغرىقى، روھى كەللىك ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىما كەسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىدۇ.



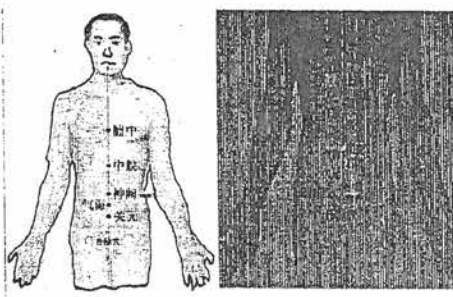
60. 气海 qi hai ۋى خەي

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 1.5 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا، يەنى 阴交 پەللىدىن 0.5 فۇڭ ئاستىدا.  
 سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 فۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قۇرساق كۆپۈش، ئىچى سۇرۇش، ھەيىز نۇرمالىزلىق، ئاق خۇن كۆپ كىلىش، ھېيىز ئاغرىتىپ كېلىش، ھېيىز تۇتۇلۇش، سۈيدۈك تۇلۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، بالا ھەمىرىي چۈشمەسلىك، ئەرلەر دىكى جىنى ئاجزلىق، تۇت مۇچە كۈچسىزلىك، دوۋسۇن پاراچى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ھەرخىل جىنى ئەزا كەسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىدۇ.



## 61. شى مېن 石门 shi men

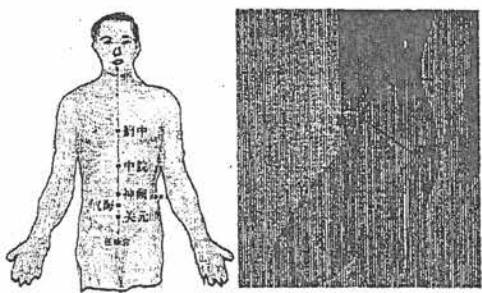
ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 2 سوك كىلىدىغان ئۈرۈندا، يەنى 气海 پەللىسىدىن 0.5 سوك ئاستىدا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قۇرساق كۈيۈش، ئىچى سۈرۈش، قۇرساققا سۇچۈشۈش، كىچىك تەرەت راۋلن بولماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كىلىش، ئادەتتىكى كۆپ بۆلۈشى، تۇغۇتتىن كىنكى قان توختىماسلىق، يەللىك چىققى، ئۆچەي چاۋىنىڭ پالەچلىشى، داس بوشلىقى ياللۇغى، ھەرخىل جىنى ئەزا كەللىكلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



## 62. گۈەن يۈەن 关元 guan yuan

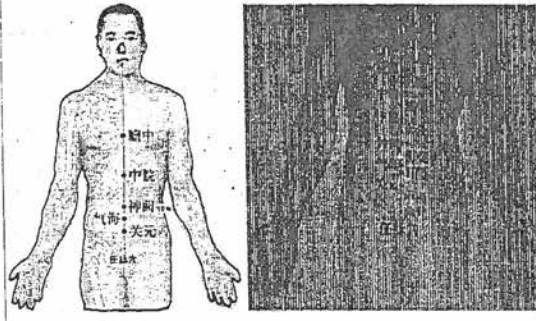
ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 3 سوك كىلىدىغان ئۈرۈندا، يەنى 石门 پەللىسىدىن 1 سوك ئاستىدا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلىنىش، تۆۋەنكى قۇرساق قىسم ئاغرىش، مەقتەت چىققۇقى، يەللىك چىققۇق، قانلىق تەرەت، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك قېتىسى كۈيۈش، سۈيدۈك تۈتۈلۈش، ئەرلىك ئاجىزلاش، ئىسپىرما بالدۇر كېتىش، سۈزىنەك، ئاقسىللىق سۈيدۈك، بايياتقۇ بۇشۇشۇپ كېتىش، ھەيز نورمالسىزلىق، ھەيز تۈتۈلۈش، ئاغرىتپ ھەيز كېلىش، ئاق خۇن كۆپ كىلىش، ئادەتتىكى كۆپ بۆلۈشى، تۇغۇتتىن كىنكى قان توختىماسلىق، بالا ھەمىيى چۈشەسلىك، داس بوشلىقى ياللۇغى، ئۇرۇق بېقىش ۋىبالىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۈيۈپۈپلىشى، ھەرخىل جىنى ئەزا كەللىكلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.





63. 维道 wei dao

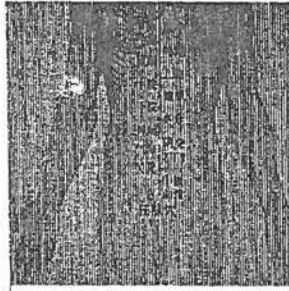
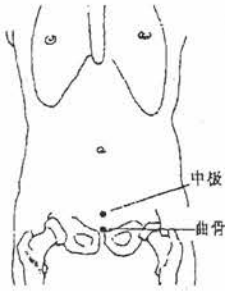
ئورنى: 关元 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 6 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بۆلۈپ ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 فۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: بالياتقۇچىقۇقى، بالياتقۇدىكى خالتىلىق ئىشقى، بالياتقۇ بويىدىكى زىدە، بەل ئاغرىقى ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش.



64. 中极 zhong ji

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 4 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا، يەنى 关元 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدا ياكى نۆمۈس سۇڭەك بىرلەشمىدىن 1 سوڭ ئۈستىدىكى ئورۇن. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: سۈزەنەك، سۈيدۈك تامچىلاش، دوۋسۇن پالەچلىنىش، تۇغاسلىق، تۇغۇتتىن كىيىكى قان توختاسلىق، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، ئەرلىك ئاجىزلىق، جىنى ئەزا يىگىلەش، ئىسپىرما بالدۇر كېتىش، ھەيز نۇرمالىزلىق، ھەيز توختاپ قېلىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنى يول ئاغرىش، جىنى ئەزا قىچىشىش، جىنى ھىياتىڭ تۇۋەن بۆلۈشى، ئاغرىتپ ھېز كېلىش، بالاھەمىرىي چۈشەسلىك، سۇلۇق ئىشقى(قورساق ۋە داس بوشلىقىدىكى سۇلۇق ئىشقى).



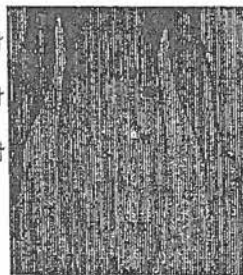
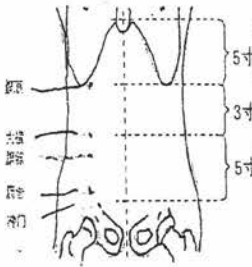


65. 曲骨 qu gu چۈگۈ

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 5 سۆڭ كىلىدىغان ئورۇندا، يەنى 中极 بەللىدىن 1 سۆڭ ئاستىدا ياكى نۆمۈس سۇمەك بىرلەشكىنىڭ ئۈستىدىكى ئويمان ئورۇندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سۆمگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

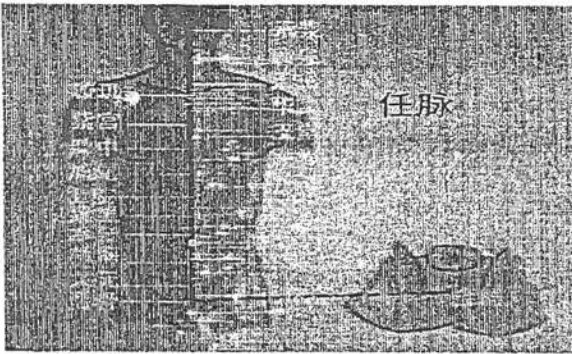
ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: جىنى ئاجىزلىق، ئىسپىرما بالدۇر كىتىش، سۆزەنەك، سەيلەسلىك، ئورۇقدان سۇغۇق تەرلەپ قىچىش، جىنى ئەزادىكى قىچىش، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى قېلىنلاش، بالياتقۇ بويىنى زىدىسى، تۇغۇتتىن كىيىنكى بالياتقۇنىڭ قىقىرىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، دوۋسۇن پالەچلىش، تۇۋەنكى قۇرساننىڭ ئۆتكۈر كۆپۈپ ئاغرىشى، سۆيدۈك تامچىلاش، پەتەق، مەنى ئېقىپ قېلىش، جىنى ئەزالاردىكى يىگەش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز نۇرمالىزلىق، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئورۇق يېغىش ۋىتالىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈۋېلىشى.



66. 冲门 chong men چوڭ مېن

ئورنى: 曲骨 بەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 4 سۆڭ كېلىدىغان ئورۇندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سۆمگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

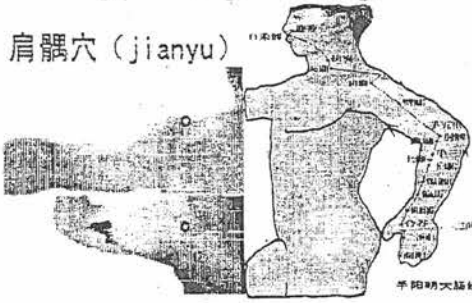
ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: قۇرناق ئاغرىش، چىقۇق (پەتەق)، ھېز خۇننىڭ كۆپ بۆلۈشى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، سۆزەنەك، ئىسپىرما چىقىرىش يوللىرىدىكى ھەرخىل ئاغرىقلار، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى سىزىملىش، سۈت بېرى ئۈسۈپ قېلىش ۋە سۈت بېرىدىكى ئىشقىق، ھەرخىل جىنى ئەزا كەسەللىكىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



67. 会阴 hui yin خۇي يىن

ئورنى: ئەرلەرنىڭ زەكرى بىلەن مەقەتنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ دەل ئوتتۇرسىدا، ئاياللارنىڭ ئوك - سول چوڭ جىنى لەۋنىڭ ئارقا قىسمى تۇتاشقان جايىدىكى ئۈرۈندا  
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ئەرلەردىكى ئۈرۈقداننىڭ كۆپ تەرلىشى، ئاياللاردىكى جىنى يولىدىكى ئاغرىش، قىچىش، قۇرغاقلىش ۋە ھۆلۈكنىڭ ئېشىپ كىشى، سۆزىنەك، ئۆتكۈر سۈيدۈك يۈلى سىبازمىلىشتىن بولغان سەلەسلىك، بۇۋاسىر، قەۋزىيەت، ھەيز نۇرمالىزلىق، مەقەت چىقۇقى، جىنى ھەۋەسنىڭ تۈۋەن بۇلىشى، سۈيدۈك تامچىلاش، مەنى ئىقىش، ھەيز تۇتۇلۇش، ھۆشۈزلىش، ساراغلىق.

4- مۆرە ۋە يۇقارقى مۆچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



68. 肩髃 jian yu جىيەن يۇ

ئورنى: قولى يۇقىرى ئالدى تەرەپكە كۆتۈرگەندە مۆرە بۇغۇمىنىڭ ئۈستى ئىچى تەرەپىدە پەيدا بولغان ئويىنىدا بۇلۇپ ئوك - سولدا بىر جۈپ.  
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: قولى يۇقىرى ئالدى تەرەپكە كۆتۈرگۈزۈپ بەللە ئورنىنى بەلگىلەپ بولغاندىن كېيىن، قولى چۈشۈرگۈزۈپ، بەللە ئورنىغا يىغىنىڭ ئۈچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: مۆرە بۇغۇمى پالەچلىش، مۆرە ۋە بىلەكنىڭ سىقراپ ئاغرىشى، بىلەك قىسمىنىڭ

پالەچلىشى، يېرىم پالەچ، مۇرە قىسىننىڭ قىزىشىپ كېتىشى.

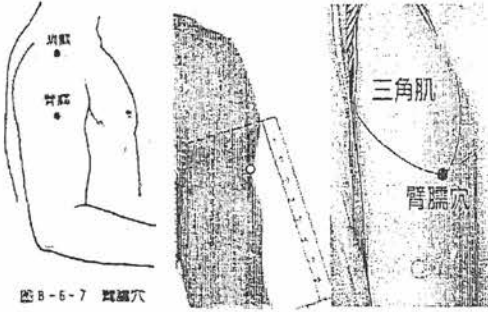


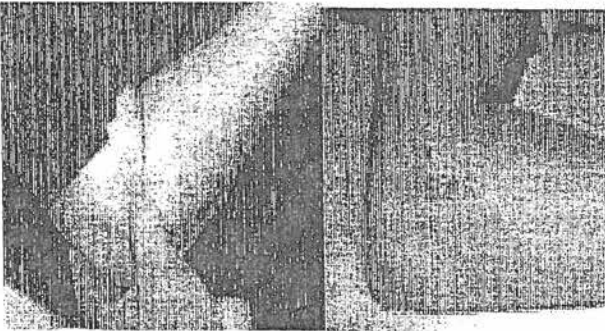
图 8-5-7 臂臑穴

69. 臂臑 bi nao بى نائۇ

ئورنى: يۇقارقى بەلەكنى تۈز تۈۋەنگە سانگىلىپ تۇغاندىكى 肩髀 بەللىدىن تىك تۈۋەندىكى 4 سۆڭ كىلىدىغان جايدا، يەنى ئۈچ باشلىق مۇسكۇلنىڭ تۈۋەنكى ئۈچى ئاخرلاشقان جايدا، ياكى چۈچى بەللىدىن 7 سۆڭ يۇقۇرىغا، بۆلۈپ ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: قولى تۈۋەنگە تىك سانگىلىپ تۇرۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: مۇرە ۋە بەلەك قىسىننىڭ ئاغرىشى. مۇرە بۇغۇمى پالەچلىنىش، قوۋرۇغا ئارىلىق نېرۋا ئاغرىقى، بويۇن گەجگە قىسىننىڭ قېتىۋېلىشى.



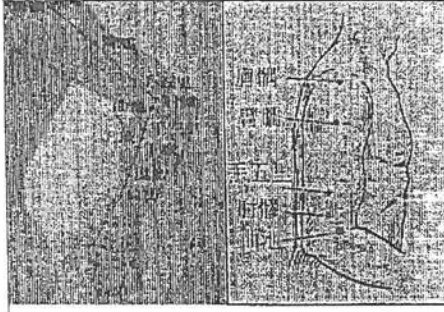
70. 曲池 qu chi چۈ چى

ئورنى: جەينەكنى ئەگكەن ۋاقتىكى جەينەك ئويىنىدا پەيدا بولغان تاجىمان سىزىقىنىڭ سىرتقى ئۇچىدا، يەنى جەينەكنى ئەگكەن ۋاقتىكى جەينەك قىسىدا پەيدا بولغان گۈمبەز ئورۇندا، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەكنى ئەگكۈزۈپ تۇرۇپ تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ھەرخىل تىزىق تېپەللىكلەر، زۇكام، كېرىك، كۆڭسى چىقىلىپ ئاغرىش، ئىچى تىنلداش، يۇتقۇنچاق كېكىردەك قىسىننىڭ ئاغرىقى ۋە ئىششىقى، چىش ئاغرىقى، قورساق ئاغرىش، قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش، تولغاق، چىقان، غەلۋىرەك، ھەرخىل تېرە ئەسۋىسى، سېلىس، يەل تاشما، ھەيز نورمالسىزلىق، يۇتقۇرى قان

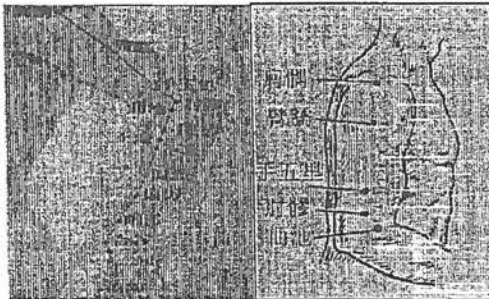
بىم، ئېلىپ قېلىش، توغۇپ تىرەش، قول بىلەن كىڭ چىقىلىپ ئاغرىشى، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، قول جەينەك قىسىمىنىڭ كۈچىزلىشى، مېڭگە قان چۈشۈش، ھوشىزلىق، پوقاق، بېرىم تەن پالە چىلىش.



71. شوۋۇ ۋۇلى 手五里 shou wu li

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

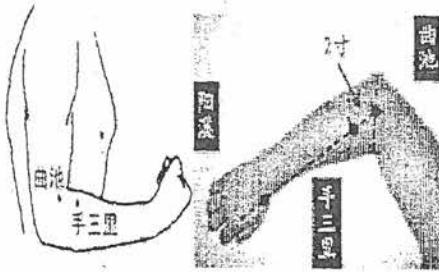
ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۆتىلىش، قان قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، بەزىگەك، جەينەك ۋە بىلەك قىسىمىنىڭ پالە چىلىشى، بېرىم بەدەن پالە چىلىش.



72. جوۋۇ جىيەن 肘髎 zhou lian

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مۇرە بىلەك قىسىمىنىڭ ئاغرىشى، چىچىلاق بارماق ۋە نامىز بارماقنىڭ يېڭىپ قېلىشى ۋە تۆۋەنكى بىلەك قىسىمىنىڭ ئويۇشۇشى، ماغدۇرسىزلىق.



73. شۇ سەن لى 手三里 shou san li

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

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: چىش ئاغرىش، ئاۋازى پۈتۈش ۋە يوقۇلۇش، يۇتقۇنچاق ئىشىش، يۈز نېرۋا پارالچى، بېرىم تەن پارالچى، قورساق كۆيۈش، قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش، يۇقارقى بىلەك تۇيۇشۇپ ئاغرىش، جەينەك يىغىلىپ رۇزىلىغى بولماسلىق، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، كۆكرەك بېزى سېزىلىنىش.

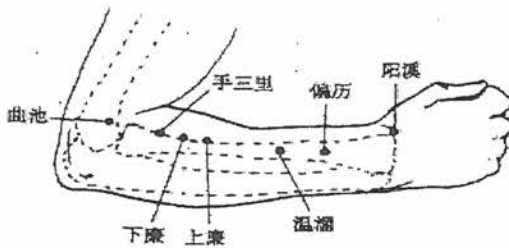


图 8-6-5 偏历、温溜穴等

74. شىڭ لىيەن 上廉 shang lian

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

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

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، ئۈچەي غولدىزلاش، ئىچى سۈرۈش، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، مۇرە ۋە يۇقارقى بىلەك قىسىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى ۋە تۇيۇشىشى، دوۋسۇن پارالچى، سۆزەنەك، بېرىم تەن پارالچى، ئۈچەي غولدىزلاش، ئۆتكۈر ھوشىدىن كېتىش.



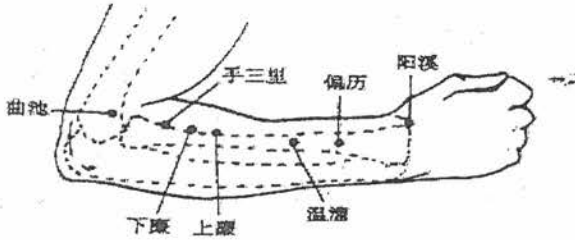


图 8-6-5 偏历、温溜穴等

## 75. شيا ليين xia lian

ئورنى: جەينەكى ئەگەن ۋاقىتتىكى سىرتقى تەرەپ 曲池 پەللىسىدىن 4 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، بولۇپ، يەنى 上廉 پەللىسىدىن 1 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش قېيىش، باش شامالداراش، كۆز ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، تاماق سىغەسلىك، سۈت بېزى يىرتىلىق ئىشقى، جەينەك بىلەك ئاغرىش، يۇقارقى مۇجە ئۇيۇشۇپ چىقىلىپ ئاغرىش، ئوۋسۇن پاراچى، قانلىق سۈيدۈك، قورساق تۈۋەنكى قىسى سېزىلىش، قورساق غورۇلداش، يۈرەك ئالدى رايۇن ئاغرىش، ئۆپكە تۈبۈر كۈلىۈز.

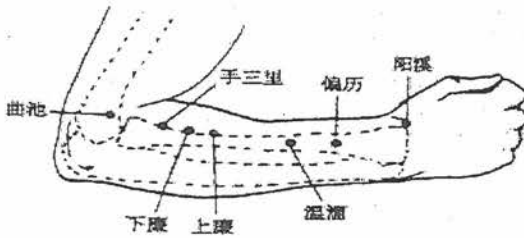


图 8-6-5 偏历、温溜穴等

## 76. ۋىن ليۇ wen liu

ئورنى: 下廉 پەللىسىدىن 3 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا، يەنى بېقىش بوغۇمىنى ئەگەندە پەيدا بولغان كۆندىلەك توغرا سىزىقنىڭ سىرتقى تەرەپ 5 سۇڭ يۇقۇردىكى ئورۇندا. ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-0.8 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش، يۈز قىسى ئىشش، بۇرۇن قاناش، تىل ۋە ئېغىزنىڭ چىقىلىپ ئاغرىشى، يۇتقۇنچاق كېكرەكنىڭ ئىشىپ ئاغرىشى، ئۈچەي غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، ئېلىشىپ قېلىش، قۇسۇش، سۈزۈمە قىسىنىڭ سىزىق ئاغرىشى، بېقىش بىلەك قىسىنىڭ ئاغرىشى، يۇقارقى مۇجە ھەرىكىتى رايۇن بولمىلىق.



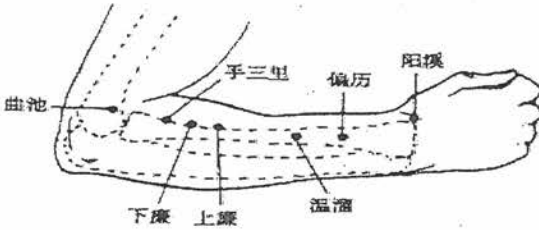
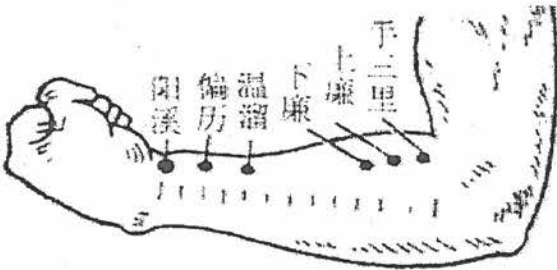


图 8-6-5 偏历、温溜穴等

77. 偏历 pian li ى پى ن لى

ئورنى: 温溜 بەللىدىن 2 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا، يەنى بېغىش بوغۇمىنى ئەگكەندە پەيدا بولغان كۆندىلەك توغرا سىزىتنىڭ سىرتقى تەرەپ 3 سۇڭ يۇقۇردىكى ئورۇندا. ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈزىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سىمغاچچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بۇرۇن قاناش، كۆز ئالغايلىق، قۇلاق غوغۇلداس، گاسلىق، يۈز نېرۋا پارالچى، كېكرەك پالەچلىش، تۇتاقلىق كېل، سۇلۇق ئىشقى، مۇرە، بىلەك، جەينەك، بېغىش قىسلارنىڭ ئاغرىقلىرى، چىش ئاغرىش، مۇرە بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى بوغۇملارنىڭ پالەچلىشى، ئانگىنا.



78. 阳溪 yang xi ى ياڭ شى

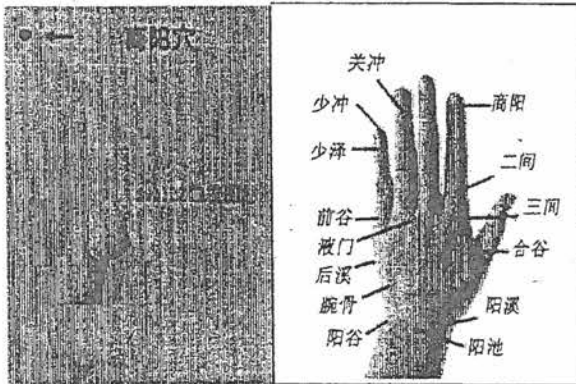
ئورنى: قول بېغىش بوغۇم دۈمە كۆندىلەك توغرا سىزىق ئۈستىدىكى سىرتقى تەرەپتىكى يېقىن بولغان ئورۇندىكى ئويىنىدا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈزىنى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سىمغاچچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداس، گاسلىق، ئانگىنا، چىش ئاغرىش، يېرىم تەن پارالچى، ئاياللاردا ھەيز كېلىشنىڭ نورمالسىزلىقى، بالىلاردىكى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، بىلەيزۈك بوغۇم ئاغرىشى، قول تىترەش.



79. خې گۇ he gu 合谷

ئورنى: قول دۈبە قىسىم بىرىنچى ئىككىنچى ئالغان سۆمەك ئوتتۇرىسىدىكى ئويىدا. يەنى ئىككىنچى ئالغان سۆمەك سىرتقى تەرەپ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئويىدا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سۇغىغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىلدىغان كەسەللىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز ئالغايلىق، كۆز ئاغرىش، بۇرۇنغا مۇنچاق كۆش ئۈسۈپ قېلىش، بۇرۇن قاتناش، قۇلاق غوغۇلداش، چىش ئاغرىش، يۈز ئىشىش، گۈرەنەز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، ئاۋاز يوقۇلۇش، چىش كىرىش قېلىپ ئاچالماسلىق، يۈز نېرۋا پارالچى، يۇقارقى بىلەك ئاغرىش، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، بارماقلار سېزىلىنىش، قول بارماقلىرى ئىگىلۈپ رۇسلىقى بولماسلىق، يۈتۈلۈش، قىزىپ تومغلاپ تىرەش، تەرلىمەسلىك، كۆپ تەرلەش، بەزگەك، تېرىلەرگە ئەسۋە چىقىش، دانخورەك، ھەيز تۇتۇلۇش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز ئاغرىتپ كېلىش، ئاشقازان قورساق ئاغرىش، تولغاق، كىچىك بالىلاردىكى تارتىشپ قېلىش، يۇقۇرى قان بېسىم، ئالغان كۆپ تەرلەش، قول تىرەش.

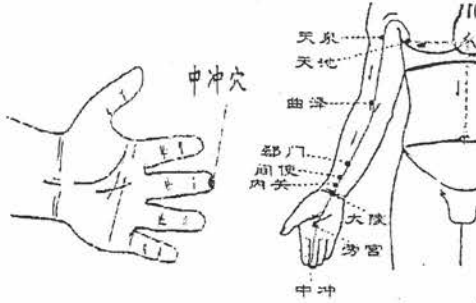


80. شاڭ ياك shang yang 商阳

ئورنى: كۆرسەتكۈچ بارماق تىرىسىنىڭ سىرتقى تەرەپ 0.1 سىڭ بولغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە (يەنى بارماق ئۈچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.2-

0.3 سوغغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

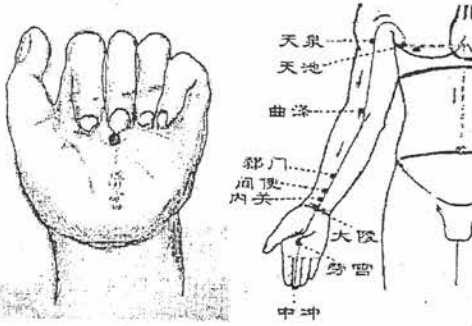
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: مېڭگە قان چۈشۈش، ئۆتكۈر ھوشىدىن كېتىش، يۈز نېرۋا پارالچى، ئانگىنا، ئېغىز ئىچكى يوشلۇقى سېزىلىش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداش، گىلىق، كۆز كېسەللىكلىرى، قىزىما.



81. جوك چوك 中冲 zhong chong

ئورنى: ئوتتۇرا بارماق ئۈچى ئوتتۇرا قىسىمدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

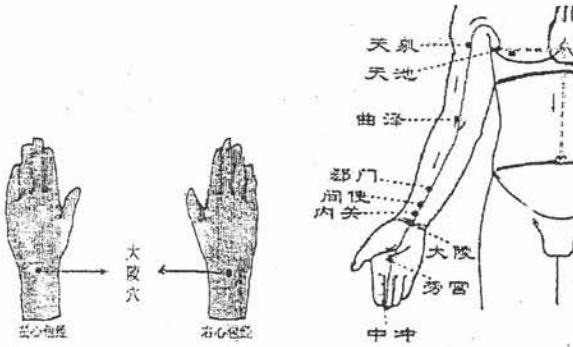
سانجىش يۈزلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بارماق ئۈچىدىن بارماق تۈۋىگە قارىتىپ بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.1-0.2 سوغغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ياكى بەللە ئورنىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسۇ بولىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ھوشسىزلىش، يۈرەك سانجىقى، ئىك، باش ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداش، ئىسق ئۆتۈپ قېلىش، كىچىك بالىلارنىڭ كېچىسى چۈچۈپ تولا يىغلىشى، مېڭگە قان چۈشۈش، ئالقان قىزىش، يۇقۇرى قىزىما، جىددى قۇتقۇزۇشتا ئەڭ مۇھىم بەللە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.



82. لاۋ گوك 劳宫 lao gong

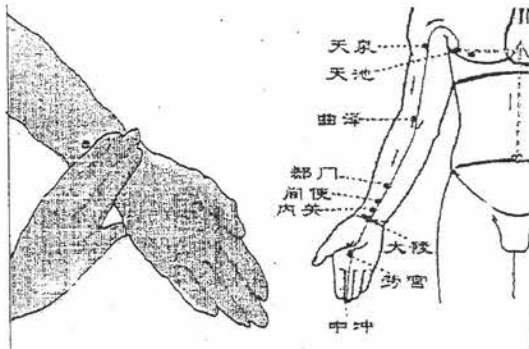
ئورنى: ئالقان ئوتتۇرا كۆندىلەك سىزىقى ئۈستىدىكى ئىككىنچى - ئۈچىنچى ئالقان سۇغەك ئارىسىدىكى ئارىلىقتا. يەنى مۇشۇ تۈگەن ۋاقتىكى ئوتتۇرا بارماق ئۈچى تىگىشكەن ئورۇندا. قىسىمدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈزلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سوغغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: قانداش، ھوشسىزلىش، ئىسق ئۆتۈپ كېتىپ قېلىش، ئىشلىتىپ قېلىش، ئېغىز پارىسى، ئېغىز بۇزاش، يۈتۈشنىڭ تېپىلىشى، ئىشەمسىزلىق، ئېغىز يوشلۇقى سېزىلىش، بۇرۇن قاناش، ئاياللاردىكى چىش ماسكىنىڭ سېزىلىشى، يۇقۇرى مۇچە سېزىملىرىنىڭ يوقۇلۇشى ۋە ئاجىزلىشى، يۈرەك سانجىقى، مېڭگە قان چۈشۈش، قول تىرىش، ئالقان كۆپ تەرلەش، ھىتىرىيە كېسەللىكى.



83. 大陵 da ling ڤالڭ

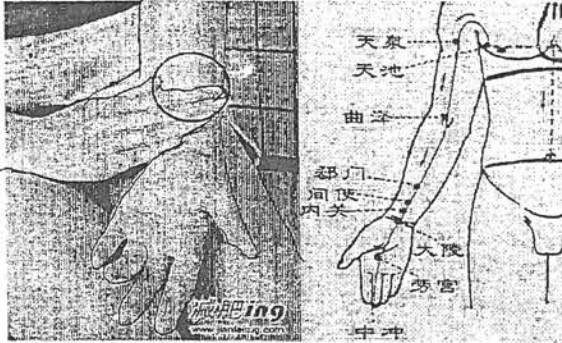
ئورنى: قول ئالغان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۈندىلەك توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى ئويماندا، يەنى يان بىلەن سۆمەك بىلەن ئىچكى بىلەك سۆمەك ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. ساتچىش يۈلىنىشى ۋە ساتچىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 0.8 سونمىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، ئېلىشىپ قېلىش، ساراغىلىق، كۆكرەك ئاغرىش، كېكرەك پالەچلىنىش، كۈلگۈنچە كىلىك، ئاسان قورقۇش، بېغىش بوغۇم ئاغرىقى، قولتۇق لىمفا تۈگۈنچىلىرىنىڭ سېزىلىشى، ئانگىنا، باش ئاغرىش، قىزىما، ئاشقازان قاناش، ئۇخلىمىسىلىق، بالىلاردىكى قىزىل.



84. 内关 nei guan نېي گۈن

ئورنى: قول ئالغان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۈندىلەك توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويماندا، يەنى ئالغان ئۇزۇن مۇسكۇل پېسى بىلەن يان بۆلەك سۆمەك بېغىشى ئەگكۈچى مۇسكۇل پېسى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. ساتچىش يۈلىنىشى ۋە ساتچىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سونمىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك سانجىتى، يۈرەك سىلىشنىڭ تىزلىشىپ كېتىشى، يۇقۇرى قان بېسىم، ھىستىرىيە، ئېلىشىپ قېلىش، كۆكرەك ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، يۇقۇرقى قورساق قىسىنىڭ ئاغرىشى، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئايلىنىپ كېتىش، ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، يېرىم باش ئاغرىش، قىزىمىلىق

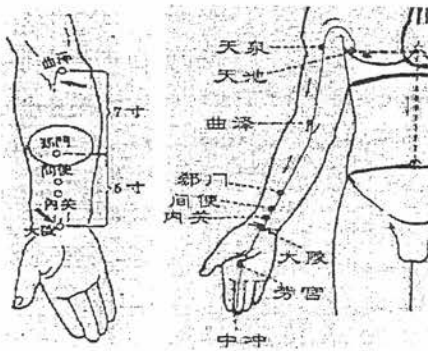
كېلىككەر، ھەيز ئاغرىتپ كېلىش، جەينەك ۋە بەلك قىسىڭ سېزىلىپ ئاغرىشى، بەزىگەك.



85. جەينەن شى 间使 jian shi

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

ئىشلىتىدىغان كەلىككەر: يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغۇلۇش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، قىزىقلىق كېلىككەر، تىنچىلىق، بەزىگەك، ساراغلىق، ئېلىشىپ قېلىش، قولتۇق ئىشىش، جەينەك سېزىلىپ بەلك ئاغرىش، كېكرەك كېلىككەرى، يۇتقۇنچاق كېلىكى، ئاياللاردا ھەيزنىڭ تەرتىپلىكى، بايلىقۇغا قىن تولۇش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىپ قېلىش.

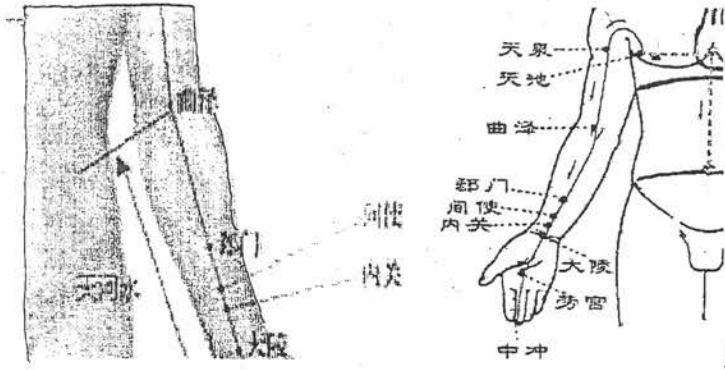


86. شى مېن 郄门 xi men

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



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

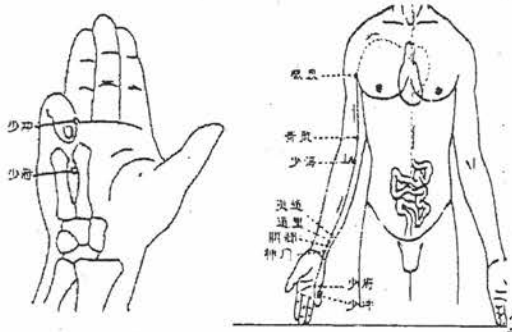


87. 曲泽 qu ze جۈزى

ئورنى: جەينەكى ئالدى تەرەپكە يېرىم ئەگگەندىكى، جەينەك كۆندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئۈستى، يۇقارقى بەلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلنىڭ ئىچكى تەرەپ ئۈستىدا بۆلۈپ، يەنى جەينەك كۆندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئويماندا بۆلۈپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كىملىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغۇلۇش، ئاسان چۆچۈش، يۇقۇرى قىزىقلىق كېلىكلەر، ئىچى تىلداش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، جەينەك تولغۇشۇپ كېتىش، جەينەك بەلەك تارتىپ ئاغرىش، يۇقارقى مۇچە تىرەش، ھاسىلدارلىقتىكى قۇسۇش.



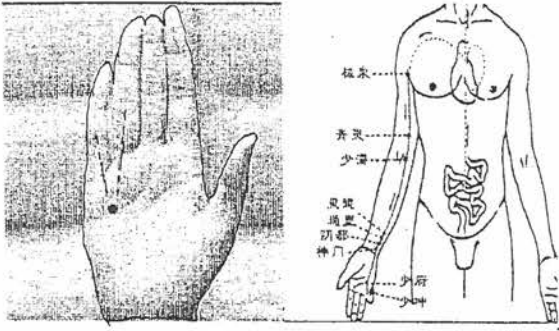
88. 少冲 shao chong چوڭ

ئورنى: چىچىلاق بارماق تىرنىقى يان بەلەك سۈمگەك تەرەپ تىرناق تۈۋىدىكى 0.1 سۆڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە (يەنى بارماق ئۈچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتا ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ياكى بەللە ئورنىدىن نەشتە ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسۇ بولىدۇ.



ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك قوزغۇلۇش، يۈرەك ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، ساراغلىق، يۇقۇرى قىزىتمىلىق كېلىللىكلەر، ھوشىدىن كېتىش، قول ۋە بەلگىنىڭ سېزىلىنىپ ئاغرىشى، قىزىتىدىن كېلىشى بەدەن بوشتىپ كېتىش، كېكرەك سېزىلىنىش.

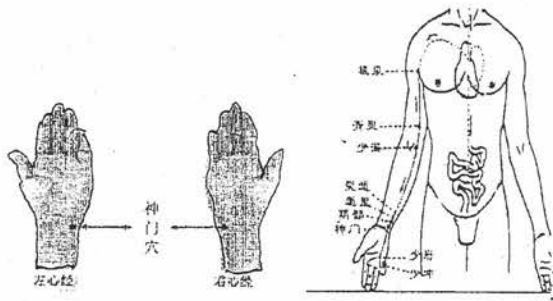


89. شائۇ فۇ shao fu

ئورنى: ئالقان ئوتتۇرا كۆندىلەك سىزىقى ئۈستىدىكى 4-5 ئالقان سۆمگە ئارىسىدىكى ئارىلىقنىڭ ئالقان بارماق بوغۇمى تەرەپتىكى ئويىدا يەنى مۇشنى تۈگەن ۋاقتىكى چىچىلاق بارماق ئۈچى تىگىشكەن ئورۇندا. قىسمىدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك قوزغۇلۇش، كۆكرەك ئاغرىش، ئاسان قورققۇچ چۈچۈش، كىچىك تەرەت رايۇن بولماسلىق، جىنسى يول قىچىش ۋە ئاغرىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئالقان قىزىش، چىچىلاق بارماق سېزىلىنىپ ئاغرىش، ھەيىزنىڭ كۆپ كېلىشى، ئاياللار جىنسى ئەزا كېلىللىكلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



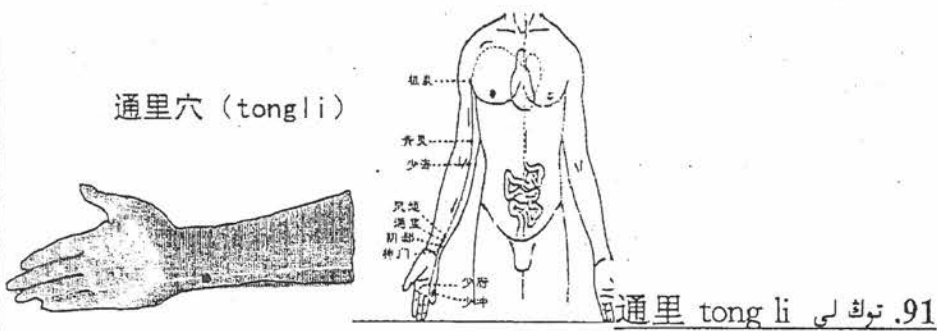
90. شېن مېن shen men

ئورنى: تۆۋەنكى بەلەك ئالدى تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئۈستى ئىچكى تەرەپ، ئىچكى بەلەك بېغىشى ياپقۇچى مۇسكۇل پېيىنىڭ سىرتقى قىسمىدا ئويىدا ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

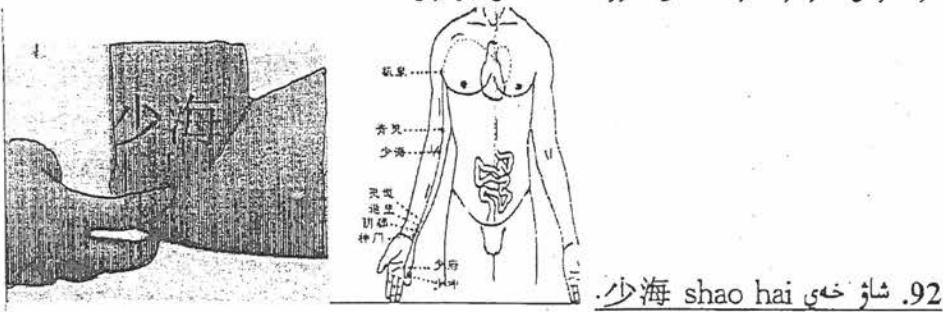
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، ئىچى سىقىش، ئۈنۈتقاچلىق، ئۇيغۇنسىزلىق، قورقۇنچاقلىق، يىغلاغۇنلۇق، ئېلىشىپ قېلىش، كۆز ئېقى ساغرىش، قوۋرۇغا ئاغرىش، ئالقان قىزىش، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش،

باش ئاغرىش ۋە باش قېشىش، كاناي قۇرۇش، ئاۋاز چىقماستىن، يۈرەك چوڭىشىش، بۇرۇن شىللىق بەردىننىڭ سېزىلىشى، تىل مۇسكۇللىرىنىڭ پالەچلىشى، ئىشتىھاسزلىق، ئاتىگنا، روھىي كېسەللىك، ھىستىرىيە، نېرۋا خاراكتىرلىك يۈرەك سېلىنىش تېزلىشىپ كېتىشى، ئايلىنىپ كېتىشى، نېرۋا ۋە ئاجىزلىق (بۇ پەللە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىم پەللە ھېسابلىنىدۇ)



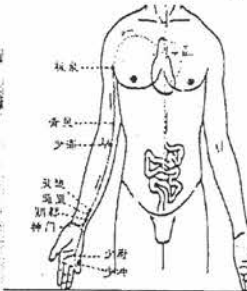
ئورنى: 神门 پەللىسىدىن تىك يۇقۇردىكى 1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك چالامغۇزاش، يۈرەك ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، يۇتقۇنچاق ئىشىش، ئاۋاز پۈتۈش، تىل پالەچلىشىش، ئاياللاردىكى ھەيز كۆپلۈك، ھىستىرىيە، بېغىش ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىق، سۈيۈك تۇتالماسلىق، كۆز ئالمىسقا قان چۈشۈش.



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

ئىشلىتىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، قول تىرەش، بىلەك ئۇيۇشۇش، جەينەك تارتىشىپ ئاغرىش، قولتۇق ئاغرىش، قولتۇق ئىشىش، بويۇن قېتىۋېلىش، يېرىم پالەچ، ساراڭلىق، ئېلىشىپ قېلىش، ئۈنۈتقاقلىق، باش ئاغرىش،

باش قېشىش، چىش ئاغرىش، ئۆپكە تۈپۈركۈلىۈز.



93. جى چۈەن 极泉 ji quan

ئۆرنى: يۇقارتى بىلەنكى سىرتىغا تۈز ئاچقان ۋاقتىكى قولتۇقنىڭ ئوتتۇرا ئېسىدا بولۇپ، يەنى قولتۇق ئارتىرىنىڭ سوقىدىغان ئورنىدا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلەنكى سىرتىغا تۈز ئاچقۇزغان ھالەتتە تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سوغىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۈرەك سانجىقى ۋە ھەرخىل يۈرەك ئاغرىقى، كۆكى چىقىش، يۈرەك شالاڭغۇراش، ئىچى تىلداش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، بەلۋانسان قوقاق، قورۇغا ئارىلىقى نېرۋا ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق قىچىپ قوزغاقلىش، مۇرە بىلەك جەينەك تىنىڭ سىقراپ ۋە توڭۇپ ئاغرىشى، ھىسرىبە.

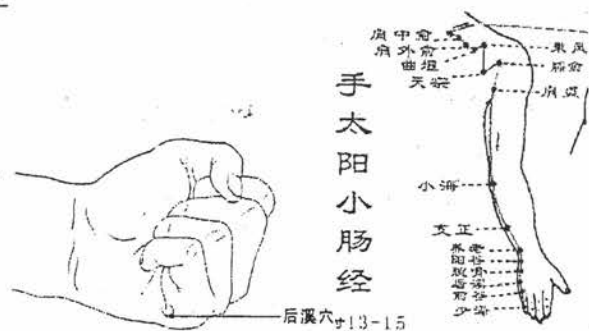


94. شاۋ زى 少泽 shao ze

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

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

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۈرەك چوڭىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، يۈتەل، قىزىتمىلىق كىسەللىكلەر، ھۆش-زىلىش، باش ئاغرىش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، قۇلاق غۇڭغۇلداش، گاسلىق، سۈت بېزىدە پەيدا بولغان يىرىقلىق ئىشقى، سۈت ئازلىق، سۈت بېزى ياللۇغى، مۇرە بىلەنكى سىرتىقى ۋە كەينى قىسمى ئازىرىش.



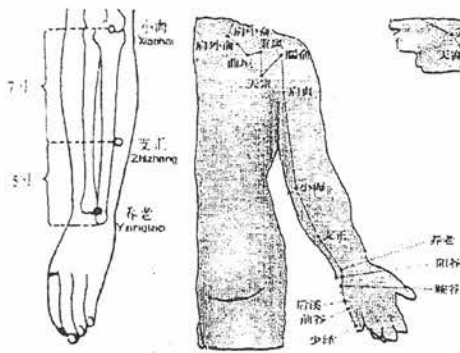
95. 后溪 hou xi خۇۋىشى

ئۆرنى: قول ئالغىنى يۇمغاندىكى بەشىنچى ئالقان ۋە بارماق سۆڭەك بۇغۇمنىڭ سىرتقى گىرۋەكىدىكى بۆلتىپ چىققان بوش ئۇرۇن بۇلۇپ ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 0.8 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بويۇن تىپى تېلىش، كۆز قىزىرىپ ئىشىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، ئېلىش تېلىش، ئوغرى تەلەش، مۇرە بىلەك قول بارماقلىرى تارتىپ قېلىش، يۈز نېرۋا پارالچى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، بۇرۇن قاناش، ئانگىنا، قول پالەچلىنىش، يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىق، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، بەزىگەك.



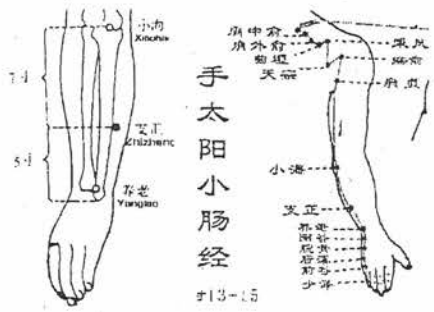
96. 腕骨 wan gu ۋەن گۇ

ئۆرنى: بىلەيزۆك بوغۇمنىڭ كۆندىلەك توغرا سىزىقىنىڭ ئىچكى بىلەك تەرەپ ئۈچىدىن، چىچىلاق بارماق تەرەپكە 1 سۆڭ كېلىدىغان بوش ئۇيمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: جەينەك ۋە بىلەيزۆك بوغۇملىرىنىڭ سېزىلىشى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆزدىن ياش ئېقىپ توختىماسلىق، قۇلاق غوغۇلداش، باش ئاغرىش، قۇسۇش،



97. 养老 yang lao 九

ئورنى: بېغش بۇغۇمىنى ئالغان تەرەپكە ئەككەندىكى، ئىچكى بىلەك سۆمەك بىز سان ئۈسۈكچىنىڭ ئۈچى قىسمىدا پەيدا بولغان ئۆيماندا بۆلۈپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.8 سۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: كۈرۈش ئاجزلىق، تاغاق قىسمىدىن تارتىپ جەينەك قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقلارنىڭ ئاغرىشى، ئۆتكۈز خارەكتىرلىك بەل چىم بۆلۈش، باشنىڭ ئارقىسى ئاغرىش، بوينىغا يەل تۈرۈپ قېلىش، كۆزگە قان تولۇش، قول پالە چىلىش.



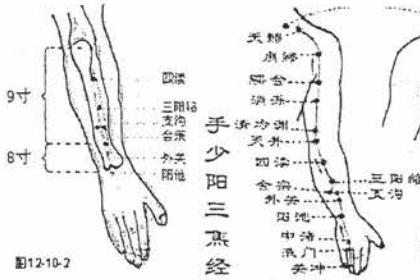
98. 支正 zhi zheng 九

ئورنى: 养老 بەللىسى بىلەن 小海 بەللىسى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى، قول بېغش بۇغۇمى ئۈزۈم كۆندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئىچكى بىلەك سۆمەك ئۈچى تەرەپىدىن تىك يۈزىغا 5 سۇم كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.3 - 0.5 سۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: جەينەك سىپازلىنىش، قول بارماقلىرى ئاغرىش، بوينۇن قېتىش، يۈزگە قان تولۇش، كۆز تېرىلىش، ئىسسىقلىقنى بېشى، سەرىق، رۇھى كەل، مېڭە ئاجزلاش، ئۆتكۈز ھۆسدىن كېتىش، باش ئايلىنىش، قول مۇسكۇللىرىنىڭ پالە چىلىش.



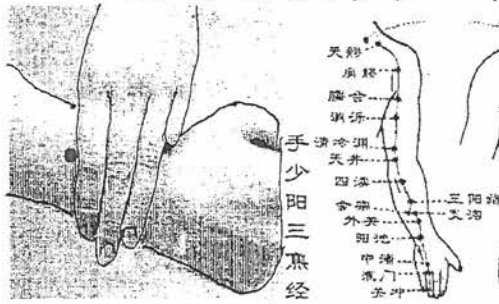






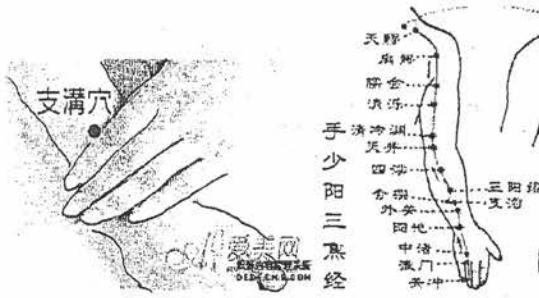
101. 阳池 yang chi چى باڭ

ئورنى: ئورنى: بېغش بۇغۇمىنى تۈز تۇتقاندا، بېغش بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەك تۇغرا سىزىقتىكى ئۈستىدىكى، بارماقلارنى تۈزلۈگۈچى غول مۇسكۇل پېنىڭ ئىچكى تەرەپ قىرىدىكى ئۇياندا بۆلۈپ، يەنى 养老 پەللىسىدىن باش بارماق تەرەپكە 1 سوك كېلىدىغان ئورۇندا بۆلۈپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بېغش ئاغرىش، جەينەك نېرۋا ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىشش، گاسلىق، بەزىگەك، ئۈسۈزلۈك قاتىمىلىق، دىئابىت، قول مۇسكۇلىنىڭ سىپازىسى ۋە پارالىچى، قول تىرەش (رەشە).



102. 外关 wai guan ۋەي گۈەن

ئورنى: ئىچكى بىلەك سۇمغەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمغەك ئارىسىدىكى، بېغش بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەك تۇغرا سىزىقتىكى ئۈستۈرسىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوك كېلىدىغان جايدا يەنى 阳池 پەللىسىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوك كېلىدىغان جايدا ياكى 内关 پەللىسىنىڭ قارشىدا بۆلۈپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق تىك بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: قول بارماقلىرى ئاغرىش، قول تىرەش، جەينەك مۇرە ئېچىلىشى نورمالسىزلىق، مۇرە ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز قىزىپ ئىشش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، قىزىئا، تۆۋەنكى ئېغەك ئىشش، قوۋرۇغا ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، چىش ئاغرىش، قول بوغۇملىرىنىڭ سىپازىلىشى ۋە پالەچىلىشى. گۈرەن بەز ياللىنىرى يۈرەك كىسەللىكى ئىشلىتىدۇ.



103. جى گوۇ zhi gou 支沟

ئورنى: ئىچكى بىلەك سۇمگەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمگەك ئارىسىدىكى، يېشى بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەك تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرىغا 3 سۇڭ كېلىدىغان جايدا يەنى 外关 بەللىسىدىن تىك يۇقىرىغا 1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا، ئۇڭ-سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قوۋرۇغا ئاغرىش، قۇلاق غوڭغۇلداش، گاسلىق، قۇسۇش، قەۋزىيەت، قول بارماقلىرى تىرەش، جەينەك بوغۇم ئاغرىش، ئۆتكۈز تىل پارالىچى، يۈرەك سانجىقى، مۇرە ئاغرىش، قولىق لىسا تۈگۈنلىرىنىڭ ئىششىقى، بويۇن لىسا بېزىنىڭ سىلى.

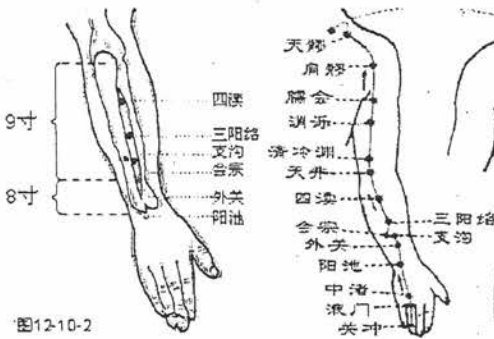


图12-10-2

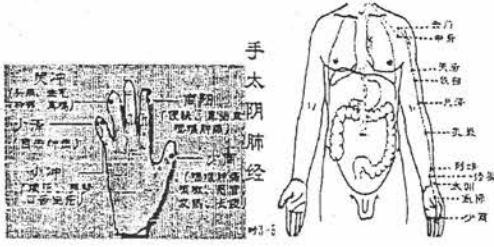
104. سى دۇ si du 四渎

ئورنى: يېشى بۇغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەك تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرىغا 7 سۇڭ كېلىدىغان، ئىچكى بىلەك سۇمگەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمگەك ئارىسىدىكى ئويمان جايدا. يەنى ئىچكى بىلەك سۇمگەك بۈركۈت تۈمشىدىن تىك تۈۋەن تەرەپكە 5 سۇڭ كېلىدىغان ئىچكى بىلەك سۇمگەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمگەك ئارىسىدىكى ئويمان جايدا ياكى 支沟 بەللىسىدىن تىك يۇقىرىغا 4 سۇڭ كېلىدىغان جايدىكى ئىچكى بىلەك سۇمگەك بىلەن تاشقى بىلەك سۇمگەك ئارىسىدىكى ئويمان جايدا، ئۇڭ-سولدا بىر جۈپ.

ئاناتومىيلىك ھالەتتە تۇرغاندا قول دۈمبە تەرەپ بەلەيزۇك سىزىق ئۈستىدىكى 7 سۇڭ ئورۇندىكى ئىككى سۇمگەك ئارىسىدا بېلىپ 支沟 بەللىسىدىن 4 سۇڭ ئۈستىدىكى ئورۇندا ئۇڭ-سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بەلك ئاغرىش، ئاۋۇز يۈتۈش، چىش مىلكى ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىشىش، نەپەس سىقىش، بەلكنىڭ سىزىقراپ ئاغرىشى، قولنىڭ پالەچلىش، بۆرەك سىزىملىش، قول ۋە مۇرىلىرىنىڭ ئاغرىشى.

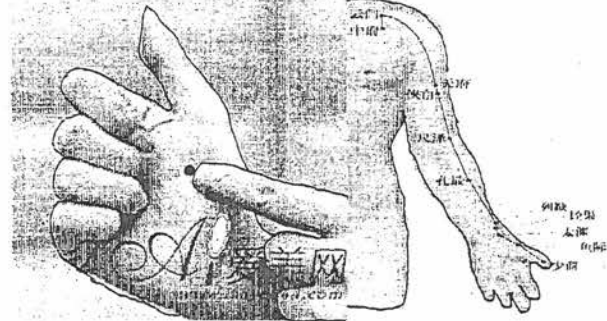


105. 少商 shao shang شاز شاك

ئورنى: قول باش بارماق تىرىقىنىڭ، تاشقى بەلك سۆمكە تەرەپ بۇلىنىڭ 0.1 سوك كىلىدىغان جايىدا بۇلۇپ، ئوك-سولدا بىر جۇپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە(يەنى بارماق ئۇچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 سوكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ياكى بەللە ئورنىدىن نەشتە ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: كېكرەك پالەچلىش، يۈتۈلۈش، نەپەس قىتىش، بۇرۇن قاتاش، ھەرخىل قىزىتىلىق كىسەللىكلەر، ئىسقى ئۈتۈپ كىتىپ قۇسۇش، شامالداپ ھۇشلىنىش، كىچىك بالىلاردىكى شامالداپ، ئىلىش قىلىش، قول بارماقلىرى تارتىش سىزىملىش، ئايلىنىپ كىتىش، ھىق تۈتۈش، ئانگىنا، كۆپ تەرەش، كىچىك بالىلاردىكى ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان تارتىش قىلىش، قىزىل ئۆمىگە تارىش، ئۇيغۇسىزلىق



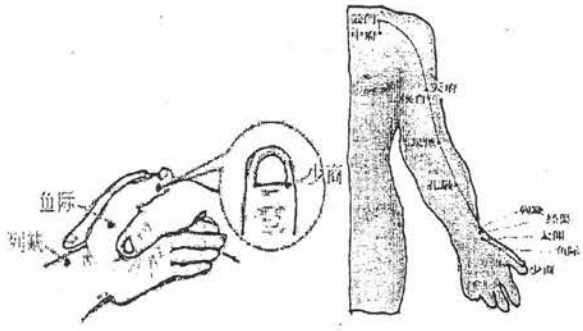
106. 鱼际 yu ji يۇجى

ئورنى: قول ئوچۇق تۇرغاندىكى بىرىنچى ئالغان سۆمكى ئالغان تەرەپى ئوتتۇرا ئوتقىنىڭ ئىچكى تەرەپىدىكى چوڭ بىلىق قۇرسىقى سىمان مۇسكۇلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوش ئورۇدا بۇلۇپ، ئوك-سولدا بىر جۇپ.

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

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۈتۈلۈش، قان قۇسۇش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، ئاۋازى يۈتۈش،

يۇتقۇنچاق قۇرغاقلىشىش، قىزىش، كۆكرەك دۈمبە ئاغرىپ ھەركەت قىلدۇرالماسلىق، سۈت بېزىدىكى يېرىغلىق ئىشقى، جەينەك سېزىلمىش، يۈرەك سانجىقى، نېرۋا مەنبەلىك يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەش، باش ئاغرىش، بادامسىمان بەز ياللۇغى، ئاۋاز يۈتۈش، كېكرەك ياللۇغى، ئالغان كۆپ تەرلەش، قول پالەنچىلىش، ئىچى سىقىش، قىزىما، قان تۈكۈرۈش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىش قېلىش.

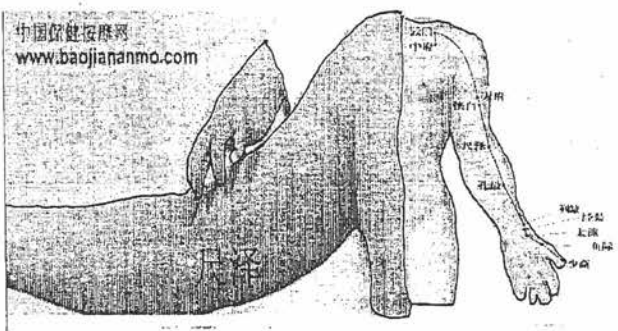


107. ليي جى 列缺 lie que

ئورنى: يان بىلەك سۆمەك بىگىزسىمان ئۈسۈكچىنىڭ ئۈستى ، ئالغان تەرەپ بېغىش بۇغۇم كۈندىلەك توغرا سۈزۈمىدىن 1.5 سوك كېلىدىغان ئورۇندا بۆلۈپ، يەنى ئىككى قولى بىر- بىرىگە گىرەلەشتۈرگەندە بىر قولىنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۈچى كۆرسەتكەن پەي بىلەن سۆمەك ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بۆلۈپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. يان بىلەك سۆمەك سىرتقى قىرىنىڭ ئالدىدىكى ئورۇندا.

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

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: يۈتەل، نەپەس قىتاش، بوغۇز ئىشش، شەققە(باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش )، يېرىم پالەچ، كۆز ئېغىزى مايىق كېتىش، چىش ئاغرىش، بويۇن قېتىش، سۈيۈك قىزىق كېلىش، جىنى ئەزا ئاغرىش، بېغىنىڭ كۈچسىزلىشى، باش ئايلىنىش، يۇقۇرى قان بېسىم، قىزىما، ئوچ ئاچا نېرۋا ئاغرىقى،

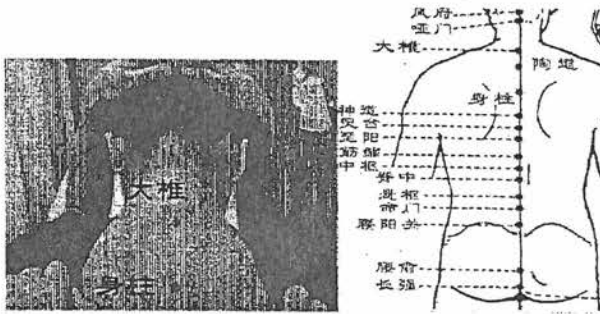


108. چى زى 尺泽 chi ze

ئورنى: جەينەك بوغۇمىنى يېرىم ئەمگەن ۋاقتىكى 曲池 پەللىسى بىلەن يۇقارقى بىلەك ئىككى ياشلىق مۇسكۇل تۈۋەنكى پېسى ئارىسىدىكى ئويماندا بۆلۈپ، جەينەك كۈندىلەك سىزىق ئۈستىدە، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەك بوغۇمىنى رۇسلاقتۇرۇپ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى

ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: يۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، قان تۈكۈرۈش، يۇتقۇنچاق كىردەك ئىشىپ ئاغرىش، كۆكرەك قوۋرۇغا ئارىلىقى چىقىلىپ ئاغرىش، قۇسۇش، كىچىك بالىلاردىكى شامالداش، جەيەك ۋە بىلەك قىنىڭ تارتىپ ئاغرىش، ئۆپكە يىرىغىلىق ئىشقى، ئۆپكە تۈپرىكۈلىۈشى، تۆۋەنكى بىلەك پالەچلىنىش، دوۋسۇن پالەچلىنىش، يېرىم تەن پارالچى، مۇرە قىسىم ئاغرىش.

5- دۈمبە ۋە بەل قىسىمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



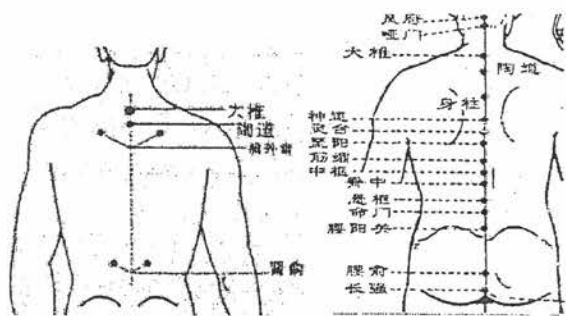
109. 大椎 da zhui دا جۇي

تۈرنى: بۇيۇننى ئالدىغا ئىگىپ ئولتۇرغاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى، 7- بۇيۇن ئومۇرتقىسى بىلەن 6- بۇيۇن ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئارىسىدىكى ئويماندا.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنىڭ بېشى ئالدىغا ئىشتۈرۈپ تۇرۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ئۆتكۈز قىزىقلىق كىسەللىكلەر، بەزىگەك، ھۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ئېلىپ قېلىش، تۇتقاقلىق كېسەل، بۇيۇن قېتىۋېلىش، مۇرە ۋە دۈمبە قىسىمى ئاغرىشى، كەينىگە تارتىپ قادىپ قېلىش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىپ قېلىش، ئاسان چارچاش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ئىچى سۇرۇش، قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، قېزىل، ئۆپكە تىپىر كىلىۋىشى، يۈرۈن قاناش، چىش مىللىنىش، سىپازىلىنىشى، كانايچە ياللىۋىشى.





110. تاۋ داۋ 陶道 tao dao

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى 1 - كۆكرەك ئۈمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستىدىكى ئويماندا.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەلكە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۈلۈك ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: بۈيۈن ۋە باشنىڭ قىچىپ قېلىشى، تۇغۇپ تىرەش ۋە قىزىش، ئۆتكۈر قىزىتلىق كەسەللىكلەر، بەزىگەك، ھۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ئېلىشىپ قېلىش، تۇتقاقلىق كېسەل، بۈيۈن قېتىۋېلىش، مۇرە ۋە دۈمبە بەل قىنىڭ سىقىراپ ئاغرىشى، كەينىگە تارتىشىپ قالىدىغان قېلىش، كۆز قاراڭغۇلۇشۇش.



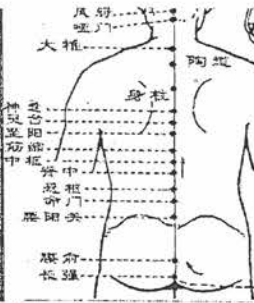
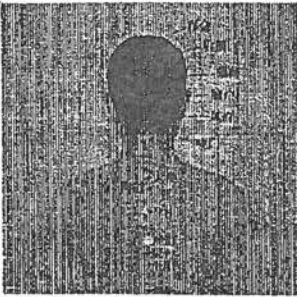
111. شېن جۇ 身柱 shen zhu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى 3 - كۆكرەك ئۈمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستىدىكى ئويماندا.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەلكە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۈلۈك ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: بەدەن قىزىپ باش ئاغرىش، مۇتەبەئىي بۈيۈن كەسەللىكلىرى، بەل ئۈمۈرتقىنىڭ قىچىپ قېلىشى، نامائىشام قارغۇسى، مۇتەبەئىي نىرۋىللىرىنىڭ بۇشۇشى، بۈيۈن قاناش، بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، بەل ۋە بۈيۈن كەسەللىكلىرىگە ئىشلىتىدۇ، ھۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ئېلىشىپ قېلىش، تۇتقاقلىق كېسەل.



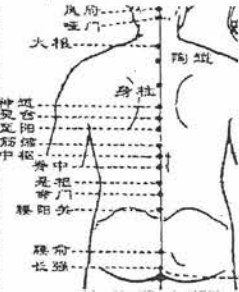


112. شېن داۋ 神道 shen dao

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سزىق ئۈستى 5 - كۆكرەك ئۆمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستىدىكى ئوياندا.

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: يۈرەك كەللىكلىرى، يۈرەك قوزغۇلۇش، ئويقۇسزلىق، ئۈنۈتقاچلىق، باش ئاغرىش، مېتە نىرۋىللىرىنىڭ چارچىشى، يۈز نىرۋىسىنىڭ پارالچىسى، بالىلاردىكى تىرەشلىك كېسەل، قۇۋۇرغا ئارلىق نىرۋىللىرىنىڭ ئاغرىشى، ئۈچەي سېازمىلىشىش، تەپ، ئاسان قورقۇش، بەل ئاغرىش، ھۆتەل.



113. مىڭ مېن 命门 ming men

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سزىق ئۈستى 2- 3- بەل ئۆمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستىدىكى ئوياندا.

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بالىلاردىكى چوڭ مىڭنىڭ تەرەقىياتى ياخشى بولماسلىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، بۇۋاسىر، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كىتىش، جىنى ئەزادىكى يىگىلەش، ئاق خۇنىنىڭ كۆپ بۇلۇشى، بۇيىدىن ئاجىراش، ئاغرىتىپ ھېز كېلىش، بەل ئۆمۈرتىغا ئارلىق تەخسى يۈرۈش كېتىش، سۈيدۈك تامچىلاش، سۈيدۈك تېشى كۆپۈيۈش، ئىچى سۈزۈش، باش ئايلىشىش، قىزىق غۇڭغۇلداش، قىزىق بېتىنىڭ مۇزدەك بۇلۇشى، بالياتقۇ نىچكى بەردىنىڭ قېلىشىشى.

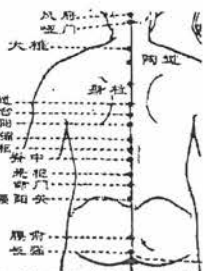
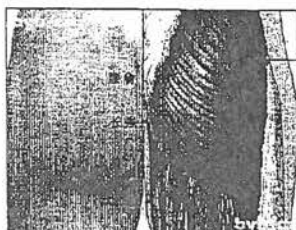


**114. ياۋ ياك گۈەن 腰阳关 yao yang guan**

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 4 - بەل ئۈمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستىدىكى ئويىدا ، يەنى يانپاش سۈمەك قىرىنىڭ ئەڭ چۇققا نوقتىسىغا ئۈدۈل كىلىدىغان، بەل كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستىدىكى ئۈمۈرتقا بىلىق ئۈسۈكچى ئارىسى ئويىدا.

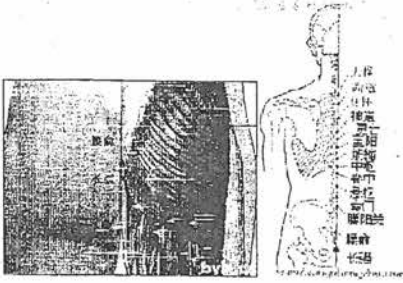
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەل ۋە توققۇز كۈز قىسىنىڭ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كىتىش، جىنى ئەزادىكى يېگىلەش، ئاق خۇنىنىڭ كۆپ بۇلۇشى، ھەيز نۇرمالىزلىق، تۇۋەنكى مۇچنىڭ پالەچلىنىپ يىگىلىشى، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، بەل چىم بۇلۇش، چوڭ كىچىك تەرەتتى تۇتالمايلىق، بەلنىڭ نۇۋىنى پالەچلىنىش.



**115. ياۋ شۇ 腰俞 yao shu**

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، توققۇز كۈز نەچچە يىرىق تۈشىكى ئۈستۈرسىدا. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تۇۋەندىن يۇقىرغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بۇۋاسىر، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كىتىش، جىنى ئەزادىكى يېگىلەش، ئاق خۇنىنىڭ كۆپ بۇلۇشى، تۇۋەنكى مۇچنىڭ پالەچلىنىپ يىگىلىشى، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، بەل چىم بۇلۇش، ھەيز نۇرمالىزلىق، سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئازلاپ كېتىشى، سۈزۈنەك، تەرلەسلىك، تامچە قۇرۇت كېلىشى.



116. چاڭ چياڭ 长强 chang qiang

ئۇرنى: بىمارنىڭ تىزىنى مەيدىسىگە تەككۈزۈپ زوڭىزىپ ئولتۇرغۇزغاندىكى، توققۇز كۈزسۈمەك بىلەن مەقتى تۇناشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۆتۈرسىدىكى ئورۇندا.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تۈۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) يەنى توققۇز كۈزسۈمەك بىلەن تۈز ئۈچەينىڭ ئارقىدىكى ئورۇنغا 1-1.5 سۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: مەقتە چىقۇتى، بۇۋىلىر، قانلىق تەرەت، بەل ۋە توققۇز كۈزنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، ئېلىپ قېلىش ساراڭلىق، بەل ئۆمۈرتقىنىڭ شەكلى كەينىگە قايىپ تارتىپ قېلىشى، بەل ئۆمۈرتقا ئارقى تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، جىنى ئەزانىڭ نەملىپ قېچىشى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، جىنى ھەۋەسنىڭ يۇقىلىشى، چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولماسلىقى، سۈزەك.

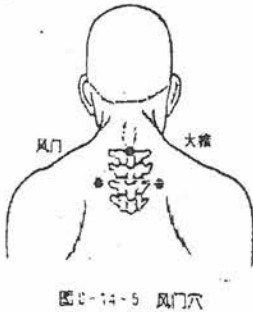
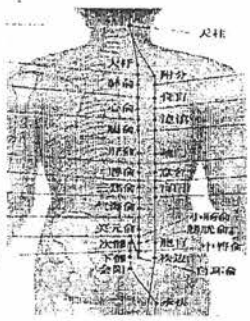
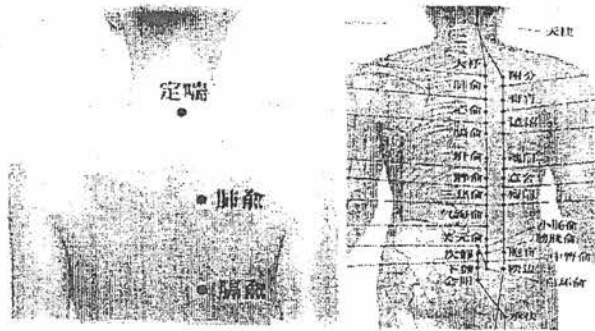


图 14-5 风门穴



117. فېڭ مېن 风门 feng men

ئۇرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 2 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى تۈز ياندىكى 1.5 سوڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا قولتۇق تەرەپتىن ئۆمۈرتقا تەرىپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1-0.5 سۇمغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ئۆپكە سوغۇق ئۆتۈپ يۈتۈلۈش، بۈرۈن يۈتۈپ بۈرۈندىن سىز ئېقىش، قىزىپ باش ئاغرىش، بويۇن قېقىش، كۆكرەك دېمە قىمىنىڭ ئاغرىشى، كۆك يۈتەل، شوك.

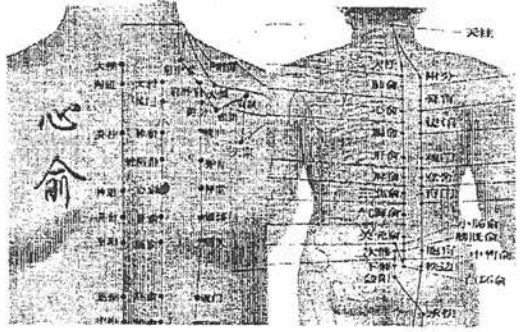


118. 肺俞 fei shu شۇ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 3 - كۆكرەك ئۆمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، يەنى 身柱 پەللىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۆڭ كېلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا قولتۇق تەرەپتىن ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كەسەللىكلەر: يۆتۈلۈش، نەپەس قىتاش، ئۆپكە يىگەش، ئۆپكە يىرىغلىق ئىشقى، كېكرەك پالچىلىش، ئۆزلىگۈدىن تەرلەپ كېتىش، كۆكرەك بەردە ياللۇغى، ئۆپكە تۈبۈركۈلىۈز، سېرىقلىق چۈشۈش بەۋەدىدىن بولغان تېرىنىڭ قىچىشى، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ سېزىلىشى، قۇسۇش، بەل ۋە دۈمە ئاغرىش، بالىلاردا ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى بولماسلىقى.



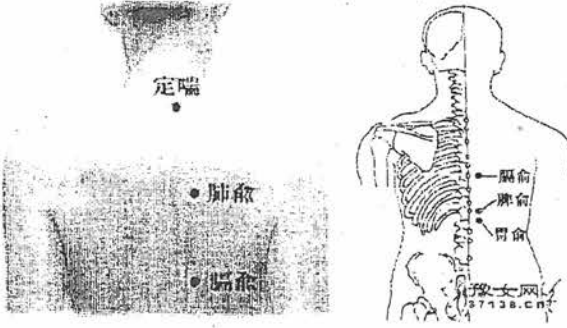
119. 心俞 xin shu شۇ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 5 - كۆكرەك ئۆمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، يەنى 神道 پەللىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۆڭ كېلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

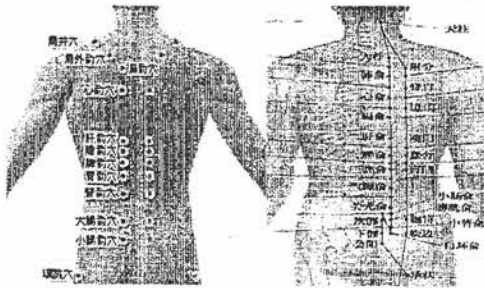
ئىشلىتىلىدىغان كەسەللىكلەر: يۈرەك ۋە كۆكرەك قىسمىدىكى يېقىزلىق، ئېلىشىپ قېلىش، ساراغلىق،

ئۇيغۇرسىزلىق، يۆتۈلۈش، قان تۈكۈرۈش، يۈرەك ئاغرىش، كۆكرەك دۈمبە ئاغرىش، كۆيدۈرگە كېلى، سۈزلىمەسلىك، قۇسۇش.



120. گې شۇ 膈俞 ge shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 7 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: قۇسۇش، ھېق تۇتۇش، تاماق تۈزۈپ قېلىش، نەپەس قىتىش، يۆتۈلۈش، قان قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، قىزىش، يەل تاشما، يۈرەك چوڭىش، يۈرەك سېلىش، ئىشھاسزلىق، ئۈچەي سېزىلىش، قانلىق نەرەت، قول ۋە پۇتلارنىڭ نېلىپ ئاغرىشى.

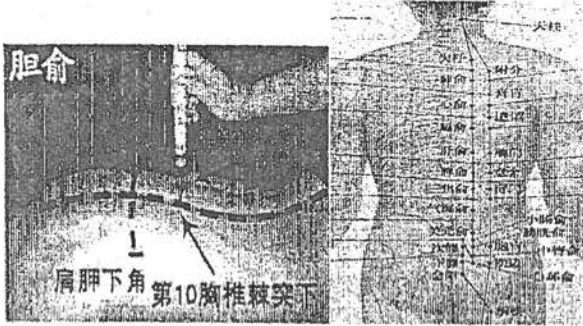


121. گەن شۇ 肝俞 gan shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 9 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: سېرىقلىق چۈشۈش، قۇرۇق ئاغرىش، قان قۇسۇش، بۇرۇن قاناش، ئالغايلىق، كۈرۈش ياخشى بولماسلىق، نامازشام قارىغۇسى، دۈمبە قىسى ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش، ساراڭلىق، ھەيز نورمالسىزلىق، ئۆت تاش كېسەللىكى، يۇقۇرى قان بېسىم، ئاشقازان كېڭىش ۋە ئاشقازان سېزىلىش، ئاشقازان قاناش، كۆكرەك



قىم سېزلىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، قىزىدىن كىيىكى باش ئايلىنىش.

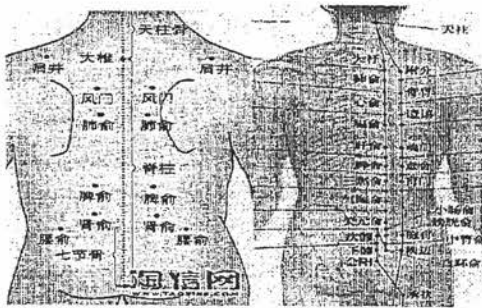


122. 胆俞 dan shu دىن شۇ

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

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سونىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: سېرىقلىق چۈشۈش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، قوۋرۇغا ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، ئۆپكە ئىقتىدارى ياخشى بولماسلىق، قىزىش ۋە قۇسۇش، سوغۇن تەرلەش، باش ئاغرىش، ئوت خالتىسىنىڭ كېلىشى، قىزىل ئۆمگەچ تارىيىش، كېكرەك سېزلىنىش، قولتۇق ئاستى لىغا بېزىنىڭ سېزلىنىشى.



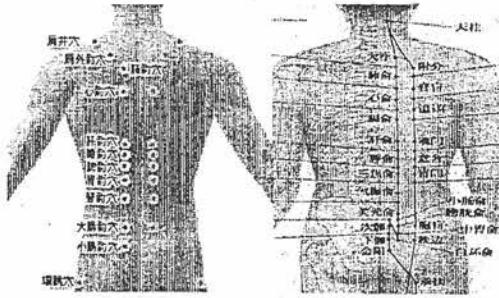
123. 脾俞 pi shu پى شۇ

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

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سونىغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

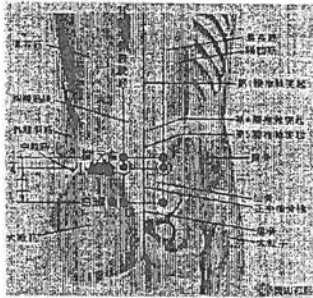
ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: قورساق كۆپۈش، سېرىقلىق چۈشۈش، قۇسۇش، تىجى سۈرۈش، تولىق، تاماق تۇلۇق ھەرم بولماسلىق، سۇلۇق ئىشقىق، دۈمبە نىسى ئاغرىش، قان قۇسۇش، ئۈچەي سېزلىنىشى، دىئابىت، بەل ۋە دۈمبە قىسى ئاغرىش.





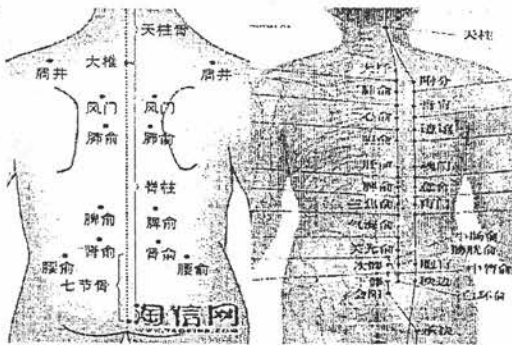
124. 胃俞 wei shu شۇ ۋېي شۇ

ئۇنى: بىمار دۈم ياتقاندكى، 12 - كۆكرەك ئۆمۈرتقىنىڭ بىلق ئۈسۈكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئۆمۈرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(بەنى ترە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوكچىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: دۈمبە ۋە قوۋرۇغا ئاغرىش، كۆكرەك ۋە قوۋرۇغا ئاغرىش، ئاشقازان چىقىلىپ ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئاچچىق سۇ يىنىش، قۇسۇش، ئۈچەي كوكراش، تاماق سىغمەسلىك، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئىشەمسىزلىق، ئۈچەي سېزىلىش، جىگەر چوڭىش، ئورۇقلاش، كۆرۈشنىڭ ناچارلىشى، نامازشام قارىغۇسى، كۆيدۈرگە..



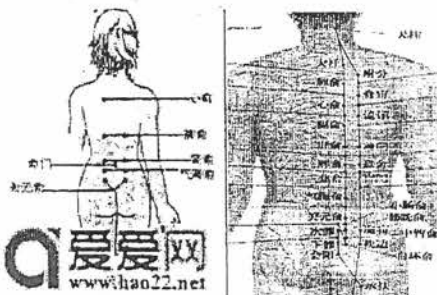
125. 三焦俞 san jiao shu شۇ سەن جياۋ شۇ

ئۇنى: بىمار دۈم ياتقاندكى، 1 - بەل ئۆمۈرتقىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(بەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوكچىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: قورساق كۆپۈش، ئۈچەي غورۇلداش، ھەزىم ناچارلىقى، تاماق سىغمەسلىك، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈلۈك ئىشقى، بەل ئاغرىش، ئاشقازان سېزىلىش، ئۈچەي سېزىلىش، قورساق غورۇلداش، بۆرەك سېزىلىش، سۈيۈك تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، سۈلۈك ئىشقى، نېرۋا كېسەل.



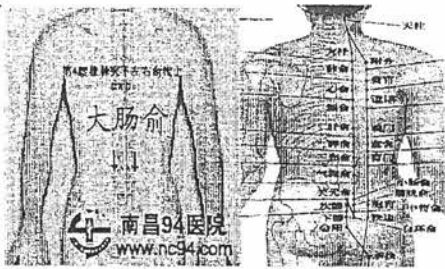
126. شين شۇ shen shu 肾俞

ئورنى: بىماردۇم ياتقاندىكى، 2 - بەل ئۆمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مەنى بالدۇر كېتىش، مەنى ئېقىش، جىنى ئەزا يىگەش، سۈيدۈك تامچىلاش، ھەيز نورمالسىزلىق، ئاق خۇن كۆپ بۆلۈش، بەل سىرقىراپ ئاغرىپ يۈت. قولدا جان قالماسلىق، كۆز قاراڭغۇلۇش، قۇلاق غوغۇلداش، گىلىلىق، بۆرەك سېزىلىش، جىگەر چوڭىش، دۈۋسۈن سېزىلىش ۋە دۈۋسۈن پارالچى، گېمۇرۇي، سۈزىنەك، دىئابىت، قانلىق سۈيدۈك كېلىش، بەل ئاغرىش، بەل ئۆمۈرتىغا تەخە ئارىلىقى يۈرۈشۈپ كېتىش.



127. چى خەي شۇ qi hai shu 气海俞

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 3 - بەل ئۆمۈرتىنىڭ بىلىق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوڭ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەل ئاغرىش، ھەيز ئاغرىپ كېلىش، بوۋاسىر، بەل ئۆمۈرتىغا تەخە ئارىلىقى يۈرۈشۈپ كېتىش.



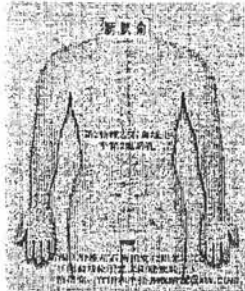
128. 大肠俞 da chang shu شۇ چاڭ شۇ

ئورنى: بىر دۈم ياتقاندىكى، 4 - بەل ئۈمۈرتىنىڭ بىلق ئۈسۈكچى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۈيۈش، ئۈچەي غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، مەقەت چىقۇقى، بەل ئۈمۈرتىغا مۇسكۇلنىڭ سىپازلىشى ۋە ئاغرىشى، ئۈچەي سىپازلىشى، چوڭ تىرەتنى قان كېلىش، سۈزەنەك، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بۆرەك سىپازلىشى، مەدە قۇرۇت كېلىشى.



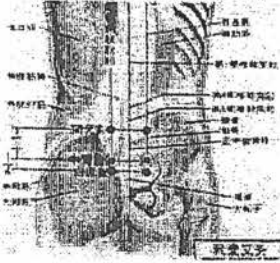
129. 小肠俞 xiao chang shu شۇ شياۋ چاڭ شۇ

ئورنى: بىر دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 1 - توققۇز كۆز كەينى تۈشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: مەنى بالدۇر كېتىش، مەنى ئېقىش، سۈيدۈك تامچىلاش، تۆۋەنكى قورساق كۈيۈپ ئاغرىش، تولقاق، بوۋاسىر، ئۈچەي سىپازلىشى، قەۋزىيەت، سۈزەنەك، بوۋاسىر، بەل ۋە توققۇز كۆزنىڭ ئاغرىشى، بالياتقۇ ئىچكى شىلىق پەردىسى سىپازلىشى، مەنى تۇتالماسلىق، قانلىق سۈيدۈك، دوۋۇسۇن چىقىلىپ ئاغرىش، بەل ئۈمۈرتىغا تەخسە ئارىلىق يۈرۈشۈپ كېتىش.



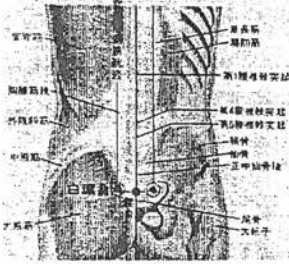
**130. پاك كۆك شۇ 膀胱俞 pang guang shu**

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



**131. چوڭ لۇ شۇ 中膂俞 zhong lu shu**

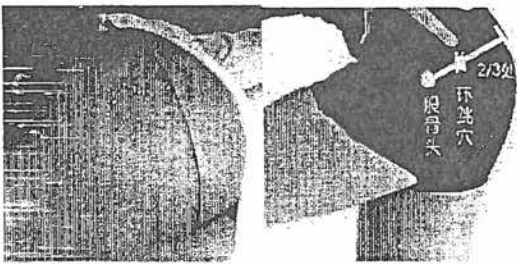
ئۆرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 3- توققۇز كۆز كەينى تۆشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سوك كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: تولغاق، پەتەق، يەللىك چىقۇق، بەل ئۆمۈرتقۇنىڭ قېتىۋېلىپ ئاغرىشى، دىئابت، بەل ئاغرىش، ئولتۇرۇش نېرۋا ئاغرىقى، مەدە قۇرۇت كېلىشى، ئىچى سۈرۈش، بەل ئۆمۈرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.



### 132. بەي خۇەن شۇ 白环俞 bai huan shu

ئۆرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 4- توققۇز كۆز كەينى تۈشۈكدىن تۈز ياندىكى 1.5 سونگ كىلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈزلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سونگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: مەنى بالدۇر كېتىش، مەنى ئېقىش، ھەيز نورمالسىزلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، بەتقى، يەللىك چىقىق، بەل ۋە يانپاش قىسىم ئاغرىقى، توققۇز كۆز ئاغرىش، قەۋزىيەت، سۈيدۈك ۋە مەنى تۇتالىسلىق، بەل ئاغرىش، تۆۋەنكە مۇچە پالەچلىنىش، بالياتقۇ ئىچكى بەردە ياللۇغى بەل ئۈمۈرتقا ئارىلىق نەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.

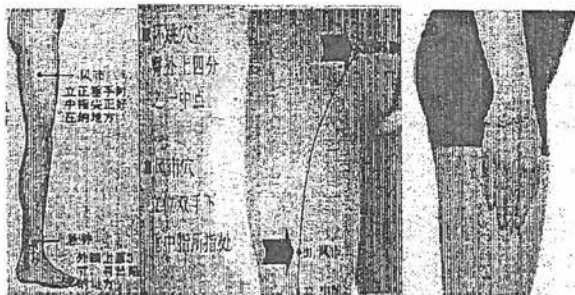
### 6- تۆۋەنكى مۇچە قىسىمدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



### 133. خۇەن تياۋ 环跳 huan tiao

ئۆرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، سان سۆمەك چوڭ ھۆرىكى بىلەن توققۇز كۆز سۆمەك نەيچە يىرىقى تۈشكىنى تۇتاشنۇرغىچى سىزىقنىڭ سىرتقى ئۈچتىن بىرى بىلەن ئىچكى ئۈچتىن ئىككى قىسىمىنىڭ كىشىگەن جايدىكى ئويىماندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈزلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1.5- 3 سونگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بەل پۈت كەللىكى، ئۆلتۈرغۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەنىڭ يېرىم پالەچ بۆلىتى، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، چوڭ مەڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە ئىترخاسى، بۇۋاسىر، مەدە قۇرت



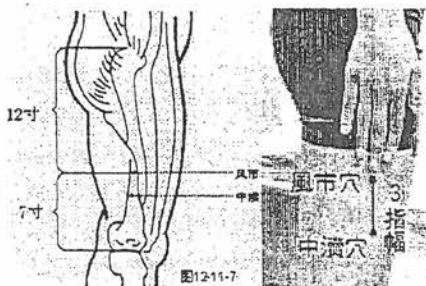


134. 风市 feng shi نىڭ شى

ئورنى: ئادەم تۈز تۇرغاندىكى ئىككى قول تەبىي تۈۋەگە سائىگىلىغاندا شۇ ئادەمنىڭ ئوتتورا بىرماق ئۈچچى تىگپ تۇرغان ئۈرۈن يەنى يۇتا يان تەرپىدىكى، تىقىم كۆندىلەك توغرا سىزىقىدىن تىك يۇقىرىغا 7 سونك كىلىدىغان ئۈرۈندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كىسەللىكلەر: تەننىڭ يىرسى پالەچلىنىش، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تۈۋەنكى مۇچە ئۈيۈشۈش، يىرىم بەدەن قىچىش، ئولتۇرغۇچ نىرۋا ئاغرىش، تىز بۇغۇم ياللۇغى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، بالىلار پارالچى، مەدە قۇررت كېلىشى، تۈۋەنكى مۇچە ئىسراخسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



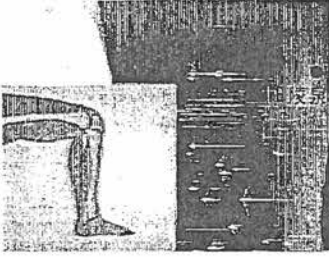
135. 中渎 zhong du نىڭ شى

ئورنى: يۇتا يان تەرپىدىكى، تىقىم كۆندىلەك توغرا سىزىقىدىن تىك يۇقىرىغا 5 سونك كىلىدىغان ئۈرۈندا بۆلۈپ يەنى 风市 ۋە بەللىدىن تىك تۈۋەندىكى 2 سونك كىلىدىغان ئۈرۈندا، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كىسەللىكلەر: تەننىڭ يىرسى پالەچلىنىش، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تۈۋەنكى مۇچە ئۈيۈشۈش، تىز بۇغۇم ياللۇغى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، مەدە قۇررت كېلىشى، تۈۋەنكى مۇچە ئىسراخسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.





### 136. ياك لىك چۈەن 阳陵泉 yang ling quan

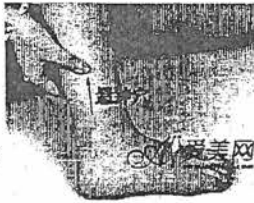
ئورنى: تۆۋەنكى باقالچاق سىرتقى يان تەرىپى، يان باقالچەك سۆمەك بېشىنىڭ ئالدى تۈۋەن قىسمىدىكى ئويىنىلىقتا ياكى تىز بۇغۇمنىڭ ستىفى ئوتتۇرا قىسمىدىن تىك تۈۋەنگە 2 سىم كىلىدىغان ئۈرۈندا يەنى 阴陵泉 بەللىنىش قارشى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: تەننىڭ يىرىسى پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە ئويۇشۇش، تىز بۇغۇم ياللۇغى ۋە ئىشۇقى، قۇۋۇرغا ئاغرىش، ئېغىز قۇرۇش، قۇسۇش، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۇسۇش، تۆۋەنكى مۇچە ئىستىرخاسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، بەل ئاغرىش، يۈتتىڭ سىقراپ ئاغرىشى، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشپ قېلىشى، يۇقىرى قان بېسىم، ئادالتلەنگەن قەۋزىيەت، مەدە قۇرۇت كېلىشى، ئۆلتۈرۈۈچ نىرۋا ئاغرىشى.



图 8-12-12 悬钟穴

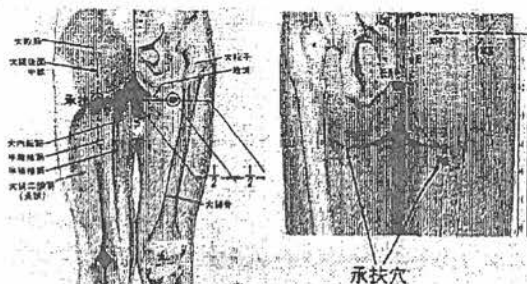


### 137. شۈەن چوڭ 悬钟 xuan zhong

ئورنى: سىرتقى ھۈشۇقنىڭ يۇقارقى نوقتىسىدىن تىك يۇقىرغا 3 سىم كېلىدىغان يان باقالچەك سۆمەكنىڭ ئالدىنقى قىرىدا يەنى 三阴交 بەللىنىش قارشى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كەللىكلەر: تەننىڭ يىرىسى پالەچلىنىش، بۈيۈن قىچىلىش، بۈيۈنغا بەل تۇرۇشلۇق، قورساق ۋە كۆكرەكنىڭ كۆيۈپ چىقىشى، قۇۋۇرغا ئاغرىش، تىز ۋە يۈت ئاغرىش، يۈت پۇراش، يۈت تەمرەنكىسى، مەدە قۇرۇت كېلىشى، بۈرەك سېزىملىنىش، بۇرۇن قاتناش، تۆۋەنكى مۇچە ئىستىرخاسى، بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىشى، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.

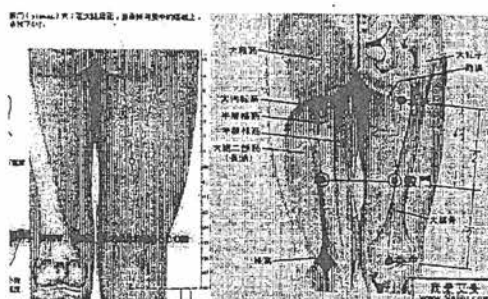


138. چىڭ فۇ 承扶 chang fu

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

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1.5- 2 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بۇۋاسىر، بەل توققۇز كۆز يۇتا قىسىمىنىڭ ئاغرىشى، ئۆلتۈرغۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بۆلىشى، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، چوڭ مۇتەرقىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بوغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىش، بەل ئۆمۈرتقا ئارقى تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىستىرخالى، سېلىملىك، قەۋزىيەت.

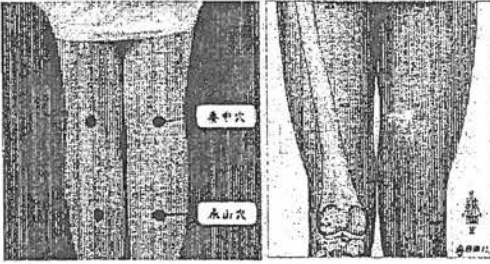


139. يىن مېن 殷门 yin men

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، ساغرا چوڭ مۈسكۈلى تۈۋەنكى يىنىدىن ھاسىل بولغان كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئۈستۈرسىدىكى 承扶 بەللىسىدىن 6 سوڭ تىك ئاستىدىكى ئورۇندا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1.5- 2 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەل توققۇز كۆز يۇتا قىسىمىنىڭ ئاغرىشى، ئۆلتۈرغۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، سان سۇمەك ئەتراپ مۈسكۈللىرىنىڭ سېزىملىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بۆلىشى، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، چوڭ مۇتەرقىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بوغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىش، بەل ئۆمۈرتقا ئارقى تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىستىرخالى.

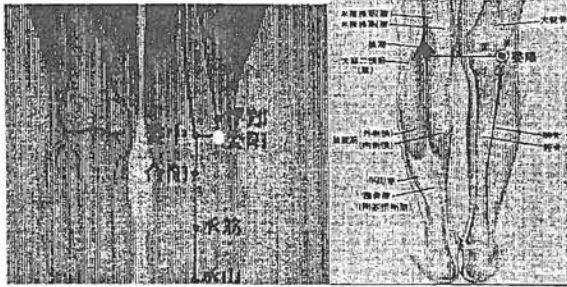


140. 委中 wei zhong ۋېي جوك

ئۆرنى: بىمار تىز بۇغۇمنى ئەگگەندە ھاسىل بولغان كۆندىك توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرسىدا يەنى تېقىم ئويماننىڭ ئوتتۇرسىدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئەسكەرتىش: بۇ بەللە ئورنىدا تېقىم ۋېيناسى ۋە تېقىم ئارتىرىسى بار بۇلۇپ يىغىنە سانجىغاندا بەلگەلەنگەن چوڭقۇرلىقتىن ئاشۇرۇپ سانجىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بەل ئاغرىش، يانپاش بۇغۇمنى ئېچىپ رۇسلاش راۋان بولماسلىق؛ تېقىم قىسىنىڭ سېزىملىق ئاغرىشى، ئۆلتۈرگۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەنىڭ يېرىم پالەج بۇلىشى، تۈۋەنكى موچە پالەجلىنىش، چوڭ مېخە تەرەققىياتنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەجلىنىش، بەل ئۆمۈرتىغا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى موچە ئىستىرخاسى، قۇرساق ئاغرىش، قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، تىز بۇغۇمنىڭ سېزىملىشى، كۆپ تەرلەش ۋە تەرلەسەسلىك، قاش چاچلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى، بۇۋاسىر. تۈۋەنكى موچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى



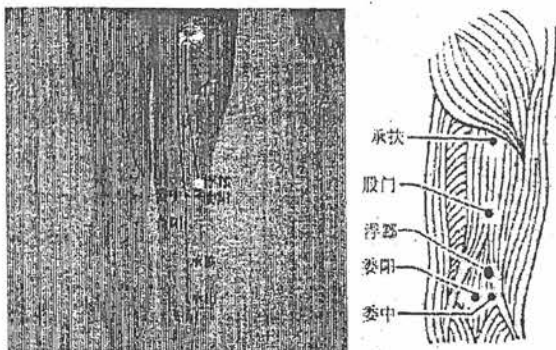
141. 委阳 wei yang ۋېي ياك

ئۆرنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، تىقىم كۆندىكە سىزىق ئۈستىدىكى 委中 بەللىدىن تۈز نىسقى ياندىكى 1 سوڭ كىلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بەل ئۆمۈرتىنىڭ تېتىپ ئاغرىشى، تۈۋەنكى قۇرساقنىڭ كۆپىيىپ ئاندىشى، كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولماسلىقى، ساغرا يۇتا قىسىنىڭ ئۆيۈشى ۋە ماياقلىشىپ ئاغرىشى، يۇقىرى قىزىزىپ قىزىزىشى چۈشەسلىك، ئۆلتۈرگۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەنىڭ يېرىم پالەج بۇلىشى، تۈۋەنكى موچە پالەجلىنىش، چوڭ مېخە

تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىترخاسى، دوۋسۇن سىپازمىلىش.



142. فۇشى 浮郄 fu xi

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

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلىق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ساغرا يۇتا قىنىڭ ئۈيۈشى، تېقىم قىنىڭ سىپازمىلىپ ئاغرىشى، ئۆلتۈرگۈچ نىرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەنىڭ يېرىم پالەچ بۆلىشى، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، چوڭ مۇتە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىترخاسى، قەۋزىيەت، دوۋسۇن سىپازمىلىش، سىيەلەسلىك، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش.

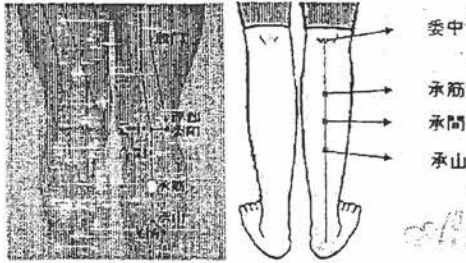


143. خىياڭ 合阳 he yang

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

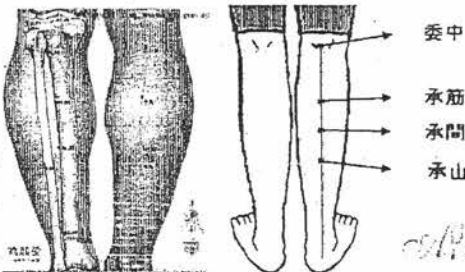
سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى ترە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلىق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: بەل ئۈمۈرتقىسى ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، قۇرساق تۈۋەنكى قىسى سىپازمىلىش، تىز بۇغۇم ئەتراپىدىكى نىرپىلارنىڭ سىپازمىلىشى، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش،

ەرلەر ئاجىزلىق، ئاق خۇنىنىڭ كۆپ كىلىشى بايلىق قاناش ۋە سېزىلىنىش. چوڭ مۇغە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولسا، بولسا، بولسا بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالە چىلىنىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۈۋەنكى مۇچە ئىترخاسى تۈۋەنكى مۇچە مۇيىكۈللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



144. چىڭ جىن 承筋 cheng jin

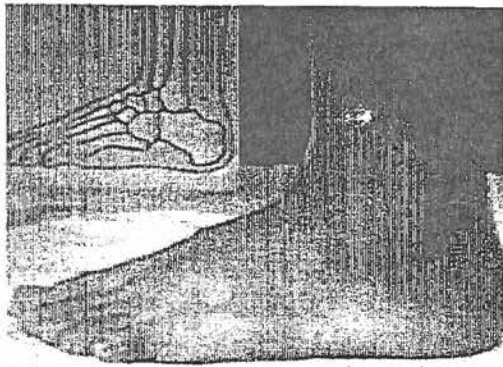
ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى تۈۋەنكى باقالچاق ئۈچ باشلىق مۇسكۈل قۇرسىنىڭ ئۈتۈرسىدا يەنى 合阳 پەللىسى بىلەن 承山 پەللىسى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈتۈرسىدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: تۈۋەنكى باقالچاق ئاغرىش، بۇۋاسىر، بەل ۋە دۈمبە قىم ئاغرىش ۋە پالە چىلىنىش، قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.



145. چىڭ شەن 承山 cheng shan

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى تۈۋەنكى باقالچاق ئۈچ باشلىق مۇسكۈلنىڭ تۈۋەنكى ئىچكى ۋە سىرتقى بېشىنىڭ ئارىلىقىدا پەيدا بولغان ئويماننىڭ چۆتىسىدىكى ئۈرۈندا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 - 1.5 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ. ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: بەل ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە قايرىلىپ ئاغرىش، بۇۋاسىر، قەۋزىيەت، سۈزەنەك، بەل ۋە دۈمبە قىم ئاغرىش ۋە پالە چىلىنىش، قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، قۇسۇش، مەدە قۇرۇت كېلىشى، بالىلاردىكى تىرەشلىك پالەچ، بەل پۈتۈنىڭ پالە چىلىنىشى، تۈۋەنكى مۇچە ئىترخاسى، تۈۋەنكى مۇچە مۇيىكۈللىرىنىڭ يىگىلىشى، يۈت تەسەرتكىسى، مەقەت چىتىپ قېلىشى.

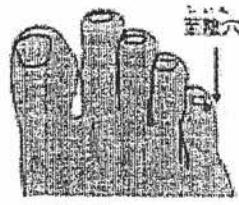




146. 昆仑 kun lun كۈن لۈن

ئورنى: سىرتقى ھۇشۇقنىڭ كەينى تەرىپى بىلەن پاشنا بەي ئارقىدىكى ئويماندا بۇلۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ. سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئۈستى تەرەپتىن ئاستى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (بەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش، گەجگە قېتىۋېلىش، كۆز ئايلىنىش، بۇرۇن قاناش، مۇرە بىلەك قېتىپ ئاغرىش، بەل ئاغرىش، پاچاق پاشنا قىسىم ئاغرىش، بالىلاردىكى تىترەشلىك پالەچ، قىين تۇغۇت، بۇۋاسىر، پۇخاق، بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، پۈت ھۇشۇق بۇغۇملىرى ئەتىرىدىكى تۇقۇلمىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، مەدە قۇرۇت كېلىشى، پۈت پالەچلىش، بال ھەمىرىنىڭ چۈشەسلىكى بەل ئۈمۈتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.



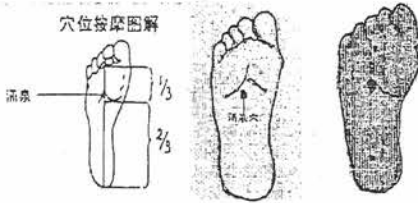
※ツボの名前をワザックして下さい

147. 至阴 zhi yin جى يىن

ئورنى: پاچاق چىچىلاق بارماق تىرناق سىرتقى يېنىدىكى 0.1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بۇلۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

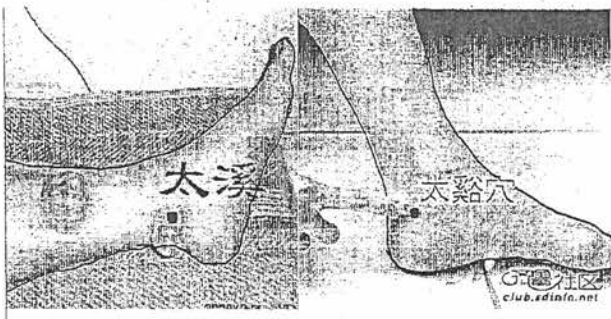
سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا بارماق ئۈچى تەرىپىدىن بارماق تۈۋى تەرىپىگە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (بەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.2 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ، ياكى بەللە ئورنىنى يىڭنە ئارقىلىق تىشىپ قان چىقىرىش ئارقىلىقىمۇ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: باش ئاغرىش، بۇرۇن يۈتۈش، بۇرۇن قاناش، كۆز ئاغرىش، تابان قىزىش، قىين تۇغۇت، ھامىلە ئورنى توغرا بولماسلىق، مەنى تۇتالماسلىق، سەلەسلىك، يېرىم تىن پاراچى، ئۈكچە بوغۇم سىلىنىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش.





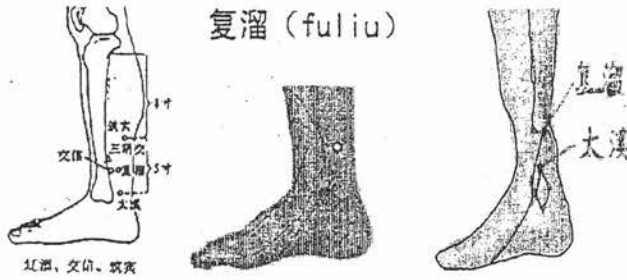
148. يوك چۈەن yong quan 涌泉

ئورنى: تايپاننىڭ ئالدىنقى ئۈچ دەن بىر قىسىنىڭ مەركىزىدىكى ئويىنىلىقتا يەنى بۇت بارماقلىرىنى تايپان تەرەپكە قارىتىپ ئەگكەندە پەيدا بولغان ئويىنىلىقتا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېشىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز تورلىشىش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، ئاۋاز يوقۇلۇش، قەۋزىيەت، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، كىچىك بالىلاردىكى شامالداش، ئېلىپ قېلىش، ھوشسىزلىش، تىل مۈسكۈلىنىڭ پالەچلىنىشى، ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى، سۆزلىمەسلىك، ئۆتكۈر ئانگىنا، يۈرەك سېلىش، يۈرەك سانجىقى، سېرىقلىق چۈشۈش، بالياتقۇننىڭ بوشىپ كېتىشى، تۇتقاقلىق كېسەل، ھېتىرىيە، مېڭگە قان چۈشۈش، كىچىك بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، بۇرۇن قاناش (بۇ يەللە ئۆتكۈر شوك كېسەللىكلەرنى قۇتقۇزۇشتا ئەڭ مۇھىم يەللە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ).



149. تەي شى tai xi 太溪

ئورنى: ئىچكى ھۇشۇقنىڭ بۇقارقى نۇقتىسىنىڭ كەينى تەرەپى بىلەن ياشنا پەي ئارلىقىدىكى ئويىماندا بۆلۈپ، يەنى 昆仑 بەللىسىنىڭ قارشى تەرەپىدىكى ئورۇندا ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا ئۈستى تەرەپتىن ئاستى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادوسلۇق بۆلۈك ھاسىل قىلىپ) 0.5 - 1 سوغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كەسەللىكلەر: ھەيز نۇر-مالىزلىق، مەنى ئېقىش، جىنى ئەزا يىگىلەش، كىچىك تەرەت قېتىم كۆپ بولۇش، قەۋزىيەت، كۆپ ئۇساش، قان تۈگۈرۈش، نەپەس قىتىش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش. چىش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، بەل ئاغرىش، قۇلاق غوغۇلداش، گاسلىق، بالياتقۇ سىيازىملىنىش، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسە يۈرۈشۈپ كېتىش، بۇت پالەچلىنىش، دىئافراگما سىيازىملىنىش.

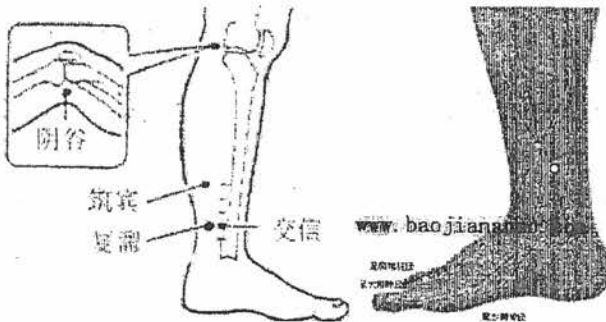


150. 复溜 fu liu نۇرلىۇز

ئورنى: 太溪 بەللىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوك كىلىدىغان، باشقا بەينىڭ ئالدى تەرىپىدىكى بوش ئۈرۈندا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۇپ.

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: سۇلۇق ئىشقى، قۇرساق كۈبۈش، ئىچى سۇرۇش، كۆپ تەرلەش، قىزىپ تەرلەسلىك، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، سۈزەنەك، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، بەل ئاغرىش، چىش ئاغرىش، بۈرەك ياللىغى، نىرۋا ئاجزلىق، بەل ئۈمۈرتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش.

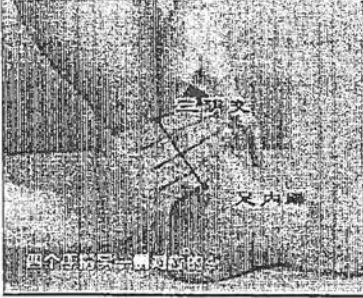


151. 交信 jiao xin جىياۋ شىن

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

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ھېيز نۇرمال بولماسلىق، جىسى ھەۋەسنىڭ تۈۋەن بۇلىشى، پەتەق، بەللىك چىقۇق، ئىچى سۇرۇش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، قوساق غورۇلدەش، تۈۋەنكى قۇرساق قىسىم پالەچلىش، پاقالچەك ئاغرىش ۋە پالەچلىش. ئۈچەي سېزىملىنىش.

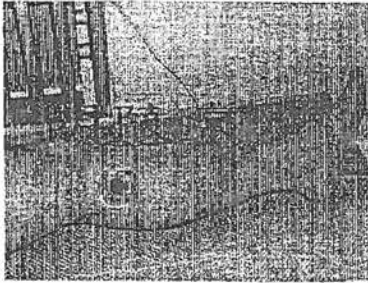


### 152. سەن يىن جىياۋ san yin jiao 三阴交

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

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

ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: ئۈچەي كۆركىراش، قورساق كۆيۈش، ئىچى سۈرۈش، ھەيز قالايمىغانلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنى ھەۋەسنىڭ سۈلىشى، ھامىلدار بولالماسلىق، بويىدىن ئاجراش، كۆپ ئېتىلام بولۇش، جىنى ئاجزلىق، سۈيدۈك تامچىلاش، پەتەق (سېرىق ئەت يىرتىش)، ئۇيقۇسىزلىق، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، پۈت يۇراش، تۈۋەنكى مۇچىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، بوۋاسىر، جىنى يول ئاغرىش، نېرۋا ئاجزلىق، ھەزىم قىلىش ناچارلىشى، بالياتقۇدىن قان كېلىش، بەل ئۆمۈرتىغا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، سۈزەنەك ( بۇ پەللە ئەر- ئاياللارنىڭ جىنى ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سېتىمىدا ئەڭ كۆپ ئىشلىتىدۇ).



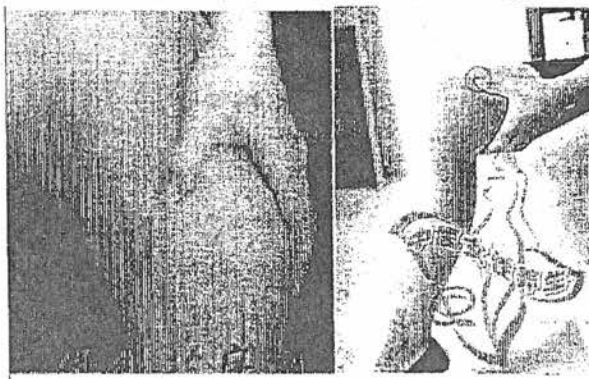
### 153. يىن لىڭ جۈەن yin ling quan 阴陵泉

ئورنى: ئىچكى ياقالچاق سۇڭەك ئىچكى تۈپۈلك كەينى سەل تۈۋەن تەرەپتىكى ئويماندا، يەنى 阳陵泉 پەللىنىڭ قارشى تەرەپىدە، بولۇپ ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كەلىللىكلەر: قورساق كۆيۈش، ئىچى سۈرۈش، يىزىلۇق ئىشىق، سېرىقلىق چۈشۈش، كىچىك تەرەت رايۇن بولماسلىق ۋە تۈتۈلۈپ قېلىش، تىر ئاغرىش، ئەرىك جىنى ئاجزلىق، مەنى يالدىز كېتىش. كۆپ ئېتىلام بولۇش، بەل- پۈت ئاغرىش، قان تولغاق، تۈۋەنكى مۇچە پالەچلىش، باقالچاق مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، تۈۋەنكى مۇچە ئىستىرخاسى، بەل ئۆمۈرتىغا ئارىلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، ھەيزنىڭ قالايمىغان

كېلىشى، كىندىك قىسىم ئاغرىش، ئۈچەي مەدە قۇرت كېلىشى، ئۇيغۇنسىزلىق. ھەرخىل ئاياللار كېلىشى.



154. شۇخەي 血海 xue hai

ئورنى: تىز بوغۇنى ئەگكەندىكى لېك سۇمىك ئىچكى يۇقارقى قىرىدىن يۇقۇرغا 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1-1.5 سۇغىغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ھەيزنىڭ قالايسىقلىشى، ھەيز تۇتۇلۇشى، تېرە ئەسۋىسى، سېلىس، ھۆل تەمرەتكە، ئىچكى باقالجاق ئاغرىش، يوتا ئىچكى تەرەپنىڭ ئاغرىشى، تىز بوغۇمدا كۆمۈرچەك ئۈسۈش، تىز بوغۇم سۇلۇق ئىششىقى، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش. ئەر-ئاياللاردىكى كۆپىيش سېتىما كېسەللىكلىرى ۋە سۇيدۈك ئاجرىتىش كېسەللىكىگە كۆپ ئىشلىتىدۇ.

大敦穴 (dadun)

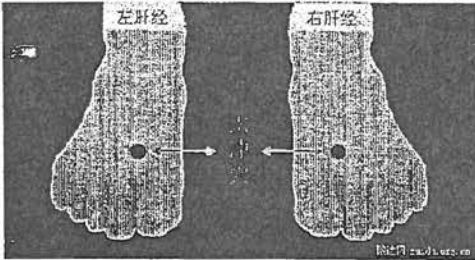


大敦

155. دا دۇن 大敦 da dun

ئورنى: پاچاق باش بارماق تىرىغىنىڭ ئىچكى يان تەرەپ تۈۋىدىكى 0.1 كىلىدىغان جايدا بۇلۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.  
 سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا بارماق ئۈچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 - 0.2 سۇغىغچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ، ياكى يىللە ئورنىنى يىشە ئارقىلىق تىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.  
 ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: جىنى ھەۋەس سۇسلىشىش، سۇيدۈك تامچىلاش، پەتەق، يەللىك چىققۇق، ھەيز تۇتۇلۇش، كىندىك قىسىم كۆپىيش ئاغرىشى، سۈزەك، بەل ئاغرىش، دىيابىت، ھەيزنىڭ كۆپ كىشى، بالياتقۇ

ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە بالەچلىش. ئەر-ئاياللاردىكى پۈتۈن جىنى ئەزا كېلىكلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

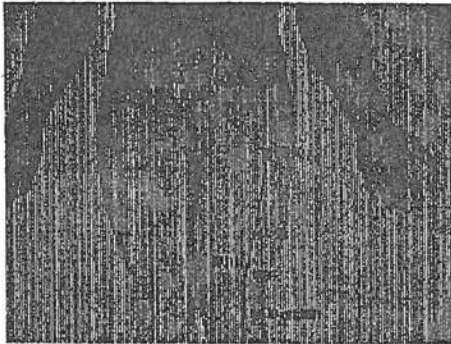


### 156. تەي چوڭ 太冲 tai chong

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

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

ئىشلىتىلىدىغان كەلىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قىزىپ ئىشىش، ئېغىز مايىق كېتىش، قوۋرۇغا ئاغرىش، سۈيۈك تامچىلاش، سۈيۈك تۇتالماسلىق، چىقۇق (پەتەق)، ھەيز نورمالسىزلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، بەل ئاغرىش، سۈزەنەك، تۇغۇتتىن كېيىنكى بالياتقۇنىڭ قىقىرىشى تۈلۈق بولماسلىق، ئۈچەي سېزىملىنىش، بالياتقۇ قاناش، ھەيز كەلمەسلىك، سېرىقلىق چۈشۈش، قورساق كۆپۈش، چۈچۈش.



### 157. بى گۇەن 髀关 bi guan

ئورنى: بىر تۈز ئوڭدا ياتقاندىكى، يانپاش سۇڭەك ئالدى ئۈستى ئۈسۈكچىسى بىلەن لېك سۇڭەك سىرتقى ئۈستى قىرىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى 承扶 پەللىسى بىلەن بىر تەكشىلىكتە كېلىدىغان ئورۇندا ياكى تىز بۇغۇمنىڭ سىرتقى ئوتتۇرا نوقتىسىدىن تىك يۇقىرغا 12 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كەلىكلەر: بەل پاجاق ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە ئۈيۈشۈش، تۈۋەنكى مۇچىنى ئىگىپ رۇسلاش راۋان بولماسلىق، تۈۋەنكى مۇچە بالەچلىش، تىز بۇغۇم تۇغۇش ھېس قىلىش، سان سۇڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ سېزىملىنىشى، مەدە قۇرۇت كېلىشى، ئۇرۇق بېغىش ۋىنالىرىنىڭ ئەگرى بۇگرى كۆپۈشۈشى، يوتا مۇسكۇللىرىنىڭ



يىگىلەپ كېتىشى، تۈۋەنلى مۇچە ئىستىرخاسى.



158. 伏兔 fu tu

ئورنى: بىمار تۈز ئوڭدا ياتقاندىكى، يانپاش سۆمەك ئالدى ئۈستى ئۈسۈكچى بىلەن لېك سۆمەك سىرتقى ئۈستى قىرىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى، لېك سۆمەك ئۈستى قىرىدىن تىك يۈقىرىدىكى 6 سوڭ كېلىدىغان جايدا ياكى 髀关 بەللىسىدىن تىك ئاستىغا 6 سوڭ كېلىدىغان جايدا بۆلۈپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: بەل باچاق ئاغرىش، يانپاش ۋە تىز بۇغۇمى تۇغۇپ ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە ئۈيۈشۈش، تۈۋەنكى مۇچە پالەنچىلىش، نوڭچا كەپلەشمى خاراكتىرلىك قان تۈمۈر ياللۇغى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۈسۈش، سىرغىما تېلىق تىز بۇغۇم ياللۇغى، تۈۋەنكى مۇچە ئىستىرخاسى، تۈۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرى يىگىلەپ كېتىش، مەدە قۇرۇت كېلى، ئاياللار كەللىكىدە كۆپ ئىشلىتىدۇ.



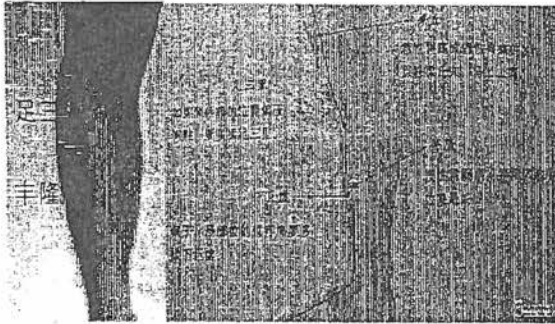
159. 足三里 zu san li

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

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

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قۇرساق چىقىلىپ كۆيۈپ ئاغرىش، قۇسۇش، ئۈچەي كۆرۈلۈش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، تولقاق، كۆنرەك چىقىش، كۆكۈرۈش، سۆيۈك تامچىلاش، سۆلۈك ئىشقىق، ئېلىش قېلىش، ساراغلىق، باش ئايلىنىش، قۇلاق غۇمۇلداش، يۈرەك قوزغۇلۇش، نەپەس قىستاش، بۇرۇن كەللىكى، كۆز كەللىكى، گاملىق، كىكرەك پالەنچىلىش، قىزىش، باش ئاغرىش، يېرىم بەدەن پالەنچىلىش،

سۈت بېزى يىرىغلىق ئىشقى، تۇغۇتتىن كىنكى ئايلىنىپ كېتىش، قان ئازلىق، يۇقىرى قان بېسىم، سېرىقلىق چۈشۈش، ئۇيقۇسىزلىق، تۇۋەنكى پاقالچەك ۋىنالىرىنىڭ ئەگرى بۇڭرى كۆبۈۋېلىشى، تۇۋەنكى مۇچە ئۇيۇشۇش، تۇۋەنكى مۇچە پالەچلىش، مەدە قۇرۇت كېلى، تىز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۇسۇش، بەل ئۇمۇتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ ھەرخىل جىنى كېلىكىدە كۆپ ئىشلىتىدۇ. (بۇ پەللە ئادەم بەدىنىدىكى قۇۋەتنى ئاشۇرۇش پەللىسى بۇلۇپ ھىساپلىنىدۇ)

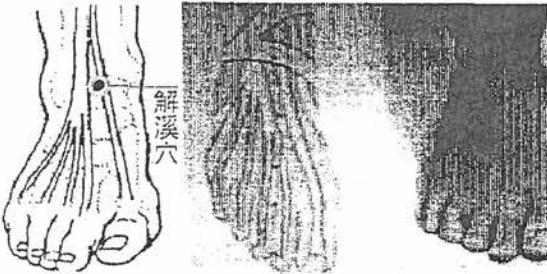


160. فېڭ لۇڭ feng long 丰隆

تۇرنى: تۇۋەنكى پاقالچاق سىرتقى تەرىپى، سىرتقى ھۇشۇقنىڭ يۇقارقى نوقتىسىدىن تىك يۇقىرغا 8 سوك كىلىدىغان ئۈرۈندا بۇلۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىدىغان كىسەللىكلەر: ھۆتۈلۈپ ۋە بەلغەم كۆپ بۇلۇش، نەپەس قىتىش، باش ئايلىنىش، يۇتقۇنچاق كىكرەك ئىشىپ ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش، ساراڭلىق، تۇۋەنكى مۇچە پالەچلىش، پۇت ئاغرىش، قەۋزىيەت، سىلەملىك، قورساق ئاغرىش، بەل ئۇمۇتقا ئارلىق تەخسى يۈرۈشۈپ كېتىش، تۇۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



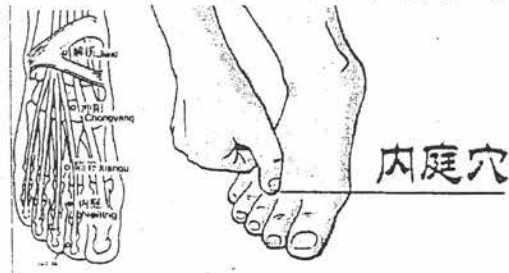
161. جى شى jie xi 解溪

تۇرنى: پۇت دۇمبىسى بىلەن تۇۋەنكى پاقالچەك تۇتاشقان ئۈرۈندىكى ھوشۇق بوغۇم ئالدى كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئۈرۈندا بولۇپ، كۆپىنچە سىرتقى ھوشۇقنىڭ يۇقارقى نۇقتىسى بىلەن بىر تەكشىلىكتە بولىدۇ، يەنى ھوشۇق بوغۇمىنى پۇت دۇمبىسى تەرىپىگە ئەگكەندە، ھوشۇق بوغۇم ئالدى كۈندىلەك توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بەيدا بولىدىغان ئويمان ئۈرۈندا بولۇپ ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق

بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5—1 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: تۇتقالىق كېل، باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈزى ئىششىش، قورساق كۈيۈش، قەۋزىيەت، ئېلىشىپ قېلىش، ئوشۇق بوغۇمى ئاغرىش، تۆۋەنكى مۇچىنىڭ پالە چىلىش.



162. نېي تىڭ 内廷 nei ting

ئورنى: بۆت نۇمى 2-، 3- بارماق يىرىقى تۇۋى قىمىنىڭ 0.1 سوڭ ئۈستىدىكى ئۇيان ئۈرۈندا بولۇپ، ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3—0.5 سوغغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: چىش ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، يۇتقۇنچاق كىردەك ئىشىپ ئاغرىش ۋە سېزىملىنىش، بۇرۇن قاناش، كۆپ ئۇساش، يۈز نىرۋا بارالغىچى، قورساق ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، تولىق، قىزىش، باچاق ئىشىپ ئاغرىش، يۈزىدىكى سۇلۇق ئىشىق.

7- ئۆتكۈنچە يول سىرتىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

十宣 (Shi Xuan)

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

保健按摩网

www.baojiananmo.com



163. شى شۈەن 十宣 shi xuan

ئورنى: قولىڭ ھەر بىر بارماق ئۈچى قىسمىدا بولۇپ، تىرناقتىن 0.1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا، ھەر بىر بارماقتىڭ ئۈچىدا بىردىن جەمئىي 10 بارماقتا 10 دانە.

سانجىش يۈلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە بارماق-ئۈچمىن-بارماق تۇۋى تەرەپكە قارىتىپ 0.1—0.2 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ ياكى بۇ بەللە ئورۇنلىرىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق دۇۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.  
ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: مېڭە قان چۈشكەندىن كىيىنكى ئۈمۈمى بەدەننىڭ ھس سەز گۇسنىڭ يۇقىلىشى،

ھېتىرە، ھوشدىن كېتىش، ئېلىپ قېلىش، يۇقۇرى قىزىلىق كەللىكلەر، ئۇيلاپ قېلىش، يۇتقۇنچاق كېكرەك ئىشىپ ئاغرىش، مۇچى ئۇچلىرى ئويۇشۇپ قېلىش.

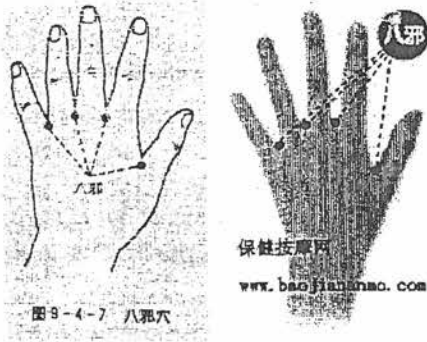
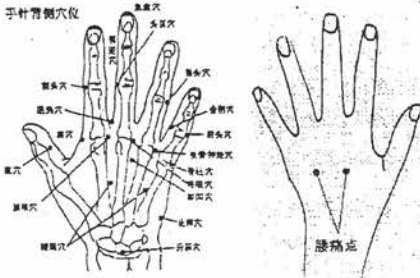


图 9-4-7 八邪穴

164. با شيې با خىي ba xie 八邪

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

سانجىش يۇلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ پەللىگە قول ئۇچىدىن، بېغىش بوغۇمى تەرەپكە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە (تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلىق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-0.8 سۇغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئىشلىتىدىغان كەللىكلەر: زەھەرلىك يىلان چېقۇپىلىشتىن بولغان قول دۈمبىسى ئىشىپ ئاغرىش، قىزىش؛ كۆز ئاغرىش، رەشىش، يۇقۇرتى مۇچە ئۇچلىرىنىڭ سىز گۈزلىكى يۇقىلىش.



165. ياۋ تونڭ شۇ yao tong xue 腰痛穴

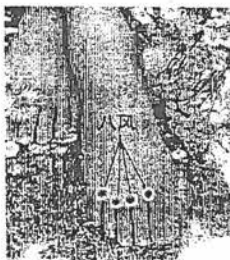
ئورنى: قول دۈمبە قىسىم 2-3- ئالغان سۇڭكى ۋە 4-5- ئالغان سۇڭكى ئارىلىقىدىكى بېغىش بوغۇم دۈمبە تەرەپ، كۆندىنلەك توغرا سىزىقىدىن 1.5 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، ھەر بىر قولدا ئىككىدىن ئىككى قولدا جەمئىي 4 دانە.

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

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

## 八风 (Ba Feng)

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



保健按摩网  
www.baojiananmo.com

## 166. با فنگ ba feng 八风

ئورنى: پۈت دۈمبە قىسمى ھەر قايسى بارماقلىرى ئارىسىدىكى يېرىقنىڭ تۈۋى قىسمىدا بولۇپ ھەر بىر پۈتتا تۆت دانىدىن ئىككى پۈتتا جەمئىي 8 دانە پەللە ئورنى بار.

سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ پەللىگە پۈت بارماق ئۈچىدىن پۈت ھوشۇق بوغۇمى تەرەپكە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە ( تېرە يۈزى بىلەن 45 گىرادۇسلىق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5-0.8 سۇغۇمچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كىسەللىكلەر: پۈت پۇراش، پۈت بارماقلىرى ئاغرىش، زەھەرلىك يىلان چىقىۋېلىش، ھوشۇق بوغۇم ئاغرىش، تۈۋەنكى مۇچە ئۇچلىرىنىڭ سەز گۈرلىكى يۇقىلىش.

## 167. ئاشى a shi 阿是

ئورنى: ئورگانىزىمنىڭ قايسى ئورنىدا كېسەللىك بولسا، شۇ ئورۇنغا يىغىنە سانجىپ كەسل دېۋاللايدىغان پەللە ئورنى بۇلۇپ، ھەرقانداق يەرگە تاللاپ ئىشلىتىلدۇ ۋە بۇ پەللىگە قۇشۇمچە پەللىلەرنى قۇشۇپ ئىشلەتە بۇلىدۇ. سانجىش يۈلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ پەللىگە يىغىنە سانجىشتا كەسللىك ئورنىدىكى مۇسكۇل تۇقۇلمىسى، كېسەللىك ئەھۋالى ھەم دۇختۇرنىڭ تەجرىبىگە ئاساسەن يىغىنە سانجىش چوڭقۇرلىقى ۋە بۇلغىنى ئۆزى بىكتە بۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كىسەللىكلەر: يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىقنى توختۇرۇش، نىرېبالرنى ئۇيغۇتۇش، سىپازما بۇشۇتۇش ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى.



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

قۇرۇق يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كىسەللىكنىڭ ئاساسى پەللى بىلەن قۇشۇمچە پەللىنى ئېنىق ئايرىپ تاللاش ئىنتايىن مۇھىم. كىلىنكا ئەمەلىيەتدە پەللى تاللاشتا جۇمىيى تىبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسى بىلەن يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئىلىمىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە كېسەللىك (بىمارنىڭ) ئەمەلىي ئەھۋالى بىلەن زىچ بىرلىشىشى لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرۋاقىتتا كىسەللىكنىڭ ئاساسى پەللى بىلەن قۇشۇمچە پەللىنى، كېسەللىك تۈرى ۋە بىمارنىڭ تەن پەرقىگە ئاساسەن مۇۋاپىق تەشۋىپ ئۆزگەرتىش، ھەمدە يىغىنە سانجىپ داۋالاشقا باشقا قۇشۇمچە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىپ، كېسەلگە نىسبەتەن ياخشى بولغان ئۈنۈمنى بارتىش كېرەك.

### 1. ئاساسى پەللىنى تاللاش پىرىنسىپى:

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

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

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

2- كېسەللىك ئورنىغا يىراق ئورۇندىن ئاساسى پەللى تاللاش پىرىنسىپى: بۇ پىرىنسىپ ئۆتكۈنچى يول ئۇقىمى ئاساسدا، مەلۇم ئۆتكۈنچە يول ئۈستىدىن تاللاپ ئىلىنغان ئاساسى پەللىنىڭ داۋالاش تەسىرى شۇ ئۆتكۈنچى يول ئارقىلىق، ئۆتكۈنچە يولغا تۇتاشقان يىراق ئورۇندا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە تەسىر قىلىش ئارقىلىق كەل داۋالايدىغانلىقىدىن پايدىلانغان. شۇڭلاشقا بۇ پىرىنسىپ ئاساسدا ئاساسى پەللى تاللاشتا كۆپىنچە 12 دانە قول-بۇت،

مۇسپەت-مەنپىي ئۆتكۈنچى يولدىكى پەللىلەرنىڭ جەينەك-تىز بوغۇملىرىنىڭ تۆۋەنكى قىسىملىرىدىكى پەللىلەرنى ئاساس قىلىپ تۈرۈپ تاللىنىدۇ. يەنى ئۇنىڭدىن باشقا كەللىك تۆۋەنكى مۇچدە بولسا ئاساسى پەللىنى يۇقۇرقى مۇچىدىن تاللاش، كەللىك باشتا بولسا ئاساسى پەللىنى پۈتتىن تاللاش، كەللىك ئۇشۇقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا ئاساسى پەللىنى تېقىمىدىن تاللاش دېگەندەك.

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

يەنە كەللىك ئورنىغا يىراق ئورۇندىن ئاساسى پەللى تاللاش پىرىنسىپى، تاللىنىدىغان بەللىنىڭ ئۆتكۈنچى يولنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

(1) مەزكۇر ئۆتكۈنچى يولدىن ئاساسى پەللى تاللاش ئۇسۇلى: بۇ ئۇسۇلدا كەللىك ئورنىدىن ئۆتكەن ياكى تۇتاشقان ئۆتكۈنچى يولنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىسىملىرىدىكى پەللىرىنى ئاساسى پەللى قىلىپ تاللاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن: يۈرەك كەللىكلىرىگە نەپەتن يۈرەككە تۇتاشقان 手少阴神经 ئۆتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 神门، 通里 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئۆپكە كەللىكلىرىگە نەپەتن ئۆپكەگە تۇتاشقان 手太阴肺经 ئۆتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 尺泽، 列缺 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئاشقازان كەللىكىگە نەپەتن ئاشقازانغا تۇتاشقان 足阳明胃经 ئۆتكۈنچى يولنىڭ تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 足三里 بەللىسىنى تاللاپ يىغىنە سانجىپ داۋالاش دېگەندەك.

(2) غەيرىي ئۆتكۈنچى يولدىن پەللى تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇلدا كەللىك ئورۇندىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يول بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان، بەدەن ئۈزە قىسمىدىكى باشقا ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىسىملىرىدىكى پەللىرىنى ئاساسى پەللى قىلىپ تاللاشنى ياكى كەللىك ئورۇندىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يول بىلەن ئوخشاش ئىملىك (مۇسپەت-مەنپىي) بولغان باشقا ئۆتكۈنچى يولنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىسىملىرىدىكى پەللىلەرنى ئاساسى پەللى قىلىپ تاللاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن: يۆتۈلۈش، تومغۇپ تىرەش، قىزىشنى ئىبارەت ئۆپكە قىسمىدا كەللىك يۈز بەرگەن چاغدا بەدەن ئۈزە قىسمىدىن ئۆتكەن 手太阴肺 ئۆتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 合谷 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئاشقازان ئىچىدىكى گازنىڭ تەتۈر يىنىپ كېكىرىش ئەھۋالىغا نەپەتن بەدەن ئۈزە قىسمىدىن ئۆتكەن 足太阴脾经 ئۆتكۈنچى يولنىڭ تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 公孙 بەللىگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش. ئۆتكۈز چىش ئاغرىشقا نەپەتن پەللى تاللىغاندا 足阳明经 ، 手 ئۆتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 合谷 بەللى بىلەن تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 内廷 دىن-ئىبارەت ئىككى ئورۇندىن ئاساسى پەللى تاللاش. ئۇيغۇنسىزلىققا نەپەتن پەللى تاللىغان چاغدا 足少阴经 ، 手 ئۆتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 神门 بەللى بىلەن تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 太溪 بەللىدىن ئىبارەت ئىككى پەللى ئورنىنى ئاساسى پەللى قىلىپ تاللاپ يىغىنە سانجىپ داۋالاشنى ئىبارەت. ئەگەر

كېسەللىك دائىرىسى كەڭ ۋە ئالامىتى مۇرەككەپ بولغان چاغدا، بۇنىڭغا نىسپەتەن تاللىنىدىغان ئۆتكۈنچە يول ۋە پەللىلەر ئەلۋەتتە كەڭ ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ.

3- ئالامەتلىك ئاساسى پەللىلە تاللاش پىرىنسىپى: بۇ پىرىنسىپ ئالامەتكە قارىتا پەللىلە تاللاش پىرىنسىپى بولۇپ، بۇ خىل ئۆسۈلدا بىر قىسىم بۆتۈن بەدەن خاراكتىرلىك كېسەللىكلەر ۋە ياكى كېسەلنىڭ خاس ئالامىتى ئېنىق بولمىغان كېسەللىكلەرگە نىسپەتەن، بىر قىسىم پەللىلەرنىڭ شۇ ئالامەتكە بولغان ئالاھىدە داۋالاش رولىنى تۇتقۇ قىلىپ تۈزۈپ، ئاساسى پەللىلە تاللاپ ئېلىپ يىغىنە سانجىش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۆسۈلدا پەقەت كېسەللىكنىڭ ئالامىتى يېنىكلەشتۈرگىلى ياكى يوقاتقۇلى بولىدۇ.

ئالامەتلىك پەللىلە تاللاش ئۆسۈلى ئارقىلىق تاللانغان پەللىلەر تەجربە ئارقىلىق ئېرىشكەن پەللىلەر ئورنى دائىرىسىگە كىرىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈنچى يول سىرتىدىكى پەللىلەر 阿是 پەللىسى قاتارلىقلار كىلىنكا ئەمەلىيىتىدىكى تەجربە ئارقىلىق يەكۈنلەنگەن ئالامەتلىك كېسەل داۋالاشىدىغان پەللىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئالامەتكە قارىتا تاللاپ ئېلىنغان پەللىلەرنىڭ داۋالاش مەقسىتى بولسا تۈپۈقسىز يۈز بەرگەن ئۆتكۈر ئالامەتلەرنى يوقىتىش ئارقىلىق يەنىمۇ ئىلگىرلىگەن ھالدا، سەۋەبگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا شارائىت ۋە ۋاقىت ھازىرلاشتىن ئىبارەت. شۇڭلاشقا ئالامەتلىك پەللىلە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش، يىغىنە سانجىپ داۋالاش كىلىنكا ئەمەلىيىتىدە رولغا سەل قاراشقا بولىدىغان بىرخىل ئۆسۈل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل ئۆسۈل جەمئىيەتكە كەڭ تۈردە تارقىلىپ، كۆپلىگەن كىشىلەر تەرىپىدىن ئىشلىتىلگەن. كىلىنكا كۆپ ئىشلىتىدىغان ئالامەتكە قارىتا ئاساسى پەللىلە قىلىپ تاللاپ يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدىغان پەللىلەر تۈزۈندىكچە:

常见对症选穴举例表

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

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

## 2. قوشۇمچە پەللىنى تاللاش ئۇسۇلى:

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

1- كەللىك ئورنىنىڭ ئالدى-كەينىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە ئىچكى ئەزا ئاغرىشلىق كەللىكلەردىن ۋە بىرقىسىم گەۋدە كەللىكلەرگە نىپەتەن كۆپ قوللىنىدىغان قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل بىرقىسىم گەۋدە ۋە ئىچكى ئەزا كەللىك ئورنىغا نىپەتەن قوشۇمچە پەللە تاللىغاندا، شۇ كەللىك ئورنىنىڭ ئالدىدىكى كۆكرەك-قورساق قىسىملىرىدىكى پەللىلەر بىلەن شۇ كەللىك ئورنىنىڭ كەينىدىكى دۈمبە-پەل قىسمىدىكى پەللىلەرنى ئۆز-ئارا ماسلاشتۇرۇپ يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كەللىك ئورنىنىڭ ئالدى - كەينىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى يەنە تۆزۈنچىدىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) كەللىككە نىپەتەن ئىچكى ئەزانىڭ ئالدى-كەينىدىن ئۆتكەن، ئىككى ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئۈستىدىكى ئۈزۈل كېلىدىغان ياكى نىپەتەن ئۈزۈل كېلىدىغان پەللىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

2) كېسەللەنگەن ئىچكى ئەزانىڭ ئالدى ياكى كەينى تەرەپىدىن ئۆز-ئارا سىمىتىرىك ئورۇندىن قۇشۇمچە بەللە تاللاپ ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا بىر بەللە ئورنى چۇقۇم يەرلىك ئۇرۇن. ئاغرىش نۇقتىسى ئۈستىدە بۇلغى يەنە بىر بەللە ئورنى ئاغرىش نۇقتىسىدىكى بەللە ئورنىغا چۇقۇم سىمىتىرىك بۇلغان ياكى ئۈدۈل قارشى تەرەپىدە بولغان بولۇش پىرىنسىپىغا بويىنىشى لازىم. بۇ خىل ئۇسۇلدا تاللانغان ئىككى يىغىنە سانجىش ئورنى ئۆتكۈنچە يول ئۈستىدىكى بەللە ئورنى بولسۇمۇ بۇلۇپىرىدۇ.

مەسلەن: يۈرەك ئالدى رايۇنى ئاغرىشقا نىسبەتەن يۈرەك ئالدى رايۇنىدىكى ئاغرىش نۇقتىسىغا يىغىنە سانجىپ بولغاندىن كېيىن شۇ يىغىنە ئورنىغا دۈمبە تەرەپتىن ئۈدۈل كېلىدىغان دۈمبە ئورنىدىكى ئوخشاش ئورنىغا يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. ئۆتكۈر بەل قايرىلىپ زەخىلىنىشكە نىسبەتەن بەل قىسمىدىكى ئاغرىش ئورنىغا يىغىنە سانجىغاندىن كېيىن، شۇ يىغىنە ئورنىغا ئۈدۈل كېلىدىغان قورساق قىسمىدىكى ئورنىغا يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلۇم مەلۇم داۋالاش تۈنۈمىگە ئىگە.

2- كەسەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن قۇشۇمچە بەللە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل قۇشۇمچە بەللە تاللاش ئۇسۇلى، كۆپىنچە ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنىڭ رىتىملىنىشىدىن كېلىپ چىققان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىدىغان بولۇپ، بۇ ئۇسۇلدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر يۈتۈن گەۋدىلىك كۆز قارشى ۋە ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئوڭ بىلەن سولدا سىمىتىرىك تارقىلىش، ئوڭ بىلەن سولنىڭ ئۆز-ئارا گىرەلىش، ئوڭ بىلەن سولنىڭ ئۆز-ئارا باغلىنىشى بۇلۇش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن قوللىنىدىغان ئۇسۇل.

ئادەتتە ئادەم بەدىنىدىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەر ئوڭ سولغا سىمىتىرىك تارقالغان بولىدۇ. ئەگەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىقتىدارى تەشەببۇس مەركىزى مەلۇم سىرتقى ئامىل تەسىرىگە ئۇچۇرغاندا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئوڭ بىلەن سولنىڭ تەڭپۇڭلۇق ھالىتى بۇزۇلۇپ كېسەللەنگەن تەرەپتە ئاجىزلىق ۋە نورمالسىزلىق يۈز بېرىپ، ساق تەرەپكە بېسىم ۋە قىيىنچىلىق تۇغۇندۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەللەنگەن تەرەپتىن(ئوڭ ياكى سول تەرەپتىن) ئاساسى بەللە تاللاپ كېسەللەنگەن تەرەپنى داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ساق تەرەپتىن كەسل تەرەپ ئاساسى بەللە ئورنىغا ئوخشا بولغان قىمىلاردىن قۇشۇمچە بەللە تاللاپ يىغىنە سانجىش داۋالاش ئارقىلىق، ساق تەرەپنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، كېسەل تەرەپكە تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق، كەسل تەرەپنىڭ ساقىيىش سۈرئىتىنى تىزلىتىۋېتىدىغان بىرخىل قۇشۇمچە بەللە تاللاش ئۇسۇلىدۇر.

مەسلەن: مېڭگە قان چۈشۈشكەن ياكى مېڭە قان تۈمۈرلىرى توسۇلغان بىسلاردا قان چۈشكەن ياكى قان تۈمۈرلىرى توسۇلغان تەرەپنىڭ قارشى تەرەپىدىكى مۇچلەرنىڭ ھەرىكىتى توسۇنۇلۇققا ئۇچراش بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا كىلىشكەن كېسەللەنگەن تەرەپنى داۋالاش، ساق تەرەپنى كۈچەيتىپ كەسل تەرەپكە تەسىر قىلدۇرۇش مەقسىتىدە، كەسل تەرەپنىڭ ئاساسى بەللىگە ئوخشاش ھالدا، ساق تەرەپتىن قۇشۇمچە بەللە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

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

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



برخلى ئۆتكۈنچە يول تۇتۇشىدىن بىرقىسىم ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرى ۋە بىر قىسىم پۈتۈن بەدىن خاراكتىرلىك يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، كەسەللىككەن ئۇرۇننىڭ ئوڭ-سول ئىككى تەرەپىدىكى ئۇرۇن ۋە مۇچىدىن ئوخشاش ئورۇنلۇق قۇشۇمچە پەللە ئېلىپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاشنى كۆرۈستدۇ.

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

2) كەسەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن گىرەلەشتۈرۈپ قۇشۇمچە پەللە ئېلىش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇل ئىقتىدار توسقۇنلۇققا ئۇچراش ۋە ئاغرىشلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرغاندا، كېسەل تەرەپنىڭ قارشى تەرەپتىكى ساق تەرەپتىن قۇشۇمچە پەللە تاللاش، كەسەل تەرەپتىن پەقەت ئاساسى پەللەلەنمەس تاللاپ قۇشۇمچە پەللە تاللاستىن، يىغە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىدىغان ئۇسۇل.

مەسلەن: ئوڭ تەرەپ بادامسىمان بەز ياللۇغغا قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرغاندا سول تەرەپ 列缺 يىغە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سول تەرەپ يۈز بېرۋا پارالچ كىلىگە قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرغاندا ئوڭ تەرەپ مۇچىنىڭ 合谷 پەللىگە يىغە سانجىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇسكۇللار ۋە مۇسكۇل يېپى قايىرىلىپ زەخىلىنىش يۈز بەرگەندە كېسەللىك ئورنى بىلەن سىتىرىك بولغان ساق تەرەپ پەللە ئورۇنلىرىدىن قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرۇش داۋالاش ئېلىپ بېرىش.

3- كەسەللىك ئورنىغا يۇقۇرى تۆۋەنكى مۇچلەردىن قۇشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل پەللە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىر قىسىم گەۋدىنىڭ ۋە بەدەننىڭ يۇقۇرى ياكى تۆۋەن قىسىملىرىدا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئومۇمىي بەدەننىڭ بىر پۈتۈن گەۋدىلىك نۇقتى نەزىرى ۋە ئوخشاش ئىسلىك ئۆتكۈنچى يوللار ھەمدە سەككىز ئۆتكۈنچى يولىنىڭ ئۆز-ئارا گىرەلەشش ۋە تۇتۇشۇش قانۇنىيىتىگە ئاساسەن، كېسەللىك بەدەننىڭ يۇقۇرىسىدا بولسا بەدەننىڭ يۇقۇرىسىدىكى پەللەلەردىن ئاساسى پەللە تاللاپ، بەدەننىڭ تۆۋەندىكى مۇچلەرنىڭ پەللەلەردىن قۇشۇمچە پەللىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. كېسەللىك بەدەننىڭ تۆۋەندە بولسا بەدەننىڭ تۆۋەندىكى پەللەلەردىن ئاساسى پەللە تاللاپ، بەدەننىڭ يۇقۇرىسىدىكى مۇچلەرنىڭ پەللەلەردىن قۇشۇمچە پەللىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا قارىتىلغان بولۇپ.

مەسلەن: ئۆتكۈر چىش ئاغرىشقا يۇقۇرقى مۇچىدىن 合谷 غا تۆۋەندىكى مۇچىدىن 内庭 پەللىسى ماسلاشتۇرۇپ پەللە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. ئوۋرۇغا ئاغرىشقا يۇقۇرقى مۇچىدىن 支沟 پەللىگە تۆۋەنكى مۇچىدىن 阳陵泉 پەللىسى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. كۆكرەك ۋە قورساق كۆپۈپ قېلىشقا يۇقۇرقى مۇچىدىن 内关 پەللىگە تۆۋەنكى مۇچىدىن 公孙 پەللىسى ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك يۇقۇرىدا بولغانلارغا تۆۋەندىن قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك تۆۋەندە بولغانلارغا يۇقۇرىدىن قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك باشتا-تولسا-پۈتتىن قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك يۇلتا بولسا تېقىدىن قۇشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرۇش دېگەندەك بىرىنچىسى ئەمەل قىلىش لازىم. (بۇ خىل بىرىنچى ئورگانىزىمنىڭ بىر پۈتۈنلۈك نۇقتى نەزىرى ئاساسىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان) مەسلەن: باش چوققا قىسمى ئاغرىش بولغاندا بەدەننىڭ تۆۋەندىكى 涌泉 پەللىگە يىغە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. بەل دۈمبىدە

ئاغرىش بولسا 委中 پەللىگە يىغە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. مەقەت چىقىپ قالسا 百会 پەللىگە يىغە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. تۆۋەنكى مۇچە پالەچلەنە 肾俞 بىلەن 环跳 پەللىگە يىغە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش دېگەندەك.

4- كەللىك ئورنىغا ئىچكى - سىرتىدىن قۇشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل پەللە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى كۆپىنچە بىر قىسىم كىلىكىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېلىكلەر ۋە ئەزا، ئۆتكۈنچى يوللاردا يۈز بەرگەن كېلىكلەرگە قوللۇنىلىدىغان قۇشۇمچە پەلك ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل بەدەننى ئەزالارنىڭ ۋە ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ مۇسپىتى بىلەن ماس كېلىدىغان مەنپىي، ئىچى بىلەن ماس كېلىدىغان سىرتىنىڭ ئۆز-ئارا تەسىرلىك مۇناسىۋىتىگە ئاساسەن قوللۇنىلىدىغان پەللە تاللاش ئۇسۇلى. بۇ خىل ئۇسۇل ئىچى-سىرتى ماسلاشتۇرۇش شەكلىنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن ئۆز ئىچىدىن، كېلىلەنگەن ئورۇن ياكى كېلىلەنگەن ئۆتكۈنچى يول ئىچكى ياكى سىرتى تەرەپنىڭ بىرلا قىسمىدىن يەككە قۇشۇمچە پەلك تاللاپ ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن كېلىلەنگەن ئورۇن ئەزا ياكى كېلىلەنگەن ئۆتكۈنچى يولنىڭ ئىچى-سىرتىدىن تەڭلا قوش قۇشۇمچە پەلك تاللاپ ماسلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت ئىككى خىل تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

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

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

常用远近配穴举例表

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

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

### 3. ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنىڭ كىلىكىدا ئىشلىشى:

ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللى بولسا ئون تۆت تۈتكۈنچى يول ئىچىدىكى كېلىلەرنى داۋالاش رولى ۋە ئالاھىدىلىكى ئالاھىدە يۇقۇرى بولغان پەللىلەر بولۇپ، بۇ پەللىلەرنىڭ تارقىلىق ئالاھىدىلىكى ۋە رولىنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن ئۇلارنىڭ ئوخشىمىغان مەنىسى ۋە ئوخشىمىغان ئىسلىرى بار بۇلۇپ (ئىككى ياكى ئۈچىدىن ئارتۇق ئىسى بار)، ئورگانىزىدا كېلىلەك يۈز بەرگەندە بۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەردە ئوخشىمىغان ھالەتتە كېلىلەك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر بىزنىڭ كېلىلەرگە دىئاگنوز قويمۇشقا ئالاھىدە ياردىمى بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئالاھىدە پەللىلەرگە يىغىنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا داۋالاش ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقۇرى بولىدۇ. بۇ ئىستازلىرىنىڭ ئۈزۈن يىللىق تەجرىبىلىرى ئاساسدا يەكۈنلەپ چىققان ۋە كىلىنكا ئەمەلىيەتتە يىغىنە سانجىپ كېلىلەرنى داۋالاشتا ئالاھىدە كەڭ تۈردە ئىشلىتىلگەن. بۇ خىل ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى باشقا قۇشۇمچە پەللىلەر بىلەن ئۆز-ئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكۈ ياكى بۇ خىل ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى ئۆز - ئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكۈ ۋەياكى بۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى باشقا داۋالاش ئۈنۈملىرى بىلەن ئۆز - ئارا بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ بارىشىمۇ داۋالاش ئۈنۈمى يۇقۇرى بولىدۇ. يۇقۇرىدا سۆزلەنگەن «ھەرقايسى تۈتكۈنچى يوللاردىكى يىغىنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىدىغان پەللىلەر» دېگەن مەزمۇندىكى 167 پەللىنىڭ كۆپ قىسمى مۇشۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەر قاتارىغا كىرىدىغان پەللى ھېسابلىنىدۇ.

10. قۇرۇق يىغنه سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كىسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قۇشۇمچە پەللىرى ( ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرى )  
1- زۇكام

ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:

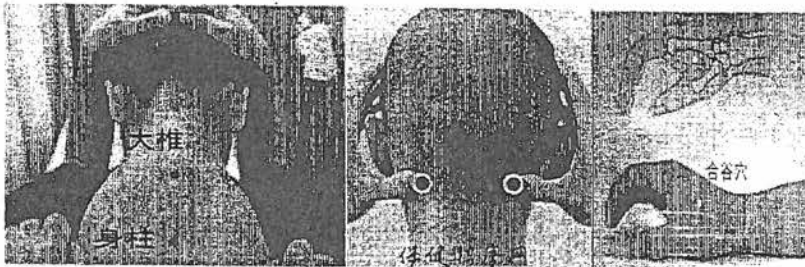


图 8-14-5 风门穴

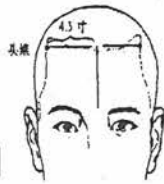


图 8-12-8 头维穴





2- يۆتەل

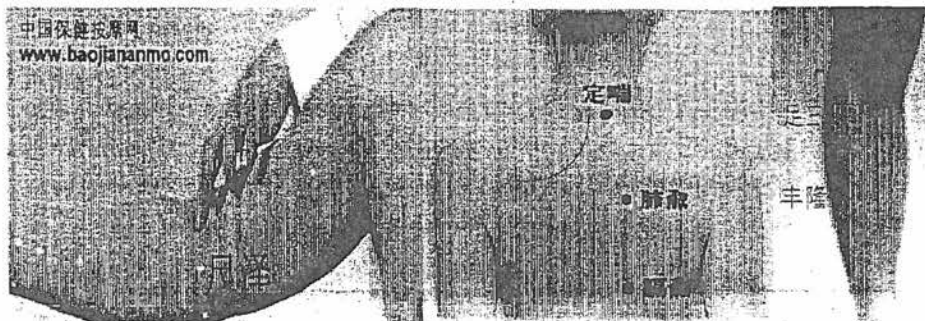
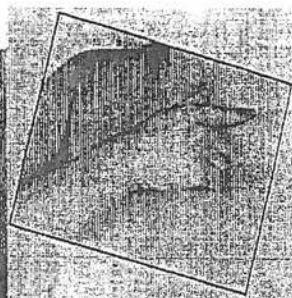
ئاساسى پەللە:

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

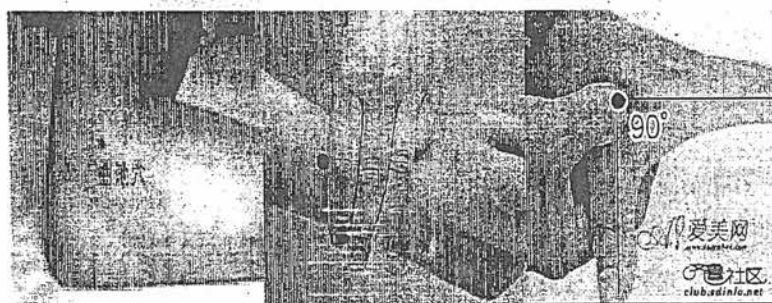
قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:







### 3- ئۆتكۈر كانايچە زىققىسى

ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:

膻中穴 (tanzhong)

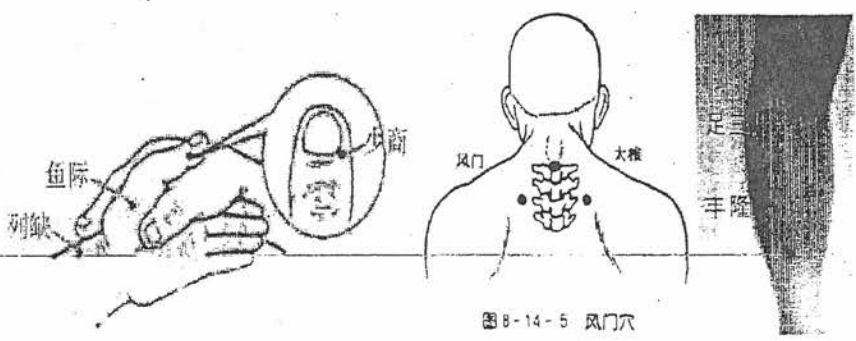
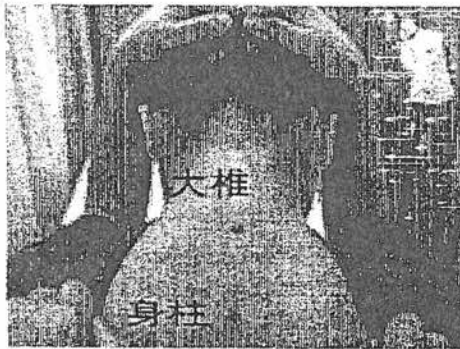
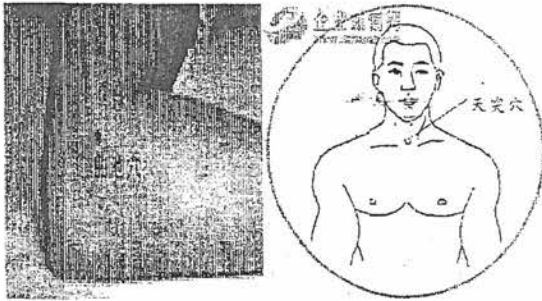


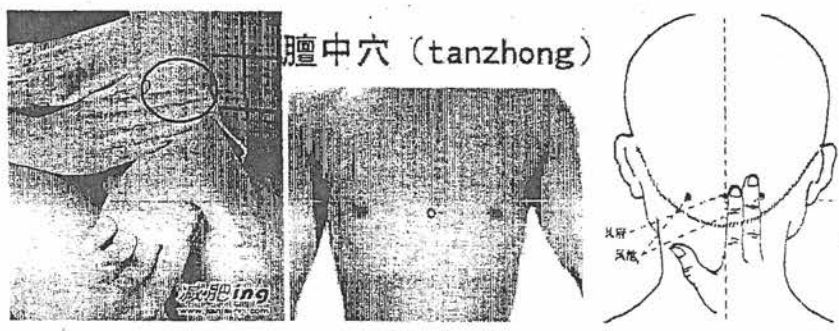
图 8-14-5 风门穴

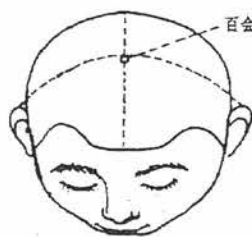


### 4- نىرۋا مەنبەلىك قوسۇش

ئاساسىي پەللە:		
·中腕	zhong wan	52. جوك ۋەن (1)
·内关	nei guan	84. نىي گۈن (2)
·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى (3)
·风池	feng chi	13. فېڭ چى (4)
·膻中	dan zhong	42. دەن جوك (5)
·间使	jian shi	85. جيەن شى (6)
·大椎	da zhui	109. دا جۈي (7)
قۇشۇمچە پەللە:		
·外关	wai guan	102. ۋەي گۈن (1)
·百会	bay hui	7. بەي خۈي (2)
·合谷	he gu	79. خې گۈ (3)
·上腕	shangwan	51. شاڭ ۋەن (4)
·太冲	tai chong	156. تەي چوك (5)

رەسىم:





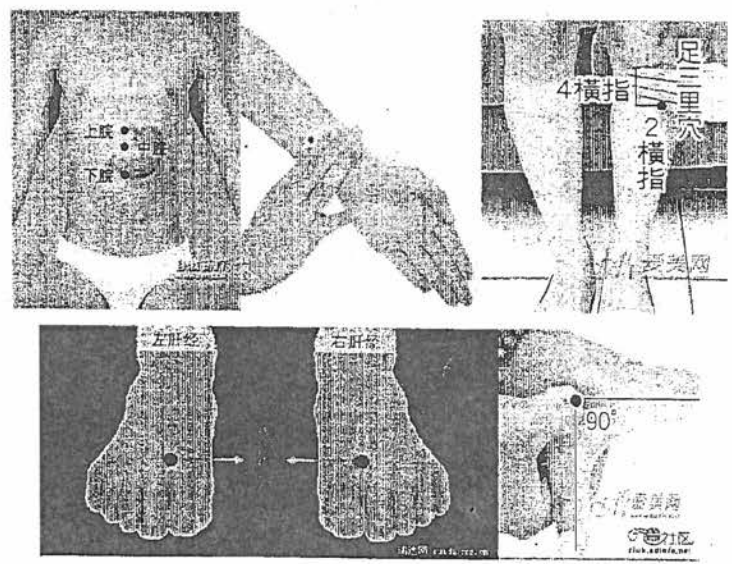


5- ئۆتكۈر ئاشقازان ئاغرىش

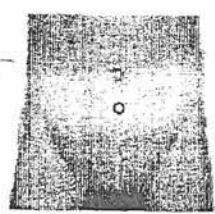
ئاساسى پەللە:

- |      |           |                |     |
|------|-----------|----------------|-----|
| ·足三里 | zu san li | 159. زۇ سەن لى | (1) |
| ·内关  | nei guan  | 84. نېي گۈەن   | (2) |
| ·中腕  | zhong wan | 52. جوك ۋەن    | (3) |
| ·上腕  | shangwan  | 51. شاڭ ۋەن    | (4) |
| ·下腕  | xia wan   | 55. شيا ۋەن    | (5) |
- 
- |     |           |              |     |
|-----|-----------|--------------|-----|
| ·合谷 | he gu     | 79. خې گۇ    | (1) |
| ·太冲 | tai chong | 156. تەي چوك | (2) |
| ·气海 | qi hai    | 60. چى خەي   | (3) |

رەسىم:



气海穴 (qihai)



6- ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش

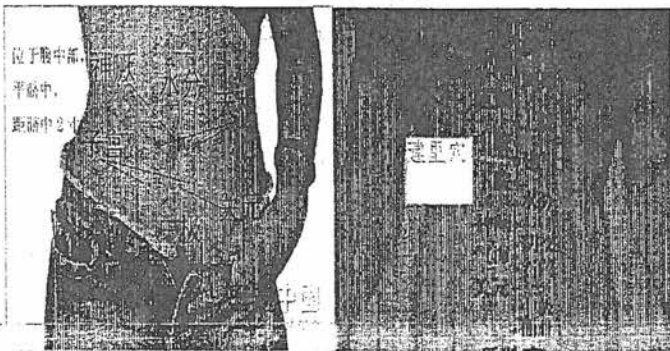
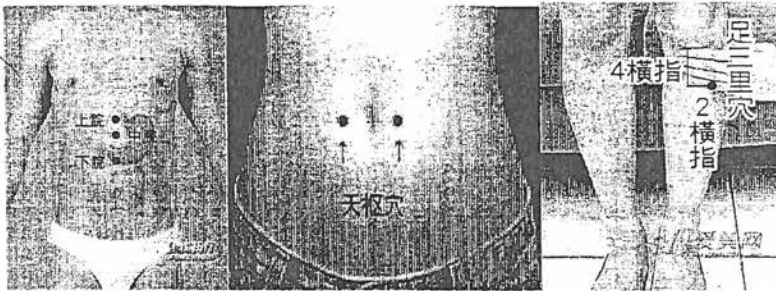
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



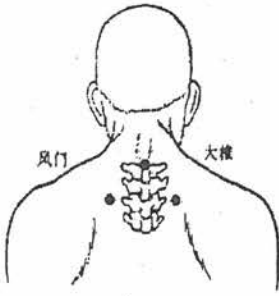
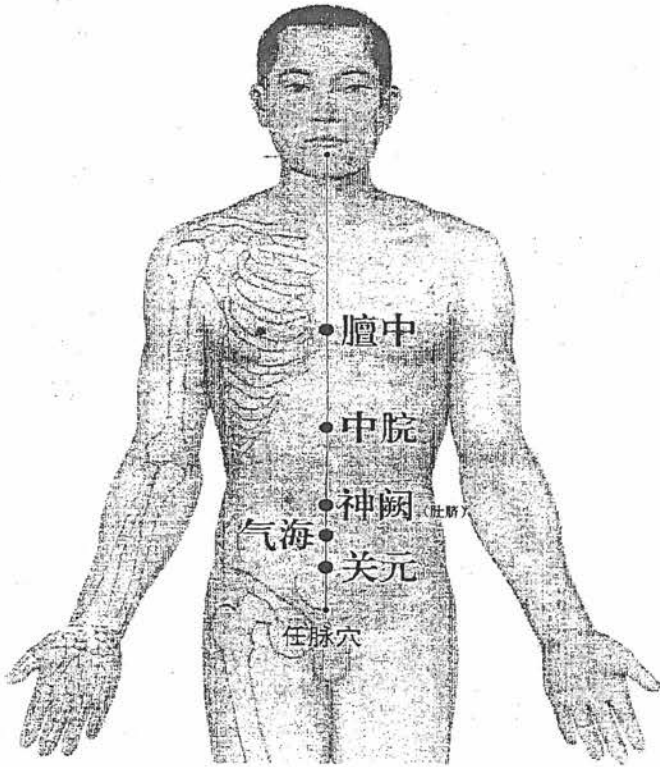
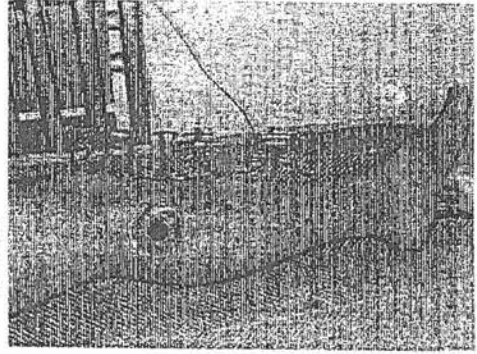


图 8-14-5 风门穴



7- باش ئاغرىش

ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:

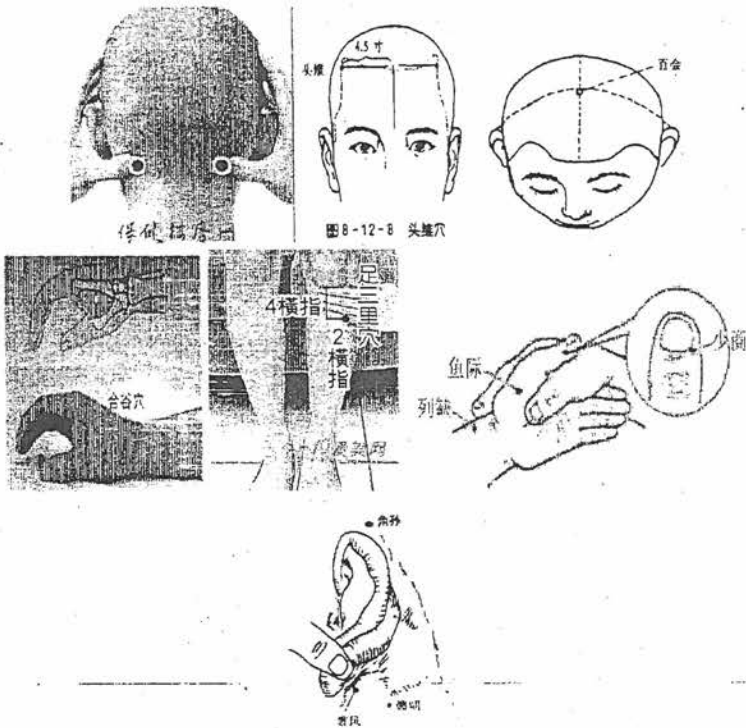


图 8-7-10 角孙、列缺、鱼际穴

### 8- ئۇيغۇسزلىق

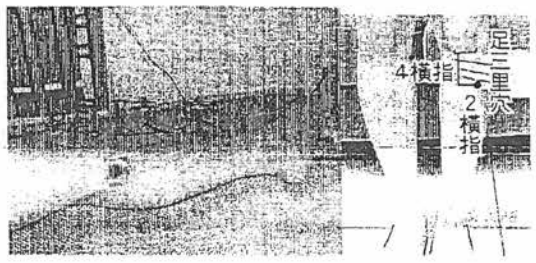
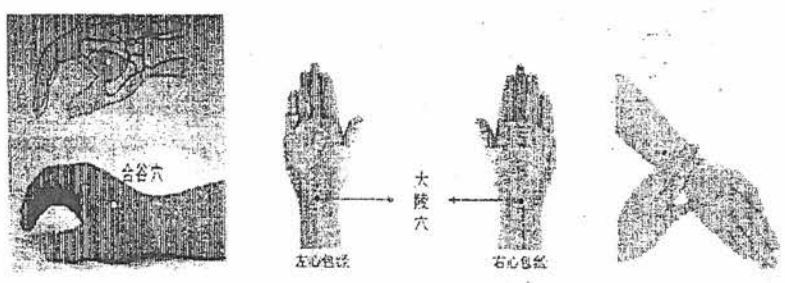
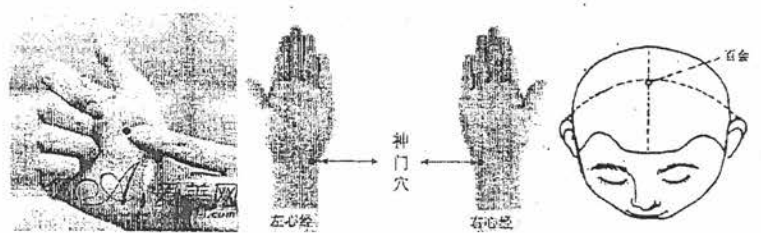
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:





## 9. ماشندا باش قىيش

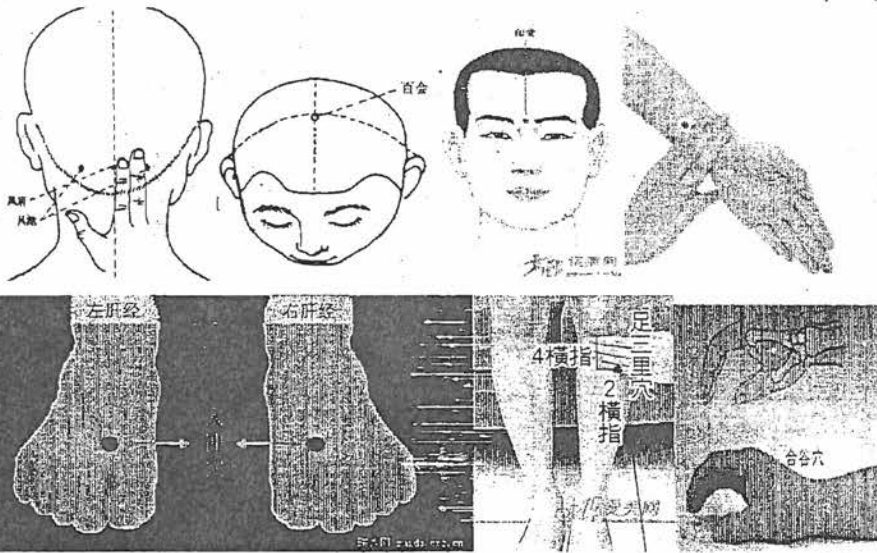
ئاساسى پەللە:

内关	nei guan	84. نېي گۈەن	(1)
印堂	yin tang	4. يىن تاڭ	(2)
百会	bai hui	7. بەي خۈي	(3)
风池	feng chi	13. فېڭ چى	(4)

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



10- يۈرەك قوزغىلىش

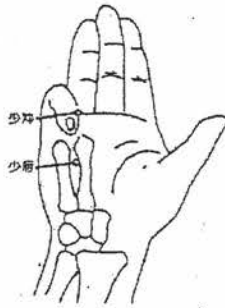
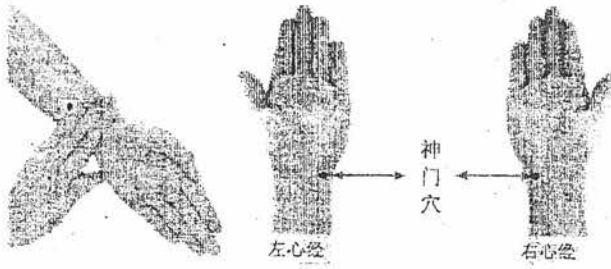
ئاساسى پەللە:

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

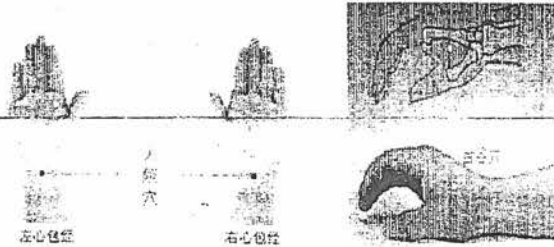
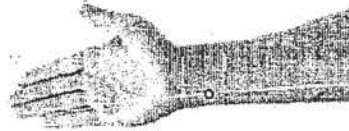
قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



通里穴 (tongli)



11- يۈرەك سانجىقى

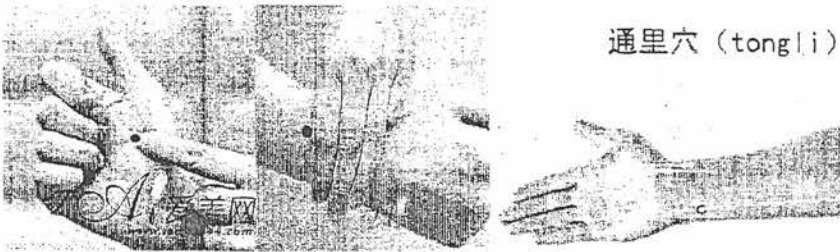
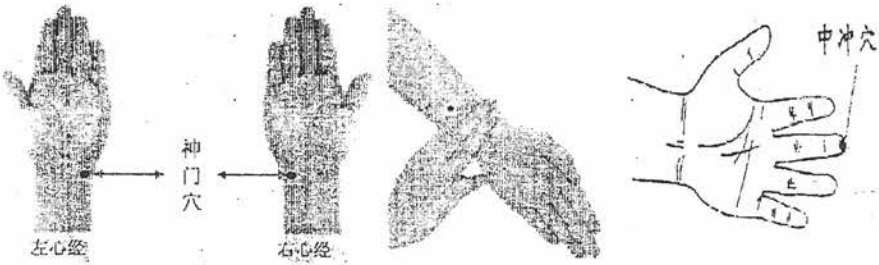
ئاساسى پەللە:

· 中冲	zhong chong	چوڭ چوڭ .81	(1)
· 内关	nei guan	نەي گۈەن .84	(2)
· 神门	shen men	شەن مەن .90	(3)
· 通里	tong li	تۈڭ لى .91	(4)

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



12- يۇقىرى قان بېسىم

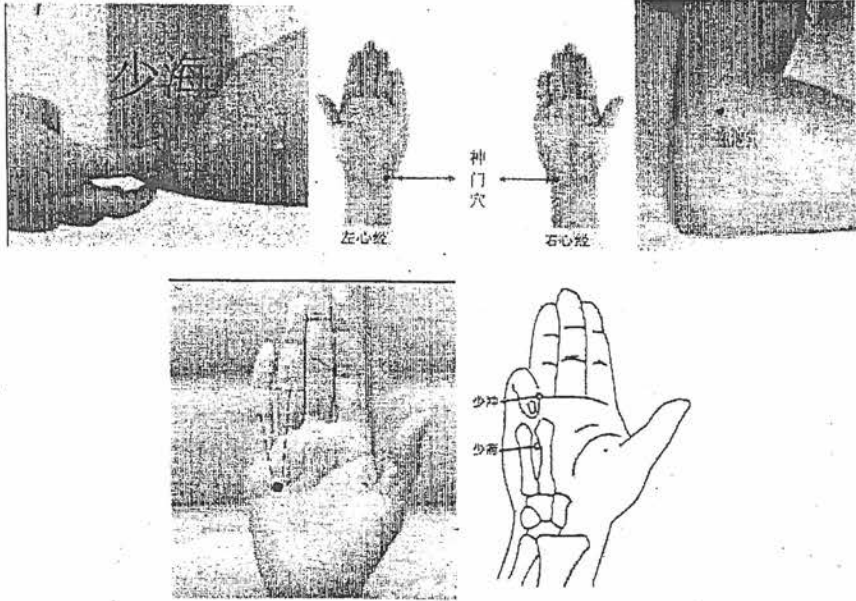
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



### 13- تۇۋەن قان بېسىم

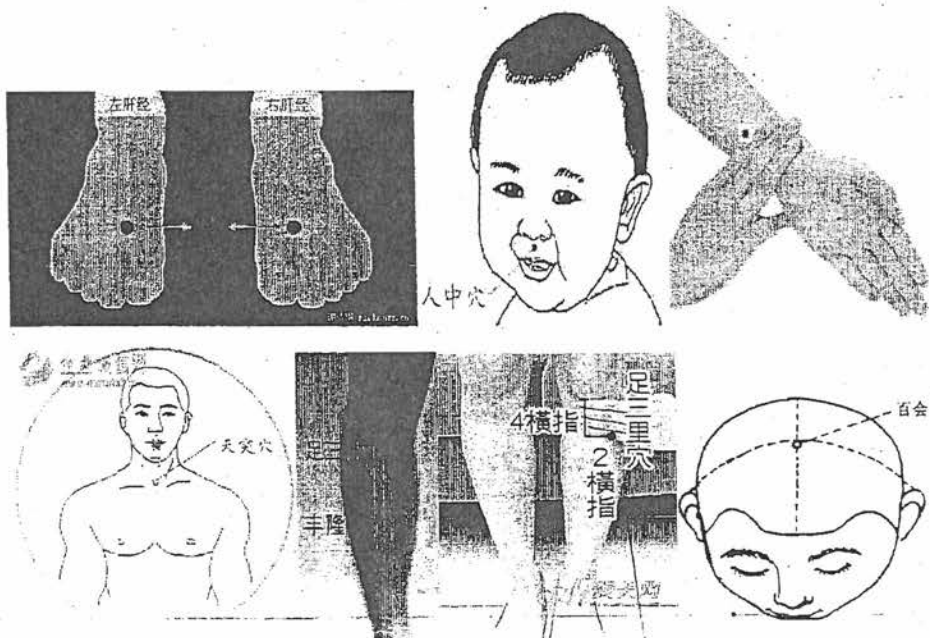
ئاساسى پەللە:

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

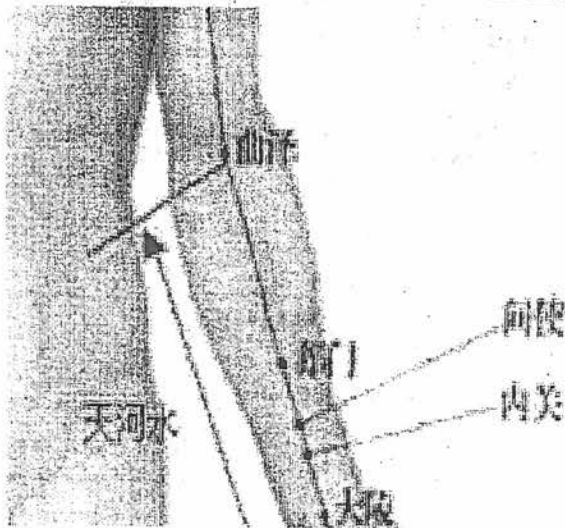
قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:







14- شۇك ۋە ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ھوشسىزلىق

ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

- 百会 bay hui 7. بەي خۇي (1)
- 涌泉 yong quan 148. يوڭ چۈن (2)
- 兑端 duì duān 1. دۇي دۇن (3)

رەسىم:



15- ھېستىرىيە

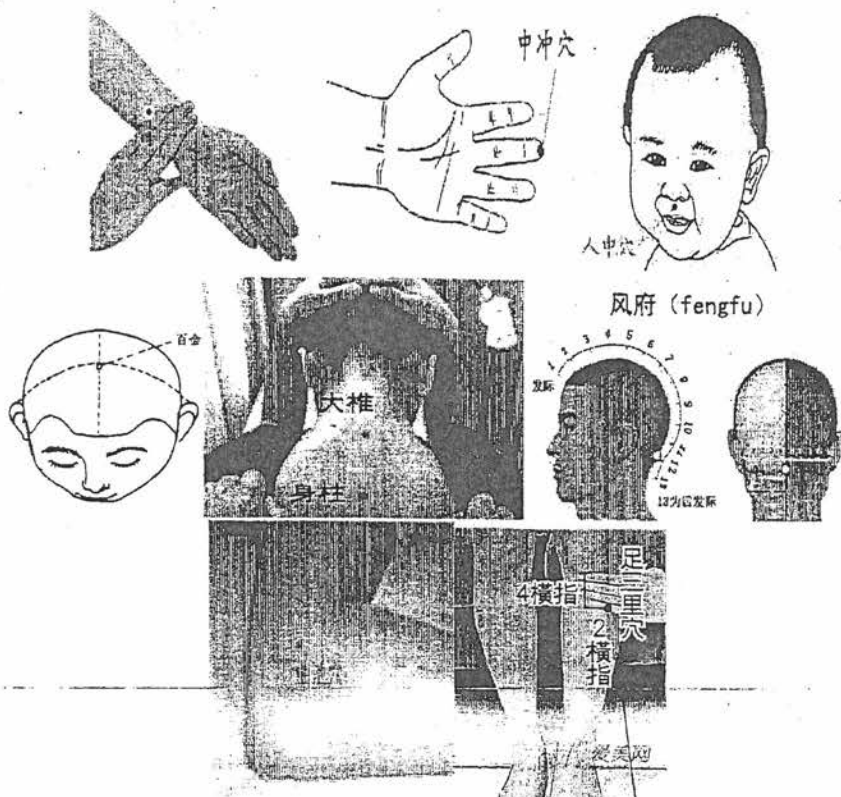
ئاساسىي پەللە:

- 人中 ren zhong 2. رەن جوك (1)
- 中冲 zhong chong 81. جوك جوك (2)
- 内关 nei guan 84. نەي گۈەن (3)
- 风府 feng fu 11. فېڭ فۇ (4)
- 大椎 da zhui 109. دا جۇي (5)
- 百会 bay hui 7. بەي خۇي (6)

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



## 16- تۇتقاقلق كېسەل

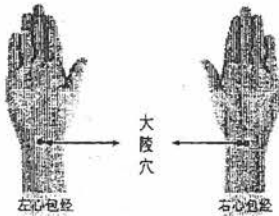
ئاساسى پەللى:

·内关	nei guan	84. نېي گۈن	(1)
·人中	ren zhong	2. رېن جوڭ	(2)
·大陵	da ling	83. دا لىڭ	(3)
·百会	bay hui	7. بەي خۈي	(4)
·大椎	da zhui	109. دا جۈي	(5)
·哑门	ya men	12. يا مېن	(6)
·风池	feng chi	13. فېڭ چى	(7)
·神门	shen men	90. شېن مېن	(8)
·间使	jian shi	85. جىيەن شى	(9)
·后溪	hou xi	95. خوۋ شى	(10)

قۇشۇمچە پەللى:

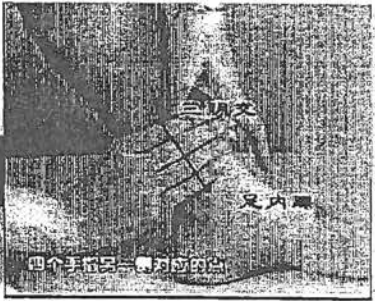
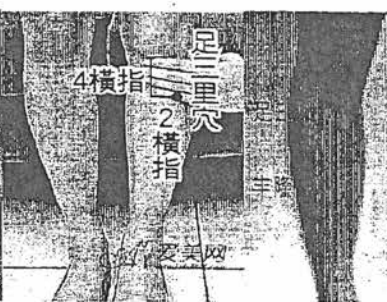
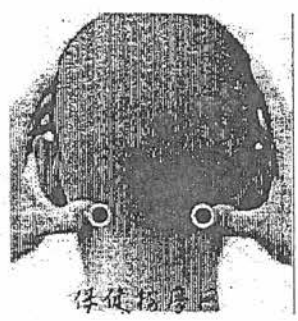
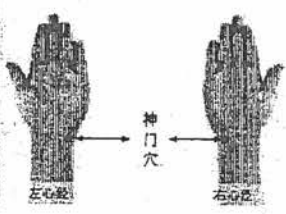
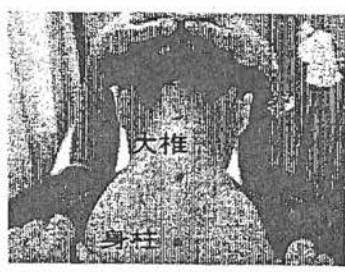
·丰隆	feng long	160. فېڭ لۇڭ	(1)
·足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(2)
·神庭	shen ting	5. شېن تىڭ	(3)
·三阴交	san yin jiao	152. سەن يىن جىياۋ	(4)
·昆仑	kun lun	146. كۇن لۇن	(5)
·中腕	zhong wan	52. جوڭ ۋەن	(6)

رەسىم:





哑门 (yamen)



四个手指另一侧对应的点

51guozhen.com



## 17- يۈز نىرۋا پارالچى

ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



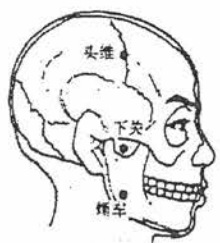
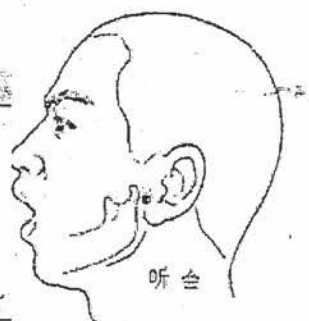
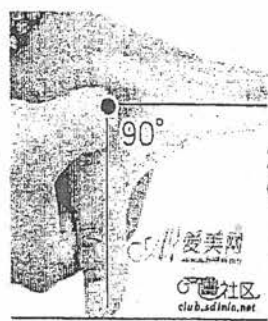
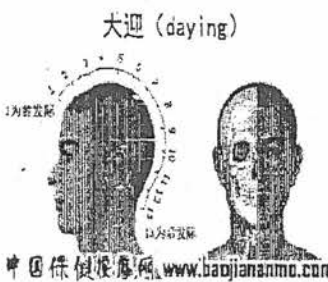
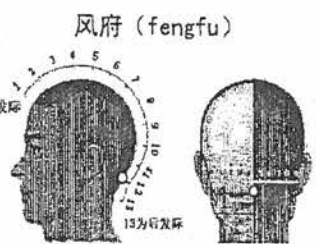
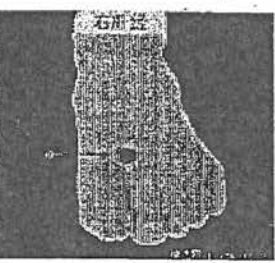
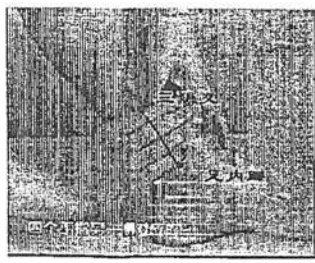


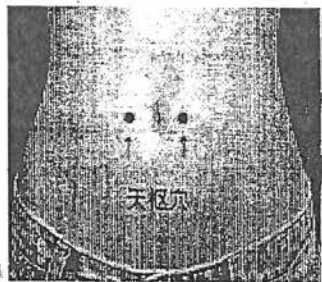
图 8-12-5 颊车、下关穴



医师：(2005年) 2 岁 5 个月 患儿，眼孔偏下，平视时下巴歪，双眼睑下垂。



中国保健报网 www.baohiannmo.com



## 18- يارتا پالەچ (يېرىم تەن پارالچى)

ئاساسى پەللە:

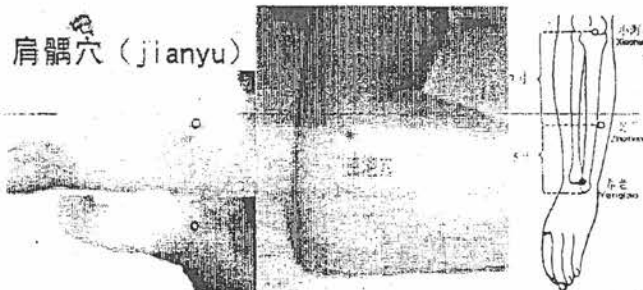
·养老	yang lao	97. ياك لاۋ	(1)
·曲池	qu chi	70. چۈ چى	(2)
·肩髃	jian yu	68. جىەن يۈ	(3)
·臂臑	bi nao	69. بى ناۋ	(4)
·少海	shao hai	92. شاۋ خەي	(5)
·内关	nei guan	84. نەي گۈەن	(6)
·手三里	shou san li	73. شوۋ سەن لى	(7)
·合谷	he gu	79. خەي گۈ	(8)
·阳陵泉	yang ling quan	136. ياك لىك چۈەن	(9)
·环跳	huan tiao	133. خۈەن تياۋ	(10)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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:

肩髃穴 (jianyu)





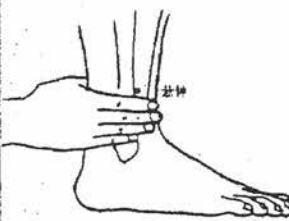
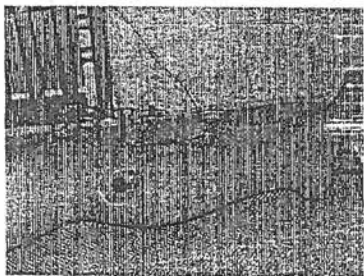
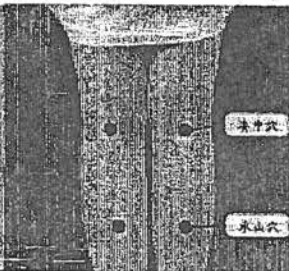
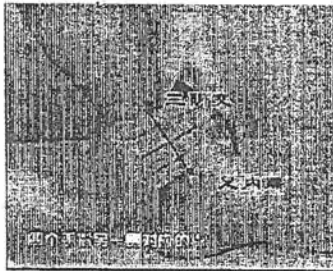
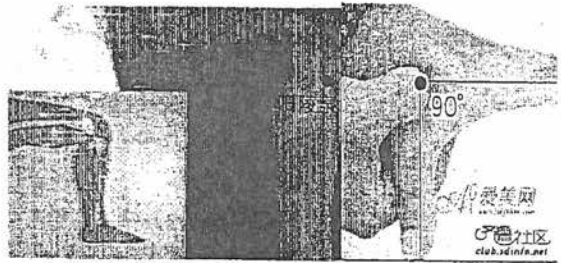
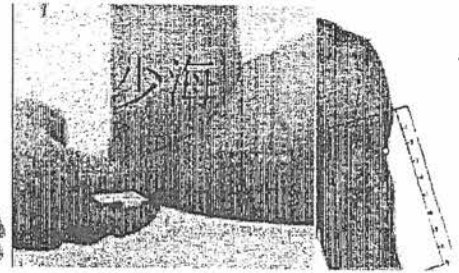
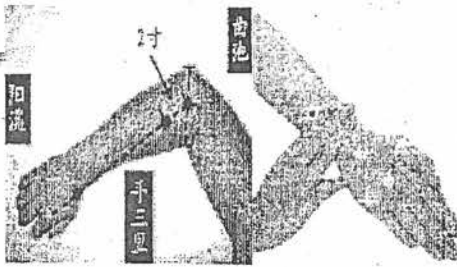
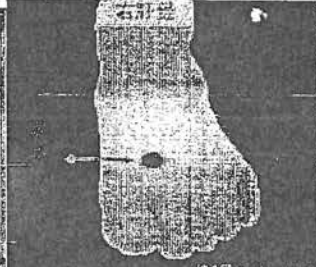
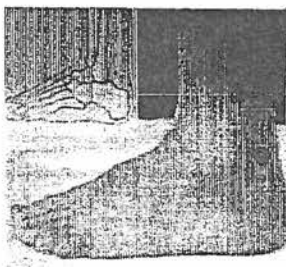


图 8-13-12 悬钟穴



19- يۇقىرى قىزىتما

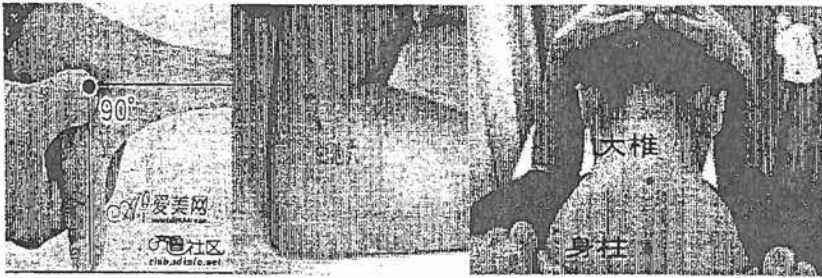
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

曲泽	qu ze	87. چۈ زې	(1)
委中	wei zhong	140. ۋېي چوڭ	(2)
商阳	shang yang	80. شاڭ يانگ	(3)
中冲	zhong chong	81. چوڭ چوڭ	(4)

رەسىم:

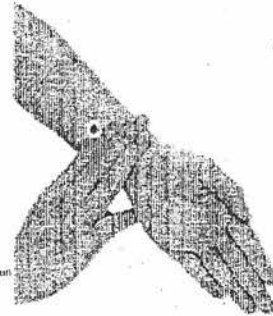


十宣 (Shi Xuan)

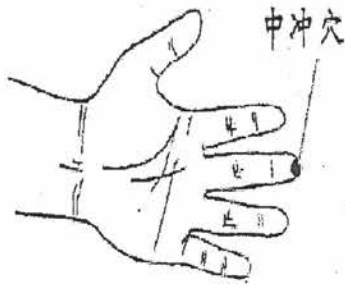
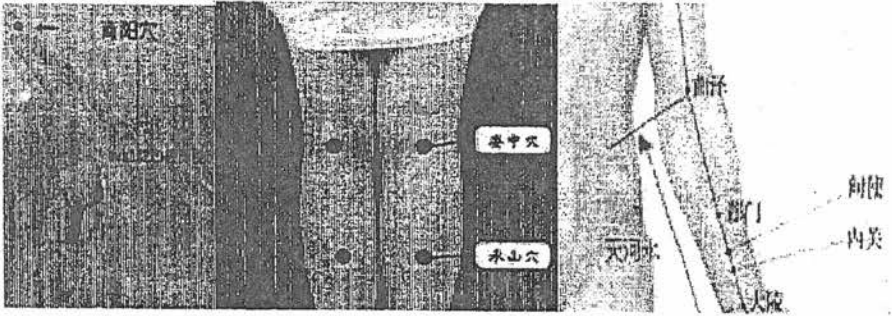
用于急救: 热病, 癫病, 小儿惊风, 失眠, 昏厥昏迷, 休克, 中暑, 疟疾, 惊厥等。用于各种热证: 急性咽喉炎, 急性胃肠炎, 高血压, 手指麻木。

保健按摩网

www.baojiananmo.com







20- يەلتارشا

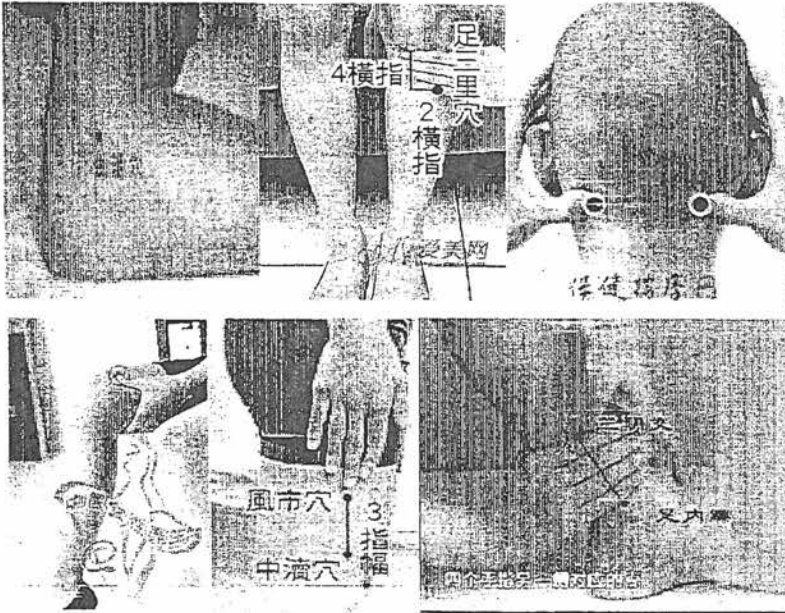
ئاساسى پەللە:

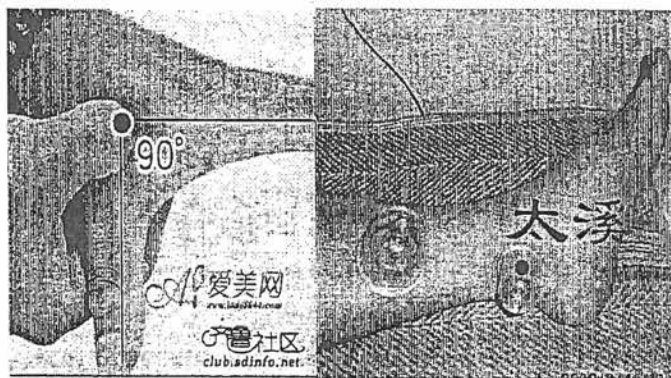
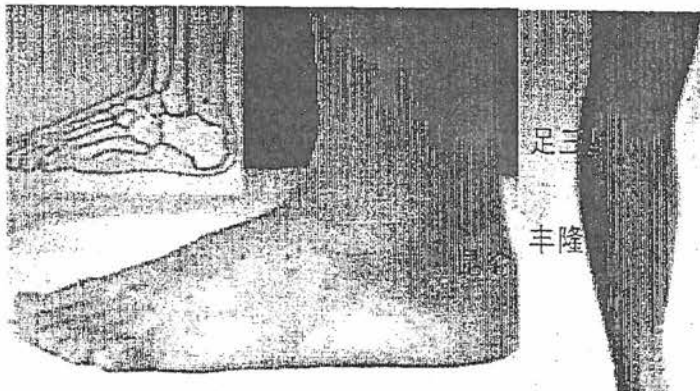
- 风池 feng chi 13. فېڭ چى (1)
- 足三里 zu san li 159. زۇ سەن لى (2)
- 曲池 qu chi 70. چۇ چى (3)
- 三阴交 san yin jiao 152. سەن يىن جياؤ (4)
- 风市 feng shi 134. فېڭ شى (5)
- 血海 xue hai 154. شۇ خەي (6)

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:





(كۆپۈيش ۋە سۈيدۈك ئاجرتىش سىستىما كېسەللىكلىرى)  
 21- ھەيز نۇرمالسىزلىق

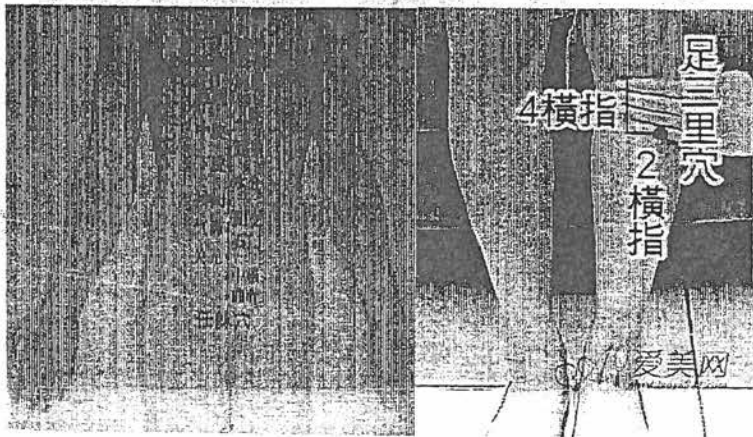
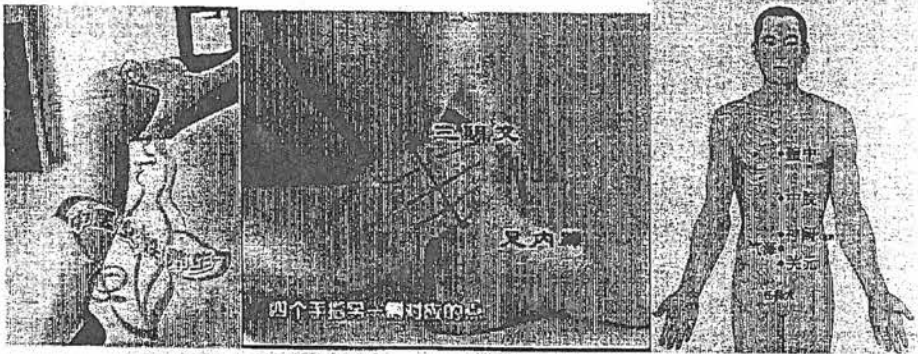
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:

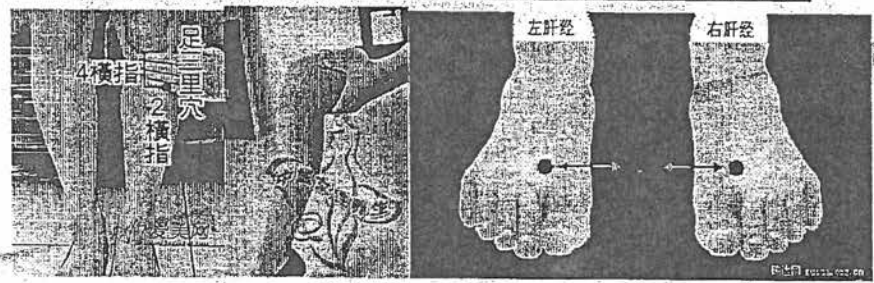
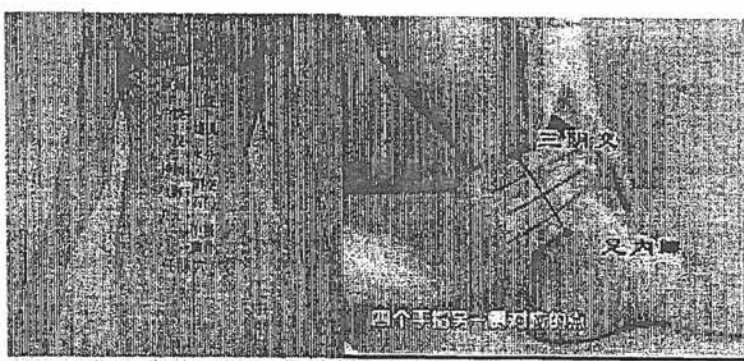


## 22- ئاغرىتپ ھەيز كىلىش

ئاساسى پەللە:

- (1) 152. سن يىن جاۋ san yin jiao 三阴交
  - (2) 64. جوڭ جى zhong ji 中极
  - (3) 62. گۈەن يۈەن guan yuan 关元
- قۇشۇمچە پەللە:
- (1) 156. تەي چوڭ tai chong 太冲
  - (2) 154. شۇ خەي xue hai 血海
  - (3) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里

رەسىم:





23- ھەيز تۇتۇلۇش

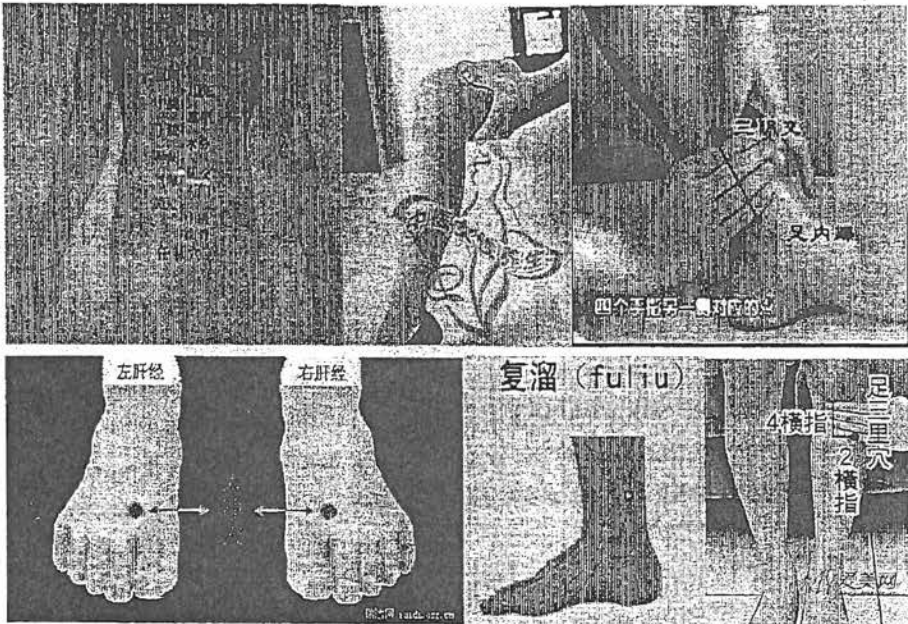
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



## 24. بالياتقۇ چىقىپ قېلىش

ئاساسى پەللە:

维道 wei dao 63. ۋېي داۋ (1)

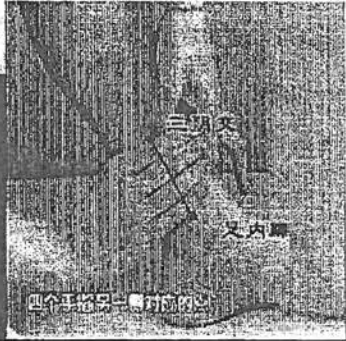
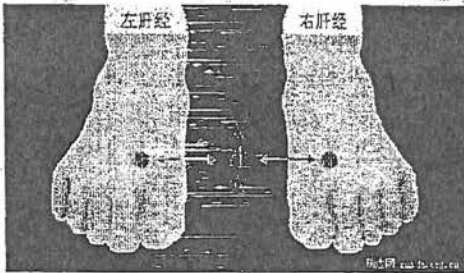
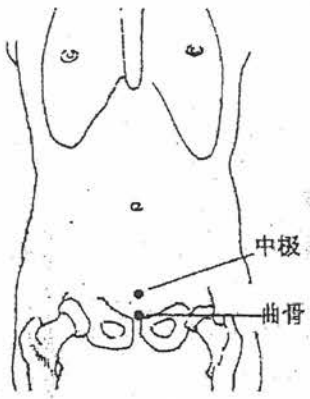
قۇشۇمچە پەللە:

曲骨 qu gu 65. چۈ گۇ (1)

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

太冲 tai chong 156. تەي چوڭ (3)

رەسىم:



25- بالياتقۇنۇڭ پائالىيەتلىك قانشى

(خۇن تەۋرەش)

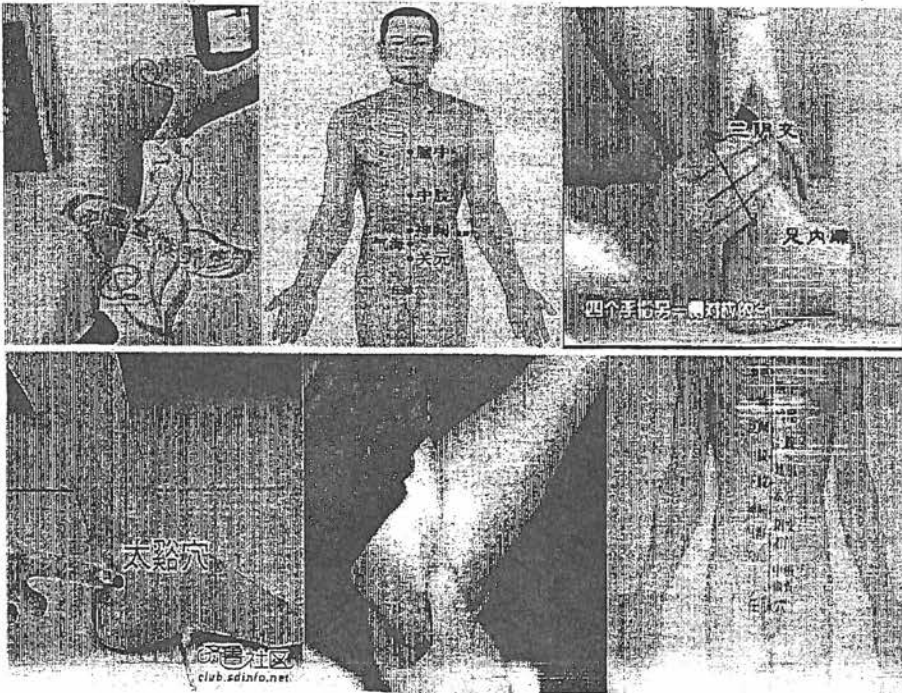
ئاساسى پەللى:

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

قۇشۇمچە پەللى:

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

راسم:

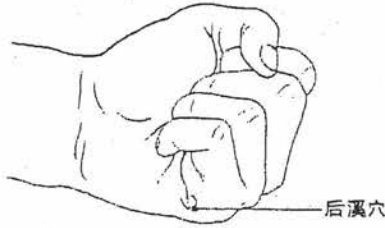
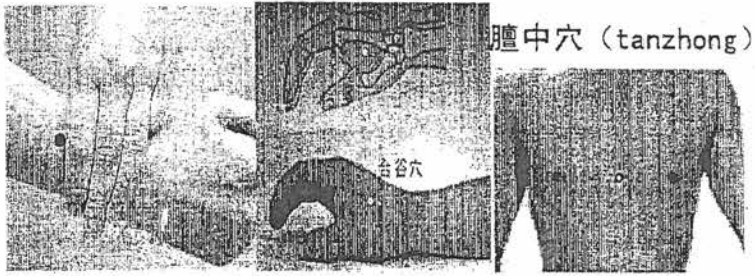


26- سۈت بېزى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

膻中	dan zhong	(1) 42. دەن جوڭ
合谷	he gu	(2) 79. خې گۇ
外关	wai guan	(1) 102. ۋەي گۇەن
后溪	hou xi	(2) 95. خوۋ شى
		(3)

رەسىم:



27- سۇت كەملىك

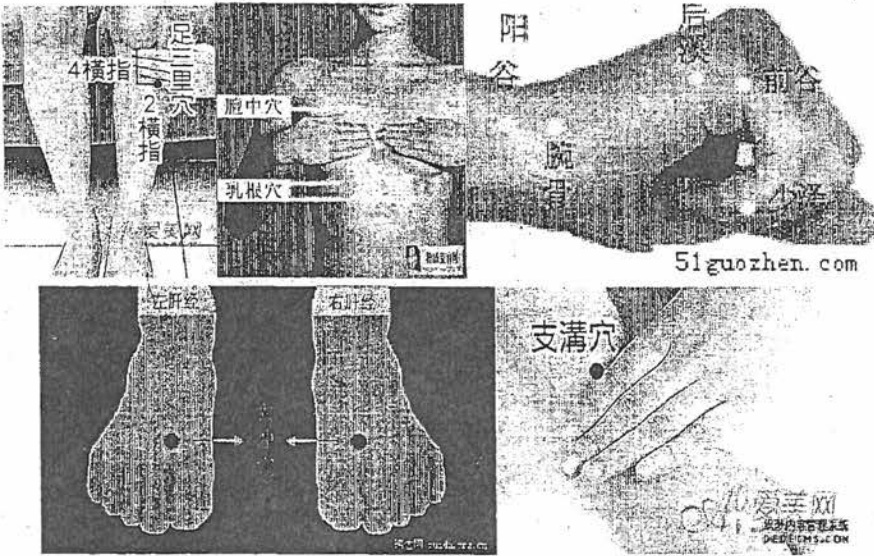
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



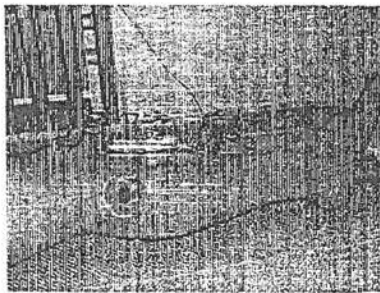
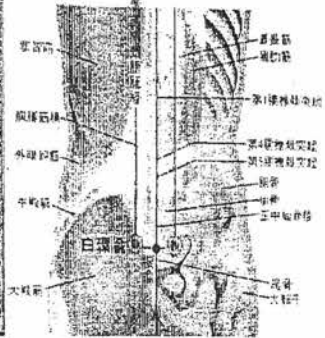
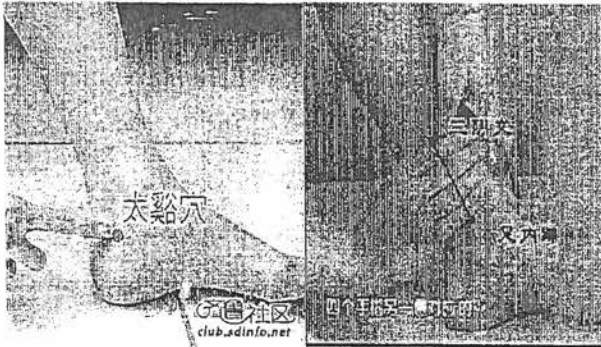


28- ئاق خۇن كۆپ كېلىش

ئاساسى پەللى:

- |      |              |                   |     |
|------|--------------|-------------------|-----|
| ·白环俞 | bai huan shu | 132. بەي خۇەن شۇ  | (1) |
| ·三阴交 | san yin jiao | 152. سەن يىن جياؤ | (2) |
| ·太溪  | tai xi       | 149. تەي شى       | (3) |
- قۇشۇمچە پەللى:
- |      |               |                   |     |
|------|---------------|-------------------|-----|
| ·气海  | qi hai        | 60. چى خەي        | (1) |
| ·复溜  | fu liu        | 150. فۇ لىۋۇ      | (2) |
| ·阴陵泉 | yin ling quan | 153. يىن لىڭ چۈەن | (3) |

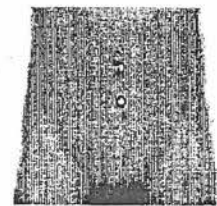
رەسىم:



复溜 (fuliu)



气海穴 (qihai)



29- بالياتقۇ قوشۇمچىلىرى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

·血海 xue hai

(1) 154. شۇخەي

قوشۇمچە پەللە:

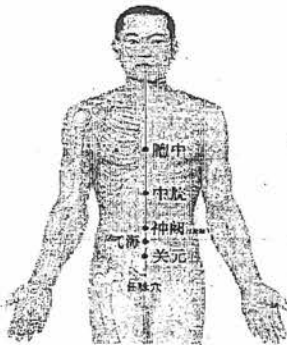
·关元 guan yuan

(1) 62. گۈەن يۈەن

·三阴交 san yin jiao

(2) 152. سەن يىن جياۋ

رەسىم:



30- بالياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

·关元 guan yuan (1) 62. گۈەن يۈەن

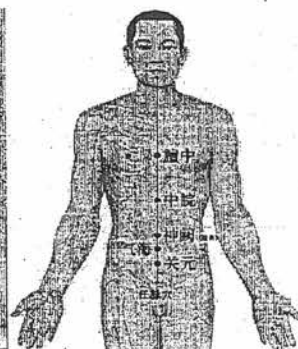
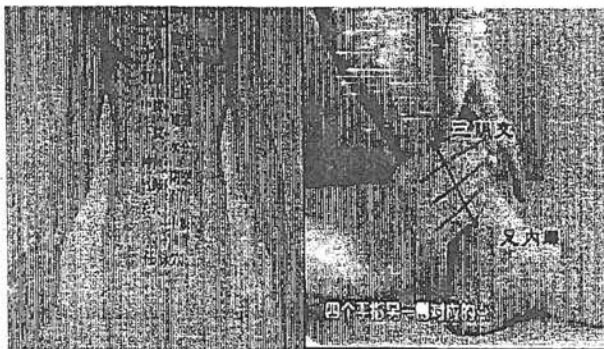
·三阴交 san yin jiao (2) 152. سەن يىن جىاۋ

قۇشۇمچە پەللە:

·中极 zhong ji (1) 64. جوك جى

·大肠俞 da chang shu (2) 128. دا چاڭ شۇ

رەسىم:



### 31- بالياتقۇ بوينى شەلۋەرەش

ئاساسى پەللە:

· 中极 zhong ji (1) .64 جوك جى

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

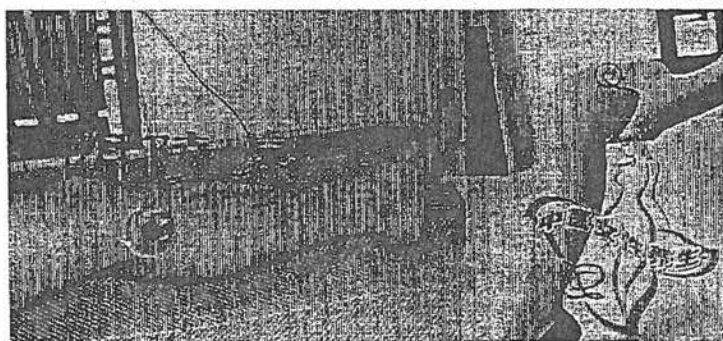
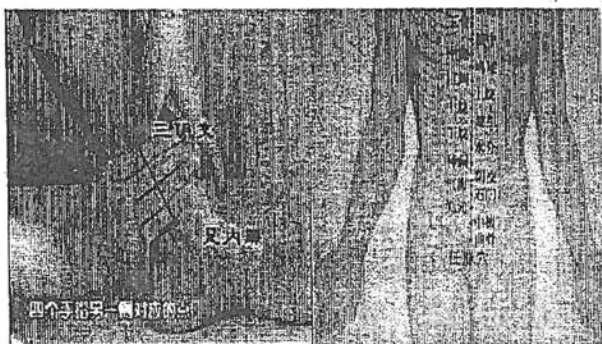
قۇشۇمچە پەللە:

· 曲骨 qu gu (1) .65 چۇ گۇ

· 血海 xue hai (2) .154 شۇ خەي

· 阴陵泉 yin ling quan (3) .153 يىن لىڭ چۈەن

رەسىم:



## 32- جىنسى يول تامچە قۇرۇت كىسلى

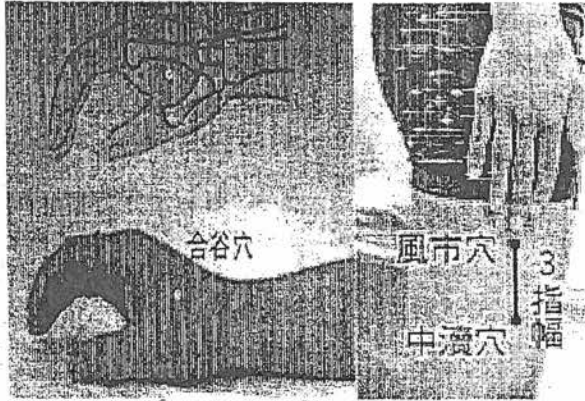
ئاساسى پەللە:

中渎                      zhong du                      (1) .135 جوك دۇ

قوشۇمچە پەللە:

合谷                      he gu                      (1) .79 خې گو

رەسىم:





### 33- جنسی یول قچشش

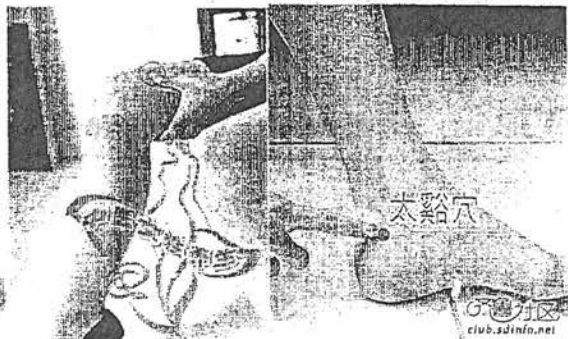
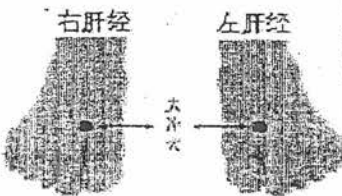
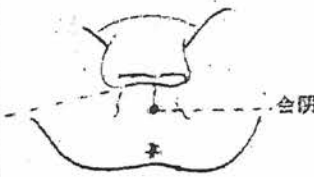
ئاساسی پەلله:

- 中极      zhong ji      1.64. جوڭ جى (1)
- 会阴      hui yin      1.67. خوي ين (2)
- 三阴交      san yin jiao      1.152. سن ين جياؤ (3)

قوشۇمچە پەلله:

- 太溪      tai xi      1.149. تەي شى (1)
- 血海      xue hai      1.154. شۇ خەي (2)
- 太冲      tai chong      1.156. تەي چوڭ (3)

رەسىم:



### 34- ئۆتكۈر سۈيدۈك تۇتۇلۇش

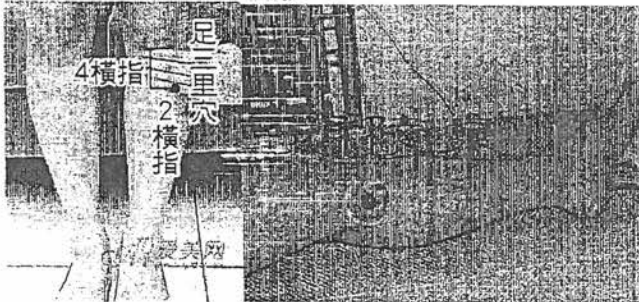
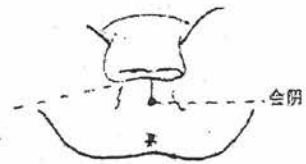
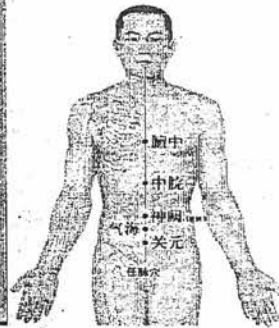
ئاساسى پەللە:

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

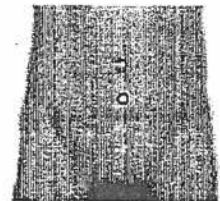
قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



气海穴 (qihai)



### 35- مەزى بېزى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

·关元 guan yuan

(1) 62. گۈەن يۈەن

·三阴交 san yin jiao

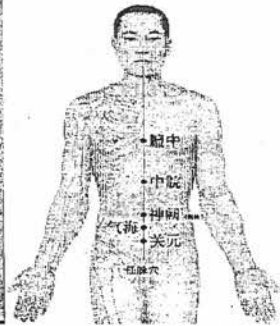
(2) 152. سەن بىن جياۋ

قۇشۇمچە پەللە:

·中极 zhong ji

(1) 64. جوڭ جى

رەسىم:



### 36- مەنىنىڭ بالدۇر كېتىش كېسەللىكى

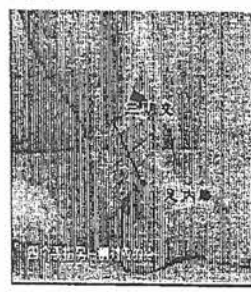
ئاساسى پەللە:

- 1. 126. شېن شۇ      shen shu      肾俞
- 2. 60. چى خەي      qi hai      气海
- 3. 152. سەن يىن جياؤ      san yin jiao      三阴交
- 4. 62. گۈنەن يۈن      guan yuan      关元
- 5. 153. يىن لىڭ چۈن      yin ling quan      阴陵泉

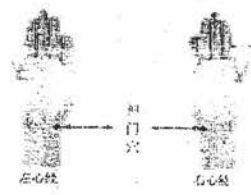
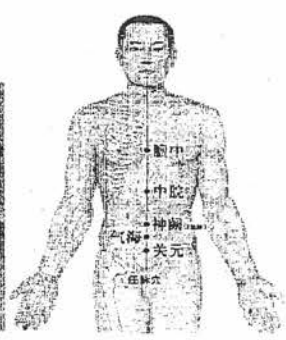
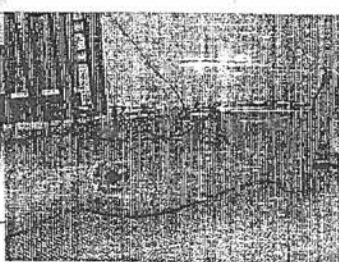
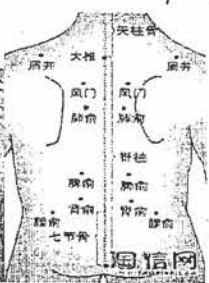
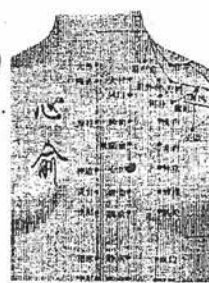
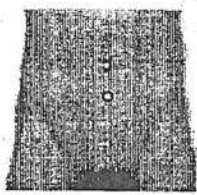
قۇشۇمچە پەللە:

- 1. 119. شىن شۇ      xin shu      心俞
- 2. 159. زۇ سەن لى      zu san li      足三里
- 3. 90. شېن مەن      shen men      神门

رەسىم:



气海穴 (qihai)



### 37- ئەرلىك ئاجزلىق

ئاساسى پەللە:

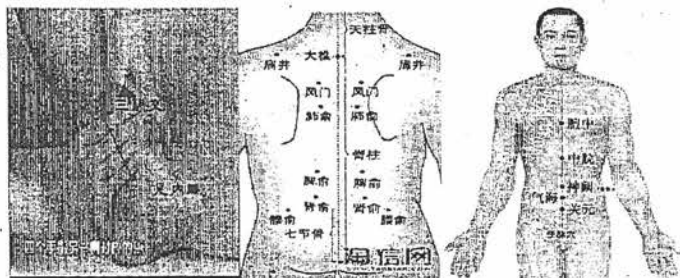
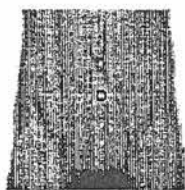
- |      |               |                   |     |
|------|---------------|-------------------|-----|
| ·关元  | guan yuan     | 62. گۈەن يۈەن     | (1) |
| ·肾俞  | shen shu      | 126. شەن شۇ       | (2) |
| ·三阴交 | san yin jiao  | 152. سەن يىن جياۋ | (3) |
| ·气海  | qi hai        | 60. چى خەي        |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

قۇشۇمچە پەللە:

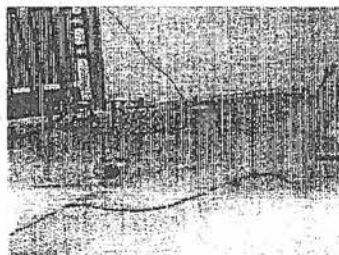
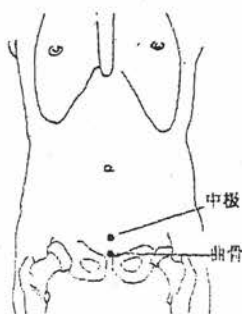
- |     |          |              |     |
|-----|----------|--------------|-----|
| ·神门 | shen men | 90. شەن مەن  | (1) |
| ·心俞 | xin shu  | 119. شەن شۇ  | (2) |
| ·百会 | bay hui  | 7. بەي خۇي   | (3) |
| ·命门 | ming men | 113. مىڭ مەن | (4) |

رەسىم:

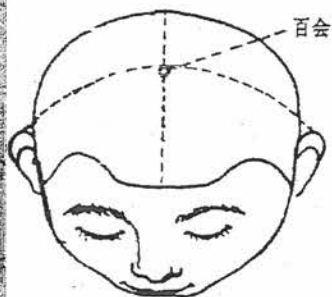
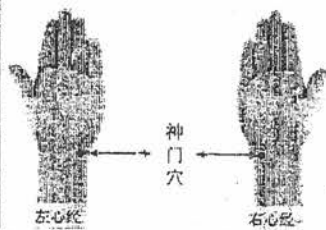
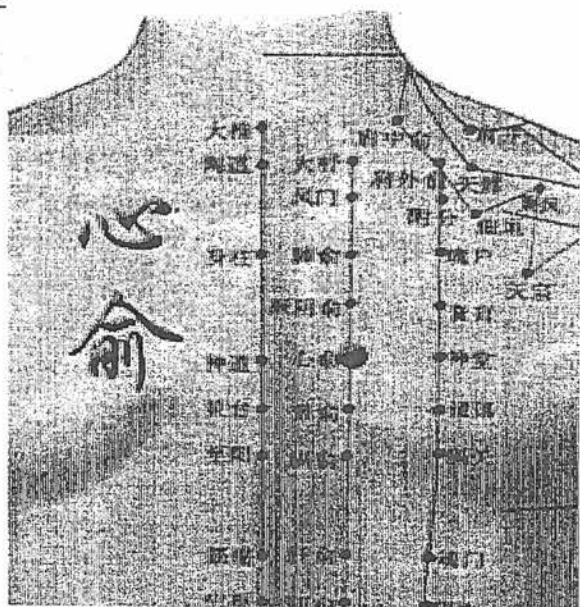
气海穴 (qihai)



大敦穴 (dadun)







(باللار بۆلۈم كېسەللىكلەرى)  
38- كىچىك بالىلاردىكى ئۇرنىغا سىيىپ قۇيۇش

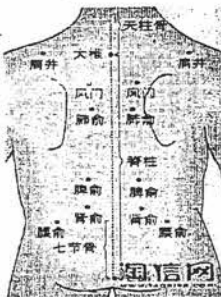
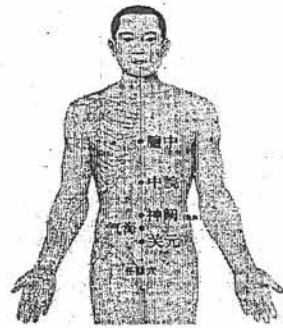
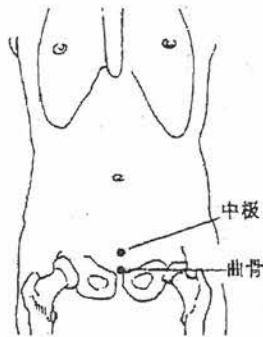
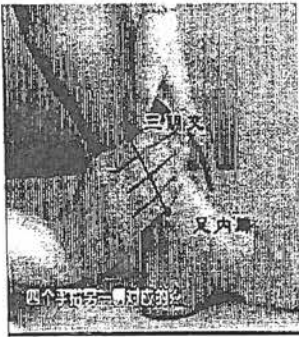
ئاساسى پەللە:

- 1) 62. گۈەن يۈەن guan yuan 关元
- 2) 64. چوڭ جى zhong ji 中极
- 3) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交
- 4) 130. باڭ گۇاڭ شۇ pang guang shu 膀胱俞

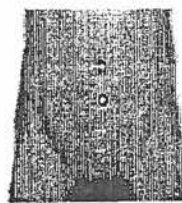
قۇشۇمچە پەللە:

- 1) 60. چى خەي qi hai 气海
- 2) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里
- 3) 126. شېن شۇ shen shu 肾俞

رەسىم:



气海穴 (qihai)



### 39- كچك بالىلاردىكى تارتشىپ قېلىش

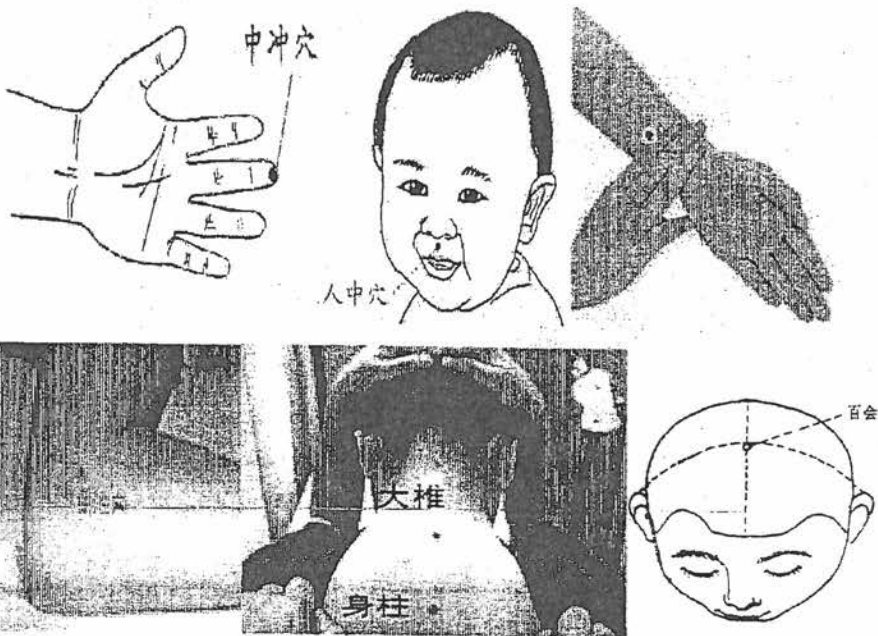
ئاساسى پەللە:

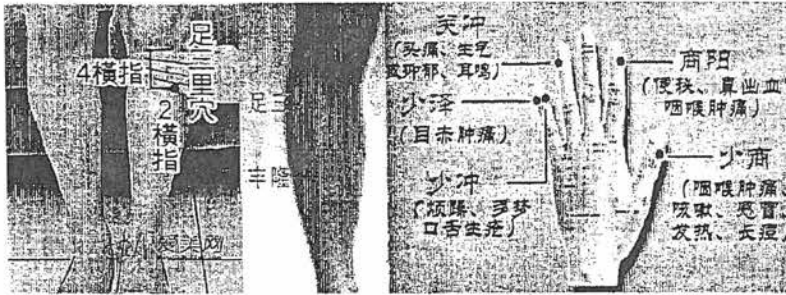
·内关	nei guan	84. نېي گۇەن	(1)
·人中	ren zhong	2. رېن جوڭ	(2)
·中冲	zhong chong	81. جوڭ چوڭ	(3)
·百会	bay hui	7. بەي خۇي	(4)
·大椎	da zhui	109. دا جۇي	(5)
·曲池	qu chi	70. چۇ چى	(6)
·少商	shao shang	105. شاۋ شاڭ	(7)

تۆشۈمچە پەللە:

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

رەسىم:



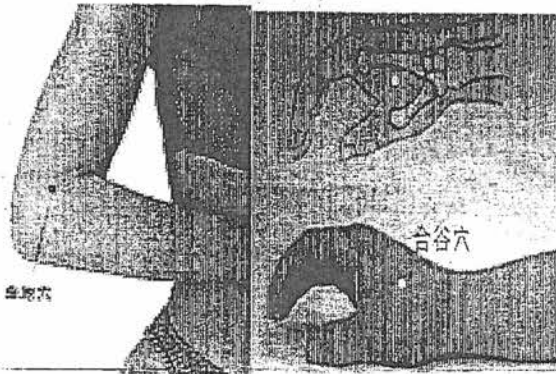
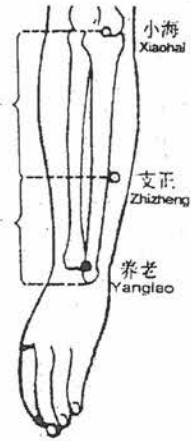
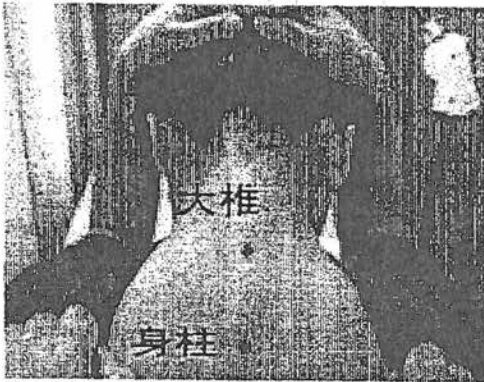




(تاشقى بۆلۈم كېسەللىكلىرى)  
40- بۇيۇنغا يەل تۈرۈپ قېلىش

			ئاساسى پەللە:
养老	yang lao	(1)	97. ياك لاۋ
大椎	da zhui	(2)	109. دا جۈي
			قۇشۇمچە پەللە:
合谷	he gu	(1)	79. خې گۇ
曲池	qu chi	(2)	70. چۈ چى

رەسىم:





41- بەل چىم بۇلۇش

ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

راسم:

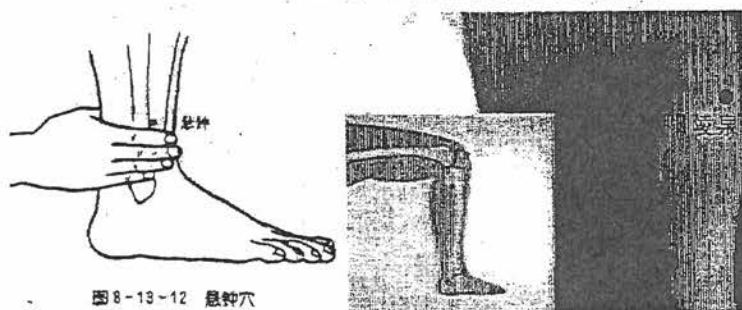
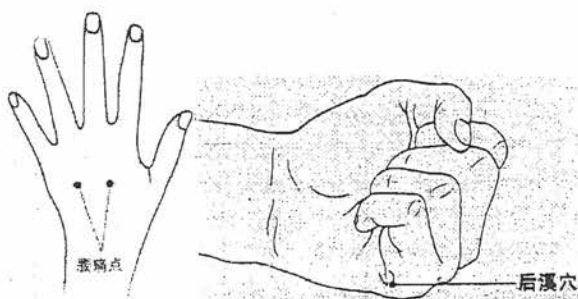


图 8-13-12 悬钟穴

42- مۇرە ئەتراپ ياللۇغى

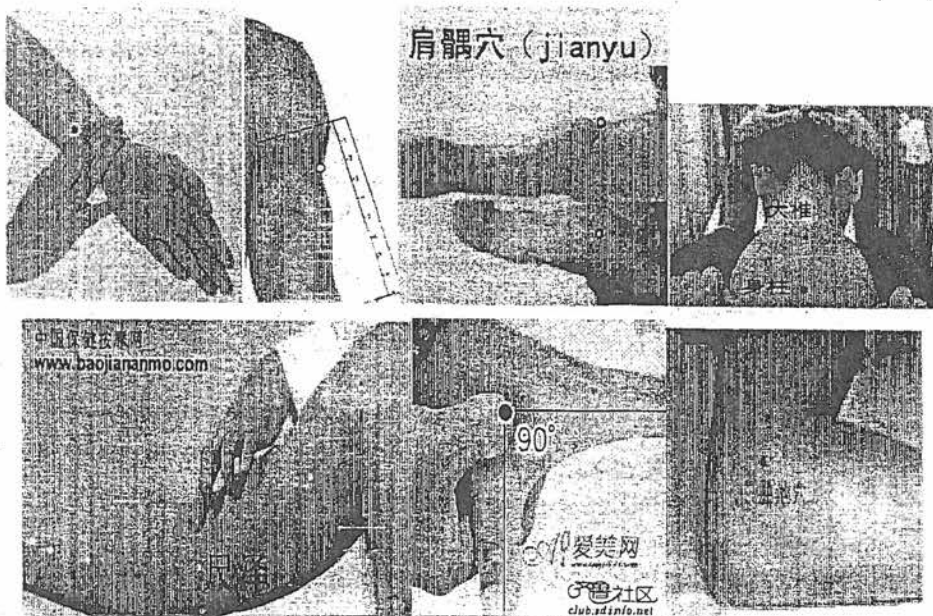
ئاساسى پەللە:

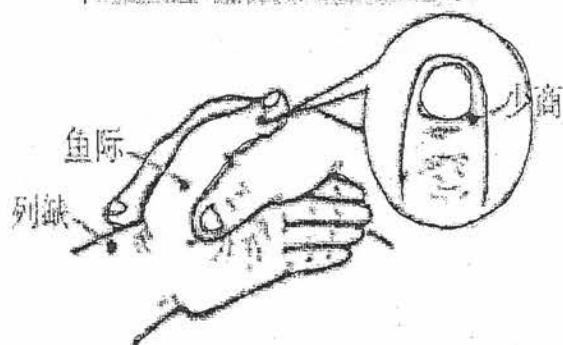
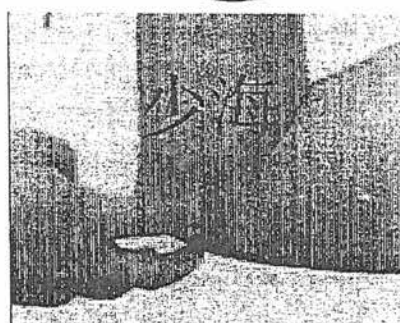
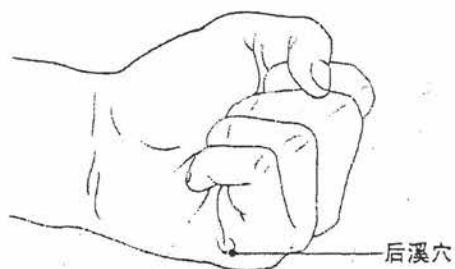
大椎	da zhui	109. دا جۇي	(1)
臂臑	bi nao	69. بى ناۋ	(2)
外关	wai guan	102. ۋەي گۇەن	(3)
曲池	qu chi	70. چۇ چى	(4)
合谷	he gu	79. خې گۇ	(5)
尺泽	chi ze	108. چى زې	(6)
肩髃	jian yu	68. جىەن يۇ	(7)

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:





43- ئۆتكۈر ئولتۇرغۇچ نىرۋا ئاغرىقى

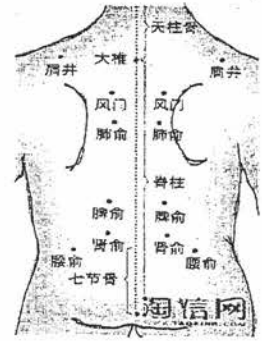
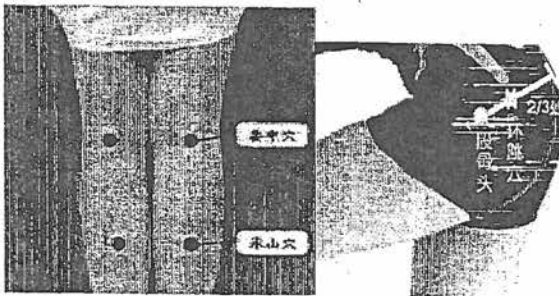
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



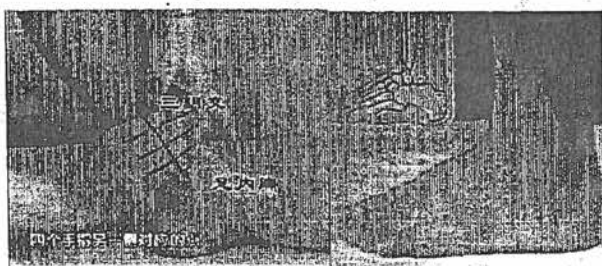
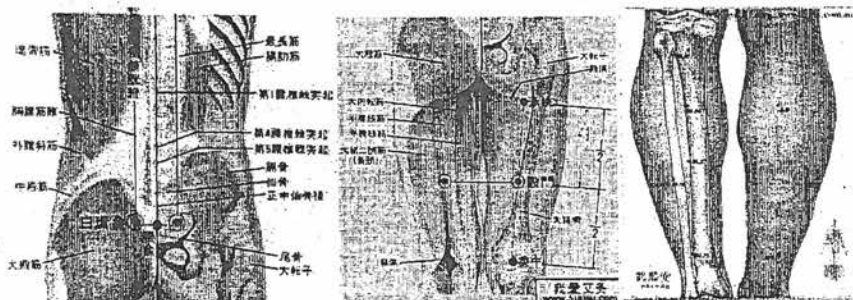
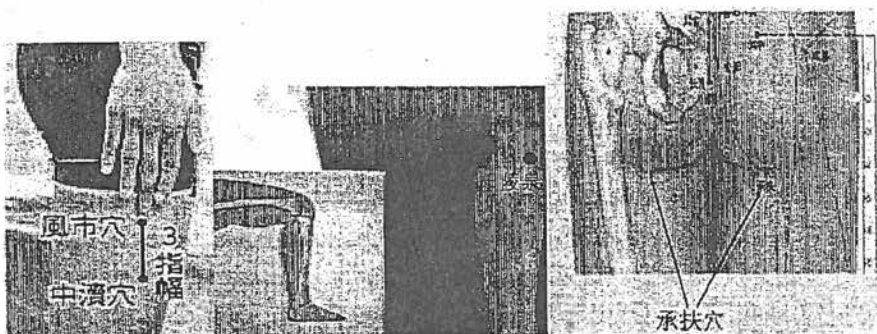
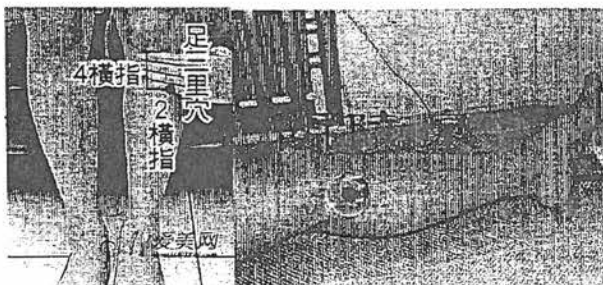


图 8-13-12 悬钟穴





(بەش ئەزا بۆلۈم كېسەللىكلىرى)

44- چش ئاغرىقى

ئاساسى پەللە:

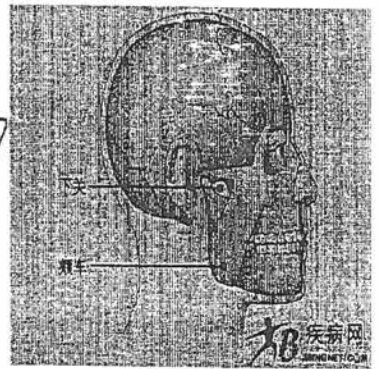
1) 32. جيا چې *jiā chē* 颊车

2) 165. ياۋ توك شو *yāo tòng xué* 腰痛穴

قۇشۇمچە پەللە:

1) 79. خې گو *hé gǔ* 合谷

رەسىم:



45- تۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى

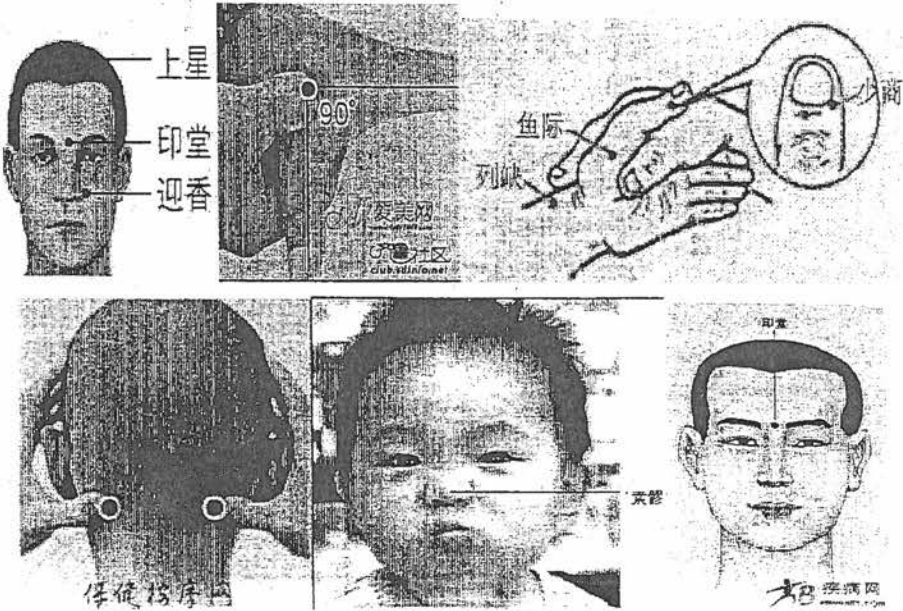
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

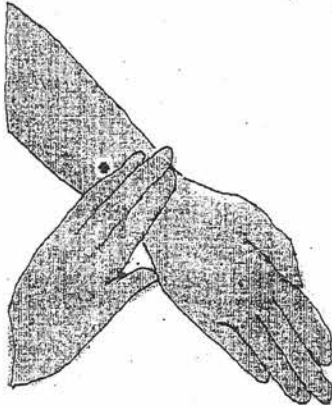
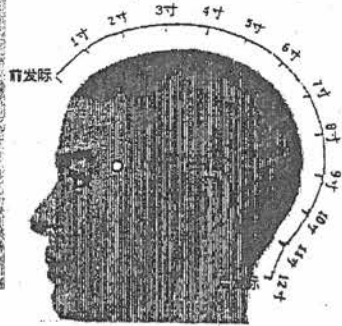
· 风池	feng chi	13. فېڭ چى	(1)
· 太阳	tai yang	24. تەي يىڭ	(2)
· 曲池	qu chi	70. چۈ چى	(3)
· 少商	shao shang	105. شاۋ شاڭ	(4)
· 内关	nei guan	84. نېي گۇەن	(5)

رەسىم:





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



46- پۇراش سزىمىنىڭ تۈۋەنلىشى

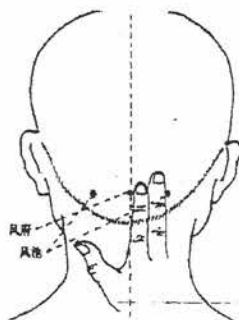
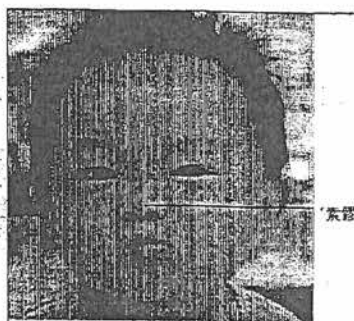
ئاساسى پەللە:

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

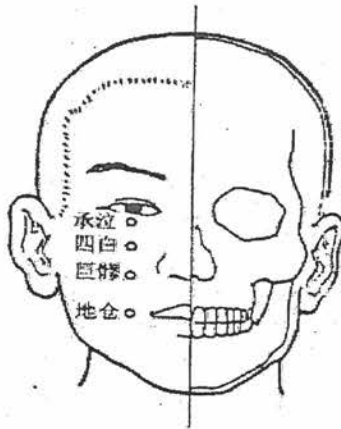
قۇشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



地仓—巨髻—四白—承泣





47- قاپاق ساڭگلاش (قاپاق ئىستىرخاسى)

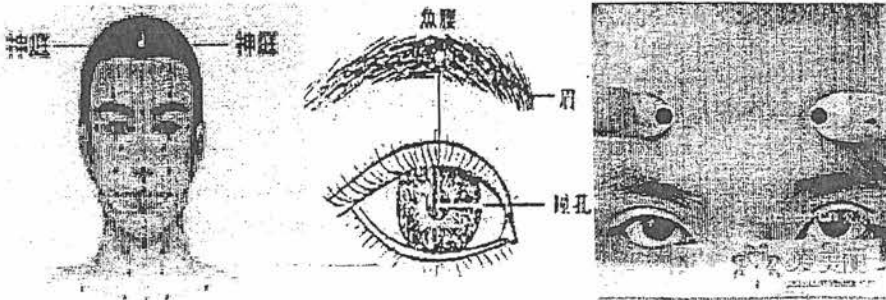
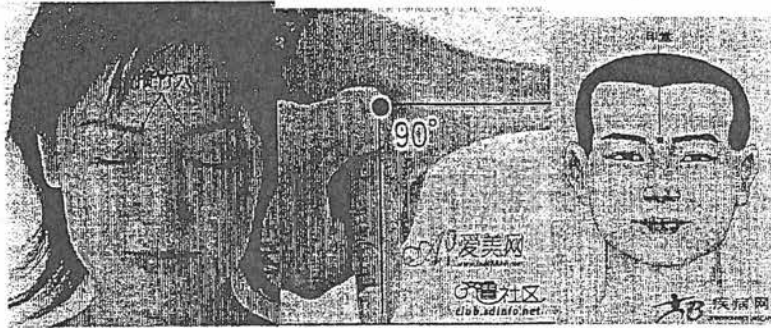
ئاساسى پەللە:

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

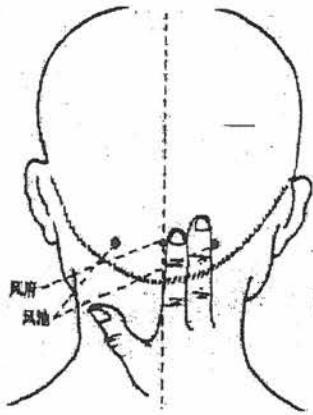
قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



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



## 48- ئۆتكۈر ئانگىنا (يۈتقۇنچاق كىردەك ئىششىقى)

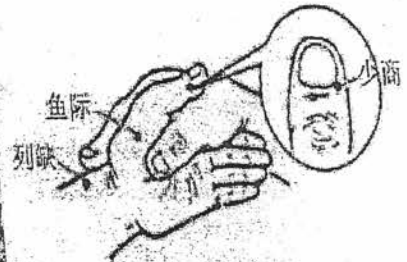
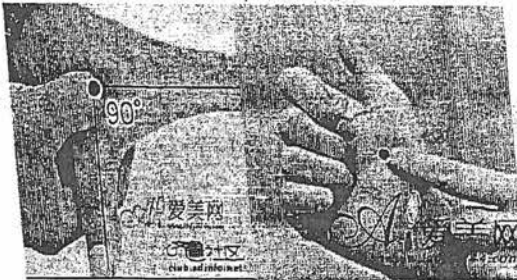
ئاساسى پەللە:

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

قۇشۇمچە پەللە:

天柱	tian zhu	14. تىن چوۋ	(1)
哑门	ya men	12. يا مېن	(2)
委中	wei zhong	140. ۋېي چوڭ	(3)

رەسىم:





哑门 (yamen)

