قورۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاش قوللانمىسى

تۈزگۈچى :
ئابدىكېرىمجان مۇئەللىم
مۇھەممەتجان ساۋۇت

تۆز گۆچىدىن

ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم مۇھتەرەم ئوقۇرمەن:

مەلۇم بىر كەسپنى تاللاپ ئۇنىڭ بىتەكرار پۇرسەتلىرىنى چىڭ تۇتۇپ ئەڭ زور تىرىشچانلىق بىلەن ئۇنى بېجىرىپ: ئۇنتۇلماس خاتىرىلەرنى قالدۇرۇش ھەممە كىشىنىڭ ئورتاق ئارزۇسى. ئەمما بۇ ئارزۇنىڭ ھوزۇرىنى سۈرۈش ھەممىلا كىشىگە نېسىپ بولىۋەرمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن كىشىلەرنىڭ مەلۇم بىر كەسپتىن ئېرىشىدىغان نېسىۋىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەلۋەتتە، ھاياتتا ئادەمنىڭ تۇتامغا چىققۇدەك ئارزۇسى بولمىسا، ئۇنىڭ ھېچنېمىسى بولمايدۇ. ئەمما ئارزۇلا بولۇپ ئۇنىڭغا ئىنتىلىدىغان ئەمەلىي ھەرىكەت بولمىسا، بۇمۇ ئەھمىيەتسىز نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. قىسقىسى ھەربىر ئادەمنىڭ مەلۇم بىر كەسپتىن نەتىجە قازىنىشى ئۇنىڭ شۇ كەسپكە تۇتقان پوزىتسىيىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

ئىنسان تەبىئىتىدە ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان ئورتاق بىر خائىش بار. ئۇ بولسىمۇ باياشات، خاتىرجەم، ئەھمىيەتلىك ياشاش. ئەپسۇسكى بۇ ئىستەككە نائىل بولالايدىغانلار تولىمۇ ئاز. كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئوخشاش بولمىغان تۈرلۈك كەسپلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرمۇشىنى قامداپ ئۆتىدۇ. لېكىن بىزنىڭ ئۆگىنىۋاتقان بۇ كەسپىمىز خەلقنىڭ ساغلاملىقى، ھاياتى بىخەتەرلىكى، ئۈچۈن كۈچ سەرپ قىلىدىغان شەرەپلىك كەسپ. شۇنداقلا جاپالىق كەسپ. بىز مۇشۇ كەسپ ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ چىقىش يولىنى ئىزدەيدىغانلا، لېكىن بۇ ئاسان ئەمەس. دېمەك مەلۇم بىر كەسپتىن ئۆزۈڭگە يارىغۇدەك ھوسۇل ئېلىش مۇشكۈل شۇنداقلا ئۇزۇن جەريان ھېسابلىنىدۇ. بۇ جەرياندا ھەربىر ئادەمنىڭ ئېرىشىدىغىنى ئەلۋەتتە ئۇنىڭ بېغىشلىغىنىغا يارىشا بولىدۇ.

تېگى-تەكتىدىن ئالغاندا مەلۇم كەسپىي 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 بېغىشلىشىڭىز كېرەك. خۇددى سۇغا يېقىن بارماي تۇرۇپ ئۈسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولمىغاندەك، مەلۇم كەسپكە چوڭقۇر چۆكمەي تۇرۇپ ئۇنىڭ ھۇزۇرىنى سۈرۈشتىن ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ. مانا بۇ شۇ كەسپكە بولغان پوزىتسىيە مەسىلىسى. ئەگەر سىز ئىزچىل شۇغۇللىنىۋاتقان ۋە ئۆگىنىۋاتقان كەسپكە نىسبەتەن بىپەرۋا پوزىتسىيەدە بولسىڭىز ئۇمۇ سىزگە سوغۇق پوزىتسىيەدە بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۇنىڭغا ئىللىق بولۇپ باقسىڭىز ئۇمۇ سىزگە ئىللىق بولۇپ باقىدۇ. ئەگەر سىز ئۇنىڭغا زەررىچە نۇر ئاتا قىلسىڭىز، ئۇ سىزگە بىر قۇياشنىڭ تەپتىنى ئاتا قىلىدۇ.

ھەممىڭىزگە ئايان ھەرقانداق بىر كەسپ مۇھەببەتتىن بىخلىنىدۇ. ئەقىدىدىن كۆكلەيدۇ. قىزغىنلىقتىن پەرۋىش تاپىدۇ. ئىزدىنىشتىن ياشىرىدۇ تەدبىردىن باراقسانلىيدۇ. تەپەككۇردىن يۈكسىلىدۇ. پاراسەتتىن چېچەكلەيدۇ. ئەخلاقتىن رەڭلىنىدۇ، ھېكمەتتىن مېۋە بېرىدۇ. ئۇتتۇقتىن ھېسسىياتلارنى ئىپادىلەيدۇ. ساۋاقتىن كېيىن [illegible] سىز [illegible] كەسپىڭىز [illegible] ئېچىپ ئۇنىڭ ئۆزگىچە مۇڭىدىن بەھىر ئالاي دېسىڭىز، ئىچكى دۇنياڭىزنى شۇ كەسپكە بېغىشلاپ دەۋەتلەرگە قۇلاق سېلىشىڭىز كېرەك.

قەدىرلىك ئوقۇرمەن! ھوزۇرىڭلارغا سۇنۇلغان «**قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان پەللەر ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشى توغرىسىدا**» دېگەن بۇ قوللانمىدا جۇڭگو تېبابىتىنىڭ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلىدىن بىرسى بولغان، قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغرىسىدا چۈشەنچە بېرىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، پەللە، يىڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئەۋزەللىكى، يىڭنە بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ساۋاتلىرى، يىڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ياسقۇچلىرى، يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار، ھەر قايسى ئۆتكۈنچى يوللار، قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئاساسلىق پەللەر ۋە قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قوشۇمچە پەللىرى توغرىسىدا ئومۇمى چۈشەنچە بېرىلىپ، يىڭنە سانجىش كەسپىگە قىزىققۇچى كەڭ تېببى خادىملارنىڭ بۇ كەسپنى ئۆگىنىشتە پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى بولغان، ئۇيغۇر تىل-يېزىقىدا يېزىلغان ماتېرىيالنىڭ يوقلۇقى ۋە ماتېرىيال بولسىمۇ مەزمۇنىنىڭ كۆپ، مۇرەككەپ، چۈشىنىش قىيىن، پەللە ئورنىنى تېپىش تەس بولۇشتەك شارائىتلىرىنى كۆزدە تۇتۇپ، ئۆزىمىزنىڭ بۇ كەسپكە بولغان چۈشەنچىسى ۋە بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدىكى ئەمەلىي تەجرىبىلىرىمىز ۋە ئۇستازلىرىمىزنىڭ كلىنىكىلىق ئەمەلىيەت تەجرىبىلىرىنى يىغىنچاقلاپ، ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى يۇقىرى، مەزمۇنى ئاددىي چۈشىنىشلىك بولغان «يىڭنە يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان پەللەر ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشى توغرىسىدا» دېگەن بۇ قوللانمىنى تۈزۈپ چىقتۇق.

كەسپىي سەۋىيىمىزنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن بۇ قوللانمىدا مەلۇم نۇقسانلار بولۇشى تەبىئىي. بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان كەسپىي ئۇستازلار ۋە كەسىپداشلىرىمىزنىڭ بۇ قوللانمىغا نىسبەتەن توغرا چۈشەنچىدە بولۇپ تەنقىدى تەكلىپ ۋە تۈزىتىش بېرىشىنى چىن دىلىمىزدىن ئۈمىد قىلىمىز.

بىلىمنى دائىم بىلىملىكلەر ئىزدەيدۇ،
بىلىم تەمنى ئەي دوست بىلىملىك بىلىدۇ.
بىلىگكى بىلىم قەدرىنى بىلىم بىلدۈرىدۇ،
بىلىمسىز ئەخمەق بىلىمنى نېمە قىلىدۇ.

—ئەھمەد يۈكنەكى

قارا يەر قەرىدىن تا ئەۋجى زۇھەل،
كائىنات مۇشكۈلىن بارىن قىلدىم ھەل.
كۆپ مۇشكۈل تۈگۈنىنى چۈشەندىم، يەشتىم،
ئېچىلماي تۈرغىنى بىر گىنە ئەجەل.

—ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا

مۇندەرىجە

1. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغرىسىدا ئومۇمىي چۈشەنچە: 1
2. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى ئۆگەنگۈچى تېببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك تېببىي ئەخلاق ئۆلچىمى توغرىسىدا: 1
3. پەللە ھەققىدە چۈشەنچە: 2
4. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى ھەققىدە چۈشەنچە: 2
5. قۇرۇق يىڭنە بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئادەتتىكى ساۋاتلىرى: 2
1- پەللە ئېلىش ئۇسۇلى: 2
2- دائىم ئىشلىتىدىغان يىڭنىلەر: 3
3- يىڭنە سانجىشنىڭ ئالدىدىكى دوختۇر ۋە بىمار تەييارلىقى: 4
4- قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ قەدەم باسقۇچلىرى ۋە يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: 4
1) بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ۋە پەللە ئورنىغا ئاساسەن بىمارنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرغۇزۇش: 5
2) يىڭنە سانجىشتىن ئاۋۋال سانجىلىدىغان پەللە ئورنىنى دېزىنفېكسىيەلەش: 5
3) يىڭنە سانجىشتىن بۇرۇن يىڭنىنى تولچەملىك تۇتۇشقا دىققەت قىلىش: 5
4) يىڭنە سانجىش ۋە يىڭنە چىقىرىش پرىنسىپىغا ئەمەل قىلغان ئاساستا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشقا كاپالەتلىك قىلىش: 5
5) كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە بىر تەرەپ قىلىدىغان دورا ۋە سايمانلار تولۇق بولغان شارائىتاستىدا ماشغۇلات ئېلىپ بېرىش ۋە كۆتۈلمىگە ئەھۋاللارنى توغرا بىر تەرەپ قىلىش: 6
6) بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا يىڭنە سانجىشنىڭ چوڭقۇرلۇق دەرىجىسىنى مۇۋاپىق بىكىتىش: 7
7) پەللىلەرگە يىڭنە سانجىش بۇلۇڭىنى مۇۋاپىق تاللاش: 8
8) پەللىلەرگە يىڭنە سانجىش پەيتىنى مۇۋاپىق تاللاش: 8
9) يىڭنە سانجىپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدىغان كېسەللىكلەرگە يىڭنە سانجىپ قويۇشتىن ساقلىنىش: 9
10) ھەرخىل كېسەللىكلەرگە يىڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ مۇددىتى ۋە كۈندىلىك يىڭنە سانجىش قېتىمىنى مۇۋاپىق بىكىتىش: 9
11) يىڭنىنىڭ پەللىگە چۈشكەن چۈشمىگەنلىكى ۋە يىڭنىنىڭ ئۈنۈمىنىڭ بولغان بولمىغانلىقىنى ياخشى ئايرىش: 10
12) ئەسكەرتىش: 10
6. ھەر قايسى ئۆتكۈنچى يوللار ۋە ئۇ يوللاردىكى پەللىلەر: 11
1- دۇ مەي ئۆتكۈنچە يولى (督脉) 11
2- رېن مەي ئۆتكۈنچە يولى (任脉) 12

3- قول ئۈچ مەنپى ئۈتكۈنچە يۆلى ۋە ئۇ يولدىكى پەللەر (手三阴经经穴)..........13

1) شوۋ تەي يىن فېي جىڭ (手太阴肺经)..........13

2) شوۋ شاۋ يىن شىن جىڭ (手少阴心经)..........14

3) شوۋ جۆ يىن شىن باۋ جىڭ (手厥阴心包经)..........15

4- قول ئۈچ مۇسبەت ئۈتكۈنچە يۆلى ۋە ئۇ يولدىكى پەللەر (手三阳经经穴)..........16

1) شوۋ ياڭ مىڭ دا چاڭ جىڭ (手阳明大肠经)..........16

2) شوۋ تەي ياڭ شياۋ چاڭ جىڭ (手太阳小肠经)..........17

3) شوۋ شاۋ ياڭ سەن جياۋ جىڭ (手少阳三焦经)..........18

5- پۇت ئۈچ مۇسبەت ئۈتكۈنچە يۆلى ۋە ئۇ يولدىكى پەللەر (足三阳经经穴)..........19

1) زۇ ياڭ مىڭ ۋېي جىڭ (足阳明胃经)..........19

2) زۇ تەي ياڭ پاڭ گۇاڭ جىڭ (足太阳膀胱经)..........20

3) زۇ شاۋ ياڭ دەن جىڭ (足少阳胆经)..........21

6- پۇت ئۈچ مەنپى ئۈتكۈنچە يۆلى ۋە ئۇ يولدىكى پەللەر (足三阴经经穴)..........22

1) زۇ تەي يىن پى جىڭ (足太阴脾经)..........22

2) زۇ شاۋ يىن شېن جىڭ (足少阴肾经)..........23

3) زۇ جۆ يىن گەن جىڭ (足厥阴肝经)..........24

7- كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئۈتكۈنچى يول سىرتىدىكى پەللەر..........24

7. ھەرقايسى ئۈتكۈنچى يوللارنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە داۋالايدىغان كېسەللىكلىرى..25

8. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان پەللەر: 28

1- باش ۋە بويۇن قىسمىدىكى ئاساسى پەللەر: 28

1. دۈي دۈەن dui duan 兑端..........28

2. رېن جوڭ ren zhong 人中..........28

3. سۇ لياۋ su liao 素髎..........29

4. يىن تاڭ yin tang 印堂..........29

5. شېن تىڭ shen ting 神庭..........30

6. چيەن دىڭ qian ding 前顶..........30

7. بەي خۇي bay hui 百会..........31

8. خو دىڭ hou ding 后顶..........31

9. چياڭ جيەن qiang jian 强间..........32

10. ناۋ خو nao ho 脑户..........32

11. فېڭ فۇ feng fu 风府..........32

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

2ـ كۆكرەك قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەر: 46

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

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

3- قورساق قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەر: 51

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

4- مۈرە ۋە يۇقارقى مۈچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەر: 60

68. جيەن يۈ jian yu 肩髃 60

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

102. ۋەي گۈەن wai guan 外关 77
103. جى گوۋ zhi gou 支沟 78
104. سى دۇ si du 四渎 78
105. شاۋ شاڭ shao shang 少商 79
106. يۈ جى yu ji 鱼际 79
107. ليې چۈ lie que 列缺 80
108. چى زې chi ze 尺泽 80

5ـ دۈمبە ۋە بەل قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر: 81

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

132. بەي خۇەن شۇ bai huan shu 白环俞 93

6- تۆۋەنكى مۆچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر: 93

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

162. نېي تىڭ nei ting 内廷 108

7- ئۆتكۈنچە يول سىرتىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر: 108

163. شى شۈەن shi xuan 十宣 108
164. با شيې ba xie 八邪 109
165. ياۋ توڭ شۆ yao tong xue 腰痛穴 109
166. با فېڭ ba feng 八风 110
167. ئا شى a shi 阿是 110

9. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا، كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قوشۇمچە پەللىرىنى تاللاش پرىنسىپى 111

1. ئاساسىي پەللىنى تاللاش پرىنسىپى: 111
2. قوشۇمچە پەللىنى تاللاش ئۇسۇلى: 114
3. ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنىڭ كلىنىكىدا ئىشلىتىلىشى: 118

10. يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قوشۇمچە پەللىرى: 119

1) ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرى: 119

1- زۇكام: 119
2- يۆتەل: 120
3- ئۆتكۈر كانايچە زىققىسى: 122
4- نېرۋا مەنبەلىك قۇسۇش: 124
5- ئۆتكۈر ئاشقازان ئاغرىش: 126
6- ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش: 127
7- باش ئاغرىش: 129
8- ئۇيقۇسىزلىق: 130
9- ماشىندا باش قېيىش: 131
10- يۈرەك قوزغىلىش: 132
11- يۈرەك سانجىقى: 133
12- يۇقىرى قان بېسىم: 134
13- تۆۋەن قان بېسىم: 135
14- شوك ۋە ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ھوشسىزلىق: 137
15- ھېستېرىيە: 138
16- تۇتقاقلىق كېسەل: 139

17- يۈز نېرۋا پارالىچى: 141

18- يارتا پالەچ (يېرىم تەن پارالىچى): 143

19- يۇقىرى قىزىتما: 145

20- يەلتاشما: 147

2) كۆيۈش ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېما كېسەللىكلىرى: 149

21- ھەيز نورمالسىزلىق: 149

22- ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش: 150

23- ھەيز توختۇلۇش: 151

24- بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش: 152

25- بالىياتقۇنىڭ پاتالىيەتلىك قانىشى (خۇن تەۋرەش): 153

26- سۈت بېزى ياللۇغى: 154

27- سۈت كەملىك: 155

28- ئاق خۇن كۆپ كېلىش: 156

29- بالىياتقۇ قوشۇمچىلىرى ياللۇغى: 157

30- بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى: 158

31- بالىياتقۇ بوينى شەلۋەرەش: 159

32- جىنسىي يول تامچە قۇرۇت كېسىلى: 160

33- جىنسىي يول قىچىشىش: 161

34- ئۆتكۈر سۈيدۈك توختۇلۇش: 162

35- مەزى بېزى ياللۇغى: 163

36- مەنىنىڭ بالدۇر كېتىش كېسەللىكى: 164

37- ئەرلىك ئاجىزلىق: 165

3) باللار بۆلۈم كېسەللىكلىرى: 167

38- كىچىك باللاردىكى ئورنىغا سىيىپ قويۇش: 167

39- كىچىك باللاردىكى تارتىشىپ قېلىش: 168

4) تاشقى بۆلۈم كېسەللىكلىرى: 170

40- بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش: 170

41- بەل چىم بولۇش: 171

42- مۈرە ئەتراپ ياللۇغى: 172

43- ئۆتكۈر ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى: 174

5) بەش ئەزا بۆلۈم كېسەللىكلىرى: 176

44- چىش ئاغرىقى: 176

45- ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى: 177

46- پۇراش سىزىمىنىڭ تۇۋەنلىشى: 179
47- قاپاق ساڭگىلاش(قاپاق ئىسترخاسى): 181
48- ئۆتكۈر ئانگىنا(يۇتقۇنچاق كىنكىردەك ئىششىقى): 183

1. قۇرۇق يىگىنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى توغرىسىدا ئومۇمىي چۈشەنچە

ھەممىزگە مەلۇملۇق قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا جۇڭگو تىبابىتىنىڭ قەدىمدىن تارتىپ(يەنى مىلادىدىن580 يىل بۇرۇن) قوللىنىپ كېلىنىۋاتقان، يەرلىك ئورۇندىكى يەللىلەرگە يىڭنە سانجىش ئارقىلىق، شۇ يەرلىك ئورۇندىكى مەركەزدىن چىققۇچى ۋە مەركەزگە كىرگۈچى نىرۋا ئۇچلىرىنى غىدىقلاش ئارقىلىق سەزگۈرلىكى يوقالغان ياكى سەزگۈرلىكى تۆۋەنلىگەن نىرۋا خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە كۈچەيتىش ئارقىلىق، يەرلىك ئورۇن، مەركەز ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ روھ - قۇۋۋەتلىرىنى قوزغىتىپ ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ ، ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ كېسەل داۋالايدىغان ئۈنۈمى يۇقىرى، قوللىنىشى ئاسان ، ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ بولۇشتەك ئالاھىدىلىك ئىگە بولغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى.

2. يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى ئۆگەنگۈچى تىببى خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك تىببى ئەخلاق ئۆلچىمى توغرىسىدا

ئۇلۇغ تىبابەت ئۇستازىمىز فارابى، ھەر قانداق كىشى تىبابەتنى ئۆگىنىشنى ئارزۇ قىلسا ياخشى، بۇنداق كىشى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۈر، ئۆگىنىشكە ھېرىس؛ ھەم مىزاجى ياخشى، مۇلايىم ۋە ئەدەپلىك، راستچىل، كىشىلەرگە كۆيۈنىدىغان، كەلگۈسى ھالىغا يېتىدىغان بولۇشى، يالغان سۆزلەر بىلەن خەلقنى ئالدايدىغان يامان ئىللەتلەردىن، يامان ئارزۇ ھەۋەسلەردىن خالىي بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى ئىلىمگە بېغىشلىشى لازىم؛ چۈنكى ئىلىم ئەھلى ئىلىمدىن باشقىنى ئېتىبارغا ئالماسلىقلىرى لازىم، بۇنداق پەزىلەت بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تېۋىپتۇر دېگەن.

دېمەك يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى ئۆگەنگۈچى تىببى خادىملار:

(1) يىڭنە سانجىش ئىلمىنى ئۆگىنىش ئۈچۈن ئاۋال ئۇ كىشىدە بۇ كەسىپكە نىسبەتەن سەمىمىي قىزىقىش بولۇشى كېرەك.

(2) يىڭنە سانجىش ئىلمىنى ئۆگەنگۈچى بولسۇن ياكى قايسى تىببى ئىلمنى ئۆگەنگۈچى بولسۇن ئۇنىڭدا ئەقەللىي سەمىمىيەت يۈكسەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بولۇشى كېرەك، چۈنكى بۇ كىشى ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان كەسىپتۇر.

(3) قۇرۇق يىڭنە سانجىپ كېسەل داۋالاش ئىلمى كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئۈنۈمى تېز ھەم يۇقىرى بولغان يېشىل داۋالاش تۈرى بولۇش ئارتۇقچىلىقى بىلەن ئىقتىسادى قىزىقتۇرۇش بىر قەدەر كۈچلۈك ئىلىم، شۇنىڭ ئۈچۈن [illegible]
زىيان يەتكۈزىدىغان، سەمىمىيەتسىز، قالايمىقان ، قوپال، پۇل خومار كىشىلەردىن بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشىمىز لازىم.

(4) بىمارلار ئۆزىنىڭ ئاغرىق ئازابىغا، بىزنىڭ سەۋەب قىلىپ بىرىشىمىز ئۈچۈن كېلىدۇ، بىز ئۇلارنىڭ

مۇشۇخىل ئاجىزلىقىدىن پەسلىك بىلەن پايدىلىنىپ كىشىلەرگە سىناق تەرەققىدە قۇرۇق يىڭنە سانجىش ۋە دىلغۇلۇق بىلەن خاتا سانجىشتەك رەزىل روھى ھالەتتىن يىراق تۇرۇشىمىز كېرەك، چۈنكى يىڭنە سانجىسا بەدەن ئاغرىدۇ، پەللىگە چۈشسە تېخىمۇ ئاغرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن نەقەللى تەكلىپ : پىچاقنى ئۆزۈڭگە سال ئاغرىمىسا كىشىگە، ھەقىقى ئۆگەنگىسى باركىشىلەر ئالدى بىلەن ئۆزلىرىگە سانجىپ ياكى ئۆزنگە - ئۆزى سانجىپ ھەرخىل سېزىملارنى ھىس قىلىپ بېقىپ، ئاندىن كەسپنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ ئۆگۈنۈشنى ئويلىشى كېرەك، بۇنداق قىلغاندىلام ئاندىن كەسپ جەھەتتىن چۈشەنچىسى كۆپ چوڭقۇرلىشىدۇ ھەم ئادىسىلىك تۈيغۇسىدا قايتا بىر سىلكىنىش ئويغۇنۇش بولىدۇ

خۇلاسە: ئەخلاقى ئاسىل ھەرقانداق مۇۋاپىقىيەتلىك بىلىغان قەدەم بىلەن ھەمرادۇر.

3. پەللە ھەققىدە چۈشەنچە

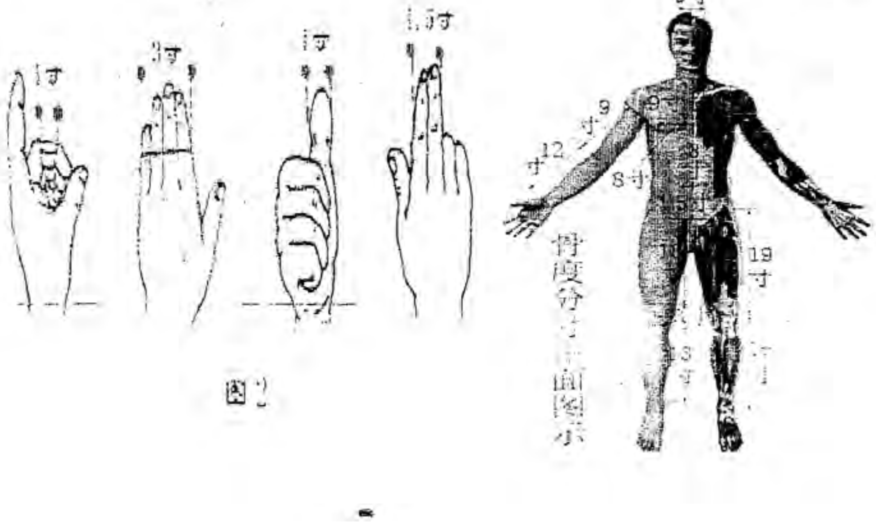
پەللە دېگىنىمىز: ئادەم بەدىنىدىكى يەرلىك ئورۇن، مەركەز ياكى ئۇمۇمى بەدەننىڭ روھ - قۇۋۋەتلىرىنى قوزغۇتۇپ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ ، ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ كېسەل داۋالايدىغان روھ — قۇۋۋەتلەرنى قوزغۇتۇش تۈگۈنى.

4. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى ھەققىدە چۈشەنچە

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

5. قۇرۇق يىڭنە بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئادەتتىكى ساۋاتلىرى

1- پەللە ئېلىش ئۇسۇلى:



3

1) سۆڭەكنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى ئۆلچەم قىلىپ پەللە ئېلىش ئۇسۇلى(مىقدارنى سۇندۇرۇپ ھېسابلاش)بەدەننىڭ ئوخشاش بولمىغان ئورۇنلىرىغا نىسبەتەن پەللە ئېلىش ئۆلچەملىرى ئوخشاش بولمايدۇ. (1 سۇڭ = 25 مىللىمېتىر)

(1) ئىككى قاشنىڭ ئارىلىقىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن چاچنىڭ ئالدىنقى چېگراسىغىچە ئۈچ سۇڭ

(2) چاچنىڭ ئالدىنقى چېگرىسىدىن ئارقا چېگراسىغىچە 12 سۇڭ

(3) چاچنىڭ ئارقا چېگرىسىدىن يەتتىنچى بويۇن ئومۇرتقىسىغىچە 3 سۇڭ .

(4) قولاق ئارقىسىدىكى ئىككى ئەمچەكسىمان ئۇسۇكچىنىڭ كەينى تەرىپىنى تۇتاشتۇرۇش ئارلىقى 9 سۇڭ .

(5) ئالدىنقى چاچ چېگرىسىدىن زاڭاق ئۇچچىغىچە بولغان ئارلىق 10 سۇڭ .

(6) بويۇن ۋېنا ئويمىسىدىن توش سۆڭەك خەنجەرسىمان ئۇسۇكچىسى ئۇچچىغىچە بولغان ئارلىق 7 سۇڭ

(7) سول تەرەپ ئەمچەك توگمىسىدىن ئوڭ تەرەپ ئەمچەك توگمىسىگىچە بولغان ئارلىق 8 سۇڭ .

(8) خەنجەرسىمان ئۇسۇكچىدىن كىندىككىچە بولغان ئارلىق 8 سۇڭ .

(9) كىندىكتىن دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ بىرلەشمىسىگىچە بولغان ئارلىق 5 سۇڭ .

(10) قولتۇق ئالدىنقى سىزىقىدىن جەينەكنىڭ كۆندىلەڭ سىزىقىغىچە بولغان ئارلىق 12 سۇڭ

(11) جەينەك كۆندىلەڭ سىزىقىدىن ،بىلەيزۈك كۆندىلەڭ سىزىقىغىچە بولغان ئارلىق 12 سۇڭ

(12) ئىككى تاغاق ئاستىنقى ئۇچى ئارىسىدىكى ئارلىق 6 سۇڭ .

(13) مۈرە بوغۇمىدىن جەينەك ئويمىنى كۆندىلەڭ سىزىقىغىچە بولغان ئارلىق 9 سۇڭ .

(14) لېپەك ئويمىنى كۆندىلەڭ سىزىقىدىن، ئىچكى ئوشۇق دۆڭچىسىگىچە بولغان ئارلىق 14 سۇڭ .

2) بارماق بىلەن ئۆلچەپ پەللە ئېلىش ئۇسۇلى

(1) باش بارماقنىڭ يىراق بوغۇم كەڭلىكى 1 سۇڭ ھېسابلىنىدۇ

(2) كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئوتتۇرا بوغۇملىرىنىڭ كەڭلىكى 1.5 سۇڭ

(3) كۆرسەتكۈچ بارماق ،ئوتتۇرا بارماق، نامسىز بارماقنىڭ بوغۇملىرىنىڭ كەڭلىكى 2 سۇڭ

(4) كۆرسەتكۈچ بارماق ،ئوتتۇرا بارماق ،نامسىز بارماق ،چىمچىلاق بارماق ئوتتۇرا قىسمىنىڭ كەڭلىكى 3 سۇڭ .

3) تەبىئي ئاناتومىيلىك بەلگىلەر ئارقىلىق پەللە ئېلىش ئۇسۇلى

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

人中

مەسىلەن:

(1)بۇرۇن ئاستى ئوتتۇرا ئېرىقچىسىنىڭ ئوتتۇرا قىسمى رېن جوڭ(人中) پەللىسىنىڭ پەللە ئورنى ھېسابلىنىدۇ

(2) ئىككى قاشنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىكى .ئورۇن يىن تاڭ(印堂) پەللىسىنىڭ پەللە ئورنى ھېسابلىنىدۇ

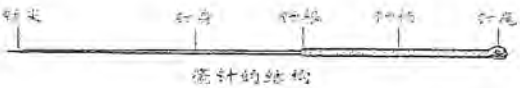
(3) ئوڭ سول ئېغىز بۇرجەك قىسمى دى ساڭ(地仓) پەللىسىنىڭ پەللە ئورنى ھېسابلىنىدۇ

(4) تىز ئويمىنىڭ(تىقىم) دەل ئوتتۇرا قىسمى ۋېي جوڭ(委中) پەللىسىنىڭ پەللە ئورنى ھېسابلىنىدۇ

2. دائىم ئىشلىتىلىدىغان يىڭنىلار

دائىم ئىشلىتىلىدىغان يىڭنە قۇرۇق يىڭنە ، ئۈچ قىرلىق يىڭنە ، تېرە يىڭنىسىدىن ئىبارەت 3 خىل بولۇپ، بىز كلىنىكىدا كۆپ ئىشلىتىدىغىنىمىز بولسا ئىنچىكە يىڭنە.

4



قۇرۇق يىڭنىنىڭ تۈزۈلۈشى:

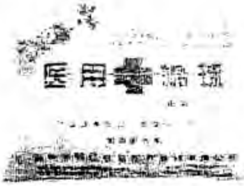
يىڭنەقۇيرۇقى، يىڭنە سېپى ، يىڭنە يىلتىزى، يىڭنە تېنى، يىڭنە ئۇچىدىن ئىبارەت بەش قىسمىدىن تەركىپ
تاپقان ، ئۇزۇن قىسقىلىقى توم ئىنچىكىلىكى ئوخشاش بولمايدۇ.(كېلىنىكىدا دائىم ئىشلىتىلىدىغىنى بولسا ئۇزۇن
يىڭنىگە بولسا ئۇزۇنلۇقى ئىككى سومۇلۇق(50mm)، تومىقى (0.35mm)بىلەن قىسقا يىڭنىگە بولسا ئۇزۇنلۇقى
بىر سومۇلۇق(25mm)، تومىقى (0.28mm) نى تاللاپ ئىشلەتسە ئەڭ مۇۋاپىق.

3- قۇرۇق يىڭنە سانجىشنىڭ ئالدىدىكى دوختۇر ۋە بىمار تەييارلىقى

1) قۇرۇق يىڭنە سانجىشتىن ئاۋالقى دوختۇر تەييارلىقى ۋە دوختۇرغا قويۇلىدىغان تەلەپ: دوختۇر ئالدى بىلەن
رەتلىك كىيىنىپ، قولنى پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن بىر قېتىملىق ئىشلىتىلىدىغا پەلەي كىيىپ تۇرۇپ مەشغۇلات
قىلىش ، بىمارغا قارىتا ئىنىقۇي خىزمەتنى ياخشى ئىشلەپ يىڭنىدىن قورقۇش ،ئەندىشە قىلىش كەيپىياتلىرىنى
يوقۇتۇش، چوڭ — كىچىك تەرىتىنى قىلىۋېتىشقا بۇيرۇشى ۋە بىغنىڭ ئىگىلگەن-ئىگىلمىگەنلىكى ،داتلاشقان
—داتلاشىغانلىقى،يىڭنە ئۇچىنىڭ يىنىپ كەتكەن كەتمىگەنلىكى، يىڭنە سېپى ۋە تېنىنىڭ تۇتاشقان ئورۇنلىرىنىڭ
بوشاپ كەتكەن كەتمىگەنلىكى ، يىڭنە تېنىدە دەز كەتكەن يەرنىڭ بار يوقلىقى، يىڭنىنىڭ ئۇزۇنلۇقى سانجىش
چوڭقۇرلىقىغا ماس كېلىدىغان -كەلمەيدىغانلىقىغا قاراپ كۆزۈتۇش، تەكشۈرۈش ئەگەر يوقارقىدەك ئەھۋاللار بىرى
بولغان يىڭنىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك، دوختۇر بىمارغا يىڭنە سانجىغاندىن باشلاپ تاكى يىڭنىنى سۇغۇرۇپ
ئېلىۋېتىپ بولغىچە بولغان 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتقىچە ۋاقىت ئىچىدە بىمارنىڭ يېنىدىن قەتئىي ئايرىلماسلىق لازىم.

2) قۇرۇق يىڭنە سانجىشتىن ئاۋالقى بىمار تەييارلىقى ۋە بىمارغا قويۇلىدىغان تەلەپ: بىمار يىڭنە سانجىشتىن
ئاۋۋال دوختۇرغا تولۇق ماسلىشىپ يىڭنىدىن قورقۇش ۋە ئەندىشە قىلىش كەيپىياتىنى يوقۇتىشى، مۇۋاپىق بەدەن
هالىتىدە تۇرۇپ بېرىشى، يىڭنە سانجىماقچى بولغان پەللە ئورۇنلىرىنى تولۇق ئېچىپ بېرىشكە كاپالەتلەك قىلىشى
ۋە يىڭنە سانجىشقا باشلىغاندىن تارتىپ تاكى يىڭنىنى سۇغۇرۇپ ئېلىۋېتىپ بولغىچە بولغان 15 مىنۇتتىن 20
مىنۇتقىچە ۋاقىت ئىچىدە قەتئىي مىدىرلىماي شىۋاك يېتىپ بېرىشكە كاپالەتلىك قىلىشى لازىم.

4- قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ قەدەم باسقۇچلىرى ۋە يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار:



1) بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ۋە پەللە ئورنىغا ئاساسەن بىمارنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرغۇزۇش. (مەسىلەن: ياتقۇزۇش ياكى ئولتۇرغۇزۇش)

2) قۇرۇق يىڭنە سانجىشتىن ئاۋال سانجىلىدىغان پەللە ئورنىنى دېزىنفېكسىيەلەش؛ قۇرۇق يىڭنە سانجىشتىن ئاۋال سانجىلىدىغان پەللە ئورنىنى تېرە دېزىنفېكسىيەلەش سۈيۇقلۇقى، ئىسپىرتقا چىلانغان پەلكۈچ ياكى ئىسپىرتقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسىمۇ بولىدۇ) ئارقىلىق يەرلىك ئورۇننى تولۇق قايتا ـ قايتا دېزىنفېكسىيەلەش.

3) قۇرۇق يىڭنە سانجىشتىن بۇرۇن يىڭنىنى ئۆلچەملىك تۇتۇشقا دىققەت قىلىش:

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

قۇرۇق يىڭنە سانجىغاندىن باشلاپ تاكى يىڭنىنى سۇغۇرۇپ ئېلىۋېتىپ بولغىچە بولغان جەريان يىڭنە سانجىش باسقۇچى، يىڭنە تۇرغۇزۇش باسقۇچى ۋە يىڭنىنى چىقىرىش باسقۇچتىن ئىبارەت 3 باسقۇچقا بۆلۈنىدىغان بولۇپ، تۆۋەندە بۇ 3 باسقۇچتا ئەمەل قىلىشقا تېگىشلىك پىرىنسىپ ئايرىم ـــ ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ

(1) يىڭنە سانجىش ۋاقتىدا: دېزىنفېكسىيەلەپ تاللانغان پەللە ئورنىنى ئېنىق مۇقىملاپ بولۇپ، بىمارغا يىڭنە سانجىغاندىكى ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىش ۋە بىلدۈرمەسلىك، ھەم يىڭنە سانجىش قىيىن بولۇپ قېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بىمارنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى ھەرخىل ئۇسۇللار ئارقىلىق باشقا تەرەپكە بۇرىۋېتىپ تۇرۇپ ئاندىن تېزسۈرئەتتە يىڭنىنى پەللە ئورنىغا كىرگۈزۈش، كىرگۈزۈش جەريانىدا يىڭنىنى يېنىك دەرىجىدە ئوڭ سولغا ئايلاندۇرۇپ كىرگۈزۈش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم.

(2) يىڭنىنى تۇرغۇزۇش ۋاقتىدا: ھەر بىر ئورۇنغا سانجىلغان يىڭنىنىڭ يەرلىك ئورۇندا تۇرۇش ۋاقتى 20-15 مىنۇت ئەتراپىدا بولۇش، بۇۋاقىت ئىچىدە يىڭنىنى 3-2 قېتىم ئەتراپىدا يېنىك دەرىجىدە چېكىش ياكى ئوڭ سولغا ئايلاندۇرۇپ تۇرۇش، بۇجەرياندا بىمارنىڭ يىنىدىن قەتئىي ئايرىلماي بىمارنىڭ ئەھۋالىنى كۆزىتىپ تۇرۇش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا يىڭنە بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشتىن باشقا بۇ باسقۇچتا خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

(3) يىڭنە چىقىرىش ۋاقتىدا: پەللە ئورنىدىن يىڭنە چىقارغاندا ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىش ۋە بىلدۈرمەسلىك، ھەم يىڭنە چىقىرىش قىيىن بولۇپ قېلىش، يىڭنە چىقارغان چاغدىكى يىڭنە ئورنىدىن قان چىقىپ كېتىش ئەھۋاللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئىسپىرتقا چىلانغان پەلكۈچ ياكى ئىسپىرتقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسىمۇ بولىدۇ) ئارقىلىق سانجىلغان يىڭنىنىڭ تېرە ئاستى تۆۋىنى يېنىك دەرىجىدە بېسىپ تۇرۇپ يىڭنىنى تېز سۇغۇرۇۋېلىپ چىقىرىۋېلىش ۋە تېرە يۈزىدىكى يىڭنە ئىزىنى، ئىسپىرتقا چىلانغان پەلكۈچ ياكى ئىسپىرتقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسىمۇ بولىدۇ) ئارقىلىق 5-3 سېكۇنتقىچە بېسىپ بولۇپ، قان چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلمىگەندىن كېيىن، شۇ ئىسپىرتقا چىلانغان پەلكۈچ ياكى ئىسپىرتقا چىلانغان پاختا بىلەن يەرلىك پەللە ئورنىنى قايتا

دىزىنفېكسىيەلەش پرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش لازىم.

5) قىزىق يىڭنە سانجىپ داۋالاش مەزگىلىدە كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە بىر تەرەپ قىلىدىغان دورا ۋە سايمانلار تولۇق بولغان شارائىت ئاستىدا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ۋە كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارنى توغرا بىر تەرەپ قىلىش. مەسىلەن:

(1) **يىڭنە سانجىغاندىكى ئايلىنىپ يىقىلىش:** ھەددىدىن زىيادە ھېرىپ چارچاپ كەتكەن، بەدىنى ئاجىز، ئاچ قورساق بولغان ياكى يىڭنىنى بەك كۈچەپ چوڭقۇر سانجىۋەتكەن، يىڭنە سانجىغاندا ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولغان بىمارلاردا ئاسانلا باش ئايلىنىش، يۈرەك ئېلىشىش، چىرايى تاتىرىش، كۆڭلى ئېلىشىش ۋە قۇسۇش، ئېغىر بولغاندا ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يۇقارقى ئەھۋاللىرى يېنىك بولغان بىمارلارغا قارىتا ئالدى بىلەن دەرھال يىڭنىنى تارتىۋېتىپ، بىمارغا قايناقسۇنى كۆپ ئىچكۈزسەك بۇ ئەھۋالار دەرھال ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولۇپ بوغۇلۇپ بىر تەرەپ قىلىش ئۈنۈملۈك بولمىغاندا دەرھال ھۇ پەسەيتىش رولى بولغان رېن جوڭ(人中)، جوڭ چوڭ(中冲)، نېي گۇئەن(内关) ، يوڭ چۈەن(涌泉) پەللىرىگە يىڭنە سانجىغاندا كېسەللىك ئەھۋالى تېزلا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

(2) **يىڭنە ئېگىلىپ كېتىش ئەھۋالى:** يىڭنە سانجىغاندا كۈچەپ سانجىش ۋە يىڭنە سانجىغاندا بىمار مىدىرلاپ شۇنىڭ ياتماسلىق سەۋەبىدىن يىڭنە ئاسانلا ئېگىلىپ كېتىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يىڭنىنى ھەرگىز كۈچەپ تارتىپ چىقارماسلىق ۋە ھەرخىل يۆنىلىشتە تولغىماسلىق لازىم. ئەكسىچە يىڭنە قايسى تەرەپكە ئېگىلگەن بولسا شۇ تەرەپكە قارىتىپ ئاستا — ئاستا تارتىپ ئېلىۋەتسەك بولىدۇ.

(3) **يىڭنە چىقماي توختاپ قېلىش ھادىسىسى:** يىڭنىنى سانجىغاندا كۈچەپ چوڭقۇر سانجىۋېتىش ياكى كۈچەپ ئايلاندۇرۇپ تولغاش سەۋەبىدىن يىڭنىنى چىقارغاندا يىڭنە چىقماي توختاپ قېلىش ۋە چىقارغىلى بولماسلىق ئەھۋالىغا قارشىلىغان بولۇپ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە يىڭنىنى ھەرگىز قارىسىغا كۈچەپ تارتىپ ئالماستىن، بىمارنى ئۆزىنى بوش قويۇپ بېرىشكە ئۈندەپ تۇرۇپ ئاندىن چىقىرىۋېلىش، ئۈنۈمسىز تارتىپ چىقىرىۋالغىلى بولمىسا پەللە ئەتراپىدىكى تېرە ۋە مۇسكۇللارنى ئۇۋۇلاش ياكى شۇ پەللە ئەتراپىدىكى ئورۇنلارغا يىڭنە سانجىش ئارقىلىق يىڭنىنى تارتىپ چىقىرىۋېلىش لازىم.

(4) **يىڭنە سانجىغان پەللە ئورنىدا يىڭنە سۇنۇپ قېلىش ئەھۋالى:** ئەگەر يىڭنە سانجىغاندا يىڭنىنىڭ سۈپىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، يىڭنىنىڭ ئۇزاق ئىشلەتمەي داتلىشىپ قېلىشى ياكى يىڭنە سانجىش جەريانىدا بىمارنىڭ مىدىرلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن پەللە ئورنىدا يىڭنە سۇنۇپ قېلىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە ھەرگىز جىددىيلەشمەستىن، بىمارنىڭ مىدىرلاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ تۇرۇپ بىر تەرەپ قىلىش. بىر تەرەپ قىلىشتا، سۇنغان يىڭنىنىڭ سۇنۇق ئۇچى تېرە يۈزىدىن سىرتقا چىقىپ تۇرغان بولسا سۇنغان يىڭنىنىڭ ئىككى تەرەپىدىكى تېرىنى قول بىلەن ئاستا — ئاستا چىڭ بېسىپ تۇرۇپ قىسقۇچ ئارقىلىق قىسىپ تارتىپ ئېلىۋېتىش، ئەگەر يىڭنىنىڭ سۇنۇق ئۇچى تېرە ئىچىدە قېلىپ قالغان بولسا، بىمارنى ھەركەتلەندۈرمەستىن تىنچ تۇرغۇزۇپ يەرلىك ئورۇن پەللە ئەتراپىنى لى دۇ كا يىن ئارقىلىق ناركوز دورىسى ئارقىلىق ناركوز قىلىپ بولغاندىن كېيىن پەللە ئورنىدىكى تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ۋە مۇسكۇللارنى كېسىپ يىڭنە سۇنۇق ئۇچىنى ئاشكارىلاپ تۇرۇپ ئاندىن قىسقۇچ ئارقىلىق تارتىپ چىقىرىۋېتىش كېرەك.

(يىڭنە سانجىغان پەللە ئورنىدا يىڭنە سۇنۇپ قېلىش ئەھۋالىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن يىڭنىنى ئىشلىتىش

تەكشۈرۈش ۋە يىڭنىنى 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە تىرە يۈزىدە ئارتۇق قالدۇرۇش لازىم)

(5) **يەل كۆكرەك** : يەل كۆكرەك ئەھۋالى بولسا كۆكرەك قىسمىغا يىڭنە سانجىغاندا ئۇزۇن يىڭنە ئىشلىتىپ تۈرۈپ، يىڭنىنى تىك ۋە چوڭقۇر سانجىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئەھۋال بولۇپ. بۇنداق چاغدا بەزىدە يۇقارقى ئەھۋالغا قوشۇلۇپ، ئېغىر بولغاندا ئۆپكە زەخىملىنىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كۆكرەك قىسمىغا يىڭنە سانجىغاندا ئۇزۇن يىڭنە ئىشلەتمەسلىك ۋە يىڭنىنى تىك ۋە چوڭقۇر سانجىماسلىق. ئەگەر يەنىلا يەل كۆكرەك ئەھۋالى كېلىپ چىقسا، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولغانلارغا قارىتا كۆكرەكتىن يەلنى تارتىش ئۇسۇلى بويىچە، يەلنى تارتىپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

(6) **يىڭنە چىقارغان چاغدىكى يىڭنە ئورنىدىن قان چىقىپ كېتىش**: يىڭنە چىقارغان چاغدىكى يىڭنە ئورنىدىن قان چىقىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە جىددىيلەشمەستىن قان چىقىۋاتقان يىڭنە ئورنىنى ئىسپىرتقا چىلانغان پەلكۈچ ياكى ئىسپىرتقا چىلانغان پاختا (يودقا چىلانغان بولسىمۇ بولىدۇ) ئارقىلىق 3-5 سېكۇنتقىچە بېسىپ تۇرساق توختاپ قالىدۇ. بۇنداق قىلغاندىمۇ قان چىقىش توختىمىسا يەرلىك ئورۇن پەللە ئورنىنى تېڭىق داكىسى ئارقىلىق چىڭ تېڭىپ قويساق قان چىقىش توختايدۇ.

(7) **يىڭنە ئورنىنىڭ ياللۇغلىنىپ قېلىش ئەھۋالى**: بۇ يىڭنە سانجىش، يىڭنە چىقىرىش مەزگىلىدىكى دىزىنفېكسىيەلەشكە ئېتىبار بەرمەسلىك سۈزۈلما كېسەللىكلەرگە ئۇزۇن مۇددەت يىڭنە سانجىش، يىڭنە سۈپىتى ۋە تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، يەرلىك ئورۇندا قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىشتىن ئىبارەت ياللۇغلىنىشلىق ئەھۋاللارنىڭ پەيدا بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ. بۇنداق ۋاقىتتا بىر مەزگىل يىڭنە سانجىشنى توختىتىپ تۇرۇپ، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا ئىچكى سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ، ياللۇغلىنىشلىق ئەھۋاللار يوقالغاندىن كېيىن، ئاندىن داۋاملىق يىڭنە سانجىش ياكى مۇشۇ پەللە بىلەن ئوخشاش تەسىرلىك پەللىلەرگە ئالماشتۇرۇپ يىڭنە سانجىش لازىم

6- **بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا قورۇق يىڭنە سانجىشنىڭ چوڭقۇرلۇق دەرىجىسىنى مۇۋاپىق بېكىتىش**:

يىڭنە سانجىش چوڭقۇرلۇق دەرىجىسى بىمارنىڭ يېشى سېمىز- ئورۇقلىقى، كېسەللىك تۈرگە قاراپ ئوخشىمىغان چوڭقۇرلۇقتا سانجىش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مەسىلەن:

(1) قولنىڭ مۈرە قىسمىدىن تارتىپ بېغىشىغىچە بولغان پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 1 سۇڭدىن 2 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(2) قولنىڭ بېغىشىدىن تارتىپ بارماق ئۇچچىغىچە بولغان پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(3) كۆز ئەتراپىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 5 فۇڭدىن 1.5 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(4) يۈز قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 0.5 فۇڭدىن 1.5 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(5) باش قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(6) مەيدە، دۈمبە (يەلكە) ۋە مېزى قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 1 سۇڭدىن 1.5 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(7) كۆكرەك قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(8) قورساق قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 1 سۇڭدىن 1.5 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(9) بەل قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 1.5 سۇڭدىن 2.5 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

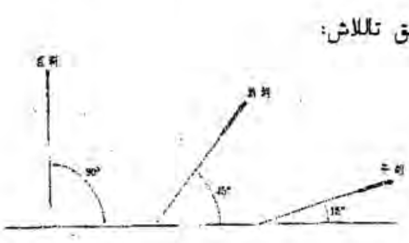
(10) ساغرا قىسمىدىن تارتىپ تىز بوغۇمىغىچە بولغان پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 2 سۇڭدىن 4 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(11) تىز بوغۇمىدىن ئوشۇققىچە بولغان پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 1.5 سۇڭدىن 3 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

(12) ئوشۇق بوغۇمىدىن پۇت تاپان قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 0.5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق

(13) پۇت دۈمبىدىن تارتىپ پۇت بارماق ئۇچلىرىغىچە بولغان قىسملىرىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە سانجىسا مۇۋاپىق.

7- پەللىلەرگە قوزۇق يىڭنە سانجىش بۇلۇڭىنى مۇۋاپىق تاللاش:



يىڭنە سانجىش بۇلۇڭى ئۈچ خىلغا بۆلىنىدۇ.

(1) **تىك سانجىش ئۇسۇلى:** بۇخىل ئۇسۇلدا پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا، يىڭنە سانجىلىدىغان ئورۇندىكى تېرە يۈزىگە تىك (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇس بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) قىلىپ سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنىكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۆپىنچە مۈرىدىن تارتىپ بېغىشىچە، بەل ۋە ساغرىدىن تارتىپ ئوشۇق بوغۇمىغىچە بولغان ئارىلىقتىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.

(2) **يانتۇ سانجىش ئۇسۇلى:** بۇخىل ئۇسۇلدا پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا، يىڭنە سانجىلىدىغان ئورۇندىكى تېرە يۈزىگە يانتۇ (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) قىلىپ سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنىكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۆپىنچە باش، دۈمبە، كۆكرەك، بويۇن ۋە قورساق، پۇت دۈمبە قىسمىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.

(3) **ياتقۇزۇپ(تېرە بويلىتىپ) سانجىش ئۇسۇلى:** بۇخىل ئۇسۇلدا پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا، يىڭنە سانجىلىدىغان ئورۇندىكى تېرە يۈزىگە ياتقۇزۇپ يەنى تېرە بويلىتىپ (يىڭنە تېرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇس بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) سانجىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. كېلىنىكىدا بۇخىل ئۇسۇل كۆپىنچە باش، پېشانە، يۈز، قۇلاق ئەتراپى، زاڭاق ئاستى قىسملىرىدىكى پەللىلەرگە يىڭنە سانجىغاندا ۋە لەيلىمە يىڭنە سانجىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ سىپارما بوشاتقاندا، مۇشۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىق قىلىپ قوللىنىلىدۇ.

8- پەللىلەرگە قوزۇق يىڭنە سانجىش پەيتىنى مۇۋاپىق تاللاش: پەللىلەرگە يىڭنە سانجىش پەيتى دېگىنىمىز بولسا مەلۇم خىل كېسەللىكلەرگە يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا تاللىنىدىغان ئەڭ ياخشى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن:

(1) باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنى ئۇخلاشتىن بىر سائەت بۇرۇن يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئۈنۈمى

يۇقىرى ۋە تېز بولىدۇ.

(2) يۇقىرى قان بېسىم ئىرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئۇخلاشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن يېڭنە سانجىسا داۋاش ئۈنۈمى يۇقىرى ۋە تېز بولىدۇ.

(3) يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئۇخلاشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن يېڭنە سانجىسا داۋاش ئۈنۈمى يۇقىرى ۋە تېز بولىدۇ.

(4) لەقۋا كېسەللىكلىرىگە قانچە بالدۇر يېڭنە سانجىپ داۋالىغاندا ئۈنۈمى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ.

9- قورۇق يېڭنە سانجىپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدىغان كېسەللىكلەرگە يېڭنە سانجىپ قويۇشتىن ساقلىنىش:

مەسىلەن:

(1) سانجىلىدىغان يەلله ئورنىدا چىقان، ئەلۋىرەك، يىرىڭلىق جاراھەت، يارا، ياللۇغ، ۋەنا تومۇرلىرى ئەگرى-بۈگرى كۆپىيۈۋالغان ئورۇنلارغا يېڭنە سانجىماسلىق لازىم.

(2) ئېغىر دەرىجىدە قان يوقاتقان بىمارلارغا قارىتا يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق.

(3) يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ ئەتراپىدىكى يەللىلەرگە يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق.

(4) ئادەت كۆرۈۋاتقان ۋە ھامىلدار ئاياللارغا قارىتا يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق.

(5) قان بېسىمى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق، قان بېسىمى بىرقەدەر يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا ئېھتىياتچانلىق بىلەن سانجىش.

(6) ئېغىر خوراتقۇچى كېسەل بىلەن ئاغرىغان ۋە تېنى ھەددىدىن زىيادە ئاجىز بىمارلارغا قارىتا يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق. (مەسىلەن: ئېغىر دەرىجىدىكى سىل كېسەل بىمارلىرى)

(7) قان قەنتى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق، قان قەنتى بىرقەدەر يۇقىرى بىمارلارغا قارىتا ئېھتىياتچانلىق بىلەن سانجىش.

(8) يېڭنە سانجىپ داۋالاشتىن ھەددىدىن زىيادە قورقىدىغان، روھى چۈشكۈنلىشىپ كەتكەن ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى غەم — ئەندىشىسى بار بىمارلارغا قارىتا يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق.

(9) ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك كېسىلى بار بولغان بىمارلارغا قارىتا يېڭنە سانجىپ داۋالىماسلىق.

(10) **ئەسكەرتىش:**

ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك زەئىپلىشىش، يۇقىرى قان بېسىم، دىئابېت، سىل قاتارلىق كېسەللىكلەردە تۇساتتىن ھوشىدىن كەتكەن ياكى شوك بولۇش ئەھۋالى يۈزبەرگەن بىمارلارغا نىسبەتەن جىددى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن يېڭنە سانجىپ قۇتقۇزۇش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

10- ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قورۇق يېڭنە سانجىپ داۋالاشنىڭ مۇددىتى ۋە كۈندىلىك يېڭنە سانجىش قېتىمىنى مۇۋاپىق بېكىتىش:

(1) ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ھەركۈنى ئىككى قېتىم داۋالاش ئېلىپ بېرىپ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغىچە يېڭنە سانجىشاق بىلىدۇ.

(2) سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ.ھەركۈنى بىر قېتىم داۋالاش ئېلىپ بارساق بولىدۇ.

(3) ئادەتتىكى كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش مۇددىتىنى 7 كۈننى بىر داۋالاش مۇددىتى قىلىپ. ھەر كۈنى بىر قېتىم يېڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

(4) ئەسكەرتىش

داۋالاش مۇددىتى ۋە قېتىمى دوختۇرلار كېسەللىك تۈرى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئۆزلىرى بېكىتسە بولىدۇ.

11. يىڭنىنىڭ پەللىگە چۈشكەن چۈشمىگەنلىكى ۋە يىڭنىنىڭ ئۈنۈمىنىڭ بولغان بولمىغانلىقىنى ياخشى ئايرىش:

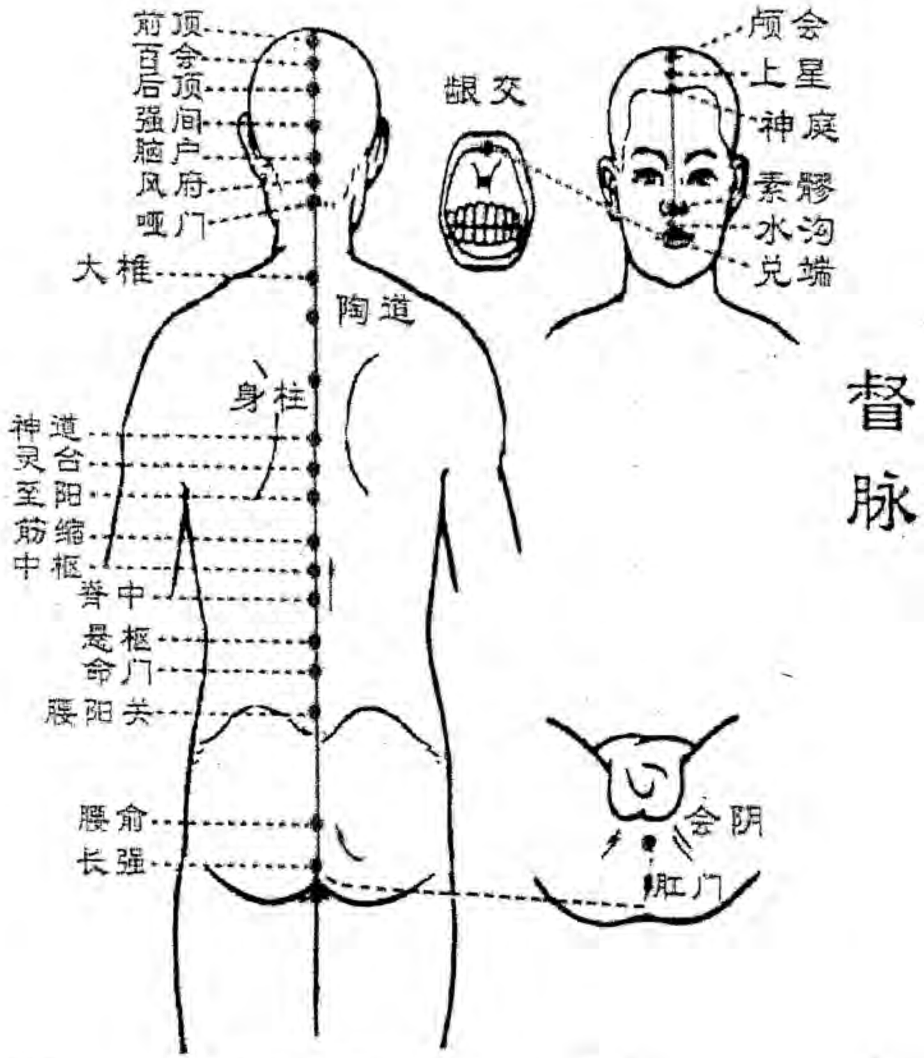
بۇنىڭدا: كۆپىنچە يىڭنە سانجىشتىن ئاۋال، يىڭنە سانجىدىغاندا پەللە ئورنىنى ئۆلچەملىك توغرا ھېسابلاپ بېكىتىپ، مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق ۋە مۇۋاپىق يۆنىلىشتە يىڭنە سانجىغاندەك، بەرلىك پەللە ئورنىدا سىقراش، بەرلىك ئورۇن ئېغىرلىشىش سىزىمى بولۇش، چىڭقىلىش، توك تەپكەندەك بولۇپ يۇقىرىغا ياكى تۆۋەنگە، ئىچىگە ياكى سىرتىغا تارقىلىشتەك ئالاھىدە سېزىملارنىڭ پەيدا بولۇشى يىڭنىنىڭ پەللىگە چۈشۈپ، ئۈنۈمى بولغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەكسىچە يىڭنە سانجىشتىن ئاۋال يىڭنە سانجىدىغاندا پەللە ئورنىنى ئۆلچەملىك توغرا ھېسابلاپ بېكىتمەيلا خاتا ئورۇن ۋە مۇۋاپىپ بولمىغان چوڭقۇرلۇق ياكى مۇۋاپىق بولمىغان يۆنىلىشتە يىڭنە سانجىغاندا، يىڭنە سانجىلغان بەرلىك ئورۇندا يۇقارقىدەك سېزىملارنىڭ پەيدا بولماستىن، ئەكسىچە ئىچىشىپ ئاغرىش سىزىمى بولۇشى يىڭنىنىڭ پەللىگە چۈشمىگەنلىكى ۋە ئۈنۈمىنىڭ بولمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بەزى بىمارلارغا نىسبەتەن يىڭنە سانجىغاندا يىڭنە پەللە توغرا ۋە مۇۋاپىق چوڭقۇرلۇق، مۇۋاپىق يۆنىلىشتە يىڭنە سانجىغاندىمۇ يۇقارقىدەك ئالاھىدە سېزىملار پەيدا بولمايدۇ، بۇلارغا نىسبەتەن ئالاھىدە قاراش لازىم.

12) ئەسكەرتىش:

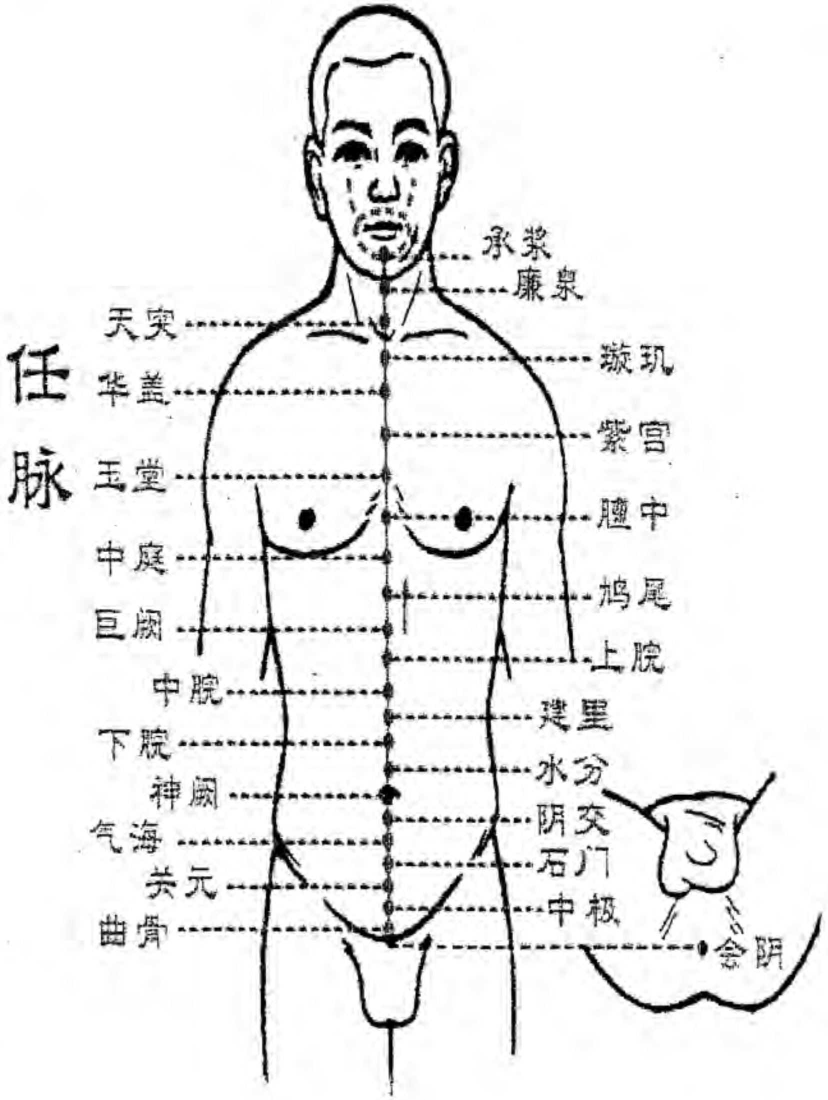
بۇنداق ئەھۋالدا يىڭنىنى تارتىپ ئېلىۋەتمەستىن يىڭنىنىڭ چوڭقۇرلىقى ۋە يۆنىلىشىنى مۇۋاپىق توغۇرلاپ - تەڭشەپ سانجىپ بېقىش، ئەگەر بۇ چاغدا يۇقارقىدەك ئالاھىدە سېزىملارنىڭ بىرەرسى پەيدا بولسا شۇ يۆنىلىش ۋە چوڭقۇرلۇقتا يىڭنىنى توختىتىش. ئەگەر بۇنداق قىلغاندىمۇ يۇقارقىدەك ئالاھىدە سېزىملارنىڭ بىرەرسى پەيدا بولسا ئاندىن بۇ ئورۇندىن يىڭنىنى، تارتىپ ئېلىۋېتىپ، پەللە ئورنىنى قايتىدىن ھېسابلاپ بېكىتىپ، ئاندىن يىڭنىنى مۇۋاپىپ چوڭقۇرلۇق ۋە مۇۋاپىق يۆنىلىشتە پەللىلەرگە سانجىپ بەرلىك ئورۇن، پەللە ئورنىدا يۇقاردا سۆزلەپ ئۆتۈلگەندەك ئالاھىدە سېزىملارنىڭ بىرەرسى پەيدا بولغاندا ئاندىن توختاش لازىم.

6. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللار ۋە ئۆ يوللاردىكى پەللىلەر

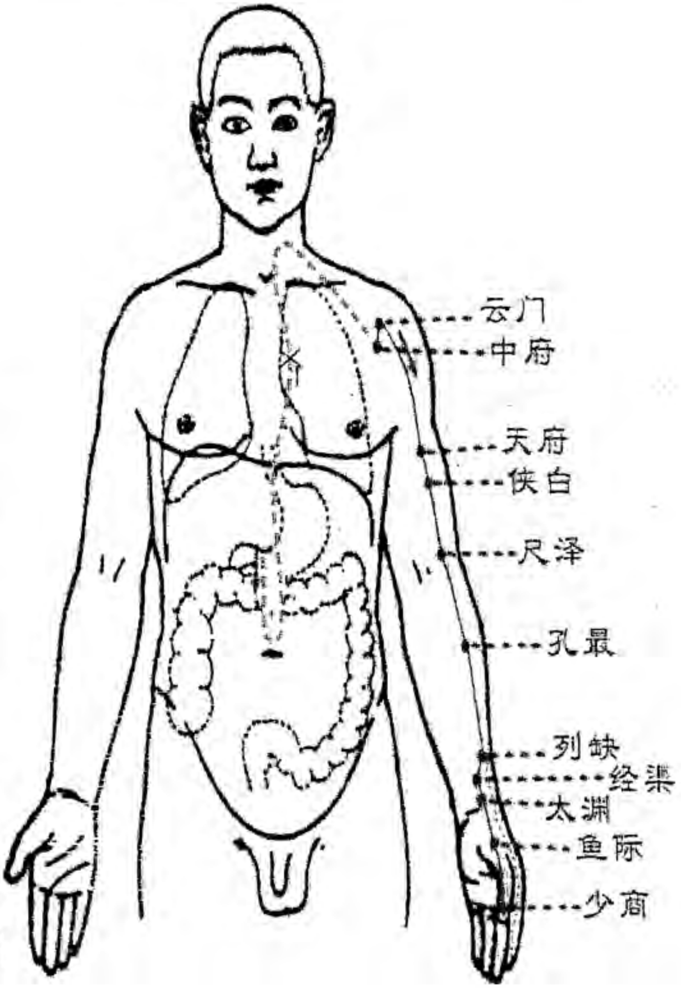
1. 督脉



1. 任脉


任脉
承浆
廉泉
天突
璇玑
华盖
紫宫
玉堂
膻中
中庭
鸠尾
巨阙
上脘
中脘
建里
下脘
水分
神阙
阴交
气海
石门
关元
中极
曲骨
会阴

3-（手三阴经经穴）

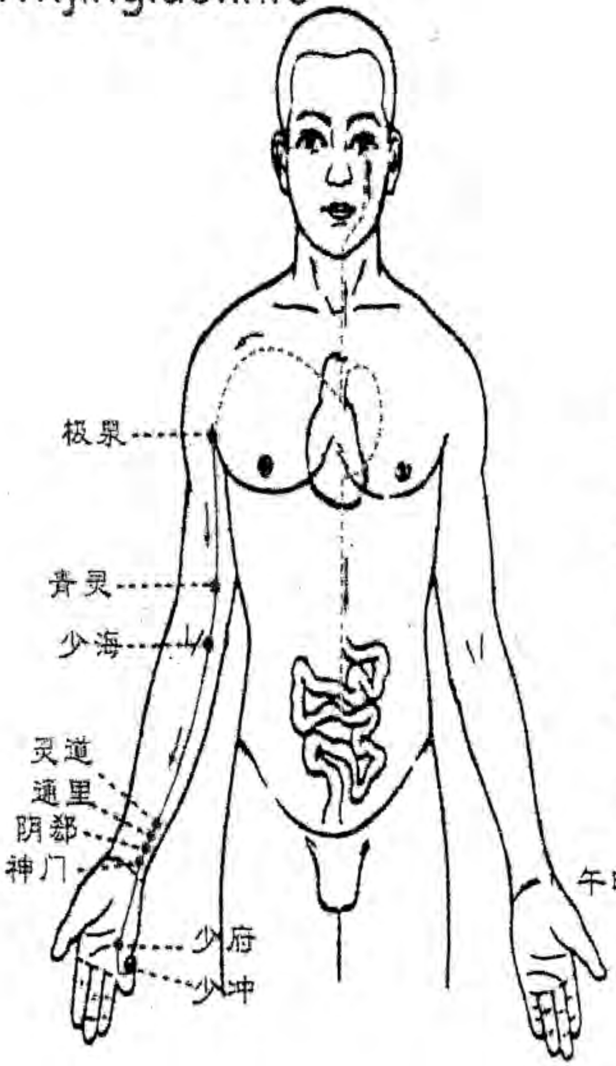


手太阴肺经

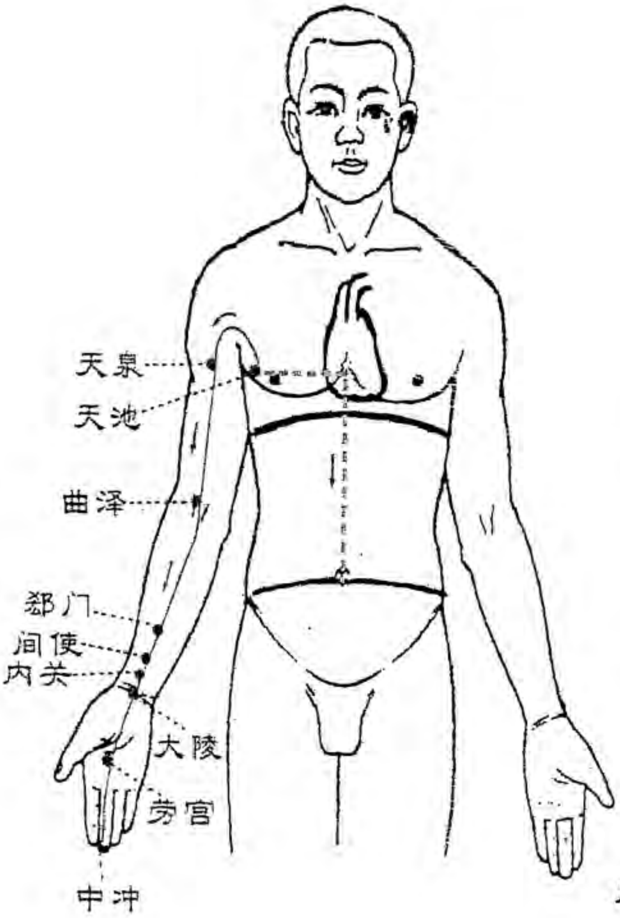
寅时3-5

www.jingluo.info

手少阴心经



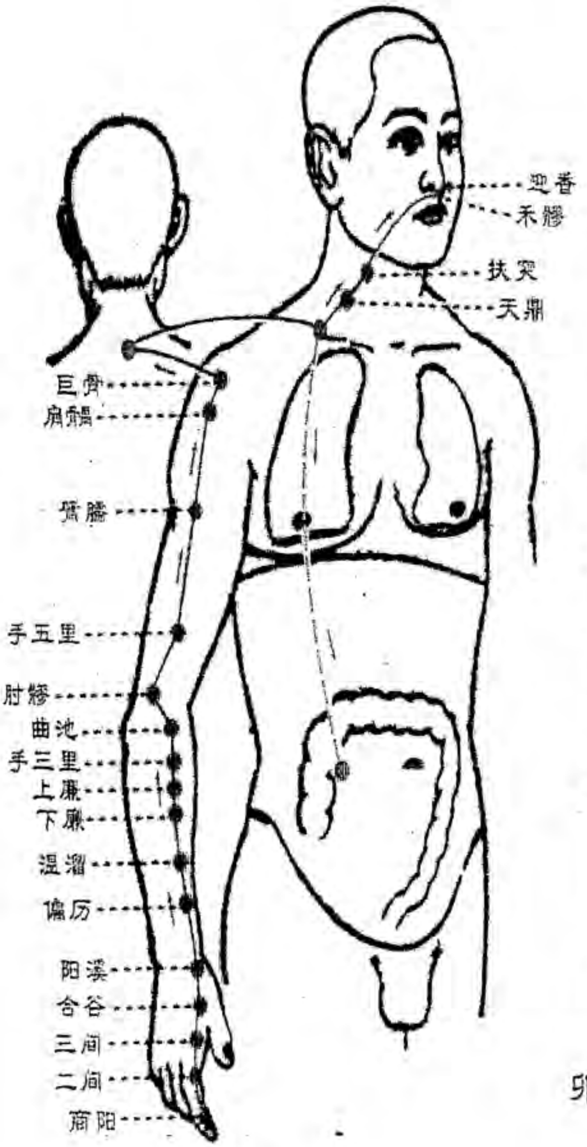
午时11-13



手厥阴心包经

戌时19-21

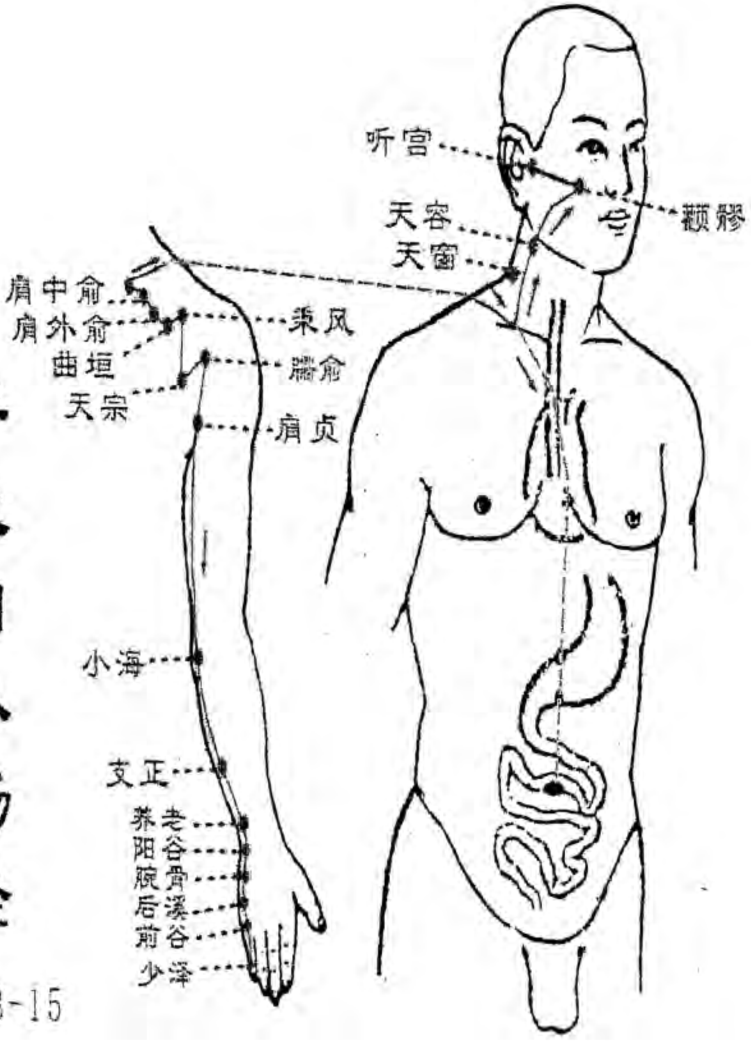
4-（手三阳经经穴）



手阳明大肠经

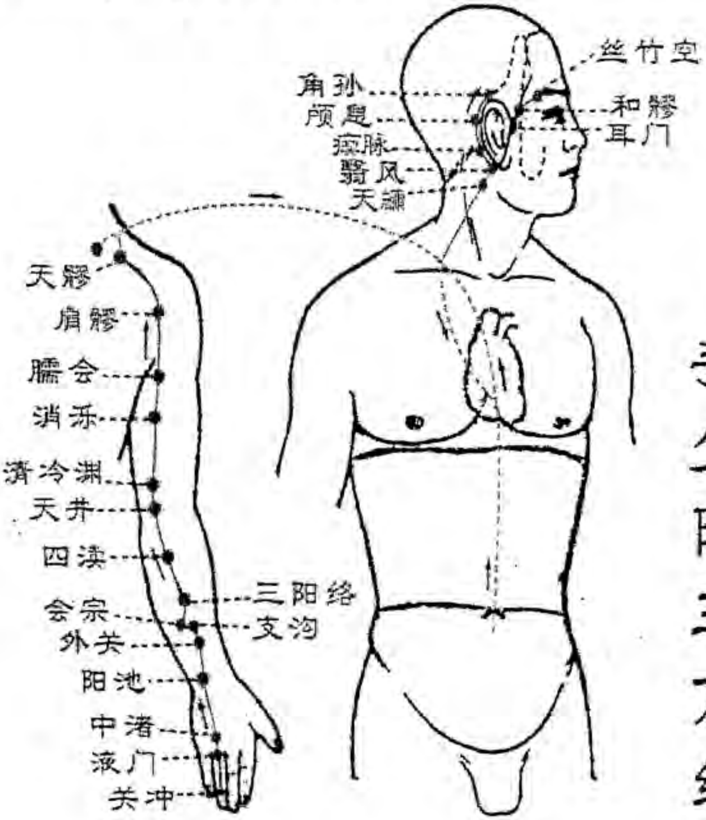
卯时5-7

手太阳小肠经



未时13-15

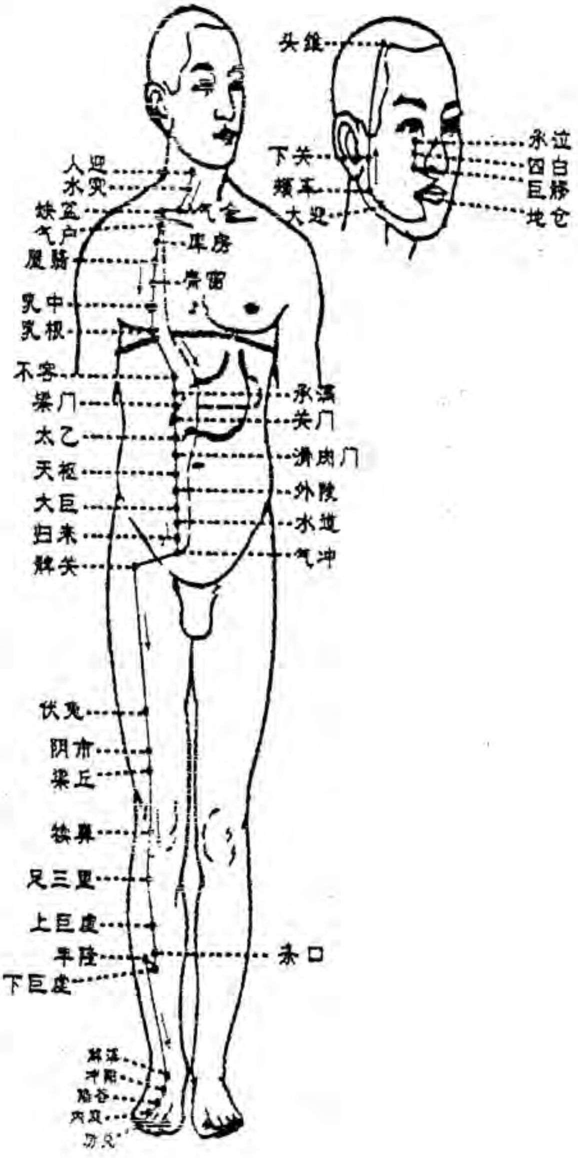
www.jingluo.info



手少阳三焦经

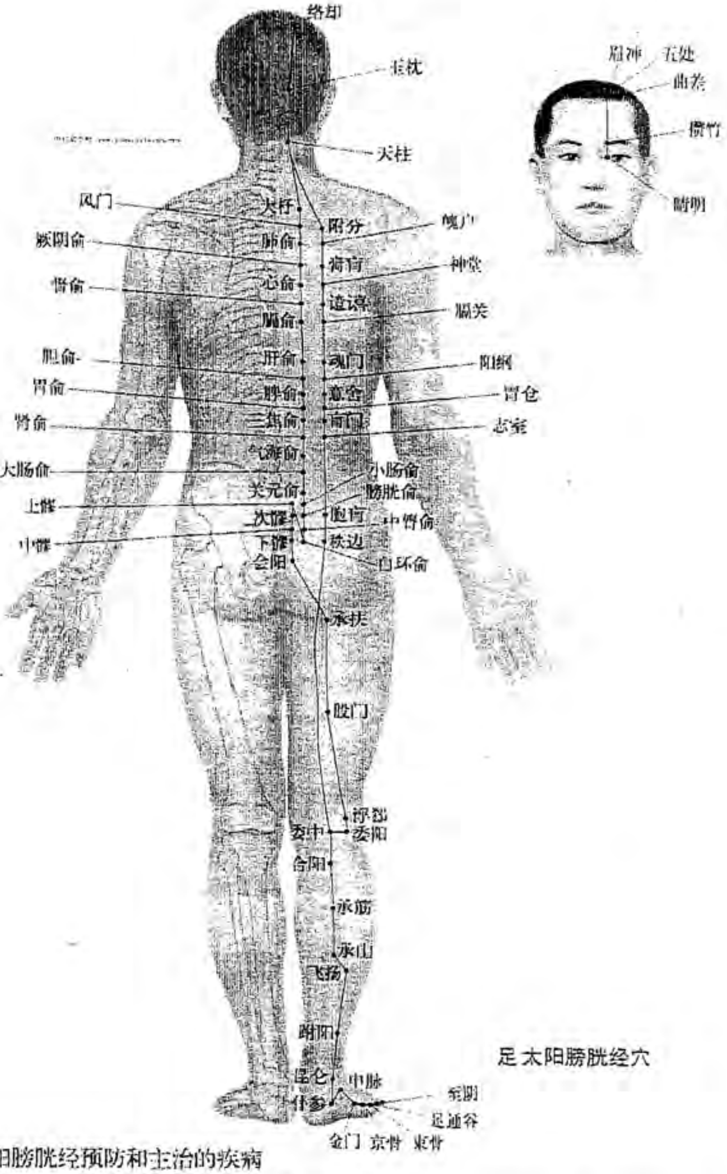
亥时21-23

5-（足三阳经经穴）



足阳明胃经

辰时7-9

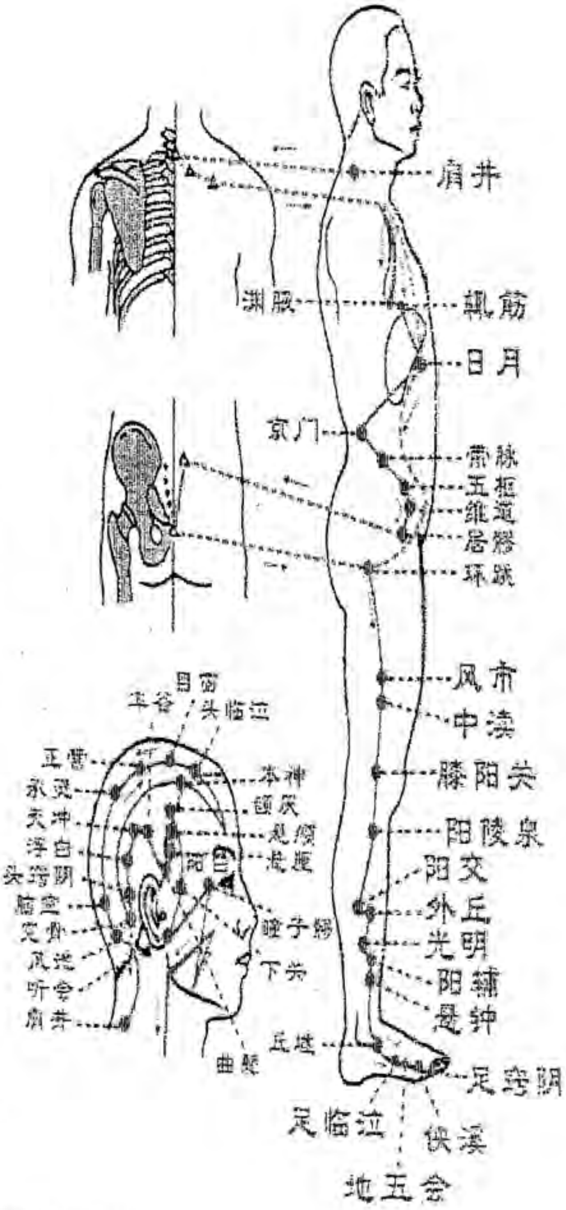


足太阳膀胱经穴

足太阳膀胱经预防和主治的疾病

呼吸系统：感冒、发烧、各种急慢性支气管炎、哮喘、肺炎。
消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。
泌尿生殖系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、闭经、月经不调、痛经、盆腔炎、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，经脉所过的肌肉痛。

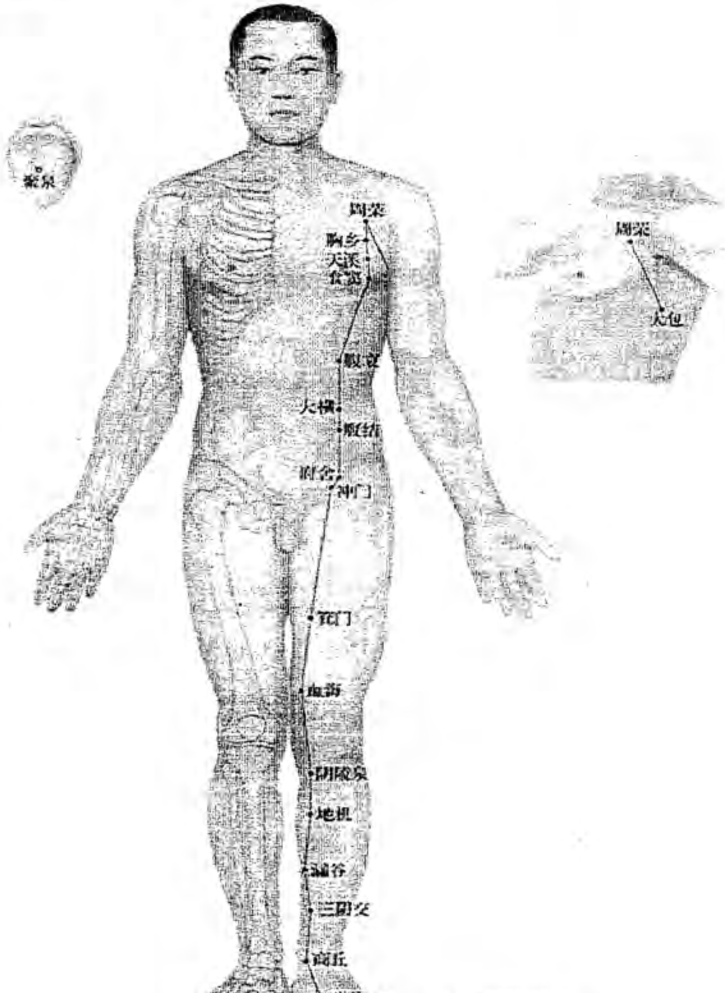
足少阳胆经


肩井
渊腋
辄筋
日月
京门
带脉
五枢
维道
居髎
环跳
风市
中渎
膝阳关
阳陵泉
阳交
外丘
光明
阳辅
悬钟
丘墟
足窍阴
足临泣
侠溪
地五会
目窗
率谷
头临泣
正营
承灵
天冲
浮白
头窍阴
脑空
完骨
风池
听会
肩井
本神
颔厌
悬颅
悬厘
阳白
瞳子髎
下关
曲鬓

子时23-1

6-（足三阴经经穴）

养生主·传统养生门户
www.yangshengzhu.com

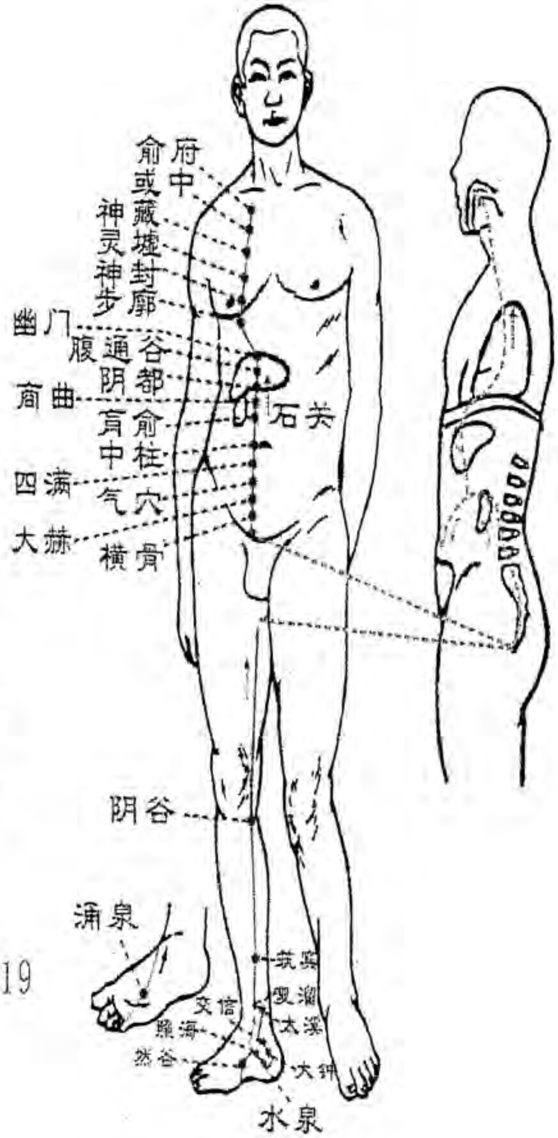


足太阴脾经穴

足太阴脾经预防及主治的疾病

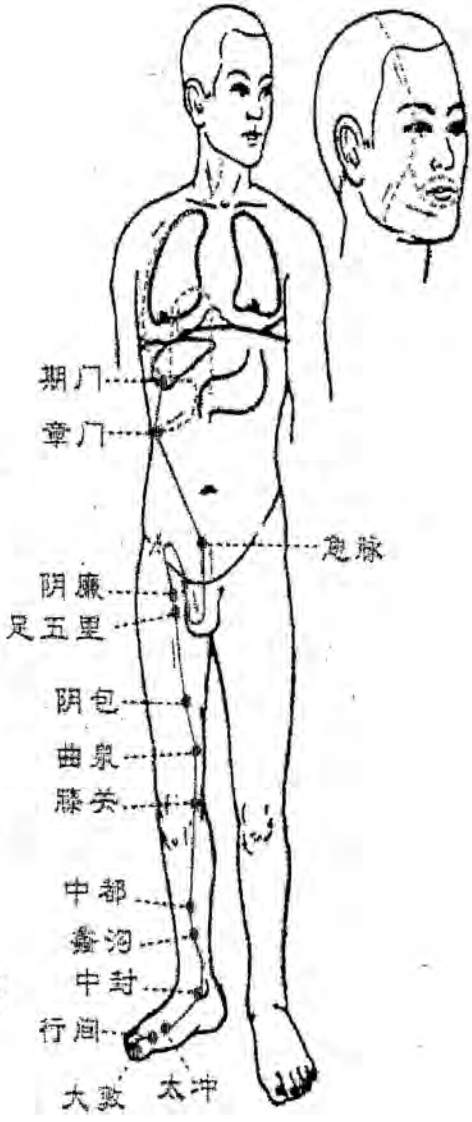
消化系统疾病：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。
妇科病：痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎、
男科：急慢性前列腺炎、

足少阴肾经



酉时17-19

足厥阴肝经



丑时1-3

7-（常用经外奇穴）

7. ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە داۋالايدىغان كېسەللىكلىرى

（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、

耳聋、耳鸣、三叉神经痛、鼻炎、鼻塞。
其他：颈椎病、皮肤瘙痒、神经性皮炎、荨麻疹、经脉所过关节活动障碍。

5.手太阳小肠经：

五官科：眼疼、咽疼、头痛、耳聋耳鸣、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、角膜炎。
其他：腰扭伤、肩痛、落枕、失眠、癫痫、经脉所经关节肌肉疼。

6.手少阳三焦经：

五官科：耳鸣、耳聋、腮腺炎、面神经炎、偏头痛、面肌痉挛。
其他：肋间神经痛、便秘、中风后遗症、感冒、肘关节屈伸不利、经脉所过关节肌肉软组织病。

7.足阳明胃经：

胃肠道疾病：小儿腹泻、消化不良、食欲不振、胃胀、胃痛、胃下垂、胃及十二直肠溃疡、胃炎、急性胃痉挛，胃神经官能症，胃肠蠕动过慢、便秘、泄泻、痢疾。
头面疾病：痤疮、黄褐斑、头痛、眼疼、牙痛、面神经麻痹、腮腺炎、咽炎。
其他：中风偏瘫后遗症、慢性阑尾炎、乳腺增生、白细胞减少、经脉所过关节肌肉疼。

8.足太阳膀胱经：

呼吸系统：感冒、发烧、各种急慢性支气管炎、哮喘、肺炎。
消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。
泌尿系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、痛经、闭经、月经不调、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂。
其他：失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎、经脉所经肌肉痛。

9.足少阳胆经：

肝胆病：各种急慢性胆囊炎、胆绞痛、各种慢性肝炎。
五官科疾病：头昏、偏头痛、面神经炎、面神经麻痹、耳聋、耳鸣、近视。
其他：感冒、发热、咽喉肿痛、肋下痛、经脉所过肌肉痛。

10.足太阴脾经：

消化系统：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。

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 يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان پەللىلەر

1- باش ۋە بويۇن قىسمىدىكى ئاساسىي پەللىلەر:

1. دۇي دۇەن dui duan 兑端

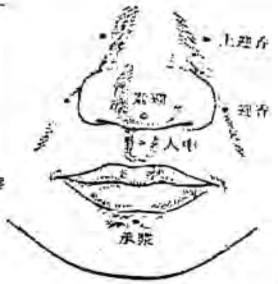
ئورنى: يۇقىرقى كالپۇك قىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا.
سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يۇقىرقى كالپۇك قىرىنىڭ ئوتتۇرىسىنى باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن يىغىپ تۇرۇپ پەللە ئورنىغا توۋەندىن يۇقىرىغا (بۇرۇن تەرەپكە) يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يىڭنە سانجىغاندا ئاغرىپ كېتىش، ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئاغرىپ كېتىش. مەسىلەن: ھىستېرىيە، تۇتقاقلىق كېسەل(سەرئىي)، ئۆپكىدىن بولغان ھوشسىزلىنىش، تۇيۇق سوغۇق ئۆتۈشتىن ۋە سۇدا تۇنجۇقۇشتىن بولغان ھوشسىزلىنىش، مېڭە قان چۈشۈش، ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان مېڭە كېسەللىكى، يۈز نېرۋا پالەچى، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىشلار.

2. رېن جوڭ ren zhong 人中

ئورنى: بۇرۇن ئاستى ئوتتۇرا ئېرىقچىسىنىڭ ئۈستى قىسمى بىلەن بۇرۇن ئوتتۇرا ياسلى كېمىرچىكىنىڭ ئارىسىدىكى بوش ئورۇن بولۇپ ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم پەللە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا توۋەندىن يۇقىرىغا يانتۇ ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئايلىنىپ كېتىش. مەسىلەن: ھىستېرىيە، مېڭىگە قان چۈشۈش، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، تۇتقاقلىق كېسەل(سەرئىي)، ئۆپكە كېتىشتىن بولغان ھوشسىزلىنىش، توك سوقۇۋېتىشتىن ۋە سۇدا تۇنجۇقۇشتىن بولغان ھوشسىزلىنىش.......



3. سۇ لياۋ su liao 素髎.

ئورنى: بۇرۇننىڭ ئۇچىدا.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇيەللەدە سىزىم كۈچلۈك بولغانلىق ئۈچۈن يىڭنە سانجىغاندا، كۆزىدىن ياش چىقىپ كېتىش، ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، شۇڭلاشقا بۇنى بىمارغا ئەسكەرتىپ قويۇشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق لازىم.

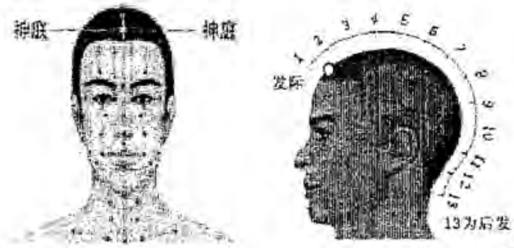
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئايلىنىپ كېتىش، ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن يان كاۋىكى ياللۇغى، يۈراش سىزىمىنىڭ تۆرۈۋېلىشى، بۇرۇن.ئۇچى قىزىرىپ قېلىش، بۇرۇن قاناش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

4. يىن تاڭ yin tang 印堂.

ئورنى: ئىككى قاشنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىدىكى تېرىنى باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىسىدا قىسىپ، ئالدىغا تارتىپ تۇرۇپ، يىڭنە ئۇچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئايلىنىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، نېرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، يۈرەك نېرۋا پارالىچى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىقى، كۆز ئاغرىش، كۆز ياشاڭغۇراش ۋە كىچىك بالىلاردىكى چۆچۈپ ئويغىنىپ كېتىش، ئۇخلىيالماسلىق، زۇكام، باش قېيىش.

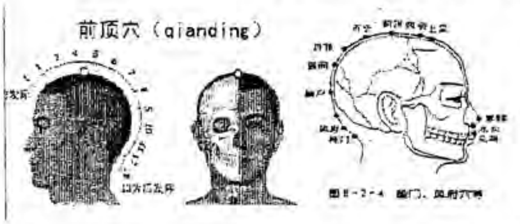


5. شېن تىڭ shen ting 神庭

ئورنى: چاچنىڭ ئالدىنقى ئوتتۇرا چېگرىسىدىن 5فۇڭ (بىر چىمچىلاق بارماق كەڭلىك) ئۈستى ئورۇن.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چوققىسى تەرەپتىن پېشانە تەرەپكە قارىتىپ) تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس يانتۇ بولۇڭ ھاسىل قىلىپ، 1 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پېشانە قىسمىنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى، باش ئايلىنىش، نېرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، يۈرەك سېلىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆز ياشاڭغۇراش، ئۇيقۇسىزلىق، بۇرۇن ياللۇغى.

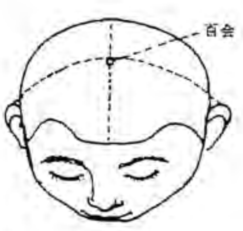


6. چيەن دىڭ qian ding 前顶

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

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چوققىسى تەرەپتىن پېشانە تەرەپكە قارىتىپ) تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس يانتۇ بولۇڭ ھاسىل قىلىپ، بىر سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قىلقان ئۆسمۈرلىرى ئۆسۈلۈش، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، باش ئايلىنىش، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بويۇن ئۆسمۈرتقا كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

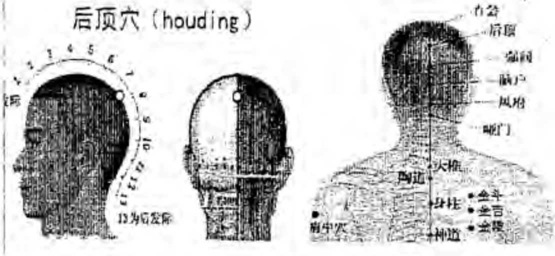


.7 بەي خۇي bay hui 百会 ·

ئورنى: باش ۋاشاقسان سىزىقى بىلەن ئىككى تەرەپ قۇلاق ئۇچچىنى تۇتاشتۇرغۇچى تاجسىمان سىزىقنىڭ ـشىش نوقتىسى يەنى 前顶 يەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (寸 1.5) يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ۇتتۇرا باماق كەڭلىك كەينىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينىدىن ئالدىغا قارىتىپ (يەنى باش چوققىدىن پېشانە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆت يۆلىنىشتە تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ سانجىش ئۇسۇلىمۇ بار.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قىلقان تومۇرلىرى تومۇلۇش، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، باش ئايلىنىش، باش ئاغرىقى، مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ بوشۇشۇپ كېتىشى، ھوشسىزلىق، سۆزلىيەلمەسلىك، بۇرۇن كېسەللىكلىرى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بويۇن ئومۇتقا كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

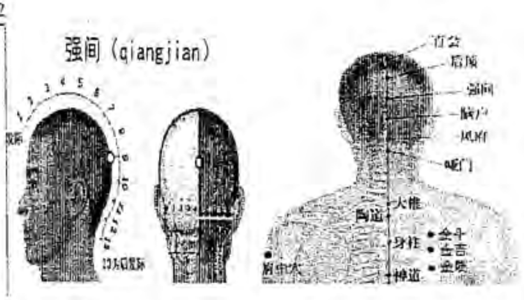


.8 خو دىڭ hou ding 后顶·

ئورنى: 百会 يەللىدىن بىر يېرىم سوڭ (寸 1.5) كەينى تۆۋەندە يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا باماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى يۇقىرىدىن كەينى تۆۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چوققىدىن گەدەنگە تەرەپكە قارىتىپ) تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قىلقان تومۇرلىرى تومۇلۇش، بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، باش ئايلىنىش، باش تۆپە قىسمى ئاغرىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بويۇن ئومۇتقا كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

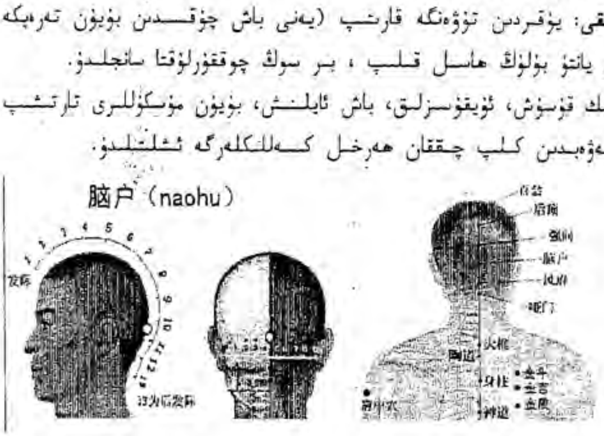


9. چاڭ جيەن qiang jian 强间·

ئورنى: 后顶 پەللىسىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) كەينى تۆۋەندە يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئورۇن. ياكى 百会 پەللىسىدىن 3 سوڭ كەينى ئاستىدىكى ئورۇن

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۈققىسىدىن بويۇن تەرەپكە قارىتىپ) تېرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: نېرۋا مەنبەلىك قۇسۇش، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئايلىنىش، بويۇن مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش، ۋە بويۇن ئومۇتقا كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

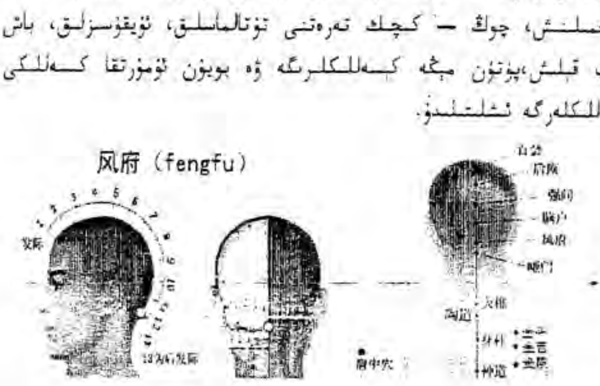


10. ناۋ خو nao ho 脑户·

ئورنى: 强间 پەللىسىدىن بىر يېرىم سوڭ (1.5 寸) ئاستىدا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئورۇن. يەنى گەجگە دۆڭقۇسىنىڭ ئۈستىدىكى ئويمان ئورۇن

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ (يەنى باش چۈققىسىدىن بويۇن تەرەپكە قارىتىپ) تېرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇس يانتۇ بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە زەخمىلىنىش، چوڭ – كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئايلىنىش، بويۇن مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش،پۈتۈن مېڭە كېسەللىكلىرىگە ۋە بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.



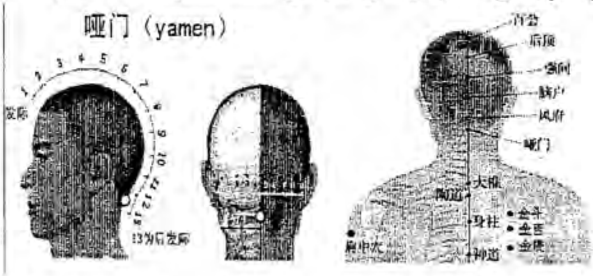
11. فېڭ فۇ feng fu 风府·

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

كەڭلەك كەينى ئاستىدىكى ئورۇن. يەنى گەجگە دۆڭىنىڭ ئازىراق ئاستىدىكى ئويماندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: كەينى ئۈستى تەرەپتىن ئالدى ئاستى تەرەپكە قارىتىپ، تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇس يانتۇ بۆلۈك هاسىل قىلىپ ، بىر سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پۈتۈن يۈلۈن كېسەللىكلىرى، سارائىلىق، كىچىك بالىلارنىڭ يۇقىرى قىززىتىلىق تارتىشىپ قېلىشى، مېڭە زەخىملىنىش، ئايلىنىپ كېتىش، بوينى مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش، باش ئاغرىقى، ئويقۇسىزلىق، ۋە بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

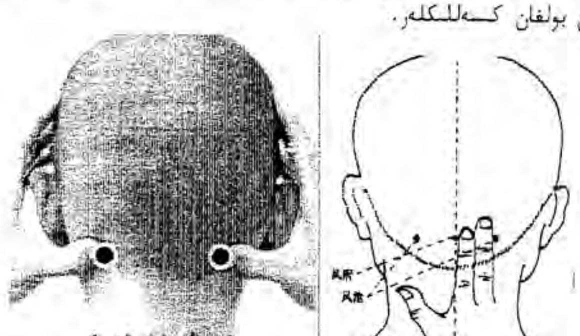


12. يا مېن 哑门 ya men

ئورنى: 风府 پەللىدىن بىر يېرىم سوڭ （1.5 寸） ئاستىدا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا باماق كەڭلىك كەينى ئاستىدىكى ئورۇن. يەنى چاچنىڭ ئارقا چېگرىسىدىن يۇقۇرغا 5 فوڭ(بىر چىمچىلاق بارماق كەڭلىكى)ئورۇن.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۆلۈك هاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھېستېرىيە، تۇتقاقلىق كېسەل （سەرئىي）، مېڭە قىلغان تومۇرلىرى تارىيىش، مۇچىلەرنىڭ كۆچىزلىنىشى، باش ئارقىسى ئاغرىش، تۇخلىيالماسلىق، بويۇن مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش، بويۇن ئومۇرتقىغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىكلەر.



13. فېڭ چى .风池 feng chi

ئورنى: 风府 پەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 1.5 سوڭ بولغان جاي بولۇپ ئوڭ - سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۆلۈك هاسىل قىلىپ) 1 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پۈتۈن مېڭە كېسەللىكلىرى، يېرىم تەن پالەچى، بەدەن ئاجىزلىق، نېرۋىلارنىڭ

بوشۇشۇپ كېتىشى، باش ئاغرىقى بويۇن مۇسكۇللىرىنىڭ سىيازملىنىشى، ئويقۇسىزلىق، بويۇن ئومۇتقىسىغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىكلەر.

.14 تيەن جۇۋ tian zhu 天柱

ئورنى: 哑门 پەللىسىدىن ئىككى يان تەرىپىدىكى 7 فۇڭ بولغان جاي بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: گەجگە ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىششىش، مېڭە قان چۈشۈشتىن بولغان سۆزلەش قىيىن بولۇش، نېرۋا ئاجىزلاش، باش ئاغرىش، بۇرۇن پۈتۈش، بويۇن ئومۇتقىسىغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىكلەر.

图8-12-8 头维穴

.15 تو ۋى tou wei 头维

ئورنى: 神庭 پەللىسىدىن ئىككى يان تەرىپىدىكى 3 سۇڭ بولغان جايدىن چېكە چاچ گىرۋىكىنىڭ ئىچىگە 5 فۇڭ بولغان جاي. ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) ئۈستىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ 1 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، چېكە قىسىم ئاغرىش، يۈز نېرۋا پالەچى.

ھەرخىل باشكېسەللىكى، كۆز پۈتۈن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى.

图8-7-10 翳风、瘈脉、角孙穴

16. جىئاۋ سۇن jiao sun 角孙

ئورنى: قۇلاقنى ئوتتۇردىن قاتلىغاندا پەيدا بولغان ئۈستىنكى قۇلاق ئۇچىنىڭ باشقا تەگكەن ئورنى بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) يۇقۇردىن تۆۋەنگە قارىتىپ 1 سوك چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، چەكە مۇسكۇللىرىنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشى، قۇسۇش، چايناشنىڭ قىيىن بولۇشى، كۆز ياشاڭغۇراش، تالقاننىڭ بەز ئىششىقى.

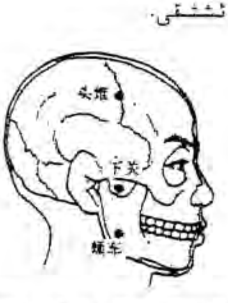


图8-12-5 颊车、下关穴

17. شيا گۇەن xia guan 下关

ئورنى: ئېغىز يۇمۇپ تۇرغان ۋاقىتتىكى قۇلاق ئالدى مەڭزە يايىنىڭ ئاستىدىكى ئويمانلىقتا بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 سوك چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مېڭە قىلقان تومۇرلىرى تومۇلۇش، يۈز نېرۋا پالەچى، قۇسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداش،قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كېسەللىكى ۋە باش ئاغرىش، چىش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش.

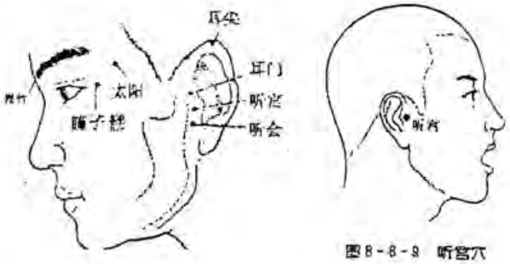


图8-8-9 听宫穴

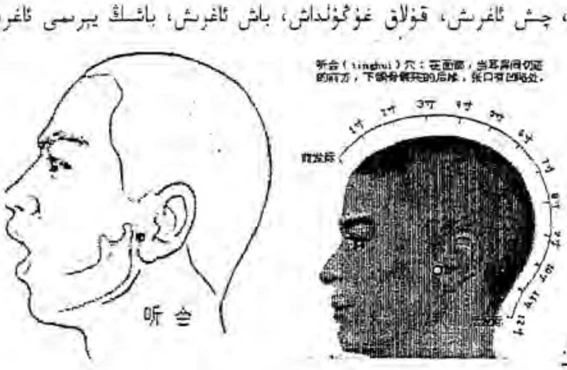
18. تىڭ گوڭ ting gong 听宫.

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

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئېغىزنى تولۇق ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پەللە ئورنىغا يىڭنە سانجىغاندا بىمارنىڭ ئېغىزنى تولۇق ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ ئاندىن سانجىش كېرەك.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مېڭە قىلقان تومۇرلىرى تومۇلۇش، يۈز نېرۋا پالەچى، ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىقى، قوسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش.



听会（tinghui）穴：在面部，当耳屏间切迹的前方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。

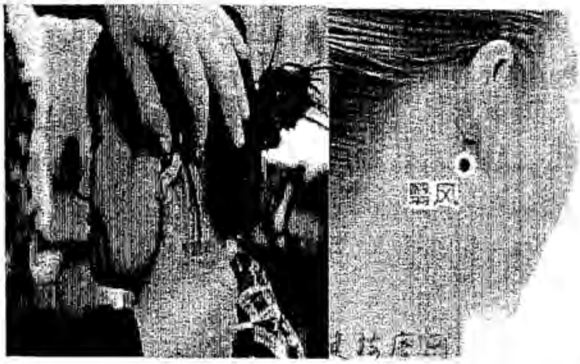
19. تىڭ خۇي ting hui 听会.

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

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئېغىزنى تولۇق ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پەللە ئورنىغا يىڭنە سانجىغاندا بىمارنىڭ ئېغىزنى تولۇق ئاچقۇزۇپ تۇرۇپ ئاندىن سانجىش كېرەك.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، مېڭە قىلقان تومۇرلىرى تومۇلۇش، يۈز نېرۋا پالەچى، قوسۇش، چىش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش،قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كېسەللىكى ۋە باش ئاغرىش، چىش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش.



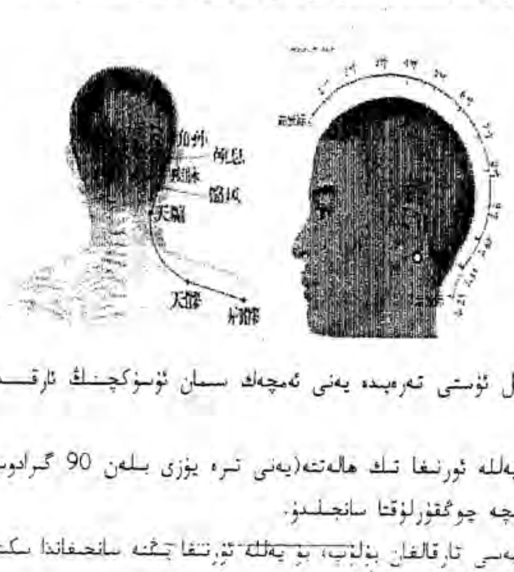
20. يى فېڭ yi feng 翳风

ئورنى: قۇلاق يۇمشىقىنىڭ ئارقىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: سىرتقى ئارقا تەرەپتىن ئىچكى ئالدى تەرەپكە يىڭنە ئۇچىنى قارىتىپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پەللە ئورنىدىن بويۇن قىسمىدىكى ۋېنا ۋە ئارتېرىيەلەر ئۆتىدىغان بولغاچقا بۇ پەللە ئورنىغا يىڭنە سانجىغاندا يىڭنىكەن ئۆلچەمدىن ئارتۇق سانجىۋەتمەسلىك كېرەك.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قۇلاق ئاغرىش ۋە ھەرخىل قۇلاق كېسەللىكى، يۈز نېرۋا پالەچلىكى، ئېغىز كىرىشىپ قېلىش، چىراي ئىپادە مۇسكۇللىرىنىڭ ئۆزلۈكسىز ۋە پالەچلىنىشى، باش ئارقىسى ئاغرىش، قالغان سىمان بەزنىڭ ئىششىقى، بويۇن مۇسكۇللىرىنىڭ سىيازمىلىنىپ قېلىشى.



21. چى مەي chi mai 瘈脉

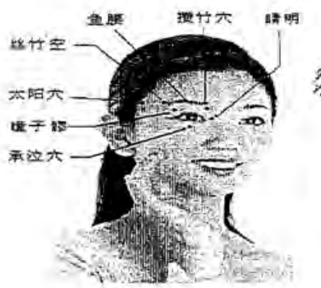
ئورنى: 翳风 پەللىدىن 1 سوڭ ئارقا سەل ئۈستى تەرەپتە يەنى ئەمچەك سىمان ئۆسۈكچىنىڭ ئارقىسىدىكى ئويماندا بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

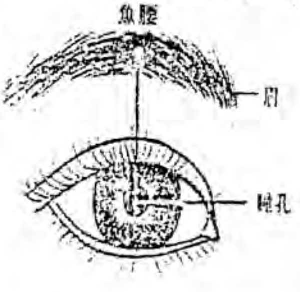
سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پەللە ئورنىدا قۇلاق ئارقا ئارتېرىيەسى تارقالغان بولۇپ، بۇ پەللە ئورنىغا يىڭنە سانجىغاندا يىڭنىكەن ئۆلچەمدىن ئارتۇق سانجىۋەتمەسلىك كېرەك.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، كىچىك بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، كۆز قارىچۇقىنىڭ ئارقىغا كېتىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، باش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ۋە بويۇن ئۆمۈتقا كېسەللىكى

سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.



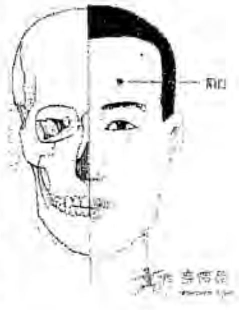


22. يۈياۋ yu yao 鱼腰·

ئورنى: ئادەم ئۇدۇل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىدىن ئۇستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن قاشنىڭ كېسىشكەن جايىدا، يەنى قاشنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بولۇپ. ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشۇشۇپ كېتىشى، يۈزنىرۋا پالەچى، كۆز ياشاڭغۇراش، كۆزنى يۇمۇپ ئېچىش ھەركىتى توسقۇنلۇققا ئۇچۇراش، پېشانە قىسمىدىكى مۇسكۇللاردىكى تارتىشقاندەك سىزىمنىڭ پەيدا بولۇشى.

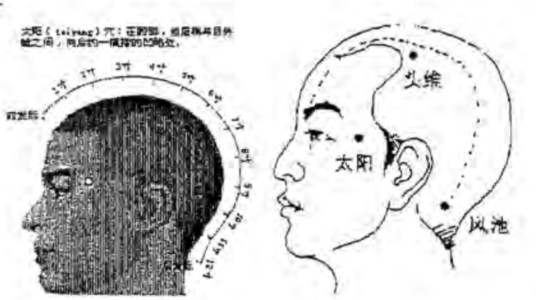


23. ياڭ بەي yang bai 阳白·

ئورنى: 鱼腰 پەللىسىدىن تىك يۇقىرىدىكى 1 سۇڭ ئورۇندا بولۇپ. ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈزنىرۋا پالەچى، كۆز ئالىنىڭ تىترىشى، كۆز قىچىشىپ ئاغرىش، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشۇشۇپ كېتىشى ، كۆزنى يۇمۇپ ئېچىش ھەركىتى توسقۇنلۇققا ئۇچۇراش، پېشانە قىسمىدىكى مۇسكۇللاردىكى تارتىشقاندەك سىزىمنىڭ پەيدا بولۇشى.

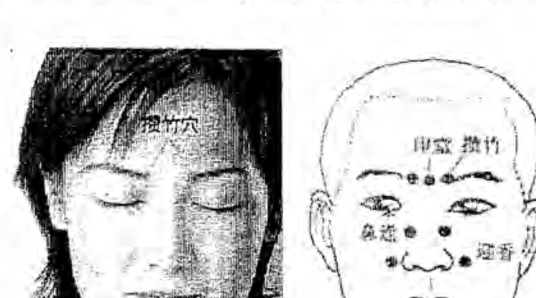


24. تەي ياڭ tai yang 太阳

ئورنى: قاشنىڭ سىرتقى بۇرجىكىدىكى ئويمانلىقتا بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا يۇقۇردىن تۆۋەنگە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) ياكى يەللە ئورنىغا تىك قىستايتىپ، 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، يۈزنىرۋا پارالىچى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ، ئۈچ ئاچا نىرۋا ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، مېڭىگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ، كۆز ياشاڭغۇراش ۋە ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرى.



25. زەن جۇ zan zhu 攒竹

ئورنى: ئىككى قاشنىڭ ئىچكى تەرەپ ئۇچىدىكى ئويمان ئورۇندا يەنى 印堂 يەللىسىنىڭ ئىككى يان تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تۆۋەندىن يۇقۇرغا قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئايلىنىش، پۈتۈن كۆز كېسەللىكلىرى، ئۇخلىيالماسلىق، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، يۈز نىرۋا پارالىچى، بۇرۇن ياللۇغى.

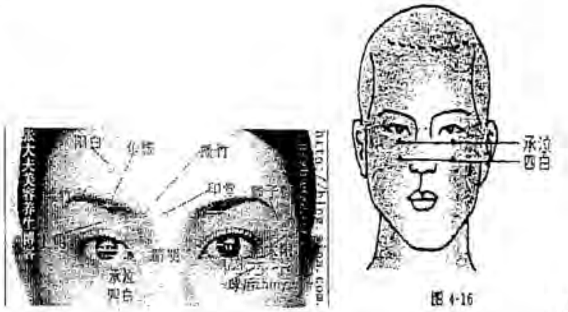


图 4-16

26. چېڭ چى cheng qi 承泣.

ئورنى: ئادەم ئودۇل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىنىڭ 7 فۇڭ تىك ئاستىدىكى بولغان ئورۇن بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

<u>ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر</u>: كۆز ئىچكى بېسىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، كۆرۈش نېرۋىللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، قاپاق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، يۈزنېرۋا پالەچى، كۆز ياشاڭغۇراش، كۆزنى يۇمۇپ ئېچىش ھەركىتى تۇسقۇنلۇققا ئۇچۇراش ۋە بۇرۇن ياللۇغى.

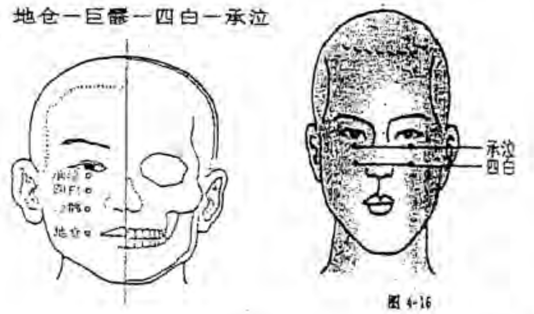


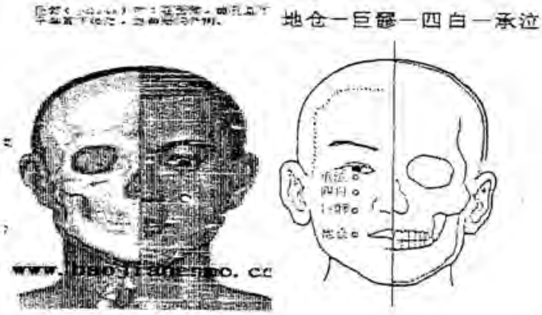
图 4-16

27. سى بەي si bai 四白.

ئورنى: 承泣 پەللىسىدىن تىك 3 فۇڭ ئاستىدا بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

<u>ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر</u>: يۈزنېرۋا پالەچى، كۆز ياشاڭغۇراش، باش ئاغرىش، بۇرۇن ياللۇغى، كۆز ئىچكى بېسىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى.

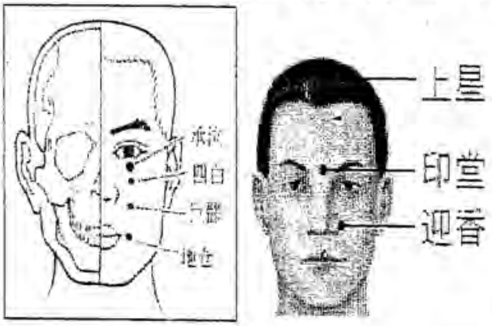


.28 جۈ لياۋ ju liao 巨髎·

ئورنى: 四白 پەللىدىن تىك تۆۋەنگە سىزىلغان سىزىق بىلەن بۇرۇن لېپىلدىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە يانتۇ سىزىلغان سىزىقنىڭ كېسىشكەن جايىدا ياكى ئادەم ئۇدۇل قارىغاندىكى كۆز قارچۇقىدىن ئاستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن بۇرۇن لېپىلدىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە يانتۇ سىزىلغان سىزىقنىڭ كېسىشكەن جايىدا ۋە ياكى بۇرۇن لېپىلدىقىنىڭ ئاستى قىرىدىن يان تەرەپكە 8 فۇڭ بولغان ئورۇن بولۇپ، ئوڭ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈز نېرۋا پالەچى، بۇرۇن قاناش، چىش ئاغرىش، ئۈچ ئاچا نېرۋا ياللۇغى، ئېغىز ئېچكى شىللىق پەردە ياللۇغى، مەڭز قىسمىدىكى تېرە مۇسكۇللارنىڭ ئۆيۈشۈشى ۋە ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرى.

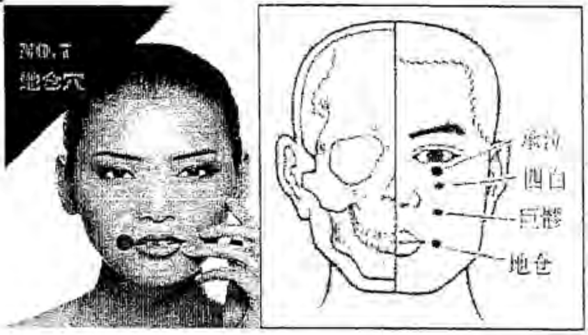


.29 يىڭ شياڭ ying xiang 迎香·

ئورنى: بۇرۇن لېپىلداق ئېرىقچىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يەنى 巨髎 پەللىسىنىڭ تۈز ئېچكى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئايلىنىپ كېتىش، يۈز نېرۋا پالەچى، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن يان كاۋىكى ياللۇغى، پۇراش سېزىمىنىڭ تۆۋەنلىشى، بۇرۇن ئۇچى قىزىرىپ قېلىش، بۇرۇن قاناش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.



30. دى ساڭ di cang 地仓

ئورنى: ئېغىز بۇرجىكىدىن سىرتقا 5 فۇڭ بولغان ئورۇن ياكى ئادەم ئۇدۇل قارىغاندىكى كۆز قارچۇغىدىن ئاستى تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىق بىلەن ئېغىز بۇرجىكىدىن يان تەرەپكە تىك سىزىلغان سىزىقنىڭ كېسىشكەن جايىدا، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: ئىچكى ئالدى تەرەپتىن سىرتقى كەينى تەرەپكە قارىتىپ، ياتقۇزغان (تېرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1.5 ـ 1 سۇڭفېچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭە قان چۆكۈشتىن بولغان ئېغىز ۋە كۆزنىڭ مايماق كېتىشى، يۈز نېرۋا پالەچى، ئۈچ ئاچا نېرۋا ياللۇغى، ئېغىزدىن شالاق ئېقىش، يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى.

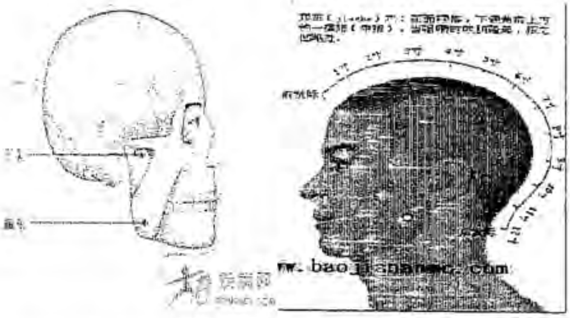
图12-3-2

31. دا يىڭ da ying 大迎

ئورنى: 地仓 پەللىدىن ستقى ئارقا سەل ئاستى 1 سۇڭ بولغان ئورۇن ياكى چىشنى چىڭ چىشلەپ تۇغاندا پەيدا بولغان 颊车 پەلىنىڭ ئالدى ئاستى تەرىپىدىكى ئويمان ئورۇن بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: ئالدى تەرەپتىن كەينى تەرەپكە يەنى 颊车 پەللەسىگە قارىتىپ، ياتقۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1ـ 1.5 سۇڭفېچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈز نېرۋا پالەچى، يۈز سوغۇق ئېششىقى، چايناش مۇسكۇللىرىنىڭ سپازمىلىشى، سۆزلىيەلمەسلىك، تۇيۇقسىز ئىڭەك بوغۇمىنىڭ ئاغرىشى، چىش ئاغرىقى، كۆز ئالما ئايلانما مۇسكۇللىرىنىڭ سپازمىلىنىشى، ئېغىز ئىچچى شىللىق پەردە يارىسى.



32. جيا چې ·颊车 jia che

ئورنى: ئاستى ــ ئۈستى چىشنى چىڭ چىشلىگەندىكى ئېڭەك قىسمىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىققان ئورۇن بولۇپ، ئوڭ ــ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1ـ 1.5 سۇڭگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

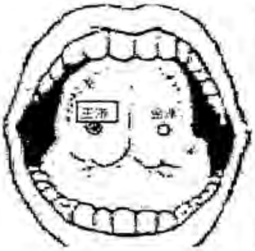
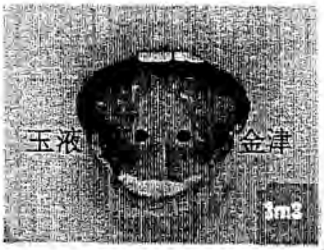
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈشتىن بولغان پالەچ ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان پالەچ، يۈز نېرۋا پالەچى، يۈز سۇلۇق ئىششىقى، چايناش مۇسكۇللىرىنىڭ سپازمىلىشى، سۆزلىيەلمەسلىك، ئۈچ ئاچا نېرۋا ياللۇغى، قالقان سىمان بەز ئىششىقى، بويۇن مۇسكۇللىرىنىڭ سپازمىلىنىشى،تۆۋەنكى ئېڭەك بوغۇمىنىڭ ئاغرىشى، چىش ئاغرىقى، ئېغىز ئىچكى شىللىق پەردە يارىسى.

33. چېڭ جياڭ ·承浆 cheng jiang

ئورنى: ئاستىنقى كالپۇك ئوتتۇرىسىنىڭ ئاستى قىسمىدىكى ئويمانلىق دەل ئوتتۇرىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈز نېرۋا پالەچى، يۈز سۇلۇق ئىششىقى، تۆۋەنكى ئېڭەك قىسمىدىكى چىشلارنىڭ ئاغرىقى، دىئابىت، ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان تارتىشىپ-قېلىش—

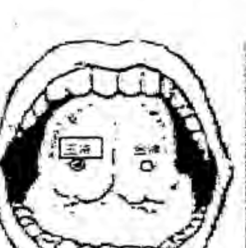



34. يۈ يې yu ye 玉液.

ئورنى: تىلنى ئۈستىگە ئەگكەندىكى يىسارنىڭ ئوڭ تەرەپ تىل ئاستىدا كۆرۈنۈپ تۇرغان ۋېنا تومۇرلىرى ئۈستىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلنى ئۈستىگە ئېگىپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا يىڭنىنى 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتىۋېلىنىدۇ. **ئەسكەرتىش:**بۇجەرياندا يىڭنىنى پەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قويۇشقا ياكى يىڭنىنى تولغاشقا بولمايدۇ ھەم پەللە ئورنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۆزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال ئەنسىرىمەكمۇ بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋېنا قانتومۇردىن قان ئېلىش ئۇسۇلىغا تەۋە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تىل ئاستى نىرۋا پارالىچى، مېڭىگە قان چۈشۈشتىن كېلىپ چىققان سۆزلىيەلمەسلىك، كېكىردەك مۇسكۇل پارالىچى، تىل ئاستى ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى- بۈگرى كۆپۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مېڭە قىل قان تومۇرلىرى تۇسۇلۇشتىن بولغان سۆزلەشنىڭ قىيىن بولۇشى.

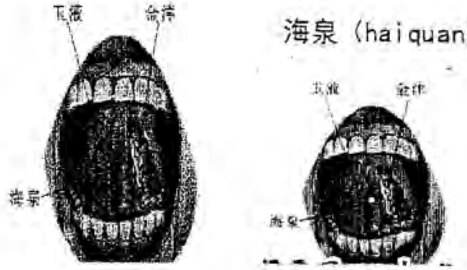


35. جىن جىن jin jin 金津.

ئورنى: تىلنى ئۈستىگە ئەگكەندىكى يىسارنىڭ سول تەرەپ تىل ئاستىدا كۆرۈنۈپ تۇرغان ۋېنا تومۇرلىرى ئۈستىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلنى ئۈستىگە قەرىپ تۇرۇپ بەللە ئورنىغا يىڭنىنى 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتىۋېلىنىدۇ. **ئەسكەرتىش:**بۇجەرياندا يىڭنىنى پەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قويۇشقا ياكى يىڭنىنى تولغاشقا بولمايدۇ ھەم پەللە ئورنىدىن ئاز مىقدادا قان چىقىپ ئۆزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال ئەنسىرىمەكمۇ بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋېنا قانتومۇردىن قان ئېلىش ئۇسۇلىغا تەۋە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تىل ئاستى نىرۋا پارالىچى، مېڭىگە قان چۈشۈشتىن كېلىپ چىققان سۆزلىيەلمەسلىك، كېكىردەك مۇسكۇل پارالىچى، تىل ئاستى ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى- بۈگرى كۆپۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مېڭە قىل قان تومۇرلىرى تۇسۇلۇشتىن بولغان سۆزلەشنىڭ قىيىن بولۇشى.



36. خەي چۈەن 海泉 hai quan

ئورنى: تىلنى ئۈستىگە ئەگگەندىكى بىلارنىڭ تىل ئىلىنچۈكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: تىلنى ئۈستىگە قەرىپ تۇرۇپ پەللە ئورنىغا يىڭنىنى 5 فىۋىڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىپلا تارتىۋېلىنىدۇ. **ئەسكەرتىش:** بوجەرياندا يىڭنىنى پەللە ئورنىدا قالدۇرۇپ قويۇشقا ياكى يىڭنىنى تولغاشقا بولمايدۇ ھەم پەللە ئورنىدىن ئاز مىقداردا قان چىقىپ ئۆزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال ئەنسىمەكمۇ بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ تىل ئاستىدىكى ۋېنا قانتومۇردىن قان ئېلىش ئۇسۇلىغا تەۋە.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تىل ئاستى نىرۋا پارالچى، مېڭىگە قان چۈشۈشتىن كېلىپ چىققان سۆزلىيەلمەسلىك، كېكىردەك مۇسكۇل پارالچى، تىل ئاستى ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى- بۈگرى كۆپىيىپ قېلىشى، ئۆتكۈر قۇسۇش، مېڭە قىل قان تومۇرلىرى تۇسۇلۇشتىن بولغان سۆزلەشنىڭ قىيىن بولۇشى ۋە دىئابېت كېسىلى.

37. شاڭ ليەن چۈەن 上廉泉 shang lian quan

ئورنى: ژاغاق ئاستىنقى قىرى ئالدى ئوتتۇرا قىسمىنىڭ ئارقىسىدىكى ئويمان ئورۇن.

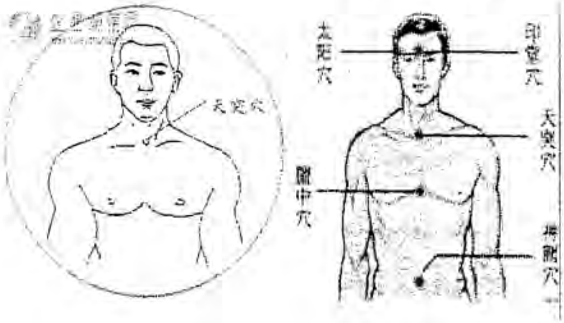
سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: ئالدى تەرەپتىن كەينى تەرەپكە يەنى كېكىردەك تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تېرە يوپىلاتقان) ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۈڭچىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بوجەرياندا يىڭنىنىڭ پەللە ئورنىدىن تېيىپ كېتىپ كېكىردەككە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۆزلىيەلمەسلىك، كېكىردەك مۇسكۇل پارالچى، تىل تۈۋىدىكى تۇتقۇنلارنىڭ يىگىلەپ

كېنىشى، كېكەچلىك، ئاغىزدىن شالاڭ ئېقىش، ئۆتكۈر قۇسۇش، بادامسىمان بەز ياللۇغى، يۆتۈش قىينىلىش.

2ـ كۆكرەك قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:



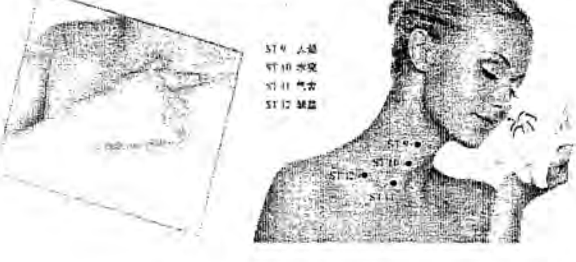
38. تيەن تۇ tain tu 天突.

ئورنى: تۆش سۆڭەك ئۈستى گىرۋىكىدىكى ئويمانلىقنىڭ ئوتتۇرىسى يەنى تۆش سۆكەك ئۈستى بويۇن ۋېنا ئويمىنىڭ ئوتتۇرا قىسمى.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇجەرياندا يىڭنىنىڭ بەك چوڭقۇر سانجىپ ئۆپكە ئۇچچىنى زەخىملەپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىكىتىلگەن ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ سانجىماسلىق لازىم.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دىمى سىقىلىش، خىقىراش، ئاۋازى پۈتۈپ قىلىش، كېكىردەك ياللۇغى، بادام سىمان بەز ياللۇغى، پوقاق، ئۆتكۈر قۇسۇش، سۆزلىيەلمەسلىك، ئانگىنا.



39. چى شې qi she 气舍.

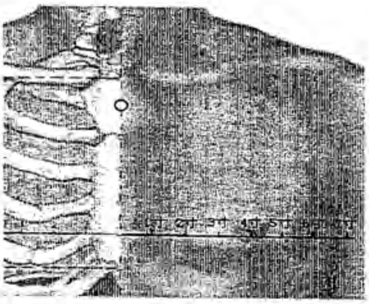
ئورنى: 天突 بەللىسىنىڭ ئىككى يان تەرىپىدىكى ئويماندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزغان (تىرە بويلاتقان) ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بوجەريادا يىڭنىنىڭ بەك چوڭقۇر سانجىپ ئۆپكە ئۇچچىنى زەخمىلەپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بېكىتىلگەن ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ سانجىماسلىق لازىم.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كېكىردەك سىيازمىلىنىش، ئۆپكە تىقىلمىسى، ئاڭگىنا، دىئافراگما سىيازمىلىنىش، يۈرەك سىلىش، نەپەس يېتىشمەسلىك، ھەزىم بوزلۇش.

璇玑（xuanji）穴：在胸部，当前正中线，天突下1寸。

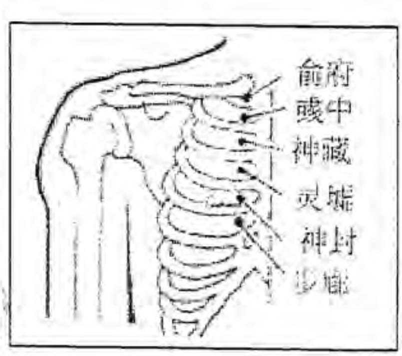


40. شۈەن جى xuan ji 璇玑·

ئورنى: 天突 پەللىنىڭ 1 سوڭ تىك ئاستىدا بولۇپ، يەنى天突 پەللىنىڭ بىر باش بارماق كەڭلىك، تىك ئاستىدا.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يىڭنىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلمىسى، نەپەس قىيىنلىشىش، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئاڭگىنا، قىزىل ئۆڭگەچ تارىيىش، قوۋۇزغا ئارلىق نېرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سىيازمىلىنىش، زىققا، سۈت بېزىدىكى ئۆسمە ۋە ئىششىق، سۈت ئازلاپ كېتىش.

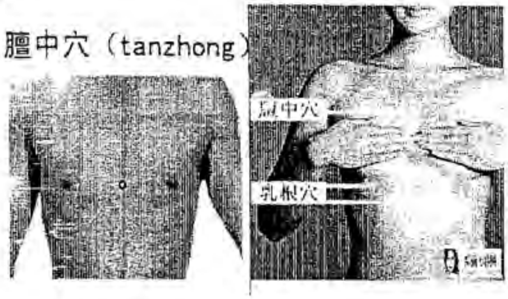


41. يۈ فۇ yu fu 俞府·

ئورنى: 璇玑 پەللىدىن ئىككى يان تەرەپكە 2 سوڭ جايدىكى ئورۇن بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىرجۈپ

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلمىسى، نەپەس قىيىنلىشىش، يۈرەك كېسەللىكلىرى، قوۋۇزغا ئارلىق نېرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سىيازمىلىنىش، قۇسۇش، ئىشتىھاسىزلىق بەلۋاغسىمان قوتاق.

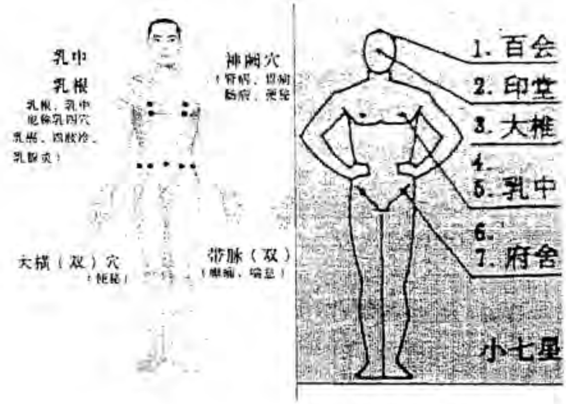


42. دەن جوڭ dan zhong 膻中

ئورنى: تۆش سۆڭىكى ئالدى ئوتتۇرا سىزىقى بىلەن ئىككى ئەمچەك تۈگمىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ كېسىشىش نۇقتىسى.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يېڭىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىردىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 سونتېچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك سىلىش، ئاڭگىنا، قىزىل ئۆڭگەچ تارىيىش، ھۆتەل، قوۋۇرغا ئارلىق نېرۋا ئاغرىقى، ئاشقازان سپازمىلىنىش، زىققا، سۈت بېزىدىكى ئۆسمە ۋە ئىششىق، سۈت ئازلاپ كېتىش.



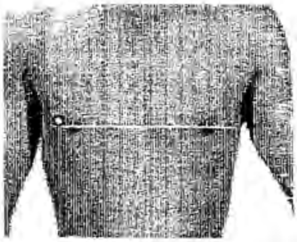
43. رۇ جوڭ ru zhong 乳中

ئورنى: ئىككى ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فىنڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈت بېزى ئۆسۈپ قېلىش، يۈرەك ساھاسى يېقىمسىزلىنىش، سۈت بېزىدىكى ئىششىق، قوۋۇرغا ئارلىق نېرۋا ئاغرىقى، بەلۋاغ سىمان قوتاق.

天池穴（tianchi）

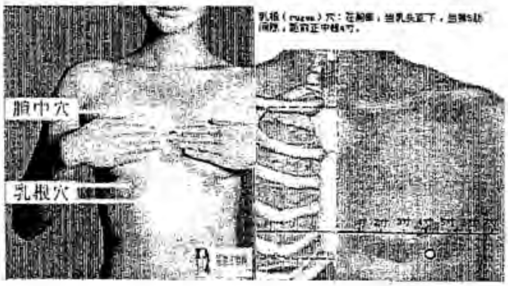


44. تيەن چى 天池 tian chi

ئورنى: ئىككى ئەمچەك تۈگمىسىدىن سىرتقى 1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇن بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھالىتى قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قولتۇق لىمفا تۈگۈنچىلىرىنىڭ ئىششىقى، سۈت بېزى ئۇسۇپ قېلىش، سۈت چىقماسلىق، مېڭە تىقىلمىسى، بەلۋاغ سىمان قوتاق.

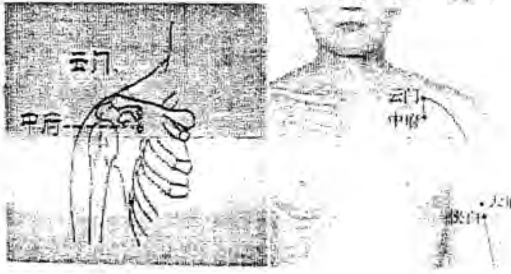


45. رۇ گېن 乳根 ru gen

ئورنى: ئىككى ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ تىك ئاستىغا سىزىلغان سىزىق بىلەن 5- قوۋۇرغا ئارىلىقى كېسىشكەن ئورۇن بولۇپ، ياكى ئىككى ئەمچەك تۈگمىسىدىن تىك ئاستىدىكى 1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇن، ياكى中庭 پەللىنىڭ ئىككى يان تەرەپ 4 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھالىتى قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلمىسى، سۈت بېزى يەللىنىش، سۈت بېزىدىكى ئىششىق، سۈت ئازلىق، قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋا ئاغرىقى، يۆتەل، مۈرە ئاغرىش، بەلۋاغ سىمان قوتاق.

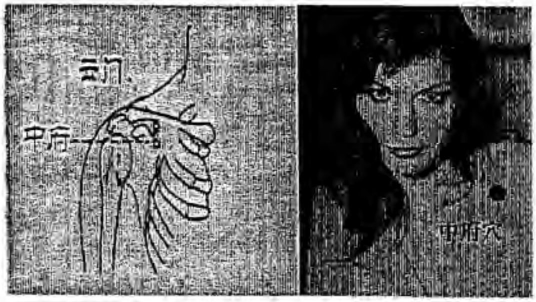


46. يۈن مېن 云门 yun men

ئورنى: ئوقۇۋۇرەك سوڭەك سىرتقى تەرەپ ئۈچچى قىسمىنىڭ ئاستىدىكى ئويماندا يەنى تۆش سۆڭەك ئالدى ئوتتۇرا سىزىقىدىن ئىككى يان تەرەپكە 6 سوك كېلىدىغان ئورۇندا ياكى ،中府 پەللىنىڭ 1 سوك تىك ئۈستىدىكى ئورۇن، ئوڭ ـ سولدا بىرجۈپ

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، دەم سىقىلىش، كۆكرەك ئاغرىش، مۈرە تاغاق قىسىملارنىڭ ئاغرىقى، كۆكرەك ساھەسىدىكى يىقىمسىزلىنىش، ئاڭقىنا، بەل قىسىم كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ھەرخىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، سۈت بېزىدىكى ئىششىق ۋە ئۈسۈش، بەلۋاغ سىمان قوقاق.

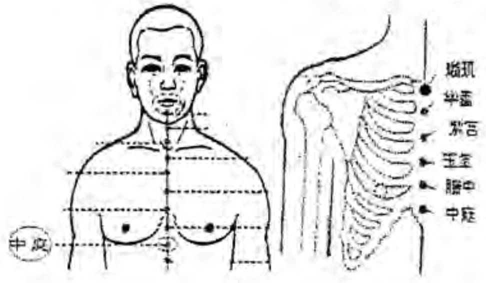


47. جوڭ فۇ zhong fu 中府.

ئورنى: 1ـ قوۋۇرغا ئارلىقى، تۆش سۆڭەك ئالدى ئوتتۇرا سىزىقىدىن ئىككى يان تەرەپكە 6 سوك كېلىدىغان ئورۇن ياكى 云门 پەللىدىن 1 سوك ئاستىدا بولۇپ، ئوڭ – سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكە تىقىلمىسى، سۈت بېزى يىگىلەش، سۈت بېزىدىكى ئىششىق، سۈت ئازلىق، قوۋۇرغا ئارلىق نېرۋا ئاغرىقى، يۆتەل، مۈرە ئاغرىش، بەلۋاغ سىمان قوقاق.



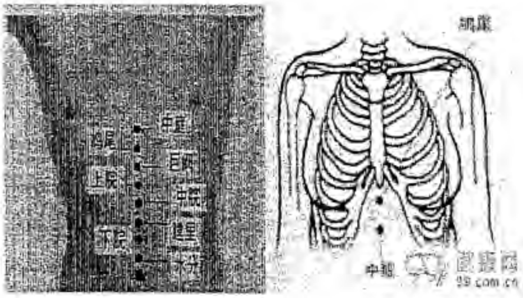
48. جوڭ تىڭ zhong ting 中庭.

ئورنى: 膻中 پەللىدىن بىر يېرىم سوك (1.5 寸) يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كەڭلىك ئاستىدىكى ئورۇندا. تۆش سۆڭەك تېنى بىلەن خەنجەر سىمان ئۆسۈكچىنىڭ تۇتاشقان ئورنىدا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە ياتقۇز ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گىرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئشلتلدىغان كەسەللىكلەر: كۆكرەك ساھەسى چىڭقىلىش، يۈرەك ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، تاماق يۇتالماسلىق، كىچىك بالىلاردىكى سۈت ياندۇرۇش، قىزىل ئۆڭگەچ تارىيىش، ئۆپكە تىقىلمىسى.

3ـ قورساق قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

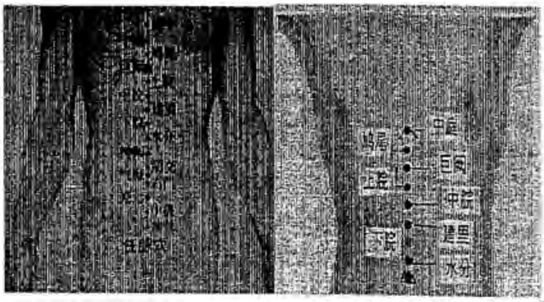


49. جيۇ ۋېي jiu wei ·鸠尾

ئورنى: تۆش سۆڭىكى خەنجەرسىمان ئۆسۈكچە ئاستىغا 5 فۇڭ كېلىدىغان ئورۇن، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 7 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە تىرە بويلىتىپ(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 15 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئشلتلدىغان كەسەللىكلەر: كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، تۇتقاقلىق كېسەل، ئېلىشىپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، بۇتۇلۇش، نەپەس قىستاش، ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، ئاچچىقسۇ يېنىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئۆپكە ئىچكى بېسى ئېشىپ كېتىش.



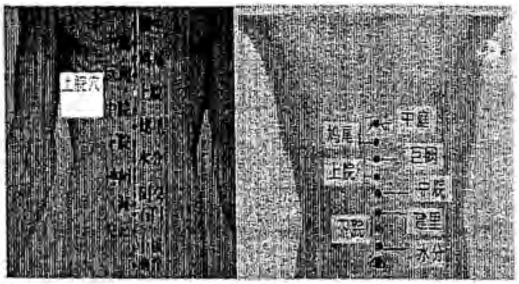
50. جۇ چۆي ju que ·巨阙

ئورنى: 鸠尾 پەللىدىن 1 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 6 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يىڭنىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئشلتلدىغان كەسەللىكلەر: كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، تۇتقاقلىق كېسەل، ئېلىشىپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، نەپەس قىستاش، قۇسۇش، ئاچچىقسۇ يېنىش، قورساق كۆپۈش، دىيافراگما ۋە قورساق تۈز مۇسكۇلى

سپازمىلىش، ئاشقازان ئاغرىش.

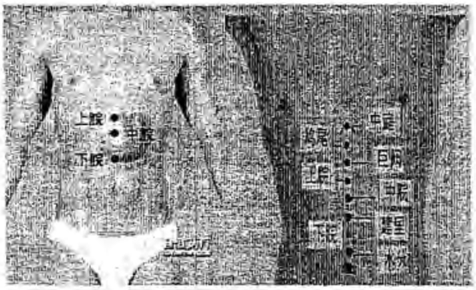


51. شاڭ ۋەن shangwan 上脘.

ئورنى: 巨阙 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 5 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا.

سانجىش يۇلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يېڭىنىڭ ئۇچچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 5 فۇڭدىن 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قۇسۇش، ئاچچىقسۇ يېنىش، ھەزىم ناچارلىق، سېرىقلىق چۈشۈش، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان قاناپ قۇسۇش، بەلغەم كۆپ بولۇپ قۇسۇش، تۇتقاقلىق كېسەل.

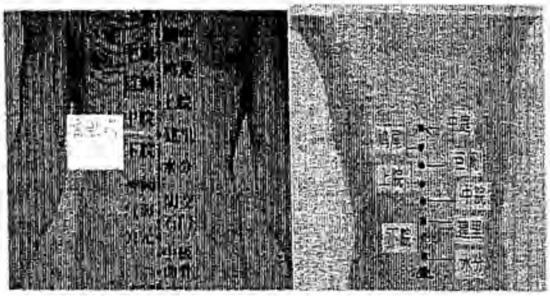


52. جوڭ ۋەن zhong wan 中脘.

ئورنى: 上脘 بەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 4 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا.

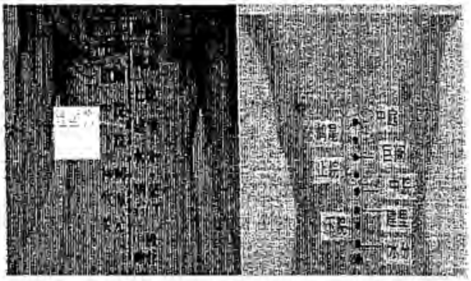
سانجىش يۇلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، سېرىقلىق چۈشۈش، زىققا، ئىچى تىتلداش، يۇقىرى قان بېسىم، سارائىلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قان تۈكۈرۈش، كىچىك بالىلاردىكى ئۈزۈۋقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، قەۋزىيەت.



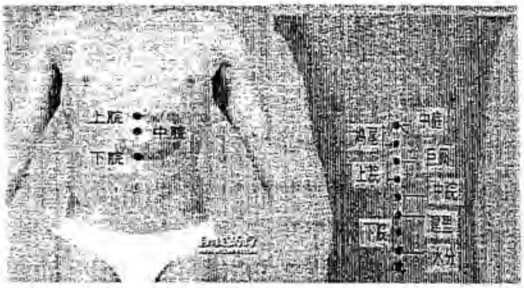
.53 جيەن لى jian li 建里·

ئورنى: 中脘 يەللىــــدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 3 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا.
سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭقچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قۇسۇش، تاماق سىڭمەسلىك، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، قورساق سۇلۇق ئىششىقى، ئۈچەي قىسمىنىڭ قاتتىق ئاغرىشلىرى، قورساق تۈز مۇسكۇللىرىنىڭ سىيازمىسى.



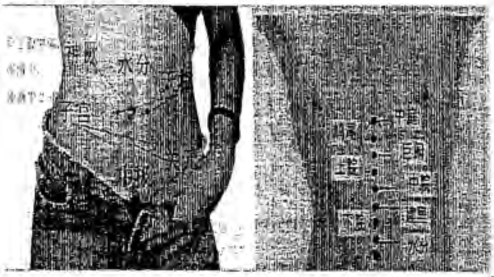
.54 شى گۇەن shi guan 石关·

ئورنى: 建里 يەللىــــدىن ئىككى يان تەرىپىدىكى 5 فۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.
سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭقچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قەبزىيەت، ھامىلدار بولالماسلىق، ھېق تۇتۇش، شۆلگەي ئېقىش، سوزنەك، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى قېلىنلاش، بالىياتقۇ سپازمىلىنىش.



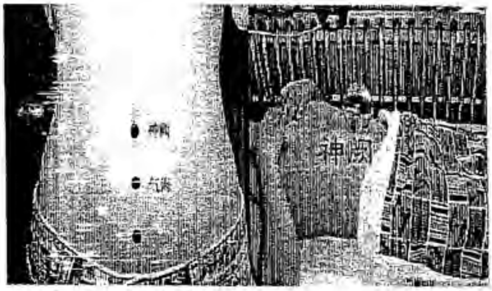
55. شيا ۋەن xia wan 下脘·

ئورنى: 建里 بەلــــدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 2 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا.
سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 ئۆڭگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قورساق كوكىراش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ھەزىم قىلىشىش ناچارلىشىشى، تاماق سىڭمەسلىك، ئىشتىھاسىزلىق، ئىچى سۈرۈش، زىيادە ئورۇقلاش، قانلىق سىيدۈك.



56. شۈي فېن shui fen 水分·

ئورنى: 下脘 بەلــــدىن 1 سوڭ ئاستىدىكى ئورۇندا، ياكى كىندىكتىن تىك يۇقىرىغا 1 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا.
سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 ئۆڭگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قورساق كوكىراش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، زەدىسى قايناش، ئىچى سۈرۈش، قورساق سۇلۇق ئىششىقىدىن بولغان قورساق چىڭقىلىش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، قورساق تۈز مۇسكۇلى سپازمىلىنىش، مەقەت ئاغرىق ، ئىشتىھاسىزلىق، بەل مۇسكۇلىنىڭ سپازمىلىنىشى.

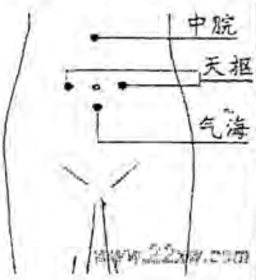


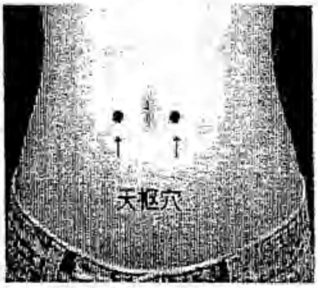
.57 شېن چۆي shen que 神阙

ئورنى: كىندىك ئوتتۇرىسىدىكى ئويمانلىقتا.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بۇ پەللە ئورنىغا يىڭنە سانجىشقا بولمايدۇ، كېلىنىكىدا بۇ پەللە ئورنىغا ئەمەندە ئىسسىق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قورساق گوكۇراش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، ئىچى سۈرۈپ توختىماسلىق، كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق، قورساق سۇلۇق ئىششىقدىن بولغان قورساق چىڭقىلىش، مەقەت چىقۇقى، پەتەق، تۇت مۇجە تۇتۇلاش، تۇتقاقلىق. كېسەلدىكى ئارقىغا تارتىشىپ قىلىش، كۆپ تەرلەش.



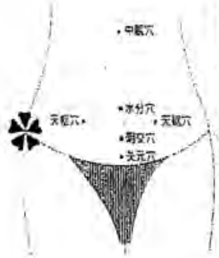


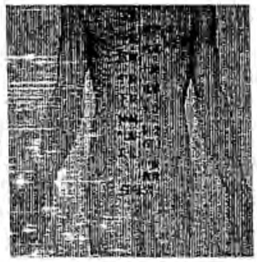
.58 تيەن شۇ tian shu 天枢

ئورنى: كىندىكنىڭ ئىككى يان تەرىپىدىكى 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90° گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 فۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كىندىك ئەتراپى ئاغرىش، قورساق كۆپۈپ ئۈچەي غورۇلداش، ئىچى سۈرۈپ توختىماسلىق، قان تولغاق، قەبزىيەت، قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، قورساق سۇلۇق ئىششىقى، ھەيز نورمالسىزلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى قىبىلىلاش، ئۈچەي تۇسۇلۇش، ئۈچەي چاپلىشىپ قېلىش، ئۈچەي يۆلىنىشىكى مەددە قۇرۇت، سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى



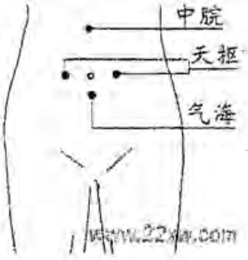


.59 يىن جاۋ yin jiao 阴交.

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 فۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇغۇتتىن كېيىنكى شوك، قورساق ئاغرىش، قورساق سۇلۇق ئىششىقى، ھېيز نورمالسىزلىق، ئاق خۇن كۆپكىلىش، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى قېلىنلاش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، جىنسى ئەزا قىچىشىش، كىچىك تەرەت كەلمەسلىك، يەللىك چىقىق، ئورۇقدان ئاغرىقى، روھىي كېسەللىك ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېما كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



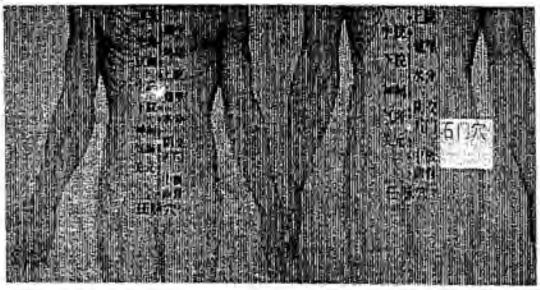
.60 چى خەي qi hai 气海.

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 1.5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا، يەنى 阴交 يەللىدىن 0.5 فۇڭ ئاستىدا.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 فۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، ھەيز نورمالسىزلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھېيز ئاغرىتىپ كېلىش، ھېيز تۇتۇلۇش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك، ئەرلەر دىكى جىنسى ئاجىزلىق، تۆت مۇچە كۈچسىزلىك، نېۋروز پارالىچى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ھەرخىل جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

57

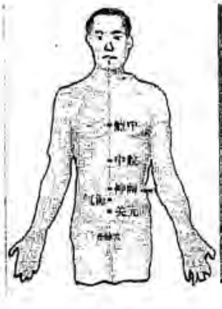


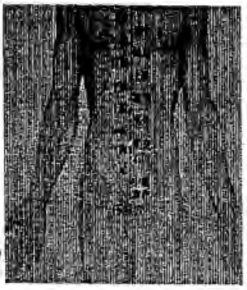
61. شى مېن shi men 石门

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا، يەنى 气海 پەللىدىن 0.5 سۇڭ ئاستىدا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، قورساقتا سوجۇشۇش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئادەتنىڭ كۆپ بولۇشى، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، يەللىك چىقىق، ئۈچەي چاۋسىنىڭ پالەچلىنىشى، داس بوشلۇقى ياللۇغى،ھەرخىل جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



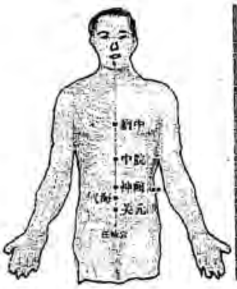


62. گۇەن يۈەن guan yuan 关元

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا، يەنى 石门 پەللىدىن 1 سۇڭ ئاستىدا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلىنىش، تۆۋەنكى قورساق قىسىم ئاغرىش، مەقئەت چىقىقى، يەللىك چىقىق، قانلىق تەرەت، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك قېتىمى كۆپىيىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئەرلىك ئاجىزلاش، ئېرما بالدۇر كېتىش، سۆزنەك، ئاقسىللىق سۈيدۈك، بالىياتقۇ بوشىشىپ كېتىش، ھەيز نورمالسىزلىق، ھەيز تۇتۇلۇش، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئادەتنىڭ كۆپ بولۇشى، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك، داس بوشلۇقى ياللۇغى، ئورۇق بېقىش ۋە بالىرىنىڭ ئەگرى — بوگرى كۆپىيىشى، ھەرخىل جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

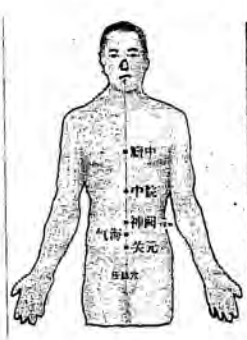


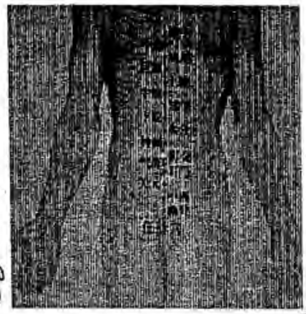
63. ۋېي داۋ wei dao 维道.

ئۆرنى: 关元 پەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 6 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 ئىنچىكە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىياتقۇچۈشۈش، بالىياتقۇدىكى خالتىلىق ئىششىق، بالىياتقۇ بويۇندىكى زەدە، بەل ئاغرىقى ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش.



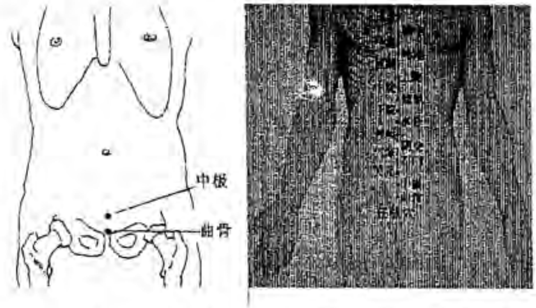


64. جوڭ جى zhong ji 中极.

ئۆرنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 4 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا، يەنى 关元 پەللىدىن 1 سوڭ ئاستىدا ياكى نومۇس سۆڭىكى بىرلەشمىدىن 1 سوڭ ئۈستىدىكى ئورۇن.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇنىڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۆزنەك، سۈيدۈك تامچىلاش، دوۋسۇن ياللۇغلىنىش، تۇغماسلىق، تۇغۇتتىن كېيىنكى قان توختىماسلىق، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، ئەرلىك ئاجىزلىق، جىنسىي ئەزا يىگىلەش، ئىسپېرما بالدۇر كېتىش، ھەيز نورماسىزلىق، ھەيز توختاپ قېلىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنسىي يول ئاغرىش، جىنسىي ئەزا قىچىشىش، جىنسىي ھاياتنىڭ تۆۋەن بولۇشى، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش، بالاھەمرىيى چۈشمەسلىك، سوزۇق ئىششىق(قورساق ۋە داس بوشلۇقىدىكى سوزۇق ئىششىق).

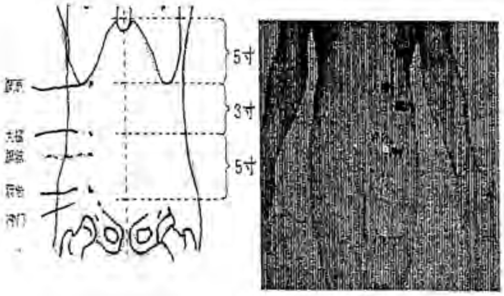


65. چۇ گۇ qu gu 曲骨

ئورنى: كىندىكتىن تىك ئاستىغا 5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا، يەنى 中极 پەللىدىن 1 سۇڭ ئاستىدا ياكى نومۇس سۆڭىكى بىرلەشمىسىنىڭ ئۈستىدىكى ئويمان ئورۇندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىنسىي ئاجىزلىق، ئىسپرما بالدۇر كېتىش، سۈزەنەك، سىيەلمەسلىك، ئورۇقدان سوغۇق تەرلەپ قېچىشىش، جىنسىي ئەزادىكى قىچىشىش، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى قىبلىنلاش، بالياتقۇ بويىنى زەدىسى، تۇغۇتتىن كېيىنكى بالياتقۇنىڭ قىسقىرىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، دوۋسۇن پالەچلىنىش، تۇۋەنكى قورساقنىڭ ئۇتكۇر كۆپۈپ ئاغرىشى، سۈيدۈك تامچىلاش، پەتەق، مەنىي ئېقىپ قېلىش، جىنسىي ئەزالاردىكى يىگىلەش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز نورمالسىزلىق، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئورۇق بىغىش ۋىنالىرىنىڭ ئەگرى — بۈگرى كۆپۈۋېلىشى.

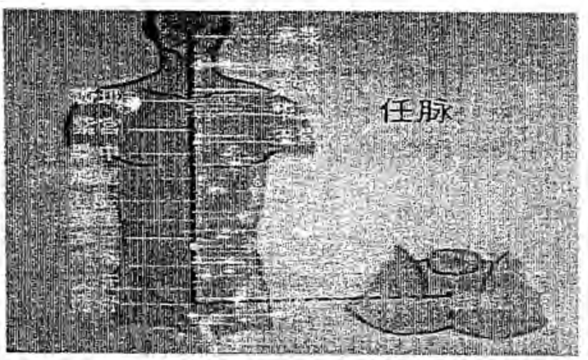


66. چوڭ مېن chong men 冲门

ئورنى: 曲骨 پەللىدىن ئىككى يان تەرەپتىكى 4 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق ئاغرىش، چۇقۇق(پەتەق)، ھېيز خۇنىنىڭ كۆپ بولۇشى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، سۈزەنەك ، ئىسپرما چىقىرىش يوللىرىدىكى ھەرخىل ئاغرىقلار، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى سىپازملىنىش، سىيىت يېرى ئۇسۇپ قېلىش ۋە سىيىت يېرىدىكى ئىششىق، ھەرخىل جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



.67 خۇي يىن 会阴 hui yin

ئورنى: ئەرلەرنىڭ زەكىرى بىلەن مەقەتنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا، ئاياللارنىڭ ئوڭ — سول چوڭ جىنسىي لەۋنىڭ ئارقا قىسىم تۇتاشقان جايىدىكى ئورۇندا

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئەرلەردىكى ئورۇقدانىنىڭ كۆپ تەرلىشى، ئاياللاردىكى جىنسىي يولدىكى ئاغرىش، قىچىشىش، قورغاقلىشىش ۋە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى، سۆزنەك، ئۆتكۈر سۈيدۈك يولى سىيازمىلىنىشتىن بولغان سىيەلمەسلىك، بوۋاسىر، قەۋزىيەت، ھەيز نورمالسىزلىق، مەقەت چىقىش، جىنسىي ھەۋەسنىڭ تۆۋەن بولۇشى، سۈيدۈك تامچىلاش، مەنىي ئېقىش، ھەيز توختۇلۇش، ھوشسىزلىنىش، ساراڭلىق.

4- مۈرە ۋە يۇقارقى مۈچە قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللەر:

.68 جيەن يۈ 肩髃 jian yu

ئورنى: قولنى يۇقىرى ئالدى تەرەپكە كۆتۈرگەندە مۈرە بوغۇمىنىڭ ئۈستى ئىچى تەرىپىدە پەيدا بولغان ئويمانىدا بولۇپ ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: قولنى يۇقىرى ئالدى تەرەپكە كۆتۈرگۈزۈپ بەللە ئورنىنى بەلگىلەپ بولغاندىن كېيىن، قولنى چۈشۈرگۈزۈپ، بەللە ئورنىغا يىڭنىنىڭ ئۇچىنى يۇقىرىدىن تۆۋەن تەرەپكە يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مۈرە بوغۇمى پالەچلىنىش، مۈرە ۋە بىلەكنىڭ سىقىراپ ئاغرىشى، بىلەك قىسمىنىڭ

پالەچلىنىشى، يېرىم پالەچ، مۈرە قىسمىنىڭ قىزىشىپ كېتىشى.

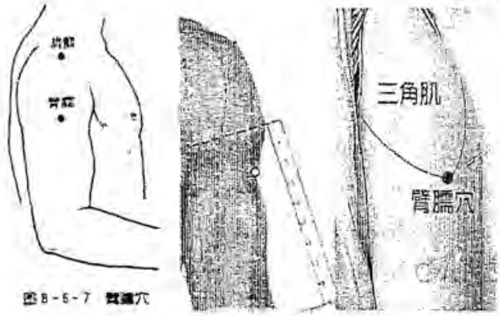


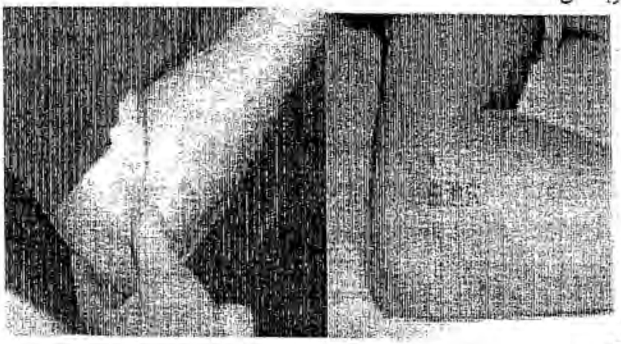
图8-6-7 臂臑穴

69. بى ناۋ bi nao 臂臑·

ئورنى: يۇقارقى بىلەكنى ئوز تۈۋىگە ساڭگىلىتىپ تۇتقاندىكى 肩髃 پەللىدىن تىك تۆۋەندىكى 4 سۇڭ كېلىدىغان جايدا، يەنى ئۈچ باشلىق مۇسكۇلنىڭ تۆۋەنكى ئۇچچى ئاخىرلاشقان جايدا، ياكى چۈچى پەللىدىن 7سۇڭ يۇقۇرىغا، بولۇپ ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: قولنى تۆۋەنگە تىك ساڭگىلىتىپ تۇرۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 —1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مۈرە ۋە بىلەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى. مۈرە بوغۇمى پالەچلىنىش، قوۋۇزغا ئارىلىق نېرۋا ئاغرىقى، بويۇن گەجگە قىسمىنىڭ قېتىشىپ قېلىشى.



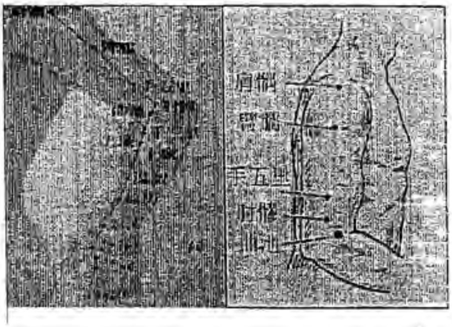
70. چۈ چى qu chi 曲池·

ئورنى: جەينەكنى ئەگكەن ۋاقىتتىكى جەينەك ئويمىندا پەيدا بولغان تاجىسمان سىزىقنىڭ سىرتقى ئۇچىدا، يەنى جەينەكنى ئەگكەن ۋاقىتتىكى جەينەك قىسمىدا پەيدا بولغان گۈمبەز ئورنىدا، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەكنى ئەگكۈزۈپ تۇرۇپ تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەرخىل تېرىسىنىڭ كېسەللىكلىرى، بۆكام، كېزىك، تۇتۇقسىز چىقىشىپ ئاغرىش، ئىچى تېتىلداش، يوتقۇنچاق كېكىردەك قىسمىنىڭ ئاغرىقى ۋە ئىششىقى، چىش ئاغرىقى، قورساق ئاغرىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، چىقان، غەلۋىرەك، ھەرخىل تېرە ئەسۋىسى، سىلىس، يەل تاشما، ھەيز نورماللىسىزلىق، يۇقۇرى قان

بسم، ئىلىشىپ قېلىش، توڭۇپ تىترەش، قول بىلەكنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، قول جەينەك قىسمىنىڭ كۆچىزلىنىشى، مېڭگە قان چۈشۈش، ھوشسىزلىق، بوقاق، يىرىم تەن پالەچلىنىش.

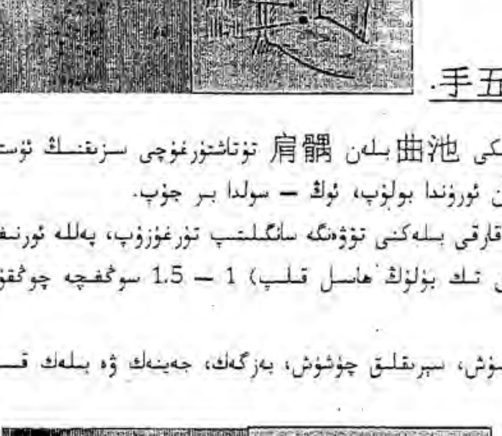


71. شوۋ ۋۇ لى shou wu li 手五里.

ئورنى: قولنى تۈزۈنگە تۈز سانگىلىتىپ تۇرغاندىكى 曲池 بىلەن 肩髃 تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى 曲池 پەللىسىدىن يۇقۇرغا 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ – سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يۇقارقى بىلەكنى تۈزۈنگە سانگىلىتىپ تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 – 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتىلىش، قان قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، بەزگەك، جەينەك ۋە بىلەك قىسمىنىڭ پالەچلىنىشى، يىرىم بەدەن پالەچلىنىش.

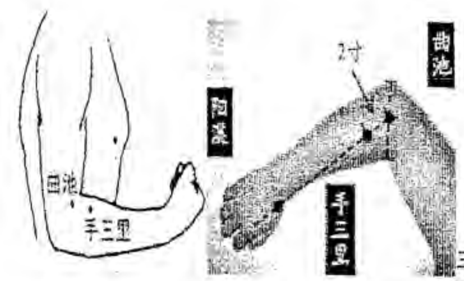


72. جوۋ جيەن zhou jian 肘髎.

ئورنى: جەينەكنى ئەگكەندىكى 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 بىلەكنى تۈزۈنگە سانگىلىتىپ تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادوسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 – 0.8 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مۈرە بىلەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى، چىمچىلاق بارماق ۋە ئاسىي بارماقنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ۋە تۈزۈنكى بىلەك قىسمىنىڭ ئۇيۇشۇشى، ماغدۇرسىزلىق.



73. شوۇ سەن لى 手三里 shou san li

ئورنى: جەينەكنى ئەگكەن ۋاقىتتىكى 曲池 پەللىدىن 2 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چىش ئاغرىش، ئاۋازى پۈتۈش ۋە يوقۇلۇش، يۇتقۇنچاق ئىششىش، يۈز نېرۋا پالەچى، يېرىم تەن پالەچى، قورساق كۆپۈش، قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش، يۇقارقى بىلەك ئۇيۇشۇپ ئاغرىش، جەينەك يەغلۇۋېلىپ رۇسلىغىلى بولماسلىق، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، كۆكرەك بېزى سىيازلىنىش.

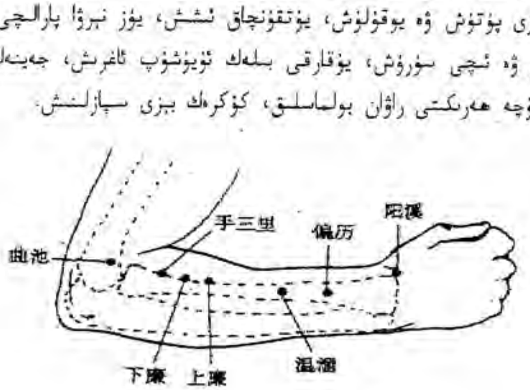


图 8-6-5 偏历、温溜穴等

74. شاڭ ليەن 上廉 shang lian

ئورنى: جەينەكنى ئەگكەن ۋاقىتتىكى سىرتقى تەرەپ 曲池 پەللىدىن 3 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، بولۇپ، يەنى 手三里 پەللىدىن 1 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، ئۈچەي غولدۇرلاش، ئىچى سۈرۈش، يۇقارقى مۇچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، مۈرە ۋە يۇقارقى بىلەك قىسمىنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى ۋە ئۇيۇشۇشى، دوۋسۇن پالەچى، سوزنەك، يېرىم تەن پالەچى، ئۈچەي غولدۇرلاش، ئۈتكۈر ھوشىدىن كېتىش.

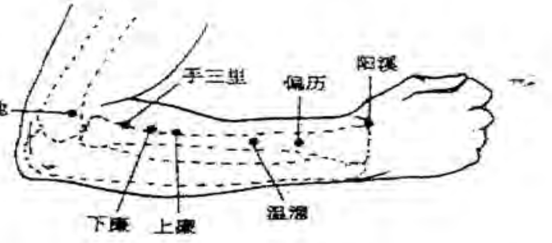


图8-6-5 偏历、温溜穴等

下廉 xia lian شيا ليەن .75

ئورنى: جەينەكنى ئەگكەن ۋاقىتتىكى سىرتقى تەرەپ 曲池 پەللىدىن 4 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، بولۇپ، يەنى 上廉 پەللىدىن 1 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5- 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش قېيىش، باش شالدىراش، كۆز ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، تاماق سىڭمەسلىك، سۈت بېزى يىرىڭلىق ئىششىقى، جەينەك بىلەك ئاغرىش، يۇقارقى مۈچە ئۇيۇشۇپ چىڭقىلىپ ئاغرىش، دوۋسۇن پارالىچى، قانلىق سىيدۈك، قورساق تۆۋەنكى قىسمى سانجىلىنىش، قورساق غورۇلداش، يۈرەك ئالدى رايون ئاغرىش، ئۆپكە تۇبېركۇليوز.

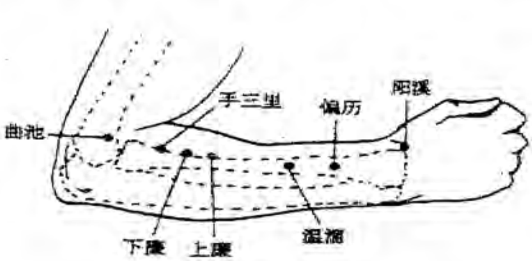


图8-6-5 偏历、温溜穴等

温溜 wen liu ۋېن ليۇ .76

ئورنى: 下廉 پەللىدىن 3 سۇڭ تۈز ئاستىدىكى ئورۇندا، يەنى بېغىش بوغۇمىنى ئەگكەندە پەيدا بولغان كۆندىلەڭ توغرا سىزىقنىڭ سىرتقى تەرەپ 5 سۇڭ يۇقۇرىدىكى ئورۇندا. ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5- 0.8 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، يۈز قىسمى ئىششىش، بۇرۇن قاناش، تىل ۋە ئېغىزنىڭ چىڭقىلىپ ئاغرىشى، بوتقۇنچاق كېكىردەكنىڭ ئىششىپ ئاغرىشى، ئۈچەي غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، ئېلىشىپ قېلىش، قۇسۇش، مۈرە ئۈچىسى قىسمىنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى، بېغىش بىلەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى، يۇقارقى مۈچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق.

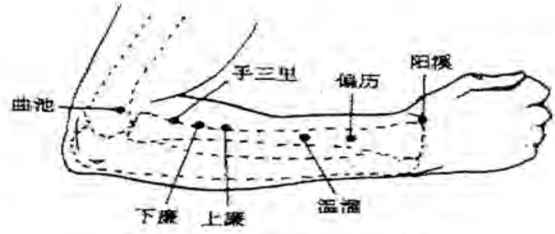


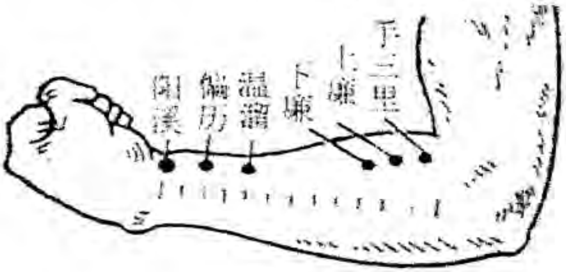
图 8-6-5 偏历、温溜穴等

77. پيەن لى 偏历 pian li

ئورنى: 温溜 يەللـــدىن 2 سۇڭ تۆز ئاستىدىكى ئورۇندا، يەنى بىغش بوغۇمىنى ئەگكەندە پەيدا بولغان كۆندىلەڭ توغرا سىزىقنىڭ سىرتقى تەرەپ 3 سۇڭ يۇقۇردىكى ئورۇندا. ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق تىك بولۇق ھاسىل قىلىپ) 0.3ـ 0.5 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۇرۇن قاناش، كۆز ئالغايلىق، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، يۈز نېرۋا پارالىچى، كېكىردەك ياللۇغلىنىش، تۇتقاقلىق كېسەل، سۇلۇق ئىششىق، مۇرە، بىلەك، جەينەك، بىغش قىسىملىرىنىڭ ئاغرىقلىرى، چىش ئاغرىش، مۇرە بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى بوغۇملارنىڭ ياللۇغلىنىشى، ئانگىنا.

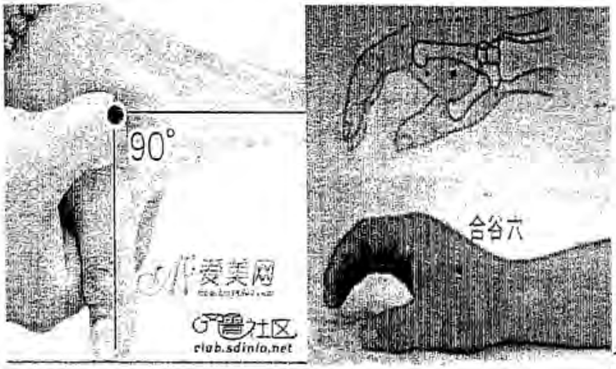


78. ياڭ شى 阳溪 yang xi

ئورنى: قول بىغش بوغۇم دۈمبە كۆندىلەڭ توغرا سىزىق ئۈستىدىكى سىرتقى تەرەپتىكى يىقىن بولغان ئورۇندىكى ئويماندا بولۇپ ئوڭ ـ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇق ھاسىل قىلىپ) 0.3ـ 0.5 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، ئانگىنا، چىش ئاغرىش، يېرىم تەن پارالىچى، ئاياللاردا ھەيز كېلىشنىڭ نورماللىسىزلىقى، باللاردىكى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، بىلەيزۈك بوغۇم ئاغرىشى، قول تىترەش.

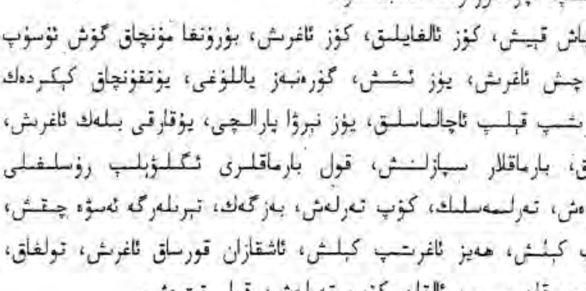


合谷 he gu خې گۇ .79

ئورنى: قول دۈمبە قىسىم بىرىنچى ئىككىنچى ئالقان سۆڭەك ئوتتۇرسىدىكى ئويمان ئورۇندا. يەنى ئىككىنچى ئالقان سۆڭەك سىرتقى تەرەپ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.5- 1 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز ئالغايلىق، كۆز ئاغرىش، بۇرۇنغا مۇنچاق گۆش ئۆسۈپ قېلىش، بۇرۇن قاناش، قۇلاق غوڭۇلداش، چىش ئاغرىش، يۈز ئىششىش، گورەنبەز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، ئاۋاز يوقۇلۇش، چىشى كىرىشىپ قېلىپ ئاچالماسلىق، يۈز نېرۋا پالەچى، يۇقارقى بىلەك ئاغرىش، يۇقارقى مۈچە ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، بارماقلار سىيازلىنىش، قول بارماقلىرى ئېگىلىۋېلىپ رۇسلىغىلى بولماسلىق، يۆتۈلۈش، قىزىپ توڭلاپ تىترەش، تەرلىمەسلىك، كۆپ تەرلەش، بەزگەك، تېرىلەرگە ئەسۋە چىقىش، دانىخورەك، ھەيز توختۇلۇش، ئاق خون كۆپ كېلىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ئاشقازان قورساق ئاغرىش، تولغاق، كىچىك بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، يۇقۇرى قان بېسىم، ئالقان كۆپ تەرلەش، قول تىترەش.



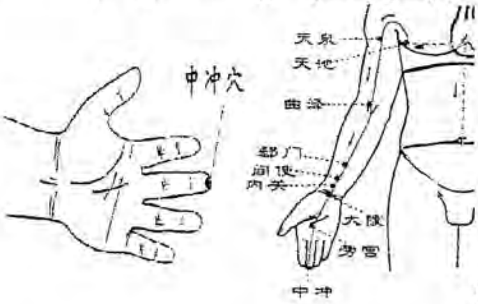
商阳 shang yang شاڭ ياڭ .80

ئورنى: كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ سىرتقى تەرەپ 0.1 سۇڭ بولغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە(يەنى بارماق ئۇچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گىرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.2-

0.3 سوڭفچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ..

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشۈش، ئۆتكۈر ھوشىدىن كېتىش، يۈز نېرۋا پالەچى، ئانگىنا، ئېغىز ئىچكى بوشلۇقى سىيازلىنىش، چىش ئاغرىش، قولاق غوڭۇلداش، گاسلىق، كۆز كېسەللىكلىرى، قىزىتما.



81. جوڭ چوڭ 中冲 zhong chong

ئورنى: ئوتتۇرا بارماق ئۇچى ئوتتۇرا قىسمىدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بارماق ئۇچىدىن بارماق تۈۋىگە قارىتىپ يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.1ـ 0.2 سوڭفچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ياكى يەللە ئورنىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.

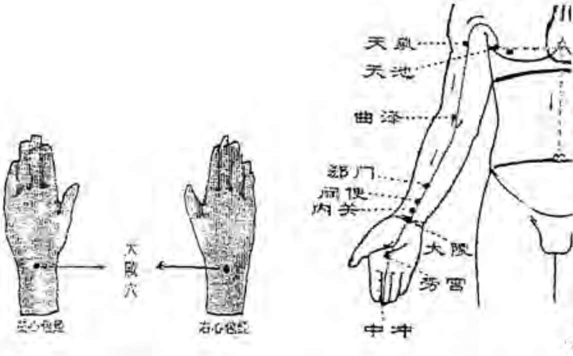
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھوشسىزلىنىش، يۈرەك سانجىقى، شوك، باش ئاغرىش، قولاق غوڭۇلداش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، كىچىك باللارنىڭ كېچىسى چۆچۈپ تولا يىغلىشى، مېڭىگە قان چۈشۈش، ئالقان قىزىش، يۇقىرى قىزىتما، جىددىي قۇتقۇزۇشتا ئەڭ مۇھىم يەللە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

82. لاۋ گوڭ 劳宫 lao gong

ئورنى: ئالقان ئوتتۇرا كۆندىلەڭ سىزىقى ئۈستىدىكى ئىككىنچى -ئۈچىنچى ئالقان سۆڭەك ئارىسىدىكى ئارىلىقتا. يەنى مۇشتى تۈگكەن ۋاقىتتىكى ئوتتۇرا بارماق ئۇچى تەگكەن ئورۇندا.قىسمىدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.3ـ 0.5 سوڭفچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: شامالداش، ھوشسىزلىنىش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىپ قۇسۇش، ئېلىشىپ قېلىش، ئېغىز يارىسى، ئېغىز پۇراش، يۇتۇشنىڭ قىيىنلىشى، ئىشتىھاسىزلىق، ئېغىز بوشلۇقى سىيازلىنىش، بورۇن قاناش، ئاياللاردىكى چىش مىلىكىنىڭ سىيازلىنىشى، يۇقارقى مۇچە سىزسىلىرىنىڭ يوقۇلۇشى ۋە ئاجىزلىشى، يۈرەك سانجىقى، مېڭىگە قان چۈشۈش، قول تىترەش، ئالقان كۆپ تەرلەش، ھېستېرىيە كېسەللىكى.

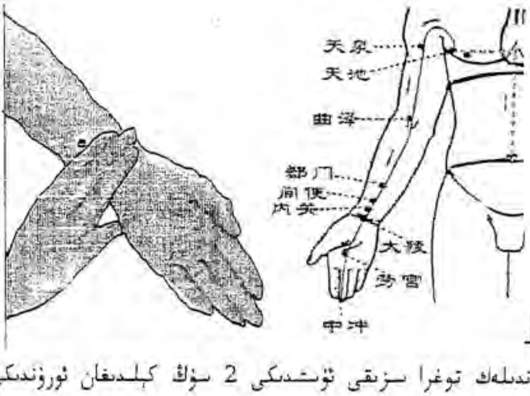


83. دا لىڭ 大陵 da ling

ئورنى: قول ئالقان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەڭ توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى ئويمانىدا، يەنى يان بىلەن سۆڭەك بىلەن ئىچكى بىلەك سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.5ـ 0.8 سۇڭقەچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، ئېلىشىپ قېلىش، ساراڭلىق، كۆكرەك ئاغرىش، كېكىردەك پالەچلىنىش، كۆلگۈنچەكلىك، ئاسان قورقۇش، بېغىش بوغۇم ئاغرىقى، قولتۇق لىمفا تۈگۈنچىلىرىنىڭ سىيارلىنىشى، ئاڭغا، باش ئاغرىش، قىزىتما، ئاشقازان قاناش، ئۇخلىيالماسلىق، باللاردىكى قىزىل.



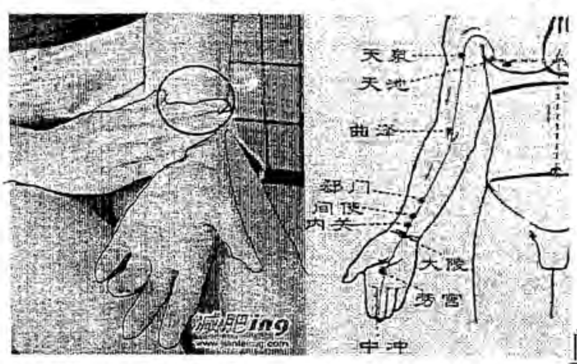
84. نېي گۇەن 内关 nei guan

ئورنى: قول ئالقان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەڭ توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويمانىدا،يەنى ئالقان ئۇزۇن مۇسكۇل پېيى بىلەن يان بىلەك سۆڭەك بېغىشىنى ئەگكۈچى مۇسكۇل پېيى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1ـ 1.5 سۇڭقەچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك سانجىقى، يۈرەك سېلىشىنىڭ تېزلىشىپ كېتىشى، يۇقۇرى قان بېسىم، ھېستېرىيە، ئېلىشىپ قېلىش، كۆكرەك ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، يۇقۇرقى قورساق قىسمىنىڭ ئاغرىشى، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئايلىنىپ كېتىش، ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، يېرىم باش ئاغرىش، قىزىتمىلىق

كېسەللىكلەر، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، جەينەك ۋە بىلەك قىسمىنىڭ سىيازلىنىپ ئاغرىشى، بەزگەك.

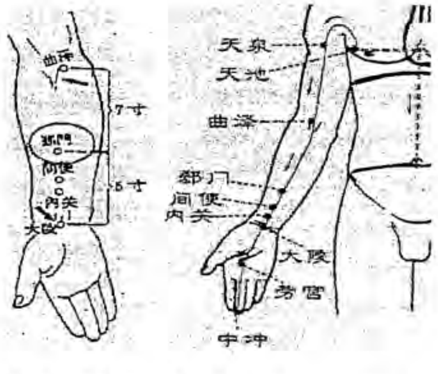


85. جيەن شى 间使 jian shi

ئورنى: قول ئالقان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەڭ توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويمانda،يەنى ئالقان ئۇزۇن مۇسكۇل پېيى بىلەن يان بۇلەك سۇڭەك بېغىشنى ئەگكۈچى مۇسكۇل پېيى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، 内关 يەللىسدىن تىك 1 سۇڭ يۇقىرى ئورۇندا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1ـ 1.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغۇلۇش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، تىنچسىزلىق، بەزگەك، ساراڭلىق، ئېلىشىپ قېلىش، قولتۇق ئىششىش، جەينەك سىيازلىنىپ بىلەك ئاغرىش، كېكىردەك كېسەللىكلىرى، بوتقۇنچاق كېسەللىكى، ئاياللاردا ھەيزنىڭ تەرتىپسىزلىكى، بالىياتقۇغا قان تولۇش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش.

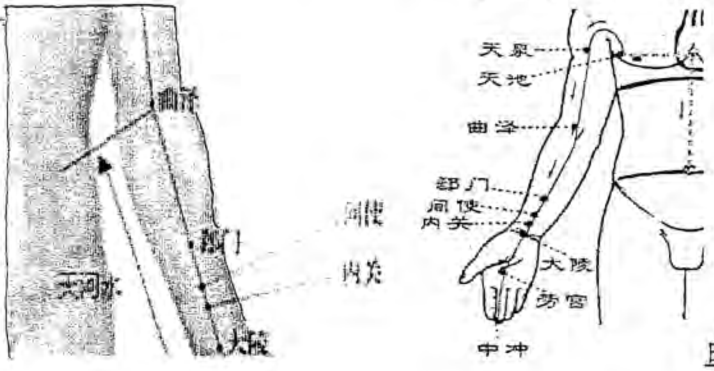


86. شى مېن 郄门 xi men

ئورنى: قول ئالقان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەڭ توغرا سىزىقى ئۈستىدىكى 5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويمانda،يەنى ئالقان ئۇزۇن مۇسكۇل پېيى بىلەن يان بۇلەك سۇڭەك بېغىشنى ئەگكۈچى مۇسكۇل پېيى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، 间使 يەللىسدىن تىك 2 سۇڭ يۇقىرى ئورۇندا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەلكە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1ـ 1.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئاسان قورقۇش، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، بۇرۇن قاناش، روھى كېسەل.

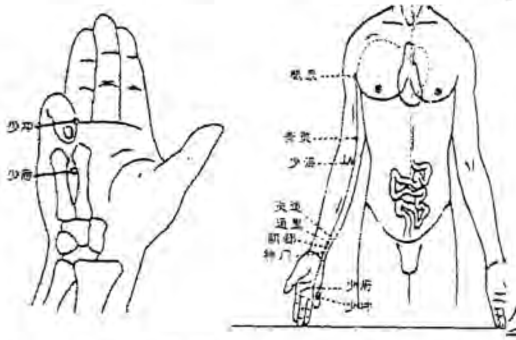


87. چۈزى 曲泽 qu ze

ئورنى: جەينەكنى ئالدى تەرەپكە يېرىم ئەگكەندىكى، جەينەك كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىنىڭ ئۈستى، يۇقارقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلىنىڭ ئىچكى تەرەپ ئويمىندا بولۇپ، يەنى جەينەك كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئويماندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇڭگەچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش،يۈرەك قوزغىلىش، ئاسان چۆچۈش، يۇقۇرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىچى تىتىلداش، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، جەينەك تولغۇنۇپ كېتىش، جەينەك بىلەك تارتىشىپ ئاغرىش، يۇقارقى مۈچە تىترەش، ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش.

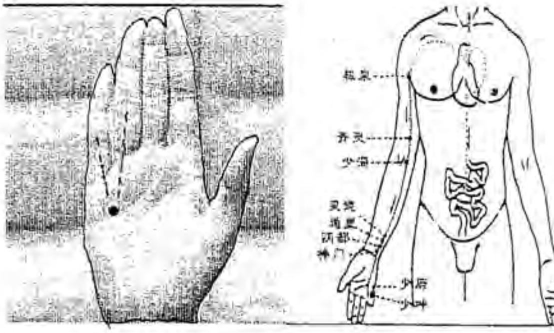


88. شاۋ چوڭ 少冲 shao chong

ئورنى: چىنچىلاق بارماق تىرنىقى يان بىلەك سۆڭەك تەرەپ تىرناق تۈۋىدىكى 0.1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە(يەنى بارماق ئۇچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قىيپاش ياتقۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 سۇڭگەچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ياكى پەللە ئورنىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك قوزغۇلۇش، يۈرەك ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، ساراڭلىق، يۇقۇرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ھوشىدىن كېتىش، قول ۋە بىلەكنىڭ سىيازىلىپ ئاغرىشى، قىزىتمىدىن كېيىنكى بەدەن بوشىشىپ كېتىش، كېكىردەك سىيازىلىش.

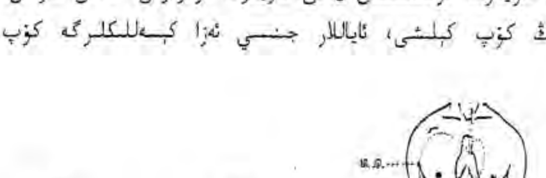


89. شاۋ فۇ shao fu 少府

ئورنى: ئالقان ئوتتۇرا كۆندىلەڭ سىزىقى ئۈستىدىكى4- 5- ئالقان سۆڭەك ئارىلىقىدىكى ئارىلىقىنىڭ ئالقان بارماق بوغۇمى تەرىپىدىكى ئويمانىدا يەنى مۇشتى تۈگكەن ۋاقىتتىكى چىمچىلاق بارماق ئۇچى تېگىشكەن ئورۇندا.قىسمىدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك قوزغۇلۇش، كۆكرەك ئاغرىش، ئاسان قورقۇپ چۆچۈش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، جىنسىي يول قىچىشىش ۋە ئاغرىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئالقان قىزىش، چىمچىلاق بارماق سىيازىلىپ ئاغرىش، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى، ئاياللار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



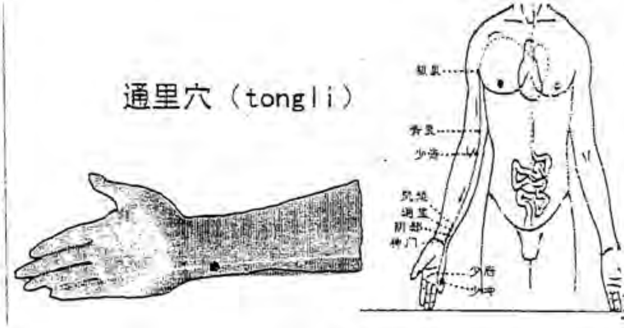
90. شېن مېن shen men 神门

ئورنى: تۇۋەنكى بىلەك ئالدى تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەڭ تۇغرا سىزىقىنىڭ ئۈستى ئىچكى تەرەپ، ئىچكى بىلەك بېغىشى يايپىقچى مۇسكۇل پەيىنىڭ سىرتقى قىرىدىكى ئويمانىدا ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، ئىچى سىقىلىش، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، قورقۇنچاقلىق، يىغلاڭغۇلۇق، ئېلىشىپ قېلىش، كۆز ئېقى سارغىيىش، قوۋۇرغا ئاغرىش، ئالقان قىزىش، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش،

باش ئاغرىش ۋە باش قېيىش، كانائ قورۇش، ئاۋاز چىقماسلىق، يۈرەك چوگىيش، بۇرۇن شىللىق پەردىنىڭ سىپازلىنىشى، تىل مۇسكۇللىرىنىڭ پالەچلىنىشى، ئىشتىھاسىزلىق، ئانگىنا، روھىي كېسەللىك، ھىستېرىيە، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك سېلىشىنىڭ تېزلىشىپ كېتىشى، ئايلىنىپ كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق.(بۇ پەللە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىم پەللە ھېسابلىنىدۇ)

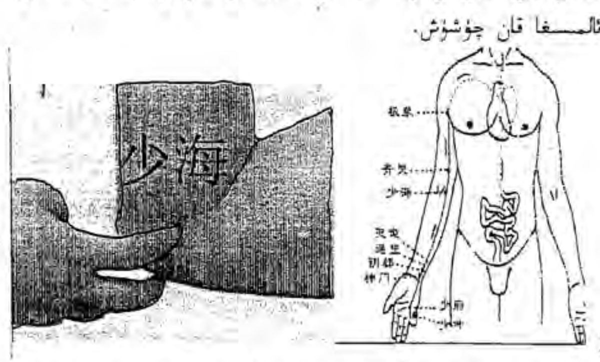


91. تۇڭ لى 通里 tong li

ئورنى: 神门 پەللىسىدىن تىك يۇقىرىدىكى 1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك چالاڭقۇراش، يۈرەك ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، يۆتىلىپ تۇرىدىغان ئىششىش، ئاۋاز پۈتۈش، تىل پالەچلىنىش، ئاياللاردىكى ھەيز كۆپىيىش، ھىستېرىيە، بىغش ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، كۆز ئالمىسىغا قان چۈشۈش.



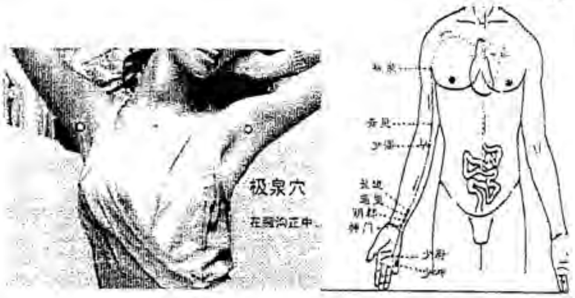
92. شاۋ خەي 少海 shao hai

ئورنى: جەينەكنى ئەگكەندە ھاسىل بولغان كۆندىلەڭ سىزىقنىڭ ئىچكى تەرەپ ئۇچىدىكى ئويمان ئورۇندا، يەنى 曲池 پەللىسى بىلەن يۇقارقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇل تۇۋۈنىكى پەيى ئارىسىدىكى ئويماندا بولۇپ، جەينەك كۆندىلەڭ سىزىق ئۈستىدە، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەك بوغۇمىنى ئەگكۈزۈپ تۇرۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5- 1 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ئاغرىش، قول تىترەش، بىلەك ئۇيۇشۇش، جەينەك تارتىشىپ ئاغرىش، قولتۇق ئاغرىش، قولتۇق ئىششىش، بويۇن قېتىۋېلىش، بىرىم پالەچ، سارائىلىق، ئېلىشىپ قېلىش، ئۇنتۇغاقلىق، باش ئاغرىش،

باش قېيىش، چىش ئاغرىش، ئۆپكە تۈيۈر كۆلىيۇز.



极泉 ji quan جى چۈەن .93

ئورنى: يۇقارقى بىلەكنى سىرتىغا تۈز ئاچقان ۋاقىتتىكى قولتۇقنىڭ ئوتتۇرا ئويمىنىدا بولۇپ، يەنى قولتۇق ئارتېرىيىسىنىڭ سوقىدىغان ئورنىدا، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىلەكنى سىرتىغا تۈز ئاچقۇزغان ھالەتتە تۇرغۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 — 0.3 سوڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك سانجىقى ۋە ھەرخىل يۈرەك ئاغرىقى، كۆكسى چىڭقىلىش، يۈرەك شالاڭغۇراش، ئىچى تىتىلداش، قورۇق ھۆ بولۇش، بەلۋاغسىمان قوتاق، قوۋۇغا ئارىلىقى نېرۋا ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق قىچىشىپ قۇرغاقلىشىش، مۈرە بىلەك جەينەك قىسمىنىڭ سىقىراپ ۋە توڭۇپ ئاغرىشى، ھېستېرىيە.

少泽 shao ze شاۋ زې .94

ئورنى: چىمچىلاق بارماق تىرنىقى ئىچكى بىلەك سۆڭەك تەرەپ تىرناق تۈۋىدىكى 0.1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە(يەنى بارماق ئۇچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 سوڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ياكى پەللە ئورنىدىن ئەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.

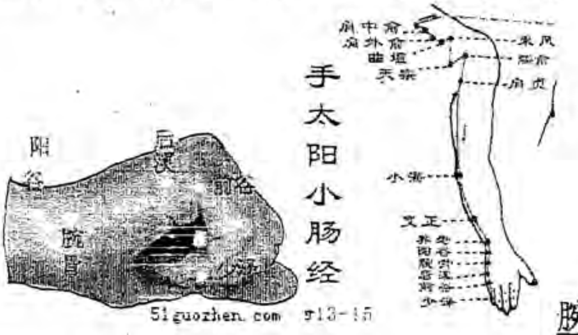
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك چوڭىيىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، يۆتەل، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ھوشىدىن كېتىش، باش ئاغرىش، يۇتقۇنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، سۈت بېزىدە پەيدا بولغان يىرىڭلىق ئىششىق، سۈت ئازلىق، سۈت بېزى ياللۇغى، مۈرە بىلەكنىڭ سىرتقى ۋە كەينى قىسمى ئاغرىش.

.95 خوۋ شى 后溪 hou xi

ئورنى: قول ئالقىنىنى يۇمغاندىكى بەشىنچى ئالقان ۋە بارماق سۆڭەك بوغۇمىنىڭ سىرتقى گىرۋەكىدىكى پۈلتىيىپ چىققان بوش ئورۇن بولۇپ ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇق ھاسىل قىلىپ) 0.5- 0.8 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بويۇن قېتىپ قېلىش، كۆز قىزىرىپ ئىششىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، ئېلىشىپ قېلىش، ئوغرى تەرلەش، مۈرە بىلەك قول بارماقلىرى تارتىشىپ قېلىش، يۈز نېرۋا پالەچى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، بۇرۇن قاناش، ئانگىنا، قول پالەچلىنىش، يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىق، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، بەزگەك.

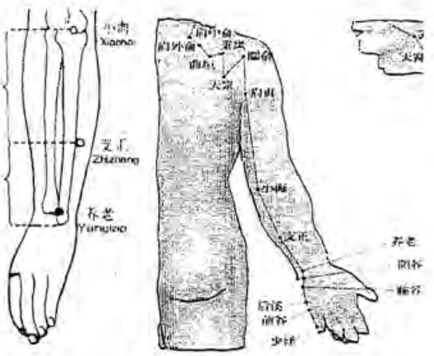


.96 ۋەن گۇ 腕骨 wan guo

ئورنى: بىلەيزۈك بوغۇمىنىڭ كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىنىڭ ئىچكى بىلەك تەرەپ ئۇچچىدىن، چىمچىلاق بارماق تەرەپكە 1 سۇڭ كېلىدىغان بوش ئويمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇق ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جەينەك ۋە بىلەيزۈك بوغۇملىرىنىڭ سىيازلىنىشى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆزدىن ياش ئېقىپ توختىماسلىق، قۇلاق غوڭۇلداش، باش ئاغرىش، قوسۇش،

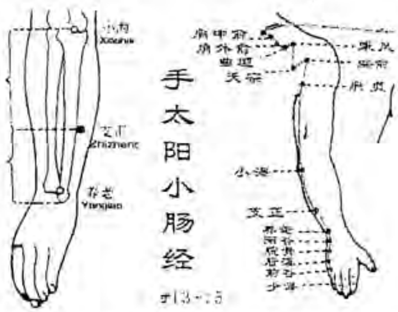


养老 yang lao ياڭ لاۋ .97

ئورنى: بېغىش بوغۇمىنى ئالقان تەرەپكە ئەككەندىكى، ئىچكى بىلەك سۆڭەك بىگىز سىمان ئۆسۈكچىنىڭ ئۇچچى قىسمىدا پەيدا بولغان ئۆيمانە بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.8 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كۆرۈش ئاجىزلىق، تاغاق قىسمىدىن تارتىپ جەينەك قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقلارنىڭ ئاغرىشى، ئۆتكۈر خارەكتىرلىك بەل چىم بولۇش، باشنىڭ ئارقىسى ئاغرىش، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، كۆزگە قان تولۇش، قول پالەچلىنىش

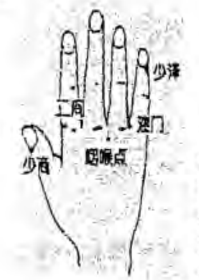


支正 zhi zheng جى جېڭ .98

ئورنى: 养老 پەللىسى بىلەن 小海 پەللىسى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتىدىكى، قول بېغىش بوغۇم دۈمبە كۆندىلەك تۇغرا سىزىقنىڭ ئىچكى بىلەك سۆڭەك ئۇچچى تەرىپىدىن تىك يۇقىرىغا 5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.3-0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جەينەك سىپازىلىنىش، قول بارماقلىرى ئاغرىش، بويۇن قېتىش، بوزگە قان تولۇش، كۆز تورلىشىش، ئۆسمۈرلۈكنى بېسىش، ساراڭ، روھى كېسەل، مېگە ئاجىزلاش، ئۆتكۈر ھەشىدىن كېتىش، باش ئايلىنىش، قول مۇسكۇللىرىنىڭ پالەچلىنىشى.



99. يې مېن ye men 液门

ئورنى: مۇشتەكنى تۈگكەن ۋاقىتتىكى قول دۈمبىسى 4- 5 -- ئالقان قول بارمان سۆڭەك بوغۇمى ئارىسىدا پەيدا بولغان ئويماندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش كۆز قىزىرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، قۇلاق ئاغرىش، بەزگەك، قول دۈمبىسى ئاغرىش، ھوشىدىن كېتىش، روھىي كېسەل، مۇرە ۋە جەينەك قىسمىنىڭ سىيازلىشى ۋە پالەچلىنىشى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، چىش مىلىكلىرىنىڭ سىيازلىنىش.

图8-7-1 液门、中渚穴

100. جوڭ جۇ zhong zhu 中渚

ئورنى: قول دۈمبىسىدىكى 液门 پەللىدىن 1 سۇڭ يۇقىرىدىكى، 4- ، 5- ئالقان سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويماندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

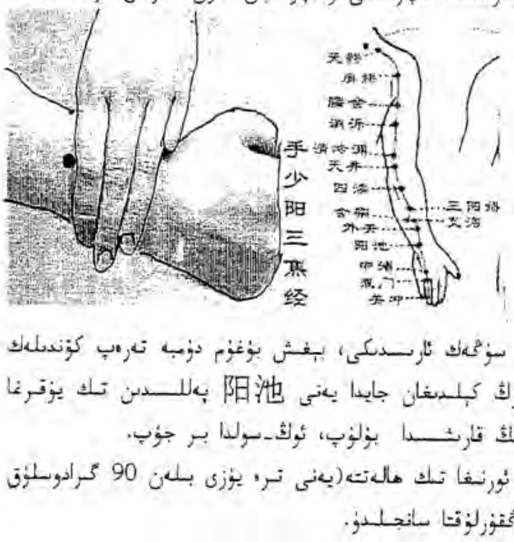
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، كېكىردەك سىيازمىسى، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق قانماسلىق، بەزگەك، قول بارماقلىرىنى ئاچالماسلىق، مۇرە دۈمبە جەينەك ئىچىشىپ ئاغرىش، ئۆتكۈر ھوشىدىن كېتىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆكرەك ئاغرىش.

101. ياڭ چى yang chi 阳池

ئورنى: بىغىش بوغۇمىنى توز تۇتقاندا، بىغىش بوغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىنىڭ ئوستىدىكى، بارماقلارنى تۈزلۈگۈچى غول مۇسكۇل پىيىنىڭ ئىچكى تەرەپ قىرىدىكى ئوپساندا بولۇپ، يەنى 养老 بەللىدىن باش بارماق تەرەپكە 1 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سوڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بىغىش ئاغرىش، جەينەك نېرۋا ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، بوتقۇنچاق ئىششىش، گاسلىق، بەزگەك، ئۇسسۇزلۇق قانماسلىق، دىئابىت، قول مۇسكۇلىنىڭ سىيازمىسى ۋە پارالىچى، قول تىترەش (رەئشە).



102. ۋەي گۇەن wai guan 外关

ئورنى: ئىچكى بىلەك سۆڭەك بىلەن تاشقى بىلەك سۆڭەك ئارىسىدىكى، بىغىش بوغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوڭ كېلىدىغان جايدا يەنى 阳池 پەللىدىن تىك يۇقىرىغا 2 سوڭ كېلىدىغان جايدا ياكى 内关 پەللىنىڭ قارشىسىدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق تىك بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قول بارماقلىرى ئاغرىش، قول تىترەش، جەينەك مۇرە ئېچىلىشى نورماللىسىزلىق، مۇرە ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىپ ئىششىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، قىزىتما، تۇۋەنكى ئېڭەك ئىششىش، قوۋۇزغا ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، چىش ئاغرىش، قول بوغۇملىرىنىڭ سىيازلىشى ۋە پالەچلىنىشى.گورەن بەز

پالەچلىنىشى.گورەن بەز ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر.

103. جى گوۋ zhi gou 支沟

ئورنى: ئىچكى بىلەك سۆڭەك بىلەن تاشقى بىلەك سۆڭەك ئارىسىدىكى، بېغىش بوغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەڭ تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرىغا 3 سۇڭ كېلىدىغان جايدا يەنى 外关 پەللىسىدىن تىك يۇقىرىغا 1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قوۋۇرغا ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، قۇسۇش، قەۋزىيەت، قول بارماقلىرى تىترەش، جەينەك بوغۇم ئاغرىش، ئۆتكۈر تىل پارالىچى، يۈرەك سانجىقى، مۈرە ئاغرىش، قولتۇق لىمفا تۈگۈنلىرىنىڭ ئىششىقى، بويۇن لىمفا بېزىنىڭ سىلى.

图12-10-2

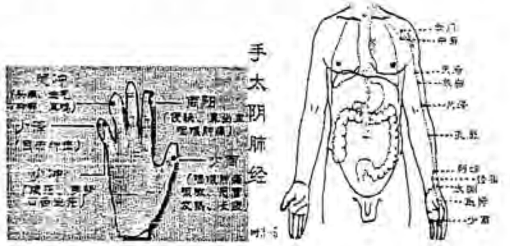
104. سى دۇ si du 四渎

ئورنى: بېغىش بوغۇم دۈمبە تەرەپ كۆندىلەڭ تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تىك يۇقىرىغا 7 سۇڭ كېلىدىغان، ئىچكى بىلەك سۆڭەك بىلەن تاشقى بىلەك سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان جايدا. يەنى ئىچكى بىلەك سۆڭەك بۇركۇت تۇمشۇقىدىن تىك تۆۋەن تەرەپكە 5 سۇڭ كېلىدىغان ئىچكى بىلەك سۆڭەك بىلەن تاشقى بىلەك سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان جايدا ياكى 支沟 پەللىسىدىن تىك يۇقىرىغا 4 سۇڭ كېلىدىغان جايدىكى ئىچكى بىلەك سۆڭەك بىلەن تاشقى بىلەك سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان جايدا، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

ئاناتومىيىلىك ھالەتتە تۇرغاندا قول دۈمبە تەرەپ بىلەيزۈك سىزىق ئۈستىدىكى 7 سۇڭ ئورۇندىكى ئىككى سۆڭەك ئارىسىدا بولۇپ 支沟 پەللىسى 4 سۇڭ ئۈستىدىكى ئورۇندا ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 ـ 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بېلەك ئاغرىش، ئاۋاز پۈتۈش، چىش مىلىكى ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ئىششىش، نەپەس سىقىلىش، بېلەكنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى، قولنىڭ پالەچلىنىش، يۈرەك سپازمىلىنىش، قول ۋە مۈرىلەرنىڭ ئاغرىشى

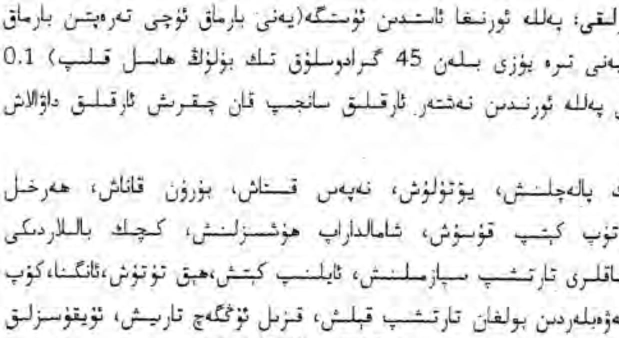


105. شاۋ شاڭ shao shang 少商

ئورنى: قول باش بارماق تىرنىقىنىڭ، تاشقى بىلەك سۆڭەك تەرەپ بۇلۇڭىنىڭ 0.1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا ئاستىدىن ئۈستىگە(يەنى بارماق ئۇچى تەرەپتىن بارماق تۈۋى تەرەپكە) قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق تىك بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. ياكى يەللە ئورنىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كېكىردەك پالەچلىنىش، يۆتىلىش، نەپەس قىسىش، بۇرۇن قاناش، ھەرخىل قىززىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىپ قۇسۇش، شامالداپ ھوشسىزلىنىش، كىچىك بالىلاردىكى شامالداش، ئۆلۈپ قېلىش، قول بارماقلىرى تارتىشىپ سپازمىلىنىش، ئاپلىنىپ كېتىش، ھېچ تۇتۇنۇش، ئاڭگىنا، كۆپ تەرلەش، كىچىك بالىلاردىكى ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان تارتىشىپ قېلىش، قىزىل ئۆڭگەچ تارىيىش، ئويقۇسىزلىق



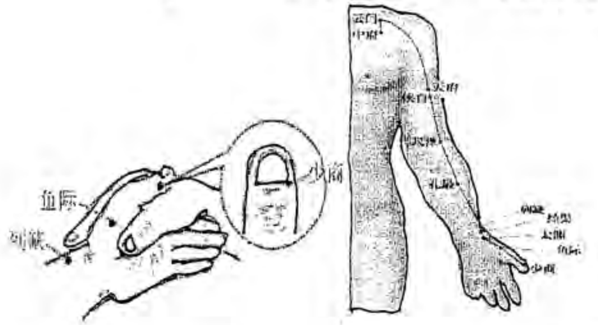
106. يۈ جى yu ji 鱼际

ئورنى: قول ئۇچۇق تۇرغاندىكى بىرىنچى ئالقان سۆڭىكى ئالقان تەرەپى ئوتتۇرا نۇقتىسىنىڭ ئىچكى تەرەپىدىكى چوڭ بېلىق قورسىقى سىمان مۇسكۇلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بوش ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ)تىك ھالدا 0.5 - 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتىلىش، قان قۇسۇش، يۇتقۇنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، ئاۋازى پۈتۈش،

يۆتەلگەندە ئۇچىدىغان ئۆپكە ياللۇغى، قىزىش، كۆكرەك دۈمبە ئاغرىپ ھەركەت قىلدۇرالماسلىق، سۈت بېزىدىكى يىرىڭلىق ئىششىق، جەينەك سىپازملىنىش،يۈرەك سانجىقى، نېرۋا مەنبەلىك يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەش، باش ئاغرىش، بادامسىمان بەز ياللۇغى، ئاۋاز پۈتۈش، كېكىردەك ياللۇغى، ئالقان كۆپ تەرلەش، قول پالەچلىنىش، ئىچى سىقىلىش، قىزىتما، قان تۈكۈرۈش، كىچىك بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش.

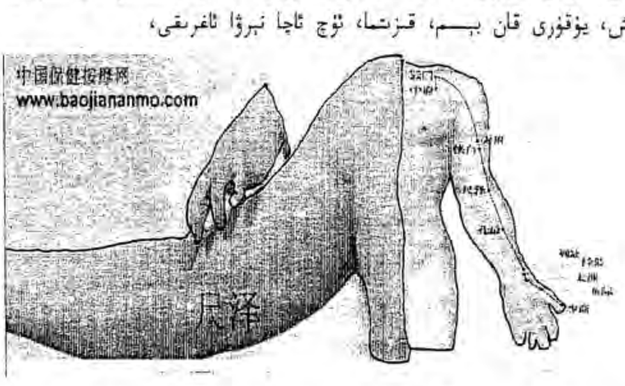


107. ليې چۆ 列缺 lie que

ئورنى: يان بىلەك سۆڭىكى بىگىزسىمان ئۆسۈكچىسىنىڭ ئۈستى ، ئالقان تەرەپ بېغىش بوغۇم كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىدىن 1.5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، يەنى ئىككى قولنى بىر- بىرىگە گىرەلەشتۈرگەندە بىر قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ ئۇچى كۆرسەتكەن پەي بىلەن سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ-سولدا بىر جۈپ. يان بىلەك سۆڭىكى سىرتقى قىرىنىڭ ئالدىدىكى ئورۇندا.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا بېغىش بوغۇمى تەرەپتىن جەينەك بوغۇمى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.3- 0.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتەل، نەپەس قىسىش، بوغۇز ئىششىش، شەققە(باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)، يېرىم پالەچ، كۆز ئېغىزى مايماق كېتىش، چىش ئاغرىش، بويۇن قېتىش، سۈيدۈك قىزىرىپ كېلىش، جىنسىي ئەزا ئاغرىش، بېغىشنىڭ كۈچسىزلىنىشى، باش ئايلىنىش، يۇقىرى قان بېسىم، قىزىتما، ئۈچ ئاچا نېرۋا ئاغرىقى،



108. چى زې 尺泽 chi ze

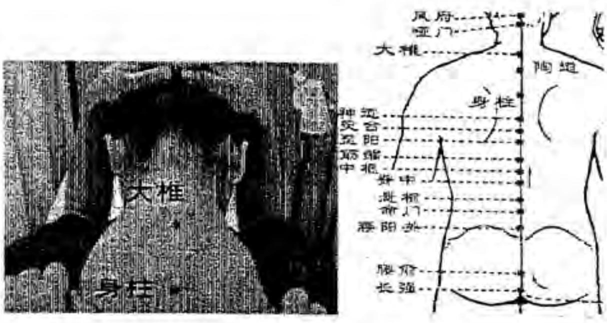
ئورنى: جەينەك بوغۇمىنى يېرىم ئەگكەن ۋاقىتتىكى 曲池 پەللىسى بىلەن يۇقارقى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇل تۈۋۈدىكى پەيى ئارىسىدىكى ئويماندا بولۇپ، جەينەك كۆندىلەڭ سىزىق ئۈستىدە، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: جەينەك بوغۇمىنى رۇسلاتقۇزۇپ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى

تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق تىك بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5ـ 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتىلىش، نەپەس قىستاش، قان تۈكۈرۈش، يۆتىلىپ چاچ كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، كۆكرەك قوۋۇرغا ئارىلىقى چىڭقىلىپ ئاغرىش، قۇسۇش، كىچىك بالىلاردىكى شامالداراش، جەيىدەك ۋە بىلەك قىسمىنىڭ تارتىشىپ ئاغرىش، ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، تۆۋەنكى بەلەك پالەچلىنىش، دوۋسۇن پالەچلىنىش، يىرىم تەن پالەچى، مۇرە قىسىم ئاغرىش.

5ـ دۈمبە ۋە بەل قىسمىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

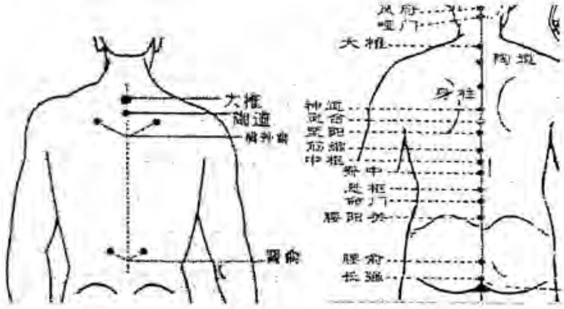


109. دا جۇي 大椎 da zhui

ئورنى: بويۇننى ئالدىغا ئېگىپ ئولتۇرغاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى، 7ـ بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن 6ـ بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئوسۇكچىسى ئارىسىدىكى ئويماندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنىڭ بېشىنى ئالدىغا ئېڭىشتۈرۈپ تۇرۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1ـ 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆتكۈر قىززىتمىلىق كېسەللىكلەر، بەزگەك، ھۆتىلىش، نەپەس قىستاش، ئېلىشىپ قېلىش، تۇتقاقلىق كېسەل، بويۇن قېتىۋېلىش، مۇرە ۋە دۈمبە قىسمىنىڭ ئاغرىشى، كەينىگە تارتىشىپ قادىلىپ قېلىش،كىچىك بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش، ئاسان چارچاش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، قىزىل، ئۆپكە تىبىركىلىيوزى، بۇرۇن قاناش، چىش مىلىكىنىڭ سىيازمىلىنىشى، كانايچە ياللۇغى.

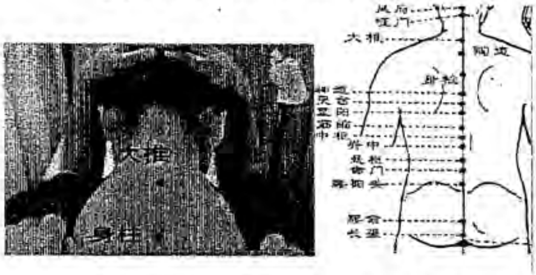


110. تاۋ داۋ 陶道 tao dao

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

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بويۇن ۋە باشنىڭ قېتىپ قېلىشى، توڭۇپ تىترەش ۋە قىززىش، ئۆتكۈر قىززىتمىلىق كېسەللىكلەر، بەزگەك، ھوتتۇلۇش، نەپەس قىستاش، ئېلىشىپ قېلىش، تۇتقاقلىق كېسەل، بويۇن قېتىۋېلىش، مۈرە ۋە دۈمبە بەل قىسمىنىڭ سىقراپ ئاغرىشى، كەينىگە تارتىشىپ قادىلىپ قېلىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش.

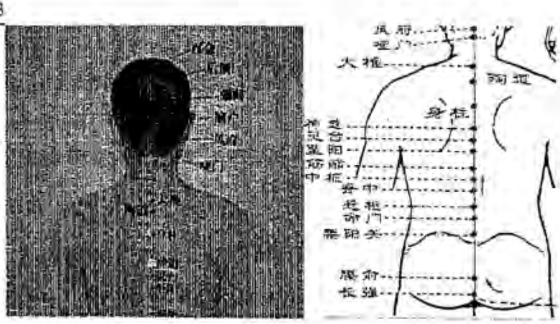


111. شېن جۇ 身柱 shen zhu

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

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەدەن قىززىپ باش ئاغرىش، مېڭە يۆلۈن كېسەللىكلىرى، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ قېتىپ قېلىشى، ناماشام قارىغۇسى، مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ بوشىشى، بورۇن قاناش، بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، بەل ۋە يۆلۈن كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ، ھوتتۇلۇش، نەپەس قىستاش، ئېلىشىپ قېلىش، تۇتقاقلىق كېسەل.

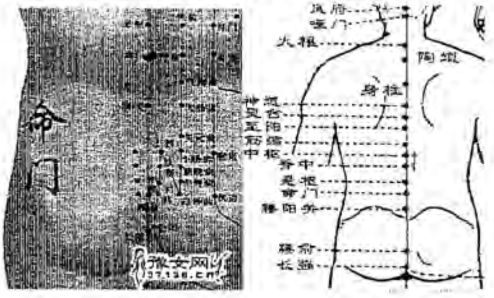


112. شېن داۋ shen dao 神道

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى 5 - كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى ئاستىدىكى ئويمانىدا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوڭگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك كېسەللىكلىرى، يۈرەك قورقۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، باش ئاغرىش، سىڭە نىرۋىللىرىنىڭ چارچىشى، يۈزنىرۋىسىنىڭ پارالىچى، بالىلاردىكى تىترەشلىك كېسەل، قوۋۇرغا ئارلىق نىرۋىللىرىنىڭ ئاغرىشى، ئۈچەي سىپازمىلىنىش، تەپ، ئاسان قورقۇش، بەل ئاغرىش، ھوتەل.



113. مىڭ مېن ming men 命门

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستى 2 -3 بەل ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى ئاستىدىكى ئويمانىدا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سوڭگىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

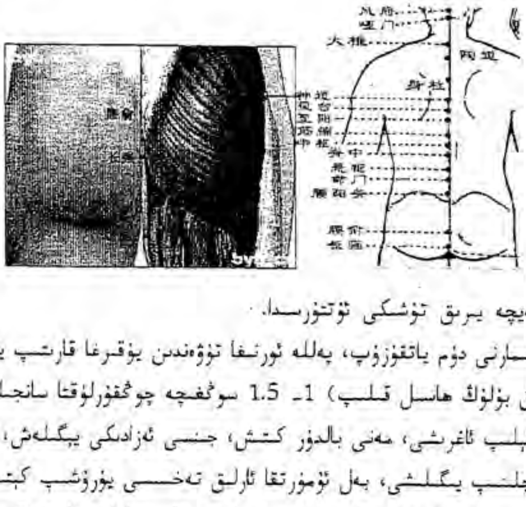
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بالىلاردىكى چوڭ مېڭىنىڭ تەرەققىياتى ياخشى بولماسلىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، بوۋاسىر، بەلنىڭ تىلىپ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كېتىش، جىنسى ئەزادىكى يېگىلەش، ئاق خۇننىڭ كۆپ بولۇشى، بۆيرەك ئاجىزلاش، ئاغرىتىپ ھېيز كېلىش، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يورۇشۇپ كېتىش، سۈيدۈك تامچىلاش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، كۆيۈپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش، باش ئايلىنىش، قۇلاق غىڭىلداش، قول پۇتنىڭ مۇزدەك بولۇشى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنىڭ قىلىلىشى.

腰阳关 yao yang guan .114 ياۋ ياڭ گۇەن

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 4 - بەل ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى ئاستىدىكى ئويماندا ، يەنى يانپاش سۆڭەك قىرىنىڭ ئەڭ چوققا نوقتىسىغا ئۇدۇل كېلىدىغان، بەل كەينى ئوتتۇرا سىزىق ئۈستىدىكى ئومۇرتقا بىلىق ئۆسۈكچىسى ئارىسىكى ئويماندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل ۋە توققۇز كۆزقىسىنىڭ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كېتىش، جىنسى ئەزادىكى يېگىلەش، ئاق خۇننىڭ كۆپ بولۇشى، ھەيز نورمالسىزلىق، تىزۋەنكى مۇچىنىڭ پالەچلىنىپ يېگىلىشى، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۇرۇشۇپ كېتىش، بەل چىم بولۇش، چوڭ كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق، بەلنىڭ تۆۋىنى پالەچلىنىش.

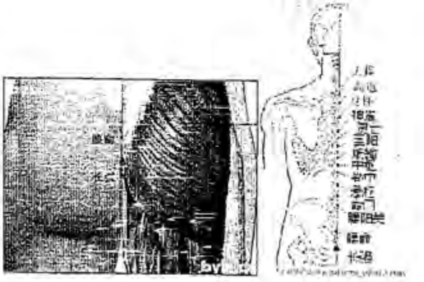


腰俞 yao shu .115 ياۋ شۇ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، توققۇز كۆز نەيچە يېرىق تۆشىكى ئوتتۇرىسىدا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 1.5 سۇڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بوۋاسىر، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، مەنى بالدۇر كېتىش، جىنسى ئەزادىكى يېگىلەش، ئاق خۇننىڭ كۆپ بولۇشى، تۆۋەنكى مۇچىنىڭ پالەچلىنىپ يېگىلىشى، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۇرۇشۇپ كېتىش، بەل چىم بولۇش، ھەيز نورمالسىزلىق، سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئازلاپ كېتىشى، سۆزنەك، تەرلىمەسلىك، تامچە قورۇت كېلى.



116. چاڭ چياڭ 长强 chang qiang

ئورنى: بىمارنىڭ تىزنى مەيدىسىگە تەككۈزۈپ زوڭزىيىپ ئولتۇرغۇزغاندىكى، توققۇز كۆزسۈڭەك بىلەن مەقەتنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئورۇندا.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) يەنى توققۇز كۆزسۈڭەك بىلەن تۈز ئۈچەينىڭ ئارىلىقىدىكى ئورۇنغا 1- 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەقەت چىققۇقى، بۇۋاسىر، قانلىق تەرەت، بەل ۋە توققۇز كۆزنىڭ تىلىپ ئاغرىشى، ئىلىشىپ قېلىش ساراڭلىق، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ شەكلى كەينىگە قادىيىپ تارتىشىپ قېلىشى، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، جىنسىي ئەزانىڭ نەملىشىپ قىچىشىشى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، جىنسىي ھەۋەسنىڭ يوقىلىشى، چوڭ — كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولماسلىقى، سىزنەك.

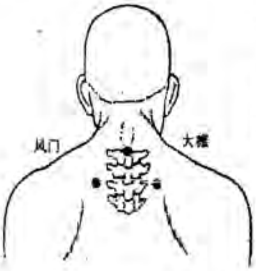
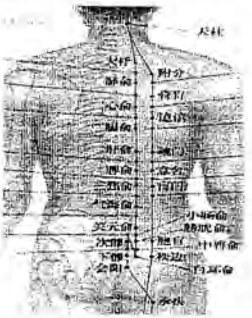


图6-14-5 风门穴

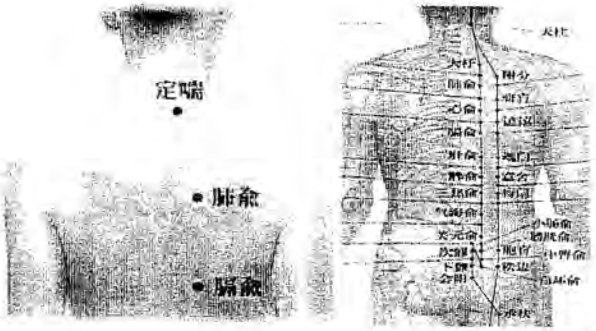


117. فېڭ مېن 风门 feng men

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 2 - كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا قولتۇق تەرەپتىن ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈپ يۆتىلىش، بۇرۇن پۈتۈپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، قىزىپ باش ئاغرىش، بويۇن قېتىش، كۆكرەك دۈمبە قىسمىنىڭ ئاغرىشى، كۆك يۆتەل، شوك.

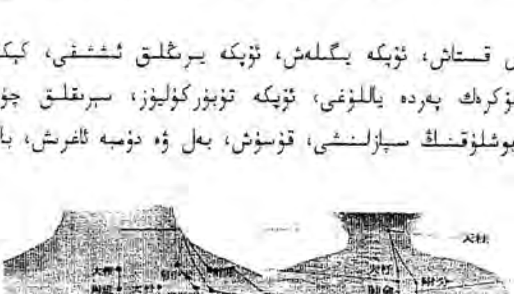


118. فېي شۇ 肺俞 fei shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 3 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئوسۇكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، يەنى 身柱 پەللىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا قولتۇق تەرەپتىن ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۆتىلىش، نەپەس قىستاش، ئۆپكە يىگىلەش، ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى، كېكىردەك ياللۇغى، ئۆزلىكىدىن تەرلەپ كېتىش، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوز، سېرىقلىق چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغان تېرىنىڭ قىچىشىشى، ئىغىز بوشلۇقىنىڭ سىيالىنىشى، قوسۇش، بەل ۋە دۈمبە ئاغرىش، باللاردا ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى بولماسلىقى.



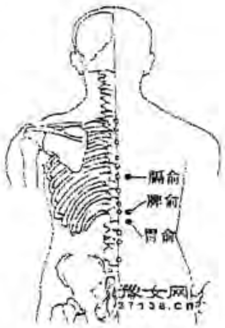
119. شىن شۇ 心俞 xin shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 5 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئوسۇكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، يەنى 神道 پەللىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يۈرەك ۋە كۆكرەك قىسمىدىكى يېقىمسىزلىق، ئېلىشىپ قېلىش، سارائىلىق،

ئوبىغۇسىزلىق، يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، يۈرەك ئاغرىش، كۆكرەك دۈمبە ئاغرىش، كۆيدۈرگە كېسىلى، سۆزلىيەلمەسلىك، قۇسۇش.



.120 گې شۇ 膈俞 ge shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 7 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قۇسۇش، ھىق تۇتۇش، تاماق تۇرۇپ قېلىش، نەپەس قىستاش، يۆتىلىش، قان قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، قىزىش، يەل تاشما، يۈرەك چوڭىيىش، يۈرەك سىلىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئۈچەي سىيازلىنىش، قانلىق تەرەت، قول ۋە پۇتلارنىڭ تىلىپ ئاغرىشى.

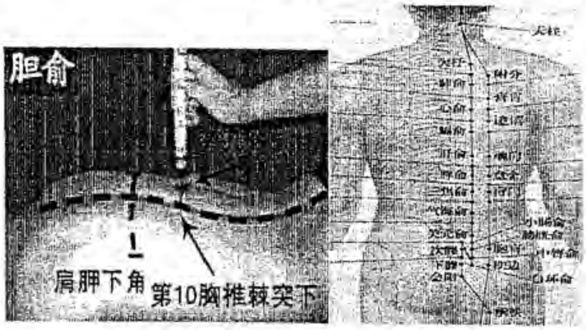
.121 گەن شۇ 肝俞 gan shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 9 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سېرىقلىق چۈشۈش، قوۋۇرغا ئاغرىش، قان قۇسۇش، بۇرۇن قاناش، ئالغايلىق، كۆرۈش ياخشى بولماسلىق، نامازشام قارىغۇسى، دۈمبە قىسمى ئاغرىش، تىلىپ قېلىش، ساراڭلىق، ھەيز نورمالسىزلىق، ئۆت تاش كېسەللىكى، بوقۇرى قان بېسىم، ئاشقازان كېڭىيىش ۋە ئاشقازان سىيازلىنىش، ئاشقازان قاناش، كۆكرەك

قىسىم سىپازلىنىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، قىزىتمىدىن كېيىنكى باش ئايلىنىش.



122. دەن شۇ 胆俞 dan shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 10 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىسلىق ئۇسۇكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ ــ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، يەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

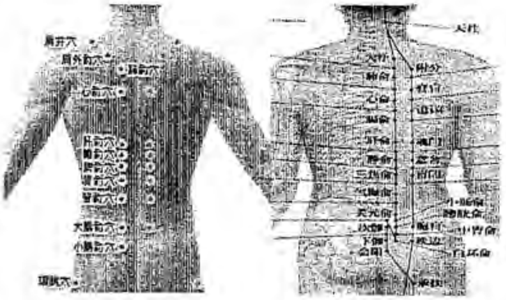
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سېرىقلىق چۈشۈش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش،قوۋۇرغا ئاغرىش، كۆكرەك ئاغرىش، ئۆپكە ئىقتىدارى ياخشى بولماسلىق، قىزىش ۋە قۇسۇش، سوغۇق تەرلەش، باش ئاغرىش، ئۆت خالتىسىنىڭ كېسەللىكى، قىزىل ئۆڭگەچ تارىيىش، كېكىردەك سىپازلىنىش، قولتۇق ئاستى لىمفا بېزىنىڭ سىپازلىنىشى.

123. پى شۇ 脾俞 pi shu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 11 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىسلىق ئۇسۇكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ ــ سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، يەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق كۆپۈش، سېرىقلىق چۈشۈش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، تاماق ھەزىم بولماسلىق، سۇلۇق ئىششىق، دۈمبە قىسمى ئاغرىش، قان قۇسۇش، ئۈچەي سىپازلىنىشى، دىئابېت، بەل ۋە دۈمبە قىسمى ئاغرىش.

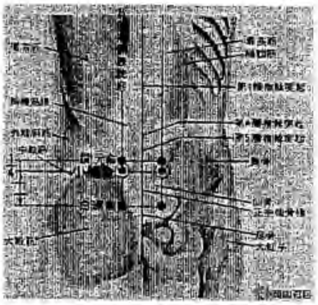


124. ۋېي شۇ wei shu 胃俞

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 12 - كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئوسۇكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۈڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، يەللە ئورنىغا كۆكرەك يان تەرەپتىن، ئومۇرتقا تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سۈڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: دۈمبە ۋە قوۋۇرغا ئاغرىش، كۆكرەك ۋە قوۋۇرغا ئاغرىش، ئاشقازان چىڭقىلىپ ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئاچچىق سۇ يېنىش، قۇسۇش، ئۈچەي كوكىراش، تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئىشتىھاسىزلىق، ئۈچەي سىيازلىنىش، جىگەر چوڭىيىش، ئورۇقلاش، كۆرۈشنىڭ ناچارلىشى، نامازشام قارىغۇسى، كۆيدۈرگە.

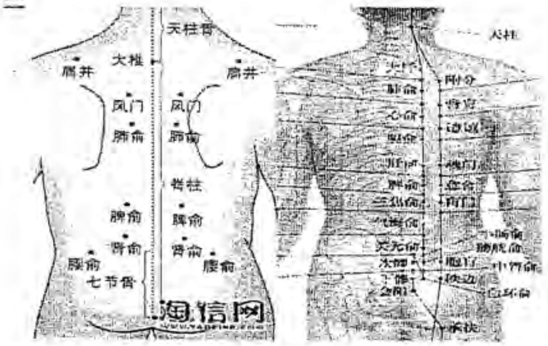


125. سەن جياۋ شۇ san jiao shu 三焦俞

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 1 — بەل ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئوسۇكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۈڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سۈڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق كۆپۈش، ئۈچەي غورۇلداش، ھەزىم ناچارلىقى، تاماق سىڭمەسلىك، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۇلۇق ئىششىق، بەل ئاغرىش، ئاشقازان سىيازلىنىش، ئۈچەي سىيازلىنىش، قورساق غورۇلداش، بۆرەك سىيازلىنىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، سۇلۇق ئىششىق، ئېرۋا كېسەل.

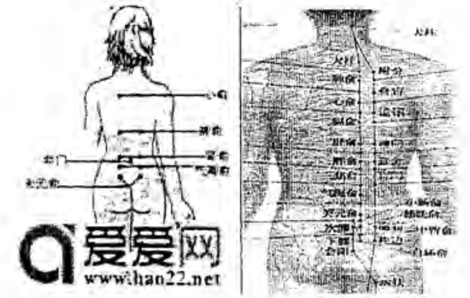


126. شېن شۇ shen shu 肾俞

ئورنى:بىماردۈم ياتقاندىكى، 2 — بەل ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي ئېقىش، جىنسىي ئەزا يىگىلەش، سۈيدۈك تامچىلاش، ھەيز نورماسىزلىق، ئاق خۇن كۆپ بولۇش، بەل سىرقىراپ ئاغرىپ پۇت- قولدا جان قالماسلىق، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، بۆرەك سىيازلىنىش، جىگەر چوڭىيىش، دوۋسۇن سىيازلىنىش ۋە دوۋسۇن يارالچى، گېمۇرۇي، سۆزنەك، دىئابىت، قانلىق سۈيدۈك كېلىش، بەل ئاغرىش، بەل ئومۇرتقا تەخسە ئارىلىقى يورۇشۇپ كېتىش.

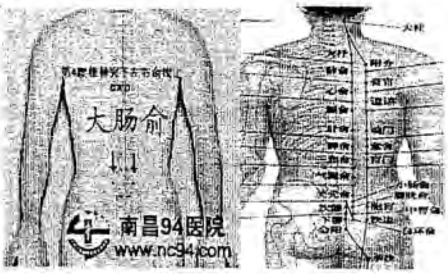


127. چى خەي شۇ qi hai shu 气海俞

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 3 — بەل ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۆسۈكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1ـ 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل ئاغرىش، ھەيز ئاغرىپ كېلىش، بوۋاسىر، بەل ئومۇرتقا تەخسە ئارىلىقى يورۇشۇپ كېتىش

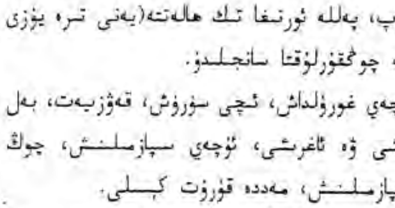


大肠俞 da chang shu دا چاڭ شۇ .128

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، 4 — بەل ئومۇرتقىسىنىڭ بىلىق ئۇسۇكچىسى ئاستى تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كىلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

<u>ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:</u> قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، ئۈچەي غورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، مەقئەت چىقۇقى، بەل ئومۇرتقا مۇسكۇلىنىڭ سىيازلىنىشى ۋە ئاغرىشى، ئۈچەي سىيازمىلىنىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، سۆزنەك، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بۆرەك سىيازمىلىنىش، مەددە قۇرۇت كېلىش.

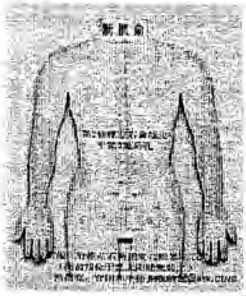


小肠俞 xiao chang shu شياۋ چاڭ شۇ .129

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 1- توقۇز كۆز كەينى تۇشۇكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كىلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

<u>ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:</u> مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي ئېقىش، سۈيدۈك تامچىلاش، تۆۋەنكى قورساق كۆپۈپ ئاغرىش، تولغاق، بوۋاسىر، ئۈچەي سىيازمىلىنىش، قەۋزىيەت، سۆزنەك، بوۋاسىر، بەل ۋە توقۇز كۆزنىڭ ئاغرىشى، بالىياتقۇ ئىچكى شىللىق پەردىسى سىيازمىلىنىش، مەنىي تۇتالماسلىق، قانلىق سۈيدۈك، دوۋسۇن چىڭقىلىپ ئاغرىش، بەل ئومۇرتقا تەخسە ئارىلىق يۆرۈشۈپ كېتىش.

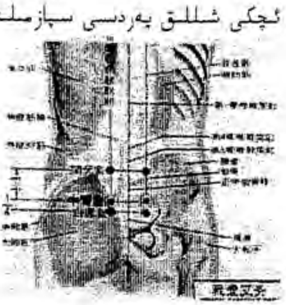


130. پاڭ گۇاڭ شۇ pang guang shu 膀胱俞

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 2- توققۇز كۆز كەينى تۆشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، سۈيدۈك تامچىلاش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي تامچىلاش، دۈمسۈن سىيازىملىنىش، دىئابىت، مەددە قۇرۇت كېسىلى، قورساق تۆۋەنكى قىسىم چىڭقىلىپ ئاغرىش، توققۇز كۆز ئاغرىش، باليانقۇ ئىچكى شىللىق پەردىسى سىيازىملىنىش، سۆزنەك.

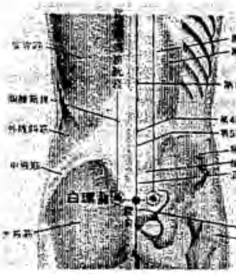


131. جوڭ لۇ شۇ zhong lu shu 中膂俞

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 3- توققۇز كۆز كەينى تۆشۈكىدىن تۈز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1- 0.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تولغاق، پەتەق، يەللىك چىقىق، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ قېتىۋېلىپ ئاغرىشى، دىئابىت، بەل ئاغرىش، ئولتۇرۇش نېرۋا ئاغرىقى، مەددە قۇرۇت كېسىلى،ئىچى سۈرۈش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش.



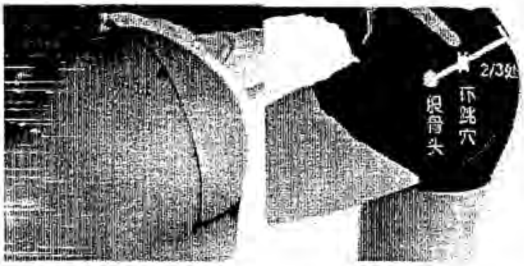
白环俞 bai huan shu 132. بەي خۇەن شۇ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى كەينى ئوتتۇرا سىزىق 4- توققۇز كۆز كەينى تۆشۈكىدىن توز ياندىكى 1.5 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي ئېقىش، ھەيز نورمالسىزلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، پەتەق، يەللىك چىقىق، بەل ۋە يانپاش قىسىم ئاغرىقى، توققۇز كۆز ئاغرىش، قەۋزىيەت، سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتالماسلىق، بەل ئاغرىش، تۆۋەنكى مۈچە پالەچلىنىش،بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش.

6- تۆۋەنكى مۈچە قىسمىدىكى ئاساسلىق يەللىلەر:



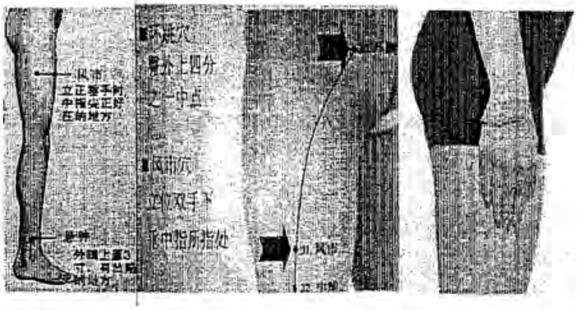
环跳 huan tiao 133. خۇەن تياۋ

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، سان سۆڭەك چوڭ ھۆرىكى بىلەن توققۇز كۆز سۆڭەك نەيچە يېرىقى تۆشىكىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ سىرتقى ئۈچتەن بىرى بىلەن ئىچكى ئۈچتەن ئىككى قىسمىنىڭ كېسىشكەن جايىدىكى ئويماندا بولۇپ،ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1.5 ـ 3 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل يۇت كېسەللىكى، ئولتۇرغۇچ نېرۋىسىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بولۇشى، تۆۋەنكى مۈچە پالەچلىنىش، چوڭ مېڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۈچە ئىسترخاسى، بۆۋاسىر،مەددە قۇرت

كېــلى.



134.فېڭ شى feng shi 风市

ئورنى: ئادەم تۈز تۇرغاندىكى ئىككى قول تەبىي تۈۋەنگە ساڭگىلىغاندا شۇ ئادەمنىڭ ئوتتۇرا بارماق ئۇچچى تەگكەن ئورۇن يەنى يوتا يان تەرىپىدىكى، تىقىم كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىدىن تىك يۇقىرىغا 7 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1— 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

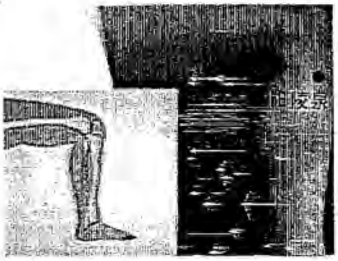
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەننىڭ يېرىمى پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە ئۇيۇشۇش، يېرىم بەدەن قىچىشىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىش، تىز بوغۇم ياللۇغى، تىز بوغۇمغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، بالىلار پالەچى، مەددە قۇرۇت كېسىلى، تۆۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يورۇشۇپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.

135.جوڭ دۇ zhong du 中渎

ئورنى: يوتا يان تەرىپىدىكى، تىقىم كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىدىن تىك يۇقىرىغا 5 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ يەنى 风市 يەللىــدىن تىك تۆۋەندىكى 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1— 1.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەننىڭ يېرىمى پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە ئۇيۇشۇش، تىز بوغۇم ياللۇغى، تىز بوغۇمغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، مەددە قۇرۇت كېسىلى، تۆۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يورۇشۇپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى



136. ياڭ لىڭ چۈەن yang ling quan 阳陵泉

ئۆرنى: تۆۋەنكى پاقالچاق سىرتقى يان تەرىپى، يان پاقالچەك سۆڭەك بېشىنىڭ ئالدى تۆۋەن قىسمىدىكى ئويمانلىقتا ياكى تىز بوغۇمىنىڭ سىتقى ئوتتۇرا قىسمىدىن تىك تۆۋەنگە 2 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا يەنى 阴陵泉 پەللىنىڭ قارشى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1— 2 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەننىڭ يېرىمى پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تۆۋەنكى مۇچە ئويۇشۇش، تىز بوغۇم ياللۇغى ۋە ئىششىقى، قوۋۇرغا ئاغرىش، ئېغىز قورۇش، قۇسۇش، تىز بوغۇمغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، تۆۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسى يورۇشۇپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، بەل ئاغرىش، پۇتنىڭ سىقراپ ئاغرىشى، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، يۇقىرى قان بېسىم، ئاداتلەنگەن قەۋزىيەت، مەددە قورۇت كېسىلى، ئۆلتۈرغۇچ نىرۋا ئاغرىشى.

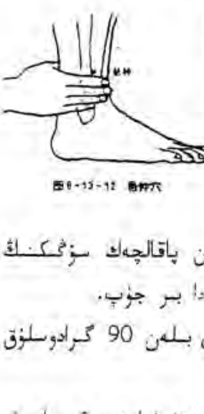
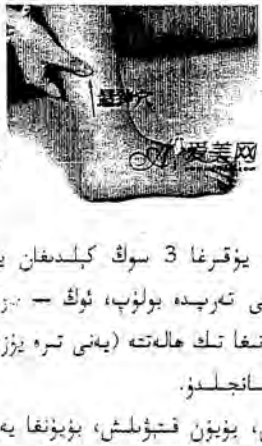


图8-13-12 悬钟穴

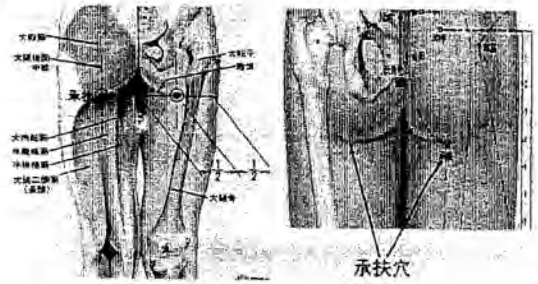


137. شۈەن جوڭ xuan zhong 悬钟

ئۆرنى: سىرتقى ھوشۇقنىڭ يۇقارقى نوقتىدىن تىك يۇقىرىغا 3 سوڭ كېلىدىغان يان پاقالچەك سۆڭىكىنىڭ ئالدىنقى قىرىدا يەنى 三阴交 پەللىنىڭ قارشى تەرىپىدە بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1— 2 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تەننىڭ يېرىمى پالەچلىنىش، بويۇن قېتىۋېلىش، بويۇنغا يەل تۇرۇۋېلىش، قورساق ۋە كۆكرەكنىڭ كۆپۈپ چىڭقىلىشى، قوۋۇرغا ئاغرىش، تىز ۋە پۇت ئاغرىش، پۇت يېراش، پۇت تەمرەتكىسى، مەددە قورۇت كېسىلى، بۇرۇن سىيازىملىنىش، بۇرۇن قاناش، تۆۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسى يورۇشۇپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.

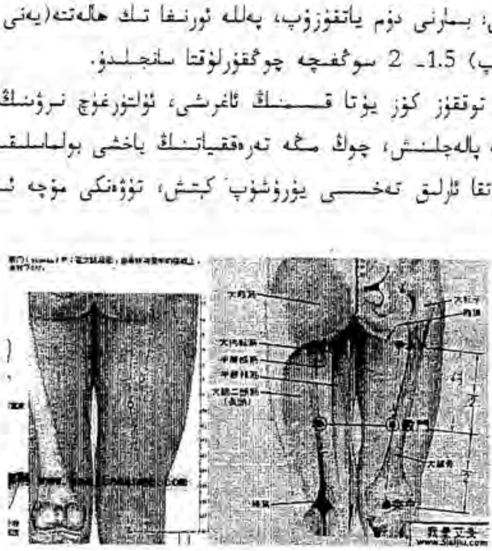


138. چەڭ فۇ 承扶 chang fu

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، ساغرا چوڭ مۇسكۇلى تۆۋەنكى يېنىدىن ھاسىل بولغان كۆندىلەڭ توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1.5ـ 2 سوڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بۆۋاسىر، بەل توقۇز كۆز يۇتا قىسمىنىڭ ئاغرىشى، ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بولۇشى، تۆۋەنكى موچە پالەچلىنىش، چوڭ مېڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى، سىيەلماسلىك،قەۋزىيەت.

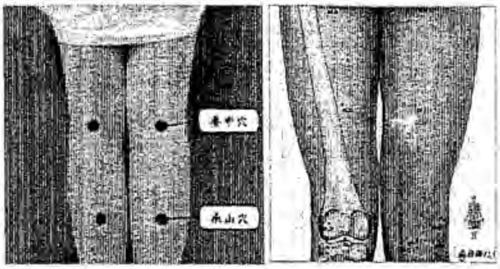


139. يىن مېن 殷门 yin men

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، ساغرا چوڭ مۇسكۇلى تۆۋەنكى يېنىدىن ھاسىل بولغان كۆندىلەڭ توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى 承扶 پەللىسىدىن 6 سوڭ تىك ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1.5ـ 2 سوڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل توقۇز كۆز يۇتا قىسمىنىڭ ئاغرىشى، ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى، سان سۆڭەك ئەتراپ مۇسكۇللىرىنىڭ سىيازملىنىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بولۇشى، تۆۋەنكى موچە پالەچلىنىش، چوڭ مېڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى.



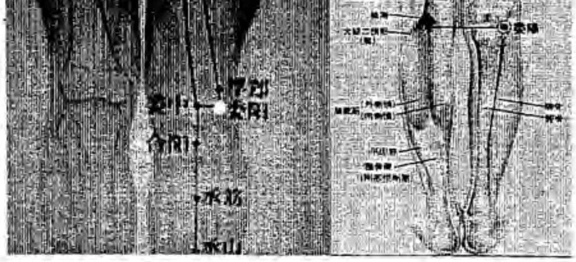
委中 wei zhong ۋېي جوڭ .140

ئورنى: بىمار تىز يۆغىمىنى ئەگگەندە ھاسىل بولغان كۆندىلەڭ توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا يەنى تېقىم ئويمىنىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پەللە ئورنىدا تېقىم ۋېناسى ۋە تېقىم ئارتېرىيەسى بار بولۇپ يىڭنە سانجىغاندا بەلگىلەنگەن چوڭقۇرلىقتىن ئاشۇرۇپ سانجىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل ئاغرىش، يانپاش بوغۇمىنى ئېچىپ ـ يۇمۇش راۋان بولماسلىق، تېقىم قىسمىنىڭ سىياملىنىپ ئاغرىشى، ئۆلتۈرغۈچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بولۇشى، تۆۋەنكى موچە پالەچلىنىش، چوڭ مېڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى موچە ئىسترخاسى، قورساق ئاغرىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، تىز بوغۇمىنىڭ سىياملىنىشى، كۆپ تەرلەش ۋە تەرلىمەسلىك، قاش چاچلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى، بۆۋاسىر، تۆۋەنكى موچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى



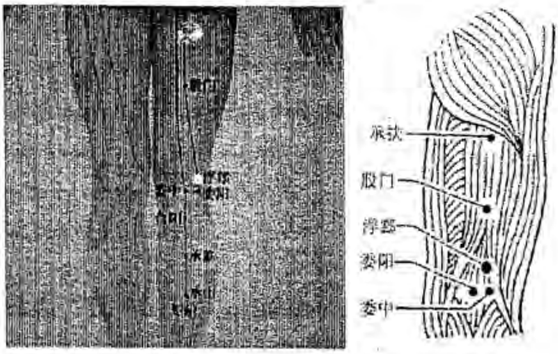
委阳 wei yang ۋېي ياڭ .141

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى، تېقىم كۆندىلەڭ سىزىقى ئۈستىدىكى 委中 پەللىدىن تۈز سىتقى ياندىكى 1 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 ـ 1.5 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل ئومۇرتقىسىنىڭ تېتىپ ئاغرىشى، تۆۋەنكى قورساقنىڭ كۆپۈپ ئاغرىشى، كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولماسلىقى، ساغرا يوتا قىسمىنىڭ تۈيۈلۈشى ۋە مايماقلىشىپ ئاغرىشى، يۇقىرى قىززىپ قىززىتمىسى چۈشمەسلىك، ئۆلتۈرغۈچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بولۇشى، تۆۋەنكى موچە پالەچلىنىش، چوڭ مېڭە

تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك باللاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، تىزۋەنكى مۇچە ئىشرخاسى، دوۋسۇن سىيازىملىنىش.



142. فۇ شى 浮郄 fu xi

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى 委阳 يەللىدىن 1 سوڭ تىك يۇقىرىدىكى ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 ـ 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ساغرا يوتا قىسمىنىڭ ئويۇشىشى، تېقىم قىسمىنىڭ سىيازىملىنىپ ئاغرىشى، ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئاغرىشى، تەننىڭ يېرىم پالەچ بولۇشى، تۆۋەنكى موچە پالەچلىنىش، چوڭ مېڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك باللاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە ئىشرخاسى، قەۋزىيەت، دوۋسۇن سىيازىملىنىش، سىيەلمەسلىك، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش.

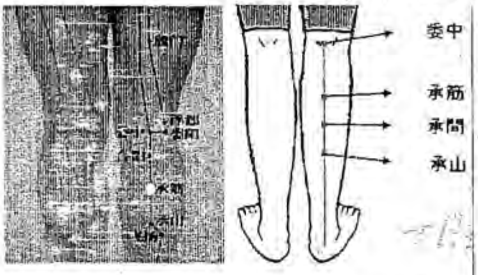
143. خې ياڭ 合阳 he yang

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى 委中 يەللىدىن 2 سوڭ تىك ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 ـ 1.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل ئومۇرتقىسى ئاغرىش، تۆۋەنكى مۇچە ئاغرىش، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، قورساق تۆۋەنكى قىسمى سىيازىملىنىش، تىز بوغۇم ئەتراپىدىكى نېرۋىلارنىڭ سىيازىملىنىشى، چوڭ تەرەتنى قان كېلىش،

ئەرلەر ئاجىزلىق، ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشى بالىياتقۇ قاناش ۋە سىيازمىلىنىش. چوڭ مىڭە تەرەققىياتىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولغان كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، تۆۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى.تۆۋەنكى مۇچە-مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.

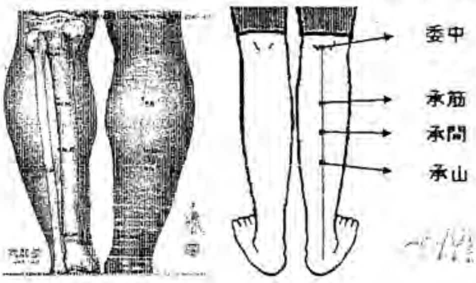


144. چېڭ جىن 承筋 cheng jin

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى تۆۋەنكى پاقالچاق ئۈچ باشلىق مۇسكۇل قورسىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يەنى 合阳 پەللىسى بىلەن 承山 پەللىسىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 ـ 1.5 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۆۋەنكى پاقالچاق ئاغرىش، بۇۋاسىر، بەل ۋە دۈمبە قىسىم ئاغرىش ۋە پالەچلىنىش، قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش.

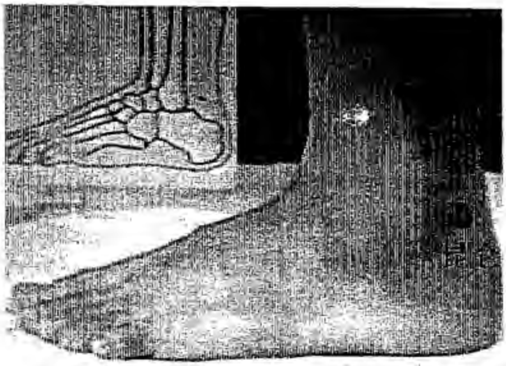


145. چېڭ شەن 承山 cheng shan

ئورنى: بىمار دۈم ياتقاندىكى تۆۋەنكى پاقالچاق ئۈچ باشلىق مۇسكۇلنىڭ تۆۋەنكى ئىچكى ۋە سىرتقى بېشىنىڭ ئارىلىقىدا پەيدا بولغان ئويمانلىق چوققىدىكى ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 ـ 1.5 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل ئاغرىش، تۆۋەنكى مۇچە قايرىلىپ ئاغرىش، بۇۋاسىر، قەۋزىيەت، سىزنەك، بەل ۋە دۈمبە قىسىم ئاغرىش ۋە پالەچلىنىش، قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى يۆرۈشۈپ كېتىش، قۇسۇش، مەيدە قورۇت كېلىشى، بالىلاردىكى تىرەشمىلىك پالەچ، بەل پۇتنىڭ پالەچلىنىشى، تۆۋەنكى مۇچە ئىستىخاسى، تۆۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلىشى، يۈرەك تەمرەتكىسى، مەقەت چىقىپ تېلىش.

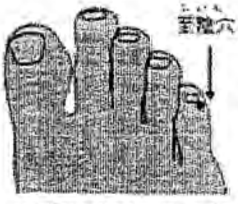


昆仑 kun lun كۈن لۈن .146

ئورنى: سىرتقى ھوشۇقنىڭ كەينى تەرىپى بىلەن پاشنا پەي ئارلىقىدىكى ئويمانىدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا ئۈستى ئالتى تەرەپتىن ئىچكى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، گەجگە قېتىۋېلىش، كۆز ئايلىنىش، بۇرۇن قاناش، مۈرە بىلەك قېتىپ ئاغرىش، بەل ئاغرىش، پاچاق پاشنا قىسىم ئاغرىش، بالىلاردىكى تىترەشلىك پالەچ، قىيىن تۇغۇت، بوۋاسىر، بوغاق، بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، پۇت ھوشۇق بوغۇملىرى ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، مەددە قۇرۇت كېسىلى، پۇت پالەچلىنىش، بال ھەمرىيىنىڭ چۈشمەسلىكى بەل ئومۇتقا ئارلىق تەخسىي يورۇشۇپ كېتىش.

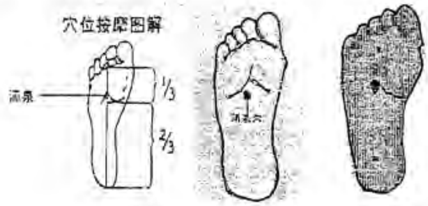


至阴 zhi yin جى يىن .147

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

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا بارماق ئۇچى تەرىپىدىن بارماق تۈۋى تەرىپىگە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 0.2 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ، ياكى پەللە ئورنىنى يىڭنە ئارقىلىق تېشىپ قان چىقىرىش ئارقىلىقمۇ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇن قاناش، كۆز ئاغرىش، تاپان قىزىش، قىيىن تۇغۇت، ھامىلە ئورنى توغرا بولماسلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، سىيەلمەسلىك، يېرىم تەن پالەچلىكى، ئۆكچە بوغۇم سىيازمىلىنىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش.

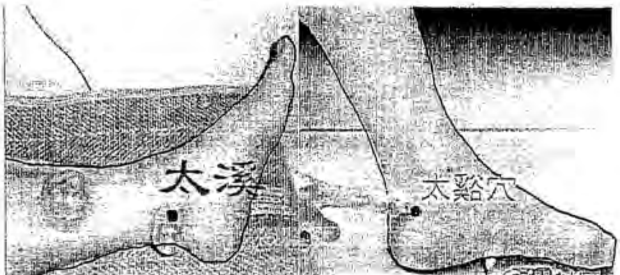


148.يوڭ چۈەن 涌泉 yong quan

ئورنى: تاپاننىڭ ئالدىنقى ئۈچ دەن بىر قىسمىنىڭ مەركىزىدىكى ئويمانلىقتا يەنى پۇت بارماقلىرىنى تاپان تەرەپكە قارىتىپ ئەگكەندە پەيدا بولغان ئويمانلىقتا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5ـ 1 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز تورلىشىش، يۆتەلگەنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، ئاۋاز بوغۇلۇش، قەۋزىيەت، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، كىچىك بالىلاردىكى شالدىراش، ئېلىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تىل مۇسكۇلىنىڭ پالەچلىنىشى، ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى، سوزلىيەلمەسلىك، ئۆتكۈر ئاڭغا، يۈرەك سىلىش، يۈرەك سانجىقى، سېرىقلىق چۈشۈش، بالىياتقۇنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، تۇتقاقلىق كېسەل، ھىستېرىيە، مېڭىگە قان چۈشۈش، كىچىك بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى،بۆرۈن قاناش (بۇ پەللە ئۆتكۈر شوك كېسەللىكلەرنى قۇتقۇزۇشتا ئەڭ مۇھىم پەللە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ).



149.تەي شى 太溪 tai xi

ئورنى: ئىچكى ھوشۇقنىڭ يۇقارقى ئۇچىنىڭ كەينى تەرىپى بىلەن پاشنا پەي ئارىلىقىدىكى ئويماندا بولۇپ، يەنى 昆仑 پەللىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى ئورۇندا ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بەللە ئورنىغا ئۈستى ئاستى تەرەپتىن ئاستى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيز نورماسىزلىق، مەنىي ئېقىش، جىنسىي ئەزا يىگىلەش، كىچىك تەرەت قىتىم كۆپ بولۇش، قەۋزىيەت، كۆپ ئۇساش، قان تۈكۈرۈش، نەپەس قىسىش، يۆتەلگەنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، چىش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، بەل ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، بالىياتقۇ سىيازمىلىنىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسە يۆرۈشۈپ كېتىش، پۇت پالەچلىنىش، دىئافراگما سىپازمىلىنىش.

150.فۇ لیۇ 复溜 fu liu

ئورنى: 太溪 پەللـــدىن تىك يۇقىرىغا 2 سۇڭ كىلـدىغان، پاشا پەيـلىڭ ئالدى تەرىپـدىكى بوش ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنـىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5*ـ 1 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

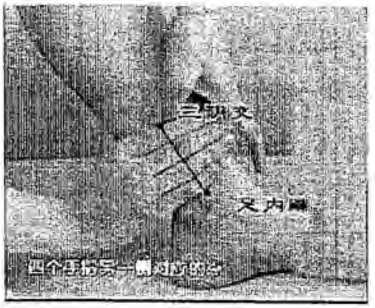
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈلۈق ئىششىق، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، كۆپ تەرلەش، قىززىپ تەرلىمەسلىك، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، سۆزىنەك، چوڭ تەرەتنى قان كېلىش، بەل ئاغرىش، چىش ئاغرىش، بۆرەك ياللۇغى، نىرۋا ئاجىزلىق، بەل ئومۇرتقا ئارلىق تەخسـى يورۇشۇپ كېتىش.

151.جياۋ شىن 交信 jiao xin

ئورنى: 复溜 پەللـــدىن ئۇدۇل ئالدى تەرەپتىكى 0.5 سوڭ كىلـدىغان ئورۇندا ياكى 三阴交 پەللـــدىن تىك ئاستىدىكى 1 سوڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى؛ پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە(يەنى تىرە يۈزى بىلەن 90 گىرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5 ـ 1 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر؛ ھىيز نورمال بولماسلىق، جىنسى ھەۋەسنىڭ تۆۋەن بولىشى، پەتەق، يەللىك چىقىش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، قوساق غورۇلداش، تۆۋەنكى قورساق قىسىم پالەچلىنىش، پاقالچەك ئاغرىش ۋە پالەچلىنىش.ئۈچەي سىياژمىلىنىش.

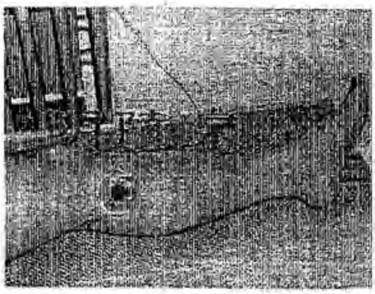


152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交

ئورنى: ئىچكى ھوشۇقنىڭ ئۇچىدىن تىك يۇقىرىغا 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ ئوڭ – سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1– 1.5 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئۈچەي كۇركىراش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنسىي ھەۋەسنىڭ سۇسلىشىشى، ھامىلدار بولالماسلىق، بويىدىن ئاجراش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، سۈيدۈك تامچىلاش، پەتەق(سېرىق ئەت يېرىلىش)، ئۇيقۇسىزلىق، تۆۋەنكى مۈچە پالەچلىنىش، پۇت يۇراش، تۆۋەنكى مۈچىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، بوۋاسىر، جىنسىي يول ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، بالىياتقۇدىن قان كېلىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىي يورۇشۇپ كېتىش،سوزنەك (بۇ بەللە ئەر- ئاياللارنىڭ جىنسىي ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدا ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ).



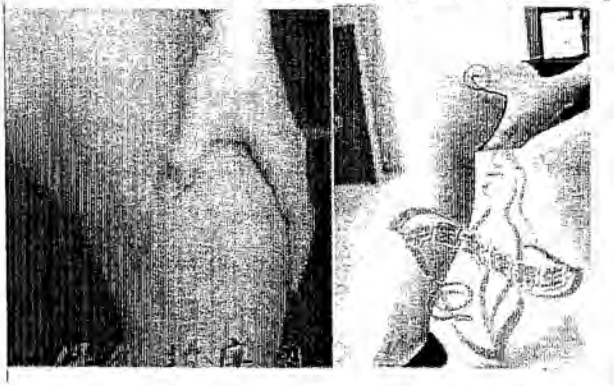
153. يىن لىڭ چۈەن yin ling quan 阴陵泉

ئورنى: ئىچكى پاقالچاق سۆڭىكى ئىچكى تۆپىلىك كەينى سەل تۆۋەن تەرىپىكى ئويماندا، يەنى 阳陵泉 بەللىنىڭ قارشى تەرىپىدە، بولۇپ ئوڭ – سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1– 2 سۇڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، سۇلۇق ئىششىق، سېرىقلىق چۈشۈش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق ۋە تۇتۇلۇپ قېلىش، تېز ئاغرىش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، بەل- پۇت ئاغرىش، قان تولغاق، تۆۋەنكى مۈچە پالەچلىنىش، پاقالچاق مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى، تۆۋەنكى مۈچە ئىسسىرخاسى، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىي يورۇشۇپ كېتىش، ھەيزنىڭ قالايمىقان

كېلىشى، كىندىك قىسىم ئاغرىش، ئۈچەي مەددە قۇرت كېسىلى، ئۇيقۇسىزلىق،ھەرخىل ئاياللار كېسەللىكى.



154.شۆ خەي xue hai 血海

ئورنى: تىز بوغۇمى ئەگكەندىكى لېەك سۆڭەك ئىچكى يۇقارقى قىرىدىن يۇقۇرغا 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

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

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھەيزنىڭ قالايمىقانلىشىشى، ھەيز توختۇلۇش، تېرە ئەسۋىسى، سىيلىس، ھۆل تەمرەتكە، ئىچكى پاقالچاق ئاغرىش، يوتا ئىچكى تەرەپنىڭ ئاغرىشى، تىز بوغۇمدا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، تىز بوغۇم سۇلۇق ئىششىقى، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش.ئەر-ئاياللاردىكى كۆپىيىش سىستىما كېسەللىكلىرى ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش كېسەللىكگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

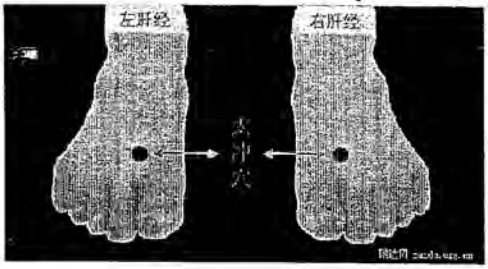
155.دا دۇن da dun 大敦

ئورنى: پاچاق باش بارماق تىرنىقىنىڭ ئىچكى يان تەرەپ تۆۋەندىكى 0.1 كىلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا بارماق ئۈچچى تەرەپتىن بارماق تۆۋى تەرەپكە قارىتىپ يانتۇ ھالەتتە(يەنى تېرە يۈزى بىلەن 45 گىرادوسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.1 — 0.2 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ، ياكى پەللە ئورنىنى يىڭنە ئارقىلىق تېشىپ قان چىقىرىش ئارقىلىقمۇ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىنسى ھەۋەس سۇسلىشىش، سۈيدۈك تامچىلاش، پەتەق، يەللىك چىقىق، ھەيز توختۇلۇش، كىندىك قىسمىنىڭ كۆپۈپ ئاغرىشى، سۈزنەك، بەل ئاغرىش، دىيابىت، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى، بالىياتقۇ

ئاغرىش، تىۋىتنىكى مۇچە پالەچلىنىش،ئەر-ئاياللاردىكى پۈتۈن جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.



156. تەي چوڭ 太冲 tai chong

ئورنى: پۇت باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىرىكتىنىڭ تۆۋىنى قىسمىدىن يۇقۇرغا 2 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى ئويمانىدا ئورۇندا بولۇپ،ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5— 1 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قىزىرىپ ئىششىش، ئېغىزى مايماق كېتىش، قوۋۇرغا ئاغرىش، سۈيدۈك تامچىلاش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، چىقىق (يەتەق)، ھەيز نورمالسىزلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، بەل ئاغرىش، سۆزنەك، تۇغۇتتىن كېيىنكى بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشى تولۇق بولماسلىق، ئۇچەي سىيرىلىنىش، بالىياتقۇ قاناش، ھەيز كەلمەسلىك، سىرىقلىق چۈشۈش، قورساق كۆپۈش، چۆچۈش.

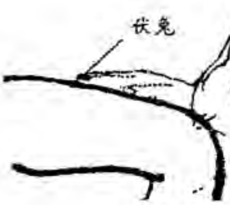
157. بى گۇەن 髀关 bi guan

ئورنى: بىمار تۈز ئۆرە ياتقاندىكى، يانپاش سۆڭەك ئالدى ئۈستى ئۇسۇكچىسى بىلەن لېپەك سۆڭەك سىرتقى ئۈستى قىرىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى 承扶 پەللىسى بىلەن بىر تەكشىلىكتە كېلىدىغان ئورۇندا ياكى تىز بوغۇمنىڭ سىرتقى ئوتتۇرا نوقتىسىدىن تىك يۇقىرغا 12 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 1 — 0.5 سۇڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل پاچاق ئاغرىش، تۆۋەنكى مۇچە ئۇيۇشۇش، تۆۋەنكى مۇچىسى تىگىپ رۇسلاش راۋان بولماسلىق، تۆۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، تىز بوغۇم تۇڭۇش ھېس قىلىش، سان سۆڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ سىيرىلىنىشى، مەددە قۇرۇت كېسىلى، ئۆزۈق يېقىش ۋىناللىرىنىڭ ئەگرى بوگرى كۆپىيۈۋېلىشى، يوتا مۇسكۇللىرىنىڭ

يىگىلەپ كېتىشى، تىزۋەنلىك مۇچە ئىسترخاسى.



158. فۇ تۇ fu tu 伏兔

ئورنى: بىمار تۈز ئوڭدا ياتقاندىكى، يانپاش سۆڭەك ئالدى ئۈستى ئۇسۇكچىسى بىلەن لېپەك سۆڭەك سىرتقى ئۈستى قىرىنى تۇتاشتۇرغۇچى سىزىقنىڭ ئۈستىدىكى، لېپەك سۆڭەك ئۈستى قىرىدىن تىك يۇقىرىدىكى 6 سۇڭ كېلىدىغان جايدا ياكى 髀关 بەللىدىن تىك ئاستىغا 6 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: بەل پاچاق ئاغرىش، يانپاش ۋە تىز بوغۇمى توڭۇپ ئاغرىش، تىزۋەنكى مۇچە ئويۇشۇش، تىزۋەنكى مۇچە پالەچلىنىش، نوكچا كەبلەشمىسى خاركتېرلىك قان تومۇر ياللۇغى، تىز بوغۇمىغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، بىرغىما تېپلىق تىز بوغۇم ياللۇغى، تىزۋەنكى مۇچە ئىسترخاسى، تىزۋەنكى مۇچە مۇسكۇللىرى يىگىلەپ كېتىش، مەددە قۇرۇت كېسىلى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

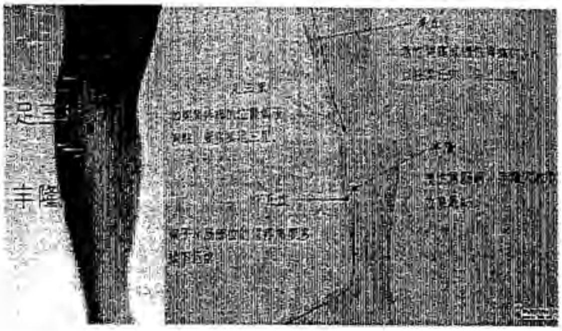
159. زۇ سەن لى zu san li 足三里

ئورنى: تىزنى ئېگىپ تۇرغاندىكى، لېپەك سۆڭەك ئاستى قىرىنىڭ ئوتتۇرا نوقتىسىدىن تىك تۆۋەنگە 3 سۇڭ كېلىدىغان ئورۇندىكى تۆۋەنكى پاقالچاق ئالدى قىرىدىن سىرتىغا 1 سۇڭ كېلىدىغان جايدا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: يەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇش ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ئاشقازان ئاغرىش، قورساق چىڭقىلىپ كۆپۈپ ئاغرىش، قۇسۇش، ئۈچەي كورۇلداش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، تولغاق، كۆز ئەك چىڭقىلىش، كۆكرۈش، سۈيدۈك تامچىلاش، سوغۇق تېگىش، ئېلىشىپ قېلىش، سارائگىلىق، باش ئايلىنىش، قولاق غوڭۇلداش، يۈرەك قورغۇنۇش، نەپەس قىستاش، بۇرۇن كېسەللىكى، كۆز كېسەللىكى، گاسلىق، كىكىردەك پالەچلىنىش، قىزىش، باش ئاغرىش، يېرىم بەدەن پالەچلىنىش،

سۆت بېزى يېرىڭلىق ئىششىقى، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئايلىنىپ كېتىش، قان ئازلىق، يۇقىرى قان بېسىم، سېرىقلىق چۈشۈش، ئۇيقۇسىزلىق، تۆۋەنكى پاقالچەك ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى بۈگرى كۆپۈۋېلىشى،تۆۋەنكى مۈچە ئۇيۇشۇش، تۆۋەنكى مۈچە پالەچلىنىش، مەددە قورۇت كېسىلى، تېز بۇغۇمغا كۆمۈرچەك ئۆسۈش، بەل ئومۇتقا ئارلىق تەخسىسى يۇرۇشۇپ كېتىش، ئەرلەر ۋە ئاياللارنىڭ ھەرخىل جىنسى كېسەللىكدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.(بۇ پەللە ئادەم بەدىنىدىكى قۇۋەتنى ئاشۇرۇش پەللىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ)

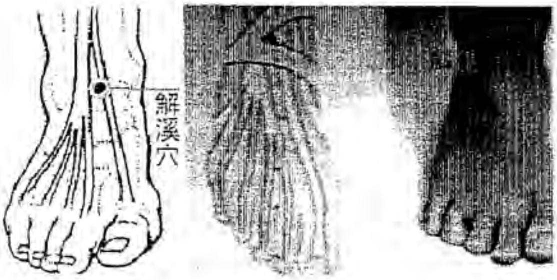


.160 فېڭ لۇڭ feng long 丰隆

ئورنى: تۆۋەنكى پاقالچاق سىرتقى تەرىپى، سىرتقى ھوشۇقنىڭ يۇقارقى نوقتىسىدىن تىك يۇقۇرغا 8 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇك ھاسىل قىلىپ) 1 — 1.5 سوڭقىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: ھۇتۇلۇپ ۋە بەلغەم كۆپ بولۇش، نەپەس قىستاش، باش ئايلىنىش، يۆتقۇنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش، ساراڭلىق، تۆۋەنكى مۈچە پالەچلىنىش، پۇت ئاغرىش، قەۋزىيەت، سېيمەسلىك، قورساق ئاغرىش، بەل ئومۇتقا ئارلىق تەخسىسى يۇرۇشۇپ كېتىش، تۆۋەنكى مۈچە مۇسكۇللىرىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى.



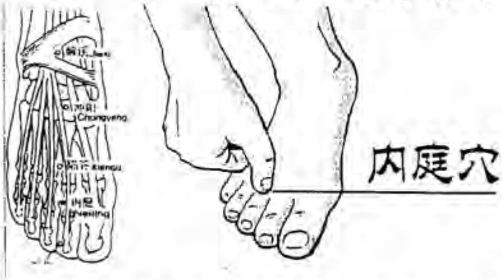
.161 جې شى jie xi 解溪

ئورنى: پۇت دۈمبىسى بىلەن تۆۋەنكى پاقالچەك تۇتاشقان ئورۇندىكى ھوشۇق بوغۇم ئالدى كۆندىلەڭ تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئورۇندا بولۇپ، كۆپىنچە سىرتقى ھوشۇقنىڭ يۇقارقى ئۇچىسى بىلەن بىر تەكشىلىكتە بولىدۇ، يەنى ھوشۇق بوغۇمنى پۇت دۈمبىسى تەرەپكە ئەگكەندە، ھوشۇق بوغۇم ئالدى كۆندىلەڭ تۇغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولىدىغان ئويمان ئورۇندا بولۇپ ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق

بولۇك ھاسىل قىلىپ) 0.5 — 1 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: تۇتقاقلىق كېسەل، باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈزى ئىششىش، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، ئېلىشىپ قېلىش، ئوشۇق بوغۇمى ئاغرىش، تۆۋەنكى مۈچىنىڭ پالەچلىنىش.



162. نېي تىڭ 内廷 nei ting

ئورنى: پۇت ئۈستى 2 ـ ، 3 ـ بارماق يىرىقى تۆۋى قىسمىنىڭ 0.1 سوڭ ئۈستىدىكى ئويمان ئورۇندا بولۇپ، ئوڭ — سولدا بىر جۈپ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە (يەنى تېرە يۈزى بىلەن 90 گرادۇسلۇق بولۇك ھاسىل قىلىپ) 0.3 — 0.5 سوڭغىچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چىش ئاغرىش، باش ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، يۇتقۇنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش ۋە سپازملىنىش، بۇرۇن قاناش، كۆپ ئۇسساش، يۈز نېرۋا پالەچلىكى، قورساق ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق، قىزىش، پاچاق ئىششىپ ئاغرىش، يۈزىدىكى سۇلۇق ئىششىق.

7 ـ ئۈتكۈنچە يول سىرتىدىكى ئاساسلىق پەللىلەر:

163. شى شۈەن 十宣 shi xuan

ئورنى: قولنىڭ ھەر بىر بارماق ئۇچى قىسمىدا بولۇپ، تىرناقتىن 0.1 سوڭ كېلىدىغان ئورۇندا، ھەر بىر بارماقنىڭ ئۇچىدا بىردىن جەمئىي 10 بارماقتا 10 دانە.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە بارماق ئۇچىدىن بارماق تۆۋى تەرەپكە قارىتىپ 0.1 ـ 0.2 سوڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ ياكى بۇ پەللە ئورۇنلىرىدىن نەشتەر ئارقىلىق سانجىپ قان چىقىرىش ئارقىلىقمۇ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: مېڭىگە قان چۈشكەندىن كېيىنكى ئۇيۇمى بەدىنىنىڭ ھېس سەزگۈسىنىڭ يوقىلىشى،

ھېترىيە، ھوشىدىن كېتىش، ئېلىشىپ قېلىش، يۇقۇرى قىزىتىلىق كېسەللىكلەر، ئۆپلاپ قېلىش، يۇتقۇنچاق كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىش، مۇچى ئۇچلىرى ئۇيۇشۇپ قېلىش.

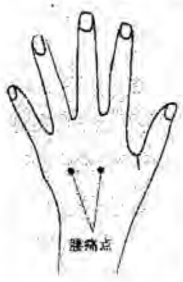
图8-4-7 八邪穴

八邪 ba xie 164. با شيې

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

سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: بۇ پەللىگە قول ئۇچىدىن، بىغىش بوغۇمى تەرەپكە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە(تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بۇلۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5ـ 0.8 سۇڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: زەھەرلىك يىلان چېقىۋېلىشتىن بولغان قول دۈمبىسى ئىششىپ ئاغرىش، قىزىش؛ كۆز ئاغرىش، رەئشە، يۇقارقى مۇچە ئۇچلىرىنىڭ سەزگۈرلىكى يوقىلىش.



腰痛穴 yao tong xue 165. ياۋ توڭ شۆ

ئورنى: قول دۈمبە قىسىم 2ـ 3ـ ئالقان سۆڭىكى ۋە 4ـ5ـ ئالقان سۆڭىكى ئارلىقىدىكى بىغىش بوغۇم دۈمبە تەرەپ، كۆندىلەڭ توغرا سىزىقىدىن 1.5 سۇڭ ئاستىدىكى ئورۇندا بولۇپ، ھەر بىر قولدا ئىككىدىن ئىككى قولدا جەمئىي 4 دانە.

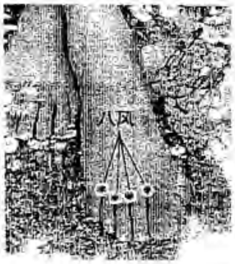
سانجىش يۆلىنىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلىقى: پەللە ئورنىغا تىك ھالەتتە 0.3ـ 0.5 سۇڭەكچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: چىش ئاغرىش، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بەل قايرىلىپ كېتىش، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك 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



八风 ba feng 166. با فېڭ

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

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بۇ پەللىگە پۇت بارماق ئۇچىدىن پۇت ھوشۇق بوغۇمى تەرەپكە قارىتىپ، يانتۇ ھالەتتە(تېرە يۈزى بىلەن 45 گرادۇسلۇق بولۇڭ ھاسىل قىلىپ) 0.5- 0.8 سۇڭچە چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: پۇت يوراش، پۇت بارماقلىرى ئاغرىش، زەھەرلىك يىلان چېقىۋېلىش، ھوشۇق بوغۇم ئاغرىش، تۆۋەنكى مۈچە ئۇچلىرىنىڭ سەز گۈرلىكى يوقىلىش.

阿是 a shi 167. ئا شي

ئورنى: ئورگانىزمنىڭ قايسى ئورنىدا كېسەللىك بولسا ، شۇ ئورۇنغا يىڭنە سانجىپ كېسەل داۋالايدىغان پەللە ئورنى بولۇپ، ھەرقانداق يەرگە تالLAپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە بۇ پەللىگە قوشۇمچە پەللىلەرنى قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

سانجىش يۆنىلىشى ۋە سانجىش چوڭقۇرلۇقى: بۇ پەللىگە يىڭنە سانجىشتا كېسەللىك ئورنىدىكى مۇسكۇل توقۇلمىسى، كېسەللىك ئەھۋالى ھەم دوختۇرنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسەن يىڭنە سانجىش چوڭقۇرلۇقى ۋە يۆنىلىشىنى ئۆزى بېكىتسە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىقنى توختىتىش، نېرۋىلارنى ئويغىتىش، سىزما بوشىتىش ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى.

9. قورۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا، كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قوشۇمچە پەللىرنى تاللاش پرىنسىپى [111]

قورۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا كېسەللىكنىڭ ئاساسىي پەللە بىلەن قوشۇمچە پەللىنى ئېنىق ئايرىپ تاللاش ئىنتايىن مۇھىم. كلىنكا ئەمەلىيىتىدە پەللە تاللاشتا جۇڭيى تىبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسى بىلەن يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئىلمىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە كېسەلنىڭ (بىمارنىڭ) ئەمەلىي ئەھۋالى بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرۋاقتتا كېسەللىكنىڭ ئاساسىي پەللە بىلەن قوشۇمچە پەللىنى، كېسەللىك تۈرى ۋە بىمارنىڭ تەن پەرقىگە ئاساسەن مۇۋاپىق تەڭشەپ ئۆزگەرتىش، ھەمدە يىڭنە سانجىپ داۋالاشقا باشقا قوشۇمچە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىپ، كېسەلگە نىسبەتەن ياخشى بولغان ئۈنۈمنى يارىتىش كېرەك.

1. ئاساسىي پەللىنى تاللاش پرىنسىپى:

كېسەللىكنىڭ ئاساسىي پەللىنى تاللاش ئۆتكۈنچى يول تەلىماتى ئاساسىدا، ئۆتكۈنچى يولنىڭ تارقىلىشى ۋە شۇ ئۆتكۈنچى يولنىڭ ئاساسىي داۋالاش رولىنى چىقىش قىلىپ تۇرۇپ تاللىنىدىغان بولۇپ، ئادەتتە كېسەللەرگە نىسبەتەن ئاساسىي پەللىنى تاللاش، كېسەللىك ئورنىغا يېقىن ئورۇندىن پەللە تاللاش، كېسەللىك ئورنىدىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يولنى بويلاپ يىراق ئورۇندىن پەللە تاللاش، كېسەلگە نىسبەتەن ئالامەتلىك پەللە. تاللاشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل پرىنسىپ ئاساسىدا تاللاش ئېلىپ بېرىلىدۇ

1- **كېسەللىك ئورنىغا يېقىن ئورۇندىن پەللە تاللاش:** بۇ پرىنسىپ مەلۇم ئورۇندىكى يەرلىك كېسەلگە نىسبەتەن ئاساسىي پەللىنى تاللاشتا، شۇ كېسەللىك ئورۇندىكى ۋە شۇ كېسەللىك ئەتراپىدىكى پەللىلەرنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ ئاساسىي پەللىنى تاللاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ(پەللە ئورنى قەيەردە بولسا، شۇ پەللىنىڭ داۋالاش تەسىرى شۇ ئورۇندا بولىدۇ دېگەن پرىنسىپ بۇيىچە). بۇ پرىنسىپ كلىنكىدا كلىنىك ئالامەتلىرى يەرلىك ئورۇندا بولغان يەرلىك ئورۇنلۇق كېسەللىكلەر ۋە ئۆتكۈر ياكى ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

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

2- **كېسەللىك ئورنىغا يىراق ئورۇندىن ئاساسىي پەللە تاللاش پرىنسىپى:** بۇ پرىنسىپ ئۆتكۈنچى يول ئۇقۇمى ئاساسىدا، مەلۇم ئۆتكۈنچە يول ئۆتىدىغان تاللاپ ئىشلىتىلىدىغان ئاساسىي پەللىنىڭ داۋالاش تەسىرى شۇ ئۆتكۈنچى يول ئارقىلىق، ئۆتكۈنچە يولغا تۇتاشقان يىراق ئورۇندا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە تەسىر قىلىش ئارقىلىق كەڭ داۋالايدىغانلىقىدىن پايدىلانغان. شۇڭلاشقا بۇ پرىنسىپ ئاساسىدا ئاساسىي پەللە تاللاشتا كۆپىنچە 12 دانە قول-پۇت،

مۇسپەت-مەنپىي ئۈتكۈنچى يولدىكى پەللىلەرنىڭ جەينەك-تىز بوغۇملىرىنىڭ تۆۋەنكى قىسىملىرىدىكى پەللىلەرنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ تاللىنىلىدۇ. يەنى ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك تۆۋەنكى مۇچىدە بولسا ئاساسىي پەللىنى يۇقۇرقى مۇچىدىن تاللاش، كېسەللىك باشتا بولسا ئاساسىي پەللىنى پۇتتىن تاللاش، كېسەللىك ئوتتۇرىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا ئاساسىي پەللىنى تېپىمدىن تاللاش دېگەندەك.

مەسلەن: كېسەللىك باش يۈز قىسمىدا بولسا يىڭنىنى پۇتتىكى 至阴 پەللىگە سانجىپ داۋالاش، كېسەللىك پۇتتا بولسا باشتىكى 风府 پەللىگە سانجىپ داۋالاش، كېسەللىك يۈرەك ۋە كۆكرەكتە بولسا يىڭنىنى قولدىكى 少府 پەللىگە سانجىپ داۋالاش، كېسەللىك قورساق ۋە كىندىكتە بولسا يىڭنىنى 曲泉 پەللىگە سانجىپ داۋالاش دېگەنگە ئوخشاش.

يەنە كېسەللىك ئورنىغا يىراق ئورۇندىن ئاساسىي پەللە تاللاش پرىنسىپى، تاللىنىدىغان پەللىنىڭ ئۈتكۈنچى يولنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) **مەركىزىي ئۈتكۈنچى يولدىن ئاساسىي پەللە تاللاش ئۇسۇلى:** بۇ ئۇسۇلدا كېسەللىك ئورنىدىن ئۆتكەن ياكى تۇتاشقان ئۈتكۈنچى يولنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىسىملىرىدىكى پەللىرىنى ئاساسىي پەللە قىلىپ تاللاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن: يۈرەك كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن يۈرەككە تۇتاشقان 手少阴神经 ئۈتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 神门 、 通里 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش. ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن ئۆپكىگە تۇتاشقان 手太阴肺经 ئۈتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 列缺 ، 尺泽 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش. ئاشقازان كېسەللىكىگە نىسبەتەن ئاشقازانغا تۇتاشقان 足阳明胃经 ئۈتكۈنچى يولنىڭ تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 足三里 پەللىسىنى تاللاپ يىڭنە سانجىپ داۋالاش دېگەندەك.

2) **غەيرىي ئۈتكۈنچى يولدىن پەللە تاللاش ئۇسۇلى:** بۇ خىل ئۇسۇلدا كېسەللىك ئورۇندىن ئۆتكەن ئۈتكۈنچى يول بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان، بەدەن ئۆزە قىسمىدىكى باشقا ئۈتكۈنچى يوللارنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىسىملىرىدىكى پەللىرىنى ئاساسىي پەللە قىلىپ تاللاشنى ياكى كېسەللىك ئورۇندىن ئۆتكەن ئۈتكۈنچى يول بىلەن ئوخشاش ئىسىملىك (مۇسپەت- مەنپىي) بولغان باشقا ئۈتكۈنچى يولنىڭ جەينەك ياكى تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى قىسىملىرىدىكى پەللىلەرنى ئاساسىي پەللە قىلىپ تاللاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسلەن: يۆتىلىش، تۇمۇپ تىترەش، قىزىتىش ئىبارەت ئۆپكە قىسمىدا كېسەللىك يۈز بەرگەن چاغدا بەدەن ئۆزە قىسمىدىن ئۆتكەن 手太阴肺 ئۈتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەندىكى 合谷 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش. ئاشقازان ئىچىدىكى گازنىڭ تەتۈر يېنىپ كېكىرىش ئەھۋالىغا نىسبەتەن بەدەن ئۆزە قىسمىدىن ئۆتكەن 足太阴脾经 ئۈتكۈنچى يولنىڭ تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 公孙 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش. ئۆتكۈر چىش ئاغرىشقا نىسبەتەن پەللە تاللىغاندا 足阳明经 ، 手 ئۈتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 合谷 بىلەن تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 内廷 دىن-ئىبارەت ئىككى ئورۇندىن ئاساسىي پەللە تاللاش. ئۇيقۇسىزلىققا نىسبەتەن پەللە تاللىغان چاغدا 足少阴经 ، 手 ئۈتكۈنچى يولنىڭ جەينەك بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 神门 بىلەن تىز بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى 太溪 پەللىسىدىن ئىبارەت ئىككى پەللە ئورنىنى ئاساسىي پەللە قىلىپ تاللاپ يىڭنە سانجىپ داۋالاشتىن ئىبارەت. ئەگەر

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

3. **ئالامەتلىك ئاساسى پەللە تاللاش پرىنسىپى:** بۇ پرىنسىپ ئالامەتكە قارىتا پەللە تاللاش پرىنسىپى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلدا بىر قىسىم بۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە ياكى كېسەلنىڭ خاس ئالامىتى ئېنىق بولمىغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، بىر قىسىم پەللىلەرنىڭ شۇ ئالامەتكە بولغان ئالاھىدە داۋالاش رولىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئاساسى پەللە تاللاپ ئېلىپ يىڭنە سانجىش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا پەقەت كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنى يېنىكلەشتۈرگىلى ياكى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئالامەتلىك پەللە تاللاش ئۇسۇلى ئارقىلى تاللانغان پەللىلەر تەجرىبە ئارقىلىق ئېرىشىلگەن پەللە ئورنى دائىرىسىگە كىرىدۇ. مەسىلەن: ئوتتۇرىچى يول سىرتىدىكى پەللىلەر 阿是 پەللىسى قاتارلىقلار كلىنكا ئەمەلىيىتىدىكى تەجرىبە ئارقىلىق يەكۈنلەنگەن ئالامەتلىك كېسەل داۋالايدىغان پەللىلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئالامەتكە قارىتا تاللاپ ئېلىنغان پەللىلەرنىڭ داۋالاش مەقسىتى بولسا تويۇقسىز يۈز بەرگەن ئوتكۇر ئالامەتلەرنى يوقىتىش ئارقىلىق يەنىمۇ ئېغىرلىگەن ھالدا، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا شارائىت ۋە ۋاقىت ھازىرلاشتىن ئىبارەت. شۇڭلاشقا ئالامەتلىك پەللە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش، يىڭنە سانجىپ داۋالاش كلىنكا ئەمەلىيىتىدە رولىغا سەل قاراشقا بولمايدىغان بىر خىل ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل جەمئىيەتتە كەڭ تۈردە تارقىلىپ، كۆپلىگەن كىشىلەر تەرىپىدىن ئىشلىتىلمەكتە. كلىنكىدا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئالامەتكە قارىتا ئاساسى پەللە قىلىپ تاللاپ يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدىغان پەللىلەر تۆۋەندىكىچە:

常见对症选穴举例表

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

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

2. قوشۇمچە پەللىنى تاللاش ئۇسۇلى:

قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى دېگىنىمىز- كېسەللىككە نىسبەتەن ئاساسىي پەللىنى تاللاپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئاساسىي پەللىنىڭ داۋالاش تەسىرىنى كۈچەيتىدىغان، يېتەرسىزلىكىنى تولۇقلايدىغان، ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق باشقا پەللىلەرگىمۇ ماسلاشتۇرۇپ يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ مەقسىتى بولسا ئاساسىي پەللىلەر ئوتتۇرىسىدىكى داۋالاش رولىنى ماسلاشتۇرۇش، يېتەرسىزلىكىنى تولۇقلاش، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن ئىبارەت. شۇڭلاشقا كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە قوشۇمچە پەللە تاللاشقىمۇ يۈكسەك دەرىجىدە ئېتىبار بېرىش لازىم. قوشۇمچە پەللە تاللاشتا كۆپىنچە ئالامەتلىك پەللە تاللاش ئۇسۇلىنى ئوتتۇرىغا قىلىپ تۇرۇپ تاللاش زۆرۈر. يەنى بۇنىڭدا بىر پەللىگە يىڭنە سانجىش ئارقىلىق كۆپ خىل ئالامەتنى يوقىتىش، قوشۇمچە پەللە ئاز بولۇش، ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇش ۋە تەسىرى تېز بولۇش پرىنسىپىنى چوقۇم ئىشقا ئاشۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن كلىنىكىدا كۆپ قوللىنىدىغان قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى، كېسەللىك ئورنىنى ئوتتۇرىغا قىلغان ئاساستا كېسەللىك ئورنىنىڭ ئالدى - كەينىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ، كېسەللىك ئورنىنىڭ ئوڭ- سول تەرىپىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش، كېسەللىك ئورنىنىڭ يۇقىرى –تۆۋەن قىسمىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش، كېسەللىك ئورنىنىڭ يېقىن ۋە يىراق قىسمىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش، كېسەللىك ئورنىنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بەش خىل بولىدۇ.

1- كېسەللىك ئورنىنىڭ ئالدى-كەينىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە ئىچكى ئەزا ئاغرىشلىق كېسەللىكلىرى ۋە بىرقىسىم گەۋدە كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن كۆپ قوللىنىدىغان قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل بىرقىسىم گەۋدە ۋە ئىچكى ئەزا كېسەللىك ئورنىغا نىسبەتەن قوشۇمچە پەللە تاللىغاندا، شۇ كېسەللىك ئورنىنىڭ ئالدىدىكى كۆكرەك-قورساق قىسمىدىكى پەللىلەر بىلەن شۇ كېسەللىك ئورنىنىڭ كەينىدىكى دۈمبە-بەل قىسمىدىكى پەللىلەرنى ئۆز-ئارا ماسلاشتۇرۇپ يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئورنىنىڭ ئالدى — كەينىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى يەنە ئۆز ئىچىدىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1) كېسەللەنگەن ئىچكى ئەزانىڭ ئالدى-كەينىدىن ئۆتكەن، ئىككى ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئۈستىدىكى ئۆدۇل كېلىدىغان ياكى نىسبەتەن ئۆدۇل كېلىدىغان پەللىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

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

بىلەن ئاشقازاننىڭ كەينى تەرىپىدىن ئۆتكەن ئۆتكۈنچى يولدىكى 胃俞 پەللىسىنى ماسلاشتۇرۇپ قوشۇمچە پەللە قىلىپ داۋالاش.

2) كېسەللەنگەن ئىچكى ئەزانىڭ ئالدى ياكى كەينى تەرىپىدىن ئۆز-ئارا سىممېترىك ئورۇندىن قوشۇمچە پەللە تاللاپ ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا بىر پەللە ئورنى چوقۇم يەرلىك ئورۇن ئاغرىش نۇقتىسى ئۈستىدە بولۇشى يەنە بىر پەللە ئورنى ئاغرىش نۇقتىسىدىكى پەللە ئورنىغا چوقۇم سىممېترىك بولغان ياكى ئۇدۇل قارشى تەرەپتە بولغان بولۇش پرىنسىپىغا بويسۇنۇشى لازىم. بۇ خىل ئۇسۇلدا تاللانغان ئىككى يىڭنە سانجىش ئورنى ئۆتكۈنچە يول ئۈستىدىكى پەللە ئورنى بولمىسىمۇ بولۇۋېرىدۇ.

مەسىلەن: يۈرەك ئالدى رايونى ئاغرىشقا نىسبەتەن يۈرەك ئالدى رايونىدىكى ئاغرىش نۇقتىسىغا يىڭنە سانجىپ بولغاندىن كېيىن شۇ يىڭنە ئورنىغا دۈمبە تەرىپىتىن ئۇدۇل كېلىدىغان دۈمبە ئورنىدىكى ئوخشاش ئورۇنغا يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. ئۆتكۈر بەل قايرىلىپ زەخىملىنىشكە نىسبەتەن بەل قىسمىدىكى ئاغرىش ئورنىغا يىڭنە سانجىغاندىن كېيىن، شۇ يىڭنە ئورنىغا ئۇدۇل كېلىدىغان قورساق قىسمىدىكى ئورنىغا يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلمۇ مەلۇم داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

2. كېسەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى: بۇ خىل قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى، كۆپىنچە ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنىڭ رېتىمسىزلىنىشىدىن كېلىپ چىققان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىدىغان بولۇپ، بۇ ئۇسۇلدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈن گەۋدىلىك كۆز قارىشى ۋە ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ ئوڭ بىلەن سولدا سىممېترىك تارقىلىشى، ئوڭ بىلەن سولنىڭ ئۆز-ئارا گىرەلىشى، ئوڭ بىلەن سولنىڭ ئۆز-ئارا باغلىنىشى بولۇش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن قوللىنىدىغان ئۇسۇل.

ئادەتتە ئادەم بەدىنىدىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەر ئوڭ سولغا سىممېترىك تارقالغان بولىدۇ. ئەگەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەش مەركىزى مەلۇم سىرتقى ئامىل تەسىرىگە ئۇچرىغاندا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئوڭ بىلەن سولنىڭ تەڭپۇڭلۇق ھالىتى بۇزۇلۇپ كېسەللەنگەن تەرەپتە ئاجىزلىق ۋە نورمالسىزلىق يۈز بېرىپ، ساق تەرەپكە بېسىم ۋە قىيىنچىلىق تۇغدۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەللەنگەن تەرەپتىن (ئوڭ ياكى سول تەرەپنى) ئاساسىي پەللە تاللاپ كېسەللەنگەن تەرەپنى داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ساق تەرەپتىن كېسەل تەرەپ ئاساسىي پەللە ئورنىغا ئوخشا بولغان قىسىملاردىن قوشۇمچە پەللە تاللاپ يىڭنە سانجىش داۋالاش ئارقىلىق، ساق تەرەپنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، كېسەل تەرەپكە تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق، كېسەل تەرەپنىڭ ساقىيىش سۈرئىتىنى تېزلەشتۈرىدىغان بىر خىل قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلىدۇر.

مەسىلەن: مېڭىگە قان چۈشۈشكەن ياكى مېڭە قىل قان تومۇرلىرى توسۇلغان بىمارلاردا قان چۈشكەن ياكى قان تومۇرلىرى توسۇلغان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىدىكى مۇچىلىرىنىڭ ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا كەلسەكدا، كېسەللەنگەن تەرەپنى داۋالاش، ساق تەرەپنى كۈچەيتىپ كېسەل تەرەپكە تەسىر قىلدۇرۇش مەقسىتىدە، كېسەل تەرەپنىڭ ئاساسىي پەللىسىگە ئوخشاش ھالدا، ساق تەرەپتىن قوشۇمچە پەللە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يەنى بۇ خىل كېسەللىك ئورنىغا ئوڭ ياكى سولدىكى ئورۇندىن قوشۇمچە پەللە ئېلىش ئۇسۇلى ئۆز ئىچىدىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) **كېسەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن تەڭ قوشۇمچە پەللە ئېلىش ئۇسۇلى:** بۇ خىل ئۇسۇل ئىككى تەرەپتە تەڭلا

بىر خىل ئۆتكۈنچە يول تۇتۇشىدىغان بىرقىسىم ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرى ۋە بىر قىسىم پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئوڭ-سول ئىككى تەرىپىدىكى ئورۇن ۋە مۈچىدىن ئوخشاش ئورۇنلۇق قوشۇمچە بەللە ئېلىپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: ئاشقازان ئاغرىشقا ئىككىلا تەرەپ 足三里 گە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شاخچە كاناي ياللۇغىغا ئوڭ-سول تەرەپتىكى 列缺 ، 尺泽 ، 肺俞 ، بەللىرىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۆت مۈچە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا نىسبەتەن ئوڭ-سول ئىككى مۈچە تەرەپتىن ئوخشاش بەللەردىن 合谷، 太冲 ، 阳辅 ، بەللىرىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) **كېسەللىك ئورنىغا ئوڭ-سولدىن گىرەلەشتۈرۈپ قوشۇمچە بەللە ئېلىش ئۇسۇلى:** بۇ خىل ئۇسۇل ئىقتىدار توسقۇنلۇقىغا ئۇچراش ۋە ئاغرىشلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن قوشۇمچە بەللە ماسلاشتۇرغاندا، كېسەل تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىدىكى ساق تەرەپتىن قوشۇمچە بەللە تاللاش، كېسەل تەرەپتىن پەقەت ئاساسى بەللىنىلا تاللاپ قوشۇمچە بەللە تاللىماستىن، يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان ئۇسۇل.

مەسىلەن: ئوڭ تەرەپ بادامسىمان بەز ياللۇغىغا قوشۇمچە بەللە ماسلاشتۇرغاندا سول تەرەپ 列缺 يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سول تەرەپ يۈز نېرۋا پالەچ كېسىلىگە قوشۇمچە بەللە ماسلاشتۇرغاندا ئوڭ تەرەپ مۈچىنىڭ 合谷 بەللىسىگە يىڭنە سانجىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مۇسكۇللار ۋە مۇسكۇل پەيى قايرىلىپ زەخىملىنىش يۈز بەرگەندە كېسەللىك ئورنى بىلەن سىمېترىك بولغان ساق تەرەپ بەللە ئورۇنلىرىدىن قوشۇچە بەللە ماسلاشتۇرۇش داۋالاش ئېلىپ بېرىش.

3. **كېسەللىك ئورنىغا يۇقىرى –تۆۋەنكى مۈچىلەردىن قوشۇمچە بەللە تاللاش ئۇسۇلى:** بۇ خىل بەللە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىر قىسىم گەۋدىنىڭ ۋە بەدەننىڭ يۇقىرى ياكى تۆۋەن قىسىملىرىدا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئومۇمى بەدەننىڭ بىر پۈتۈن گەۋدىلىك نۇقتىي نەزىرى ۋە ئوخشاش ئىسىملىك ئۆتكۈنچى يوللار ھەممە سەككىز ئۆتكۈنچى يولنىڭ ئۆز-ئارا گىرەلىشىش ۋە تۇتىشىش قانۇنىيىتىگە ئاساسەن، كېسەللىك بەدەننىڭ يۇقىرىسىدا بولسا بەدەننىڭ يۇقىرىسىدىكى بەللىلەردىن ئاساسى بەللە تاللاپ، بەدەننىڭ تۆۋەندىكى مۈچىلەرنىڭ بەللىلەردىن قوشۇبچە بەللىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. كېسەللىك بەدەننىڭ تۆۋىنىدە بولسا بەدەننىڭ تۆۋىنىدىكى بەللىلەردىن ئاساسى بەللە تاللاپ، بەدەننىڭ يۇقىرىسىدىكى مۈچىلەرنىڭ بەللىلەردىن قوشۇبچە بەللىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا قارىتىلغان بولۇپ.

مەسىلەن: ئۆتكۈر چىش ئاغرىشقا يۇقىرىقى مۈچىدىن 合谷 غا تۆۋەندىكى مۈچىدىن 内庭 بەللىسىنى ماسلاشتۇرۇپ بەللە تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. قوۋۇرغا ئاغرىشقا يۇقىرىقى مۈچىدىن 支沟 بەللىسىگە تۆۋەنكى مۈچىدىن 阳陵泉 بەللىسىنى تاللاپ ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. كۆكرەك ۋە قورساق كۆپۈپ قىلىشقا يۇقىرىقى مۈچىدىن 内关 بەللىسىگە تۆۋەنكى مۈچىدىن 公孙 بەللىسىنى ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك يۇقىرىدا بولغانلارغا تۆۋەندىن قوشۇمچە بەللە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك تۆۋەندە بولغانلارغا يۇقىرىدىن قوشۇمچە بەللە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك باشتا بولسا پۇتتىن قوشۇمچە بەللە ماسلاشتۇرۇش، كېسەللىك پۇتتا بولسا ئېڭىدىن قوشۇمچە بەللە ماسلاشتۇرۇش دېگەندەك پرىنسىپقا ئەمەل قىلىش لازىم. (بۇ خىل پرىنسىپ ئورگانىزمنىڭ بىر پۈتۈنلۈك نۇقتىي نەزىرى ئاساسىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان) مەسىلەن: باش چوققا قىسمى ئاغرىش بولغاندا بەدەننىڭ تۆۋىنىدىكى 涌泉 بەللىسىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش. بەل دۈمبىسىدە

ئاغرش بولسا 中委 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرش. مەقئەت چىقىپ قالسا 百会 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرش. تۆۋەنكى مۈچە پالەچلەنسە 肾俞 بىلەن环跳 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بېرش دېگەندەك.

4. **كەسەللىك ئورنىغا ئېچكى - سىرتىدىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى:** بۇ خىل پەللە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى كۆپىنچە بىر قىسىم كىلىنكىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئەزاء ئۆتكۈنچى يوللاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە قوللىنىلىدىغان قوشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل بەدەنكى ئەزالارنىڭ ۋە ئۆتكۈنچى يوللارنىڭ مۇسىپتى بىلەن ماس كېلىدىغان مەنپىي، ئېچى بىلەن ماس كېلىدىغان سىرتىنىڭ ئۆز-ئارا تەسىرلىك مۇناسىۋىتىگە ئاساسەن قوللىنىلىدىغان پەللە تاللاش ئۇسۇلى. بۇ خىل ئۇسۇل ئېچى-سىرتى ماسلاشتۇرۇش ئەكىلىنىڭ ئوخشاسلىقىغا ئاساسەن ئۆز ئېچىدىن، كېسەللەنگەن ئورۇن ياكى كېسەللەنگەن ئۆتكۈنچى يول ئېچكى ياكى سىرتقى تەرىپىنىڭ بىرلا قىسمىدىن يەككە قوشۇمچە پەللە تاللاپ ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن ئەزا ياكى كېسەللەنگەن ئۆتكۈنچى يولنىڭ ئېچى-سىرتىدىن تەڭلا قوش قوشۇمچە پەللە تاللاپ ماسلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت ئىككى خىل تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

مەسىلەن: ھەزىم ناچارلىشىش ۋە مۇسكۇل ئورۇقلاشتىن ئىبارەت تالنىڭ ئىقتدارى ياخشى بولمانلىقتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن 足三里 ئۆتكۈنچى يولدىكى 胃经 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش قورساق ئاغرىش ئېچى سۈرۈش ھەزىم ناچارلىقتىن ئىبارەت تال ئاشقازان ئىقتدارى ياخشى بولماسلىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن 阳陵泉 足三里 天枢 پەللىگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش دېگەندەك.

5. **كەسەللىك ئورنىغا يىراق- يېقىندىن قوشۇمچە پەللە تاللاش ئۇسۇلى:** بۇ خىل ئۇسۇل كىلىنكىدا كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە كەڭ كۆلەملىك ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچە پەللە ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپ، كېسەللىك ئورنىدىكى ئاساسى پەللىلەر بىلەن كېسەللىك ئەتراپىدىكى ئاساسى پەللىلەرگە، كېسەللىك ئورنىدىن يىراق ئورۇندىكى تۆت مۈچىنىڭ جەينەك بوغۇمى بىلەن تىز بوغۇمىنىڭ يىراق قىسمىدىكى پەللىلەرنى قوشۇمچە پەللە قىلىپ ماسلاشتۇرۇپ تاللاپ داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، كىلىنكىدا كۆپ قوللىنىلىدىغان كېسەللىك ئورنىغا قوشۇمچە 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	睛明，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，天枢	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 كىلىنىكىدا ئىشلىتىلىشى:

ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللە بولسا ئون تۆت ئۆتكۈنچى يول ئىچىدىكى كېسەللەرنى داۋالاش رولى ۋە ئالاھىدىلىكى ئالاھىدە يۇقىرى بولغان پەللىلەر بولۇپ. بۇ پەللىلەرنىڭ تارقىلىش ئالاھىدىلىكى ۋە رولىنىڭ ئوخشاشلىقىغا ئاساسەن ئۇلارنىڭ ئوخشىمىغان مەنىسى ۋە ئوخشىمىغان ئىسىملىرى بار بولۇپ (ئىككى ياكى ئونىڭدىن ئارتۇق ئىسمى بار)، ئورگانىزمدا كېسەللىك يۈز بەرگەندە بۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەردە ئوخشىمىغان ھالەتتە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بېرىدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر بىزنىڭ كېسەللەرگە دىئاگنوز قويۇشىمىزغا ئالاھىدە ياردىمى بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئالاھىدە پەللىلەرگە يىڭنە سانجىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا داۋالاش ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى بولىدۇ. بۇ ئۇستازلىرىمىزنىڭ ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلىرى ئاساسىدا يەكۈنلەپ چىققان ۋە كىلىنىكا ئەمەلىيىتىدە يىڭنە سانجىپ كېسەللەرنى داۋالاشتا ئالاھىدە كەڭ تۈردە ئىشلىتىلگەن. بۇ خىل ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى باشقا قوشۇمچە پەللىلەر بىلەن ئۆز-ئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكىمۇ ياكى بۇ خىل ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى ئۆز — ئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكىمۇ ۋەياكى بۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەرنى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئۆز — ئارا بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ بارسىمۇ داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن «ھەرقايسى ئۆتكۈنچى يوللاردىكى يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىدىغان پەللىلەر» دېگەن مەزمۇندىكى 167 پەللىنىڭ كۆپ قىسمى مۇشۇ ئالاھىدە ئورۇنلۇق پەللىلەر قاتارىغا كىرىدىغان پەللە ھېسابلىنىدۇ.

10. قۇرۇق يىڭنە سانجىپ داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسى ۋە قوشۇمچە پەللىرى

(ئىچكى بۆلۈم كېسەللىكلىرى)

1ـ زۇكام

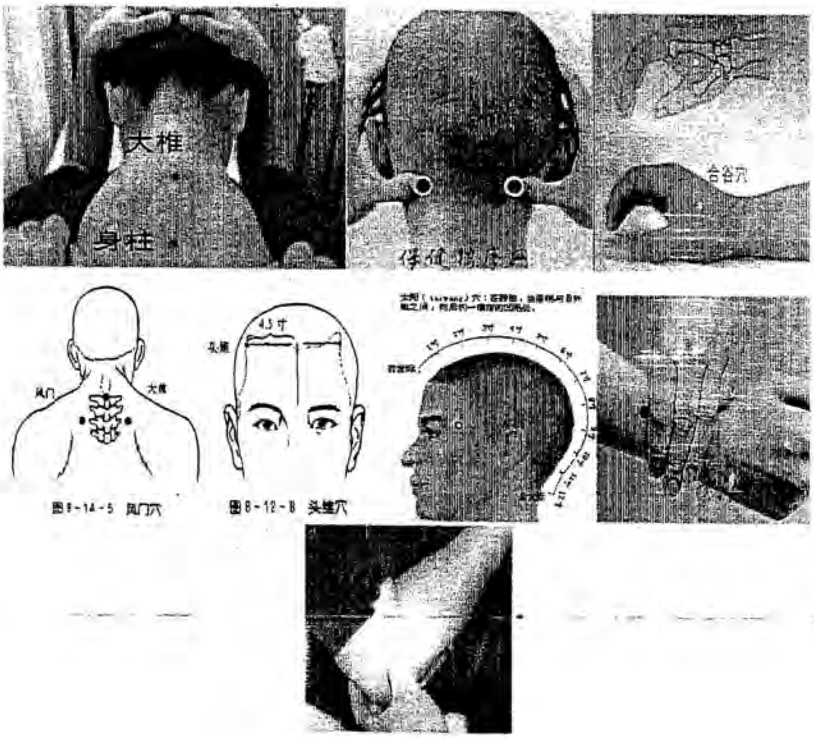
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



2- يۆتەل

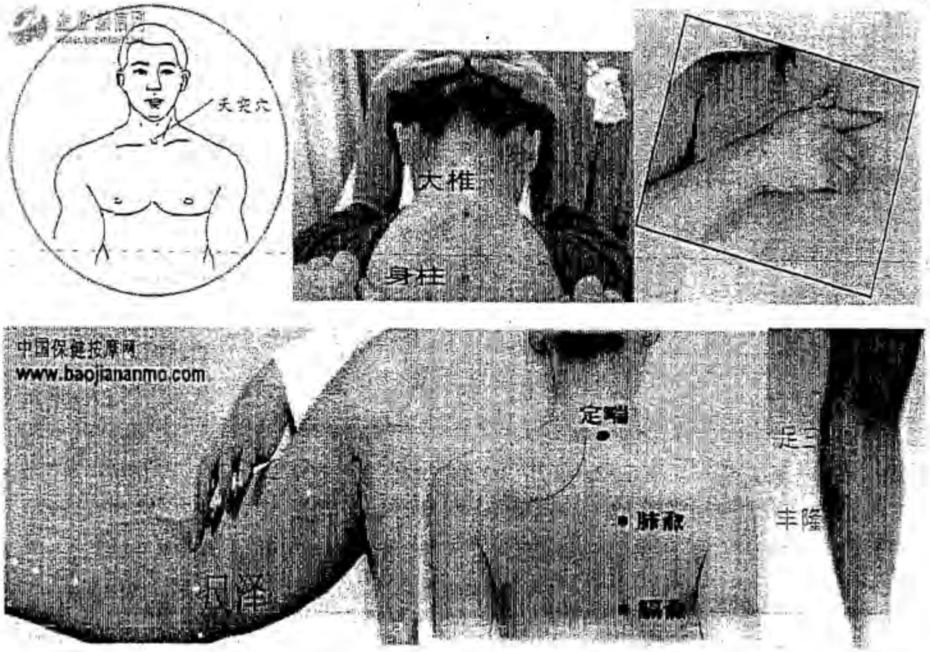
ئاساسى پەللە:

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

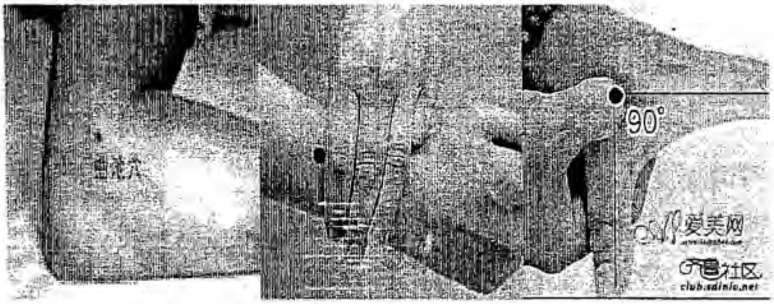
قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



中府穴


90°
爱美网

3ـ ئۈتكۈر كانايچە زىققسى

ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:

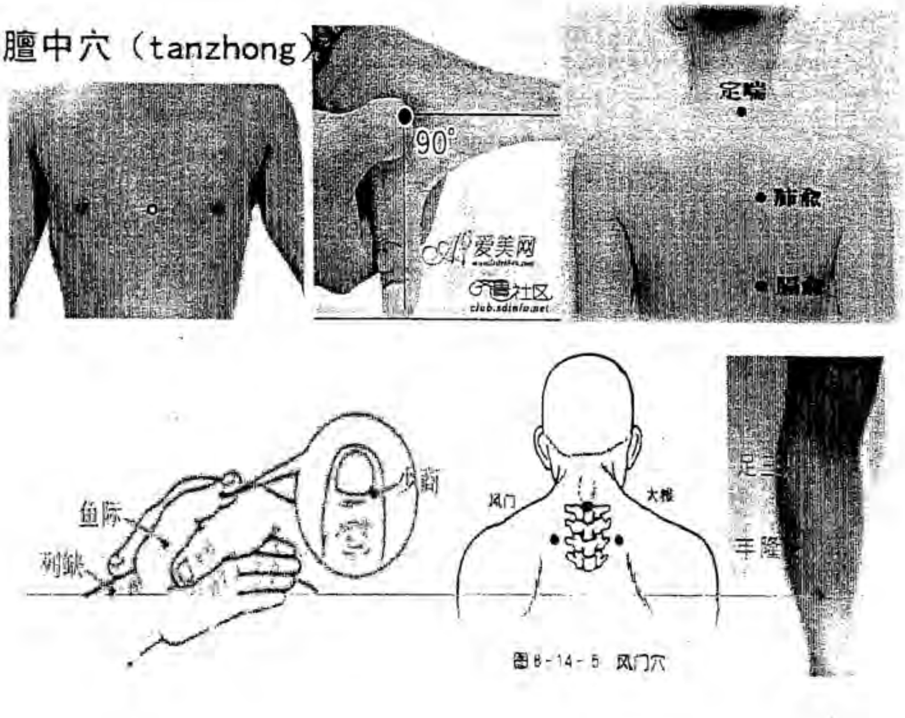
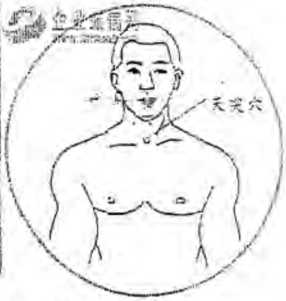
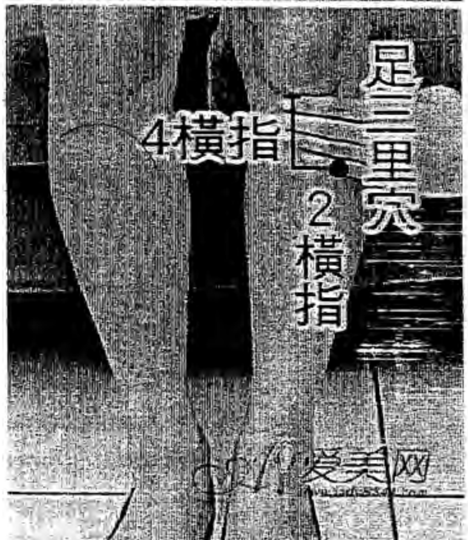


图8-14-5 风门穴


天突穴

大椎
身柱


足三里穴
4横指
2横指
爱美网

4ـ نىرۋا مەنبەلىك قۇسۇش

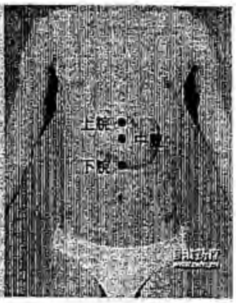
ئاساسى پەللە:

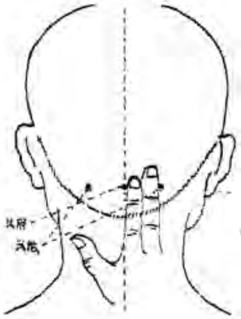
1) 52. جوڭ ۋەن zhong wan 中脘
2) 84. نېي گۇەن nei guan 内关
3) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里
4) 13. فېڭ چى feng chi 风池
5) 42. دەن جوڭ dan zhong 膻中
6) 85. جيەن شى jian shi 间使
7) 109. دا جۇي da zhui 大椎

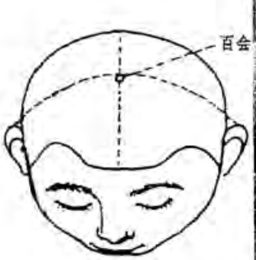
قوشۇمچە پەللە:

1) 102. ۋەي گۇەن wai guan 外关
2) 7. بەي خۇي bay hui 百会
3) 79. خې گۇ he gu 合谷
4) 51. شاڭ ۋەن shangwan 上脘
5) 156. تەي چوڭ tai chong 太冲

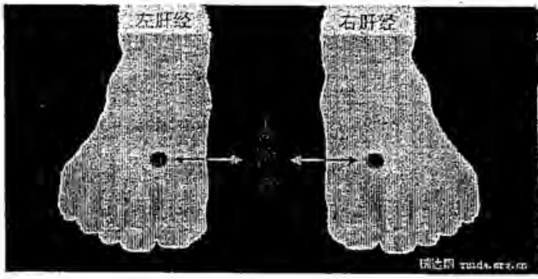
رەسىم:






百会

大椎
身柱


左肝经
右肝经

90°
爱美网

5- ئۆتكۈر ئاشقازان ئاغرىش

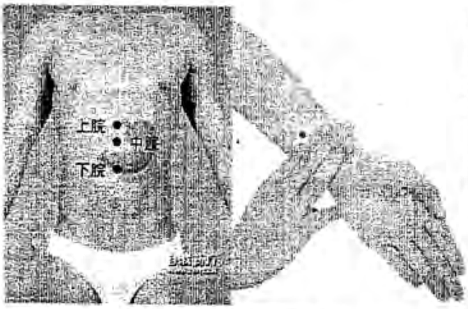
ئاساسى پەللە:

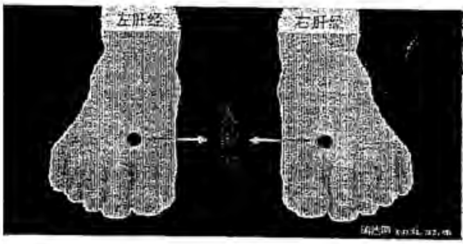
(1	159. زۇ سەن لى	zu san li	足三里
(2	84. نېي گۇەن	nei guan	内关
(3	52. جوڭ ۋەن	zhong wan	中脘
(4	51. شاڭ ۋەن	shangwan	上脘
(5	55. شيا ۋەن	xia wan	下脘

قوشۇمچە پەللە:

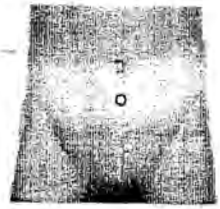
(1	79. خې گۇ	he gu	合谷
(2	156. تەي چوڭ	tai chong	太冲
(3	60. چى خەي	qi hai	气海

رەسىم:





气海穴（qihai）



6- ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش

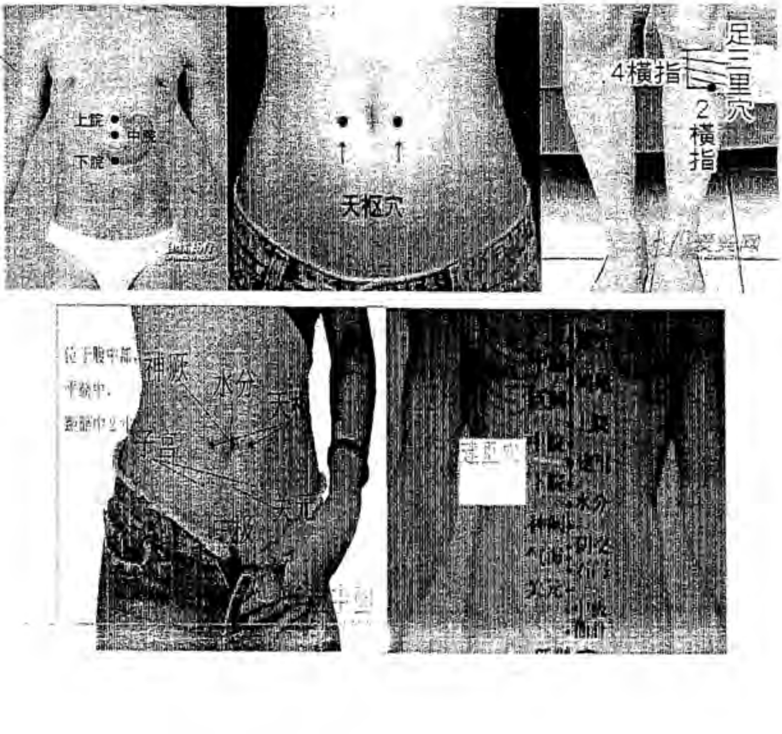
ئاساسى پەللە:

1)	159. زۇ سەن لى	zu san li	足三里
2)	58. تيەن شۇ	tian shu	天枢
3)	52. جوڭ ۋەن	zhong wan	中脘
4)	53. جيەن لى	jian li	建里
5)	55. شيا ۋەن	xia wan	下脘
6)	57. شېن چۆې	shen que	神阙

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



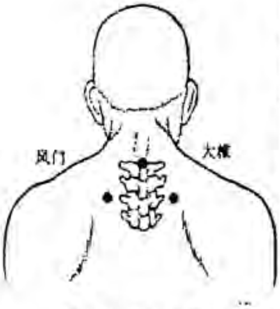
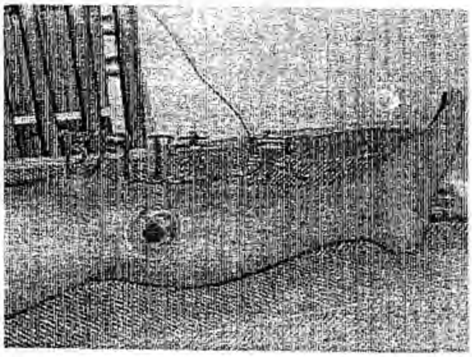
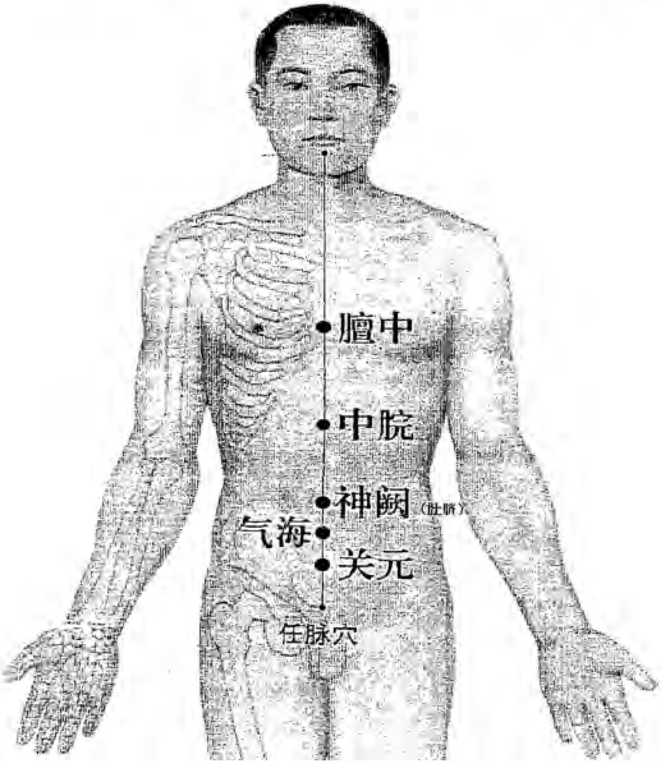


图6-14-5 风门穴





7ـ باش ئاغرىش

ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

1) 79. خې گۇ — he gu — 合谷
2) 24. تەي ياڭ — tai yang — 太阳
3) 16. جياۋ سۇن — jiao sun — 角孙

رەسىم:

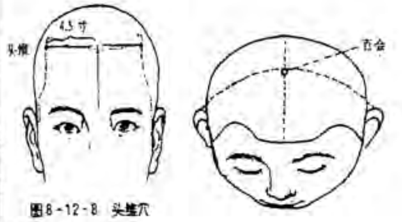


图8-12-8 头维穴

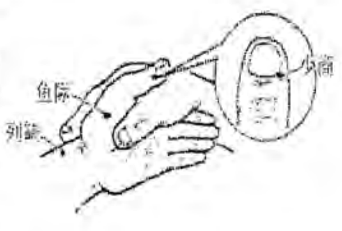


图8-7-10 翳风、瘈脉、角孙穴

8- ئۇيقۇسىزلىق

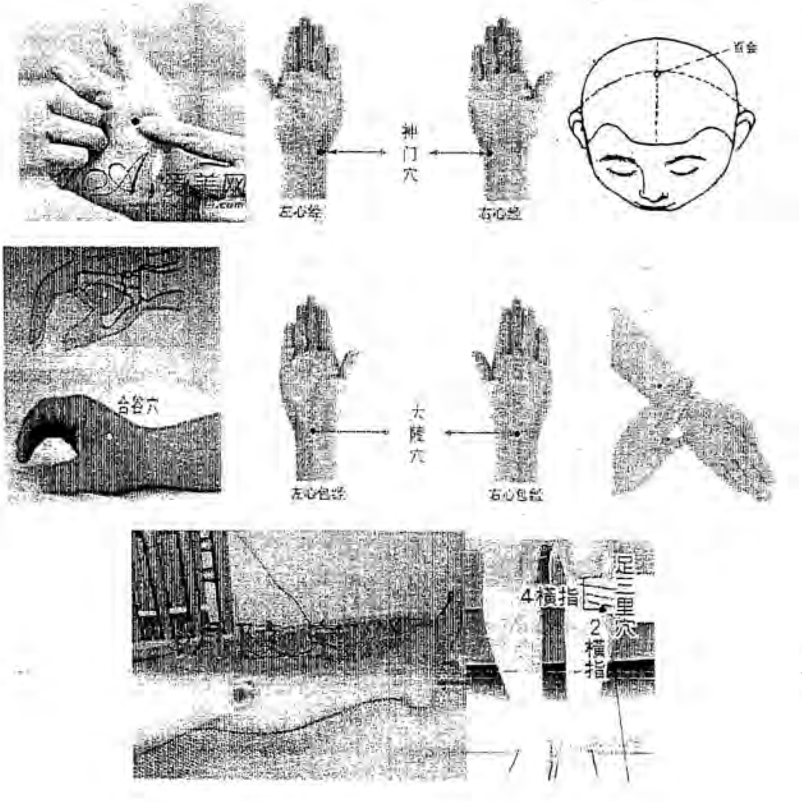
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



9- ماشىندا باش قېيىش

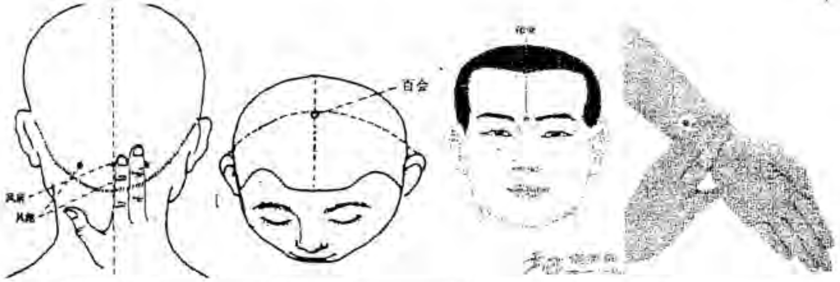
ئاساسىي پەللە:

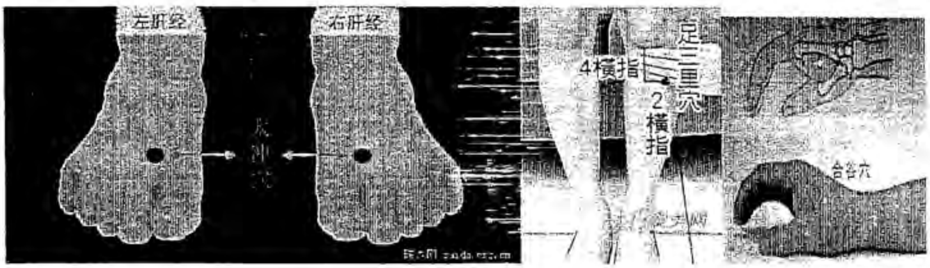
(1	84. نېي گۇەن	nei guan	内关
(2	4. يىن تاڭ	yin tang	印堂
(3	7. بەي خۇي	bay hui	百会
(4	13. فېڭ چى	feng chi	风池

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:





10- يۈرەك قوزغىلىش

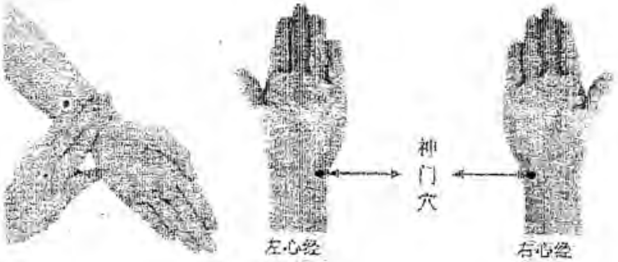
ئاساسى پەللە:

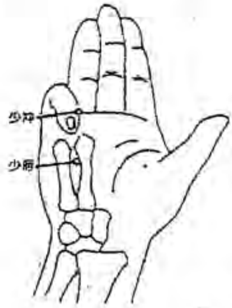
1)	90. شېن مېن	shen men	神门
2)	84. نېي گۇەن	nei guan	内关
3)	91. تۇڭ لى	tong li	通里

قوشۇمچە پەللە:

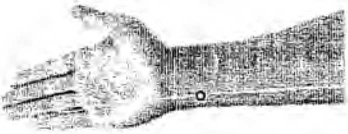
1)	89. شاۋ فۇ	shao fu	少府
2)	79. خې گۇ	he gu	合谷
3)	83. دا لىڭ	da ling	大陵

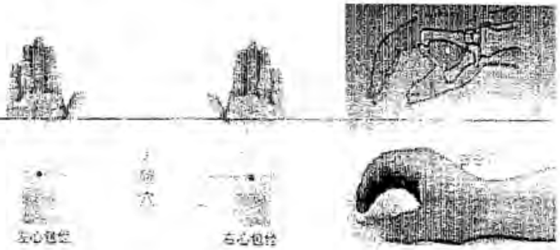
رەسىم:





通里穴（tongli）





11- يۈرەك سانجىقى

ئاساسى پەللە:

1) 81. جوڭ چوڭ zhong chong 中冲

2) 84. نېي گۇەن nei guan 内关

3) 90. شېن مېن shen men 神门

4) 91. تۇڭ لى tong li 通里

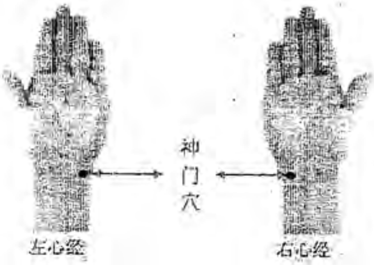
قوشۇمچە پەللە:

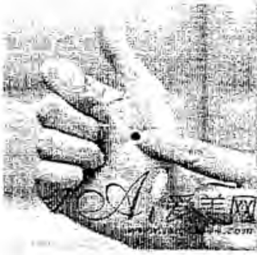
1) 102. ۋەي گۇەن wai guan 外关

2) 106. يۈ جى yu ji 鱼际

3) 70. چۈ چى qu chi 曲池

رەسىم:





通里穴（tongli）

12- يۇقىرى قان بېسىم

ئاساسى پەللە:

1) 70. چۇ چى　qu chi　曲池

2) 90. شېن مېن　shen men　神门

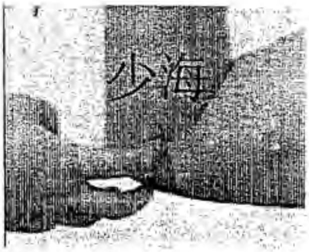
3) 92. شاۋ خەي　shao hai　少海

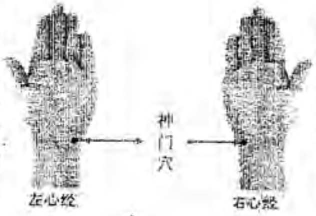
قوشۇمچە پەللە:

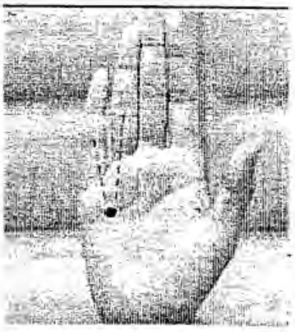
1) 89. شاۋ فۇ　shao fu　少府

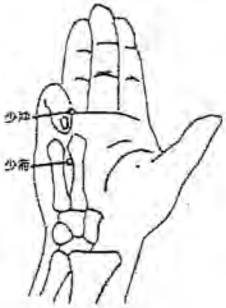
2) 88. شاۋ چوڭ　shao chong　少冲

رەسىم:









13ـ تۇۋەن قان بېسىم

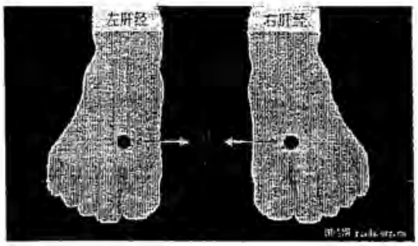
ئاساسى پەللە:

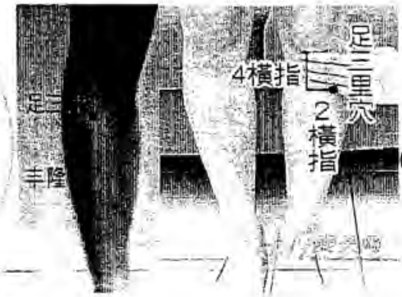
内关	nei guan	84. نېي گۇەن	(1
人中	ren zhong	2. رېن جوڭ	(2
太冲	tai chong	156. تەي چوڭ	(3
百会	bay hui	7. بەي خۇي	(4
足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(5

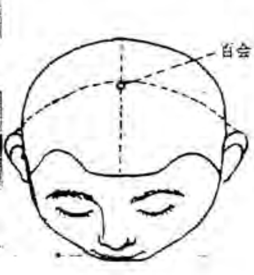
قوشۇمچە پەللە:

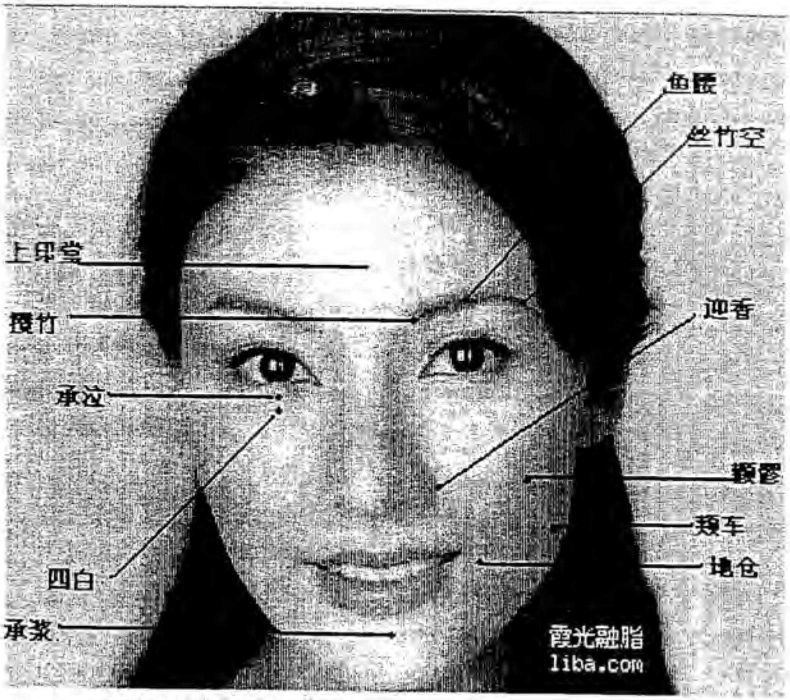
丰隆	feng long	160. فېڭ لۇڭ	(1
天突	tain tu	38. تيەن تۇ	(2
承浆	cheng jiang	33. چېڭ جياڭ	(3
曲泽	qu ze	87. چۇ زې	(4

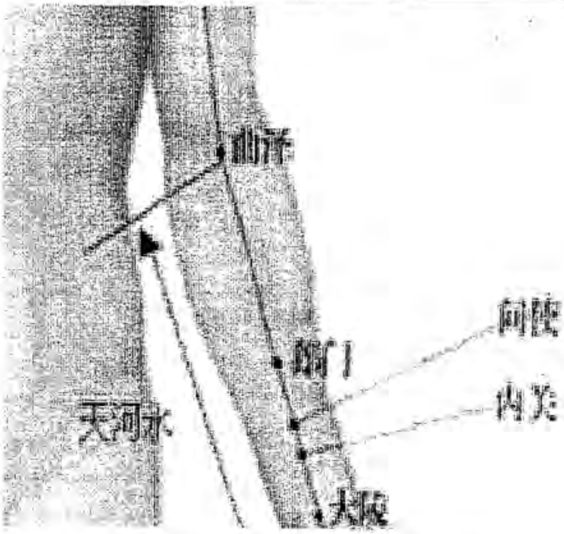
رەسىم:








鱼腰
丝竹空
上印堂
攒竹
迎香
承泣
颧髎
颊车
地仓
四白
承浆
霞光融脂
liba.com


曲泽
间使
内关
天河水
大陵

14ـ شۇك ۋە ھەرخىل سەۋەپتىن بولغان ھۇشسىزلىق

ئاساسى پەللە:

1) 2. رېن جوڭ ren zhong ·人中

2) 81. جوڭ چوڭ zhong chong 中冲

3) 84. نېي گۇەن nei guan 内关

4) 163. شى شۇەن shi xuan ·十宣

قوشۇمچە پەللە:

1) 7. بەي خۇي bay hui ·百会

2) 148. يوڭ چۇەن yong quan ·涌泉

3) 1. دۇي دۇەن dui duan ·兑端

رەسىم:

15ـ ھېسترىيە

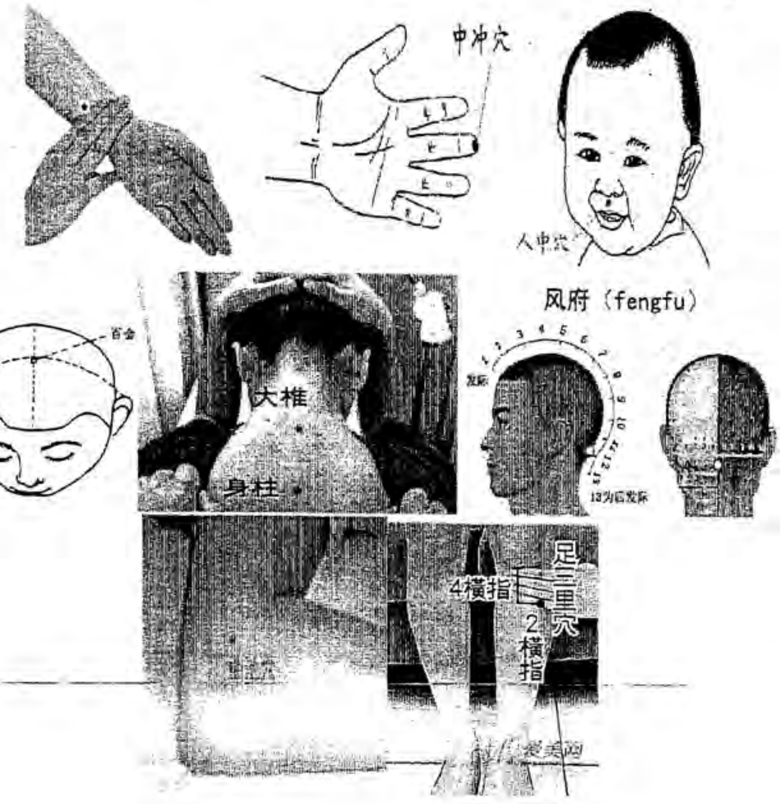
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



16- تۇتقاقلىق كېسەل

ئاساسى پەللە:

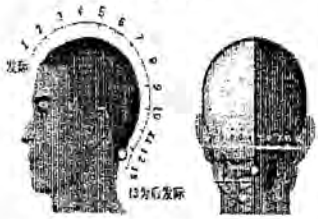
内关	nei guan	84. نېي گۇەن	1)
人中	ren zhong	2. رېن جوڭ	2)
大陵	da ling	83. دا لىڭ	3)
百会	bay hui	7. بەي خۇي	4)
大椎	da zhui	109. دا جۇي	5)
哑门	ya men	12. يا مېن	6)
风池	feng chi	13. فېڭ چى	7)
神门	shen men	90. شېن مېن	8)
间使	jian shi	85. جيەن شى	9)
后溪	hou xi	95. خوۋ شى	10)

قوشۇمچە پەللە:

丰隆	feng long	160. فېڭ لوڭ	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 جياۋ	4)
昆仑	kun lun	146. كۇن لۇن	5)
中脘	zhong wan	52. جوڭ ۋەن	6)

رەسىم:

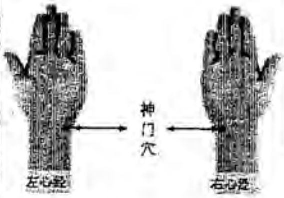
哑门（yamen）


发际
13为后发际

大椎
身柱

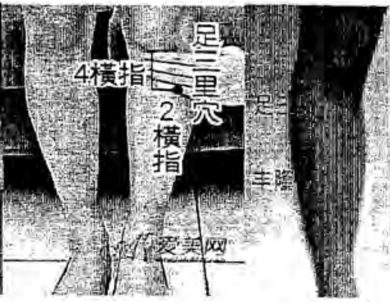
百会

减肥ing

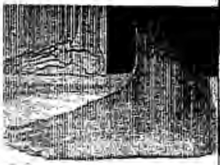

神门穴
左心经
右心经

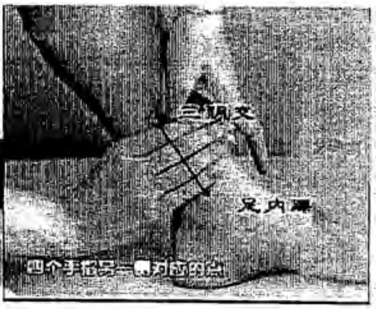
保健按摩

上脘
下脘


足三里穴
4横指
2横指
丰隆
爱美网

阳谷
后溪
前谷
腕骨
少泽
51guozhen.com




三阴交
足内踝
四个手指另一侧对应的点

神庭
神庭

17- يۈز نىرۋا پارالىچى

ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:

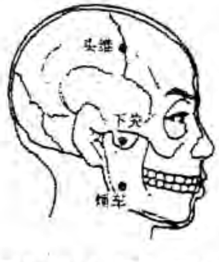
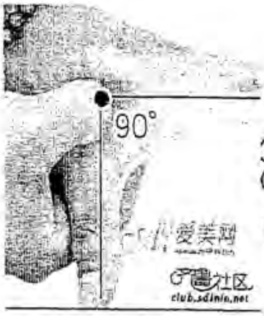

头维
下关
颊车

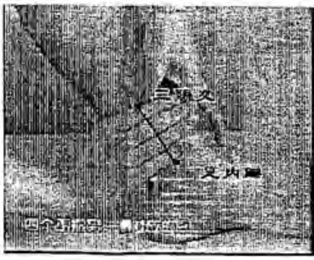
图 8-12-5 颊车、下关穴

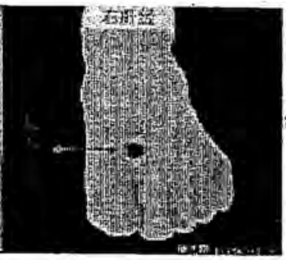

90°

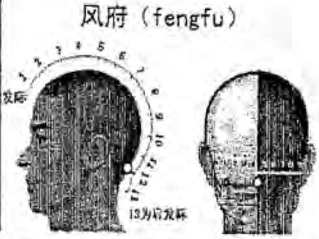
听会

人中穴

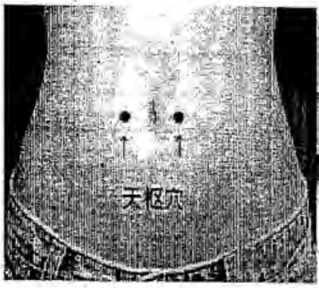
攒竹穴






风府 (fengfu)
发际
13为后发际

大迎 (daying)
1为前发际
13为后发际
中国保健按摩网 www.baojiananmo.com


天枢穴

足三里穴
4横指
2横指

18ـ يارتا پالەچ (يېرىم تەن پالەچى)

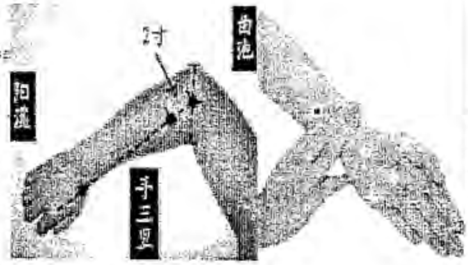
ئاساسى پەللە:

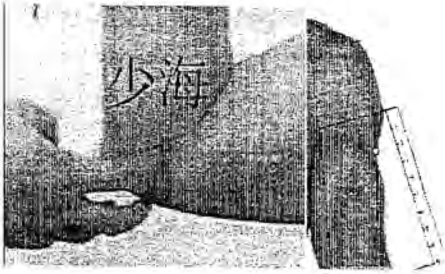
养老	yang lao	97. ياڭ لاۋ	(1
曲池	qu chi	70. چۇ چى	(2
肩髃	jian yu	68. جيەن يۈ	(3
臂臑	bi nao	69. بى ناۋ	(4
少海	shao hai	92. شاۋ خەي	(5
内关	nei guan	84. نېي گۇەن	(6
手三里	shou san li	73. شوۋ سەن لى	(7
合谷	he gu	79. خې گۇ	(8
阳陵泉	yang ling quan	136. ياڭ لىڭ چۈەن	(9
环跳	huan tiao	133. خۇەن تياۋ	(10
风市	feng shi	134. فېڭ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

قوشۇمچە پەللە:

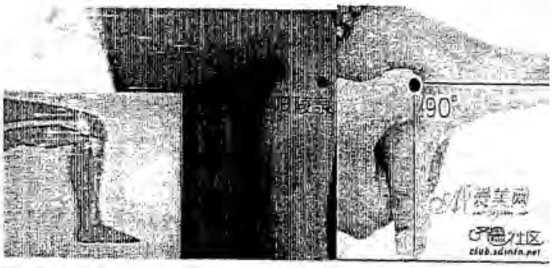
足三里	zu san li	159. زۇ سەن لى	(1
悬钟	xuan zhong	137. شۈەن جوڭ	(2
阴陵泉	yin ling quan	153. يىن لىڭ چۈەن	(3
丰隆	feng long	160. فېڭ لۇڭ	(4
太冲	tai chong	156. تەي چوڭ	(5
解溪	jie xi	161. جې شى	(6
昆仑	kun lun	146. كۇن لۇن	(7

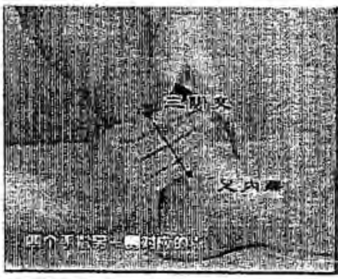
رەسىم:

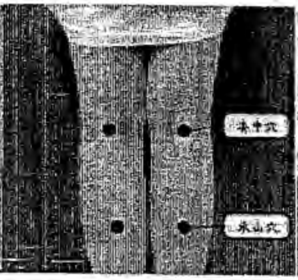

曲池
2寸
手三里


少海

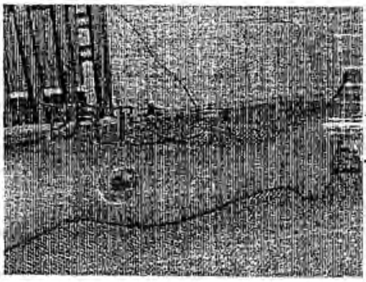
2/3处
环跳穴
股骨头


阳陵泉
90°


三阴交
足内踝

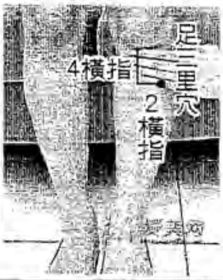

承筋穴
承山穴

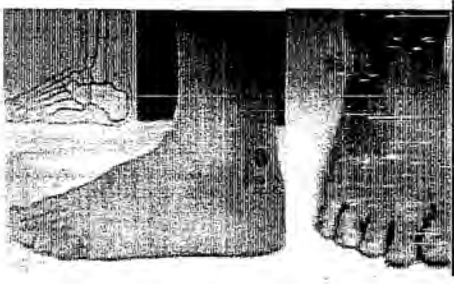
风市穴
3
指
幅
中渎穴

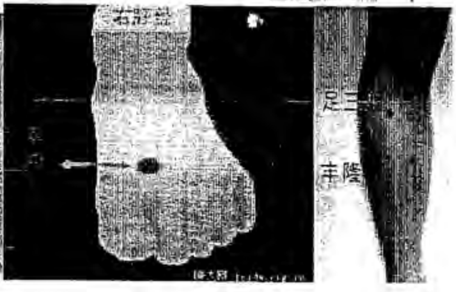


悬钟

图8-13-12 悬钟穴


足三里穴
4横指
2
横
指




足三里
丰隆

19- يۇقىرى قىزىتما

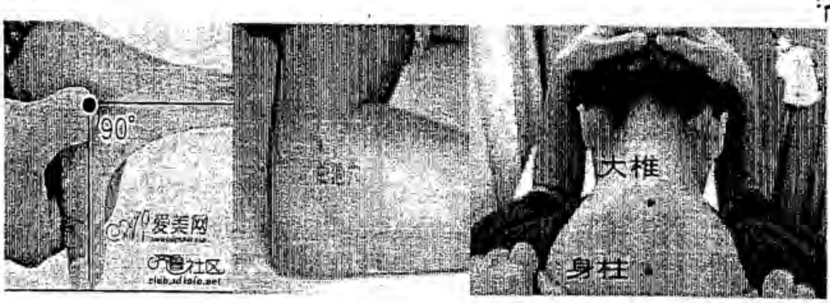
ئاساسىي پەللە:

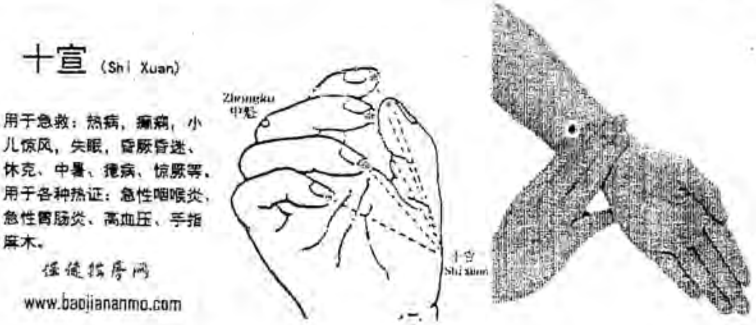
大椎	da zhui	109. دا جۈي	(1
曲池	qu chi	70. چۈ چى	(2
合谷	he gu	79. خې گۇ	(3
内关	nei guan	84. نېي گۇەن	(4
十宣	shi xuan	163. شى شۇەن	(5

قوشۇمچە پەللە:

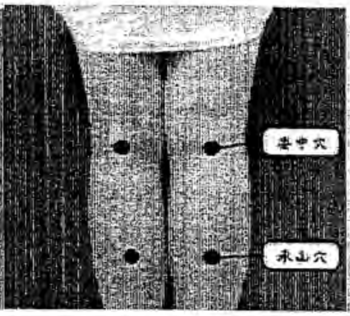
曲泽	qu ze	87. چۈ زې	(1
委中	wei zhong	140. ۋېي جوڭ	(2
商阳	shang yang	80. شاڭ ياڭ	(3
中冲	zhong chong	81. جوڭ چوڭ	(4

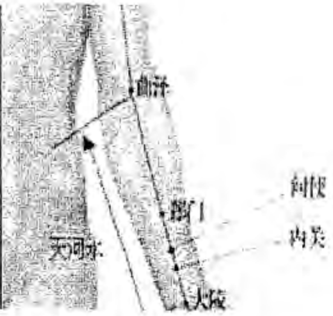
رەسىم:





商阳穴


委中穴
承山穴


曲泽
郄门
间使
内关
天河水
大陵

中冲穴

20- يەلتارشما

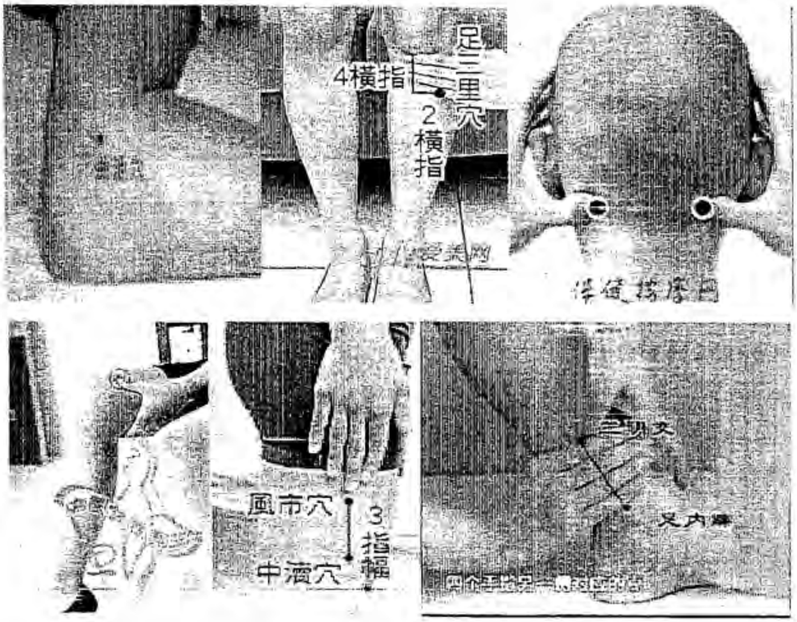
ئاساسى پەللە:

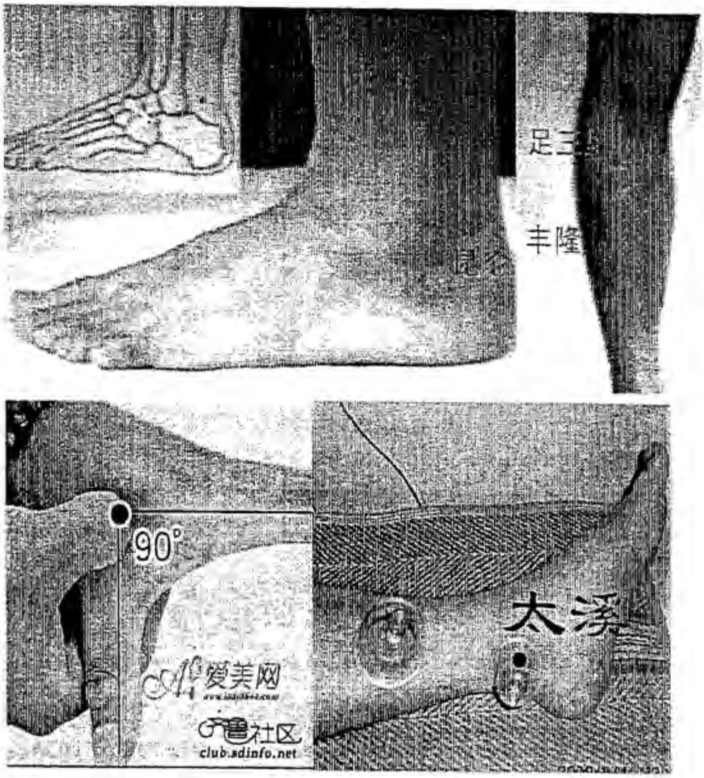
1) 13. فېڭ چى — feng chi — 风池
2) 159. زۇ سەن لى — zu san li — 足三里
3) 70. چۈ چى — qu chi — 曲池
4) 152. سەن يىن جاۋ — san yin jiao — 三阴交
5) 134. فېڭ شى — feng shi — 风市
6) 154. شۆ خەي — xue hai — 血海

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:




丰隆
90°
太溪
爱美网
club.adinfo.net

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

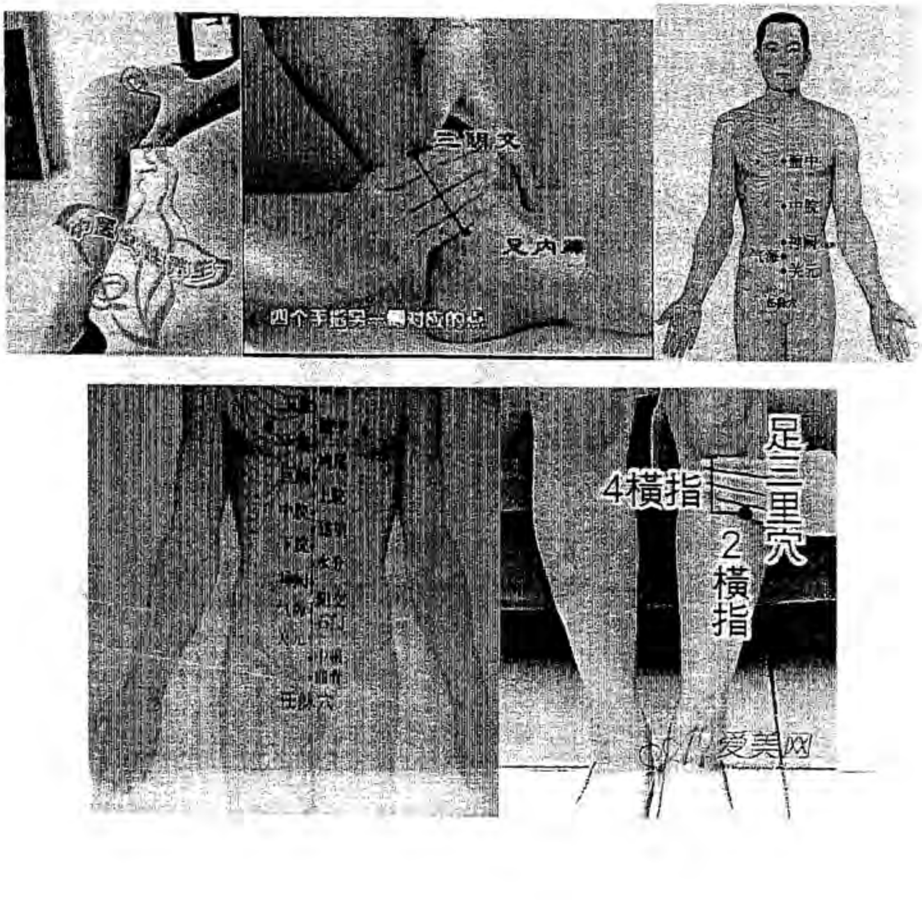
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



22ـ ئاغرىتىپ ھەيزكىلىش

ئاساسى پەللە:

1) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交.

2) 64. جوڭ جى zhong ji 中极.

3) 62. گۇەن يۈەن guan yuan 关元.

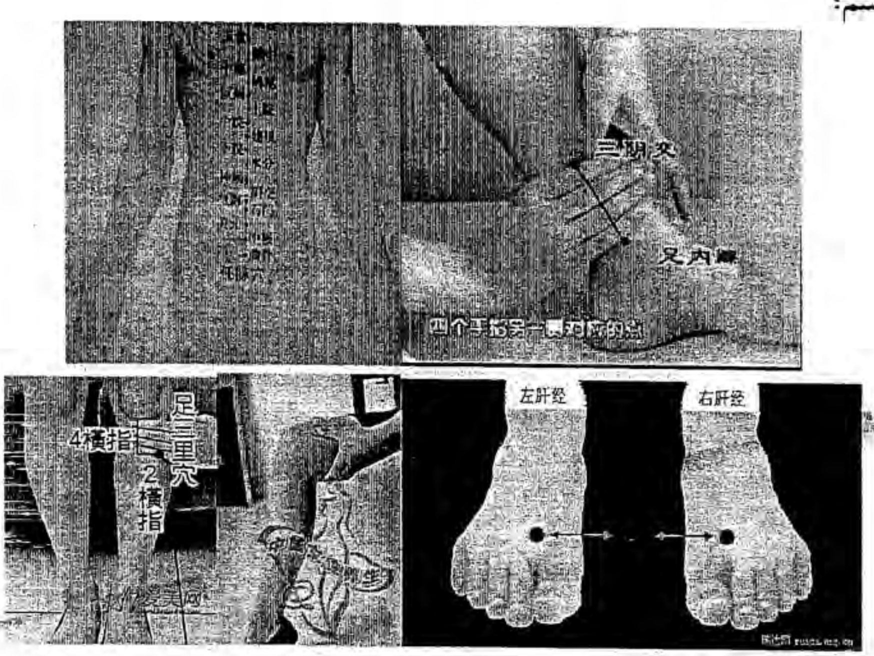
قوشۇمچە پەللە:

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:



23ـ ھەيز تۈتۈلۈش

ئاساسى پەللە:

1) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交

2) 154. شۆ خەي xue hai 血海

3) 64. جوڭ جى zhong ji 中极

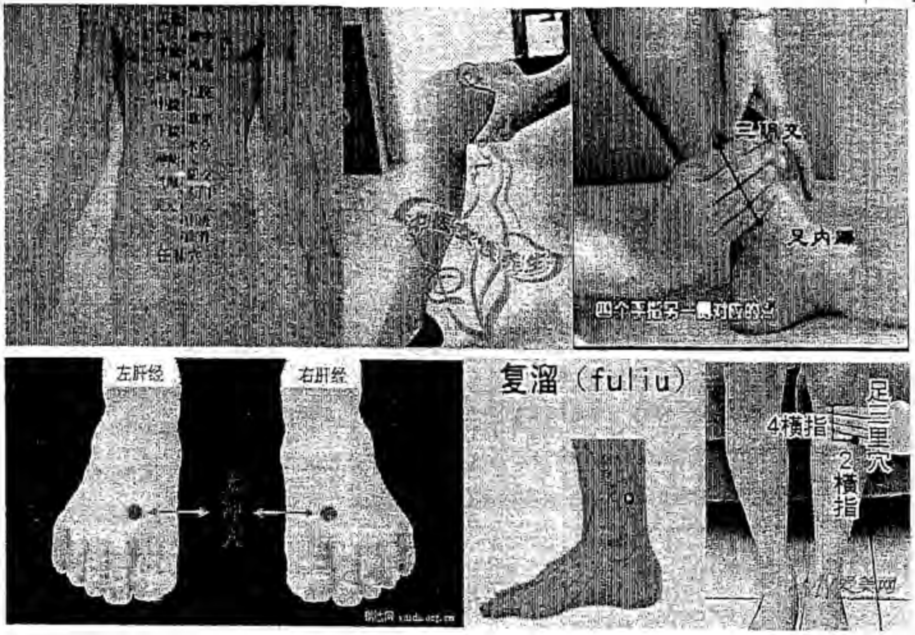
قوشۇمچە پەللە:

1) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里

2) 150. فۇ لىيۇ fu liu 复溜

3) 156. تەي چوڭ tai chong 太冲

رەسىم:



24ـ بالياتقۇ چىقىپ قېلىش

ئاساسى پەللە:

1) 63. ۋېي داۋ wei dao 维道

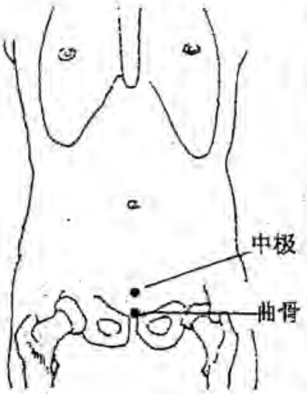
قوشۇمچە پەللە:

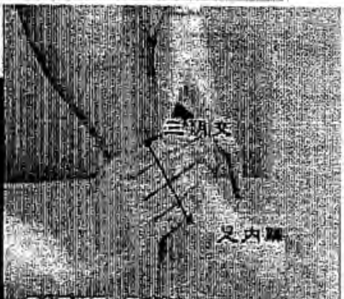
1) 65. چۈ گۇ qu gu 曲骨

2) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交

3) 156. تەي چوڭ tai chong 太冲

رەسىم:





25ـ بالياتقۇنىڭ پائالىيەتلىك قانىشى

(خۇن تەۋرەش)

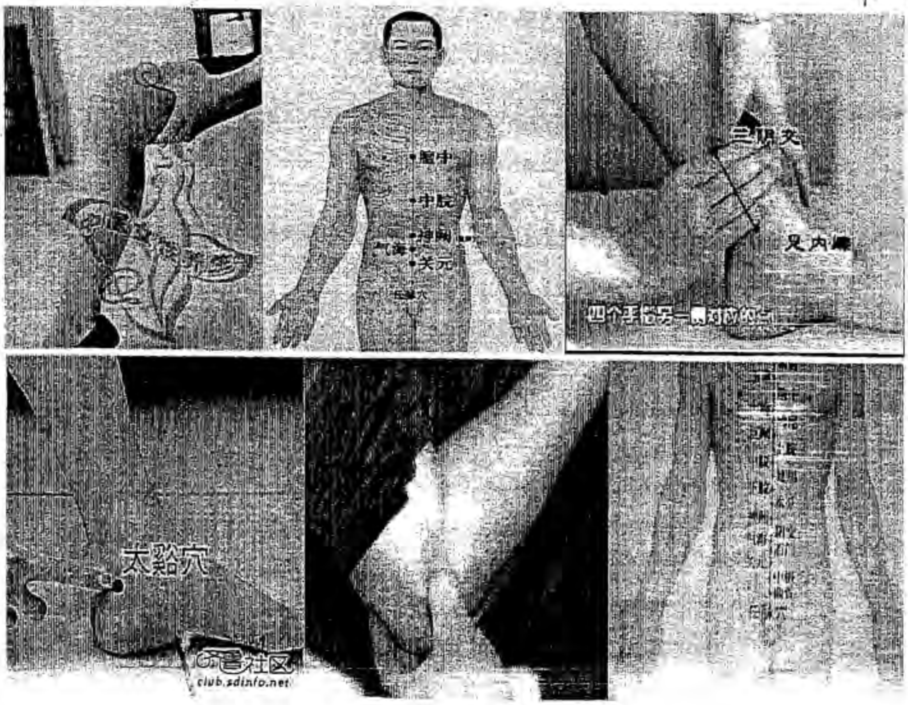
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



26ـ سۈت بېزى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

1) 42. دەن جوڭ dan zhong 膻中

2) 79. خې گۇ he gu 合谷

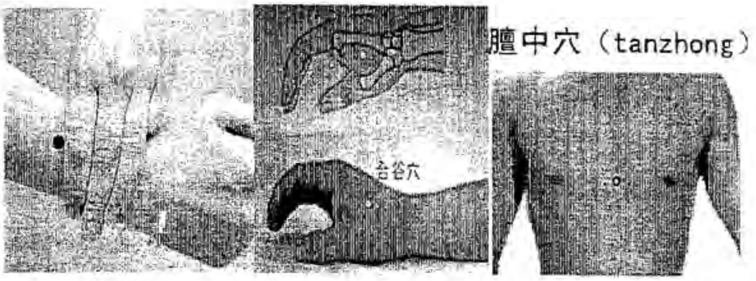
قوشۇمچە پەللە:

1) 102. ۋەي گۇەن wai guan 外关

2) 95. خوۋ شى hou xi 后溪

3)

رەسىم:



27ـ سۈت كەملىك

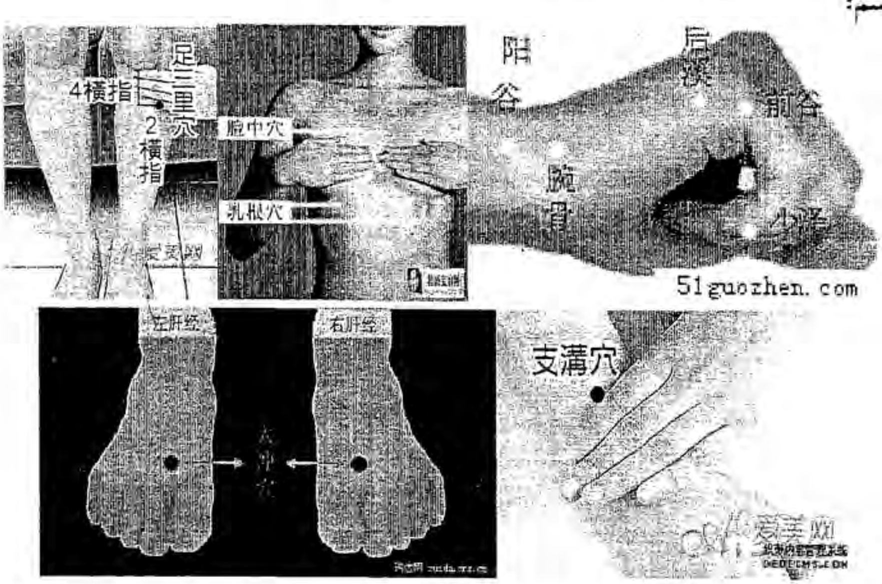
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



28ـ ئاق خۇن كۆپ كېلىش

ئاساسىي پەللە:

(1 132. بەي خۇەن شۇ bai huan shu ·白环俞

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

(3 149.تەي شى tai xi ·太溪

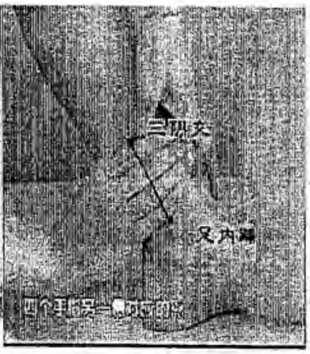
قوشۇمچە پەللە:

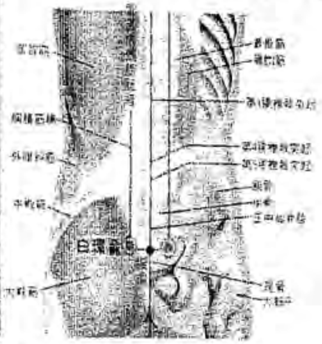
(1 60. چى خەي qi hai ·气海

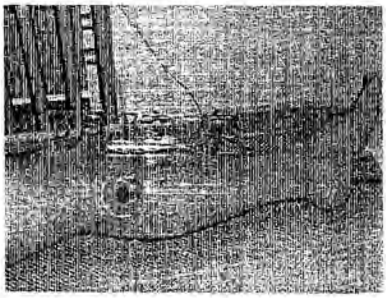
(2 150.فۇ لىيۇ fu liu ·复溜

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

رەسىم:

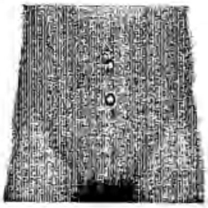






复溜 (fuliu)

气海穴 (qihai)



29- بالىياتقۇ قوشۇمچىللىرى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

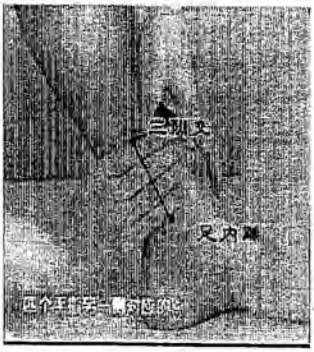
1) 154.شۆ خەي xue hai ·血海

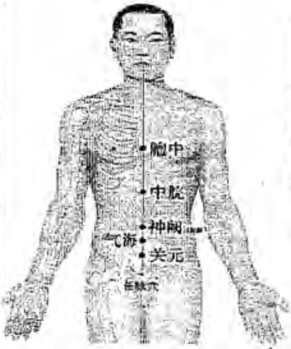
قوشۇمچە پەللە:

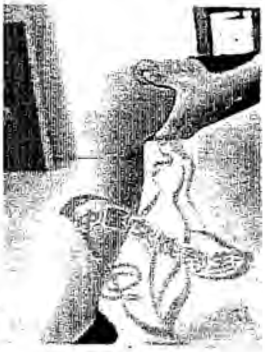
1) 62. گۇەن يۈەن guan yuan ·关元

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

رەسىم:







30ـ بالياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

1) 62. گۇەن يۈەن guan yuan 关元.

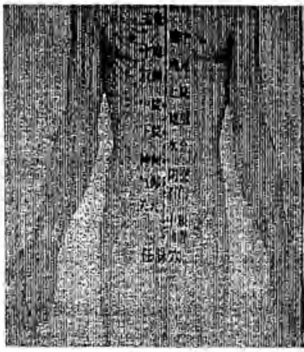
2) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交.

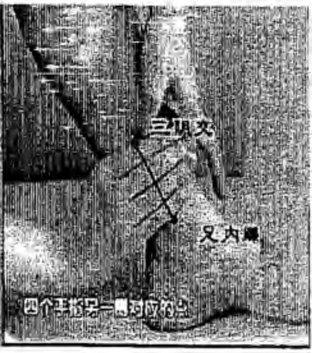
قوشۇمچە پەللە:

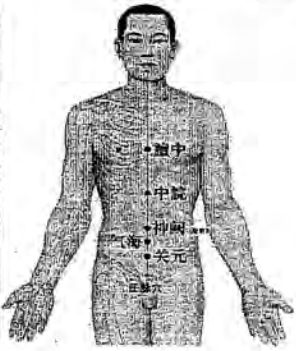
1) 64. جۇڭ جى zhong ji 中极.

2) 128. دا چاڭ شۇ da chang shu 大肠俞..

رەسىم:







31ـ بالىياتقۇ بوينى شەلۋەرەش

ئاساسى پەللە:

1) 64. جوڭ جى zhong ji 中极.

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

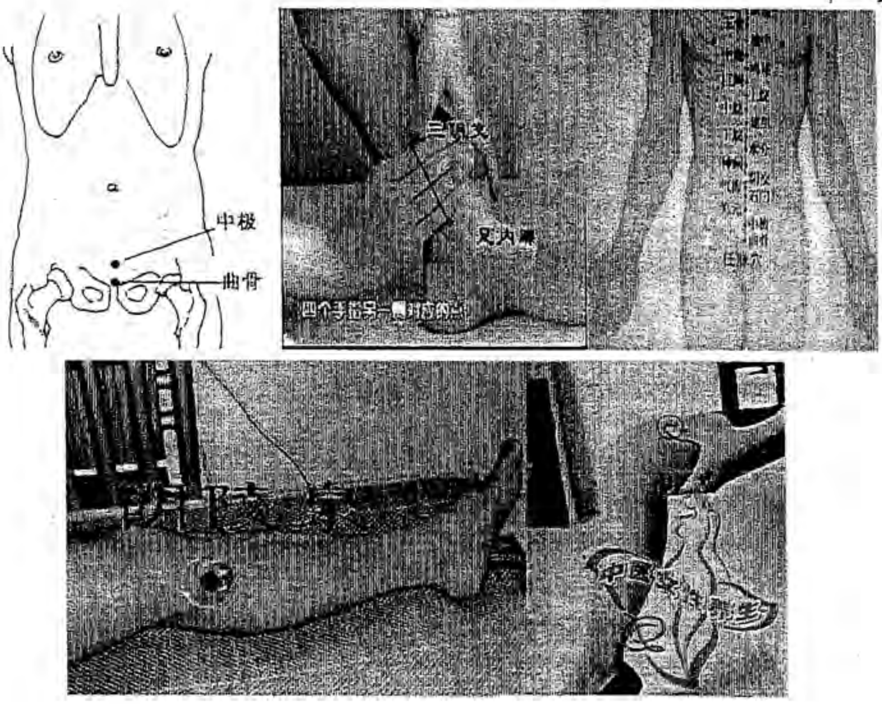
قوشۇمچە پەللە:

1) 65. چۇ گۇ qu gu 曲骨.

2) 154. شۆ خەي xue hai 血海.

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

رەسىم:



32ـ جنسى يول تامچه قۇرۇت كسىلى

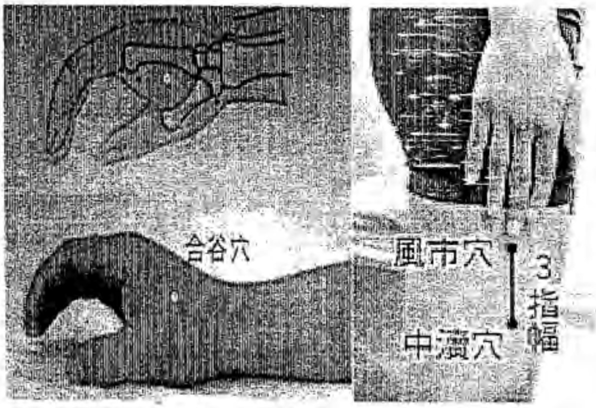
ئاساسى پەللە:

1) 135.جوڭ دۇ   zhong du   ·中渎

قوشۇمچە پەللە:

1) 79. خې گۇ   he gu   合谷

رەسىم:



33ـ جىنسى يول قىچىشىش

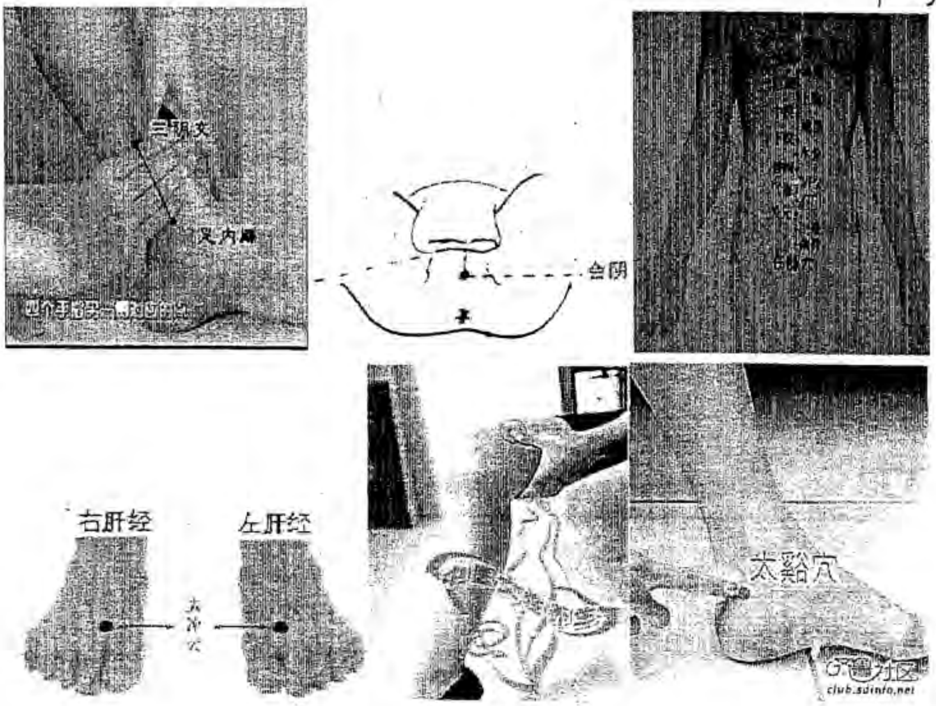
ئاساسى پەللە:

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

قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



34- ئۆتكۈر سۈيدۈك تۇتۇلۇش

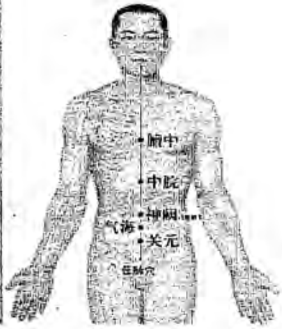
ئاساسىي پەللە:

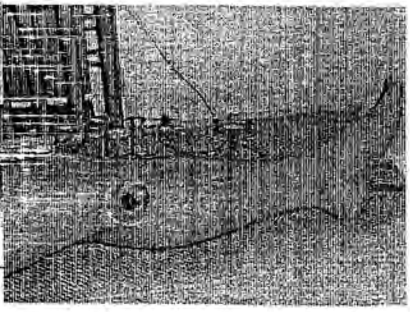
1) 67. خۇي يىن　会阴 hui yin
2) 152. سەن يىن جياۋ　三阴交 san yin jiao
3) 153. يىن لىڭ چۈەن　阴陵泉 yin ling quan

قوشۇمچە پەللە:

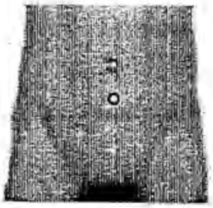
1) 62. گۇەن يۈەن　关元 guan yuan
2) 60. چى خەي　气海 qi hai
3) 159. زۇ سەن لى　足三里 zu san li

رەسىم:





气海穴（qihai）



35- مەزى بېزى ياللۇغى

ئاساسى پەللە:

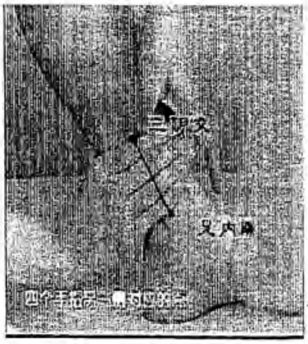
1) 62. گۇەن يۈەن guan yuan 关元.

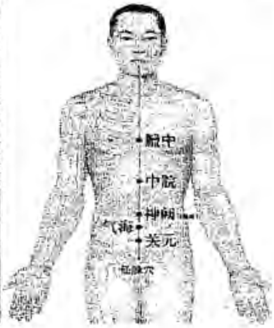
2) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交.

قوشۇمچە پەللە:

1) 64. جوڭ جى zhong ji 中极.

رەسىم:





36ـ 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 جياۋ san yin jiao 三阴交

4) 62. گۇەن يۈەن guan yuan 关元

5) 153. يىن لىڭ چۈەن yin ling quan 阴陵泉

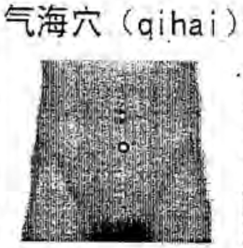
قوشۇمچە پەللە:

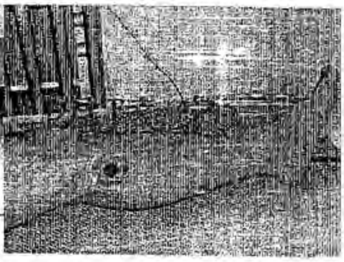
1) 119. شىن شۇ xin shu 心俞

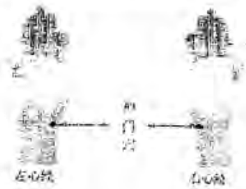
2) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里

3) 90. شېن مېن shen men 神门

رەسىم:







37ـ ئەرلىك ئاجىزلىق

ئاساسى پەللە:

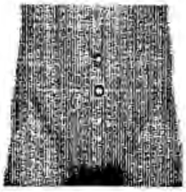
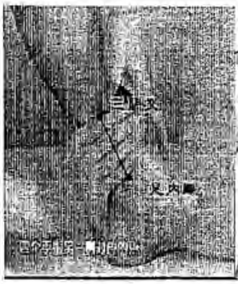
关元	guan yuan	62. گۇەن يۈەن	1)
肾俞	shen shu	126. شېن شۇ	2)
三阴交	san yin jiao	152. سەن يىن جياۋ	3)
气海	qi hai	60. چى خەي	4)
阴陵泉	yin ling quan	153. يىن لىڭ چۈەن	5)
中极	zhong ji	64. جوڭ جى	6)
大敦	da dun	155. دا دۇن	7)

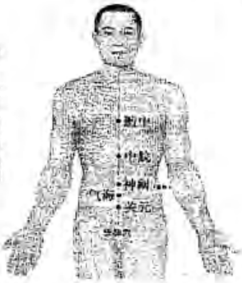
قوشۇمچە پەللە:

神门	shen men	90. شېن مېن	1)
心俞	xin shu	119. شىن شۇ	2)
百会	bay hui	7. بەي خۇي	3)
命门	ming men	113. مىڭ مېن	4)

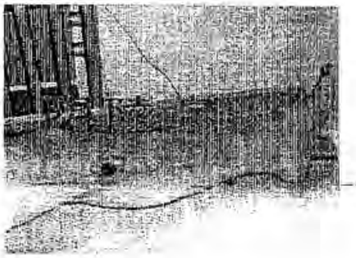
رەسىم:

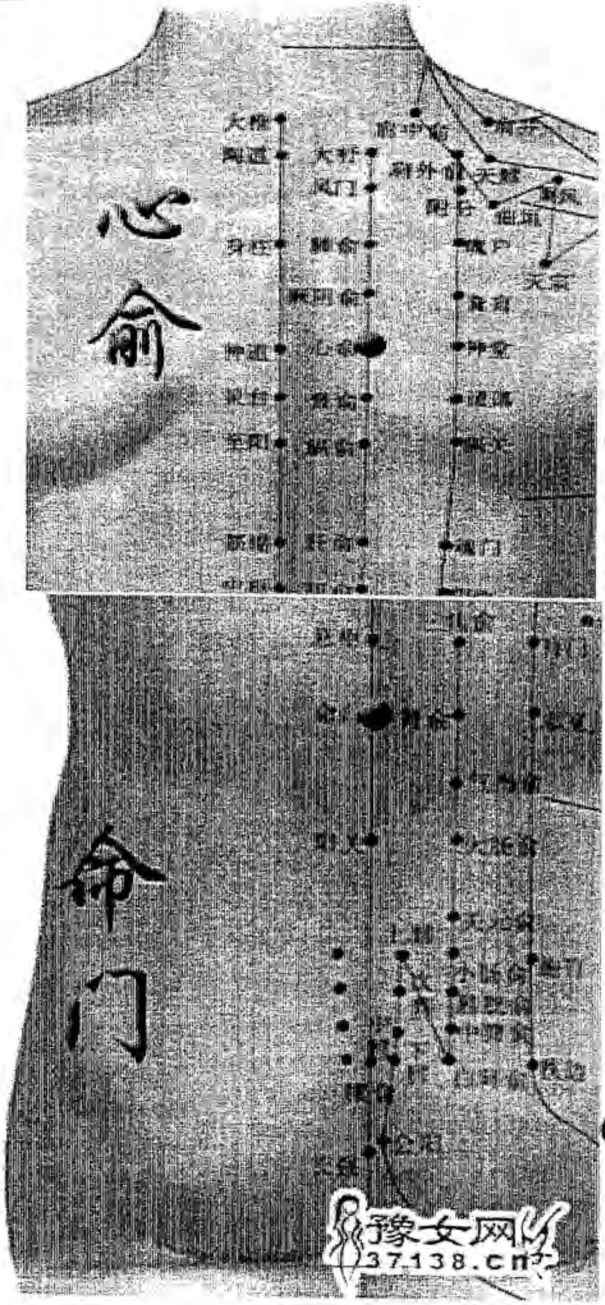
气海穴（qihai）

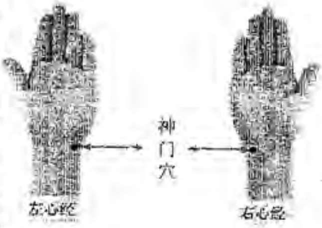


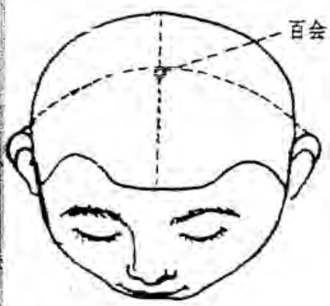
大敦穴（dadun）





豫女网
37.138.cn





(باللار بۆلۈم كېسەللىكلىرى)

38- كىچىك باللاردىكى ئۈرنىغا سىيىپ قويۇش

ئاساسى پەللە:

1) 62. گۇەن يۈەن guan yuan 关元.

2) 64. جوڭ جى zhong ji 中极.

3) 152. سەن يىن جياۋ san yin jiao 三阴交.

4) 130. پاڭ گۇاڭ شۇ pang guang shu 膀胱俞.

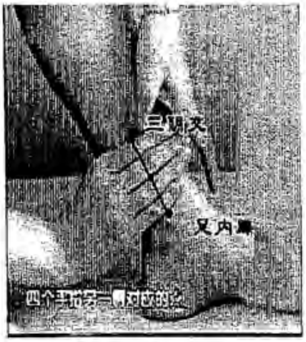
قوشۇمچە پەللە:

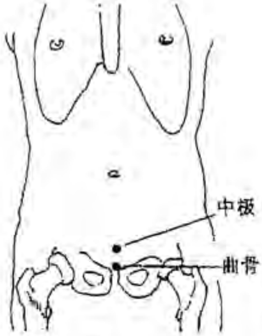
1) 60. چى خەي qi hai 气海.

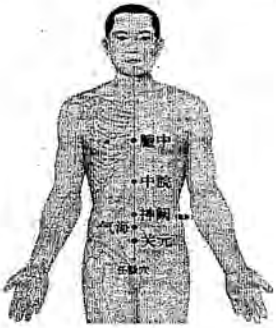
2) 159. زۇ سەن لى zu san li 足三里.

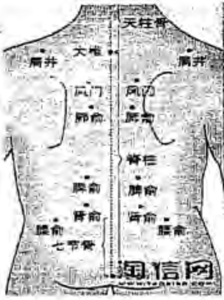
3) 126. شېن شۇ shen shu 肾俞.

رەسىم:

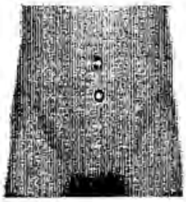


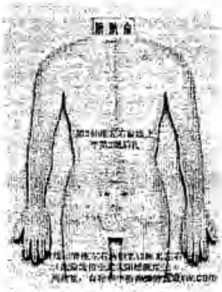






气海穴（qihai）





39ـ كىچىك بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش

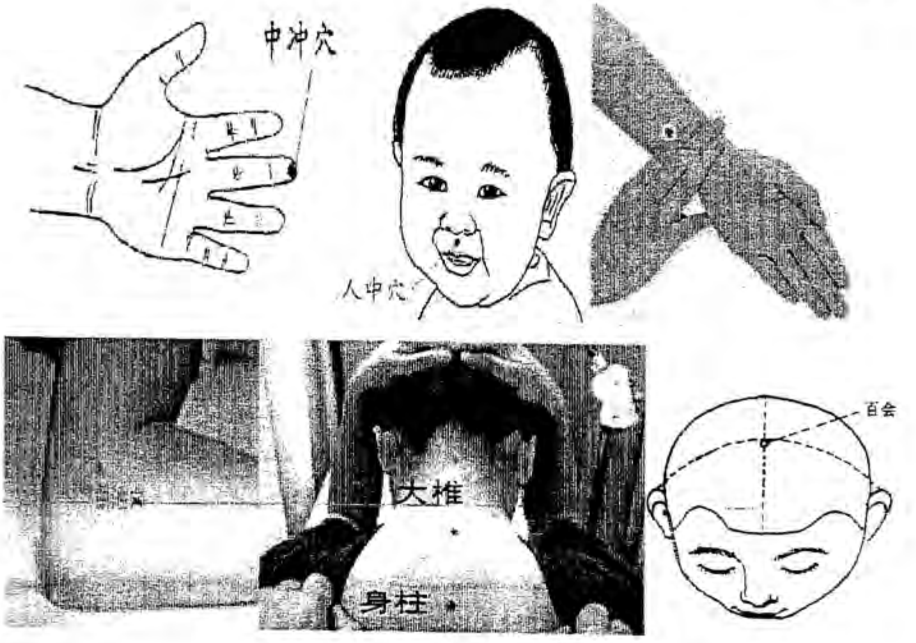
ئاساسى پەللە:

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

تۇشۇمچە پەللە:

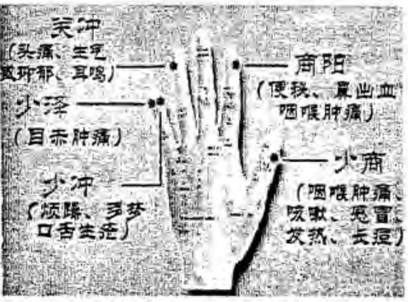
(1	160. فېڭ لۇڭ	feng long	丰隆
(2	159. زۇ سەن لى	zu san li	·足三里
(3	33. چېڭ جياڭ	cheng jiang	·承浆
(4	152. سەن يىن جياۋ	san yin jiao	·三阴交
(5	1. دۇي دۇەن	dui duan	·兑端

رەسىم:

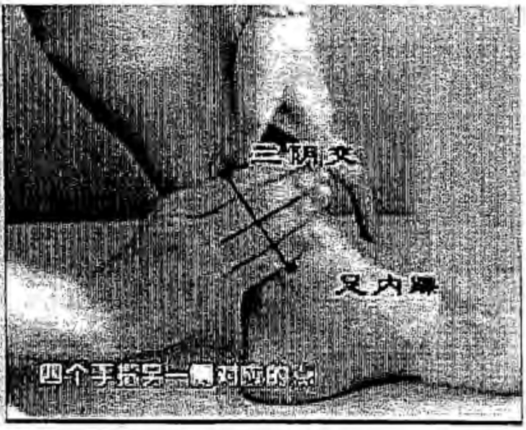


足三里穴
4横指
2横指

足三
丰隆


少泽
(目赤肿痛)
少冲
(烦躁、多梦
口舌生疮)
商阳
(便秘、鼻出血
咽喉肿痛)
少商
(咽喉肿痛
发热、长痘)

迎香
下关
兑端
地仓
承浆
颊车


三阴交
足内踝
四个手指另一侧对应的点

(تاشقى بۇلۇم كېسەللىكلىرى)

40- بۇيۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش

ئاساسى پەللە:

1) 97. ياڭ لاۋ yang lao 养老

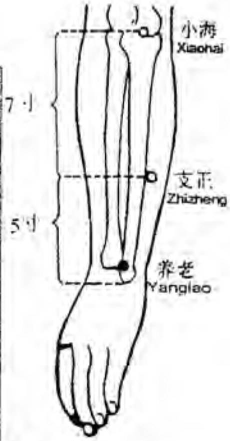
2) 109. دا جۇي da zhui 大椎

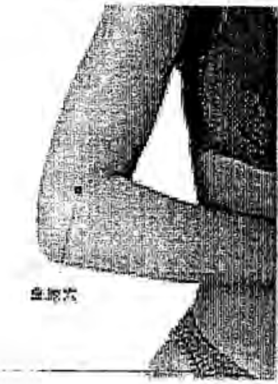
قوشۇمچە پەللە:

1) 79. خې گۇ he gu 合谷

2) 70. چۇ چى qu chi 曲池

رەسىم:





41- بەل چىم بۆلۈش

ئاساسى پەللە:

1) .95 خوۋ شى hou xi 后溪.

2) .165 ياۋ توڭ شۆ yao tong xue 腰痛穴.

قوشۇمچە پەللە:

1) .136 ياڭ لىڭ چۈەن yang ling quan 阳陵泉

2) .137 شۈەن جوڭ xuan zhong 悬钟.

رەسىم:

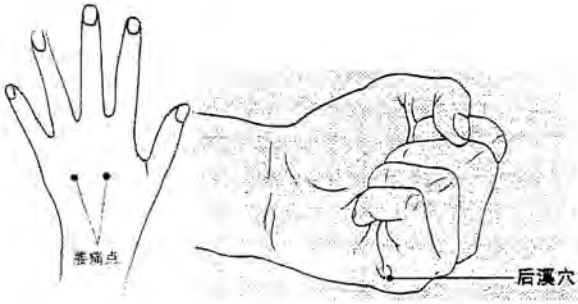
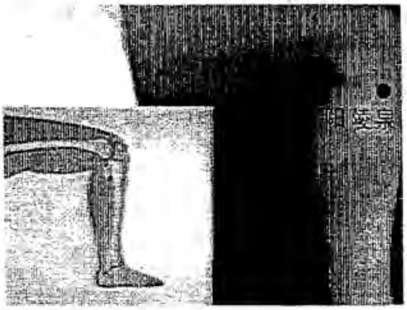


图8-13-12 悬钟穴



42ـ مۈرە ئەتراپ ياللۇغى

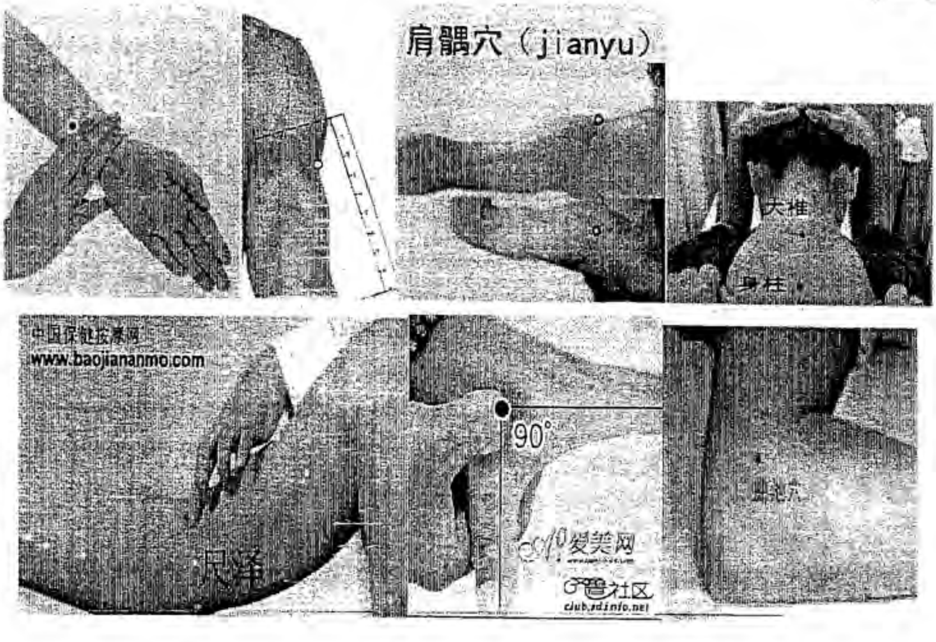
ئاساسى پەللە:

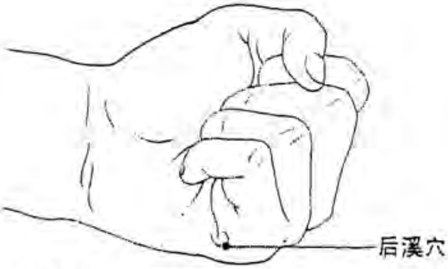
(1	109. دا جۇي	da zhui	大椎
(2	69. بى ناۋ	bi nao	臂臑
(3	102. ۋەي گۇەن	wai guan	外关
(4	70. چۇ چى	qu chi	曲池
(5	79. خې گۇ	he gu	合谷
(6	108. چى زې	chi ze	尺泽
(7	68. جيەن يۈ	jian yu	肩髃

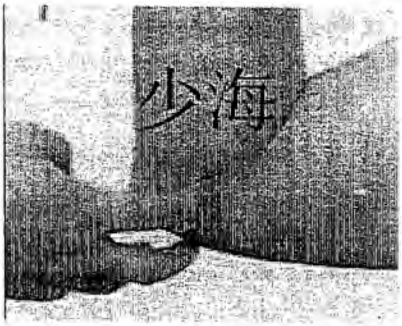
قوشۇمچە پەللە:

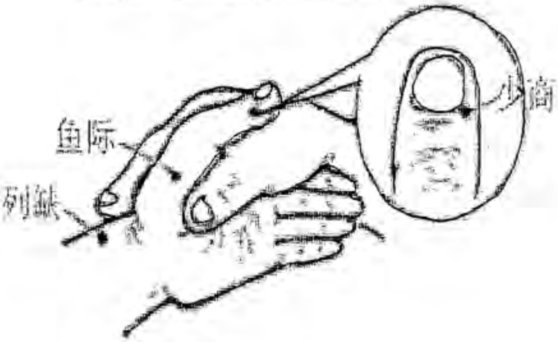
(1	95. خوۇ شى	hou xi	后溪
(2	92. شاۋ خەي	shao hai	少海
(3	107. لېي چۆ	lie que	列缺

رەسىم:




后溪穴


少海


鱼际
列缺
少商

43ـ ئۆتكۈر ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى

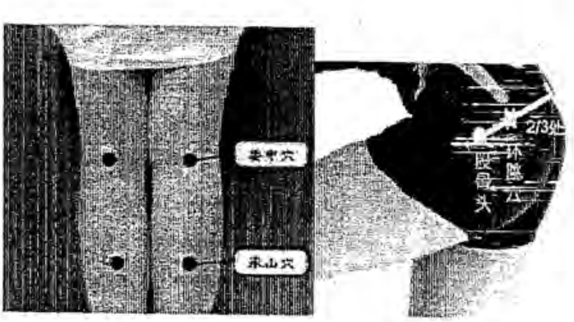
ئاساسى پەللە:

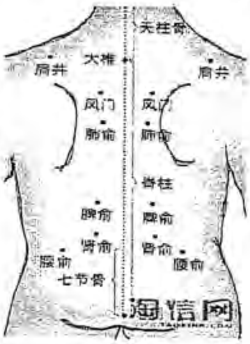
(1	126. شېن شۇ	shen shu	·肾俞
(2	133. خۇەن تياۋ	huan tiao	·环跳
(3	140. ۋېي جوڭ	wei zhong	·委中
(4	138. چېڭ فۇ	chang fu	·承扶
(5	136. ياڭ لىڭ چۇەن	yang ling quan	阳陵泉
(6	134.فېڭ شى	feng shi	·风市
(7	145. چېڭ شەن	cheng shan	·承山

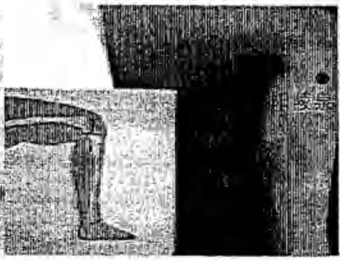
قوشۇمچە پەللە:

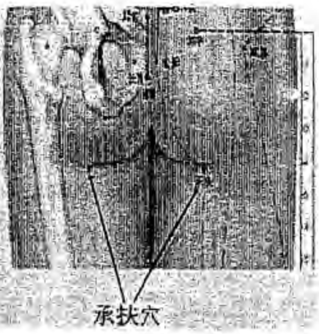
(1	132. بەي خۇەن شۇ	bai huan shu	·白环俞
(2	139. يىن مېن	yin men	·殷门
(3	137. شۈەن جوڭ	xuan zhong	·悬钟
(4	146. كۇن لۇن	kun lun	·昆仑
(5	152. سەن يىن جياۋ	san yin jiao	三阴交
(6	153. يىن لىڭ چۇەن	yin ling quan	阴陵泉
(7	159. زۇ سەن لى	zu san li	·足三里

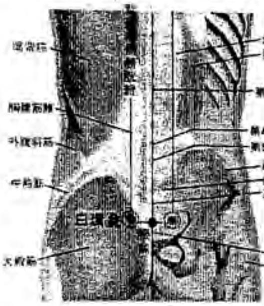
رەسىم:

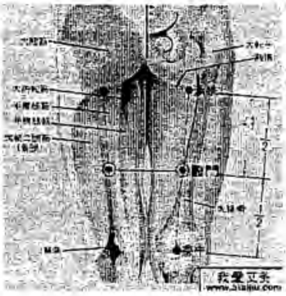


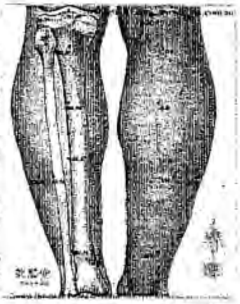












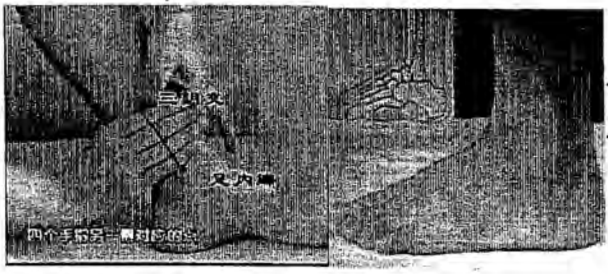
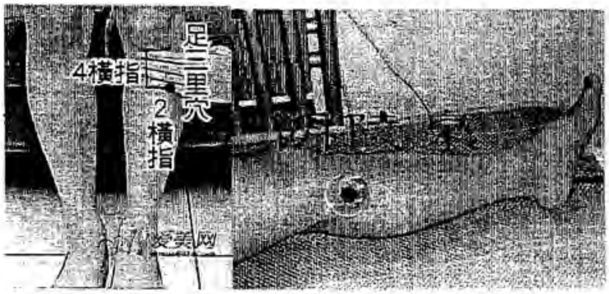


图8-13-12 悬钟穴



(بەش ئەزا بۇلۇم كېسەللىكلىرى)

44- چىش ئاغرىقى

ئاساسىي پەللە:

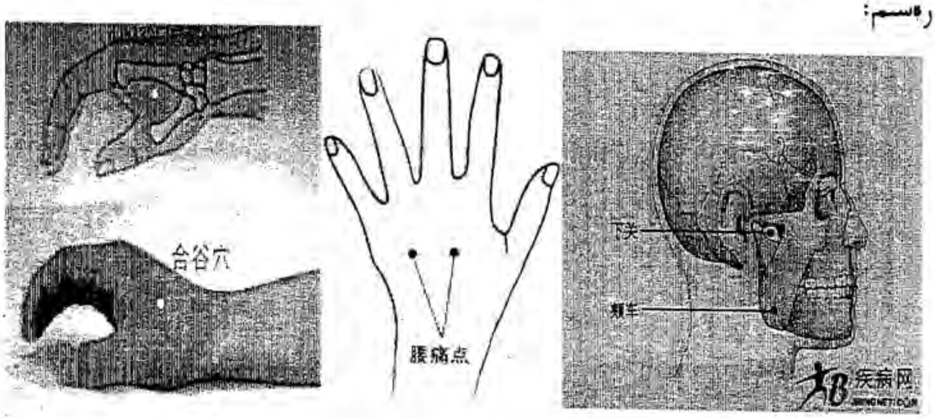
1) 32. جيا چې jia che 颊车

2) 165. ياۋ توڭ شۇ yao tong xue 腰痛穴

قوشۇمچە پەللە:

1) 79. خې گۇ he gu 合谷

رەسىم:



45- ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇغى

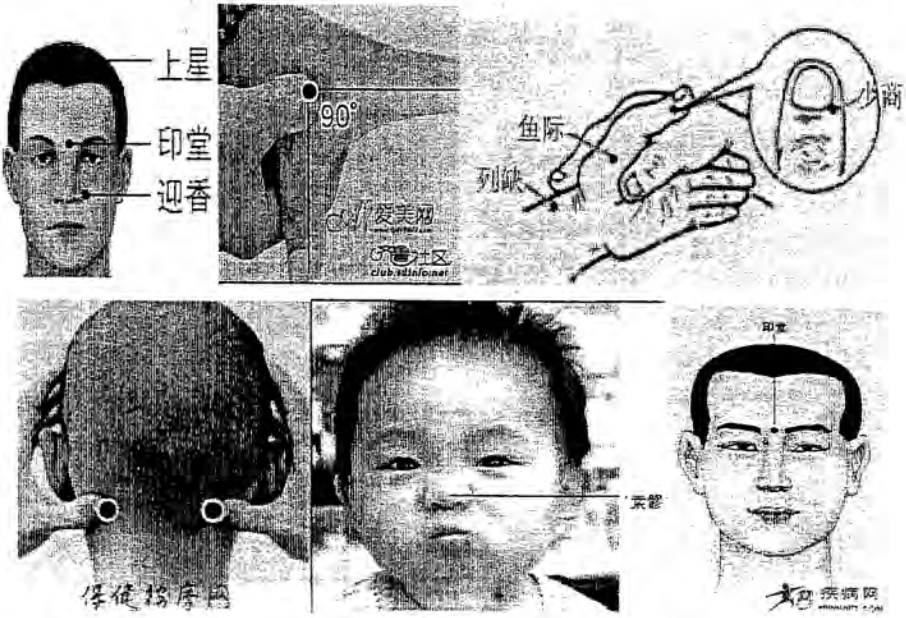
ئاساسى پەللە:

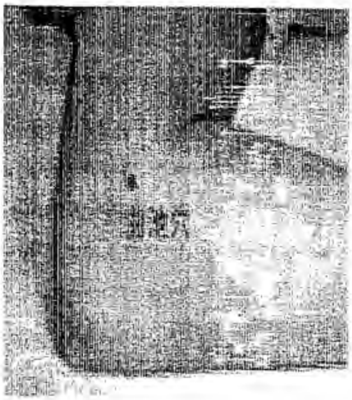
列缺	lie que	107. لېي چۆ	(1
合谷	he gu	79. خې گۇ	(2
迎香	ying xiang	29. يىڭ شاڭ	(3
印堂	yin tang	4. يىن تاڭ	(4
素髎	su liao	3. سۇ لياۋ	(5

قوشۇمچە پەللە:

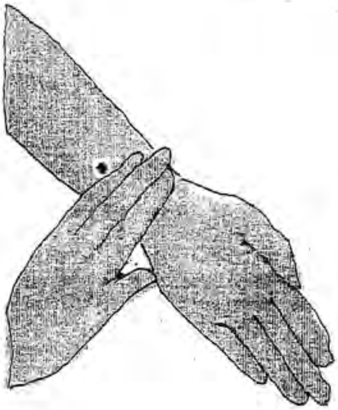
风池	feng chi	13. فېڭ چى	(1
太阳	tai yang	24. تەي ياڭ	(2
曲池	qu chi	70. چۈ چى	(3
少商	shao shang	105. شاۋ شاڭ	(4
内关	nei guan	84. نېي گۇەن	(5

رەسىم:





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



46- پۇراش سىزىمىنىڭ تۆۋەنلىشى

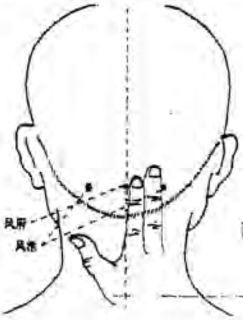
ئاساسى پەللە:

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

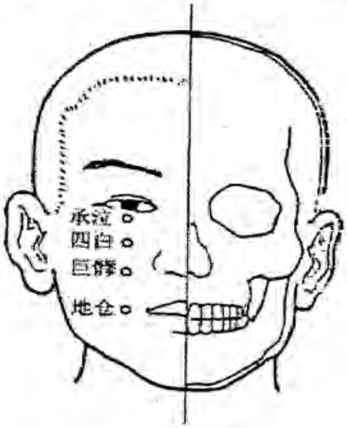
قوشۇمچە پەللە:

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

رەسىم:



地仓—巨髎—四白—承泣



47ـ قاپاق ساڭگىلاش(قاپاق ئىسترخاسى)

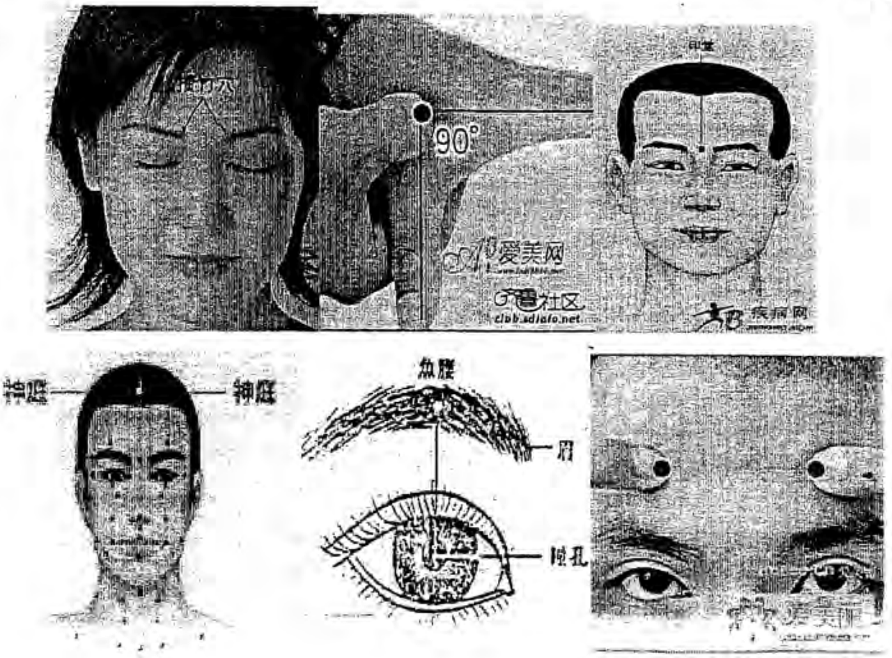
ئاساسى پەللە:

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

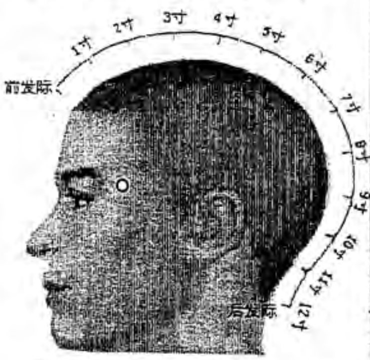
قوشۇمچە پەللە:

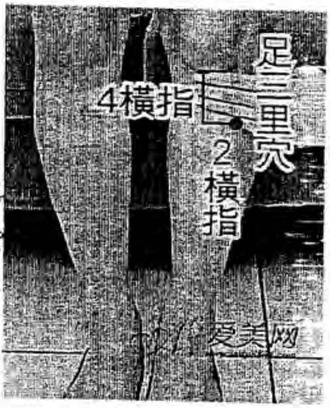
(1	24. تەي ياڭ	tai yang	太阳
(2	13. فېڭ چى	feng chi	风池
(3	15. تو ۋې	tou wei	头维

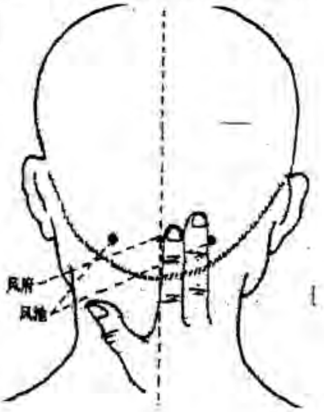
رەسىم:



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







48_ ئۆتكۈر ئانگىنا(يۇتقۇنچاق ككىردەك ئىششىقى)

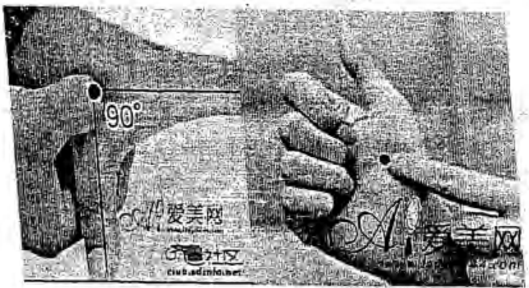
ئاساسى پەللە:

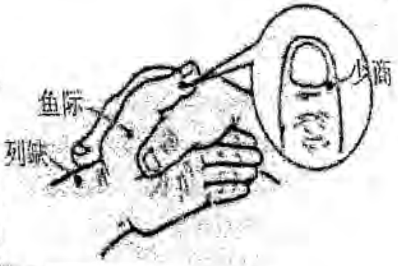
1)	105. شاۋ شاڭ	shao shang	少商
2)	106. يۈ جى	yu ji	鱼际
3)	79. خې گۇ	he gu	合谷
4)	70. چۈ چى	qu chi	曲池
5)	37. شاڭ ليەن چۈەن	shang lian quan	上廉泉
6)	107. لىې چۆ	lie que	列缺
7)	80. شاڭ ياڭ	shang yang	商阳
8)	108. چى زې	chi ze	尺泽

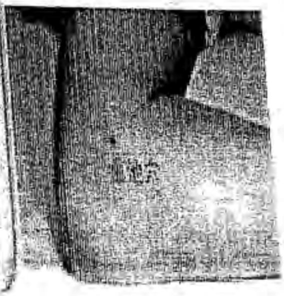
قوشۇمچە پەللە:

1)	14. تيەن جوۇ	tian zhu	天柱
2)	12. يا مېن	ya men	哑门
3)	140. ۋېي جوڭ	wei zhong	委中

رەسىم:







哑门（yamen）