ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

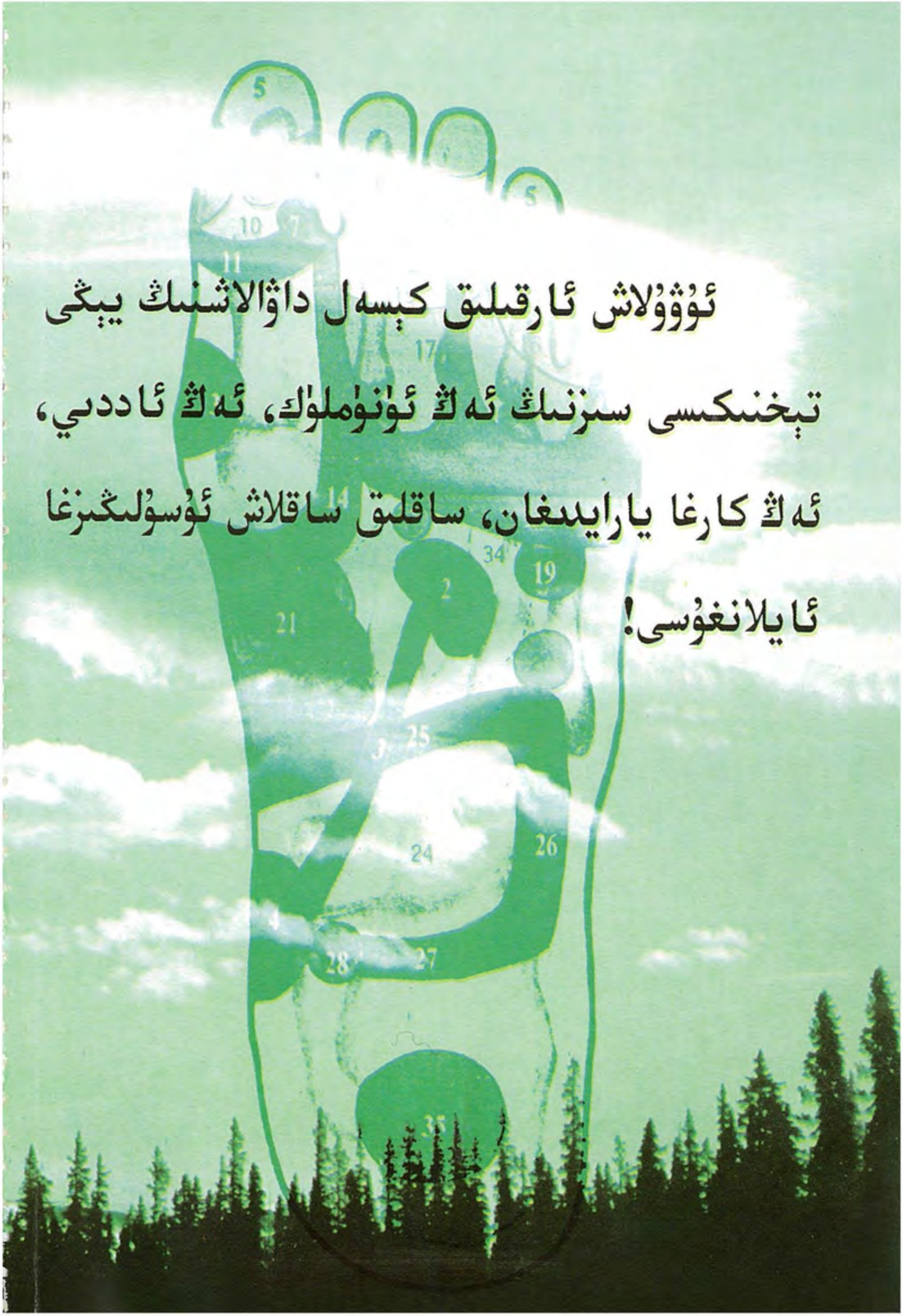
مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئايىنسا ئۇبۇل

نۇرۇزلاپ كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ISBN 978-75372-3903-7

ISBN 978-7-5372-3903-7


ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنىڭ يېڭى
تېخنىكىسى سىزنىڭ ئەڭ ئۇنۇملۇك، ئەڭ ئاددىي،
ئەڭ كارغا يارايدىغان، ساقلىق ساقلاش ئۇسۇلىڭىزغا
ئايلانغۇسى!

شۇ سي، خاڭ شيۇڭ ۋېن

ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

ئوبۇلقاسىم نۇرى

تەرجىمە قىلغۇچى: ئابلەت رۇزىمۇھەممەت

سالامەت رۇزىمۇھەممەت

ئايگۈل روزى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

按摩疗法/杭雄文编: 乌布列卡斯木,阿布来提译 .
乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2005.4
ISBN 978-7-5372-3903-7

Ⅰ.按… Ⅱ.①杭…②乌…③阿… Ⅲ.按摩疗
法(中医)-维吾尔语(中国少数民族语言)
Ⅳ.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037288 号

责任编辑: 迪力夏提·沙吾提
责任校对: 阿米娜·阿培志

按摩疗法(维吾尔文)

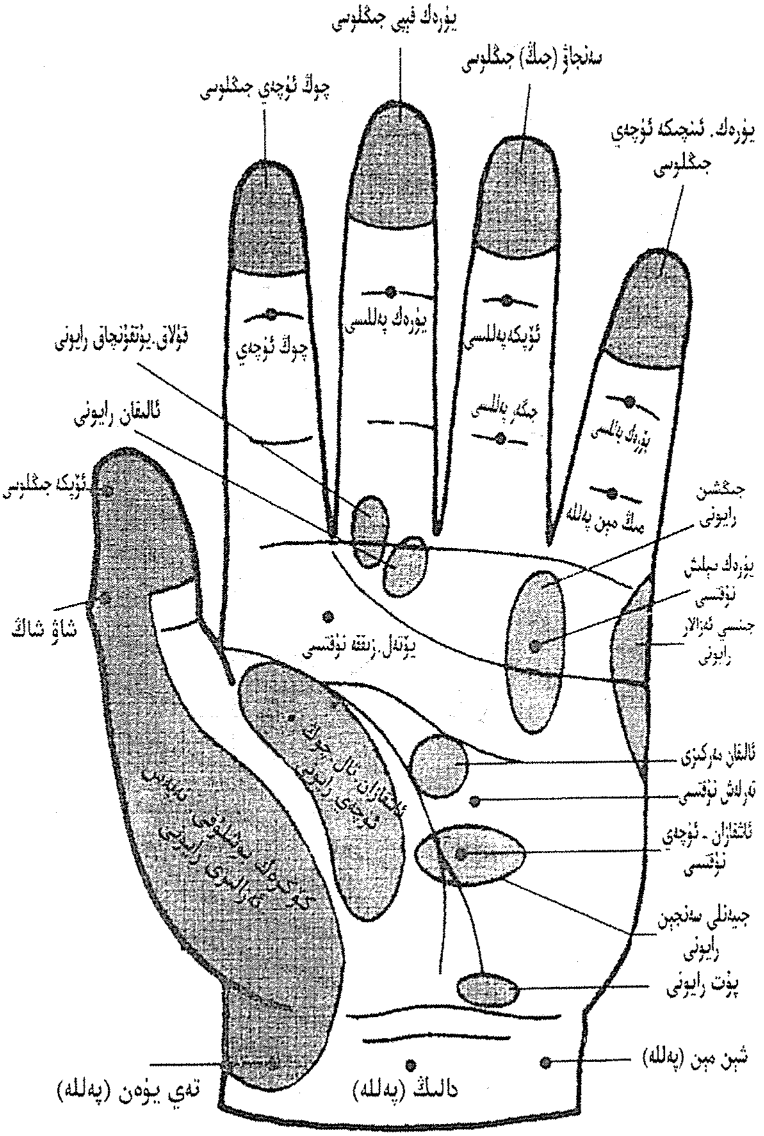
乌布列卡斯木·努尔
阿布来提·肉孜穆罕默德 等译
沙拉买提·肉孜穆罕默德
阿依古丽·肉孜

* * *

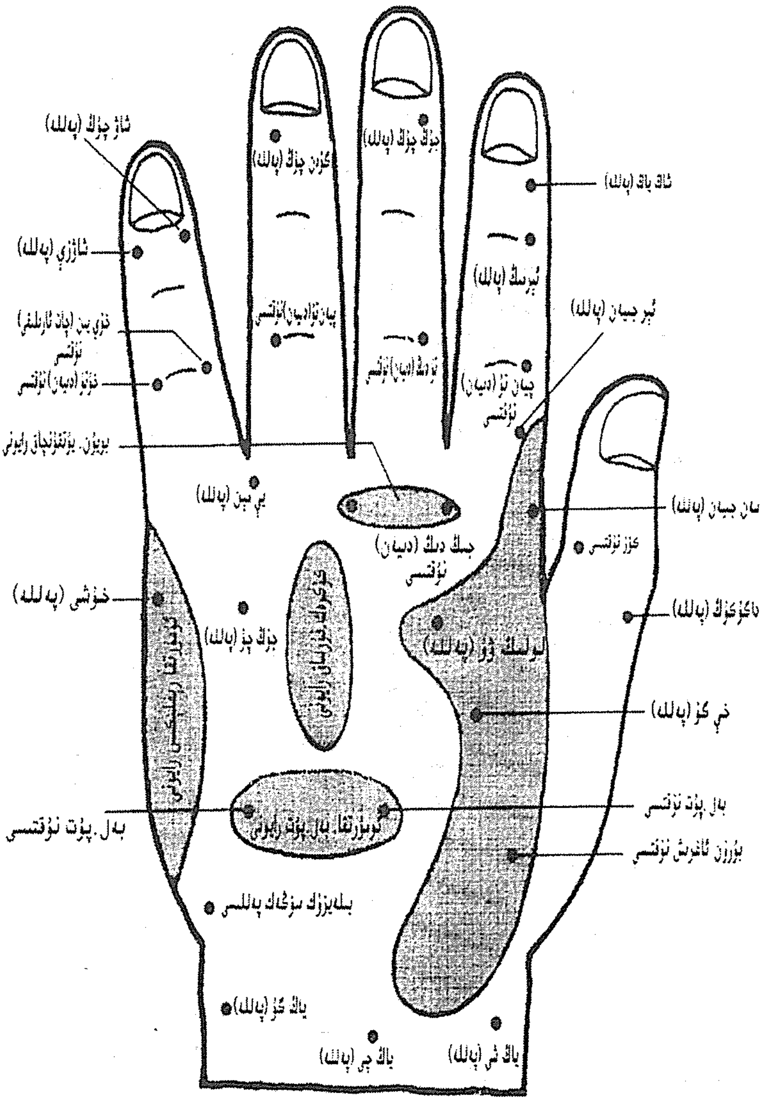
新疆人民卫生出社版出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮政编码: 830001)
新疆新华印刷厂
新疆新华书店发行
850×1168 毫米 32 开本 11.75 印张
2005 年 4 月第 1 版 2011 年 5 月第 3 次印刷
印数: 10000 — 20000

* * *

ISBN 978-7-5372-3903-7 定价: 20.00 元

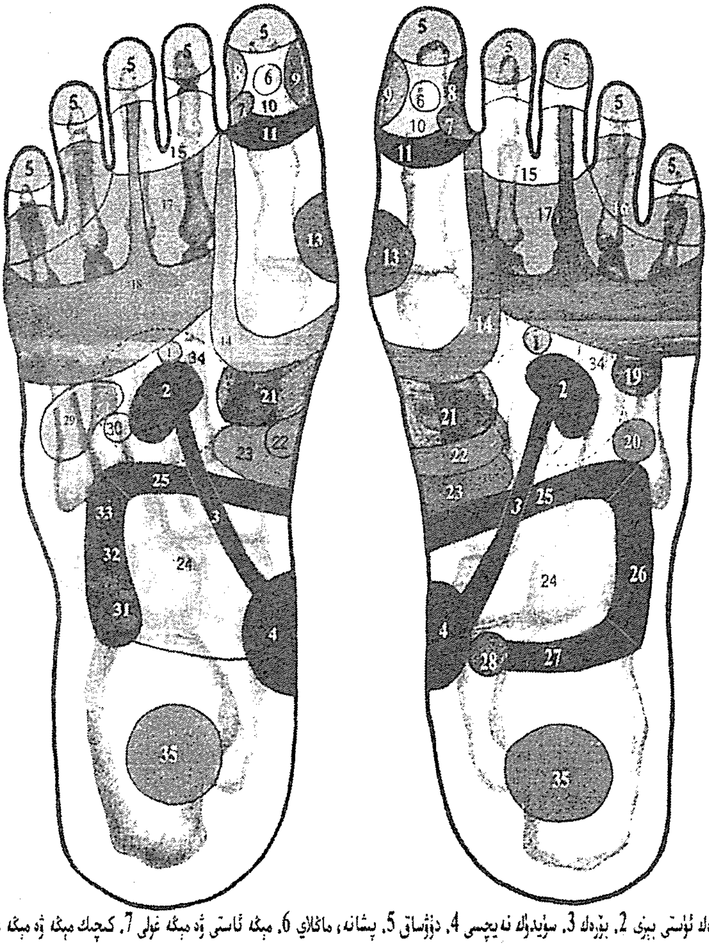


قولدىكى ھەربىر پەللە، نۇقتا ۋە رايونلارنىڭ ھەممىسى ئىچكى ئەزالار بىلەن بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا بۇ رەسىمنى «ئىچكى ئەزالار كۆزنىكى» دېيىشكە بولىدۇ.

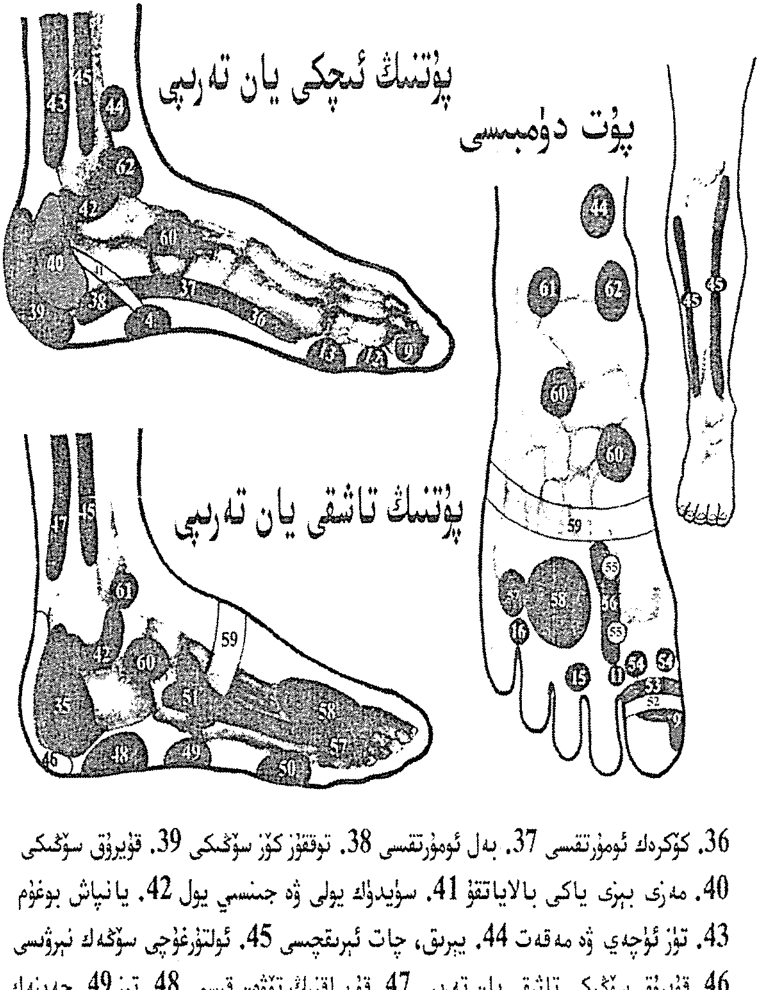


ئىچكى ئەزالاردا نورمالسىز ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى ئالدىن بايقىغاندىن كېيىن،
دەرھال قولدىكى ھەرقايسى نۇقتا، پەللە ۋە رايونلار ئارقىلىق داۋالاش كېرەك.

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى



1. بۆرەك ئۈستى بېزى 2. بۆرەك 3. سۈيدۈك نەيچىسى 4. دوۋساق 5. پېشانە، ماڭلاي 6. مېڭە ئاستى ۋە مېڭە غولى 7. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى
8. ئۈچ ئاچىماق نېرۋا 9. بۇرۇن 10. باش قىسمى 11. بويۇن 12. بويۇن ئومۇرتقىسى 13. قالقان بەز يان بېزى 14. قالقان بەز 15. كۆز 16. قۇلاق
17. قىسپاش چاسا موسكۇل 18. ئۆپكە ۋە كانايچە 19. يۈرەك 20. تال 21. ئاشقازان 22. ئاشقازان ئاستى بېزى 23. 12 بارماق ئۈچەي
24. كىچىك ئۈچەي 25. توغرا بوغماق ئۈچەي 26. تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي 27. «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي
28. مەقئەت 29. جىگەر 30. ئۆت 31. سوقۇر ئۈچەي، قارىغۇ ئۈچەي 32. يانپاش قارىغۇ ئۈچەي كالاپانى 33. يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي
34. قوۋساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى 35. جىنسىي بەزلەر



36. كۆكرەك ئومۇرتقىسى 37. بەل ئومۇرتقىسى 38. توقۇز كۆز سۆڭىكى 39. قۇيرۇق سۆڭىكى
40. مەزى بېزى ياكى بالاياتقۇ 41. سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول 42. يانپاش بوغۇم
43. تۈز ئۈچەي ۋە مەقەت 44. يېرىق، چات ئېرىقچىسى 45. ئولتۇرغۇچى سۆڭەك نېرۋىسى
46. قۇيرۇق سۆڭىكى تاشقى يان تەرىپى 47. قۇرساقنىڭ تۆۋەن قىسمى 48. تىز 49. جەينەك
50. يەلكە (مۈرە) 51. تاغاق سۆڭىكى 52. ئېغىز بوشلۇقىنىڭ يۇقىرىقى قىسمى (ئۈستۈنكى ئېڭەك)
53. ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى (تۆۋەنكى ئېڭەك) 54. بادام بەز 55. كېكىردەك، كاناي ۋە قىزىل ئۆڭگەچ
56. كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى 57. ئىچكى قۇلاق ئېزىنتقۇ يولى 58. كۆكرەك
59. دىئافراگما. (قۇرساق يا كۆكرەك بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىدىغان ئەت) 60. قوۋۇرغا سۆڭىكى
61. بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمى لىمفا بەزلىرى 62. بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى

كىرىش سۆز

قول - پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش — ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكنىڭ قىممەتلىك مىراسى. تېبابەتچىلىككە ئائىت قەدىمي كىتابلاردا: ئادەمنىڭ قول - پۇتى خۇددى دەرەخنىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ، يىلتىز زەئىپلەشكەندە دەرەخ قۇرۇشقا باشلايدۇ، ئادەم قېرىسا، قول - پۇتى ئاۋۋال ئاجىزلاشقان بولىدۇ، دەپ خاتىرىلەنگەن. شۇڭا قول - پۇتنى چېنىقتۇرۇش ۋە ئاسراشقا بەكمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. زامانىۋى ئىلىم - پەن تېخنىكىسى ئارقىلىق ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكنى تەتقىق قىلغاندا، قول - پۇتتا ئادەم تېنىنىڭ ھەر قايسى رېفلېكس رايونلىرى (پەللىلەر) نىڭ بارلىقى، ئوخشاشمىغان ماھارەت ئارقىلىق بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىنى كۈچەيتىپ، ئادەم تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش ۋە ئۇنى داۋالاش، ئۆز - ئۆزىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. بۇ ئۇسۇل ئاددىي، ئۆگىنىۋېلىش ئوڭاي، يامان تەسىرى يوق ئۇسۇل بولۇپ، ئامما ئارىسىدا كېڭەيتىشكە بەكمۇ باب كېلىدۇ. بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بىر خىل ئەڭ ياخشى ساقلىقنى ساقلاش چارىسىدۇر. كۆپچىلىككە مەلۇمكى، تۇغۇلۇش، كېسەل بولۇش، ئاخىرىدا ئۆلۈش - تەبىئىي قانۇنىيەت. ھەرقانداق بىر جانلىق ياكى تۇغۇلۇش، ئۆسۈپ يېتىلىش، قې-

ـرىش، ئۆلۈشتىن ئىبارەت بۇ جەرياننى بېشىدىن كەچۈرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى يەككە تۈرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھاياتلىق ھا- مان چەكلىك بولىدۇ، ئۇ قېرىش ۋە ئۆلۈشتىن ئىبارەت ئاقىۋەت- تىن قۇتۇلالمايدۇ. بىراق، پۈتكۈل تۈرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، قېرىغان تۈرنىڭ ئۆلۈشى، يېڭى تۈرنىڭ پەيدا بولۇشى تەدرىجىي تەرەققىياتنىڭ ئېھتىياجى ھەم قانۇنىيىتى. پەقەت ئۈزلۈكسىز ھالدا يېڭى ـ كونا ئالمىشىپ بىر ئەۋلادتىن ئىلغارلاشقاندىلا، ئاندىن بۇ تۈر مۇھىتقا تېخىمۇ ياخشى ماسلىشالايدۇ، مەۋجۇت بولالايدۇ ۋە تەرەققىي قىلالايدۇ. شۇڭلاشقا، يەككە تۈرنىڭ چەك- لىك ھاياتى ئەمەلىيەتتە پۈتكۈل تۈرنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى ۋە داۋاملىشىشىنىڭ ئېھتىياجى.

ئەمما، ساغلام بەدەن بولمىسا، بۇ ئارزۇنى ئەمەلگە ئاشۇ- رۇش تەس. شۇڭلاشقا، ساغلاملىقنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. پەقەت ساغلام بولغاندىلا ئاندىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى، ئارزۇ ـ ئارمانلارغا يېتىش ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ ۋاقىتقا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

نېمىشقا ئادەم قېرىسا كېسەل بولىدۇ؟

چۈنكى، ئادەم قېرىغاندا، بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرى- نىڭ ئىقتىدارى ئاستا ـ ئاستا چېكىنىدۇ. مىسال ئۈچۈن، ئادەم بەدىنىنى بىر ماشىنا دېسەك، ماشىنىنى ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتسە ئۇپرايدۇ، ئۇنىڭ زاپچاسلىرىنى ئالماشتۇرۇش زۆرۈر بولىدۇ. ئۇنداق قىلمىسا ئۇ نورمال ئايلىنالمايدۇ، بىراق ئادەم بەدىنىدىكى «زاپچاسلار» نى خالىغانچە ئالماشتۇرغىلى بولمايدۇ. قېرىش تۇ- پەيلىدىن مەلۇم بىر ئىچكى ئەزانىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلىسە ياكى نورمال پائالىيەت قىلالمىسا، باشقا ئەزالارغا ھەتتا پۈتۈن بەدەن- نىڭ ماسلىشىپ پائالىيەت قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالدى بىلەن تەسىرى ئەڭ چوڭ بولىدىغىنى، نېرۋا سىستېمىسى. ئادەمنىڭ قېرىشىغا ئەگىشىپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانى ئازىيىدۇ، نېرۋىنىڭ ئۇچۇر يەتكۈزۈش سۈرئىتى ئاستىلايدۇ، نېرۋىنىڭ رېفلېكس پائالىيىتى ئاجىزلىشىدۇ، ئۆگىنىش، ئەستە قالدۇرۇش، تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى پۈتۈن بەدەن فۇنكسىيىسىنى تەڭشەپ تۇرغاچقا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ۋە ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىت بىلەن ماسلىشىشىنى ساقلايدۇ. مېڭە بىلەن پۈتكۈل نېرۋا سىستېمىسىنىڭ قېرىپ چېكىنىشى جەزمەن پۈتۈن بەدەننىڭ ھەر خىل فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنى تەڭشەشكە تەسىر قىلىدۇ. نورمال ئەھۋالدا ئادەم بەدىنى ئاپتوماتىك ھالدا ھەرخىل فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنى تەڭشەپ، ئىچكى مۇھىتنىڭ مۇقىملىقىنى ساقلايدۇ. قېرىش سەۋەبىدىن، بۇ تەڭشەش سىستېمىلىرىنىڭ مۇھىم ھالقىسىدا نۇقسان كۆرۈلسە، مەلۇم فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەر تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىدۇ (ماسلىشالمايدۇ، قالايمىقانلىشىدۇ). بۇنىڭ بىلەن تەندە ئىقتىدار جەھەتتە توسالغۇ پەيدا بولىدۇ ھەمدە تەدرىجىي ئورگانلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشىگە تەرەققىي قىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىنىڭ قېرىشىغا ئەگىشىپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىمۇ تەدرىجىي تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭلاشقا، ياشانغانلار ئاسانلا باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلۇق يۇقۇملىنىشقا ئۇچرايدۇ ھەمدە ئاسان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسىگە گىرىپتار بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ يۈرەك ئىقتىدارىمۇ تەدرىجىي چېكىنىپ، چىقارغان قاننىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ (ھەرقايسى ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان قۇۋۋەت ۋە ئوكسىگېن ئازىيىدۇ)، قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئېلاستىكلىقى ئاجىزلايدۇ، توسقۇنلۇق كۈچىيىدۇ (قان بېسىمى ئۆر-

لەيدۇ). ئۇنىڭدىن باشقا نەپەس، ھەزىم قىلىش، ئىچكى ئاجراتما، ھەرىكەت سىستېمىلىرىغا تەۋە بىر قىسىم ئەزالار ۋە بەش ئەزا ئىقتىدارى (بولۇپمۇ كۆرۈش، ئاڭلاش ئىقتىدارى) تەدرىجىي چېكىنىدۇ. ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ، ئاجراتمىلار (ھورمۇنلار) ئازىيىپ كېتىدۇ. ئەڭ گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدىغىنى جىنسىي ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، جىنسىي ھورمۇنلار ئازىيىپ كېتىدۇ.

قىسقىسى، ياشانغانلارنىڭ پۈتۈن بەدىنىدىكى ھەر قايسى سىستېمىلارنىڭ فۇنكسىيىسى مەيلى بالدۇر ياكى كېيىن بولسۇن، مەيلى تېز ياكى ئاستا بولسۇن ھەممىسىدە ئاجىزلىشىپ، چېكىنىش ئىپادىسى كۆرۈلىدۇ. ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ، ئىچكى مۇھىتنىڭ مۇقىملىقى ۋە تاشقى مۇھىت بىلەن ماسلىشىشنى ئاسان ساقلىيالمايدۇ. مېڭە ئىقتىدارى چېكىنىدۇ. جىسمانىي كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. بولۇپمۇ كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللارغا بولغان قارشىلىق كۈچى ۋە ئۆز ـ ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارىنىڭ ھەممىسى تۆۋەنلەيدۇ، مانا بۇلار ياشانغانلارنىڭ ئوڭاي كېسەلگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى.

قول ـ پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى نېمە ئۈچۈن شۇنچىلىك قۇدرەتلىك؟ نېمىشقا سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ ھۆججىتىدە: «پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇشىدا تېخىمۇ رېئال رولى بار» دەپ كۆرسىتىلىدۇ؟

چۈنكى، بىزنىڭ قول ـ پۇتىمىزدا پۈتۈن بەدىنىمىزنىڭ ئۇچۇرلىرى ساقلانغان بولىدۇ. قول ـ پۇتنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ

بەرگەندە، ئىقتىدارىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلۈشكە باشلىغان ئىچ-كى ئەزالارنى بالدۇرراق سېزىپ، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاپەتنى ئۆز ۋاقتىدا چىقىرىپ تاشلاپ، شۇ ئىچكى ئەزانىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلى-گە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ خۇددى بىر ماشىنا ئۆز ۋاقتىدا ئاسرالغان ۋە رېمونت قىلىنغانغا ئوخشاش بولۇپ، «ماشىنا» نىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى، كونىرىشىنى كېچىكتۈرگىلى، كىچىك نۇقسانىنىڭ بىلىپ ـ بىلمەي تەرەققىي قىلىپ چوڭ كېسەل بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغانغا ئوخشاش.

قول ـ پۇت قىسمى ئۇۋۇلاپ غىدىقلانسا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمى ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەپ، بەدەن ئىچكى مۇھىتىنىڭ مۇقىملىقى ۋە تەڭپۇڭلۇقى ئەسلىگە كېلىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ يوشۇرۇن ئۆز ـ ئۆزىنى مۇداپىئە قىلىش ئىقتىدارىنى قوزغى-تىپ، بەدەنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغىلى بولىدۇ. ئۇ ھەم ساقلىقنى ساقلاش ھەم كېسەلنى داۋالاش تەدبىرىدۇر. بۇ ئۇسۇل بىرلا ۋاقىتتا كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلارغا تېخىمۇ باب كېلىدۇ.

قول ـ پۇتنى ئۇۋۇلاش بىر خىل بىخەتەر، ئىشەنچلىك، يارىلاندۇرمايدىغان فىزىكىلىق داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ بەدەن-گە نىسبەتەن بىر خىل ياخشى سۈپەتلىك غىدىقلاش، ھېچقانداق زەھەرلىك ۋە ناچار تەسىرى يوق. كىشىلەر قول ـ پۇت رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ كېسەلدىن مۇداپىئە كۆرۈپ، ساغلاملىقىنى ساقلىسا، دورىنى ئاز ئىچسە ياكى ئىچمىسە بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق دورىغا ھەددىدىن ئارتۇق يۆلىنىۋېلىشتىن، ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا دورا ئىچىشنىڭ ياشانغانلارغا كەلتۈرىدىغان زەھەرلىك تەسىرىدىن ساقلانغىلى ۋە ئۇنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

هۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، دىققىتىڭىزگە سۇنۇلۇۋاتقان «قول - پۇتنى ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش» ناملىق بۇ خەنزۇچە «قولنى ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش» (بۇ كىتابنى مۇتەخەسسىس شۇ سې ياپونىيىلىك داڭلىق دوختۇر تاكېنوئۇچى ماسائو قاتارلىقلار تەمىنلىگەن ماتېرىياللارغا ئاساسەن كىلىنىكىلىق تەجرىبىلەرگە بىرلەشتۈرۈپ يېزىپ چىققان) ۋە «پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىش قوللانمىسى» (بۇ كىتابنى جۇڭگو پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش جەمئىيىتىنىڭ باشلىقى خاڭ شيوڭۋېن يازغان) دېگەن ئىككى كىتابنى بىرلەشتۈرۈش ئاساسىدا تەرجىمە قىلىپ تۈزۈلگەن. هازىرغىچە نەشر قىلىنغان تۈرلۈك لۇغەتلەردە قول - پۇتلاردىكى پەللىلەرنىڭ نامى بىرلىككە كەلتۈرۈلمىگەن بولغاچقا، ئىلاجسىز پەللىلەرنىڭ نامىنى خەنزۇچە ئاهاڭ تەرجىمىسى بويىچە ئېلىشقا مەجبۇر بولدۇق. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئەپۇ قىلىشىنى سورايمىز.

— ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

2005 - يىل 4 - ئاينىڭ 5 - كۈنى

مۇندەرىجە

بىرىنچى بۆلۈم

قولنى ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش

بىرىنچى باب قولغا قاراپ تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى بىلىش··· 1

قول ئالىقىنى ئىچكى ئەزالارنى كۆزىتىدىغان كۆزنەك ··· 1

ئالىقاندىكى داغلار قان ئايلىنىشىنىڭ قۇتقۇزۇش چاقىرىق- ىدۇر ·· 4

باش بارماق دۆڭچىسىنىڭ ئورۇقلىشى نەپەس ئەزالىرى ياكى ئاشقازان ئۈچەيدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى ·· 5

چىمچىلاق دۆڭچىسىنىڭ ئورۇقلىغانلىقى - زېھنى قۇۋۋىتى- نىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ بېشارىتىدۇر ······················ 7

جيەنلى سەنجېن رايونى ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى ئەكس ئەتتۇرىدۇ ·· 9

ئالىقان قادىقى ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنىڭ سىگنالى ······························ 11

ئالىقان تەرلىسە ئاسانلا ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولىدۇ ·· 12

باش بارماق تېرىسى نەپەسلىنىشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرى- غانلىقىنى ئالدىن سېزىدۇ ························ 13

كۆرسەتكۈچ بارماق ئاشقازان — ئۈچەي ئىقتىدارى بىلەن باغلىنىشلىق ·· 14

نامسىز بارماق جىگەر، ئۆت ئىقتىدارىنى بەلگىلەيدۇ ··· 16
چىمچىلاق دوۋساق ۋە يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ئىپادى-
لەيدۇ ·· 18
چىمچىلاق سۆسۈن رەڭلىك كۆرۈنسە ئىنچىكە ئۈچەيدە مە-
سىلە كۆرۈلگەن بولىدۇ ································· 20
ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىسىدىكى
تېرە- ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى
ئەسكەرتىدۇ ·· 22
ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارىسىدىكى تېرىدىن
جىگەردىكى نورمالسىزلىققا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ ······ 23
ئىككىنچى باب تىرناقتىنمۇ كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلگىلى
بولىدۇ ··· 26
ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى تەكشۈرۈش ··············· 26
باش بارماق تىرنىقى ھالرەڭ (ئاچ قىزىل) كۆرۈنسە
مەسىلە كۆرۈلگەن بولىدۇ ································· 27
كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقى ئاچ قىزىل رەڭلىك بولۇپ
قالسا نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ ························· 29
ئوتتۇرا بارماق تىرنىقىنىڭ رەڭگىدىن ئىچكى ئەزالار ئەھۋا-
لىنى كۆرگىلى بولىدۇ ······································· 31
نامسىز بارماقنىڭ تىرنىقى فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنىڭ
تەڭپۇڭلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ ································ 32
چىمچىلاق تىرنىقى ئارقىلىق يۈرەكتىكى نورمالسىزلىققا
دىققەت قىلىش ·· 34
تىرناق گۆشكە پېتىپ كېتىش - جىگەرنىڭ قۇتقۇزۇش
سىگنالىدۇر ··· 36
تىرناقتا توغرا سىزىق پەيدا بولسا ئاشقازان ئۈچەيدە كېسەل-
لىك بولغان بولىدۇ·· 37
تىرناقتا تىك سىزىق پەيدا بولۇش، مېتابولىزم ياخشى بول-
ماسلىقىدىكى ئاگاھلاندۇرۇش ································ 39

تىرناقتا داغ پەيدا بولۇش مېڭە قىسمىدىكى قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنىڭ ئىپادىسى 40

ئۈچىنچى باب قولغا قاراپ كېسەل تەكشۈرۈش 42

چوڭلار زۇكام بولغاندا باش بارماق دۆڭچىسى سۆسۈن كۆرۈندۇ 42

بوۋاقلار زۇكام بولسا كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ ئىچكى تەرىپى سىگنال بېرىدۇ 44

ئىچى قېتىپ قالسا كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ تۈۋى بەكرەك ئاغرىيدۇ 46

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى بولغانلاردا ئوتتۇرا، كۆرسەتكۈچ بارماق تۇتاشقان جاي قېتىشىدۇ 47

ئۆپكە كېسەللىكلىرى بىلەن ئۈزۈلگەن ھاياتلىق سىزىقچىسى 49

ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرى بىلەن تۇتۇقلاشقان ئەقىل ـ پاراسەت سىزىقچىسى 52

ئىچكى ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلسە مۇھەببەت سىزىقچىسىغا دىققەت قىلىش 53

قول دۈمبىسىگە ئۇرۇپ ئاشقازان يارىسىغا دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ 55

قول ئالقىنىنى بېسىش ئارقىلىق يۈرەك كېسىلىگە ھۆكۈم قىلىش 56

قول دۈمبىسىنى بېسىش ئارقىلىق ئىككى پۇت ۋە بەل نېرۋىسى ئاغرىقىنى بىلگىلى بولىدۇ 57

گال ياللۇغلىنىپ قالسا قول دۈمبىسىدىن ئوتتۇرا بارماق تۈۋىنى كۆزىتىش 58

ئوتتۇرا قولاق ياللۇغىدا ئوتتۇرا بارماق تۈۋى سۆسۈن رەڭ بىلەن سىگنال بېرىدۇ 60

ئالىقاندىكى ياڭ شى پەللىسى ئارقىلىق يۇقىرى قان بېسىمىنى ئۆزى پەرەز قىلىش 61

ئاشقازان ياللۇغىدا كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ بىر نۇق-
تىسى ئاغرىيدۇ 63
جىگەر ۋە ئۆتكە تاش چۈشسە نامسىز بارماقنى ئۇۋۇلاش
65 ....
ئۆت كېسەللىكلىرىنى نامسىز بارماق ئارقىلىق تەكشۈرۈش
66 ....
جىنسىي ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلسە چىمچىلاقنىڭ
ئىنكاسى سەزگۈرلىشىدۇ 68
تۆتىنچى باب ئالىقاننى غىدىقلاپ كېسەل داۋالاش............ 70
كۈچ جايىدا ئىشلىتىلسە ئاندىن ھەقىقىي ئۈنۈمنى كۆرگىلى
بولىدۇ 70
ئاشقازان ئاجىزلاشسا جىيەنلى سەنجىن رايونىنى ئۇۋۇلاش
72 ....
يۈرەك سېلىپ دەم سىقىلسا يۈرەك قېپى رايونىنى يېنىك
بېسىش 74
ئىشتىھاسى ياخشى بولمىسا ئالىقاننى يېنىك ئۇۋۇلاش 76
مۈرە تېلىپ ئاغرىسا خې گۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش ··· 78
نەپەس سىقىلىش ئاشقازان - ئۈچەي ئىقتىدارى بىلەن مۇنا-
سىۋەتلىك 79
ئىچى سۈرۈشكە سۈرگۈ نۇقتىسى ئالاھىدە شىپالىق ··· 81
ئۇخلىيالمايدىغانلار ئالىقان رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاش
لازىم 83
ئوغرى تەر بارلار جۇڭ جۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلىسا ئۈنۈمى
ياخشى بولىدۇ 85
باش ئاغرىسا يۈرەك پەللىسى بىلەن دالىڭ پەللىسىنى ئۇۋۇ-
لاش 87
بىئارام بولغاندا جۇڭ چۇڭ ، شاۋچۇڭ پەللىلىرىنى ئۇۋۇ-
لاش لازىم 89
قان بېسىمى تۆۋەن بولسا قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش مۇھىم

91 ....
توڭلىسا ياڭچى پەللىسىنى ئۈۋۈلاش لازىم 92
قول، پوت توڭلاشنىڭ كۆشەندىسى ياڭچى پەللىسى 94
دانىخورەكنى يوقىتىش چارىسى 96
كۆز چارچاشنىڭ سەۋەبى روھىي جەھەتتىن چارچاشتۇر 98
چىش ئاغرىسا بۆرەك پەللىسىنى غىدىقلاشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.. 100
بويۇنغا يەل تۇرۇپ قالسا گۇرۇچ بىلەن غىدىقلاش ئۇسۇلى 101
كۆڭۈل ئاينىسا شىن مىن، گۇەن چۇڭ پەللىلىرى ۋە ئالىقان مەركىزىنى ئۈۋۈلاش لازىم.......................... 103
چاچ ئاقارسا ئالدى بىلەن بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش لازىم 105
كۆز تورلاشسا ياڭ لاۋ پەللىسىنى ئۈۋۈلاش لازىم ... 107
ھەيز كېسىلگەن دەۋردە ئېرىنىڭ غەمخورلۇقى بولمىسا بولمايدۇ 109
قورساق كۆپسە ھەزىم قىلىشتا مەسىلە كۆرۈلگەن بولىدۇ 110
يەلتاشمىدا قان سىرغىپ چىقسا كېرەك يوق 112
بۆۋاسىرنى داۋالاشتا خۇي يىن نۇقتىسىنى ئۈۋۈلاش لازىم 114
بوغۇم سىرقىراپ ئاغرىسا غىدىقلاشتىن سىرت يەنە كۈچلۈك ئىرادە بولۇشى كېرەك 115
يەلكە بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك سەككىز پەللىنى غىدىقلاش 117
بەل ئاغرىسا ئالامىتىگە ئاساسەن ئىككى نۇقتىنى ئۈۋۈلاش لازىم 121

سېمىزلەر ئورۇقلايمەن دېسە ئاغرىقتىن قورقماسلىق كې-
رەك 123
يېرىك يېغلىپ قېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا يەنىلا كۆچلۈك
غىدىقلاش لازىم 125
سوزۇلما بورۇن ياللۇغىنى جۇڭيىچە داۋالاپ ساقايتىش نىسى-
بىتى يۇقىرى.................................... 127
ئاشقازان ئاغرىسا ئاشقازان - ئۈچەي نۇقتىسىنى غىدىقلاش
لازىم 129
ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا يەنىلا ئاشقازان - ئۈچەي نۇقتى-
سىنى ئۇۋۇلاش لازىم 130
باش قېيىش قولاق بىلەن مۇناسىۋەتلىك 132
قولاق غوڭۇلدىسا ئىشنى بۆرەك پەللىسىدىن باشلاش لازىم
133 ....
دېمى سىقىلسا يۆتەل - زىققە نۇقتىسىنى داغلاپ داۋالاش
135 ....
مۇسكۇل ۋە تېرە قېرىسا بۆرەك پەللىسىنى داغلاش لازىم
136 ....
چاچقا زەخمە يەتسە بۆرەك پەللىسى بىلەن ياڭ چى پەللىسىنى
ئۇۋۇلاش لازىم 138
ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالاشتا لاۋ گوڭ پەللىسى-
نى يېنىك ئۇۋۇلاش لازىم........................ 139
قان ئازلىقنى داۋالاشتا ھەزىم قىلىش بىلەن قوبۇل قىلىش
ئىقتىدارىنى ياخشىلاش لازىم 140
كېكىرىك كۆپ بولسا شاڭ ياڭ پەللىسى بىلەن چوڭ ئۈچەي
پەللىسىنى بەكرەك ئۇۋۇلاش لازىم 142
كۆزگە نەرسە كىرىپ كەتسە داگۇ كۇڭ پەللىسىنى كۈچلۈك
غىدىقلاش لازىم 143
بەشىنچى باب پەللىلەرنى غىدىقلاپ كېسەل داۋالاش 146
ئالىقاننى ئۇۋۇلاپ ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى

سۇرۇش 146
خې گۇ ھەممىگە قادىر پەللە 148
باش ئاغرىسا خې گۇ پەللىسى بىلەن چۇچى پەللىسىنى قو-
شۇپ ئۇۋۇلاش لازىم 151
يۇقىرى قان بېسىمنى چۇشۇرۇشتە قولنى ئۇۋۇلاش ئەڭ
ئۇنۇملۇك 152
قان بېسىمنى تۇراقلاشتۇرۇشتا بارماق ئۇچىنى دائىم ئۇ-
ۋۇلاش لازىم 155
دىئابېت كېسەللىكىنى داۋالاشتا كورال يىڭنىسىنى سىناپ
كۆرسە بولىدۇ 157
ئاشقازان ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ئاشقازان - ئۇچەي نۇقتى-
سىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى 160
گال ئاغرىسا كۇك زوي پەللىسىنى ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش
لازىم 163
دولا تېلىپ ئاغرىسا ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئىككى تەرىپىنى
بېسىش لازىم 165
يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا چې مېن پەللىسىنىڭ ئاجايىپ
ئۇنۇمى بار 166

ئىككىنچى بۆلۈم

پۇتنى ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش

بىرىنچى ئومۇمىي بايان 171
1. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش
دېگەن نېمە؟ 171
2. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇ-
رۇشنىڭ ئۇنۇمى 173

3. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇ-
رۇشنىڭ تارىخى ۋە هازىرقى هالىتى.......... 175
**ئىككىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ۋە ئۇۋۇلاش
ماهارىتى** 179
1. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى ۋە ئورۇنلى-
شىش قانۇنىيىتى 179
2. ئۇۋۇلاش تەرتىپى 183
3. پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش ماهارىتى 185
ئۈچىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى (1) 188
I گۆرۈپپا پۇت مەركىزى 188
1. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى 189
2. قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونى
.... 192
3. بۆرەك رېفلېكس رايونى 193
4. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونى 195
5. دوۋساق رېفلېكس رايونى 196
II گۆرۈپپا پۇت بارماقلىرى 198
1. پېشانە كاۋىكى رېفلېكس رايونى 199
2. مېڭە ئاستى بېزى (هىپوفىز) رېفلېكس رايونى ... 200
3. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونى ... 202
4. ئۈچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونى 203
5. بۇرۇن رېفلېكس رايونى 205
6. باش (چوڭ مېڭە) رېفلېكس رايونى 206
7. بويۇن رېفلېكس رايونى 208
8. كۆز رېفلېكس رايونى 209
9. قۇلاق رېفلېكس رايونى 210
تۆتىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى (2) 212
III گۆرۈپپا سول پۇت تاپىنىنىڭ ئالدىنقى يېرىمى ... 212
1. قالقان يان بەز رېفلېكس رايونى 212

2. قالقانبەز رېفلېكس رايونى 214
3. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونى 215
4. ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونى 216
5. يۈرەك رېفلېكس رايونى 218
IV گۇرۇپپا سول پۇت تاپان ئوتتۇرىسى 220
1. ئاشقازان رېفلېكس رايونى 220
2. ئاشقازان ئاستى بېزى رېفلېكس رايونى 221
3. 12 بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى 223
4. كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى 224
5. تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى ... 225
6. «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونى 227
7. ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونى 228
8. مەقئەت رېفلېكس رايونى 230
9. تال رېفلېكس رايونى 231
بەشىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى (3) 233
V گۇرۇپپا پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپى 233
1. بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى 233
2. كۆكرەك ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى 235
3. بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى 236
4. توققۇز كۆز سۆڭىكى رېفلېكس رايونى 237
5. قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە كاسا رېفلېكس رايونى ... 238
6. مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونى 239
7. سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونى ... 240
8. يانپاش بوغۇم (ئىچكى يان تەرىپى) رېفلېكس رايونى 241
9. تۈز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونى 242
10. چات (چات ئېرىقچىسى) رېفلېكس رايونى ... 243
VI گۇرۇپپا پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپى 245

1. جىنسىي بەز رېفلېكس رايونى 245
2. يانپاش بوغۇم (تاشقى يان تەرەپى) رېفلېكس رايونى... 247
3. قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى رېفلېكس رايونى ··· 248
4. تىز رېفلېكس رايونى 248
5. جەينەك رېفلېكس رايونى........................... 249
6. يەلكە رېفلېكس رايونى 250
7. تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونى 251
ئالتىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى (4) ········ 253
VII گۇرۇپپا پۇت دۈمبىسى 253
1. يۇقىرىقى ئېڭەك رېفلېكس رايونى 253
2. تۆۋەنكى ئېڭەك رېفلېكس رايونى.................. 254
3. بادام بەز رېفلېكس رايونى 255
4. كېكىردەك، كانايى ۋە قىزىلئۆڭگەچ رېفلېكس رايونى... 257
5. كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى 257
6. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى ··· 258
7. كۆكرەك رېفلېكس رايونى 260
8. دىئافراگما (كۆندىلەڭ پاسىل) رېفلېكس رايونى ··· 260
9. قوۋۇرغا رېفلېكس رايونى 262
10. بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى... 263
11. بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى... 264
VIII گۇرۇپپا ئوڭ پۇتنىڭ ئاستى تەرىپى 266
1. جىگەر رېفلېكس رايونى 266
2. ئۆت رېفلېكس رايونى 267
3. قارىغۇ ئۈچەي ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈك رېفلېكس رايونى

269

4. يانپاش ـ قارىنغۇ ئۈچەي كلاپانى رېفلېكس رايونى 270

5. يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى 271

يەتتىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ كېسەل تەكشۈرۈش ۋە ساقلىقنى ساقلاش 273

1. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ كېسەل تەكشۈرۈش ۋە دىئاگنوز قويۇش 273

2. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ئۆز ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇش 278

سەككىزىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ كېسەل داۋالاش ... 282

توققۇزىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش (1) ... 288

ياشانغانلار يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى 288

1. تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ـ قان يېتىشمەسلىكتىن بولغان يۈرەك كېسىلى (يۈرەك مۇسۇلىغا قان يېتىشمەسلىك) 289

2. يۇقىرى قان بېسىم 297

ئونىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش (2) ... 302

ئون بىرىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش (3) 312

ئون ئىككىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق

ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش (4) 324

1. قەۋزىيەت 324
2. ئىچى سۈرۈش 329
3. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى 332

ئون ئۈچىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش (5) 334

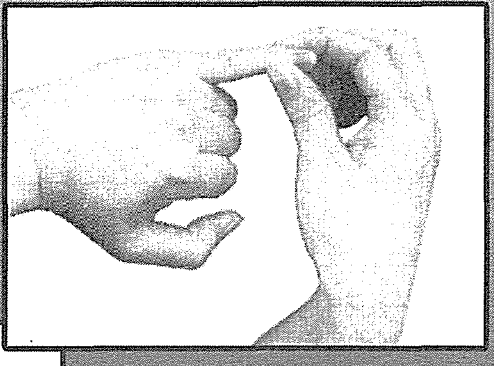
ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى يىغىندى ئالامىتى 334

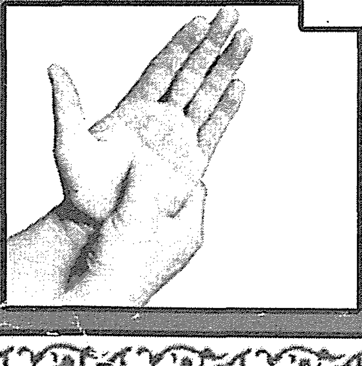
مەزى بېزى يوغىناش (ئۆسۈش) 338

ئون تۆتىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش (6) 343

1. ئۇيقۇسىزلىق 343
2. پاركىنسون كېسىلى 347

قولنى ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش





بىرىنچى بۆلۈم
بىرىنچى باب قولغا قاراپ تۇرلۇك
كېسەللىكلەرنى بىلىش

قول ئالىقىنى ئىچكى ئەزالارنى
كۆرسىتىدىغان كۆزنەك

«ئىچكى ئەزالار تەگشەلمىسە قول ئالىقىنى دەرھال خەتەرلىك سىگ‌نال بېرىدۇ!»

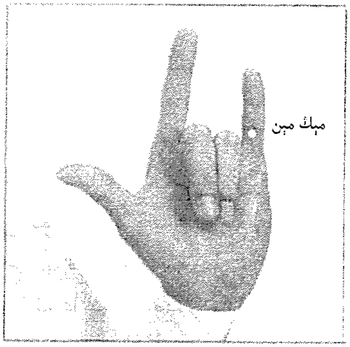
ھەر قېتىم ماڭا كېسەل كۆرسەتكىلى كەلگەنلەرگە بۇ گەپنى دېگى‌نىمدە، ئۇلار ھەمىشە دەرگۇمان بولۇپ: «راستمۇ؟» دەپ سورايدۇ.

مېنىڭ بىر كېسىلىمدىمۇ مۇشۇنداق گۇمان بولغان. ئۇ دەل ئوتتۇرا ياش بولۇپ، سۆڭەك ــ مۇسكۇللىرى مەزمۇت، كەيپىياتى كۆتۈرەڭگۈ، كۈچ ــ قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇراتتى. ئۇنىڭ دېيىشىچە، ئۇ ئەزەلدىن دوخ‌تۇرخانىدا بىر كۈنمۇ يېتىپ باقمىغان بولۇپ، ئىدارە بىر تۇتاش ئورۇنلاش‌تۇرۇغانلىقتىن ئاندىن مەن تۇرىۋاتقان دوختۇرخانىغا رەسمىيەت ئۇچۇنلا بەدەن تەكشۈرتۈشكە كەلگەن ئىكەن. مەن ئۇنىڭغا قولىنى ئاچقۇزۇپ قا‌راپ، ناھايىتى تېزلا ئۇنىڭ چىمچىلىقى بىلەن باشقا تۆت بارمىقىنى سېلىشتۇرغاندا، سەل ــ پەل ئىششىق بارلىقىنى بايقىدىم. مەن ئۇنىڭ چىمچىلىقىنى يېنىككىنە بېسىۋىدىم، ئۇ ئاغرىقتا چىدىماي دەرھال قو‌لىنى تارتىۋالدى.

مەن دىئاگنوز قويۇپ: «سىزنىڭ بېلىڭىز ئاغرىيدىكەن، سەۋەبى بۆرىكىڭىز ئانچە ياخشى ئەمەسكەن» دېدىم. ئۇ بېلىنىڭ ئازراق

ئاغرىيدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلدى، ئەمما بۆرىكىدە مەسىلە بارلىقىنى ئېتىراپ قىلمىدى. بەدەن تەكشۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ مېنى يەنە ئىزدەپ كەلدى، چۈنكى ئاپپارات بىلەن تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ بۆرىكىدە تاش بارلىقى بايقىلىپتۇ.

ئۇ مېنى ئەۋلىيا دوختۇر ئىكەنسىز دېدى. ئەمەلىيەتتە ئەۋلىيا ئەمەس، قەدىمكى دوختۇرلار كېسەل كۆرگەندە ھەمىشە ئالىقان سىزىقلىرىغا قارىغان. يەنى قول ئالىقىنىدىكى ئۆزگىرىش ئارقىلىق كېسەل بار ئورۇن ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ھۆكۈم قىلغان. ئەمما ئۇلار كۆپىنچە بۇنى ئاشكارىلىمىغان. ئۇنىڭ بىلەن كىشىلەر بۇنداق دوختۇرلارنى پال باقالايدىكەن دېيىشكەن. ئالىقان سىزىقلىرىغا ئاساسەن ئادەمنىڭ ئۆمۈرلۈك تەقدىرى، ياخشىلىق ۋە يامانلىق، بالا ـ قازا ۋە بەخت سائەدەتنى مۆلچەرلەش ھەقىقەتەن يالغان ـ ياۋىداق گەپ بولىدۇ، ئەمما مۇشۇنىڭ بىلەن كىشىلەرنىڭ تەن سالامەتلىك ئەھۋالىنى ھەقىقەتەن ئالدىن مۆلچەرلىگىلى بولىدۇ. بىز رەمچىلەرنىڭ ئالىقان سىزىقلىرىغا قاراپ پال سالىدىغانلىقىنى بىلىمىز، ئەمەلىيەتتە ئۇلارنىڭ ھەقىقىي كۆرەلەيدىغىنى پەقەت ئادەمنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، ئەمما ئادەمنى ئىشەندۈرۈش ئۈچۈن تەبىئىي ھالدا قەستەن سىرلىق تۈس قوشىدۇ.



مىڭ مېن بۆرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك، ئەگەر بۇ يەر ئاغرىسا بۆرەكتە مەسىلە بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

يەنە ھېلىقى ئوتتۇرا ياشلىق كىشىگە كېلەيلى، مەن ئۇنىڭ بۆرىكىنىڭ ئانچە ياخشى ئەمەسلىكىنى شۇنىڭدىن بىلدىمكى، مەن ئۇنىڭ چىمچىلىقىدىكى مىڭ مېن پەللىسىنى باسقاندىم (رەسىمگە قاراڭ). بۇ پەللە بۆرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ يەر ئاغرىسا بۆرەكتە مەسىلە بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

يەنە بىر مىسال، ئادەم بەدىنىدىكى تۈرلۈك ئەھۋاللارنىڭ قول ئالدىقىنىدا ئەكس ئېتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. كۆپچىلىكتە مۇنداق بىر تەسىرات بار. كىنو ياكى تۈرلۈك تەنتەربىيە مۇسابىقىلىرىنى كۆرۈپ بەك جىددىيلەشكەندە ياكى ھاياجانلانغاندا ئالقان تەرلەيدۇ. نېمە ئۈچۈن مۇشۇنداق بولىدۇ؟ ئادەم ھاياجانلانغاندا ياكى جىددىيلەشكەندە يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىپ، نېرۋىلار غىدىقلىنىدۇ، بۇ خىل جىددىيلىك ئىچكى ئەزالارنى غىدىقلاپ، زەنجىرسىمان ئىنكاس پەيدا قىلىدۇ. ئالقان تەرلەش بۇنىڭ سىرتقى ئىپادىسىدۇر. پاتومېتىر مۇشۇ پرىنسىپتىن پايدىلىنىپ ياسالغان.

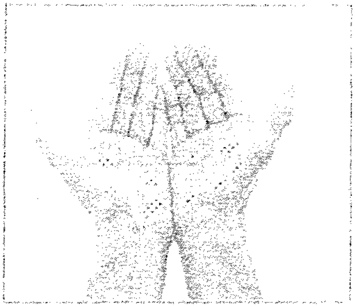
ئادەم ئورگانىزمى بىر تۇتاش بولۇپ، ئۆزئارا زىچ باغلىنىشلىق، مۇشۇنىڭدىنمۇ ئىچكى ئەزالار بىلەن قولنىڭ مۇناۋىسىۋىتىنى توغرا چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇ. شۇنداق بولغانىكەن قول ئىچكى ئەزالارغا ئەلۋەتتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: بىر ئادەم قورسىقى ئاغرىغانلىقى ياكى كۆكرىكىنىڭ بىئارام بولغانلىقىنى ھېس قىلغاندا، ئىختىيارسىز قولى بىلەن سىيلايدۇ. بۇ بىر ئاڭسىز ھەرىكەتمۇ؟ ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئىچكى ئەزالاردا ماسلىشالماسلىق كۆرۈلگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن بۇ ئۇچۇر چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈلىدۇ، چوڭ مېڭە دەرھال بۇ ئۇچۇرنى پائالىيەتچانلىقى ئەڭ ئەڭ ھەم ئىنتايىن سەزگۈر بولغان قولغا ئۇقتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قول «بۇيرۇققا بىنائەن» ئاغرىغان جاينى سىيلايدۇ.

شۈبھىسىزكى، قول ئالقىنى ئىچكى ئەزالاردىكى تۈرلۈك مۇناسىۋەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ. ھالبۇكى قول ئالقىنىدىكى تۈرلۈك ئۆزگىرىشلەرنى كۆزىتىش ئارقىلىق ئادەم بەدىنى ئىچكى قىسمىنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ پائالىيىتىنى بىلگىلى بولىدۇ.

سىز بۇ خىل كۆز قاراشنى قوبۇل قىلىشقا بولامدۇ — يوق، دەپ قارامسىز؟ سىز بۇنىڭدىن گۇمانلانسىڭىزمۇ، كىتابنىڭ داۋامىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئوقۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. چۈنكى مەن تۆۋەندە سۆزلىمەكچى بولغان بەزى كونكرېت مىساللار بەلكىم سىزدە يۈز بېرىشى (كۆرۈلۈشى) مۇمكىن.

ئالىقاندىكى داغلار قان ئايلىنىشنىڭ قۇتقۇزۇش چاقىرىقىدۇر

بىر قېتىم مەن تەكلىپكە بىنائەن گىمناستىكا تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ سالامەتلىك تەكشۈرۈشىگە چىقىپ ئۇلارنىڭ قول ئالىقىنىنى كۆزەتتىم. ھەربىرىنىڭ قول ئالىقىنىنىڭ رەڭگى، ئېلاستىكلىقىنىڭ ناھايىتى ياخشى ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.



ئالغاندا داغ پەيدا بولسا قان ئايلىنىشنىڭ ناچارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئويلىسام بۇ ئەجەبلىنەرلىك ئەمەسكەن. چۈنكى بۇ ئۇلارنىڭ مۇسابىقە تۈرلىرىنىڭ ھەممىسىنى قول بىلەن ئىشلىگەنلىكتىن بولغان.

قول ھەرىكىتى بىلەن پۈتۈن بەدەن ھەرىكىتى ئىككى ئىش، ئەمما نەتىجىسى ئوخشاش، يەنى ئادەمگە ساغلام تەن ئاتا قىلىدۇ.

ئۇنداقتا پەقەت ھەرىكەت قىلمايدىغان ياكى تولۇق ھەرىكەت قىلمايدىغانلارنىڭ قول ئالىقىنى قانداق بولىدۇ؟ تەجرىبەمگە ئاساسلانغاندا بۇ خىل كىشىلەرنىڭ ئالىقىنى مەيلى قىزارغان قىسمى بولسۇن، ياكى تاتارغان قىسمى بولسۇن، ئادەتتە داغ بىلەن قاپلانغان بولىدۇ. قول ئالىقىنىدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشى ئەمەس، يېتەرلىك قان ئايلىنىش كەمچىل، بەزى كىشىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ قان ئايلىنىشى توسالغۇغا ئۇچراش گىردابىغا بېرىپ قالغان، يەنە داۋالىمىسا، ئىچكى ئەزالىرىنىڭ فۇنكسىيىسى زىيانغا ئۇچرىسا ئۇچقۇن يانغىنىغا ئايلىنىپ، بىر پارتلىسا يىغىشتۇرۇۋالغىلى بولمايدۇ (5 ـ بەتتىكى رەسىمگە قاراڭ).

قول ئالىقىنىدا داغ پەيدا بولغانلىقىنى بايقىغاندا قانداق قىلىش

كېرەك؟ بۇنىڭ جاۋابى ناھايىتى ئاددى بولۇپ، پەقەت ئالىقان كۆپرەك ھەرىكەت قىلىسىلا بولىدۇ. گىمناستىكا تەنھەرىكەتچىلىرىدەك كۈنۈبويى قول بىلەن ھەرىكەت قىلمىسىمۇ، بىكار ۋاقىتلاردا يەر بېغىرلاش ھەرىكىتى ئىشلەش، ئەڭ ئەمەلىي غىدىقلاش ئۇسۇلىدۇر. يەر بېغىرلاش ھەرىكىتى ئىشلىگەنىدە، پۈتۈن قول ئالىقىنىغا ئېتىبار بېرىش كېرەك. بۇنىڭ بىر تەرەپتىن ھەرىكەت تولۇق بولماسلىق ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا ياردىمى بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ بىر چالمىدا ئىككى پاختەك سوققانغا باراۋەر.

ئالقاننى غىدىقلاش ھەرىكىتى ئىشلىسە ئىچكى ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋاندىلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

قول ئالىقىنىڭىزنى كۆزىتىشكە دىققەت قىلىڭ. مۇبادا داغ ئىزىنى بايقىسىڭىز ئىككىلەنمەستىن دەرھال يەر بېغىرلاش ھەرىكىتى ئىشلەڭ.

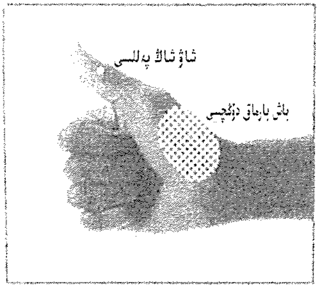
باش بارماق دۆڭچىسىنىڭ ئورۇقلىشى نەپەس ئەزالىرى ياكى ئاشقازان ئۈچەيدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى

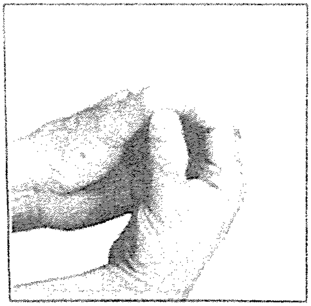
مېنىڭ تەكلىپىم بىلەن بىر نەپەر كېسەلىم ئۆزىنىڭ ئالىقىنىدىكى ئۆزگىرىشلەرنى كۆزىتىشكە بەك دىققەت قىلىدىغان بولدى. ئەلۋەتتە، ئۇنىڭ بۇنداق قىلىشى دەسلەپتە مېنىڭ دوختۇرلۇق ماھارىتىمگە قايىل بولغانلىقىدىن بولغان، كېيىنكى كۈنلەردە ئۆزىگە زور پايدا ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئويلىمىغان ئىدى.

بىر قېتىم ئۇ مېنى ئىزدەپ كېلىپ، ئۆزىنىڭ باش بارماق دۆڭچىسىنىڭ ئورۇقلىغانلىقىنى، ئىلگىرىكىدەك تومپىيىپ تۇرمايدىغانلىقىنى، رەڭگىنىڭمۇ خىرەلىشىپ كەتكەنلىكىنى بايقىغانلىقىنى ئېيىتتى. ئۇ سۆزلىگەچ ئالىقىنىنى چىقىرىپ ماڭا كۆرسەتتى.

مەن قاراپلا ئۇنىڭدىن: «يېقىندىن بۇيان ئىشتىھايىڭىز ئانچە ياخشى ئەمەسكەن ــ ھە!» دەپ سورىدىم. ئۇ بىر ئاز ھەيران بولغان ھالدا: «شۇنداق! سىز قانداق بىلدىڭىز؟» دەپ سورىدى.

ئەمەلىيەتتە، جۇڭگو تېبابىتىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ بىر ساۋات خاراكتېرلىك مەسىلە. ئادەمنىڭ باش بارماق دۆڭچىسى نەپەسلىنىش ئەزالىرى ۋە ئاشقازان، چوڭ ئۈچەي، ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق ئەزالار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، باش بارماق مۇسكۇلى تەرەققىي قىلغان ئادەمنىڭ قان ئايلىنىشى جەزمەن ياخشى بولىدۇ. بەلكى ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىش سىغىمچانلىقى ناھايىتى چوڭ، ئاشقازان ــ ئۈچەي ئېقىمى ساغلام بولىدۇ. ئەكسىچە باش بارماق دۆڭچىسى قورۇلۇپ، سۆسۈن رەڭگە ئوخشاش قان يىغىلىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، چوقۇم نەپەسلىنىش ياكى ئاشقازان، ئۈچەيدە مەسىلە بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھازىرچە غەيرىي ئەھۋال كۆرۈلمىسىمۇ، ئەمما نەپەسلىنىش، ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى تەدرىجىي ناچارلىشىدۇ. ئەگەر قول ئالدىنقىدىكى ئۆزگىرىشلەر بىلەن كارى بولماي، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر قوزغىلىپ قالسا، ئۇ چاغدا پۇشايمان بىلەن كېچىككەن بولىدۇ.





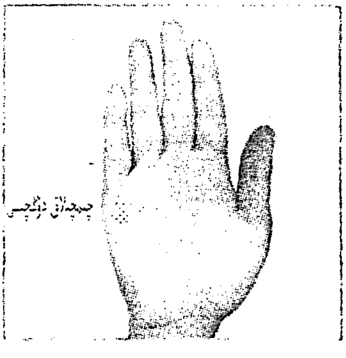
شاۋشاڭ پەللىسىنى غىدىقلىسا، نەپەسلىنىش، ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

قانداق قىلغاندا خەتەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ باش بارماق دۆڭچىسىنى نورمال ھالەتكە قايتۇرۇشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىسى باش

بارماق تىرنىقىنىڭ بىر تەرىپىدىكى شاۋشاڭ (少商) پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. جۇڭگو تىبابىتى ئاتالغۇسى بويىچە ئېيتقاندا، ئادەم بەدىنىدە ئۆپكە جىڭلوسى (肺经) بار بولۇپ، بۇ جىڭلونىڭ باشلىنىش نۇقتىسى شاۋشاڭ (少商) پەللىسىدۇر. بۇ خىل پەللە «قۇدۇق پەللىسى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ مەنىسى «ئېنېرگىيە مەنبە قۇدۇقى» دېگەنلىكتۇر. ئادەم بەدىنىدىكى ئېنېرگىيە مەنبەسىنىڭ باش مەنبىئى دەپ چۈشىنىشكىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدىن ئۇنىڭ مۇھىملىقىنى ئويلاپ يەتكىلى بولىدۇ. بۇ يەرنى باسقاندا ئاجىزلاشقان نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى بىۋاستە غىدىقلاپ، ساغلاملاشتۇرغىلى ياكى ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ. باش بارماق دۈگچىكىزنىڭ قايتىدىن تومپىيىپ چىققانلىقىنى، رەڭگىنىڭمۇ بالدۇرقىدەك قىزارغانلىقىنى بايقىسىڭىز، بەدىنىڭىزدىكى كېسەللىك ياكى يوشۇرۇن كېسەللىك خەۋپلىرىنىڭ يوقالغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

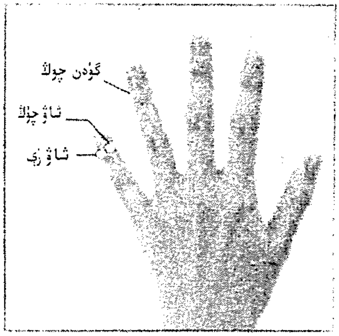
چىمچىلاق دۈگچىسىنىڭ ئورۇقلىغانلىقى زېھنى قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ بېشارىتىدۇر.

نۇرغۇن كىشىلەردە ماھىيەتلىك كېسەل بولمىسىمۇ، لېكىن روھسىز، كۈن بويى ئۇيقۇسىرىغاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل كىشىلەرنىڭ چىمچىلاق دۈگچىسى ئورۇقراق بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە دائىم قان يىغىلىپ قالغاندەك سۆسۈن رەڭ پەيدا بولىدۇ. ئەكسىچە، چىمچىلاق دۈگچىسى تومپىيىپ چىققان، رەڭگى قىپقىزىل بولغانلارنىڭ زېھنى قۇۋۋىتى ئادەتتە ناھايىتى ئۇرغۇپ تۇرغان بولىدۇ.



بۇنىڭ داۋلىسى نېمە؟ سۆزلەپ كەلسەك بەك ئاددىي، چىمچىلاق

دۆكچىسى يۈرەك، ئىنچىكە ئۈچەي، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ، ئەرلەر-نىڭ ئۇرۇقدىنى، ئەر- ئاياللارنىڭ بۆرىكى، دوۋسىقى بىلەن مۇناسىۋەت-لىك. جىنسىي ئەزا سىستېمىسىغا تەۋە ئەزالارنىڭ ھەممىسى جىنسىي ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش بىلەن مۇنا-سىۋەتلىك. شۇڭا، بۇ ئەزالار ساغلام بولسا جىنسىي ھورمون كۆپ ئاجرىتىپ چىـ-قىرىلىدۇ. ئادەمنىڭ كۈچ- قۇۋۋىتىمۇ ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئۇن-داق بولمايدۇ. كۈچ- قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرمىسا كېسەل بار دېگىلىمۇ بولمايدۇ.



ئەمما بالدۇرراق ئويلىمىسا، كېيىن تۇرلۇك كېسەل بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

چىمچىلاق دۆكچىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىچكى ئەزالار-نىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىسى - نامسىز بارماق تىرنىقى ئاستىدىكى گۇەن چۇڭ(关冲) پەللىسى ھەم چىمچىلاق تىر-نىقى تۆۋىنىدىكى شاۋچۇڭ (少泽)، شاۋزې(少冲) قاتارلىق پەللىلەرنى بې-سىشتىن ئىبارەت. بۇ پەل-لىلەرنى توختىماستىن يېنىك باسقاندا، ئىچكى ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشى تەبىئىي ھالدا ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىڭىزنى كۈچەيتمەكچى بولسىڭىز، چىمچىلاق دۆكچىسىنى بى-

قول ئېلىشىش چىمچىلاق دۆكچىسىنى چېنىقتۇرۇشنىڭ ياخشى يۇرستى.

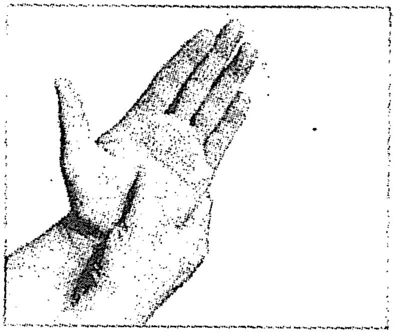
ۋاستە غىدىقلاش ناھايىتى ئۈنۈملۈك چارىدۇر. كۈندىلىك تۇرمۇشتا
چىمچىلاق دۆگچىسىنى چىنىقتۇرۇشنىڭ پۇرسىتى ناھايىتى كۆپ. مە-
سىلەن: قول ئېلىشىپ كۆرۈشۈش، چىمچىلاق دۆگچىسىنى چىڭ سىقىپ
كۆرۈشسىڭىزلا، مۇناسىۋەتلىك پەللىلەر شۇئان غىدىقلىنىدۇ. مۇشۇنداق
داۋاملىشىۋېرىدىغان بولسا، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ. كۈچ -
قۇۋۋەتمۇ تولۇپ تاشىدۇ.

جىيەنلى سەنجىن رايونى ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ

بىر قېتىم بىر قەدىناس دوستۇم
ئۆيۈمگە مېھمان بولۇپ كەلدى، ئۇزاق
مۇددەت ئايرىلىپ قايتا كۆرۈشكەنلە-
كىمىز ئۈچۈن تەبىئىي ھالدا ئۆت-
مۈشنى ئەسلەپ قالدۇق. ئەينى ۋا-
قىتتا ئۇ ھاراق ئىچىشتە نام چىقارغان
ئىدى، ئەمما ھازىر ئالدىدىكى رومكى-
نى قولىغا ئېلىپمۇ قويمىدى. مەن
ئۇنى ھاراق ئىچىشكە قايتا ـ قايتا
زورلىغان بولسامۇ، ئەمما ئۇ باشتىن ئاخىرى ھاراقنى ئېغىزىغا ئالمىدى.
مەن ئازراق ھەيران بولغان ھالدا: «نېمە بولدى، مىجەزىڭ يوقمۇ؟» دەپ
سورىدىم. دوستۇم: «ياق، ئۇنداق ئەمەس، ھاراق ئىچسەملا بىئاراملىق ھېس
قىلىدىغان بولۇپ قالدىم.» دەپ جاۋاب بەردى. بۇنى ئاڭلىغاندىن كېيىن
مەن ئىختىيارسىز ئەنسىرەپ قالدىم ۋە دەرھال ئۇنىڭ قولىنى تارتىپ ئا-
لقىنىغا قارىدىم. مەن قاراپلا ئۇنىڭ ئالقىنىدىكى جىيەنلى سەنجىن را-
يونىدا روشەن نورمالسىزلىق پەيدا بولغانلىقىنى بايقىدىم. ساغلام كىشى-
لەرنىڭ جىيەنلى سەنجىن رايونى ئېلاستىكىلىققا ئىگە. قول بىلەن بې-
سىپ قويۇۋەتسە دەرھال ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ جىيەنلى

سەنجېن رايونىنى باسقاندا مۇسكۇللىرى ئۇيۇلۇپ (ئۇيمان بولۇپ)، خېلى ۋاقىت ئۆتكەن بولسىمۇ يەنىلا ئەسلىگە قايتمىدى. رەڭگىگە كەلسەك، نورمال ئادەملەرنىڭ بۇ يېرىنىڭ رەڭگى سۇزۇك قىزىل بولاتتى. ئەمما ئۇنىڭكىدە قان يىغىلىپ قالغاندەك سۆسۈن رەڭ كۆرۈندى. بۇنىڭدىن مەن ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا ماسلىشالماسلىق كۆرۈلگەنلىكىگە ھۆكۈم قىلدىم.

جىيەنلى سەنجېن رايونى ئالىقاننىڭ سەل ئاستى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ ساغلاملىق دەرىجىسىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلەيدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە، ئاشقازان ئاستى بېزى، بۆرەك، ئاشقازان، ئىنچىكە ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە دەرھال مۇشۇ رايوندا ئىپادىلىنىدۇ. ئەڭ قورقۇنچلۇق بولغىنى بۇ ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە شۇ ئادەم قىلچە سەزمەسلىكى مۇمكىن. ئەگەر ئىچكى ئەزالار تارقاتقان قۇتقۇزۇش سىگنالىغا دىققەت قىلمىغاندا، ئاقىۋەتىنى تەسەۋۋۇر قىلغىلى بولمايدۇ.



جىيەنلى سەنجېن رايونىنى ئۇۋۇلىسا، زەئىپلەشكەن ئىچكى ئەزالارنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ.

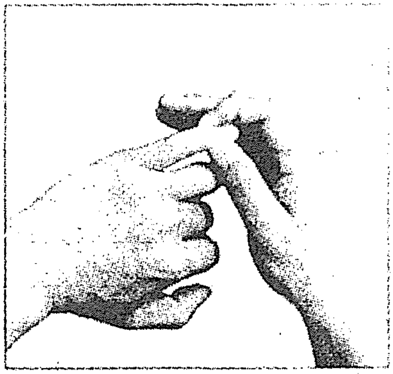
مەن ئۆزۈمنىڭ ئەمەلىي ئويلىغانلىرىمنى دوستۇمغا دېدىم. ئۇ مەندىن قانداق قىلسا ياخشى بولىدىغانلىقىنى سورىدى.

مەن نەق مەيداندا ئۇنىڭغا بىر يۈرۈش ئاددىي ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ئۆگەتتىم. يەنى ئالىقاندىكى جىيەنلى سەنجېن رايونىنى ھەر كۈنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئۇۋۇلاش سالمىقى چوڭراق بولۇش، قېتىم سانى قانچە كۆپ بولسا، ۋاقىت قانچە ئۇزۇن بولسا شۇنچە ياخشى، تاكى ئىككى قولدىكى جىيەنلى سەنجېن رايونىنىڭ رەڭگى ۋە ئېلاستىكىلىقى ئۆز ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

ئۇ ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن مەن ئۆگەتكەن ئۇسۇل بويىچە ئىشلەپ، ئۇزۇن ئۆتمەي زور ئۈنۈم قازىنىپتۇ.

ئالىقان قادىقى ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنىڭ سىگنالى

تاسادىپىي بىر پۇرسەتتە مەن بىر كالتەك توپ تەنھەرىكەتچىسى بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم. ئۇ قولىنى چىقىرىپ مېنى قاراپ بېقىڭ دېدى. ئۇ توپ ئاتقۇچى بولۇپ، ھەر كۈنى بىرەر يۈز قېتىم توپ ئېتىش مەشقى قىلىشى تەبىئىي ئىش. شۇڭا، ئۇنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقىدا قاداق ئۆسۈشىنى پەرەز قىلغىلى بولىدۇ. ئەمما مېنى ئەجەبلەندۈرگىنى ئۇنىڭ چىمچىلىقىدىمۇ قاداق ئۆسۈپتۇ. مەن باشقا ماھىرلاردىن سۈرۈشتۈرسەم ئۇلارنىڭ چىمچىلىقىدا قاداق يوقكەن.



قولدىكى يۈرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئورۇندا قاداق پەيدا بولسا شاۋچۇك پەللىسىنى غىدىقلىسا بولىدۇ.

—يېقىندىن بېرى سىز كۆپ مەشىق قىلغانمىدىڭىز؟ سىناپ بېقىش ئۈچۈن شۇنداق دەپ سورىدىم.

ئۇ: «بەلكىم شۇنداقتۇ! يېقىندىن بېرى ھەر قېتىملىق مەشىقتىن كېيىن قاتتىق چارچىغاندەك تۇيغۇدا بولىمەن.» دەپ جاۋاب بەردى.

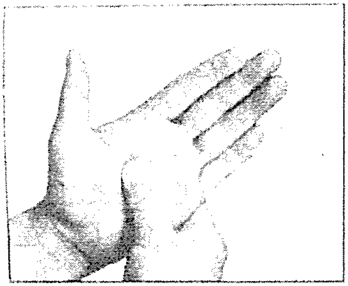
ھەرىكەت ياكى خىزمەتتىن كېيىن بەدەن بەك چارچىغاندەك ھېس قىلسا، بۇ كۆپىنچە يۈرەك

ئىقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بېشارىتى. بۇنىڭ چىمچىلاقتا قاداق پەيدا بولۇشى بىلەن قانداق مۇناسىۋىتى بار؟ ئەسلىدە جىڭلودا چىمچىلاق ئىچىدە ئايلىنىپ يۈرىدىغان يۈرەك جىڭلوسى بولغاچقا، يۈرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاشقاندا چىمچىلاق تېرىسى قاتىدۇ. شۇڭا، بىر ئادەم قولىغا چىقماسلىقتا تېگىشلىك قاداقنى بايقىغاندا، بولۇپمۇ چىقماسلىقتا تېگىشلىك جايغا چىققاندا، ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى نەزەردە تۇتۇپ، يەنىلا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ باققىنى ياخشى.

ئەگەر سىز قولىڭىزدا قاداق پەيدا بولغانلىقىنى بايقىسىڭىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنىڭ ناچارلىشىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، ئۇنداقتا چىمچىلاقتىكى شاۋچۇڭ (少冲) پەللىسىنى دائىم غىدىقلاش كېرەك.

ئالقان تەرلىسە ئاسانلا ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولىدۇ

مەن ھەدىسىلا ئالقىنى تەرلەيدىغان كىشىلەرنىڭ ناھايىتى ئاسانلا ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى بايقىدىم. مېنىڭ قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەلگەنلەر ئىچىدە ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، ئۇلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى قانۇنىيەتسىز بولمىسىمۇ، ئەمما يەنىلا ئاشقازان كېسىلىگە گىرىپتار بولغان. يەنە چوڭ شىركەتلەردە ئىشلەيدىغان بەزى خىزمەتچىلەرنىڭمۇ ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولغانلىقى ئەقىل يەتمەيدىغان ئىش. مېنىڭچە ئالدىنقىسىنىڭ كېسەللىك يىلتىزى ئۆرلەپ ئوقۇش



كۆپ تەرلەش نۇقتىسىنى غىدىقلىغاندا ھەم تەرلەشنى توختاتقىلى ھەم جىددىيلىكنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

بېسىمدىن بولغان بولسا، كېيىنكى-لەرنىڭ كېسەللىك يىلتىزى، ئالدىراش جىددىي خىزمەتتىن بولغان. ئېغىر بېسىم ئۇلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسەتكەن. ھە دېسىلا ئالىقىنى تەرلەش بۇنىڭ ئىن-كاسىدۇر.

بۇ كىشىلەرگە مېنىڭ مۇنداق ئىككى تەكلىپىم بار. بىرىنچىسى، ئا-لىقاننىڭ قۇرغاقلىقىنى ساقلاشقا دىق-قەت قىلىش. ئىككىنچىسى، قولدىكى كۆپ تەرلەيدىغان نۇقتىلارنى دائىم غىدىقلاش، كۆپ تەرلەيدىغان نۇقتى-نىڭ ئورنى ئالىقاننىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا، تەخمىنەن نامسىز بارماق ئۇدۇ-لىدىكى جاي كۆپ تەرلەيدىغان نۇقتىنىڭ ئورنىدۇر.

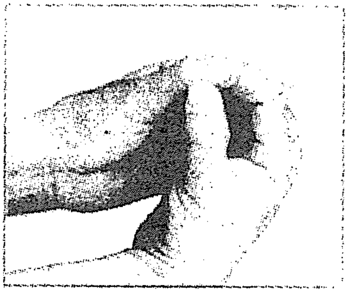
بۇ نۇقتىنى ئۈزۈلدۈرمەي، ئىنچىكىلىك بىلەن ئۇۋۇلىغاندا، تەر-لەشنى ئازايتىپلا قالماستىن، يەنە جىددىي كەيپىياتنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

دائىم قولىنى سۈرتۈش ئالىقاننىڭ قۇرغاقلىقىنى ساقلاشقا پايدىلىق. ئەگەر بۇ كار قىلمىسا، ئۇنداقتا قۇرغاقلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە پاراشوكلار-نىڭ ياردىمىگە تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

باش بارماق تېرىسى نەپەسلىنىشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقىنى ئالدىن سېزىدۇ

يېقىندا تولۇق 2 ـ يىللىقنىڭ بىر ئوقۇغۇچىسى كېسەل كۆرسەت-كىلى كەپتۇ. مەن ئۇنىڭ ئالىقىنىنى تەپسىلىي كۆزىتىپ، ئۇنىڭ باش بارمىقىنىڭ قېتىپ قالغانلىقىنى، رەڭگىنىڭ سۇسۇن رەڭگە مايىل بولۇپ قالغانلىقىنى بايقىدىم. ئۇنىڭ باش بارمىقىدىكى شاۋشاك پەللىسىنى بې-سىۋىدىم ئۇ ۋايجانلاپ كەتتى. بۇنىڭدىن مەن ئۇنىڭ نەپەسلىنىش ئىق-

تىدارىنىڭ ناچارلاشقانلىقىغا ھۆكۈم قىلدىم. ئۇ يېقىنقى بىر مەزگىلدىن بۇيان دائىم كۆكسىنىڭ سىقىلىدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى ئېيتتى.



شاۋشاڭ پەللىسىنى دائىم ئۇۋۇلاشنىڭ نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا زور پايدىسى بار.

ئالىقاندىن قارىغاندا، نەپەسلىنىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى باش بارماقنىڭ تېرىسى قېتىپ قالغاندىن سىرت، ئالىقان يۇمشاپ، ئولتۇرۇشۇپ، قۇرغاق يېرىكلىشىپ كېتىشى ياكى سۆسۈن رەڭلىك ھالەتكە كېلىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرى بىر ئادەمنىڭ نەپەسلىنىش ئىقتىدارىدا مەسىلە كۆرۈلۈشكە باشلىغانلىقىنى، ئېغىر تۇسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە تېزراق ئۇۋۇلاش كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

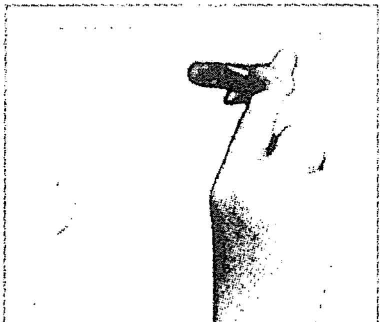
قولنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، نەپەسلىنىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىسى باش بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋشاڭ (商阳) پەللىسىنى غىدىقلاشتىن ئىبارەت. بۇ پەللە ئۆپكە تومۇرىنىڭ باشلىنىدىغان جايى بولۇپ، بۇ پەللىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كۆرسەتكۈچ بارماق ئاشقازان – ئۈچەي ئىقتىدارى بىلەن باغلىنىشلىق

بىر قېتىم بىر تونۇشۇم مېنى ئۆيىگە مېھمان بولۇشقا تەكلىپ قىلدى. بەھۇزۇر پاراڭلىشىۋاتقان ئارىلىقتا ئۇنىڭ ئىستاكان كۆتۈرگەن قىياپىتى مېنىڭ دىققىتىمنى تارتتى. ئادەتتىكى ئادەملەر قولىغا ئىستاكان ئالغاندا باش بارمىقى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى ئىشلىتىدۇ. ئەمما ئۇ

باش بارمىقى بىلەن ئوتتۇرا بارمىقىنى ئىشلەتتى. كۆرسەتكۈچ بارمىقى دىڭگىيىپ تۇراتتى.

مەن ھەيران بولۇپ ئۇنىڭدىن سەۋەبىنى سورىدىم. ئۇ: «ھېچ گەپ يوق، يېقىندىن بۇيان كۆرسەتكۈچ بارمىقىم ئازراق ئاغرىيدىغان بولۇپ قالدى، شۇڭا ئىستاكاننى مۇشۇنداق تۇتتۇم» دېدى. مەن ئىشنىڭ بۇن-
چۇۋىلا ئاددىي ئەمەسلىكىنى ھېس قىلدىم. شۇئان ئۇنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى كۆرسەم، بارمىقىنىڭ مۇسكۇللىرى بوشىشىپ، ئولتۇرۇ-
شۇپ كېتىپلا قالماي، بەلكى قان يىغىلىپ سۆسۈن رەڭگە كىرىپ قالغانلىقىنى بايقىدىم. شۇنىڭ بى-
لەن مەن ئۇنىڭغا: «بۇ ئاشقازان، ئۈچەيىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بې-
شارىتى، دىققەت قىلىڭ» دېدىم.



كىيىم قىسقۇچ بىلەن شاڭ ياڭ پەللىسىنى غىدىقلىسا ئۈنۈمى ياخشى.

مېنىڭ تەجرىبەمگە ئاساسلان-
غاندا، بىر ئادەمنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا ئاغرىش، قېتىش، يۇمشاپ ئولتۇرۇش، رەڭگى سۆسۈنگە مايىل بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئۇنىڭ ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزا-
لىرىنىڭ ئىقتىدارى ناچارلاشقانلى-
قىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇ بەلكىم بىر مەزگىل ئىچىدە ئاشقازان، ئۈچەيلى-
رىدە ھېچقانداق بىئاراملىقنى سەز-
مەسلىكى مۇمكىن. ئەمما ئۇنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىدىكى ئۆزگىرىش ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدا مەسىلە

بارلىقىدىن دېرەك بېرىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، كۆرسەتكۈچ بارماق-تىكى ئۆچەي جىگلوسى بىلەن چوڭ ئۆچەي زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقىدا. شۇڭا، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، كۆرسەتكۈچ بارماقتا ئالدىن ئىنكاس پەيدا بولىدۇ.

كۆرسەتكۈچ بارماقتا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، چوڭ ئۆچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى شۇكى، كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسىنى غىدىقلاش.

شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسى چوڭ ئۆچەي جىگلوسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى بولۇپ، چوڭ ئۆچەي ئىقتىدارىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، مۇشۇ يەرنى باسسا ئاغرىيدۇ. شۇڭا، ئاغرىمىغانغا قەدەر بېسىش كېرەك. كۆرسەتكۈچ بارماقتىكى ئىششىق، ئاغرىق ياكى قان يىغىلىپ قېلىشتەك ئالامەتلەر پۈتۈنلەي يوقالغاندىن كېيىن، چوڭ ئۆچەي ئىقتىدارى نورماللاشقان بولىدۇ.

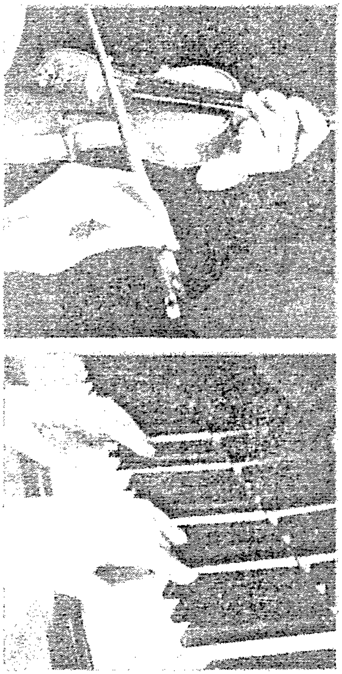
ئەگەر بارماق بىلەن بېسىشنى بەك ئاۋارىچىلىق دەپ ھېس قىلسىڭىز، كىيىم قىسقۇچتىن پايدىلانسىڭىزمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز.

نامسىز بارماق جىگەر، ئۆت ئىقتىدارىنى بەلگىلەيدۇ

ئىككى ئاچا ـ سىگىل بار بولۇپ، ئاچىسى پىئانىنو چالىدىكەن. سىڭلىسى ئىسكىرىپكا چالىدىكەن. ئۇلارنىڭ ئىككىلىسى ئورۇق بولسىمۇ، ئەمما ئىشتىھاسى ئوغۇل بالىنىڭكىدىنمۇ ياخشى ئىكەن. مەلۇم بىرسى ئۇ ئىككىسىگە مېنى ئىزدەشنى تەۋسىيە قىپتۇ. مەن دەسلەپتە ھەيرانلىق ھېس قىلدىم. چوڭقۇر سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ئوركېستىرىدا ئىشتىھاسى ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى ئۇلار ئىككىسىلا ئەمەسلىكىنى بىلدىم. ئەسلىدە مۇنداقكەن ـ دە! ئۇلارنىڭ ئالىقىنىنى ئىنچىكىلىك

بىلەن كۆزەتكەندىن كېيىن ئاندىن چۈشەندىم.

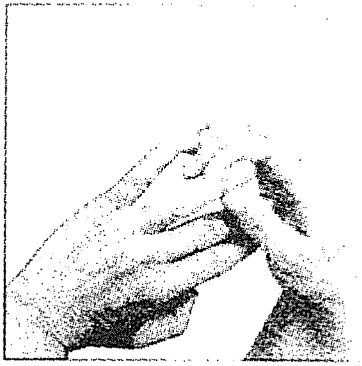
بۇ ئاچا ــ سىڭىل ئىككەيلەننىڭ ئالىقىنىدا بىر ئورتاق ئالاھىدىلىك بار بولۇپ، ئۇ بولسىمۇ ئۇلارنىڭ نامسىز بارمىقى ئالاھىدە تەرەققىي قىلغان. ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ بەش بارمىقى ئىچىدە نامسىز بارمىقىنىڭ ئىنكاسى قاشاڭ، ئەمما ئۇلار پىئانىنو، ئىسكىرىپكا چالدىغان بولغاچقا، مۇزىكا ئورۇندىغاندا بەش بارمىقىنىڭ ھەممىسىنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇلار نامسىز بارمىقىنى چاققان، ئەپلىك قىلىپ چېنىقتۇرغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلارنىڭ نامسىز بارمىقى دائىم ھەرىكەت قىلىپ تۇرغاچقا، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، مۇسكۇللىرى ئېلاستىكىلىقىقا ئىگە بولغان. نامسىز بارماق جىگەر، ئۆت قاتارلىق ئەزالار بىلەن جىڭلو جەھەتتە باغلىنىشلىقى بار بولۇپ، جىگەر، ئۆتتىن ئىبارەت بۇ ئىككى ئىچكى ئەزا ھەزىم قىلىش ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالغان. جىگەر، ئۆتنىڭ قان ئايلىنىشى راۋان بولسا، ئىشتىدارى تەبىئىي ھالدا يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. نېمە يېيىشتىن قەتئىينەزەر ئوڭۇشلۇق ھەزىم بولىدۇ. ئەكسىچە جىگەر، ئۆتنىڭ قان ئايلىنىشى ناچار بولسا ئىشتىدارى ئاجىزلاشقا يۈزلىنىپ، يېگەن نەرسىلىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئىشتىھا-



دائىم ساز چالىدىغانلارنىڭ نامسىز بارمىقى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.

سىمۇ زور دەرىجىدە تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

جىگەر، ئۆتنىڭ قان ئايلىنىشى ناچار بولغانلارنىڭ نامسىز بارمىقى مۇقەررەر ئىنچىكە ئۇرۇق بولىدۇ. ھەرىكىتىمۇ قاشاڭ بولىدۇ. شۇڭا ئەگەر نامسىز بارمىقىڭىزنىڭ ھەرىكىتىنىڭ ئەپچىل ئەمەسلىكىنى ياكى ئىنچىكە، ئۇرۇق، رەڭگىنىڭ نورمالسىزلىقىنى بايقىغاندا، جىگەر ياكى ئۆتتى مەسىلە بار ــ يوقلۇقىنى ئويلاش كېرەك.



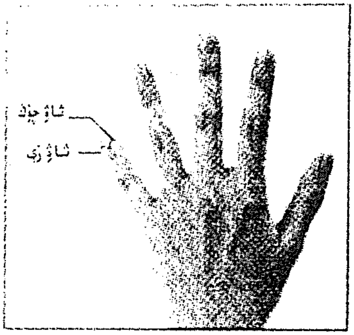
گۆەن چۇڭ پەللىسىنى باسقاندا ئاغرىسا جىگەر، ئۆت ئىقتىدارىنىڭ نورمالسىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

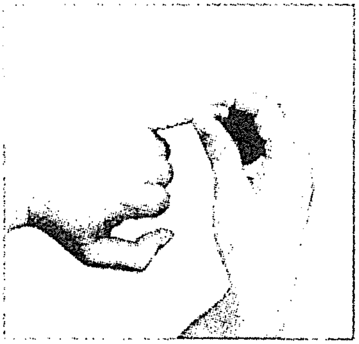
ئەگەر جىگەر، ئۆتتە مەسىلە بارلىقى بېكىتىلسە نامسىز بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى گۆەن چۇڭ (关冲) پەللىسىنى بېسىش كېرەك. دەسلەپتە باسقاندا ئاغرىيدۇ. بۇ داۋالاشنىڭ دەل جايىغا چۈشكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. شۇڭا ئاغرىمايدىغان بولغىچە ئۈزۈلدۈرمەي بېسىش كېرەك. ئاغرىمايدىغان بولغاندا جىگەر، ئۆت ئىقتىدارىڭىزنىڭ نورماللاشقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

چىمچىلاق دوۋساق ۋە يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ئىپادىلەيدۇ

باللار نېمىلەرنىدۇ كېلىشكەندە، قەتئىي يانماسلىقىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن «چىمچىلاق بارمىقىنى گىرەلەشتۈرۈپ كېلىشىدۇ». شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، ھەممە ئادەمنىڭ مۇشۇنداق تارىخى بولغان بولۇشى مۇمكىن. بىر قېتىم بىر دوستۇمنى يوقلاپ بارسام ئۇنىڭ ئالتە ياشلىق ئوغلى ماڭا كونا ئىشنى ئەسلەتتى. خوشلىشىدىغان ۋاقىتتا ئۇ بالا يۈگۈرۈپ كېلىپ

بىزگە: «كېيىن چوقۇم كېلىڭلار!» دەپ تاپىلىدى. ئارقىدىنلا ھەربىر ئادەم بىلەن بارمىقىنى گىرەلەشتۇرۇپ كېلىشتى. دوستۇم چىمچىلىقىنى چىقارغاندا، مەن ئۇنىڭ چىمچىلىقىدا روشەن سۆسۈن رەڭنى بايقىدىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىن: «يېقىندىن بۇيان بىئاراملىق ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالدىڭىزمۇ؟» دەپ سورىدىم. دوستۇم ئويلىنىۋېلىپ: «بىئاراملىق بار دېسەم، كىچىك تەرىتىم ئىلگىرىكىدىن قىيىنلاشقاندەك» دەپ جاۋاب بەردى.





شاۋچۇڭ، شاۋزې پەللىرىنى ھەر كۈنى غىدىقلىسا يۈرەك، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

مەن بۇنىڭ سىيىش توسقۇنلۇقى ئۇچرىغانلىقىنىڭ بېشارىتى ئىكەنلىكىگە پۈتۈنلەي ھۆكۈم قىلالايمەن. چۈنكى چىمچىلاق دوۋساق، بالىياتقۇ، ئۈرۈقدان، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، چىمچىلاقتا شۇنىڭغا ماس ھالدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: سۆسۈن رەڭگە ئۆزگىرىش، قېتىش دېگەندەك . بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىچكى ئەزالار چىقارغان ئاگاھلاندۇرۇش سىگنالى بولۇپ، دەرھال داۋالىتىش كېرەك.

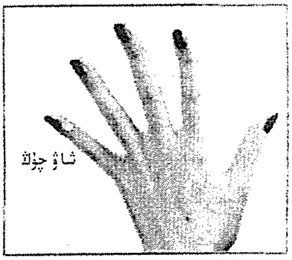
قولىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇ ۋاقىتتىكى ئەڭ ياخشى چارە چىمچىلاق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋچۇڭ (少冲) پەللىسى بىلەن شاۋزې (少泽) پەللىسىنى بېسىشتۇر. شاۋچۇڭ، شاۋزې پەللىلە-

رى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا يۈرەك ۋە ئىنچىكە ئۈچەي جىگىلوسىنىڭ مەنبە-
سى. بۇ يەرنى ئۈزلۈكسىز غىدىقلاش يۈرەك ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزا-
لىرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى
ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق.

مېنىڭ تونۇشتۇرۇشۇمنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، ئۇ دوستۇم بۇ ئىككى پەللىنى ئۇۋۇلاشنى ھەركۈنى داۋاملاشتۇرغان. كېيىنكى قېتىم كۆرۈشكەندە ئۇنىڭ چىمچىلىقىدىكى سۆسۈن رەڭ پۈتۈنلەي يوقىلىپتۇ. ئۇ خۇشاللىقىدىن ماڭا كىچىك تەرەت قىلىشتىكى ئاۋارىچىلىقنىڭ ھەل بولغانلىقىنى ئېيتتى.

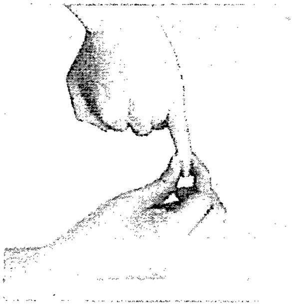
چىمچىلاق سۆسۈن رەڭلىك كۆرۈنسە ئىنچىكە ئۈچەيدە مەسىلە كۆرۈلگەن بولىدۇ

بۇ بىر نەچچە يىلنىڭ ئالدىدىكى ئىش، بىر باسما زاۋۇت سېتىش بۆلۈمىنىڭ باشلىقى ئۇزۇن يىل بېلى تېلىپ ئاغرىغاچقا مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئۇ ماڭا ئۆزىنىڭ بەك ھاراق كۆتۈرىدىغانلىقىنى، دائىم رىقابەتچى تاپالمايدىغانلىقىنى ئېيتتى. قائىدە بويىچە ئېيتقاندا ھاراق كۆتۈرەلەيدىغان ئادەملەرنىڭ ئاشقازان ئۈچىيى ئىنتايىن ياخشى بولۇشقا تېگىشلىك ئىدى. ئەمما ئۇ بۇنىڭ سىرتىدا بولۇپ، كۆپرەك ھاراق ئىچكەن كۈنىنىڭ ئەتىسى ئىچى سۈرۈپ كېتىدىكەن. ئۇ ئۆز ـ ئۆزىگە چۈشەندۈرۈپ، بۇ ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق بەدەندىكى قالدۇق ئىسپىرتنى ھەيدەپ چىقارغانلىق دېدى.



ئۇنىڭ بۇ خىل چۈشەندۈرۈشى دوختۇرنىڭ ئالدىدا ئاقمايدۇ. ئاسان ئىچى سۈرىدىغان ئادەملەرنىڭ ئاساسلىق ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىنچىكە ئۈچەيىنىڭ قان ئايلىنىشىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدىن بولغان. بۇ

خىل ئىنچىكە ئۈچەي ئىقتىدارى ناچارلاشقان ئەھۋالدا، چىمچىلاقتىكى ئىپادىسى ئىنتايىن روشەن بولىدۇ. مەن ئۇنىڭغا چىمچىلىقىڭىزنى چىقىرىڭ دېدىم. قارىسام بىرىنچى بوغۇمىدا قان يىغىلىپ قالغاندەك تۇتۇق سۆسۈن رەڭلىك كۆرۈندى. ئۇنىڭ چىمچىلاق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋچۇڭ (少冲) پەللىسىنى باسقاندا دەرۋەقە ئاغرىش تۇيغۇسى پەيدا بولدى.



چىمچىلاقتىكى شاۋچۇڭ پەللىسىنى ئۇۋۇلىسا، ئىنچىكە ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

بۇ دەل ئىنچىكە ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بىشارىتى. دىئاگنوز قويۇپ بولغاندىن كېيىن مەن ئۇنىڭغا: «مېنىڭ بىر ئاددىي چارەم بار، ئەگەر مەن دېگەندەك قىلالىسىڭىزلا، ھاراق ئىچكەندىن كېيىن ئىككىنچى كۈنى ئىچىڭىز سۈرمەسلىككە كاپالەتلىك قىلالايمەن» دېدىم. مېنىڭ ئۇنىڭغا ئۆگەتكەن چارەم ـ چىمچىلاقنى تولۇق ئۇۋۇلاش، تاكى سۆسۈن رەڭ يوقالغىچە، يەنە ئاغرىمايدىغان بولغۇچە شاۋچۇڭ (少冲) پەللىسىنى توختىماي تەكرار بېسىشتىن ئىبارەت. بۇ ۋاقىتتا ئىنچىكە ئۈچەينىڭ قان ئايلىنىشى ئەسلىگە كەلگەنلىكى، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنىڭ تەبىئىي نورماللاشقانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

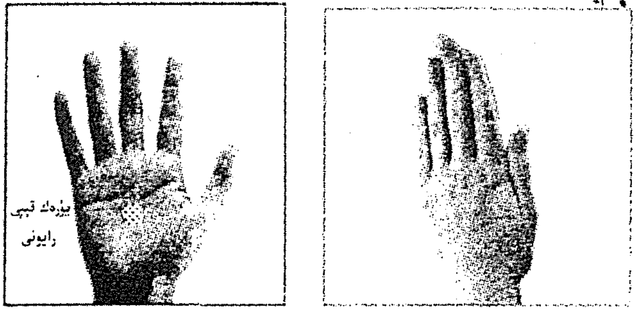
بۇ بۆلۈم باشلىقى مېنىڭ گېپىمگە ئىشىنىپ، ئىككىنچى كۈندىن باشلاپ شۇ بويىچە ئىش كۆرگەن. ھازىر ھاراق ئىچىپ غەرق مەست بولىسىمۇ، ئىككىنچى كۈنى يەنىلا ناھايىتى بىئارام بولىدىكەن. ئەمما ھەرگىز ئىچى سۈرمەيدىكەن.

ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىسىدىكى تېرە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى ئەسكەرتىدۇ

كېسەل كۆرۈش ئۆيىدە ئوتتۇرا ياشلىق بىر ئەر كىشى بىر ياش بىلەن ساغلاملىق ھەققىدە پاراڭلىشىۋاتقان ئىكەن.

ھېلىقى ئوتتۇرا ياشلىق كىشىنىڭ: «يېقىندىن بۇيان ھەمىشە بېشىم قايىدىغان، پۇتۇن بەدىنىم ماغدۇرسىز، ئەستە تۇتۇش ۋە ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىم ئىلگىرىكىگە يەتمەيدىغان بولۇپ قالدى، تۇنۇگۈن بىر تونۇشۇم بىلەن ئۇچرىشىپ قېلىۋىدىم، خېلى ئۇزاق ئويلاپمۇ ئۇنىڭ ئىسمىنى ئېسىمگە ئالالمىدىم، قارىغاندا قېرىغان ئوخشايمەن! ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى داۋالايدىغان شىپالىق دورىنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى بىلمىدىم». دېگەنلىكىنى ئاڭلاپ قالدىم.

ئۇلارنىڭ پارىڭىنى ئاڭلاپ قالغانلىقىم ئۈچۈن ئۇنىڭ كېسىلىنى كۆرۈش نۆۋىتى كەلگەندە، مەن ئالاھىدە ئۇنىڭ ئالىقىنىنى تەكشۈردۈم. ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىسىدىكى تېرىنى بېسىپ بېقىپ، بۇ يەرنىڭ يىرىك ھەم قاتتىقلىقىنى بايقىدىم. بۇنىڭدىن ئۇنىڭ يۈرەك قېپى جىگلوسىنىڭ خەتەرلىك ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغانلىقىغا ھۆكۈم قىلدىم.



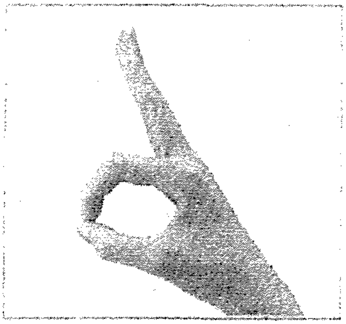
ئىككى قولنى ئۆزئارا سۈركىگەندە يۈرەك قېپى رايونىنى غىدىقلاپ، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرىدۇ.

يۈرەك قېپى جىگلوسى ئوتتۇرا بارماقتىن ئايلىنىپ قايتىدۇ، ھەمدە ئۇ يۈرەك ھەرىكىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، مېڭە ۋە ئۈچەينى ئىدارە قىلىپ تۇرىدۇ. كىشىلەر ئومۇمىيۈزلۈك ھالدا ئىنكاسى كېچىكىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش ياكى ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ياشنىڭ چوڭايغانلىقىغا ئارتىپ قويىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، بۇ خىل ئالامەتلەرنىڭ كۆپ قىسمىنى روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھىي جىددىيلىك تۈپەيلىدىن، يۈرەك قېپى جىگلوسىنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. ئۇنىڭ ئالىقاندىكى ئالامىتى بولسا يۈرەك قېپى رايونىدىكى تېرىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ.

يۈرەك قېپى جىگلوسىنى كۈچەيتىش ۋە روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىش كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىنكاسى كېچىكىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە ـ ئالىقاندىكى يۈرەك قېپى رايونى (ئالىقان مەركىزى) نى بېسىشتىن ئىبارەت. بىر قول بىلەن ئۆزئارا ئالماشتۇرۇپ غىدىقلىسىمۇ، ئىككى قولنى ئۆزئارا كۈچەپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئۇڭ، سول يۈرەك قېپى رايونىنى بىرلا ۋاقىتتا غىدىقلىغىلى بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنىڭ مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈش رولى بار، شۇڭا ئەتىگەندە بۇ ھەرىكەتنى ئىشلەش ئەڭ مۇۋاپىق.

ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارىسىدىكى تېرىدىن چېگەردىكى نورمالسىزلىققا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ

ئىلگىرى بىر چېنىقىش تەنھەرىكەتچىسى مېنى ئىزدەپ كېلىپ، ئالىقىنىمنى كۆرۈپ بېقىڭ دېدى. ئەينى ۋاقىتتا ئۇ ئىنتايىن پەخىرلەنگەن ھالدا: «قانداق؟ مېنىڭ ئالىقىنىم ھەم يىرىك ھەم چوڭ، قالتىسمىكەن» دەپ ماختانغان. قارىماققا ھەقىقەتەن ئۇ دېگەندەك بولسىمۇ، ئەمما مەن ئۇنىڭ ئالىقىنىدا بىر داغ بارلىقىنى بايقىدىم. بۇ داغ دەل ئۇنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن نامسىز بارمىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، خۇددى



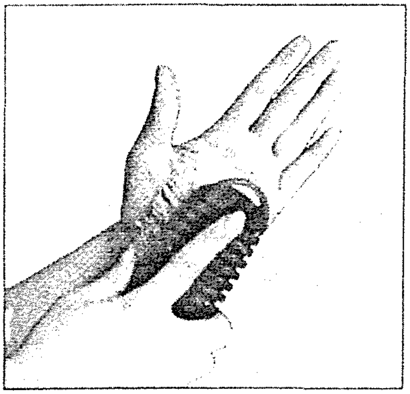
ئوتتۇرا بارماقنىڭ جىگەر ئىقتىدارى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ.

سىياھەدەك قارا ھەم ئازراق قاتتىق ئىدى.

مېنىڭ قارىشىمچە بۇ جىگەردە نورماللىسىزلىق كۆرۈلگەنلىكىنىڭ بەلگىسى ئىدى.

ئادەمنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ جىگەر ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋىتى ئىنتايىن قويۇق. شۇڭا، جىگەردە ئۆزگىرىش بولغان ھامان ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارىسىدىكى تېرە ئەڭ ئاۋۋال ئاگاھلاندۇرۇش سىگنالى بېرىدۇ. دەسلەپتە بۇ ئەتراپتىكى تېرە يېرىك ۋە قاتتىقلىشىدۇ، بۇ جىگەر قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا يول قويغاندا، ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارىسىدا قاداققا ئوخشاش قاتتىق تېرە پەيدا بولىدۇ، ھالبۇكى بۇ جىگەرنىڭ قاتقانلىقى ياكى جىگەر قېتىش گىرداۋىغا بېرىپ قالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. مېنىڭ بۇ سۆزلىرىمنى ئاڭلاپ، ئۇ تەنھەرىكەتچى توغرا تاپمىدى. بەلكىم مېنى ۋەھىمىلىك سۆزلەر بىلەن قورقۇتىۋاتىدۇ دەپ قارىغان بولۇشى مۇمكىن. ئەپسۇس، كېيىن ئۇ دەرۋەقە جىگەر قېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، جىسمانىي كۈچى زور دەرىجىدە ئاجىزلاپ، يەنە بىر مەزگىلدىن كېيىن تۆۋەنكى يېرىم بەدىنى دېگۇدەك پالەچ بولۇپ قاپتۇ.

ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارىسىدىكى تېرىنىڭ قېتىشىنى يوقىتىپ،



چوتكىنى جىيەنلى سەنجىن رايونىغا سۈركەپ
جىگەر ئىقتىدارىنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ.

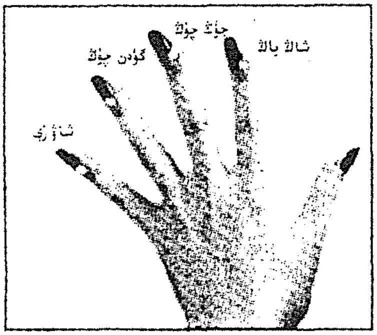
جىگەرنى نورمال ھالەتكە قايتۇ-
رۇشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىسى
ئالقاننىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى
جىيەنلىسەنجېن（健理三
针区）رايونىنى دائىم غىدىق-
لاشتىن ئىبارەت. بۇ رايونىنى
غىدىقلاش جىگەرگە پايدىلىق
بولۇپلا قالماي، يۈرەك، ئاشقازان،
ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردىكى
كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالاش رو-
لىغا ئىگە. جىيەنلى سەنجېن
رايونىنى دائىم ئۇۋۇلىغاندا يۇ-
قىرىقى ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىچكى ئەزالار
ئىقتىدارىنى جانلاندۇرىدۇ. ئەگەر جىگىرىڭىزنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىدىن
ئەندىشە قىلسىڭىز سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ.

ئىككىنچى باب تىرناقتىنمۇ كىسەللىك ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ

ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى تەكشۈرۈش

بۇ بابنى باشلاشتىن بۇرۇن، مەن ئالدى بىلەن ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى تەكشۈرۈش ۋە ئۆلچەشنىڭ ھەم ئاددىي ھەم ئۈنۈملۈك بىر ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتەي:

ئالدى بىلەن بەش بارماقنى چىقىرىپ، تەرتىپ بويىچە ھەربىر بارماقنى باسىمىز. ئەگەر بېسىش بىلەن تەڭلا دەرھال سۇس قىزىل رەڭلىك ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قولنى كۆتۈرۈشىمىزگە ئەسلى رەڭگىگە قايتسا، قان ئايلىنىش راۋان، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى ياخشى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بىر بارمىقىمىزدا سۇس قىزىل رەڭ پەيدا بولمىسا، بۇ بارمىقىمىز بە-



تۇرلۇك پەللىلەرنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ سافلىقىنى ساقلاش رولى بار.

لەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىچكى ئەزالاردا مەسىلە بارلىقىنى، قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

قىسقىسى، باش بارماق ئاساسلىقى نەپەسلىنىش ئەزالىرى، كۆكرەك قىسمى بىلەن، كۆرسەتكۈچ بارماق ئاشقازان، ئۈچەي بىلەن، ئوتتۇرا بارماق يۈرەك بىلەن، نامسىز بارماق جىگەر، ئۆت بىلەن، چىمچىلاق بارماق بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئەگەر بارماقنى دەرھال ئۆز رەڭگىگە قايتسۇن دېسەك، بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى پەللىلەرنى بېسىشتۇر.

باش بارماقتىكى شاۋشاڭ (少商) پەللىسى، كۆرسەتكۈچ بارماقتىكى شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسى، ئوتتۇرا بارماقتىكى جۇڭ چۇڭ (中冲) پەللىسى، نامسىز بارماقتىكى گۇەن چۇڭ (关冲) پەللىسى، چىمچىلاقتىكى شاۋزې (少泽) پەللىسىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى ئاسرايدۇ.

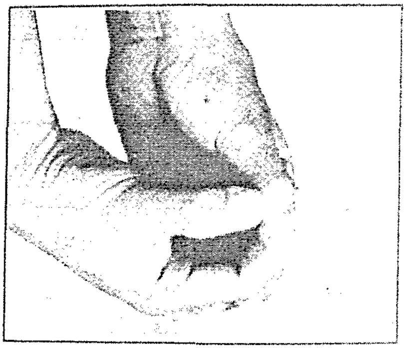
بۇ چارە ۋاقىت، ئورۇننىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ. مەيلى قەيەردە بولمىسۇن، ئېسىگە كەلسىلا ئۇۋۇلىسا بولىۋېرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بارماقلا ئەمەس، تىرناقنىڭ رەڭگى ياكى شەكىل ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىغا ھۆكۈم قىلغىلىمۇ بولىدۇ. شۇڭا، تىرناقنى دائىم كۆزىتىش ئادىتى يېتىلدۈرۈلسە تەن ساغلاملىققا چوڭ پايدىسى بار.

باش بارماق تىرنىقى ھالرەڭ (ئاچ قىزىل) كۆرۈنسە مەسىلە كۆرۈلگەن بولىدۇ

بىر قېتىم بىر قىزچاق ئالدىراپ ـ تېنەپ مېنىڭ قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. ئۇ تىرنىقىنى ماڭا كۆرسىتىپ: «تىرنىقىمنىڭ رەڭگى نورمال ئەمەستەك تۇرىدۇ. خېنىنى كۆپرەك سۈركىدىممۇ ـ نېمە؟» دېدى. راستىنلا شۇنداقمۇ؟ مېنىڭ قايتا سۈرۈشتۈرۈشۈم بىلەن ئۇ ئەسلەپ: «ئىلگىرى خېنىنى قانچە كۆپ سۈركىسەممۇ تىرنىقىمنىڭ

رەڭگىنى ئۆزگەرتمەيتتى. يېقىندا خېنىنى چىقىرىۋېتىدىغان ماي بىلەن سۈرتىۋېدىم، باشقا تىرناقلىرىمنىڭ رەڭگى ئاق، پەقەت باش بارمىقىمنىڭ تىرنىقى ئاچ قىزىل ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. نېمە ئىش ئىكەنلىكىنى بىلەلمەي، سەۋەبىنى سورىغىلى كەلدىم» دېدى.



شاۋشاڭ پەلىسىنى غىدىقلىغاندا ئەڭ ياخشىسى باش بارماق بىرىنچى بوغۇمى بىلەن قوشۇپ بىرلا ۋاقىتتا ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئۇنىڭ گېپىنى ئاڭلاپ، مەن ھەممىنى چۈشەندىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا «تىرناقنىڭ ئاچ قىزىل رەڭدە بولۇشى بىر خىل نورمالسىز ئەھۋال، بۇ ئىچكى ئەزالىرىڭىزنىڭ خەتەرلىك سىگنال بەرگەنلىكى، خېنە بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق» دېدىم.

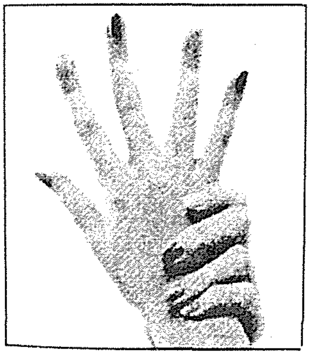
ئادەتتە باش بارماق تىرنىقىنىڭ ئاچ قىزىل رەڭدە كۆرۈنۈشى ئاشقازان ئاستى بېزى ئىقتىدارىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇنىڭ جىڭلوسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى پۈتۈنلەي باش بارمىقىدا بولۇپ، قولنىڭ باش بارمىقى ماس ھالدا ئۇنىڭ بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئاشقازان ئاستى بېزى ئاجرىتىپ چىقارغان ئىنسۇلىن بەدەندىكى قەنتنى پارچىلاپ، قەنت مېتابولىزمىنى ياخشىلايدۇ. ھالبۇكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلاشسا، ئادەم ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھەتتا دىئابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. ئادەمنىڭ ئاشقازان ئاستى بېزىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە ئۆزى دەرھاللا ھېس قىلالمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا باش بارماق تىرنىقى ئاچ قىزىل رەڭ بىلەن ئاگاھلاندۇرۇش سىگنالى بېرىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىسى باش بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋشاڭ

(少商) پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. ئەڭ ياخشىسى باش بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمى بىلەن قوشۇپ ئۇۋۇلىسا قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقى ئاچ قىزىل رەڭلىك بولۇپ قالسا نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ

بىر يىلى مەن تەكلىپكە ئاساسەن چاغانلىق بىرلەشمە كۆڭۈل ئېچىشقا قاتناشتىم. ئاخىرلىشاي دېگەندە، رىياسەتچى تۇيۇقسىز ئىسمىمنى چاقىرىپ، بىر كۆڭۈل ئېچىش نومۇرى ئورۇنداپ بېرىشىمنى تەلەپ قىلدى. ئەينى ۋاقىتتا مېنىڭ ھېچقانداق تەييارلىقىم بولمىغاچقا: «ئالقان سىزىقلىرىغا قاراش» ماھارىتىمنى ئىشقا سېلىشقا مەجبۇر بولدۇم. مەن بىر مېھمانغا قولىڭىزنىڭ كەينىنى چىقىرىڭ دېدىم. مەن قاراپلا ئۇنىڭغا: «يېقىندىن بۇيان ئىشتىھايىڭىز ياخشى ئەمەستەك تۇرىدۇ. ئېھتىمال زۇكامدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن!» دېدىم. — «شۇنداق! سىز قانداق بىلدىڭىز؟» دېدى قارشى تەرەپ ئىشەنمىگەن، گاڭگىرىغان قىياپەتتە.



ئىشتىھا تۇتۇلغاندا كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ رەڭگىدە نورمالسىزلىق پەيدا بولىدۇ.

شۇندىن بېرى، مەن «سېھىرگەر» دېگەن لەقەملىك بولۇپ قالدىم. ئەمەلىيەتتە مېنىڭ سېھىرگەرلىكتىن ھېچقانداق خەۋىرىم يوق. ھېلىقى ئادەمنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى پۈتۈنلەي ئۇنىڭ قولىدا ئىپادىلىنىپ تۇراتتى. ئۇ قولىنىڭ كەينىنى چىقىرىپ ماڭا كۆرسەتكەندە، مەن ئۇنىڭ كۆرسەتكۈچ ۋە باش بارمىقى تىرنىقىنىڭ ئاچ قىزىل رەڭلىك بولۇپ قالغانلىقىنى

شاڭ ياڭ بەللىسىنى چىش كولىغۇچ بىلەن غىدىقلىغاندا ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

بايقىغان ئىدىم.

ئالدىدا دېيىلگەندەك، كۆرسەتكۈچ بارماق ئاشقازان، ئۈچەي بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەي ئىقتىدارىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، باش بارماق تىرنىقىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ. يەنى ئادەتتىكى ئاق رەڭلىكتىن ئاچ قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. تەتۈرسى بويىچە ئېيتقاندا، كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقى ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆرۈنسە ئاشقازان، ئۈچەينىڭ قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ھالبۇكى ئىشقازان، ئۈچەينىڭ قان ئايلىنىشى ياخشى بولمىسا مۇقەررەر ئىشتىھاسى ئازىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە جىڭلوسى (肺经)باش بارماقتىن ئايلىنىپ قايتىدۇ. باش بارماق تىرنىقى ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆرۈنگەندە، ئادەتتە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ زىيانغا ئۇچرىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ زۇكام بولغانلىقىنىڭ بېشارىتى. زۇكام ــ ئاشقازان، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. شۇڭا، باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقى بىرلا ۋاقىتتا ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆرۈنىدۇ.

ئاشقازان، ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ نورماللىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاڭ ياڭ (商阳) بەللىسىنى غىدىقلاش. ئەگەر باش بارماقنىڭ

1 ــ بوغۇمنى قوشۇپ ئۇۋۇلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسى چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى، بولۇپ، چىش كولىغۇچ ياكى چاچ قىسقۇچ بىلەن كۆڭۈل قويۇپ غىدىقلىغاندا ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئوتتۇرا بارماق تىرنىقىنىڭ رەڭگىدىن ئىچكى ئەزالار ئەھۋالىنى كۆرگىلى بولىدۇ

شۇنىڭغا ئىشىنىشكە بولىدۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر ئۇخلىغاندا چۈش كۆرىدۇ. ئەلۋەتتە چۈش كۆرمەيدىغان ئادەملەرمۇ بار. ئەمما بۇ يەردە شۇنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك، بىر ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى مۇقىم بولمىغاندا ياكى ھەددىدىن زىيادە جىددىيلەشكەن، ھېرىپ ـ چارچىغاندا ھەر ۋاقىت چۈش كۆرىدۇ.

دائىم چۈش كۆرىدىغان ئادەم جەزمەن بېشى قېيىپ، كۆزى تورلاشقانلىقىنى، تەپەككۇرىنىڭ غۇۋا ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. مۇبادا سىزدە مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، ئوتتۇرا بارمىقىڭىزنىڭ تىرنىقىغا قاراپ باقسىڭىز بولىدۇ. ئوتتۇرا بارماقتا «يۈرەك كېسەللىكلىرى» بىلەن مۇناسىۋىتى ئىنتايىن چوڭقۇر بولغان يۈرەك قېپى جىڭلوسى ئايلىنىپ ئۆتىدۇ. بىر ئادەمنىڭ نېرۋىسى ئاجىزلاشقان ياكى جىددىيلەشكەندە، بۇ جىڭلوسىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئوتتۇرا بارماق تىرنىقىمۇ ئاچ قىزىل رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ.

بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى، باشقا ئۆلكىگە يۆتكىلىپ كەتكىلى ئانچە ئۇزۇن بولمىغان بىر دوستۇم ماڭا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. پاراڭلىشىش داۋامىدا ئۇ: «يېقىندىن بۇيان دائىم چۈش كۆرىدىغان، ھاراقمۇ ئىچەلمەيدىغان بولۇپ قالدىم» دېدى. مەن ئۇنىڭغا بارمىقىڭىزنى چىقىرىڭ دېدىم. مەن قاراپلا ئۇنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ تىرنىقىنىڭ ئاچ قىزىل رەڭلىك ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. مەن بۇنىڭدىن يېگى مۇھىت ئالماشقانلىقتىن ئۇنىڭغا ماسلىشالماي، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئالدىراشچىلىق سەۋەبى-

دىن كېلىپ چىققان دەپ ھۆكۈم قىلدىم. روھىي جەھەتتە ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىش يەنە مېڭە قىسمىدىكى قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن ئىچكى ئە- زالار ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. ھېلىقى دوستۇمنىڭ ھاراقتا بەر- داشلىق بېرەلمەسلىكىدىكى تۈپ سەۋەب، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ نا- چارلاشقانلىقىدا.

ئوتتۇرا بارماق بىرىنچى بوغۇمىنى يېنىك ئۇ- ۋۇلاپ بەرگەندە، چۈش كۆرۈش قېتىم سانىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

مەن ئۇ دوستۇمغا ھەر كۈنى ئوتتۇرا بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى جۇڭ چۇڭ (中冲) پەللىسىنى بېسىشنى، شۇنداقلا ئوتتۇرا بارماق بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇش توغرى- سىدا تەكلىپ بەردىم. بۇ ئىككى جاينى غىدىقلىغاندا روھىي جىد- دىيلىكنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەر ئىقتىدارى ناچارلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئې- لىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىمۇ ئوتتۇرا بارماقتىكى جۇڭ چۇڭ پەللىسىنى غىدىقلاش بىلەن ئوتتۇرا بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلاشتۇر، ھەم قول بىلەن جۇڭ جۇڭ پەللىسىنى بېسىپ ھەم ئۇنىڭ ئوڭ ۋە تەتۈر يۈزىنى چىمدىپ يېنىك ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇ مەن ئۆگەتكەن ئۇسۇل بويىچە قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئىشىنىمەنكى، ئۇ چوقۇم چۈش كۆرۈش قېتىم سانىنى ئازايتالايدۇ. يەنە ئىلگىرىكىدەك ھاراق ئىچەلەيدۇ.

نامسىز بارماقنىڭ تىرنىقى فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ

ئىككى يىل ئاۋالقى بىر ياز كۈنى، مەن پويىزغا ئولتۇرۇپ يۇرتۇمغا

تۇغقان يوقلاشقا ماڭدىم. خوشنا ئورۇندۇقتىكىلەر شىرىن ئاي ئۆتكۈزۈۋات-
قان يېڭى توي قىلغان ئەر ــ خوتۇن ئىكەن. پاراڭلىشىش داۋامىدا ئۇلار
مېنىڭ شۇغۇللىنىۋاتقان كەسپىمنى بىلىۋاپتۇ. ئۇ يېڭى كېلىن ماڭا هال
ئېيتىپ: «ئىككى ئايدىن كۆپرەك بولدى، هەيز ئىزچىل تەرتىپسىز، ئۇنىڭ
ئۈستىگە فىزئولوگىيىلىك ئاغرىق ئىلگىرىكىگە قارىغاندا يامانلىشىپ
كەتتى. توي قىلغان كۈنى ئۆزە تۇرغان ۋاقتىم ئۇزۇنراق بولغاچقا بەرداش-
لىق بېرەلمىدىم!» دېدى.

گۆەن چۆلڭ پەللىسى سەنجياۋ جىڭ جىڭلو-
سىدىكى «پەللە مەنبەسى» دائىم بۇ يەرنى بې-
سىپ بەرسە ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى جان-
لاندۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭ دەردىنى ئاڭلاپ بو-
لۇپ، ئۇنىڭ تىرنىقىنى كۆزەت-
تىم. ئۇنىڭ نامسىز بارماق تىر-
نىقىنىڭ ئاچ قىزىل رەڭلىك بو-
لۇپ قالغانلىقىنى بايقىدىم. بۇ-
نىڭدىن مەن ئۇنىڭ فىزئولوگى-
يىلىك تەرتىپسىزلىكىنىڭ سو-
غۇق كېسەللىككە كىرىدىغانلى-
قىغا هۆكۈم قىلدىم.

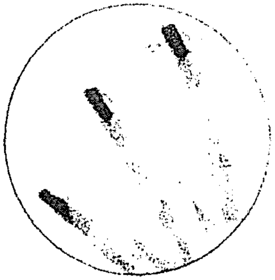
نامسىز بارماقتا سەنجياۋ
جىڭ (三焦经) جىڭلوسى
بولۇپ، ئۇ بەدەن ئېنېرگىيە مەن-
بەسىگە تۇتىشىدىغان جىڭلو، ئادەمنىڭ فىزئولوگىيىلىك فۇنكسىيىسى
بىلەن زىچ باغلىنىشلىق. سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىدا نورمالسىزلىق كۆ-
رۈلگەندە، نامسىز بارماق تىرنىقى ئاچ قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. هالبۇكى بۇ
هادىسە بەدەندىكى ئېنېرگىيە مەنبەسىدە تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلگەنلىكىنى،
هەددىدىن زىيادە سوغۇق ياكى هەددىدىن زىيادە ئىسسىق تۇپەيلىدىن قان
ئايلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى چۈ-
شەندۈرىدۇ. بۇ جىسمانىي كۈچ ۋە ئىقتىدارىنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنىڭ
بېشارىتى. هېلىقى يېڭى كېلىن بۇنىڭ تىپىك مىسالى. ئۇنىڭ دەرت ــ

ئەلمى بەختلىك نىكاھ تۇرمۇشىدىكى بىر سايىگە ئايلىنىپ قالغان.

سەنجىياۋ جىڭ جىڭلوسىنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، بەدەن ئېنېرگىيە مەنبەسىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى نامسىز بارماق تىرنىقىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى گۆەن چۇڭ (关冲) پەللىسىنى غىدىقلاش بىلەن بىللە نامسىز بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلاشتۇر. گۆەن چۇڭ پەللىسى سەنجىياۋ جىڭ جىڭلوسىنىڭ مەنبەسىدۇر. بۇ يەرنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئادەم ئايروپىلانغا ئولتۇرغاندا نەپەس ئالالمىسا، ئۇنىڭ ھاۋا ئۆزگىرىشىگە ماسلىشىش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىز ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداقلا سەنجىياۋ جىڭ جىڭلوسىنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنىڭ بەلگىسى. بۇ خىل كىشىلەرمۇ گۆەن چۇڭ (关冲) پەللىسى ھەم نامسىز بارمىقىنىڭ بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

چىمچىلاق تىرنىقى ئارقىلىق يۈرەكتىكى نورمالسىزلىققا دىققەت قىلىش

ئۆيۈمگە ھەركۈنى نۇرغۇن مېھمان كېلىدۇ. مەن كەلگەن ھەربىر مېھماننى بىر – بىرلەپ ئىنچىكە كۆزىتىمەن. ئۇلارنىڭ كىيىم – كېچەك، روھىي ھالىتىنى ئەمەس بەلكى ئايىغىدىن بېشىغىچە ئۇلارنىڭ بەدىنىنى كۆزىتىمەن. بۇمۇ بەلكىم بىر خىل «كەسپىي كېسەل» بولۇشى مۇمكىن.



چىمچىلاق تىرنىقىنىڭ رەڭگى نورمالسىز بولسا يۈرەكتە ئۆزگىرىش بار – يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

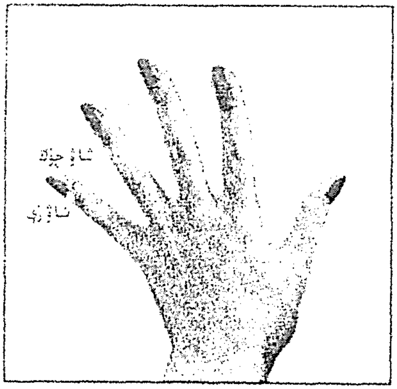
بىر كۈنى، مەن بىر مېھماننىڭ چىرايىنىڭ سەل قىزىرىپ قالغانلىقىنى كۆزىتىۋېتىپ، ئۇنىڭ يۈرىكىدە ئازراق مەسىلە بولۇشى مۇمكىن

دەپ ھۆكۈم قىلدىم. ھەم ئۇدۇللا ئۇنىڭدىن سورىدىم. ئۇيلىمىغان يەردىن ئۇ ئىنكار قىلىپ: «ياق! مېنىڭ يۈرىكىم ئەزەلدىن ناھايىتى ساغلام!» دېدى. راستىنلا شۇنداقمۇ؟ مەن ئىشەنمەي، ئۇنىڭ قولىنى تارتىپ يەنە كۆزەتتىم. باشقا تۆت بارمىقىغا سېلىشتۇرغاندا ئۇنىڭ چىمچىلىقىنىڭ تىرنىقىنىڭ بەك قىزىل كۆرۈنىدىغانلىقىنى بايقىدىم. قارىغاندا مېنىڭ ھۆكۈمۈم توغرا، چىمچىلاق تىرنىقىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى يۈرەك قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنىڭ بېشارىتى.

ئادەتتە، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە مەلۇم كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. ئەمما يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئادەتتە ھېچقانداق ئالامىتى بولمايدۇ. شۇڭا، يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كۆپ ساندىكى كېسەللەر ئالدىنقى مەزگىلدە ئۆزى بىلەلمەيدۇ. تاكى كېسەللىك ئەھۋالى يامانلاشقاندا ھەتتا جان تومۇشۇقىغا كەلگەندە ئاندىن ئۇشتۇمتۇت بايقايدۇ. شۇڭا، ئادەتتە بەزى ئادەملەر تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، يۈرەكنىڭ ئەھۋالىنى ئىگەللەش ئىنتايىن مۇھىم ئىشقا ئايلىنىپ قالدى. يۈرەك ئىقتىدارىنى ئۆلچەش ۋە تەكشۈرۈشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلى — چىمچىلاق بارمىقىنى كۆزىتىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

چىمچىلاق بارماقتىن يۈرەك بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان جىڭلو (قولدىكى يۈرەك جىڭلوسى) ئۆتىدۇ. يۈرەك ئىقتىدارىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، بۇ جىڭلودا



شاۋ چۇڭ، شاۋزې پەللىلىرىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۈرەكنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

ئىنكاس پەيدا بولىدۇ. ئەگەر چىمچىلاق تىرنىقى نورمال ئاق رەڭدىن ئاچ قىزىل رەڭگە ئۆزگەرگەندە، يۈرەك جىگىلوسىنىڭ ئايلىنىشى تەرتىپسىز، يۈرەك ئىقتىدارىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندىن كېيىن، ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل شاۋ-چۇڭ (少冲) ۋە شاۋزې (少泽) پەللىسىنى غىدىقلاشتىن ئىبارەت. بۇ ئىككىسى مۇھىم پەللە، دائىم غىدىقلىغاندا، يۈرەك قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، يۈرەك ئىقتىدارىنى جانلاندۇرىدۇ.

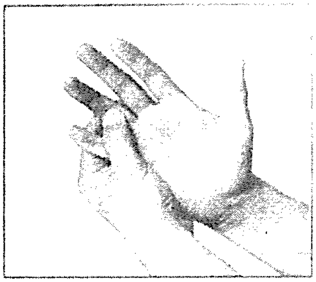
يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان ھېلىقى مېھمان بىر نەچچە ئايدىن كېيىن ئاندىن ئۆزىدە يۈرەك كېسىلى بارلىقىنى بايقىغان. داۋالاش ۋاقتىغا دەخلى يەتمىگەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئىنتايىن پۇشايمان قىلغان ھالدا ماڭا: «ئەگەر مەن ئۆز ۋاقتىدا سىزنىڭ گېپىڭىزگە ئىشىنىپ، بالدۇرراق ئامالىنى قىلغان بولسام بەلكىم يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولمىغان، گىرىپتار بولغاندىمۇ يېنىكرەك بولغان بولاتتىم!» دېدى.

تىرناق گۆشكە پېتىپ كېتىش جىگەرنىڭ قۇتقۇزۇش سىگنالىدۇر

ھەممىمىزگە مەلۇم، ئادەم بەدىنى ئاجىز ئىشقارلىققا ئىگە بولسا ئاندىن ساغلام بولىدۇ. لېكىن كىشىلەر گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا، ئاجىز ئىشقارلىق ھالەتنى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇۋېتىدۇ، شۇنىڭغا ئەگىشىپ زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە بولغان جىگەرمۇ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، ئىچكى

ئەزالار فۇنكسىيىسىنىڭ ئاجىزلى-
شىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا،
ئادەملەر ئاسانلا ھارغىنلىق ھېس قى-
لىدۇ.

گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر-
نى ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قى-
لىش سەۋەبىدىن جىگەر فۇنكسىيە-
سىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ
چىقارغانلىقىنىڭ روشەن ئىنكاسى
- تىرناق گۆشكە چوڭقۇر پېتىپ
قېلىشتۇر.



جىگەر پەللىسىنى داۋاملىق بېسىپ بەر-
سە، جىگەر ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى
بولىدۇ.

ئۆزىدە بۇ خىل ئەھۋالنىڭ كۆرۈلگەنلىكىنى بايقىغانلار ئىمكاند-
يەتنىڭ بارىچە گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئاز، ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى
يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

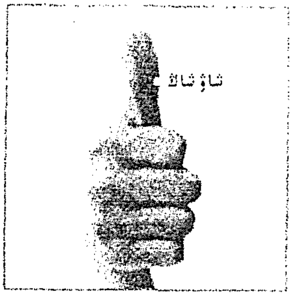
جىگەرنىڭ . نورمال ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ ئەڭ ئۈ-
نۈملۈك ئۇسۇلى نامسىز بارماق ئىككىنچى بوغۇمىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىكى
جىگەر پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. بۇ پەللىنى ئۇۋۇلاشنى ھەر كۈنى داۋام-
لاشتۇرغاندا جىگەرنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. تىرناقمۇ تەبى-
ئىي ھالىتىگە قايتىدۇ.

تىرناقتا توغرا سىزىق پەيدا بولسا ئاشقازان ـ ئۈچەيدە كېسەللىك بولغان بولىدۇ

بىر نەچچە يىل ئىلگىرى، بىر ژۇرنالنىڭ مۇھەررىرى مېنى يىغىنە
سانجىپ داۋالاشقا ئائىت بىر پارچە ماقالە يېزىپ بېرىشكە تەكلىپ قىلدى.
مەن ئۇنىڭ جۇڭگو تېبابىتىگە بىر تەرەپلىمە قارايدىغانلىقىنى بىلەتتىم.
شۇڭا، پۇرسەت تېپىپ ئۇنىڭغا پەللە ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى
ئىسپاتلاپ بېرىشنى ئويلاپ يۈرەتتىم. مەن ئۇنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۆۋەن

تەرىپىدە روشەن بىر توغرا سىزىق بارلىقىنى بايقاپ، دەرھال ئۇنىڭدىن: «ئۈچ ئاي ئىلگىرى سىز ئاشقازان يارىسى ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغانمىدىڭىز؟» دەپ سورىدىم.

ئۇ ھاڭ ـ تاڭ قېلىپ دەررۇ: «ئاشقازان ئەمەس، دەل ئۈچ ئاي ئىلگىرى 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغانىدىم.» دەپ جاۋاب بەردى. شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇچرىغانلا ئادەمگە ئۇ مېنىڭ قورسۇقۇمدىكىنى تاپتى دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن جۇڭگو تېبابىتىگە بولغان كۆز قارىشىمۇ ئۆزگىرىپتۇ.



شاۋشاڭ باش بارماقتىكى بۇلاق (مەنبە) پەللە بولۇپ، ئۆپكە جىگلوسىنىڭ(肺经) باشلىنىدىغان جايى.

ئەمەلىيەتتە، مەن ئۇنىڭ تېنىدىكى كېسەلنى داۋالاپ ساقايتالماسلىقىم مۇمكىن. ئەمما مەن ئۇنىڭ باش بارماق تىرنىقىدىكى توغرا سىزىق ئارقىلىق، ئۇنىڭ ئاشقازان ياكى 12 بارماق ئۈچەيدە چاتاق بارلىقىنى بىلەلەيمەن.

تىرناق ئادەتتە ئالتە ئايدا يېڭىلىنىدۇ. بۇ جەرياندا ئەگەر ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولسا، بۇ مەزگىلدە تىرناقتا توغرا سىزىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تىرناقنىڭ ئوتتۇرىسىدا توغرا سىزىق پەيدا بولسا، ئۇ ئادەمنىڭ تەخمىنەن ئۈچ ئاينىڭ ئالدىدا ئاشقازان، ئۈچەي سىستېمىسىدا كېسەل بولغان بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال باش بارماق بىلەنلا چەكلىنىپ قالماي، باشقا تۆت بارماقتىمۇ ئوخشاشلا كۆرۈلىدۇ.

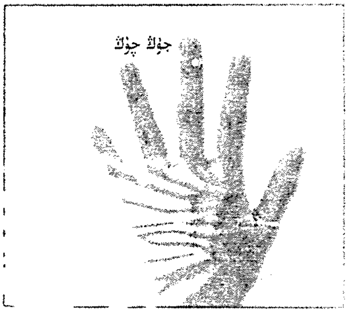
ئىلگىرى ئاشقازان، ئۈچەي سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولمىغان ئادەمنىڭ تىرنىقىدا توغرا سىزىق پەيدا بولسا، ئاشقازان، ئۈچەيدە كېسەللىك يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى بارلىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ. شۇڭا، سىز مۇشۇنداق ئەھۋالنى بايقىغاندا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بالدۇرراق چارە

قىلىشىڭىز كېرەك.

ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ـ تىرنىقىدا توغرا سىزىق پەيدا بولغان بارماقتىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاشتۇر. مەسىلەن: باش بارماقتا توغرا سىزىق پەيدا بولسا شاۋ شاڭ (少商) پەللىسىنى غىدىقلىسا بولىدۇ. قىسقىسى، پەقەت ئېھتىيات قىلغاندىلا، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تىرناقتا تىك سىزىق پەيدا بولۇش، مىتابولىزم ياخشى بولماسلىقىدىكى ئاگاھلاندۇرۇش

تىرناقتا دائىم تىك سىزىقنىڭ پەيدا بولۇشى ھەممە ئادەم بىلىدىغان ھادىسە، شۇڭا ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەمما ئەگەر تىرناق ئىچىدىكى گۆشتە ئېرىقچە پەيدا بولسا، ئۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك.



جۇڭ چۇڭ ئوتتۇرا بارماقتىكى بولاق (مەنبە) پەللە بولۇپ، يۈرەك قېپى جىڭلوسىنىڭ باشلىنىدىغان يېرى.

تىرناق ئىچىدىكى تېرە بىلەن گۆش «تىرناق قېنى» دېيىلىدۇ. بۇ يەردە تىك سىزىقنىڭ جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنىڭ بېشارىتى.

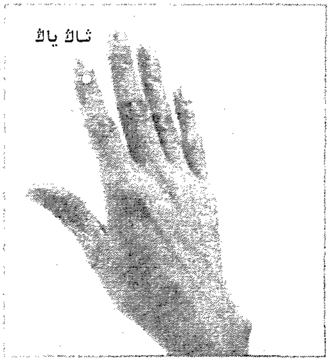
جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىۋېتىش، زەھەر قايتۇرۇش رولى بار. جىگەر، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارى پاسسىپلىشىپ كەتكەندە، بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلمەيدۇ. يەنى مېتابولىزم (ماددا ئالمىشىش) ناچارلىشىدۇ. جىگەر، بۆرەك ئىقتىدارى ماسلاشمىغاندا، بەزىدە «ئىششىش»

مۇمكىن.

تىرناقتا ئېرىقچە پەيدا بولغاندا، ئۆز ۋاقتىدا پەللىنى ئۇۋۇلاش كې-
رەك. مەسىلەن: ئوتتۇرا بارماقتا ئېرىقچە پەيدا بولسا جۇڭ چۇڭ (中冲)
پەللىسىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

تىرناقتا داغ پەيدا بولۇش مېڭە قىسمىدىكى قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنىڭ ئىپادىسى

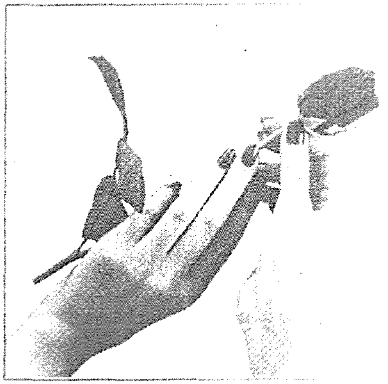
تىرناقتا قىزىل ياكى قارا رەڭلىك داغ پەيدا بولسا، مېڭە قىسمىدىكى قان ئايلىنىشتا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنىڭ بېشارىتى. ئەگەر تىرناقتىكى داغنىڭ رەڭگى روشەن بولسا، بۇ قان ئايلىنىشىنىڭ نورمالسىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ مېڭە قىسمىدا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئوڭ قول تىرنىقىدا داغ پەيدا بولسا، سول مېڭىدە مەسىلە بارلىقىنى، سول قول تىرنىقىدا داغ پەيدا بولسا ئوڭ مېڭىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى بارلىقىنىڭ بېشارىتى. شۇڭا، تىرناقتا داغ بارلىقى بايقالسا، ئالدى بىلەن مېڭە قان ئايلىنىشىنىڭ راۋان ئەمەسلىك ئېھتىماللىقى بارلىقىنى ئويلاش كېرەك.



شاڭ ياڭ كۆرسەتكۈچ بارماقتىكى بۇلاق (مەنبە) پەللە بولۇپ، چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىنىڭ باش-لىنىدىغان جايى.

تىرنىقىدا ئاسانلا داغ پەيدا بولىدىغان كىشىلەر مېڭە قىسمى-دىكى قان ئايلىنىشىنىڭ نورمال بولۇشى ئۈچۈن، بۇ خىل ھادىسە يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. قولنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، تىرناقتا داغ پەيدا بو-لۇشقا تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ماس ئورۇندىكى پەللىنى ئۇۋۇلاشتۇر (غىدىقلاش-

تۇر). مەسىلەن: كۆرسەت-
كۈچ بارماقتا داغ پەيدا
بولسا كۆرسەتكۈچ بارماق
تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرد-
پىدىكى شاڭ ياڭ (商阳
)پەللىسىنى ئىنچىكىلىك
بىلەن ئۇۋۇلاش كېرەك.
بۇنداق قىلغاندا مېڭە
قىسمىدىكى قان ئايلى-
نىشىنى راۋانلاشتۇرغىلى
بولىدۇ. ساقايغان ـ ساقاي-
مىغانلىقىنىمۇ داغقا قاراپ
بىلگىلى بولىدۇ. داغ يو-
قالغان بولسا مېڭە قىسمى-
نىڭ قان ئايلىنىشى راۋانلاشقان بولىدۇ.



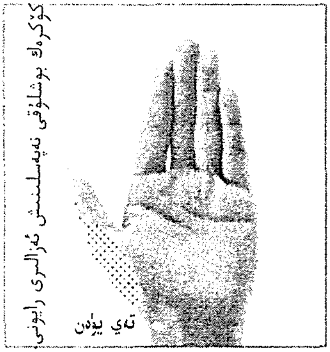
خېنە سۈركەش ئەلۋەتتە ئاياللارغا گۈزەللىك ئېلىپ كېلىدۇ. ئەمما تىرناقنى كۈزىتىشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

تىرنىقىغا خېنە سۈرتۈشنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار، مېڭە ياكى ئىچكى ئەزالىرىڭلاردا تۇسالغۇ پەيدا بولغان ـ بولمىغانلىقىنى تەكشۈرۈش ئۈچۈن، قەرەللىك تۈردە خېنىنى چىقىرىۋېتىپ، ئىنچىكىلىك بىلەن كۈزىتىشىڭلارنى، شۇ ئارقىلىق تەن سالامەتلىكىڭلارغا كاپالەتلىك قىلى-

ئۈچىنچى باب قولغا قاراپ كېسەل تەكشۈرۈش

چوڭلار زۇكام بولغاندا باش بارماق دۆڭچىسى سۆسۈن رەڭدە كۆرۈنىدۇ

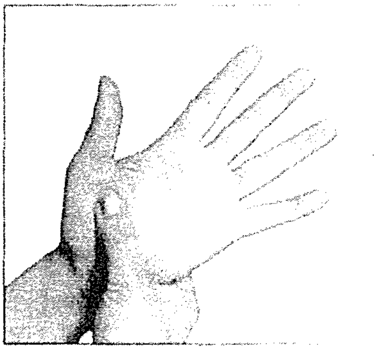
ئومۇمەن «ساغلام» دېيىلگەن ئادەملەرنىڭ ئەڭ چوڭ بىر ئالاھىدىلىكى بولىدۇ، ئۇ بولسىمۇ قول ئالىقىنى مەزمۇت، كۈچلۈك، قان ئايلىنىشى راۋان بولىدۇ، بولۇپمۇ باش بارماق دۆڭچىسى قىزىل، سەل — پەل تومپىيىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە تېنى ئاجىز، ئاسان زۇكام بولىدىغان ئادەملەرنىڭ باش بارماق دۆڭچىسى ئادەتتە ئورۇق ھەم ياپىلاق بولۇپ، رەڭگى قىزىل بولمايدۇ.



باش بارماق دۆڭچىسى باش بارماق تۆۋەن تەرىپىدىن قول بېغىشىغىچە بولغان ئارىلىقتىكى تومپىيىپ چىققان قىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ ئارىسىدا (肺经) ئۆپكە جىگلوسى ئايلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، يەنە «كۆكرەك بوشلۇقى. نەپەسلىنىش ئەزالىرى رايونى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە نەپەسلىنىش سىستېمىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار. يەنى باش بارماق دۆڭچىسى تومپىيىپ تۇرسا نەپەسلىنىش

سىستېمىسىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئەگەر باش بارماق دۆڭچىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگەرسە ياكى ياپىلاق بولۇپ قالسا، نەپەسلىنىش سىستېمىسى ئىقتىدارىدا نورمالسىزلىق پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

كۆتۈرەڭگۈ روھلۇق، ئىنتايىن ساغلام بىر ئادەم ئەگەر باش بارماق دۆڭچىسىنىڭ ئورۇقلىغان ياكى سۆسۈن رەڭگە ئۆزگەرگەنلىكىنى بايقىسا، بۇ زۇكام بولغانلىقىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى بېشارىتى بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، «كۆكرەك بوشلۇقى. نەپەسلىنىش ئەزالىرى رايونى» نىڭ تومپىيىپ چىقىش ھالىتىنى ساقلاش، قان ئايلىنىشنىڭ راۋانلىقىنى ئىلگىرى سۈرۈش بىر مىنۇتمۇ كېچىكتۈرگىلى بولمايدىغان چوڭ ئىش. غىدىقلاش ئۇسۇلى — ئوڭ — سول ئىككى قولنىڭ باش بارماق دۆڭچىسىنى ئۇۋۇلاش، ئۇۋۇلىغاندا ئازىراق ئاغرىغاندەك ھېس قىلسا، ئاندىن بولىدۇ. بىردەم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن باش بارماق دۆڭچىسى دەرھال قىزىل رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. بەلكى يەنە ئەسلى ھالىتىگە قايتىشى مۇمكىن. ئەگەر يېنىكرەك زۇكام بولسا مۇشۇ بويىچە داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ.



باش بارماق دۆڭچىسى بىلەن تەي يۈەن پەللىسىنى غىدىقلىسا، كۆكرەك بوشلۇقى، نەپەسلىنىش ئەزالىرى رايونىنىڭ تومپىيىپ چىقىشىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

باش بارماق دۆڭچىسىنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىللە، ئەگەر قول بېغىش ئىچىدىكى (肺经) ئۆپكە جىگلوسى تەي يۈەن (太渊) پەللىسىنى غىدىقلىيالىسا، تېخىمۇ ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. يەنى چۈشكۈرۈش، يۆتىلىش، ماڭقىسى ئېقىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى ياندۇرۇلغان ئىسرىق بىلەن تەي يۈەن (太渊) پەللىسىنى داغلاپ داۋالاشنى

داۋاملاشتۇرسىڭىز، زۇكامنىڭ نېمىلىكىنى بىلمەيدىغان ھەقىقىي ساغلام كىشىگە ئايلىنالايسىز.

بوۋاقلار زۇكام بولسا كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ ئىچكى تەرىپى سىگنال بېرىدۇ

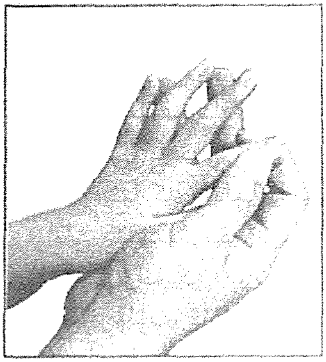
ئادەم بەدىنىدىكى جىڭلولار تەخمىنەن 7 ياش ۋاقتىدا پۈتـۈنلـەي شەكىللىنىپ بولىدۇ. ئۇنداقتا جىڭلولىرى تولۇق شەكىللىنىپ بولالمىغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ زۇكام بولغان — بولمىغانلىقىغا قانداق ھۆكۈم قىلىشقىلى بولىدۇ؟

بايا دەپ ئۆتتۇق، ئەگەر چوڭلار زۇكام بولغاندا (肺经) ئۆپكە جىڭلوسىنىڭ ئايلىنىش لىنىيىسىدىكى باش بارماق دۆڭچىسى يېنىكى قول بېغىشىدىكى تەي يۈەن (太渊) پەللىسىنى غىدىقلاش ئارقىلىق ساقايتقىلى بولىدۇ.

ئۇنداقتا قائىدە بويىچە ئېيتقاندا بوۋاقلارنىڭ شۇ قىسمىنى غىدىقلىسا ئۈنۈمى بولۇشى كېرەك. ئەمما بوۋاقلارنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىزراق بولغاچقا، زۇكام بولغان — بولمىغانلىقىنى تەكشۈرگەندىن كۆرە، ئالدىنى ئالغان تۈزۈك.

بوۋاقلارنىڭ زۇكام بولغان — بولمىغانلىقىنى تەكشۈرۈشنىڭ مۇھىم نوقتىسى كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا. كۆرسەتكۈچ بارماق جەمئىي ئۈچ بوغۇمغا ئايرىلىدۇ، ئەڭ تۆۋەنكى قەۋەتتە ئېگىز بوغۇم فېڭ گۇەن (风关)، ئىككىنچى بوغۇمى چى گۇەن (气关)، ئۈچىنچى بوغۇمى مىڭ گۇەن (命关) دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاقلارنىڭ زۇكام بولغانلىقىنىڭ ئەڭ چوڭ

بېشارىتى ـ نېگىز بوغۇم فېڭ گۇەن بىلەن ئىككىنچى بوغۇم چى گۇەن ئوتتۇرىسىدىكى باش بارماقتا يېقىن تەرىپىدىكى قىسمىدا پەيدا بولىدۇ، ئەگەر بۇ يەردە قان يىغىلىپ قالغاندەك سۆسۈن رەڭ كۆرۈنسە، بوۋاقنىڭ زۇكام بولغانلىقى ياكى زۇكام بولۇش ئېھتىماللىقى بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. كېسەللىك ئالامەتىنىڭ ئېغىر — يېنىكلىكىگە ئاساسەن، رەڭگى ئۆزگەرگەن قىسىم تەرتىپ بويىچە يۇقىرىغا يۆتكىلىدۇ. ئەگەر سۆسۈن رەڭ فېڭ گۇەن （风关） بىلەن چى گۇەن （气关） ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا، زۇكام بولۇش خەتەرى بارلىقىنى، پائال تەدبىر قوللىنىش كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئەگەر سۆسۈن رەڭ چى گۇەن （气关） بىلەن مىڭ گۇەن （命关） ئارلىقىدا پەيدا بولسا، راستىنلا زۇكام بولغانلىقىنى، دەرھال داۋالاش كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئەگەر （命关） سۆسۈن رەڭلىك كۆرۈنسە، زۇكامنىڭ ناھايىتى ئېغىر ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.



شاڭ ياڭ پەللىسىنى ئاغرىق يوقالغىچە باسسا،بوۋاقلاردىكى زۇكامنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

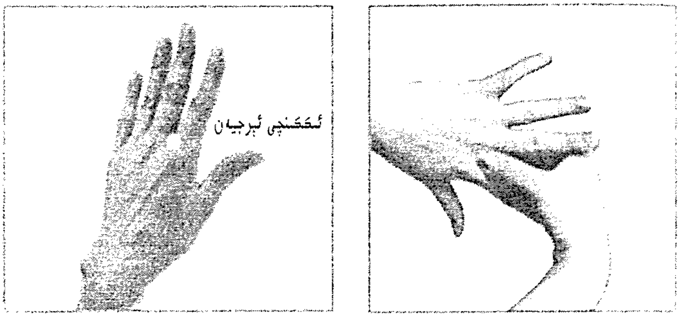
بوۋاقلارنىڭ زۇكام بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ تۈۋىنىدىكى شاڭ ياڭ （商阳） پەللىسىنى ئۇۋۇلاشتۇر. بوۋاقلار زۇكام بولغان دەسلەپكى مەزگىلدە بۇ پەللىنى ئۇۋۇلىغاندا ئاغرىيدۇ، ئاغرىق يوقالغانغا قەدەر ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. بوۋاق يەنە ئاغرىش ھېس قىلمىسا، سۆسۈن رەڭمۇ يوقالسا زۇكامنىڭ ساقايغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

بوۋاقلار سۆزلىيەلمىگەچكە، يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىش بالىلارنىڭ زۇكام بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە ھېسابلىنىدۇ.

شۇنى دەپ ئۆتۈش كېرەككى، قان يىغىلىپ قالغاندەك سۆسۈن رەڭ ئوغۇل بوۋاقنىڭ سول قولىدا، قىز بوۋاقنىڭ ئوڭ قولىدا كۆپ پەيدا بولىدۇ.

ئىچى قېتىپ قالسا كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۆۋى بەكرەك ئاغرىيدۇ

تەن ساغلاملىقىنىڭ ئۈچ چوڭ پرىنسىپى بار: يەنى ئوبدان يېيىش، قېنىپ ئۇخلاش، تەرىتى راۋان بولۇش. بۇ ئۈچ چوڭ شەرت تەن ساغلاملىقىنى ئاسراشتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىل ھېسابلىنىدۇ. ھازىرقى زامان كىشىلىرىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا «تەرىتى راۋان بولۇش» تېخىمۇ مۇھىم. چۈنكى ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ تۇرمۇشى ناھايىتى قانۇنىيەتسىز بولۇپ، ئۇلارنىڭ پسىخىكا ھالىتى كۆپىنچە فىزىئولوگىيەلىك ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، ئىچى قېتىپ قېلىش ھازىرقى زامان كىشىلىرىدىكى بىر خىل كېسەلگە ئايلىنىپ قالغان. ئىچى قېتىپ قېلىش ئۈچەينىڭ يېمەكلىكتىكى سۇ تەركىبىنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى يوقاتقانلىقتىن بولىدۇ. ئۇزۇنغىچە داۋاملاشسا چىقىرىندىلار ئۈچەيدە يىغىلىپ قېلىپ، توكسىن (زەھەر) قانغا كىرىپ، ئىچكى ئەزالاردىكى تۈرلۈك توسالغۇلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئىچى قېتىپ قېلىش



ئىككىنچى ئېرجىيەننى ئۇۋۇلاش، قەۋزىيەتنى يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى

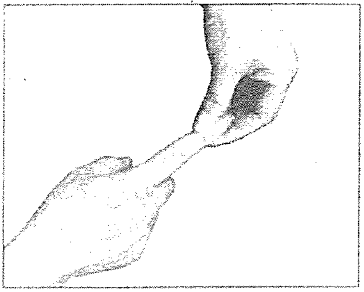
قورقۇنچلۇق ئەمەس، قورقۇنچلۇق بولغىنى ئۇ تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولۇشىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا، بالدۇرراق داۋالاش ئىنتايىن مۇھىم.

بەش بارماقنى ئاچقاندا ئىچى قېتىپ قېلىشنىڭ بېشارەتلىرىنى دەرھال كۆزەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر ئەركىن ئاچقىلى بولمىسا، كۆرسەتكۈچ بارماق تۆۋەن تەرىپىنىڭ ئوتتۇرا بارماققا يېقىن تەرىپى سىرقىراپ ئاغرىسا چوڭ تەرەتنىڭ راۋان ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى ئوتتۇرا بارماققا يېقىن بولغان ئىچكى تەرەپ يىلتىز قىسمى ئىككىنچى ئېرجىيەن پەللىسى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ يىڭنە سانجىپ داۋالاش دوختۇرلىرىنىڭ ئۆزگىچە بايقىشى بولۇپ، ئىچى قېتىپ قېلىش ھادىسىسىنى تەكشۈرگىلى بولغاندىن سىرت، بۇ ئورۇننى ئىنچىكىلىك بىلەن ئۇۋۇلاشنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرالىسا، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىچى قېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ. سول قولدىكى ئىككىنچى ئېرجىيەن پەللىسىنى ئۇۋۇلىغاندا ئاغرىسا، بېلىق، گۆش قا-تارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئوڭ قولدىكى ئىككىنچى ئېرجىيەن پەللىسىنى ئۇۋۇلىغاندا ئاغرىسا، ھاراقنى بەك كۆپ ئىچكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ ياكى ئۇسۇملۇك تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بو-لىدۇكى، ناچار يېمەك — ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش ئەڭ ئاقىلانە ئۇسۇلدۇر.

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى بولغانلاردا ئوتتۇرا، كۆرسەتكۈچ بارماق تۇتاشقان جاي قېتىشىدۇ

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى ئەگەر جىددىي قوزغالسا، پەقەت ئو-پېراتسىيە قىلىشتىن باشقا چارە يوق. ئەمما ئوپېراتسىيىنىڭ قانچىلىك ئاددىي بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ناھايىتى ئاز ساندىكى ئادەملەرلا قورسى-قىنى يېرىشنى، پىچاق ئازابى تارتىشنى خالايدۇ. سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى سەۋەبىدىن ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشنى خالىمىسا، ئۇنداقتا كېسەل-



شاڭ ياڭ پەللىسى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقنى ئۇۋۇلىغاندا سازاڭسىمان ئۆسۇكچە ياللۇغىنىڭ قوزغىلىشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

لىك ئالامىتى ناھايىتى يېنىك، ھەتتا كېسەللىك ئالامىتى بولمىغان مەزگىلدىن باشلاپ، بالدۇر بايقاپ، ئۆز ۋاقتىدا تىزگىنلەش كېرەك. غەرب تېبابىتىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇنى قىلماق تەس. چۈنكى ياللۇغ مەلۇم دەرىجىگە يەتمىسە، قان تەركىبلىرى ئۆزگىرىپ مەلۇم دەرىجىگە يەتمىسە، ئۇلار كېسەلنىڭ سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلىقىنى بېكىتەلمەيدۇ. ئەمما جۇڭگو تېبابىتىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئىش ئۇنچىۋالا مۇرەككەپ ئەمەس.

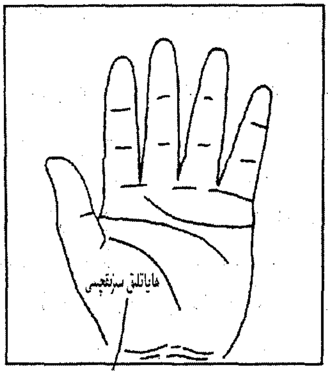
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە چوڭ ئۈچەي بىلەن ئىنچىكە ئۈچەي ئوتتۇرىسىدا پولتىيىپ چىققان بىر بۆلەك ئۈچەي. ئەگەر بۇ پولتىيىپ چىققان قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشى راۋان بولمىسا ياكى ھەزىم قىلىنغان نەرسىلەر كىرىپ كەتسە، بولۇپمۇ يېمەكلىك توسۇۋالغاندا ئۇزۇن ئۆتمەي ئېچىش، چىرىش پەيدا بولۇپ، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىنىڭ قوزغىلىشى يېنىكلىكتىن ئېغىرلىققا قاراپ تەرەققىي قىلىدىغان جەريان. سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى قوزغالغان دەسلەپكى مەزگىلدە ياكى قوزغىلىشتىن بۇرۇن، ئەگەر سىز كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارمىقىڭىز تۇتاشقان جاينى ئەس-

تايىدىل كۆزەتسىڭىز، بۇ يەردىكى تېرىنىڭ قېتىشقانلىقىنى بايقايسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆرسەتكۈچ بارماق ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلالمايدۇ. مانا بۇ سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىنىڭ ئالدىدىكى سىگنالى. ئەگەر سىز كۆرۈپ تۇرۇپ كۆرمەسكە سالسىڭىز، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى شۇ ھامان قوزغىلىدۇ.

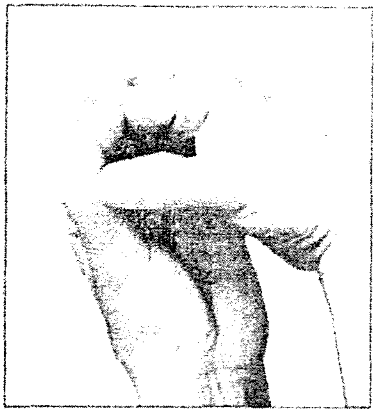
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى قوزغىلىشىنىڭ ئالدىدا بەزى ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. داۋالاشنىڭ بىرىنچى قەدىمى پۈتۈن كۆرسەتكۈچ بارماقنى ئۇۋۇلاش، ئارقىدىنلا كۆرسەتكۈچ بارماق تۆۋەن تەرىپىدىكى شاڭ ياڭ（商阳）پەللىسىنى تاكى كۆرسەتكۈچ بارماق باشقا تۆت بارماققا ئوخشاش ئەركىن ھەرىكەت قىلالايدىغان بولغىچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. كۆرسەتكۈچ بارماق، ئوتتۇرا بارماق تۇتاشقان جايدىكى تېرە يۇمشىسا سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىنىڭ يامرىشى تېزگىنلەنگەن بولىدۇ. ئەگەر سىز سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بولسىڭىز، بۇ ئۇسۇلنى سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ، ئۇنىڭ ئاغرىق پەسەيتىشتىكى ئۈنۈمى ياخشى.

ئۆپكە كېسەللىكلىرى بىلەن ئۈزۈلگەن ھاياتلىق سىزىقچىسى



«ئالىقان سىزىقچىلىرىغا قاراپ، ئۆتكەن كۈنلەرنى پەرەز قىلىش» — كوچىلاردىكى ئالىقان سىزىقچىلىرىغا قاراپ پال ئاچىدىغان پالچىلار دائىم مۇشۇنداق ھۈنىرىنى كۆرسىتىپ خېرىدارلارنى جەلپ قىلىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭدىن ئاسانلا تەسىرلىنىپ، «ئالىقان سىزىقچىلىرىغا قاراپ پال بېقىش» قا

بەك ئىشىنىپ كېتىدۇ. بەزىلەر بىر ئىشىنىپ بىر ئىشەنمەي مەندىن:
«ئالىقان سىزىقچىلىرىغا قاراپ ئاچقان پال زادى توغرا چىقامدۇ — يوق؟»
دەپ دائىم سورايدۇ. مېنىڭ جاۋابىم باشتىن — ئاخىرى بىر خىل بولۇپ
كەلدى، يەنى «ئالىقان سىزىقچىلىرىغا قاراپ پال بېقىشقا يېنىكلىك بى-
لەن ئىشىنىپ كېتىشكە بولمايدۇ، ئەمما ئالىقان سىزىقچىلىرىغا قاراپ
تىلغا ئېلىنىدىغان هاياتلىق سىزىقچىسى، ئەقىل — پاراسەت سىزىقچى-
سى، مۇهەببەت سىزىقچىسى دې-
گەنلەرنى يېنىكلىك بىلەن ئىن-
كار قىلىشقا بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ
هەممىسى جىڭلونى (经络)
ئاساس قىلغان بولۇپ، بۇنىڭغا
ئاساسەن بىر ئادەمنىڭ ئىچكى
ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى تەك-
شۈرگىلى ۋە ئۆلچىگىلى بولىدۇ».
بۇنداق دېيىشىم مېنىڭ
قىياسىم ئەمەس، هاياتلىق سى-
زىقچىسى، مۇهەببەت سىزىقچى-
سى دېگەنلەر هەقىقەتەن جىڭلو
(经络) بىلەن ئىنتايىن زىچ
مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: هايات-
لىق سىزىقچىسى باش بارماق ۋە
كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىسىدىكى چوڭقۇر ئېرىقچىنى تىك كېسىپ ئۆتىدۇ.
ئۆپكە جىڭلوسى (肺经) نىڭ كۆپ قىسمى مۇشۇ يەردىن ئۆتىدۇ. ئەگەر
بۇ جىڭلو (经络) بىر ئۈزۈلۈپ بىر داۋام قىلىپ رەڭگى ئۆزگەرسە، نە-
پەسلىنىش، قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ راۋان ئەمەسلىكىنى بىلدۈ-
رىدۇ، بۇ ئەزالاردا تۇسالغۇ پەيدا بولۇش ئېهتىماللىقىمۇ بار.



هاياتلىق سىزىقچىسىدا بىر ئۈزۈلۈپ بىر داۋام قىلىش ئەهۋالى كۆرۈلگەندە، شاۋشاڭ پەللىسىنى ئۆز ۋاقتىدا بېسىش ۋە باش بارماق بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

نەپەسلىنىش ئادەم هاياتىنىڭ مۇهىم بەلگىلىرىنىڭ بىرى. بۇ مە-
نىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، هاياتلىق سىزىقچىسى ئادەمنىڭ هاياتى بىلەن

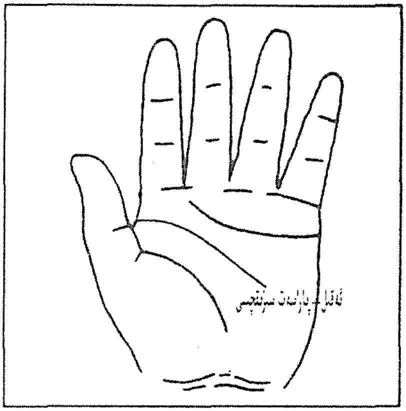
مۇناسىۋەتلىك، ئۇنداق بولغانىكەن بۇنى ئەقىلگە مۇۋاپىق ئەمەس دېگىلى
بولمايدۇ.

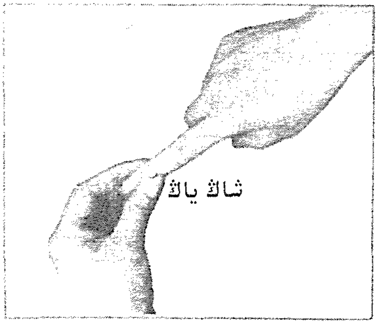
ئىلگىرى 50 ياش ئۆپچۆرىسىدە بىر ئالىم قىزىقارلىق بىر تۇرلۇك
تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان. ئۇنىڭ تەكشۈرگىنى ئالىقان سىزىقچىلىرىغا
قاراپ پال بېقىشنى ستاتىستىكا قىلغان. نەتىجىدە كېسەللىك جەھەتتە
ئۆپكە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئەڭ يۇقىرى بولۇپ، تەخمى-
نەن 80% تىن كۆپرەكىنى ئىگىلىگەن. بۇنىڭدىن شۇنى ئويلاپ يەت-
كىلى بولىدۇكى، هاياتلىق سىزىقچىسى ئارقىلىق تەن سالامەتلىك ئەھ-
ۋالى، ھەتتا ئۆمۈرنى ئالدىن پەرەز قىلىش، ئەمەلىيەتتە جۇڭگو تېبابىتىدە
ئۆپكە جىڭلوسى (肺经) ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە ھۆكۈم قىلىش بى-
لەن باراۋەر. ئۆپكە قىسمىدىكى كېسەللىكلەر توغرىسىدىكى پەرەزنىڭ
توغرا چىقىش نىسبىتىنىڭ بۇنداق يۇقىرى بولۇشى، جۇڭگو تېبابىتى
نۇقتىسىدىن قارىغاندا مۇقەررەر ئىش.

ھاياتلىق سىزىقچىسىنىڭ بىر ئۈزۈلۈپ بىر داۋام قىلىش ھالىتىدىن
ساقلىنىش ئۈچۈن، نەپەسلىنىش ئەزالىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشنىڭ ئال-
دىنى ئېلىشتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل باش بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرد-
پىدىكى شاۋشاڭ (少商) پەللىسىنى دائىم ئۇۋۇلاشتۇر. شۇنداقلا باش
بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئۇۋۇلىسا، ئالدىن بەل-
گىلەنگەن ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. شاۋشاڭ (少商) پەللىسى ئۆپكە
جىڭلوسىنىڭ پەللىسى بولۇپ، غىدىقلاپ بەرسىلا تەبىئىي ھالدا ئۆپكە
جىڭلوسىنىڭ ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ
ئىقتىدارىنى يەنىمۇ جانلاندۇرىدۇ. ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، كۆڭۈلدە سان
بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن، دەرھال ھاياتلىق سىزىقچىڭىزنى تەك-
شۈرۈپ بېقىڭ.

ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرى بىلەن تۇتۇقلاشقان ئەقىل ـ پاراسەت سىزىقچىسى

ئەقىل ـ پاراسەت سىزىقچىسى تۇتۇق، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر ئۈزۈلۈپ بىر داۋام قىلىش ئەھۋالى بولسا، بۇ ئاشقازان ياكى ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ئىقتىدارىنىڭ ياخشى بولمىغانلىقىدىكى خەتەرلىك سىگنال.





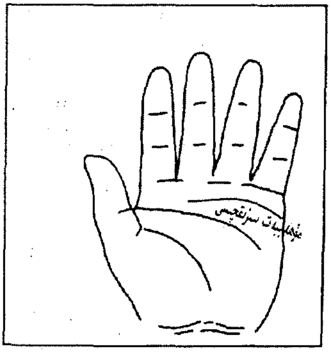
ئەقىل ـ پاراسەت سىزىقچىسى تۇتۇقلاشقاندا، ئۆز ۋاقتىدا شاك ياك پەللىسى ھەم كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئەقىل ـ پاراسەت سىزىقچىسى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە بولۇپ، ئالقاننى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتىدۇ. بۇ سىزىقچىدا ئايلىنىدىغان جىڭلو (经络) ئۈچەي جىڭلوسى، دېمەك ئەقىل ـ پاراسەت سىزىقچىسى چوڭ ئۈچەي بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىشى راۋان بولمىغاندا، قاننىڭ رەڭگى تەبىئىي ھالدا ناچارلىشىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلگەن كىشىلەر ناھايىتى ئاسانلا ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ ياكى توسالغۇ پەيدا بولىدۇ.

ئەقىل ـ پاراسەت سىزىقچىسىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكى پەيدا بولۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەڭ ياخشى ئۇسۇل كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسىنىڭ ئىككى تەرىپىنى ھەم كۆرسەتكۈچ بار- ماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلاش. مۇشۇنداق تەكرار غىدىقلىغاندا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى قان ئايلىنىشنى تەبىئىي راۋانلاشتۇرغىلى، ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى جانلاندۇرغىلى، يېنىك دەرىجىدىكى كېسەللەرنى تېزلىكتە ساقايتقىلى بولىدۇ.

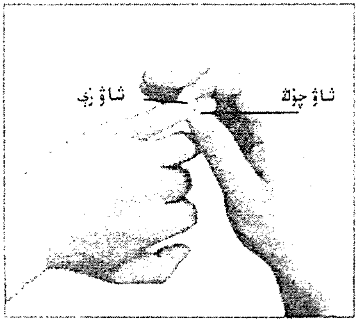
ئىچكى ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلسە مۇھەببەت سىزىقچىسىغا دىققەت قىلىش

يېڭىنە سانجىپ داۋالاش دوختۇرلىرى پالچى ئەمەس، شۇڭا ئالىقان سىزىقچىلىرىغا قاراپ بىر ئادەمنىڭ ئۆتمۈشى، بۈگۈنى ياكى كەلگۈسى تەقدىرىنى ئالدىن پەرەز قىلالمايدۇ. ئەمما، ساغلاملىق جەھەتتە ئالىقان سىزىقچىلىرىدىكى ئۆزگىرىشتىن توغرا ھۆكۈم چىقىرالايدۇ. مەسىلەن: مۇھەببەت سىزىقچىسىنى، كۆپچىلىكنىڭ بىلىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن، ئۇ چىمچىلاق يېنىدىن باشلىنىدۇ. بۇ يەردە ئارتۇقچە سۆزلەش ھاجەتسىز. ئەمەلىيەتتە چىمچىلاق بىلەن مۇھەببەت سىزىقچىسىنىڭ مۇناسىپ قىسمى قول ئالىقىنىنى ئۇۋۇلاش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.



جۇڭگو تېبابىتىدە دېيىلىدىغان جىڭلو (经络) لار ئارىسىدا چىمچىلاقتا ئايلىنىدىغانلىرىدىن يۈرەك ۋە ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسى بار. بۇنىڭدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، مۇھەببەت سىزىقچىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى قويۇق. شۇڭا، مۇھەببەت

سىزنىقچىسىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، يۇقىرىقى جىڭلىلارنىڭ نورمالسىزلىق پەيدا بولىدۇ.



مۇھەببەت سىزىقچىسىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە شاۋ چۇڭ، شاۋزې پەللىلىرىنى ئۇز ۋاقتىدا بېسىش ھەم چىمچىلاق بىرىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئېغىر يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىر كېسەل، كېسەل كۆرسىتىش ئۈچۈن مېنى ئىزدەپ كەپتۇ، مەن ئۇنىڭ مۇھەببەت سىزىقچىسىنىڭ رەڭگى ناچارلىشىپلا قالماي، بىر ئۈزۈلۈپ، بىر داۋام قىلىغان ھالەتتە ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.

يۇقىرى قان بېسىمى يۈرەك جىڭلوسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان بىر خىل يۈرەك كېسەللىكى. بۇنىڭدىن كۆرۈۋشكە بولىدۇكى، چىمچىلاق جىڭلوسى بىلەن مۇھەببەت سىزىقچىسى ئايرىلالمايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، مۇھەببەت سىزىقچىسىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، چىمچىلاق جىڭلوسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىچكى ئەزالاردا قان ئايلىنىش ياخشى ئەمەسلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. مەسىلەن: ئىنچىكە ئۈچەي، ئاشقازان، دوۋساق قاتارلىق ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشىدا توسالغۇ بار دېگەن گەپ. شۇڭا، مۇھەببەت سىزىقچىسىنىڭ رەڭگى ئەقىل — پاراسەت سىزىقچىسى ۋە ھاياتلىق سىزىقچىسى بىلەن ئوخشىمىسا ياكى بىر ئۈزۈلۈپ بىر داۋام قىلىش ھادىسىسى كۆرۈلسە، كېسەللىك ئالامىتى بار — يوق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر دەرھال داۋالاش تەدبىرى قوللىنىش كېرەك.

ئالدى بىلەن چىمچىلاق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋچۇڭ (少冲) پەللىسى بىلەن شاۋزې (少泽) پەللىسىنى ئۇۋۇلاش، ئاندىن چىمچىلاقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىنى پۇتۇنلەي ئۇۋۇلاش كېرەك. ئەگەر شاۋزې پەللىسىنى باسقاندا ئاغرىسا، ئىچكى ئەزالاردا قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ ۋاقىتتا قايتا ئاغرىمايدىغان بولغىچە

كۆچەپ بېسىپ ئۇۋۇلاش كېرەك.

قول دۈمبىسىگە ئۇرۇپ ئاشقازان يارىسىغا دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ

بىر جۇڭيى دوختۇرى مۇنداق بىر تەجرىبە ئىشلىگەن: بىر تال بامبۇك تاياق بىلەن كېسەللىنىڭ قول دۈمبىسىگە ئۇرغان، ئوخشاش كۈچ بىلەن ئۇرغاندا بەزىلەر ئاغرىقتىن ۋايجانلاپ كەتكەن، بەزىلەر ھېچ ئىش بولمىغاندەك تۇرغان. بۇ نېمە ئۈچۈن؟

جۇڭگو تېبابەت نەزەرىيىسى بىزگە شۇنى ئېيتىدۇكى، ئاشقازان يارىسى بار كىشىلەرنىڭ قول دۈمبىسى يېنىك دەرىجىدىكى غىدىقلاشقا ئۇچرىسا ئادەتتىكى ئادەملەرگە قارىغاندا قاتتىقراق ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، قول دۈمبىسىنىڭ دەل ئوتتۇرىسى «كۆكرەك — قورساق رايونى» دەپ ئاتالغاچقا، بۇ جاي قان يىغىلىپ قالغاندەك سۆسۈن ياكى قاتتىق كۆرۈنسە ياكى باسقاندا بەزىدە قاتتىق ئاغرىسا، بۇ ئالامەتلەر بۇ ئادەمنىڭ پات ئارىدا ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، كېسەللىك ئەھۋالىنى تىزگىنلەش ئۈچۈن دەرھال ئۇۋۇلاش كېرەك.

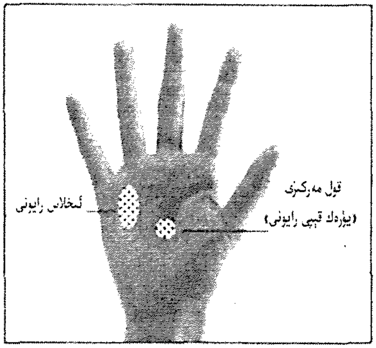
كۆكرەك ـ قورساق رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە ئاشقازان يارىسى قوزغىلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

دائىم «كۆكرەك — قورساق رايونى» نى غىدىقلاش ھەم ئۇۋۇلاش بۇ رايوندىكى نورمالسىز رەڭ ياكى قېتىشمىلارنى يوقىتىپلا قالماي، يەنە ئاشقازان دىۋارىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، ئاشقازان يارىسىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قول ئالىقىننى بېسىش ئارقىلىق يۈرەك كېسەللىكىگە ھۆكۈم قىلىش

ئالىقان مەركىزىنىڭ كەسپىي نامى «يۈرەك قېپى رايونى». بۇ رايون ئوتتۇرا بارماقتىن باشلانغان يۈرەك قېپى جىڭلوسى بىلەن بىۋاسىتە تۇتىشىدۇ. يۈرەك قېپى جىڭلوسى يۈرەك پائالىيىتىنىڭ ياردەمچى جىڭلوسى (经络)، يۈرەك قېپى رايونىغا تۇتاشقاچقا، «يۈرەك سالىدۇ». گەرچە كۆزگە چېلىقمىسىمۇ، ئەڭ كۆچلۈك جىڭلولارنىڭ بىرىدۇر. جىددىيلەشكەندە، ئالىقانى بېسىپ بەرسە جىددىيلىكنى تۆگەتكىلى بولىدۇ.

يۈرەك قېپى رايونى يۈرەكتىكى نورمالسىزلىقنى ئالدىن بىلگىلى بولىدىغان بىر مۇھىم رايون. ئەگەر يۈرەك قېپى رايونىنى باسقاندا قاتتىق ئاغرىسا ياكى باشقا جايغا قارىغاندا قاتتىق، بەك يۇمشاق، بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، دىققەت قىلىڭكى، سىزنىڭ يۈرىكىڭىزدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن بولۇشى مۇمكىن. گەرچە «ئىشتىن ئاۋۋال ئوبدان تەييارلىق كۆرۈش» دېگىلى بولمىسىمۇ،



ئەمما يۇقىرىقى ئالامەتلەر بايقالغان ھامان تېزدىن يۈرەك قېپى رايونىنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىللە ئىككى قولنى سۈركەپ غىدىقلىغاندا، كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلمايلا نورمال ھالەتنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

يۈرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان يەنە بىر رايون «ئىخلاس رايونى» (精心区) بولۇپ، ئۇ نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئارىسىدىكى بارماق تۈۋى قىسمىغا جايلاشقان. ئىخلاس رايونى چىمچىلاقتا ئايلىنىپ

توردىغان يۈرەك جىڭلوسى بىلەن ئۆزئارا جىپسىلاشقان بولۇپ، يۈرەك ئىقتىدارىنى مەلۇم دەرىجىدە تىزگىنلەش رولى بار. ئۇنىڭ تەكشۈرۈش ئۇسۇلى، ئۆزگىرىش ھالىتى، داۋالاش ئۇسۇلى قاتارلىقلار يۈرەك قىپى رايونى بىلەن ئوخشاش.

قول دۈمبىسىنى بېسىش ئارقىلىق ئىككى پۇت ۋە بەل نېرۋىسى ئاغرىقىنى بىلگىلى بولىدۇ

بىر كۈنى ئۆيۈمگە بىر مېهمان كەلدى. ئۇ ئىستاكاننى كۆتۈرۈپ چاي ئىچمەكچى بولىۋىدى، تۇيۇقسىز قاتتىق يۆتىلىپ كېتىپ، بەدىنى قاتتىق ئاغرىغاندەك تەۋرىنىپ كەتتى. يۆتەل توختىشىغا ئۇ بەدىنىنى رۇسلاپلا «ۋايجان» دەپ قاتتىق توۋلىۋەتتى.

مەن قىياسەن: «نېرۋا ئاغرىقىمۇ» دەپ سورىدىم، شۇنداقلا بۇنى توغرا تاپمىغان ھالدا: «بۇنچىلىك ياش تۇرۇپ قانداقسىگە نېرۋا ئاغرىقىغا گىرىپتار بولۇپ قالغانسىز؟» دەپ بولۇپ، «قولىڭىزنى بېرىڭە كۆرەي» دېدىم. بارمىقىمنىڭ ئۇچى بىلەن ئۇنىڭ قول دۈمبىسىنى كۈچەپ بېسىۋىدىم، ئۇ تەبىئىي ھالدا يەنە «ۋايجان» دەپ ۋارقىراپ كەتتى. مەن باسقان ئورۇن «ئومۇرتقا. بەل. پۇت رايونى» بولۇپ، بۇ يەر بەل ۋە ئىككى پۇت نېرۋا ئاغرىقىغا ئەڭ سەزگۈر رايون.

ئادەتتە، بەلدىن پۇتقىچە نېرۋا ئاغرىشنى ئومۇرتقا تۈۋرۈكى ياكى يۇلۇننىڭ قىرىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئوتتۇرا ياشتىن كېيىن بولىدىغان كېسەللىك ئىدى. ئەمما ياش ئادەمدە كۆرۈلۈشى پەقەت قىسقا ۋاقىتلىق چارچاش ياكى سوغۇق، نەملىك قاتارلىقلار

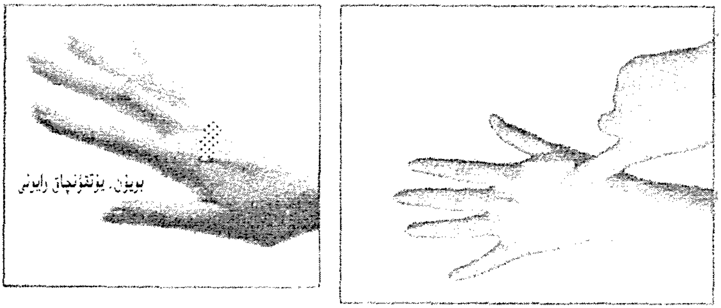
كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ. لېكىن بۇ خىل كېسەللىك ئالامىتىنى كۈچلۈك ھەرىكەت قىلمىسىلا سەزگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، دەسلەپكى مەزگىلدە ئاسانلا سەل قارىلىدۇ. ھالبۇكى، كېسەللىك ياماراشقا باشلىغاندا مىدىرلاپ قويسا قورساق، كاسىسىدىن يوتا كەينى تەرىپىگىچە چېتىپ قويغاندەك نېرۋا ئۇيۇشۇپ ئاغرىيدۇ.

نېرۋا ئاغرىقىنى تەكشۈرۈش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئورنى «ئومۇرتقا. بەل. پۇت رايونى» دۇر. مەسىلەن: سىز سوغۇقتا توڭلىغان ياكى بەدىنىڭىزنىڭ چارچىغانلىقىنى سەزگىنىڭىزدە، بۇ رايوننى كۆزەتسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر نورمال بولمىغان سۇسۇن رەڭ پەيدا بولغانلىقى بايقالسا ياكى باسقاندا ئاغرىسا پۇت قىسمىدىن بەل قىسمىغىچە بولغان نېرۋىلاردا ئاغرىق پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەڭ ياخشى غىدىقلاش ئۇسۇلى — چىش كولىغۇچنى دەستلەپ بوغۇپ ياكى ئوت يېقىلغان يېپسىمان كۈجە ئارقىلىق داغلاپ داۋالاشتۇر. شامالدۇرغۇچنىڭ ئىسسىق شامىلىدىن پايدىلانسىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇ رايون قايتا ئاغرىمىسا نېرۋا ئاغرىقى ئازايغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

گال ياللۇغلىنىپ قالسا قول دۈمبىسىدىن ئوتتۇرا بارماق تۈۋىنى كۆزىتىش

بىر رادىئو ئاڭلاتقۇچى ئاشقازان كېسىلى سەۋەبىدىن كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ، ئۇ ئاشقازان كېسىلى بولۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبىنى سۆزلىگەندە چىرايىدىن بىر خىل ئەنسىزلىك چىقىپ تۇراتتى، چۈنكى كەسپىي خىزمەت تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ كېكىردىكى ئاسانلا ياللۇغلىنىپ قالىدىكەن. شۇڭا، ھەر قېتىم پروگراممىغا رىياسەتچىلىك قىلىشتىن ئىلگىرى ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، چوقۇم دورا يېمىسە بولمايدىكەن. كۈنلەر، ئايلار ئۆتكەنسېرى دورا مىقدارى ئۈزلۈكسىز كۆپىيىپ ئاخىرى ئاشقازانىنى بۇزۇپتۇ.

ئۇنىڭ يامان خاراكتېرلىك ئايلىنىش جەريانىنى ئاڭلاپ بولۇپ، ئۇ-



گۆرۈچنى بويۇن، يۇتقۇنچاق رايونغا پلاستىر بىلەن چاپلىسا، كېكىردەك ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

نىڭغا كېكىردىكىنىڭ ياللۇغلانغانلىقىنى ئالدىن بىلىش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدۇم.

كېكىردەكنىڭ ياللۇغلانغان ياكى ياللۇغلانمىغانلىقىنى بىلمەكچى بولسا، قول دۈمبىسىدىكى ئوتتۇرا بارماق تۈۋىدىكى «بويۇن. يۇتقۇنچاق رايونى» نى كۆزەتسە بولىدۇ. ئەگەر قان يىغىلىپ قالغاندەك سۆسۈن رەڭ بولسا ياكى باسقاندا ئاغرىسا، كېكىردەكنىڭ ياللۇغلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بۇ رايوننى تاكى ئاغرىق يوقالغىچە ئۈزلۈكسىز غىدىقلاش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق يوقالسا كېكىردەكنىڭ ياخشى بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

كېكىردەكنىڭ ياللۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن: هاراقنى هەددىدىن زىيادە كۆپ ئىچىش، تاماكىنى هەددىدىن زىيادە كۆپ چېكىش، كىلىماتنىڭ نورمالسىزلىقى ياكى زۇكامدىن بولغان بادام بەز ياللۇغى قاتارلىقلار. ئالدىدا تىلغا ئېلىنغان هېلىقى رادىئو ئاڭلاتقۇچىنىڭ كەسپىي ئامىل سەۋەبىدىن دائىم كېكىردىكى ياللۇغلىنىپ قالغان. بەزىلەرنىڭ بەدەن ساپاسى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. مەيلى قانداق سەۋەبتىن قوزغالغان كېكىردەك ياللۇغى بولۇشتىن قەتئىينەزەر، بىر نەچچە تال گۆرۈچنى «بويۇن. يۇتقۇنچاق رايونى» غا قويۇپ، ئاندىن پلاستىر بىلەن مەزمۇت چاپلىسا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ كېكىردەك

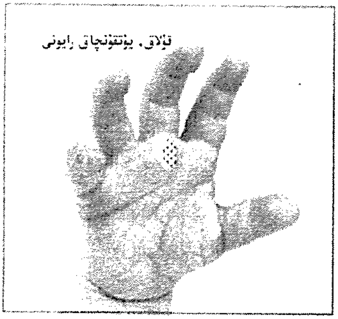
ياللۇغى پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈمى بەك ياخشى. ئۈنىڭدىن
باشقا، «بويۇن. يۇتقۇنچاق رايونى» نى ئۇۋۇلاش بويۇن، مۈرە ياكى ئۆي-
قۇسىزلىقتىن كېلىپ چىققان سىرقىراپ ئاغرىشلارغا ئالاھىدە ئۈنۈمى بار.
بىر نەچچە تال گۈرۈچنى ئېلىپ بۇ رايوننى تەكرار ئۇۋۇلاپ، پلاستىر بى-
لەن مەزمۇت قىلىپ چاپلاپ قويسا، ئاغرىقنى تېز سۈرئەتتە يوقاتقىلى
بولىدۇ.

ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىدا ئوتتۇرا بارماق تۈۋى سۆسۈن رەڭ بىلەن سىگنال بېرىدۇ

بىر قېتىم بىر ئائىلە باشلىقى باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ 4 ـ يىللىقىدا
ئوقۇيدىغان ئوغلىنى ئېلىپ كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. ئۇ ماڭا:«دوخ-
تۇر، بۇ بالىنىڭ ھەمىشە توختىماي ماڭقىسى ئاقىدۇ، نېمە ئۈچۈنكىن ھەر
قانچە داۋالاتساقمۇ ساقايمىدى» دېدى.

بۇ بالىنىڭ تومۇرىنى تۇتقاچ ئۇنىڭ ئالقىنىنى كۆزىتىپ، ئۇنىڭ
ئوتتۇرا بارماق تۈۋىدە قان يىغىلىپ قالغاندەك سۆسۈن رەڭ بارلىقىنى
بايقىدىم.

ئوتتۇرا بارماق تۈۋى دەل «قۇلاق. يۇتقۇنچاق رايونى» بولۇپ، بۇ
رايون قۇلاق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۇ بالا ئەگەر يېنىك زۇكام بولغان
بولسا، قول ئالقىنىدا ئىنكاس روشەن بولغان سۆسۈن رەڭ بولمىغان بو-
لاتتى. دەرۋەقە ئۇنىڭ زۇكىمى يې-



نىك ئەمەس ئىدى. سۆسۈن رەڭ بەك
قېنىق بولسا، باسقاندا جەزمەن قات-
تىق ئاغرىيدۇ. مەن سىناپ بېقىش
ئۈچۈن ئۇنىڭ سۆسۈن رەڭلىك «-
قۇلاق. يۇتقۇنچاق رايونى» نى ئۇۋۇ-
لىدىم. بالا دەرۋەقە ۋايجانلاپ كەتتى.
مېنىڭ دىئاگنوزۇمغا ئاساسلا-

نغاندا بۇ بالا چوقۇم ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان. گەرچە ئەينى ۋاقىتتا ئۇ ئۆزى ھەر قانداق كېسەللىك ئالامىتىنى سەزمىگەن، ئەمما زۇكام بولغان ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولغاچقا، ئۇنىڭ ئاڭلاش سېزىمىغا تەسىر يەتكۈزگەن.

ھەر جەھەتتىن كۆزىتىش ئارقىلىق مەن بۇ بالىغا بەزى ئاد- دىي داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگەتتىم. ئالدى بىلەن «قۇلاق. يۇتقۇنچاق رايونى» نى ئۇۋۇلاش ھەم ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن 7 قېتىمدىن 10 قېتىمغىچە داغلاپ داۋالاش (ھەر قېتىملىق داغلاپ داۋالاش قېتىم سانى ۋە ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن — قىسقىلىقى ئۇ كىشىنىڭ قوبۇل قىلىش دەرىجىسىگە قاراپ بولىدۇ)، ئارقىدىنلا ئوتتۇرا بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى جۇڭ چۇڭ (中冲) پەللىسىنى ئۇۋۇلاش. ئىككى — ئۈچ كۈن مۇشۇنداق تەكرار داۋالاشتۇرسا سۆسۈن رەڭ ئاستا — ئاستا يوقىلىدۇ. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىمۇ ساقىيىدۇ.

ئالىقاندىكى (ياڭ شى) پەللىسى ئارقىلىق يۇقىرى قان بېسىمىنى ئۆزى پەرەز قىلىش

— « دوختۇر، قاراڭە، مېنىڭ بۇ يېرىمدە قانداقسىگە تومۇر سوقى- دۇ؟، بىرەر مەسىلە بارمۇ — نېمە؟».

ئىككى يىل ئىلگىرى بىر كېسەل چىرايى ئالاقزادە ھالدا مەندىن مۇشۇنداق بىر سوئالنى سورىۋىدى، دەماللىقا ھاڭۋېقىپلا قالدىم. سوراش ئارقىلىق ئاندىن ئەسلىدە ئىنتايىن ئاددىي بىر ئىش ئىكەنلىكىنى ئاي- دىڭلاشتۇردۇم. ئۇ مېنىڭ چۈشەندۈرۈشۈمنى ئاڭلىغاندىن كېيىن ئىختى- يارسىز كۈلۈپ كەتتى.

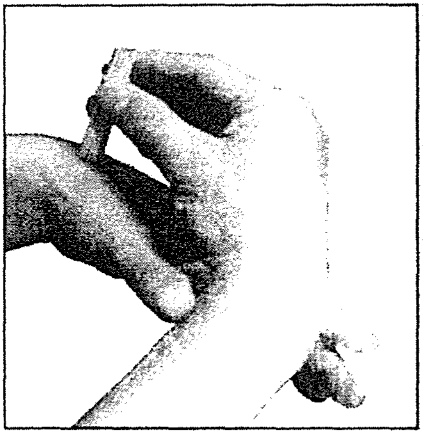
ئادەتتە ھەممە ئادەم قول بېغىشىنىڭ ئىككى تەرىپىدە چوڭ تومۇر-نىڭ بارلىقىنى بىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ تومۇرلار بۇ يەردىن باشقا يەنە نۇرغۇن يەردە بار. مەسىلەن: ھېلىقى كېسەل تومۇر سوققان جاينى چۈشىنەلمىگەن، ئەمەلىيەتتە بۇ قول دۈمبىسىدىكى ياڭ شى (阳溪) پەللىسىدۇر.

ياڭ شى پەللىسى قول دۈمبىسىدە بولۇپ، «قان بېسىمى ئىنكاس رايونى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ پەللە يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى ئالامەتلىرىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بەرگەچكە، ئىنتايىن مۇھىم پەللە ھېسابلىنىدۇ. ياڭ شى پەللىسىنى غىدىقلىغاندا قاتتىق ئاغرىسا، ئۇنداقتا قان بېسىمىڭىز 160 ~ 180mmHg غا ئۆرلىگەن بولىدۇ. يۇقىرىدا تىلغا ئالغان ھېلىقى كېسەلنىڭ قان بېسىمىنى ئۆلچىۋىدىم، دەرۋەقە 160mmHg دىن ئېشىپ كېتىپتۇ. ھالبۇكى، ئۇ پەقەت ياڭ شى پەللىسىدىكى تومۇر سوقۇشقىلا دىققەت قىلىپ، باشقا نورماللىسىزلىقنى قىلچە سەزمىگەندەك تۇرىدۇ. تەكشۈرۈش نەتىجىسى ئۇنىڭ ئېغىر قان بېسىمغا گىرىپتار بولغانلىقىنى ئىسپاتلىدى،

بۇ نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، داۋالاش ئۇسۇلى ياڭ شى پەللىسىنى غىدىقلاش، بەلكى چوقۇم كۈچلۈك غىدىقلىغاندىلا داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، كېرەكسىز نەرسىلەر قان تومۇرلاردا يىغىلىپ قېلىپ، قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراشنى كەلتۈرۈپ چىقارغاچقا، ئۇۋۇلاش ئانچە چوڭ رول ئوينىيالمايدۇ. ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ئون نەچچە تال چىش كولىغۇچنى باغلاپ، ياڭ شى پەللىسىنى كۈچلۈك

غەدىقلاشتۇر.

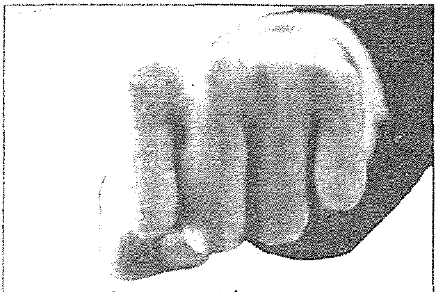


بىر باغلام چىش كولىغۇچ بىلەن ياڭ شى پەللىسىنى غەدىقلىسا، يۇقىرى قان بېسى-مىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

قان بېسىم ئىنكاس رايونىدا ياڭ شى پەللىسى-دىن سىرت، يەنە خې گۇ (合谷) ۋە لولىڭ ۋۇ (落零五) پەللىسى بار. قان بېسىمى 180 ~ 200mmHg بولسا، خې گۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش، ئەگەر 200mmHg دىن ئېشىپ كەتسە، لولىڭ ۋۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش كې-رەك. ئىككى پەللىنى تەر-تىپ بويىچە ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغىدا كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ بىر نۇقتىسى ئاغرىيدۇ

مېنىڭ بىر دوستۇم بار بولۇپ، ئۇ قارىغا ئېتىش تەنھەرىكەتچىسى ئىدى. بىر كۈنى مەن ئۇنى يوقلاپ بېرىپ، دەل قارىغا ئېتىش مەشىق مەيدانىدا ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشتىم. ئۇ مېنىڭ كەلگىنىمنى كۆرۈپ خۇ-شال كەيپىياتتا ماڭا قارىغا ئېتىش ماھارىتىنى كۆرسەتتى. ئۇنىڭ قارىغا ئېتىش ماھارىتىنى خېلى يامان ئەمەس دېيىشكە بولاتتى، ئەمما مەن بەزى جايلىرىنىڭ ئانچە قولاشمايۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىپ قالدىم. ئۇ كۆر-سەتكۈچ بارمىقىدا ئەمەس ئوتتۇرا بارمىقىدا تەپكىنى باستى. تەبىئىي بولمىغان بۇ ھەرىكەت مېنى ئەجەبلەندۈردى. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىن سەۋەبىنى سورىدۇم. ئۇ: «نېمە بولدىكىن كۆرسەتكۈچ بارمىقىمنىڭ بو-غۇمى بىر ئاز ئاغرىيدۇ، ئوتتۇرا بارمىقىمنى ئىشلەتمەي بولمىدى» دەپ



ئالدى تەرەپ نۇقتىسى

جاۋاپ بەردى. ئۇنىڭ گېپىدە-
نى ئاڭلاپلا مەن ئۇنىڭ
ئاشقازان ياللۇغىغا گىرىپتار
بولغانلىقىنى بىلدىم.

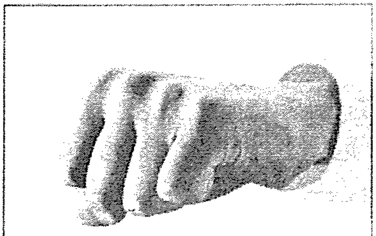
كۆرسەتكۈچ بارماق-
نىڭ قول دۈمبىسىگە يېقىن
2 ــ بوغۇمىدا بىر پەللە بو-
لۇپ، ئالدى تەرەپ نۇقتىسى
چىيەن تۇۋدىيەن (前头
点) دېيىلىدۇ. بۇ نۇقتا ئاشقازان ياللۇغىنىڭ ئىنكاس نۇقتىسى بولۇپ، تۈت ئەتراپىنىڭ رەڭگى سۆسۈن رەڭگە كىرسە ياكى باسقاندا ئاغرىسا، بۇ ئاشقازان ياللۇغىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغىنى قوزغايدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى كۆپ بولۇپ، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىنىڭ كۆپىنچىسى يېمەك — ئىچمەك تەڭشەل-مەسلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بايا تىلغا ئالغان قارىغا ئېتىش تەنھەرى-كەتچىسىنىڭ يېمەك — ئىچمىكى ناھايىتى قانۇنىيەتسىز، ئۇنىڭ ئۈس-تىگە تاماقنى تېز يەيدۇ، ھەر كۈنى يەنە ئون نەچچە تال تاماكا چېكىدۇ. شۇنداقلا ئالاھىدە كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغاچقا، كۈن بويى جىددىيچى-لىكتە ئۆتىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا ئاسانلا ئاشقازان ياللۇغىغا گىرىپتار بولىدۇ.

ئاسانلا ئاشقازان ياللۇغىغا گىرىپتار بولىدىغانلار ئادەتتە ئالدى تەرەپ نۇقتىسى (前头点) دىكى ئۆزگىرىشكە كۆپرەك دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر رەڭگى ئۆزگىرىش، ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈل-سە، ئۆز ۋاقتىدا غىدىقلاش كېرەك. غىدىقلاش ئۇسۇلىدا چىش كولىغۇچ بىلەن داغلىسىمۇ، ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن داغلاپ داۋال-سىمۇ بولىدۇ.

جىگەر ۋە ئۆتكە تاش چۈشسە نامسىز بارماقنى ئۇۋۇلاش

بۇ يىل باھار بايرىمىدا، مەن بىر دوستۇمنىڭ تويىغا قاتناشتىم. زىياپەتتە يېنىمدا 40 نەچچە ياشلىق بىر ئايال ئولتۇرغان ئىدى. ئۇنىڭ يۈرۈش —تۇرۇشى ئالاھىدىرەك بولغاچقا، دىققىتىمنى تارتتى. دەسلەپتە ئۇ ئىنچىل قوشۇمىسىنى تۈرۈپ، بىر قولىدا كۆكسىنى باساتتى، بەزىدە يەنە كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ ئۇچى بىلەن بېشىغا ئۇرۇپ ئارامىدا ئولتۇرالمايۋاتاتتى. مەن ياخشى نىيەت بىلەن ئۇنىڭدىن : «بىئارام بولىۋاتامسىز؟» دەپ سورىدۇم. ئۇ: «ھېچقىسى يوق، بېشىمنىڭ يېرىمى ئاغرىۋاتىدۇ، مەيدەمدە ئازىراق بىئاراملىق بار» دەپ جاۋاب بەردى. ئۇنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ بولۇپ: «قولىڭىزنى كۆرۈپ باقسام بولامدۇ» دېدىم ۋە ئۇنىڭ نامسىز بارمىقىنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىنى ئۇۋۇلىدىم. قولۇمنى ئاپىرىشىمغا، ئۇ ھېچنېمىنى چۈشەنمىگەن ھالدا ۋارقىراپ: «بۇ يەر نېمىشقا بۇنچىلىك قاتتىق ئاغرىيدىغاندۇ؟» دېدى. بۇ ئايالنىڭ بېشىنىڭ يېرىمى ۋە كۆكرىكىنىڭ ئاغرىشى ئەمەلىيەتتە سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسى (三焦经) تەڭپۇڭلۇقىنى يوقاتقانلىقتىن كېلىپ چىققان. سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسى نامسىز بارماق ئۇچىدىن باشلىنىدىغان جىڭلو (经络) بولۇپ، ئادەم بەدىنى ھاياتلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ مەنبەسى، يەنى ئورگانىزمىنىڭ فىزئولوگىيلىك ئىقتىدارى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، ئاياللاردا دائىم بېشىنىڭ يېرىمى ئاغرىش، مۈرىسى ئاغرىش، كۆكرىكى مۇجۇپ ئاغرىش قاتارلىق ئالا-



شەقىقە نۇقتىسى

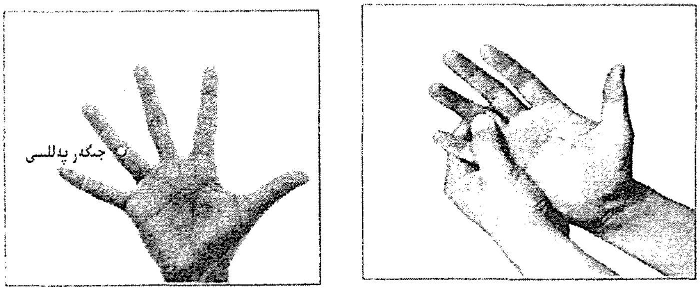
مەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا جىگەر ۋە ئۆتتە كېسەللىك بار — يوقلۇقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئادەمنىڭ نامسىز بارمىقىنىڭ قول دۈمبە تەرىپىدىكى ئىككىنچى بوغۇمدا پىيەن تۇۋدىيەن نۇقتىسى (偏头点) بار بولۇپ، بۇ نۇقتىدىن سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىدا نورمالسىزلىقنىڭ بار — يوقلۇقىنى ئالدىن بىلگىلى بولىدۇ. پىيەن تۇۋدىيەن نۇقتىسىدىكى تېرە قېتىپ، نورمالسىز سۆسۈن رەڭلىك كۆرۈنسە ياكى باسقاندا ئاغرىسا، سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىنىڭ نورمال ئەمەسلىكىنى، ئۆز ۋاقتىدا پىيەن تۇۋدىيەن نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاپ، ئىچكى ئاجرىتىشنى راۋانلاشتۇرۇش كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. پىيەن تۇۋدىيەن نۇقتىسىنى بىر مەزگىل ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن كېيىن يەنە ئاغرىمىسا، ئۇنداقتا سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىنىڭ نورمال ھالەتكە يەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بايا تىلغا ئالغان ھېلىقى ئايالنىڭ قولىدىكى پىيەن تۇۋدىيەن نۇقتىسىنى ئۇدا كۈچلۈك غىدىقلىغاندىن كېيىن، زىياپەت ئاخىرلاشقاندا پۈتۈنلەي ئەسلىدىكى روھىي ھالەتكە قايتتى.

ئۆت كېسەللىكلىرىنى نامسىز بارماق ئارقىلىق تەكشۈرۈش

بىر كۈنى كەچلىك تاماقتىن كېيىن مەن ئايالىم بىلەن بىرلىكتە



جىگەر پەللىسىنى كۈچەپ بېسىشنىڭ ئۆت كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈنۈمى بار.

تېلېۋىزور كۆرۈپ ئولتۇراتتۇق، ئېكراندا بىر ئارتىسنىڭ زىيارەتنى قوبۇل قىلىۋاتقان كۆرۈنۈشى چىقىپ تۇراتتى، ئايالىم تۇيۇقسىز «ئۇنىڭ ئاۋازى ئۆزگىرىپ كەتكەندەك قىلىدۇ» دېدى.

مەن ۋە ئايالىم بۇ ئارتىسنى تونۇيتتۇق، بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى ئۇنىڭ ئويۇننى كۆرگەندە ئاۋازى يۇقىرى، سۈزۈك ئىدى، ئەمما ھازىر گەپ —سۆزلىرى ئېنىق ئەمەس ئىدى. مەن ئۇنىڭ چىرايىنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىپ، ئايالىمغا: «ئۇنىڭ ئۆتىدە ئازراق مەسىلە كۆرۈلگەن بو-لۇشى مۇمكىن، نامىسىز بارمىقىنى كۆپرەك چېنىقتۇرۇشى كېرەك ئىدى» دېدىم. ئايالىم مېنى چاقچاق قىلىۋاتىدۇ دەپ قاراپ، مېنى تېخى كەسپىي كېسەلگە گىرىپتار بولۇپسىز دېدى. چىرايىدا توغرا تاپماسلىق ئىپادىسى روشەن بىلىنىپ تۇراتتى.

بۇ ئىش ئۆتۈپ يېرىم ئايدىن كېيىن، بىر كۈنى كەچتە ئۆيگە قايـ-تىپ كېلىشىمگە ئايالىم تەقەززالىق بىلەن ماڭا ھېلىقى ئارتىسنىڭ ئۆت ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ دوختۇرخانىدا يېتىپ قالغانلىقىنى ئېيتتى.

مېنىڭ ئالدىن بىلىش ئىقتىدارىم بولمىسىمۇ، ئەمما مەن ئۆتنىڭ زەھەر قايتۇرۇش رولى بولغان جىگەر بىلەن ئۆزئارا تۇتاش ئىكەنلىكىنى بىلىمەن. بىر ئادەمنىڭ ئۆتىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، يۈز قىسمى ۋە تېرىسى مەينەتلىشىپ كەتكەندەك تۇيغۇ پەيدا بولۇپ، ئادەم روھسىز كۆ-رۈنىدۇ. ئايالىم پەقەت ئۇ ئارتىسنىڭ گەپ قىلغاندىكى ئاۋازىنىڭ بىر ئاز بۇزۇلغانلىقىنى سەزگەن، ئەمما ئۇ بەدەندىكى تەكشۈرۈشسىزلىقنىڭ نەتى-جىسى ئىكەنلىكىنى بىلمىگەن.

ئۆتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئاساسلىقى نامىسىز بارماقتا ئەكس ئېتىدۇ. جىگەر پەللىسى دەل نامىسىز بارماقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىغا جايلاشقان. جىگەر پەللىسى سۇسۇن رەڭدە كۆرۈنسە ياكى باسقاندا ئاغرىسا، ئۆتتە مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا جىگەر پەللىسىنى توخ-تىماي ئۇۋۇلاش ياكى ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن داغلاش كې-رەك. نورمالسىزلىق يوقالغاندىن كېيىن كېسەللىك تىزگىنلەنگەن بولىدۇ.

جىگەر پەللىسىنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئۆت كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۇ-

نۇمى بولۇپلا قالماستىن، يەنە كۆكرەك ئاغرىش، باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بويۇن ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتىمۇ مەلۇم ئۈنۈمى بار.

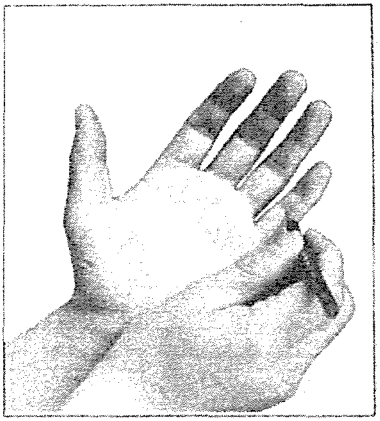
جىنسىي ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، چىمچىلاقنىڭ ئىنكاسى سەزگۈرلىشىدۇ

توي قىلىش ئالدىدا تۇرغان بىر ئايال ماڭا خەت يېزىپ، مەندىن قانداق قىلغاندا جىنسىي ئەزالاردا نورمالسىزلىق بار ـ يوقلۇقىنى تەكشۈرۈپ چىققىلى بولىدىغانلىقىنى سوراپتۇ. ئۇ خېتىدە يەنە مۇنۇلارنى دەپتۇ: ئىككى يىل ئىلگىرى ئۇ بالىياتقۇ ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان بولۇپ، پۈتۈن بالىياتقۇسىنى ئېلىۋەتكىلى تاسلا قالغانىكەن. تويدىن كېيىن ساغلام ئانا بولۇش ئۈچۈن، ئۇ مەندىن جىنسىي ئەزالاردا نورمالسىزلىق بار ـ يوقلۇقىنى ئالدىن بىلىش ئۇسۇلىغا ئېرىشىشنى ئىنتايىن ئۈمىد قىلىدىكەن.

شۇنداق، جىنسىي ئەزا سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە روشەن بەلگىسى (ئالامىتى) بولمايدۇ، كىشىلەر كۆپىنچە ئاغرىق چىدىغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە ئاندىن دوختۇرغا كۆرۈنىدۇ. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، جىنسىي ئەزالاردا نورمالسىزلىقنىڭ بار ـيوقلۇقىنى ئۆزى تەكشۈرۈش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلىنى بىلىش ناھايىتى مۇھىم.

جىنسىي ئەزالاردا نورمالسىز ئۆزگىرىشنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى بىلمەكچى بولسىڭىز، چىمچىلاقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىنى باسسىڭىزلا شۇئان بىلەلەيسىز. باسقاندا ئاغرىمىسا ئىقتىدارىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئاغرىسا بۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەك.

چىمچىلاقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىدا مىڭ مېن (命门)پەللىسى دەپ ئاتىلىدىغان بىر پەللە بار. ئۇ ئۇرۇقدان، دوۋساق، بالياتقۇ قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىنكاس نۇقتىسى بولۇپ، بۇ ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، مىڭ مېن پەللىسىدە شۇئان سەزگۈر ئىنكاس پەيدا بولىدۇ.



قەلەم ئۇچى بىلەن مىڭ مېن پەللىسىنى غىدىقلاشنىڭ جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ياردىمى بار.

شۇنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭكى، مىڭ مېن پەللىڭىز ئاغرىسا، جىنسىي ئەزالار ئىقتىدارىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

قەلەمنىڭ ئۇچى بىلەن ياكى ئوت يېقىلغان يېپسىمان كۆجە بىلەن داغلىسا بولىدۇ. ئەلۋەتتە، ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بىلەنمۇ ئەمەلىي ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. مىڭ مېن پەللىسىدىكى ئاغرىق يوقالسا، جىنسىي ئەزالىرىدىكى توسالغۇ يوقالغان بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، مىڭ مېن پەللىسى پەرزەنت كۆرۈش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇ يەرنى غىدىقلاشنىڭ بوۋاقلاردىكى كېچىدە سىيىپ قويۇشنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. ئەگەر سىز ھەر كۈنى چىمچىلاقنى ئۇۋۇلاش ئادىتىنى يېتىلدۈرسىڭىز، سىزنىڭ جىنسىي ئەزا سىستېمىڭىزغا زور پايدىسى بار.

مەن مۇشۇلارنى يېزىپ بايا تىلغا ئالغان ھېلىقى خانىمغا ئەۋەتتىم. بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئۇنىڭدىن ماڭا يەنە بىر پارچە خەت كەلدى، ئۇ خېتىدە مېنىڭ دېگىنىم بويىچە قىلغانلىقىنى، يېقىنقى ئەھۋالىنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى، قەلبىنىڭ مىننەتدارلىققا تولغانلىقىنى ئېيتىپتۇ.

تۆتىنچى باب ئالىقاننى غىدىقلاپ كېسەل داۋالاش

كۆچ جايىدا ئىشلىتىلسە ئاندىن ھەقىقىي ئۈنۈمى كۆرگىلى بولىدۇ

نوپۇزلۇق تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، چوڭلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى سوزۇلما خاراكتېرلىك مۇرە تېلىپ ئاغرىشنىڭ ئازا-بىنى تارتىدىكەن. %70 تىن كۆپرەك ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاغرىش كېسەللىك تارىخى بار ئىكەن. تۇرمۇش تەجرىبىسىمۇ بىزگە شۇنى ئېيتىپ بېرىدۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر ئۆمۈر بويى ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولمايدۇ، ئەمما ئۇششاق كېسەللىك-لەر دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ساقلىق ساقلاش نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيت-قاندا، ھەقىقىي دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنى يەنىلا ئاشۇ دائىم كۆرۈلىدىغان ئۇششاق كېسەللىكلەردۇر. ئۇششاق كېسەللىكلەر گەرچە ئا-دەمنىڭ جېنىنى ئالمىسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا يول قويۇ-غاندا، بىرىنچىدىن تۇرمۇش سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ، ئىككىنچىدىن، ئېغىر كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، دورا ئىـ-چىش، ئوكۇل سالدۇرۇشتىن كۆرە، ئالىقانىنى غىدىقلاش كۆپ قۇلايلىق، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك. سىز ئۆزىڭىزنىڭ دائىم كۆرۈلى-دىغان مەلۇم بىر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلىقىڭىزنى بايقىغ-

نىڭىزدا، شۇئان «ئىچكى قوماندانلىق شتابى» بولغان ئالىقاننىڭ ماس ئورنىنى غىدىقلىسىڭىز، پەقەت ئۇسۇلىڭىز توغرا بولسىلا، ئالدىن كۆزلىگەن ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز.

كونكرېت كېسەللىك ئالامىتىگە قارىتا ئالىقاننى غىدىقلاش تېخنىكىسىنى تونۇشتۇرۇشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن كۈچلۈك، ئاجىز غىدىقلاش مەسىلىسىنى سۆزلىمەكچى. بەزى كېسەللىكلەرگە قارىتا كۈچلۈك غىدىقلاشقا، يەنە بەزى كېسەللىكلەرگە قارىتا ئاجىز غىدىقلاشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ ئۆزئارا ئالماشتۇرۇۋېتىلسە، ئۇسۇلىڭىز ھەر قانچە توغرا بولغان تەقدىردىمۇ، ئەكسىچە ئۈنۈم پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئادەتتە ئالىقاننى غىدىقلاش تېخنىكىسىنى كۈچلۈك، ئاجىز، ئاستا غىدىقلاش دەپ ئۈچ دەرىجىگە ئايرىشقا بولىدۇ.

1. كۈچلۈك غىدىقلاش: ناھايىتى قىسقا ۋاقىتتا، ئاخىرغىچە كۈچلۈك غىدىقلىنىدۇ. مەسىلەن: چىش كولىغۇچنى سانجىش ياكى بارماق بىلەن چىمدىش قاتارلىقلار.

2. ئاجىز غىدىقلاش: ۋاقىت ئۇزۇنراق، كۈچ يېنىكرەك بولىدۇ، لېكىن مۇھىمى غىدىقلاشنىڭ تەسىرى بولغان ـ بولمىغانلىقنىڭ ئارىلىقىدا توختىلىدۇ. مەسىلەن: بارماق بىلەن توختىماي يېنىك بېسىش.

3. ئاستا غىدىقلاش: ئۇۋۇلاش ئارىلىقى بىر قەدەر ئۇزۇن، مۇھىم نۇقتىسى: غىدىقلاشنى باشلىغاندا ھەرگىزمۇ ئالدىرىماسلىق، سەۋرچانلىق بىلەن داۋاملىق غىدىقلاش كېرەك.

يۇقىرىقى ئۈچ خىل غىدىقلاش ئۇسۇلىنى بارماق بىلەن ئىشلەتتىن سىرت، يەنە چىش كولىغۇچ، چاچ قىسقۇچ، ھەتتا ئوت يېقىلغان يېپىسمان كۈجىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇنى كونكرېت ئەھۋالغا قاراپ بېكىتىش كېرەك.

ئاشقازان ئاجىزلاشسا جىيەنلى سەنجىن رايونىنى ئۇۋۇلاش

«ساغلام ئادەملەر ئاشقازاننىڭ ئورنىنى بىلمەيدۇ» دېگەن سۆزگە ئىشىنەمسىز. ھەقىقەتەن شۇنداق، ئاشقازان كېسىلى بولمىغانلارنىڭ ئاشقازاننىڭ ئورنىنى بىلمەسلىكى تەبىئىي. ۋەھالەنكى، ئاشقازاننىڭ ئورنىنى توغرا كۆرسىتىپ بېرەلەيدىغانلار ئەگەر ئۇ كەسىپىي خادىم بولمىسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ ئازابىنى تارتقانلىقى ئېھتىمالغا بەك يېقىن.

ئاشقازان ئاجىزلىقى ئاشقازان ياكى ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولماسلىقتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك ئالامىتىنىڭ ئومۇملاشتۇرۇلۇشى. ئۇ ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان سپازمىلىنىش، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرنى تەھلىل قىلغاندا «تاماقنى بەك تېز يېيىش» تىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەي يېمەكلىكلەرنى

جىيەنلى سەنجىن رايونىنى دائىم غىدىقلىغاندا ئاشقازان ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ.

ئوبدان بىر تەرەپ قىلالمىغانلىقنىڭ ئۈستىگە يەنە توختىماي يېسە، ھەزىم قىلىش ناچارلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىلەر ئاشقازان ئاجىزلىقىغا گىرىپتار بولغان ئادەملەر ئۈستىدە تەكشۈرۈش قىلىپ، ئۇلارنىڭ ئومۇمەن يۇزلۇك تاماقنى تېز يەيدىغانلىقىنى، تاماق يېيىشكە كەتكەن ۋاقتىنىڭ ناھايىتى قىسقا ئىكەنلىكىنى، ئەڭ كۆپ بولغاندا بەش مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەيدىغانلىقىنى بايقىغان.

بۇ كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، داۋالاشنى باشلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن يېمەك ــ ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. يەنى ھەر بىر كاپام تاماقنى 50 قېتىم چاينىسا، تاماق يېيىش ۋاقتىنى مەجبۇرىي ئۇزارتىدىغانلىقى بولىدۇ.

ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلىماقچى بولسا، ئالىقان دەل ئوتتۇرىسىنىڭ سەل تۆۋەنكى تەرىپىدىكى جىيەنلى سەنجېن رايونى (建理三针区) نى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بۇ ئاشقازان، ئۈچەي ۋە ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى جانلاندۇرۇشقا تۈرتكە بولىدىغان ئالاھىدە ئۈنۈملۈك رايون. ئەگەر دائىم غىدىقلاپ بەرسە، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ، ھەمدە ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقنى تەملىك، يېيىشلىك قىلىدۇ. غىدىقلاش دەرىجىسىگە كەلسەك، ئاستا ئۇۋۇلاش كېرەك.

جىيەنلى سەنجىن رايونىنى غىدىقلاش بىلەن بىللە، ئالىقاندىكى چوڭ ئۈچەي، قول دۈمبىسىدىكى سەن جىيەن (三间)، خې گۇ (合谷) قاتارلىق پەللىلەرنى غىدىقلىسا، تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

سىز «ئاشقازىنىڭىزنىڭ ئورنىنى ئۇنتۇپ قالغان ئادەم» گە ئايلىنىشنى خالامسىز؟ ئەگەر خالىسىڭىز، ئۇنداقتا مەن ئۆگەتكەن ئۇسۇل بويىچە قىلىڭ.

يۈرەك سېلىپ دەم سىقىلسا يۈرەك قېپى رايونىنى يېنىك بېسىش

سىزدە مۇنداق سېزىم بولغانمۇ ـ يوق؟ قاتتىق ھەرىكەت قىلمىسىمۇ يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىش، بىئاراملىق ھېس قىلىش، بىردەمدىن كېيىن تومۇر سوقۇشىنىڭ تېزلەشكەنلىكىنى ھېس قىلىش، يۈرىكى خۇددى مۇجۇلغاندەك سانجىپ ئاغرىش، ھەتتا تىترەك ئولىشىش، تەرلەش، دەم ئالالماي قېلىش، نەپەسى قىسىلىش قاتارلىقلار. بۇلار جىسمانىي ۋە روھىي كېسەللىك ئالامەتلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان يۈرەك تېز سوقۇش ۋە دەم سىقىلىشتۇر. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئالاھىدە ئەمەس. ئەگەر يېنىك دەرىجىدە بولسا، كۆپىنچىسىدە ئۇزۇن مەزگىلگىچە داۋاملىشىدىغان تىت ـ تىت بولۇش سېزىمى بولىدۇ، بۇ روھىي كېسەللىك ئالامىتىگە كىرىدۇ. روھىي كېسەللىكنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان دەۋردە، بۇنىمۇ بىر خىل «مەدەنىي كېسەل» دېيىشكە بولىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك تېز سوقۇش ۋە دەم سىقىلىشنى داۋالىغاندا، يۈرەك جىگلوسى (心经)ۋە يۈرەك قېپى جىگلوسى (心包经) بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان پەللە، رايونلارنى غىدىقلاش ئەڭ ئۈنۈملۈك.

ئالىقان مەركىزىدىكى يۈرەك قېپى رايونى (心包区) نى ئۇزۇن ۋاقىت يېنىك بېسىپ بەرسە، بىئاراملىق، ئاچچىقلىنىش ۋە قىززىققانلىقنى يوقاتقىلى بولۇپلا قالماي، يۈرەك تېز سوقۇش ۋە دەم سىقىلىشنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنى شۇكى، يۇقىرىقى

مەشغۇلاتنى ئىشلىگەندە، سەۋرچانلىق بىلەن ئاستا غىدىقلاش كېرەك. ھەرگىزمۇ كۈچلۈك غىدىقلاشقا بولمايدۇ. ئۇنداق بولمايدىكەن ئەكسىنچە، بىئاراملىق ۋە قىززىققانلىقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۈرەك قېپى رايونىنى غىدىقلاش بىللە بىلەن يەنە ئوتتۇرا بارماقتىكى جوڭ چوڭ (中冲)، چىمچىلاق بارماقتىكى شاۋ چوڭ (少冲)، قول بېغىشىدىكى شېن مېن (神门) قاتارلىق پەللىلەرنى بىرلا ۋاقىتتا غىدىقلىسا، يۈرەك سېلىشنى تىنچلاندۇرۇش، دەم سىقىلىشنى ئازايتىشتا ناھايىتى ئۈنۈمى بار.

مەن بىر ئەمەلىي مىسالنى سۆزلەپ بېرەي: بانكىدا ئىشلەيدىغان بىر خىزمەتچى يۈرەك سېلىش، دەم سىقىلىش سەۋەبىدىن مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە ياش ۋاقتىدا بۇ ئەھۋاللار يوقكەن، يېقىنقى 2 ـ 3 يىلدىن بۇيان ھەر قېتىم پۇل سانىغاندا كۆڭلىدە ھەمىشە ئاجايىپ بىئاراملىق ھېس قىلىدىكەن، كەيپىياتى خېلىغىچە تىنچلانمايدىكەن، سەۋەبسىز ئولتۇرالماس بولۇپ قېلىپ، خىزمەت جەريانىدا نۇرغۇن خاتالىقلارنى سادىر قىلىپتۇ. ئۇ بۇنداق كېتىۋەرسە بىرەر چوڭ چاتاق چىقىرىپ قويۇشتىن ئەنسىرەپ، مېنىڭ قېشىمغا داۋالانغىلى كەپتۇ. مەن ئۇنى بىر كۇرس يىڭنە سانجىپ داۋالىۋىدىم، ئۇنىڭ سەزگۈسى خېلى ياخشىلاندى، شۇنىڭ بىلەن مەن ئۇنىڭغا: «ھەر كۈنى ئالىقانىنى ئۇۋۇلاش، خىزمەتتىن سىرتقى چاغلاردا ئۆزى ھوزۇر تاپالايدىغان ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش» توغرىسىدا تەكلىپ بەردىم. ئالاھازەل بىرەر ئايدىن كېيىن، ئۇ شاد ـ خۇراملىق بىلەن مېنى كۆرگىلى كېلىپ، ئىلگىرىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىنى ئېيتتى. مەن ئۇنىڭدىن قانداق قىلغانلىقىنى سورىدىم. ئۇ ئالىقىنىنى ئۇۋۇلىغاندىن سىرت، يەنە ئېغىز

گارمونى چىلىشنى ئۆگىنىۋالغانلىقنى، شۇنداق قىلىپ ھەم ھۇزۇر ئالغانلىقىنى ھەم ئالقىنىنى غىدىقلىغانلىقىنى، بىر چالمىدا ئىككى پاختەك سوققانلىقىنى ئېيتتى.

ئىشتىھاسى ياخشى بولمىسا ئالقاننى يېنىك ئۇۋۇلاش

نۇرغۇن كىشىلەر تاماق يېيىش تىلغا ئېلىنىشى بىلەن ئازابلىنىدۇ، مانا بۇ بىز دائىم دەيدىغان ئىشتىھاسى ياخشى بولماسلىقتۇر.

ئىشتىھاسى ياخشى بولماسلىقنىڭ سەۋەبى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: بىرسى، ئۈچەي ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى بىر قەدەر ئاجىز بولۇش؛ ئىككىنچىسى، ئۇزاق مەزگىل جىددىيلىشىش روھىي جەھەتتىن چارچاشنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بولىدۇ. يېقىندىن بۇيان كۆپلىگەن ياش ئاياللار، باللار ۋە ياش ئۆسمۈرلەر بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان ھەمدە تەدرىجىي كۆپىيىشكە يۈزلەنگەن. بۇنى نېرۋا خاراكتېرلىك ئىشتىھاسى ياخشى بولماسلىق دېيىشكە، شۇنداقلا «ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى» دېيىشكىمۇ بولىدۇ.

بىر قېتىم بىر ئانا تولۇق 2 ـ يىللىقتا ئوقۇيدىغان قىزىنى ئېلىپ مېنىڭ قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. بۇ قىز تىپىك «ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى» ئىكەن. چۈنكى سىنىپىدىكى ئوغۇل ساۋاقداشلىرى ئۇنى بەك سېمىز دەپ مەسخىرە قىلغاچقا يېمەكلىكنى زور دەرىجىدە قىسقان. نەتىجىدە بەدەن ئېغىرلىقى 50 كىلوگرامدىن

سوزۇلما خاراكتېرلىك مۇرە تېلىپ ئاغرىشقا نىسبەتەن كۆچلۈك غىدىقلاش كېرەك.

بىراقلا 40 كىلوگرامغا چۈشۈپ قالغان. مەن مۇشۇ ئەھۋاللارنى ئىگىلە-
گەندىن كېيىن، بىر تەرەپتىن ئۇنىڭ ئالىقىنىنى ئۇۋۇلىغاچ، يەنە بىر
تەرەپتىن ئۇنىڭغا قايسى بىر مىللەتنىڭ لايىق تالالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى
سىمىز بولۇش كېرەكلىكىنى، ئۇلارنىڭ ئاياللار سىمىز بولمىسا ئانا بولۇش
سالاھىيىتىگە ئىگە بولالمايدۇ دەپ قارايدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەردىم. مۇ-
شۇنداق چاقچاق پاراڭلار بىلەن ئۇنىڭدىكى جىددىيلىك كەيپىياتى پە-
سەيدى. ئۇزۇن ئۆتمەي ئۇنىڭ ئانىسى ماڭا تېلېفون بېرىپ قىزىنىڭ
يېمەك ـ ئىچمىكىنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكىنى، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭمۇ
50 كىلوگرامغا يېقىنلاشقانلىقىنى ئېيتتى.

بۇ نەتىجە مېنىڭ پەرەز قىلغىنىمدەك چىقتى. روھىي جىددىيلىك
كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىشتىھاسىزلىقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ
پسىخىك جەھەتتىكى جىددىيلىكىنى يوقىتىش، ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭ
«قەلبىدىكى كېسەل» نى داۋالاش كېرەك.

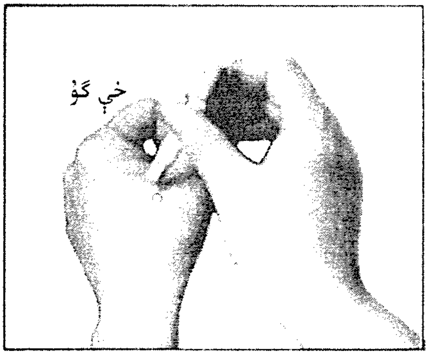
روھىي جىددىيلىك پەسەيسە، ئىشتىھا تەبىئىي ياخشىلىنىدۇ. بۇ
ۋاقىتتا ئالىقانىنى ئۇۋۇلاشنى قوشۇمچە قىلىپ بەرسە، ئەڭ ياخشى ئۈنۈمگە
ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئادەم ئالىقىنىنىڭ ئوتتۇرىسى «ئالىقان مەركىزىي رايونى» بولۇپ، بۇ
رايون يۈرەكنىڭ سوقۇشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. بۇ رايوننى سىلىق
ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۈرەك سىقىلىشنى ئۈنۈملۈك يوقاتقىلى بولىدۇ ھەم روھىي
ھالەتنى بوشاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ئەگەر ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتى-
دارى ياخشى بولماسلىقتىن كېلىپ چىققان ئىشتىھاسىزلىق بولسا، ئۇن-
داقتا ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى «
ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايونى» نى ئۇۋۇلاشتۇر. بۇ رايون بىلەن
ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ناھايىتى زىچ مۇناسىۋىتى بار. ئاجىز غىدىقلاش ئۇ-
سۇلىنى قوللانغاندا ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى جانلاندۇرۇپ،
ئىشتىھانى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

مۆرە تېلىپ ئاغرىسا خې گۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش

مۆرە تېلىپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى كۆپ، مەسىلەن: قول بېغىشى ۋە مۆرە ھەرىكىتى ھەددىدىن زىيادە بولۇش، روھىي ھالىتى تۇراقلىق بولماسلىق (جىددىيلىشىش) قاتارلىقلار. ئەمما، مۆرە تېلىپ ئاغرىشنىڭ ئارقىسىغا ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر ۋە ئۆت قاتارلىق ئىچكى ئەزالار كېسەللىكلىرى يوشۇرۇنغان بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، بىر ئادەمدە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان، ئۇزاق مەزگىللىك مۆرە تېلىپ ئاغرىش كۆرۈلگەندە ئومۇمىيۈزلۈك بەدەن تەكشۈرتۈش كېرەك.



مۆرە دائىم تېلىپ ئاغرىسا، خې گۇ پەللىسىنى كۈچلۈك ئۇۋۇلاش.

مۆرە تېلىپ ئاغرىشنى يوقىتىدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق تۇتۇشقان جايلاشقان خې گۇ (合谷) پەللىسىنى ئۇۋۇلاش. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئادەتتىكى مۆرە تېلىپ ئاغرىشنى تېزلا يوقاتقىلى بولىدۇ. لېكىن كۈچلۈك غىدىقلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، كۈچەپ چىمداش ياكى بېسىش كېرەك. ئەگەر سوزۇلما خاراكتېرلىك مۆرە تېلىپ ئاغرىسا، ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن داغلاپ داۋالىسىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

خې گۇ (合谷) پەللىسىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ھەرىكەت قىلىشتىن بولغان مۆرە تېلىپ ئاغرىشنى داۋالاشتا ئاجايىپ ئۈنۈمى بار. ئەگەر

ئىچكى ئەزالار كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان مۇرە تېلىپ ئاغرىش بولسا، باشقا ئورۇندىكى پەللىنى قوشۇپ غىدىقلىسا بولىدۇ. مەسىلەن: دەم سىقىلىش، يۈرەك ئاجىزلىقتىن بولغان مۇرە ئاغرىقىغا قارىتا كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق تۈۋى ئارىلىقىدىكى يۆتەل ـ زىققە نۇقتىسىنى؛ جىنسىي ئەزالاردىكى نورمالسىزلىقتىن بولغان مۇرە تېلىپ ئاغرىشقا قارىتا نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق تۈۋى ئارىلىقىدىكى يۈرەك سېلىش نۇقتىسىنى قوشۇپ غىدىقلىسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوت يېقىلغان يېپىسمان كۆجە بىلەن بۇ پەللىنى داغلاپ، كۈچلۈك غىدىقلىغاندا، مۇرە ئاغرىقىنى يوقىتىپلا قالماي، ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى تېتىكلەشتۈرگىلى بولىدۇ.

نەپەس سىقىلىش ئاشقازان ـ ئۈچەي ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

بىر قېتىم 40 نەچچە ياشلىق بىر ئايال كېسەل كۆرسىتىش ئۈچۈن مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئۇنىڭ كېسىلى ئۇزۇن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك نەپەس سىقىلىش ئىكەن. ھەر قېتىم ئەتىگەنلىك تاماقنى يەپ بولۇپ 2 ـ 1 سائەتتىن كېيىن، يەنى قورساق ئاچقاندا، قىزىلئۆڭگەچى كۆيۈشۈپ ئاغرىغاندەك سېزىم بولىدىكەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە كېكىرگەندە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ياندۇرىدىكەن.

كېسەلدىكى نەپەس سىقىلىش كەلتۈرۈپ چىقارغان تۈرلۈك كې-

سەللىك ئازابىنى تەھلىل قىلغاندا، ئۇنى بىر خىل ئېغىر ئاشقازان كې-
سەللىكىگە گىرىپتار بولغان دەپ دىئاگنوز قويۇشقا بولدۇ. بۇنداق كىشى-
لەردە قىزىلئۆڭگەچ كۆيگەندەك سېزىم بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە
ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىرىلىشى كۆپ بولغانلىقىدىندۇر.

بۇ ئايالدىكى ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كېتىشىنىڭ ھەقىقىي
سەۋەبىنى ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن، مەن ئۇنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئەھۋا-
لىنى يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ سۈرۈشتۈردۈم. ئۇنىڭ گېپىنى ئاڭلاپلا، كاشىلى-
نىڭ نەدىلىكىنى تاپتىم. ئەسلىدە ئۇ پېچىنە - پىرەنىك، تورت دېگەندەك
تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى بەك ياخشى كۆرىدىكەن. بولۇپمۇ كەچتە
تېلېۋىزور كۆرگەندە توختىماي تاتلىق - تۈرۈملەرنى يەيدىكەن.

ئۇنىڭ ئەھۋالىنى ئېنىق ئىگىلىگەندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭغا تات-
لىق يېمەكلىكلەر بىلەن ھەددىدىن زىيادە ئۇزۇقلىنىش ئاشقازان شىللىق
پەردىسىنى غىدىقلاپ، تېخىمۇ كۆپ ئاشقازان كىسلاتاسى ئاجرىتىپ چى-
قىرىدىغانلىقىنى، بۇ خىل يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنىڭ تەبىئىي ھالدا
نەپەس سىقىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەردىم. ئار-
قىدىنلا مەن يەنە ئۇنىڭغا نەپەس سىقىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئالىقان
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى يەنى ئالىقان مەركىزىنىڭ سەل تۆۋەن تەرىپىدىكى ئاش-
قازان - ئۈچەي نۇقتىسى ۋە
قول دۈمبىسى مەركىزىدىكى
«كۆكرەك - قورساق رايونى»
نى ئۇۋۇلاشنى ئۆگىتىپ قوي-
دۇم.

ئاشقازان - ئۈچەي نۇقتىسى دەل جىيەنلى
سەنجىن رايونىنىڭ مەركىزىدە.

ئاشقازان - ئۈچەي نۇق-
تىسى ئاشقازان ئۈچەيىنىڭ
ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەت-
لىك پەللە. چىش كولىغۇچ
ياكى چاچ قىسقۇچ قاتارلىق
ئۇچلۇق نەرسىلەر بىلەن بۇ

يەرنى غىدىقلىغاندا، ئاشقازان ئىق-
تىدارىنى تورمۇزلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

«كۆكرەك ـ قورساق رايونى» سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسى (三焦经)، ئۆت جىڭلوسى (胆经) ۋە يۈرەك قېپى جىڭلوسى (心包经) بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ رايوننى كۈچلۈك غىدىقلىغاندا بۇ ئۈچ جىڭلو (经络)نى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئاشقازان كىسلاتاسى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى تورمۇزلىغىلى بولىدۇ.

نەپەس سىقىلىش كېسەللىك ئالامىتى بار كېسەللەر مەن ئۆگەتكەن ئۇسۇلنى سىناپ باقسا پۈتۈن بەدىنى ئازادىلىشىپ، روھىي كەيپىياتى خۇشاللىققا چۆمىدۇ. ئەمما، شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسى ۋە «كۆكرەك ـ قورساق رايونى» نى چوقۇم غىدىقلاش كېرەك. ئەگەر يېنىك ئۇۋۇلىسا، ئەكسىچە ئاشقازان كىسلاتاسى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى كۈچەيتىۋېتىدۇ.

ئىچى سۈرۈشكە سۈرگۈ نۇقتىسى ئالاھىدە شىپالىق

بىر قېتىم، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈشكە گىرىپتار بولغان بىر كېسەل كۆرسەتكىلى مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئۇنىڭ دېيىشىچە، ھاراقنى كۆپ ئىچىشتىن بۇ چاتاقنى تاپقانىكەن. ئۇ ھەر قېتىم سىرتقا چىققاندا ياكى ناتونۇش جايغا بارغاندا، بىرىنچى قىلىدىغىنى ھاجەتخانا ئىزدەش ئىكەن.

تەرەت قىستىغاندا ئەلۋەتتە ھاجەتخانا تېپىش كېرەك. ئەمما بۇ پەقەت جىددىي تاقابىل تۇرۇش تەدبىرى، ئەڭ ياخشى چارە ئىچى سۈرۈشنى

ئۈزۈل ـ كېسىل ساقايتىش ياكى دەرھال ئىچى سۈرۈشنى توختىتىشتۇر. ئادەتتىكى ئىچى سۈرۈشنىڭ ھەممىسى ئۈچەينىڭ ھەزىم ۋە قوبۇل قىلىـ شىنىڭ ياخشى بولماسلىقى ياكى يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتى ئۆزگەرگەنـ لىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

شۇڭا نېگىزىدىن ئېيتقاندا ئىچى سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈـ چەينىڭ ھەزىم ۋە قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش كېرەك.

قولنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، ئىچى سۈرۈشنى تېزگىنلەشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى قول دۈمبىسـ دىكى «كۆكرەك ـ قورساق رايو- نى» نى ئۇۋۇلاشتۇر. چۈنكى بۇ رايوننىڭ دەل مەركىزىدە سۈرگۈ نۇقتىسى (下痢点) دەپ ئاتىـ لىدىغان بىر پەللە بار.

ئادەتتىكى ئىچى سۈرۈشكە نىسبەتەن ئېيتقاندا، سۈرگۈ نۇقـ تىسى ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدىغان ئالاـ ھىدە شىپالىق نۇقتا.

تەرتىڭىز كەلگەنـ لىكىنى ھېس قىلغىنىـ ڭىزدا، دەرھال قولىڭىز بىلەن بۇ نۇقتىنى توخـ تىماي، ئۇۋۇلىسىڭىز شۇ- ئان تەرەتنى تېزگىنلىگىـ لى بولىدۇ. ئەگەر تەرەت قىستاشقا يەنە چىدىغىلى بولىدىغان ئەھۋالدىمۇ بۇ نۇقتىنى غىدىقلىسىڭىز،

ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر هاراق ئىچىشتىن كېلىپ چىققان ئېغىر دەرىجىدىكى ئىچ سۈرۈش بولسا، بۇ ئۇسۇلنى قوللانسىڭىز، دەرهال يېنىكلەپ قالىسىز. قىسقىسى، بۇ نۇقتىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋالسىڭىزلا ئاچقۇچلۇق پەيتتە جەزمەن ئاجايىپ ئۈنۈمنى كۆرىسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىدىكى چوڭ ئۇچەي پەللىسى بىلەن چىمچىلاقتىكى بۆرەك پەللىسى ئوخشاشلا داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

چوڭ ئۈچەي پەللىسى چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىدا（经络）بولۇپ، چوڭ ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. بۆرەك پەللىسى ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسىدا（经络）بولۇپ، ئىنچىكە ئۈچەينىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. غىدىقلىغاندا، قول بىلەن باسسىمۇ، ئوت يېقىلغان يېپىسمان كۈجە بىلەن داغلىسىمۇ بولىدۇ.

ئالىقان ئىچىدىكى جىيەنلى سەنجېن（健理三针区）رايونىنىڭمۇ ئىچى سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، دائىم بۇ رايوننى ئۇۋۇلاپ بەرسە، چوڭ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇخلىيالمايدىغانلار ئالىقان رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاش لازىم

ئاڭلىشىمىزچە تۈرلۈك تەن جازاسى ئىچىدە ئادەمنى ئۇخلىغىلى قويماسلىق ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىكەن. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈشكە بولىدۇكى، ئۇخلىيالماسلىق ئادەمنى ئەڭ ئازابلايدىغان ئىشلارنىڭ بىرى. هالبۇكى، بەزىلەر ئويلىمايلا ئۆزىگە زىيانكەشلىك قىلماقتا.

بىر قېتىم قاۋاقخانىدا ئىشلەيدىغان بىر قىز تەكشۈرتكىلى مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. مەن ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىز ئىكەنلىكىنى، بۇنىڭ سەۋەبى «ئۇيقۇسىزلىق» ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.

خىزمەت مۇناسىۋىتى بىلەن ئۇ يىل بويى كېچە ـ كۈندۈز ئالمى-
شىپ تۇرىدىغان مۇھىتتا ياشايدىكەن. ياز كۈنى ھاۋا تەڭشىگۈچنى ئې-
چىپ سوۋۇتۇش، قىش كۈنلىرى ئىسسىقلىق قويۇپ بېرىش، تەبىئەتنىڭ
قانۇنىيىتىگە خىلاپ بولغان بۇ خىل مۇھىتنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان
ناچار تەسىرى ناھايىتى چوڭ بولۇپ، نەتىجىدە ئۇ ئۇيقۇسىزلىق كېسى-
لىگە گىرىپتار بولغان. ھازىر تىنچلاندۇرۇش دورىسىغا تايىنىپلا ئۇخلاي-
دىكەن، بولمىسا ئۇخلىيالمايدىكەن.
ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆزىنى تىزگىنلەيدىغان نېرۋا پائالىيىتى ئەسلى-
دىنلا كۈن چىققاندا مەشغۇلات قىلىش، كۈن ئولتۇرغاندا توختاش قانۇ-
نىيىتىگە ئەمەل قىلىدۇ. يەنى، كۈندۈزى سىمپاتىك نېرۋا ئاشقازان، ئۈ-
چەي قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، پائالىيىتىنى باشلايدۇ.
كېچىسى ئېنېرگىيىنى ساقلاش ئۈچۈن پاراسىمپاتىك نېرۋا بەدەننى
تىزگىنلەيدۇ.
ئەسلىدە كېچىدە دەم ئېلىشقا تېگىشلىك بولغاندا جىسمانىي
قۇۋۋەتنى ھەددىدىن زىيادە سەرپ قىلىۋېتىش، پائالىيەت قىلىشقا تې-
گىشلىك بولغاندا بەدەن دەم ئېلىش ھالىتىدە تۇرۇشتەك بۇ خىل ئەھۋال
داۋاملىشىۋېرىپ، سىمپاتىك نېرۋا بىلەن پاراسىمپاتىك نېرۋا ئۆزئارا ئال-
مىشىپ كەتسە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى بەدەن ئەلۋەتتە قوبۇل قىلالمايدۇ،
ھەمدە ئىچكى تەڭپۇڭسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، ئۇيقۇسىز-
لىق ئەمەلىيەتتە سىمپاتىك نېرۋا بىلەن پاراسىمپاتىك نېرۋا ئۆزئارا ئورۇن

ئالمىشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان كېسەللىكتۇر.

نېرۋا ئاجىزلىقىمۇ ئۇيقۇسىزلىقنىڭ بىر چوڭ سەۋەبى. بايا تىلغا ئالغان قىز يېتەرلىك ئارام ئالالمىغانلىقتىن، نېرۋىسى چارچاپ، نېرۋا ئاجىزلىق پەيدا بولۇپ، ئاخىرىدا ئۇيقۇسىزلىق كېلىپ چىققان.

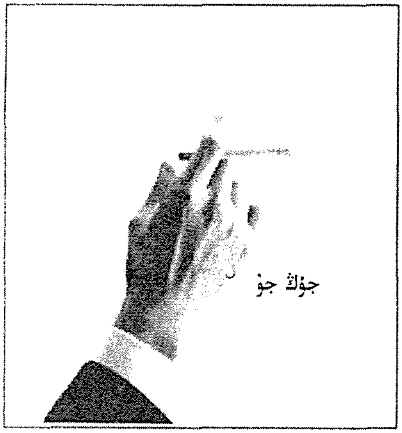
ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار نۇقتىلىق قىلىپ، ئوتتۇرا بارماقنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى «ئالىقان رايونى» نى غىدىقلاش كېرەك. بۇ رايون ئوتتۇرا بارماق ئىچىدىكى يۈرەك قېپى جىڭلوسى (心包经) دىن تىك ئۆتكەن جىڭلوغا جايلاشقان. ئۇنىڭدىن سىرت، ئوتتۇرا بارماق تىرنىقى تۆۋەن تەرىپىدىكى جوڭ چوڭ (中冲) پەللىسىنى بارماق بىلەن يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

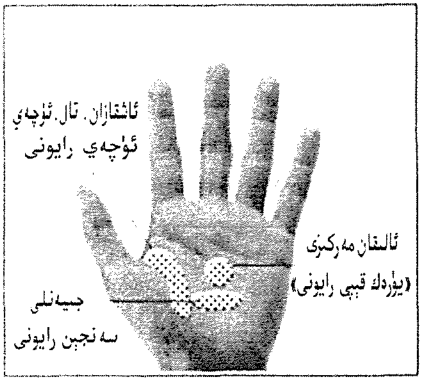
ئوغرى تەر بارلار جوڭ جۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلىسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ

ئۆتكەن يىلى قىشتا بىر ياش كېسەل كۆرسەتكىلى مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. تەقى ـ تۇرقىدىن قارىغاندا تېخى 30 ياشقا كىرمىگەندەك، كۈچ ـ قۇۋۋىتى راسا ئۇرغۇپ تۇرىدىغان ياشتا ئىدى. ئەمما سىرتقى قىياپىتىگە قارىسا ئادەمگە ئىنتايىن ھارغىن تۇيغۇسى بېرەتتى. سۆھبەتتىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ شەھەر ئەتراپىدا ئۇششاق يېمەكلىكلەر دۇكىنى ئاچقانلىقىنى، مال كىرگۈزۈش، سېتىشنىڭ ھەممىسى شۇنىڭغا قاراشلىق بولغاچقا ھەر كۈنى ئەتىگەندىن كەچكىچە ئالدىراش بولۇپ، ئىنتايىن جاپا چېكىدىغانلىقىنى، ئارام ئېلىش ۋاقتىنىڭ ناھايىت ئاز ئىكەنلىكىنى بىلدىم.

ئۇ يەنە ماڭا ئىلگىرى ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ناھايىتى ياخشى ئىكەنلىكىنى، ياستۇققا بېشىنى قويسىلا تاڭ ئاتقۇچە ئۇخلايدىغانلىقىنى، ئەمما يېقىنقى بىر مەزگىلدىن بۇيان كېچىسى پۈتۈن بەدىنى تەرلەپ چۆچۈپ ئويغىنىپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتتى.

شۈبھىسىزكى، ئۇنىڭ بەدىنىدە ئىپادىلەنگىنى يۈكىنىڭ ئېغىرلىقىدىن كېلىپ چىققان تىپىك كېسەللىك ئالامىتى، يەنى پۈتۈن بەدىنى چارچاشتىن كېلىپ چىققان تەرلەشتۇر. تەجرىبىلىك كىشىلەرگە مەلۇمكى، تۇبېركۇلوزدىن باشقا پەقەت ھەددىدىن زىيادە چارچىغاندىلا ئاندىن ئوغرى تەر چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، ياخشى ئۇخلىغىلى بولمايدۇ.





ئوغرى تەر ۋە پۈتۈن بەدەن چارچاش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە، ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۆجە بىلەن قول دۈمبىسىدىكى جوڭ جۇ (中渚) پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. ئوخلاشتىن بۇرۇن 8 ـ 7 قېتىم ئاستا غىدىقلاش، ھەر قېتىملىق ئارىلىق ئوخشاش بولۇش كېرەك.

بۇنداق قىلغاندا ئوغرى تەرلەش ھادىسىسىنى يوقىتىپ، ياخشى ئۇخلىيالايسىز.

جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى چارچاش كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھارغىنلىقمۇ دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. بۇ خىل روھىي ئاجىزلىق بىر تەرەپتىن «روھ» تا ئەكس ئەتسە، يەنە بىر تەرەپتىن «تەن» دە ئەكس ئېتىدۇ. شۇڭا، ئالقاننى غىدىقلىغاندا، تۆۋەندىكى ئۈچ رايوننى تەكرار ئۇۋۇلاش كېرەك. بۇ ئۈچ رايون نېرۋىنى يېنىكلىتىشكە ياردىمى بار بولغان «ئالقان مەركىزى»، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغان «ئاشقازان، تال، چوڭ ئۈچەي رايونى» ۋە «جىيەنلى سەنجېن رايونى» (健理三针区) دىن ئىبارەت.

باش ئاغرىسا يۈرەك پەللىسى بىلەن دالىك پەللىسنى ئۇۋۇلاش

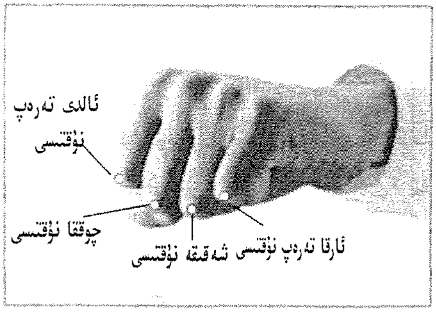
بىر داڭلىق يازغۇچى ئۇزاق مەزگىللىك نامراتلىق تۇرمۇشتىن مۇنداق بىر ھېكمەتنى تونۇپ يەتكەن: «دۇنيادا باش ئاغرىش ۋە پۇل ئۆتنە ئېلىشنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان قىيىن ئىش يوق». مېنىڭ كېسەللىرىم ئارىسىدا قانچىلىك ئادەمنىڭ پۇلغا قىسىلىدىغانلىقىنى بىلمەيمەن، ئەمما نۇرغۇن ئادەمنىڭ ئۇزۇن مۇددەت باش ئاغرىقىنىڭ ئازابىغا ئۇچرىدىغانلىقىنى بىلىمەن. 62 ياشلىق بىر ئايال سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنىڭ ئازابىنى تارتقىلى ئون يىلدەك بوپتۇ. بۇ ئارىلىقتا كۆپلىگەن دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنگەن بولسىمۇ ساقايماپتۇ. ئاخىرىدا ئۇ سىناپ بېقىش نىيىتىدە مېنىڭ قېشىمغا كەپتۇ.

مەن بىۋاستە ئۇنىڭ ئالدىقىنىڭ مەركىزى قىسمىدىن باشلاپ داۋالىدىم. بىر نەچچە كۇرس داۋالىغاندىن كېيىن، ئۇنى ئازابلاپ كېلىۋاتقان باش ئاغرىقى يوقالدى.

مەن داۋالىغان ئورۇن ئوتتۇرا بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىدىكى يۈرەك پەللىسى（心穴）بىلەن قول بېغىشىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى دالىك（大陵）پەللىسى بولۇپ، بۇ ئىككى پەللە يۈرەك قېپى جىگلوسى（心包经）دا.

باش ئاغرىشنىڭ قان تومۇرلار قىسقىراش بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋىتى بولغاچقا، قان تومۇرلارنى ئىدارە قىلىدىغان يۈرەك ئىقتىدارىدا

نورمالسىزلىق پەيدا بولغاندا شۇئان ئىپادىسىنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، يۈرەك بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتتى بولغان يۈرەك قېپى جىڭلوسىدىكى پەللىنى غىدىقلىغاندا، يۈرەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپلا قالماي، باش ئاغرىشىنى تېزگىنلىگىلى بولىدۇ.



يۈرەك پەللىسى (心穴) بىلەن دالىڭ (大陵) پەللىسىنىڭ تۈرلۈك باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئاجايىپ ئۈنۈمى بار بولۇپ، غىدىقلىغاندا، يىڭنە، چاچ قىسقۇچ ياكى چىش كولىغۇچ ئىشلەتسە بولىدۇ. غىدىقلاش ئۇسۇلى يۇقىرىقى نەرسىلەرنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچلۈك، تەكرار غىدىقلاشتۇر. بۇ باش ئاغرىقىنى تېزگىنلەپلا قالماي، يەنە مېڭىنىڭ سەگەك ھالىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا باش ئاغرىيدىغان ئورۇنغا ئاساسەن ئوخشىمىغان پەللىنى غىدىقلاش كېرەك. باشنىڭ ھەممە يېرى ئاغرىسا چىيەن توۋدىيەن نۇقتىسىنى (前头点)، باشنىڭ چوققىسى ئاغرىسا، تووۋدىڭ دىيەن نۇقتىسىنى (头顶点)، ئارقا مېڭە ئاغرىسا، خوۋ تووۋدىيەن نۇقتىسىنى (后头点)، باشنىڭ ئىككى تەرىپى ئاغرىسا پىيەن تووۋدىيەن نۇقتىسىنى (偏头点)، ئەگەر ئوپقان (يەپ تويماسلىق) ياكى مەستلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى بولسا، چىيەن تووۋدىيەن نۇقتىسىنى غىدىقلىسا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن يۇقىرىقى پەللىلەرنى غىدىقلىغاندا ئادەتتە باش ئاغرىقى يوقايدۇ. ئەگەر ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، ئۇنداقتا مېڭە قىسمىدا باشقا نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق بولغاندا ئۆز ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىش كېرەك.

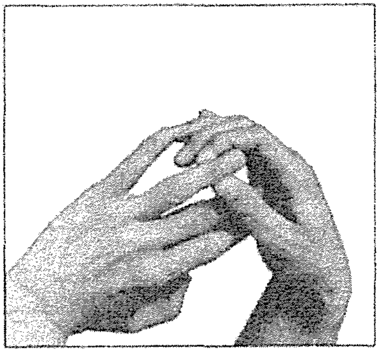
بىئارام بولغاندا جۇڭ چۇڭ ، شاۋچۇڭ پەللىلىرىنى ئۇۋۇلاش لازىم

مېنىڭ بىر ئارتىس ئاغىنەم بار بولۇپ، ئەسلىدە مىجەزى ئانچە ئۇسال ئەمەس ئىدى. ئەمما كېيىن خىزمەتتىكى بېسىم ئېغىرلىشىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە يېتەرلىك ئۇخلىيالماي، ئىچى تىتىلدايدىغان، كۆڭلى بويىچە بىئارام بولىدىغان بولۇپ قېلىپ، كىچىككىنە ئەرزىمەس ئىشلار ئۈچۈن باشقىلار بىلەن دائىم جېدەللىشىپ، بىر ئېغىز گەپ ياقمىسىلا ئۆزىنى ئۇرۇشۇپ كېتىدىغان دەرىجىگە يېتىپتۇ.

بۇ تىپىك بىئاراملىقنىڭ ئەمەلىي مىسالى.

ئەمەلىيەتتە بىئاراملىق بىر خىل روھىي جىددىيلىكتۇر. بۇ خىل ئەھۋال داۋاملىشۋەرسە روھىي جەھەتتە زەئىپلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، يەنە ئاشقازان يارىسى، يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، تەن ساغلاملىقنى ساقلاشتا ھەددىدىن زىيادە تىت ـ تىت بولۇشتىن ساقلىنىپ، كەيپىياتنى ئازادە تۇتۇش كېرەك.

بىئاراملىقنى داۋالايدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك پەللە ئوتتۇرا بارماق ئىرنىقنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى جۇڭ چۇڭ (中冲) پەللىسى بىلەن چىمچىلاق ئىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋچۇڭ (少冲) پەللىسىدۇر. بۇ ئىككى پەللە يۈرەك قېپى جىڭلوسى بىلەن (心包经)، يۈرەك جىڭلو (心经) سىدا. بۇ ئىككىسى يۈرەك ئىقتىدارىنى تىزگىنلەيدىغان جىڭلودۇر.



ئوتتۇرا بارماق بىلەن چىمچىلاقنى كۆ- چەپ ئۇۋۇلىسا، كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇر- غىلى بولىدۇ.

شۇڭا سىز جوڭ چوڭ، شاۋچوڭدىن ئىبارەت بۇ ئىككى پەللىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسى- ڭىز، بىئاراملىق تەبىئىي يوقى- لىپ، ياخشى كەيپىياتنى ئەس- لىگە كەلتۈرەلەيسىز.

غىدىقلاش ئۇسۇلى يۇقى- رىقى پەللەرنىڭ ئىككى تەرى- پىنى بارماق بىلەن داۋاملىق ئۇۋۇلاشتۇر. ئەگەر ئوڭ، سول ئىككى قول تەڭلا ئاغرىسا، قاتى- تىقراق ئاغرىغان قولنى ئاۋۋال ئۇۋۇلاش كېرەك. جوڭ چوڭ (中冲)، شاۋچوڭ (少冲) پەللىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن سىرت، يەنە خۇبيەن (虎边) پەللىسى ياكى ياڭ شى (阳溪) پەللىسىنى ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ. (虎边) پەللىسى تۇتقاقلىق كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈملۈك پەللە بولۇپ، باشقا پەللەرنى غىدىقلاشقا بىرلەشتۈرۈپ بۇ پەللىنى (ئۇۋۇلاپ) غىدىقلاپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مېنىڭ ئۆگەتكىنىمنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، ھېلىقى ئارتىس باشقىلار بىلەن توقۇنۇشۇپ قالغاندا، دەرھال ئادەم يوق جايغا بېرىپ، ئوتتۇرا بارماق ۋە چىمچىلىقىنى كۆچەپ ئۇۋۇلايدىكەن. ئۇ ماڭا بۇ ئۇ- سۇلنىڭ ھەقىقەتەن ئۈنۈملۈك ئىكەنلىكىنى، ئۇزۇنغا بارمايلا بىئاراملىق كەيپىياتىنىڭ تېزگىنلەنگەنلىكىنى ئېيتتى.

شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ تەبىئىي ھالدا باشقىلارغا ئىللىق ـ بېسىق مۇئامىلە قىلىدىغان بوپتۇ.

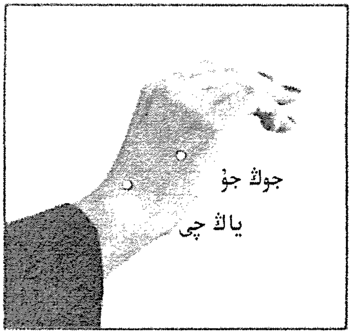
ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، بىئارام بولغان چېغىڭىزدا يۇقىرىقى ئۇ- سۇلنى سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ.

قان بېسىمى تۆۋەن بولسا قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش مۇھىم

تۆۋەن قان بېسىم كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان تومۇرى ھەددىدىن زىيادە ئاجىز بولۇپ، قىسقىرىشى ۋە قان ئايلىنىشى ئاستا بولىدۇ. شۇڭا، قان قىلدام تومۇرلارغا بارالماي قول، پۇت سوۋۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كەتسە قول، پۇت سوۋۇپ كەتكەندىن سىرت، مېڭە ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۈرەكنىڭ رولى تەركىبىدە ئوكسىگېن بولغان قاننى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىشتىن ئىبارەت. ۋەھالەنكى، قان بېسىمى تۆۋەن ئادەملەرنىڭ ئىچكى ئەزالىرى ئىزچىل ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك ھالىتىدە تۇرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مۇقەررەر ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، قاتتىق چارچاش تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىرىنىڭ تىپىك كېسەللىك ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ.

مېڭىنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنداق. مەسىلەن: تۆۋەن قان بېسىم كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار تۇيۇقسىز ئورنىدىن تۇرغاندا بېشى قايىدۇ. بۇ



مېڭىگە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنىڭ ئالامىتىدۇر.

يۇقىرىقى ئەھۋالدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تۆۋەن قان بې-
سىمى بىمارلىرىنىڭ جىددىي ئورۇنلاشقا تېگىشلىك ۋەزىپىسى قان ئاي-
لىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش. يۈرەك قان ئايلىنىشتەك مۇھىم ۋەزىپىسىنى
ئۈستىگە ئالغان. شۇڭا، ئالىقاننى غىدىقلىغاندا، تۆۋەندىكى پەللىلەرنى
يەنى ئالىقان ئىچى قول بېغىشىدىكى شېن مېن (神门)، دالىڭ (大陵
) پەللىسىنى، قول دۈمبىسى قول بېغىشىدىكى ياڭ چى (阳池) پەللى-
سىنى، نامسىز بارماق ۋە چىمچىلاق كەينىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى جۇڭ
جۇ (中渚) پەللىسىنى مەركەز قىلىش كېرەك.

توڭلىسا ياڭ چى پەللىسىنى ئۇۋۇلاش لازىم

مېدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تونۇشتۇرىشىچە، 54% ئاياللاردا يەنى ھەر
ئىككى ئايالنىڭ بىرىدە توڭلاش كېسىلى بار ئىكەن. بۇنىڭدىن بۇ خىل
كېسەللىكنىڭ نىسبىتىنىڭ قانچىلىك يۇقىرىلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.
ئەمەلىيەتتە ھەر قېتىم كۆز، قىش پەسلى كىرگەن مەزگىلدە ھەمىشە زور
تۈركۈمدىكى ئاياللار قول، پۇت ۋە بەل توڭلاش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەي-
لىدىن دوختۇرغا كۆرۈنگىلى كېلىدۇ.

ئۆتكەن يىلى كۈزدە 50 نەچچە
ياشلىق بىر ئايال مېنىڭ قېشىمغا
كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. ئۇ تېپىك
«توڭلاش كېسىلى»گە گىرىپتار بول-
غان ئىكەن. ئۇنىڭ دېيىشىچە، ئۇ
كىيىم ــ كېچەك ساتىدىغان يەككە
تىجارەتچى بولۇپ، بىر يىلدىكى تۆت
پەسىلنىڭ ھەممىسىدە سىرتتا مال
ساتىدىكەن. ئۆتكەن يىلدىن باشلاپ،
كۈز كىرىشى بىلەنلا، بولۇپمۇ قىشتا

پۇتىنىڭ ئاستى توڭلايدىغان بولۇپ قاپتۇ. قانچە قېلىن ئاياق كىيسىمۇ ئىسسىمىغاچقا مال سېتىشقا چىقالماپتۇ. «نۇرغۇن خېرىدارلار يېشىڭىز چوڭ كۆرۈنمەيدىكەنسىز دېدى، ئەمما هازىرقى ئەھۋالىمدىن قارىغاندا بۇ يىل قىشنى ئۆتكۈزەلمەيدىغاندەك قىلىمەن، تىجارەت قىلمىسام بولغىدەك!» سۆزلەپ مۇشۇ يەرگە كەلگەندە، ئۇ ئازابلىنىپ كۆز يېشى قىلدى.

مەن ئۇنىڭغا بۇ ئىشنى دەپ ئازابلانمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. چۈنكى پۇت، قول توڭلاشنى داۋاشنىڭ ياخشى چارىسى بار دېدىم. قولنىڭ كەينى بېغىشىدا چىمچىلاقنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە ياڭ چى (阳池) دەيدىغان پەللە بار. ياڭ چى پەللىسى پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشنى، هورمون ئاجرىتىشنى باشقۇرىدىغان مۇھىم پەللە. بۇ پەللىنى غىدىقلىغاندىلا، قان ئايلىنىشنى تېز سۈرئەتتە راۋانلاشتۇرۇپ، هورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تەڭپۇڭلاشتۇرغىلى، بەدەننى ئىسسىتىپ، توڭلاش كېسىلىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ياڭ چى پەللىسىنى غىدىقلىغاندا، ئەڭ ياخشىسى ئاستا ـ ئاستا غىدىقلاش، ۋاقتى ئۇزۇنراق، كۈچ بوش بولۇشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى ئىككى قولنى تەڭ ئىشقا سېلىش كېرەك. ئالدى بىلەن بىر قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن يەنە بىر قولنىڭ ياڭ چى پەللىسىنى بېسىش، ئاندىن ئالماشتۇرۇپ، يەنە بىر قولدىكى ياڭ چى پەللىسىنى بېسىش كېرەك. مۇشۇنداق ئۇۋۇلىغاندا كۈچ تەبىئىي هالدا ئوتتۇرا بارماقتىن ياڭ چى پەللىسىگە تەسىر قىلىدۇ. باشقىلارنى ياردەملەشتۈرۈش هاجەتسىز.

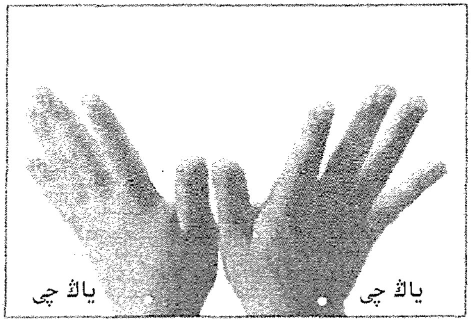
توڭلاش كېسىلىنى يوقىتىشتا ياڭ چى (阳池) پەللىسىنى ئۇۋۇلاشتىن سىرت، يەنە گۈەن چۇڭ (关冲)، مىڭ مېن (命门) دىن ئىبارەت ئىككى پەللە بىلەن «ئالىقان مەركىزى» نى ماسلاشتۇرۇپ غى-

دىقلىسا، تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

پۇت، قولى توڭلايدىغان ئاياللار ئادەتتە پەقەت ياڭ چى (阳池) پەللىسىنى ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرسىلا قىش كېلىشتىن غەم قىلمىسىمۇ بولىدۇ.

قول، پۇت توڭلاشنىڭ كۆشەندىسى ياڭ چى پەللىسى

قول، پۇت مۇزلاش كېسىلى سوغۇقتىن قورقۇش كېسىلىمۇ دېيىلىپ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەمما نۇرغۇن ئەرلەرمۇ بۇ كېسەلنىڭ ئازابىنى تارتىدۇ.



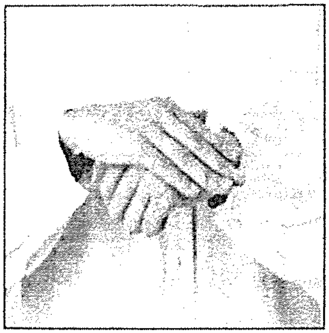
بىر قېتىم 24 ياشلىق بىر ياش يىگىت كېسەل كۆرسەتكىلى مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئۇ دەل سوغۇقتىن قورقۇش كېسىلى بولۇپ، ئېغىرلىشىپ كېچىدە تۆۋەنكى يېرىم بەدىنى قاتتىق مۇزلىغانلىقتىن ئۇخلىيالمايدىغان دەرىجىگە يېتىپتۇ. كۈندۈزدىكى ئەھۋالى بىر ئاز ياخشى بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا مۇزلايدىكەن. ئەگەر باشقىلارنىڭ زاڭلىق قىلىشىدىن قورقمىسا، ئۇنىڭ ياشانغانلار كىيىدىغان كىچىك ياختىلىق چاپان كىيگۈسى بار ئىكەن.

مەن ئۇنىڭغا تەكلىپ بېرىپ، بۇنىڭدىن كېيىن پۇت، قولىڭىز يەنە مۇزلىسا ئىككى قولىڭىزنىڭ دۈمبىسىنى ئۆزئارا سۈركىسىڭىز بەدىنىڭىزنى ئىسسىتالايسىز دېدىم.

ئۇ بىر ئاز ئىشەنمىگەن ھالدا: «بۇنىڭ داۋلىسى نېمە؟» دەپ سورىدى.

مەن ئۇنىڭغا چۈشەندۈرۈپ مۇنداق دېدىم. قول دۈمبىسىدە ياڭ چى (阳池) دەيدىغان بىر پەللە بار بولۇپ، ئۇ سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسى

（三焦经）دىكى مۇھىم پەللە ھېسابلىنىدۇ. سەنجىياۋ جىڭ جىڭلوسى مەخسۇس شاڭ جىياۋ（上焦）، جۇڭ جىياۋ（中焦）، شىياجىياۋ（下焦）دىن ئىبارەت ئادەم بەدىنىدىكى ئۈچ گۇرۇپپا قىزىتما سىستېمىسىنى باشقۇرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە شاڭ جىياۋ يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنى، جۇڭ جىياۋ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنى، شىياجىياۋ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرىنى باشقۇرىدۇ.



ئىككى قولنى ئۆزئارا سۈركىگەندە ياڭ چى پەللىسىنى غىدىقلىغىلى بولىدۇ.

ھەربىر ئادەمدە مۇنداق تەسىرات بولىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ياكى تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەيدۇ. بۇ نېمە ئۈچۈن؟ بۇ شاڭ جىياۋ（上焦）بىلەن جۇڭ جىياۋ（中焦）ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرغانلىقتىن شۇنداق بولىدۇ. سىيگەندىن كېيىن نېمە ئۈچۈن ئىختىيارسىز يېنىك تىترەيدۇ؟ بۇ شىياجىياۋ（下焦）نىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى قويۇپ بەرگەنلىكىدىن بولىدۇ.

سەنجىياۋ جىڭ（三焦经）جىڭلوسىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىغا نىسبەتەن ياڭ چى پەللىسى ئاجايىپ رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. ياڭ چى（阳池）دېگەن بۇ نام قۇياشنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى توپلاش دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ پەللىنى غىدىقلىغاندا سەنجىياۋ جىڭ جىڭلوسىنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇ جىڭلودىكى مۇھىم ئىچكى ئەزالار بىلەن ماس بولغان پەللىلەر بىلەن ئالاقىلىشىپ تۇرىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىنىڭ پەللە ئارقىلىق داۋالاشتىكى سېھرىي كۈچى شۇ يەردىكى، بىر پەللىنى غىدىقلىسا، بۇ غىدىقلاش جىڭلو（经络）ئار-

قىلىق مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ئەزالارغا يەتكۈزۈلىدۇ.

ياڭ چى پەللىسى سوغۇقتىن قورقۇش كېسىلىنى داۋالاپلا قالماي، يەنە ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ. شۇڭا زۇكام، دەم سىقىلىش، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، بۆرەك ئىقتىدارى تەڭپۇڭسىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىسى بار. خې گۇ (合谷) پەللىسى بىلەن بىرلىكتە «ھەممىگە قادىر پەللە» دېيىشكە بولىدۇ. كۆپچىلىكنىڭ ئېسىدە چىڭ تۇتۇشىغا ئەرزىيدۇ.

ياڭ چى (阳池) پەللىسىنىڭ ئورنى دەل قول دۈمبىسى ئارىلىق سۆڭىكى توپلاشقان جايدا. ئىزدەپ تېپىش ئۇسۇلى ـ ئالدى بىلەن قول دۈمبىسىنى كۆتۈرسە، قول بېغىشىدا بىر نەچچە يول قاتلاق پەيدا بولىدۇ. قول دۈمبىسىگە يېقىن تەرەپتىكى قاتلاقنى بېسىپ، مەركىزىي قىسمىنى باسسا ئاغرىيدىغان بىر نۇقتا بار. بۇ نۇقتا دەل ياڭ چى پەللىسىدۇر.

غىدىقلاش ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي. مۇشۇ پەللىنى مەركەز قىلىپ، قول دۈمبىسىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. قول دۈمبىسىنى سۈركەپ بەرسە، ياڭ چى (阳池) پەللىسىمۇ تولۇق غىدىقلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەننى ئىسسىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

سوغۇقتىن قورقۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ ئۇخلىيالمىغانلار ئۇخلاشتىن بۇرۇن، يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللانسا، بەدىنى دەرھال ئىسسىيدۇ.

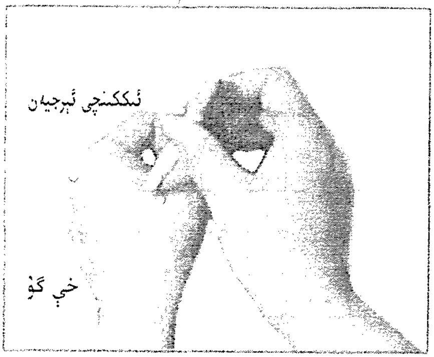
دانىخورەكنى يوقىتىش چارىسى

دانىخورەكنى بەزىلەر «ياشلىقنىڭ سىمۋولى» دېسە، يەنە بەزىلەر چاقچاق قىلىپ «كېچىكىپ كەلگەن ياشلىق» دەيدۇ.

بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى ياش بىر قىز قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. ئۇنىڭ بىلەن كۆرۈشكەندە كۆڭلۈمدە ھەيران قالدىم. ئۇنىڭ يۈزىگە چىققان دانىخورەك ھەقىقەتەن كۆپ ئىدى. ئۇنىڭ يۈزىنى دانىخورەك قاپلاپ كېتىپتۇ دېگەندىن كۆرە دانىخورەكتىن ھاسىل بولغان يۈز

دېگەن تۈزۈك ئىدى. ئۇ تۈنجى مۇھەببەتلىشىش سەۋەبىدىن دانىخورەكنى تېز داۋالاشقا ئالدىرىغان ئىكەن. ئۇ ھەر كۈنى كۆڭلىدىكى ئادىمى بىلەن بىللە ئىشقا بېرىپ كېلىشنى ئۈمىد قىلىدىكەن. ئەمما ئۇ يۈزى سەۋەبىدىن ئۆزىنىڭ تەلپى توغۇرلۇق ئېغىز ئاچالماپتۇ. ئۇ سۆزلەۋېتىپ كۆز يېشى قىلدى.

مەن دەرھال ئۇنىڭغا تەسەللى بەردىم ھەم مۇنداق ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويدۇم. ھەر كۈنى يۈزىڭىزنى بىر نەچچە قېتىم پاكىز يۇيۇپ، ئوت يېقىلغان يېپىسمان كۈجە ياكى چاچ قىسقۇچ بىلەن باش بارماق تۈۋىنىڭ سەل تۆۋەن تەرىپىدىكى خې گۇ (合谷) پەللىسىنى ئۇۋۇلاڭ دېدىم. ئۇ قايتقاندىن كېيىن مەن دېگەن بويىچە قىپتۇ. بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن يۈزىدىكى دانىخورەكلەر زور دەرىجىدە ئازىيىپتۇ. بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى ئۇ خۇشال كەيپىياتتا مېنىڭ قېشىمغا كېلىپ، كۆڭلىدىكى ئادىمىنىڭ ئۆزىنىڭ ئۇچرىشىش تەلپىنى قوبۇل قىلغانلىقىنى ئېيتتى.



دانىخورەك تېرىگە چىقىدىغان ئارتۇقچە نەرسە بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبى يېمەك ـ ئىچمەكتىن بولىدۇ. شۇڭا، دانىخورەكنى يوقىتىشتا ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بەدەندىكى كىرەكسىز

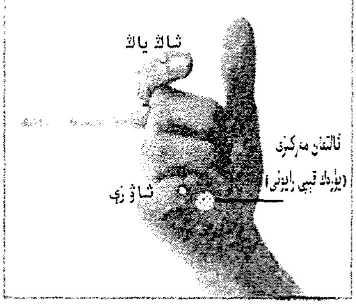
ماددىلارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ھەر كۈنى ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە ياكى ئۇچلۇق نەرسىلەر بىلەن خې گۇ (合谷) پەللىسىنى غىدىقلىسا، بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزگىنلەپ، دانىخورەكنى ئازايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى، شۇنداقلا قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، شېن مېن (神门)، ئېرجيەن (第二 2 间)، ياكى «ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايونى» نى غىدىقلىسىمۇ، ئوخشاشلا ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەگەر ماسلاشتۇرۇپ بىرلىكتە غىدىقلىسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۈزىگە دانىخورەك چىقىپ، بىئارام بولىدىغان ياشلار بۇ ئۇسۇلنى سىناپ باقسا بولىدۇ. ئىشىنىمەنكى چىرايىڭىز يېڭى تۇسكە كىرىپ، تېتىك ۋە روھلۇق بولۇپ قالىسىز.

كۆز چارچاشنىڭ سەۋەبى روھىي جەھەتتىن چارچاشتۇر

نۇرغۇن كىشىلەر كىتاب ئوقۇشقا ئامراق بولۇپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىردەم كىتاب ئوقۇيدۇ، بەزىدە ھەتتا تاڭ ئاتقۇچە كىتاب ئوقۇيدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت كىتاب ئوقۇشنىڭ ئاسارىتى ـ كۆز ئاغرىش، چارچاشتۇر. «كۆز چارچاش» تىلغا ئېلىنسا ئالدى بىلەن ئادەمگە چوقۇم كۆزنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتكەن دېگەننى ئەسلىتىدۇ. ئەمما، نۇرغۇن ئادەملەر كۆزنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتكەندىن كېيىن كۆزنى يۇمۇپ بىردەم ئارام ئالسىلا ئەسلىگە كېلىدۇ. ۋەھالەنكى بەزىلەر كۆزنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىشلەتمىسىمۇ دائىم كۆزنىڭ پىچاق تىققاندەك ئاغرىيدىغانلىقىنى، ھەتتا باسقاندەك سېزىم بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.



بىر دىرېكتور مۇشۇ خىل كۆز چارچاش كېسىلىگە گىرىپتار بوپتۇ. دەسلەپتە كۆزىنىڭ سانجىلىپ ئاغرىغانلىقى ۋە باسقاندەك تۇيغۇ پەيدا بولغانلىقىنى ھېس قىلىپتۇ. ئۇ كۆزىنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتكەنلىكتىن دەپ ئويلاپتۇ، ئەمما ئارام ئالسىمۇ بۇ خىل ئەھۋال داۋاملىشىۋېرىپتۇ. كۆز بۆلۈمىگە تەكشۈرتسە، ھېچقانداق كېسەل چىقماپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا ئېھتىمال كۆز ئەينىكىڭىز ماس كەلمىگەن ئوخشايدۇ دەپتۇ. ئەمما ئۇ ھازىر تاقىۋالغان كۆزەينىكىنى يېقىندىلا ياساتقان ئىكەن. شۇنىڭ بىلەن مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. مەن كۆز بۆلۈمى مۇتەخەسسىسى بولمىساممۇ، ئەمما ئۇنىڭ كۆزىنىڭ چارچىشىنىڭ سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن مەسىلىنىڭ كۆزدە ئەمەس، بەلكى ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىكتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي چارچاش كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىنى بايقىدىم.

چوڭ ئۈچەي جىڭلوسى، ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسى، ئاشقازان جىڭلوسى، يۈرەك قېپى جىڭلوسىدىن ئىبارەت تۆت جىڭلو كۆزدىن ئۆتىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كۆز ئاسانلا ئاشقازان، ئۈچەي ياكى نېرۋىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، مەن ئۇنىڭ كېسىلىگە روھىي جەھەتتىن چارچاش كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىچكى ئەزالار نورمالسىزلىقىدىن بولغان دەپ ھۆكۈم قىلدىم.

روھىي ئاجىزلىقتىن بولغان كۆز چارچاش شۈبھىسىزكى جىڭلو (经路) بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئەلۋەتتە جىڭلودىن ئايرىلالمايدۇ. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، ئالىقاندىكى «يۈرەك قېپى رايونى»، كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى بولغان شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسى بىلەن ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى بولغان چىمچىلاق تىرنىقى تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋزې (少泽) پەللىسىنى ئۇۋۇلاشتىن ئىبارەت.

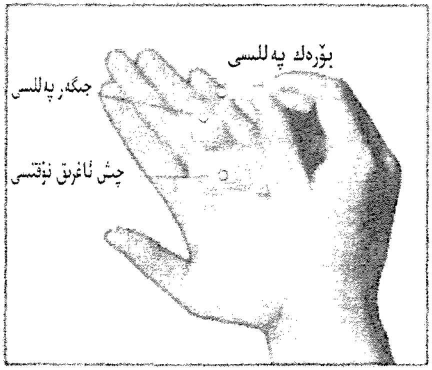
بۇ پەللەرنى كۈچەپ غىدىقلىسا، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. غىدىقلىغاندا چاچ قىسقۇچنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچلۈك غىدىقلىنىدۇ.

ھېلىقى دىرېكتور مېنىڭ ئۇسۇلۇم بويىچە داۋالىغاندىن كېيىن، كۆز چارچاش ئەھۋالىدىن ئۆزۈل ـ كېسىل خالى بوپتۇ.

چىش ئاغرىسا بۆرەك پەللىسىنى غىدىقلاشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى

ئاغرىغان ئورۇننىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن چىش ئاغرىقىنى بىر نەچچە خىلغا ئايرىشقا بولىدۇ.

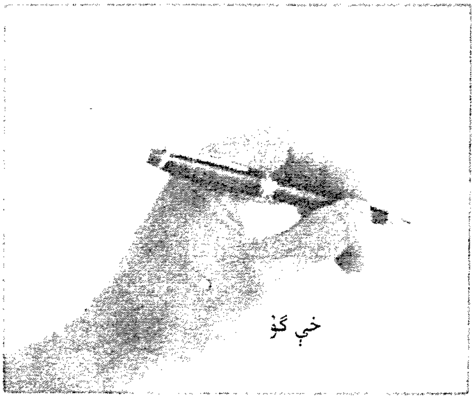
بىرىنچى، چىشنى قۇرت يېيىش، بۇ ئادەتتە چىرىگەن چىش دېيىلىدۇ. ئۇ ئېغىر دەرىجىدە چىش يىلىكى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چىش يىلىكى ياللۇغى دېگىنىمىز: چىشتىكى ئېمال ماددىسى باكتېرىيىنىڭ چىرىتىشىگە ئۇچراپ پەيدا بولغان نېرۋا ياللۇغىنى كۆرسىتىدۇ.



چىش يىلىكى ياللۇغى قوزغالغاندا ئۇنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى، ئالىقان ئىچى تەرىپىدىكى چىمچىلاقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىدىكى بۆرەك پەللىسى (肾穴)نى غىدىقلاشتۇر. يېرىم كېچىدە جىددىي قوزغالغاندا، چىش كولىغۇچ بىلەن بۆرەك پەللىسىنى غىدىقلىسا، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئىككىنچى، چىش شىللىق پەردىسى ئاغرىش. بۇ خىل ئەھۋالغا ئۇچرىغاندا ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ـ قول دۈمبىسىنىڭ باش بارماق تۈۋى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋى كېسىشكەن جايدىكى خې گۇ (合谷) پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، «چىش ئاغرىق نۇقتىسى» نى غىدىقلاشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى. چىش ئاغرىش نۇقتىسى ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماق كېسىشكەن جايدا، مۇھەببەت سىزىقچىسىنىڭ دەل

ئۇستىدە. يۇقىرىقى ئىك-
كى پەللىنى غىدىقلاشنىڭ
چىش يىلتىكى يالـلـۇغى
ئاغرىقىنى داۋالاشتىـكى
ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.
ئۈچىنچى، چىش
دوختۇرلىرىنىڭمۇ بېشىنى
ئاغرىتىدىغىنى چىش يۈ-
زى ئاغرىقى. بۇ خىل ئاغ-
رىقنىڭ سەۋەبى ھازىرغى-



چە ئېنىق ئەمەس. قىش كۈنلىرى كېسەللىك ئالامىتى ئەڭ روشەن، سو-
غۇقنى توسۇۋالغىلى بولمىغاچقا، كۆزنى يۇمۇپ ئاچقۇچە قاتتىق ئاغرىپ
كېتىدۇ. بىراق، ئالىقاننى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.
يەنى ئالىقان ئىچى تەرىپىدىكى نامسىز بارماقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىدىكى
جىگەر پەللىسىنى (肝穴) ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

جۇڭگوچە تېبابەت ئىلمي بۆرەك تەڭپۇڭسىزلىقىنى چىش ئاغرى-
قىنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى دەپ قارايدۇ. شۇڭا، چىش ئاغرىغاندا، بۆرەك
بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان (肾穴) بۆرەك پەللىسىنى غىدىقلاش
كېرەك.

كىشىلەر دائىم گىرىپتار بولىدىغان چىش ئوقۇرى يىرىڭدىشىنىمۇ
بۆرەك پەللىسىنى (肾穴) ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ.

بويۇنغا يەل تۇرۇپ قالسا گۇرۇچ بىلەن غىدىقلاش ئۇسۇلى

ئەتىگەندە ئاممىۋي ئاپتوبۇسقا ئولتۇرۇپ ئىشقا ماڭغاندا بەزىلەرنىڭ
قىياپىتىنىڭ غەلىتە بولۇپ قالغانلىقىنى، مەسىلەن: بىر يۆنىلىشكە قاراپ
تۇرسا مىدىر ـ سىدىر قىلمايدىغانلىقىنى ياكى ئارقا مېڭىسىدىن مۈرد-
سىگىچە چىڭ تارتىشىپ قالغانلىقىنى بايقايمىز. ئۇلارنىڭ تۈنۈگۈن كې-

چىدىكى ئۇخلاش قىياپىتى توغرا بولماي بويۇن پېيى تولغىنىپ كەتكەن بولۇشى ئېھتىمالغا بەك يېقىن.

بويۇن پېيىنىڭ تولغىنىپ كېتىشى كۆپىنچە ئۇخلىغان ۋاقىتتىكى قىياپەتنىڭ تەبىئىي بولمىغانلىقىدىن، بەزىدە كۈچلۈك سوغۇق شامالنىڭ غىدىقلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئىختىيارىغا قويۇۋەتسە، مۇسكۇل قېتىپ قېلىپ ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلغىلى بولمايدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە تېز داۋالاش كېرەك.

ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە ــ چىمچىلاق بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاۋزې (少泽) پەللىسى بىلەن قول دۈمبىسى ئوتتۇرا بارماق تۆۋىدىكى «بويۇن. يۇتقۇنچاق رايونى» دىكى بويۇن چوققا نۇقتىسىنى غىدىقلاشتۇر. چۈنكى ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسى بويۇندىن مۈرە قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئايلىنىدۇ. شۇڭا، شاۋزې پەللىسىنى غىدىقلىغاندا، بويۇن مۇسكۇللىرىنىڭ نورمالسىز چىڭ تارتىششىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، «بويۇن. يۇتقۇنچاق رايونى» نىڭ ھەر خىل بويۇن تېلىپ ئاغرىشنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمى بار.

غىدىقلاش ئۇسۇلىدا ئەڭ ياخشىسى چاچ قىسقۇچ ياكى چىش كولىغۇچ قاتارلىق نەرسى-

لەر بىلەن كۆچلۈك غىدىقلىسا بولىدۇ. «بويۇن. يۇتقۇنچاق رايونى» غا گۇرۇچ دېنى قويۇپ پلاستىر بىلەن چىڭ چاپلاپ غىدىقلىسا بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى يېنىك بولسا سەنجىياۋ جىڭ (三焦经) جىڭلوسىدىكى ئۆپكە پەللىسى بىلەن جىگەر پەللىسىنى غىدىقلىسا بولىدۇ. چاچ قىسقۇچ قاتارلىق ئۇچلۇق نەرسىلەر بىلەن غىدىقلىسا ياكى ئوت يېقىلغان يېپسىمان كۆجە بىلەن ئۈچ قېتىمدىن يەتتە قېتىمغىچە داغلىسا بويۇن ئاغرىقى يوقىلىدۇ.

بويۇننى ئەسلىدە كەينىگە بۇراش تەس، ئەمما مۇشۇنداق كېسەللەرمۇ بار، چۈنكى ئۇخلىغان ۋاقىتتىكى قىياپىتى تەبىئىي بولمىسا، بىردەملىك قاتتىق ئاغرىق بويۇننى ئېغىر دەرىجىدە قايرىۋېتىپ، كەينى تەرەپكە يانتۇ قىلىپ قويىدۇ. ماڭا مۇشۇنداق بىر كېسەل ئۇچرىغان. مەن ئەينى ۋاقىتتىلا ئۇنىڭغا «بويۇن. يۇتقۇنچاق رايونى» نى گۇرۇچ بىلەن غىدىقلاشنى ئۆگىتىپ قويغان ئىدىم. بىر نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭ بويىنىدىكى قايرىلىپ كەتكەن پەي ئوڭشىلىپتۇ ھەتتا ھەددىدىن ئارتۇق تاماكا چېكىشتىن بولغان يۇتقۇنچاق ياللۇغىمۇ پۈتۈنلەي ساقىيىپتۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بويۇن، يۇتقۇنچاق ياللۇغىنىڭمۇ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كۆڭۈل ئاينىسا شېن مېن، گۇەن چۇڭ پەللىرى ۋە ئالىقان مەركىزىنى ئۇۋۇلاش لازىم

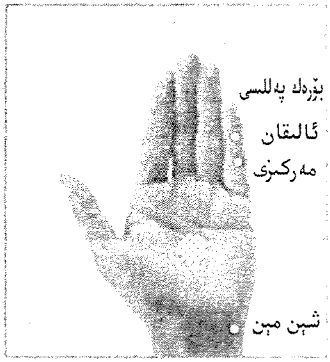
باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەكتەپ تەشكىللىگەن تۈرلۈك پائالىيەتلەر ئىچىدە سەھرا سەيلىسى ئادەمنى ئەڭ خۇشال قىلىدۇ. ئەمما كۆڭلى ئاينىيدىغان كىچىك دوستلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، خۇشال سەھرا سەيلىسى كۆپىنچە ئازابلىق كەچۈرمىشكە ئايلىنىپ قالىدۇ.

باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ بەشىنچى يىللىقىدا ئوقۇيدىغان بىر قىزچاقنىڭ ئاشقازىنى خېلىلا ئاجىز بولغانلىقتىن، ماشىنىدا ئولتۇرۇپ تەۋ-

رەنسە كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدىكەن. شۇڭا، باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ 2 ـ يىللىقىدىن كېيىن بىر قېتىممۇ سەھرا سەيلىسىگە چىقماپتۇ. مەن بۇ ئىشنى بىلىپ، مەلۇم بىر قېتىملىق سەھرا سەيلىسىگە چىقىشتىن بىر كۈن بۇرۇن بۇ قىزچاقنى تېپىپ، ئۇنىڭغا ئالىقان غىدىقلاشنىڭ بەزى ئۇسۇللىرىنى ئۆگىتىپ قويدۇم. ئىككىنچى كۈنى كەچتە ئۇ قىزچاق ماڭا رەھمەت ئېيتقىلى كەپتۇ. چۈنكى بۇ قېتىملىق سەھرا سەيلىسىدە ئۇنىڭدا ئىلگىرىكىدەك كۆڭلى ئاينىش ئەھۋالى كۆرۈلمەپتۇ.

مېنىڭ بۇ قىزچاققا ئۆگەتكەن ئۇسۇلۇم چىمچىلاقنىڭ يان تەرىپىدىكى يەنى قول بېغىشىنىڭ ئۇستىدىكى شېن مېن（神门）پەللىسى، نامسىز بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى گۇەن چۇڭ（关冲）پەللىسى ۋە ئالىقان ئوتتۇرىسىدىكى «ئالىقان مەركىزى» نى توختىماي غىدىقلاش ئىدى.

كۆڭۈل ئاينىش ئاشقازان ـ ئۈچەي، ئىچكى قۇلاق، يۈرەك قاتارلىق ئۈچ چوڭ ئەزادا بىرلا ۋاقىتتا ئۆزگىرىش يۈز بېرىشتىن پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، يۇقىرىقى ئۈچ چوڭ ئەزا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان پەللىلەرنى تولۇق غىدىقلاش كېرەك، يەنى ئىنچىكە ئۈچەي شېن مېن پەللىسى، قۇلاقتىن ئۆتىدىغان سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىدىكى گۇەن چۇڭ（关冲



) پەللىسى ۋە يۈرەك قېپى ئالىقان مەركىزىي ئۈچ ئورۇندىن ئىبارەت. غىدىقلاش ئۇسۇلى ـ ئۇزۇن ۋاقىت ئاستا غىدىقلاشتۇر.

مەن ئۇ قىزچاقا باشقا بىر چارىنىمۇ ئۆگىتىپ قويدۇم: يەنى ئىككى قول ئالقىنىدىكى مۇناسىپ پەللىلەرگە بىر نەچچە تال يېرىمى كېسىۋېتىلگەن گۈرۈچنى قويۇپ پلاستىر بىلەن چىڭ چاپلاپ، ماشىنىدا ئولتۇرغاندا قاتتىق گۈرۈچ ئارقىلىق شېن مېن ۋە گۇەن چۇڭ پەللىلىرىنى ئاستا غىدىقلىسا، كۆڭۈل ئاينىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مېنىڭ بۇ ئۇسۇلۇم قەدىمدىن بۇگۈنگىچە تارقىلىپ كەلگەن بىر قەدىمىي ئۇسۇلدىن ئۆزگەرتىلگەن. ئىلگىرىكى كىشىلەر يىراق سەپەرگە چىقماقچى بولغاندا، كېمىلەردە كۆڭلى ئاينىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن تۆت دانە مىس پۇل تەييارلاپ قويۇپ، ئالقىنىغا توختىماي سۈركەپ ئولتۇرسا سەپىرى كۆڭۈللۈك بولىدىكەن. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ قائىدىسى يەنىلا ئالقاننى ئۇۋۇلاش (غىدىقلاش). قەدىمكىلەر پەقەت قايسى پەللىنى غىدىقلايدىغانلىقىنى ئېنىق دەپ بېرەلمەيتتى. ھالبۇكى، مەن بولسام غىدىقلايدىغان پەللىنى كۆرسىتىپ بەردىم. بۇنداق غىدىقلىغاندا نىشان تېخىمۇ ئايدىڭ، ئۈنۈمى تەبىئىي ھالدا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

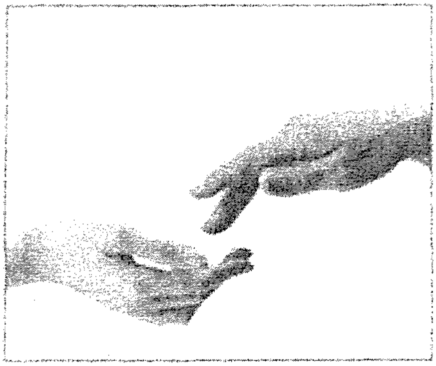
چاچ ئاقارسا ئالدى بىلەن بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش لازىم

چېچى كۈمۈشتەك ئاقارغان مويسىپىتلار ئەلۋەتتە ھۆرمەتكە سازاۋەر بولىدۇ، ئەمما چاچ تەدرىجىي ئاقىرىپ قارا چاچ بىلەن ئالماشقاندا، ئادەمنىڭ قېرىشقا باشلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ھەمىشە غەش قىلىدۇ.

بۆرەك ئىقتىدارىنىڭ زەئىپلىشىشى چاچ ئاقىرىشنىڭ ئاساسىي سەۋەبى. ياش ۋاقىتدا بۆرەكنىڭ ئىقتىدارى ساغلام بولسا چاچ ھەم قارا ھەم پارقىراق ۋە ئېلاستىكلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. ياش چوڭايسا، بۆرەك ئىق-

تىدارى ئاجىزلىشىپ، ئاق چاچ تەبىئىي كۆپىيىدۇ ھەمدە چاچ چۈشىدۇ. شۇڭا، ئاق چاچ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قارا چاچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئالدى بىلەن بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش كېرەك.

ئالىقاندىكى پەللىلەر ئىچىدە بۆرەك بىلەن مۇناسىۋىتى ئەڭ زىچ بولغىنى ـ چىمچىلاق بىرىنچى بوغۇمىدىكى بۆرەك پەللىسى （肾穴） بىلەن چىمچىلاق ئىككىنچى بوغۇمىدىكى مىلڭ مېن （命门） پەللىسى، بۇ ئىككى پەللە ئوڭ، سول ئىككى بۆرەكنى بىلدۈرىدۇ. ئۇ چاچ بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئەگەر سەۋرچانلىق بىلەن توختىماي غىدىقلىسا، بۆرەك ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ چاچنىڭ ھاياتى كۈچىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.



بۆرەك پەللىسى بىلەن مىلڭ مېن پەللىسىنى ئۇۋۇلىغاندا، كۈچ يېنىكرەك، ۋاقىت ئۇزاقراق بولۇشى كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئالىقان ئوتتۇرىسىدىكى «ئالىقان مەركىزى»، ئوتتۇرا بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى گۈەن چۇڭ （关冲） پەللىسى ۋە قول بېغىشى ئوتتۇرىسىدىكى ياڭ چى （阳池） پەللىسىنى غىدىقلاشنىڭمۇ چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئۈنۈمى ياخشى. ئەگەر بۆرەك پەللىسى （肾穴） بىلەن مىلڭ مېن （命门） پەللىسىنى ماسلاشتۇرۇپ بىرگە غىدىقلىسا ئۈنۈمىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. ئەمما غىدىقلاش ئۇسۇلىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر بەك كۈچ ئىشلىتىلسە ئەكسىچە چاچ ئاقىرىشنى تېزلىتىۋېتىدۇ.

توغرا ئۇسۇلى پەللىلەرنى يېنىك بېسىش، ھەر كۈنى تەخمىنەن 50 مىنۇت ئەتراپىدا ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشتۇرسا چاچ قارا،

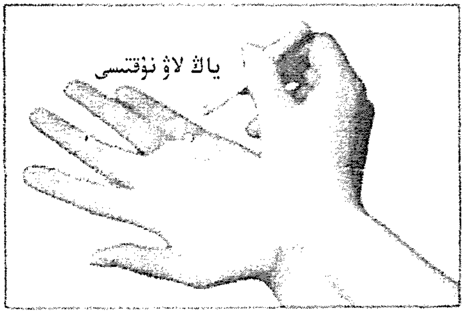
پارقىراقلىشىپ، ئاق چاچ يوقىلىدۇ.

ئىلگىرى بىرسى مېنىڭ قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتىكەن. بېشىدىكى ئاق چاچنى كۆرسىتىپ: «بەدەن ھەر قانچە ساغلام بولسىمۇ، چاچتىن قېرىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدىكەن!» دېدى. مەن يۇقىرىقى ئۇسۇلنى ئۇنىڭغا ئۆگىتىپ قويدۇم، ئۇ ئىشەنچ قىلالماسلىق پوزىتسىيەسى بىلەن «سىناپ باقىدىغانلىقى» نى بىلدۈردى. تەخمىنەن بىر ئايدىن كېيىن، ئۇ يەنە مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئىشخانىغا كىرىپلا بېشىنى تۆۋەن قىلىپ: «دوختۇر، قارىڭا» دېدى، بېشىمنى كۆتۈرۈپ قارىسام ئۇنىڭ چېچى ھەقىقەتەن ئىلگىرىكىدىن كۆپ قارىداپتۇ.

كۆز تورلاشسا ياك لاۋ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش لازىم

ئادەمنىڭ قېرىشى ئادەتتە پۇت بىلەن كۆزدىن باشلىنىدۇ. ھازىر تۇرلۇك ياشانغانلار كېسەللىكلىرى ئىچىدە كۆز قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن مۇھىم مەسىلە بولۇپ قالدى. لېكىن مۇناسىۋەتلىك پەللە ۋە ئورۇنلارنى مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بەرگەندە كۆز تورلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولۇپلا قالماي، يەنە 50 ياشتىن كېيىن قېرىلىقتىن بولىدىغان كۆز گۆھرىگە ئاق چۈشۈش كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولۇشنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

بۇ يەردە مەن ئەمەلىي بىر مىسال كەلتۈرەي: 85 ياشلىق بىر ئايال قېرىلىقتىن بولىدىغان كۆز گۆھرىگە ئاق چۈشۈش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئىكەن. ئۇ 70 يېشىدا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىن، كۆزەينەكنى ئىزچىل يېنىدىن ئايرىماپتۇ. مەن



ئۇنى ھەپتىدە بىر قېتىم داۋالىدىم. يەنى يىڭنە بىلەن ئۇنىڭ قول بېغىشىدىكى پەللىنى غىدىقلىدىم. پەقەت ئۈچ قېتىمدىلا ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولۇپ، كۆزەينەك تاقىمايمۇ گېزىت ئوقۇيالايدىغان بولدى.

مېنىڭ قوللانغان ئۇسۇلۇم يىڭنە بىلەن ئۇنىڭ قول دۈمبىسى چىمچىلاق تەرىپىنىڭ بېغىشىدىكى ياڭ لاۋ پەللىسى (养老穴) نى غىدىقلاش. بۇ پەللىنىڭ ياشانغاندا بولىدىغان كۆز تورلىشىش ۋە كۆز چارچاشنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. ئەلۋەتتە، ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ كۆزىگە قان تولۇش، كۆزى چارچاش قاتارلىق كېسەللەرگىمۇ ئۈنۈمى ياخشى. ئەمما ياڭ لاۋ پەللىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى ياش قانچە چوڭ بولغانسېرى ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى، بۇ بەلكىم ئاتالمىش ئۆلۈكنى تىرىلدۈرۈش تېخنىكىسى بولۇشى مۇمكىن!

ياڭ لاۋ پەللىسى (养老穴) بىلەن ئوخشاش ئۈنۈمگە ئىگە بولغىنى ياڭ لاۋ نۇقتىسى (养老点) بولۇپ، ئۇ چىمچىلاق بارماق تۈۋىگە جايلاشقان، 40 ياشتىن كىچىكلەرگە ئۈنۈمى ياخشى. ئۇنىڭ رولى ياڭ لاۋ پەللىسى بىلەن ئوخشاش. ياڭ لاۋ پەللىسى نۇقتىسىنى غىدىقلاشنى ئۆيدە قىلسىمۇ بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە 10 قېتىمدىن 20 قېتىمغىچە ئۇۋۇلىسا كۇپايە.

مۇشۇنداق تەكرار ئۇۋۇلاشنىڭ ئەڭ ئۇزۇن ۋاقتى ئۈچ ئاي، مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە پەللىدىكى ئاغرىق پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، كۆزدىكى كېسەللىكمۇ ئاستا ـ ئاستا يوقىلىدۇ. ئەگەر ئۇۋۇلاشقا قوشۇپ چاچ قىسقۇچ، ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن داغلىسا ياكى ئەمەن ئوتى بىلەن داغلىسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

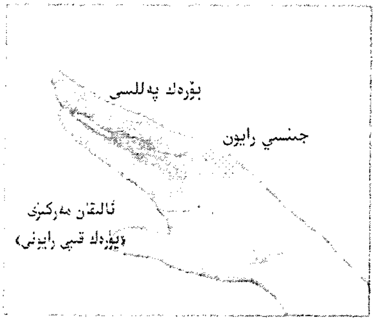
ھەيز كېسىلگەن دەۋردە ئېرىنىڭ غەمخورلۇقى بولمىسا بولمايدۇ

بىر نەچچە ئاي ئىلگىرى 40 ياشتىن ھالقىغان بىر جۈپ ئەر ـ خوتۇن مېنىڭ قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ.

ئېرى ئايالىنىڭ ئىلگىرى ئىشچان، مۇلايىم ئايال ئىكەنلىكىنى، يېقىندىن بۇيان يۈرۈش ـ تۇرۇشىنىڭ غەلىتە بولۇپ قېلىپ، كېچىدە دائىم ئۇخلىيالمايدىغانلىقىنى، سەل ـ پەل كۆڭۈلگە ياقمايدىغان ئىش بولۇپ قالسا ئاچچىقلىنىپ كېتىدىغانلىقىنى، بەزىدە بېشىنى قۇچاقلاپ، نېمىلەرگىدۇر قايغۇرغاندەك قىلىدىغانلىقىنى، بەزىدە تۇيۇقسىز ۋارقىراپ كېتىدىغانلىقىنى، تېخىمۇ يامان بولغىنى ئېرىگە نەرسە ـ كېرەك ئاتىدىغان بولۇپ قالغانلىقىنى ئېيتتى.

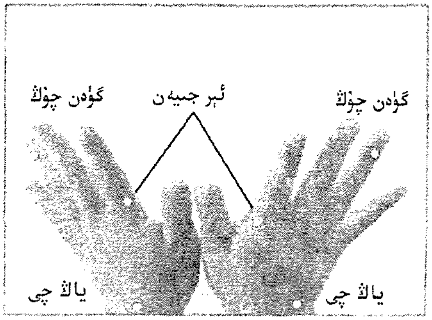
روشەنكى، بۇ ئايالنىڭ نورمالسىز يۈرۈش ـ تۇرۇشى ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى توسالغۇنىڭ ئالامىتى. ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ، پەقەت دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەينى ۋاقىتتا مەن ئۇ ئايالنى يىگىنە سانجىپ داۋالىدىم ھەم ئېرىگە: «خوتۇنىڭىزنى ساقايسۇن دېسىڭىز ئۇنى يالغۇز قويماڭ، بولمىسا كېسىلى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىپ، ئۇنىڭغا ياردەم بېرىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن» دەپ تاپىلىدىم.

ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى توسالغۇغا دۇچ كەلگەندە تۈرلۈك ئازابلارغا دۇچار بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقاندا دەرھال داۋالاپ ئورۇنسىز دەرت ـ ئەلەمدىن ساقلىنىش كېرەك.



داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ـ پەللىنى غىدىقلاشتۇر. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە

كى توسالغۇ نىرۋىنىڭ ئۆزد-
نى تىزگىنلىشىنى ۋە بەدەن-
دىكى هورمون تەڭپۇڭلۇقد-
نى يوقىتىشتىن بولىدۇ.
شۇڭا، هورمون ئاجرىتىپ
چىقىرىش بىلەن مۇناسىۋەت-
لىك بولغان پەللىنى (چىم-
چىلاق دۆڭچىسىدىكى بۆرەك
پەللىسى (肾穴) نى غد-



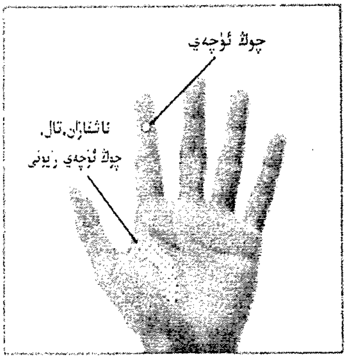
دىقلاش، شۇنىڭغا ماسلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزالار ئىقتىدارى بىلەن مۇنا-
سىۋەتلىك بولغان رايون چىمچىلاق يان تەرەپتىكى «جىنسىي رايونى»)
نى ۋە نىرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى پەللە (ئالىقان ئوتتۇرىسىدىكى «يۈرەك
قېپى رايونى» نى ئۇۋۇلاش ئىنتايىن مۇھىم. پەقەت ئۇسۇل مۇۋاپىق بول-
سىلا ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يەڭگىللەت-
كىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قول دۈمبىسىدىكى ياڭ چى (阳池)،
ئىرجىيەن (二间)، گۆدەن چۆك (关冲) قاتارلىق پەللەرنى ماسلاش-
تۇرۇپ بىرلىكتە غىدىقلىسا، كېسەللىك ئالامىتىنى يەڭگىللىتىشكە زور
ياردىمى بولىدۇ.

بايا تىلغا ئېلىنغان ھېلىقى بىر جۈپ ئەر ـ خوتۇن مەن ئۆگەتكەن
ئۇسۇل بويىچە قىلىپ زور ئۈنۈمگە ئېرىشكەن. يېقىندا مەن ئۇلارنىڭ
سىرتتىن ئەۋەتكەن ئاتكىرىتكىسىنى تاپشۇرۇپ ئالدىم، ئۇلار ساياھەت قد-
لىۋېتىپتۇ. قارىغاندا ئىككىسىنىڭ كەيپىياتى ياخشىدەك تۇرىدۇ. ئەمەلد-
يەتتە، ئاياللارنىڭ ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى ئازابلىرىنى يوقىتىشتا ئې-
رىنىڭ غەمخورلۇقى ۋە ئىلھام بېرىشى كەم بولسا بولمايدۇ.

قورساق كۆپسە ھەزىم قىلىشتا مەسىلە كۆرۈلگەن بولىدۇ

بىر قېتىم بىرسى ئىنتايىن خىجالەت بولغان ھالدا ماڭا ئايالىنىڭ

ئەدەبلىك، چىرايلىق، ئەخلاقلىق ئىكەنلىكىنى، ئەمما باشقىلارغا دې- گىلى بولمايدىغان، يەنى كۆپ ئو- سۇرىدىغان ئەيىبى بارلىقىنى، بىر نەچچە قېتىم ھەر قانچە تىرىشسىمۇ توسۇۋالالماي خەلقى ئالەم ئالدىدا ئۇياتقا قالغانلىقىنى ئېيتتى.



ئۇنىڭ تونۇشتۇرۇشىنى ئاڭ- لىغاندىن كېيىن، مەن بۇنىڭدا يەنە باشقا مەسىلىنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلىپ، ئۇنىڭغا تېزراق ئايالىنى ئېلىپ كېلىپ تەكشۈرتۈش توغرىسىدا تەكلىپ بەردىم.

بىرقانچە كۈندىن كېيىن ئەر ـ خوتۇن بىللە كەلدى. ئۇ ئايال ماڭا بىر نەچچە ئاي ئىلگىرى قورساق كۆپۈش ئالامىتى بولغانلىقىنى ئېيتتى. ئۇنىڭ سۆزى مېنىڭ قىياسىمنىڭ دەرۋەقە خاتا ئەمەسلىكىنى ئىسپاتلى- دى، ئۇنىڭدىكى مەسىلە قورساق كۆپۈشتە، ئوسۇرۇش پەقەت سىرتقى ئىپادىسى خالاس.

قورساق كۆپۈش «ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش» مۇ دېيىلىدۇ. ئاشقا- زان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشسا نورمالسىز گاز ئې- چىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قور- ساقتا گاز كۆپىيىدۇ. بۇنى مۇقەررەر سىرتقا چىقىرىۋېتىش كېرەك. مانا بۇ بىز دائىم دەيدىغان ئوسۇرۇشتۇر. بۇ- نى ئۆز ئىرادىمىز بويىچە تىزگىنلە- گىلى بولمايدۇ.

ئۇ ئايالنىڭ قورساق كۆپۈشتىن باشقا يەنە سوغۇقتىن قورقۇش كې- سىلى، يەنى مۇزلاش كېسىلى بار ئىكەن. بۇمۇ ھەزىم قىلىش ناچار-

لىشىشتىن بولغان. يېيىلگەن يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش ئۈچۈن مېڭە كۆپ مىقداردىكى قاننى ئاشقازان، ئۈچەيگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇنداق بولغاندا قول، پۇت قاتارلىق ئاخىرقى ئورۇنلارغا قان يېتىشمەي بەدەن مۇزلايدۇ.

قورساق كۆپۈشنى يوقىتىشتا ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۈچەينىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى، چوڭ ئۈچەي، ئېرجيەن (二间) پەللىلىرى ۋە «ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايونى» نى غىدىقلاشتۇر. چوڭ ئۈچەي پەللىسى ئالىقان ئىچى تەرىپىدىكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىدا، ئېرجيەن (二间) پەللىسى قول دۈمبىسى كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋىدە، بۇ ئىككى پەللە چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىدا.

«ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايونى» دەپ ئاتىلىشىدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقىدا. غىدىقلىغاندا بەلگىلىك كۈچ دەرىجىسى بولۇش كېرەك. ئەمما ھەددىدىن زىيادە كۈچلۈك بولۇشىمۇ بولمايدۇ. چاچ قىسقۇچنىڭ كەينى تەرىپىدىن پايدىلىنىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

يەلتاشمىدا قان سىرغىپ چىقسا كېرەك يوق

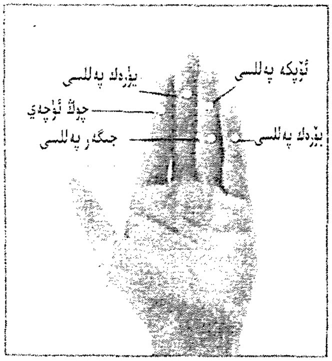
يازنىڭ ئاخىرلىرىدىكى بىر كۈنى چۈشتىن بۇرۇن بىر ياش ئايال قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. دەسلەپتە مەن قانچە ياشقا كىرگەنلىكىنى پەرەز قىلالمىدىم. چۈنكى ئۇ غەلىتە ياسىنىۋالغان ئىكەن. گەرچە كۈز پەسلى يېقىنلاشقان بولسىمۇ، ئەمما ھاۋا يەنىلا ئىسسىق ئىدى. ئۇ بولسا ئۇزۇن يەڭلىك كۆينەك كىيىۋالغان، بوينىنى شارپا بىلەن ئورىۋالغان ئىدى. ئۇنىڭ گېپىدىن قارىغاندا زۇكاممۇ ئەمەس ئىدى. ئەمما چوڭ چىغ شلەپىسى يۈزىنىڭ يېرىمىنى توسىۋالغان، شلەپىسىنىڭ يان تەرىپىدىن قارا رەڭلىك كۆزەينىكى بىلىنەر ـ بىلىنمەس كۆرۈنۈپ تۇراتتى. بۇ خىل ياسىنىشتىن ھەر قانداق ئادەم ئۇنىڭ قانچە ياش ئىكەنلىكىنى

پەرەز قىلالمايتتى.

ئەمما مەن ئۇنىڭ ياسىنىشىدىن بىردەمدىلا سەۋەبىنى چۈشەندىم. گەرچە شىلەپە، شارپا، كۆزەينەك بىلەن قەۋەت ـ قەۋەت ئورالغان بولسىمۇ، ئەمما يۈزىدە نورۇز گۈلىگە ئوخشايدىغان يەلتاشما كۆرۈنۈپ تۇراتتى. مەن شۇ مەيداندىلا يىڭنە سانجىپ داۋالىدىم. بىر ھەپتىگە قالمايلا تولۇق ساقايدى.

يەلتاشمىنىڭ بىۋاستە سەۋەبى ھازىرغىچە تەكشۈرۈپ ئېنىقلانغىنى يوق، ئەمما جەزمەن چىقىرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئادەملەر يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ئاشقازان، ئۈچەي ئارقىلىق ھەزىم بولۇپ قوبۇل قىلىنىدۇ. ئاندىن جىگەرگە يەتكۈزۈلىدۇ. جىگەر زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە بولۇپ، ناچار ماددىلارنى پارچىلايدۇ. زەھىرى قايتۇرۇلغاندىن كېيىنكى ماددىلار يەنە بۆرەككە يەتكۈزۈلىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار ئەڭ ئاخىرىدا سۈيدۈك بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ.



مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئادەمنىڭ جىگەر، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. نەتىجىدە جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالماي، كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە يىغىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇنىڭغا ماس ھالدا تەر بەزلىرىمۇ تەدرىجىي رولىنى يوقىتىپ، بەدەندە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك يەلتاشما دېيىلىدۇ.

يەلتاشمىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى جىگەر، بۆرەك ئىقتىدارى بىلەن ئىنتايىن مۇناسىۋەتلىك

بولغان جىگەر پەللىسى، بۆرەك پەللىسى، ئۆپكە پەللىسى ۋە نېرۋا بىلەن باغلىنىشلىق بولغان يۈرەك پەللىسى، ياڭ چى (阳池) پەللىسى قاتارلىق پەللىلەرنى ئىدىقلاشتۇر.

يەلتاشمىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەندىن ھەيدىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك. شۇڭا جىگەر، بۆرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان پەللىلەرنى ئىدىقلىغاندا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆچ سالمىقىنى ئاشۇرۇش كېرەك. ئازدۇر كۆپتۇر قان سىرغىپ چىقسىمۇ كېرەك يوق.

بوۋاسىرنى داۋالاشتا خۇي يىن نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاش لازىم

«10 ئەرنىڭ توققۇزىدا بوۋاسىر بار» دەيدىغان گەپ بار. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بوۋاسىرغا گىرىپتار بولغانلار ناھايىتى كۆپ. سەۋەبى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى، تۇرمۇش ئادىتىدە بولۇشى مۇمكىن. لېكىن ھەقىقىي سەۋەبى ھازىرغىچە تېپىلغىنى يوق. ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ بىلىدىغىنى ۋېنادىكى قان تەتۈر ئايلىنىپ يۈرەككە قايتىدۇ. پەقەت بوۋاسىر پەيدا بولغاندىلا ئاندىن تەتۈر يۆنىلىش بويىچە ئاقىدۇ. قان بىر ئۇڭ، بىر تەتۈر ئايلىنىپ ئاخىرىدا تىنىما پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا تىنىما ئىششىيدۇ. ئىششىپ مەلۇم دەرىجىگە يەتكەندە يېرىلىپ قانايدۇ.

ئوت يېقىلغان يېپسىمان كۆجە بىلەن خۇي يىن نۇقتىسىنى داغلاشنىڭ بوۋاسىرغا ئاجايىپ ئۈنۈمى بار.

بوۋاسىرنىڭ ئازابىنى ئۆزى تارتمىغۇچە ئۇنى چۈشىنىش قىيىن بولۇشى مۇمكىن. ئەمما مەن ئۆزۈم بوۋاسىر بولغان. بىرىنچىدىن دورا يېمەي، ئىككىنچىدىن ئوپېراتسىيە قىلدۇرماي، پۇتۇنلەي

ئالىقانىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بىلەن ساقايدىم. كېسەل ساقايغاندىن كېيىن ئىلگىرى كۆرۈلۈپ باقمىغان يەڭگىللىكنى ھېس قىلدىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇسۇلۇمنى بەزى دوستلىرىم ۋە تونۇشلۇرۇمغا ئۆگىتىپ قويدۇم. ئۇزۇن ئۆتمەي مەن كۆپ مىقداردا مىننەتدارلىق خېتىنى تاپشۇرۇۋالدىم. نۇرغۇن كىشىلەر مەن ئۆگەتكەن ئۇسۇل بويىچە ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، نەچچە يىل ھەتتا ئون نەچچە يىل تارتقان بوۋاسىرنىڭ ئازابىدىن بىراقلا قۇتۇلۇپتۇ.

ئەمەلىيەتتە مېنىڭ ئۆگەتكەن ئۇسۇلۇم ئانچە مۇرەككەپ ئەمەس، پەقەت خۇي يىن (会阴点) نۇقتىسىنى غىدىقلىسا بولىدۇ خالاس. خۇي يىن نۇقتىسىنىڭ ئورنى قول دۈمبىسى چىمچىلاقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىدا، مېنىڭ داۋالاش تەجرىبەمگە ئاساسلانغاندا بۇ پەللىنىڭ بوۋاسىرنى داۋاشتىكى ئۈنۈمى ئاجايىپ يۇقىرى.

غىدىقلاشتا پەقەت ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن داغلاش بىلەنلا چەكلىنىدۇ. خۇي يىن نۇقتىسىنى تەكرار غىدىقلىسا مەقئەت قاناشنى تېزلىكتە تېزگىنلىگىلى بولىدۇ.

ئادەتتىكى بوۋاسىرنى ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن يەتتە قېتىمدىن ئون قېتىمغىچە داغلىسا ساقايتقىلى بولىدۇ. ئەگەر مەقئەتنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇلى قورۇلۇپ ۋېنا قانىغان بولسا 20 قېتىمدىن 30 قېتىمغىچە غىدىقلاش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا خۇي يىن (会阴点) نۇقتىسىدىن سىرت، قول دۈمبىسىدىكى خې گۇ (合谷) پەللىسى ۋە كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىدىكى چوڭ ئۈچەي پەللىسىنى غىدىقلىسىمۇ بوۋاسىرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

بوغۇم سىرقىراپ ئاغرىسا غىدىقلاشتىن سىرت يەنە كۈچلۈك ئىرادە بولۇش كېرەك

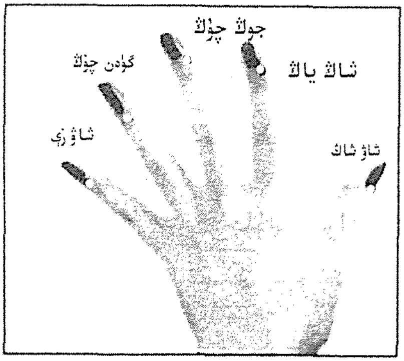
ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا، تۇيۇقسىز پۇت، قول بوغۇملىرى سىرقىراپ ئاغرىپ، ئىختىيارىي پائالىيەت قىلغىلى بولمايدۇ. ئىشىنىشكە

بولىدۇكى، نۇرغۇن كىشىلەردە مۇشۇنداق تەسىرات بولغان. پەسىل ئال-
ماشقان ياكى تېمپېراتۇرا ئۆزگەرگەندە، بەدەن سەزگۈرلۈك بىلەن سىرقىراپ
ئاغرىيدۇ. مانا بۇ بوغۇملارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى.

بوغۇمنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى ئالدى بىلەن بارماق قاتارلىق كىچىك
بوغۇملاردىن باشلىنىدۇ. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئاندىن چوڭ بوغۇملارغا
كېڭىيىدۇ. ئارقىدىنلا بوغۇملار قېتىپ قول، پۇت خۇددى ئۆزىنىڭ ئە-
مەستەك بىلىنىدۇ. بۇنداق سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى يىلتى-
زىدىن ساقايتىش قىيىن. ئادەمنى قىيىن ئەھۋالدا قويىدىغان بىر خىل
كېسەللىك.

بوغۇم ئاغرىقى ئازابىنى تارتىدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئوتتۇرا ياش-
تىن ئاشقان ئادەملەر بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورتاق ئالاھىدىلىكى شۇكى پۈتۈن
بەدەنىنىڭ قان ئايلىنىشى راۋان بولماسلىق، هورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش
تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىشتىن ئىبارەت.

شۇڭا، بوغۇم سىرقىراپ ئاغرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا،
ئالدى بىلەن پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، هورمون
تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك. بەش بارماق ئۇچىدىكى پەل-
لىلەردىن شاۋشاڭ (少商)، شاڭ ياڭ (商阳)، جوڭ چوڭ (中冲)،
گۇەن چوڭ (关冲)، شاۋزې (少泽) قاتارلىقلارنى غىدىقلاپ بارماق
ئۇچىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئۇۋۇلىغاندا، مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ئەزالار-



دىكى قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، قاننى بوغۇملارغىچە، ئاخىرقى ئۇ- چىغىچە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن سىرت، قول دۈمبىسىدىكى خۇجىن سۇن (虎金寸)، ياڭ چى (阳池) پەللىلىرىنى ھەر كۈنى غىدىقلاشنى داۋاملاشتۇرسىمۇ، بوغۇم سىرقىراپ ئاغرىشنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

بىر قېتىم بىر ئويمىكار مەن بىلەن ئۇزاق پاراڭلاشتى. ئۇ ماڭا بىر نەچچە يىل ئىلگىرى بوغۇم ئاغرىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، بارماق- لىرىنىڭ پۈتۈنلەي دېگۈدەك قېتىپ قالغانلىقىنى ئېيتتى. بۇ بىر ئويى- مىكارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھەقىقەتەن قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغان- لىق بولىدۇ. ۋەھالەنكى ئۇ قەتئىي تىز پۈكمەس روھىي بىلەن ھەر كۈنى بارمىقىنى توختىماي ئۇۋۇلاپتۇ. بىر يىلدىن كېيىن، ئۇنىڭ بارماقلىرى يەنە ئىلگىرىكىدەكلا ئەپچىل بولۇپ كېتىپتۇ.

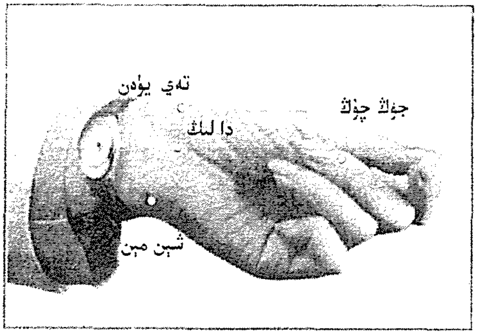
مەن بۇ ھېكايىنى سۆزلەپ بېرىش ئارقىلىق ئوقۇرمەنلەرگە شۇنى دەپ قويماقچىمەنكى، مەيلى قانچىلىك ئېغىر دەرىجىدىكى بوغۇم ياللۇغى بولۇشتىن قەتئىينەزەر پەقەت كۈچلۈك ئىرادە بولسىلا، ئاغرىقنى يېڭىپ ئەسلى ھالىتىگە قايتقىلى بولىدۇ.

يەلكە بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ئۇنۇملۈك سەككىز پەللىنى غىدىقلاش

ئىلگىرى بىر مەھەل «يەلكە بوغۇم ئەتراپى ياللۇغى» تارقالغان، ھازىر بۇ خىل كېسەللىك يوقالغاندەك. ئەمەلىيەتتە ئۇ ھازىر 50ياشلىقلار (چوڭ- لار) كېسىلى 50 ياشنىڭ ئالدى كەينىدە گىرىپتار بولىدىغان كېسەللىك دەپ ئاتى- لىۋاتىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ خىل كېسەللىك 20، 30 ياشلىق ياشلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ.

يېقىندا 20 نەچچە ياشلىق بىر ياش بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ، مېنىڭ قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ.

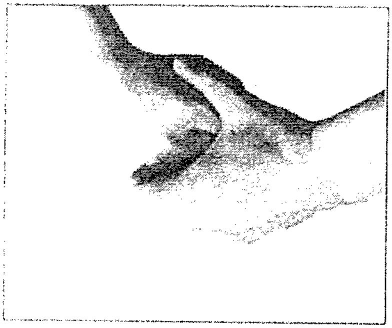
ئۇ مەلۇم مەكتەپنىڭ ئېغىرلىق كۆتۈرۈش تەنھەرىكەتچىسى ئىكەن. مەشىقتىن ئاۋالقى تەييارلىق ھەرىكىتى ئىشلىگەندە، يەلكىسىنىڭ قاتتىق ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىپتۇ. ھەرىكەتتىن كېيىن ئېغىرلىق دەستىدىن يەلكىسىنى كۆتۈرەلمەپتۇ. بىر نەچچە مىنۇت جوڭخىچە داۋالاش ئارقىلىق



ئۇ ئەركىن هالدا قولىنى
كۆتۈرەلەيدىغان بوپتۇ.
ئىشىنىمەنكى، ئۇنىڭ-
دىن باشقا نۇرغۇن ئا-
دەملەرمۇ مۇشۇنداق ئا-
زاب تارتقان. ئەمەلىيەتتە
بۇ ئوتتۇرا ياشلىقلاردا
كۆپ كۆرۈلىدىغان كې-
سەللىك بولۇپ، تىپىك
ئالامىتى مۈرە ئەتراپى سىرقىراپ ئاغرىيدۇ. ساتراشخانىدا ئىشلەيدىغان بىر
خانىم بولۇپ، مۈرە سۆڭىكى ئاغرىغاچقا قولىنىمۇ كۆتۈرەلمەيدىكەن. بە-
زىدە ھەتتا ئاغرىق سەۋەبىدىن ئۇخلىيالمايدىكەن. ئەلۋەتتە خىزمەتمۇ قى-
لالمايدىكەن. شۇنىڭ بىلەن جۇڭيى دوختۇرىغا كۆرۈنۈشكە مەجبۇر بوپتۇ.
دەسلەپتە ئۇ پەللە ئارقىلىق داۋالاشقا بىر ئىشىنىپ، بىر ئىشەنمىدى.
تەخمىنەن يېرىم يىل ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇ-
لىغا ئىشەندى.

ئەمەلىيەتتە مەن ئۇنى پەقەت ئۈچ قېتىم داۋالىدىم. بىرىنچى قېتىم
داۋالىغاندىن كېيىن ئۇنى ئۇخلاتمايدىغان ئاغرىق يوقالدى. بىلىكىنىمۇ
سەل ــ پەل مىدىرلىتالايدىغان بولدى. ئىككىنچى قېتىم داۋالىغاندىن
كېيىن، بىلىكىنى خالىغانچە

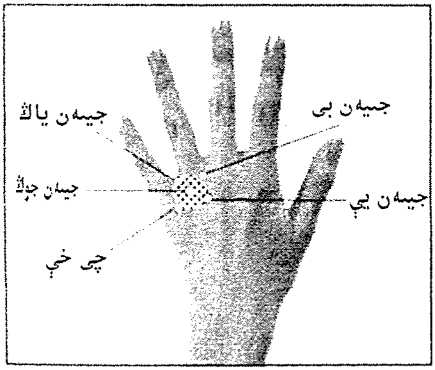
ھەرىكەتلەندۈرەلەيدىغان بول-
دى. ئۈچىنچى قېتىملىق دا-
ۋالاش ئارقىلىق ئۇنىڭ بىلىكى
ئەسلىدىكىدەك ساقايدى. بۇ
ئىش تارقالغاندىن كېيىن نۇر-
غۇن ئادەملەر داۋالىنىشنى تەلەپ
قىلدى. كۆپ قىسمى ئىككى، ئۈچ
قېتىم داۋالاش ئارقىلىق ساقايدى.
چوڭلاردا بولىدىغان مۇ-



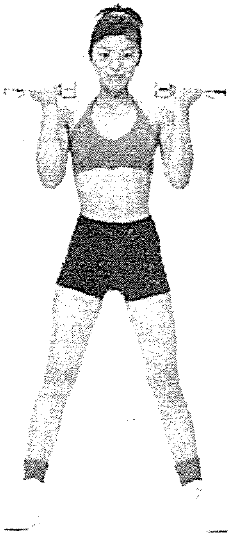
بارماق ئۇچى بىلەن نامسىز بارماق تۈۋىنى باسقاندا ئاغرىغان جاي پەللىنىڭ ئورنىدۇر.

شۇنداق يەلكە كېسىلى ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان بوغۇم سىرقىراپ ئاغرىش ۋە ماغدۇرسىزلىق بولۇپ، ئادەتتە داۋالىمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىدىغان ئەھۋال بار. بەزىلەر خاتا ھالدا داۋالىغىلى بولمايدۇ دەپ قاراپ، ئىختىيارىغا قويىۋېتىدۇ. بۇ خىل ئادەملەر پەللە بىلەن داۋالاشنىڭ سىرىنى چوقۇم بىلمەيدۇ. ئەگەر چۈشەنسەدى، بۇ خىل يەلكە كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلىيەلىگەن بولاتتى.

بىلەك بىلەن تۇتىشىدىغان پەللە نامسىز بارماقتا، لېكىن يەلكە بوغۇمىنىڭ ئورنى دەل بىلەكنىڭ ئايىغىدا قولدىكى پەللىلەرگە ماسلاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، نامسىز بارماقنىڭ ئاساسىي بوغۇمىنىڭ تۈۋىدە. بۇ يەردىكى ئاساسىي پەللە جىيەن جۇڭ (肩中) پەللىسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئەتراپىغا جىيەن ياڭ (肩阳)، چى خې (气合)، جىيەن يې (肩腋)، جىيەن بى (肩臂) قاتارلىق پەللىلەر جايلاشقان. ئۇلارنى ماسلاشتۇرۇپ غىدىقلىغاندا، چوڭلاردىكى يەلكە كېسىلىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى.



جىيەن جۇڭ (肩中) پەللىسىنىڭ كونكرېت ئورنىنى بېكىتىشتە، ئالدى بىلەن مۇشتۇمىنى تۈگۈپ، ئاندىن يەنە بىر قولىنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇچى بىلەن نامسىز بارماق ئەتراپىنى بىر بىرلەپ سانجىپ، قاتتىق ئاغرىغان ئاغرىمىغانلىقىغا قارايمىز. قە-



يەردە قاتتىق ئاغرىغان سېزىم بولسا، شۇ يەر
پەللە ئورنى بولىدۇ.
پەللىنى تاپقاندىن كېيىن، داۋالىغاندا
كۆڭۈلدە سان بولسۇن ئۈچۈن قەلەم بىلەن
بەلگە قويىۋالىمىز. غىدىقلاشتا يەنىلا داغلاپ
داۋالاش بىر قەدەر مۇۋاپىق. بىر پەللىنى تەخ-
مىنەن 10 قېتىم داغلاپ، ھەر كۈنى 3 ــ 2 قې-
تىم، ئەڭ ياخشىسى ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئو-
رۇندىن تۇرغاندا ۋە چۈشتە داۋالىغان تۈزۈك.
داغلاپ داۋالاشنى باشلىغان دەسلەپكى ئىككى
كۈندە ئەڭ ياخشىسى ئىسسىق سۇدا يۇيۇن-
ماسلىق كېرەك. بۇنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس،
ئەمما كۆپ يىللىق كلىنىكىلىق تەجرىبىلەر-
دىن قارىغاندا داۋالىغاندىن كېيىن شۇ كۈنى
ئىسسىق سۇدا يۇيۇنغانلارنىڭ كېسىلى كۆ-
پىنچە كېچىسى قايتا قوزغىلىدۇ. بىراق ئىككى، ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن
كېيىن يۇيۇنسا ھېچقانداق تەسىرى بولمايدۇ. ھەر قېتىملىق داغلاپ دا-
ۋالاشتىن كېيىن، ئەڭ ياخشىسى بىلەكنى كۆتۈرۈپ، يەلكە بوغۇملىرىنى
ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئاندىن تەرتىپ بويىچە ھەرىكەت قېتىم سانىنى كۆ-
پەيتىش كېرەك. چوڭلاردىكى يەلكە كېسىلىنى داۋالاشنىڭ سىرى ــ ھە-
رىكەت قىلىشتا. يەلكە بوغۇمى ھەرىكىتى پەللە ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈ-
نۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. ئەلۋەتتە مىقدارىنى ئاشۇرىۋېتىشكە بولمايدۇ.
داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن چوڭلاردا يەلكە كېسىلىنى داۋالاش
تەخمىنەن بىر ھەپتە ئەتراپىدا بولسىلا ساقىيىدۇ.
شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىل كېسەل قوزغىلىشتىن
بۇرۇن كېسەلدە مۈرىسى ئېغىرلاشقاندەك سېزىم بولىدۇ. بەزىدە سوغۇقتىن
قورقۇش كەيپىياتىمۇ بولىدۇ. يەلكە بوغۇمىدا توختاپ قالغان كېرەكسىز
ماددىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن، بۇ ۋاقىتتا كۆپرەك ھەرىكەت قىلىش كېرەك.
گانتېلدىن پايدىلىنىپ مۈرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشمۇ بىر خىل ياخشى ئۇسۇل.

چوڭلاردا بولىدىغان يەلكە كېسەلنى داۋالايدىغان ئۈنۈملۈك پەللە جەمئىي سەككىز يەردە بولۇپ، ئۇلار: تەي يۈەن (太渊) پەللىسى، ئالىقان بېغىشىنىڭ يان تەرىپىدىكى ئۆپكە جىڭلوسىدا (肺经)؛ خې گۇ (合谷) پەللىسى، قول دۈمبىسىنىڭ يان تەرىپىدە؛ ياڭ شى (阳溪) پەللىسى، قول دۈمبىسىدىكى چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىدا (大肠经)؛ شېن مېن (神门) پەللىسى، ئالىقان بېغىشىنىڭ يان تەردپىدىكى يۈرەك جىڭلوسىدا (心经)؛ يې مېن (液门) پەللىسى، قول دۈمبىسى نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماق كېسىشكەن جايدىكى سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىدا (三焦经)؛ دالىڭ (大陵) پەللىسى، ئالىقان بېغىشىدا؛ جۇڭ چۇڭ (中冲) پەللىسى، ئوتتۇرا بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى يۈرەك قېپى جىڭلوسىدا (心包经)؛ خوۋ شى (后溪) پەللىسى، قول دۈمبىسى چىمچىلاق ئۇچىدىكى ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسىدا (小肠经). ئەگەر مۈرىنى كۆتۈرگىلى بولماي، ئايلاندۇرماق تەس بولغاندا، يۇقىرىقى پەللىلەرنى غىدىقلىسا بولىدۇ.

بۇ پەللىلەرنى ئۇۋۇلىغاندا ئەسلىدە ئاغرىمايدۇ، ئەگەر ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۆجە بىلەن داغلىغاندا ياكى چىش كولىغۇچ بىلەن غىدىقلىغاندا، تېزلا ئاغرىشى مۇمكىن، بۇ نورمال ئەھۋال.

بەل ئاغرىسا ئالامىتىگە ئاساسەن ئىككى نۇقتىنى ئۇۋۇلاش لازىم

بەل ئاغرىقىنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ، كۆپىنچىسى پەي، سۆڭەك ياكى مۇسكۇلنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن بولىدۇ. ھالبۇكى بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان بەل ئاغرىقى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىشتۇر.

بەل ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ ھەممىسىدە مۇنداق تەسىرات بولىدۇ: مەيلى قانداق ئۇرۇش، مۇجۇشتىن قەتئىينەزەر ئاغرىق ئىلگىرىكىدەك بولۇپ، قىلچە يېنىكلىمەيدۇ، داۋالاش ھەقىقەتەن قېيىن.

بەل ئاغرىشنى داۋالاشتا، جوڭيى تېبابىتىدە ئىشنى ئادەم بەدىنىدىكى كۆچمە ئېنېرگىيىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ، بەدەننىڭ ئۆزىدىكى تەبىئىي ساقايتىش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، بەل ئاغرىقىنى ئىچكى قىسىمدىن باشلاپ يىلتىزىدىن داۋالاشنى مەقسەت قىلىدۇ.

بىر كېسەلنىڭ تۇيۇقسىز بەل ئاغرىقى قوزغىلىپ، پۇتىنى بىر قەدەممۇ ئالالمىغاچقا، باشقىلار نوسىلكا بىلەن مېنىڭ قېشىمغا ئېلىپ كەپتۇ. دوختۇرخانىدىن چىققاندا ئۇ ئۆزى مېڭىپ چىقىپ كەتتى. بۇ ئىشتىن كېيىن، نۇرغۇن بەل ئاغرىقى كېسەللىرى ئۆيۈمگە كېلىپ، ئۆزلىرىنى ئازابتىن قۇتۇلدۇرۇشۇمنى ئۆتۈندى.

بىمارلارغا نىسبەتەن مەن كەلگەن كېسەللەرنى رەت قىلمايمەن، ئەمما مېنىڭ «مەخپىي ماھارىتىم» ئۇلارنى كۆپىنچە ئۇمىدسىزلەندۇرۇپ قويىدۇ. چۈنكى ئۇلار مەن قوللانغان چارىدە مۇتەخەسسىسلەرگە تايانماي، ئۆزى قىلسىلا بولىدىغانلىقىغا ئىشەنمەيدۇ.

ئۇسۇل مۇنداق: ئالدى بىلەن قول دۈمبىسىدىكى «ئومۇرتقا. بەل. پۇت رايونى» نى تېپىش كېرەك. بۇ يەرگە ئىككى پەللە قاتار تىزىلغان بولۇپ، ئىككىلىسى بەل ئاغرىق نۇقتىسى دېيىلىدۇ. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۈۋەن تەرىپىدىكى بەل ئاغرىقى نۇقتىسى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش قاتارلىق ئادەتتىكى بەل ئاغرىشلارغا ناھايىتى ئۈنۈمى بار؛

يەنە بىر بەل ئاغرىقى نۇقتىسى نامسىز بارماق تەرىپىدە بولۇپ، بەل سۆ-ڭەكنىڭ قايرىلىپ كېتىشىگە ئالاھىدە ئۈنۈمى بار.

غىدىقلاشتا ئەڭ ياخشىسى يېنىك ئۇۋۇلاش، ئاستا بېسىش كېرەك. ئەگەر بارماق بىلەن ئۇۋۇلىغاندا، بىردەم ئاستا ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن بىردەم توختاپ ئاندىن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئىككى قېتىملىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئارىلىقىدىكى ۋاقىت بەك قىسقا بولسا بولمايدۇ.

نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق كېسىشكەن جاينىڭ يېقىن ئەترا-پىدا بىر ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋا نۇقتىسى بار بولۇپ، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋا ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلار چىش كولىغۇچ ياكى چاچ قىسقۇچ بىلەن بۇ نۇقتىنى غىدىقلىسا، ئۈنۈمى خېلى ياخشى بولىدۇ.

ئالىقاننىڭ تۆۋەن تەرىپى قول بېغىشىغا يېقىن يەردە «پۇت رايونى» بار بولۇپ، مەخسۇس بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بىراق ئۇنى بىر قوشۇمچە نۇقتا ھېسابلاشقا بولىدۇ. بەل قاتتىق ئاغرىغاندا بۇ يەرنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئۈنۈمى ئانچە كۆرۈنەرلىك ئەمەس؛ سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقى بارلار ئەگەر بەل ئاغرىق نۇقتىسى بىلەن قوشۇپ بۇ يەرنى غىدىقلاشنى داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى يەنىلا ياخشى.

سېمىزلەر ئورۇقلايمەن دېسە ئاغرىقتىن قورقماسلىق كېرەك

ئامېرىكىلىق بىر قىزىقچى مۇنداق دېگەن: «ئاياللار ئۆزىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى بىلەن ھەمىشىنى مەڭگۈ ئۇنتۇمايدۇ». ھەقىقەتەن شۇنداق، نۇرغۇن ئاياللار دائىم بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەپ، قانچە جىڭ يېنىكلى-گەن ياكى قانچە جىڭ ئېغىرلىغانلىقىنى بىلىپ تۇرۇشقا بەكمۇ قىزىقىدۇ. لېكىن ئاياللار ئۆزىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىغا بولغان زىيادە سەزگۈرلۈكىنى چۈشىنىدىغان ئەرلەر كۆپ بولمىسا كېرەك.

نېمىلا دېگەن بىلەن مەيلى ئەرلەر ياكى ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيت-قاندا، مۇۋاپىق بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش دۇرۇس ئىش. سېمىزلىك ئەر، ئاياللارنىڭ ئورتاق دۈشمىنى، ئۇ ئىچكى ئەزالارنى بېسىپلا قالماي، تۈرلۈك

كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بەدەن ۋە تىزنىڭ يۈكىنى ئېغىرلا-شتۇرۇپ، ئادەمنىڭ جىسمانىي كۈ-چىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

شۇڭا، بەدەن ئېغىرلىقى ئۆل-چەمدىن ئېشىپ كەتكەنلەر ئورۇق-لاشنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. قولنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئو-رۇقلاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۆۋەن تەرىپى-دىكى « ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايونى» نى غىدىقلاشنىڭ ئالدىغا ئۆتەلمەيدۇ. غىدىقلاشتا كۈچ سالمىقىنى ئاشۇرۇپ، ئاغرىققا چىدىيالمىغۇ-دەك دەرىجىگە يەتكۈچە كۈچەپ تولغاش ياكى چىش كولىغۇچ قاتارلىق ئۈچلۇق نەرسىلەر بىلەن سانجىش كېرەك. مۇشۇنداق غىدىقلاش ئارقى-لىق ئاشقازان، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئاستىلىتىپ، ئىشتىھانى تەبىئىي ئازايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

بىر خانىم مەن ئۆگەتكەن مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە قىلغان، ئەمما بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئىشتىھاسى ئەكسىچە بارغانسېرى ياخ-شىلىنىپ كەتكەن، بەدەن ئېغىر-لىقىنى ئۆلچىسە بىر كىلوگرام سەمرىپتۇ. ئۇ خاپا بولۇپ، مېنى سوراققا تارتقىلى كەپتۇ. ئىنچىكە سۈرۈشتۈرگەندىن كېيىن مەن ئاندىن ئۇنىڭ ئاغرىقتىن قورقۇپ «ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايو-نى» نى كۈچەپ غىدىقلىماي، يې-نىك ئۇۋۇلغانلىقىنى، ھالبۇكى بۇ خىل كۈچ سالمىقى ئاشقازان، ئۇ

چەي لۆمۇلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھاسى ئېچىلىپ، ئەكسىچە ئۇنۇم پەيدا قىلغانلىقىنى بىلدىم.

ئالىقاننى غىدىقلاش ئارقىلىق ئورۇقلىتىدىغان يەنە بىر رايون بار، ئۇ بولسىمۇ قول دۈمبىسى مەركىزىدىكى «كۆكرەك. قورساق رايونى». بۇ رايوننى كۆچلۈك غىدىقلىسا، هورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تېزگىنلەپ، ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىكنى ياخشىلايدۇ.

ئېغىرلىقىڭىزنىڭ قانچىلىك ئېشىپ كېتىشىدىن قەتئىينەزەر «ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايونى» ۋە «كۆكرەك ـ قورساق رايونى» نى كۆچلۈك غىدىقلىسىڭىز بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ كېمىيىشىدىن ئۈمىد بار. ئەمما بۇ يەردە شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بەدەن ئېغىرلىقىنى ھەددىدىن زىيادە كېمەيتىۋېتىشكە بولمايدۇ، بولمىسا ئورۇقلىنىش ناچارلىشىش قاتارلىق بىر قاتار مەسىلىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. مېنىڭچە كۆكۆلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقىدىن 2 – 3kg يېنىك بولۇشى كېرەك. ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ فورمۇلىسى: بەدەن ئېگىزلىكى − 100 × 0.9، بۇنىڭدىن چىققان نەتىجىدىن 2 – 3kg نى ئېلىۋەتسەك، مانا بۇ مەن دېگەن كۆكۆلدىكى بەدەن ئېغىرلىقىدۇر. مۇشۇ كۆكۆلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىنى نىشان قىلىپ، ئالىقاننى غىدىقلىغاندا ئۆزى ئىگىلىۋالسا بولىدۇ.

يىرىك يىغلىپ قېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا يەنىلا كۆچلۈك غىدىقلاش لازىم

ساغلاملىقنىڭ نىسبەتەن ئېيتقاندا «سېمىزلىك كېسەللىكنىڭ مەنبەسى». گەرچە پۈتۈنلەي شۇنداق بولمىسىمۇ، ئەمما سېمىزلىك كېسەلگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يىرىك يىغىلىپ قېلىش كېسىلى بۇنىڭغا ئەڭ ياخشى مىسال.

بەلكىم ئاز ساندىكى كىشىلەر دىققەت قىلغان بولۇشى مۇمكىن. يىرىك يىغىلىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسى

سېمىزغا تەۋە. سېمىز ئادەم كۆپ يەپلا قالماي، بەلكى يېيىشكە ماھىر كېلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېگەچكە تەبىئىي ھالدا سەمرىپ كېتىدۇ. كۆپ يېگەچكە ئۈلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى ياخشى ئارام ئالالمايدۇ. ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش توختىماي دېگۈدەك داۋاملىشىدۇ، بۇ ئىچكى ئەزالارغا نىسبەتەن ئىنتايىن چوڭ يۈك.

يىرىك يېغىلىپ قېلىش كېسىلى دېگىنىمىز: بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئىچىدىكى شىللىق پەردىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە، كۆپ مىقداردا بۇرۇن سۇيۇقلۇقى، ماڭقا چىقىدۇ. بۇ خىل نورمالسىزلىق ئاشقازان ئاستى بېزى تەڭپۇڭلۇقىنى يوقاتقانلىقتىن بولۇشى مۇمكىن.

ئاشقازان، تال، چوڭ ئۈچەي رايو نىنى غىدىقلىغاندا كۈچ سالمىقىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغان ئامىللار كۆپ بولسىمۇ، ئەمما سېمىزلىك ھەممە ئادەم بىلىدىغان بىر تۈرلۈك سەۋەب. يەنى، يىرىك يېغىلىپ قېلىش كېسىلى بىلەن سېمىزلىك زىچ باغلىنىشلىق، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولۇشتىن ئىلگىرى ھېچكىممۇ بۇنى ئويلىمايدۇ، شۇنداقلا تەبىئىي ھالدا ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنىمۇ قوللانمايدۇ.

يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش كېسەلى بىلەن سېمىزلىكنىڭ سەۋەب ـ نەتىجە مۇناسىۋىتىدىن داۋالاشقا كىرىشكەندە مۇھىم نۇقتىنى ئاشقازان، ئۈچەي ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىگە قويۇش كېرەك. ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى ھەددىدىن زىيادە جانلىنىپ كەتسە ئىشتىھا ئېچىلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى شىددەت بىلەن ئاشىدۇ. شۇڭا، داۋالىغاندا باش بارماق دۈگچىسىدىكى «ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايونى» نى ئۇچلۇق نەر- سىلەر بىلەن، مەسىلەن: 100 نەچچە تال چىش كولغۇچنى بىر باغلام قىلىپ غىدىقلاش كېرەك. ھەر كۈنى تەكرار غىدىقلىغاندا ئىشتىھا تەبىئىي ئازى- يىپ، ئىچكى ئەزالاردىكى ئورۇنسىز يۈك يېنىكلەيدۇ.

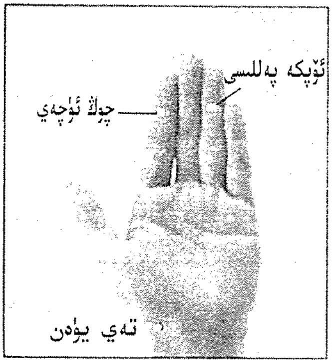
يۇقىرىقى غىدىقلاش ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئارقىدىنلا بۇرۇن بوشلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك پەللىلەرنى، مەسىلەن: خې گۇ (合谷)، جۇڭ چۇڭ (中冲)، بى توڭ دىيەن نۇقتىسى (鼻痛点) قاتارلىقلارنى غىدىقلاش كېرەك. غىدىقلاش ئۇسۇلى «ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەي رايو- نى» نى غىدىقلاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش، كۈچ سالمىقى چوڭراق بو- لۇشى كېرەك. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇرۇن بوشلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان پەللىلەر غىدىقلانغاندا، بۇرۇنغا يىغىلىپ قالغان يىرىڭلار چىقى- رىۋېتىلىدۇ. ئىشتىھا تىزگىنلىنىپ، بۇرۇن بوشلۇقى پاكىزلانسا، يىرىڭ يىغىلىپ قېلىشتىن بولغان ئازابمۇ شۇنىڭ بىلەن بىرگە يوقىلىدۇ.

سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغىنى جۇڭيىچە داۋالاپ ساقايتىش نىسبىتى يۇقىرى

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار كۆپەيمەكتە. غەرب تېبابىتىدە گەرچە ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولسىمۇ، پۈتۈنلەي يىلتىزىدىن ساقايتالمىغانلار كۆپ. جۇڭيىچە داۋالاشتا بولسا ساقىيىش نىسبىتى 99% تىن يۇقىرى.

جۇڭيىچە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىنى داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى كۆپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ ئۈنۈملۈك بولغىنى قول دۇمبىسىدىكى

خې گۇ (合谷)پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. خې گۇ پەللىسى چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىدا (大肠经). چوڭ ئۈچەي جىڭلوسى بۇرۇن بوشلۇقى ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، شۇڭا بۇ يەرنى غىدىقلاشنىڭ ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.



سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىغا قارىتا خې گۇ پەللىسىنى غىدىقلىغاندا كۈچلۈك غىدىقلاش كېرەك. يەنى بىر كۈندە ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن 10 قېتىمدىن 20 قېتىمغىچە داغلاش، ئەگەر چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن ماڭقا ئېقىش ئەھۋاللىرى يىلتىزىدىن ساقايمىسا، چوقۇم پۈتۈن ساقايغىچە غىدىقلاش كېرەك.

خې گۇ پەللىسى بىلەن ئوخشاش ئالاھىدە ئۈنۈملۈك بولغىنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىرىنچى بوغۇمى چوڭ ئۈچەي جىڭلوسى (大肠经) دىكى چوڭ ئۈچەي پەللىسىدۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن ئوتتۇرا بارماقتىكى بۇرۇن بوشلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان جۇڭ چۇڭ پەللىسى، چىمچىلاقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىدىكى ئۆپكە پەللىسى، ئالقان بېغىشىدىكى تەي يۈەن (太渊) پەللىسى، قول دۈمبىسىدىكى خې گۇ پەللىسى بىلەن قول بېغىش ئارىسىدىكى بى تۇڭ دىيەن نۇقتىسىنى داغلاپ داۋالىسا، چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ئەھۋاللىرىنى تېزلا پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىسا، ئاشقازان ئۈچەي نۇقتىسىنى غىدىقلاش لازىم

تۈرلۈك ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئاشقازان ئاغرىش ۋە ئاشقازان سپازمىسى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاشقازان سپازمىسى سوغۇق، چىرىد-گەن ياكى ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن كېلىپ چىقىدۇ، ھەمدە روھىي جەھەتتە ئەنسىزلىك پەيدا بولۇشتىنمۇ بولىدۇ، بۇ نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان سپازمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە قورساق ئاچقاندا قوزغىلىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى تۇيۇقسىز قوزغالغاندا، كۆپىنچە ئادەم نېمە قىلارىنى بىلەلمەي قالىدۇ، مۇشۇ ۋاقىتتا پەللىنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان جىددىي تاقابىل تۇرۇش چارىسى يوق.

بىر نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، مەن سىرتقا كاماندىروپكىغا چىققاندا پويىزدا تۇيۇقسىز ئاشقازان ئاغرىقى قوزغالغان 40 نەچچە ياشلىق بىر ئايالنى ئۇچرىتىپ قالدىم. ئۇنىڭ ئېرى چۈشەندۈرۈپ: «ئۇ تۈنۈگۈن كەچتە ياخشى ئۇخلىيالمىغاچقا، بۈگۈن ئەتىگەن تاماق يېمىگەن، شۇنىڭ بىلەن كونا كېسىلى قوزغىلىپ قالدى» دېدى.

مەن ئۇنىڭ ئازابلانغان ھالىتىنى كۆرۈپ، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئۇنىڭ كېسىلىنى داۋالاپ قويىدىغانلىقىمنى ئېيتتىم. ئەينى ۋاقىتتا مەن يىڭنە سانجىپ داۋالاش سايمانلىرىنى ئېلىۋالمىغاچقا، ئامالسىز بىر نەچچە تال چىش كولىغۇچنى باغلاپ، ئۇنىڭ ئالىقىنىغا سانجىدىم، بىردەم ئۆتكەندىن

كېيىن ئۈنىڭ چىرايى تەدرىجىي ياخشىلاندى. يەنە بىردەمدىن كېيىن ئۇ خۇشاللىقىدىن: «ئاغرىق يوقالدى» دەپ ۋارقىراپ كەتتى.

ئاياللار ئادەتتە كۆپ گىرىپتار بولىدىغان ئاشقازان ئاغرىقىنى ئالىقاندىكى ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسى (胃肠点) نى غىدىقلاش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسى ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر ئۈچلۈق نەرسىلەر بىلەن كۈچلۈك غىدىقلىسا، غىدىقلاش مېڭىگە يەتكۈزۈلۈپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئىقتىدارىنى تىزگىنلەپ ئاغرىقنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ، بۇ خىل كۈچلۈك غىدىقلاشنى غىدىقلانغان پەللە تۇرۇشلۇق ئورۇن ئاغرىغىچە بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

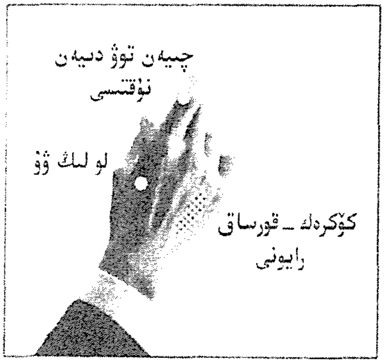
ئۈنىڭدىن باشقا، قول دۈمبىسى باش بارماق تۈۋىنىڭ سەل تۆۋەن تەرىپىدىكى لولىك ۋۇ (落零五) پەللىسىمۇ ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىغا ئوخشاش ئۈنۈمگە ئىگە.

ئاشقازان ئاغرىقى بىلەن ئاشقازان سپازمىسى كۆپىنچە تۇيۇقسىز ھەم قاتتىق ئاغرىپ باشلىنىدۇ. شۇڭا، قوزغالغاندا دەرھال قوللىنىشقا ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، يۇقىرىقى پەللىلەرنى ئەستە چىڭ تۇتىۋېلىش كېرەك.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا يەنىلا ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاش لازىم

ئاشقازان يارىسى «كېسەل تەگكەن ئاشقازان» نىڭ بىر خىل تىپىك مىسالى. ئەگەر ئۈنىڭ بىلەن كارى بولمىغاندا، ئاشقازان كونتروللۇقىنى يوقىتىپ، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇڭا، ئاشقازان كېسەللىكى قوزغىلىشتىن بۇرۇن ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئاشقازان يارىسىغا تاقابىل تۇرۇشتىكى ئۈنۈملۈك چارە ئالىقان مەركىزىنىڭ سەل تۆۋىنىدىكى ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى (胃肠点) غىدىقلاشتۇر. غىدىقلاش ئۇسۇلى: چىش كولىغۇچ، چاچ قىسقۇچ بىلەن كۈچلۈك غىدىقلاش ياكى ئوت يېقىلغان



يېپسىمان كۆجە بىلەن داغلاشتىن ئىبارەت. ئاشقازان يارىسى ئاشقازان كىسلاتاسى ئاجرىتىپ چىقىرىش ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، ئاشقازان يارىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى ـ ئاشقازاننىڭ فۇنكسىيىسىنى تىزگىنلەشتۇر. چىش كولىغۇچ ياكى چاچ قىسقۇچ قاتارلىق ئۇچلۇق نەرسىلەر بىلەن ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى غىدىقلىغاندا ياكى ئوت يېقىلغان يېپسىمان كۆجە بىلەن داغلاپ داۋالىغاندا، ئاشقازان كىسلاتاسى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى ئوتتۇرا ياشلىق بىر ئەر مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. ئۇ يېنىك دەرىجىدىكى ئاشقازان يارىسى بولۇپ قالغان ئىكەن، بالنىتسىدا ياتقۇسى يوق ئىكەن. پەقەت مەندىن ئۆزى قىلالايدىغان ئاددىي داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگەنمەكچى ئىكەن. شۇنىڭ بىلەن مەن ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى غىدىقلاش ئۇسۇلىنى ئۇنىڭغا ئۆگىتىپ قويدۇم.

مېنىڭ ئۆگەتكىنىم بويىچە ئىككىنچى كۈنى ئىشقا بارغاندا ئاپتوبۇستا ئولتۇرغاندىن باشلاپ، ئۆزى ئالدىن تەييارلاپ قويغان دېزىنفېكسىيە قىلىنغان يىڭنە ياكى چىش كولىغۇچنى ئېلىپ، يىڭنىنىڭ ئۇچىنى ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىغا توغرىلاپ سانجىپتۇ. مۇشۇنداق قىلىپ بىر ئاي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئاشقازان يارىسى پۈتۈنلەي ساقىيىپ، ئىلگىرىكىدىن نەچچە ھەسسە روھلۇق ھالدا خىزمەتكە كىرىشىپتۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، قول دۈمبە مەركىزىدىكى «كۆكرەك، قورساق رايونى» ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق ئىككىنچى بوغۇمىدىكى چىيەن توۋ دىيەن نۇقتىسى (前头点) نى غىدىقلاشنىڭمۇ ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار. ئەگەر ئۇنى ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ غىدىقلىغاندا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

باش قېيىش قۇلاق بىلەن مۇناسىۋەتلىك

باش قېيىش بەدەن ئىچكى تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك. ئۇنىڭ سەۋەبلىرىدىن قان ئازلىق، ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى تۇسالغۇ، ئاشقازان ـ ئۈچەي ئىقتىدارى ناچارلىشىش قاتارلىقلار بار.

باش قېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇنىڭغا سەل قارايدۇ، ئەمما كىشىنى بىزار قىلىدىغىنى بۇ كېسەل قوزغالغاندا ئالدىن بىلگىلى بولمايدۇ. بىر نەچچە كۈننىڭ ئالدىدا 23 ياشلىق بىر قىزچاق قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ.

ئۇ دەل باش قېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كېسەل بولۇپ، بېكەتتە ئاپتوبۇس ساقلاۋاتقاندا تۇيۇقسىز بېشى قېيىپ يول بويىغا يىقىلىپ چۈشۈپتۇ.

باش قېيىشنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى نامسىز بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى گۇەن چۇڭ（关冲）پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. گۇەن چۇڭ پەللىسى سەنجىياۋ جىڭ（三焦经）جىڭلوسىدىكى پەللە بولۇپ، بۇ جىڭلودىكى تارماق تومۇرلار قۇلاققا تۇتىشىدۇ. بىز باش قېيىش بەدەن ئىچكى تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن

كېلىپ چىقىدۇ دېدۇق، ئەمەلىيەتتە ئىچكى قۇلاق يېرىم ئايلانما نەيچىسى كونتروللۇقىنى يوقاتقانلىقتىن بولىدۇ. شۇڭا، سەنجىياۋ جىڭ جىڭلوسىدىكى گۈەن چۇڭ پەللىسىنى ئەستايىدىل غىدىقلىغاندا، سەنجىياۋ جىڭ جىڭلوسىدىكى نورماللىسىزلىقنى ئوڭشىغىلى، باش قېيىشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

باش قېيىش قۇلاق بىلەن ئۆزئارا باغلىنىشلىق بولغان ئىكەن، ئۇنداقتا قۇلاق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان «قۇلاق. يۇتقۇنچاق رايونى» نى غىدىقلاشنىڭ ئۈنۈمى تەبىئىي هالدا ناهايىتى ياخشى بولىدۇ.

«قۇلاق. يۇتقۇنچاق رايونى» ئوتتۇرا بارماق تۈۋىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۇنى ئۇزۇن ۋاقىت ئاستا غىدىقلىغاندا، ئاندىن يېرىم ئايلانما كانالنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، باش قېيىشنى داۋالايدىغان پەللىلەردىن يەنە چىمچىلاق تۈۋىدىكى يې مېن (液门) پەللىسى، جۇڭ جۇ (中渚) پەللىسى ۋە چىمچىلاق تەرەپ قول بېغىشىدىكى ياڭ گۇ (阳谷) پەللىسى بار.

قۇلاق غوڭۇلدىسا ئىشنى بۆرەك پەللىسىدىن باشلاش لازىم

ھېرون كېلىلېر باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە سازاۋەر زات. ئۇ كۆرەلمەسلىك، ئاڭلىيالماسلىق، سۆزلىيەلمەسلىكتەك ئۈچ قات توسالغۇنى يېڭىپ، ئۇلۇغ مائارىپچىلارنىڭ بىرىگە ئايلانغان. بىراق ھېرون كېلىلېر قانداقلا بولمىسۇن بىر ئالاھىدە مىسال. ئادەتتىكى ئادەملەرنى ئۇنىڭغا ئوخشىتىش ئۇياقتا تۇرسۇن، يېنىك دەرىجىدە قۇلىقى غوڭۇلدىسىمۇ، شۇ ھامان ھېچنېمىنى ئاڭلىيالمايدۇ، گويا چوڭقۇر جىلغىغا بەنت قىلىپ قويغاندەك ئازاب دەرياسىغا غەرق بولىدۇ.

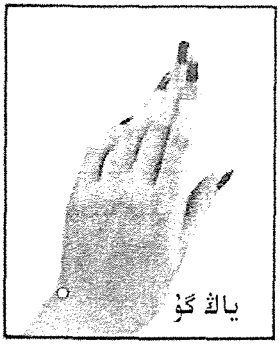
يېقىندا ئوتتۇرا ياشلىق بىر ئايال قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. ئۇ بىر تىپىك بولغان قۇلاق غوڭۇلداش كېسىلى ئىدى. يېقىنقى

يىللاردىن بۇيان ئۇ ئىزچىل قۇلاق غوڭۇلداشنىڭ ئازابىنى تارتىپ، يېنىك دەرىجىدىكى نېرۋا كېسىلى پەيدا بولۇشقا يۈزلىنىپتۇ.

ئۇنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى توغرىسىدىكى تونۇشتۇرۇشنى ئاڭلاپ بولغاندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ قولىدىكى بىر نەچچە پەللىنى يىڭنە سانجىپ داۋالىدىم، بىردەمدىن كېيىن ئۇ خۇشال هالدا قۇلىقىنىڭ غوڭۇلدىشى ئىلگىرىكىگە قارىغاندا خېلى يېنىكلىگەنلىكىنى ئېيتتى.

جۇڭيى تېبابىتىدە قۇلاق غوڭۇلداشنى بۆرەك جىڭلوسى ئاجىزلىشىش مەنبەلىك ۋە يۈرەك مەنبەلىك ئىككى خىل بولىدۇ دەپ قارايدۇ.

قۇلاقنىڭ تاشقى دۇنيادىكى ئاۋازلارنى ئاڭلىيالىشىدىكى ئاساسى سەۋەب ناغرا پەردىسى سىلكىنىشنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، سىگنالنى مېڭىگە يەتكۈزىدۇ. بۇ خىل سىگنالنىڭ يەتكۈزۈلۈشى بۆرەك فۇنكسىيەسىگە تايىنىلىدۇ، شۇڭا بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلىسا، ئادەمنىڭ قۇلىقىدا نورمالسىزلىق پەيدا بولىدۇ. يۈرەك مەنبەلىك قۇلاق غوڭۇلداشقا كەلسەك، بۇ نېرۋا جىددىيلىشىپ يۇقىرى پەللىگە يېتىشتىن پەيدا بولىدۇ.



ئادەمنى ئازابلايدىغان قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى بۆرەك پەللىسى(肾穴)، مىڭ مېن (命门) پەللىسى، ياڭ گۇ(阳谷) پەللىسى ۋە گۇەن چۇڭ (关冲) پەللىسىنى غىدىقلاشتۇر. ئالدىنقى ئۈچ پەللە ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسىدا؛ گۇەن چۇڭ پەللىسى سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسىدا؛

(三焦经) سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسى بىلەن ئىنچىكە ئۈچەي جىڭلوسى ئالىقاندىكى نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاقنى ئاساسىي نۇقتا قىلىپ، قولاق ئىچىگىچە ئايلىنىدۇ؛ سەنجياۋ جىڭ جىڭلوسى يەنە يۈرەك قېپى جىڭلوسى (心包经) بىلەن تۇتىشىدۇ. شۇڭا، بۇ تۆت پەللىنىڭ قولاق غوڭۇلدىشىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئۆزگىچە.

دېمى سىقىلسا يۆتەل ـ زىققە نۇقتىسىنى داغلاپ داۋالاش

يېقىندا بىر ئاتا ئوغلىنى ئېلىپ قېشىمغا كەپتۇ، ئۇ ماڭا: «دوختۇر، مېنىڭ بالامنى قۇتقۇزۇۋېلىڭ!» دېدى. ئىنچىكە سۈرۈشتۈرگەندىن كېيىن، بىرىنچى يىللىقتا ئوقۇۋاتقان بۇ ئوغۇل بالىنىڭ بالىلار دەم سىقىلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى، ئېغىرلاشقاندا بىر كېچىدە بىر نەچچە قېتىم قوزغىلىدىغانلىقىنى بىلدىم. بالىنىڭ ئازابلانغان قىياپىتىنى كۆرۈپ ئاتا بولغۇچىنىڭ كۆڭلىدە قانچىلىك ئازابلانغانلىقىنى بىلگىلى بولمايتتى. ئۇنىڭ بالىسىنى ئەگەشتۈرۈپ مېنى ئىزدەپ كېلىشى مەندىن بۇنىڭ چارىسىنى ئۆگىنىپ، كېسەل قوزغالغاندا بالىنىڭ ئازابىنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئازايتىش ئىكەن.

بۇنداق تەلەپنى مەن رەت قىلالمايمەن ـ دە، مەن نەق مەيداندىلا دەم سىقىلىشنى داۋالاشتا ئاجايىپ ئۈنۈمگە ئىگە ۋە ئۇنى غىدىقلاش ئۇسۇلىنى ئۇلارغا ئېيتىپ بەردىم ھەم كۆرسىتىپ قويدۇم.

ئالقاندا دەم سىقىلىشنى داۋالايدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك پەللە ئۈچ يەردە بولۇپ، بىرىنچىسى يۆتەل ـ زىققە نۇقتىسى. بۇ ئالقاندىكى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق كېسىشكەن جايدا. ئۇ يۆتىلىش، دەم سىقىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئالاھىدە ئۈنۈملۈك نۇقتا. دەم سىقىلىش كېسىلى قوزغالغاندا، ئالدى بىلەن مۇشۇ نۇقتىنى غىدىقلاش كېرەك.

غىدىقلىغاندا ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن داغلاش ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ. مۇھىمى قول كۆيگەندەك سېزىم پەيدا بولغاندا يىڭنىنى تارتىۋېتىپ، بىردەم ئۆتكەندىن كېيىن يەنە داۋاملىق داۋالاش كېرەك. تەخمىنەن ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرسا، كېسەللىك ئەھۋالىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

ئىككىنچىسى، قول دۈمبىسى كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋىدىكى سەن جيەن (三间) پەللىسى، ئۇنىڭ رولى دەم سىقىلىش قوزغالغاندىكى كۈچلۈك يۆتەلنى تىزگىنلەش، دەم سىقىلىش كېسىلىنىڭ قوزغىلىشىنى توسۇشتىن ئىبارەت. غىدىقلاش ئۇسۇلى يۆتەل ـ زىققا نۇقتىسى بىلەن ئوخشاش. يەنى ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن داغلاش.

ئۈچىنچىسى، «كۆكرەك بوشلۇقى. نەپەسلىنىش ئەزالىرى رايونى». غىدىقلاش ئۇسۇلى پۈتۈن رايوننى سىلىق ئۇۋۇلاشتۇر. ئەگەر ئادەتتە بۇ رايوننى ئۈزۈلدۈرمەي ئۇۋۇلاپ بەرسە، نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپلا قالماي، يەنە نەپەس يوللىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. تەخمىنەن بىر ئايدىن كېيىن، ھېلىقى ئاتا مېنىڭ قېشىمغا يەنە كېلىپ مېنىڭ ئۆگەتكىنىم بويىچە داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن ئوغلىنىڭ دەم سىقىلىش كېسىلىنىڭ خېلىلا يېنىكلىگەنلىكىنى خۇشاللىق بىلەن ئېيتىپ بەردى .

مۇسكۇل ۋە تېرە قېرىسا بۆرەك پەللىسىنى داغلاش لازىم

مۇسكۇل ۋە تېرە قېرىشنىڭ سەۋەبى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىش؛

يەنە بىرى، تېرىدىكى قان ئايلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش. شۇڭا، مۇسكۇل ۋە تېرە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بىرىنچىدىن، ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تەڭشەش كېرەك. كونكرېت ۋە ئۇنۇملۇك ئۇسۇل: ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۆجە بىلەن چىمچىلاق بىرىنچى بوغۇمىدىكى بۆرەك پەللىسىنى （肾穴） داغلاش، قول كۆيگەندەك سېزىم پەيدا بولغاندا يىڭنىنى تارتىۋېتىپ، بىردەمدىن كېيىن يەنە داۋاملاشتۇرۇش، 10 قېتىمدىن 15 قېتىمغىچە تەكرار ئىشلەشتىن ئىبارەت.

ئىككىنچىدىن، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش. قولدىكى تېرە مېتابولىزمى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئۈچ پەللىنىڭ ھەممىسى سەنجىياۋ جىڭ （三焦经） جىڭلوسىدا. ئۇنىڭ بىرىنچىسى قول بېغىشىدىكى ياڭ چى （阳池） پەللىسى بولۇپ، بۇ يەرنى غىدىقلىغاندا، مىكرو قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. ئىككىنچىسى نامسىز بارماق بىرىنچى بوغۇمىدىكى ئۆپكە پەللىسىنى （肺穴） غىدىقلىغاندا، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئۈچىنچىسى نامسىز بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى （关冲） پەللىسىنى غىدىقلىغاندا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. يۇقىرىقى ئۈچ پەللىنى غىدىقلاش ئۇسۇلى ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۆجە بىلەن داغلاشتىن ئىبارەت.

چاچقا زەخمە يەتسە بۆرەك پەللىسى بىلەن ياڭ چى پەللىسىنى ئۇۋۇلاش لازىم

چاچقا تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللارنىڭ كۆپىنچىسى كەيپىيات بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: روھىي بېسىم ھەددىدىن زىيادە ئېغىرلاشقاندا، بەدەندىكى ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش بۇزۇلۇپ، چاچقا ئوزۇقلۇق يېتىشمەي تەدرىجىي قۇرغاقلىشىپ، چۈشۈپ شالاڭلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ چاچقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارى تۆۋەنلىگەندە، بەدەندە قان بىلەن تەمىنلىنىش يېتىشمەسلىك پەيدا بولۇپ، چاچتا ئوزۇقلۇق كەمچىل بولۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

جۇڭگو تېبابەت نەزەرىيىسىدىن ئېيتقاندا، چاچ زەخىملىنىشنى داۋالاشتا پەقەت چاچقىلا ئېسىلىۋېلىشقا بولمايدۇ. ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تەڭشەش ۋە بەدەن ئىچى تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى كۆزدە تۇتۇش كېرەك. چىمچىلاق بارىنىچى بوغۇمىدىكى بۆرەك پەللىسى (肾穴) بىلەن قول بېغىشىدىكى ياڭ چى (阳池) پەللىسىنى ھەر كۈنى ئۈزۈلدۈرمەي غىدىقلىسا ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىنى ئويناپ، قارا چاچ چىقىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئوتتۇرا بارماقتىكى يۈرەك پەللىسى، قول بېغىشىنىڭ مەركىزىدىكى دالىڭ (大陵) پەللىسىنىڭ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تەڭشەشتە ئۈنۈمى ياخشى. ئەگەر بۆرەك پەللىسى بىلەن ياڭ چى (阳池) پەللىسىنى بىرلىكتە غىدىقلىغاندا، ئۈنۈمى خېلى روشەن بولىدۇ. ئاياللارغا ھەر كۈنى ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈپ گىرىم قىلغاندا شامالدۇرغۇچ بىلەن مۇشۇ پەللىلەرنى ھاۋا ئېقىمى ئارقىلىق غىدىقلاش توغرىسىدا تەكلىپ بېرىمەن. ئادەتتە ئۈچ ئايدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. شۇنداق بولغاندا چېچىڭىزنىڭ تېخىمۇ پارقىراقلىشىپ كەتكەنلىكىنى بايقايسىز.

ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالاشتا لاۋگۇڭ پەللىسنى يېنىك ئۇۋۇلاش لازىم

كىتابنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئوقۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىك دەپ ئاتاشقا بولىدۇ. نامىدىلا مەنىسى چىقىپ تۇرىدۇكى، ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىك ھەقىقىي يىراقنى كۆرەلمەسلىكتىن تەبىئىي پەرقلىنىدۇ. ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىك پەيدا بولغان دەسلەپكى مەزگىلدە ئەگەر ئالىقاننى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئۆز ۋاقتىدا داۋالىسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدىن ئۈمىد بار.

مەن گېزىتخانىدا ئىشلەيدىغان بىر مۇھەررىرنى تونۇيمەن. ئىلگىرى ئۇنىڭ كۆزى ناھايىتى ياخشى ئىدى، ئەمما بىر مەزگىل خەرىتە كوررېكتورلۇقىنى قىلىش بىلەن كۆرۈش قۇۋۋىتى تېز تۆۋەنلەپ، كۆزەينەك تاقىمىسا بولمايدىغان ھالەتكە چۈشۈپ قاپتۇ. كېيىن ئۇ مېنىڭ ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالاش چارەمنىڭ بارلىقىنى ئاڭلاپ، سىناپ بېقىش ئۈچۈن مېنى ئىزدەپ كەپتۇ.

سۆھبەتلىشىش داۋامىدا بىلدىمكى، ئۇنىڭ كۆزەينەك تاقىغىنىغا ئاران ئۈچ ئايدەك بوپتۇ. بۇ ئۇنىڭ يەنىلا ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىك باسقۇچىدا تۇرىۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مەن ئۇنىڭغا ئۆزى قىلالايدىغان غىدىقلاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدۇم.

ئادەمنىڭ قولىدا ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالايدىغان ئۈچ

پەللە بار، بۇنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك بولغىنى ئالىقان مەر-كىزى ئەتراپى يۈرەك قېپى رايو-نى (心包区)دىكى لاۋگۇڭ (劳宫) پەللىسىدۇر. مۇشۇ پەللىنى ئۇزۇن ۋاقىت يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاستا ـ ئاستا ئەسلىگە كېلىدۇ.

قول دۈمبىسى چىمچىلاق تەرەپتىكى قول بېغىشىغا يېقىن ۋەن گۇ (腕骨) پەللىسىمۇ ساختا يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەر جىگلوسى بۇزۇلۇشىمۇ كۆز كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، لاۋگۇڭ، ۋەن گۇ پەللىلىرىگە ماسلاشتۇرۇپ، نامسىز بارماق ئىككىنچى بوغۇمىدىكى جىگەر پەللىسىنى بىرلا ۋاقىتتا غىدىقلىسا، دا-ۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ روشەن بولىدۇ.

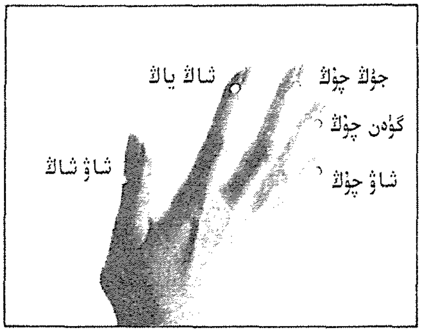
هېلىقى مۇھەررىر مەن ئۆگەتكەن ئۇسۇل بويىچە قىلىۋىدى، هازىر ئۇنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى 1.0 گە چىقىپ، كۆزەينەك تاقىمىسىمۇ بولىدىغان بولدى.

قان ئازلىقنى داۋالاشتا ھەزىم قىلىش بىلەن قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش لازىم

مەن سەيلە قىلىشنى ئىنتايىن ياخشى كۆرىمەن، ھەر كۈنى ئەتى-گەندە سەيلە قىلغاندا تەبىئىي ھالدا بىر تەرەپتىن ماڭغاچ بىر تەرەپتىن ئالقىنىمنى ئۇۋۇلايمەن.

بىر قېتىم ئەتىگەن تەخمىنەن سائەت ئالتىلەردە بولسا كېرەك، مەن ئادەتتىكىدەك باغچىدا سەيلە قىلىۋېتىپ، بىر توپ ئوتتۇرا مەكتەپ ئو-قۇغۇچىلىرىنىڭ ئۇدۇل تەرەپتىن يۈگۈرۈپ كېلىۋاتقانلىقىنى كۆردۈم،

ئىپتىمال قايسىدۇر تەنھەرىكەت ئەترىتى ئەتىگەنلىك مەشىق قىلىۋاتسا كېرەك. ئۇلار مېنىڭ يېنىمدىن ماڭا سۇركىلىپ دېگۇدەك ئۆتكەندە، ئەڭ ئاخىرىدا يۈگۈرۈۋاتقان قىزچاق تۇيۇقسىز يولنىڭ ياقىسىدا يىقىلىپ چۈشتى. ئۇنىڭ ھەمراھلىرى بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ دەرھال ئەتراپىغا ئولاشتى، ئەمما ھېچقايسىسى ئامال قىلالمىدى. ئۇلارنىڭ ھودۇققان قىياپىتىنى كۆرۈپ، مەن ئادەملەر توپىنى يېرىپ ئۇ قىزچاقنىڭ قېشىغا كېلىپ ئۇنى تەكشۈرۈپ، يۈزىنىڭ سارغىيىپ كەتكەنلىكىنى، دۈمبىسىنىڭ نەم، سو- غۇق ئىكەنلىكىنى بايقىدىم. ئەينى ۋاقىتتا مەن بۇ بالىدا قان ئاز ئىكەن دەپ مۇشۇ ۋاقىتتىلا ئۇنىڭ ئالىقىنىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاپ قويدۇم. بىردەم- دىن كېيىن ئۇنىڭ يۈزىدە ئاستا ـ ئاستا قىزىللىق پەيدا بولدى. ئۆزد- دىمۇ تەدرىجىي سېزىم پەيدا بولدى. ئۇ ئاخىرى ھوشىغا كەلگەندە، ئۇنىڭ ھەمراھلىرىغا ئۇنى ئۆيىگە ئاپىرىپ قويۇشلار دېدىم.



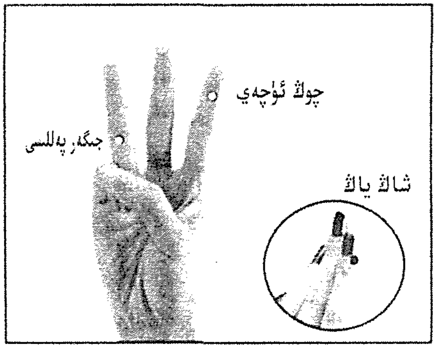
ئىككىنچى كۈنى مەن يەنە كونا جايدا سەيلە قىلىۋاتسام، تاسادىپىي ھې- لىقى قىزچاق بىلەن ئۇنىڭ ئانىسىنى ئۇچرىتىپ قال- دىم. ئۇلار بىرىنچىدىن ماڭا رەھمەت ئېيتقىلى، ئىك- كىنچىدىن مېنىڭ قانداق ئۇسۇل بىلەن ئۇنى ھوشىغا كەلتۈرگەنلىكىمنى بىلگى- لى كەپتۇ.

مەن ئانا ــ بالا ئىككىسىگە قان ئاز ئادەملەرنىڭ ئۈچەي ئىقتىدارىدا كۆپىنچە توسالغۇ بولىدىغانلىقىنى، قاندىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر يې- تىشمەي كۆپ ھاللاردا سىرتقا چىقىرىۋېتىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەردىم.

بۇنىڭغا نىسبەتەن بارماق تىرناقلىرىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى پەللى- لەرنى يەنى، بېغىشتىكى شېن مېن （神门） پەللىسى، دالىڭ （大陵） پەللىسى، چىمچىلاق بىرىنچى بوغۇمىدىكى بۆرەك پەللىسى، يەنە ئالىقان مەركىزىنى غىدىقلاش كېرەك. بەك كۈچىمەي ئۇزاقراق يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، شۇ ئارقىلىق قان ئازلىقىنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

كېكىرىك كۆپ بولسا شاڭ ياڭ پەللىسى بىلەن چوڭ ئۈچەي پەللىسىنى بەكرەك ئۇۋۇلاش لازىم

ئادەم بەدىنىدىكى توقۇلمىلار ناھايىتى پۇختا بولۇپ، زىيانلىق ماد- دىلار بەدەنگە كىرسە ياكى كېرەكسىز قالدۇق ماددىلار بەدەندە ساقلىنىپ قالسا، بىر ــ بىرلەپ بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. چىقىرىۋې- تىش رولىنى ئوينايدىغىنى يەنىلا چوڭ ــ كىچىك تەرەت. ئۇنىڭدىن باشقا كېكىرىشمۇ بىر خىل چى- قىرىۋېتىش ۋاستىسى دەپ قارىلىدۇ.



كېكىرىك ئاشقازان، ئۈچەيدىكى كېرەكسىز ماد- دىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىل- ماسلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، ئاشقا- زان، ئۈچەينىڭ ئىقتىدا- رىنى كۈچەيتىپ، ئۇنىڭ

ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇڭا چىقىرىۋېتىش راۋانلاشسا كېكىرىشنى داۋالىمىسىمۇ ساقىيىدۇ.

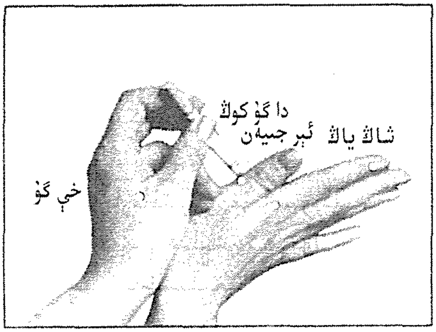
ئادەمنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا چوڭ ئۈچەي ئىقتىدارىنى تەڭشەيدىغان بىر جىڭلو بار، ئاشقازان ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئاشقازان جىڭلوسىمۇ (胃经) كۆرسەتكۈچ بارماقتا ئايلىنىدۇ. شۇڭا، كۆرسەتكۈچ بارماقتىكى مۇناسىۋەتلىك پەللىلەرنى غىدىقلىغاندا، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، چىقىرىۋېتىشنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

قىسقىسى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يەۋالغاندا، كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق بىرىنچى بوغۇمىدىكى چوڭ ئۈچەي پەللىسىنى چوڭقۇر ھەم يەڭگىل بېسىپ بەرسە بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىسا بۇ نورمال ئەھۋال. ئاغرىق يوقالغىچە باسقاندا گازنىڭ شۇنىڭغا ئەگىشىپ يوقالغانلىقىنى بايقايسىز.

شاڭ ياڭ، چوڭ ئۈچەيدىن ئىبارەت ئىككى پەللىدىن باشقا، نامسىز بارماق ئىككىنچى بوغۇمى ئەتراپىدىكى جىگەر پەللىسىنىڭ (肝穴) ئۈنۈمىمۇ ياخشى، غىدىقلاش ئۇسۇلى يەنىلا چوڭقۇر ھەم يەڭگىل بېسىشتۇر.

كۆزگە نەرسە كىرىپ كەتسە داگۇكۇڭ پەللىسىنى كۈچلۈك غىدىقلاش لازىم

ئۇ خېلى بۇرۇنقى ئىش بولۇپ قالدى. بىر تاشچى مېنى ئىزدەپ كەپتۇ، ئۇ كۆزىنىڭ ھەمىشە بىئارام بولىدىغانلىقىنى، قاراپ بېقىشىمنى ئېيتتى. كەسىپ مۇناسىۋىتى بىلەن ئۇ كۈن بويى بولقا، سومبە ئارقىلىق تاش بىلەن ھەپىلىشىدىغان بولغاچقا، دىققەت قىلمىسىلا تاش ئۇۋاقلىرى كۆزىگە كىرىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئېيتقاندا راستىنلا ئادەتتىكى ئىش بولۇپ، ھەر قېتىم كۆزىنى ئۇۋۇلاپلا قويسا بولىدىكەن.



ئۇنىڭ تونۇشتۇرۇشىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ قول دۈمبىسى باش بارماق بىرىنچى بوغۇمىدىكى داگۇكۇڭ （大骨空）پەل-لىسىنى يىڭنە سانجىپ دا-ۋالىدىم. بىردەمدىن كېيىن ئۇ تۇيۇقسىز: «ھە، چۈشتى!» دەپ ۋارقىرىدى. مەن ئۇنىڭ-دىن نېمىنىڭ چۈشكەنلىكىنى سورىدۇم. ئۇ كۆزىدىن قانداقتۇر بىر نەر-سىنىڭ چۈشكەندەك سېزىم بولغانلىقىنى ئېيتتى.

بۇ ئۇنىڭ شەخسىي سېزىمى بولۇشى مۇمكىن. ئەمما مەن ئىشىنى-مەنكى، داگۇكۇڭ （大骨空）پەللىسىنى غىدىقلىسا كۆزدىكى غەيرىي ماددىلارنى ئەپچىللىك بىلەن ئېلىۋەتكىلى بولىدۇ. غەيرىي ماددىلارنىڭ ئادەمنىڭ كۆزىگە كىرىپ كېتىشى ھەقىقەتەن ئادەمنى بىئارام قىلىدىغان ئىش، بۇ ۋاقىتتا سىز داگۇكۇڭ پەللىسىنى كۈچلۈك غىدىقلىسىڭىز بو-لىدۇ. كاپالەت بېرەلەيمەنكى چوقۇم ئۈنۈم بېرىدۇ.

داگۇكۇڭ پەللىسىنى غىدىقلاشنىڭ كۆزگە قاتتىق نەرسىلەرنىڭ تېگىشىدىن بولغان ياللۇغلىنىشنى داۋالاشتىمۇ مەلۇم ئۈنۈمى بار. ئويۇن ئويناش داۋامىدا باشقىلار بىر بالىنىڭ كۆزىگە ئۇرۇپتۇ، كۆز بۆلۈمى دوخ-تۇرىغا بىر ئايدىن كۆپرەك داۋالاتقان بولسىمۇ ساقايمىغاچقا، ئۇنىڭ ئانىسى بالىسىنى مېنىڭ قېشىمغا ئېلىپ كەپتۇ. مەن بۇ بالىنىڭ داگۇكۇڭ پەل-لىسىگە يىڭنە سانجىپ داۋالىدىم، بىر ھەپتىدىلا ساقايدى.

بۇنىڭدىن سىرت، بۇ ئۇسۇل بىلەن قاپاق بېزى ياللۇغىنىمۇ داۋالى-غىلى بولىدۇ. قاپاق بېزى ياللۇغى بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چى-قىرىۋېتىش ناچارلىشىشتىن پەيدا بولىدۇ. يەنى، ئۈچەي ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى.

قاپاق بېزى ياللۇغىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك پەللە چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىدا يەنى كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپى، چوڭ ئۈچەي جىڭلوسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسىدىكى شاڭ ياڭ (商阳) پەللىسى، شاڭ ياڭ پەللىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى ئېرجيەن (二间) پەللىسى، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باش بارماق تۈۋى كېسىشكەن جايدىكى خې گۇ (合谷) پەللىلىرىنىڭ قاپاق بېزى ياللۇغىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

كۆز كېسەللىكلىرىگە قارىتا غىدىقلاشتا چوقۇم كۈچلۈك غىدىقلاش كېرەك، بولۇپمۇ قاپاق بېزى ياللۇغىنى داۋالىغاندا كېرەكسىز ماددىلارنى تېزلىكتە چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۆجە بىلەن داغلاپ داۋالاش ياكى چىش كولىغۇچنى بىر باغلام قىلىپ باغلاپ كۈچلۈك غىدىقلاش كېرەك.

بەشىنچى باب پەللىلەرنى غىدىقلاپ كېسەل داۋالاش

ئالىقاننى ئۇۋۇلاپ ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرۈش

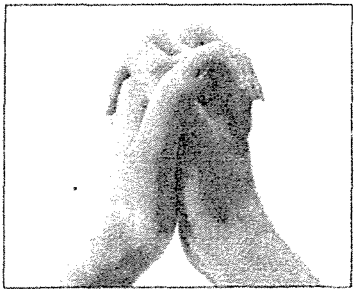
قول ئادەم بەدىنىدىكى ھەرىكەتتى ھەم چاققان ھەم سەزگۈر بولغان قىسمىدۇر.

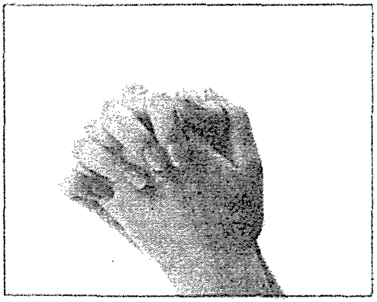
كىشىلەر ھەددىدىن زىيادە كۆچۈرۈش خىزمىتى بىلەن شۇغۇللانغاندا، قول چارچىغانلىقتىن سىرقىراپ ئاغرىيدۇ. بارماق، قول بېغىشىنى تەبىئىي ھالدا ئۇۋۇلاپ بەرسە چارچاش، سىرقىراپ ئاغرىش ئۇن ـ تىنسىز يوقاپ كېتىدۇ. بۇ نېمە ئۈچۈن؟ ئەسلىدە، ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن قول مۇسكۇللىرىدا توختاپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار چىقىرۋېتىلىدۇ، ئەسلىدىكى چارچاپ ئاغرىپ كەتكەن قىسىملارنىڭ قان ئايلىنىشى راۋانلىشىپ ھاياتى كۈچى ئەسلىگە كېلىدۇ.

بۇ تېخى ئادەتتىكى ئۇۋۇلاش ھېسابلىنىدۇ، ئەگەر پەللىنى جايىدا تاپالىسا ئۇنىڭ رولى تېخىمۇ چوڭ بولىدۇ. ھەممىمىزگە مەلۇمكى، ئادەمنىڭ قولىدا نەچچە ئون پەللە ۋە غىدىقلاش نۇقتىسى بار. بىر نەچچە يىل ئىلگىرى مەخسۇس يىڭنە سانجىپ داۋالاشنى تەتقىق قىلىدىغان جۇڭيى دوختۇرلىرى قولدىكى پەللىگە يىڭنە سانجىش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ چىش تارتتى. چىش تارتقاندا ناركوز قىلىشقا تېگىشلىك جاي چىشنىڭ ئەتراپى بولۇشى كېرەك، لېكىن يىڭنە چىش بىلەن مۇناسىۋەتتى يوق

جايغا سانجىلسا، ئۇنىڭ ھېچقانداق رولى بولمايدۇ. ئەمما مەن كېسەلنىڭ قولىغا يىڭنە سانجىپ، ناركوز دورىسى ئىشلەتمەي چىش تارتقان ئەھۋالنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆردۈم.

كۆپ يىل ئىزدىنىش، تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يىڭنە سانجىپ ناركوز قىلىشنىڭ سىرى ئېچىلدى. ئادەمنىڭ ئاغرىق سەزگۈسى ئادەم بەدىنىدىكى ئاغرىغان جاي چىقارغان ئۇچۇر بولۇپ، جىڭلو نېرۋا تالالىرى ئارقىلىق بۇ ئۇچۇرنى چوڭ مېڭىگە يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىغاندىلىقنى بىلىمىز. ھالبۇكى، قولدىكى بەزى پەللىلەر(مەسىلەن: خې گۇ (合谷) پەللىسى غىدىقلانغاندىن كېيىن، چوڭ مېڭىنىڭ « βئىنتېرفېرون» دەيدىغان بىر خىل ماددىنى ئىشلەپچىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ خىل ماددا نېرۋا ھۆجەيرىلىرىنىڭ ئاغرىق ئۇچۇرلىرىنى يەتكۈزۈشىنى تىزگىنلەش رولىنى ئوينايدۇ.





ئىككى قولنى دائىم ئۆز-ئارا سۈركەش ساقلىق ساقلاشنىڭ ئالاھىدە بىر خىل ئۇسۇلى

پەللىلەرنى غىدىقلىغاندا جىڭلو ئۇچۇرىنى زادى قايسى لىنىيە ئارقىلىق چوڭ مېڭىگە يەتكۈزىدۇ؟ « β ئىنتېرفېرون» دىن سىرت، قولنى غىدىقلاش ئارقىلىق چوڭ مېڭىنىڭ يەنە قانداق ماددا ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ؟. بۇ يەنىلا تەدرىجىي ئېچىشقا تېگىشلىك سىر. ئەمما بىر نۇقتىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، ئالىقانىنى ئۇۋۇلاش مېڭىنىڭ ماددا ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش-

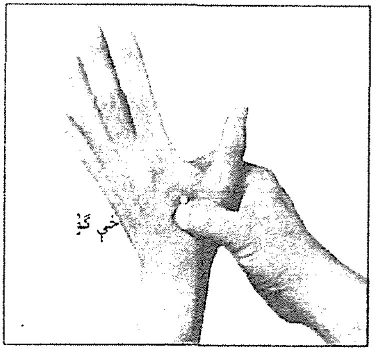
كە پايدىلىق. دەل مۇشۇ مەنىدىن ئېيتقاندا «ئالىقاننى ئۇۋۇلاپ ساقلىقنى ساقلاش» دېگەن سۆز ئادەتتىن تاشقىرى مەنىگە ئىگە.

خىلمۇ ـ خىل ساقلىق ساقلاش ئۇسۇللىرى ئىچىدە ئەڭ ئاددىي ھەم ئۈنۈملۈك بىر خىلى كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم ئىككى قولنى ئۆزئارا سۈركەش ياكى قولنى خالىغانچە ھەرىكەتلەندۈرۈش، ياشلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا مېڭى-نىڭ قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. پايدىلىق تەرەپلىرىنى بىر ئېغىز گەپ بىلەن تۈگەتكىلى بولمايدۇ.

خې گۇ ھەممىگە قادىر پەللە

قولدىكى پەللىلەر ئىچىدە خې گۇ (合谷) پەللىسىنى ئەڭ مەشھۇر پەللە دېيىشكە بولىدۇ.

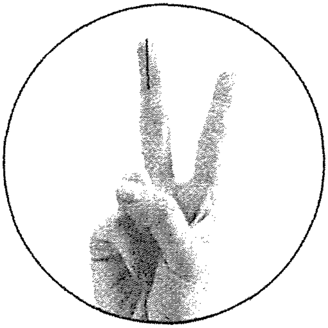
مەيلى قانداق سەۋەبتىن بولغان چىش ئاغرىقى بولسۇن ئالدى بىلەن خې گۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش كېرەك. بىر قېتىم، سۈرەتچىلىك قىلىدىغان بىر ئاغىنەم غەمكىن ھالدا مېنى ئىزدەپ كەپتۇ. بىر تەرەپتىن قولى بىلەن مەڭزىنى تۇتقۇبلىپ، بىر تەرەپتىن ئىڭرايتتى. ئۇنىڭ بۇ ھالىتىنى كۆ-رۈپلا ئۇنىڭ جەزمەن چىشى ئاغرىغانلىقىنى قىياس قىلدىم. سورىۋىدىم، دەرۋەقە شۇنداقكەن. ئۇ «تۇنۇگۈن ئاغرىقتىن بىر كېچە ئۇخلىيالمىدىم، «چىش ئاغرىقى ئاغرىق ئەمەس، ئاغرىپ كەتسە ئادەم ئۆلمەس» دېگەن تەمسىل ناھايىتى جايىدا دېيىلگەن گەپ ئى-كەن دېدى».



خې گۇ پەللىسىنى بېسىپ تۇرسا ئاغرىيدۇ.

مەن ئۇنى ئولتۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭ قولىدىكى خې گۇ پەل-

لىسىگە بىر نەچچە يىڭنە سانجىدىم. بىردەمدىن كېيىن ئۇنىڭ چىش ئاغرىقى يېنىكلەپ قالدى. ئارقىدىنلا مەن يەنە ئۇنىڭغا چىش ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي چارىسىنى ئۆگىتىپ قويدۇم؛ ئەگەر چىش ئاغرىغان ۋاقىت كېچىگە توغرا كېلىپ دوختۇر تاپالمىسا ھەم دوختۇرخانىغا بېرىشقا قۇلايسىز بولسا، چىش ئاغرىغان تەرەپنىڭ قول دۈمبىسىدىكى خې گۇ پەللىسىنى باش بارماق بىلەن كۈچەپ باسسا بولىدۇ. ئەگەر يەنە ئۈنۈمى بولمىسا، ئۇنداقتا ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە ياكى چىش كولىغۇچ بىلەن خې گۇ پەللىسىنى غىدىقلىسا بولىدۇ.



بۇ ئاغىنەمنىڭ خې گۇ پەللىسىنى غىدىقلاشتىن ئانچە ـ مۇنچە خەۋىرى بار ئىكەن. ئاغرىغاندا بۇ پەللىنى ئۇۋۇلاپ سىناپ بېقىپتۇ، ئەمما ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولماپتۇ. مېنىڭ تەجرىبەمگە ئاساسلانغاندا بۇ خىل ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى پەللە ئورنىنى دەل جايىدا تاپالمىغانلىقتىن بولغان. جۇڭيى دەرسلىك كىتابلىرىدىكى كۆز قاراشلارغا ئاساسلانغاندا، خې گۇ (合谷) پەللىسىنىڭ ئورنى باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق V شەكلىدە ئېچىلغاندىكى V نىڭ تېگىدە، ئەمما بەزىدە ھەممە ئادەمنىڭ ئوخشاش بولمايدۇ. ھەتتا بىر ئادەمنىڭمۇ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. خې گۇ پەللىسىنىڭ ئورنىنى بېكىتىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى باسقاندا ئاغرىغان نۇقتىنى تېپىش. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا باسقۇچ مۇنداق: ئالدى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئاساسىي بوغۇمىدىن باشلاپ، باش بارماقنىڭ تۈۋى قىسمىغىچە باسىمىز. خې گۇ پەللىسى بېسىلغان ھامان ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. مانا بۇ باسقاندا ئاغرىش نۇقتىسى.

توغرا ئورۇننى تاپقاندىن كېيىن، ئۇنى ئۈنۈملۈك غىدىقلاش كېرەك.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى ئادەتتە «بېسىش» دەپ ئاتىلىدۇ. شۇڭا، نۇرغۇن كىشىلەر خاتا ھالدا بارماق ئۇچى ياكى بارماق بىلەن پەللىنى باسىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق كۈچ بىلەن باسقاندا كۆزلىگەن ئۈنۈمگە ھەرگىز يەتكىلى بولمايدۇ.

ئەڭ ئۈنۈملۈك چارە يەنىلا يىڭنە سانجىشتۇر. ئەمما ئادەتتىكى كىشىلەر يىڭنە سانجىشنى بىلمەيدۇ. ئۆيىدىمۇ كۆپىنچە شەرت ھازىرلانمىغان بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا مەن «بارماق ئۇچى بىلەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى» نى تەۋسىيە قىلىمەن، يەنى بارماقنى ئېگىپ بارماق ئۇچى ياكى تىرناق بىلەن كۈچەپ بېسىش. بۇ ئۇسۇلنىڭ مۇھىم ئامىلى پەللە ئۇچىرىغان كۆلەم قانچە كىچىك بولسا، ئۇچرايدىغان بېسىم شۇنچە چوڭ، ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ۋاقتى ھەر قېتىم ئۈچ سېكۇنتتىن بەش سېكۇنتقىچە بولۇپ، ئارىلىقتا بىر ـ ئىككى سېكۇنت دەم ئالغاندىن كېيىن، ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە تەكرار ئىشلىنىدۇ.

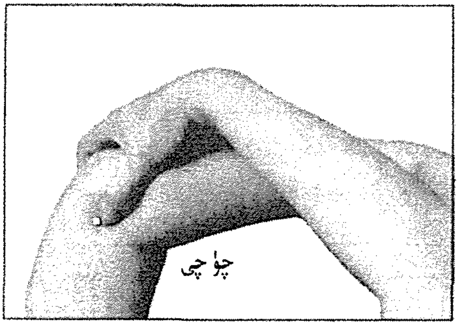
بۇ يەردە ئەسكەرتىشكە تېگىشلىك بولغىنى شۇكى، باسقان ۋاقىت قانچە ئۇزۇن بولسا ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولمايدۇ، ئارىلىقتا دەم ئېلىپ قائىدىلىك غىدىقلاش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا ئەڭ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

خې گۇ پەللىسىدىن سىرت، چىش قاتتىق ئاغرىپ كەتكەندە، يەنە بىر ئاددىي ئۇسۇل بار. ئۇ بولسىمۇ ئاغرىغان تەرەپتىكى ئوتتۇرا بارماقنى غىدىقلاشتۇر. بۇ ئورۇن خېلى كىچىك بولغاچقا پەللىنى ئىزدىگەندە ئوتتۇرا بارماقنى بىۋاستە ئېگىپ، باش بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنىڭ قورساق قىسمىنى سەل ئاغرىغان جايغىچە كۈچەپ باسىمىز. ئاغرىغان جاي دەل مۇشۇ پەللىنىڭ ئورنى بولىدۇ ياكى ئوتتۇرا بارماقنى ئوتتۇرىدىن بۆلۈپ، ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئۇڭ تەرەپ ياكى سول تەرەپ ئۈستىدىن تەرتىپ بويىچە باسقاندا، ئاغرىغان جاي مۇشۇ پەللىنىڭ توغرا ئورنى بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىغان نۇقتىنى تاپقاندىن كېيىن، ئوت يېقىلغان كۈجە ياكى چىش كولىغۇچ بىلەن غىدىقلىسا بولىدۇ، ئادەتتە تەكرار بەش قېتىمدىن ئالتە قېتىمغىچە غىدىقلىسا چىش ئاغرىقىنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر

پەللىسى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ غىدىقلىسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئادەتتە ئاغرىشنى تېزلا زور دەرىجىدە پەسەيتكىلى بولىدۇ.

باش ئاغرىسا خې گۇ پەللىسى بىلەن چۈچى پەللىسىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش لازىم

خې گۇ پەللىسىنى «پەللىلەرنىڭ پەللىسى» دەپ ئاتاشقا بولىدۇ. ئۇ چىش ئاغرىقىنى داۋالىغاندىن سىرت، باش ئاغرىقى، تولغاق، قەۋزىيەت، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىمۇ ئۈنۈمى ياخشى. تۇرمۇش ئادىتى نورمال بولماسلىق تۈپەيلىدىن ئاشقازاندا دائىم يېمەكلىك يىغىلىپ قېلىپ ، ئاشقازان كۆپىدىغان، ئاغرىيدىغان كىشىلەر ماشىنىدا ئولتۇرغاندا ياكى باشقا بوش ۋاقتىدا، خې گۇ پەللىسىنى بېسىپ بەرسە، ئاشقازان كۆپ ياخشىلىنىدۇ.



خې گۇ پەللىسىنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنداق كۆپ رولى بار؟ جۇڭيى تېبابەت نەزەرىيىسى بىلەن چۈشەندۈرگەندە بۇ قىلچىمۇ ھەيران قالارلىق ئەمەس.

خې گۇ پەللىسى بىلەن تۇتىشىدىغان جىڭلو (经络) لارنىڭ بەزىلىرى ئادەمنىڭ يۈز قىسمى بىلەن، بەزىلىرى دۈمبە تەرەپ ئارقىلىق باش قىسمى بىلەن تۇتىشىدۇ. يەنە بەزىلىرى ئاشقازانغىچە تۇتىشىدۇ. شۇڭا، خې گۇ پەللىسىنى غىدىقلىغاندا ئۇنىڭ تەسىرى ئوخشىمىغان يول ئارقىلىق ئوخشىمىغان ئورۇنغا يېتىپ بارىدۇ.

بىلەكتە چۈچى (曲池) پەللىسى دەپ ئاتىلىدىغان بىر پەللە بولۇپ، ئۇ خې گۇ (合谷) پەللىسىنىڭ جىڭلوسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

شۇڭا، بۇ پەللىنى بېسىشنىڭ باش ئاغرىقىغا ئۈنۈمى بار. چۈچى پەللە-سىنى تېپىشتا ئالدى بىلەن بىلەكنى ئېگىمىز، بۇ ۋاقىتتا جەينەكتە بىر قاتتىق سۆڭەك كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ. باش بارماق بىلەن كۆتۈرۈلۈپ چىققان سۆڭەك سىرتىدىن ئىچى تەرەپكە باسىمىز، باسقاندا ئاغرىغان جاي چۈچى (曲池) پەللىسىنىڭ ئورنى بولىدۇ.

غىدىقلاش ئۇسۇلى ئوتتۇرا بارماقنى (باشقا بارماق بولسىمۇ بولىدۇ) ئېگىپ، باش بارماق تىرنىقىنىڭ ئۇچى بىلەن تۆۋەنگە كۆچەپ باسسا بولىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە قولنى ئۇۋۇلاش ئەڭ ئۈنۈملۈك

هازىر يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئىنتايىن كۆپ. بۇنىڭ ئىچىدە 90% تى بىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىمى بولۇپ، سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. قوزغىلىشتىن بۇرۇن گەرچە باش ئاغرىش، مۇرە تېلىپ ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىق ئالامەتلەر بولسىمۇ، ئەمما بۇلار يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى ئەمەس. ئۇنىڭ ئۈس-تىگە قوزغىلىشتىن بۇرۇن قىلچىمۇ بېشارەت بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆپ.

نۇرغۇن كىشىلەر سالامەتلىك تەكشۈرتىشتە ئاندىن يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى بايقايدۇ. شۇنى ئېنىكار قىلىشقا بولمايدۇكى، بۇ كىشىلەرنى يەنىلا تەلەيلىك دېيىشكە بولىدۇ. يەنە نۇرغۇن كىشىلەر ھەمىشە كېسەللىك ئەھۋالى يامانلاشقاندىلا ئاندىن ئۆزىنىڭ خېلى بۇرۇنلا يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى بايقايدۇ.

ئەگەر ئادەم بەدىنىدىكى قايسى ئورۇن يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىدىن بەلگە بېرىدۇ دېسە، ئۇ بولسىمۇ قول.

ھەممەيلەنگە مەلۇمكى، بىز بېغىشىمىزنى تۇتقاندا تومۇرنىڭ سوق-

قانلىقىنى ھېس قىلىمىز. ئۇنىڭدىن باشقا مۇرە، قۇلاقنىڭ كەينىدىمۇ
تومۇرنىڭ سوققانلىقىنى ھېس قىلالايمىز. يۈرەكنىڭ قىسقىرىشىغا
ئەگىشىپ، پۈتۈن بەدەندىكى ئارتېرىيىلەر تەڭ سوقىدۇ، بۇ ئىنتايىن تە-
بىئىي ئەھۋال. ئەمما ئوخشىمىغان ئورۇندىكى تومۇرنىڭ سوقۇشى ئوخ-
شاش بولمايدۇ. مەسىلەن: قان بېسىمى mmHg 180 ~ 160 گە يەتكەندە
بېغىشتىكى ياڭ شى (阳溪) پەللىسىنىڭ بېسىمى 200mmHg ~ 180
گە يېتىدۇ، قول دۈمبىسى ئارىلىق سۆڭەكتىكى لولېك ۋۋ (落零五)
دىمۇ كۈچلۈك سىلكىنىش سې-
زىمى پەيدا بولىدۇ.

قول دۈمبىسىدە قان بېسى-
مى ئىنكاس پەللىسىدىن ئۈچى
بار، بىرى ياڭ شى (阳溪)
پەللىسى، يەنە بىرى لولېك ۋۋ
(落零五) پەللىسى، ئۈچىن-
چىسى خې گۇ (合谷) پەللى-
سى.

ياڭ شى (阳溪) پەللى-
سىنىڭ ئورنىنى بېكىتىشنىڭ
ئۇسۇلى بولسا، بەش بارماقنى
ئاچقاندا باش بارماق تۆۋەن تەرىپىدىكى قول دۈمبىسىدە بىر ئويمان جاي
پەيدا بولىدۇ، ئويمان جاينىڭ ئوتتۇرىسىدىن بېغىشقا يېقىن جايدا باسسا
ئاغرىيدىغان بىر نۇقتا بار، مانا مۇشۇ ياڭ شى پەللىسىدۇر. لولېك ۋۋ (落
零五) پەللىسى بولسا، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق تۈۋى
كېسىشكەن جاينىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى قول دۈمبىسى ئارىلىقىدىكى
ئويمان يەرنى باسسا قاتتىق ئاغرىيدۇ، بۇ نۇقتا لولېك ۋۋ نىڭ توغرا ئور-
نىدۇر. بۇ پەللىنى تاپقاندىن كېيىن، باش بارماق قورساق قىسمى بىلەن
مۇشۇ يەرنى بېسىپ، تومۇرنىڭ سوقۇش ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەگەر كۆچلۈك ھەم تېز سوقسا، ئۇنداقتا دوختۇرخانىغا بېرىپ يۈرەكنى تەكشۈرتۈپ بېقىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بار.

بىر قېتىم بىر قىزچاق قېشىمغا كېسەل كۆرسەتكىلى كەپتۇ. ئۇ مېنىڭ قېشىمغا كېلىشتىن بۇرۇن دوختۇرخانىغا بېرىپ قان بېسىمىنى ئۆلچەتكەن، يۇقىرىسى mmHg 180، تۆۋىنى mmHg 120 چىقىپتۇ. سانلىق قىممەتتىن قارىغاندا، شۈبھىسىزكى، قان بېسىمى يۇقىرى، ئەمما ئۇ ئۆزى ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى سەزمىگەن، شۇڭا جۇڭيى دوختۇرىغا كۆرسەتكىلى كەپتۇ.

مەن ئۇنىڭ قول دۈمبىسىدىكى يۇقىرى قان بېسىم ئىنكاس رايونىنى تەكشۈرۈپ، ئۇنىڭ خې گۇ پەللىسىدىكى تومۇرنىڭ ئىنتايىن قاتتىق سوقۇۋاتقانلىقىنى بايقىدىم. شۇنىڭ بىلەن ھەپتىدە بىر قېتىم يىڭنە سانجىپ داۋالىدىم. بىر يىلدىن كېيىن ئۇ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدىغان دورا ئىچمىگەن ئەھۋالدا قان بېسىمى mmHg 140 ~ 120 گە چۈشتى.

مېنىڭ خې گۇ پەللىسىگە يىڭنە سانجىپ داۋالىشىمدىكى سەۋەب، كېسەللىك سەۋەبى مۇشۇ يەردە بولغاچقا بۇ يەردە كۆچلۈك ئىنكاس پەيدا بولغان. ئەگەر كۆچلۈك ئىنكاس پەيدا بولغىنى ياڭ شى پەللىسى ياكى لولىڭ ۋۇ پەللىسى بولغان بولسا، مۇشۇ پەللىلەرگە يىڭنە سانجىپ داۋالايتۇق. بىراق، خې گۇ پەللىسىنىڭ مۇھىملىقىغا يەنىلا سەل قاراشقا بولمايدۇ. ئۇ نېرۋىنى تېنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. ھالبۇكى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىرى ئارىسىدا روھىي جىددىيلىكتىن پەيدا بولىدىغانلار خېلى كۆپ. شۇڭا، ياڭ شى پەللىسى بىلەن لولىڭ ۋۇ پەللىسىنى غىدىقلىغاندا خې گۇ پەللىسى بىلەن ماسلاشتۇرسا ئۈنۈمى ئادەتتىن تاشقىرى ياخشى بولىدۇ.

قول دۈمبىسى ئادەتتە كۆپرەك غىدىقلاشقا ئۇچرايدۇ، شۇڭا داۋالىغاندا كۈچ سالمىقىنى سەل ــ پەل ئاشۇرۇش كېرەك. ئون نەچچە تال چىش كولىغۇچنى باغلاپ، ئۇنىڭ ئۇچى بىلەن قول دۈمبىسىدىكى پەللىنى تاكى قىزارغىچە كۈندە ئىككى قېتىم غىدىقلىسا بولىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىللە، قان بېسىم كېسەللىرى كۈندىلىك تۇرمۇشتا

قان بېسىمىنى قەرەللىك ئۆلچەپ تۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇپ، ئۆزىنىڭ قان بېسىمىغا قارىتا كۆڭۈلدە سان بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش كېرەك. بۇ- نىڭ داۋالاشقا نىسبەتەن زور پايدىسى بار.

قان بېسىمنى تۇراقلاشتۇرۇشتا بارماق ئۇچىنى دائىم ئۇۋۇلاش لازىم

يىراق قەدىمكى زاماندا كىشىلەر كۈن چىقىش بىلەن ئىشلىسە، كۈن پېتىش بىلەن دەم ئېلىپ تۇرمۇش كەچۈرگەن. قان بېسىمىنى چۈشۈرۈ- دىغان دورىلارنى ئىچىشنى ھەرگىز بىلمەيتتى. پەقەت ئاندا _ ساندا بەزى يېمەكلىكلەر بىلەن كۆتۈنۈش ياكى يىگىنە سانجىش قاتارلىق ئاددىي دا- ۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق نورمال قان بېسىمىنى ساقلايتتى. ھازىر تۇرمۇش ۋە خىزمەتتىكى بېسىم بىر قىسىم كىشىلەرنى ئۇخلىماي تاڭ ئاتقۇ- زىدىغان، ئالدىراپ _ تېنەپ يۈرى- دىغان، ھەتتا تاماق يېيىشكە ۋا- قىت چىقىرالمايدىغان قىلىپ قويىدى، تۇرمۇشى ناھايىتى قانۇ- نىيەتسىز.

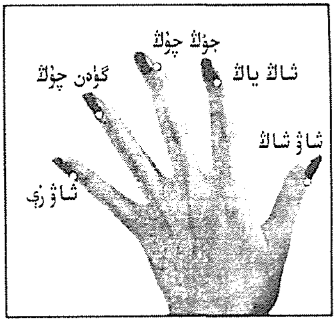
باش قېيىپ كۆز قاراڭغۇلاشسا قىل قان تومۇرلاردىكى قان ئايلىنىشنىڭ ناچار- لاشقانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

شۇنداق بولغاچقا، ھازىرقى زامان كىشىلىرى «مەدەنىيەت كېسىلى» نىڭ ئازابىدىن ساقلى- نالمايدۇ. ئادەممۇ ھايۋان. شۇڭا، ھەر شارىنىڭ ئۆز ئۇقىدا ئوربې- تىلىق ئايلىنىش قانۇنىيىتىگە بويسۇنۇش كېرەك. شۇنداقلا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆزىگە خاس قانۇنىيىتى- گىمۇ بويسۇنۇش كېرەك. ئادەم بەدىنىنىڭ قانۇنىيىتى بولسا تاڭ ئاتقاندا بەدەندىكى ئۆزىنى تىزگىنلەيدىغان سىمپاتىك نېرۋا ئۆز پائالىيىتىنى باش-

لاپ، بەدەن پائالىيىتىگە تۈرتكە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ رولىمۇ كۈچىيىدۇ. كەچ كىرگەندە پاراسىمپاتىك نېرۋا ھەرىكەتلىنىشكە باشلاپ، بىر كۈنلۈك چارچاشنى يوقىتىش ئۈچۈن، بە-دەندىكى بارلىق ئەزالار دەم ئېلىش ھالىتىگە كىرىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى قانۇنىيەتسىز، بەدەننى ئارام ئالدۇرۇشقا تېگىشلىك بولغاندا ئارام ئالدۇرمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆزىنى تىزگىنلەيدىغان نېرۋا سىستېمىسىدا مۇقەررەر مەسىلە كۆرۈلىدۇ. يۈرەك كېسىلى، ئاشقازان كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، كىشىلەر بۇنى «كې-چىلىك چارچاش كېسىلى» دەپ ئاتايدۇ.

ھازىرقى زاماندا كەڭ ئىشلىتىلىۋاتقان قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار قاننىڭ ئېقىشىنى تېزگىنلىيەلمەيدۇ، بەلكى يۈرەكنىڭ يۈكىنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، پۈتۈن بەدەندىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان تومۇرلاردىكى بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. ھالبۇكى، يىڭنە سانجىپ داۋالاش قان بېسىمىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرۈش مەقسىتىدە قان تومۇر ۋە قان تومۇر ھەرىكىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان سىمپاتىك نېرۋىنى بىۋاستە غىدىقلايدۇ.

بۇ ئىككى خىل ئۇسۇلنى بىرلەشتۈرگەندە كۆپ ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم ياكى تۆۋەن قان بېسىمى بولۇ-شىدىن قەتئىينەزەر، ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنى قىل قان تومۇرلاردىكى قان ئايلىنىش مەسىلىسى.



باش قېيىپ، كۆز قاراڭغۇلى-شىش، باش ئېغىرلىشىش، مۈرىسى تېلىپ ئاغرىش، يۈرەك سېلىش، قول، پۇت مۇزلاش، ئۇيقۇسىزلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قىل قان تومۇرلاردىكى قان ئايلى-نىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى كەل-

تۇرۇپ چىقارغان كېسەللىك ئالامەتلىرى ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم ـ قان تومۇرلارنىڭ تارىيىپ، قان ئايلىنىش بېسىمىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، قىل قان تومۇرلاردىكى قان ئايلىنىشنىڭ راۋان بولماسلىقىدىن بولىدۇ؛ تۆۋەن قان بېسىم بولسا قان ئايلىنىش بېسىمىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، قىل قان تومۇرلاردىكى قان ئايلىنىشنىڭ داۋاملاشماسلىقىدىن بولىدۇ.

قول قىل تومۇرلار تارقالغان جاي بولۇپلا قالماي، يەنە قان بېسىمىنى مۇقىملاشتۇرىدىغان مۇھىم پەللىلەر بىلەن قاپلانغان. مەسىلەن: بەش بارماق ئۇچىدىكى شاۋشاڭ （少商）، شاڭ ياڭ （商阳）، جۇڭ چۇڭ （中冲）، شاۋزې （少泽） قاتارلىق پەللىلەر. مۇشۇ يەرلەرنى غىدىقلىغاندىلا قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بارماق ئۇچىدىكى پەللىلەرنىڭ توغرا ئورنىنى ئاسانلىقچە تاپقىلى بولمايدۇ، بىراق بارماق ئۇچىنى تولۇق ئۇۋۇلغاندا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە دائىم بېغىشنى ئايلاندۇرغاندىمۇ قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بوش ۋاقىتتا ئىككى قولنى ئۆزئارا سۈركەپ بەرسە، بۇ پايدىلىقكى ھەرگىز زىيانلىق ئىش ئەمەس.

ئىمكانىيەت بولسا، ھەر قېتىم يۇيۇنۇشتىن بۇرۇن پۇت ئۇچىدىن ئۇشۇققىچە بولغان قىسمىنى ئۇۋۇلىسا ھەم مۇۋاپىق غىدىقلىسا، ئۇ يەردە يۈرەككە ئەڭ يىراق بولغان قان تومۇرلارجايلاشقان بولۇپ، ئۇلارنى غىدىقلاش ئومۇمىي بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق.

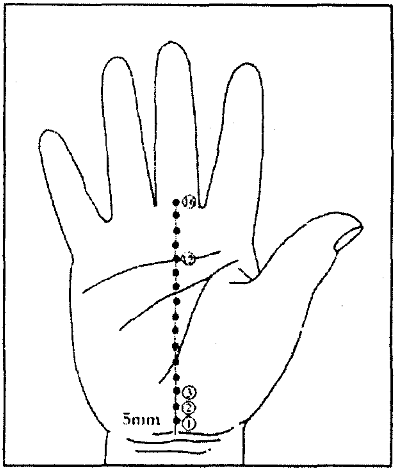
دىئابېت كېسىلىنى داۋالاشتا كورال يىگىنىسنى سىناپ كۆرسە بولىدۇ

پەللە ئارقىلىق كېسەل داۋالاش تىلغا ئېلىنسا كۆپ قىسىم كىشىلەرنىڭ مېڭىسىدە جەزمەن جۇڭگونىڭ نەچچە مىڭ يىللىق تارىخى پەيدا بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ يېقىنقى يىللاردا ئارقا ـ ئارقىدىن قېزىپ چىقىلغان ماتېرىياللار پەللە ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنىڭ جۇڭگوغا مەنسۇپ ئىكەن-

لىكىنى يەنىمۇ ئىسپاتلىدى. مەسىلەن: چاۋشىيەن يېرىم ئارىلىدىكى خەلق ئارىسىدا تارقالغان، «كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى» مەخسۇس قولدىكى پەللىلەر ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالايدى-غان بىر خىل ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

«كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى» قولدا پۈتۈن بەدەندىكى جىڭلو(经络) لار بىلەن تۇتىشىدىغان پەللىلەر تارقالغان، پەقەت قول-دىكى پەللىلەرنى غىدىقلىغاندىلا پۈتۈن بەدەندىكى بىئاراملىقنى ساقايت-قىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، ئوتتۇرا بارماق باش، بويۇن قىسمىغا، نامسىز بارماق، كۆرسەتكۈچ بارماق ئىككى بىلەككە، باش بارماق، چىمچىلاق ئىككى پۇتقا، قالغانلىرى پۈتۈن بەدەنگە باب كېلىدۇ. شۇڭا، بىر ئادەمنىڭ بېشى ئاغرىسا «كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇ-سۇلى» نى قوللانغاندا، ئۇنىڭ ئوتتۇرا بارماق ئۇچىنى غىدىقلاش كېرەك.

مېنىڭ بىر ئايال كېسىلىم بار بولۇپ، ئۆسمۈر چېغىدىن باشلاپلا دىئابېت كېسىلىنىڭ ئازابىنى تارتىپ، 20 يىلدىن بۇيان ئىزچىل تۈرلۈك ئۇسۇلدا داۋالىنىپ كەلگەن. ئۇنىڭ ئەھۋالى كۆپ ساندىكى بەدىنى سېمىز دىئابېت كېسەللىرىگە ئوخشى-مايدۇ. قان شېكىرىنى تەڭشەش ناھايىتى قىيىن. ئىلگىرى كې-سىلى ئېغىرلىشىپ بىر نەچچە قېتىم دوختۇرخانىدا ياتقان. ئۆتكەن يىلى 6 ـ ئاي ئارىلى-قىدا ئۇ يەنە بالنىتسىغا كىرىپ قاپتۇ. تەكشۈرۈشتە قاندىكى شېكەر قىممىتى يۇقىرى-لاپ 330 mg / dl غا يەتكەن. ھالبۇكى، نورمال قان شېكىرىنىڭ قىممىتى 70 ~ 90 mg/ dl گىچە. بۇنىڭدىن ئۇنىڭ كېسىلىنىڭ



قانچىلىك دەرىجىدە ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

بۇ قېتىم بالنىتسىدا ياتقان مەزگىلدە، مەن ئۇنىڭغا «كورال يىڭنىسى ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى» نى قوللاندىم. بىر نەچچە قېتىم داۋالىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ قان شېكىرى قىممىتى 229 mg / dl غا چۈشتى. ئۇ ئىنتايىن خۇشال بولۇپ، خۇشاللىقىدىن قېن ـ قېنىغا پاتماي ساياھەتكە چىقىپ كەتتى. سەپەردە تاماقنى بولۇشىغا يېگەچكە، قان شېكىرى يەنە ئۆرلەپ كېتىپتۇ. ئۇ قورقۇپ كېتىپ، دەرھال قايتىپ كېلىپ، بىر تەرەپتىن ئۆزۈۋقلۇقنى تىزگىنلەپ، بىر تەرەپتىن ھەپتىدە بىر قېتىم «كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى» نى قوبۇل قىلىپ، قان شېكىرى يەنە چۈشتى. ھازىر ئۇنىڭ قان شېكىرى ئىزچىل 160 mg / dl ئەتراپىدا ساقلانماقتا.

«كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى» دا قوللىنىلىدىغان دىئابېت كېسىلىگە ئۇنۇملۈك بار پەللىدىن بەش ئورۇندا بار، بۇ پەللىلەرنىڭ ئورنىنى بېكىتكەندە ئالدى بىلەن ئوتتۇرا بارماق تۈۋى توغرا قېتىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىنى تېپىپ، يەنە ئالقان بىلەن بېغىش تۇتاشقان جايدىكى بىرىنچى توغرا قات ئوتتۇرا نۇقتىسىنى تېپىپ، ئاندىن قەلەم بىلەن بۇ ئىككى نۇقتىنى تۇتاشتۇرۇش كېرەك. بېغىشتىكى توغرا قاتتىن باشلاپ، ھەر بەش مىللىمېتىر ئارىلىقنى تەڭ 16 گە بۆلىمىز، ھەر بىر بۆلەكتىكى نۇقتا پۈتۈن بەدەنگە تۇتىشىدىغان پەللىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ.

دىئابېت كېسىلىنى داۋالايدىغان پەللە ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 1، 2، 3 ، 12 ، 16 ـ ئورۇنلاردۇر. «كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى» بويىچە ئاتىغاندا 1 ـ نۇقتا شيايىن (下阴)، 2 ـ نۇقتا «سۈيدۈك يولى» (尿道)، 3 ـ نۇقتا «دوۋساق» (膀胱)، 12 ـ نۇقتا «ئاشقازان» (胃中)، 16 ـ نۇقتا «يۈرەك دىئافراگمىسى» (心膈) دېيىلىدۇ. يۇقىرىقى نۇقتىلارنى تەرتىپ بويىچە غىدىقلىغاندا قان شېكىرىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

غىدىقلاش ئۇسۇلى: ئەڭ ياخشىسى يىڭنە سانجىش، ئەگەر ئاغرىق يىڭنە سانجىشتىن قورقسا، داغلاپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ. بۇنداقتا ئۆيدىمۇ ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ. بۇ نۇقتىلارنىڭ دائىرىسى كىچىكرەك بولغاچقا،

يىپسىمان كۆجىدىن ئىبارەت كىچىك ھەم ئوت كۆچى مەركەزلەشكەن نەرسىنىڭ ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى بولىدۇ. داۋالىغاندا، ئالدىن تەييارلاپ قويۇلغان يىپسىمان كۆجىنى پەللىگە يېقىنلاشتۇرۇپ، قىززىغان سىزىم پەيدا بولغان ھامان سەل ـ پەل يىراقلاشتۇرۇش، بەش قېتىمدىن يەتتە قېتىمغىچە تەكرار ئىشلىگەندە ئۇنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى گەرچە باش ئاغ-رىقى ۋە مۇرە تېلىپ ئاغرىشىنى داۋالىغاندەك تېز بولمىسىمۇ، ئەمما ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە بىر قېتىمدىن ئىشلىگەندە كېسەلگە زور ياردىمى بولىدۇ. ئەلۋەتتە، پەقەت پەللىلەرنى داغلاپ داۋالاش بىلەنلا دىئابېت كې-سەلىنى يىلتىزىدىن ساقايتقىلى بولمايدۇ، باشقا داۋالاشنىمۇ قىلىش كېرەك.

بۇ يەردە شۇنى ئەسكەرتىپ قويۇشقا تېگىشلىكى، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە يۇيۇنۇپ بىر سائەت ئىچىدە داۋالاش قىلماسلىق كېرەك. سەۋەبى، يۇيۇنغاندا بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىسسىقلىق كۆچى غىدىقلانغان داغلاپ داۋالاش ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

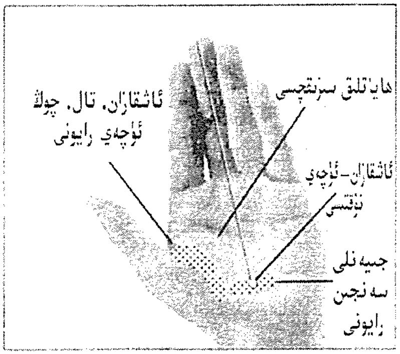
ئاشقازان ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى

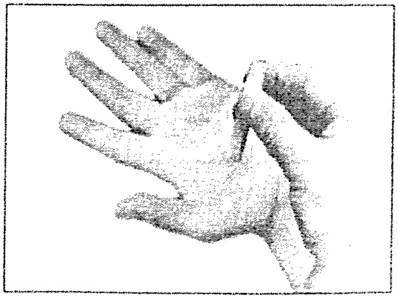
ئالقاننىڭ باش بارماق تۆۋەن تەرىپىدىكى تومپىيىپ چىققان قىسـ-مى يىگنە سانجىپ داۋالاش ئىلمى ئاتالغۇسى بويىچە ئېيتقاندا باش بارماق دۆڭچىسى دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى يېرىم تەرىپى كۆكرەك بوش-لۇقى بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ئىنكاس رايونى؛ ئىچكى يېرىم تەرىپى ئاشقازان. تال. چوڭ ئۈچەينىڭ ئىنكاس رايونى. بىر ئادەمنىڭ ئاشقازان ۋە ئۈچىيىدە ھېچقانداق بىئاراملىق بولمىغان ئەھۋالدا، ئەگەر باش بارماق دۆڭچىسىنىڭ سۈسۈن رەڭلىك ئىكەنلىكى بايقالسا ياكى زۇ-كامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بۇ يەردىكى كۆپۈپ چىققان مۇسكۇل تو-يۇقسىز ئولتۇرۇشۇپ كەتسە ھەم ئاغرىق سېزىمى پەيدا بولسا، ئۇنداقتا ھوشيارلىقنى ئۆستۈرۈش كېرەك. سىزنىڭ ئاشقازان ياكى ئۈچىيىڭىزدە

مەسىلە بارلىقى ئېھتىمالغا بەك يېقىن.

ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسىلى بىر ئومۇمىي نام. ئەمەلىيەتتە ئۇ ئاشقازان ئاجىزلىق، ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، قەۋزىيەت، تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى بار پەللە ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىدىن ئىبارەت. قايسى خىل ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسىلى بولۇشتىن قەتئىينەزەر مۇشۇ نۇقتىنى باسقاندا ئاغرىقنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسى جىيەنلى سەنجېن（健理三针区）رايونىنىڭ مەركىزىدە بولۇپ، ئۇنىڭغا ۋەكىللىك قىلىدىغان نۇقتىدۇر.





ئاشقازان سىپازمىلانغاندا بىر باغلام چىش كولىغۇچ بىلەن ئاشقازان، ئۈچەي نۇقتىسىنى كۈچلۈك غىدىقلاش كېرەك.

ئەگەر سىز جىيەنلى سەنجېن رايونىنىڭ قەيەردە ئىكەنلىكىنى بىلمىسىڭىز، ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئوتتۇرىسىنى بويلاپ تۆۋەنگە هاياتلىق سىزىقچىسى بىلەن كېسىشىدىغان جايغا سىزسىڭىز، بۇ ئاشقازان، ئۈچەي نۇقتىسىنىڭ ئورنى بولىدۇ.

ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار دائىم ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى مەركەز قىلىپ، پۈتكۈل جىيەنلى سەنجېن رايونىنى بارماق ئۇچى بىلەن ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بۇ رايون ئاشقازان ۋە ئۈچەيىنىڭ رولى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماي، باشقا ئىچكى ئەزالار بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، «ئىچكى ئەزالار ساغلاملىق

دەرىجىسىنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان ئەينەك» دەپ ئاتىلىدۇ. جىيەنلى سەنـ-
جېن رايونىنى ئۇۋۇلاش ئاشقازان ـ ئۈچەي ئىقتىدارىنى ياخشىلاپلا قالماي،
باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنىمۇ ياخشىلايدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسى
ئىشتىهانى ئېچىشتۇر.

ھەددىدىن زىيادە تاماق يېيىش ياكى سوغۇق يېمەكلىكلەرنى يې-
يىشتىن ئاشقازان ئاغرىغاندا ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى مۇۋاپىق غد-
دىقلاش كېرەك. باش بارماق بىلەن داۋاملىق ۋە رىتىملىق ھالدا تاكى
ئاشقازان ئاغرىقى يېنىكلىگەنگە قەدەر ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى ئۇ-
ۋۇلاش كېرەك.

ئەگەر ئاشقازان يارىسىدەك ئېغىر كېسەللىكلەرگە دۇچ كەلگەندە،
يالغۇز ئۇۋۇلاشقا تايىنىپ ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولمايدۇ، بۇ ۋاقىتتا بىر
باغلام چىش كولىغۇچ بىلەن ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى غىدىقلاش
كېرەك. ئادەتتە ئالىقاننىڭ سىرتتىن كەلگەن غىدىقلاشقا بولغان ئىنكاسى
ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ، شۇڭا ئاسان زەخىملىنىدۇ. ھالبۇكى، ئالىقان
زەخىملەنسە كۆپىنچە تېز ساقايمايدۇ، شۇڭا باغلام چىش كولىغۇچنى
ئەھۋال جىددىي بولغاندىلا ئىشلىتىش لازىم. ئەمما بۇنداق كۈچلۈك غد-
دىقلاشتىن كېيىن، قاتتىق ئاغرىق بولغان تەقدىردىمۇ پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى غىدىقلاشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىد-
ىكى ئاشقازان يارىسىغىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈمى بار. ئاشقازان يارىسى پەيدا
بولۇشنىڭ سەۋەبى ئاشقازان كىسلاتاسى ھەددىدىن كۆپ ئاجرىتىپ چد-
قىرىلغانلىقىدا. ئاشقازان كىسلاتاسى زىيادە كۆپىيىپ كەتسە ھەزىم قد-
لىشقا تېگىشلىك يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىنىپلا قالماي، ئاشقازان دىۋارد-
نىمۇ چىرىتىپ، ئاشقازان شەلۋەرەشنى پەيدا قىلىدۇ.

چىش كولىغۇچ ياكى ئوت يېقىلغان يىپسىمان كۈجە بىلەن ئاشقا-
زان ـ ئۈچەي نۇقتىسىنى داغلىسا ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ھەددىدىن زد-
يادە ئاجرىتىلىپ چىقىرىلىشىنى تېزگىنلىگىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئاشقازان
يارىسىنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

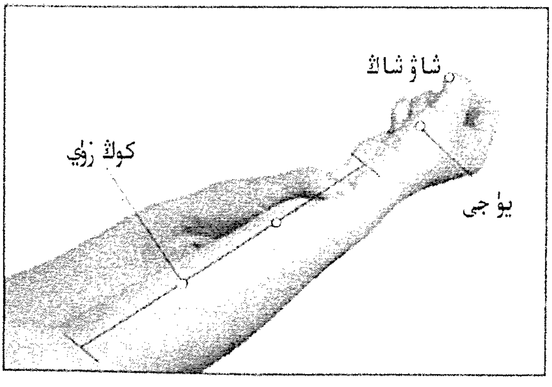
يۇقىرىدا دېيىلگەندەك، ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسى ئاشقازان ئاغ-

رىقى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمى بار پەللە. قانداق ۋاقىت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئاشقازان، ئۈچەيىڭىزدىكى بىئاراملىقنى سەزسىڭىز دەرھال ئاشقازان ـ ئۈچەي نۇقتىسىدىن پايدىلانسىڭىز بولىدۇ.

گال ئاغرىسا كۆك زۇي پەللىسىنى ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش لازىم

پەللە ھەم سىرلىق ھەم قىزىقارلىق نەرسە. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى ئاتالغۇسىدىن نەقىل كەلتۈرۈپ ئېيتقاندا، پەللە ئاسانلا توك ئۆتكۈزىدىغان ئورۇن، باشقا ئورۇنلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا ئۇنىڭ سىرتقى يۈزىنىڭ تېمپېراتۇرىسى سەل يۇقىرىراق. پەللە نېمە ئۈچۈن باشقا ئورۇنلاردىن سەزگۈر كېلىدۇ؟ نېمە ئۈچۈن پەللىنىڭ كېسەل داۋالاشتەك ئاجايىپ ئۈنۈمى بولىدۇ؟. ھازىرغىچە بۇ سىرنى ھېچكىم ئاچالمىدى. ئادەم ئۆلۈشنىڭ ئالدىدىكى كۆزىنى يۇمۇپ ئاچقۇچە بولغان ئارىلىقتا پەللىنىڭ ئۆزىگە خاس تەبىئىي ھادىسىسى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. شۇڭا، جەسەتنى يارغاندىمۇ (ئاناتومىيە قىلغاندىمۇ) پەللىنىڭ ھەققىي سىرىنى يەشكىلى بولمايدۇ.

بەختكە يارىشا قەدىمكىلەر يىڭنە سانجىش، داغلاش، بېسىش (ئۇۋۇلاش) قاتارلىق جەھەتلەردە كۆپلىگەن تەجرىبىلەرنى توپلىغان ئىكەن، بىز پەقەت رېتسېپ بويىچە دورا قىلساقلا، چەكسىز ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيمىز. قەدىمكىلەر



گال ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان قولدىكى پەللىلەر باش بارماقتىكى شاۋشاڭ (少商) پەللىسى ئارقىلىق ئالىقان-دىكى يۈجى(鱼际) پەللىسىگە، ئاندىن بىغىشنىڭ ئۈستى تەرىپىدىكى كۇڭ زۈي (孔最) پەللىسىگە بارىدۇ. بۇ جىڭلو (经络) لار بەدەندە گال، ئۆپكە ئاندىن ئاشقازان، ئۈچەيگە يېتىپ بارىدۇ دەپ قارايدۇ.

جۇڭيى نەزەرىيىسىگە ئاساسلانغاندا، گال ئاغرىش، بۇرۇن توسۇلۇش، يۆتىلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدىغان زۇكام ۋى-رۇسلىرى ئاساسلىقى كۇڭ زۈي پەللىسىگە مەركەزلەشكەن بولىدۇ، شۇڭا بۇ پەللىلەرنى غىدىقلىغاندا گال ئاغرىقى، يۆتەل قاتارلىق كېسەللىك ئالا-مەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

كۇڭ زۈي (孔最) پەللىسىنى تېپىشنىڭ ئۇسۇلى بىغىش بىلەن جەينەكنى ئېگىپ، بىغىش ۋە جەينەكنىڭ قاتلانغان يېرىنى ئۆلچەم قى-لىپ، بىلەكنى تەڭ ئۈچ بۆلەككە بۆلگەندە، جەينەك تەرەپتىكى3 /1 قىسمى كۇڭ زۈي پەللىسىنىڭ ئورنىدۇر. يەنە بىر ئۇسۇلى بىغىشنى كۈچ بىلەن ئەگكەندە بىغىشنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئىككى پەي كۆپۈپ چىقىدۇ. بارماق بىلەن ئارىلىقتىكى ئويمان جايدىن تۆۋەنگە قاراپ يۆتكىسە تەخ-مىنەن جەينەككە يېقىن بولغان 3 /1 قىسمىدىكى جايدا باسقاندا ئاغرىي-دىغان بىر نۇقتا بار، مانا بۇ كۇڭ زۈي پەللىسىدۇر.

داۋالاشتا قول بىلەن كۇڭ زۈي پەللىسىنى كۈچەپ بېسىپ، ئاندىن ئەسلىدىكى قىياپىتى بىلەن تەخمىنەن ئۈچ سېكۇنتتىن بەش سېكۇنت-قىچە ئايلاندۇرۇپ، بىر سېكۇنتتىن ئىككى سېكۇنتقىچە توختاپ يەنە دا-ۋاملاشتۇرۇش. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ئوڭ ـ سول ئىككى بىلەكتىكى كۇڭ زۈي پەللىسىنى تەكرار بەش قېتىم ئەتراپىدا ئۇۋۇلسا بولىدۇ.

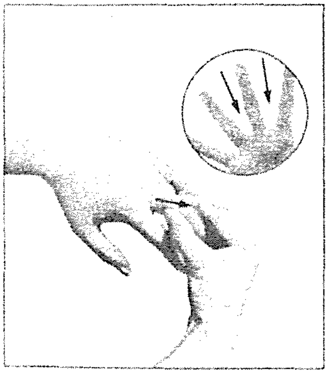
زۇكام بولغاندا ئەگەر قىزىش بولسا، ئىككى بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق تىرنىقىنىڭ ئىككى تەرىپىنى كۈچەپ باس-قاندا ئاغرىق سېزىمى پەيدا بولىدۇ. پەقەت داۋالاشتۇرۇۋەرگەندىلا قىزىت-مىنى ياندۇرۇش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىش جەريانىدا، ئاغرىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. پەقەت ئاغرىغاندىلا سىمپاتىك

نېرۋىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، قان تومۇرلارنى يەنىمۇ قىسقارتقىلى بولىدۇ، قان ئايلىنىش مىقدارى تەبىئىي ئازىيىدۇ. بەدەن تېمپېراتۇرىسىمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ چۈشىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ يېنىك دەرىجىدىكى زۇكام، قىزىتمىغا ناھايىتى ئۈنۈمى بار، ئەگەر داۋاملىق قىزىپ 39℃ قا يەتسە، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىش كېرەك.

زۇكام ئادەتتە ئۈچ كۈن ئىچىدە دورا يېمىسىمۇ ساقىيىدۇ، ئەمما «زۇكام تۈرلۈك كېسەللىكنىڭ مەنبەسى». شۇڭا، زۇكام پەيدا قىلىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، زۇكامنى يەنىلا بالدۇر داۋالىغان تۈزۈك. پەللە ئارقىلىق داۋالاش ئادەم بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، ھېچقانداق ئەكس تەسىرىمۇ يوق، شۇڭا قوللانماسلىققا سەۋەب يوق.

دولا تېلىپ ئاغرىسا ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئىككى تەرىپىنى بېسىش لازىم

دولا تېلىپ ئاغرىش بەزىدە بىر تەرەپتە، بەزىدە ئىككى تەرەپتە كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئىككىلا تەرەپ ئاغرىغاندىمۇ بىر تەرەپ يەنە بىر تەرەپكە قارىغاندا بەكرەك تېلىپ ئاغرىيدۇ.



دولىسى (مۈرىسى) تېلىپ ئاغرىش ئازابىنى تارتقان كىشىلەرگە نىسبەتەن مەن ئۇلارغا «كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى» نى تەۋسىيە قىلىشنى خالايمەن. بۇ خىل ئاددىي ئۇسۇل ئادەتتە دولا ئاغرىقىغا نىسبەتەن ئاجايىپ ئۈنۈملۈك، بۇ مېنى بەكمۇ قايىل قىلىدۇ.

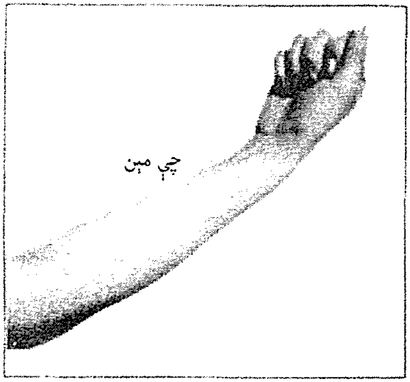
«كورال يىڭنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى» دا، ئوتتۇرا بارماقنىڭ

ئاساسىي بوغۇمىدىن ئوتتۇرا بوغۇمىغىچە بولغان ئىككى تەرەپ بىلەن مۇرە قىسمى ئۆزئارا ماس كېلىدۇ. داۋالىغاندا ئالدى بىلەن دولا ئاغرىغان ياكى بەكرەك تېلىپ ئاغرىغان تەرەپتىكى ئوتتۇرا بارماقنى چىقىرىپ، ئاندىن يەنە بىر قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئوتتۇرا بارمىقى ھەم ئوتتۇرا بار-ماقنىڭ ئىككى تەرىپىنى قىسىپ، ئاساسىي بوغۇمدىن باشلاپ يۇقىرىغا باسىمىز. بېسىش جەريانىدا ئاغرىيدىغان بىر نۇقتا ئۇچرايدۇ، بۇ نۇقتا دەل پەللىدۇر. ئاندىن بۇ پەللىنى بارماق ئۇچى بىلەن داۋاملىق باسسا ياكى ئوت يېقىلغان يىپىسمان كۆجە بىلەن داغلىسىمۇ بولىدۇ. بەش قېتىمدىن ئالتە قېتىمغىچە تەكرار ئىشلىسىلا بولىدۇ.

يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتا چې مېن پەللىسىنىڭ ئاجايىپ ئۈنۈمى بار

يۈرەك كېسىلىگە سەل قاراشقا بولمايدىغان كېسەللىك. ئەھۋال سەل يامانلاشسىلا دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش ۋە داۋالىنىش كې-رەك. ئەگەر كېسەل يېنىكرەك بولسا، ئالدى بىلەن پەللە ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر يۈرەكتە بىئاراملىق ھېس قىلغاندا دوختۇرخانىغا بېرىپ ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا تەكشۈرتىدۇ، ئەمما ھېچقانداق نورمالسىزلىق كۆرۈل-مەيدۇ. دوختۇرمۇ: «ھەممىسى نورمال، يۈرەك كېسىلىدىن ئەندىشە قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق» دەيدۇ. ئەمەلىيەتتە سىزدە «يۈرەك مۇددەتتىن تاشقىرى قىسقىرىش» ئالامىتى بولۇش مۇمكىن.



ھەددىدىن زىيادە چارچاش، يېتەرلىك ئۇخلىماسلىق، روھىي جىد-
دىيلىك، تاماكا، ھاراقنى ھەددىدىن زىيادە چېكىش ۋە ئىچىش كەلتۈرۈپ
چىقارغان يۈرەك سوقۇشىنىڭ ۋاقىتلىق نورمالسىزلىقىنى، بەزىلەر «يۈرەك
قورۇق ئايلىنىش» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىچكى كېسەللىكلەر
دوختۇرلىرى دائىم باشقىلارنىڭ: «يۈرىكىم قاتتىق سوقىدۇ»، «تۇيۇقسىز
ئاغرىيدۇ»، «كۆكسۈمنى باسسا ئاغرىيدۇ» دېگەنلىكىنى ئاڭلاپ تۇرىدۇ.
مۇشۇلاردىن يۈرەكتە ئاللىبۇرۇن مەسىلە كۆرۈلگەن، دەپ قاراشقا بولىدۇ.
روشەن كېسەللىك ئالامىتى بولمىغاچقا، مۇناسىۋەتسىز ئاغرىش دەپ خاتا
دىئاگنوز قويۇلۇشى ئېھتىمالغا بەك يېقىن.

يۈرەك قان تومۇرلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قان ئايلىنىش
سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىگە قارىتا بىلەك ئىچى تەرىپىدىكى چې
مېن (郄门) پەللىسىنى غىدىقلىسا، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

چې مېن (郄门) پەللىسىنى تېپىش سەل ئاۋارىچىلىق. بۇنىڭ
ئۈچۈن ئالدى بىلەن بېغىش بىلەن جەينەكنى ئەگكەندە بىلەكتە بەزى
ئېگىز-پەس سىزىقچىلار كۆرۈلىدۇ. ئاندىن بېغىش مەركىزىدىكى ئويمان
رايوندىن باشلاپ، بارماق بىلەن تەدرىجىي جەينەك تەرەپكە باسقاندا، تەخ-
مىنەن بېغىش بىلەن جەينەك ئوتتۇرىسىدىكى جايدا باسسا ئاغرىيدىغان
بىر نۇقتا ئۇچرايدۇ. بۇ دەل چې مېن پەللىسىنىڭ ئورنىدۇر.

سىز يۈرەك ئىقتىدارىڭىزنىڭ نورمالسىزلىقىنى سەزگەندە، بارماق
ئۇچى بىلەن چې مېن پەللىسىنى كۈچەپ باسسىڭىز بولىدۇ. ھەر ئۈچ
سېكۇنتتىن بەش سېكۇنتقىچە ئارىلىقتا بىر سېكۇنتتىن ئىككى سې-
كۇنتقىچە ئارام ئېلىپ، ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە تەكرار غىدىقلىسا
بولىدۇ. بىر تەرەپتىن باسقاندا بېغىشنى بىر تەرەپتىن ئىچىگە ئايلاندۇ-
رۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بو-
لىدۇ، شۇنداقلا كېسەللىك ئەھۋالىنى مۇقىملاشتۇرغىلى ھەم بىئاراملىقنى
تۈگەتكىلى بولىدۇ.

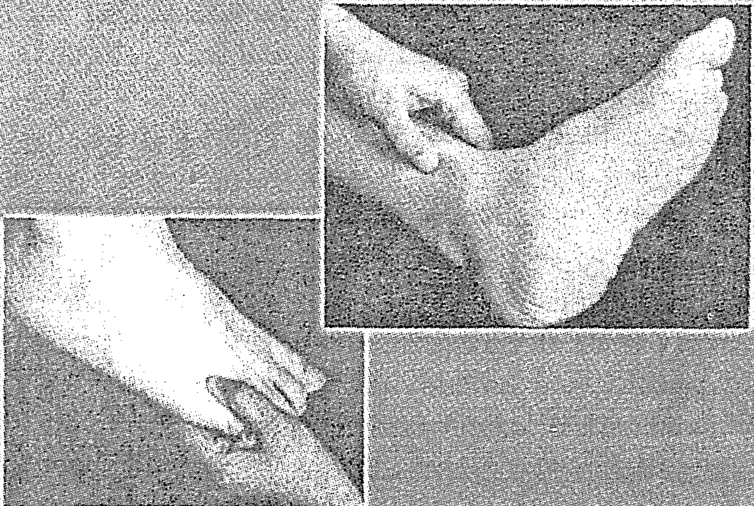
چې مېن پەللىسى قان ئايلىنىش ناچارلىشىشنى تەڭشەش رولىغا
ئىگە. شۇڭا، يۈرەك ئىقتىدارى تەكپۈكلۈقنى يوقىتىش قاتارلىق كې-

سەللىكلەرگە نىسبەتەن ئويلاپ يەتمىگەن ئۇنۇمى بار. ئۇنىڭدىن باشقا، سەۋەبلەردىن بولغان قان ئايلىنىش نورمالسىزلىقىغىمۇ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى، مەسىلەن: باشقىلار بىلەن جېدەللىشىپ قالغاندا، دائىم ئادەمنىڭ يۈزى قىزىرىپ، بويىنى يوغىناپ كېتىدۇ ياكى بەزى كۆكۆلنى غەش قىلىدىغان ئىشلار تۇيۇقسىز، بوينى يوغىناپ كېتىدۇ ياكى بەزى كۆڭۈلنى غەش قىلىدىغان ئىشلار تۇيەيلى جۇدۇنى تۇتقاندا، قان يۇقىرىغا ئېتىلىپ چىققاندەك سېزىم بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ چاغدا چوڭ مېڭىگە كۆپ مىقداردا قان كىرگۈزۈلىدۇ. بۇ چاغدا چې مېن پەللىسىنى ئۇۋۇلىسا چې مېن پەلىسى بۇ خىل ئەھۋالنى تەڭشەيدۇ.

يۈرەك سېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يەنە بىر سەۋەب سەپرا مىجەزدۇر. سەپرا مىجەزلىك كىشىلەر ئۆزىنىڭ تومۇرىغا نىسبەتەن ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر بولغاچقا، ئاسانلا يۈرەك سېلىش پەيدا بولىدۇ.

يۈرەك ۋە قان تومۇرلار ئۆزىنى تىزگىنلەيدىغان نېرۋىلارنىڭ تىزگىنلىشىدە بولىدۇ، ئەمما ئەگەر نېرۋىسى ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر بولسا ھە دېسە ئۆزىنىڭ يۈرىكىدىن ئەندىشە قىلىپ، ئۆزىمۇ چۈشەنمىگەن ھالدا نېرۋا جىددىيلىك پەيدا بولىدۇ، ئۆزىنى تىزگىنلەيدىغان نېرۋا سىستېمىسىمۇ جىددىيلىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك سوقۇش ۋە قان تومۇر تارىيىش تېزلىشىپ، نورمالسىز ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئادەتتە «ئۆزىنى تىزگىنلەيدىغان نېرۋا بۇزۇلۇش كېسىلى» دەپ ئاتىلىدۇ. ھازىر سىز چې مېن پەللىسىنىڭ قىزىقارلىق يېرىنى بىلىۋالدىڭىز. بۇنىڭدىن كېيىن ئۆزىڭىزنىڭ يۈرىكىدىن بەك ئەندىشە قىلىشىڭىزنىڭمۇ ھاجىتى قالمىدى. بىئاراملىق ھېس قىلسىڭىزلا چې مېن پەللىسىنى غىدىقلىسىڭىز بولىدۇ.

پۇتنى ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش



ئىككىنچى بۆلۈم
بىرىنچى ئومۇمىي بايان

1. پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش دېگەن نېمە؟

پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش دېگەننى چۈشىنىشلىك قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇ پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاشنىڭ بىر تۈرلۈك ئۇسۇلى. يەنى، پۈت قىسمىدىكى بەزى ئالاھىدە رايونلارنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ساقلاش ۋە داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشىش دېگەندىن ئىبارەت. بۇ ئالاھىدە رايونلارنى بىز ئومۇملاشتۇرۇپ «رېفلېكس رايونى» دەپ ئاتايمىز.

ھەر بىر رېفلېكس رايونى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر بىر ئىچكى ئەزاسى بىلەن ماس كەلگەن بولىدۇ. ھەر بىر ئىچكى ئەزادا كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغاندا ياكى پائالىيىتى نورمال بولمىغاندا، پۈت قىسمىنىڭ شۇ ئىچكى ئەزاغا ماس بولغان رېفلېكس (قايتۇرۇش) رايونىدا بېسىش، ئاغرىشقا سەزگۈرلۈك پەيدا بولىدۇ ياكى رەڭگى ۋە سىرتقى قىياپىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ ۋە ياكى باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، بىزنىڭ ئىككى پۇتىمىزدا، پۈتۈن بەدىنىمىزنىڭ ئۇچۇرلىرى ساقلانغان بولىدۇ. ئۇ خۇددى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر ئەڭ «ئاۋۋالقى سىگنال بېرىش سىستېمىسى » گە ئوخشاش دائىم ئۆزىنىڭ ئالاھىدە «تىلى» ئارقىلىق بىزگە ئۆز تېنىمىزنىڭ قايسى قىسمىدا مەسىلە بارلىقىنى ئېيتىپ بېرىپ، بىزنىڭ كېسەللىكلەرنى سېزىش ۋە ئۇنىڭغا دىئاگنوز قويۇشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، بىزنىڭ ئىككى پۇتىمىز خۇددى بىر داۋالاش ماشىنىسىنىڭ چېقىرىش قىسمىغا ئوخشاش بولۇپ، بىز پۇتىنىڭ مەلۇم بىر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغىنىمىزدا، ئۇۋۇلاشتىن ھاسىل بولغان

كۆچلۈك غىدىقلاش نېرۋىنىڭ ئەكس قايتۇرۇش رولى ئارقىلىق مۇشۇ رېفلېكس رايونىغا ماس بولغان ئىچكى ئەزالارنىڭ رولىنى تەڭشەپ، تەڭپۇڭسىزلىقنى تەڭپۇڭلاشتۇرىدۇ، نورمالسىزلىقنى نورماللاشتۇرىدۇ. شۇ ئارقىلىق، ساغلاملىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. مەسىلەن: پۇتنىمىزنىڭ باش بارمىقى بېشىمىز (چوڭ مېڭىمىز) نىڭ رېفلېكس رايونى بولغان بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونىنىڭ تېرىسى-نىڭ رەڭگىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلۈپ، نورمال بولغان ئاق رەڭگىدە بولماي، بەلكى قىزىق سۈسۈن ياكى قارا سۈسۈن رەڭدە بولۇپ قالسا، بۇ بىزگە ئۇنىڭغا ماس ئەزا ـ مېڭە قان تومۇرلىرىدا مەسىلە بارلىقىنى ئېيتىپ بې-رىدۇ. بۇ ـ مېڭە سەكتىسى ئاسارىتى بولۇشى مۇمكىن. مېڭە قاناش ياكى مېڭە قان نۆكچىسى شەكىللىنىشنىڭ ئالامىتى بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر يەنە يۇقىرى قان بېسىم ياكى قاننىڭ ماي تەركىبى ئۆرلەپ كېتىش قا-تارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئۆز ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ تاسادىپىي ئىش يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئەگەر بىز بۇ رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرسەك، مېڭە قان تومۇرلى-رىنىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلاپ، مېڭە قان تومۇرلىرىدا كېسەللىك ئۆزگىرى-شى بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردىمى بولىدۇ، ھەمدە بۇنىڭغا ماسلاش-تۇرۇپ مېڭە سەكتىسى ئاسارەتلىرىنى داۋالاشقا بولىدۇ. يەنە مەسىلەن: ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بەل چىم بولۇش ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ پۇت قىسمىدىكى بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى بېسىلىپ ئاغرىشقا بەك سەزگۈر كېلىدۇ. بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، بەل ئاغرىقى كۆرۈنەرلىك يېنىكلەيدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بەل چىم بولغان بولسا، ئادەتتە كېسەللىك تولۇپ يېلتىزىدىن ساقىيىدۇ. ئۈنۈمى ناھايىتى تېز كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقى بولسا، كۆپ قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە ئاندىن تولۇپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

2. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ ئۇنۇمى

قەدىمكىلەردە: «باش ئاغرسا باشنى، پۇت ئاغرسا پۇتنى داۋالاش لازىم» دېگەن تەمسىل بار. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشقا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئىككى پۇتىمىزدا پۈتۈن بەدىنىمىزنىڭ ھەر قايسى ئىچكى ئەزالىرىغا ماس بولغان رېفلېكس رايونلىرى بولغاچقا، مەيلى باش، پۇت، بەل ئاغرىش بولسۇن ياكى باشقا ئەزالاردىكى مەسىلىلەر بولسۇن، ھەممىسىگە «پۇتنى داۋالاش ئۇسۇلى» يەنى، پۇت قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

نېمىشقا پۇت قىسمى ئۇۋۇلانسا پۈتۈن بەدەنگە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ؟

پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاشنىڭ پۈتۈن بەدەنگە بولغان تەسىرى ئاساسلىق تۆۋەندىكى بىر نەچچە جەھەتلەردە ئىپادىلىنىدۇ:

1) قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ

ئىككى پۇت، پۈتۈن بەدەننىڭ ئەڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، يۈرەك بىلەن ئارىلىقى ئەڭ يىراق، مىكرو قان ئايلىنىشتا ناھايىتى ئاسانلا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، قان بىلەن تەمىنلەش يېتەرلىك بولماسلىق، ۋېنا قان تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ قايتىشى راۋان بولماسلىق تۈپەيلىدىن، مېتابولىزم داۋامىدىكى بەزى كېرەكسىز ماددىلار پۇت قىسمىغا توپلىنىپ، مەلۇم زەھەرلىك ماددىلارنى پەيدا قىلىپ، بەدەننىڭ ھەر قايسى بوغۇم ۋە ئەزالىرىغا دەخلى يەتكۈزۈپ، رېماتىزمنى ۋە بىر قىسىم ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلىساق، پۇت قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، پۇت قىسمىغا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنى بۆرەكنىڭ بىر تەرەپ قىلىپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىشىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يۈرەكتىن ئەڭ

يىراقتا تۇرغان ئىككى پۇتنىڭ قان ئايلىنىشىمۇ ياخشى ھالەتنى ساقلىيالايدۇ.

2) ھەر قايسى ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىغا قىلىنغان ئۇۋۇلاش نېرۋىنىڭ رېفلېكس رولى ئارقىلىق، ماس بولغان ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، قالايمىقانلىشىپ تەڭپۇڭلۇقىنى يوقاتقان ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرىدۇ، مەسىلەن: بىز پۇت قىسمىدىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىساق، يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ھەددىدىن ئارتۇق تېزلىشىپ كەتكەن ياكى ئاستىلاپ كەتكەن ۋە يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلاشقانلارنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق، يۈرەك رىتىمىنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ. دورا ئىشلەتكەنگە قارىغاندا بۇ تېپىخىمۇ بىخەتەر ۋە ئىشەنچلىك.

3) ئىچكى ئاجرىتىش سىستېمىسىنى كۈچەيتىدۇ

پۇت قىسمىدىكى ھەر قايسى بەز رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش، ھەر قايسى ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ ئىقتىدارىنى ئۈنۈملۈك كۈچەيتىدۇ. ئىچكى ئاجراتما بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان ھورمونلار قان ئايلىنىش بىلەن ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىغا يېتىپ بارالىغاچقا، پۈتۈن بەدەن ھالىتىگە كەڭ ۋە ئۇزاققىچە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ، مەسىلەن: پۇت قىسمىدىكى مېڭە ئاستى بېزى (ھىپوفىز) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش مېڭە ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، مېڭە ئاستى بېزى ئۆستۈرۈش ھورمونى ئاجرىتىپ چىقىرالىغاچقا، مۇسكۇلنىڭ ئۆسۈشىگە تۈرتكە بولالايدۇ، ھەمدە باشقا ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ ئىقتىدارىغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان خىلمۇ ـ خىل ھورمونلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىشقا تۈرتكە بولىدۇ. مېڭە ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئادەم بەدىنىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاشقا، بولۇپمۇ ياش ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياخشى رول ئوينايدۇ.

4) ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى مۇداپىئە قىلىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرىدۇ

پۇت قىسمىدىكى تال رېفلېكس رايونى ۋە لىمفا سىستېمىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىت (كېسەلگە قارشى كۈچى) ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ئەسلىدىنلا مەلۇم ئۆز ـ ئۆزىنى مۇداپىئە قىلىش ئىقتىدارى بولىدۇ. بىراق، ئەگەر ئىممۇنىت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىدا نوقسان كۆرۈلسە، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ، ئاسانلا كېسەل بولىدۇ. پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا ئىممۇنىت ئىقتىدارى تۆۋەنلىگەن ياكى ھالەت ئۆزگىرىش كېسىلى، مەسىلەن: زىققا، زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغى، يەل تاشما قاتارلىقلارغا نىسبەتەن ياخشى داۋالاش ئۈنۈمى بولىدۇ.

5) جىددىيلىشىشنى تۈگىتىپ، خاتىرجەملىكنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ

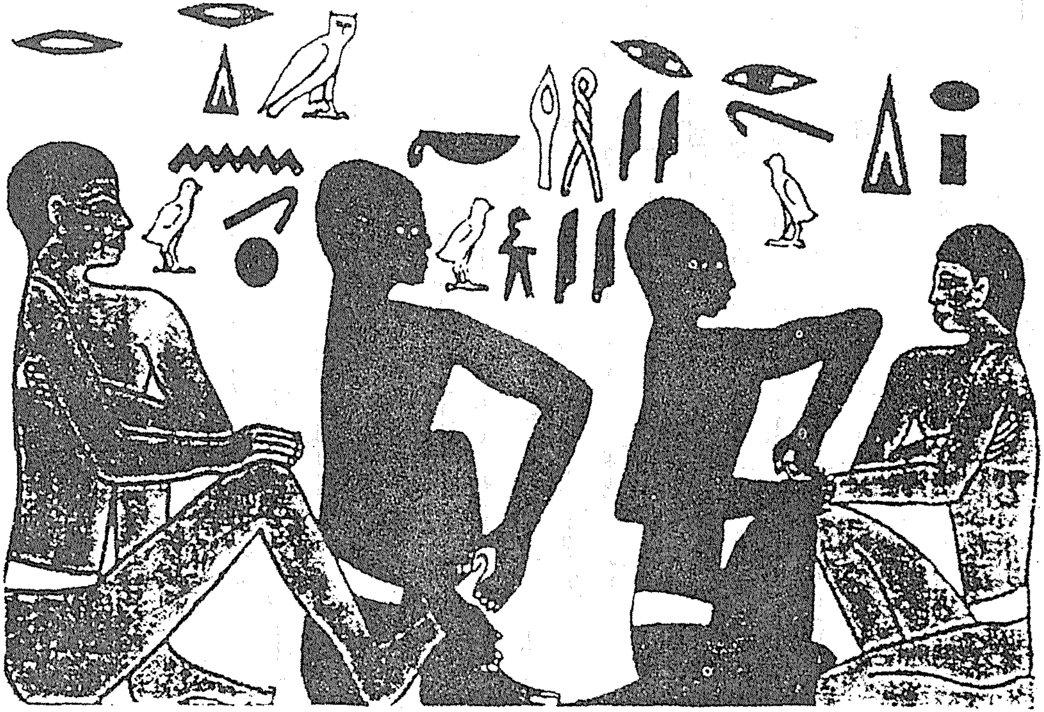
بىر نەچچە ئون مىنۇتلۇق پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش، ئۇۋۇلانغۇچىنى جىددىيلىشىشتىن ياكى كېسەل ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، خاتىرجەم دەم ئېلىش پۇرسىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن ئادەتتە ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. ئىشتىھاسى ئېچىلىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرىتى راۋانلىشىدۇ، نۇرغۇن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئازىيىدۇ. روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ئازابى يېنىكلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن كىشىنىڭ روھىي كۆتۈرۈلۈپ، ئۆزىنى ھەر جەھەتتىن ياخشى سېزىدىغان بولىدۇ، پۈتۈن بەدىنى يېنىكلەپ، سالامەتلىكىنى ساقلاش ياكى دەم ئېلىپ داۋالىنىشقا ياردىمى بولىدۇ.

3. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ تارىخى ۋە ھازىرقى ھالىتى

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ھەم قەدىمكى ھەم ھازىرقى ياش پەن. قەدىمكى دېيىشىمىزدىكى سەۋەب، بۇ پەن

قەدىمكى زاماندىكى پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تېخنىكىسىدىن ئۆزگىرىپ كەلگەن. سىماچيەن يازغان «تارىخىي خاتىرىلەر» دېگەن كىتابتا: «قەدىمكى زاماندا كېسەللىكنى پۇت ئارقىلىق داۋالىغان، دورا قاينىتىپ داۋالىماي، يىڭنە سانجىماي، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەللىكنى ساقايتقان»... دەپ تىلغا ئالغان. ئاڭلاشلارغا قارىغاندا مىسىردىكى ئېھرام ئىچىدە تام رەسىملىرى بايقالغان. بۇ رەسىملەردە مىلادىيىدىن بۇرۇنقى 2500 يىل، يەنى ھازىرقىدىن 4500 يىل ئىلگىرىلا، مىسىردا قول ۋە پۇتنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەللىكنى داۋالىغانلىقى ئىسپاتلانغان. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى مىسىردىن ياۋروپاغا تارقىلىپ، يېقىنقى زامانغىچە داۋاملىشىپ كەلگەن. بۇنىڭدىن باشقا، ھىندىستاندىمۇ بۇ ھەقتە ئوخشاپ كېتىدىغان خاتىرىلەر ساقلانغان. قارىغاندا، پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تېخنىكىسى ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىدىن كەلگەن، ئىنسانىيەتنىڭ قەدىمكى مەدەنىيىتىنىڭ بۆشۈكى بولغان جايلار (جۇڭگو، مىسىر، ھىندىستان قاتارلىق) دا ئۇنىڭ ئىزلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ.

مۇشۇ ئەسىرنىڭ باشلىرىغا كەلگەندە، ياۋروپا، ئامېرىكا دوختۇرلىرى ھازىرقى زامان ئىلىم ـ پېنى ئارقىلىق بۇ خىل قەدىمدىن تارقىلىپ كەلگەن پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تېخنىكىسىنى رەتلەپ ۋە تەتقىق قىلىپ، تەدرىجىي ھالدا ئۇنى مۇستەقىل بىر پەن قىلىپ تەرەققىي قىلدۇردى. ئۇلار بۇ پەننى نېرۋا رېفلېكس نەزەرىيىسى ئاساسىغا قۇرۇپ، ئۇنىڭغا «رېفلېكس ئىلمى» دەپ نام بەردى. يېقىنقى يىللاردىن بىرى، غەرب دۆلەتلىرى خىمىيىلىك بىرىكمە دورىلارغا ئادەتتىن تاشقىرى يۆلۈنۈۋېلىشىنىڭ نوقسانلىرىنى كۆندىن ـ كۈنگە تونۇپ يەتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئەشەددىيلىشىشى، ھەر خىل تېبابەت خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر ۋە دورا مەنبەلىك كېسەللىكلەر نىسبىتىنىڭ ئۆرلىشى تەدرىجىي ھالدا كىشىلەرنى مەلۇم ئورۇننى باسىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى ياكى تولۇقلىما داۋالاش ئۇسۇلى ئۈستىدە، بولۇپمۇ خىمىيىلىك بىرىكمە دورىلارنى ئىشلەتمەيدىغان ۋە يارا پەيدا قىلمايدىغان تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇلى ئۈستىدە ئىزدەندۈردى. بۇنداق ۋەزىيەتتە پۇت قىسمى رېفلېكس ئىلمىنى



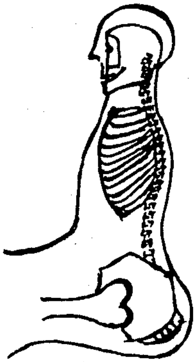
1 ـ رەسىم. مىسىر ئېھرامىدا ساقلانغان پۇت ـ قول ئۇۋۇلاشقا ئائىت تام رەسىم.

تەتقىق قىلىش ۋە ئۇنى ئىشلىتىش بارغانسېرى كىشىلەرنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىدى. ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن زامانىۋى مېدىتسىنا ئىلمى بىرلەشتۈرۈلسە، پۇت قىسمى رېفلېكس ئىلمى چوقۇم ئىنتايىن كەڭ ئىستىقبالغا ئىگە بولىدۇ. شۇڭا، بىز ئۇنى بىر ياش پەن دەيمىز.

ئېلىمىزدە قەدىمدىلا بار بولغان پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تېخنىكىسى ئۆتمۈشتىكى فېئودال ئەكسىيەتچىلەرنىڭ ھۆكۈمرانلىقى تۈپەيلىدىن ئاساسەن ئونتۇلۇپ كەتكەن. ئىسلاھات ــ ئېچىۋېتىش مابەينىدە، ئاندىن چەت ئەللەردىن تەدرىجىي قايتا تارقىلىپ كىرگەن، ئۇ غەرب پەنلىرىنىڭ يېڭىلىنىشىگە ئەگىشىپ يېڭىلانغان. شۇنداقلا ئېلىمىزنىڭ دۆلەت ئەھۋالىغا بەكمۇ باب كېلىدۇ. شۇڭا، قىسقىغىنا بىر نەچچە يىلدىلا ناھايىتى زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. ئېلىمىز سەھىيە ۋە خەلق ئىشلىرى مىنىستىرلىقلىرىنىڭ تەستىقلىشى ئارقىلىق، مەملىكەت خاراكتېرلىك تەشكىلات ــ جۇڭگو پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش تەتقىقات جەمئىيىتى 1991 ــ يىلى 7 ــ ئايدا قۇرۇلدى. ھازىرغىچە بولغان 10 يىل مابەينىدە، تەتقىقات جەمئىيىتى 108 قارار تەربىيىلەش كۇرسى ئېچىپ، 10 مىڭدىن ئارتۇق جەمئىيەت ئەزالىرىنى تەربىيىلەپ چىقتى. تەتقىقات جەمئىيىتىنىڭ ئەزالىرى پۈتۈن مەملىكەتنىڭ ھەر قايسى جايلىرىغا تارقالدى. بىز ئىشىنىمىزكى، جەمئىيەتتىكى ھەر قايسى ساھەلەرنىڭ قوللىشى ئارقىسىدا جۇڭگو پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش تەتقىقات جەمئىيىتىنىڭ خىزمەتلىرى چوقۇم ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلىپ، پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تېخنىكىسىدىن ئىبارەت جۇڭخۇا تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ قىممەتلىك مىراسىنى كەڭ تۈردە جارى قىلدۇرۇپ، ئۇنى مىڭلىغان ئائىلىلەرگە كىرگۈزۈپ، ئېلىمىزنىڭ ساغلاملىق سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈش، ئىنسانىيەتكە بەخت يارىتىش ئۈچۈن ئۆزىنىڭ تېگىشلىك تۆھپىسىنى قوشىدۇ.

ئىككىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ۋە ئۇۋۇلاش ماھارىتى

1. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى ۋە ئورۇنلىشىش قانۇنىيىتى



2 ــ رەسىم.

ھەممىگە باب كېلىدىغان رېفلېكس رايونى 60 نەچچە بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونلىرى مۇھىم ئىچكى ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنى ئىگىلەش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن بۇ رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنىنى بېكىتىش ۋە ئۇۋۇلاش ماھارىتىنى بىلىۋېلىش لازىم.

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورۇنلىشىشى مەلۇم قانۇنىيەتكە ئىگە. تۆۋەندىكى رەسىم بىزنىڭ ئەستە تۇتۇۋېلىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ (2 ــ ، 3 ــ ، 4 ــ رەسىمگە قاراڭ). رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك ئىككى پۇتنى بىر يەرگە جۈپلىساق، ئولتۇرغان ئادەم شەكلىگە ئوخشايدۇ. رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورۇنلىشىش قانۇنىيىتى:

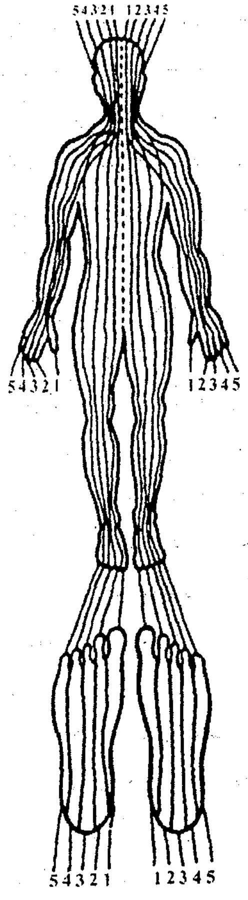
1) سول پۇت بەدەننىڭ سول يېرىم قىسمىغا، ئوڭ پۇت ئوڭ يېرىم قىسمىغا ماس كېلىدۇ

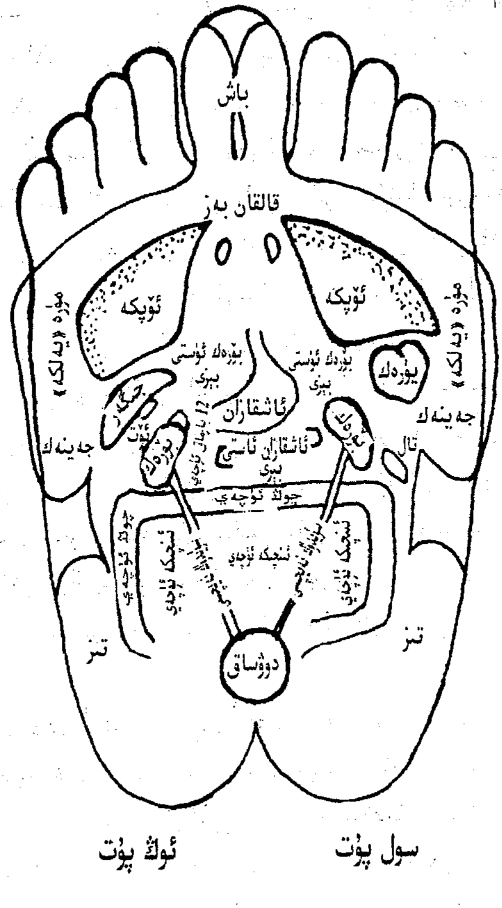
بۇنداق دېگەنلىك، ئادەم بەدىنىنىڭ مەركىزىي سىزىقىنىڭ سول تەرىپىگە جايلاشقان ئەزالار (يۈرەك، تال) نىڭ رېفلېكس رايونلىرى سول پۇتتا بولىدۇ. مەركىزىي سىزىقنىڭ ئوڭ تەرىپىگە جايلاشقان ئەزالار (ئۆت،

جىگەر، سازاڭسىمان ئۆسۈك) لەرنىڭ رېفلېكس رايونلىرى ئوڭ پۇتتا بو-لىدۇ. دەل مەركىزىي سىزىق ئۈستىگە جايلاشقان ئەزالار (ئاشقازان، ئاش-قازان ئاستى بېزى، 12 بارماق ئۈچەي، دوۋساق قاتارلىقلار) ئوڭ، سول تە-رەپتە تەڭ بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئوڭ ۋە سول پۇتنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە رېفلېكس رايونلىرى بولىدۇ. مەركىزىي سىزىقنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە بولغان ئەزالار (ئوڭ، سول ئۆپكە، ئوڭ، سول بۆرەك) نىڭ تەبىئىيكى ئوڭ ۋە سول پۇتنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە بىردىن رېفلېكس رايونلىرى بولىدۇ. بىراق، ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر نوقتا باركى، ئادەم نېرۋىسى بويىۇندا «ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆزئارا گىرەلىششى» نى شەكىللەندۈر-گەچكە، بەدەننىڭ سول يېرىم تەرىپىدىكى نېرۋىلار ئوڭ مېڭە بىلەن مۇ-ناسىۋەتلىك بولىدۇ. بەدەننىڭ ئوڭ يېرىم تەرىپىدىكى نېرۋىلار سول مېڭە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا، باشنىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى سول پۇتتا، باشنىڭ سول تەرىپىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى ئوڭ پۇتتا بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەمنىڭ كۆزى ئادەم بەدىنى مەركىزىي سىزىقنىڭ يان تەرىپىدە بول-غاچقا، سول كۆزنىڭ رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇتنىڭ 2 ـ ، 3 ـ بارمىقىدا، ئوڭ كۆزنىڭ رېفلېكس رايونى سول پۇتنىڭ 2 ـ ، 3 ـ بارمىقىدا بولىدۇ. قۇلاق ئادەم بەدىنىنىڭ مەركىزىي سىزىقىغا ئەڭ سىرتىغا جايلاشقان بول-غاچقا، سول قۇلاقنىڭ رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇتنىڭ 4 ـ ، 5 ـ بارمىقىدا، ئوڭ قۇلاقنىڭ رېفلېكس رايونى سول پۇتنىڭ 4 ـ ، 5 ـ بارمىقىدا بولىدۇ.

2) باش پۇت بارماقلىرىغا، كۆكرەك تاپاننىڭ ئالدىنقى يېرى-مىغا، قورساق تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا، داس بوشلۇقى ئۆكچىگە ماس كېلىدۇ

باش قىسمىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى پۇتنىڭ بارماقلىرىدا بولىدۇ. پېشانىسىنىڭ رېفلېكس رايونى ھەر قايسى پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچىدا بولىدۇ. ئالدىدا ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتكەن كۆز، قۇلاقتىن باشقا باش قىسمىدىكى ئەزالار (چوڭ مېڭە، مېڭە ئاستى بېزى، كىچىك مېڭە، مېڭە غولى، ئۈچ ئاچىماق نېرۋا ۋە بۇرۇن





3 ـ رەسىم.

4 ـ رەسىم.

قاتارلىقلار) نىڭ رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى پۇتنىڭ باش بارمىقىدا بولىدۇ. بويۇننىڭ رېفلېكس رايونى پۇت باش بارمىقىنىڭ تېگىدە بولىدۇ. باشنىڭ سول قىسمىدىكى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى ئوڭ پۇتتا، باشنىڭ ئوڭ قىسمىدىكى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى سول پۇتتا بولىدۇ.

كۆكرەك قىسمىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى تاپىنىنىڭ ئالدىنقى يېرىم قىسمىدا (ئۆپكە سول قانىتىنىڭ رېفلېكس رايونى سول پۇتتا، ئوڭ قانىتىنىڭ رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇتتا، يۈرەكنىڭ رېفلېكس رايونى سول پۇتتا) بولىدۇ. قورساق قىسمىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. دەل مەركىزىي سىزىقتا جايلاشقان ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى، 12 بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئوڭ، سول پۇتنىڭ ھەر ئىككىسىدە رېفلېكس رايونلىرى بولىدۇ. لېكىن سول بۆرەك ۋە تالنىڭ رېفلېكس رايونلىرى سول پۇتتا، ئوڭ بۆرەك ۋە جىگەر، ئۆتنىڭ رېفلېكس رايونلىرى ئوڭ پۇتتا بولىدۇ.داس بوشلۇقىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى ئۆكچىدە بولىدۇ. بۇ جىنسىي ئەزالار (بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، ئۇرۇقدان، مەزى بېزى) دوۋساق، سۈيدۈك يولى (جىنسىي يول، مەقئەت) قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

3) پۇتلارنىڭ ئىچكى يان تەرىپى ئادەم بەدىنىنىڭ مەركىزىي سىزىقىغا ماس كېلىدۇ، يەنى ئادەم بەدىنىنىڭ ئومۇرتقىسى

شۇڭا، بويۇن، كۆكرەك، بەل، توققۇز كۆز ئومۇرتقىلىرىنىڭ رېفلېكس رايونلىرى ئىككى پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپىدە بولىدۇ. پۇتنىڭ سىرتقى يان تەرىپى ئادەم تېنىنىڭ سىرتقى يان تەرىپى بىلەن ماس. شۇڭا، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە مۈرە، جەينەك، تىز قاتارلىقلارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى شۇ يەردە بولىدۇ.

4) پۈتنىڭ دۈمبىسى ئادەم تېنىنىڭ ئالدى يۈزىگە ماس كېلىدۇ

ئۈنىڭدا بۇرۇن، ئۈستۈنكى ئېڭەك، ئاستىنقى ئېڭەك، بادام بەز، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك (ئەمچەك)، قورساق پەردىسى قاتارلىق ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونى بولىدۇ.

يۇقىرىقى بىر قانچە قانۇنىيەت ئىگىلىۋېلىنسا، رېفلېكس رايونلىرىغا نىسبەتەن كۆڭۈلدە سان شەكىللىنىدۇ. بىر مەزگىللىك ئەمەلىيەت داۋامىدا ئۇنى تولۇق ئەستە تۇتقىلى بولىدۇ.

2. ئۇۋۇلاش تەرتىپى

ئاساسەن تۆۋەندىكى تۆت جۈملە سۆز بويىچە بولىدۇ: سولدىن ئوڭغا؛ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە؛ ئىچىدىن سىرتىغا؛ پۇت ئاستىدىن دۈمبىسىگە قارىتا ئۇۋۇلىنىدۇ.

سولدىن ئوڭغا: بۇ دېگەنلىك ئالدى بىلەن سول پۇتنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن ئاندىن ئوڭ پۇتنى ئۇۋۇلاش ـ دېگەنلىك. چۈنكى سول پۇتتا يۈرەك، تال قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى بار، بولۇپمۇ يۈرەك. چۈنكى، ئېغىر يۈرەك كېسىلى بارلار كۈچلۈك ئۇۋۇلاپ غىدىقلاشنى كۆتۈرەلمەيدۇ. شۇڭا، بىز سول پۇتتىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى دەسلەپتە يېنىك، تەدرىجىي كۈچەيتىپ، ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلاش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، يۈرەكنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىغا قارىساق، ئەگەر يېنىك ئۇۋۇلاپ غىدىقلاشقىمۇ بەرداشلىق بېرەلمىسە، تاسادىپىي ھادىسىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، باشقا رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتا يېنىك ئۇۋۇلاش لازىم. تال ـ مۇھىم ئىممۇنىت ئەزا، ئەگەر تالنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ ئادەمتە بىزگە بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىدا مەلۇم مەسىلە بارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا باشقا رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، دىققەت قىلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

يۇقىرىدىن تۆۋەنگە: يەنى باش قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشلاپ، كۆكرەك، قورساق قىسمىنى، ئاندىن داس بوشلۇقى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش لازىم. يەنى ئالدى بىلەن پۇت بارماقلىرىنى (ئالدى بىلەن باش بارماقنى، كېيىن قالغان تۆت بارماقنى)، ئاندىن كېيىن تاپاننىڭ ئالدىنقى يېرىمىنى، ئوتتۇرا قىسمىنى، ئەڭ ئاخىرىدا ئۆكچىنى ئۇۋۇلاش لازىم.

ئىچىدىن سىرتىغا، پۇت ئاستىدىن دۈمبىسىگە: بۇ ئالدى بىلەن تاپاننى، ئاندىن پۇت دۈمبىسىنى ئۇۋۇلاش دېگەنلىك. ئالدى بىلەن پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپىنى، كېيىن تاشقى يان تەرىپىنى، ئەڭ ئاخىرىدا پۇت دۈمبىسىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش دېگەنلىك.

ئۇۋۇلاش تەرتىپىدە يۇقىرىقى تۆت جۈملە سۆزدىن باشقا، يەنە بىر جۈملە ئىنتايىن مۇھىم سۆز بار: ئۇ بولسىمۇ چىقىرىش ئۈچ رايونى چىڭ باغلانغان، باشتا، ئاخىرىدا ئۈچ قېتىمدىن ئۇۋۇلاش دېگەن سۆز. چىقىرىش بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساقتىن ئىبارەت چىقىرىش ئەزالىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۈچ ئەزانىڭ رېفلېكس رايونلىرى خۇددى گىر (تەڭپۇڭلۇق ئارقىلىق ئۆلچەيدىغان ئېغىرلىق ئۆلچەش ئەسۋابى) غا ئوخشاش بىر ـ بىرىگە چىڭ باغلانغان، ئۇۋۇلاشنى باشلاش ـ ئاخىرلاشتۇرۇشتا قايتا ـ قايتا ئۇۋۇلاش، ھەر قايسىسىنى كەم دېگەندە ئۈچ قېتىمدىن ئۇۋۇلاش لازىم. چۈنكى، پۇت قىسمى ئۇۋۇلانسا، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، پۇتتا ۋە پۈتۈن بەدەندە ساقلىنىپ قالغان مېتابولىزم داۋامىدىكى كېرەكسىز، زىيانلىق ماددىلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن بۆرەككە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا، چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چىقىرىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش زۆرۈر.

خۇلاسىلىغاندا، پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاساسىي تەرتىپى مۇنداق:

ئالدى بىلەن سول پۇتتىكى بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش، ئاندىن تاپان (پۇت بارماقلىرىدىن پۇت

ئۆكچىلىرىغىچە) ←پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپى ← پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپى ←پۇت دۇمبىسى ← بۆرەك، سۇيىدۇك نەيچىسى، دوۋساق رېفىلېكس رايونلىرى ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن يوقىرىقى تەرتىپ بويىچە ئوڭ پۇت ئۇۋۇلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلار پەقەت ئومۇمىي جەھەتتىكى تەرتىپتىنلا ئىبارەت. ئالدىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان بەزى پرىنسىپلارغا ئەمەل قىلساقلا ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزى ئادەتلەنگەن ئۇۋۇلاش تەرتىپى بولۇشىغا يول قويۇلىدۇ. ھەممىنى ئوخشاش قىلىش تەلەپ قىلىنمايدۇ. «ئادەت ـ تەبىئىلىكنى شەكىللەندۈرىدۇ». پەقەت ئۆزىمىز بىر يۈرۈش ئادەتلەنگەن تەرتىپنى شەكىللەندۈرسەكلا، ئاسان ئۇنتۇلمايمىز، ھەمدە ئۇۋۇلاش داۋامىدا بەزى مۇھىم رېفىلېكس رايونلىرى ئۇۋۇلانماي قالمايدۇ.

3. پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش ماھارىتى

قول بىلەن ئۇۋۇلىغاندا كۆچ بېرىشتە ئادەتتە ئەڭ كۆپ قوللىنىدىغانلىرى:

(1) باش بارماقنىڭ يۈزى؛

(2) باش بارماقنىڭ ئۇچى؛

(3) كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇچى؛

(4) باش بارماقنىڭ 1 ـ بوغۇم يان تەرىپى؛

(5) كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ 1 ـ بوغۇم ئۇچى؛

قىسقىسى، ئالدىنقى ئۈچ تۈرلۈكى يېنىك، ئوتتۇرا دەرىجىدە غىدىقلاشقا، كېيىنكى ئىككىسى كۈچلۈك غىدىقلاش ماھارىتىگە كىرىدۇ. ھەر بىر خىل ماھارەتتە يەنە يېنىك، كۈچلۈكلۈك دەرىجىسى ئوخشىمىغان كۈچ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ماھارەت، كۈچ ئىشلىتىش دەرىجىسىنى قوللىنىشتا، مۇھىمى مەلۇم غىدىقلاش كۈچلۈكلۈك دەرىجىسىگە يېتىش مەقسەت قىلىنىدۇ. غىدىقلاشنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولۇشىنى كونكرېت ئەھۋاللارغا ئاساسەن

بېكىتىش كېرەك. ھەممىنى ئوخشاش قىلىۋېتىشقا ياكى كۈچلۈك غىدىقلاشنىلا قوغلىشىپ، خاتا ھالدا غىدىقلاش قانچە كۈچلۈك بولسا ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولىدۇ دەپ قاراشقا بولمايدۇ.

ئالدى بىلەن ئوخشاشمىغان تېپتىكى ئۇۋۇلاشتا، ئوخشاشمىغان غىدىقلاش دەرىجىسىنى قوللىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

1) دىئاگنوز قويۇش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش: كېسەلنى تەكشۈرۈپ تېپىشنى مەقسەت قىلىپ، كېسەللىك ئىنكاسى بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى تېپىپ چىقىش زۆرۈر. شۇڭا، ئاساسىي جەھەتتىن يېنىك ئۇۋۇلاش ماھارىتىنى قوللىنىش لازىم. ئاساسلىقى، باش بارماقنىڭ يۈزى ئارقىلىق (چۈنكى بۇ يەرنىڭ سېزىمچانلىقى ئەڭ سەزگۈر، بىراق تېرە قاتلىمى قېلىنراق جايغا باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق ئوتتۇرىسى بوغۇمىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ) قايتا ـ قايتا ئىتتىرىپ ئۇۋۇلاپ، رېفلېكس رايونىنىڭ تېرە ئاستىدىكى غەيرىي نورمال ئىپادىسى ئىزدىلىدۇ (كۆپۈكسىمان، دانىچىسىمان، يىپسىمان تۈگۈنچە، ئىششىق قاتارلىق «مۇسبەت رېئاكسىيىلىك ماددىلار»). ئادەتتە، «مۇسبەت ماددىلار» غا تەگكەندە، ئۇۋۇلانغۇچىدا ئېچىشىپ ئاغرىش تۇيغۇسى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغۇچىنىڭ قولى سەزگەن تۇيغۇ بىلەن ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئاغرىش تۇيغۇسىنىڭ ئۆزئارا ئىسپاتلىنىشىنى دىئاگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشقا بولىدۇ. ئەگەر دىئاگنوز قويۇش ئۈچۈن ئۇۋۇلىغاندا كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ماھارىتىنى ئىشلەتكەندە، ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ كۆپ قىسىم رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەسىلە بار رېفلېكس رايونلىرى بىلەن مەسىلە يوق رېفلېكس رايونلىرىنى پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ.

2) سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش: بۇنىڭدا ئادەتتە ئوتتۇرا دەرىجىدىكى غىدىقلاش ماھارىتىنى قوللانغان تۈزۈك. چۈنكى سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇۋۇلانغۇچىلارنىڭ كۆپ قىسمى ئوتتۇر ياش، ياشانغانلار ۋە تېنى ئاجىز، كېسەلمەنلەر بولغاچقا، غىدىقلاش بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتسە چىدىيالمايدۇ، بەك ئاغرىپ كېتىپ داۋاملاشتۇرۇش تەس بولىدۇ. شۇڭا، ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇپ، ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بەدەن

ئىقتىدارىنى تەدرىجىي تەڭشەپ ئۇۋۇلىسا، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئۈنۈمىنى كۆرسىتىدۇ.

3) داۋالاش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش: بۇنىڭدا، نوقتىلىق رېفلېكس رايونلىرىنى كۈچلۈكرەك غىدىقلاش، باشقا رېفلېكس رايونلىرىنى ئوتتۇرا هال غىدىقلاش ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا يەنە ئوخشاشمىغان ئوبيېكت، ئوخشاشمىغان كېسەل، ئوخشاشمىغان رېفلېكس رايونلىرىغا ئوخشاشمىغان ئۇۋۇلاش ماهارىتىنى قوللىنىش لازىم

پۇت تېرىسى ناهايىتى قېلىن، ئىنكاسى ئاستا بولغانلارغا كۈچلۈكرەك ئۇۋۇلاش، ئىنكاسى ناهايىتى سەزگۈر بولغانلارنى يېنىكرەك ئۇۋۇلاش لازىم، بولۇپمۇ يېشى چوڭ، تېنى ئاجىزلار ۋە باللارغا يېنىك ئۇۋۇلاش ماهارىتىنى قوللىنىش لازىم. جىددىي كېسەللەرنى، جۇڭگو تېبابىتىدە «ئەمەلىي كېسەل» دەپ ئاتىلىدىغانلارنى كۈچلۈكرەك غىدىقلاش، سوزۇلما كېسەللەر، جۇڭگو تېبابىتىدە «يوشۇرۇن كېسەل» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللەرنى ئاجىزراق غىدىقلاش لازىم. بىر كېسەل كىشىگە قارىتا، تېرە قاتلىمى نېپىزرەك رېفلېكس رايونلىرىنى يېنىكرەك، تېرە قاتلىمى قېلىنراق رېفلېكس رايونلىرىنى كۈچلۈكرەك ماهارەت بىلەن ئۇۋۇلاش لازىم.

قىسقىسى، ئۇۋۇلاش ماهارىتى ۋە كۈچ ئىشلىتىش دەرىجىسىنى ئىشلىتىشتە، كۈچلۈكرەك بولۇشقا تېگىشلىكلىرىنى كۈچلۈك، يېنىكرەك بولۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يېنىكرەك ئۇۋۇلاش لازىم. ئاچقۇچلۇق مەسىلە، نۇرغۇن رېفلېكس رايونلىرى ئىچىدىن مەسىلە بارلىرىنى تېپىپ چىقىپ، ئاندىن شۇ رېفلېكس رايونىدىكى ئىنكاسى ئەڭ سەزگۈر نوقتىنى تېپىش، ئۇنى ئۇۋۇلاشتىكى ئاساسىي نوقتا قىلىش، شۇنداق قىلغاندىلا ئەڭ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. سەزگۈر نوقتىنى ئىزدەشتە يېنىك ئۇۋۇلاش، تەپسىلىي ئىزدەش، سەزگۈر نوقتىنى تاپقاندىن كېيىن، سەزگۈر نوقتىنى ئۇۋۇلاش، كۈچىنى ئاشۇرۇپ قايتا ـ قايتا ئۇۋۇلاش لازىم.

* ئالدى بىلەن يېنىك، ئاندىن كۈچلۈك ئۇۋۇلاش، ئومۇمىي دائىرىدىن نوقتىنى ئىزدەش، ئاغرىغان جاينى ئۇۋۇلاپ تېپىپ، ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئىش قىلىش. بۇ ئۇۋۇلاش ماهارىتىنىڭ يېنىك ياكى كۈچلۈك بولۇشىنى ئىگىلەشتىكى مۇهىم نوقتا.

ئۈچىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى (1)

ھازىر دۇنيانىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئومۇمىيۈزلۈك قوللىنىۋاتقان پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى تەخمىنەن 60 نەچچە بولۇپ، ئۆگىنىشكە قۇلايلىق بولۇشى ئۈچۈن رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى ۋە ئۇۋۇلاش تەرتىپىگە ئاساسەن بۇلارنى سەككىز گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، بىر گۇرۇپپا ـ بىر گۇرۇپپىدىن ئۆگىنىمىز:

I گۇرۇپپا پۇت مەركىزى

بۇ گۇرۇپپا بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساقتىن ئىبارەت بەش رېفلېكس رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار قەدىمدىن ھازىرغىچە، جۇڭگودىن چەت ئەلگىچە مېدىتسىنا ئالىملىرى يۇكسەك ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەن ئۇۋۇلاش ئورۇنلىرىدۇر. ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن قەدىمكى زاماندىكى مېدىتسىنا كىتابلىرىنىڭ ھەممىسىدە پۇت مەركىزى يۇڭچۇەن پەللىسى (تاپاننىڭ ئالدىنقى 3 /1 نىڭ مەركىزىدىكى ئويمانلىقتا) نى ئۇۋۇلاش توغرىسىدا خاتىرىلەر يېزىلغان. يۇڭچۇەن پەللىسى زۇشاۋيىن شىن جىگلوسىغا (پۇت كىچىك بارمىقىنىڭ ئاستىدىن باشلىنىپ، قىيپاش مېڭىپ، پۇتىنىڭ ئىچكى ئارقا يۈزىنى بويلاپ كۆكرەك قىسمىدىكى «شۇفۇ» پەللىسىدە توختاپ «شوجويىن شىن باۋجىڭ» جىگلوسى بىلەن تۇتىشىدىغان بىر جىگلو) تەۋە بولۇپ، تاپاننىڭ مەركىزىگە جايلاشقان. يەنى ھازىرقى زاماندا دېيىلىۋاتقان بۆرەك ئۈستى بېزى، بۆرەك ۋە قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى بىلەن ئوخشاش. يې

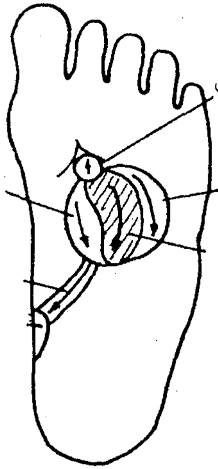
قىنىقى زاماندىكى پۇت قىسمىنى ئۆۋۈلاش توغرىسىدىكى ئەسەرلەردە، بەزىلىرىدە ئالدى بىلەن بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساقتىن ئىبارەت ئۈچ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۆۋۈلاش لازىم دەپ قارىسا، بەزىلىرىدە ئالدى بىلەن قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنى ئۆۋۈلاش لازىم دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇلارنىڭ ھەممىسى ئاساسەن ئوخشاش ئورۇنغا جايلاشقان. شۇڭا، بىز بۇ بەش رېفلېكس رايونلىرىنى بىر گۇرۇپپىغا يىغىپ، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۆۋۈلاشتىكى ئەڭ ئاۋۋال ئۆۋۈلىنىدىغان ئورۇن قىلىمىز.

1. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى

بۆرەك ئۈستى بېزى بۆرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئوڭ، سول بۆرەكنىڭ ئىككىلىسىدە بىردىن بولىدۇ. بۆرەك ئۈستى بېزى ناھايىتى مۇھىم ئىچكى ئاجرىتىش بېزى بولۇپ، كۆپ خىل مۇھىم ھورمونلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: بۆرەك ئۈستى بەز پوستلاق ماددىسى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان گلۇكوكورتىكوئىد، مىنېرالو كورتىكوئىد، بۆرەك ئۈستى بېزى يىلىك ماددىسى ئىشلەپچىقىرىدىغان ئادرېنالىن، نورئادرېنالىن قاتارلىقلار. بۇ ھورمونلار ئادەم بەدىنىنىڭ شېكەر، ئاقسىل، سۇ ۋە تۇز مېتابولىزمىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ، شۇنداقلا قان تومۇرلارنى قىسقارتىپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىدۇ، ھەمدە يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ ۋە تېزلىتىپ، بەدەنگە نىسبەتەن جىددىي ئەھۋالغا تاقابىل تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. كلىنىكىدا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان پرېدنىزون قاتارلىق دورىلار بۆرەك ئۈستى بەز پوستلاق ماددىسى ھورمونى تۈرىگە مەنسۇپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىش مىقدارى ناھايىتى ئاز بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ياللۇغ قايتۇرۇش، زەھەرگە، زىيادە سەزگۈرلۈككە ۋە شوككا قارشى تۇرۇش قاتارلىق جەھەتلەردە ياخشى رول ئوينايدۇ. بىراق، ھورمونلارنى ئىشلەتكەندە يەنە ئاز بولمىغان ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇزاق

مۇددەت ئىشلىتىلسە دورىغا خۇمارلىق پەيدا قىلىدۇ. دورىنىڭ ئازايتىلىشى ۋە توختىتىلىشى بەك تېز بولۇپ كەتسە، كېسەللىك ئەھۋالىدا تەكرارلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ رولىنى كۈچەيتىپ، ئۇنىڭ هورمون ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق هورمون تۈرىدىكى دورىلارنى ئىچكەنگە ئوخشاش رول ئوينايدۇ، بۇنىڭدا هورمون تۈرىدىكى دورىلارنى

سول پۇت



5 ـ رەسىم. بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى ۋە ئۇۋۇلاش يۆنىلىشى.

ئىچكەندە پەيدا بولىدىغان ناچار تەسىرلەر بولمايدۇ.

بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى تاپان مەركىزىدىكى « ٨ » شەكىللىك گىرەلەشكەن جايىنىڭ بىر ئاز سىرتقى يان تەرىپىدە.(5 ـ ، 6 ـ رەسىمگە قاراڭ).

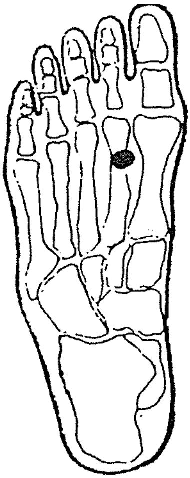
بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

يېنىك ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: (يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان يېنىك ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى كېسەلنى تەكشۈرۈشتىكى ۋە قېرىلار، باللار، ئېغىر كېسەللەر، تېنى ئاجىزلار ھەمدە تېنى يۇقىرى سەزگۈرلۈككە ئىگە بولغان كىشىلەرگە قارىتىلغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ. تۆۋەندە بىر ـ بىرلەپ ئەسكەرتىلمەيدۇ) باش بارماقنىڭ ئۇچى ئارقىلىق كۈچ ئىشلىتىلىدۇ. (7 ـ رەسىمگە قاراڭ)

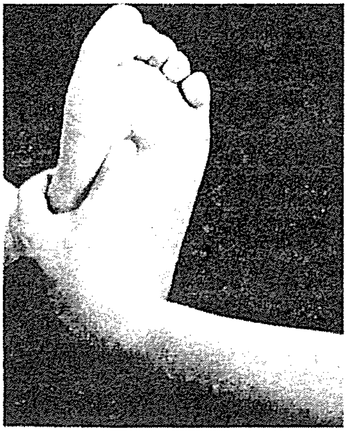
كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق بوغۇمىنىڭ ئۇچى ئارقىلىق كۈچ ئىشلىتىلىدۇ (8 ـ رەسىمگە قاراڭ). ئادەتتە نوقتىنى بېكىتىپ چوڭقۇر ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇۋۇلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاش ئۈچۈن ئۇۋۇلاشتا، ئېھتىياجىغا ئاساسەن قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.

بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى ئادەتتە ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، قىزىتما ياندۇرۇش، دەم سىقىلىشنى توختىتىش، زىيادە سەزگۈرلۈككە ۋە شوكقا قارشىلىق پەيدا قىلىش، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىش، بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ئىقتىدارى كۈچىيىپ

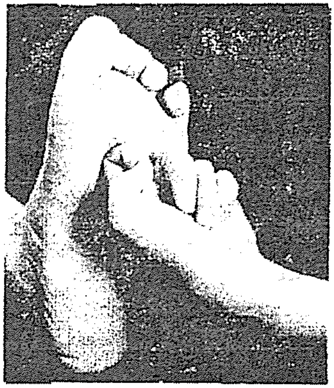


6 ـ رەسىم. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.



7 ـ رەسىم. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

كېنىش، بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلىشىش ۋە باشقا ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

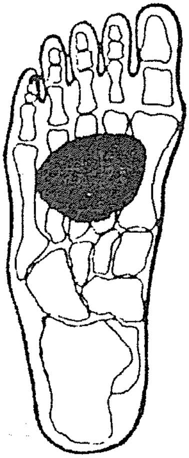


8 ـ رەسىم. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

2. قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونى

قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى ئادەم بەدىنىنىڭ قورساق بوشلۇقىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئەتراپىغا جايلاشقان بولۇپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى باشقۇرىدىغان ئەڭ چوڭ نېرۋا چىگىشىدۇر. ئۇ ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ.

قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشىنىڭ رېفلېكس رايونى ئىككى پۇت تاپىنىنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان بولۇپ، تەخمىنەن بىر يۇملاق شەكىلنىڭ دائىرىدە (5 ـ ، 9 ـ رەسىملەرگە قاراڭ).



9 ـ رەسىم. قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىش رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

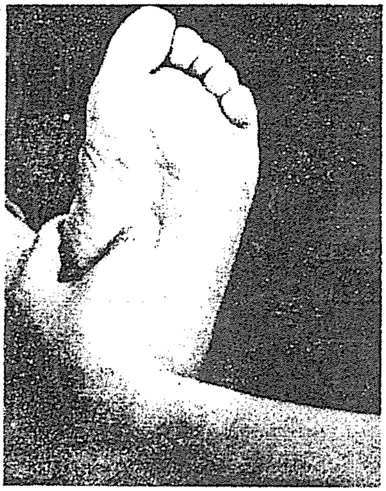
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچىنىڭ يۇمشىقى ياكى ئۇچى ئارقىلىق كۈچ ئىشلىتىلىدۇ (10 ـ رەسىمگە قاراڭ).

كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇمىنىڭ ئۇچى ئارقىلىق كۈچ بېرىلىدۇ (11 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇۋۇلاشتا ئۈچ قېتىم-

دىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاش ئۇچۇن ئۇۋۇلاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلاش قېتىم سانى كۆپەيتىلىدۇ.

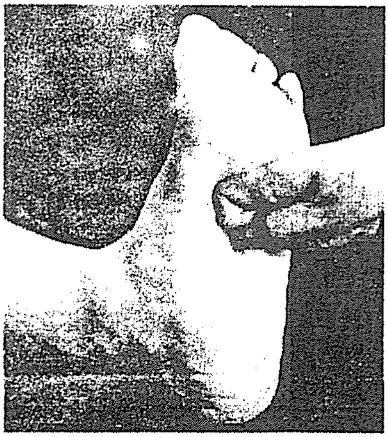
قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلسا، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسىنى تەڭشەپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى نېرۋا فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى مەسىلەن: قورساق ئېسىلىش، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان، ئۈچەي سپازمىلىنىش، ھىق تۇتۇش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بار.



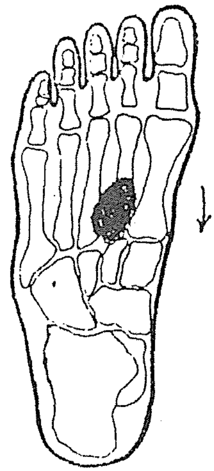
10 ـ رەسىم . قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

3. بۆرەك رېفلېكس رايونى

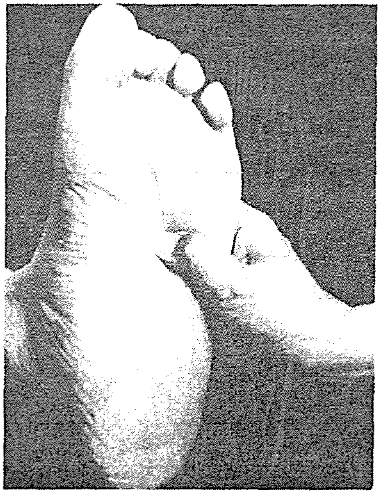
بۆرەك بەدەننىڭ مۇھىم بولغان چىقىرىش ئەزاسىدۇر. ئادەم بەدىنىدە مېتابولىزم جەريانىدا شەكىللەنگەن ماددىلار، ھەمدە ئادەم تېنىگە كىرگەن يات جىسىملارنىڭ كۆپ قىسمى بۆرەكنىڭ پارچىلاپ سۈيدۈككە ئايلاندۇرۇشى ئارقىلىق تەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ، بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش پائالىيىتى ئادەم بەدىنىدىكى ناترىي، كالىي، ھىدروگېن ئىئونى قاتارلىق مۇھىم



11 ـ رەسىم. قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).



12 ـ رەسىم. بۆرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.



13 ـ رەسىم. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

ئېلېكترولىتلارنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىنى تەڭشەپ ۋە تىزگىنلەپ، سۇ ـ تۇز مېتابولىزمى ۋە كىسلاتا ـ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى تەڭشەپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى مۇھىتىنىڭ نىسپىي مۇقىملىقىنى ساقلاپ، ئادەم بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى نورمال ئېلىپ بېرىشتا ئىنتايىن مۇھىم.

بۆرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاپان مەركىزىدىكى ئويمانلىقتا (5 ـ ، 12 ـ رەسىملەرگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماقنىڭ يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (13 ـ رەسىمگە قاراڭ). كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇمىنىڭ ئۇچى ئارقىلىق كۈچ بېرىلىدۇ. ئالدىدا چوڭقۇر ئۇۋۇلاپ قولنى كۆتۈرمەي، پۇت مەركىزىنى بويلاپ ئۆكچە تەرەپكە قاراپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇۋۇلىغاندا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن قېتىم سانى كۆپەيتىلىدۇ.

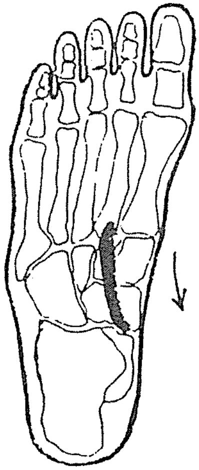
بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بۆرەك ۋە پۈتكۈل ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بۆرەكنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى ۋە ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى، شۇنداقلا سۇلۇق ئىششىق، رېماتىزم خاراكتېرلىك بوغۇم ياللۇغى، بۆرەك مەنبەلىك يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاشقا ياردىمى بولىدۇ.

14 — رەسىم. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

4. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونى

سۈيدۈك نەيچىسى بۆرەك ئاجرىتىپ چىقارغان سۈيدۈكنى دوۋساققا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان تۇرۇبا بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 25 — 30cm كېلىدۇ.

سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: بۆرەك ۋە دوۋساق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، بىر يانتۇ سىزىقنى شەكىللەندۈرگەن (5 — ، 15 — رەسىملەرگە قاراڭ).



15 — رەسىم. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش — باش بارماقنىڭ يۇمشى-

قى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرد-
لىدۇ (16 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچ-
لۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بار-
ماقنىڭ بارماق ئوتتۇرىسى بوغۇمى-
نىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ.
ئالدىدا چوڭقۇر ئۇۋۇلاپ، قولنى
كۆتۈرمەي، بۆرەك رېفلېكس رايو-
نىدىن دوۋساق رېفلېكس رايونى
تەرەپكە ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلىنىدۇ
(17 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساق-
لاش ئۈچۈن ئۇۋۇلاشتا ئۈچ قې-
تىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا
ئېھتىياجىغا ئاساسەن قېتىم سانى
كۆپەيتىلسە بولىدۇ.

سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس
رايونىنى ئۇۋۇلاشنىڭ رولى: سۈي-
دۈك يولىنىڭ ئۆزىدىكى كېسەل-
لىكلەر (ياللۇغ، تاش قاتارلىقلار)
ھەمدە ئىچكى ئاجرىتىش سىستې-
مىسىنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋا-
لاش ۋە ساقلىقنى ساقلاشقا ياردىمى
بولىدۇ.

5. دوۋساق رېفلېكس رايونى

دوۋساق قورساقنىڭ تۆۋەنكى
قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، سۈي-
دۈكنى ۋاقتىنچە ساقلايدىغان ئە-

16 ـ رەسىم. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

17 ـ رەسىم. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

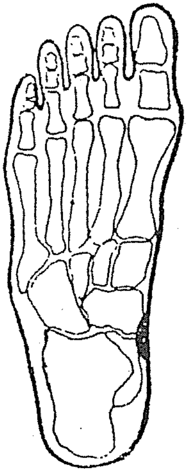
زادۇر. ئۇنىڭ سىغىمى 500 ml ـ 300 بولىدۇ.

دوۋساق رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاپىنىنىڭ ئىچكى يان تەرىپىگە، ئۆكچىنىڭ ئالدى يان تەرىپىگە جايلاشقان (5 ـ ، 18 ـ رەسىملەرگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (19 ـ رەسىمگە قاراڭ). كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق ئوتتۇرىسى بوغۇمىنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ، نوقتىنى بېكىتىپ چوڭقۇرلۇق تەرەپكە بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ، ھەمدە بېكىتىلگەن نوقتا ئەتراپى ئۇۋۇلىنىدۇ (20 ـ رەسىمگە قاراڭ).

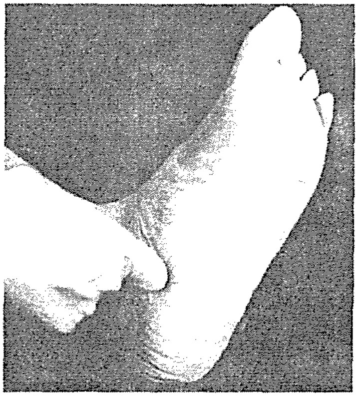
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.

رولى: دوۋساق كېسەللىكلىرى (ياللۇغ، تاش، ئۆسمە قاتارلىقلار)، ئىچكى ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى، مەزى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ ۋە ساقلىقنى ساقلايدۇ.



18 ـ رەسىم. دوۋساق رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

19 ـ رەسىم. دوۋساق رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).



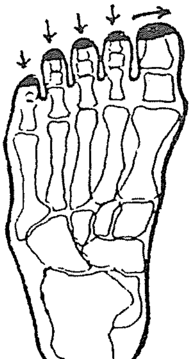
20 ـ رەسىم. دوۋساق رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۆچلۈك ئۇۋۇلاش).

يۇقىرىقىلار پۇت مەركىزىدىكى رېفلېكس رايونى، ئۇۋۇلىغاندا بۇلارنى تۇتاشتۇرۇپ ئۇۋۇلىسا، ھەمدە تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ئەسكە ئېلىنسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. يەنى:

بىر نوقتا (بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى)، بىر چوڭ دائىرە (بۆرەك ۋە قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىش رېفلېكس رايونى)، بىر سىزىق (سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونى)، بىر كىچىك دائىرە (دوۋساق رېفلېكس رايونى).

II گۇرۇپپا پۇت بارماقلىرى

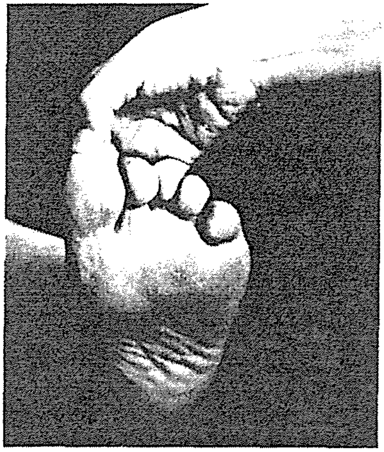
بۇ گۇرۇپپا پېشانە كاۋىكى، مېڭە ئاستى بېزى، كىچىك مېڭە، مېڭە غولى، باش (چوڭ مېڭە)، ئۈچلۈك نېرۋا، بۇرۇن، بويۇن، كۆز، قۇلاق قاتارلىق توققۇز رېفلېكس رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئادەم بەدىنى باش قىسمىدىكى ھەر قايسى ئەزالار بىلەن ماس كېلىدۇ. باش قىسمى ئادەم تېنىنىڭ نېرۋا تۈگۈنى ۋە يۈز قىسمىدىكى بەش ئەزا جايلاشقان جاي بولۇپ، ناھايىتى مۇھىم ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغىنىدەك، نېرۋىلارنىڭ كىرەلىشىپ مېڭىشى تۈپەيلىدىن، باشنىڭ سول قىسمىغا جايلاشقان ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى ئوڭ پۇتتا، ئوڭ قىسمىغا جايلاشقان



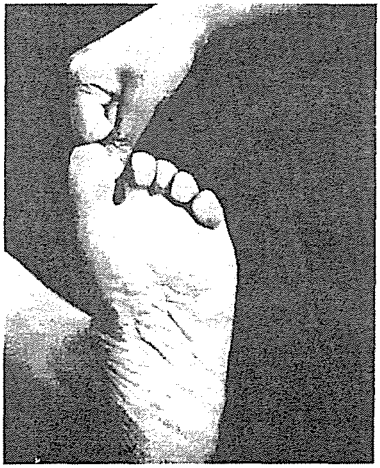
21 ـ رەسىم. پېشانە كاۋىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئەزالارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى سول پۇتتا بولىدۇ. بۇنى تۆۋەندە قايتا تەكرارلىمايمىز.

1. پېشانە كاۋىكى رېفلېكس رايونى



22 ـ رەسىم. پېشانە كاۋىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى(يېنىك ئۇۋۇلاش).



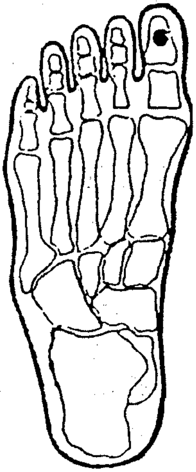
23 ـ رەسىم. پېشانە كاۋىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

پېشانە كاۋىكى بۇرۇن بوشلۇقى بىلەن ئۆزئارا تۇتاشقان ھاۋا يۇرۇشلەشتۈرۈش كاۋىكىدۇر.

پېشانە كاۋىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تېرە ئاستى تەرىپىدىكى پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچىدا (21 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (22 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق ئوتتۇرىسى بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (23 ـ رەسىمگە قاراڭ).

يۆنىلىشى: پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇچلىرىنى بويلاپ توغرىسىغا ئۇۋۇلىسا ياكى پۇت بارماقلىرىنىڭ



24 ـ رەسىم. مېڭە ئاستى بېزى (هىـ
پوفىز) رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇچى تەرىپىدىن ئۆكچە تەرىپكە قارىتىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.

رولى: باش ئاغرىقى، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، مېڭە قىسمى ۋە بۇرۇن، كۆز، قۇلاق، ئېغىز بوشلۇقى قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

2. مېڭە ئاستى بېزى (هىپوفىز) رېفلېكس رايونى

مېڭە ئاستى بېزى چوڭ مېڭىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ناھايىتى مۇھىم ئىچكى ئاجراتما بېزىدۇر. ئۇ ئۆسۈش ھورمونى، تىروتروفىن ھورمونى (قالقانبەز خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرگۈچى ھورمون)، ئادرېنوكورتىكوتروپىك ھورمون (ACTH) قاتارلىقلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، بەدەننىڭ ئۆسۈش ۋە باشقا ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ پائالىيىتىگە ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

مېڭە ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت باش بارماقلىرى يۇمشىقىنىڭ مەركىزىدە (24 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (25 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىسى بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاشتا

نوقتىنى بېكىتىپ چوڭقۇر ئۇۋۇلىنىدۇ (26 ـ رەسىمگە قاراڭ). ئەگەر كۈچ يېتەرلىك چىقمىسا، ئۇۋۇلاش تاياقچىسىنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ.

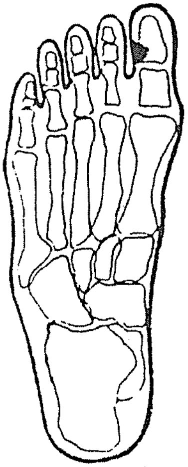
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.

رولى: مېڭە ئاستى بېزىنىڭ ئۆز ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر (پاكىنەكلىك كېسىلى، سېمىزلىك كېسىلى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىقلار)، شۇنداقلا ئىچكى ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى، بالىلار تېنىنىڭ يېتىلىشى نورمال بولماسلىق، ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەن بولۇش ۋە ھەيز كېسىلىش دەۋرى يىغىندى ئالامىتى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

25 ـ رەسىم. مېڭە ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

26 ـ رەسىم. مېڭە ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

3. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونى



27 ـ رەسىم. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

كىچىك مېڭە چوڭ مېڭىنىڭ ئاستى تەرىپىگە جايلاشقان. مېڭە غولى، ئوتتۇرا مېڭە، مېڭە تۈۋرۈكى، ئۇزۇنچاق مېڭە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇ چوڭ مېڭە بىلەن يولۇن ئوتتۇرىسىدا.

كىچىك مېڭىنىڭ ئىقتىدارى: بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، مۇسكۇللارنىڭ كېڭىيىش كۈچىنى تەڭشەش ۋە مۇسكۇللار ھەرىكىتىنى ماسلاشتۇرۇش، مېڭە غولى نېرۋا ئىمپۇلسىنى (نېرۋا دولقۇنىنى) ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرى ۋە تۆۋەنگە يەتكۈزىدىغان مۇھىم ئۆتۈش يولىدۇر. ئۇنىڭدا يۈرەك قان تومۇر تۈگۈنى، نەپەسلىنىش تۈگۈنى، ياندۇرۇش (قۇسۇش) تۈگۈنى قاتارلىق مۇھىم نېرۋا تۈگۈنلىرى بار.

28 ـ رەسىم. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇتنىڭ ئاستى تەرىپىدە، پۇت باش بارمىقى قورساق قىسىم تۆۋەن تەرىپىنىڭ 2 ـ بارماققا يېقىنلاشقان يېرىدە (27 ـ رەسىمگە قاراڭ).

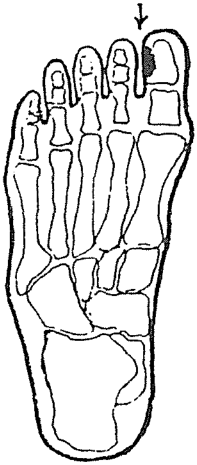
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (28 ـ رەسىمگە قاراڭ). كۈچلۈك ئۇۋۇلا-

ش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ
بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى
بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاشتا
نوقتىنى بېكىتىپ چوڭقۇر ئۇۋۇ-
لىنىدۇ (29 ـ رەسىمگە قاراڭ). ئە-
گەر كۈچ يېتىشمىسە، ئۇۋۇلاش تا-
يىقىنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرى-
لىدۇ.

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساق-
لاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىم-
غىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەك-
لەنمەيدۇ.

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى
رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشنىڭ
رولى: كىچىك مېڭىنىڭ يىگىلەپ
كېتىشى، كىچىك مېڭە ياكى مېڭە
غولى ئىقتىدارىنىڭ نورمالسىزلىقى
تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كې-
سەللىكلەر، مۇسكۇل، پەي، بوغۇم
كېسەللىكلىرى، تەڭپۇڭلاشتۇرغۇ-
چى ئەزالار كېسەللىكلىرى، ھەرد-
كەت تەكشىلىكىنىڭ بۇزۇلۇشى،
قان بېسىمىنىڭ نورمالسىزلىقى
قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى
ساقلاش.

29 ـ رەسىم. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە
غولى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش
ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).



30 ـ رەسىم. ئۈچلۈك نېرۋا رېف-
لېكس رايونىنىڭ ئورنى.

4. ئۈچلۈك نېرۋا رېفلېكس را-يونى

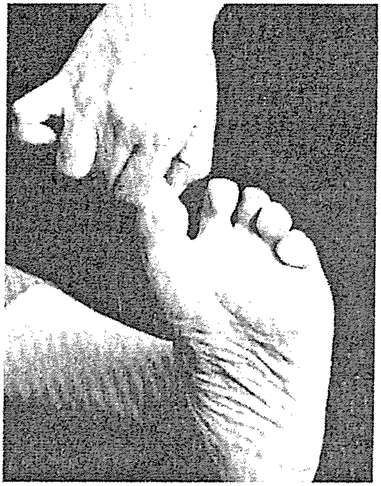
ئۈچلۈك نېرۋا باشنىڭ ئىك-
كى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ،
كۆز نېرۋىسى، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ

يۇقىرىقى قىسمى نېرۋىسى، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى نېرۋىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇ كۆز، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ يۇقىرى قىسمى، تۆۋەن قىسمى، ئېغىز بوشلۇقى ھەر قايسى ئەزالىرى، ھەمدە يۈز قىسمى تېرە ـ مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى ۋە سېزىمىنى ئىدارە قىلىدۇ.

ئۈچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت باش بارماقلىرىنىڭ 2 ـ بارماققا يېقىن تەرىپىدە (30 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (31 ـ رەسىمگە قاراڭ).

كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماقنىڭ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. پۇت باش بارمىقىنىڭ ئۇچى تەرىپىدىن بارماق يىلتىزى تەرىپىگە قارىتىپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (32 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.



31 ـ رەسىم. ئۈچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش (يېنىك ئۇۋۇلاش).

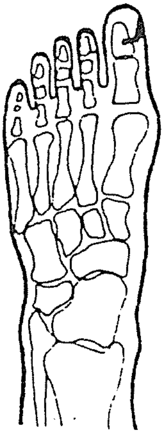
32 ـ رەسىم. ئۈچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

ئۇچلۇك نېرۋا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشنىڭ رولى: باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش، ئۇچلۇك نېرۋا ئاغرىش، يۈز قىسمى نېرۋىلىرى پالەچلىنىش ياكى تارتىشىپ قېلىش، گۆرەن بەز يالـلـۇغى ۋە باش ـ يۈز قىسمىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

5. بۇرۇن رېفلېكس رايونى

بۇرۇن رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت باش بارماقلىرىنىڭ ئىچكى يان تەرىپىدىن باش بارماق تىرناقلىرىنىڭ يىلتىزىغىچە سوزۇلىدۇ (33 ـ رەسىمگە قاراڭ). ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (34 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (35 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساق-

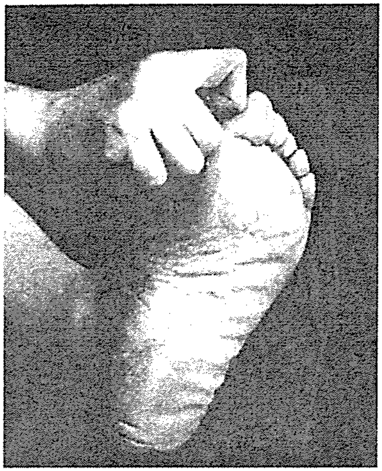


33 ـ رەسىم. بۇرۇن رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

34 ـ رەسىم. بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

لاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىم-
غىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەك-
لەنمەيدۇ.

رولى: بۇرۇن قىسمىنىڭ ھەر
خىل كېسەللىكلىرى ۋە يۇقىرى
نەپەس يولىنىڭ يۇقۇملىنىشىنى
داۋالاش ۋە ساقلىنىشنى ساقلاش.

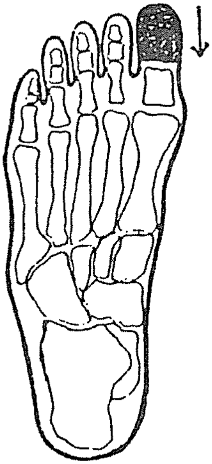


35 ـ رەسىم. بۇرۇن رېفلېكس رايونى-
نى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى(كۆچلۈك ئۇۋۇ-
لاش).

6. باش (چوڭ مېڭە) رېفلېكس رايونى

چوڭ مېڭە ئىنتايىن مۇھىم
ئەزا بولۇپ، ئۇ باش بوشلۇقى ئوت-
تۇرىسىغا جايلاشقان. ئۇ سېزىم
تەھلىل ئىقتىدارى، بەدەن ھەرى-
كىتىنى ۋەئىچكى ئەزالار ھەرىكى-
تىنى تەڭشەش ئىقتىدارىغا، شۇن-
داقلا سۆزلەش، ئۆگىنىش، ئەستە
تۇتۇش ۋە تەپەككۇر قىلىش قاتار-
لىق يۇقىرى ئىقتىدارغا ئىگە.

باش (چوڭ مېڭە) رېفلېكس
رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت باش
بارماقلىرىنىڭ يۇمشىقىنىڭ ھەم-
مىسى (36 ـ رەسىمگە قاراڭ).



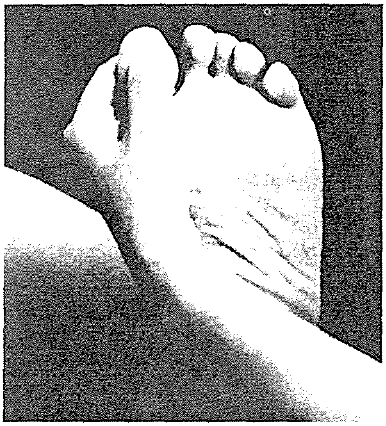
36 ـ رەسىم. باش قىسمى (چوڭ مېڭە)
رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى .

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك

ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (37 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. پۇت بارماق ئۇچىدىن بارماق يىلتىزى تەرىپىگە قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (38 ـ رەسىمگە قاراڭ).

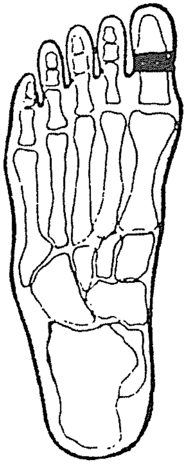
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.

رولى: مېڭە قاناش، مېڭە قان نۆكچىسى ۋە ئۇنىڭ ئاسارىتى، مېڭە سىلكىنىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئەس ـ هوشىنى يوقىتىش، چوڭ مېڭە يىگىلەش ۋە چوڭ مېڭە ئىقتىدارى نورمالسىزلىنىشتىن بولغان هەر خىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: مېڭە مەنبەلىك پالەچلىنىش، پاركىنسون كېسىلى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

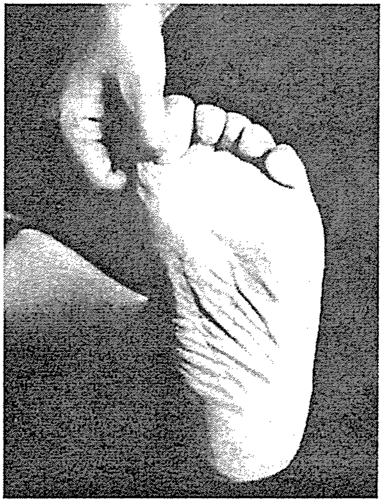


37 ـ رەسىم. باش قىسمى(چوڭ مېڭە) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

38 ـ رەسىم. باش قىسمى (چوڭ مېڭە) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).



39 ـ رەسىم. بويۇن رېفلېكس را-
يونىنىڭ ئورنى.



40 ـ رەسىم. بويۇن رېفلېكس رايونى-
نى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

7. بويۇن رېفلېكس رايونى

بويۇن رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت باش بارماقلىرىنىڭ يىلتىز قىسمىدىكى توغرا سىزىقچىدا (39 ـ رەسىمگە قاراڭ).

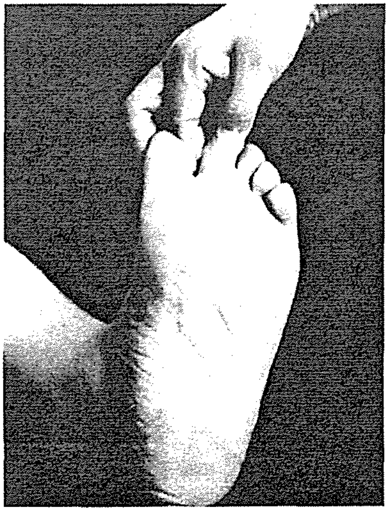
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشىمىغان دەرىجىدە يېنىك ۋە كۈچلۈك ئۇۋۇلىنىدۇ). پۇت باش بارماقلىرىنىڭ يىلتىزىنى بويلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ (40 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.

رولى: بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى، بويۇن قىسمىنىڭ يۇمشاق توقۇلمىلىرى زەخىملىنىش قاتارلىق بويۇن قىسمى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

8. كۆز رېفلېكس رايونى

41 ـ رەسىم. كۆز رېفلېكس رايونى-نىڭ ئورنى.



42 ـ رەسىم. كۆز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

كۆز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇتنىڭ 2 ـ ، 3 ـ بارماقلىرىدا (41 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بار-ماقنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرد-لىدۇ، پۇت باش بارماق ئۇچى تە-رىپىدىن يىلتىزى تەرىپىگە قارد-تىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئاۋۋال بارماقنىڭ ئاستى تەرىپى، كېيىن ئىككى تە-رىپى، ئۇنىڭدىن كېيىن باش بار-ماقنىڭ ئۇچى ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، 2 ـ ، 3 ـ بار-ماق ئاستى يىلتىز قىسمىنىڭ ئىچكى يان تەرىپى ۋە تاشقى يان تەرىپى ئايرىم ـ ئايرىم نوقتا بەل-گىلەپ چوڭقۇر ئۇۋۇلىنىدۇ (يۇ-قىرىقى ئۇۋۇلاشلار ئۇۋۇلاش ئېھ-تىياجىغا ئاساسەن يېنىك ياكى كۈچلۈك ئۇۋۇلىنىدۇ). (42 ـ ، 43 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساق-

لاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمـ
غىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكـ
لەنمەيدۇ.
رولى: كۆز قىسمىنىڭ ھەر
خىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە
ساقلىنىشنى ساقلاش.

43 ــ رەسىم. كۆز رېفلېكس رايونىنى
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

9. قۇلاق رېفلېكس رايونى

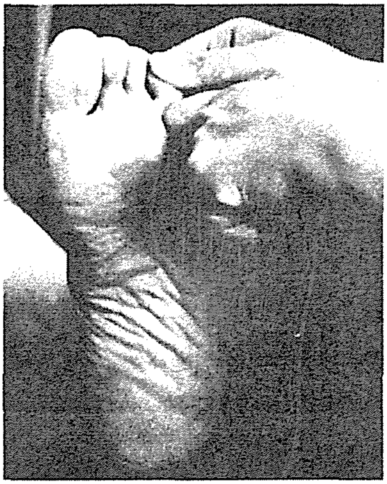
قۇلاق رېفلېكس رايونىنىڭ
ئورنى: ئىككى پۇتنىڭ 4 ــ ، 5 ــ
بارماقلىرىدا (44 ــ رەسىمگە قاـ
راڭ).

44 ــ رەسىم. قۇلاق رېفلېكس راـ
يونىنىڭ ئورنى

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارـ
ماقنىڭ ئۈچى بىلەن كۈچ بېرىـ
لىدۇ. پۇت بارمىقىنىڭ ئۈچىدىن
يىلتىزى تەرىپىگە قارىتىپ ئۇۋۇـ
لىنىدۇ. ئاۋۋال بارماق ئاستى، ئانـ
دىن بارماقنىڭ ئىككى يان تەرـ
پى، ئۇنىڭدىن كېيىن باش بارماق
ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتـ
تۇرا بوغۇم ئۈچى بىلەن كۈچ بېـ
رىپ، 4 ــ ، 5 ــ بارماقنىڭ بارماق
ئاستى يىلتىز قىسمىنىڭ ئىچكى
يان تەرىپى ۋە تاشقى يان تەرىپىـ
دىن ئايرىم ــ ئايرىم نوقتا بەلگىـ
لەپ چوڭقۇر ئۇۋۇلىنىدۇ. يۇقىرىـ
قىلارنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئېھتىياجىغا

ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە يېنىك ياكى كۈچلۈك ئۆۋۈلىدۇ.
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.
يۇقىرىقىلار پۇت بارماقلىرىدىكى توققۇز رېفلېكس رايونلىرى. ئۆۋۈلاشتا، بىرلەشتۈرۈپ ئۆۋۈلىسا ياكى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ئەستە قالدۇرۇپ ئۆۋۈلىسا بولىدۇ. يەنى:
(پۇت باش بارمىقى): بىر ئۈچ (پۇت بارماق ئۈچى، پېشانە رېفلېكس رايونى)، ئىككى نوقتا (مېڭە ئاستى بېزى رېفلېكس رايونى، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونى)، ئۈچ تەرەپ (پۇت باش بارماق يۇمشىقى چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى، ئىككى يان تەرىپى ئۈچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونى ۋە بورۇن رېفلېكس رايونى)، يېرىم چەمبەر ئايلاندۇرۇش (بويۇن رېفلېكس رايونى)؛
(پۇتنىڭ باشقا بارماقلىرى): بىر ئۈچ (بارماق ئۈچى، پېشانە رېفلېكس رايونى)، ئۈچ تەرەپ (ئاستى تەرىپى ۋە ئىككى يان تەرىپى)، ئىككى نوقتا (بارماق يىلتىزىنىڭ ئىچكى يان تەرىپى ۋە تاشقى يان تەرىپى).

45 ــ رەسىم. قۇلاق رېفلېكس رايونىنى ئۆۋۈلاش ئۇسۇلى.



46 ــ رەسىم. قۇلاق رېفلېكس رايونىنى ئۆۋۈلاش ئۇسۇلى .

تۆتىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى (2)

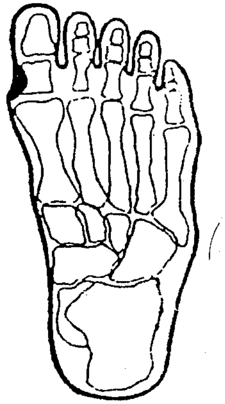
III گۇرۇپپا سول پۇت تاپىنىنىڭ ئالدىنقى يېرىمى

بۇ گۇرۇپپا قالقان يان بەز، قالقانبەز، قىيپاش چاسا مۇسكۇل، ئۆپكە، كانايچە، يۈرەك قاتارلىق بەش رېفلېكس رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاساسەن ئادەم تېنىنىڭ سول تەرەپ كۆكرەك ۋە ئارقا تەرىپى بىلەن ماس كېلىدۇ.

1. قالقان يان بەز رېفلېكس رايونى

قالقان يان بەز قالقانبەزنىڭ كەينى تەرىپىگە جايلاشقان. ئادەتتە يۇقىرى ـ تۆۋەن ئىككى جۈپ بولۇپ، ھەر بىرىنىڭ ئېغىرلىقى تەخمىنەن 0.05 ~ 0.3g كېلىدۇ.

قالقان يان بەز بىر خىل ئىچكى ئاجراتما بەز بولۇپ، ئۇ ئاجرىتىپ چىقارغان ھورمونلارنىڭ بەدەندىكى كالتسىي، فوسفورنى تەڭشەش رولى بار. ئەگەر قالقان يان بەز ئېلىۋېتىلسە، قاندىكى كالتسىي مىقدارى تۆۋەنلەپ، قول ـ پۇت تارتىشىپ قېلىپ، ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.



47 ـ رەسىم. قالقان يان بەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

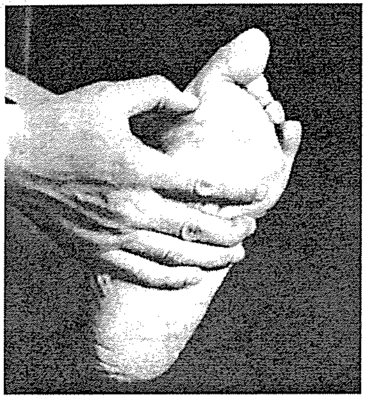
قالقان يان بەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاپىنىنىڭ ئىچكى يان تەرىپىدىكى پۇت

باش بارمىقى يىلتىزىنىڭ كەينى
تەرىپىدە (47 ـ رەسىمگە قاراڭ).

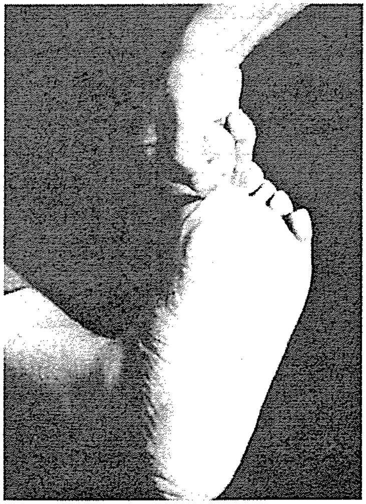
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇ-
ۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن
كۆچ بېرىلىدۇ (48 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛
كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ،
ئوتتۇرا بارماقلارنى ئامبۇر شەكلىدە
ئېگىپ ئۇۋۇلاتقۇچىنىڭ پۇت بارمى-
قىنى قىسىپ، كۆرسەتكۈچ بارماق-
نىڭ يان تەرىپى بىلەن رېفلېكس
رايونىغا كۈچ بېرىلىدۇ. زۆرۈر تې-
پىلغاندا باش بارماق بىلەن كۆرسەت-
كۈچ بارماقنى بېسىپ كۈچ بېرىش
كۈچەيتىلىدۇ (49 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساق-
لاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغى-
چە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن
ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: قالقان يان بەز ئىقتىدا-
رىنىڭ تۆۋەنلىشىدىن كېلىپ چىق-
قان كالتسىي كەم بولۇش كېسەللىك
ئالامەتلىرى مەسىلەن: پەي ـ مۇس-
كۇللار تېلىپ ئاغرىش، پەي تارتى-
شىپ قېلىش، قول ـ پۇتلار پالەچلى-
نىش ياكى سىپازمىلىنىش، تىرناقلار
چۈرۈكلىشىش، سۆڭەك شالاڭلى-
شىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىق-
لارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش،
ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش
ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش، تۇتقاقلىق
كېسىلى تۇتقاندا جىددىي قۇتقۇزۇش

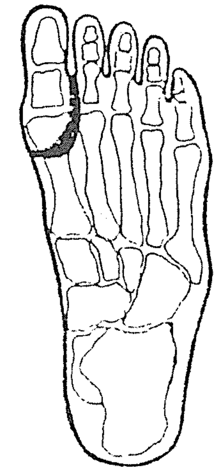


48 ـ رەسىم. قالقان يان بەز رېفلېكس
رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك
ئۇۋۇلاش).



49 ـ رەسىم. قالقان يان بەز رېفلېكس
رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك
ئۇۋۇلاش).

قاتارلىقلار (بۇنداق ۋاقىتتا كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كۈچلۈك غىدىقلىنىدۇ).



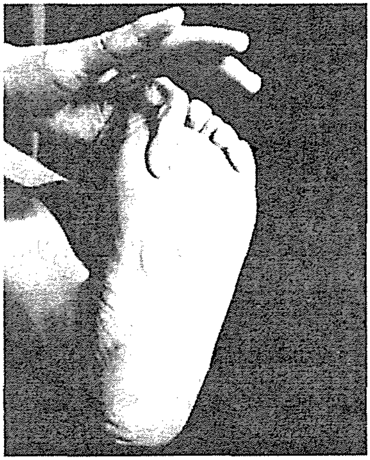
50 ـ رەسىم. قالقانبەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى .

2. قالقانبەز رېفلېكس رايونى

قالقانبەز بويۇننىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان، ئىككى يان ياپراق ۋە بىر قالقانبەز بوغۇزىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئېغىرلىقى تەخمىنەن 40g ~ 20 كېلىدۇ. سېرىق ئەت ئارقىلىق كېكىردەك يۇمشاق سۆڭىكى ئۈستىگە ئورۇنلاشقان.

قالقانبەز مۇھىم ئىچكى ئاجراتما بەزدۇر. ئۇ ئۆزىدە يودنى ساقلايدۇ، ھەمدە قالقانبەز ھورمونى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ مۇھىم رولى ـ بەدەننىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەننىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىنى، بولۇپمۇ بەدەن سۆڭەك ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشىنى قامدايدۇ.

قالقانبەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاپىنىنىڭ ئاستى تەرىپى، پۇت 1 ـ ، 2 ـ بارماقلىرى ئارلىقىدىكى يوچۇقتىن ئارقا تەرەپكە سوزۇلۇپ، ئاندىن ئىچكى يان تەرەپكە قايرىلىپ ياي شەكلىدە 1 ـ تاپان سۆڭەكلىرىنىڭ كىچىك بېشىنى ئوراپ تورىدۇ (50 ـ رەسىمگە قاراڭ).



51 ـ رەسىم. قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ يان تەرىپى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (51 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلا-

ش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇمى ئۈچى بىلەن كۈچ بىرىلىدۇ، رېفلېكس رايونىنى بويلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ (52 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

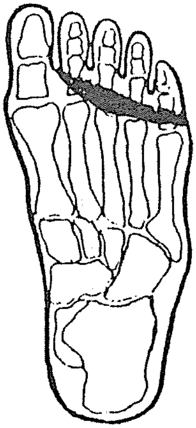
رولى: قالقانبەز رولىنىڭ كۈچەيتىلىشى ياكى تۆۋەنلەپ كېتىشى، قالقانبەز ياللۇغى، قالقانبەز ئىششىقى، ھەمدە سېمىزلىك كېسىلى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

52 ـ رەسىم. قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش) .

3. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونى

قىيپاش چاسا مۇسكۇل گەجگە قىسمى ۋە مۈرە قىسمىغا جايلاشقان، سول ـ ئوڭ ئىككى مۇسكۇل بىرلىشىپ بىر قىيپاش چاسا شەكىلنى ھاسىل قىلغان بولغاچقا، «قىيپاش چاسا مۇسكۇل» دەپ ئاتىلىدۇ.

قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇتنىڭ ئاستى يۈزى، 2 ـ ، 3 ـ ، 4 ـ ، 5 ـ بارماقلارنىڭ كەينى تەردىپىدە بولۇپ، بىر توغرا بەلباغنى ھاسىل قىلغان (53 ـ رەسىمگە قاراڭ).

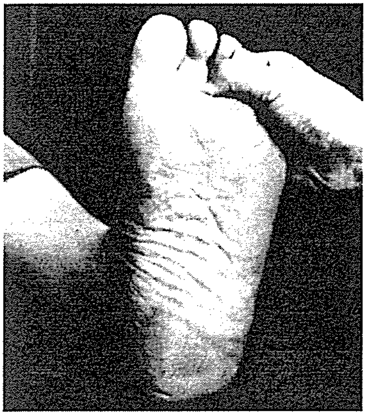


53 ـ رەسىم. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى .

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇ-ۋۇلاش ـ باش بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (54 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش: كۆرسەتكۈچ بار-ماقنىڭ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايو-نىنى بويلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ (55 ـ رە-سىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساق-لاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغى-چە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ.

رولى: بويۇن ۋە مۈرە قىسمى-نىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى، بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى ماغدۇرسىزلىنىش، ئېچىشىپ ئاغرىش ۋە پالەچلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



54 ـ رەسىم. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

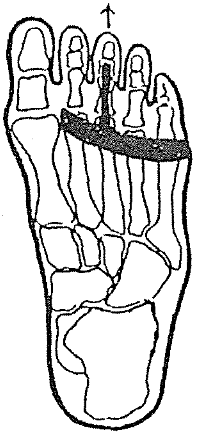
55 ـ رەسىم. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇ-لى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

4. ئۆپكە ۋە كاناىچە رېفلېكس رايونى

ئۆپكە مۇھىم نەپەسلىنىش ئە-زاسى. ئۇ بەدەننىڭ مېتابولىزمنى ۋە نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەت-لىرىنى قامداش ئۈچۈن، سىرتتىن ئۆزلۈكسىز ئوكسىگېن قوبۇل قى-لىپ، كاربون تۆت ئوكسىدنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تۇرىدۇ، ھاۋا ئال-مىشىدىغان مۇھىم سورۇن. كا-

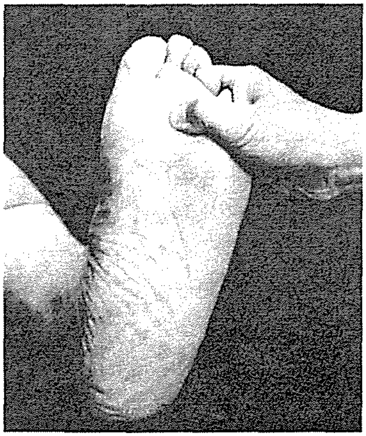
ناي ــ ھاۋا كىرىپ چىقىدىغان يول. كانايچىلار ئۆپكىدە نۇرغۇن تارماقلارغا بۆلۈنۈپ، بۆلۈنگەنسېرى تېخىمۇ ئىنچىكىلىشىپ كانايچە دەرىخىنى ھاسىل قىلىدۇ.

ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇتنىڭ ئاستى، قىيپاش چاسا مۇسكۇلىنىڭ رېفلېكس رايونى كەينىدىكى بىر توغرا بەلباغسىمان دائىردە، ئۇ توغرا بەلباغنىڭ ئوتتۇرىسىدىن پۇتنىڭ 3 ــ بارمىقىغىچە سوزۇلۇپ، بىر تىك شەكىلنى ئالغان دائىرىنى شەكىللەندۈرگەن. كانايچە ياللۇغ كېسەللىكلىرى، زىققە (نەپەس قىيىنلىشىش)، ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلاردا مۇشۇ جايلاردا مۇسبەت بەدەن بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ (56 ــ رەسىمگە قاراڭ).



56 ــ رەسىم. ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. (57 ــ رەسىمگە قاراڭ). رېفلېكس رايونىدا تىك ياكى توغرىسىغا ئۇۋۇلىنىدۇ (58 ــ رەسىمگە قاراڭ).



57 ــ رەسىم. ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىم-

غىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

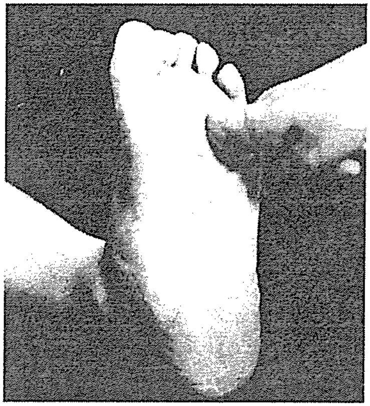
رولى: ئۆپكە ۋە كانايچە كې-سەللىكلىرى مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇ-غى، كانايچە ياللۇغى، زىققە، ئۆپكە يەل ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ياكى ساقلىقنى ساقلاش.

5. يۈرەك رېفلېكس رايونى

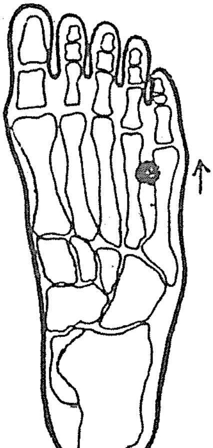
يۈرەك مۇھىم قان ئايلاندۇرۇش ئەزاسىدۇر. ئۇ ئۈزۈلدۈرمەي تەرتىپ-لىك سوقۇپ، قاننى نورمال ئايلاندۇ-رىدۇ.

يۈرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: سول پۇتنىڭ تېگىدە، يەنى پۇتنىڭ 4 ــ ، 5 ــ بارماقلىرى ئارد-سىدىكى تىك سوزۇلغان سىزىق بى-لەن 5 ــ بارماق تاپان سۆڭىكى كى-چىك بېشى تەكشىلىك سىزىقى كېسىشكەن جايدا (59 ــ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇ-ۋۇلاش ــ باش بارماق يۇمشىقى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (60 ــ رەسىمگە قاراڭ)؛ ئوتتۇرا دەرىجىدە ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بې-رىلىدۇ. ئاۋۋال يېنىك ئۇۋۇلاپ ئاندىن

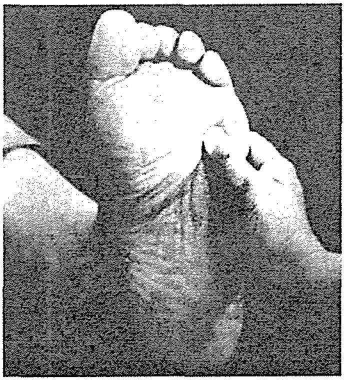


58 ــ رەسىم. ئۆپكە ۋە كانايچە رېف-لېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).



59 ــ رەسىم. يۈرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

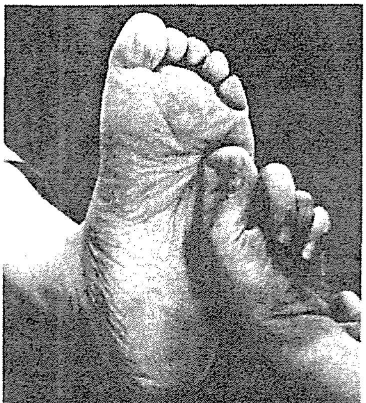
كۆچلۈك ئۇۋۇلاش، كېسەلنىڭ چىداشلىق بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ تەدرىجىي كۆچەيتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. يۈرەك رېفلېكس رايونى بار ئورۇندا قېلىنراق تېرە ياغ قاتلىمى بولغاچقا، بارماق كۆچىنىڭ تېرە ئاستىغا تەسىر قىلىشى ئۈچۈن، كۆچ بېرىشتە پۇت مەركىزىدىن پۇت بارماقلىرى تەرىپىگە قارىتىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئاندىن يۈرەك رېفلېكس رايونىدىكى مۇسبەت بەلگىلەرنى بايقىغىلى ۋە قاراتمىلىقى بولغان هالدا ئۇۋۇلاپ، كېسەلنى دەل جايىدا داۋالىغىلى ۋە ساقلىقنى ساقلىغىلى بولىدۇ (61 ـ رەسىمگە قاراڭ).



60 ـ رەسىم. يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

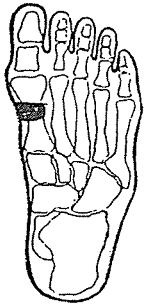
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: يۈرەك ۋە قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى مەسىلەن: يۈرەك رىتىمى تەكشى بولماسلىق، يۈرەك رايونى ئاغرىش، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، قاندىكى ماي تەركىبى يۇقىرى بولۇش، قان تومۇر قېتىش ، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



61 ـ رەسىم. يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۆچلۈك ئۇۋۇلاش).

يۇقىرىقى بەش رېفلېكس رايونىنى ئەگەر بىرلەشتۈرۈپ ئۇۋۇلى-



ساق، تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ئەستە تۇتساق بولىدۇ يەنى: بىر نوقتا (قالقان ياكى بەز رېفلېكس رايونى)، بىر ھالقا (قالقانبەز رېفلېكس رايو-نى)، ئىككى توغرا بىر تىك (قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونى، ئۆپكە ۋە كاناىچە رېفلېكس رايونى) يۈرەك سول تەرەپ چوڭقۇر يېرىدە.

IV گۇرۇپپا سول پۇت تاپان ئوتتۇرىسى

بۇ گۇرۇپپا ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى، 12 بارماق ئۈچەي، كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي، ئىنچىك ئۈچەي، مەقئەت، تال قاتارلىق توققۇز رېفلېكس رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، ئاساسىي جەھەتتىن قورساقنىڭ سول تەرىپىگە ماس كېلىدۇ.

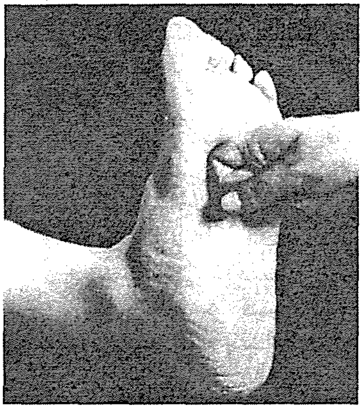
62 ـ رەسىم. ئاشقازان رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

63 ـ رەسىم. ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

1. ئاشقازان رېفلېكس رايونى

ئاشقازان مۇھىم ھەزىم قىلىش ئەزاسى بولۇپ، يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلىش، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىش، يېمەكلىكلەرنى دەسلەپكى قەدەملىك ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە.

ئاشقازان رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئاستى ئىچكى يان تەرەپ 1 ـ تاپان سۆڭەك كىچىك بېشىنىڭ كەينى تەرىپىدە (62 ـ رەسىمگە قاراڭ).



64 ـ رەسىم. ئاشقازان رېفلېكس رايو-
نىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك
ئۇۋۇلاش).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇ-
لاش ـ باش بارماق يۇمشىقى ياكى
ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (63 ـ
رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش:
كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق ئوتتۇرا
بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ
(64 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى : ساقلىقنى ساق-
لاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن
ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: ئاشقازان ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى مەسىلەن: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كېتىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئۇچەي ياللۇغى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

2. ئاشقازان ئاستى بېزى رېفلېكس رايونى

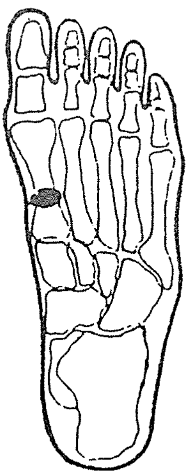
ئاشقازان ئاستى بېزى ئاشقازاننىڭ ئارقا تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، تار ئۇزۇنچاق كېلىدۇ. ئېغىرلىقى تەخمىنەن g 70 كېلىدۇ. ئۇ ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، يېمەكلىكلەر، بولۇپمۇ ئاقسىل ۋە مايىنى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئۇ يەنە ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ شېكەر، ئاقسىل ۋە ماي مېتابولىزمىدا مۇھىم تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تا-
پىنىنىڭ ئاستى تەرەپ ياندا، ئاشقازان رېفلېكس رايونىنىڭ كەينى تەرد-

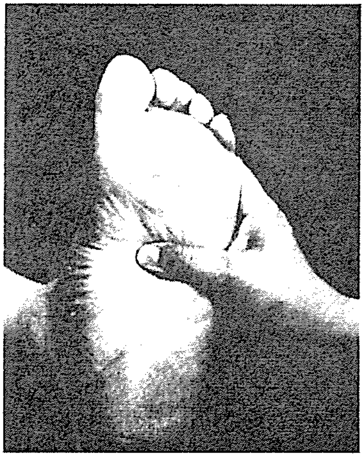
پىدە (65 ــ رەسىمگە قاراڭ).
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇ-
لاش ــ باش بارماقنىڭ بارماق يۇمشى-
قى ياكى بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ
بېرىلىدۇ (66 ــ رەسىمگە قاراڭ)؛
كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ــ كۆرسەتكۈچ بار-
ماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن
كۈچ بېرىلىدۇ (67 ــ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا
ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، دا-
ۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇل-
نىدۇ.

رولى: ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ
ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر (ئاشقازان
ئاستى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلار) ۋە
ئاشقازان ئاستى بېزى ئىقتىدارىنىڭ
ياخشى بولماسلىقى كەلتۈرۈپ چىقار-
غان كېسەللىكلەر مەسىلەن: دىئابېت،
ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق-
لارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



65 ــ رەسىم. ئاشقازان ئاستى بېزى
رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.



66 ــ رەسىم. ئاشقازان ئاستى بېزى
رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش
ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

67 ــ رەسىم. ئاشقازان ئاستى بېزى رېف-
لېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى
(كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

3. 12 بارماق ئۈچەي رېفلېكس را- يونى

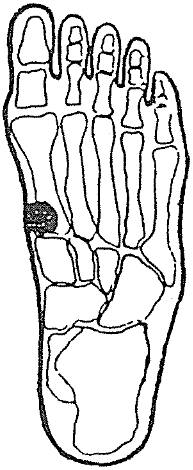
12 بارماق ئۈچەي ئىنچىك ئۈ- چەينىڭ باشلىنىش قىسمى بولۇپ، يۇقىرى تەرىپى ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزى بىلەن تۇتىشىدۇ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن30 cm ~ 25 كېلىدۇ. C شە- كىلدە ئاشقازان ئاستى بېزىنى ئوراپ تۇرىدۇ.

12 بارماق ئۈچەي رېفلېكس را- يونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاپىنى ئاستى يان تەرىپىدە، ئاشقازان ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنىڭ كەينى تەرىپىدە (68 ـ رەسىمگە قاراڭ).

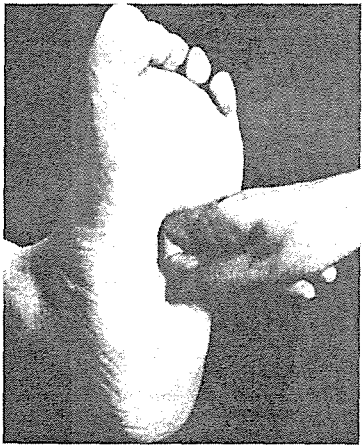
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇ- لاش ـ باش بارماق يۇمشىقى ياكى باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرى- لىدۇ (69 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچىدا كۈچ بېرىلىدۇ (70 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، دا- ۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇل- نىدۇ.

رولى: ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈ-

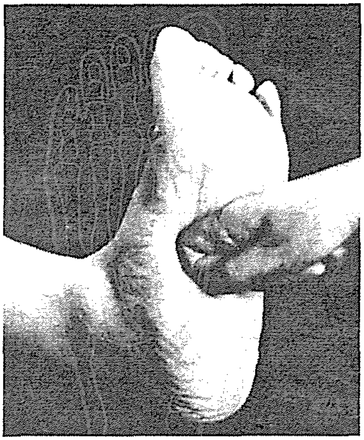


68 ـ رەسىم. 12 بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.



69 ـ رەسىم. 12 بارماق ئۈچەي رېف- لېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

چەي كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: قورساق ئېسىلىش، قورساق ئاغرىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، يېمەكلىك بىلەن زەھەرلىنىش، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

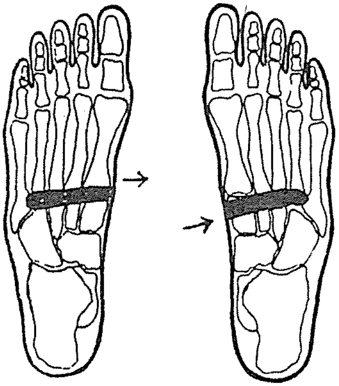


70 ـ رەسىم. 12 بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش) .

4. كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى

كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي قورساق قىسمىغا جايلاشقان، ئۇ قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قىسمىدا باشلىنىپ، بېشى يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ، ھەمدە قورساق قىسمىنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتۈپ قورساقنىڭ سول تەرەپ يۇقىرى قىسمىدا تالغا يېقىن جايدا تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەيگە تۇتىشىدۇ. كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي چوڭ ئۈچەينىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ رولى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، كېرەكسىز نەرسىلەرنى يۆتكەپ بېرىش.

كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاپان يۈزى ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان، تاپاننى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتۈپ بىر توغرا بەلباغنى ھاسىل قىلغان (71 ـ رەسىمگە قاراڭ).

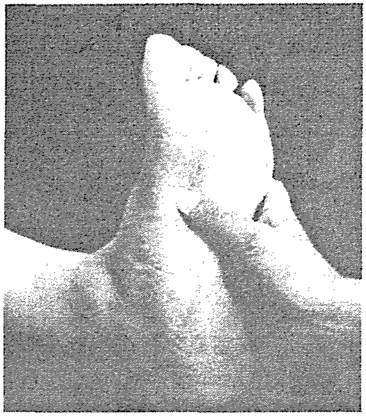


71 ـ رەسىم. كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇ-
لاش ـ باش بارماقنىڭ يۇمشىقى ياكى
ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (72 ـ رە-
سىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ
كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئوتتۇرىسى
بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ
(73 ـ رەسىمگە قاراڭ). سول پۇتنى
پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپىدىن تاشقى
يان تەرىپىگە قارىتىپ، ئوڭ پۇتنى
پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىن ئىچكى
يان تەرىپىگە قارىتىپ رېفلېكس را-
يونىنى بويلاپ ئۇۋۇلاش لازىم.

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا
ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، دا-
ۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلى-
نىدۇ.

رولى: هەزىم قىلىش سىستېمى-
سىنىڭ كېسەللىكلىرى مەسىلەن:
قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، ئۈ-
چەي ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە
ساقلىقنى ساقلاش.



72 ـ رەسىم. كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش) .

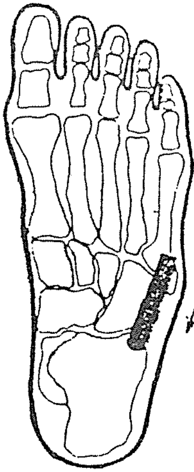
73 ـ رەسىم. كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

5. تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى

تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي
قورساقنىڭ سول تەرەپ يۇقىرى
قىسمىدىن باشلىنىپ، كۆندىلەڭ
بوغماق ئۈچەي بىلەن تۇتىشىپ،
قورساقنىڭ سول يان تەرىپىدىن تۆ-

ۋەنلەپ، سول تەرەپ قورساق ئاستى «S» شەكىللىك بوغماق ئۇچەي بىلەن تۇتىشىدۇ. تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي چوڭ ئۇچەينىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ رولى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، كېرەكسىز ماددىلارنى يۆتكەپ بېرىش.

تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: سول پۇت تاپان يۈزىنىڭ سىرتقى يان تەرىپىگە جايلاشقان. يۇقىرىدىن كۆزدىلەك بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىغا تۇتىشىپ، پۇت تاشقى يان تەرەپ بىلەن پاراللېللىشىپ تىك شەكىلدە ئالدى تەرىپىدە توختايدۇ (74 ــ رەسىمگە قاراڭ).



74 ــ رەسىم. تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ــ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ تەرەپ يۆنىلىشىگە قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

ئۇۋۇلاش قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ (75 ــ رەسىمگە قاراڭ).

75 ــ رەسىم. تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

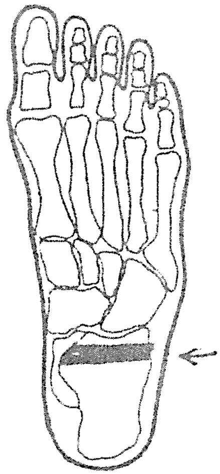
رولى: ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى مەسىلەن:

قورساق ئاغرىش، ئىچى سىرۇش، ئۈ-
چەي ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە
ساقلىقنى ساقلاش.

6. «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونى

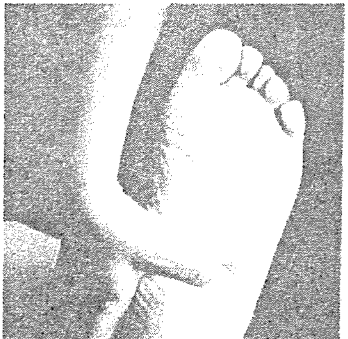
«S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي قورساقنىڭ سول تەرەپ تۆۋەنكى قىسمىغا جايلاشقان. ئۇ «S» شەكىلدە ئېگىلىپ يۇقىرى تەرىپى تۆۋەنلىگۈ-چى بوغماق ئۈچەي بىلەن، تۆۋەن تە-رىپى تۈز ئۈچەي بىلەن تۇتىشىدۇ. تۈز ئۈچەي قورساقنىڭ سول تەرەپ تۆۋەنكى بوشلۇقىغا جايلاشقان. ئۇ-زۇنلۇقى $15cm \sim 12$ كېلىدۇ. يۇقىرى تەرىپى «S» شەكىللىك بوغماق ئۈ-چەي بىلەن، تۆۋەن تەرىپى مەقئەت بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ رولى چوڭ تەرەتنى يۆتكەپ چىقىرىپ تاشلاش.

«S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: سول پۇت ئاستى تەرەپ ئۆكچە ئالدىدا بىر توغرا بەلباغنى ھاسىل قىلغان (76 ـ رەسىمگە قاراڭ).



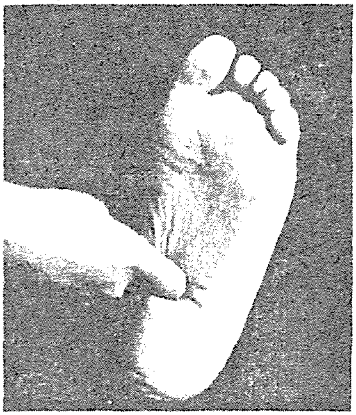
76 ـ رەسىم. «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇ-لاش ـ باش بارماق ئۈچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (77 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛



77 ـ رەسىم. «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

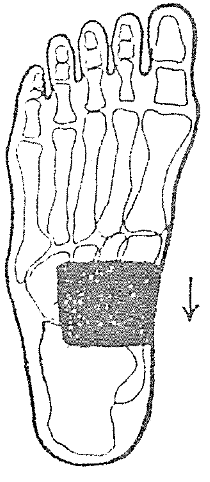
كۆچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بار-
ماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ
بېرىلىدۇ. پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپى-
دىن ئىچكى يان تەرىپىگە قارىتىپ
ئۇۋۇلىنىدۇ (78 ـ رەسىمگە قاراڭ).
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا
ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، دا-
ۋالاشتا قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.
رولى: «S» شەكىللىك بوغماق
ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي كېسەللىكلىرى
مەسىلەن: ياللۇغلىنىش، قەۋزىيەت
بولۇپ قېلىش، مۇنچاق گۆش ئۆسۈپ
قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساق-
لىقنى ساقلاش.



78 ـ رەسىم. «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس را-يونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

7. ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونى

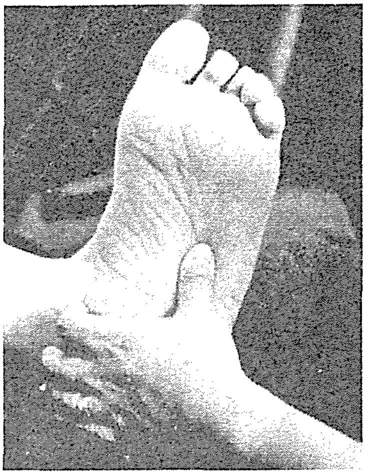
ئىنچىك ئۈچەي قورساق بوش-
لۇقىغا جايلاشقان. يۇقىرىسى ئاشقا-
زاننىڭ چىقىش ئېغىزىدىن باشلى-
نىپ، تۆۋەن تەرىپى چوڭ ئۈچەي بى-
لەن تۇتىشىدۇ. ئىنچىك ئۈچەي يې-
مەكلىك ھەزىم قىلىپ، ئوزۇقلۇق
قوبۇل قىلىدىغان مۇھىم سورۇن.
ئىنچىك ئۈچەي ئۆزلۈكسىز لۆمۈلدەپ
ھەرىكەتلىنىپ ئىچىگە كىرگەن ماد-
دىلارنى ئالدىغا ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇ-



79 ـ رەسىم. ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

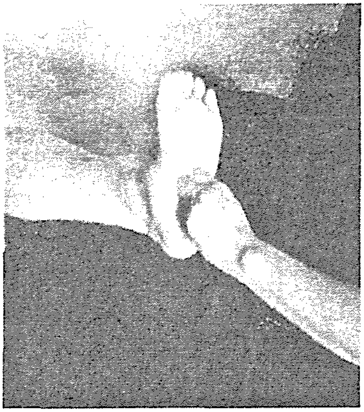
رۇش بىلەن بىرگە، ئۈچەي سوۋۇقلۇقنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ ھەزىم قىلىدۇ، ھەمدە ئوزۇقلۇق تەركىبىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ. ئىنچىك ئۈچەيدە يەنە لىمفا توقۇلمىلىرى بولۇپ، زىيانلىق مىكروبلارنى يوقىتالايدۇ.

ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاپان ئاستى تەرىپى ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئويمان دائىرىدە بولۇپ، يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي، كۆندىلەڭ بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى ئوراپ تۇرىدۇ (79 ـ رەسىمگە قاراڭ).



80 ـ رەسىم. ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

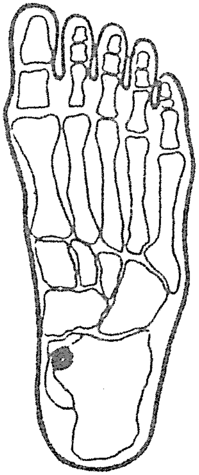
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (80 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن پۇت مەركىزىدىن ئۆكچە تەرىپىگە قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (81 ـ رەسىمگە قاراڭ).



81 ـ رەسىم. ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: ئىنچىك ئۈچەي ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى مەسىلەن: ئاشقازان ـ ئۈچەي كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



82 ـ رەسىم. مەقئەت رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

83 ـ رەسىم. مەقئەت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

8. مەقئەت رېفلېكس رايونى

مەقئەت رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: سول پۇت ئاستى يان تەرىپى، ئۆكچىنىڭ ئالدى يان تەرىپىدە (82 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (83 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ، رېفلېكس رايونىدا نوقتا بەلگىلەپ ئۇۋۇلىنىدۇ (84 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: مەقئەت كېسەللىكلىرى مەسىلەن: قەۋزىيەت، بوۋاسىر، ئاقما،

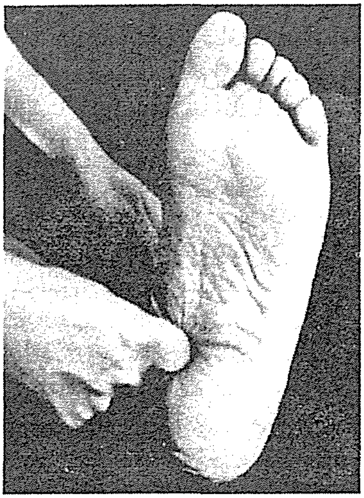
سۈگكى چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

9. تال رېفلېكس رايونى

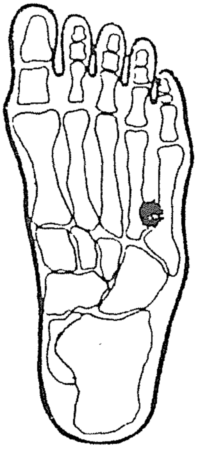
تال قورساقنىڭ سول تەرەپ يۇقىرى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، زاپاس قان ساقلاش ئىقتىدارىغا ئىگە. تەخمىنەن 30% قان پلاستىنكىلىرى ساقلىنىدۇ، ھەمدە لىمفا ھۈجەيرىلىرى ۋە ئانتىتېلا ھاسىل قىلىپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشكە قاتنىشىدۇ. تال باكتېرىيە يوقىتىپ، قاندىكى بەزى غەيرىي نەرسىلەرنى تازىلايدۇ. ئۇ مۇھىم ئىممۇنىت ئەزادۇر.

تال رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: سول پۇت تاپىنىنىڭ 4 ـ ، 5 ـ پۇت بارماقلىرى ئوتتۇرىسىدىكى تىك سوزۇلغان سىزىق ئۈستىدە، يەنى يۈرەك رېفلېكس رايونى ئۆكچە تەرىپىگە قارىغان بىر توغرا سىزىق ئۈستىدە (85 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (86 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ رېفلېكس رايونىدا نوقتا بەلگىلەپ ئۇۋۇلىنىدۇ



84 ـ رەسىم. مەقئەت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).



85 ـ رەسىم. تال رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

(87 ــ رەسىمگە قاراڭ).

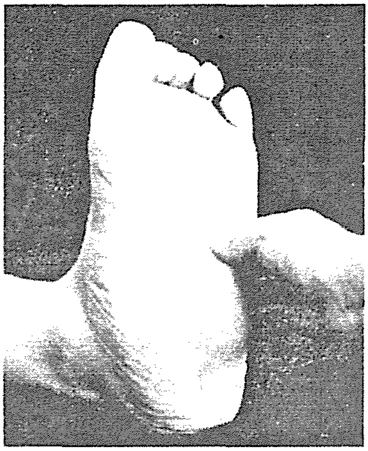
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: تالىنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەردىن باشقا، ئادەتتە قان ئازلىق، تېرە كېسەللىكلىرى، ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قىززىش، ياللۇغلىنىش قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش.

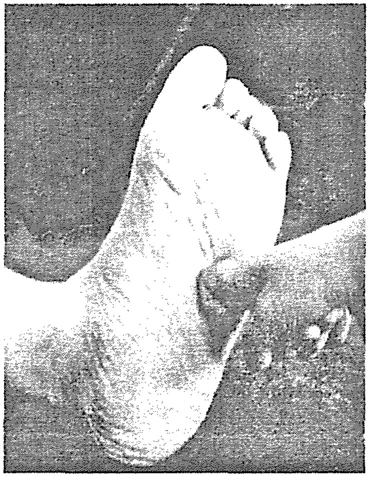
يۇقىرىقى توققۇز رېفلېكس رايونى ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن پۈتۈن پۇتنى ئۇۋۇلاشتا بىرلەشتۈرۈپ ئۇۋۇلىسا ۋە تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ئەستە تۇتسا بولىدۇ:

ئۈچ نوقتا بىر سىزىق: (ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى، 12 بارماق ئۈچەي ئۈچ رېفلېكس رايونى).

ئۈچ سىزىق بىر يۈز (تۈز بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەيدىن ئىبارەت ئۈچ رېفلېكس رايونى ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونى ئوراپ تۇرىدۇ). بۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىككى قارىمۇ قارشى بۆلۈك نوقتىلىرى (سول تەرەپ يۇقىرى بۆلۈكى تال رېفلېكس رايونى، ئوڭ تەرەپ تۆۋەنكى بۆلۈكى مەقئەت رېفلېكس رايونى) قوشۇلىدۇ.



86 ــ رەسىم. تال رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).



87 ــ رەسىم. تال رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

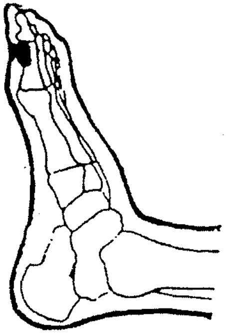
بەشنچى پۇت قسمى رېفلېكس رايونلىرى (3)

V گۇرۇپپا پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپى

بۇ گۇرۇپپا بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى، مەزى بېزى، بالياتقۇ، سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول، يانپاش بوغۇم، تۆز ئۈچەي، مەقئەت ۋە چات ئېرىقچىسى قاتارلىق 10 رېفلېكس رايوننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاساسىي جەھەتتىن ئادەم تېنىنىڭ مەركىزىي سىزىقى (يۇلۇن ئومۇرتقىسى) ۋە مەركىزىي سىزىق ئەتراپى داس بوشلۇقىدىكى ئەزالار بىلەن ماس كېلىدۇ.

1. بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى

بويۇن ئومۇرتقىسى يولۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئەڭ يۇقىرى تەرىپىگە جايلاشقان. يەتتە بوغۇم بويۇن ئومۇرتقىسىدىن تەشكىل تاپقان. يۇقىرىسى باش سۆڭىكى بىلەن تۇتىشىپ باش قىسمىنىڭ ھەر خىل ھەرىكەتلىرىنى ئىشلىشىگە تىرەك بولىدۇ.



88 ــ رەسىم. بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى : ئىككى پۇت باش بارماقلىرى يىلتىز قىسمى ئىچكى يان تەرەپ توغرا سىزىقىنىڭ ئاخىرقى ئۇچىدا (88 ــ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇ-لاش ـ باش بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى ئامبۇر شەكلىدە ئېگىپ ئۇ-ۋۇلاتقۇچىنىڭ پۇت باش بارمىقىنى قىسىپ، كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ يان گىرۋىكى بىلەن رېفلېكس رايونىغا كۈچ بېرىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا يەنە باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بار-ماقنى بېسىپ كۈچەيتسە بولىدۇ.

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، دا-ۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇل-نىدۇ (89 ـ ، 90 ـ رەسىمگە قاراڭ).

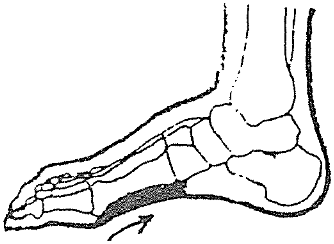
رولى: بويۇن ئېچىشىپ ئاغرىش، بويۇن قېتىش، بويۇننىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى (سۆڭەك ئۆسۈپ قې-لىش ۋە بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى كەلتۈرۈپ چىقارغان قول سىرقىراش، قول ئاغرىش قاتارلىقلار) نى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

89 ـ رەسىم. بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

90 ـ رەسىم. بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

2. كۆكرەك ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى

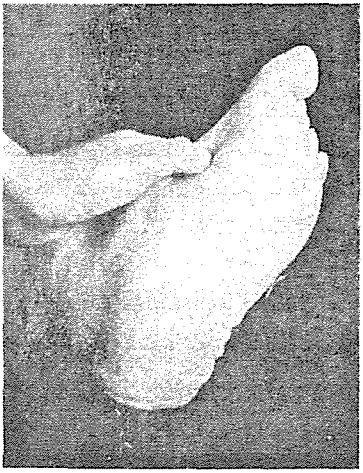
كۆكرەك ئومۇرتقىسى يولۇن ئومۇرتقىسىنىڭ يۇقىرى بۆلىكىگە جايلاشقان. يۇقىرىسى بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن، تۆۋەندىن بەل ئومۇرتقىسى بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇ 12 بوغۇم كۆكرەك ئومۇرتقا سۆڭىكىدىن تەشكىل تاپقان. كۆكرەك ئومۇرتقىسى يولۇن ئومۇرتقىسىنىڭ بىر بۆلىكى بولۇپ، ھەرىكەت قىلغاندا پۈتۈن بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.



91 ــ رەسىم. كۆكرەك ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

كۆكرەك ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئىچكى يان گىرۋەك 1 ــ تاپان سۆڭىكى كىچىك بېشىدىن 1 ــ تاپان سۆڭىكى تومپايمىسىغىچە (91 ــ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ــ ئۇۋۇلاشنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ.



92 ــ رەسىم. كۆكرەك ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش .

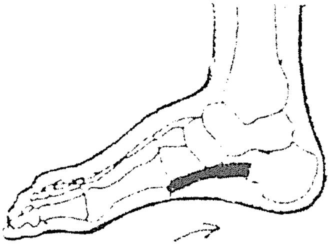
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: مورە ئېچىشىپ ئاغرىش ۋە كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

3. بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى

بەل ئومۇرتقىسى ئومۇرتقىنىڭ ئوتتۇرا بۆلىكىگە جايلاشقان بولۇپ، يۇقىرىسى كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىلەن، تۆۋەن تەرىپى توققۇز كۆز سۆڭىكى بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇ بەش بوغۇم بەل ئومۇرتقا سۆڭىكىدىن تەشكىل تاپقان. بەل ئومۇرتقىسى ئومۇرتقىنىڭ بىر بۆلىكى، ئومۇرتقا ئادەم تېنىنىڭ تۈۋرۈكى بولۇپ، بەدەن ھەرىكەتلەنگەندە تەنىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

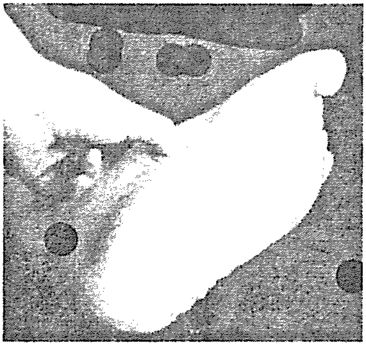
بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئىچكى يان گىرۋىكىدىكى شىنىسىمان سۆڭەك بىلەن قىيىقسىمان سۆڭەكنىڭ تۆۋەن تەرىپىگىچە، ئالدى تەرىپى كۆكرەك ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى بىلەن، ئارقا تەرىپى توققۇز كۆز رېفلېكس رايونى بىلەن تۇتىشىدۇ (93 ـ رەسىمگە قاراڭ).



93 ـ رەسىم. بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماقنىڭ يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (ئۇۋۇلاشنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ (94 ـ رەسىمگە قاراڭ).

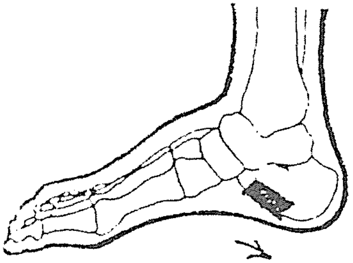


94 ـ رەسىم. بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

رولى: ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بەل چىم بولۇش، بەل ئېچىشىپ ئاغرىش، بەل ئومۇرتقا تەخسىسى چوقچىيىش، سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش ۋە باشقا بەل ئومۇرتقا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

4. توققۇز كۆز سۆڭىكى رېفلېكس رايونى

توققۇز كۆز سۆڭىكى ئومۇرتقىنىڭ ئاخىرقى بۆلىكىگە جايلاشقان. يۇقىرىسى بەل ئومۇرتقىسى بىلەن، تۆۋەن تەرىپى قۇيرۇق سۆڭىكى بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇ بەش پارچە توققۇز كۆز ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ چېتىلىشىدىن تەركىب تاپقان.



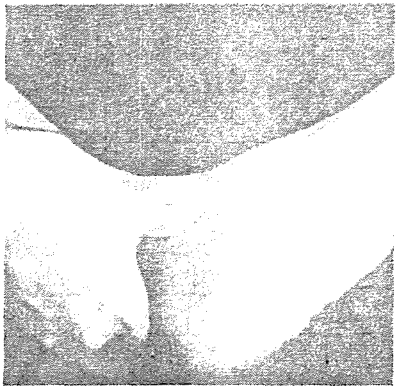
95 ـ رەسىم. توققۇز كۆز سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

توققۇز كۆز سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئىچكى يان گىرۋەك ئوشۇق ئاستىدىن ئۆكچە سۆڭىكىگىچە، ئالدى بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىغا، كەينى قۇيرۇق سۆڭىكى رېفلېكس رايونىغا تۇتىشىدۇ (95 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە يېنىك ۋە كۈچلۈك ئۇۋۇلىنىدۇ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

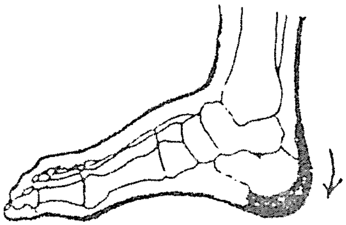
رولى: توققۇز كۆز سۆڭىكى ئۆسۈش، توققۇز كۆز ئومۇرتقىسى زەخىملىنىش، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



96 ـ رەسىم. توققۇز كۆز سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش.

5. قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە كاسا رېفلېكس رايونى

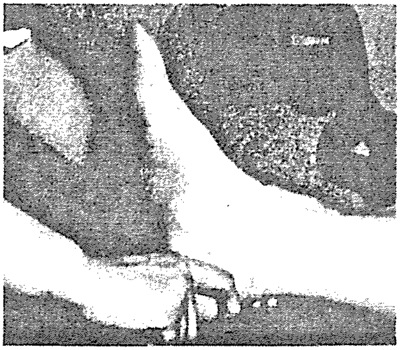
قۇيرۇق سۆڭىكى ئومۇرتقىنىڭ قۇيرۇق قىسمى بولۇپ، 5 ـ 4 تال چېكىنگەن قۇيرۇق ئومۇرتقىسىنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان، يۇ- قىرىسى توقۇز كۆز سۆڭىكى بىلەن تۇتىشىدۇ، ئاستى ئۇچى ئاجرىلىپ تۇرىدۇ.



97 ـ رەسىم. قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە كاسا رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە كاسا رېف- لېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئۆكچە كەينى گىرۋىكىدىن ئىچكى يان گىرۋەك بەلباغسىمان دائىرىدە (97 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق- نى تاپاننىڭ ئۆكچە قىسمىدا تۇر- غۇزۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماقنى ئورغاق شەكلىدە ئېگىپ، كۆرسەتكۈچ بار- ماق يان گىرۋىكى بىلەن كۈچ بې- رىپ ئۆكچىنى بويلاپ، ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتىپ ئۆكچە ئىچكى يان گىرۋىكىگىچە ئۇۋۇلىنىدۇ(ئۇۋۇ- لاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئوخ- شاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ).



98 ـ رەسىم. قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە كاسا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

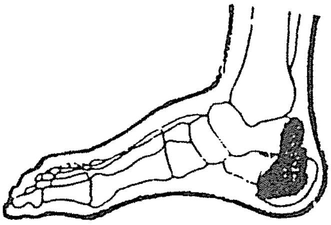
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش، قۇيرۇق سۆڭەك زەخمە ئاسارىتى قاتارلىقلارنى دا- ۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

6. مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونى

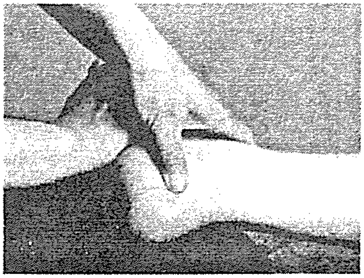
ئەرلەردە: مەزى بېزى دوۋساقنىڭ ئاستى تەرىپىگە جايلاشقان، دوۋساق بوينى ۋە سۈيدۈك يولىنىڭ باشلىنىش قىسمىنى ئوراپ تورىدۇ. مەزى بېزى ئاق سۈت رەڭگىدە ئاجىز ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، بۇ ئىسپېرمىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ياشانغانلارنىڭ مەزى بېزى قوشقۇچى توقۇلمىلىرى ئۆسۈپ مەزى بېزى يوغىناپ كەتسە، سۈيدۈك يولىنى بېسىپ سىيىش قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاياللاردا: بالىياتقۇ داس بوشلۇقىنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان، ئۇ ئۇرۇقنى قوبۇل قىلىپ يېتىلدۈرۈپ تۆرەلمە قىلىدىغان سورۇن.



99 ـ رەسىم. مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

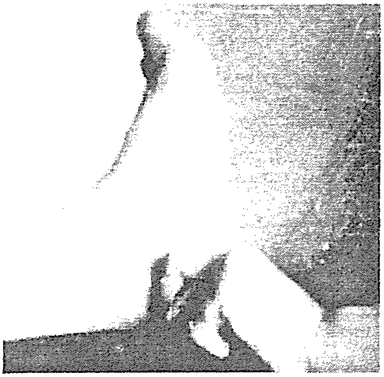
مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئۆكچىسىنىڭ يان تەرىپىدە، يەنى ئىچكى ئوشۇق ئارقا ئاستى تەرىپىدىكى ئۈچ بۇرجەك دائىرىدە (99 ـ رەسىمگە قاراڭ).



100 ـ رەسىم. مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (1) .

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق يان گىرۋىكى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاشنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (100 ـ ، 101 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىم-



101 ـ رەسىم. مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (2) .

غىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: ئەرلەردە مەزى بېزى يو-غىناپ كېتىش، مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان پات ـ پات سۈيدۈك قىستاش، سى-يىش قىيىنلىشىش قاتارلىق مەزى بېزى كېسەللىكلىرىنى؛ ئاياللاردا بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، بالى-ياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورۇن يۆت-كەش، بالىياتقۇ بېشى ياللۇغى، بالى-ياتقۇ تۆۋەنلەپ كېتىش ۋە ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ھەيز قالايمىقان-لىشىش قاتارلىق ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىنىشنى ساقلاش.

7. سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونى

ئەرلەرنىڭ سۈيدۈك يولى دوۋساقتىن باشلىنىپ، زەكەر بېشىدا توختايدۇ. ئومۇمىي ئۇزۇنلۇقى 20 ـ 16cm كېلىدۇ. قوشۇمچە سۈيدۈك چىقىرىش، ئۇرۇق يوللاش ئىقتىدارىغا ئىگە.

ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى دوۋساقتىن جىنسىي يولىغىچە ئومۇمىي ئۇزۇنلۇقى 5cm ـ 3 ئەتراپىدا كېلىدۇ. پەقەتلا سۈيدۈك چىقىرىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئاياللارنىڭ جىنسىي يولى بالىياتقۇ بىلەن تۇتىشىدۇ، ئۇ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان ئەزاسى بولۇپ، ئىسپېرما قوبۇل قىلىپ، ھەيز چىقىرىدىغان، شۇنداقلا بالا تۇغۇلىدىغان يول.

سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئۆكچىسى ئىچكى يان تەرىپىدە، يەنى دوۋساق رېفلېكس رايونىنىڭ يانتۇ ئارقا تەرەپ يۇقىرىسىدىكى بەلباغسىمان دائىرىدە (102 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ. (103 ـ رەسىمگە قاراڭ).

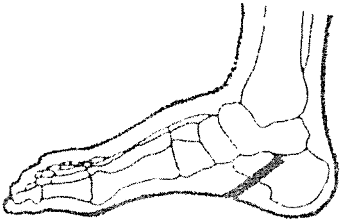
رولى: سۆيدۈك يولى ۋە جىنسىي يولدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

8. يانپاش بوغۇم (ئېچكى يان تەرىپى) رېفلېكس رايونى

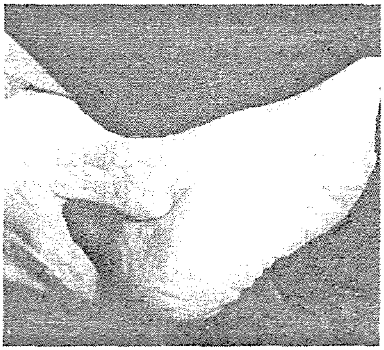
يانپاش بوغۇمى بىر پۈتۈن ئادەم بەدىنىنىڭ يۇقىرى تەرىپى بىلەن ئاياغ تەرەپىنى داس قىسمىدا تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان مۇھىم پائالىيەت بوغۇمىدۇر.

يانپاش بوغۇم رېفلېكس رايونىنىڭ (ئېچكى يان تەرىپى) ئورنى: ئىككى پۇت ئېچكى يان تەرىپىنىڭ ئېچكى ئوشۇق تۆۋەنكى تەرىپىدە (104 ـ رەسىمگە قاراڭ).

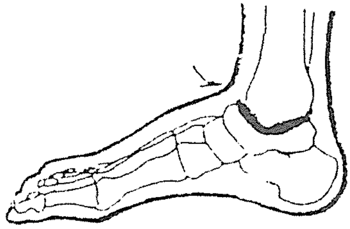
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ (ئېھتىياجىغا ئاساسەن



102 ـ رەسىم. سۆيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونى.



103 ـ رەسىم. سۆيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.



104 ـ رەسىم. يانپاش بوغۇم (ئېچكى يان تەرىپى) رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ). ئىچكى ئوشۇق تۆۋەنكى تەرىپىنى بويلاپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

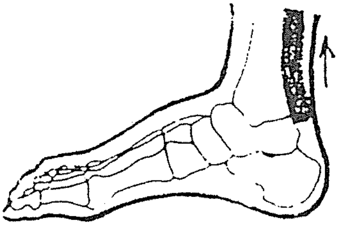
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ (105 ـ رەسىمگە قاراڭ).

رولى: يانپاش سۆڭەك ئاغرىش، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش، بەل، مۈرە ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

105 ـ رەسىم. يانپاش بوغۇم (ئىچكى يان تەرىپى) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

9. تۆز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونى

تۆز ئۈچەي چوڭ ئۈچەينىڭ ئاخىرقى بۆلىكى بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى 12 ~ 15 cm كېلىدۇ. يۇقىرىسى «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەيگە، تۆۋىنى مەقئەتكە تۇتىشىدۇ. ئۇ چوڭ تەرەتنى ۋاقىتلىق ساقلايدىغان ۋە سىرتقا چىقىرىدىغان ئەزادۇر.



106 ـ رەسىم. تۆز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

تۆز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئىچكى يان تەرىپى، ئىچكى ئوشۇق كەينى تەرىپىدىن ئۈستىگە سوزۇلغان بەلباغسىمان دائىرىدە (106 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۈچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ

بېرىلىدۇ (107 ـ ، 108 ـ رەسىملەرگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: بوۋاسىر، قەۋزىيەت، سوگى چىقىش، تۆز ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

107 ـ رەسىم . تۆز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

10. چات (چات ئېرىقچىسى) رېفلېكس رايونى

چات دېگىنىمىز ـ قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى ئىككى تەرىپىدىكى ئۈچ بۇرجەك دائىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدان بېغى، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ يۇملاق تارمۇشى چات ئېرىقچە كانىلىدىن ئۆتۈپ، قورساق دىۋارىدا بىر يېرىق ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا، چۇقۇق (گىرىژ) كۆپىنچە شۇ دائىرىدە پەيدا بولىدۇ.

108 ـ رەسىم . تۆز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

چات رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت ئىچكى يان تەرىپى، ئىچكى ئوشۇق چوققىسىنىڭ تۆپىسىدىكى ئىككى تۆز تىرناقچىلىك ئويمان جايدا (109 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماقنىڭ يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ، ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ. (110 ــ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: چات جۇقۇقى ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

يۇقىرىقى 10 رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشتا ئۇنتۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ئەستە تۇتسا بولىدۇ. يەنى:

پۇت ئەگمىسى بىر سىزىقتا (پۇتنىڭ ئىچكى يان گىرۋىكى، بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توقۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى قاتارلىق بەش رېفلېكس رايونى بىر سىزىقتا تۇتاشقان بولۇپ، ئادەتتە پۇت ئەگمىسى دەپ ئاتىلىدۇ، ئادەم تېنىنىڭ ئومۇرتقىسىغا ماس كېلىدۇ).

ئىچكى ئوشۇق تۆۋىنى بىر تۇتاش (مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونى).

109 ــ رەسىم. چات (چات ئېرىقچىسى) رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

110 ــ رەسىم. چات (چات ئېرىقچىسى) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

يانتۇ سىزىق، ياي سوزۇلما سىزىق (يانتۇ سىزىق ــ سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونى، ياي ــ يانپاش بوغۇم رېفلېكس رايونى، سوزۇلما سىزىق ــ تۈز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونى).

ئىچكى ئوشۇق يۇقىرىسىدا چېكىتچە (چات رېفلېكس رايونى).

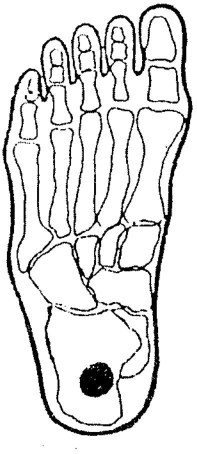
VI گۇرۇپپا پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپى

بۇ گۇرۇپپا جىنسىي بەز، يانپاش بوغۇم (تاشقى يان تەرىپى)، قورساقنىڭ تۆۋەن تەرىپى، تىز، جەينەك، يەلكە (مۈرە)، تاغاق سۆڭىكى قاتارلىق يەتتە رېفلېكس رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئادەم تېنىنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىكى (ئادەم تېنى مەركىزىي سىزىقىنىڭ چەترەك تەرىپى) ئەزالارغا ماس كېلىدۇ.

1. جىنسىي بەز رېفلېكس رايونى

ئەرلەرنىڭ جىنسىي بېزى ئۇرۇقدانىدۇر. ئۇرۇقدان ـ ئۇرۇقدان خالتىسى ئىچىگە جايلاشقان بولۇپ، ئوڭ ـ سول تەرەپتە بىردىن بولىدۇ. ئۇ ئۇرۇق (ئىسپېرما) ئىشلەپچىقىرىدىغان ۋە ئەرلىك هورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئەزادۇر.

ئاياللارنىڭ جىنسىي بېزى تۇخۇمدانىدۇر. تۇخۇمدان داس سۆڭىكى ئىچىگە جايلاشقان بولۇپ، ئوڭ ـ سول تەرەپتە بىردىن بولىدۇ. ئۇ تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان ۋە ئاياللىق هورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئەزادۇر.



111 ـ رەسىم. جىنسىي بەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى(1).

جىنسىي بەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ① ئىككى پۇت تاپان ئاستى ئۆكچە مەركىزىدە (111 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ

بېرىلىدۇ (112 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. كۈچ يېتىشمىگەندە ئۇۋۇلاش تاياقچىسى قاتارلىق ئەسۋابلار بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (113 ـ رەسىمگە قاراڭ).

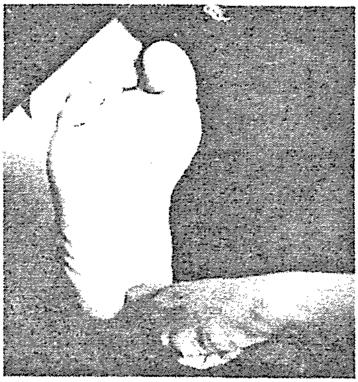
ئۇۋۇلاش قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

② پۇت ئارقا ئۆكچە تاشقى يان تەرىپىدە، يەنى تاشقى ئوشۇق كەينى تۆۋەن تەرىپىدىكى ئۈچ بۇرجەك دائىرىدە (114 ـ رەسىمگە قاراڭ).

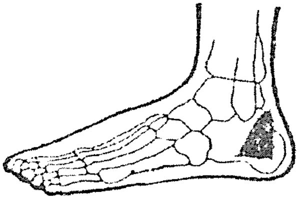
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق يان گىرۋىكى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاش ئېھتىياجغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ (115 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش، تۇغماسلىق كېسەللى، ھەيز كېسەللىك دەۋرى يىغىندى ئالامىتى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق جىنسىي ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



112 ـ ، 113 ـ رەسىم. جىنسىي بەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى.



114 ـ رەسىم. جىنسىي بەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (2).

2. يانپاش بوغۇم (تاشقى يان تە- رىپى) رېفلېكس رايونى

يانپاش بوغۇم گەۋدە بىلەن ئاياغ تەرەپنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان مۇ- ھىم ھەرىكەتچان بوغۇمدۇر.

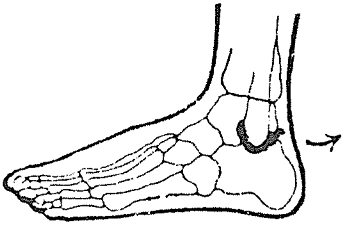
يانپاش بوغۇم رېفلېكس رايونى (تاشقى يان تەرەپ) نىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاشقى يان تەرەپ تاشقى ئوشۇقنىڭ تۆۋەن گىرۋىكىدە (116 ــ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاسا- سەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ، تاشقى ئوشۇق تۆۋەن گىرۋىكىنى بويلاپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇ- لىنىدۇ.

قېتىم سانى:ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇ- لىنىدۇ (117 ــ رەسىمگە قاراڭ).

رولى: يانپاش بوغۇم ئاغرىش، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىلىرى ئاغ- رىش، بەلنىڭ يۇقىرى تەرىپى ئاغ- رىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋا- لاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

115 ــ رەسىم. جىنسىي بەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (2) .



116 ــ رەسىم. يانپاش بوغۇم رېفلېكس رايو- نىنىڭ (تاشقى يان تەرىپى) ئورنى.

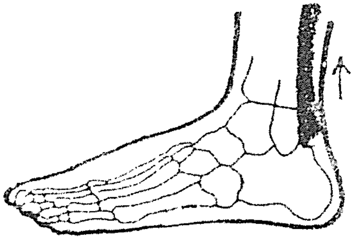
117 ــ رەسىم. يانپاش بوغۇم (تاشقى يان تەرىپى) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى .

3. قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى رېفلېكس رايونى

قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمىدا دوۋساق، مەزى بېزى، بالىياتقۇ، جىنسىي يول قاتارلىق ئەزالار بار.

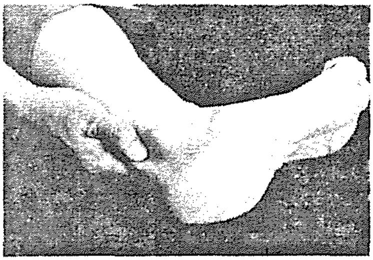
قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپى، يەنى تاشقى ئوشۇقنىڭ تۆۋىنىدىكى بەلباغسىمان دائىرىدە (118 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ (119 ـ رەسىمگە قاراڭ).



118 ـ رەسىم. قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

رولى: مۇھىمى ئاياللار كېسەللىكلىرىنى مەسىلەن: ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقىنى ساقلاش.



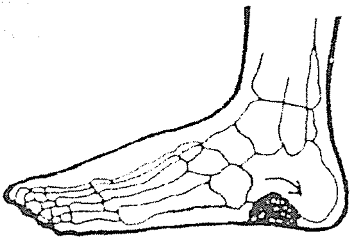
119 ـ رەسىم. قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

4. تىز رېفلېكس رايونى

تىز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاشقى يان تەرىپىدە، تاشقى ئوشۇق تۆۋەن تەرەپ ئۆكچە سۆڭەك ئالدىنقى گىرۋىكىدىكى ئو-

يۇلچاق جايدا (120 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇ-ۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ياكى باش بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ. رېفلېكس رايونىنىڭ يې-رىم ئاي شەكلىدىكى ئايلانما ئۇزۇن-لۇقنى بويلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ (121 ـ رە-سىمگە قاراڭ).



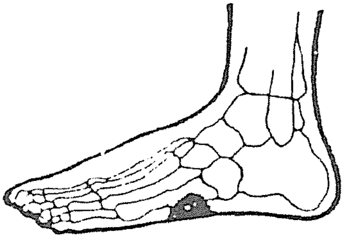
120 ـ رەسىم. تىز رېفلېكس رايو-نىنىڭ ئورنى.

121 ـ رەسىم. تىز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى .

رولى: تىز بوغۇم ياللۇغى، تىز بوغۇمى ئاغرىش قاتارلىق تىز قىسمى ۋە ئاياغ تەرەپ ئەزالار كېسەللىكلى-رىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

5. جەينەك رېفلېكس رايونى

جەينەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاشقى يان تەرەپ 5 ـ بارماق تاپان سۆڭىكى دۆڭچە-سىنىڭ ئالدى ـ كەينى تەرىپىدە (122 ـ رەسىمگە قاراڭ).



122 ـ رەسىم. جەينەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇ-ۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن

كۈچ بېرىلىدۇ (123 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ.(124 ـ رەسىمگە قاراڭ).

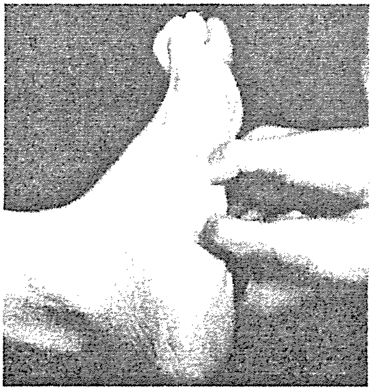
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: جەينەك بوغۇم يۇمشاق توقۇلمىلىرى زەخىملىنىش، جەينەك بوغۇمى ئېچىشىپ ئاغرىش، جەينەك بوغۇم ياللۇغى قاتارلىق جەينەك قىسمى ۋە يۇقىرى تەرەپ ئەزالار كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقىنى ساقلاش.

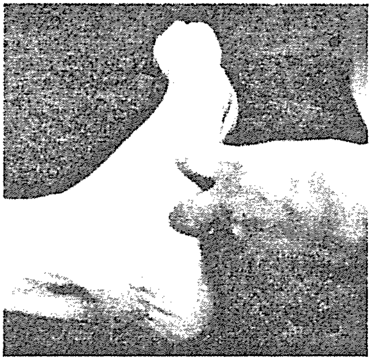
6. يەلكە رېفلېكس رايونى

يەلكە (مۈرە) رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت تاشقى يان تەرەپ بەشىنچى بارماق بوغۇمىدا (125 ـ رەسىمگە قاراڭ).

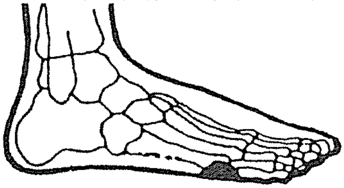
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (126 ـ رەسىمگە قاراڭ)، كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەت-



123 ـ رەسىم. جەينەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).



124 ـ رەسىم. جەينەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

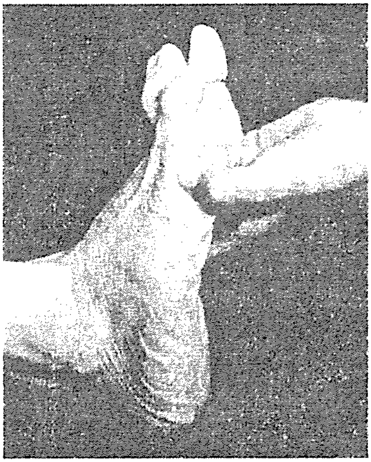


125 ـ رەسىم. مۈرە (يەلكە) رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

كۆچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۈچى بىلەن كۆچ بېرىلىدۇ (127 ــ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: مۈرە ياللۇغى، مۈرە ئېچىشىپ ئاغرىش، بىلەك جانسىزلىنىش، قول سىرقىراش قاتارلىق يەلكە قىسمى ۋە بەدەننىڭ يۇقىرى تەرەپ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



126 ــ رەسىم. يەلكە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

127 ــ رەسىم. مۈرە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

7. تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونى

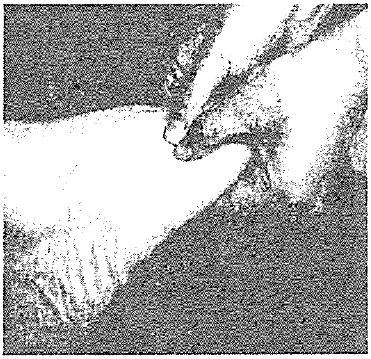
تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇتنىڭ يەلكە رېفلېكس رايونىنىڭ كەينى تەرىپىدە، يەنى پۇت دۈمبىسىنىڭ 4 ــ ۋە 5 ــ پۇت بارماق سۆڭەكلىرى

ئارىسىدىكى بەلباغسىمان دائىرىدە (128 ـ رەسىمگە قاراڭ).

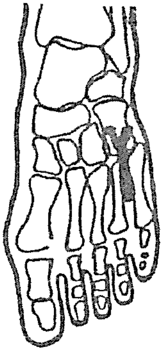
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى ياكى ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ(ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ، 129 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: مۈرە ئېچىشىپ ئاغرىش، مۈرە ياللۇغى، مۈرە بوغۇم ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق مۈرە ـ تاغاق سۆڭەك كېسەللىكلىرىنى داۋا-لاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



129 ـ رەسىم. تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

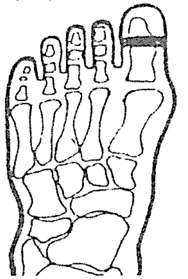


128 ـ رەسىم. تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.

ئالتىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى (4)

VII گۇرۇپپا پۇت دۈمبىسى

پۇت دۈمبىسىدە يۇقىرىقى ئېڭەك، تۆۋەنكى ئېڭەك، بادام بەز، كېكىردەك، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى، ئىچكى قۇلاق ئېزىنتقۇ يولى، كۆكرەك، بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمى لىمفا بەزلىرى، بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى قاتارلىق 11 رېفلېكس رايونى بار.



130 ـ رەسىم. ئۈستۈنكى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسى).

1. يۇقىرىقى ئېڭەك رېفلېكس رايونى

يۇقىرىقى ئېڭەك ئۈستۈنكى چىش يىلتىز قىسمىغا، تاڭلاي سۆڭىكى بىلەن يۇقىرىقى ئېڭەك سۆڭىكىنىڭ تۇتاشقان يېرىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۈچلۈك نېرۋىنىڭ بىر شېخى بولغان يۇقىرىقى ئېڭەك نېرۋىسى تارقالغان دائىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

يۇقىرىقى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسى پۇت باش بارماق ئوتتۇرا بوغۇمى توغرا سىزىقى ئالدى تەرەپىدىكى توغرا بەلباغسىمان دائىرىدە (130 ـ رەسىمگە قاراڭ).

131 ـ رەسىم. ئۈستۈنكى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (131 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا

بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (132 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: چىش ئاغرىقى، چىش ئەتراپى ياللۇغى، چىش مىلىكى ياللۇغى، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغلىنىش ياكى جاراھەت چىقىش، تەم سەزگۈسى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، خورەك تارتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

132 ـ رەسىم. ئۈستۈنكى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

2. تۆۋەنكى ئېڭەك رېفلېكس رايونى

تۆۋەنكى ئېڭەك ئاستىنقى چىش يىلتىزىغا، تاڭلاي سۆڭىكى بىلەن تۆۋەنكى ئېڭەك سۆڭىكىنىڭ تۇتاشقان يېرىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۈچلۈك نېرۋىنىڭ بىر شېخى بولغان تۆۋەنكى ئېڭەك نېرۋىسى تارقالغان دائىرىدە.

تۆۋەنكى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسى پۇت باش بارماق ئوتتۇرا بوغۇمى توغرا سىزىقىنىڭ كەينى تەرىپىدىكى توغرا بەلباغسىمان دائىرىدە (133 ـ رەسىمگە قاراڭ).

133 ـ رەسىم. تۆۋەنكى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسى).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (134 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق

ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايونىنى نويلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ (135 ـ رەسىمگە قاراڭ).

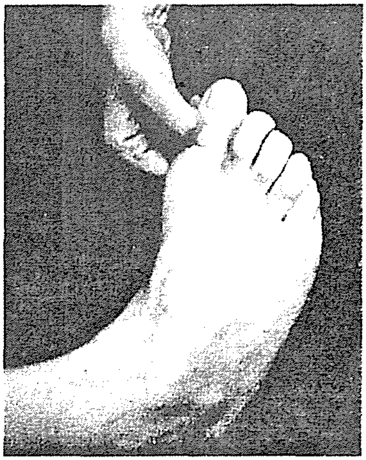
قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: چىش ئاغرىش، چىش ئەتراپى ياللۇغى، چىش مىلىكى ياللۇغى، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى ياكى يارىسى، تەم سەزگۈسى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، خورەك تارتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقىنى ساقلاش.

3. بادام بەز رېفلېكس رايونى

بادام بەز كېكىردەك قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، لىمفا توقۇلمىلىرىدىن تەركىب تاپقان، ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر ئىممۇنت ئەزاسىدۇر.

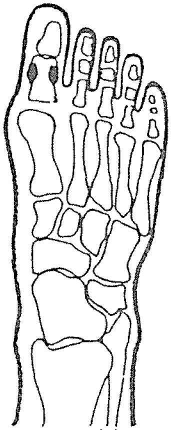
بادام بەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسى، پۇت باش بارمىقىنىڭ 2 ـ بوغۇمىدا، يەنى پەيىنىڭ ئوڭ ۋە سول ئىككى يان تەرىپىدە (136 ـ رەسىمگە قاراڭ).



134 ـ رەسىم. تۆۋەنكى ئېگەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

135 ـ رەسىم. ئاستىنقى ئېگەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يىڭنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (137 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفـلېكس رايوندا نوقتا بېكىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (138 ـ رەسىمگە قاراڭ).



136 ـ رەسىم. بادام بەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسى).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: يۇقىرى نەپەس يولىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە بادام بەز ياللۇغى قاتارلىق بادام بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

137 ـ رەسىم. بادام بەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يىڭنىك ئۇۋۇلاش).

138 ـ رەسىم. بادام بەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

4. كېكىردەك، كاناي ۋە قىزىل- ئۆڭگەچ رېفلېكس رايونى

5. كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى

139 ـ رەسىم. كېكىردەك ۋە كاناي، قىزىل- ئۆڭگەچ، كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسىدە).

بۇ ئىككى رېفلېكس رايونى بىرلەشتۈرۈلۈپ ئۆگىنىلىدۇ. چۈنكى، بۇ ئىككى رېفلېكس رايونى ئەمەلىيەتتە تەكرارلانغان بولۇپ، ھەر ئىككىسى بىر ئورۇندا، ئۇۋۇلاشتا ئايرىۋەتمەي بىرگە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

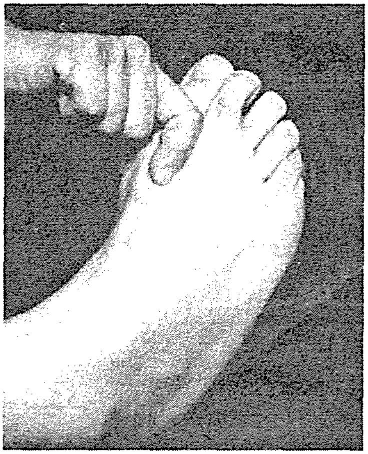
رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسى 1 ـ ، 2 ـ پۇت بارماقلىرى ئارىسىدىن ئارقا تەرەپكە سوزۇلىدۇ، يەنى 1 ـ ، 2 ـ پۇت بارماق پەنجە سۆڭىكى ئوتتۇرىسىدىكى ئويمان جايدىكى توغرا بەلباغسىمان دائىرىدە (139 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق ئۇچى ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق يان گىرۋىكى بىلەن كۈچ بېرىپ (ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ ئىشلىتىپ)، رېفلېكس رايونىنى بويلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ (140 ـ ، 141 ـ رەسىمگە قاراڭ).

140 ـ رەسىم. كېكىردەك ۋە كاناي، قىزىل- ئۆڭگەچ، كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: يۇقىرى نەپەس يولى ياللۇغلىنىش ۋە كېكىردەك، ئاۋاز پەردىسى، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش، ياللۇغلىنىشقا قارشىلىق پەيدا قىلىش، ئىممۇنىت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش.

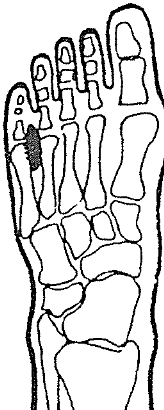


141 ــ رەسىم. كېكىردەك ۋە كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

6. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى

ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى ئىچكى قۇلاققا جايلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىقتىدارى سېزىم ئىمپۇلسىنى ئۆتكۈزۈپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇش.

ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسى 4 ــ ، 5 ــ پۇت بارماقلىرى ئارىسىدىن كەينىگە سوزۇلىدۇ، يەنى: 4 ــ ، 5 ــ پۇت بارماق پەنجە سۆڭىكى ئوتتۇرىسىدىكى ئويمان جايدا (142 ــ رەسىمگە قاراڭ).



142 ــ رەسىم. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسىدە) .

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق ئۇچى ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق يان گىرۋىكى بىلەن كۈچ بېرىپ، ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايونىنى بويلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ (143 ـ ، 144 ـ رەسىملەرگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ماشىنىدا ۋە كېمىدە ئولتۇرغاندا باش قېيىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش، قۇلاق غوڭۇلداش، تەڭپۇڭلۇق تۇسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.

143 ـ رەسىم. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

144 ـ رەسىم. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

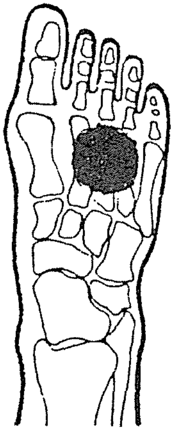
7. كۆكرەك رېفلېكس رايونى

كۆكرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسى، 2 ـ ، 3 ـ ، 4 ـ پۇت بارماقلىرى كەينىدىكى كەڭ دائىرىدە (145 ـ رەسىمگە قاراڭ).

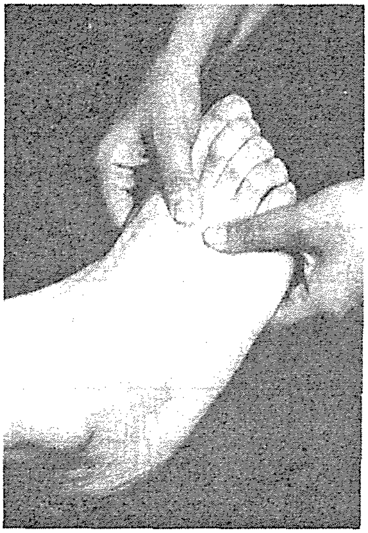
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: ئىككى قول باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ، ئۇۋۇلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە كۈچ بېرىلىدۇ. رېفلېكس رايونىدا ئىتتىرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (146 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: كۆكرەك قىسمى ۋە ئەمچەك كېسەللىكلىرى (ئەمچەك ياللۇغى، ئەمچەك ئۆسۈپ قېلىش، ئەمچەك راكى) قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



145 ـ رەسىم. كۆكرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسىدە).



146 ـ رەسىم. كۆكرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

8. دىئافراگما (كۆندىلەڭ پاسىل) رېفلېكس رايونى

دىئافراگما كۆكرەك بىلەن قورساق بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىد-

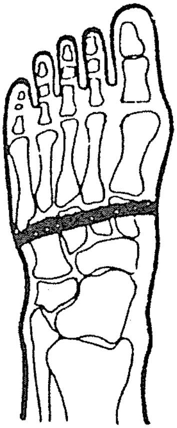
غان پەردە.

دىئافراگما رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسىدە، ئۇ پۇت دۈمبىسىنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتۈپ بىر بەلباغنى ھاسىل قىلغان (147 ـ رەسىمگە قاراڭ).

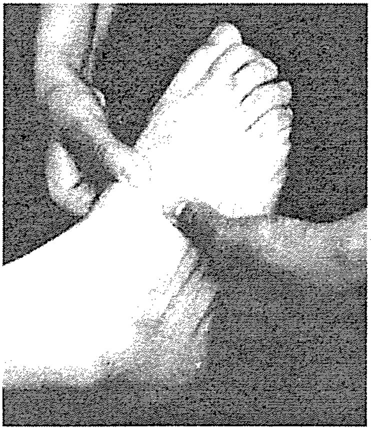
ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق يۇمشىقى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ ياكى ئىككى قول كۆرسەتكۈچ بارماقلىرى يان گىرۋەكلىرى بىلەن بىرلىكتە كۈچ بېرىلىدۇ، پۇت دۈمبىسى مەركىزىدىن ئىككى تەرىپىگە قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (148 ـ، 149 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

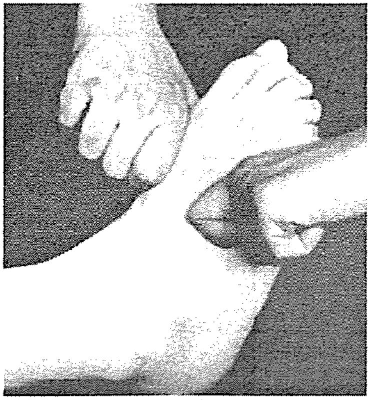
رولى: ھىق تۇتۇش، كۆندىلەڭ پاسىل سىپازمىلىنىش، دىئافراگما چۇقۇقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



147 ـ رەسىم. دىئافراگما (كۆندىلەڭ پاسىل) رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسىدە).

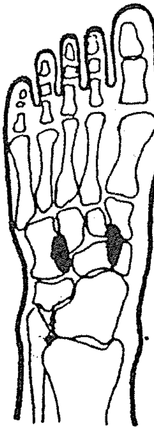


148 ـ رەسىم. دىئافراگما (كۆندىلەڭ پاسىل) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.



149 ـ رەسىم. دىئافراگما (كۆندىلەڭ پاسىل) رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

9. قوۋۇرغا رېفلېكس رايونى



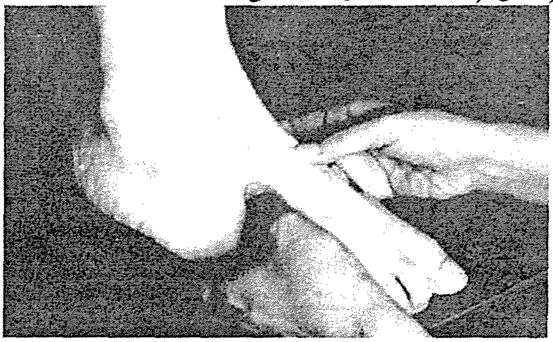
150 ــ رەسىم. قوۋۇرغا سۆڭەكنى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى(پۇت دۈمبىسىدە).

قوۋۇرغا رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىچكى يان تەرەپ قوۋۇرغا رېفلېكس رايونى ئىككى پۇت دۈمبىسى 1 ــ شىنىسمان سۆڭەك بىلەن قېيىقسىمان سۆڭەك ئوتتۇرىسىدا، تاشقى يان تەرەپ قوۋۇرغا رېفلېكس رايونى سان سۆڭەك، قېيىقسىمان سۆڭەك ۋە ئوشۇق سۆڭىكى ئوتتۇرىسىدا (150 ــ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: باش بارماق ئۇچى ياكى يۇمشىقى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايونىدا نوقتا بېكىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (151 ــ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېهتىياجغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: قوۋۇرغا پەردە ياللۇغى ۋە قوۋۇرغىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



151 ــ رەسىم. قوۋۇرغا سۆڭەكنى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

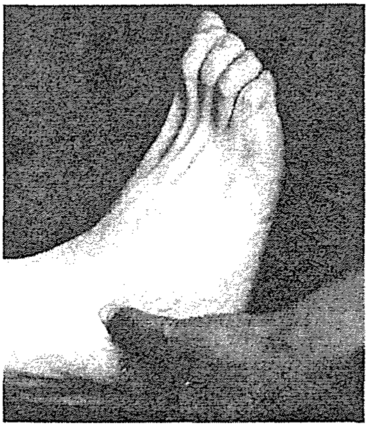
10. بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى

بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى لىمفا بەزلىرى دېگىنىمىز ـ كىندىك ئۈس- تى تەرىپىدىكى، جۈملىدىن كۆكرەك قىسمى ۋە يۇقىرى تەرەپ ئەزالاردىكى لىمفا سىستېمىسىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ مۇھىم ئىممۇنىت ئەزادۇر.

بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسىنىڭ بىلەيزۈك (ئەگمە) قىسمىدا، تاشقى ئوشۇق ئال- دى تەرىپىدىكى ئويمان جايدا (152 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇ- ۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (153 ـ رەسىمگە قا- راڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەت- كۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بى- لەن كۈچ بېرىپ رېفلېكس رايونىدا نوقتا بېكىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (154 ـ رەسىمگە قاراڭ).

152 ـ رەسىم. بەدەننىڭ يۇقىرى قىس- مى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى- نىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسىدە) .



153 ـ رەسىم. بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساق-لاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: ياللۇغ ۋە قىزىتما قايتۇرۇش، ئىممۇنىت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش.

154 ــ رەسىم. بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى(كۆچلۈك ئۇۋۇلاش).

11. بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى

بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى دېگىنىمىز ــ كىندىكنىڭ تۆۋەن تەرىپى، جۈملىدىن قورساق، قورساق بوشلۇقى ۋە ئاياغ تەرەپ ئەزالاردىكى لىمفا سىستېمىسىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ مۇھىم ئىممۇنىت ئەزادۇر.

بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئىككى پۇت دۈمبىسى بىلەيزۈك (ئەگمە) قىسمىدا، ئىچكى ئوشۇقنىڭ ئالدى تەرەپتىكى ئويمان جايدا (155 ــ رەسىمگە قاراڭ).

155 ــ رەسىم. بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (پۇت دۈمبىسىدە).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق ئۈچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (156 ــ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ــ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۈچى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايونىدا

نوقتا بېكىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (157 ـ رەسىمگە قاراڭ).

قېتىم سانى: ساقلىقنى ساقلاشتا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، داۋالاشتا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

رولى: ياللۇغ ۋە قىزىتما قايتۇرۇش، ئىممۇنىت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش.

156 ـ رەسىم. بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

157 ـ رەسىم. بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى 11 رېفلېكس رايونىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۇۋۇلاش ئۈچۈن، ھەمدە تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە ئەستە تۇتسا بولىدۇ:

ئىككى توغرا سىزىق، ئىككى نوقتا، ئىككى ئېرىقچە (ئىككى توغرا سىزىق ـ ئۈستۈنكى ئېڭەك، ئاستىنقى ئېڭەك ئىككى رېفلېكس رايونىنى؛ ئىككى نوقتا ـ بادام بەز رېفلېكس رايونىنى؛ ئىككى ئېرىقچە 1 ـ ۋە 2 ـ پۇت پەنجە سۆڭەك ئوتتۇرا يوچۇقىدىكى كېكىردەك، كاناي ۋە قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى؛ 4 ـ ۋە 5 ـ پەنجە سۆڭەك ئوتتۇرا يوچۇقىدىكى ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنى كۆرسىتىدۇ).

كۆكرەك، دىئافراگما ئوتتۇردىسىدا بولۇپ، ئىككى قول بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ (پۇت دۈمبىسىدىكى كۆكرەك، دىئافراگما رېفلېكس رايونى ئىككى قول بىلەن بىرلا ۋاقىتتا ئۇۋۇلىنىدۇ).

قوۋۇرغا ئۈچى پۇت، دۈمبىسىنىڭ كۆتۈرۈلمە سۆڭىكىدە (قوۋۇرغا رېفلېكس رايونى).

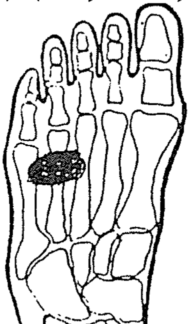
لىمفا بەزلىرى پۇت ئەگمىسىدىكى ئويمان جايدىن ئۇۋۇلىنىدۇ (يۇقىرى، تۆۋەن لىمفا بەزلىرى رېفلېكس رايونى).

VIII گۇرۇپپا ئوڭ پۇتنىڭ ئاستى تەرىپى

ئوڭ پۇت ئاستى تەرىپىدىكى رېفلېكس رايونلىرى سول پۇت ئاستى رېفلېكس رايونلىرى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش، ئوڭ، سول تەرەپ ئۆزئارا ماس كېلىدۇ. بىراق، بەش رېفلېكس رايونى پەقەت سول پۇتتىلا بولۇپ، ئوڭ پۇتتا يوق. بۇلار: يۈرەك، تال، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي، مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىدۇر. باشقا بەش رېفلېكس رايونلىرى پەقەت ئوڭ پۇتتىلا بولىدۇ، سول پۇتتا يوق. بۇلار: جىگەر، ئۆت، قارىنغۇ ئۈچەي ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈك، يانپاش ـ قارىنغۇ ئۈچەي كلاپانى، يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىدۇر. شۇڭلاشقا، بۇ يەردە بىز پەقەت مۇشۇ بىر نەچچە رېفلېكس رايونلىرىنى تونۇشتۇرىمىز، قالغانلىرىنى سول پۇتنى ئۆۋۈلاش ئۇسۇلى بويىچە ئۆۋۈلىسا بولىدۇ.

1. جىگەر رېفلېكس رايونى

جىگەر قورساق بوشلۇقىنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى قىسمىغا جايلاشقان. ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، ئېغىرلىقى تەخمىنەن 1.5kg كېلىدۇ. جىگەر ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھەزىم قىلىش پائالىيەتلىرىگە قاتناشتۇرىدۇ، ھەمدە ماددا ئالماشتۇرۇش، گلۇكوگېننى ساقلاش، زەھەر قايتۇرۇش، يۇتۇۋېلىپ مۇداپىئەلىنىش قاتارلىق مۇھىم ئىقتىدارغا ئىگە.



158 ـ رەسىم. جىگەر رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (ئوڭ پۇت ئاستى).

جىگەر رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئوڭ پۇت تاپىنى 4 ـ ، 5 ـ بارماق ئارىسى تىك سىزىقى بىلەن 5 ـ پەنجە سۆڭەك كىچىك بېشى تەكشىلىك سىزىقىنىڭ كېسىشكەن نوقتىسى ئەتراپىدىكى دائىرىدە. سول پۇت يۈرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى بىلەن ئاساسەن ماس كېلىدۇ (158 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (159 ـ رەسىمگە قاراڭ). كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم بىلەن كۈچ بېرىپ، پۇت مەركىزىي تەرەپتىن پۇت بارماقلىرى يۆنىلىشىگە قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (160 ـ رەسىمگە قاراڭ).

رولى: جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەرنى ماي قاپلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىنىشنى ساقلاش.

159 ـ رەسىم. جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

2. ئۆت رېفلېكس رايونى

ئۆت جىگەر ئوڭ ياپراقچىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، سىغىمچانلىقى 40 ~ 50 cm كېلىدۇ. ئۆت خالتىسى، ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ساقلايدۇ ۋە قويۇلدۇرىدۇ. يېمەكلىك يېگەندە ئۆت سۇيۇقلۇقىنى 12 بارماق ئۈچەيگە كىرگۈزۈپ، يېمەكلىكنى هەزىم قىلدۇرىدۇ.

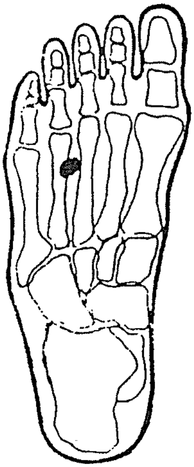
ئۆت رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئوڭ پۇت ئاستى تەرىپى 3 ـ ، 4 ـ بارماق ئارىسى تىك سىزىقى ئۈستىدە، ئۆپكە رېفلېكس رايونى-

160 ـ رەسىم. جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

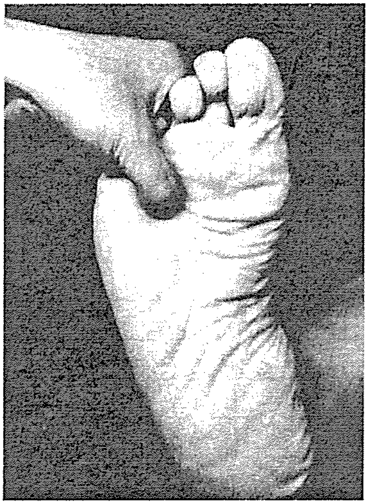
نىڭ كەينى گىرۋەك تەرىپىدە (161 ــ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (162 ــ رەسىمگە قاراڭ). كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ــ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايونىدا نوختا بېكىتىپ چوڭقۇر قىسمىغا قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (163 ــ رەسىمگە قاراڭ).

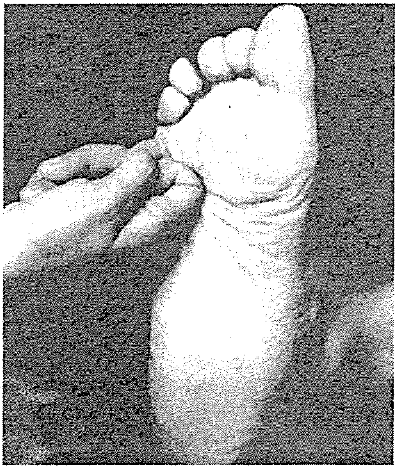
رولى: ئۆت كېسەللىكلىرى مەسىلەن: ئۆتكە تاش چۈشۈش، ئۆت ياللۇغى، سېرىق چۈشۈش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىنىنى ساقلاش.



161 ــ رەسىم. ئۆت رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى.



162 ــ رەسىم. ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى(يېنىك ئۇۋۇلاش).



163 ــ رەسىم. ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

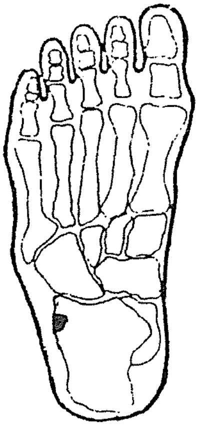
3. قارىغۇ ئۈچەي ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈك
رېفلېكس رايونى

قارىغۇ ئۈچەي قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمىغا جايلاشقان. ئۇ چوڭ ئۈچەينىڭ باشلىنىش قىسمى بولۇپ، يۇقىرىسى ئىنچىكە ئۈچەي بىلەن، تۆۋىنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي بىلەن تۇتۇشىدۇ. سازاڭسىمان ئۆسۈك قارىغۇ ئۈچەينىڭ ئىچكى تۆۋىنىدە.

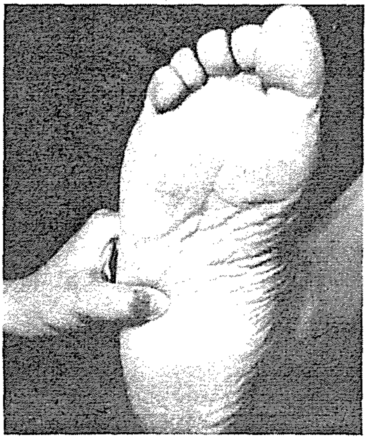
قارىغۇ ئۈچەي ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئوڭ پۇت ئاستى تەرىپى، ئۆكچە ئالدى گىرۋىكىنىڭ تاشقى يان تەرىپىدە (164 ــ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ــ باش بارماق بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (165 ــ رەسىمگە قاراڭ). كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ــ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايونىدا نوقتا بېكىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (166 ــ رەسىمگە قاراڭ).

رولى: ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ۋە قارىغۇ ئۈچەي (سازاڭسىد-



164 ــ رەسىم. قارىغۇ ئۈچەي ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈك رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (ئوڭ پۇتنىڭ تاپىنىدا).



165 ــ رەسىم. قارىغۇ ئۈچەي ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش (يېنىك ئۇۋۇلاش).

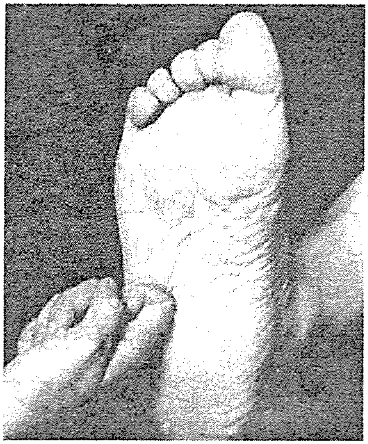
مان ئۆسۈك) نىڭ ئۆزىدىكى كېـ-
سەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ساقلىقىنى
ساقلاش.

4. يانپاش ـ قارىغۇ ئۈچەي كلا- پانى رېفلېكس رايونى

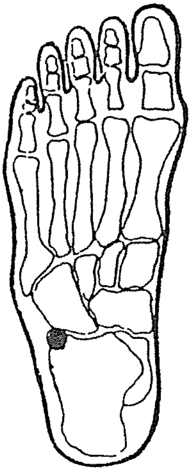
يانپاش ـ قارىغۇ ئۈچەي كلاپا-
نى ئىنچىكە ئۈچەي (يانپاش ئۈ-
چەي) نىڭ قارىغۇ ئۈچەيگە كىرد-
ىغان ئاغزىغا جايلاشقان بولۇپ،
ئۇنىڭ ئىنچىكە ئۈچەيدىكى يې-
مەكلىكنىڭ چوڭ ئۈچەيگە كىرد-
شىنى كېچىكتۈرۈپ، تولۇق ھەزىم
قىلدۇرۇپ بەدەنگە قوبۇل قىلدۇرۇش
رولى بار، ھەمدە ئۇ چوڭ ئۈچەيدىكى
يېمەكلىكنىڭ تەتۈر ئېقىپ ئىنچى-
كە ئۈچەيگە كىرىۋېلىشىدىن ساق-
لايدۇ.

يانپاش ـ قارىغۇ ئۈچەي رېف-
لېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئوڭ پۇت
ئاستى تەرىپى ئۆكچە ئالدى گىرۋ-
كىنىڭ تاشقى يان تەرىپىدە، قارىغۇ
ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئالدى
تەرىپىدە (پۇت بارماقلىرى يۆنىلى-
شىدە 167 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇ-



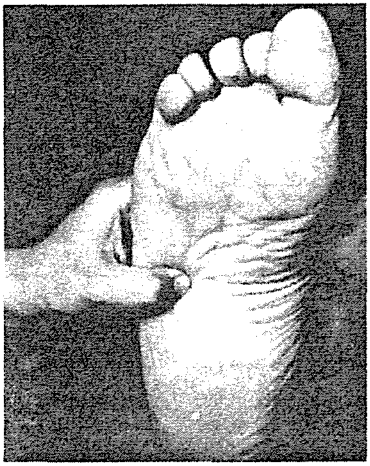
166 ـ رەسىم. قارىغۇ ئۈچەي ۋە سازاڭ-
سىمان ئۆسۈك رېفلېكس رايونىنى
ئۇۋۇلاش (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).



167 ـ رەسىم. يانپاش ـ قارىغۇ ئۈچەي كلا-
پانى رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى (ئوڭ
پۇت تاپىنىدا).

ۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ (168 ـ رەسىمگە قاراڭ)؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، رېفلېكس رايونىدا نوقتا بېكىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (169 ـ رەسىمگە قاراڭ).

رولى: يانپاش ـ قارىغۇ ئۈچەي كلاپانىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ساقلىقىنى ساقلاش.



168 ـ رەسىم. يانپاش ـ قارىغۇ ئۈچەي كلاپانى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (يېنىك ئۇۋۇلاش).

5. يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى

يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي ئوڭ تەرەپ قورساق قىسمىغا جايلاشقان. يۇقىرىسى قارىغۇ ئۈچەي بىلەن تۇتىشىپ، قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ يېنى بىلەن يۇقىرى ئۆرلەپ، جىگەرنىڭ ئوڭ ياپرىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە كەلگەندە سول تەرەپكە قايرىلىپ توغرا بوغماق ئۈچەيگە كىرىدۇ. يۇقىرىغا كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي چوڭ ئۈچەينىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىقتىدارى

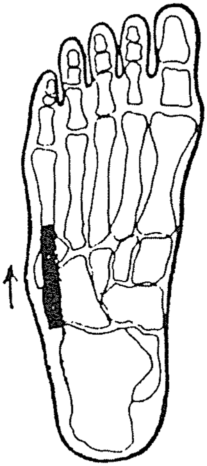
169 ـ رەسىم. يانپاش ـ قارىغۇ ئۈچەي كلاپانى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى (كۈچلۈك ئۇۋۇلاش).

ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، كېرەكسىز ماددىلارنى ئۆتكۈزۈپ بېرىش.

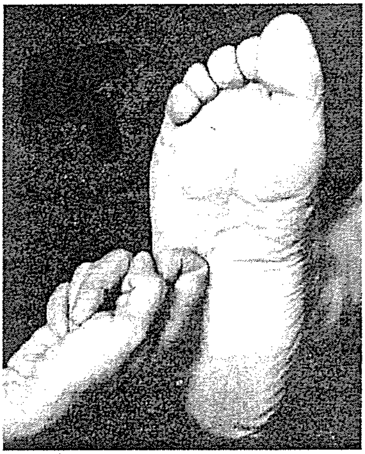
يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى: ئوڭ پۇت ئاستى تەرەپ ئوتتۇرا قىسمى بىلەن پۇت تاشقى يان تەرەپ پاراللېل بولغان بىر بەلباغسىمان دائىرىدە (170 ـ رەسىمگە قاراڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: يېنىك ئۇۋۇلاش ـ باش بارماق ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىلىدۇ؛ كۈچلۈك ئۇۋۇلاش ـ كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرا بوغۇم ئۇچى بىلەن كۈچ بېرىپ، پۇتنىڭ ئۆكچە تەرىپىدىن پۇت بارماقلىرى تەرىپىگە قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ (171 ـ رەسىمگە قاراڭ).

رولى: ھەزىم قىلىش كېسەللىكلىرى مەسىلەن: قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش.



170 ـ رەسىم. يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنى .



171 ـ رەسىم. يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورنىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى .

يەتتىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ كېسەل تەكشۈرۈش ۋە ساقلىقنى ساقلاش

1. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ كېسەل تەكشۈرۈش ۋە دىئاگنوز قويۇش

1) پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى نېمە ئۈچۈن بىزنىڭ كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈشىمىز ۋە دىئاگنوز قويۇشىمىزغا ياردەم بېرەلەيدۇ؟

ئالدىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتكىنىمىزدەك، بىزنىڭ ئىككى پۇتىمىزدا نۇرغۇن رېفلېكس رايونلىرى بار بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونلىرى پۈتۈن بەدىنىمىزدىكى ئىچكى ئەزادا كېسەللىك ئۆزگىرىشلەر سادىر بولسا ياكى ئۇنىڭ ئىقتىدارى غەيرىي نورمال بولغاندا، پۇتتىكى شۇ ئىچكى ئەزاغا ماس بولغان رېفلېكس رايونىدا مەلۇم كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا پۇتتىكى رېفلېكس رايونىنى كۆزىتىش ۋە ئۇنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى سەزگىلى بولىدۇ، ھەمدە ئىچكى ئەزادىكى كېسەللىك ئۆزگىرىش ياكى ئىقتىدارىدىكى نورمالسىزلىق ئۈچۈرىغا ئېرىشىپ، شۇ ئارقىلىق كېسەللىك ياكى كېسەللىكنىڭ بېشارىتى ھەمدە كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغان تەخمىنىي ئورۇنىنى تاپقىلى بولىدۇ.

2) پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنىڭ پاتولوگىيىلىك ئالامىتى:

مەلۇم بىر ئىچكى ئەزانىڭ ئىقتىدارىدا نورمالسىز بولسا ياكى ئۇنىڭدا

كېسەللىك ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، پۈتتىكى شۇ ئىچكى ئەزاغا ماس بولغان رېفلېكس رايونىدا تۆۋەندىكىدەك كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ:

(1) بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىشقا سەزگۈر بولىدۇ: بىز يېنىك ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ پۈتتىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىساق، ساغلام، نورمال ئەزانىڭ رېفلېكس رايونىدا ئاغرىش سېزىمى بولمايدۇ. ئەمما، مەسىلە بار رېفلېكس رايونىدا بولسا ئېچىشىپ ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاغرىش سېزىمىغا بولغان سەزگۈرلۈك دەرىجىسى يېقىن ئەتراپتىكى ئورۇنلاردىن يۇقىرى بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بار ـ يوقلۇقىنى، نورمال ياكى ئەمەسلىكىنى پەرقلەندۈرۈشتىكى بىر قەدەر ئېنىق كۆرسەتمە ئالامەتتۇر.

بېسىپ ئاغرىتىش ئارقىلىق كېسەللىكنى تەكشۈرۈشتە ئاچقۇچلۇق بولغىنى بېرىدىغان كۈچ دەرىجىسىنى ياخشى ئىگىلەشتە. ئەگەر كۈچ بەك ئاجىز بولسا، ھەممە رېفلېكس رايونلىرى ئاغرىمايدۇ. ئەگەر كۈچ بەك كۈچلۈك بولسا بارلىق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى ئاغرىيدۇ. كۈچ بېرىش تەكشى بولمىسا، ئاغرىشقا تېگىشلىك ئورۇن ئاغرىماي، ئاغرىشقا تېگىشلىك بولمىغان ئورۇنلار بەك ئاغرىيدۇ. مۇنداق ئەھۋاللاردا مەسىلە بار رېفلېكس ئورۇننى بېكىتىش مۇمكىن ئەمەس، نەتىجىدە دىئاگنوز قويۇشقا تېگىشلىك ئورۇن چۈشۈپ قالىدۇ ياكى خاتا دىئاگنوز قويۇش كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا، بېرىدىغان كۈچنىڭ يېنىك ياكى كۈچلۈكلۈك دەرىجىسىنى چوقۇم ياخشى ئىگىلەش لازىم. بىراق، بېرىدىغان كۈچنىڭ ئاجىز ـ كۈچلۈكلۈكى يەنە نىسپىي بولىدۇ. ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەزى كىشىلەر نىسبەتەن سەزگۈر كېلىدۇ، ئازىراق كۈچ بېرىلسىلا ۋايىجانلايدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ ئىنكاسى قاشاڭ كېلىدۇ، ئۇلارغا خېلى كۈچلۈك كۈچ بېرىلسىمۇ ئاغرىش ھېس قىلمايدۇ. بىر ئورۇنغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەزىلىرىنىڭ تېرىسى نېپىز بولۇپ قاتتىق باسقىلى بولمايدۇ. بەزىلەرنىڭ تېرىسى ۋە گۆشى قېلىن بولۇپ، بېرىدىغان كۈچ يېنىك بولسا سەزمەيدۇ. مۇشۇنداق پەرقلەر بولغاچقا، كۈچ بېرىشتە «بىر تۇتاش» قىلماي، ئادەم ۋە ئورۇننىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلەندۈرۈش، جانلىق ئىگىلەش

كېرەك. ئەمەلىي قوللىنىشتا ئالدى بىلەن يېنىك ئۇۋۇلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي كۈچ دەرىجىسىنى ئاشۇرۇش كېرەك. ئادەتتە، كېسەللىك ئۆزگىرىشى بار بولغان رېفلېكس رايونىنى ناھايىتى يېنىك ئۇۋۇلىسىمۇ ئاغرىش ھېس قىلىدۇ. يۇقىرىقىدەك قىلغاندىلا كېسەل بار ئورۇن بىلەن ساق ئورۇننى ئايرىغىلى بولىدۇ.

(2) سىرتقى ئۆزگىرىشلەر

① رەڭگى نورمالسىز بولىدۇ: ساغلام كىشلەرنىڭ پۇت ئاستىنىڭ تېرىسى ئادەتتە ئاقفا مايىل قىزغۇچ كېلىدۇ. بىراق، كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغان رېفلېكس رايونىدىكى ئورۇندا بەزىدە نورمالسىز رەڭ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: پۇت باش بارماق (باش قىسمى رېفلېكس رايونى) خىرە سۆسۈن رەڭدە بولۇپ، مېڭە قان تومۇرىدا كېسەللىك ئۆزگىرىش بولۇش مۇمكىنـ چىلىكىنى ئۇقتۇرىدۇ. ئېھتىمال بۇ مېڭە قان نۆكچىسىنىڭ شەكىللەنـ گەنلىكى ياكى مېڭە قاناشنىڭ ئالدىنقى ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن. يەنە مەسىلەن: پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنىڭ تېرە ئاستىدا ئەگەر كىچىك قاناش نوقتىلىرى بايقالسا ياكى ئۇيما قان شەكلىدىكى كۆك سۆسۈن داغ ۋە ياكى ئۆمۈچۈك تورى شەكلىدىكى سىزىقچە بولسا، كۆپ ھاللاردا بۇ شۇ رېفلېكس رايونغا ماس بولغان ئىچكى ئەزانىڭ زەخىملەنگەنلىكىنى ياكى ئىچىدىن قانىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

② ئۇلتۇرۇشۇپ كېتىش: مەلۇم ئەزا ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، شۇ ئەزانىڭ پۇتتىكى رېفلېكس رايونىنى كۆزەتكەندە ئويۇلۇپ كەتكەنلىكىنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ ئەسلىدە تېرىسى نىسبەتەن تۈز بولغان رېفلېكس رايونى (مەسىلەن: كۆكرەك، بالىياتقۇ، ئۇرۇقدان قاتارلىقلارنىڭ رېفلېكس رايونلىرى) دا بۇنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ. بەزى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلىسە، يىگلەپ كەتسە ياكى زەئىپلەشسە، پۇتتىكى ماس رېفلېكس رايونىنىڭ ئۇلتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكىنى ياكى سولۇشۇپ قالغانـ لىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ (مەسىلەن: بۆرەك، كىچىك مېڭە، چوڭ مېڭە قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى).

③ئىششىش: مەسىلەن: سۈيدۈك يىغىلىپ قىلىپ تولۇق سىيەل-مەيۋاتقان كېسەللەر ياكى مەزى بېزى يوغىناپ كەتكەنلەر(مەزى بېزى دوۋساقنىڭ بوغۇزىغا جايلاشقان بولغاچقا، مەزى بېزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى سۈيدۈك چىقىرىشنىڭ قىيىن بولۇشىنى ۋە سۈيدۈكنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ) نىڭ مەزى بېزى رېفلېكس رايونى ۋە دوۋساق رېفلېكس رايونىنىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

④ تېرە مۆڭگۈزلىشىش: يەنى بۇ بىز ئادەتتە دەيدىغان پۇتتا قاداق پەيدا بولۇشىنى كۆرستىدۇ. بۇ خىل مۆڭگۈزلىشىش كۆپىنچە ئىككى پۇتنىڭ يول مېڭىش داۋامىدا ئۇزۇن مۇددەت سۈركىلىش نەتىجىسىدە شەكىللىنىدۇ. بىراق، بەزىدە مەلۇم كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ ئىپادىسى بولۇشىمۇ مۇمكىن. مەسىلەن: مۇرە رېفلېكس رايونىدىكى قېلىن قاداق مۇرە ئەتراپى ياللۇغىدىن دېرەك بېرىشى مۇمكىن. ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونىدىكى پۇت قادىقى ئۆپكە ۋە كانايچىنىڭ سوزۇلما كېسەللىكلىرى (مەسىلەن: سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى، كانايچە زىققىسى قاتارلىقلار)دىن دېرەك بېرىشى مۇمكىن. جىگەر رېفلېكس رايونىدىكى پۇت قادىقى جىگەر سوزۇلما كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن.

(3) تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى

ئىچكى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغاندا، شۇ ئەزاغا ماس بولغان رېفلېكس رايونلىرىنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدىمۇ مەلۇم كېسەللىك ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: قوشقۇچى توقۇلمىلار ئۆسۈپ قېلىش، ياغ توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلار. قول بىلەن رېفلېكس رايونىدىكى تېرىنىڭ چوڭقۇر يېرىگىچە باسقاندا، تېرە ئاستىدا بەزى غەيرىي ئالامەتلەرنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: كىچىك دانچە ھالەتتىكى ماددىلار، يىپسىمان ماددىلار، قاتتىق تۈگۈنچەك، كۆپۈكچە ھالەتتىكى ماددىلار ياكى سۇ ئاقىدىغاندەك سىيرىم بولۇش قاتارلىقلارنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار (ئومۇملاشتۇرۇلۇپ

«مۇسبەت رېئاكسىيە» دېيىلىدۇ). شۇ رېفلېكس رايونىغا ماس بولغان ئىچكى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى ياكى ئىقتىدارىنىڭ نورمال ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەلنى تەكشۈرۈش ۋە دىئاگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

2) پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن كېسەل تەكشۈرۈش ۋە دىئاگنوز قويۇشنىڭ ئەۋزەللىكى ۋە چەكلىملىكى

يۇقىرىدا بىز بەزى مىساللارنى كەلتۈرۈش ئارقىلىق، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن كېسەل تەكشۈرگىلى ۋە دىئاگنوز قويغىلى بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتتۇق. بۇ خىل پۇتنى سىلاپ كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇلى قەدىمدىلا بار بولۇپ «پۇتنى كۆزىتىش ئۇسۇلى» دەپ ئاتالغان. بۇ زامانىمىز ئىلىم ـ پەننىنىڭ رەتلەپ پىششىقلىنىشى ئارقىلىق، غەربچە، جۇڭگوچە تەكشۈرۈپ دىئاگنوز قويۇش ۋاسىتىسى بىلەن ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈلسە تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئارتۇقچىلىقى شۇكى:

ئالدى بىلەن ئۇ مەسىلە بار ئورۇن بىلەن مەسىلە يوق ئورۇننى دەسلەپكى قەدەمدە پەرقلەندۈرۈپ بېرىپ، بىزنىڭ تەكشۈرۈپ دىئاگنوز قويۇشىمىزنى يىپ ئۇچى بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىز ئەگرى يوللارنى ئاز مېڭىپ، ۋاقتىمىزنى ۋە راسخوتنى تېجىيەلەيمىز. ئۇنىڭدىن قالسا، بۇ خىل پۇتنى سىلاپ كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇلىغا ھېچقانداق ئۈسكىنە كەتمەيدۇ. شۇڭا، سەپەر ئۈستىدە ياكى ھەربىي يۈرۈشتە، چەت ـ ياقا رايونلاردا، ماشىنا ـ ئۈسكۈنىلەر بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا تەكشۈرۈش ۋاسىتىسى قىلىشقا بولىدۇ.

بىر ئادەمنىڭ ساغلام ھالەتتىن كېسەل بولۇشىغىچە بولغان ئارىلىقتا بىر مىقدار ئۆزگىرىش جەريانى بولىدۇ. مەلۇم دەرىجىگىچە تەرەققىي قىلىغاندىلا ئۈسكۈنىلەر ئاندىن تەكشۈرۈپ چىقالايدۇ. دوختۇرلار ئاندىن«مەلۇم كېسەللىك» دەپ ھەقىقىي دىئاگنوز قويالايدۇ. كۆپ ھاللاردا بۇ ۋاقىتتا

يەتكەندە ئاللىقاچان كېچىككەن بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئازابلىنىشى ئېغىر-لاپ، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىگە تەسىر يېتىدۇ. پۈتنى سىلاپ كېسەل تەكشۈ-رۈش ئۇسۇلى قوللىنىلسا، كېسەللىك دەرىجىسىگە تەرەققىي قىلىشتىن بۇرۇن، پەقەت ئىقتىدارى بىنورمال بولغاندىلا بۇنى سەزگىلى ۋە ئۆز ۋاق-تىدا تەدبىر قوللىنىپ ئالدىنى ئېلىپ ۋە تەڭشەپ، كېسەللىكنى بىخ ھا-لىتىدە يوقاتقىلى، ئۇنىڭ چوڭ كېسەللىك بولۇپ تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇ ـ پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ ئەڭ چوڭ ئەۋزەللىكىدۇر.

چەكلىمىلىكى:

1. پەقەتلا مەسىلە بار ئەزا ياكى تەخمىنەن ئورنىنى بىلىدۇرىدۇ. بۇ ئورۇندا كېسەللىك بولۇشىمۇ ياكى پەقەتلا ئىقتىدارى بىنورمال بولۇشىمۇ مۇمكىن. لېكىن قانداق كېسەللىك ياكى ئۇنىڭ كونكرېت ئورنىنى رەس-مىي بېلگىلى بولمايدۇ.

2. پەقەتلا خاراكتېرىنى بېكىتىشكە بولىدۇ. نەتىجىسىنى (نورمالسىز ۋە ئۇنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك دەرىجىسىنى) كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ. مىق-دارىنى دوكلات قىلالمايدۇ.

3. كېسەللەرنىڭ مۇسبەت رېئاكسىيىسى ھەر قايسىسىنىڭ پەرقلىق بولىدۇ. پۈت ئارقىلىق دىئاگنوز قويۇشتا توغرىلىق دەرىجىسى كۆپ ھال-لاردا ئۇۋۇلىغۇچىنىڭ ئۆزىنىڭ ھېس قىلىشى ۋە تەجرىبىسىگە باغلىق بولغاچقا، 100%توغرا بولۇشى ناھايىتى تەس.

2. پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ئۆز ـ ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇش

سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ جۇڭگو پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنى تەتقىق قىلىش جەمئىيىتىنىڭ قۇرۇلۇشىنى تەستىقلاش ھۆججىتىدە «پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغ-

لاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىر خىل ئاددىي، ئۆگىنىش ئاسان، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك، ناچار تەسىرى يوق بولغان كېسەلدىن مۇداپىئەلىنىش، كېسەلنى داۋالاش، ئۆز ـ ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش ئۇسۇلىدۇر» دەپ كۆرسەتكەن.

ئاددىي، ئۆگىنىش ئاسان دېگەنلىك ـ ئاسان ئۆگەنگىلى ھەم ئاسان ئىشلىگىلى بولىدىغان، شۇنداقلا مەخسۇس ئورۇن، ئۈسكۈنە، كۆپ راسخوت كەتمەيدىغان ۋە ئاسان ئومۇملاشتۇرغىلى بولىدىغان، ئاممىنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا پايدىلىق بىر خىل ئۇسۇل دېگەنلىكتۇر.

ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك دېگەنلىك ـ كېسەللىكنى تەكشۈرگىلى، داۋالىغىلى، ئالدىنى ئالغىلى، ساغلاملىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ دېگەنلىكتۇر. ئەگەر پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ تۇرسا، ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنى ئۆز ۋاقتىدا ئىگىلەپ، قايسى ئەزاسىدا كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى ياكى قايسى ئەزانىڭ ئىقتىدارى تازا نورمال ئەمەسلىكىنى سېزىپ، ئۆز ۋاقتىدا پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ياكى باشقا مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، كېسەللىكنى بىخ ھالىتىدە يوقىتىپ، ۋاقىت ۋە راسخوتنى تېجىگىلى بولىدۇ. شۇڭا، بۇ بىر خىل ناھايىتى ئۈنۈملۈك بولغان ئامما ئۆز ـ ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلايدىغان نىسبەتەن بىخەتەر، ئىشەنچلىك بولغان ساغلاملىق ئۇسۇلىدۇر.

ناچار تەسىرى يوق دېگەنلىك ـ پەقەت پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ بەزى بەلگىلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىنسىلا، ئادەتتە تاسادىپىي ھادىسە چىقمايدۇ. شۇڭلاشقا، بۇمۇ بىر خىل نىسبەتەن بىخەتەر، ئىشەنچلىك بولغان ئاممىنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرىدىغان ئۇسۇل دېگەنلىكتۇر.

پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ يۇقىرىقىدەك ئومۇملاشتۇرۇشچانلىق، ئۈنۈملۈك ۋە بىخەتەرلىكىدىن ئىبا-

رەت ئۈچ چوڭ ئەۋزەللىكى بولغاچقا، بىزنىڭچە ئۇ ئامىننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇشىدىكى بىر خىل كۆڭۈلدىكىدەك ئۇسۇل بولۇپ، ئېلىمىز-نىڭ دۆلەت ئەھۋالىغا بەكمۇ باب كېلىدۇ. پۇت قىسمى رېفلېكس رايون-لىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنى ئومۇملاشتۇرۇپ كېڭەيتكەندە، مىڭلى-غان، تۇمەنلىگەن ئائىلىلەرنىڭ «ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىدىغان دوختۇرى» بولالايدۇ. مۇشۇنداق بولغاندا، مىللىتىمىزنىڭ ساغلاملىق سەۋىيىسىگە كاپالەتلىك قىلىشقا، «ئىككى مەدەنىيەت» قۇرۇلۇشىنى ئىشقا ئاشۇرۇشقا پايدىلىق بولىدۇ.

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇ-سۇلىنى قوللىنىپ ئۆز ـ ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇشتا، ئۆزئارا ئۇۋۇلاشىمۇ، ئۆز ـ ئۆزىنى ئۇۋۇلىسىمۇ بولىۋېرىدۇ. تەلەپ جەھەتتە، ئۇۋۇلاش ئۇستى-لىرىغا ئوخشاش توغرا بولۇپ كەتمەيدۇ. رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى ئانچە توغرا بولماسلىقى، ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئانچە قېلىپلاشقان بولماسلىقى، ئۇۋۇلاش تازا راۋان بولماسلىقى، ئۇۋۇلاش تەرتىپى ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ قېلىشى، ھەتتا بەزى رېفلېكس رايونلىرىنى ئاتلاپ ئۆتۈپ كېتى-شىمۇ مۇمكىن. بۇ ئىشلاردىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. بۇلارغا يول قويۇلمايدۇ. بىراق، ئەمەلىي ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر نەچچە نوقتىنى چوقۇم ئورۇنلاش لازىم:

(1) چوڭ تەرتىپ بويىچە (سول پۇت: تاپان ئوتتۇرىسى ← پۇت بارمىقى ←تاپان ← ئىچكى يان تەرەپ ← تاشقى يان تەرەپ ← پۇت دۈمبىسى ←تاپان ئوتتۇرىسى، ئوڭ پۇتمۇ ئوخشاش تەرتىپ بويىچە) ئىككى پۇتنى بىر قېتىم ئۇۋۇلاش (بۇنداق قىلىش بىر قېتىم پۈتۈن بەدەننى تەكشۈرگەنگە، پۈتۈن بەدەننى ساغلاملاشتۇرغانغا باراۋەر) لازىم.

(2) پۈتۈن پۇتنى ئۇۋۇلاش داۋامىدا سېزىلگەن ئاغرىغان نوقتا (-سەزگۈر نوقتا) نى كۈچەپ ئۇۋۇلاش، ئۇۋۇلاپ ئاغرىغان جايغا كەلگەندە، مەلۇم دەرىجىدە ئېچىشىپ ئاغرىش سېزىمى بولۇشى، ئاغرىمىسا ياكى قې-چىشمىسا توختىتىپ قويماسلىق لازىم.

(3) ئۇۋۇلاشتا زېھنىنى يىغىش، ئوي ـ خىياللارنى چىقىرىپ تاشلا-ش، ئىككى پۇتنى ئاز دېگەندە 30 مىنۇت ئەتراپىدا ئۇۋۇلاش، شۇ ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ھەمدە تولۇق راھەتتە دەم ئالدۇرۇش لازىم. بەزى خىزمەت، ئۆگىنىش، ئائىلە يۈكى ئېغىرراق كىشىلەرگە نىسبەتەن بۇ خىل دەم ئېلىش ساقلىقنى ساقلاش ئۇچۇن تېخىمۇ مۇھىم. ئەگەر بۇنداق كىشىلەر 30 مىنۇت ۋاقىتنىمۇ چىقىرالمىسا، ئۇلارنىڭ ئۆز خىزمەت، تۇرمۇش ئادىتىگە بىرلەشتۈرۈپ، ئۆز ئىشىنى قىلغاچ پۇتىنىڭ بەزى جايلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئازدۇر ـ كۆپتۇر پايدىسى بولىدۇ.

سەككىزىنچى پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ كېسەل داۋالاش

بىلىشىمىزچە، ئاز بولمىغان تېببىي خادىملار پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى كلىنىك ئەمەلىيىتىدە قوللىنىپ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم هاسىل قىلغان. ئەمەلىيەت ئىسپاتلىدىكى، پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش خۇددى قۇلاق يىڭنىسى، يىڭنە سانجىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاش قاتارلىقلارغا ئوخشاش بىر خىل ئادەتتىكى دىئاگنوز قويۇپ داۋالاش ۋاستىسى بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىئاگنوز قويۇپ داۋالاش، خەلقنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىشتا ئۆزىنىڭ تېگىشلىك رولىنى ئۆتەيدۇ.

پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ تۈپ چىقىش نۇقتىسى ــ ئادەم تېنىدە ئۆز ــ ئۆزىنى تەڭشەش مېخانىزمى، ئۆزىگە خاس كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى، ئۆز ــ ئۆزىنى ساقايتىش ئىقتىدارى ۋە مەلۇم دەرىجىدە ئۆز ــ ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارى بار دەپ تونۇغانلىقىدا. بىز پۈت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغىنىمىزدا، تەنگە بولغان غىدىقلاش، ئۇچرىشىش سېزىمى ــ بېسىلىش سېزىمى ۋە ئاغرىش سېزىمى قاتارلىق سېزىمچانلىقنى هېس قىلغۇچى كۈچلۈك نېرۋا ئىمپۇلسىنى شەكىللەندۈرۈپ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا يەتكۈزۈپ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئومۇميلاشتۇرۇپ تەهلىل قىلغاندىن كېيىن ئىنكاس قايتۇرۇپ، ئادەم تېنىدە بىر قاتار ئۆز ــ ئۆزىنى تەڭشەش تەسىرىنى پەيدا قىلىپ، ئادەم تېنىنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ پائالىيىتى تەڭشىلىپ، تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغان قىسمىنىڭ تەڭ-

پۈگۈلۈقى بارا ـ بارا ئەسلىگە كېلىپ، ئىقتىدارى نورمال بولمىغان ئەزالا ـ رنىڭ ئىقتىدارى تەدرىجىي نورماللىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ پۈت ـ كۈل بەدىنىنىڭ مۇداپىئەلىنىش كۈچى ئاشىدۇ. ئادەم بەدىنىدە ئەسلىدە بار بولغان مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارى كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى قوزغىتىپ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىلنى يېڭىدۇ. بۇ ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇشنى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا سېلىشتۇرغاندا، تۆۋەندىكىدەك ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە:

ئالدى بىلەن ئۇ بىر خىل ساغلام داۋالاش ئۇسۇلى، ھەمدە ساقلىقنى ساقلاش بىلەن كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئورگانىك بىرلەشمىسى. كېسەل بولمىغاندا (تەرەققىي قىلىپ كېسەللىك دەرىجىسىگە يەتمىگەندە)، ئۇ ساقلىقنى ساقلاپ كېسەلدىن مۇداپىئە كۆرۈش چارىسىدۇر. پەقەتلا مەلۇم ئورگانىزمنىڭ ئىقتىدارى نورمال بولمىغان ياكى پەقەتلا بەزى دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، ئۇنى «كېسەل» دەپ دىئاگنوز قويغىلى بولمىغاندا، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق، ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەلدىن مۇداپىئە كۆرگىلى بولىدۇ. تەرەق ـ قىي قىلىپ كېسەل بولۇپ شەكىللەنگەندە، بۇ كېسەلنى قوغلاپ نورمال ھالەتنى ساقلاش ۋاسىتىسى بولالايدۇ.

ئۇنىڭدىن قالسا، ئۇ بىر خىل ساپ فىزىكىلىق داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئوكۇل سېلىش، دورا ئىچىش، ئوپېراتسىيە قىلىش ھاجەتسىز، ئۇچۇق جاراھەت شەكىللەندۈرمەيدۇ. خىمىيىلىك دورىلارنى ئىشلەتكەن ـ دىكى قوشۇمچە تەسىرلەردىن خالىي، تېببىي مەنبە خاراكتېرلىك كېسەل ـ لىك ۋە دورا مەنبە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ئازايتىپ، داۋالاش خى ـ راجىتىنى تېجەپ قالغىلى بولىدۇ.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن زىت ئە ـ مەس، ماسلاشتۇرۇپ قوللانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: رادىئوئاكتىپ نۇر ئار ـ

قىلىق داۋالاش، خىمىيىلىك داۋالاش بىلەن بىرلەشتۈرۈلسە، رادىئوئاكـ تىپلىق ۋە خىمىيىلىك داۋاشنىڭ ناچار تەسىرلىرىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. داۋالاش مۇددىتىنى قىسقارتىپ، ئۈنۈمىنى ئۆستۈرگىلى ۋە كېسەلنىڭ ئاـ زابىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش بىلەن بىرـ لەشتۈرگەندە، ئوپېراتسىيىدىن كېيىنكى ئەسلىگە كېلىشكە پايدىلىق. كېسەلدە دورىغا سەزگۈرلۈك بولسا ياكى دورىغا چىدامچانلىق پەيدا بولۇپ، ئوكۇل ئۇرۇش، دورا ئىچىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولمىسا ياكى داۋالاش ئۈنۈمسىز بولسا؛ ئوپېراتسىيە قىلىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، بىراق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولمىغاندا، پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. چۈنكى، ئۇ بىر خىل بىخەتەر، ئىشەنچلىك، پايدىسىلا بار، زىيىنى يوق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بىراق يەنە شۇنى چۈشەندۈرۈشكە تېگىشلىككى، ھەر قانداق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىۋېرىشكە بولمايدۇ. بەزى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش، تاشقى بۆلۈم جىددىي كېسەللىرى (سىرتقى زەخىملىنىش، سۇنۇق، كۆيۈك، تۆشۈك تېشىش، زور مىقداردا قاناش قاتارلىقلار) كۆرۈلگەندە دەرھال جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، پۇرسەتنى كەتكۈزۈپ قويماسلىق، پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاشنى بىر تۈرلۈك سالاـ مەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىكى ۋاسىتە قىلىش لازىم.

تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ:

(1) ھامىلىدار ۋە ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار (ئاياللار ۋە ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىرى بولماسلىقى ئۈچۈن).

(2) ھەر خىل ئېغىر قاناش (قان تۈكۈرۈش، قانلىق تەرەت قىلىش، مېڭە قاناش، ئاشقازان قاناش، بالىياتقۇ قاناش ۋە باشقا ئىچكى ئەزالا قاناش قاتارلىقلار) كۆرۈلگەنلەر (تېخىمۇ چوڭ قاناشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن).

(3) بۆرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، جىگەر ئىك-روزلىنىش قاتارلىق ھەر خىل خەتەرلىك، ئېغىر كېسەللىكلەر (كېسەللىك ئەھۋالىنى مۇرەككەپلەشتۈرۈۋەتمەسلىك ئۈچۈن).

سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، ئادەتتە «ئىككى پۇتنىڭ ھەممە يېرىنى تولۇق ئۇۋۇلاش، ئاساسىي نوقتىنى كۈچەيتىش» ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

«ئىككى پۇتنىڭ ھەممە يېرىنى تولۇق ئۇۋۇلاش» دېگەنلىك ـ ئالدىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتكەن ئۇۋۇلاش تەرتىپى بويىچە ئىككى پۇتنىڭ بارلىق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسىنى بىر قېتىم تولۇق ئۇۋۇلاش دېگەنلىكتۇر.

«ئاساسىي نوقتىنى كۈچەيتىش» دېگەنلىك ـ داۋالاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن، بەزى ئاساسىي نوقتا بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى كۈچەپ، قېتىم سانىنى كۆپەيتىپ ئۇۋۇلاش دېگەنلىكتۇر. جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن پەقەتلا ئاساسىي نوقتا بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. ئاساسىي نوقتا بولغان رېفلېكس رايونلىرى:

ئالدى بىلەن تاپان ئوتتۇرىسى رېفلېكس رايونلىرى(بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق قاتارلىق بەش رېفلېكس رايونى) جەزمەن كۈچەيتىپ ئۇۋۇلاش زۆرۈر بولغان ئورۇنلاردۇر. ئۇۋۇلاش باشلانغاندا ۋە ئاياقلاشتۇرۇشتا قايتا ـ قايتا ئۇۋۇلاش، ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم ئۇۋۇلاش لازىم. ئۇنىڭدىن قالسا، كېسەل ئورۇن (كېسەل كۆرۈلگەن ئىچكى ئەزا) ۋە ئۇنىڭغا قاراشلىق پۇت رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىكى ئاساسىي نوقتا قىلىش لازىم. مەسىلەن: نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە، مېڭە غولى، ماگلاي، ئۈچلۈك نېرۋا، مېڭە ئاستى بېزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى؛ ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە يۈرەك، تال، قالقانبەز قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى؛ نەپەسلىنىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدە بۇرۇن، كېكىردەك، كاناي، ئۆپكە ۋە كانايچە، بادام بەز

قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى؛ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەل-لىكلىرىدە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى بىر نەچچە رېفلېكس رايون-لىرى ھەمدە قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونى ۋە قالقان يان بەز رېفلېكس رايونى؛ ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىنىڭ كېسەللىك-لىرىدە مېڭە ئاستى بېزى، قالقانبەز، قالقان يان بېزى، بۆرەك ئۈستى بېزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى؛ ئىممۇنىت سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلى-رىدە تال، لىمفا بەزلىرى (جۈملىدىن كۆكرەك قىسمى لىمفا بەزلىرى، بە-دەننىڭ يۇقىرىقى، تۆۋەنكى قىسمىدىكى لىمفا بەزلىرى) قاتارلىق رېف-لېكس رايونلىرىنى تاللاپ ئاساسىي نوقتا قىلىش لازىم.

ئۇنىڭدىن قالسا، كېسەلنىڭ خاراكتېرى ۋە ئوخشاشمىغان ئىپادى-سىگە ئاساسەن ئاساسىي نوقتا قىلىپ ئۇۋۇلايدىغان رېفلېكس رايونلىرىنى تاللاش لازىم. مەسىلەن: ياللۇغ ۋە قىزىتما قايتۇرۇشتا لىمفا سىستېمىسى-نىڭ رېفلېكس رايونلىرىنى تاللاش لازىم. ئاغرىق ۋە زىققىنى توختىتىشتا بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونلىرىنى كۈچەپ ئۇۋۇلاش قاتارلىقلار. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بە-لەن كېسەل داۋالاشتا، ئادەم ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلەندۈرۈش، ئومۇمىيلاش-تۇرۇپ ئويلاش، ھەممىنى بىر تاياقتا ھەيدىمەسلىك لازىم. بىراق، بىۋاسىتە كۆرسەتمىلىك بىر چارە باركى، ئۇ بولسىمۇ ئىككى پۇتنى ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلىغاندا ئىنكاسى بىر قەدەر سەزگۈر بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى تېپىپ چىقىپ، بۇنىڭ ئىچىدىن ئەڭ سەزگۈر ئورۇننى تېپىپ، بۇلارنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاساسىي نوقتىسى قىلىپ، مۇشۇ سەزگۈر رايون، سەزگۈر بەلباغ، سەزگۈر نوقتىنى بىر ئاز كۈچەپ ئۇۋۇلاش لازىم. ئۇۋۇلانغۇچى ئې-چىشىپ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلسا، نىسبەتەن ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىش-كىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ۋاقتى: ئادەتتە ئىككى پۇتنى ئۇۋۇلىغاندا تەخمىنەن 30 مىنۇتتىن 45 مىنۇتقىچە ئۇۋۇلىسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم (زۆرۈر تېپىلغاندا كۈنىگە ئىككى قېتىم، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەل-

لىكلەرنى ئىككى ياكى ئۈچ كۈندە بىر قېتىم) ئۇۋۇلىسا، 10 ـ 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرس قىلىنسا بولىدۇ.

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇۋۇلى بىلەن كېسەل داۋالاشتا يەنە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

(1) تاماقتىن كېيىنكى بىر سائەت ئىچىدە ئۇۋۇلىماسلىق لازىم.

(2) ئۇۋۇلىغاندا ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىش، شامالنىڭ ئۇۋۇلىنىۋاتقان ئىككى پۇتقا بىۋاسىتە تېگىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

(3) ئۇۋۇلىغاندا سۆڭەك پەردىسىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سۆڭەك چوقچىيىپ چىققان ئورۇندىن قاچۇرۇش لازىم.

(4) ئۇۋۇلىغاندا پۇتتىكى سىرتقى زەخىمە، چىقان ۋە يىرىڭدىغان كېسەل جايدىن قاچۇرۇش لازىم.

(5) ياشانغانلار، بالىلار، ئېغىر كېسەللەر ۋە تېنى ئاجىزلارنى ئۇۋۇلىغاندا بەك كۈچىمەسلىك لازىم.

(6) دورا ئىچىپ داۋالىنىۋاتقان كېسەللەر ئادەتتە دوختۇرنىڭ تاپشۇرۇقى بويىچە دورىنى داۋاملىق ئىچسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالىنىۋاتقانلار كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن دورىنى ئاستا ـ ئاستا ئازايتىش، سالامەتلىكى تولۇق ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن ئاندىن دورىنى توختىتىش لازىم.

(7) ئۇۋۇلاش ئاخىرلاشقاندىن كېيىنكى يېرىم سائەت ئىچىدە ئىللىمان قايناق سۇدىن 500 ml ~ 300 ئىچىپ بېرىش لازىم. بۆرەك كېسىلى، سۇلۇق ئىششىق بارلار ئىچىدىغان سۇ مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتىش، داۋالاش ۋاقتىنىمۇ مۇناسىپ قىسقارتىش لازىم.

(8) ئۇۋۇلاش توختىگەندىن كېيىن دەرھال سوغۇق سۇ بىلەن پۇت ـ قول يۇماسلىق (ئوپېراتسىيە قىلىنغانلار) لازىم.

توققۇزىنچى پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

(1)

ياشانغانلار يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ياشانغانلارنىڭ ساغلاملىقىغا بولغان خەۋپى ناھايىتى زور. 65 ياشتىن ھالقىغانلاردىن يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغانلىرى ئەڭ كۆپ بولۇپ، ئۆلۈش سەۋەبى جەھەتتە بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا، ياشانغانلارنىڭ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىنتايىن مۇھىم. دورا، ئوزۇقلىنىش، بەدەن چېنىقتۇرۇش، فىزىكىلىق داۋالاش قاتارلىقلار ئارقىلىق يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ زور ئەھمىيىتى بار. پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش بىر خىل تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇلى بولغانلىقى ئۈچۈن، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى.

بىز بۇ ئۇسۇلنى كېڭەيتكىنىمىزدە، بەزىلەر: مەلۇم رېفلېكس رايونىنىڭ رولى شۇنىڭغا ماس بولغان ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ـ دەپ تونۇيدۇ. ئەمەلىيەتتە پۈت ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم رولى پۈتكۈل بەدەننى ئومۇمىيۈزلۈك تەڭشەشتۇر. بىز 40 ياشتىن ئاشقانلارنىڭ ئىمكانىيەتنىڭ بىرىچە

پۈتۈن پۈتنى ئۇۋۇلاشنى تەكتلەيمىز. نېمىشقا «40 ياش» دەپ بېكىتىلىدۇ؟. چۈنكى، نۆۋەتتىكى ياشانغانلار كېسەللىك ئىلمى بويىچە قارىغاندا، 60 ~ 40 ياش قېرىلىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرى، 75 ~ 60 ياش قېرىشقا يېقىن دەۋر، 75 ياشتىن ئېشىش قېرىلىق دەۋرى دەپ ئايرىلىدۇ. ئىنسانلار 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن تەن ئىقتىدارى روھىي ئۇرغۇپ تۇرىدىغان ھالەتتىن تەدرىجىي تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ. بەدەندىكى مۇقىملاشتۇرغۇچى مېخانىزم (جۇگىيى تېبابىتىدىكى مەنپىي، مۇسبەت تەڭپۇڭلۇقى) نىڭ تەڭپۇڭلۇقى تەدرىجىي يوقايدۇ. ئارتېرىيە قېتىش كېسەللىكى ياشانغانلارغا خاس كېسەللىك ئەمەس. ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى 25 ياشتىلا كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇڭا، ياشانغانلار يۈرەك قان تومۇر كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ياش ۋاقىتتىن باشلىشى كېرەك. 40 ياشتىن ئاشقانلار ئىككى پۇتىنىڭ ھەممىسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، كېسەلدىن مۇداپىئە كۆرۈش رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى ياش ۋاقتىدىن باشلاپلا ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. يۇقىرى قان بېسىمى، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىش، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ياشانغانلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر. بۇ كېسەللىكلەر ئۆزئارا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

1. تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى — قان يېتىشمەسلىكتىن بولغان يۈرەك كېسىلى (يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك)

1) كېسەللىك سەۋەبى:

تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ـ تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشتىن كېلىپ چىققان يۈرەك مۇسكۇلىغا قان ۋە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك كېسىلىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئاساسلىق ئامىللىرى:

(1) ئۇزاق مۇددەت جىددىي ئەقلىي ئەمگەك قىلىش، جىسمانىي

ھەرىكەت ئاز بولۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇش كەمچىل بولۇش.

(2) ياغ مېتابولىزمى قالايمىقانلىشىش، يۇقىرى خولېستېرىنلىق ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى كېسەل قوزغىتىدىغان قاننىڭ ماي تەركىبى ئۆرلەپ كېتىش، ئىرسىيەت ئامىللىرى، هاراق ئىچىش قاتارلىق ھەر خىل ئامىللار بەدەننىڭ ئىچكى مېتابولىزمىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقتىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دىئابېت كېسىلى، بۆرەك كېسىلى، قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، جىگەر كېسىلى، ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلار ياكى ئۇزۇن مۇددەت ھورمون ياكى ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىنى ئىشلىتىشتىن بولىدۇ.

(3) ئارتېرىيە دىۋارىنىڭ ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلار ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. باشقا ئامىللار مەسىلەن: قېرىش، تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، سېمىزلىك قاتارلىقلار.

2) تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ كلىنىك ئالامەتلىرى:

(1) يوشۇرۇن تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى: بۇنىڭدا تاجسىمان ئارتېرىيىدە كېسەللىك بولسىمۇ، بىراق كېسەللىك ئالامىتى بولمايدۇ. ئۇ تۇيۇقسىزلا يۈرەك سانجىقى ياكى يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ياكى تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ يۈرەك مۇسكۇل قېتىشقا ئۆزگىرىشى مۇمكىن. ئايرىم كېسەللەردە تۇيۇقسىز ئېغىر ھالدىكى يۈرەك رىتىمى نورماللىسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ياكى يۈرەك تۇيۇقسىز توختاپ قېلىپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ خىل كېسەللەر دەم ئالغاندا ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا نورمال بولىدۇ. يۈك بەرگەندىن كېيىن ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك ئەھۋالىنى تەكشۈرۈپ چىققىلى بولىدۇ. كېسەل دائىم جىددىي ھەرىكەت قىلغاندا ياكى ئېغىر نەرسە كۆتۈرگەندە يۈرەك سىقىلىش، كۆكسى چىڭقىلىش ھالەتلىرى يۈز بېرىپ دوختۇرغا كۆرۈنگەندە ئاندىن سېزىلىدۇ. بەزىلىرىدە تىنچ ھالەتتىمۇ ئېلېكترو كاردىئوگراممىدا يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يې-

تىشمەسلىك كۆرۈلىدۇ. ئەمما، كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ.

(2) يۇرەك سانجىقى: تىپىك ئىپادىسى تۇيۇقسىز قوزغىلىش. ئەمگەك قىلىش، جىددىيلىشىش، ھاياجانلىنىش سوغۇق ئۆتۈش، زىيادە تويۇنۇپ غىزالىنىش ياكى ھەزىم قىلىش يولى ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىقلار يۇرەك سانجىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدا كۆكرەك سۆڭىكى ئارقىسى، يۇرەك ئالدى رايونى ئاغرىيدۇ. ئاغرىق يەلكە، بەدەننىڭ يۇقىرىقى ئەزالىرى ۋە بويۇن ياكى مۇرىگىچە تارقىلىدۇ. ئاساسلىقى سول يەلكە ياكى سول يۇقىرى بىلەككىچە، ھەتتا چىمچىلاق ۋە نامسىز بارماقىچە يېتىپ بارىدۇ. ئاغرىش خاراكتېرى كۆپ ھاللاردا قىسىلىپ ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. كۆكرىكى چىڭقىلىپ نەپەس ئېلىش تېزلىشىپ، سانجىق تۇرۇپ قالغاندەك ياكى چىڭقىلىش سېزىمى بولىدۇ. كېسەل قوزغالغاندا كېسەلنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، كالپۇكى قوڭۇر رەڭگە، تىرناق ئاستى سۆسۈن رەڭگە كىرىدۇ. ھەرىكەتنى خالىمايدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ. بەزى كېسەللەردە ئاغرىش قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمىدا، بويۇن ياكى كېكىردەك قىسمىدا كۆرۈلىدۇ. بەزىلىرىدە ئالدى بىلەن ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى مەسىلەن: قورساق ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئارقىدىنلا يۇرەك رايونى ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. يۇرەك سانجىقى ھەر قېتىم قوزغالغاندا بىر نەچچە مىنۇت داۋاملىشىدۇ، دەم ئالسا ياكى نىتروگلىستېرىن ئىچسە ئەھۋالى تېزلىكتە ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر قوزغىلىپ ئاغرىشى تېخىمۇ ئېغىر بولۇپ، نىتروگلىتسېرىن ئىچكەندىمۇ ئۈنۈمى بولمىسا، سوغۇق تەرلىسە، بىئارام بولسا ياكى يۇرەك مۇددەتتىن بۇرۇن سوقسا، يۇرەك دالانچىسى تالالىق تىترىسە، قان بېسىمى تۆۋەن بولسا، يۇرەك سانجىقى دەپ بىلسە بولىدۇ.

(3) يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى: يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى تاجسىمان ئارتېرىيە جىددىي توسۇلۇپ قېلىشى ئارقىسىدا، بىر قىسىم يۇرەك مۇسكۇلىغا ئېغىر ۋە ئۇزاق مۇددەت قان يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن قىسمەن يۇرەك مۇسكۇلى نېكروزلىنىشتىن بولىدۇ. گەرچە كېسەل جىددىي قوزغالسىمۇ، ئەمما بەزى كېسەللەردە كېسەللىك قوزغىلىشتىن 3 ~ 1 ھەپتە

ئالدىدىلا بەزى ئالدىنقى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن بولىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك سانجىقى پات ـ پات قوزغىلىپ تۇرىدۇ ياكى دەرىجىسى ئېغىرلىشىدۇ. ئىلگىرى نىتروگلىتسېرىن ئىچسە كېسەللىك يېنىكلىگەن بولسا، ئەمەلىيەتتە ئۈنىڭ ئۈنۈمى بولمايدۇ.

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ كلىنىك ئالامەتلىرى:

① ئاغرىش: ئاغرىش خاراكتېرى ۋە ئاغرىغان ئورۇن يۈرەك سانجىقى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، بىراق ئاغرىش قاتتىقراق بولىدۇ ھەم ئۇزاق داۋاملىشىدۇ.

② شوك: مەسىلەن: چىرايى تاتىرىش، بىئارام بولۇش، ۋەھىمە بېسىش، پۇتۇن بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىش، سوغۇق تەرلەش، چوڭ تەرلەش، تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز سوقۇش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش.

③ يۈرەك زەئىپلىشىش: ئاساسلىقى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سول يۈرەك ئاجىزلاش، ئۆپكىگە قان تولۇش، يۈرەك قوزغىلىش ئالامىتى كۆرۈلۈش، يۆتىلىش، نەپەس بوغۇلۇش، نەپەس قىيىنلىشىش، تۈز ياتالماسلىق، تۈكرۈكتىن قان كېلىش، بۇنىڭغا ئۇلاپلا ئوڭ يۈرەك ئاجىزلاش، كۆپ مىقداردا قان تولۇش، بويۇن ۋېنا تومۇرى كۆپۈش، جىگىرى يوغىناش، قورساقتا سۇ چۈشۈش، پۇت سولۇق ئىششىش.

④ ئاشقازان، ئۈچەيدىكى ئالامەتلەر: بەزى كېسەللەردە كېسەل قوزغالغان دەسلەپكى مەزگىلدە كۆڭلى ئېلىشىش ، قۇسۇش، قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمى ئېسىلىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەچكە، يۈرەك كېسىلى ئىكەنلىكى كىشىنىڭ ئېسىگە كەلمەيدۇ.

(4) يۈرەك مۇسكۇلى قېتىش: تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىپ، يۈرەك مۇسكۇلغا ئۇزاق مۇددەت قان يېتىشمەيدۇ. يۈرەك مۇسكۇل توقۇلمىلىرىدا قۇۋۋەت توسالغۇسى كۆرۈلۈپ، ھەتتا قوشقۇچى توقۇلمىلار ئۆسۈپ قېلىنلايدۇ. ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە بەدەندىكى ئىپادىسى: يۈرەك كېڭىيىدۇ، دەسلەپتە سول تەرەپكە، كېيىنچە ئوڭ تەرەپكە كېڭىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۈرەك رىتىمى نورمالسىزلىشىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك مۇددەتتىن بۇرۇن سوقۇش، تىترەش، ئۆتكۈزۈشچانلىقى توسقۇنلۇققا

ئۇچراش قاتارلىقلار. يەنە بەزىلەردە يۈرەك سوقۇش ھەددىدىن ئارتۇق تېزلىتىپ كېتىدۇ، بەزىلەردە يۈرەك زەئىپلىشىدۇ. يۈرەك مۇسكۇلى قېتىش گەرچە يۈرەك مۇسكۇلىغا ئوخشاش جىددىي خەۋپ پەيدا قىلمىسىمۇ، ئەمما ئەسلىگە كېلىشى ناھايىتى ئاستا بولۇپ، ناھايىتى ئۇزاق مەزگىلدىن كېيىن يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئەسلىگە كېلىدۇ. كېسەل ئۆزى كېسەللىك ئالامىتىنىڭ يېرىم يىلدىن ئاشقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

3) ياشانغانلاردىكى تاجىسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ يۇقىرىقىدەك ئالامەتلىرىدىن سىرت، يەنە تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدە ئىپادىلىرى بولىدۇ:

(1) تىپىك بولمىغان يۈرەك سانجىقى: ئۇنىڭ ئاغرىشى ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردەك ئېنىق بولمايدۇ. قوزغالغاندا پەقەتلا كۆكرەك قىسمى بىرنىڭ قىسىلغاندەك سېزىم بولۇپ، جىسمانىي ھەرىكەتتىن كېيىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ، يۈرەك سانجىقى كۆرۈلمەيدۇ ياكى تارقىلىپ ئاغرىش ئاساسىي ئىپادىسى بولىدۇ. مەسىلەن: سول يەلكە، جەينەك بوغۇمى، چىش، ئېڭەك قاتارلىق جايلار ئاغرىيدۇ، بەزىلەرنىڭ بويۇن قىسمى بەكرەك ئاغرىيدۇ، ھەتتا يۈرەك سانجىقىمۇ كۆرۈلمەيدۇ، بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى، ياشانغانلارنىڭ بېسىپ ئاغرىتىشقا سەزگۈرلۈكى تۆۋەنلىگەنلىكىدىندۇر. ياشانغانلاردا كېسەللىك جەريانى ئاستا تەرەققىي قىلغاچقا، يان شاخچىلىق قان ئايلىنىش تەدرىجىي شەكىللەنگەچكە يەنە بەزى ئاغرىش ئورنى دەل ئوتتۇرا قورساق قىسمىدا بولغاچقا، خاتا ھالدا ئاشقازان ئاغرىقى، ئۆت ئاغرىقى دەپ تونۇلۇپ قالىدۇ.

(2) ئادەتتە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلەركۆرۈلمەيدۇ ياكى ئەزەلدىن تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىك تارىخى بولمىسىمۇ تۇيۇقسىزلا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مەنبەلىك شوك، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۇلۇق ئىششىق، ئېغىر ھالدىكى يۈرەك رىتىمى نورمالسىزلىشىش ياكى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئۈچەي قاناش نەتىجىسىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا، كېلىپ چىقىش سەۋەبى ئېنىق بولمىغان خەتەرلىك ئەھۋاللار كۆرۈلگەندە، ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى بار - يوقلۇقىنى ئويلىشىش لازىم.

(3) ياشانغانلاردىكى يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭمۇ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى بولۇپ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ كۆپ قىسمى تىپىك بولمايدۇ، ھەتتا نۇرغۇن مۇناسىۋەتسىز كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزى ئىلىم ئەھلىلىرى 387 نەپەر 65 ياشتىن يۇقىرى بولغان ياشانغانلارنىڭ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يەكۈنلىگەندە، ئادەتتىكى تىپىك كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئۇيغۇن بولغىنى ئارانلا 75 نەپەر (19.5%)بولغان، مۇتلەق كۆپ قىسىملىرى (80.5%) نىڭ ئەھۋالىدا تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدە ئەھۋال ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان.

387 نەپەر 65 ياشتىن ئاشقانلاردىكى ئۆتكۈر يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ ئاساسلىق كلىنىك ئالامەتلىرى:

كلىنىكىدا كۆرۈلگەن ئالامەتلەر:	كېسەل سانى	%
تۇيۇقسىز قوزغىلىش خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش ياكى يۈرەك زەئىپلىشىش	77	19. 9
تىپىك قوزغىلىش	75	19. 5
تۇيۇقسىز قوزغالغان روھىي كېسەللىك	51	13. 2
تۇيۇقسىز ئۆلۈش	31	8
ھوشسىزلىنىش	27	7
مېڭە قان تومۇر تاسادىپىيلىقى	26	6. 8
ئەتراپ ئارتېرىيە تۇيۇقسىز كەپلىشىش، نېكروزلىنىش	22	5. 7
ئايلىنىپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىنىش	19	5
يۈرەك سىقىلىش	14	3. 7
ئۆتكۈر بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىش	11	2. 8
قايتا _ قايتا قۇسۇش	10	2. 5
ماغدۇرسىزلىق	10	2. 5
ئۆپكىسى كەپلىشىش	8	2
بىئارام بولۇش	4	1
سوغۇق تەرلەش	2	0. 5
جەمئىي (تىپىك كېسەللىك ئىپادىسى بارلىرى ئارانلا % 19.5)	387	100

4) ياشانغاندىكى ئالاھىدە ئەھۋالغا ئاساسەن، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكىگە قارىتا تۆۋەندىكىدەك داۋالاش لاھىيىسى بار:

(1) غەربچە، جۇڭگوچە داۋالاش بىلەن بىرگە قوشۇمچە پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاشنى قوللانسا بولىدۇ. ھەممە پۇتنى ئۇۋۇلاش ئاساسىدا نوقتىلىق قىلىپ بۆرەك ئۈستى بەز، بۆرەك، سىيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، يۈرەك، ئىنچىك ئۈچەي، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، قالقان يان بەز، قالقانبەز قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش لازىم. بۇ بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى ئەتراپىدىكى قىلسىمان قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى كۈچەيتىپ، يۈرەك سانجىقىنى يېنىكلىتىدۇ. بىراق، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بارلارنىڭ بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىماسلىق، قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ سپازمىلىنىشىنى يېنىكلىتىش، يۈرەك، ئىنچىك ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يۈرەك ئىقتىدارىنى تەڭشەش، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يۈرەك رىتىمى ۋە ھەزىم قىلىش يولىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەش لازىم. كۆكرەك رېفلېكس رايونىنىڭ ئالدىنقى 1/3 نى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كۆكرەك قىسمى بىئارام بولۇشنى يېنىكلىتىش، قالقانبەز رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قان تومۇرلارنىڭ تارىيىشى، كېڭىيىشىنى كۈچەيتىپ، ئېلاستىكىلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك.

(2) پۇتنى ئۇۋۇلاش داۋامىدا، قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى ۋە يۈرەك سانجىقىنى يېنىكلىتىدىغان دورىلارنى توختاتماسلىق، باشقا دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش ياكى توختىتىش لازىم.

(3) يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ياكى يۈرەك مۇسكۇلى قاتقانلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندىن كېيىن ماسلاشتۇرۇپ پۇتنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. يۇقىرىقى رېفلېكس رايونلىرى بىلەن چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە، جىگەر، ئۆپكە قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى بىللە قوشۇپ ئۇۋۇلىغاندا،

كېسەللىك ئەھۋالىنى تىزگىنلەشكە ۋە يۈرەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە پايدىلىق. ئۇۋۇلاشتا ئوتتۇرا ھال كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلاش، كۈچلۈك كۈچ بىلەن ئۇۋۇلىماسلىق لازىم.

(4) ئادەتتە تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى بارلارنىڭ پۇتى ئۇۋۇلانسا، كېسەللىك قوزغىلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. يۇقىرىقى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن سىرت، جىنسىي بەز رېفلېكس رايونىنى قوشۇپ ئۇۋۇلىسا، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ زەخمىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردىمى بولىدۇ.

(5) ياشانغانلار ئەڭ ياخشىسى باشقىلارغا ئۇۋۇلاتقۇزۇشى لازىم. چۈنكى، ئۆزىنى ـ ئۆزى ئۇۋۇلىغاندا پۇتنى يىغىپ، بېلىنى ئېگىپ ئىشلەشكە توغرا كەلگەچكە كۆكرەك، قورساق قىسمىغا تەسىر كۆرسىتىپ، يۈرەك سىقىلىش، نەپەس تېزلىشىش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ياردەملەشكىلى باشقا ئادەم بولمىسا، ئورنىدا مېڭىش ئۈسكۈنىسى ياكى ئۇۋۇلاش تاختىسىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ ئەسۋاب بىلەن پۇتنىڭ ئىككى يان تەرىپى ۋە پۇت دۈمبىسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(6) پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قالقانبەز رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىسا قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىپ، ئورۇقلىتىدۇ. چوڭ، كىچىك مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىسا قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تال، كۆكرەك، لىمفا بەزلىرى، بەدەننىڭ يۇقىرىقى ۋە تۆۋەنكى قىسمى لىمفا بەزلىرى قاتارلىق ئىممۇنىت سىستېمىسى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىسا، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(7) پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق يۈرەك كېسەللىكلىرىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ. قالقانبەز ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونلىرى تۇتاشقان جايدا ئەگەر تىك قاداق

پەيدا بولسا، يۈرەكتە فۇنكسىيىلىك كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىدىن بې-
شارەت بېرىدۇ. يۈرەك كېڭەيگەندە يۈرەك رېفلېكس رايونىمۇ ئىچكى ياكى
تاشقى تەرەپكە كېڭىيىدۇ. شۇڭا، يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا
باش بارماقنىڭ قورسىقى بىلەن توغرىسىغا ئىتتىرىپ ئۇۋۇلاش لازىم.
بۇنىڭدا كۆچ مۇۋاپىق بېرىلىدۇ ھەم ئىنكاس بىلدۈرىدىغان نوقتىغا تې-
گىپ كېسەلنى سەزگىلى بولىدۇ. يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ دەسلەپكى دەۋ-
رىدە يۈرەك رېفلېكس رايونىنىڭ رەڭگى سۇس سۆسۈن رەڭگە كىرىدۇ
ياكى داغ قېتىپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يۈرەك، ئىنچىك ئۈچەي، قورساق
بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىسا، يۈرەك
ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىللە كېسەللەرگە تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك
كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا: ① تاماكا چەكمەسلىك؛ ② يۇقىرى قان
بېسىمنى تىزگىنلەش؛ ③ مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش؛ ④
جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى كۆچەيتىش؛ ⑤ كەيپىياتىنى خۇشال تۇتۇش
قاتارلىقلارنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تەشۋىق قىلىش لازىم.

2. يۇقىرى قان بېسىم

يۇقىرى قان بېسىم كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ
بىرى بولۇپ، مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس. سەۋەبى ئېنىق بولمىغانلىرى
بىرلەمچى يۇقىرى قان بېسىم، سەۋەبىنى ئېنىقلاشقا بولىدىغانلىرى ئىك-
كىلەمچى يۇقىرى قان بېسىم دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ مەلۇم كېسەلنىڭ ئىپادى-
سىدۇر. بۆرەك كېسەللىكلىرى، دىئابېت، پوداگرا، سېمىزچانلىق ئېشىپ
كېتىش خاراكتېرلىك سۆسۈن داغ، ئىچكى ئاجراتما توسقۇنلۇقى ئۇچ-
راشتىن بولغان كېسەللىكلەر مەسىلەن: كورتىزول كۆپىيىپ كېتىش
كېسىلى، خروم خۇمار ھۈجەيرە ئۆسمىسى، قالقانبەز فۇنكسىيىسىنىڭ
كۆچىيىپ كېتىشى، چوڭلارنىڭ ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى قان بېسىمى
ئۆرلەش، توغۇتتىن كېيىنكى يۈرەك مۇسكۇل كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار-

نىڭ ھەممىسىدە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش مۇمكىن. چوڭلارنىڭ قان بېسىمى ياش ئەھۋالىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقىغا ھۆكۈم قىلىشتا كېڭىيىش بېسىمىنىڭ ئۆرلىشى مۇھىم ئاساس قىلىنىدۇ. كېڭىيىش بېسىمى ئۇدا 90 mmHg دىن ئېشىپ كەتسە، قىسقىرىش بېسىمىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر«يۇقىرى قان بېسىمى» دەپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ. قىسقىرىش بېسىمى ئۇدا 80 - 90mmHg بولسا، گۇمانلىق يۇقىرى قان بېسىم بولىدۇ. بۇ يەردە دەۋاتقان سان قىممىتى ئىلگىرى ئادەتلىنىپ كەتكەن مىللىي سىماب تۈۋرۈكى بويىچە ھېسابلانغان. ھازىر دۇنيادا ئورتاق ئىشلىتىلىۋاتقان قان بېسىمى بىرلىكى KPa، مىللىي سىماب تۈۋرۈكى بىلەن KPa نى ئالماشتۇرۇپ ھېسابلىغاندا mmHgسانىنى 7.5 كە بۆلسەك KPa سانى چىقىدۇ. مەسىلەن: 150 mmHg نى 7.5گە بۆلسەك 20 KPa بولىدۇ.

نورمال كىشىلەرنىڭ قىسقىرىش بېسىمى يېشىغا قاراپ ئۆرلەيدۇ. 40 ياشتىن تۆۋەنلەرنىڭ قىسقىرىش بېسىمى 140mmHg (يەنى18.6 KPa) دىن ئاشمايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياش ھەر 10 ياش چوڭايسا، قىسقىرىش بېسىمى 10mmHg يۇقىرىلايدۇ.

ياشانغانلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ مۇنداق ئالاھىدە ئىپادىلىرى بار: ① قىسقىرىش بېسىمىغا سېلىشتۇرغاندا قىسقىرىش بېسىمى نىسپىي تۆۋەن بولىدۇ؛ ② يامان خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىمى نىسبەتەن ئاز؛ ③ ئىككىلەمچى يۇقىرى قان بېسىمى، بولۇپمۇ ئىچكى ئاجراتما خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىمى نىسبەتەن ئاز؛ ④ قان بېسىمى داۋالغۇپ تۇرىدۇ، بەدەن ھالىتىنىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشى، تۇرمۇش پائالىيەتلىرى، ئىسسىق ـ سوغۇق ئۆزگىرىشلىرى، پەسىل ئۆزگىرىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قان بېسىمىنىڭ تۇراقلىقىغا تەسىر قىلىدۇ.

كېسەل قوزغىتىش مېخانىزمى: ياشانغانلارنىڭ يۇقىرى قان بېسىمىدا دائىم دېگۈدەك قىسقىرىش بېسىم يۇقىرى، كېڭىيىش بېسىم تۆۋەن بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى ياشانغانلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمى ياكى ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىمى دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، ئارتېرىيە قېتىشتىن غول ئارتېرىيە بىلەن ئۇنىڭ چوڭ تارمىقىنىڭ كېڭىيىش بېسىمى ئېلاستىكىلىقى تۆۋەنلەشتىن ئىبارەت.

يۇقىرى قان بېسىمىغا دىئاگنوز قويۇشتا ئاز دېگەندە ئىككى قې-تىملىق ئوخشىمىغان ئىككى كۈندىكى ئۆلچەنگەن قان بېسىمىنى ئاساس قىلىش، ھەر قېتىم ئۆلچىگەندە ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم ئۆلچىگەن سان قىممەتلىرىنىڭ ھەممىسى يۇقىرى قان بېسىمى دائىرىسىدە بولغان بو-لۇشى لازىم. ھەققىي دىئاگنوز قويۇشتىن ئىلگىرى داۋالاشنى باشلىماس-لىق (دورا ئىشلەتمەسلىك) لازىم. باشقا مۇرەككەپ تەكشۈرۈشلەرنى قى-لىشمۇ ھاجەتسىز. پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا ساقلىقنى ساقلاش قوللى-نىلسا بولىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ئالامەتلىرى: دەسلەپتە باش ئاغرىيدۇ، باش قايىدۇ، ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، ئەستە تۇتۇش ئاجىزلىشىدۇ، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەيدۇ، بىئارام بولىدۇ، ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ، يۈرى-كى ئاغرىيدۇ. كېيىنچە بۇ خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىدۇ، باش قېيىپ، باش ئېغىرلىشىدۇ، يۈز ـ كۆزلىرى قىزىرىدۇ، پۇتۇن بەدەن يېقىمسىزلىق ھېس قىلىدۇ، نەرسىلەر غۇۋا كۆرۈنۈش قاتارلىقلار.

قان بېسىمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسلى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. بۇنىڭدىكى سەۋەب ـ نەتىجە مۇناسى-ۋىتى تۆۋەندىكى ستاتىستىكىلىق جەدۋەلدە كۆرسىتىلگەندەك. پەقەت كېڭىيىش بېسىم 80 mmHg دىن ئېشىپ كەتسىلا تاجىسمان ئارتېرى-يىلىك يۈرەك كېسىلىگە ئۆزگىرىدۇ.

كېڭىيىش بېسىم سانى	تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە ئۆزگىرىش نىسبىتى
80mmHgدىن تۆۋەن بولغاندا	1
80 - 89 mmHg بولسا	1.36
90 - 104mmHg بولسا	1.75
105 - 114mmHg بولسا	2.63
115mmHgدىن يۇقىرى بولسا	3.73

ئامېرىكىلىق سۇغۇرتا ساھەسىنىڭ مۆلچەرلىشىچە: 35 ياشلىق ئەر كىشىنىڭ قان بېسىمى $< 120/80$ mmHg بولسا، ئۇنىڭ يەنە ياشاش ئۆمرى 42 يىل بولۇپ، مۆلچەرلەنگەن ئۆمرى 77 ياش بولىدۇ.

ئەگەر $\leqslant 150/100$ mmHg بولسا، ئۇنىڭ يەنە ياشاش ئۆمرى 25 يىل بولۇپ، مۆلچەر ئۆمرى 60 ياش بولىدۇ.

45 ياشلىق ئەر كىشىنىڭ قان بېسىمى $< 120/80$ mmHg بولسا، ئۇنىڭ مۆلچەر ئۆمرى 77 ياش.

ئەگەر $\leqslant 150/100$ mmHg بولسا، ئۇنىڭ ئۆمرى 65 ياش بولىدۇ.

بىز تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى دېگەن ماۋزۇدا يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق. شۇڭلاشقا، يۇقىرى قان بېسىمدىن ساقلىنىش ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق.

بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ھەممىسىنى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن تىزگىنلىگىلى ۋە تەڭشىگىلى بولىدۇ. ئادەتتە بىر داۋالاش مۇددىتى ئىچىدە قان بېسىمى تەدرىجىي تۆۋەنلەيدۇ.

پەللە تاللاش: پۈتۈن پۇتنى ئۇۋۇلاش ئاساسىدا نوقتىلىق قىلىپ بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، چوڭ ـ كىچىك مېڭە، مېڭە غولى، مېڭە ئاستى بېزى (ھىپوفىز)، يۈرەك، ئىنچىك ئۈچەي، قالقانبەز، بويۇن قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئوتتۇرا ھال كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلاش، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشىنى ئېغىر كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلاش لازىم.

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ يەنە: چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىنى ساقلاشتا مەقئەت، تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى؛ ئىككىلەمچى بۆرەك كېسىلى بارلارغا جىنسىي بەز ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى؛ خىروم خۇمار ھۈجەيرە ئۆسمىسى بارلارغا تۆۋەنكى قورساق، يۇقىرى ـ تۆۋەن لىمفا ۋە تال رېفلېكس رايونىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش لازىم. قالقانبەز فۇنكسىيىسى كۆچىيىپ كەتكەنلەرگە قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى ئېغىر كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلاش؛ مېڭە ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنى يېنىك ئۇۋۇلاش لازىم.

قان بېسىم پەرقى كىچىك بولغانلارنىڭ كۆكرەك ۋە دىئافراگما را-
يونىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاش، ئەگەر كېسەل ناھايىتى ھارغىنلىق ھېس قىلسا
تېزلىكتە ياخشىلىنىشى ئۈچۈن يۈرەك، ئىنچىك ئۈچەي، چوڭ مېڭە قا-
تارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قان
بېسىم پەرقى چوڭ بولسا، بۇ ئارتېرىيە قېتىشقا باشلىغانلىقىدىن بېشارەت
بېرىدۇ. بۇنداقلارمۇ دىققەت قىلىشى، ئەگەر كۆپ قېتىم ئۆلچەنگەندە
ئوخشاش چىقىۋەرسە تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى دەپ مۇئا-
مىلە قىلىش لازىم. بۇ يەردە «مۇئامىلە» بۇ كېسەلنى تاجىسمان يۈرەك
كېسىلى دەپ دىئاگنوز قويۇش ئەمەس، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى دەپ
ئالدىنى ئېلىش دېگەنلىكتۇر.

ئۇنىنچى پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

(2)

سەكتە (مېڭە قان تومۇر تاسادىپىيلىقى)

سەكتە ياشانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېبابەتتە «مېڭە قان تومۇر تاسادىپىيلىقى» دەپ ئاتىلىدۇ. مېڭە قان تومۇر تاسادىپىيلىقى مېڭە قاناش، مېڭە ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە ئاستى بوشلۇقى قاناش، مېڭە قان نۆكچىسى ھاسىل بولۇش، مېڭە كەپلەشمىسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. مېڭە قاناش

1) كېسەللىك سەۋەبى مېڭە قاناشنىڭ كۆپىنچىسى قان بېسىمى يۇقىرىلاش، ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئېلاستىكىلىقى تۆۋەنلەش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مېڭە قاناش كۆپىنچە كىشىلەر سەگەك ھالدا ھەرىكەت قىلىۋاتقاندا كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا كۆپىنچە ھاياجانلىنىش، كۈچەپ تەرەت قىلىش، قاتتىق يۆتىلىش قاتارلىقلار سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

2) ئالامەتلىرى

(1) ئېچكى خالتا قاناش:

① ئۆتكۈر مەزگىلى: تۇيۇقسىز بېشى قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ، كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، قۇسىدۇ، يېرىم پالەچ بولۇپ قالىدۇ، ئاغزى، كۆزى مايماق كېتىدۇ. ئەگەر قانىغان ئورۇن سول تەرەپ مېڭىدە بولسا سۆزلەشتىن قا-

لىدۇ. كۆپ ساندىكى كېسەللەردە ئوخشاشمىغان دەرىجىدە ئاڭ ـ سېزىم تۇسالغۇسى كۆرۈلىدۇ. كېسەل تەگكەن دەسلەپكى ۋاقىتلاردا ئاڭ سېزىم تۇسالغۇسى نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ، ھەتتا ھوشسىزلىنىدۇ. ئاڭ ـ سېزىم تۇسالغۇسىنىڭ دەرىجىسى كېسەل تەگكەن جاينىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئورنى، كېڭىيىش دائىرىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاڭ ـ سېزىم تۇسالغۇسىنىڭ دەرىجىسى يەنە كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى بىلەن بىردەك بولىدۇ. ئېغىر ئاڭ ـ سېزىم تۇسالغۇسى بولغان مېڭە قاناش يۈز بەرگەن كېسەللەرنىڭ ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئاڭ ـ سېزىم تۇسالغۇغا ئۇچرىمىغان، مېڭىسى قانىغان كېسەللەردىن ئۆلۈپ كېتىدىغانلىرى ئىنتايىن ئاز بولىدۇ.

② ئەسلىگە كېلىش مەزگىلى: مېڭىسى قاناش ئېغىر بولمىغان ياكى قاننىڭ سۈمۈرۈلۈشى ياخشى بولغان كېسەل بىر نەچچە كۈن ھوشسىزلانغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئاڭ ـ سېزىمى تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. ئەسلىگە كېلىشنىڭ ئالدى ـ كەينى تەرتىپى: پۇت، بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى، سۆز قىلىش ۋە يۈز قىسمى نېرۋىلىرى؛ بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمى ۋە قولنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئەڭ كېچىكىدۇ.

③ سوزۇلما مەزگىلى: كۆپ ساندىكى كېسەللەر يېرىم يىل ئىچىدە تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر يېرىم يىلدىن كېيىنمۇ ئەسلىگە كېلەلمىسە، يېرىم يىلدىن ئىككى يىلغىچە، كۆپ ساندىكى كېسەللەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشى بەكمۇ ئاستا بولىدۇ. بىراق، داۋالاش ۋە چېنىقىشنى ئۈزۈپ قويماسلىق لازىم. گەرچە بۇنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى تۆۋەن بولسىمۇ، ئەمما، ساقىيىشتىن يەنىلا ئۈمىد بار.

(2) مېڭە كۆۋرۈكى قاناش: كېسەل تۇيۇقسىز ئېغىر ھوشسىزلىنىدۇ، ئادەتتە كېسەللەر ئەمدىلا بېشى ئاغرىپ، كۆزى قاراڭغۇلاشقانلىقىنى ھېس قىلىشىغىلا ھوشسىزلىنىدۇ. كۆز قارىچۇقى زور دەرىجىدە كىچىكلەيدۇ، پۇت ـ قوللىرى پالەچ بولۇپ قالىدۇ. كەينىدىنلا قاتتىق قىزىپ، تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ كۆز قارىچۇقى كېڭىيىدۇ، نۇرغا بولغان ئىنكاسى يوقىلىدۇ.

پۇت ـ قوللىرى قاتىدۇ، چىشلىرى كىرىشىدۇ، نەپەس ئېلىش رىتىمسىز-لىشىدۇ، قان ئايلىنىش زەئىپلىشىدۇ. كالپۇكى قوڭۇر رەڭگە كىرىدۇ، تىرناق ئۇچلىرى كۆكىرىدۇ، كېسەللىك ئەھۋالى ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ.

(3) كىچىك مېڭە قاناش: باشنىڭ يېرىمى تۇيۇقسىز ئاغرىپ، كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئارقا ـ ئارقىدىن قۇسىدۇ، ماڭسا قەدىمى كالاڭلىشىدۇ، بوينى قاتىدۇ، تېنىنىڭ بىر تەرىپىدە ھەرىكەت توسالغۇسى پەيدا بولىدۇ.

2. ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە ئاستى بوشلۇقى قاناش: بېشى تۇيۇقسىزلا دەھشەتلىك ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، مېڭە پەردىسى غىدىقلىنىش ئالامەتلىرى (بويۇن قىسمى مۇسكۇللى تارتىشىپ قېتىش) كۆرۈلىدۇ، قىسقا ۋاقىتلىق ئاڭ ـ سېزىم توسالغۇسى ۋە تىنچسىزلىنىش، خۇدىنى يوقىتىش قاتارلىق روھىي كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

3. مېڭە قان نۆكچىسى شەكىللىنىش: مېڭە قان نۆكچىسىنىڭ شەكىللىنىشى ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش يۈز بېرىپ، قان تومۇر ئىچكى پەردىسى قېلىنلاپ، تومۇر بوشلۇقى تارايغانلىقتىن بولىدۇ. يەنى، تارايغان ئورۇننىڭ توغرا كەسمە يۈزىنىڭ تارىيىشى 50% دىن ئاشقاندا قان نۆكچىسىنىڭ شەكىللىنىشى ناھايىتى تېزلىكتە كۆپىيىپ، قان ئاي-لىنىش سۈرئىتى ئاستىلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن قان نۆكچىسىنىڭ شەكىل-لىنىشى تېخىمۇ تېزلىشىدۇ. مېڭە كىچىك ئارتېرىيىسىنىڭ تاالالىشىش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىدىمۇ مېڭە قان نۆكچىسى شەكىللىنىدۇ. مېڭە قان نۆكچىسى كۆپىنچە تىنچ ھالەتتە ياكى قان بېسىمى تۆۋەن كېسەل-لەردە كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى: ئاڭ ـ سېزىم توسالغۇسى، ھەرىكەت توسالغۇسى ۋە سېزىم توسالغۇسى كۆرۈلىدۇ.

1) ئاڭ ـ سېزىم توسالغۇغا ئۇچراش: قان نۆكچىسىنىڭ ئاڭ ـ سېزىم توسالغۇسىنى پەيدا قىلىشى ئاستا بولۇپ، تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ. چوڭ مېڭە ئوتتۇرا ئارتېرىيىسىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشى يۇقىرى دەرىجىدە ئاڭ ـ سېزىم توسالغۇسىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇيقۇچان ھەم خۇنىكلىشىش يېنىك تىپتىكى ئاڭ ـ سېزىم توسالغۇسىنى كۆرسىتىدۇ. نىشان بەلگىلەش ئىق-

تىدارى تۆۋەنلەش، ھۇشسىزلىنىش ۋە يېرىم ھوشسىزلىنىش، ئۆزىچە قالايمىقان سۆزلەش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاڭ - سېزىم توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

2) ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش: مەسىلەن: بىر تەرىپى پالەچ بولۇپ قېلىش، پۇتى ئىگىلىپ قېلىش، مۇسكۇلى تارتىشىپ قېلىش، سۆزدىن قېلىش، يۇتۇش قىيىن بولۇش قاتارلىقلار.

3) سېزىمى توسالغۇغا ئۇچراش: يۈزنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نېرۋا ئۇچلىرى جايلاشقان ئورۇنلاردىكى سېزىم توسالغۇسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەسىلەن: يېرىم بەدىنى دەھشەتلىك ئاغرىش، ئايرىم جايلاردا كۆيگەندەك ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىم بولۇش قاتارلىقلار.

4. مېڭە كەپلەشمىسى: قان ئايلىنىشقا كىرگەن مەلۇم نۆكچە ھەرىكەت قىلىپ مېڭە قان تومۇرىغا بېرىپ مېڭە ئارتېرىيىسىنى توسۇش نەتىجىسىدە كۆرۈلىدۇ. كلىنىكىلىق ئىپادىسى بولسا، يېرىم پالەچ ۋە ئاڭ - سېزىمى توسالغۇغا ئۇچراش ئاستا - ئاستا بولماستىن، بەلكى بەكمۇ تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. قان ئايلىنىشقا كىرگەن نۆكچە يۈرەك تىقىلمىسىدىكى نۆكچە، يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغىدا ئاجرىلىپ چىققان ماددىلار، سىرتقى زەخمە كەلتۈرۈپ چىقارغان قان ئۇيۇملىرى، پۇت قان تومۇر ياللۇغىدىكى نۆكچە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئىششىقلىق ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىدىن ئاجرىلىپ قان ئايلىنىشقا كىرگەن ۋە ھاۋا نۆكچىلىرى قاتارلىقلارمۇ مېڭە قان تومۇر كەپلىشىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ خىل كېسەل كۆپىنچە ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. بىراق ياشانغانلاردىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

سەكتىنىڭ ئالدىنقى بېشارىتى: سەكتىنىڭ ئالدىنقى بېشارىتى ۋە كېسەللىك ئالامىتىنىڭ پەيدا بولۇشى ۋاقىت جەھەتتە بەزىدە ئىككىسىنىڭ ئارىلىقى نىسبەتەن يېقىن، بەزىدە يىراق بولىدۇ. مېڭە قاناش ۋە مېڭە كەپلىشىپ قېلىشتا كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرى باش ئاغرىش، ئۇيۇشۇش سېزىمى بولۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش قاتارلىق يۇقىرى

قان بېسىمىغا ئوخشاپ كېتىدىغان سەزگۈ بولىدۇ.

مېڭە قان نۆكچىسىنىڭ شەكىللىنىش دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولسا: ①ئارىلىقنى مۆلچەرلەش توغرا بولمايدۇ. مەسىلەن: يول يۈرۈۋاتقاندا ناھايىتى تۈز يەردە مېڭىۋاتسىمۇ پۇتى قايرىلىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئىشىكتىن كىرىپ چىقىشتا مۈرىسى ئىشىككە تېگىپ كېتىدۇ؛ ② تەرەت قىلغۇسى كېلىپلا تۇرىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىدۇ، لېكىن چوڭ تەرەتنى تولۇق چىقىرالمايدۇ؛ ③ ئولتۇرۇش ھالىتى ئالاھىدە بولىدۇ، بىر قولىنى ياكى ئىككىلا قولىنى دائىم يوتىسىغا قويۇپ ئولتۇرىدۇ، ھەمدە قول دۈمبىسىنى يوتىسىغا تەگكۈزۈپ، ئالقىنىنى يۇقىرىغا قارىتىپ ئولتۇرىدۇ، ئۇنىڭغا بىر ئىستاكان سۇ ياكى باشقا نەرسىنى سۇنۇپ بەرسىڭىز ئۇ قولى بىلەن ئېلىپ ئەسلىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئۇزاق ئۆتمەيلا يەنە ئەسلىي ھالىتى بويىچە ئولتۇرۇۋالىدۇ. ئادەتتە بۇ سەكتىنىڭ ئالدىنقى بېشارىتى ياكى سەكتىنىڭ ئاسارىتى بولىدۇ؛ ④ نەرسىلەرگە قارىغاندا تۇتۇق ياكى قوش كۆرۈنىدۇ ياكى كۆزى تالىدۇ. يۈز ـ كۆزى تۆۋەنگە قىيسىيىپ قالىدۇ قاتارلىقلار. پۇتىدا ئالدىنقى مەزگىلدە بەزى ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: پۇتىنىڭ بەش بارمىقىنىڭ يۇمشىقىدا ياكى ئۇنىڭ ئەڭ ئۈستى تەرىپىدە قان چىققان نوقتا بولسا، بۇ مېڭە قان تومۇرى قاناشنىڭ ئالدىنقى بېشارىتى. بارماق يۇمشىقىدا تۇتۇق سۆسۈن داغ پەيدا بولسا، بۇ مېڭە قان نۆكچىسى شەكىللەنگەنلىكىنىڭ بېشارىتىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە باش بارماق بىلەن پۇتىنىڭ باش بارمىقىنى ئالدى تەرەپتىن ئارقا تەرەپكە ئىتتىرىپ ئۇۋۇلىساق، ھەمدە قان ئاز قېلىش ياكى قان تولۇش ئۆزگىرىشىنى كۆزەتسەك، ئىتتىرىپ ئۇۋۇلىغاندا پۇت باش بارمىقىنىڭ يۇمشىقى قىزىللىقتىن ئاق رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. ئاق ھالەت ئىچىدە قىزىل چېكىت كۆرۈنمەسلىكى كېرەك. ئەگەر كۆرۈنسە بۇمۇ مېڭە قان تومۇرىدا توسۇلۇش بار بولۇشى مۇمكىنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق تەكشۈرۈشتە ئالدى بىلەن پۇتنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، پۇت بارماقلىرىنى يۈرەك بىلەن ئوخشاش تەكشىلىكتە تۇتۇپ 5 مىنۇت ئۆتكەندە كۆزىتىش كېرەك.

پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇپ داۋالاشتا مېڭە قان تومۇرىدىكى تاسادىپىيلىقتىن ئىبارەت بۇ خىلدىكى كېسەل- لەرگە قوللىنىشتا، ئاساسلىقى سەكتىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە سەكتىنىڭ قالدۇرغان ئاسارىتىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

پۈت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ سەكتە ئاسارىتىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكىدەك تەسىراتىمىز بار:

1) كېسەللىكنىڭ قوزغىلىش سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالاش لايىھىسىنى بېكىتىش.

مېڭە قانىغان دەسلەپتە ئادەتتە بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالىمىغان ياخشى. چۈنكى پۈتنى ئۇۋۇلىغاندا قان ئېقىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تو- مۇرلارنى كېڭەيتىدۇ، قانىنىڭ ئايلىنىشى جانلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تېخىمۇ كۆپ چىقىدۇ. گەرچە بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىسا ئىنچىكە قان تومۇرلىرىنى قىسقارتىپ، كۆز تېگىنىڭ قانىشى ۋە بۇرۇن قاناشنى توختاتىسىمۇ، مېڭە قاناش كېسەل ئوچىقىنى يادرو ماگنىت رېزونانس ئەسۋابى ئارقىلىق تەكشۈرۈپ تاپقىلى بولسىمۇ، ئەمما قانىغان تومۇرنىڭ ئىنچىك شاخچىسىنى بىراقلا پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، پۈت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن قان توختىتىشقا بولمايدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرى تاسادىپىيلىقى كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشمىغاندا بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

2) پۈت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن سەكتە ئاسارىتىنى داۋالاشتا. كېسەللىك مۇددىتى بىر يىل ئىچىدە بولغانلىرىغا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. كېسەللىك مۇددىتى ئىككى، ئۈچ يىل بولغانلىرىغا ئۈنۈمى ئاستا بولىدۇ. كېسەللىك مۇددىتى قانچە ئۇزۇن بول- غانسېرى ئۈنۈمى شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ. ئەمما ئۈنۈمسىز بولمايدۇ. پۈتنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە كېسەللىك ئالامەتلىرى ياخشىلىنىدۇ.

3) سەكتە ئاسارىتىنى داۋالاشتا نوقتىلىق ئۇۋۇلىنىدىغان رېفلېكس

رايونلىرى : چوڭ ـ كىچىك مېڭە، ئۈچلۈك نېرۋا، بويۇن ئومۇرتقىسى،
كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز ئومۇرتقىسى، قالقان-
سىمان يان بەز، جىنسىي بەز، يۈرەك، تال، جىگەر، ئۆت قاتارلىق رېفلېكس
رايونلىرى، يەنە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك ئالامەتلىرى بار رېفلېكس را-
يونلىرىنى ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش زۆرۈر. مەسىلەن: ئېغىز، كۆزلىرى
قىڭغىر بولۇپ قالغانلىرىغا يۇقىرى ئېڭەك، تۆۋەن ئېڭەك، كۆز رېفلېكس
رايونلىرىنى؛ بەدەن تۆۋەن قىسمىنىڭ ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچرىغانلارغا
يانپاش بوغۇم، تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش، بە-
دەنىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىنىڭ ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچرىغانلارغا يەلكە
بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى ۋە تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونلىرىنى؛
سۆزلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغانلارغا كېكىردەك، كېكىردەك بېشى ئاۋاز بەل-
بېغى رېفلېكس رايونىنى (قالقانبەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئەڭ ئالدى ئۇ-
چىدا، پۇت باش بارمىقى بىلەن 2 ـ بارماقنىڭ قايچا شەكىللىك تۇتاشقان
جايىدا)، تەرىتى توختىمايدىغانلارغا مەقئەت، تۈز ئۈچەي، قالقانبەز رېف-
لېكس رايونلىرىنى (چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشى ئىنتايىن مۇھىم)؛
پات ـ پات سىيگۈسى قىستاپ تۇرىدىغان، سۈيدۈكى توختىمايدىغانلارغا
بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، قورساقنىڭ تۆۋەنكى
قىسمى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. مىجەزى
چېچىلغاقلارغا تەرىتىنى ماگدۇرۇش، ئېغىرراق كۈچ بىلەن جىگەر رېف-
لېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش، ئەگەر بەزىدە كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر كۈچ
بىلەن تەرەت ماگدۇرۇشقا مۇۋاپىق بولمىسا، يېنىك كۈچ بىلەن ئۆپكە
رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ. ئون نەچچە قېتىم ئۇۋۇلاپ، ئۆپكە
ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، جىگەردىكى ئۇيۇلمىلارنى ھەيدەشنى مەقسەت
قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا يەنە نەپەس يو-
لىنىڭ ئىقتىدارىغا پايدىسى بولىدۇ. يۇقىرىقى رېتسېپلار ھەممە پۇتنى
ئۇۋۇلاش ئاساسىدا، نوقتىلىق ئۇۋۇلىنىدىغان رېفلېكس رايونلىرىدۇر.

4) بىر تەرەپ پالەچلىكى ئەسلىگە كېلىشنىڭ تەرتىپى مۇنداق

بولىدۇ: بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمى، سۆز قىلىش، يۈز، بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمى، ئەڭ تەسلىكتە ئەسلىگە كېلىدىغىنى تىرناق. ئەگەر ئەسلىگە كېلىش داۋامىدا سۆز قىلىش توسالغۇغا ئۇچراش، بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمى توسالغۇغا ئۇچراش ياخشىلانسا، ئەمما بەدەننىڭ تۆۋەن قىسىم ئە-زالىرى توسالغۇسى ياخشىلانمىسا، بۇنىڭ سەۋەبىنى ئۆز ۋاقتىدا تېپىپ چىقىش، يەنىلا يەككە هالدا سەكتە قاتارىدا داۋالاۋەرمەسلىك لازىم. نۇرغۇن ياشانغانلاردا ئەسلىدە بويۇن ئومۇرتقا ئۆسمىسى ياكى بەل ئومۇرتقا كې-سەللىك ئۆزگىرىشى بولغان بولىدۇ. بۇنىڭ سەكتە ئالدىدا كېسەللىك ئا-لامىتى كۆرۈلمەيدۇ. سەكتە بولغاندىن كېيىن ئىممۇنىت كۈچى ئاجىزلاپ، بەدەندىكى تارقاقلاشتۇرۇش فېرمېنتلىرىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئازىيىپ، بەدەندىكى زىيانلىق ماددا ـ ئەركىن رادىكال ۋاقتىدا تازىلاپ چىقىرىلمى-غاچقا، ئەسلىدە ئالامىتى بولمىغان ئومۇرتقا كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ۋە تەرەققىي قىلىپ ئومۇرتقا كېسەللىكىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە سەكتىدىن كېيىن پۇتلۇشۇپ يىقىلىپ چۈشۈپ، بەل ياكى يانپاش بوغۇم يارىلانغان بولۇپ، سەكتىنىڭ كېسەللىك ئالامەت-لىرى ئومۇرتقا ۋە بەدەننىڭ ئاستىنقى قىسمىنىڭ سىرتقى جاراھىتىنى يوشۇرغان بولغاچقا، بەدەننىڭ ئاستىنقى قىسمىنىڭ پالەچلىكى پات ئەسلىگە كېلەلمەيدۇ. بۇنىڭغا قارىتا، بويۇن ئومۇرتقىسى ۋە بەل ئومۇرت-قىسىنى يەنىمۇ تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، سەۋەبىنى تېپىپ كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش كېرەك.

5) پەقەتلا يۈز نېرۋا پالەچى بولغان بولسا، سەكتە قاتارىدا داۋالاش بىلەن بىللە يەنە ۋىرۇسلۇق يۇقۇملىنىشنىمۇ ئويلىشىش كېرەك. شۇڭا، پەقەتلا يۈز قىسمى پالەچ بولسا ئىممۇنىت ئىقتىدارى رېفلېكس رايونلى-رىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش مەسىلەن: كۆكرەك لىمفا بەزلىرى، بەدەننىڭ يۇ-قىرىقى ـ تۆۋەنكى قىسىم لىمفا بەزلىرى، بادام بەز ۋە تال قاتارلىق رېف-لېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش زۆرۈر. ئەگەر كېسەل باشلىنىپ بىر ھەپتە ئىچىدە بولسا ۋىرۇسقا قارشى دورىلارنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە

ئېچىسە بولىدۇ.

6) پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئۇسۇلىدىن باشقا يەنە ئىقتىدار مەشىق قىلىشقىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ. ئىقتىدار مەشىقى ئۆزى ھەرىكەت قىلىش ۋە باشقىلار ھەرىكەت قىلغۇزۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، ھەممە ئۆزى ھەرىكەت قىلىپ مەشىق قىلىش ئاساس قىلىنىدۇ. كېسەل بولغاندىن كېيىنكى 3 ــ 1 ھەپتە ئىچىدە كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلىق، ئەس ــ ھوشى جايىدا بولسا، ھەرىكەت قىلىپ مەشىق قىلىشنى باشلىسا بولىدۇ.①

باشقىلار ھەرىكەت قىلغۇزۇش. ئاساسىي مەقسەت مۇسكۇللارنىڭ يىگىلەپ كېتىشىدىن ساقلىنىش. بۇنىڭدا كېسەلنى بوغۇم ھەرىكەت دائىرىسى بويىچە ھەرىكەت قىلدۇرۇش. يەنى ساق تەرىپىدىن باشلاپ كېسەل تەرەپكە، چوڭ بوغۇمدىن كىچىك بوغۇمغا تەرتىپ بويىچە تولۇق ھەرىكەتلەندۈرۈش ھەم ھەرىكىتى ئاستا بولۇش، ھەرگىز قوپاللىق قىلماسلىق لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا مۇسكۇلنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. جەينەك، بارماق، ئۇشۇق بوغۇمىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئورۇنلار ناھايىتى ئاسانلا قېتىپ قالىدۇ. زورمۇ ــ زور ھەرىكەتلەندۈرۈلسە يۇمشاق توقۇلمىلارنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.②

ئۆزى ھەرىكەت قىلىش. ئۆزى بەدەن ئەزالىرىنى ئاستا سۈرئەتتە ھەرىكەتكە كەلتۈرۈش، ساغلام تەرەپتىكى بەدەن ئەزالىرى ئارقىلىق كېسەل تەرەپ بەدەن ئەزالىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش كېرەك. مەسىلەن: ساق قول بىلەن كېسەل قولنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈش، ساق پۇت بىلەن كېسەل پۇتنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈش، ساق قول بىلەن غالتەك ئارقىلىق كېسەل پۇتنى كۆتۈرۈش قاتارلىقلار. ھەرىكەتلىنەلمەيدىغان بەدەن ئەزالىرىنى خىيالى ھەرىكەتلەندۈرۈش كېرەك. مەسىلەن: قول بارماقلىرىنى سوزۇش، ئېگىش، يىغىش، بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمىنى سوزۇش، ئىگىش، پۇتنى سوزۇش، ئىگىش قاتارلىقلار. كېسەل كارىۋاتتا سوزۇلسا، ئۆرۈلسە، ئولتۇرسا بولىدۇ. ئولتۇرغاندا ئىككى پۇتىدا غالتەكنى تېپىش، ئۆز ئورنىدا ئولتۇرۇپ مېڭىش، باشقىلارنىڭ ياردىمى بىلەن ئۆرە تۇرۇش، نەرسىلەرنى تۇتۇپ ئۆرە تۇرۇش،

قولنى قويۇپ بېرىپ ئۆرە تۇرۇش، بەدەن ئاستى قىسىملىرى مۇسكۇل كۈچى ۋە تەڭپۇڭلۇق ئىقتىدارىنى مەشىق قىلىش كېرەك. مېڭىشنى سىناپ كۆرۈش، گېزىت ئوقۇپ تىلىنى سىناش، ئۆزى غىزالىنىشنى مەشىق قىلىش، كىيىم كىيىش ۋە تۈگمىسىنى ئېتىشنى مەشىق قىلىش، ئۆزى ئېغىز چايقاش، چىش چوتكىلاش، يۈز يۇيۇش، باش يۇيۇش، ئۆزى تەرەتخانىغا كىرىپ چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلىشنى مەشىق قىلىش قاتارلىقلار. شۇنداق قىلسا، تۇرمۇشتا تەدرىجىي ئۆزىنىڭ ئىشىنى ئۆزى قىلالايدىغان بولىدۇ.

7) پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاشتا، كېسەل تەرەپ تەن ئەزالىرىنىڭ پۇت ئۇۋۇلىشىدا بېرىدىغان كۈچىنىڭ مۇۋاپىق ۋە ئاستا بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بەزىدە كېسەل تەرىپى ئاغرىشقا ئالاھىدە سەزگۈر كېلىدۇ. يېنىك تېگىپ كەتسىمۇ ئاغرىيدۇ. شۇڭا، ھەرىكەت ئاستا، بېرىدىغان كۈچ يېنىك قىلىپ ئۇۋۇلاش كېرەك. مۇسكۇل ۋە تېرىسى پالەچ ياكى بوغۇملىرى قېتىپ قالغانلارغا نىسبەتەن زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، يېنىك كۈچ بېرىپ ئاستا ئۇۋۇلاش لازىم.

سەكتىدىن ساقلىنىشتا: سەكتە كۆپىنچە يۇقىرى قان بېسىم ۋە ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشتىن بولىدۇ. شۇڭلاشقا، پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق يۇقىرى قان بېسىمى ۋە ئارتېرىيە قېتىشنى داۋالاش سەكتىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئاچقۇچى. پۇتنى ئۇۋۇلىغاندا قان بېسىم، قاندىكى ماي، خولېستېرىننى چۈشۈرۈپ، ئارتېرىيە قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمنى پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاشنى 9 ـ بابتا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

ئون بىرىنچى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ياشانغانلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

(3)

دىئابېت كېسىلى

دىئابېت كېسىلى ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلارنىڭ تەن ساغلاملىقى ۋە ئۆمرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان، كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىچكى ئاجراتما مېتابولىزم كېسەللىكى بولۇپ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا قاراپ كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئۇ ھازىر يىلتىزىدىن داۋالاش چارىسى بولمىغان دۇنيا خاراكتېرلىك قىيىن مەسىلە بولۇپ قالدى. نۆۋەتتە ئېلىمىزدىكى دىئابېت كېسىلى بارلار 30 مىليوندىن ئاشىدۇ، پۈتۈن دۇنيادا 135 مىليون نوپۇس بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان. ئۇ يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى ۋە ئۆسمىدىن قالسىلا ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكىگە تەھدىت سېلىۋاتقان 3 ـ نومۇرلۇق دۈشمەن بولۇپ قالدى. دىئابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئىدىچىدە تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نېرۋا، كۆرۈش پەردىسى، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە يۇقۇملىنىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار غەيرىي دىئابېت كېسىلى يوقلاردىن ئىككى، ئۈچ ھەسسە كۆپ.

1. دىئابېت كېسىلى دېگەن نېمە؟

دىئابېت كېسىلى بىر خىل پۈتۈن بەدەنلىك سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك. يەنى ئاشقازان ئاستى بەز ئارالچىلىرىدىكى β ـ ھۈجەيرىلىرى

ئىنسۇلىننى نورمال ئاجرىتىپ چىقىرالماي، ئىنسۇلىننىڭ نىسپىي ياكى مۇتلەق يېتىشمەسلىكىدىن شېكەر، ئاقسىل، ماينىڭ مېتابولىزمى قالايمىقانلىشىپ، جىگەر ۋە مۇسكۇل گلىكوگېنى هاسىل بولالماي، قان ۋە سۇيدۇكتىكى شېكەر ئۆرلەپ، شېكەرگە چىدامچانلىقى تۆۋەنلەشتىن بولغان كۆپ ئىچىش، كۆپ يېيىش، كۆپ سىيىش ، بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلەش قاتارلىق تىپىك ئۈچ كۆپ، بىر ئاز كېسەللىك ئالامىتى بولغان كېسەللىك «دىئابېت كېسىلى» دەپ ئاتىلىدۇ.

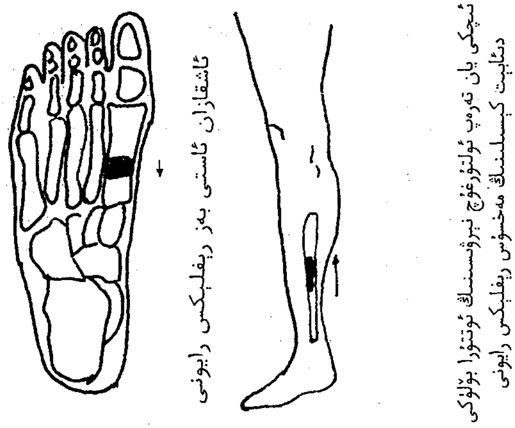
2. دىئابېت كېسىلىنىڭ كېسەللىك سەۋەبى: ئادەتتە قارىلىشچە، ئىجتىمائىي ئىقتىسادنىڭ تەرەققىي قىلىشى بىلەن كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسى ئۆسۈپ، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ شېكەر تەركىبىي كۆپىيىپ كەتكەچكە، بەزى قۇۋۋەت ماددىلىرىنىڭ بەدەندە ئېشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەن چېنىقتۇرۇش يېتەرسىز بولغاچقا، دىئابېت كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش پۇرسىتىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بۇ دىئابېت كېسىلى پەيدا بولۇشنىڭ تاشقى سەۋەبى. ئىچكى سەۋەبلىرى:

(1) ئىرسىيەت: (I تىپلىق دىئابېت كېسىلى).

(2) ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى: (II تىپلىق دىئابېت كېسىلى) قاندىكى گلۇكوزىنىڭ تولۇق ئىشلىتىلمەسلىكى تۈپەيلىدىن سۈيدۈك بىلەن چىقىپ كېتىپ دىئابېت كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ، يېقىنقى يىللاردا دىئابېت كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ۋىرۇسنىڭ يۇقۇملىنىشى ۋە بەدەندىكى ئىممۇنىت قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار: ① يۇقۇملىنىش؛ ② جىسمانىي هەرىكەت ئاز بولۇش؛ ③ سېمىزلىك؛ ④ هەددىدىن ئارتۇق غىزالىنىش؛ ⑤ بەزى تاتلىق يېمەكلىكلەرگە خۇشتار بولۇپ قېلىش؛ ⑥ روهىي غىدىقلىنىش قاتارلىقلار.

يېنىك تىپلىق دىئابېت كېسىلى كېسەللىرىنىڭ كۆپىنچىسىدە

ئېنىق كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ، پەقەتلا بەدەن تەكشۈرتكەندە ياكى باشقا كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ سۈيدۈك ۋە قاننى لابولاتورىيىلىك تەكشۈرگەندە ئاندىن سەزگىلى بولىدۇ. تىپىك كېسەللەردە «3 كۆپ، بىر ئاز بولۇش» ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بىراق، ياشانغانلاردىكى دىئابېت كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق بولمايدۇ. ياشانغانلارنىڭ بەدىنى نىسبەتەن سېمىز، رەڭگى- روھىي قىزىرىش بولۇپ، ئىشتىھاسى ياخشى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەرنى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرگەندە، نورمال ياكى يۇقىرىنقىغا مايىل چىقىدۇ. بەزىدە گلۇكوزنىغا چىدامچانلىق تەجرىبىسى قىلغاندا ئاندىن ھەقىقىي دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىشتا كلىنىكىلىق دىئاگنوز قويۇپ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە داۋالاشتا بەكمۇ قىممىتى بولىدۇ. شۇنداقلا بالدۇر دىئاگنوز قويۇش، بالدۇر ئالدىنى ئېلىش، بالدۇر داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ. كلىنىكىدا ئىسپاتلىنىشىچە، دىئابېت كېسىلى بارلارنىڭ 90% دىن ئارتۇقراقىنىڭ ئىككى پۇت ئاشقازان ئاستى بېزى رېفلېكس رايونى ۋە پاقالچەك سۆڭىكى ئىچكى يان تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنىڭ ئوتتۇرا بۆلىكىدە بىردىن بىر نەچچىگىچە يۇمشاق ھۆررەكنى سىلاپ تاپقىلى بولىدۇ، ھەمدە ئاغرىشقا بەك سەزگۈر كېلىدۇ. ياشانغان دىئابېت كېسىلى كېسەللىرىدە ئادەتتە سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل، مۈرە ئاغرىش تارىخى بارلىرى 40% ~ 30نى ئىگىلەيدۇ. 7- كۆكرەك ئومۇرتقىسى يېنىنى سىلىسا ئېنىق ئاغرىيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىككى پۇتنىڭ ئىگىلىشىدىكى كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىلەن ماس بولغان رايوندا يات جىسىم سېزىمى ياكى باسسا ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ (قوشۇمچە رەسىمگە قاراڭ).



173 ــ رەسىم. دىئابېت كېسىلىنىڭ ئاساسىي ئىنكاس رايونى ۋە ئۇۋۇلاشتا نۇقتىلىق كۈچەپ ئۇۋۇلىنىدىغان رايون.

دىئابېت كېسىلىنىڭ خەۋپى كېسەلنىڭ ئۆزىدە ئەمەس بەلكى ئىچكى ئاجراتما مېتابولىزمى قالايمىقانلىشىشتىن پەيدا بولغان ئەگەشمە كېسەللىكلەردىن كېلىدۇ. بۇنىڭدا ئاسانلا ئارتېرىيە بوتقىسىمان قاتىدۇ، ھەمدە بۆرەكتىكى مىكرو قان تومۇرلاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسلەن: تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، بۆرەك كېسىلى، كۆرۈش تور پەردىسى كېسەللىك ئۆزگىرىشى ياكى كاتاراكتا، ئەتراپ نېرۋا ياللۇغى، تېرىگە چىقان، غەلۋىرەك چىقىش، ئاياللارنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزاسى قىچىشىش ۋە كىتون كېسىلى، كىسلاتادىن زەھەرلىنىش، ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلار. بولۇپمۇ يۈرەك ــ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى دىئابېت كېسىلىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدىكى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكلەر بولۇپ، تەخمىنەن 20% دىئابېت كېسەللىرى يۈرەك ــ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

3. دىئابېت كېسىلىنىڭ پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىدىكى نورماللىسىز تەسىرى (دىئاگنوز قويۇشتا پايدىلىنىش جەدۋىلى 1):

ئاشقازان ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىدىكى ئالامىتى	دىئابېت كېسىلى رېفلېكس رايونىدىكى ئالامەتلەر	گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكى بولغان كېسەللىكلەر
1. ئىككى پۇتتا غەيرىي نەرسىنى سىيلاپ تاپقىلى بولىدۇ. (+) 2. باسقاندا ئاغرىيدۇ.(+)	1. پۇتنىڭ ئىككى يان تەرىپىدە يۇمشاق بولىدۇ.(+) 2. باسقاندا ئاغرىيدۇ. (+)	تەسرى دىئاگنوزى: دىئابېت كېسىلى، كلىنىكىلىق ئىپادىسىگە بىرلەشتۈرۈپ، قان ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرۈش كېرەك
1. ئىككىلا پۇتتا غەيرىي نەرسىلەرنى سىيلاپ بىلگىلى بولىدۇ. (+) 2. باسقاندا ئاغرىيدۇ. (+)	1. پۇتنىڭ بىر يان تەرىپىدە غەيرىي نەرسىلەرنى سىيلاپ بىلگىلى بولىدۇ. (+) 2. ئىككىلا يان تەرەپنى ياكى بىر يان تەرەپنى باسقاندا ئاغرىيدۇ. (+)	دىئابېت كېسىلى بولۇشى مۇمكىن دېگەن گۇمان ئاساسى ئورۇندا تۇرىدۇ. كلىنىكىلىق ئىپادىسىگە بىرلەشتۈرۈپ قان ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرۈپ دەلىللەش كېرەك
1. ئىككىلا پۇتتا غەيرىي نەرسىلەرنى سىيلاپ بىلگىلى بولىدۇ. (+) 2. باسقاندا ئاغرىيدۇ. (+)	ئىككىلا پۇتتا نورمالسىزلىق يوق.(–)	دىئابېت كېسىلى دەپ گۇمان قىلىشقا بولىدۇ. دىئابېت كېسىلى كېسەللىرىگە شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرۈش دورىلىرى ئىشلەتكەن بولۇپ، كېسەللىك ئەھۋالى تىزگىنلەنگەن. كلىنىكىلىق ئىپادىسىگە بىرلەشتۈرۈپ، قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرۈپ دەلىللەش كېرەك
1. سول پۇتتا غەيرىي نەرسىنى سىيلاپ بىلگىلى بولىدۇ. (تۈز چۈنقا ئوخشاش نەرسە) باسسا ئاغرىيدۇ. (+) 2. ئوڭ پۇتتا غەيرىي ئالامەت يوق.(–)	1. پۇتنىڭ ئىككى يان تەرىپىدە يۇمشاق مونەك بولىدۇ (+). 2. پۇتنىڭ ئىككى يان تەرىپىنى باسسا ئېنىق ئاغرىيدۇ. (+)	گۇمانى دىئابېت كېسىلى، كلىنىكىلىق ئىپادىسىگە ئاساسەن قان ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرۈپ دەلىللەش كېرەك

1. ئۆك پۇتتا غەيرىي نەرسىنى سىلاپ بىلگىلى بولىدۇ. (+) ھەم باسسا ئاغرىيدۇ. (+) 2. سول پۇتتا غەيرىي ئالامەت يوق. (−)	1. پۇتنىڭ ئىككى يان تەرىپىدە يۇمشاق مونەك بولىدۇ(+) 2. باسقاندا ئىنىق ئاغرىيدۇ. (+)	كۆپىنچە ئاشقازان ئاستى بېزى بېشىنىڭ كېسىلى ياكى يوشۇرۇن دىئابېت كېسىلى دەپ قارىسا بولىدۇ. كلىنىكىلىق ئىپادىسىگە ئاساسەن قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرۈپ دەلىللەش كېرەك
ئىككىلا پۇتتا غەيرىيلىك يوق. (−)	1. پۇتنىڭ ئىككى يان تەرىپىدە يۇمشاق مونەك بولىدۇ(+)2. باسقاندا ئىنىق ئاغرىيدۇ.	1. شېكەر، ئاقسىل ۋە ماي مېتابولىزمى قالايمىقانلاشقان. 2. دىئابېت كېسىلى ئۆزگىرىشىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن.3. كلىنىكىلىق ئىپادىسىگە ئاساسەن قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرۈپ دەلىللەش كېرەك

4. دىئابېت كېسىلىدىن ساقلىنىش : داۋالاش پرىنسىپى ـ قاندىكى شېكەرنى، ماينى ۋە تەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەپ، نورمال سەۋىيىسىنى ساقلاش، ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ سادىر بولۇشىدىن ۋە ئۇنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن ساقلىنىش، دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاشتا ئۇنىۋېرسال تەدبىرلەرنى قوللىنىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ئۇمۇتۋار كەيپىياتتا بولۇش، قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش ۋە خىزمەت قىلىش ھەمدە: ①يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش؛ ② تەنتەربىيە ھەرىكىتى ئارقىلىق داۋالاش؛ ③ دورا ئارقىلىق داۋالاش؛ ④ پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاش. بۇ دىئابېت كېسىلىنى داۋالاشتىكى تۆت چوڭ ئەڭگۈشتەردۇر.

ئۇمۇتۋار، مۇقىم كەيپىيات دىئابېت كېسىلى كېسەللىرىنىڭ ئىچكى مۇھىتىنى تۇراقلاشتۇرۇشقا پايدىلىق بولۇپ، تاقەتسىزلەنگەن كەيپىيات بەزى جىددىي ئەھۋالغا تاقابىل تۇرىدىغان ھورمونلارنى قوزغىتىپ،

دىئابېت كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا دىئابېت كېسەللىرى ياخشى كەيپىياتنىڭ ئادەم تېنىگە پايدىلىق، ناچار كەيپىياتنىڭ ئادەم تېنىگە زىيانلىق رولىغا ھەرگىزمۇ سەل قارىماسلىقى لازىم.

1) ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش: بۇ دىئابېت كېسىلىنى داۋالاشتىكى بىر ئۇنۇملۇك تەدبىر. 30 مىنۇت جىسمانىي ھەرىكەت قىلسا، قاندىكى شېكەرنى 12 ~ 16mg / di تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەھمىيىتى:

(1) دىئابېت كېسىلى كېسەللىرىنىڭ كۆپ قىسمى سېمىز بولۇپ، جىسمانىي پائالىيەتلەرگە ناھايىتى ئاز قاتنىشىدۇ. تەنتەربىيە ھەرىكىتى ئارقىلىق چېنىقىش تەندىكى ماينى ئازايتىپ، تەن ئېغىرلىقىنى يېنىكلەتكەچكە داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

(2) ياشانغان بەدىنى ئاجىز كېسەللەر چېنىقىش ئارقىلىق كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، يۇقۇملىنىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ئازايتالايدۇ. دىئابېت كېسەللىرى تەنتەربىيە چېنىقىش ئارقىلىق ئىنسۇلىن ۋە شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرۈش دورىلىرىنىڭ ئىشلىتىش مىقدارىنى تۆۋەنلىتەلەيدۇ.

(3) قاندىكى ماي مىقدارى يۇقىرى بولغان دىئابېت كېسەللىرى ھەرىكەت ئارقىلىق مۇسكۇلنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. ماي تولۇق ئىشلىتىلىپ قاندىكى ماي تۆۋەنلەيدۇ.ٴبۇ تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، مېڭە ئارتېرىيىسى قېتىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ سادىر بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

(4) دىئابېت كېسىلى مەڭگۈلۈك كېسەل. شۇڭا، ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاشنى مەڭگۈ داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرغاندا مېتابولىزمنى ياخشىلاپ، قاندىكى ماي، شېكەرنى تۆۋەنلەتكىلى ھەمدە تەننىڭ ئىنسۇلىنغا بولغان سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

دىئابېت كېسەللىرىنىڭ ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالىنىشتىكى پايدىلىنىش جەدۋىلى (2).

تىپ ئايرىمىسى	ھەرىكەت شەكلى	مۇساپىسى
يېنىك تىپلىق	1. تېز سۈرئەتتە پىيادە مېڭىش (مىنۇتىغا 90m) 2. ئوتتۇرا سۈرئەتتە پىيادە مېڭىش (مىنۇتىغا 80m) 3. ھەركۈنى 4 ـ 2 قېتىم پىيادە مېڭىش	20 مىنۇتتا 1800m دىن 30 مىنۇتتا 2700m غىچە 20 مىنۇتتا 1600m دىن 30 مىنۇتتا 2400m غىچە 6 km غىچە
ئوتتۇرا تىپلىق	1. ئاستا سۈرئەتتە پىيادە مېڭىش (مىنۇتىغا60m) 2. ئوتتۇرا سۈرئەتتە، پىيادە مېڭىش (مىنۇتىغا80m) 3. ھەر كۈنى 3 ـ 2 قېتىم پىيادە مېڭىش	20 مىنۇتتا 1200 مېتىردىن 30 مىنۇتتا 1800 مېتىرغىچە، 20 مىنۇتتا 1600 مېتىردىن 30 مىنۇتتا 2400 مېتىرغىچە 2 - 4kg غىچە

2) يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش: بۇ ھەر خىل تىپلىق كېسەللەرنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي ئۇسۇلىدۇر. مەيلى كېسەللىك ئەھۋالى يېنىك ياكى ئېغىر بولسۇن، ئەگەشمە كېسەللىكلەر بولسۇن ـ بولمىسۇن، شۇنداقلا دورا ئارقىلىق داۋالانغان بولسۇن ـ بولمىسۇن بۇنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش ۋە قەتئىي ئىجرا قىلىش لازىم. ئۇنىڭ مەزمۇنى ئومۇمىي ئىسسىقلىق مىقدارى، كاربون سۇ بىرىكمىسى، ئاقسىل، ماينىڭ ئېھتىياج مىقدارى ۋە ئۇنىڭ نىسبىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كاربون سۇ بىرىكمىسى 60%، ئاقسىل 15 ~ 20% ، ماي 20 ~ 25% نى ئىگىلەيدۇ.
دىئابېت كېسەللىرى يېمەكلىك جەھەتتە مۇنداق تاللىشى لازىم:

(1) ئىككىسى تۆۋەن، ئىككىسى يۇقىرى، بىرسى دائىملىق يېمەكلىكلەر، يەنى: تۆۋەن شېكەرلىك، تۆۋەن مايلىق، يۇقىرى ئاقسىللىق، يۇقىرى تالالىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى، پۇرچاقتىن ياسالغان مەھسۇلاتلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش لازىم.

(2) شاپتۇل، نەشپۈت، ئاناناس، گىلاس قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ تەر-كىبىدە مېۋە يىلىمى بولۇپ، ئىنسۇلىننىڭ ئاجرىلىش مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، قاندىكى شېكەرنى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىتىدۇ.

(3) ئاچچىق كاۋا، تىكتۇن مېۋىلىرىنى يېسە بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل يېمەكلىك تەركىبىدە ئىنسۇلىنغا ئوخشاش تەركىب بولۇپ ھەم قاندىكى شېكەرنى تۆۋەنلىتىدۇ ھەم ئوزۇقلۇق تەركىبي مول بولۇپ، دىئابېت كېسىلى كېسەللىرىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك يېمەكلىكى.

(4) قارا كۆنجۈت، سۇگېپياز، سەۋزە يېسە بولىدۇ. بۇ كراخمالنى ئاز ئىستېمال قىلىش كەلتۈرۈپ چىقارغان ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەل-لىك ئالامەتلىرىنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىلىق، ھەمدە قاندىكى شېكەرنى ئازايتىدۇ. سوگېپياز يەنە بەدەننىڭ ئاقسىلنى قوبۇل قىلىشىنى كۈچەيتىدۇ.

(5) سوغۇق قايناق سۇغا چىلانغان چاي ئىچسە بولىدۇ. چۈنكى چاي تەركىبىدە بىر خىل كۆڭۈلدىكىدەك شېكەر تۆۋەنلىتىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ ئىسسىقلىققا چىداملىقى كۈچلۈك ئەمەس. ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك تەر-كىبي دائىم قايناق سۇغا چىلاش سەۋەبىدىن بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ.

(6) كاۋا تەركىبىدە تالالىق ماددا بولۇپ، شېكەر مېتابولىزمىنى يا-خشىلايدۇ، يەنە مايىنى تۆۋەنلىتىپ ئورۇقلىتىدۇ. ھازىر دۆلىتىمىزدە كاۋا تالقىنى تەتقىق قىلىپ ياساپ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىلدى.

3) دورا ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى: تەخمىنەن 70% ~ 60 قۇرا-مىغا يەتكەن دىئابېت كېسەللىرى يېمەكلىك، تەنتەربىيە ۋە پۈتنى ئۇۋۇ-لاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كېسەللىك ئەھۋالىنى رازى بولغىدەك دەرىجىدە تىزگىنلىيەلەيدۇ. پەقەت يېمەكلىك ۋە تەنتەربىيە ھەرىكىتى ئارقىلىق داۋالاپمۇ مەقسەتكە يېتەلمىگەندە، ئاندىن دوختۇرنىڭ كۆر-سەتمىسى بويىچە دورا ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ.

4) پۇت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى:

بۇ ئۇنىۋېرسال داۋالاشتىكى بىر مۇھىم ۋاستە بولۇپ، قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەرنى تېزلىكتە تىزگىنلەيدۇ ۋە كېسەل ئۆز كېسىلىنىڭ

كۆرۈنەرلىك يېنىكلىگەنلىكىنى ئېنىق ھېس قىلالايدۇ. دىئابېت كېسەللىنى داۋالاشتىكى رېفلېكس رېتسىپى:

(1) ئالدى بىلەن يارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى بىر قېتىم تەخمىنەن 20 مىنۇت ئەتراپىدا ياكى پۈت بىلەن دەسسەپ ئۇۋۇلىغۇچ ئەسۋاب ئارقىلىق ئۇۋۇلاش، ئىككى پۈت قىزىپ ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلغۇچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

(2) ئاساسىي رېفلېكس رايونلىرىنى ۋە نوقتىلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ۋە مۇناسىۋەتلىك رېلېكس رايونلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك.

① ئاساسىي رېفلېكس رايونلىرى: بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، تال رېفلېكس رايونلىرىنى، ئوتتۇرا ھال كۈچ بېرىش ئۇسۇلى بىلەن 20 ~ 10 قېتىم غىدىقلاش كېرەك.

② مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرى: مېڭە ئاستى بېزى، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ئۇچلۇك نېرۋا، كۆز، قالقانبەز، قالقان يان بەز، ئاشقازان، ئۈچەي، يۈرەك، جىنسىي ئەزا، بالىياتقۇ، مەزى بېزى، بەدەننىڭ يۇقىرى ۋە تۆۋەن قىسمى لىمفا بەزلىرى، ئوتتۇرا ھال ياكى سەل كۈچلۈكرەك كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق 30 ~ 20 قېتىم غىدىقلاش كېرەك.

③ نوقتىلىق رېفلېكس رايونلىرى: چوڭ مېڭە، ئاشقازان ئاستى بېزى، ئىچكى يان تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونلىرىنى ئوتتۇرا ھال ياكى كۈچلۈك كۈچ بېرىش ئۇسۇلى ئارقىلىق 100 ~ 50 قېتىم ئەتراپىدا غىدىقلاش كېرەك.

(3) رېتسىپ بويىچە دورا تەييارلاشنى چۈشەندۈرۈش:

① ئىككى پۈتنى تولۇق ئۇۋۇلىسا، پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، جىگلو پەللىلىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ، مۇسبەت، مەنپىيلىكنى تەكشۈكلاشتۇرۇپ، ئوزۇقلۇق ۋە قاندىكى يەلنى تەڭشەپ، كېسەلنى چىقىرىۋېتىپ نورمال ھالەتنى ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

② بارلىق ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ پەللە ـ نۇقتىلىرىنى ئۇۋۇ-

لاش كېرەك. بۇ ئىنسۇلىن ئاجرىتىشنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

③ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى نوقتىلىق ئۇۋۇلاش كېرەك. چۈنكى مېڭە ئادەم تېنىنىڭ قوماندانلىق شتابى، چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى ئۇۋۇلانسا، چوڭ مېڭىنىڭ نورمال قوماندانلىق قىلىشى ئەسلىگە كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە مېڭە دىئابېت كېسىلىدە ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئەڭ ئاسان يۈز بېرىدىغان ئەزا بولۇپ، دىئابېت كېسەللىرىنىڭ كۆپىنچىسىدە مېڭە تىقىلمىسى بولىدۇ. بۇنى ئۇۋۇلىغاندا ھەم ئالدىنى ئېلىپ ساقلىنىشنى ساقلىيالايدۇ ھەم داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

④ ئاشقازان ئاستى بېزى رېفلېكس رايونىنى نوقتىلىق ئۇۋۇلىسا ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ نورمال ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ ۋە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

⑤ ئىچكى يان تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنىڭ ئوتتۇرا بۆلىكىنى نوقتىلىق ئۇۋۇلىسا، شېكەر تۈرلىرى، ماي ۋە ئاقسىلنىڭ مېتابولىزم تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەيدۇ.

⑥ ئۈچەي، ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىسا، ئاشقازان، ئۈچەي يولى ئاجرىتىپ چىقارغان ھورمونلار (گاسترىن قاتارلىقلار) نىڭ ئىنسۇلىننى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار.

⑦ چىقىرىش ئەزالىرى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىسا، بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، شېكەر مېتابولىزم تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە پايدىلىق.

⑧ يۈرەك دىئابېت كېسىلى ئاسان زىيان يەتكۈزىدىغان ئەزا. دىئابېت كېسەللىكلىرىنىڭ ئادەتتە مىجەزى چۈس كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن ھەم مىكرو قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى ھەم كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تەڭشەش رولىنى ئۆتەيدۇ.

⑨ كۆز، يۈرەك دىئابېت كېسىلى ئاساسلىق زىيان يەتكۈزىدىغان ئەزا بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن كېسەللىك ئالامىتىنى يېنىكلىتىپ،

ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ئازايتىدۇ.

قىسقىسى، دىئابېت كېسەللىرى پەقەت تۇراقلىق كەيپىياتنى ساقلاپ، قانۇنىيەتلىك، رىتىملىق خىزمەت قىلىپ، مۇقىم ۋاقىتتا، مۇقىم مىقداردا غىزالىنىپ، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ، مۇۋاپىق دورا ئىچىپ، پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاشتا چىڭ تۇرۇپ، چىداملىق بولسىلا كېسەلنى ئۇزاق مۇددەت رازى بولارلىق ھالدا تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

(4) پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ۋاقتى ۋە ئۇسۇلى:

① ئالدى بىلەن پۇتنى ئىسسىق سۇدا 15 ~ 10 مىنۇت يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، پۇتنى قول بىلەن مىدىرلىتىپ ئوڭ ــ سول، يۇقىرى ــ تۆۋەن قىلىپ ھەر بىرىنى 50 قېتىم چايقاش لازىم (پۇتنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ساقلاش، ھەرگىز سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالماسلىق لازىم).

② ئادەتتە ھەر كۈنى بىر نۆۋەت ئۇۋۇلاش، 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولۇش، ئاياقلاشقاندىن كېيىن بىر ــ ئىككى كۈن ئارام ئېلىپ ئىككىنچى كۇرسنى باشلاش شۇ بويىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

③ ھەر كۈنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن 30 مىنۇت ئىچىدە 500 ml ~ 300 قايناق سۇ ئىچىش لازىم.

④ دىئابېت كېسەللىرىگە پۇتنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم قازىنىلغاندىن كېيىن يەنىلا ئۇنىۋېرسال داۋالاش پرىنسىپىدا چىڭ تورۇش لازىم. مەسىلەن: يېمەكلىك ئارقىلىق تىزگىنلەش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى، دورا بىلەن داۋالاش، بولۇپمۇ تۇيۇقسىز دورا ئىچىشنى توختاتماسلىق لازىم. پەقەت بىر تەرەپتىن پۇتنى ئۇۋۇلاپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئادەتتىكىچە دورا ئىچىش، كېسەللىكنىڭ يېنىكلەش ئەھۋالىغا قاراپ دورا مىقدارىنى تەدرىجىي ئازايتىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا پۇت رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىدا چىڭ تۇرۇپ، سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى مۇستەھكەملەش لازىم.

ئون ئىككىنچى پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

(4)

قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى

1. قەۋزىيەت

چوڭ تەرەت قۇرۇق بولۇپ چىقىرىش قىيىن بولۇش، چوڭ تەرەت قېتىم سانى ئاز بولۇش ـ قەۋزىيەت دەپ ئاتىلىدۇ. نورمال ئەھۋالدا ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم چوڭ تەرەت كېلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىككى ـ ئۈچ كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرىتى كېلىدۇ، نىسبەتەن قانۇنىيەتلىك بولىدۇ، تەرەت چىقارغاندا ھېچقانداق بىئارامسىزلىق ھېس قىلمايدۇ، بۇمۇ نورمال ئەھۋال. چۈنكى، ئادەتتە ئىزالانغاندىن كېيىن ھەزىم قىلىش ئارقىلىق بەدەن سۈمۈرۈپ ئېشىپ قالغان قالدۇقلىرىنى چىقىرىشقا 24 ~ 48 سائەت كېتىدۇ.

قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر كۆپ تەرەپلىمە بولۇپ، ئاساسلىقى:

1) تەرەت چىقىرىش كۈچى كەمچىل بولۇش. ياشانغانلارنىڭ تېنى ئاجىز، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى ئاز بولغاچقا، قورساق مۇسكۇللىرى ماغدۇرسىز بولىدۇ.

2) غىزالىنىش ئادىتى ياخشى بولماسلىق. مەسىلەن: غىزا تاللاش، كۆكتات، مېۋە ۋە تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك، سۇنى ئاز ئىچىش قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلىدىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى ئازىيىپ چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ.

3) نېرۋا ۋە روھىي ئامىللار. مەسىلەن: نېرۋا فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش كېسەلى، روھىي كېسەللەردە ئادەتتە قەۋزىيەت كۆرۈلىدۇ.

4) بەزى دورىلار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئاليۇمىن ھىدروكسىد، ئەپيۇن قاتارلىقلار قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) تۇرمۇشى قانۇنىيەتسىز بولۇش. ئۆز ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرمەسلىك.

6) بەزى كىشىلەر ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: مېڭە ئاستى بېزىنىڭ ئالدى ياپرىقى ئىقتىدارى ئاجىزلاش، شىلىمشىق سۇلۇق ئىششىق، قالقان يان بەز ئىقتىدارى كۆچىيىپ كېتىش، سىيگەك كېسىلى، دىئابېت كېسىلى (ئىچى سۈرۈشنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ) قاتارلىقلار قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېسەللىك سەۋەبى كۆپ خىل بولغاچقا، كېسەللىكنى داۋالاشقا قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن، بەزىدە دوختۇرخانىغا بېرىپ تېخىمۇ ئېنىق تەكشۈرتۈپ كېسەل سەۋەبىنى ئېنىقلاش زۆرۈر.

ئادەتتە، ئورگانىزملىق كېسەللىك بولماي يەككە نوقۇل ھالىدىكى قەۋزىيەتنىڭ تەندە مۇسبەت ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بەزىلەرنىڭ تەرىتى تۈز ئۈچەي ۋە «S» شەكىللىك بوغما ئۈچەيدە ھەددىدىن ئارتۇق يىغىلىپ قالسا قورساقنىڭ سول ئاستى تەرىپى سىپازما خاراكتېرلىك ئاغرىيدۇ. بۇنىڭ بىلەن چوڭ تەرەت قىلىش ئىستىكى راۋان بولمايدۇ. پېشەپ قۇرۇق، قاتتىق بولغانلىقتىن، بۇۋاسىرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر قول بىلەن قورساقنىڭ سول ئاستى تەرىپىنى باسساق، تۈگۈنچەكچە ئوخشاش نەرسە قولغا ئۇرۇلىدۇ، تەرەتتىن كېيىن يوقىلىدۇ.

قەۋزىيەت بىر خىل دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىدە ناھايىتى جاھىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ نۇرغۇن چارە ـ تەدبىرلەرنى

قوللىنىپ، ھەتتا دائىم ئىچىنى سۈرگۈچى دورىلارنى يەپمۇ مەسىلىنى ھەل قىلالمىغانلىقىنى ئۇچراتقىلى بولىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت قەۋزىيەت بولسا، ئادەم تېنىگە ناھايىتى چوڭ تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. پىشەپتىكى زەھەرلىگۈچى ماددا بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ ئۆز تېنىنىڭ زەھەرلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان زەھەرلىنىپ، زىيانلىق ماددىلار ھەددىدىن ئارتۇق توپلىنىپ ئادەمنى ئاسان قېرىتىۋېتىدۇ، باشنى ئايلاندۇرىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ، ئېغىزنى پۇرىتىدۇ، يۇرەك ــ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى بولغان كىشىلەر چوڭ تەرەت قىلغاندا بەك كۈچىگەچكە، تاسادىپىي ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭلاشقا قەۋزىيەت ئادەم تېنى ئۈچۈن، بولۇپمۇ ياشانغانلار ئۈچۈن ئېتىبارسىز قاراشقا بولمايدىغان بىر مەسىلىدۇر.

قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى قانداق ئېلىش ۋە داۋالاش كېرەك؟

1) ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش، غىزالىنىشنى تەڭشەش، بەك كۆپ تاماكا چەكمەسلىك، ئاق ــ قارا ئاشلىقنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، كۆكتات، مېۋە ــ چېۋە، ھەسەل قاتارلىق ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىش، ئۆز ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش، چوڭ تەرەت قىلىش ئىستىكىنى بويسۇندۇرماسلىق لازىم.

3) مەقئەت يېرىلىش، بوۋاسىر قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چوڭ تەرەت قىلغاندا ھەددىدىن ئارتۇق كۈچىمەسلىك لازىم. چۈنكى چوڭ تەرەت قىلغاندا ئاغرىپ تەرەت قىلىشقا جۈرئەت قىلالماي قەۋزىيەتنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. يۇرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى بار كىشىلەر بۇنىڭغا تېخىمۇ دىققەت قىلىشى لازىم.

4) ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدىغان دورىلارنى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ئاز ئىشلىتىش ياكى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئادەتتە كەي سەي لۇ ئىشلىتىسە بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ تېنى ئاجىز بولغاچقا، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئىچ سۈر-

گۆچى دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم.

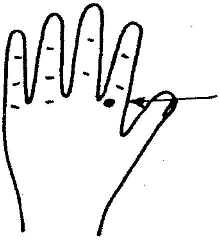
5) ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى قوللىنىشتىن باشقا، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ تەكشۈرسە بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇ ئارقىلىق رازى بولارلىق ئۈنۈمگە ئېرىشكەن. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

پۈتۈن پۇتنى ئۇۋۇلاشتىن سىرت، نوقتىلىق ئورۇنلارنى كۈچەيتىپ ئۇۋۇلاش، مەسىلەن: بۆرەك ئۈستى بېزى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى، 12 بارماق ئۈچەي، ئىنچىك ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، تۈز ئۈچەي، مەقئەت، جىگەر، ئۆت، تال، قالقانبەز، قالقان يان بەز، يۈرەك قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى «نوقتىلىق كۈچەيتىش» رايونلىرى بولۇپ، مۇشۇ رېفلېكس رايونلىرىنى بىر نەچچە قېتىم كۆپرەك ئۇۋۇلاش لازىم. ئادەتتىكى رېفلېكس رايونلىرىنى 10 قېتىم، ھەتتا 20 قېتىم ۋە ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئۇۋۇلاش لازىم. كۈچ ئىشلىتىشتە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراش كېرەك. بەدىنى ئاجىز، كۆپ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنى بەك كۈچەپ ئۇۋۇلىسا بولمايدۇ. بەدىنى كۈچلۈكلەرنى ئۇۋۇلاشتا كۈچەپرەك ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بىراق يەنىلا كېسەلنىڭ چىداشلىق ئەھۋالىنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك.

ئۇۋۇلاشتا ئۆز ـ ئۆزنى ئۇۋۇلىسا، بەدىنى ئاجىزلارنى ئائىلىدىكىلەر ئۇۋۇلاپ قويسا بولىدۇ. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن 300 ~ 500 ml سۇ ئىچسە بولىدۇ. بۆرەك ئەھۋالى ياخشى بولمىغانلار سۇ مىقدارىنى بىر ئاز ئازايتسا بولىدۇ. ئەگەر ۋاقىت، بەدەن كۈچى چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن، پۈتۈن پۇتنى تولۇق ئۇۋۇلىغىلى بولمىسا، پەقەت نوقتىلىق رېفلېكس رايونلىرىنىلا ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكەن. بەزىلەر گەرچە ھەر كۈنى چوڭ تەرەت قىلسىمۇ، بىراق چوڭ تەرەتنى نىسبەتەن قۇرۇق بولغاچقا، ھامان چوڭ تەرەتنى چىقىرىشى تولۇق بولمىغاندەك سېزىلىدۇ. باشقا كېسەل بولمىغان ئەھۋالدا قولىدىن بىر پەللىنى ئۇۋۇلىسا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇنى كۈچلۈكرەك سىناپ باقسا بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر بۇنى سىناپ بېقىپ رازى بولغىدەك ئۈ-

نۇمگە ئېرىشكەن. يەنى: بىر قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن يەنە بىر قولنىڭ 2 ـ بارماق ئالقان يان تەرەپ يىلتىز قىسىمىدىكى تۈز سىزىق سىرتىنى (ئوتتۇرا بارماققا يېقىن جايىنى، رەسىمدىكىدەك) كۈچەپرەك 10 قېتىمدىن ئارتۇق ئۇۋۇلاپ بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن چوڭ تەرەت قىلسا، چوڭ تەرىتى تۈگىمىگەندەك سېزىم يوقىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر نۆۋەت ئۇۋۇلىسا چوڭ تەرەتنى نورمال چىقارغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بەك ئاددىي، ئىشلەشكە ئەپلىك، ھېچقانداق دورا ئىشلەتمەيمۇ مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولىدۇ. ھېچقانداق ناچار تەسىرى يوق.

يەنە بىر خىل ئاددىي ئۇسۇلى شۇكى، ئىككى قولنىڭ ئالقىنىنى جوزىنىڭ گىرۋىكى (قىرى) دا بارماق تەرەپتىن ئالقان ئاستى تەرىپىگە قارىتىپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇلاش. بىر قانچە نۆۋەت ئىتتىرىپ ئۇۋۇلىسىمۇ قەۋزىيەتنى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.



يەنە بىر قولنىڭ باش بارماق ئۇچى بىلەن شۇ جايىنى ئۇۋۇلىسا قەۋزىيەتنى داۋالاشتا رازى بولارلىق ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

چى خەي پەللىسى (气海穴)نى ئۇۋۇلىسىمۇ قەۋزىيەتنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. كونكرېت ئۇسۇلى: چى خەي پەللىسى كىندىك ئاستىدىن بىر سۈڭ كېلىدىغان يەردە ھەر قېتىمدا 150 قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلاش، ھەر قېتىم ئۇۋۇلاشتا ئېچىشىپ ئېسىلغاندەك سېزىم بولۇش، ئەتىگەن، كەچتە بىر قېتىمدىن ئۇۋۇلىسا ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ئۇدا بىر قانچە كۈن ئۇۋۇلىسا قەۋزىيەت مەسىلىسى ھەل بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئاددىي، ئىشلەشكە ئوڭاي، ئەرزىمەس ھۈنەرگە ئوخشىسىمۇ نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ قەۋزىيەت مەسىلىسىنى ھەل قىلالايدۇ. قەۋزىيەت مەسىلىسى ھەل بولسا، قەۋزىيەت كەلتۈرۈپ چىقارغان باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش قاتارلىقلارمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ

ياخشىلىنىدۇ. ساغلاملىقنى ساقلاشقا زور ياردىمى بولىدۇ.

2. ئىچى سۈرۈش

ئىچى سۈرۈش ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ دائىم كۆرۈلىدىغان ئالامىتىدۇر. ئۇ تەرەت قىلىش قېتىم سانى كۆپ بولۇش، چوڭ تەرىتى سۇيۇق ياكى قان ـ يىرىڭ ئارلاش كېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئىچى سۈرۈش يەنە نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ:

1) ئاشقازاندىكى كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سوزۇلما يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان راكى، ئاشقازان بىلەن ئۈچەينى ئۇلاش ئوپېراتسىيىسىدىن كېيىن ياكى ئاشقازان سۇيۇقلۇقى كەم بولۇشتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈش.

2) ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرى:

(1) يۇقۇملىنىش: باكتېرىيىلىك تولغاق، ئامېبالىق تولغاق، قان شورىغۇچ قۇرت كېسەللىكى، ۋابا قاتارلىقلار.

(2) بوغماق ئۈچەي راكى، تۈز ئۈچەي راكى، بوغماق ئۈچەي مۇندىچىقى، بولۇپمۇ بوغماق ئۈچەي راكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىچى سۈرۈش كۆپ كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭدا ئىچى سۈرۈش بىلەن قەۋزىيەت ئالمىشىپ تۇرۇشى مۇمكىن.

(3) زەھەرلىنىش: مەسىلەن: ئارسېن، سىماب، ئاليۇمىنىدىن زەھەرلەنسە ئىچى سۈرىدۇ.

(4) بەدەننىڭ زىيادە سېزىمچانلىقى، مەسىلەن: بېلىق، راك يېگەندە رېئاكسىيە يۈز بېرىپ ئىچى سۈرىدۇ.

(5) ئوزۇقلىنىش نامۇۋاپىق بولۇش، خام، سوغۇق، مايلىق، تەمى ئۆتكۈر يېمەكلىكلەرنى يېسە ئىچى سۈرىدۇ.

(6) ئۈچەي يولىدىكى فۇنكسىيىلىك ئۆزگىرىشلەر، مەسىلەن: ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغى، جىددىيلىشىشتىن بولغان ئۈچەي ھەرىكىتى كۈچىيىپ كېتىش ياكى ئۈچەي سىپازمىلىنىش قاتارلىقلاردا ئىچى سۈرىدۇ.

(7) پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: دىئابېت كېسىلى، قالقانبەز ئىقتىدارى كۆچىيىپ كېتىش، سۈيدۈك بىلەن زەھەر-لىنىش كېسىلى قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىچى سۈرۈشنىڭ كېسەللىك سەۋەبى كۆپ بولغاچقا، دىئاگنوز قو-يۇشتا ئاساسلىقى كېسەللىك تارىخى، كېسەللىك ئالامىتى، بەدەن ئالامى-تى، لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈش نەتىجىسى قاتارلىقلارغا تايىنىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا «S» شەكىللىك بوغماق ئۈچەي ئەينىكى ۋە رېنتگېندە تەكشۈرۈپ، ئومۇمىيۈزلۈك تەھلىل قىلىپ، ئومۇمىيلاشتۇرۇپ دىئاگنوز قويۇش لازىم.

ئىچى سۈرگەن كېسەللەرنىڭ پۈت قىسمىنىڭ تۈز ئۈچەي، مەقئەت رېفلېكس رايونىدا مۇسبەت بەدەن ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: تېرە ئاستىدا تۈگۈنچەك بولۇش، بېسىشقا سەزگۈر بولۇش قاتارلىقلار.

ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش:

ئىچى سۈرۈشنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرى كۆپ بولغاچقا، داۋالاشمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. دىئاگنوز قويۇش ئانچە تەس ئەمەس، داۋالاش ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ كېسەللىك سەۋەبىنى بىر مەزگىل تەكشۈرۈپ تاپقىلى بولمايدۇ. بەزى دەسلەپكى دەۋرىدە داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ئېھتىياتچانلىق بىلەن يوققا چىقىرىش لازىم، مەسىلەن: بوغماق ئۈچەي راكى، باكتېرىيىلىك تولغاق قاتارلىقلار. ئادەتتىكى كېسەلگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن قانائەتلىنىپ قېلىپ، كېسەلنى كېچىكتۈرۈپ قويماسلىق لازىم.

ئالدىنى ئېلىش:

(1) غىزالىنىش تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، سۈپىتى ئۆزگەرگەن يې-مەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم.

(2) ياشانغانلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ناچار بولغاچقا، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە ئاسان قوبۇل قىلىنىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھەددىدىن ئارتۇق خام، سوغۇق، مايلىق ۋە بەك تەملىك يېمەك-

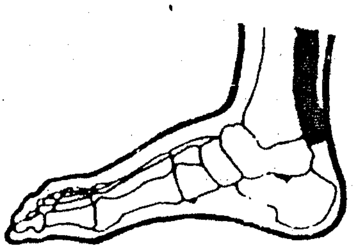
لىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

(3) نورمال روھىي كەيپىياتنى ساقلاش، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ، تۇرمۇشنىڭ رەڭدارلىقىنى ئاشۇرۇش، مەيۈسلۈك، جىددىيلىشىش قاتارلىق ناچار كەيپىياتلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(4) قورساق پۇت قىسمىنى ئىسسىق ساقلىشى، سوغۇق تەگكۈزمەسلىكى لازىم.

داۋالاش:

دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ۋە كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا دورا ئىشلىتىش كېرەك. ئادەتتىكى غىزالىنىش تەڭشەلمەسلىك، ھەزىم قىلىش ناچار بولۇش كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىچى سۈرۈشنى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بىلەن داۋالىسا ۋە ساقلىقىنى ساقلىسا بولىدۇ. كونكرېت ئۇسۇلى: پۈتۈن پۇتنى ئۇۋۇلىسا، كۆپ خىل كېسەلنى ئورتاق داۋالاپ، پۈتۈن بەدەننى تەڭشىگىلى بولىدۇ. لېكىن پەقەت نوقتىلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي، ئىنچىك ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، مەقئەت، جىگەر، ئۆت، تال، يۈرەك، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، قالقانبەز، لىمفا بەزلىرى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش.



يەنە بىر قولنىڭ باش بارماق ئۈچى بىلەن شۇ جايىنى ئۇۋۇلىسا قەۋزىيەتنى داۋالاشتا رازى بولارلىق ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بەزىلەردە فۇنكسىيىلىك ئىچى سۈرۈپ تەرەتتىن كېيىن قورۇق ئىنجىق كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى شۇكى، پاچاق ئىچكى يان تەرىپىدىكى تۈز ئۈچەي ۋە مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ 10 قېتىم ئەتراپىدا ئۇۋۇلىسا، قورۇق ئىنجىق تېزلىكتە يوقىلىدۇ (تۆۋەندىكى رەسىمگە قاراڭ).

3. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ئاشقازان كېسەللىكلىرىدىكى پەيدا بولۇش نىسبىتى ئەڭ يۇقىرى بولغان كېسەللىك بولۇپ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، كۆپىيىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ئاشقازان ياللۇغى ۋە يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى دەپ ئايرىلىدۇ. بەزى كېسەللەر بۇ ئىككى خىلنىڭ ھەممىسىگە گىرىپتار بولغان بولىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنىڭ تىپىك ئالامىتى كەم كېسەللەردە ئېنىق كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ. بەزىلىرىدە بولسا ھەزىم قىلىشى ياخشى بولماسلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قورساق ئېلىشىش، كېكىرىش، ئاز ساندىكى كېسەللەردە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، كۆڭلى ئېلىشىش كۆرۈلىدۇ. ئەمما كۆڭلى ئېلىشىش نىسبەتەن ئاز كۆرۈلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا دىئاگنوز قويۇشتا ئاساسلىقى كلىنىكىلىق ئىپادىسى ۋە ئاشقازان ئەينىكىدە تەكشۈرۈش ھەم ئاشقازان شىللىق پەردىسىدىن تىرىك توقۇلما ئېلىپ تەكشۈرۈشكە تايىنىپ يۈزە فەۋتىلىك ئاشقازان ياللۇغى ياكى يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، ھەمدە راك ئۆزگىرىشى بولغان ـ بولمىغانلىقى پەرقلەندۈرۈلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ئۆزۈنغا سوزۇلۇپ كەتسە، بەش يىل ئىچىدە تەخمىنەن 10% كىشىلەردە راكقا ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ھوشيارلىقنى ئۆستۈرۈش، بىخودلۇق قىلماسلىق لازىم. لېكىن يەنە بەك جىددىيلىشىپمۇ كەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان راكىغا ئۆزگىرىۋەرمەيدۇ. تۆۋەندىكى ئەھۋاللار بولسا دىققەتنى قوزغاش زۆرۈر:

(1) سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنىڭ تارىخى بەك ئۇزۇن بولسا؛

(2) ياخشى داۋالانمىغان بولسا؛

(3) ئاشقازان ئەينىكىدە تەكشۈرۈشتە ئېغىر ھالدىكى ئاشقازان شىللىق پەردىسى ئۆچەيلەشكەن بولسا؛ (ئاشقازان شىللىق پەردە تۈزۈلۈشى ئۈچەيگە ئوخشاش تۈزۈلۈشكە ئۆزگىرىش) نى كۆرسىتىدۇ.

(4) ئوتتۇرا هالدىن يۇقىرى تىپىك بولمىغان ئۆسۈش ئەھۋالى بولسا؛ (ئۆسۈش يېنىك، ئوتتۇرا هال، ئېغىر دەپ ئوخشاشمىغان ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ).

يۇقىرىقى ئەھۋاللار بولسا، چىڭ تۇتۇپ داۋالاش، كۆزىتىشكە دىققەت قىلىش، راكقا ئۆزگىرىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

داۋالاش:

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ئاساسلىقى كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتىپ داۋالىنىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنىڭ كېسەللىك سەۋەبى ئاساسلىقى بۇرمىسىمان تاياقچە باكتېرىيە بولۇپ، ئاشقازاننىڭ ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىلىرىدىن بۇ خىل باكتېرىيىنى تاپقىلى بولىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاشتا دوختۇرنىڭ داۋالىشىغا شەرتسىز بويسۇنۇش كېرەك، شۇنداق بولغاندا يىلتىزىدىن ساقىيىش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ.

پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش كېسەلنىڭ كېسەللىك ئالامىتىنى يېنىكلىتىش جەھەتتە كۆڭۈل رازى بولغىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشتۈرىدۇ. پۈتۈن پۇتنى ئۇۋۇلاشتىن سىرت، نوقتىلىق رېفلېكس رايونلىرىنى تاللاپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. مەسىلەن: بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، قالقانبەز، ئاشقازان، چوڭ ـ ئىنچىك ئۈچەي، جىگەر، ئۆت، 12 بارماق ئۈچەي، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىنىشى، لىمفا بەزلىرى، تال قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى قاتارلىقلار. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەر بىلەن ئوخشاش.

بەك تويۇنۇپ غىزالىنىپ بىئاراملىق ھېس قىلغاندا، ئاشقازان ئاستى بېزى، 12 بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئالدى تەرەپتىن ئارقا تەرەپكە قارىتىپ ئۈزلۈكسىز 8 ـ 7 قېتىم ئۇۋۇلىسا، بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئارام تاپىدۇ.

ئون ئۈچىنچى پۈت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

(5)

ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى يىغىندى ئالامەتى ۋە مەزى بېزى يوغىناش

1. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى يىغىندى ئالامەتى

كېسەللىك سەۋەبى ۋە كېسەل بولۇش مېخانىزمى:

ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى يىغىندى ئالامەتنىڭ پەيدا بولۇش مېخانىزمى تېخى تولۇق ئېنىقلانغىنى يوق، لېكىن كۆپ سانلىق ئالىملار تۇخۇمدان ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى مۇھىم سەۋەب دەپ قارايدۇ. تۇ-خۇمدانىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلاشقاندىن كېيىن ئانىلىق ھورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئازىيىپ، ھىپوفىز (مېڭە ئاستى بېزى) غا بولغان تورمۇزلاش ئاجىزلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىككىلەمچى ھىپوفىز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش سادىر بولۇپ، قالقانبەز، بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق ھورمونى ۋە ھىپوفىز ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا چەكلەش، ئۆزئارا تەڭشىلىپ تۇرۇشقا تەسىر قىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئۆزگىرىش ھىپوفىز بىلەن دۆڭچە مېڭە ئوتتۇرىسىدىكى ھەمدە نېرۋا بىلەن ئىچكى ئاجراتمىلار ئوتتۇرىسىدىكى نورمال مۇناسى-ۋەتنى دەخلى ـ تەرۇزگە ئۇچرىتىدۇ. مەسىلەن: چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ تورمۇزلاش ئىقتىدارى ناچار كىشىلەردە ئاسانلا روھىي ۋە ۋېگېتاتىۋ نېرۋا

سىستېمىسى قالايمىقانلىشىش ئىپادىسى كۆرۈلىدۇ. جۇڭيى تېبابە-تىدە بۇ كېسەل ئاساسلىقى بۆرەك قۇۋۋىتى ئاجىزلاشتىن بولىدۇ دەپ قا-رىلىدۇ. ئادەم تېنىنىڭ مەنپىي ـ مۇسبەتلىكىنى تەڭشەش ئىقتىدارى ئاجىزلاشسا، ئاسانلا مەنپىي، مۇسبەت تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

كلىنىك ئىپادىسى:

1. ھەيز ئۆزگىرىشى: كۆپ ساندىكى ئاياللاردا نورمال ھەيز كېلىش دەۋرىنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە ھەيز مەزگىلى قىسقىراش، ھەيز مىقدارى ئازىيىش، ئاخىرىدا پۈتۈنلەي توختاشقا ئۆزگىرىدۇ. بەزى ئاياللاردا بولسا ھەيز كېلىش دەۋرى ئۇزىراپ، كەلگەندە كۆپ مىقداردا كېلىپ، ئارقىدىنلا تەرتىپسىز بولۇپ توختايدۇ. يەنە ئاز ساندىكىلەردە ھەيز تۇيۇقسىزلا توختاپ قالىدۇ.

2. روھىي ـ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ. مۇھىمى ۋېگېتاتىۋ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ. بۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلىرى بولىدۇ:

1) چىرايى قىزىرىپ، پۈتۈن بەدەن قىزىپ بىئارام بولىدۇ؛ قان تومۇر نېرۋا ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بولۇپمۇ بويۇن قىسمىدىكى سىمپاتىك نېرۋا ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىپ، كېسەلدە يۈزى قىزىرىپ كېتىش، باش، بويۇن قىسمى ئېسىلىپ قىزىرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ كەيپىياتى ھاياجانلانغاندا ۋە تاماقتىن كېيىن كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ تەرلەش، سوغۇقتىن قورقۇش، تىنچسىزلىنىش ئەھۋال-لىرى كۆرۈلىدۇ. ۋاقتى بىر نەچچە سېكۇنتتىن بىر نەچچە مىنۇتقىچە داۋاملىشىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئۇيقۇغا تەسىر قىلىدۇ.

2) كەيپىياتى تۇراقلىق بولمايدۇ، ئاسانلا جىددىيلىشىدۇ، ھاياجانلى-نىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ.

3) بەدىنى ئۇيۇشۇپ، ئېچىشىدۇ، چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىم بولىدۇ ياكى بېشى، بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ ياكى بېلى تېلىپ ئاغرىيدۇ. بىراق، كېسەلنىڭ زىيان يەتكۈزگەنلىكىنى كۆرگىلى بولمايدۇ.

4) بەزىلىرىدە بېشى ئايلىنىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىش، قۇلىقى غو-ڭۇلداش، قۇسۇش، زېھنىنى يىغالماسلىق، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئا-

جىزلاش قاتارلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ.

3. يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ. يۈرەك سىقىلىش، يۈرەك ھەرىكىتى زىيادە تېزلىشىش ياكى بەك ئاستىلاپ كېتىش، قان بېسىمى ئۆرلەش ياكى داۋالغۇپ تۇرۇش قاتارلىق ئىپادىسى كۆرۈلىدۇ. بۇ ياشتىكى ئاياللارنىڭ قان بېسىمىنىڭ ئۆرلىشى ئەرلەرنىڭ-كىگە سېلىشتۇرغاندا تېز بولغاچقا، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق قان تومۇر كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئاسانلا كۆرۈلىدۇ. ھەيز توختىغاندىن كېيىن ئارتېرىيە قېتىش كېسىلىنىڭمۇ پەيدا بولۇش (تاجسىمان ئارتېرىيىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نىسبىتىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

4. مېتابولىزم ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە يۈز بەرگەن مېتابولىزم ئۆزگىرىشىدىمۇ بەزى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ:

1) ماي مېتابولىزمى نورماللىسىزلىشىدۇ: تېز سەمىرىپ كېتىدۇ، ئا-ساسلىقى بېلى، قورسىقى، كاسىسى سەمىرىپ كېتىدۇ. بۇ ئادەتتە فى-زىئولوگىيىلىك ھالەتكە ياتىدۇ.

2) شېكەر مېتابولىزمى نورماللىسىزلىشىدۇ: قاندىكى شېكەر تەركىبىي ئۆرلەيدۇ، ھەتتا شېكەر سىيىدۇ، شېكەرگە چىدامىلىق تەجرىبىسى قىلىنسا، چىدامىلىق دەرىجىسى تۆۋەنلەش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە ئىشتىھاسى كۆچىيىپ كېتىپ قورسىقى تېز ئاچىدۇ، ھەمدە تېز سەمىرىپ كېتىدۇ.

3) سۇ ــ تۇز مېتابولىزمى نورماللىسىزلىشىدۇ: ئوخشاشمىغان دەرىجى-دىكى ييغىلىپ قېلىش خاراكتېرلىك سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلىدۇ.

4) كالتسىي، فوسفور مېتابولىزمى نورماللىسىزلىشىدۇ: سۆڭەك كالتى-سىي يوقىتىپ شالاڭلىشىدۇ، بۇمۇ كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامى-تىگە كىرىدۇ. بولۇپمۇ ھەيز كېسىلىپ ئانىلىق ھورمون كۆرۈنەرلىك ئازايغاندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ياشانغان ئاياللارنىڭ سۆڭىكىنىڭ سۇ-نۇپ كېتىشى ئاسانلا يۈز بېرىدۇ، ھەمدە ئەسلىگە كېلىشى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش:

1. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى ساقلىقنى ساقلاش: ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە بەدەندە يۇقىرىقىدەك بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر بولغاچقا، بولۇپمۇ نېرۋا تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى بىر مەزگىل ئۆزدىنىڭ تەڭشىشى ئارقىلىقلا يېڭى تەڭپۇڭلۇققا ئىگە بولغاچقا، بۇ مەزگىلدە كېسەلگە ئەھۋالنى چۈشەندۈرۈش، كېسەلنى بۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلدۇرۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ، خىزمەت ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈش، كەيپىياتنى تۇراقلىق ساقلاش، روھىي كۆتىرەڭگۈ بولۇش لازىم.

2. تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللارنىڭ تۇخۇمدىنىنى كېسىپ ئېلىۋېتىشتىن ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ساقلىنىش لازىم. ئەگەر تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللارنىڭ ئىككى تەرەپتىكى تۇخۇمدىنىنى كېسىپ ئېلىۋېتىشتىن بۇ كېسەل كۆرۈلسە، بەزىدە كېسەللىك ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىر بولۇپ، ئانىلىق ھورمونى ۋە پروگېستېرون ئىشلىتىپ قوشۇمچە داۋالاش ياكى خاسلا ئانىلىق ھورمونى تولۇقلاپ داۋالاش كېرەك. داۋالاش جەريانىدا ھورمون توختىتىلسا قاناش كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

3. دورا بىلەن داۋالاش:

1) جۇگىيى دورىلىرى بىلەن داۋالاش: بۆرەكنىڭ مەنپىي ـ مۇسبەت تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەش ئاساس قىلىنىدۇ.

2) تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ۋە سپازمىغا قارشى دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئورىزانول (谷维素) 10mg دىن ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ئىچسە مەلۇم ئۈنۈمى بولىدۇ.

3) ھورمون ئارقىلىق داۋالاش: تەندىكى جىنسىي ھورموننىڭ تۆۋەن سەۋىيىدىكى تەڭپۇڭسىزلىقنى تەڭشەشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئاتىلىق ھورمون بىلەن ئانىلىق ھورموننى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە يەنە روھىي ـ ھالەت ۋە بەدەن جەھەتتە ساقلىقنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ھەيز كېسىلىش يىغىندى ئالامىتى كۆرۈلسە، يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاشتىن سىرت، پۇت رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاش ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدىكى

ئۇنىۋېرسال كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ناھايىتى ياخشى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق داۋالاش: ئالدى بىلەن پۇتلۇن پۇت ئۇۋۇلىنىدۇ، پۇتلۇن پۇتنى ئۇۋۇلاش ئاساسىدا نوقتىلىق كۈچەپ ئۇۋۇلىنىدىغان رېفلېكس رايونلىرى: چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە، مېڭە ئاستى بېزى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىقلار.

كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئاساسەن يەنە تۆۋەندىكى رېفلېكس رايونلىرىنى نوقتىلىق كۈچەيتىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ: ئەگەر كۆڭلى دەككە ـ دۈككە بولسا، يۈرىكى قالايمىقان بولۇپ تىنچسىزلانسا يۈرەك، ئىنچىكە ئۈچەي، قالقانبەز قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش، قەۋزىيەت بولسا مەقئەت، تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسسا ئاشقازان ئاستى بېزى، 12 بارماق ئۈچەي، توغرا ئۈچەي، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش زۆرۈر.

2. مەزى بېزى يوغىناش (ئۆسۈش)

1. مەزى بېزى يوغىناش يەنە مەزى بېزى ئۆسۈش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ياشانغان ئەرلەردە دائىم كۆرۈلىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك، شۇنداقلا سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرى تاشقى بۆلۈمىنىڭ دائىمىي كېسەللىرىدىن بىرى. مەزى بېزىنىڭمۇ بەدەندىكى باشقا ئەزالارغا ئوخشاش تەرەققىي قىلىش، يېتىلىشىدىن قېرىشىغىچە جەريانى بولىدۇ. توغۇلغاندىن باشلاپ ياشلىق دەۋرىدىن كېيىن ئۆسۈشى تېزلىشىدۇ. تەدرىجىي يېتىلىپ مۇكەممەللىشىدۇ. 30 ياش ئىچىدە ئۇنىڭ ھەجمى تۇراقلىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى خىل يۈزلىنىش بولىدۇ. يەنى بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ تارىيىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ. بەز تېنىنىڭ ھەجمى تەدرىجىي كىچىكلەيدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ ئۆسۈشكە يۈزلىنىدۇ. بەز ھەجمى تەدرىجىي چوڭىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەزى بېزى ئۆسۈپ ياخشى سۈپەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

مەزى بېزىنىڭ ئۆسۈش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە نورمال بولغان ئېغىرلىقى ئېشىپ g 80 ~ 30 غىچە بارىدۇ. ئېغىرلىقى g 200 ~ 100 غا يېتىدىغانلىرىمۇ بار. ئۆسكەن ئورۇننىڭ ئورنى ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، ئوخشاش بولمىغان ئورۇندىكى ئۆسۈشنىڭ سۈيدۈك يولىغا بولغان تەسىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى ئوتتۇرا ياپراق ۋە ئىككى يان ياپراق ئۆسمىسى بولۇپ، ئەگەر ئوتتۇرا ياپرىقى ئۆسسە ناھايىتى ئاسانلا ئارقا سۈيدۈك يولى ئاغزىنى توسۇپ قويىدۇ.

2. مەزى بېزى ئۆسۈشىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى

1. دەسلەپكى دەۋرلىك كېسەللىك ئالامەتلىرى:

(1) پات ـ پات سىيگۈسى كېلىش: بۇ مەزى بېزى ئۆسۈشىنىڭ دەسلەپكى ئۇچۇرى بولۇپ، ئەڭ ئوچۇق بولغىنى سىيىش قېتىم سانى كۆپىيىش. سۈيدۈك يولى توسۇلۇشىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ كېچىسى سىيىش تەدرىجىي كۆپىيىدۇ.

(2) سىيىپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈك يولى يوشۇرۇن ئاغرىيدۇ ياكى تەرەتتىن كېيىن سۈيدۈك تامچىلاپ، قورساقنىڭ ئاستى قىسمى بىئارام بولغاندەك ھېس قىلىدۇ.

(3) سۈيدۈك ئىنچىكە چىقىدۇ.

(4)چىڭقىلىپ سىيىدۇ: سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇش پەيدا بولسا، سۈيدۈك چىقىرىش توسقۇنلۇقى ئاشىدۇ، قورساقتىكى بېسىمنى كۈچەپ ئاشۇرغاندا ئاندىن سۈيدۈك چىقىرىشتىكى توسالغۇ كۈچنى يەڭگىلى بولىدۇ.

(5) سۈيدۈكنىڭ ئۆزگىرىشى: بەزىلەرنىڭ مەزى بېزىگە قان تولۇپ قالغاچقا ياكى مەزى بېزى ئىچىدىكى قان تومۇرلىرى كېڭەيگەچكە، قان تومۇرلىرى يېرىلىپ قانايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سۈيدۈكتە قان بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ سۈيدۈك يولى توسۇلۇپ قالغاچقا، سۈيدۈك ئېقىمى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، سۈيدۈك يولى ئاسان يۇقۇملىنىپ يىرىڭ ئارىلاش سىيىدۇ.

(6) ئارقا سۈيدۈك يولى يېقىمسىزلىقى ۋە جىنسىي ئارىلىق بېسىم ھېس قىلىش: بۇ مەزى بېزى ئۆسۈپ ئارقا سۈيدۈك يولى غىدىقلاشقا

ئۇچرىغانلىقتىن كۆرۈلىدۇ.

2. ئوتتۇرا دەۋرلىك ئالامەتلىرى:

(1) دوۋساق سىغىمى نىسپىي ئازايغاچقا، ھەر قېتىمقى سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ ۋە پات ـ پات سىيگۈسى كېلىپ تۇرىدۇ.

(2) سىيىش قىيىنلىشىش تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ.

(3) سۈيدۈك چىقىرىش ۋاقتى ئۇزىرايدۇ، سۈيدۈك ئىنچىكە چىقىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سۈيدۈك ئۈزۈلۈپ قېلىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ.

(4) قالدۇق سۈيدۈك كۆرۈلىدۇ، ئادەتتە 100 ml ~ 50 گىچە بولىدۇ. ھەر قېتىم پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە يولۇققاندا مەسىلەن: ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، قەۋزىيەت بولۇش، جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش، زۇكام قاتار- لىقلار بولغاندا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بىراق، دەرىجىسى يېنىك، داۋاملاشقان ۋاقتى قىسقا بولىدۇ.

(5) سۈيدۈك چىقىرىپ ئاخىرلاشقاندا بەزىدە قان ئارلاش سۈيدۈك كېلىدۇ، ئاسان يۇقۇملىنىدۇ، سىيگەندە ئاغرىيدۇ.

3. ئاخىرقى دەۋرىدىكى ئالامەتلىرى:

(1) پات ـ پات سىيگۈسى كېلىش ئېغىرلىشىدۇ. سىيىش قېتىم سانى كۆپىيىدۇ، بولۇپمۇ كېچىدە يۇقۇملىنىش ياكى تاش پەيدا بولغان بولسا، سىيگەندە ئاغرىش ۋە سۈيدۈك قىستاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

(2) سۈيدۈك چىقىرىشنىڭ قىيىنلىشىشى داۋاملىشىش خاراكتېر- لىك ئېغىرلىشىدۇ، ھەم ھەر قېتىم سۈيدۈك چىقىرىشتا قورساق بېسىمىنى كۆپەيتكەندە ئاندىن چىقىدۇ. ھەر قېتىمقى سۈيدۈك مىقدارى كۆرۈنەرلىك ئازىيىدۇ ياكى ئېغىر ھالدىكى سۈيدۈك تامچىلاش كۆرۈلىدۇ. بەزىلەردە ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

(3) سۈيدۈك چىقىرىش ۋاقتى كۆرۈنەرلىك ئۇزىرايدۇ، سۈيدۈك بىر تۈز سىزىقتا بولمايدۇ، سىيىش جەريانى ناھايىتى قىسقا بولىدۇ، بەزىدە ئىشتاننى ھۆل قىلىپ قويىدۇ.

(4) دوۋساق ئىقتىدارى ئورۇن بېسىپ ئىشلىمەيدۇ، ئېشىپ قالىدى- غان سۈيدۈك 150 ml دىن ئارتۇق بولىدۇ. بەزىدە 500 ml ~ 400 غا يېتىدۇ ياكى پەقەت سىيەلمەي، سوزۇلما خاراكتېرلىك سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش

شەكىللىنىدۇ.

(5) سۈيدۈك يولى ئۇزاق مۇددەت توسۇلۇپ قالسا، سۈيدۈك يولى ئاسانلا يۇقۇملىنىدۇ ياكى توسۇلۇپ قېلىش دەرىجىسى تەدرىجىي ئېغىرلاشقاندا بۆرەكتە سۇ يىغىلىپ قېلىش، بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىق، بۆرەك خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلار كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

3. داۋالاش

مەزى بېزى يوغىناش ئېغىر بولغاندا ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ ئېلىۋەتسە بولىدۇ، ئادەتتە ئوپېراتسىيىسىز داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى كىشىنى رازى قىلالمايدۇ.

1. مەزى بېزى يوغىناشتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشنى داۋالاش:

(1) ئىسسىق ئۆتكۈزۈش.

(2) ئۇۋۇلاش: كىندىكنى بويلاپ دوۋسۇن سۆڭەك بىرلەشمىسىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىغىچە يېنىك ئۇۋۇلاپ تەدرىجىي كۈچەيتسە سۈيدۈك چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

(3) يىڭنە سانجىپ داۋالاش: گۈەن يۈەن، چى خەي، جۇڭ جى، سەن يىن جاۋ، يىن لىڭ چۈەن پەللىلىرىگە يىڭنە سانجىسىمۇ سۈيدۈك چىقىرىشقا ياردىمى بولىدۇ.

(4) سۈيدۈك يولىغا كاتېتىر سېلىش (سۈيدۈكنى نەيچە سېلىپ ماڭدۇرۇش).

2. دورا ئارقىلىق داۋالاش:

(1) ئانىلىق هورمون.

(2) ئاتىلىق هورمون.

ئانىلىق هورمون ئارقىلىق داۋالىغاندا ئۈنۈمى ياخشى بولمىسا ئاتىلىق هورمون ئارقىلىق داۋالاشنى ئويلاشسا بولىدۇ.

(3) ئانىلىق ۋە ئاتىلىق هورمونلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

(4) بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق ماددا هورمونى.

3. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مەزى بې-

زى يوغۇناشنى داۋالاش:

نۆۋەتتە ئادەتتىكى بەدەن تەكشۈرۈشتە مەزى بېزى ناھايىتى ئاز تەكشۈرۈلىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەل دائىم ئېتىبارسىز قارىلىدۇ. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى قوللىنىلسا، بۇ كېسەلنى نىسبەتەن بالدۇر سەزگىلى بولىدۇ.

ئادەتتە پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى (ئۆكچە ئىچكى يان تەرىپى) دا بىر چوقچىيىپ چىققان جايىنى كۆرگىلى بولىدۇ. قول بىلەن ئۇۋۇلىغاندا، ئېنىق ئاغرىشنى ھېس قىلغىلى ۋە دانىچىسىمان نەرسىنى سەزگىلى بولىدۇ، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، بولۇپمۇ دوۋساق رېفلېكس رايونىدا چوقچىيىپ چىققان جايىنى كۆرگىلى، قول بىلەن سىلىغاندا ئاغرىش نوقتىسى ۋە دانىچىسىمان نەرسىنى ئۇچراتقىلى بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەرنى سەزگەندە، پۇت رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى بالدۇر باشلىسا، مەزى بېزى يوغىناش كېسىلىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئىشلەش ئۇسۇلى: پۈتۈن پۇتنى ئۇۋۇلاش ئاساسىدا بۆرەك ئۈستى بېزى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، چوڭ مېڭە، مەزى بېزى، جىنسىي بەز، سۈيدۈك يولى، قۇيرۇق سۆڭەك، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قورساق ئاستى قىسمى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى نوقتىلىق كۈچەپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇۋۇلاش داۋامىدا باسقاندا ئاغرىشنى ئېنىق ھېس قىلغان ئورۇنلارنى نوقتىلىق كۈچەيتىپ ئۇۋۇلاش لازىم. ئادەتتىكى كېسەللەرنىڭ مەزى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئېنىق ئاغرىيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۈچنى كۈچەيتىپ ئۇۋۇلاش ۋە قېتىم سانىنى كۆپەيتىش كېرەك. بۇ ئۇسۇل كېسەللىك ئەھۋالىنى تېزلىكتە ياخشىلايدۇ. يەنە كېسەللەرنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ئۇۋۇلىشى ئۈچۈن ئۆگىتىپ قويۇش، ساقلىقنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ① قىشتا ئىسسىق سۇ بىلەن پۇتنى يۇيۇش، پۇتنى ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىش؛ ② سوغۇق، نەم جايدا ئولتۇرماسلىق، قۇيرۇق سۆڭەكنى ئاسراپ سوغۇق تەگكۈزمەسلىك؛ ③ قول بىلەن دائىم قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، مەقئەت كۆتۈرۈش ھەرىكەتلىرىنى ئىشلەش، چاڭ چىياڭ، ئارىلىق پەللىسى قاتارلىق ئورۇنلارنى نوقتىلىق بېسىپ ھەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىقلار.

ئون تۆتىنچى پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرى ئارقىلىق ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

(6)

ئۇيقۇسىزلىق ، پاركىنسون كېسىلى

1. ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق دېگەندە ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ۋە چوڭقۇر ئۇخلىيالماسلىق كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە ئۇيقۇسىزلىقتا بۇ ئىككى خىل ئەھۋالنىڭ ھەر ئىككىلىسى بىرلا ۋاقىتتا مەۋجۇت بولىدۇ. بەزىلەر ئالدىنقى يېرىم كېچىدە ئۇخلىيالمايدۇ، ئورۇنغا كىرگەندىن كېيىن ئۇزۇنغىچە ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، ئۇياق ـ بۇياققا ئۆرۈلۈپ بىئارام بولۇپ، كېيىنكى يېرىم كېچىگە بارغاندا ئاندىن ئۇخلاپ قالىدۇ. بۇ خىل ئۇيقۇسىزلىق ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىلى بولۇپ، كۆپىنچە تۇرمۇشتىكى جىددىيلىك، غەم ـ قايغۇ، قورقۇش، بېسىم قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن بولىدۇ. يەنە بەزىلەردە ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق تۈپەيلىدىن دائىم ئۇيقۇسى ئۈزۈلۈپ قېلىش ياكى يامان چۈش كۆرۈش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. ئادەتتە ياشانغانلاردىكى قان تومۇر قېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، غەم ـ ئەندىشە قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئۇخلاشقا كىرىش قىيىن بولسىمۇ، ئەمما ئۇيقۇنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى ئۇزۇن بولماي، كېيىنكى يېرىم كېچىدە ئويغىنىپ كەتكەندىن كېيىن ئۇخلىيالمايدۇ، بۇ ياشانغانلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان ھادىسە.

ئۇيقۇ ئادەم تېنىگە نىسبەتەن بىر خىل قوغداش خاراكتېرلىك

تورمۇزلاش ھېسابلىنىدۇ. ئۇيقۇ تولۇق بولسا، كىشىنىڭ روھىي جۇشقۇن بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق كىشىنى چېچىلغاق، روھىي ھالىتىنى سولاش قى- لىدۇ. شۇڭا، ئۇيقۇ تورمۇشتىكى ئىنتايىن مۇھىم بىر ھالقا ھېسابلىنىدۇ. ئۇيقۇنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى ئۇيقۇ ۋاقتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بو- لۇپلا قالماي، ئۇيقۇغا قېنىش ـ قانماسلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئاتالمىش ئۇيقۇغا قېنىش ـ قانماسلىق دېگىنىمىز، ئادەتتە ئۇخلىغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن يۈزەكى ئۇخلاپ، تەخمىنەن بىر سائەتتىن ئارتۇقراق ۋاقىتتىن كېيىن چوڭقۇر ئۇيقۇغا پاتىدۇ. ئۇيقۇنىڭ يۈزەكى ياكى چوڭقۇر بولۇشى ئۇيقۇ داۋامىدا ئۆزئارا ئالمىشىپ تۇرىدۇ. ئادەم ئۇخلاپ ئويغانغاندا كۆپىنچە يۈزەكى ئۇيقۇدىن ئويغىنىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئادەم ئۆزىنى راھەتلەن- گەندەك سېزىدۇ، روھىي ئۇرغۇيدۇ. ئەگەر ئادەم چوڭقۇر ئۇيقۇدىن ئويغانسا ئۇيقۇغا قانمىغاندەك، يەنە ئۇخلىغۇسى باردەك ھېس قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇخ- لاش ۋاقتىدىن باشقا، ئۇيقۇنىڭ چوڭقۇر ياكى يۈزەكى بولۇش نىسبىتىمۇ ئىنتايىن مۇھىم. بۇ ئىككىسىنىڭ قايسى بىرسى كەم بولسا ئادەم تېنىگە پايدىسىز. ئەلۋەتتە، يۈزەكى ئۇيقۇ كەم بولسا، ئادەم تېنىگە تەسىرى ئازىراق بولىدۇ. چۈنكى كىشىلەرنىڭ چۈشتە ئازراق ئۇخلىۋېلىشى ياكى ئۇيقۇ- سىرىشى يۈزەكى ئۇيقۇنىڭ كەم قىسمىنى تولۇقلايدۇ. ئەگەر چوڭقۇر ئۇيقۇ كەم بولسا، ئادەمنىڭ ۋېگېتاتىۋ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ فۇنكسىيىسى قالايمىقانلىشىپ ئاسانلا ھاياجانلىنىش، كەيپىياتى تۇراقلىق بولماسلىق، بېشى قېيىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر چوڭقۇر ئۇيقۇ ياكى يېرىم كېچىدە ئۇخلاۋاتقاندا باشقىلار تەرىپىدىن ئويغىتىۋې- تىلسە، كىشىنىڭ ئىممۇنىتلىق ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئاسانلا باكتېرىيە ياكى ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملىنىپ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسى دائىم تەسىرگە ئۇچرىسا، كىشىنىڭ تەن سالامەتلىكىگە بەكمۇ پايدىسىز. شۇڭلاشقا ئۇيقۇنىڭ ۋاقتى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك. ئادەتتە ياشانغانلار كۈنىگە سەككىز ـ توققۇز سائەت ئۇخلىشى لازىم. بەزىلەر ياشانغانلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى ئازراق بولسىمۇ بولىدۇ دەپ قارايدۇ. بۇ توغرا ئەمەس.

ئۇيقۇسىزلىقتىن ساقلىنىش ۋە ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) تۇرمۇش رىتىملىق بولۇش، بەلگىلىك ۋاقىتتا يېتىپ ـ قوپۇشقا ئادەتلىنىش، ئەگەر كارىۋاتتا ياتسا ئۇيقۇ كەلمەي ئۇياق ـ بۇياققا ئۆرۈلسە، كارىۋاتتا يېتىش ۋاقتىنى ئازايتىش كېرەك.

2) مۇۋاپىق جىسمانىي پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، بەك قاتتىق ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. چۈشتىن كېيىن بىرەر سائەت ئەتراپىدا ھە-رىكەت قىلىپ بەرسە، ئۇيقۇغا پايدىلىق بولىدۇ.

3) كەچقۇرۇنلۇق غىزالىنىشقا دىققەت قىلىش، بەك ئاچ ياكى بەك توق بولۇش ھەر ئىككىلىسى ئۇيقۇغا تەسىر قىلىدۇ. ئۇخلاشتىن بۇرۇن قەھۋە ياكى قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك. ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت بۇرۇن بىر ئىستاكان سۈت ئىچسە ئۇيقۇغا پايدىلىق.

4) ئۇخلاشتىن بۇرۇن بەزى يېنىك ھەرىكەتلەرنى قىلىش مەسىلەن: ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق سۇغا پۇتنى چىلاش ياكى بىر ئاز گېزىت، كىتاب كۆرۈش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئۆزىنى تىنچلاندۇرۇشىمۇ ئۇخلاشقا پايدىلىق.

5) ئۇيقۇ كەلمىگەندە بىر ئاز ئۇيقۇ دورىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ، بىراق دورىغا پۈتۈنلەي تايىنىۋېلىشقا بولمايدۇ. ئۇيقۇ دورىسى ئىشلىتىشتە ئېھتىياتچان بولۇش، دائىم ئىشلىتىۋەرمەسلىك لازىم. چۈنكى، دورا ئار-قىلىق ئۇخلاتقۇزۇش بىلەن تەبىئىي ئۇخلاش ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇيقۇ دورىلىرى ئاساسلىقى يۈزەكى ئۇيقۇنى كۆپەيتىپ، چوڭقۇر ئۇيقۇنى ئا-زايتىدۇ. دورا ئارقىلىق ئۇيقۇ كەلتۈرۈشنى تەبىئىي ئۇخلاشنىڭ ئورنىغا دەسسىتىشكە بولمايدۇ. قېنىپ ئۇخلىيالماسلىق نورمال ئۇخلاش ئەمەس. بەزى دورىلارنىڭ يەنە ناچار تەسىرلىرى بار. مەسىلەن: دىئازېپام، لىبرىئۇم قاتارلىقلار قان ئىشلەش سىستېمىسىغا تەسىر قىلىدۇ. بەزى ئۇيقۇ دورى-لىرى ئاق قان دانچىلىرىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. دورا ئىشلىتىپ ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىن باش قېيىش، روھىي سۇلغۇن بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتسە دورىغا چىدامچانلىق شەكىللىنىپ،

دورا مىقدارىنى كۆپەيتكەندە ئاندىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. بەزى دورىلار يەنە خۇمار پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: باربىتال تۈرىدىكى دورىلار، مىلتوۋن، لىبرىئۇم قاتارلىقلار. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى دورا ئارقىلىق ئۇخلىماي، ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبىگە قاراپ چارە تېپىپ ھەل قىلىش كېرەك.

بىز پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بىلەن ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالىساق، روھىي جىددىيلىكنى پەسەيتىپ، چوڭ مېڭىنىڭ غىدىقلىنىشى بىلەن تورمۇزلىنىش ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭسىزلىقنى تەڭشەپ، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيمىز. ئۆزىنى ئۆزى ئۇۋۇلىسىمۇ، ئائىلە ئەزالىرى ئۇۋۇلاپ قويسىمۇ بولىۋېرىدۇ. ئۇۋۇلاش ناھايىتى ئوڭاي، ناچار تەسىرى يوق، ئۈنۈمىمۇ ناھايىتى ياخشى، كۆپچىلىك سىناپ باقسا بولىدۇ. كونكرېت ئىشلەش ئۇسۇلى:

1) پۇتۇن پۇتنى ئۇۋۇلاش: بۇ ئارقىلىق ھەم ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى ھەم پۇتۇن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

2) نوقتىلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش: بۇ ئارقىلىق جىسمانىي كۈچى ۋە ۋاقتىنى تېجىگىلى بولىدۇ ھەم ئىشلەشكە ئوڭاي. ئوخشىمىغان ئەھۋالغا ئاساسەن بۆرەك ئۈستى بېزى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، باش، مېڭە ئاستى بېزى (ھىپوفىز)، قالقانبەز، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي، يۈرەك، ئومۇرتقا سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭەك، جىنسىي بەز، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، ئىنچىك ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى تاللاپ ئۇۋۇلاش لازىم. ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇن، ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى، كۈچ بېرىش دەرىجىسى، ۋاقتى ئادەمنىڭ ئەھۋالغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەسە بولىدۇ. ئۈنۈمگە ئېرىشكەندىن كېيىن داۋاملاشتۇرۇپ قانۇنىيەتنى شەكىللەندۈرسە ھەم ۋاقتىدا ئۇيقۇغا كىرىشكە كاپالەتلىك قىلغىلى ھەم ناچار تەسىرى بار ئۇيقۇ دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىكنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

2. پاركىنسون كېسىلى

پاركىنسون كېسىلى ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلاردا بولىدىغان بىر خىل نېرۋا سىستېما كېسەللىكى بولۇپ، بۇ كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشى نىسبەتەن ئاستا، كېسەل باشلىنىپ ئېنىق دىئاگنوز قويۇلغىچە ئىككى ـ ئۈچ يىل ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق ۋاقىت كېتىدۇ. ياشانغانلارنىڭ گىرىپتار بولۇش نىسبىتى نىسبەتەن يۇقىرى بولىدۇ. مۆلچەرگە قارىغاندا، ئېلىمىزدە تەخمىنەن بىر مىليون بىر يۈز مىڭدىن بىر مىليون بەش يۈز مىڭغىچە پاركىنسون كېسىلى بار ئىكەن.

كېسەل سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. لېكىن ئاساسلىقى مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇ بىر خىل سوزۇلما، چېكىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىدۇر. كېسەللىك ئۆزگىرىشى مېڭىنىڭ قارا ماددىسى بىلەن سىزىقسىمان تەنچىسىدە بولسا، دوپامىننىڭ ئاجرىتىلىشى ئازىيىپ كېتىدۇ. دوپامىن مۇسكۇلنىڭ كېڭىيىشى بىلەن قىسقىرىشىنى تەڭشەپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ ئازىيىشى مۇسكۇلنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىرىش ئىقتىدارىنى تەڭپۇڭسىزلاشتۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن مۇسكۇل قېتىپ قېلىش، توختاش خاراكتېرلىك تىترەش، ئىختىيارىي ھەرىكىتى ئاستىلاش قاتارلىق ئاساسلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. نەتىجىدە چىراي مۇسكۇللىرى قېتىپ قالغاچقا، «نىقاپ يۈز» لۈك بولۇپ قالىدۇ. قولى تىترەپ خەت يازالمايدۇ، ئېغىر بولغاندا چايناش، يۇتۇش، سۆزلەشمۇ قىيىن بولىدۇ. ھەرىكىتى قولايسىز بولۇپ، خىزمەت ۋە ئەمگەك قىلىشقا ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ، تۇرمۇشتا ئۆز ئىشىنى ئۆزى قىلالمىغاچقا كېسەل بەكمۇ ئازابلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئادەتتە دوپامىن تۈردىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ كونترول قىلىنىدۇ. ئەمما داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك ئەمەس، تۈپ يىلتىزىدىن ساقايتقىلى بولمايدۇ، كېسەلنىڭ داۋاملىق يامانلىشىشىنى تولۇق توسۇپ قالغىلى بولمايدۇ، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش، پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارنىڭ يوشۇرۇن ئۆز ـ ئۆزىنى قوغداش، ئۆز ـ ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارىنى

تەڭشىگەندە، بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىنى يېنىكلىتىشكە، كېسەلنىڭ ئازابىنى ئازايتىشقا پايدىسى بولىدۇ.

ئاساسلىق ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1) پۇتۇن پۇتنى ئۇۋۇلاش: بۇ كېسەل پۇتۇن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىك بولغاچقا، نۇرغۇن سىستېمىلارنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا، پۇتۇن پۇتنى ئاز دېگەندە 20 مىنۇت ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇش ئارقىلىق پۇتۇن بەدەندىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەش زۆرۈر.

2) تۆۋەندىكى رېفلېكس رايونلىرىنى نوقتىلىق كۈچەيتىپ ئۇۋۇلاش: نېرۋا سىستېمىسىدىكى رېفلېكس رايونلىرى: چوڭ، كىچىك مېڭە، مېڭە غولى، مېڭە ئاستى بېزى، ماڭلاي، ئومۇرتقا (بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى قاتارلىقلار) 20 مىنۇت ئۇۋۇلىنىدۇ.

چىقىرىش سىستېمىسى: بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق.

ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى: بۆرەك ئۈستى بېزى، مەزى بېزى ياكى بالىياتقۇ، جىنسىي بەز، قالقانبەز، قالقان يان بەز.

ھەرىكەت سىستېمىسى: يانپاش بوغۇم، تىز، جەينەك، مۈرە، تاغاق سۆڭەك، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ۋە يۈرەك، جىگەر، تال، ئاشقازان، چوڭ ـ ئىنچىك ئۈچەي، بەدەننىڭ يۇقىرى ۋە تۆۋەنكى قىسىملىرى لىمفا بەزلىرى قاتارلىقلارنى ھەر كۈنى بىر ـ ئىككى قېتىم ئۇۋۇلاش، ھەر قېتىمدا بىر سائەت ئىشلەش، ئادەتتە ئوتتۇرا ھال كۈچ بېرىش كېرەك. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن500 ml قايناق سۇ ئىچىش كېرەك. مۇھىمى بۇ كېسەل خېلى ئۇزۇن مۇددەت تەڭشەشكە ئېھتىياجلىق، شۇڭلاشقا، ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش ئىرادىسى بولۇشى لازىم. ئۇۋۇلىغۇچى بىلەن كېسەل ئۆزئارا ماسلىشىپ داۋالاشنى داۋاملاشتۇرسىلا جەزمەن ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: دىلشات ساۋۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: ئامىنە ھاپىز

ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش

تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئوبۇلقاسىم نۇرى
ئابلەت روزىمۇھەممەت
سالامەت روزىمۇھەممەت
ئايگۈل روزى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1168 × 850 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 11.75 باسما تاۋاق
2005 ـ يىلى 4 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2011 ـ يىلى 5 ـ ئاي 3 ـ قېتىم بېسىلىشى
تىرازى: 20000 ــ 10000

ISBN 978-7-5372-3903-7
باھاسى: 20.00 يۈەن

بۇ كىتابنىڭ «قولنى ئۆزۈۋالاپ كېسەل داۋالاش» قىسمى بىلىم نەشرىياتىنىڭ 2003 ـ يىلى 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرىگە ئاساسەن، «پۇتنى ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش» قىسمى جۇڭگو دوستلۇق نەشرىيات شىركىتىنىڭ 1997 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرىگە ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.