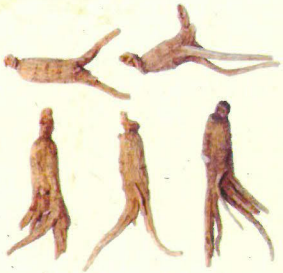
جۇڭخيى تېبابەتتىدىن تاللانما رېتسېپلار









شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

كىرىش سۆز

جۇڭيى تېبابىتىنىڭ تارىخى ئۇزۇن، دورا ماتېرىياللىرىنىڭ تۈرلىرى كۆپ، داۋالاش دائىرىسى بىرقەدەر كەڭ بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار ئەۋلادتىن بېرى داۋاملىشىش ئاساسىدا ئۇزلۇكسىز مۇكەممەللىشىپ، ئىنسانىيەتنىڭ ساغلاملىقىغا تۆھپە قوشۇپ كەلگەن بولغاچقا، بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، دۇنيادىكى نۇرغۇن دۆلەت ۋە مىللەتلەرنىڭ ئېتىراپ قىلىپ تەتقىق قىلىشى ۋە قوللىنىشىغا ئېرىشمەكتە.

ئېلىمىزدە خەنزۇ، موڭغۇل، ئۇيغۇر، زاڭزۇ قاتارلىق مىللەتلەرنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارىتا دېئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە داۋالاش رولىغا قارىتا قارىشى پەرقلىق بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئىشلەتكەن دورا ماتېرىياللىرى، تۈزگەن رېتسېپلىرى ۋە قوللانغان ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشىشىپ كەتمەيدۇ. بۇ جەھەتتە ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئۆز ئالدىغا ئارتۇقچىلىقى بار.

مىللەتلەر ئوتتۇرىسىدىكى بىلىم ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرۈشكە، ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن شۇغۇللانغۇچى خادىملارنىڭ جۇڭيى تېبابىتىنى تەتقىق قىلىپ ۋە ئۇنى قوللىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتى تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە ھەمدە كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ جۇڭيى تېبابىتىدىكى ئۇنۇملۇك رېتسېپلاردىن پايدىلىنىش ئارقىلىق مىللىتىمىزنىڭ ساغلاملىق سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈشكە پايدىسى بولسۇن ئۈچۈن، خىزمەتكە قاتناشقان 20 نەچچە يىلدىن بۇيان يېغىپ ساقلىنىۋاتقان جۇڭيى تېبابىتىگە ئائىت 14

پارچه كىتاب ئىچىدىن ۋە گىزىت ـ ژۇرناللاردىن خاتىرە قالدۇر-غان رېتسېپلار ئىچىدىن تاللاپ، رەتلەپ ھەم تەرجىمە قىلىپ، بۇ كىتابنى تۈزۈپ نەشرىياتقا سۇندۇم. ئوقۇرمەنلەرنىڭ سېتىۋې-لىپ پايدىلىنىشىغا قۇلايلىق بولسۇن ئۈچۈن كىتاب ئىككى قىـ-سىمغا بۆلۈندى. كىتابتىكى رېتسېپلار — مەزمۇنى مۇكەممەل بولۇش، پايدىلىنىشچان بولۇش، داۋالاشتا ئۈنۈملۈك بولۇش، قوللىنىشقا قۇلايلىق بولۇش ۋە ئۇيغۇر مىللىتىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئۆرپ ـ ئادىتىگە ئۇيغۇن بولۇش پرىنسىپى ئاساسىدا، مۇتلەق كۆپ قىسمى مەخپىي رېتسېپلار، ئاتا مىراس رېتسېپلار ۋە ئۈنۈملۈك رېتسېپلار ئىچىدىن تاللاپ ئېلىندى. كۆپ كۆرۈلـ-دىغان ۋە تەستە ساقىيىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان رېتـ-سېپلارنى كۆپرەك كىرگۈزۈشكە ئەھمىيەت بېرىلدى. مەسىلەن: ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش بىرقەدەر قىيىن بولغان تاجسمان يۇرەك كېسىلى، كانايچە ياللۇغى، دەم سقىش، دىئابېت كېسـ-لى، ئاشقازان راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، قان راكى، بۆرەك زەئىپلىكى، چىش ئاغرىقى، چاچ چۈشۈش ۋە بالدۇر ئاقىرىش قاتارلىق بىر قىسىم جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋا-لايدىغان مەخپىي رېتسېپلار كىرگۈزۈلگەن بولغاچقا، كەڭ ئو-قۇرمەنلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشىدۇ دەپ ئويلايمەن.

جۇڭيى تېبابىتىدىكى بىر قىسىم دورىلىق ماتېرىياللار ئۇي-غۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلمەيدىغانلىقى سەۋەبىدىن دورىلارنى تې-پىشقا قۇلايلىق بولسۇن ئۈچۈن ھەممە دورىلارنىڭ ئۇيغۇرچە ۋە خەنزۇچە ئاتالغۇسى بىرگە ئېلىندى. جۇڭيى تېبابىتىدە دورىلار-نىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، قـورۇش (炒) ، داغلاش (炙) ، كۆيدۈرۈش (煅) ۋە دۇملەش (蒸) قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدىغان بولغاچقا، تەرجىمىدە ئەسكەرتىپ قو-يۇلدى ھەمدە ئاخىرىدا ئىزاھات بېرىلدى.

ئوقۇرمەنلەرگە ئەسكەرتىپ قويۇشقا تېگىشلىك بىر ئىش شۇكى، بىر قىسىم دورىلار، مەسىلەن: خەشخاش، زەرنىخ، بۇۋانە، پارپا، سىماب، چايان، مەرگىمۇش، ھەببۇلمۇلۇك، تىزغا، كۇچۇلا، ئىتياڭىقى گۈلى قاتارلىق دورىلارنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە زەھەرلىك تەركىبى بولغاچقا، ئىشلىتىشتە ئېھتىيات قىلىش، كۆرسىتىلگەن مىقداردىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك ياكى شۇ يەردىكى تېبابەت خادىملىرىدىن مەسلىھەت سوراش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، رېتسېپتىكى بىر قىسىم دورىلارنى ۋىلايەت ۋە ئاپتونوم رايوندىكى دورا شىركەتلىرى دۇكىنىدىن خەنزۇچە ئاتالغۇسىغا ئاساسەن سېتىۋالسىڭىز بولىدۇ.

كىتابقا كىرگۈزۈلگەن بەزىبىر دورا نامىلىرىنىڭ بىزدە تېخى بىرلىككە كەلگەن ئۇيغۇرچە تەرجىمىسى بولمىغاچقا، خەنزۇچە ئوقۇلۇشى بويىچە ئېلىندى.

بۇ كىتابتىكى رېتسېپلارنى توپلاش، رەتلەش ۋە ئۇنى تەرجىمە قىلىپ يېزىپ چىقىش جەريانىدا كۆپ ئىزدەنگەن بولساممۇ، ئەمما سەۋىيەمنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن قىسمەن خاتالىقلاردىن خالىي بولۇش تەس. شۇڭا، كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ تۈزىتىپ كېتىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

—— تۈزگۈچىدىن

[illegible]

[illegible]

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئىچكى كېسەللىكلەر 1
1. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى..... 1
ئاشقازان ئاغرىقى..... 1
ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۇچەي يارىسى 2
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش 3
ئۆت ياللۇغى 4
ئۆت ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 5
ئۇچەي ياللۇغى (ئىچ سۇرۇش) 6
سازاڭسمان ئۆسۈكچە ياللۇغى 8
بوغماق ئۇچەي ياللۇغى 9
جىگەر ياللۇغى 9
جىگەر ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 11
جىگەر قېتىش 12
جىگەر قېتىپ قورساقتا سۇ چۇشۇش 14
جىگەر قېتىپ قورساقتا سۇ چۇشكەن بىمارلار دىققەت
قىلىدىغان ئىشلار 15
چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش 15
تال ئىششىپ يوغىناش 16
قەۋزىيەت 17
2. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى 19
يۈرەك سانجىقى..... 19
رېماتىزم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى 21

يۇرەك ئاجىزلىقى 22
ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى 23
يۇرەك سېلىش 25
تۇغما يۇرەك كېسىلى 26
قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش..... 27
ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىش 28
سېمىزلىك كېسىلى 31
تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۇرەك كېسىلى 31
يۇرەك كېسىلى بىمارلىرى دەققەت قىلىدىغان
ئىشلار 35
ئارتېرىيە قېتىش 35
قان تومۇر قېتىش 36
يۇرەك بالدۇر سوقۇش..... 37
قان ئازلىق 38
يۇقىرى قان بېسىم 40
تۆۋەن قان بېسىم 42
3. نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى 44
زۇكام 44
زىققە..... 45
زىققە بىمارلىرى دەققەت قىلىدىغان ئىشلار 49
سوزۇلما كاناي ۋە كانايچە يالليۇغى 49
ئۆپكە يالليۇغى 54
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى 55
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى بىمارلىرى دەققەت قىلىدىغان
ئىشلار 56
ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى 57
يۆتەل 57
قان تۈكۈرۈش 59
كۆكرەك پەردە يالليۇغى 59

4. ئىچكى ئاجراتما ۋە ماددا ئالمىشىش كېسەللىكىرى ... 60
قالقانسىمانبەز خىزمىتى كۇچىيىپ كېتىش..... 60
قان بۇز ۋلۇش كېسەللىكى 62
دىئابېت كېسەللىكى 62
دىئابېت كېسىلى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 67
5. سۇيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكى ... 68
بۆرەك ياللۇغى 68
بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى 70
بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 71
سۇيدۇكتىن زەھەرلىنىش 72
سۇيدۇكتىن زەھەرلەنگەن بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 73
قان سىيىش 74
سۇيدۇك تۇتالماسلىق 74
سۆزنەك 75
دوۋساق ياللۇغى 76
بۆرەككە تاش چۈشۈش 77
سۇيدۇك يولىغا تاش چۈشۈش 78
6. تۇبېركۇلىيوز كېسەللىكى 79
ئۇچەي تۇبېركۇلىيوزى 79
ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى 79
ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 80
كېكىردەك تۇبېركۇلىيوزى 81
سۆگەك تۇبېركۇلىيوزى 81
بۆرەك تۇبېركۇلىيوزى 82
ئۇرۇقدان تۇبېركۇلىيوزى 84

ئەمچەك تۇبىركۇليوزى 85
لىمفا تۇبىركۇليوزى 86

ئىككىنچى باب تاشقى كېسەللىكلەر 87
1. زەخمە 87
2. سۆگەك بۆلۈم كېسەللىكلىرى 88
بوغۇم ياللۇغى 88
سۆگەك ئۆسۈپ قېلىش 90
سۇنۇق 90
سۇنغان سۆگەكنى ئۇلاشنىڭ ئالاھىدە ئۇنۇملۇك رېتسېپى 92
سۆگەك نېكروزلىنىش 95
يىلىك ياللۇغى 96
سۆگەك شالاڭلىشىش 98
3. بەل ـ پۇت ئاغرىقى 99
بەل ئاغرىقى 99
بەل ـ پۇت ئاغرىقى 102
4. باشقا كېسەللىكلەر 104
ئۇششۇك 104
بوۋاسىر 106
تۈز ئۇچەي سىرتقا چىقىۋېلىش (سۈگى چىقىپ قېلىش) 107

ئۈچىنچى باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 109
1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 109
ئېغىز پۇراش 109
چىش ئاغرىقى 110
چىش مىلىكى ياللۇغى 113
چىش بوشاپ كېتىش 114

بادامبەز ياللۇغى 115
يۇتقۇنچاق ياللۇغى 116
2. قۇلاق كېسەللىكلىرى 118
ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى 118
گاسلىق (پاك) 119
قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش 119
3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى 120
سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى 120
سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۇ-
رۇن ياللۇغى 121
بۇرۇن كاۋاكى ياللۇغى 123
بۇرۇن قاناش 124
4. كۆز كېسەللىكلىرى 124
گلاۋكوما 124
كۆز تۇيۇقسىز كۆرمەس بولۇپ قېلىش 125
ياشاڭغۇراش 126
كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش 127
نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك 130
يىراقنى كۆرەلمەسلىك 131
يېقىننى كۆرەلمەسلىك 132
نامازشام قارىغۇسى 133
كۆپ خىل كۆز كېسەللىكى 134
كۆرۈش نېرۋىسى يىگلەش 134
كۆز قىزىرىش كېسەللىكى 135

تۆتىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى 137
1. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق 137
2. ئەرلىكى ئاجىز بىمارلار دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 142

3. ئېھتىلام بولۇش 143
4. كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 146
5. مەنىي بالدۇر كېتىش 147
6. سىزلام 150
7. مەنىي چىقماسلىق 150
8. ئەرلەردىكى پەرزەنت كۆرەلمەسلىك 152
9. بۆرەك زەئىپلىكى 153
10. ئۇرۇقدان يالىلۇغى ۋە ئۇرۇقدان يىگلەش 154
11. زەكەر قېتىۋېلىش 155
12. سۆزنەك 156
13. سىفلىس 157
14. مەزى بېزى يالىلۇغى 158
15. مەزى بېزى چوڭىيىش 162

بەشىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى 164
1. ھەيز نورمالسىزلىق 164
2. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش 165
3. بالىياتقۇ بوينى يالىلۇغى 166
4. بالىياتقۇ قاناش 168
5. بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (تۆۋەنلەش) 169
6. جىنسىي ھېسسىيات سۇسلىشىش 173
7. سۈت توختىتىش 174

ئالتىنچى باب بالىلار كېسەللىكلىرى 175
1. كۆكيۆتەل 175
2. گۈرەن بەز يالىلۇغى 175
3. ئورنىغا سىيىپ يېتىش 176
4. كېچىسى يىغلاش 177

5. قىزىل..... 178

يەتتىنچى باب نېرۋا كېسەللىكلىرى 179
1. نېرۋا ئاجىزلىقى..... 179
2. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) 181
3. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى 182
4. ئۇچ ئاچىماق نېرۋا ئاغرىقى 183
5. يىل بويى بېشى ئاغرىش 184
6. ئۇيقۇسىزلىق ۋە باش قېيىش 184
7. روھىي كېسەللىك 186
8. مېڭە قان تومۇر نۆكچىسى..... 187
9. سەكتە..... 188
10. ئۇنتۇغاقلىق 190

سەككىزىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى 193
1. تەڭگە تەمرەتكە 193
2. ھۆل تەمرەتكە..... 195
3. پۇت ۋە بەدەن تەمرەتكىسى..... 196
4. نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە يالليۇغى 198
5. قىچىشقاق 199
6. سەپكۇن 200
7. پۇت تەرلەش ۋە پۇراش 201
8. ئاقكېسەل (بەرەس) 202
9. چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىش..... 204
10. ئېغىز پۇراش 208
11. قولتۇق پۇراش..... 209

توققۇزىنچى باب راك كېسەللىكلىرى 210
1. جىگەر راكى 210

2. ئاشقازان راكى 211
3. ئۇچەي راكى 213
4. بۇرۇن راكى 214
5. ئەمچەك راكى 215
6. ئۆپكە راكى 216
7. قىزىلئۆڭگەچ راكى..... 217
8. دوۋساق راكى..... 220
9. بالىياتقۇ راكى 221
10. بالىياتقۇ بويىنى راكى 222
11. قان راكى (ئاق قان كېسىلى) 223
12. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش..... 226

ئوننىنچى باب يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاش 228
1. بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاش 228
2. دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش 229
3. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش 230
4. ئېھتىلامنى داۋالاش 231
5. مەنىي بالدۇر كېتىشنى داۋالاش 232
6. يۇرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 232
7. يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاش 234
8. كانايچە ياللۇغىنى داۋالاش..... 236
9. سۇيدۇك توتۇلۇشنى داۋالاش 237
10. بەل ۋە پۇت ئاغرىقىنى داۋالاش 237
11. نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش 238

ئون بىرىنچى باب ئاچچىقسۇ، تۆخۈم ۋە سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش 239
1. بەدەننى كۆچەيتىدىغان ئاچچىقسۇ — تۆخۈم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى 239
2. كېسەل داۋالايدىغان ئاچچىقسۇ - تۆخۈم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى 240
3. ئاچچىقسۇ بىلەن كېسەل داۋالاش 241
4. تۆخۈم بىلەن كېسەل داۋالاش 244
5. سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش 246

ئون ئىككىنچى باب دورىلىق چاي رېتسېپلىرى... 250
ئون ئۈچىنچى باب ھەرىكەت، يەل گۈمپىسى ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش 256
1. بۆرەكنى كۆچەيتىشنىڭ ئۈچ خىل ئاددىي ئۇسۇلى 256
2. بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى 257
3. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش 258
4. مەزى بېزى يالليۇغىنى داۋالاش 258
5. قورساقنى ئورۇقلىتىش ئۇسۇلى 259

ئون تۆتىنچى باب چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رېتسېپلىرى 260
ئون بەشىنچى باب ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق رېتسېپلار 265
ئون ئالتىنچى باب راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 270
1. دەسلەپكى مەزگىللىك راك كېسەللىكىگە ئۆزى دىئاگنوز

قويۇش 270
2. تۇرمۇش ئادەتتى بىلەن راكنىڭ مۇناسىۋىتى.....273
3. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 274
4. راك كېسىلىگە قارشى يېمەكلىكلەر 276

ئون يەتتىنچى باب ساغلاملىق ساۋاتلىرى 278
1. مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 278
2. كەچلىك غىزانى كۆپ يېيىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر 279
3. ئوتتۇرا ياشلىقلار تۆتتىن ساقلىنىش كېرەك... 280
4. بىھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ ئون چوڭ زىيىنى ... 281
5. ياشانغانلار نېمىلەرنى كۆپ يەپ بېرىش كېرەك؟ 282
6. ئۇزۇن ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرۈش كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ 283
7. قان بېسىمنى دورىسىز چۈشۈرۈش ئۇسۇلى.....284
8. ئىمتىھان ئالدىدا مېڭىنى كۈچەيتىش ئۇسۇلى... 285
9. بالىنى ئەقىللىق تۇغۇشنىڭ ئېپى 286
10. يېمەكلىك ئارقىلىق كەيپىياتنى تەڭشەش ئۇسۇلى 286
11. بەش ئەزادىكى ئۆزگىرىش بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇناسىۋىتى 287
12. بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدىغان ئون خىل كىشىلەر...288
14. پەسلىگە قاراپ بەش ئەزانى قۇۋۋەتلەپ بېرىش...289
15. ئۆمۈرنىڭ ئۇزىرىشىغا پايدىلىق ئىلمىي ھېكمەت 290

ئون سەككىزىنچى باب ئېغىر، جىددىي كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنى ئائىلىدە تېز قۇتقۇزۇش 294
ئون توققۇزىنچى باب زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى 298
يىگىرمىنچى باب دورا قاينىتىش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى 301
1. دورا قاينىتىش ئۇسۇلى 301
2. دورىنى ئىچىش ئۇسۇلى..... 303
3. دورىنى چايداندا تەييارلاش ئۇسۇلى 303
قوشۇمچە: ئاتالغۇلارنى چۈشەندۈرۈش 305

هوز سحقنجح لب ابعض ضغظ ٢٩٤
بلهز الخهطالكي الملسة تب فقفقفق ٢٩٤
هوز فقفقفج لب دهدهطحلي الملسة
فقفقفق فهفا ٢٩٨
بهبهسنجح لب هوز الكتشت في الحشر
فهفا ١٥٢
١. هوز الكتشت فهفا ٣٠١
٢. هوز الحشر فهفا ٣٠٣
٣. هوز ملياعلا ديلاكي فهفا ٣٠٣
فهفهجه: الكالفهلاكي فهشتنفهفي ٣٠٥

بىرىنچى باب ئىچكى كېسەللىكلەر
内科疾病

1. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكى
消化系统疾病

ئاشقازان ئاغرىقى
胃痛

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاقمۇچتىن 7 دانە، يۇمىلاق چوڭ چىلاندىن 5 داننى بىرگە قاينىتىپ، چىلاننى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، 3 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (草甘) دىن 12 گرام، ئاپىلسىن پوستى (枳壳) دىن 6 گرامنى 500 مىللىلىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 60 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈنجۈت بىلەن ھۆل زەنجۈبىل (生姜) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرامنى ئېزىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قارا شېكەردىن 120 گرام قوشۇپ، ھەر كۈنى 4 ～ 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

«ئىچكى كېسەللىك ئالاھىدە رېتسېپلىرىدىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 50 گرام،

سەئىدى ھىندى (香附) دىن 15 گرام، تاشئىگىر (石菖蒲) دىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 15 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامنى قاياناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغنا شىپا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنى سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىم 3 ～ 5 گرامنى قاياناق سۇ بىلەن ئۈدا بىرنەچچە كۈن (مىقدارى تەدرىجىي ئازايتىلىدۇ) ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۇچەي يارىسى
胃,十二指肠溃杨

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 3 ھەسسە، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 2 ھەسسە تەييارلاپ، ئۇششاق تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن، تاماقتىن 30 مىنۇت بۇرۇن ئۈزۈلدۈرمەي 63 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۇچەي ياللۇغنا شىپا بولىدۇ.

«ئىچكى كېسەللىك ئالاھىدە رېتسېپلىرىدىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كۈنجۈت يېغى (香油) دىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ～ 2 يۇتۇمدىن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 10 گرام، سوغكۈل (贝母) دىن 6 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن

3 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان بوتۇلكـ غا قاچىلاپ قويۇپ، ھەركۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئارىسىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 50 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 50 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سۆئىلەپ (白芨) دىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 15 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 12 گرام، سەئىدى ھىندى (香附) دىن 12 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ، ئۇدا 4 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يارىسى ئاغرىش ۋە بېنىك ھالدىكى قاـ ناشقا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش
胃下垂

▲ رېتسېپ: پوستى تۇرۇنجى (陈皮)، تىزغا (半夏)، مامرانچىن (黄连)، قۇرۇق زەنجىۋىل (干姜) نىڭ ھەربىرىـ دىن 6 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 10 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، سىچۇەن ماگنولىيەسى (川厚朴) دىن 8 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 5 گرام ھەر كۈنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: لوڭيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 120 گرامنى قوينىڭ توققۇز تونلۇقى بىلەن بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇيىنى ئىچىپ قېرىنى يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 6 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، قاندالا (开麻) دىن 6 گرام، ئەفەدرا (五倍子) دىن 1.5 گرام، ئەينۇلا (乌梅) دىن 4 دانە، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 3 گرامنى بىر چىنە سۇدا بېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاچ قورساقتا ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلسە، كېسەللىك 3 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۆت يالليۇغى
胆囊炎

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡)، زورۇمبات (郁金)، قۇستە (木香)، پىشقان ئاپېلسىن پوستى (枳壳)، قالقانگۇل (黄芩) نىڭ ھەربىردىن 12 گرام، خام شاتارى (生柜子)، تاغ دېنى يىلتىزى (元胡) نىڭ ھەربىردىن 10 گرام، ماماكاپ (蒲公英) دىن 20 گرام، ئازادى دەرىخى ئۇرۇقى (川楝子) دىن 9 گرامنى كۈندە بىر قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۆت يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈) دىن 50

گرام، تللا ئوت (金钱草) دىن 30 گرام، لىگودىيوم (海金砂) دىن 30 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۇندە 2 ～ 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن 660

▲ رېتسېپ: قوناق ساقلى (玉米须) دىن 60 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈) دىن 30 گرام، شاتارى (山栀子) دىن 15 گرام، زورۇمبات (郁金) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۇندە 2 ～ 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، ئۆت ياللۇغنا شىپا بولۇشتىن باشقا، يەنە ئۆت تېشى، دىئابېت، سېرىقلىق چۈشۈش تېپىدىكى جىگەر ياللۇغنا ئۇنۇم بېرىدۇ. قان مېيىنى، خولىستىرولنى ۋە قان شېكىرىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: پەربۇن (胡柴) دىن 15 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 10 گرام، گۈلسامساق (百合) دىن 15 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، لىندىرا (乌药) دىن 13 گرام، ئازادى دەرىخى ئۇرۇقى (川楝子) دىن 10 گرام، زورۇمبات (郁金) دىن 15 گرام، تللا ئوت (金钱草) دىن 30 گرام، ئېلىپ كۇندە بىر بولاقتىن قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۆت ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. تۇرۇپ، شوخلا، تەرخەمەك، كاۋا ۋە بېڭى مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

2. مايلىق يېمەكلىكلەرنى ۆە خولېستېرىن مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك، ئۇڭاي ھەزىم بولمىغان غىزالارنى يەپ بېرىش كېرەك.

3. غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر ۆە تەبئىتى كۇچلۇك خۇرۇچلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۇچەي يالليۇغى (ئىچ سۇرۇش)

肠炎(腹泻)

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 30 گرام، كۇرنۇس (肉茱萸山) دىن 15 گرام، پىچەككۇل (药山) دىن 15 گرام، بايىناق (白术) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، قاندالا (升麻) دىن 1.5 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام، شازاندىرا (子味五) دىن 3 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (子前车) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۇنده 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بارلىق ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بايىناق (白术) دىن 500 گرامنى ئۇششاقلاپ قاينىتىپ، بىر سائەتتىن كېيىن دورا قالدۇقىنى سۈزۈپ ئېلىپ، جەمئىي 3 قېتىم قاينىتىپ، ئاندىن 3 قېتىملىق دورا سۈيىنى بىرلەشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ، مەلھەم ھالىتىگە كەلگەندە سوۋۇتۇپ، ئېينەك قاچىغا قاچىلاپ قويۇپ، كۇنده 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان، كۆپىنچە غىزا يېگەندىن كېيىن ئىچى سۇرىدىغان، چوڭ تەرتى سۈيۇق، بەدىنى ئورۇق، ماغدۇرسىز، دېمى سەلسىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پېچەككۈل (山药) دىن 100 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 100 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 20 گرام، جىڭكېۋنزى (补骨脂) دىن 50 گرام، تۇكلۇك قاقلە (砂仁) دىن 15 گرام، ھېلىلە (诃子) دىن 30 گرام، خەشخاش پوستى (粟米壳) دىن 20 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ۋە بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان، تاڭ ئېتىش بىلەنلا ئىچى سۇرۇش، ئىچى سۇرگەندە قورسىقى ئاغرىش، پۇت ـ قول سوۋۇش، بەل ـ پۇتى سىرقىراپ ئاغرىش، تىل گېزى ئاق بولۇش ئالامىتى بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوزۇلما ئۇچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«قۇۋۇەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئەنجۇرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن 100 گرامنى 50 گرام قارا شېكەر بىلەن قازاندا قورۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ، قاينىق سۇ بىلەن بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە، ساقايمىغىلى ئۇزۇن بولغان ئىچ سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سۇلەيلىسى ئۇرۇقى (芡实)، نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子肉)، پېچەككۈل (淮山药)، ئاق بېسموق (白偏豆) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن يەپ

بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۇچەي تۇبېركۇلىيوزى، سەھەردە ئىچى سۇرۇش (五更泻) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن بولغان سوزۇلما ئىچ سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاقموچ (白胡邯) دىن 2 ھەسسە، دارچىن (桂肉) دىن بىر ھەسسە، قەلەمپۇر (丁香) دىن بىر ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ～ 2 گرامغا ئازراق سۇ قوشۇپ خېمىرده‌ك قىلىپ كىندىككە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. 95% بىمار 1 ～ 2 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى
阑尾炎

▲ رېتسېپ: تەسۈى قوناق (薏苡仁) دىن 12 گرام، ئىز-موق (败酱) دىن 3 گرام، جەدۋار (附子) دىن بىر گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 10 گرام، چوغلۇق (芍药) دىن 6 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 10 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 3 گرام، تەسۈى قوناق (薏苡仁) دىن 15 ～ 30 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 3 گرام، ئۈچقات (银花) دىن 30 ～ 60 گرامنى قاينىتىپ، 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يىرىڭلىغان سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغنا شىپا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بوغماق ئۇچەي ياللۇغى
结肠炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا، بىر دانە يېڭى ئالمىنى 8 پارچە قىلىپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى يەپ بەرسە بولىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئادەتتە 5 ～ 6 كۇرس يەپ بەرسە، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قالقانگۇل (黄芩)، ئاق چوغلۇق (白芍)، قىزىل چوغلۇق (赤芍) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، مودەن يىلتىز پوستى (丹皮) دىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 10 گرام، تەسۈى قوناق (薏米)، تەكىيە كاۋا ئۇرۇقى (冬瓜)، چار ئوت (败酱草)، سېمىز ئوت (马齿宽) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى كۇندە قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

جىگەر ياللۇغى
肝炎

▲ رېتسېپ: قۇرتئوت (冬虫夏草) دىن 100 گرام، تاش قارىغاي (石松) دىن 80 گرام، ھەرە كۆنىكى (蜂房) دىن 100

گرام، پاتمىچوق (守宫) دىن 60 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (沉茵) دىن 80 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 60 گرام، ئۇد هىندى (沉香) دىن 60 گرام، بۆكەن مۇڭگۈزى (羚羊角) دىن 40 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 5 گرام قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. مۇچ پىيىش ۋە هاراق ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: B تىپلىق جىگەر يالۇغىنا شىپا بولىدۇ. 5 داۋالاش كۇرسىدا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 96% كە يېتىدۇ. جىگەر قېتىش كېسىلىگىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈)، رەۋەن (大黄)، لاڭ دازى (郎大子)، تاش پاراشوكى (岩粉) نىسبەتتە هەربىرىدىن 50 گرام، گۈرۈچ 1000 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا بىلەن گۈرۈچنى بىرگە تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 20 گرام قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما جىگەر يالۇغىنا داۋا بولىدۇ. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 100% كە يېتىدۇ. جىگەر راكى، جىگەر قېتىشتىن بولغان قورساقتا سۇ چۈشۈشكىمۇ ئۈنۈمى بار.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قانتېپەر (党参)، چۆپچىن (茯苓)، سېرىق نارىق ياپرىقى (黄皮树叶) نىسبەتتە هەربىرىن 15 گرام، ئاق بايىناق

(白术) دىن 12 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 5 گرام، سىـ چۇەن بىشيەسى (川草薢) دىن 10 گرام كۈندە بىر بولاقتىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى داڭلىق تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈) دىن 20 گرام، چىلان (大枣) دىن 5 داننى قاياق سۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** چۆل يالپۇزى يىلتىزى (丹参) دىن 30 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 20 گرام قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

جىگەر ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ياغ تەركىبى ئاز، يۇمشاق، ئوڭاي سىڭىدىغان غىزالارنى يەپ بېرىش ھەمدە بەك تويۇپ كەتمەسلىك كېرەك.

2. ھېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش، يېتىپ ئارام ئېلىش كېرەك.

3. ۋىتامىن تولۇقلاش ئۈچۈن مېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

جىگەر قېتىش
肝硬化

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡) دىن 7 گرام، تىزغا (半夏) دىن 5 گرام، ھوّل زەنجۈل (生姜) دىن 4 گرام، قالقانگۇل (芩黄) دىن 3 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، چۈ-چۈكبۇيا (甘草) دىن 2 گرامنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ رېتسېپنى ياپونىيىلىك پروفېسسور شەنبن يوۋ-پۇ تەمىنلىگەن. ئۇنۇمى بارلىقى ئىسپاتلانغان.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاق قىچا (白芥子) دىن 30 دانە، ئاقمۇچ (白胡椒) دىن 15 دانە، ئىپار (麝香) دىن 0.3 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاكىۋا سۈيى (ھورلاندۇرۇلغان سۇ) قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، ئاندىن كىندىكنى يۇيۇپ تازىلاپ بولۇپ، دورىنى قويۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن دورا ئالماش-تۇرۇپ يەنە تېڭىلىدۇ. 3 قېتىم بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن يەنە بىر داۋالاش كۇرسى ئىشلىنى-دۇ. ئادەتتە ئىككى داۋالاش كۇرسىدا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالكانا ئوتى (紫朱草) دىن 6 ～ 9 گرامنى تالقان قىلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، چاي ئورنىدا كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. جىگەر قېتىش، ھەزىم يوللىرى قاناشقا داۋا بولىدۇ.

«يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەشقېپىچەك ئۇرۇقى (牵牛子) دىن 6 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرام، ھۆل زەنجۈىل (生姜) دىن 2 توغرام (ياپىلاقلانغىنى) تەييارلاپ، ئالدى بىلەن گۈرۈچنى قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ ئىچىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم ئاچ قورساقتا ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: فىتولاككا (商陆) دىن 5 ～ 10 گرامنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، دورا قالدۇقىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈرۈچنى سېلىپ پىشۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىمدىن ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆)، تەسۋى قوناق (薏米)، گۈرۈچنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، پوستى تۇرۇنجى (陈皮) تالقىنىدىن 3 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 10 ～ 30 گرام، كىرمىش (归当) دىن 12 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) دىن 12 ～ 15 گرام، مىڭبىلەك (鸡血藤) دىن 30 گرام، جوزنەك (泽兰) دىن 10 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، شەنلىڭپى (仙灵脾) دىن 15 گرام ھەر كۈنى بىر بولاق قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

جىگەر قېتىپ قورساققا سۇ چۇشۇش
肝硬化腹水

▲ رېتسېپ: رەيھان (苏紫) دىن 2 گرام، سىپارى يىلتىزى پوستى (大腹皮) دىن 2 گرام، ئۇدخام (沉香) دىن 2 گرام، ئورمان كىرەشى (活羌) دىن 3 گرام، كۇلى بېھسى (木瓜) دىن 2 گرام، قۇسته (木香) دىن 2 گرام، بايناق (术白) دىن 3 گرام، سىپارى (槟榔) دىن 4.5 گرام، پوستى تۇرۇنجى (陈皮) دىن 3 گرام، كاشىم (川芎) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجىـ ۋىل (生姜) دىن 2 گرام كۇندە 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 15 ～ 30 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 15 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈) دىن 30 گرام، قۇسته (木香) دىن 15 گرام، تۆكلۈك قاقلە (砂仁) دىن 6 ～ 12 گرام، تۆمۇر سۇلفات (黑矾) دىن 9 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ داكـ غا ئوراپ، كارپ بېلىقى (鲤鱼) نىڭ ئىچىگه سېلىپ، 30 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، بېلىق گۆشىنى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىشنى كېسەللىك ئالامىتى يوقالغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇپ بەرسه بولىدۇ. كېسەللىك بېنىكرەك بولغان بىمارلارغا 5 ～ 6 قېتىمدىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① بېلىق 1.5 ～ 2 كىلوگراملىق بولۇشى كېرەك. ② 100 كۇنگىچه تۇزدىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

«شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆) دىن 9 ～ 30 گرامنى يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ، سۇيىنى ئىچىپ، ماش يېپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوناق ساقلىدىن 30 ～ 60 گرامنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا (冬瓜) پوستىدىن 15 ～ 30 گرامنى قاينىتىپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

جىگەر قېتىپ قورساقتا سۇ چۇشكەن بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىسى مول بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: كۆكتات، مېۋە، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

2. گۆش ۋە تۇز ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

چوك تەرەتتىن قان كېلىش
便血

▲ رېتسېپ: كۇلى بېھىسى قېقى (木瓜) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاندىن ھەسەلدىن 6 گرامنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ بولۇپ، تالقاننى قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئۇدا ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە 10 كۈنگە بارمايلا كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەمچە (明矾) دىن 2.5 گرامنى تالقان قىلىپ، تۇخۇم ئىچىگە سېلىپ پىشۇرۇپ، كېچىك پارچىلاپ، قورساق ئاچ ۋاقتىتا قاينىق سۇ بىلەن يېپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۇخۇم شاكىلى تالقىنىدىن 6 گرامغا ئازراق تۇز ۋە ۋىتامىن C قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىمدىن ئۈدا 2 ～ 7 كۈن يېپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

تال ئىششىپ يوغىناش
脾脏肿大

▲ رېتسېپ: بايىناق (术白) دىن 9 گرام، ئادەمگىياھ (参人) دىن 9 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل (姜干) دىن 9 گرام، چۈچۈكبۇيا (草甘) دىن 9 گرام، قەلەمپۇر (香丁) دىن 6 گرام، جوزبۇۋا (蔻肉豆) دىن 6 گرامنى 3 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ئىششىغان بىمارلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: جۇڭگو بايىنقى (术苍)، ماگنولىيە (朴厚)، ئارپىبەدىيان (香茴)، پىندەك يىلتىزى (棱三)، بۇزۇغا (术莪)، پىشقان ئاپېلسىن پوستى (壳枳)، قوڭغۇراق گۈلى (梗桔)، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (丑二)، سىپارى (榔槟)، رەۋەن (黄大)، خام ئاپېلسىن پوستى (皮表)، سىپارى شۆپۈكى (皮腹大)، ئادەمگىياھ (参人)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، ئاكىبىيە (通木)، كۈلى بېھىسى (瓜木)، سەئدى ھىندى (附香) نىڭ ھەربىرىدىن

9 گرام، قاقىلە (草果)، دارچىن (肉桂)، جۇلىك گربى (猪苓)، پوستى تۇرۇنجى (陈皮) نىك ھەربىرىدىن 6 گرام، قۇستە (木香)، تۇكلۇك قاقىلە (砂仁) نىك ھەربىرىدىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 3 گرام (ياپىلاقلاپ) قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ تال ۋە بۆرەك ئاجىزلاپ، سۇلۇق ئىششىغان، غىزا ھېيىشى تەسلەشكەن، چوڭ ـ كىچىك تەرتىتى ئازلىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قەۋزىيەت
便秘

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 30 گرام، ئاق بايناق (白术) دىن 15 گرامنى قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، قان ئاجىزلىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۆچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 10 ～ 12 گرام، تازىلانغان شور (芒硝) دىن 10 گرام قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: رەۋەن بىلەن تازىلانغان شور كېيىنرەك سېلىنىپ قاينىتىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: پۇنۇس ئۇرۇقى (草决明子) دىن 60 گرامنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئادەتلىنىپ قالغان قەۋزىيەت، ئارتېرىيە قېتىشىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 5 گرامنى ھەر كۈنى ئاخشـ
مى يەپ، قاياناق سۇ ئىچىپ بېرىشنى 40 ～ 60 كۈنگىچە
داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇنۇمى بىرقەدەر ياخشى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 30 گرام، بايناق
(白术) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئاساسلىق
تۇغۇت ۋە ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى قان ئازلىقتىن بولغان قەۋزى-
يەتكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: توشقانزەدىكى (肉苁容) دىن 20 گرام، ياڭاق
مېغىزىدىن 15 گرام، قورۇلغان پىششىق ئاپېلسىن پوستى
(炒枳壳) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. بۇ رېتسېپ سو-
غۇقتىن قورقىدىغان، بەل ـ پۇتى سىرقىراپ ئاغرىيدىغان، تىل
گېزى ئاق بىماردىكى قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئارچا مېغىزى (柏子仁)، چىلغوزا مېغىزى
(松子)، ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 500 گرامنى سوقۇپ،
ئاندىن 500 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر
قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە ناشتىدىن بۇرۇن 8 گرام
ھەسەلگە ئىلمان قاياناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 45 گرام، خام
چۈچۈكبۇيا (生甘草) دىن 15 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر
كۈنى بىر بولاقتىن ئىچىپ بەرسە، 2 ～ 4 كۈندىن كېيىن
كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. جاھىل قەۋزىيەتكە ھەر ھەپتىدە

1 ～ 2 بولاقتىن ئۇدا 1 ～ 2 ھەپتە ئىچىپ بېرىشى كېرەك.
بۇ رېتسېپ ياشانغانلاردىكى ئادەتلىنىپ قالغان قەۋزىيەتكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

2. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى
心血管疾病

يۈرەك سانجىقى
心绞痛

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، كىرەش (当归) دىن 12 گرام، ياۋا سامساق (薤白) دىن 18 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 9 گرام، تاغ دېنى (延胡素) دىن 12 گرام، كۇركۇم گۈلى (广郁金) دىن 9 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 12 گرام، تاڭ كوۋى (糖栝蒌) دىن 24 گرام، مىڭپېلەك (鸡血藤) دىن 24 گرامنى قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر بولاق.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كۆكيۇن (虻虫) دىن 10 گرام، پوستى تۇرۇنجى (阵皮) دىن 15 گرام قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىمار ماغدۇرسىز بولسا قانتېپەر (党参) دىن 30 گرام، مۇسپىيلىكى ئاجىز بولسا شەنلىكپى (仙灵脾) دىن 12 گرام، مەنپىيلىكى ئاجىز بولسا، شاقاقۇل (玉竹) دىن 15 گرام، قان ئاجىز بولسا، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 20 گرام قوشۇلىدۇ.

بۇ رېتسىپ يۈرەك سانجىقى ۋە تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسىپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 30 گرام، مۇۋەببەلسفىت (麦冬) دىن 30 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

بۇ رېتسىپ ماغدۇرسىزلىق، دېمى سىقىلىش، ھەرىكەتتىن كېيىن ئاغرىش، ئېغىزى قۇرغاق بولۇش، تەرلەش ئالامتى بولغان تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئائىلىدە داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسىپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) بىلەن ئاق شېكەر-نىڭ ھەربىرىدىن 500 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال قارا كۈنجۈتنى سۇس ئوتتا كۆيدۈرۈۋەتمەي قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

«بىلىم ـ كۆچ» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

رېماتىزم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى
风湿性心脏病

▲ رېتسېپ: دارچىن شېخى (桂枝) دىن 9 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) دىن 12 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 12 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام، گۈل بوغۇن (益母草) دىن 30 گرام ئېلىپ كۆندە بىر بولاق قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى شاقاقۇل (玉竹) دىن 10 ～ 15 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 10 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 20 گرام، بايناق (白术) دىن 10 گرام، يۇننەن چۆپچىن (云茯苓) دىن 15 گرام، داغلانغان چۆچۈكبۇيا (甘草炙) دىن 6 گرام، كەرمان (远志) دىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ئاجىزلىقتىن بولغان ئىشتىھاسى تۆتۈلۈش، دېمى سقىلىش، تىل گېزمى ئاق، تومۇرى ئاجىز سوقىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 10 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 15 گرام، بايناق (白术) دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 9 گرامنى قاينىتىپ، كۆندە ئىككىگە

بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئاجىزلىقتىن بولغان چىرايى تاتارغان، بېشى قايىدىغان، كىچىك تەرتىتى ئاز بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: شاقاقۇل (玉竹)، چوڭ ياپراقلىق جىنتىيانا (秦艽)، كىرەش (当归) نىڭ ھەربىردىن 9 گرام، چۈچۈك-بۇيا (草甘) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ كېسەل ياخشىلانغۇچە ئۈزۈلدۈرمەي ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۈڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چىلان (红枣) دىن 50 گرام، دولانە (山楂) دىن 30 گرام، شاقاقۇل (玉竹) دىن 20 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

يۈرەك ئاجىزلىقى
心脏衰弱

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪)، ياۋا چىلان (枣仁) مېغىزى، كىرەش (归身)، مولى قۇلۇلسى (蛎牡)، سىر سۇرۇخ (朱砂)، چۆپچىن (茯苓)، فۇشېن (茯神) نىڭ ھەربىردىن 9 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁)، ئالقات (枸杞子)، كەرمان (运志)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىردىن 6 گرام، ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) دىن 12 گرام، لوگىيەن مېۋىسى (桂圆) دىن 12 دانە، چوڭ چىلان (大枣) دىن 2 دانە تەييارلىنىدۇ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى بىر بېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تاماقتىن بۇرۇن ئىچىپ

(茯苓) دىن 15 گرام، باياق (白术) دىن 9 گرام، چوغلۇق (芍药) دىن 9 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل (姜干) دىن 3 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ، ئۈدا 10 ～ 20 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىكىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىققا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قەھۋە پۇرچىقى (咖啡豆) دىن 6 ～ 9 گرامنى قويۇلغىچە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: قەھۋە پۇرچىقى ئاۋۋال سارغايغىچە قورۇلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۇدەرى (葶苈子) ، چۆل يالپۇزى (丹参) نىڭ ھەربىرىن 30 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 20 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (丑牛) دىن 6 گرام، كاۋاۋىچىن (花椒) دىن 10 گرامنى كۈندە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. رەۋەن ئاخىرىدا سېلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى ۋە يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ. كېسىلى يېنىك بولسا ئۇچ كۈندە ياخشىلىنىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) ، كەتىرا (黄芪) ، ئالقات (枸杞子) ، سېرىق يۆگەي (菟丝子) ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى دىن 12 گرام، چۆپچىن (茯苓) ، باياق (白术) ، قالقانگۇل (黄芩) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، پېچەككۇل (山药) دىن 18 گرام، جىغان (金樱子) ، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى كۈندە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ

بېرىلىدۇ. كۈندە بىر بولاق دورا ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، كۆپ چۈش كۆرۈشكە شىپا بولىدۇ، كېسىلى يېڭىك بىمارلار 2 ～ 3 بولاق، كېسىلى ئېغىر بىمارلار 3 ～ 5 بولاق دورا ئىچىپ بەرسە، كېسىلى شىپا تاپىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە قېنىق چاي، تاماكا، ھاراق ۋە قەھۋەدىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ئاچچىق ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) ياكى شاقاقۇل (玉竹) دىن 9 ～ 12 گرامغا شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تۇرلۈك يۈرەك ئاغرىقىنىڭ ھەممىسگە شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) يۈرەكنى كۈچەيتىدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك دورا بولغىنى ئۈچۈن ئۇنى توغراپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى قانتېپەر (党参) دىن 6 گرام، كىرەش (归) دىن 6 گرام، قوينىڭ يۈرىكىدىن بىر داننى بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، دورا سۈيىنى ئىچىپ، يۈرەكنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى
肺原性心脏病

▲ **رېتسېپ:** پارپا قېقى (附片) دىن 6 گرام، چۆپچىن

ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى ۋە ئۆپكە ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ. تال ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۇرەدى (葶苈子) تالقىنىدىن 3 ～ 6 گرامنى ھەر كۈنى ئۇچكە بۆلۈپ، تاماقتىن كېيىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىدىن بولغان يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، مۇۋەببەلسېپت (麦门冬)، شىقىلداق (沙参)، تۇدەرى (葶苈子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子)، سوغىگۈل (贝母) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، كەرمان (远志)، چايانئوت (胆星) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ، ئىككە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى داڭلىق تېۋىپلارنىڭ ئاتا-مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

يۇرەك سېلىش
心悸

▲ رېتسېپ: شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓)، سىرىق يۆگەي (菟丝子) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ، ئاندىن دورا تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ 2 ～ 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

▲ رېتسېپ: مولى قۇلۇلسى (牡蛎) دىن 4 گرام، بابناق (白术) دىن 4 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 3 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 4 گرام، تۆمۈر توزۇندىسى (铁砂) دىن 1.5 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 2 گرام ئېلىپ، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 2 گرام، كۈندە 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى پىستەگۈل (太子参) دىن 18 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 18 گرام، سېرىقبۇيا (苦参) دىن 4 گرام، مارجان چىرىمتال (珍珠母) دىن 30 گرام، ماگنىت تېشى (灵磁石) دىن 50 گرام، ئاتروپا (颠草) دىن 15 گرام، دىبىق (桑寄生) دىن 15 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

تۇغما يۈرەك كېسىلى
先天性心脏病

▲ رېتسېپ: شىمال شەقىلدىقى (白参) دىن 3 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى شىمال شەقىلدىقى (白参) تالقىنىدىن 6 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 20 دانە، گۈرۈچتىن 150 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاق بېسسىمۇق (白扁豆) دىن 150 گرام،

شمال شەنلىدىقى (白参) تالقىنىدىن 3 گرام، گۈرۈچتىن 150 گرام تەييارلاپ، ئالدى بىلەن ئاق پىسسىمۇقنى پىشۇرۇپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن دورا بىلەن گۈرۈچنى قوشۇپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 20 دانە، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 12 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرام تەييارلاپ، ئالدى بىلەن ياۋا چىلان مېغىزى بىلەن خام ئەگرىسۇ-نانى يېرىم سائەت قاينىتىپ، دورا تېرىپلىرىنى ئايرىۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش
高血脂

▲ رېتسېپ: ھىندى ئۇسمىسى (青黛) بىلەن زەمچە (白矾) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن كاپسۇل قېپىغا قاچىلاپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن بىر تال قاياناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 30 ～ 60 گرام، پويىرارد-يە يىلتىزى (葛根) دىن 15 ～ 30 گرام، دىبىق (生桑寄) دىن 15 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 20 ～ 40 گرام، خام دولانە (生山楂) دىن 9 ～ 15 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 ～ 9 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر مېغىزى قۇرۇق، تىلى قىزىل، تىل گېزى ئاز، چوڭ تەرتى قاتتىق بولسا

مۇۋەببەلسپت (麦冬) دىن 12 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 15 گرام قوشۇلىدۇ. ئەگەر پۇت ـ قولى قولۇشىدىغان، روهىي كەيپىياتى سۇلغۇن، نەپسى قىستاش ئالا-متى بولسا قانتېپەر (党参) دىن 30 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 60 گرام قوشۇلىدۇ. ئەگەر قان قېتىش ئالامتى كۆرۈنەرلىك بولسا، سەئدى هىندى (香附) دىن 12 گرام، تاغ دىنى (元胡) دىن 9 گرام قوشۇلىدۇ.

تەسرى: قانتېپەر قاندا ماي يۇقىرىلاش، تاجسمان ئارتىرىيىلىك يۇرەك كېسلى، مېڭە قان تومۇر توسۇلۇش، ئارتېرىيە قېتىپ يۇرەك هەرىكىتى رېتىمسزلىنىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: هەر كۈنى دولانە (山楂) دىن 15 گرامنى قاياناق سۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قانداق ماي يۇقىرىلاش، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر قېتىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلىرى قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئاق قان هۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىش
白细胞减少

▲ رېتسېپ: چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، ئېپىمدىيۇم ئوتى (淫羊藿)، كەتىرا (黄芪) نىڭ هەربىردىن 15 گرام، ئالقات (枸杞子)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) نىڭ هەربىردىن 9

گرام، ئوردان (茜草) دىن 4.5 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 6 گرامنى كۇندە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق قان دانچىلىرى ئازلاپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق ۋە چاچ چۈشۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

دورا تەڭشەش: ئەگەر ياللۇغلىنىش، يۇقۇملىنىش بولسا، يۇقىرقى رېتسېپقا ئۇچقات (金银花)، ئوسما يوپۇرمىقى (大青叶) نىڭ ھەربىرىدىن 18 گرام، قاربىدان (连翘) دىن 9 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓)، ئوتروچ (陈皮)، دولانە (山楂) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، قانسە (鸡内金) دىن 6 گرام قوشۇلىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) دىن 90 گرامنى ئوبدان قاينىتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ چايدانغا قاچىلاپ قويۇپ، كۇندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر (چوڭلار) دىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. دورا ئۇزۇلدۇرمەي ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 90 گرام قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل قاينىتىلغاندىن كېيىن 3 كۇن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق قان دانچىلىرى ئازلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. كۆپ قىسىم بىمارلارغا 15 كۇندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: جېجىياڭ ئۆلكىسىدىن چىقىدىغان قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگو قىيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 20 گرام، تاشئوت (胡柴银) تىن 6 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 6 گرامنى كۇندە قاينىتىپ، ئىككىگە

بۆلۈپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

«مىللىي دورىلار گېزىتى»دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بۇغىنىڭ يۇمران مۈڭگۈزى (鹿茸) تالقىنىدىن 20 ～ 30 گرام تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.3 ～ 0.6 گرامدىن، ئۇدا 30 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جاھىل خاراكتېرلىك ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۈڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى»دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، كەتىرا (黄芪) نىڭ ھەر-بىرىدىن 1.5 گرام، مىڭپىلەك (鸡血藤) دىن 30 گرام، جىنكې-ۋنزى (脂补骨) دىن 30 گرام، دارچىن (桂肉) دىن 2 گرام (چىلاپ قويۇپ)، چوڭ چىلان (大枣) دىن 15 دانىنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 1.5 گرام، باياناق (白术) دىن 9 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، كىرەش (当归) دىن 15 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 15 گرام، يەرمەددىكى (锁阳) دىن 12 گرام، موربندا (天巴戟) دىن 12 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار»دىن ئېلىندى

سېمىزلىك كېسىلى
肥胖病

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاچچىقسۇدىن 15 ~ 40 مىللىلىتىر ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق پۇرچاق (黄豆) دىن 150 گرامنى 20 ~ 25 مىنۇت قورۇپ (كۆيدۈرۈۋەتمەي)، سوۋۇغاندىن كېيىن ئەينەك قاچىغا قاچلاپ قويۇپ (يېرىم ھالەتتە)، ئاندىن ئاچچىقسۇنى توشقۇچە قۇيۇپ ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ كۈن چۈشمەيدىغان جايدا قويۇپ، 5 ~ 6 دانە يەپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا (冬瓜) نى قاينىتىپ، ئوماچتەك قىلىپ ياكى سەي قىلىپ داۋاملىق يەپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى
冠心病

▲ رېتسېپ: مېھرىگياھ (灵芝)، قانتېپەر (党参) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 20 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参)، دولانە (山楂)، لاۋلوكساۋ (老龙草)، شۇي مۇما (水木麻) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئادەتتە 2 ~ 3 ئاي ئىچىپ بەرسە، تاجسىمان يۈرەك كېسىلىنىڭ ساقىيىش نىسبىتى 95% تىن ئاشىدۇ.

ئەسكەرتىش: شىنجاڭ چىنار مېھرىگىياھى ئىشلىتىلىدۇ.

«شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، چۆل يالپۇز (丹参) دىن 30 گرام، فۇشېن (茯神) دىن 30 گرام، مىڭپىلەك (鸡血藤) دىن 15 گرام، پېرسىياۋشان (血竭) دىن 15 گرام، كەھرىۋا (琥珀)، مۇرمەككى (没药)، كەرمان (远志肉) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، تاشئىگىر (石菖蒲)، سەئدى ھىندى (香附) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام (سەئدى ھىندىنىڭ ئورنىغا زەپە (藏红花) ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ) نى تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 ～ 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك سانجىقى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا-مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** مەرۋايىت تالقىنى (珍珠粉) دىن 0.3 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن 1.5 گرام، سىچۈەن سوغگۇلى (川贝母) تالقىنىدىن 3 گرام ئېلىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن، ئۈدا 30 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى قايتا قوزغالغان، باشقا دورىلارنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولمىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 60 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 40 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن 20 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3

گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تاجسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ مۇقىملاشقان مەزگىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

«جۈئگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بۇرجۇن (女贞子) دىن 15 ~ 20 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 15 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 15 ~ 20 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 15 گرام، كاشىم (川芎) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىقىدىن بولغان تاجسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 10 ~ 20 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام، زورۇمبات (郁金) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئاندىن دورا سۈيىگە يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن 2 ~ 3 گرام قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ماغدۇرسىزلىق، ئەمگەك ياكى ھەرىكەت قىلغاندا يۈرەك رايونى ئاغرىش، نەپەسى قىستاش ئالامىتى بولغان تاجسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 30 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 30 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ماغدۇرسىزلىق، دېمى سىقىلىش، ئەمگەكتىن كېيىن يۈرەك رايونى ئاغرىش، ئېغىزى قۇرۇش، تەرلەش ئالامىتى

بولغان تاجسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سىر سۇرۇخ (朱砂) دىن 3 گرام، مەرۋايىت تالقىنى (珍珠粉) دىن 3 گرامنى تۇخۇم پىغى بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا 10 كۈن يەپ بەرسە، تاجسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك سانجىقى ۋە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 5 گرام، سەندەل (檀香) دىن 5 گرام، پىشىل چاي (绿茶) دىن بىر گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى دەملەپ چاي ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«شاڭخەي جۇڭيى دورىلىرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: دولانە (山楂) دىن 50 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تاجسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەك سانجىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 12 گرام، شاھتالىرى (栀子) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدىن 30 گرام قوشۇپ، ئوماچتەك قىلىپ يۈرەك رايونىغا قويۇپ، داكا بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. دەسلەپتە ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئۈنۈمدىن كېيىن، ھەر يەتتە كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. 6 قېتىم بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ بىلەن 50 نەپەر بىمارنى داۋالاپ، 44 نەپەر بىمار ياخشىلانغان، 2 نەپەر بىماردا بىرئاز ياخشىلىنىش بولغان.

«تور» دىن ئېلىندى

يۈرەك كېسىلى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ھايۋانات ياغلىرىنى ئاز يېيىش ياكى يېمەسلىك، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، سەمرىپ كەتكەنلەر ئاق ئاشلىق، گۆش ۋە شېكەر تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش كېرەك.

2. يېمەكلىكلەرنى يۇمشاق چايناپ يېيىش، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات، بېلىق، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

3. تۇزى كەم ياكى تۇزسىز غىزالىنىش كېرەك.

4. ئېغىر ھەرىكەت قىلماسلىق، ئاچچىقلانماسلىق، جىددىيلەشمەسلىك، چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك.

5. تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

6. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بېڭى خام تۇرۇپ ياكى سەۋزە يەپ بېرىش، پىياز بىلەن سامساقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئارتېرىيە قېتىش
动脉硬化

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئازراق ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە، ئارتېرىيىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى ئازايتىدۇ.

▲ رېتسېپ: خاسىڭ مېغىزىدىن 500 گرامنى (پوستىنى

ئېلىۋەتمەي) ئاچچىقسۇغا چىلاپ، يەتتە كۈندىن كېيىن (قانچە ئۇزۇن چىلانسان شۇنچە ياخشى)، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 3 ～ 5 تالنى چاينىپ يەپ بەرسە، ئادەتتە 7 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى شاقاقۇل (玉竹) دىن 2 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىششتىن بولغان يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قان تومۇر قېتىش
血管硬化

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى دولانە (山楂) دىن 9 گرامنى دەملەپ، چاي ئورنىدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان قان تومۇر قېتىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى قۇنۇن (钩藤) دىن 9 گرام، كىرەش (归当) دىن 9 گرام، قالقانگۇل (黄芩)، ئېۋكومىيە (杜仲)، دىبىق (桑寄生) نىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرام، خام ئاپىلسىن مېۋىسى (枳实) دىن 3 گرام، لىپەككۇل (淮牛膝) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 ～ 3 گە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىشمىغان سېرىق پۇرچاقنى قاسىرىقى بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، قان تومۇرنى يۇمشىتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

يۇرەك بالدۇر سوقۇش
早搏

▲ رېتسېپ: ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁)، مارجان چىرىمە-تال (珍珠母)، قانتېپەر (党参)، چۆل يالپۇزى (丹参) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، لوڭيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 1.5 گرام، كىرمش (当归) دىن 15 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۇندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. دورىنى 2.5 گرام مەرۋايىت تالقىنى (珠珀散) بىلەن بىرگە ئىچىپ بەرسە ئۇنۇ-مى ياخشى بولىدۇ. ئۇدا 6 ～ 9 كۈن ئىچىپ بېرىلسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل چاي ياكى يېشىل چايدىن 5 گرامنى 200 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ ئوتتۇراھال ئوتتا قاينىتاقاندىن كېيىن، ئاندىن سۈس ئوتتا 5 مىنۇت قاينىتىپ، ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا ئىچىپ بېرىشنى ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① چاي قاينىتىشقا ساپال قاچا ئىشلىتىلىدۇ. ② تاماكا ۋە ھاراقتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ③ چايغا شېكەر، ناۋات قوشۇلمايدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

قان ئازلىق
贫血

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 ～ 15 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرام، كىرەش (归当) دىن 10 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، ئېيىقمىدىيۇم ئوتى (淫羊藿)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئالقات (枸杞子)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 ～ 6 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) دىن 30 گرام تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئادەمگىياھ ئايرىم قاينىتىلىپ قوشۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى 900 مىللىلىتر سۇغا ئىككى سائەت چىلغاندىن كېيىن، ئوتتۇراھال ئوتتا 40 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىم 700 مىللىلىتر سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئىككى قېتىملىق دورا سۇيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئىشلەش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراشتىن بولغان قان ئازلىق، ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوي جىگىرىدىن 50 ～ 100 گرام، پالەكتىن 150 ～ 200 گرامنى توغراپ، قاينىغان سۇغا سېلىپ، تۇز قوشۇپ قاينىتىپ، پىشقاندا جىگەر بىلەن پالەكنى يەپ، شورپىسى ئىچىپ بېرىلىدۇ. يەنە تۇخۇم قوشۇلسىمۇ بولىدۇ.

تەسىرى: تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بولغان قان ئازلىققا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تۆمۇر ماددىسى كەملىكتىن بولغان قان ئازلىققا قارىتا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، كىرەش (当归) دىن 9 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 10 دانىنى قاينىتىپ كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىقنى داۋالاش ئۇنۇمى بىرقەدەر ياخشى.

▲ **رېتسېپ:** ئالقات (枸杞子) دىن 30 گرامنى 2 دانە تۇخۇم بىلەن بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا ئېلىپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە 15 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە قۇۋۇەت تولۇقلايدۇ. نېرۋا ئاجىزلىق، قان ئازلىق، جىگەر ياللۇغى، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

«قۇۋۇەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك ۋە دورا» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** مىخۇادوۋ (蜜花豆) دىن 90 گرام، چىلاندىن 10 دانىنى قاينىتىپ ئۈدا بىر مەزگىلگىچە ئىچىپ بەرسە ئالاھىدە ئۇنۇم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چىلان (红枣) دىن 10 دانە، غاز ئوت (仙鹤草) تىن 90 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

يۇقىرى قان بېسىم
高血压

▲ رېتسىپ: فۇيۇەنساۋ (复原草) دىن 100 گرام، كونا ئاچچىقسۇ (醋陈) دىن بىر كىلوگرام تەييارلىنىدۇ. فۇيۇەنساۋنى ئاچچىقسۇغا 7 كۈن چىلغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 ～ 5 ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولغىلى ئۇزۇن يىل بولغان، داۋالاش ئۇنۇم بەرمىگەن بىمارلارغا شىپا تاپىدۇ. پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىش نىسبىتى 95% تىن ئاشىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: ياز غازىڭى (夏枯草) دىن 120 گرامنى 2000 لىتىر سۇدا 100 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەردىن 120 گرام قوشۇپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسىپ: گۈلبۇغۇن (益母草) دىن 30 گرام، ياز غازىڭى (夏枯草) دىن 20 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسىپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 15 گرام، دولانە (山楂) دىن 12 گرامنى قاينىتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ 50 مىنۇت قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. قاندىكى مايىنى

تۆۋەنلىتىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: دېڭىز ئادەمگىياھى (海参) دىن 20 ～ 30 گرامنى قاينىتىپ، ئېزىلگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشقان بەمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. ئارتېرىيە قېتىشقا ئۇنۇمى بولىدۇ.

«قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خاسكىنىڭ قۇرۇق شاكىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا كۈندە ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 500 گرام، ھەسەلدىن 500 گرامنى تەييارلاپ، ئالدى بىلەن ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، ئوماچ ھالىتىگە كەلگەندە قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 9 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئالقات (枸杞子) دىن 10 گرامنى 300 مىللىلىتىر سۇدا 1 ～ 2 مىنۇت قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. روھىي ھالىتىنى ياخشىلايدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (红小豆)، قىزىل جيائىدۇ (红豇豆) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، چىلان (红枣) دىن

15 دانىنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاش ئالدىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا داۋا بولۇش ئۈنۈمى 90% كە يېتىدۇ. بۇ رېتسېپ يۈرەك رېتمسىزلىق، قاندا ماي ئېشىپ كېتىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

تۆۋەن قان بېسىم
低血压

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 15 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 30 گرام، دارچىن (桂肉) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە 3 كۈندە قان بېسىمنى ئۆرلەتكىلى بولىدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلارنىڭ 2 كۈندىلا قان بېسىمى ئەسلىگە كېلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归)، كەتىرا (黄芪)، چىلان (红枣) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى 3 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن قاينىتىپ، تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر داندىن يەپ، سۈيىدىن ئىچىپ بەرسە، تۆۋەن قان بېسىم، ئۇنتۇغاقلىق، ھەيز نورمالسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئاچچىقسۇ، تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، خام كەتىرا (生黄芪) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، شازاندىرا

(五味子)، دارچىن شېخى (桂枝)، كىرەش (当归)نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قورۇلغان ئاق بايناق (炒白术)دىن 12 گرام، داغلانغان چۇچۇكبۇيا (炙甘草)دىن 6 گرام، چوڭ چىلان (大枣)دىن 4 دانە، ئەگەر قان ئاجىز، تىل گېزى ئاق، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاجىز بولسا، كىرەش بىلەن كەتىرادىن بىر ھەسسە كۆپەيتىلىدۇ. بەدىنىنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز، تومۇرنىڭ سوقۇشى كۈچسىز بولسا، پىستەگۈل (太子参) بىلەن ئالقات (枸杞子)نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام قوشۇلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساقتا ئىچىپ بېرىلىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئادەتتە بىر ھەپتىدە قان بېسىمى نورماللىشىدۇ. سوزۇلما تۆۋەن قان بېسىمغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

3. نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى
呼吸系统疾病

زۇكام
感冒

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 12 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، كەۋرەك (防风) دىن 4 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئوڭايلا زۇكام بولىدىغان كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 3 ～ 5 گرامنى ياپىلاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قاراشېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سوغۇق تېگىشتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: يېسۇئىلەك يىلتىزىدىن بىر داننى توغراپ، 30 گرام يېشىل ماش بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە (ئازراق شېكەر قوشۇلسىمۇ بولىدۇ)، ياز پەسلىدە ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل پىننە (鲜藿香) دىن 10 گرامغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ھۆل ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەۋرەك (防风) دىن 9 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 3 گرام، جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 9 گرام، داغۇر (芷白) دىن 9 گرام، كاشىم (芎川) دىن 9 گرام، قالقانگۇل (芩黄) دىن 9 گرام، ئورمان كىرەشى (活羌) دىن 6 گرام، خام ئەگرىسۇناي (地生) دىن 18 گرامنى بىرگە قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، بىر قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەتىرا (芪黄) دىن 72 گرام، قورۇلغان بايناق (炒白术) دىن 27 گرام، كەۋرەك (防风) دىن 27 گرامنى تالقان قىلىپ، كۇندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى قاينىتىپ سۇ بىلەن ئۇدا بىر ئاي ئىچىپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۇچقات (金银花) دىن 30 گرام، جۇخارگۇلى (菊花) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

زىققە
哮喘

▲ رېتسېپ: ئۆرۈك مېغىزىدىن 50 گرام، تاش ھەسەل (石蜜) دىن 50 گرامنى كۇندە بىر قېتىم قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: چاكاندا (麻黄草) دىن 6 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 10 گرام، داغلانغان چۇچۇكبۇيا (炙甘草) دىن 3 گرام،

هۆل زەنجۈبىل (姜生)دىن 6 گرام، فابەنشيا (夏半法)دىن 10 گرام، كەۋرەك (防风)دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، زىققە ۋە ئۆپكە ئىششقىغا شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ رېتسېپ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

«ياشانغانلار گىزىتى»دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)دىن 10 ～ 15 گرام، بايناق (白术)دىن 10 گرام، فابەنشيا (夏半法)دىن 10 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草)دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: جىنكېۋنزى (补骨脂)دىن 12 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子)دىن 9 گرامنى كۈندە بىر قېتىم قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ مۇسپىلىقى ئاجىزلىقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 60 گرام، جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 12 گرامنى كۈندە بىر قېتىم قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان دەم تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو رېتسېپلىرى توپلىمى»دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨)دىن 500 گرامنى قازاندا قورۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن 500 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قۇتىغا قاچىلاپ قويۇپ، چوڭلار ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، 15 ～ 30 كۈندە كېسىلى شىپا تاپىدۇ. بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا ئىچىش مەزگىلىدە تۇرۇپ، ئاچچىقسۇ ۋە قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكېۋنزى (补骨脂)، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ (كۆيدۈرۈۋەتمەي)، ئاندىن جىنكېۋنزى بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان يۆتەل ۋە دەم تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: بۇرجۇن (子贞) دىن 20 گرام، مۇۋەببەلسىپت (冬麦) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىقىدىن بولغان دەم تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو قىيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا چايدىن 10 گرامغا ئاق ياكى قارا شېكەر-دىن بىر قوشۇق قوشۇپ قاينىتىپ، چايدانغا ئېلىپ قويۇپ، سەھەر سائەت 4 لەردە ئىچىپ، يەنە بىر سائەت بېتىپ ئۇخلاپ بېرىلىدۇ. بۇ رېتسېپ كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، زىققە ئادەتتە 7 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 30 كۈندە كېسەللىك ياخشىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: شىمالىي ئامېرىكا ئادەمگىياھى (西洋参) دىن

100 گرام، كېلەر (蛤蚧) دىن 8 دانە (بېشى بىلەن پۈتى ئېلىۋېتىلىدۇ، قالغان قىسمىنى ئوتقا قاقلاپ سارغايتىلىدۇ) تەييارلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: زىققە قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئۆرۈك مېغىزىدىن 30 گرام، ھەسەلدىن 30 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، كۆپ يىل ساقايمىغان زىققە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كېلەر (蛤蚧) تالقىنىدىن 25 گرامنى 200 گرام گۈرۈچ بىلەن بىرگە قاينىتىپ كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، كېسىلى يېنىك بولغانلار بىر قېتىمدىلا، ئېغىر بولغانلار 3 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىنىدى

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، مۇۋەببەل-سىپت (麦冬) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، ماغدۇرسىزلىق، مەنپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان زىققىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىنىدى

▲ **رېتسېپ:** قۇشقاچدىن 3 ～ 5 دانە، قۇرتئوت (冬虫夏草) تىن 6 ～ 9 گرام، ھۆل زەنجۈبىل (生姜) دىن 50 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال قۇشقاچنى پاكىزلاپ توغراپ، ئاندىن دورىلار بىلەن بىرگە مۇۋاپىق سۇدا سۇس ئوتتا 2 سائەت قاينىتىپ، تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەپتىدە 2 ～ 3 قېتىمدىن ئۇدا 10 ～ 15 كۈن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ۋە بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىغان، بەلغەـ

مى ئاق هەم سۇيۇق، تىل گېزى ئاق هەم نېپىز بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«17 خىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

زىققە بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئۆزۈقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىپ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش كېرەك.

2. تەبئىتى سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش، تۇرۇپ، ماش، بانان، تاۋۇز قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش ياكى يېمەسلىك كېرەك.

3. غىزانى تۇزسىز يېيىش كېرەك.

4. چارچاپ كەتمەسلىك، ئېغىر هەرىكەتلەرنى قىلماسلىق، جىددىيلەشمەسلىك، ئاچچىقلانماسلىق كېرەك.

5. بەدەنگە سوغۇق تېگىشتىن ساقلىنىش، گرىپكا بىلەن كۆكرەك ۋە دۈمبىنى ئىسسىتىپ تۇرۇش كېرەك.

6. سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسى بېرىدىغان يېمەكلىك ۋە پۇراق بىلەن ئۇچراشماسلىق كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سوزۇلما كاناي ۋە كانايچە يالۇغى

慢支

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 15 گرام، كىرەش (当归) دىن 12 گرام، ئۇتروچ (陈皮)،

دارچىن شېخى (桂枝)، زىسۇ ئۇرۇقى (子苏)، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁)، فابەنشيا (夏半法)نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ئۇدخام (沉香)، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草)نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، خام زەنجىۋىل (生姜)دىن بىر ياپىلاق (توغرام)نى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىشنى ئۇدا 5 ～ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، سوزۇلما كانايچە ياللۇغى، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە ئىششىقى، يۆتەل، زىققە، ئاق بەلغەم پەيدا بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«مەملىكەت بويىچە ياشانغان تېۋىپلارنىڭ رېتسېپلىرىدىن تاللانما»دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سىچۈەن سوغگۇلى (川贝母)دىن 100 گرام، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁)دىن 100 گرام، ناۋات 500 گرام، ئاق ھەسەل (白蜜)دىن 500 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال سوغگۇلنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۆرۈك مېغىزى يۇمشىتىلىدۇ. ئاندىن 500 مىللىلىتىر سۇغا ناۋاتنى سېلىپ قاينىتىپ، ناۋات ئېرىپ بولغاندا ھەسەلنى قوشۇپ، قايناغاندا ئاۋۋال سوغگۇل، ئاندىن ئۆرۈك مېغىزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇغاندىن كېيىن، قازاننى ئوچاقتىن ئېلىپ دورا قاچىغا ئېلىندۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى: بىرىنچى كۈنى ھەر 4 سائەتتە بىر قېتىمدىن، ئىككىنچى كۈنى ھەر 6 سائەتتە بىر قېتىم، ئۈچىنچى كۈنى ھەر 8 سائەتتە بىر قېتىمدىن ھەر قېتىمدا 15 ～ 20 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كېسىلى يېڭىك بىمارلار بىر بولاق دورا بىلەن، كېسىلى ئېغىر بىمارلار 3 ～ 5 بولاق دورا بىلەن پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ رېتسېپ ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقغىمۇ شىپا

بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە، تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، ماش يېمەسلىك كېرەك.

▲ **رېتسېپ:** ئەركەك قەلەمپۇر (香丁公) دىن 18 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 20 گرام، چاكاندا (麻黄) دىن 150 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 40 گرام، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍茸子) دىن 40 گرام، ئېۋوديە (吴萸) دىن 18 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 24 گرام، ئەپيۇن غوزىكى (罂粟壳) دىن 40 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ خېمىرەك قىلىپ، كىندىككە توشقۇزۇپ قويۇپ، ئۇستىگە سولياۋ يېپىپ، پلاستىر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. 10 قېتىم بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردا بولىدىغان كانايچە ياللۇغى، يۆتەل، زىققە، بەلغەم كۆپىيىش، ئۆپكە ئىششىقى، ئۆپكە خاراكتېرلىك يۇرەك كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归)، كاشىم (川芎)، شازاندىرا (五味子)، چۆپچىن (茯苓)، تىزغا (半夏)، سىچۇەن سوغىگۇلى (川贝母)، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁)، ئۇتروچ (陈皮)، ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮)، چۇ-چۇكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى: بىرىنچى بولاق دورا ئاخشىمى قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ. ئىككىنچى بولاق دورا ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە

قاينتىلىپ ئىچىلىدۇ (ئاچ قورساق)، ئۇچىنچى بولاق دورا ئۇچىنچى كۈنى چۈشتە قاينتىلىپ ئىچىلىدۇ. شۇ كۈنى كەچتە 3 بولاق دورىنىڭ قالدۇقلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ① دورا ئىچىش مەزگىلىدە ھاراق، تاماكا، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەر ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ② دورا ئىچىشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن ھەر قېتىمدا بىر پىيالە قارا شېكەر سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«مىللىي دورىلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، پىشىشق ئەگرىسۇناي (熟地) نىڭ ھەربىردىن 15 گرام، پىچەككۈل (山药)، ئەيىپمەدىيۇم (淫羊藿) نىڭ ھەربىردىن 18 گرام، دېپساكۇس (续断) دىن 9 گرام، مۇرچۇبا (天冬)، سېرىق يۆگەي (菟丝子) نىڭ ھەربىردىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كېسەل قوزغىلىشنىڭ دەسلەپكى ياكى پەسىيىش مەزگىلىدە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە، بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: چاكاندا (麻黄)، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى (پوستى بىلەن)، ستېمونا (百部)، مېھرىگىياھ (灵芝) نىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، ئاندىن سىرتىنى زەرنىخ (雄黄) بىلەن قاپلاپ (ھەربىر دانە دورا كومىلىچى 6 گرام بولسا بولىدۇ)، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما كانايچە ياللۇغنا شپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ستېمونا (百部)، ھەنزەل (全瓜)، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 200 گرام، لوڭيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 100 گرام، سىچۇەن سوغگۇلى (川贝母)، تېڭىقئوتى (猴姜) نىڭ ھەربىرىدىن 150 گرام، سىبوتى پاپۇروتنىكى (金毛狗) دىن 80 گرام، بامبۇك يېغى (竹油) دىن 70 گرام، ئوسما يىلتىزى (板蓝根) دىن 250 گرامنى تالقان قىلىپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئادەتتە 3 كۇندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 4 ئايدا پۈتۈنلەي شپا تاپىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنى قورۇپ، ھەر كۇنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 تالدىن يەپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى سوزۇلما كاناي ياللۇغنا داۋا بولىدۇ.

«ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى (苦杏仁) بىلەن ناۋاتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تالقان قىلىپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ. 10 كۇن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 10 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرامغا ئازراق ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى كاناي ياللۇغنا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزى، جىنكېۋنزى (补骨脂)، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۆرۈك مېغىزى

بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قورىغاندىن كېيىن ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ～ 20 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ. بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئا-جىزلىقتىن بولغان يۆتەل ۋە دەم تۇتۇلۇشقا داۋا بولىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ. تالنى كۈچەيتىدۇ.

▲ رېتسېپ: چاكاندا (黄麻) دىن 6 گرام، خام سىگىرتاش (生石膏) دىن 30 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 10 گرام، چۈچۈكا-بۇيا (甘草) دىن 3 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان، يۆتىلىدىغان، بەلغەمى قويۇق ھەم بېپىشقاق، گېلى قۇرۇپ ئاغرىيدىغان بىمارلاردا كۆرۈلگەن كانايچە ياللۇغىغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئۆپكە ياللۇغى
肺炎

▲ رېتسېپ: خۇتنىيە ئوتى (鱼腥草) دىن 30 گرام، قوڭ-غۇراقگۈل (桔梗) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ساپ ھەسەلنى ئاق داكىغا سۈركەپ، بىمارنىڭ كۆكرىكى ۋە دۈمبىسىگە قويۇپ، ھەسەل قۇرۇغاندا يەنە ئالماش-تۇرۇلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

▲ رېتسېپ: پاختىدىن توقۇلغان يۇمشاق رەختنى كىرسىنغا چىلاپ، بىمارنىڭ كۆكرىكى ۋە دۇمبىسىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.
ئىزاھات: بۇ ئەنگلىيە ۋە ئامېرىكا خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چاكاندا (麻黄) دىن 9 گرام، ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 9 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 9 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 12 گرام، خام سىكىرتاش (生石膏) دىن 24 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 6 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، ئۇچقات (银花) دىن 6 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ، ئۇدا 5 ~ 6 قېتىم ئىچىپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ. بۇ رېتسېپ نەپەسى قىينىلاشقان، كۆكرىكى ئاغرىيدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئات گۆشىنىڭ پېكىسىدىن توغراپ ئېزىپ، داكىغا ئېلىپ، بىمارنىڭ كۆكسى ۋە دۇمبىسىگە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم تېڭىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى
肺气肿

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 100 گرامنى 200 گرام ناۋات بىلەن بىرگە ئېزىپ 10 بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلەك قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، پىچەككۇل (山药)، كۇرنۇس (山萸肉)، ئامېتىست (紫石英) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، چۆچپىن (茯苓)، يالۇا كەشمىر (泽泻)، مودەنگۇل يىلتىزى پوستى (丹皮) نىڭ ھەربىرىدىن 29 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 5 گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، كۇندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ ياكى قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئادەتتە 5 ～ 7 كۇندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 7 ～ 10 كۇندە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 9 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 5. 4 گرام، داغلانغان چۇچۇكبۇيا (炙甘草) دىن 8 گرام، تىزغا (夏半) دىن 9 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 12 گرام، قۇرتئوتى (冬虫夏草) دىن 9 گرام، ماگنولىيە (厚朴) دىن 4.5 گرام ئېلىپ ھەر كۇنى بىر بولاقتىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. بىمار تۇرۇشلۇق مۇھىت ساپ بولۇش كېرەك.
2. تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.
3. ئاممىۋى سورۇنلارغا كۆپ بارماسلىق، زۇكام بولۇشتىن

ساقلىنىش، زۇكام بولسا ۋاقتىدا داۋالىنىش، ئۆپكە خاراكتېرلىك يۇرەك كېسىلى بولسا ۋاقتىدا داۋالىنىش كېرەك.

4. يېنىك ھەرىكەت قىلىپ ببرىش، چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك.

5. ئېغىزنىنى يۇمۇپ چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، ئاندىن ئېغىزنى ئاستا ئېچىپ، نەپەسنى چىقىرىش ھەرىكىتىنى ئىشلەپ ببرىش كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى
肺水肿

▲ رېتسېپ: ئاكبېە (木通) دىن 3 گرام، سپارى (槟榔) دىن 3 گرام، يۇملاق زىراۋەندى (己防) دىن 3 گرام، جۇلۇڭ گىرىبى (猪苓) دىن 3 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 3 گرام، تىزغا (半夏) دىن 2 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 2 گرام، قۇسته (木香) دىن 2 گرام، قەلەمپۇر (丁香) دىن 2 گرام ئېلىپ، كۇنده 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بولاق قاينىتىپ ئېچىپ ببرىلىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

يۆتەل
咳嗽

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 6 گرام، كاشىم (川芎) 6 گرام، كۆك ئاپېلسىن پوستى (青皮) دىن 9 گرام،

ئۇتروچ (陈皮) دىن 6 گرام، چىك بەنشيا (清半夏) دىن 6 گرام، سىچۇەن سوغگۇلى (川贝母) دىن 6 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 9 گرام (قورۇلدۇ)، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 9 گرام، ناۋات 6 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى 3 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ سۈزىنى ئىلىۋېلىپ، دورا قالدۇقىنى يەنە 2 چىنە سۇدا يېرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئىككى قېتىملىق دورا سۈزىنى بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە 20 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. 100 كۈنگىچە تاماكا ۋە ھاراقتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇن مەزگىل كېسەل بولۇپ دېمى تۇتۇلىدىغان ۋە يۆتىلىدىغانلار 1 ～ 5 كۈن دورا ئىچىپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا-ئانىسى مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سۆئىلەپ (白芨) دىن 90 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم ھەرقېتىمدا 6 گرام ئىچىپ بەرسە، يۆتەلگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىچا (菜芥) دىن 30 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىپ بەرسە، زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سامساقتىن بىرنەچچە چىشنى سوقۇپ، ئازراق ناۋات قوشۇپ (قارا شېكەر قوشۇشقا بولمايدۇ)، ئاندىن قاسۇدا دەملەپ، ئىسسىق پېتى بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بە

بەلغەم بوشتىپ، يۆتەلنى تېزلىكتە توختىتىدۇ. ئەمما ئاشقازان كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ ئاچ قورساق ئىچىشىگە مۇڭايىق كەلمەيدۇ.

«دېھقانلارنىڭ بېيىش دوستى» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

قان تۆكۈرۈش
咳血

▲ رېتسېپ: سىچۈەن سوغگۇلى (川贝母) دىن 3 گرام، ئانمار رېنا (知母) دىن 3 گرام، سۆئىلەپ (白芨) دىن 3 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. قان تۆكۈرۈش توختىغاندا، سەركە چۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا-مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سۆئىلەپ (白芨) دىن 30 گرام، نىلۇپەر يەر ئاستى غولى (藕节) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

كۆكرەك پەردە يالليۇغى
胸膜炎

▲ رېتسېپ: ئاق قىچا (白芥子) دىن 20 گرام، گەنسۇ سۈتلۈكئوتى (甘遂) دىن 6 گرام، سۈتلۈكئوت (大戟) دىن

10 گرام، دېڭىز يوسۇنى (海藻) دىن 30 گرام، سۆئىلەپ (白芨) دىن 33 گرام، ستېمونا (百部) دىن 33 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرام 10 دانە چوڭ چىلاننىڭ قاياتمىسى بىلەن بىللە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەيتۇن مېۋىسى (橄榄) دىن 6 دانە، تۇرۇپ-تىن 250 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4. ئىچكى ئاجراتما ۋە مادداا ئالمىشىش كېسەللىكلىرى

内分泌和代谢疾病

قالقانسىمانبەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش

甲抗

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍)، ئەينۇلا (乌梅)، كۈلى بېھسى (木瓜)، شقىلداق (沙参)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، دېدروبيۇم (石斛)، نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲肉) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، پەربۇن (柴胡)، ئاق باينىاق (白术)، قارا شاھتەررە (黑栀子)، ئۇجمە يوپۇرمىقى (桑叶) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ. 3 ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. كېسەللىك ياخشىلانغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى دورىلار-

دىن 4 بولاق دورىنى يۇمشىتىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن 4 ~ 6 ئاي يېپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** خام ئەگرىسۇناي (生地)، پىششىق ئەگرىسۇ-ناي (熟地)، تاشپاقا قېپى (龟板) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، چوقا (元参) دىن 12 گرام، خام سىگىرتاش (生石膏) دىن 4.5 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، ئانمار رېنا (知母)، شازاندىرا (五味子)، ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) نىڭ ھەر-بىرىدىن 10 گرام، پىستەگۈل (太子参) دىن 15 گرام، خام مولى قۇلۇلسى (生牡蛎) دىن 30 گرام ئېلىپ كۈندە قاينە-تىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كۆپ غىزالىنىش، كۆپ ئۇسساش، بەدىنى ئورۇق-لاش، پۇتۇن بەدىنى قىچىشىش، ئوغرى تەرلەش، ئىسسىقتىن قورقۇش، تاپىنى بىلەن ئالقىنى قىزىرىش، يۈرىكى سېلىپ دېمى تۇتۇلۇش، تىل گېزى ئاق ھەم نېپىز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** لامىنارىيە (海带) دىن 250 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئۇماچ ھالەتكە كەلگەندە، تىرپە-لىرىنى سۇزۇۋېتىپ، بىر كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

قان بۇزۇلۇش كېسەللىكى
坏血病

▲ رېتسېپ: چوڭ دولانە (红果)، ئاق شېكەر، قارا پۇر-چاق (黑豆)نىڭ ھەربىردىن 120 گرام ئېلىپ بىر چىنە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن سېرىق ھاراقتىن 120 گرام قوشۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە، كېسىلى يېنىك بولغانلار بىر قېتىمدا، ئېغىر بولغانلار 2 قېتىمدا شىپا تاپىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كۆكتاتلاردىن كاللەكبەسەي، ئاق تۇرۇپ، سەۋزە، پالەك، ياڭيۇ قاتارلىق ۋىتامىن C مىقدارى كۆپ بولغان كۆكتاتلارنى يەپ بېرىش، مېۋىلەردىن ئاپېلسىن، شوخلا، ئالما قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، يەنە يېڭى گۆشنى كۆپرەك يەپ بېرىش ھەمدە يېشىل چايىنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

دىئابېت كېسەللىكى
糖尿病

▲ رېتسېپ: بىر دانە كالا ئۆتى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا بۇغداي ئۇنى (荞麦面)نى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز ئەينەك قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا ئۇنىڭدىن 5 گرامنى كىندىككە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە داكا يېپىپ پلاستىر (جياۋبۇ) بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۈدا 20 ～ 30 كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، كېسەللىك پۈتۈنلەي ساقىيىدۇ.

«ئاممىۋى سەھىيە گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 120 گرام سېرىق پۇرچاق (大豆) نى پىشۇرۇپ، 2 قېتىم يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، 30 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: مودەنگۈل يىلتىزى پوستى (丹皮)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) دىن 40 گرام، بايناق (白术) دىن 20 گرام، مۇرچۇبا (天冬) دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ (ئەگەر ياخشىسى نېلۇپەر يەر ئاستى غولىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچىش كېرەك).

▲ رېتسېپ: كىرەش (归) دىن 20 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) دىن 12 گرام، ئەينۇلا (乌梅) دىن 10 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 10 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 10 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئالدىنقى رېتسېپ بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: دىئابېت كېسىلى بېنىك بولغانلار 25 كۈندە، كېسىلى ئېغىر بولغانلار 50 ～ 70 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام، پويرارىيە يىلتىزى (葛根)، كۇرنۇس (山茱萸)، پىچەككۈل (山药)، خام ئەگرىسۇناي

(生地)، دېدروبيوم (石斛)، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 20 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئادەمگىياھنى 30 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى قوشۇپ يەنە 30 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن دورا سۇيى ئايرىۋېلىنىپ، دورا قالدۇقىغا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن 2 قېتىملىق دورا سۇيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ. بەدىنىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن بولسا مامرانچىن (黄连) دىن 6 گرام قوشۇلىدۇ. قان توسۇلۇش كۆرۈنەرلىك بولغان بولسا، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام قوشۇلىدۇ. يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن ھەر قېتىمدا 3 گرام ئېلىپ بىرگە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ساقايمىغىلى كۆپ يىل بولغان، تال ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جاھىل خاراكتېرلىك دىئابېت كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: شۇمشا (巴戟胡) ئۇرۇقىدىن 25 ～ 100 گرامنى قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى يەپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ھىندىستان خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

▲ رېتسېپ: قېرىقىز يوپۇرمىقى (牛蒡叶) نى قۇم قازاندا قاينىتىپ، ئىختىيارى ھالدا يەپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ياپونىيە خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: قۇرتئوت (冬虫夏草) تىن 250 گرام، قېرى

ئەركەك ئۆردەكتىن بىر دانە ئېلىپ، ئاۋۋال ئۆردەكنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، ئاندىن قۇرۇتۇتنى ئۆردەك گۆشى ئىچىگە سېلىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر ئۆردەك يەپ بەرسە بولىدۇ. 15 ～ 20 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 15 گرام، توشقان گۆشىدىن 250 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ سۇسى ئوتتا قاينىتىپ، ئوبدان پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم گۆشنى يەپ سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بىر دانە ئاق خوراز (ئىككى كىلوگرام ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق)نى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، كىچىكرەك توغراپ، سەنشىدە ئىشلەنگەن كونا ئاچچىقسۇ (山西陈醋) دىن 200 مىللىلىتىرغا بىر سائەت چىلىغاندىن كېيىن، قۇم قازان ياكى چۆيۈن قازانغا سېلىپ (پولات ياكى يۇقىرى بېسىملىق قازانغا سېلىشقا بولمايدۇ)، سۇ قوشۇپ (باشقا نەرسە سېلىنمايدۇ)، سۇسى ئوتتا يۇمشاق پىشۇرۇپ، گۆشنى يەپ سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر توخۇنىڭ گۆشى كۈندە 2 قېتىمدىن 3 كۈنگىچە يەپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 ～ 5 كىچە توخۇ يەپ بەرسە، كېسىلى شىپا تاپىدۇ. كېسىلى ئېغىر بولغانلار 8 ～ 9 توخۇ يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇپ، كېسەللىك نورماللاشقاندا توختاتسا بولىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 12 گرام، كۇر-نۇس (山萸肉) دىن 9 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 9 گرام،

مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 9 گرام، تاشپاقا قېپى (龟板) دىن 15 گرام (ئاۋۋال قاينىتىلىدۇ)، دىبىق (桑寄生) دىن 9 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 6 گرام، ئىكلىپتا ئوتى (旱莲草) دىن 6 گرامنى كۇندە بىر قېتىم قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، چۈشتىن كېيىن سائەت 1 دە بىر قېتىم، كەچ سائەت 6 دە بىر قېتىمدىن ئۇدا 15 كۇنگىچە ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا ئىچىش مەزگىلىدە تاتلىق ۋە ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، هاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام سىگىرتاش (生石膏) دىن 30 گرام، ئانمار رېنا (知母) دىن 12 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئۇسسايدىغان، قورسىقى ئوڭاي ئاچىدىغان، كىچىك تەرتىپ كۆپ، چىرايى سېرىق، تىلى قىزىل بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 15 ~ 20 گرام، جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 19 گرام، چۇقا (玄参) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ماغدۇرسىز، مەنپىيلىكى ئاجىزلىغان، كۆپ ئۇسسايدىغان، سۈيدىكى كۆپ، ئورۇقلىغان، چوڭ تەرتىپ بەزىدە قاتتىق بەزىدە سۇيۇق كېلىدىغان، تومۇرى ئىنچىكە سوقىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۇقا (玄参) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 12 گرام، ياچۆەك تۇخۇمى (桑螵蛸) دىن

15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان سۈيدىكى كۆپەيگەن، بېشى قېيىپ كۆزى تورلىشىدىغان، بەل ـ پۇتى سىرقىراپ ئاغرىيدىغان، ئەرلەردە ئېھتىلام، ئايالالاردا ھەيز نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، كۇرنۇس (山萸肉) دىن 10 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 20 گرام، جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ۋە مۇسپىيلىكى ئاجىزلاشقان بولغان، سوغۇقتىن قورقىدىغان، جىنسىي تەلىپى سۇسلاشقان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئەينۇلا (乌梅) دىن 15 گرامنى ھەر كۈنى قاينىق سۇغا چىلاپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىچەككۈل (山药) دىن 60 گرام، تەسۈى قوناق (薏米) دىن 30 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

دىئابېت كېسىلى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. غىزانى كۆپ يېمەسلىك، قەنت تۇرلىرىدىن پەرھىز تۇتۇش، كراخمال مىقدارى كۆپ بولغان ئاق ئۇن غىزالىرى ۋە ياڭيۇنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

2. كالا سۇتى بىلەن گۈرۈچنى بىرگە ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

3. توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، ئورۇق گۆش، تۇخۇم، سۇت، ئاچچىقسۇ ۋە مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش، پىچەكـگۈل (山药) ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

4. سەۋزە، پىياز، تۇرۇپ، خاسكۇ، قوناق، كاۋا قاتارلىقلارـنى يەپ بېرىش كېرەك.

5. هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، غەدىقلايدىغان يېمەكلىكنى يېمەسلىك.

6. هېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

5. سۇيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكى

泌尿系统疾病

بۆرەك يالليۇغى

肾炎

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 9 گرام، چۇقا (玄参) دىن 9 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 9 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 9 گرام، قارا دادۇر (黑大豆) دىن 30 گرام، دېپساق (川断) دىن 9 گرام، ۋادۇۇردىيە (狗背) دىن 9 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 9 گرام، كوركولىگو ئوتى (仙茅) دىن 10 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، قىزىل چوڭ ئالۇچا

(大红泡) دىن 15 گرام، كالامۇش پېلىكى (红盾梢) دىن 15 گرام، تاغ جوزنىكى (六月雪) دىن 15 گرام، بۇغتاپان (鹿衔草) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇن يىلغىچە ساقايمىغان بۆرەك يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: باقلە (蚕豆) دىن 200 گرام، سامساقتىن 100 گرام، ئاق شېكەردىن 50 گرام تەييارلاپ، ئالدى بىلەن باقلەنى پىشۇرۇپ، ئاندىن سامساقنى سېلىپ داۋاملىق قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، باقلە بىلەن سامساق يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۈدا 5 ～ 10 كۈنگىچە يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (红小豆)، چىلان، قارا شېكەر، قىزىل پوستلۇق خاسكىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن يەپ بەرسە (قانچىلىك يېگىلى بولسا شۇنچىلىك يەپ بەرسە) بولىدۇ، داۋالاش ئۈنۈمى 95% دىن ئاشىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 15 ～ 30 گرام، تاشپاقا قېپى (龟板) دىن 30 گرام، قوناق ساقلىدىن 30 گرام، پەچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، تەسۈقوناق (薏苡仁) دىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى
肾盂肾炎

▲ رېتسېپ: پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前草) دىن 50 گرام، بەرپۇن (柴胡) دىن 25 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 25 گرام، ئۇچقات (银花) دىن 25 گرام، مامكاپ (蒲公英) دىن 25 گرام، تالك (滑石) دىن 25 گرام، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 20 گرام، دېپساق (续断) دىن 20 گرام، خام ئاپېلسىن پوستى (枳实) دىن 15 گرام، كەرەش (当归) دىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 5 گرامنى قاينىتىپ، كۇنده ئۇچكه بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«يېڭى توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەرەش (当归) دىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 18 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 9 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 9 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 6 گرامنى قاينىتىپ، كۇنده ئىككىگه بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قۇرۇتۇلغان سېمىز ئوت (马齿苋干) دىن 150 گرام (هۆل بولسا 500 گرام) نى يۇيۇپ، پاكىزلاپ، ئۇشـ شاقلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا سوغۇق سۇ قوشۇپ بېرىم سائەت قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن 100 گرام قارا شېكەر قوشۇپ بىر مىنۇت قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ

بېرىلىدۇ. دورا ئىچكەندىن كېيىن ئىسسىق يۆگىنىپ تەرلىنىدۇ. كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: 3 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. ئۇدا 1 ~ 2 ھەپتە ئىچىپ بەرسە شىپا تاپىدۇ.

ئەسكەرتىش: قۇرۇق سېمىزئوتنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

بۆرەك جامى بۆرەك يالىلۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئۆتكۈر مەزگىلدە ئاكتىپ داۋالىنىش كېرەك.

2. ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىك، تاماكا، ھاراق ۋە تۇزدىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

3. ساقىيىپ بولۇپ ئىككى يىلغىچە قاتتىق ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلماسلىق كېرەك.

4. يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى مەسلەن: بېلىق، دۇفۇ قاتارلىقلارنى يەپ بېرىش، ئەگەر سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش بولسا، بېلىق شورپىسىنى ئىچىپ بېرىش، ئەمما گۆشنى يېمەسلىك كېرەك.

5. مېۋە ـ چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى نورمال يەپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۇيدۇكتىن زەھەرلىنىش
尿毒症

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، ياۋا سۇپۇرگە ئۇرۇقى (地肤子)، سەركى چۆپ يىلتىزى (白茅根)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مۇرۇندا (天戟巴)، باينات (白术)، دولانە (山楂)، كىرەش (当归)، ئاق چوغلۇق (桑椹子) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قارا ئۈجمە (白芍) دىن 15 گرام، چۆپچىن يىلتىزى پوستى (苓皮) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 2 يىلدىن كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پىششىق جەدۋار (熟附子) دىن 15 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 30 گرام، خام رەۋەن (生大黄) دىن 10 ～ 15 گرام، قۇرۇق زەنجۈبىل (干姜) دىن 5 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 4 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 ～ 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما سۇيدۇكتىن زەھەرلىنىشكە داۋا بولىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، فۇشېن (茯神) دىن 10 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 10 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 10 گرام، ئالقات

(枸杞子) دىن 6 گرام، لىپەككۈل (牛膝) دىن 10 گرام، قانسە (金内鸡) دىن 10 گرام، بالا ھەمرىيى (车河紫) دىن 10 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، ئاق تۇرۇپ ئۇرۇقى (莱菔子) دىن 10 گرام، جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 10 گرام، قۇنۇن (钩藤) دىن 10 گرام، سەدەپ (石决明) دىن 18 گرام، (بۇرۇن قاينىتىلىدۇ) نى قاينىتىپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 15 كۈن ئىچىپ بېرىش كېرەك.

تەسىرى: سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشكە داۋا بولىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** زىراۋەندە (防己)، كەتىرا (黄芪)، دارچىن شېخى (桂枝) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، چۆپچىن (茯苓)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 18 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۈيدۈكتىن زەھەرلەنگەن بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.
2. تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ دائىم يەپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قان سىيىش
血尿

▲ رېتسىپ: ئەينۇلا (乌梅) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئاچ قورساق ئىچىپ بەرسە، ئۇزۇن ۋاقىت ساقايمىغان قان سىيىشكە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: ئانار يىلتىزىدىن 50 گرام، سەركى چۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن 50 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، 400 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان قان سىيىشكە داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسىپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: بىر دانە توخۇ تۇخۇمىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، تۇخۇم ئىچىگە رەۋەن (大黄) تالقىنىدىن ئازراق سېلىپ، نەملەنگەن قەغەز بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، ئاندىن قاسقاندا قويۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم يەپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسىپلار» دىن ئېلىندى

سۈيدۈك تۇتالماسلىق
小便失禁

▲ رېتسىپ: ياچۈەك تۇخۇمى (桑螵蛸)، كەتىرا (黄芪) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، مالىنا (覆盆子)، پەچەككۈل (山药) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، خولىنجان (益智仁) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۈڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق ئوت (菟丝)دىن 12 گرام، مالىنا (覆盆子) دىن 6 گرام، كۈدە ئۈرۈقى (韭菜子)دىن 6 گرام، سلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)دىن 6 گرامنى قايناتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپ بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خولىنجان (益智仁)دىن 24 دانىنى تالقان قىلىپ، ئازراق تۇز قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، كېچىسى كىچىك تەرەت كۆپ بولۇشقا ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياچۈەك تۇخۇمى (桑螵蛸)دىن 60 گرام، خولىنجان (益智仁)دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ كومىلاچ ياساپ، ئۇخلاش ئالدىدا 6 ～ 9 گرامدىن يەپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى سىيىپ پېتىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

سۆزنەك
淋病

▲ رېتسېپ: لىگودىيۇم (海金砂)دىن 24 گرام، سىچۈەن رەۋىنى (川军)دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوكىلۇقىدا كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىمدىن 4 كۈن قاينىق سۇ بىلەن يەپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئىزاهات: بۇ ئۇسۇل بىلەن 100 دىن ئارتۇق بىمار داۋالـ
نىپ، ھەممىسى ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكەن.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) دىن 3 گرام، مولى قوۇلۇلسى (牡蛎) دىن 6 گرام، كۇنگۇ مېۋىسى (银杏) دىن 20 دانە، چۇچۇكبۇيا (甘草) تالقىنىدىن 6 گرام، پىچەككۆل (山药) دىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 6 گرام، كەبابە (茄澄草) دىن 9 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاق سەندەل يېغى (白檀油) دىن 120 گرامنى قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام ئاچ قورساققا قارا شېكەر قوشۇلغان قاينىق سۇ بىلەن يېپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئەر ۋە ئاياللاردىكى سوزۇلما سۆزنەك، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كۆپىيىش، ئەرلەردىكى كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە مەنىي سوغۇق بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

دوۋساق يالليۇغى
膀胱炎

▲ رېتسېپ: قارا شېكەردىن بىر قوشۇق، بوش قورۇلغان ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن بىر چىمدىمنى قاينىق سۇ بىلەن چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە 3 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئارپىبەدىيان (小茴香)، ئالتۇن قوڭغۇز

(金铃子) ، ياۋا كەشمىر (泽泻) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، جۇلۇڭ گىربى (猪苓) ، ئاكبىيە (木通) ، چۆپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 9 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 3 گرام، بايناق (白术) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، دوۋساق ئېسىلىپ ئاغرىش كېسىلى 1 ～ 2 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوناق ساقلىدىن بىر سقمنى قاينىتىپ، بىر كۈندە بىرنەچچە قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، 15 كۈندە سۈيدۈك نورمالللىشىپ دوۋسۇن ئاغرىقى يوقلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

بۆرەككە تاش چۈشۈش
肾结石

▲ رېتسېپ: تاش ئېرىتىش ئوتى (化石草) دىن 25 گرامغا قارا شېكەردىن 50 گرام قوشۇپ قاينىتىپ، 5 ～ 6 قېتىم ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تاش ئېرىتىش ئوتى (化石草) دىن 100 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 25 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ماگنولىيە (厚朴) دىن 15 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 10 گرام، بەرخوت (黄柏) دىن 10 گرام، ئانمار رېنا (知母) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ

ئىچىپ بەرسە، بۆرەككە تاش چۈشۈشتىن بولغان ئاغرىقتا ئۈنۈ-
مى ياخشى.

«ئائىلىلەردە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش
尿路结石

▲ رېتسېپ: كەھرىۋا (琥珀) دىن 30 گرام، تازىلانغان شور (芒硝) دىن 100 گرام، لىگودىيۇم (海金砂) دىن 30 گرام، دانىكا (硼砂) دىن 20 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك سىستېمىسىغا تاش چۈشۈش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كالىيلىق سېترا (火硝) دىن 6 گرام، تالك (滑石) دىن 18 گرام، ئالدى بىلەن كالىيلىق سېترانى قەغەزگە ئېلىپ، تۆمۈر قوشۇق ئۈستىدە قويۇپ سارغايغىچە قىزىتىلىدۇ. ئاندىن تالك بىلەن بىرگە بىر چىنە سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، دورا تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىدۇ. ئادەتتە 5 ～ 10 كۈندە سۈيدۈك يولىدىكى تاش چۈشۈپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

6. تۇبېركۇلىوز كېسەللىكى
结核病

ئۇچەي تۇبېركۇلىوزى
肠结核

▲ رېتسېپ: تەسۈنقوناق (薏苡仁) دىن 9 گرام، تەكىيە كاۋا ئۇرۇقى (冬瓜子) دىن 6 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 5 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 4 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 6 گرام، قۇرتسۈت (冬虫夏草) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实)، نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子)، پېچەككۈل (山药)، ئاق بېسموق (白偏豆) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام قاياق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۇچەي تۇبېركۇلىوزى، سەھەردە ئىچ سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۆپكە تۇبېركۇلىوزى
肺结核

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، پېچەككۈل (山药)، نې-

لۇپەر ئۇرۇقى (莲子)، چۆپچىن (茯苓)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى دورا بىلەن گۈرۈچنى بىرگە قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۈگۈدىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: شقىلداق (参沙) دىن 30 گرام، توخۇ تۇخۇ- مىدىن 2 دانە، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن شقىلداق بىلەن تۇخۇمنى بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە بىرنەچچە سائەت قاينىتىپ، ئاندىن شېكەرنى قوشۇپ، سۇيىنى ئىچىپ، تۇخۇمى يەپ بېرىلە- دۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (药山) دىن 15 گرام، شىمال شقىلدىقى (北沙参)، سېتمونا (百部) دىن 10 گرامنى قاي- نىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھا تۇتۇلغان، غىزادىن كېيىن قورسىقى كۆپە- دىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سۆئىلەپ (白芨) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېـ لىپ تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكىسى تېشىلگەن بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىنىدى

ئۆپكە تۇبېركۇلىيوز بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئامال بار يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك، يۇقىرى ئاقسىللىق ۋە

ۋىتامىن A، B، C، D تەركىبى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: تۇخۇم، سۈت، گۆش، بېلىق، مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

2. تاماكا، ھاراق ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

3. يۆتىلىپ قان تۇكۇرگەندە پىياز، كۈدە، خام سامساق يېمەسلىك كېرەك.

4. داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدىن باشلاپ 150 كۈنگىچە مۇچ، ئاچچىقسۇ ۋە جىنسىي تۇرمۇشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«ئاتا-ئانا مېھرىبانلىقى رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كېكىردەك تۇبېركۇلىيوزى
咽喉结核

▲ رېتسېپ: گۈلسامساق (百合) دىن 4 گرام، كىرەش (当归) دىن 4 گرام، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 4 گرام، چوغلۇق (芍药) تىن 3 گرام، چۇقا (玄参) دىن 3 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 2 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 2 گرام، مۇۋەببەلسپىت (麦冬) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈنىگە 3 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭىدىن تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

سۆڭەك تۇبېركۇلىيوزى
骨结核

▲ رېتسېپ: سوپۇندەرىخى تىكىنى (皂角刺) دىن 120

گرام، قېرى مېكىياندىن بىر دانە (1500 گرام ئېغىرلىقتا بولغىنى ياخشى) ئېلىپ، ئالدى بىلەن توخۇنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، سوپۇندەرىخى تىكىنىنى توخۇنىڭ ئىچىگە سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئاندىن دورىنى ئېلىۋېتىپ توخۇ-نىڭ گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ ياكى كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: گازىر مېغىزى (仁瓜子) دىن 3 گرام، قوڭ-غۇراقگۈل (梗桔) دىن 3 گرام، تەسۈنقوناق (仁薏) تىن 9 گرام، شاپتۇل مېغىزى (仁桃) دىن 6 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (皮丹牡) دىن 4 گرام، قۇرتئوت (草夏虫冬) تىن 3 گرامنى كۈندە 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭىدىن تۇزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: تاغ تېشەر (甲山穿) دىن 10 گرام، ئۇزۇن زىراۋەندى (香木青) دىن 9 گرام، دارچىن شېخى (枝桂) دىن 10 گرام، مەستىكى رۇمى (香乳) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كېسەل جايىغا چېپىپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىنىدى

بۆرەك تۇبېركۇلىيوزى
肾结核

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (地熟) دىن 80 گرام، پىچەككۈل (药山) دىن 40 گرام، كۇرنۇس (萸茱山) دىن

40 گرام، چۆپچىن (茯苓)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮)، لىپەككۈل (牛膝)، دېپساق (川断)، يۈكۈمىيە (杜仲)، ئانمار رېنا (知母)، بەرخوت (黄柏)، بۇغا مۈڭگۈزى يېلىمى (鹿角胶) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، تاشپاقا قېپى (龟板)، سۆئىلەپ (白芨)، سېتمونا (百部) نىڭ ھەربىرى-دىن 50 گرام، كېلەر (蛤蚧) دىن 4 دانە (2 جۈپ)، پاقىيو-پۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 6 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى قالدۇ-قى (鹿角霸) دىن 20 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) دىن 4 گرام، مۇۋەب-بەلسىپت (冬麦) دىن 4 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 4 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 3 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 3 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 6 گرام، ئالقات يىلتىزى (地骨皮) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام ئېلىپ كۈنىگە 3 قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قۇرتئوت (冬虫夏草) دىن 10 ～ 15 گرام، ئۆردەكتىن بىر دانە (500 ～ 600 گرام گۆش چىقىدىغان بولسا ياخشى). ئاۋۋال ئۆردەكنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، ئاندىن ئۆردەك-نىڭ كاللىسىنى بېرىپ، دورىدىن 3 ～ 5 تالنى كاللىسىغا، يەنە 10 ～ 15 تالنى قورساق ئىچىگە سېلىپ يېپ بىلەن تىكىپ،

قاسقاندا پىشۇرۇپ، ئىختىيارى هالدا يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.
«يېڭىدىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۇرۇقدان تۈبېركۇلىيوزى
睾丸结核

▲ رېتسېپ: خام مولى قۇلۇلسى (生牡蛎) دىن 30 گرام، ياز غازىكى (夏枯草) دىن 12 گرام، لامناريە (昆布) دىن 12 گرام، دېڭىز يۇسۇنى (海藻) دىن 10 گرام، ئاپېلسىن ئۇرۇقى (桔核) دىن 10 گرام، لىچى مېۋىسى (荔枝核) دىن 10 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) دىن 12 گرام، قاربدان (连翘) دىن 12 گرام، سوغگۇل (贝母) تالقىنىدىن 6 گرام، سېچۈەن لىپەككۈلى (川牛膝) دىن 6 گرام، ئۇچقات (银花) دىن 15 گرام، دولانە مېغىزى (山楂核) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 1 ～ 3 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.
«يېڭىدىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاپېلسىن ئۇرۇقى (桔核) دىن 100 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 100 گرامنى قورۇپ تالقان قىلىپ پوستىنى ئايرىۋېتىپ، قۇتىغا قاچلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامى ئازراق سېرىق هاراق بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بۇ رېتسېپنىڭ ئۇرۇقدان تۈبېركۇلىيوزىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى.
«سەنشى پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

ئەمچەك تۇبېركۇلىيوزى
乳房结核

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى فرىما ئوتى (透骨草)، خام مولى قۇلۇلسى (蛎生牡)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، پەربۇن (柴胡)، جېجياڭ سوغگۇلى (大贝)، سوپۇندەرىخى تىكىنى (皂刺)، چېپى (赤皮)، بايناق (白术)، قورۇلغان سەئدى ھىندى (香附)، چۈچۈكبۇيا (甘草)نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ھەنزەل مېۋىسى (全栝蒌)، چۆپچىن (茯苓)نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参)دىن 25 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئەمچەك تۇبېركۇلىيوزى، ئەمچەك تالالىرى ئۆسمىسى، سۈت بېزى يوغىناش، سوزۇلما سۈت بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: لىپەككۈل (牛膝)، چاكاندا (麻黄)، مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەككى (没药)، چايان (全蝎)، قانقان پىلە قۇرتى (僵蚕)، جۇڭگو باينىقى (苍术)، چۈچۈكبۇيا (昔草)نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، كۈچۈلا ياسالمىسى (制马钱子)دىن 960 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن سۇ قوشۇپ خېمىرىدەك قىلىپ، كىچىك كومىلاچ ياساپ (ھەربىرى 10 دانە كومىلاچ، ئېغىرلىقى 1.4 ~ 1.8 گرام كەلسە بولىدۇ) ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا 5 ~ 10 كومىلاچ (8 ~ 15 گرام) نى سېرىق ھاراق

بىلـەن يـەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

لىمفا تۈبېركۇلىيوزى
淋巴结核

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡) دىن 7 گرام، تىزغا (夏半) دىن 5 گرام، خام زەنجۈبىل (生姜) دىن 4 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 3 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 3 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، چۈچۈكبۇيا (草昔) دىن 2 گرام، قوڭغۇراقگۇل (桔梗) دىن 30 گرام، سىكىر تاش (石膏) تىن 10 گرامنى كۈنىگە 3 قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەمچە (明矾) بىلەن كۆيدۈرۈلگەن زەمچە (枯矾) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ژازىلىن (凡士林) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئاندىن ئۇنى داكىغا سۈركەپ، كېسەل ئورۇنغا تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. 5 ～ 10 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياز غازىكى (夏枯草) دىن 250 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 100 گرامنى قاينىتىپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقنى قاياناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ھەمدە كېسەل جايىغا سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

ئىككىنچى باب تاشقى كېسەللىكلەر
外科疾病

1. زەخمە
创伤

▲ رېتسېپ: چىلان قوۋزىقى (دەرەخ بېشى قانچە چوڭ بولسا شۇنچە ياخشى)دىن 4 ھەسسە، كىرەش (归当)دىن 2 ھەسسە، يالغان مېھرىگياھ (三七)دىن بىر ھەسسە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئايرىم قۇرۇتۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاۋۋال زەخمە ئورنى دېزىنفېكسىيە قىلىنغاندىن كېيىن، ئاندىن دورا تالقىنىنى سېپىپ داكا بىلەن تېڭىلىدۇ.

تەسىرى: پىچاق زەخمىسى ۋە ھەر خىل زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىش رولى بار.

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا (甘草)دىن 6 گرام، غولپىياز ئېقىدىن بىر دانە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىنى قاينىتىپ زەخمە ئورنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇرۇلۇش ۋە بېسىلىشتىن كېلىپ چىققان يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخمىلىنىشىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ماماكاپ (蒲公英)دىن 30 گرام، خام ئەگرى-

سۇناي (生地) دىن 18 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 15 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن يارا ئورنى سىرتىنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ. توقۇلمىلار يۇقۇملىنىپ، نېكروزلىنىش ۋاقتىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: يۇمشاق توقۇلمىلار نېكروزلىنىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قالقانگۇل (黄芩) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: توقۇلمىلار نېكروزلانغان ئورۇندا گۆش ئۆستۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

2. سۆڭەك بۆلۈم كېسەللىكلىرى
骨科疾病

بوغۇم ياللۇغى
关节炎

▲ رېتسېپ: جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 15 گرام، لىپەكگۇل (牛膝) دىن 15 گرام، چاچراتقۇ (独活) دىن 10 گرام، بەرخوت (黄柏) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归)، كاشىم (川芎)، ئاق چوغلۇق (白芍)، خام ئەگرىسۇناي (生地) نىڭ ھەربىردىن 10 گرام، ئوتروچ (陈皮)، باياق (白术)، زاراڭزا گۈلى (红花)، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) نىڭ ھەربىردىن 5 گرامنى

قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، زەخمىلىنىشتىن بولغان يالۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سىچۈەن بۇۋانىسى (川乌)، بۇۋانە (草乌) نىڭ ھەربىرىدىن 90 گرام، كامفور (樟脑) دىن 90 گرامنى تالقان قىلىپ قۇتىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ دورىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ئاچچىقسۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئاغرىق جايىغا 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا چېپىپ داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. بۇ رېتسېپ مۇرە ئەتراپى بوغۇمى يالۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۇجمە يىلتىزى ئاق پوستى (桑根)، پونۇس (决明子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، تەسۇقوناق (薏仁) تىن 23 گرامنى 700 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغىغا 10 كۈن ئەتراپىدا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجۇبىل (生姜) بىلەن غولپىيازنىڭ ئېقىدىن تەڭ مىقدارىدا توغراپ، سوقۇپ، ئاندىن ئۇنى قىزىتىپ داكىغا ئېلىپ ئوراپ، ئاغرىق جايىغا قويۇپ بېرىشنى كۈندە 3 قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، سوزۇلما رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغىغا ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈنجۇت يوپۇرمىقىدىن 30 گرامنى قاينىتىپ، ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، سوزۇلما بوغۇم يالۇغى قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش
骨质增生

▲ رېتسېپ: قۇرۇتۇلغان چىپار يىلان (白花蛇干品) دىن 20 گرام، پىرسىياۋشان (血蝎)، كەۋرەك (防风)، كىرەش (当归)، فرىما ئوتى (透骨草)، كەتمەن قوڭغۇز (土鳖虫) نىڭ ھەربىردىن 36 گرام، جۇڭگو ماڭدارى (威灵仙) دىن 72 گرامنى بىرلەشتۈرۈپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئۇدا 30 كۈنگىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن 10 كۈن دورىنى توختىتىپ، يەنە بىر بولاق دورىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 ～ 5 بولاق دورىنى ئىچىپ بەرسە، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

سۇنۇق
骨折

▲ رېتسېپ: قوغۇن ئۇرۇقىدىن 120 گرامنى سارغايغىچە قورۇپ تالقان قىلىپ، قارا شېكەردىن 60 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن يەپ بەرسە، 3 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پوستى ئېلىۋېتىلگەن دارچىن (肉桂) دىن 5 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 15 گرام، سىچۇەن بۇۋانـ

سى (川乌) دىن 6 گرام، بۇۋانە (草乌) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا كېسىلى يېنىك بولغانلار 0.8 گرامدىن، كېسىلى ئېغىر بولغانلار بىر گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمى شاكىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ تالقان قىلىپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سىرسۇرۇخ (朱砂) دىن 10 گرام، پىرسىياۋشان (血竭) دىن 10 گرام، مۇرمەككى (没药) دىن 10 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香) دىن 10 گرام، كات ھىندى (儿茶) دىن 10 گرام، بورنئول (轻粉) دىن 10 گرام، تەبئىي مىس (自然铜) تىن 10 گرام، پىشىل ماش (绿豆) تالقىنىدىن 250 گرام تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن پىشىل ماش تالقىنى سارغايغىچە قورۇلىدۇ. ئاندىن 7 خىل دورىنى يېرىك تالقان قىلىپ، ماش تالقىنى قوشۇپ قوكۇر رەڭگە ئۆزگەرگىچە قورۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق تالقان قىلىپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا تالقىنىغا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئۇماچتەك قىلىپ، ئاندىن داكىغا ئېلىپ، سۆگەك سۇنغان جايغا قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق توختىتىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ. سۆگەكنىڭ تۇتۇشىنى تېزلىتىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

سۆنغان سۆڭەكنى ئۆلاشنىڭ ئالاھىدە ئۇنۇملۇك رېتسېپى
骨接特效方

1. سۆڭەك ئۆلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مەست قىلىش دورىسى رېتسېپى: خام چايانئوت (生胆星) تىن 7 گرام، خام تىزغا (生半夏) دىن 7 گرام، سىچۈەن بۇۋانىسى (川乌) دىن 7 گرام، بۇۋانە (草乌) دىن 7 گرام، پىلپىل (荜拔) دىن 7 گرام، چارپاقا (蟾蜍) دىن 6 گرام، قارىمۇچ (黑胡椒) تىن 15 گرام، ئاساروۇن (细辛) دىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىدىن 5 گرامنى 50 گرام ئىسپىرتتا ئېرىتىپ، ئاغرىق جايغا سۈركەپ بەرسە، 3 مىنۇتتىن كېيىن ئاغرىقنى سەزمەيدىغان بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① تېرە زەخىملەنمىگەن بولۇشى كېرەك. ② دورا زەھەرلىك بولغىنى ئۈچۈن ئىچىشكە بولمايدۇ.

2. سۇنۇپ كەتكەن سۆڭەكنى تېز ئۆلاش رېتسېپى: يۇمشاق مانگان مەدىنى (无名异) دىن 20 گرام، مۇرمەككى (没药) دىن 12 گرام، پىرسىياۋشان (血竭) دىن 10 گرام، زىجىگپو (紫京波) دىن 13 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 10 گرام، ساجياك (沙姜) دىن 15 گرام، دىپساق (续断) تىن 15 گرام، تېڭقىئوتى (乳香) دىن 15 گرام، مەستىكى رۇمى (骨碎补) دىن 12 گرام، بېلى كەبىر (五加皮) دىن 20 گرام تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەگەر بىمار ئېگىز تاغدىن، دەرەختىن يىقىلىپ سۆڭىكى سۇنغان بولسا ياكى ماشىنا سوقۇۋېتىپ ئېزىدۇەتكەن بولسا، ئاۋۋال مەست قىلىش دورىسىدىن 5 گرامنى 50 گرام ئىسپىرتتا ئېرىتىپ، سۈركەپ 3 مىنۇتتىن كېيىن، سۆڭەكنى جايىغا كەلتۈرۈپ، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتر، كەڭلىكى 2 سانتىمېتر، قېلىنلىقى بىر سانتىمېترلىق 4 دانە نېپىز ياغاچنى تەكشى قويۇپ تېڭىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 500 گرام ئېغىرلىقتىكى بىر دانە خورازنى ئۆلتۈرۈپ (سۇغا چىلاپ يۇڭدىماسلىق كېرەك) تېرىسى سۇيۇپ ئېلىنىدۇ. ئىچكى ئەزالىرىنى تازىلاپ سۆڭىكى ئايرىۋېتىلىدۇ. گۆشىنى دورا بىلەن تاش ھاۋانچىدا سوقۇپ، يۇقىرى گرادۇسلۇق ئاشلىقتا ئىشلەنگەن ھاراق ئارىلاشتۇرۇپ (ھاراق قول بىلەن سىققاندا سۇ تامچىسى چىققۇدەك، ئەمما ئېقىپ چۈشمىگۈدەك قوشۇلسا بولىدۇ)، ئاندىن قۇم قازانغا سېلىپ قىزىغاندا ئېلىپلا سۆڭەك سۇنغان جايىغا چېپىپ، ئۈستىنى توخۇنىك تېرىسى بىلەن ئوراپ يۇمشاق رەخت بىلەن تېڭىلىدۇ. 36 سائەت ئۆتكەندە يەنە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. 3 ـ كۈنى ئېلىۋېتىلسە سۇنغان سۆڭەك ئاساسىي جەھەتتىن ساقىيىدۇ. 4 ـ كۈنى ئىككى قېتىملىق ئىشلىتىلگەن دورىنى بىرلەشتۈرۈپ قۇم قازانغا سېلىپ، يۇقىرى گرادۇسلۇق ھاراقتىن دورا چۆككىدەك قوشۇپ قاينىغاندا ئوتىنى توختىتىپ، دورىنىك بېرىمىنى رەختكە ئېلىپ، سەل سوۋۇغاندا سۆڭەك سۇنغان جايىغا چاپلاپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. تېڭىلغان دورا سوۋۇپ قالسا، قازاندىكى دورا بىلەن ئالماشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن 5 قېتىم تېڭىپ بېرىلسە،

سۇنغان سۆڭەك پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. 6 ـ كۈنى بىمار ئورۇندىن تۇرۇپ ئىشقا بارالايدۇ.

3. پارچىلىنىپ كەتكەن سۆڭەكنى ئۇلاش رېتسېپى: ئەگەر سۆڭەك سوقۇلۇپ پارچىلىنىپ، تېرە زەخمىلەنگەن بولسا، خام ئاق پارپا (生白附子) دىن 35 گرام، داغۇر (白芷)، گاستروديە (天麻)، خام چايانئوت (生南星)، كەۋرەك (防风)، ئورمان كىرەشى (羌活) نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام (ئەگەر ئاق پارپا (附子) بولمسا پارپا بولسىمۇ بولىدۇ) ئېلىپ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، كىچىك ئېغىزلىق بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ ئېغىزى ھىم ئېتىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سۆڭەك سۇنۇپ، تېرە زەخمىلىنىپ قان توختىمىغان بولسا، ئاۋۋال دورا تالقىنىدىن قان ئېقىۋاتقان جايغا سېپىلىدۇ. سۆڭەك جايغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىقى رېتسېپتىكى دورىلارنى بىر دانە خورازنىڭ گۆشى بىلەن بىرگە ئېزىپ، سۆڭەك سۇنغان جايىنىڭ تۆت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ. ئەگەر بىر مەزگىلگىچە ساقايماي، يىرىڭلىغان، زەردار سۇ ئاققان بولسا، ئاۋۋال پاكىز پاختا بىلەن يىرىڭ ۋە زەردابنى تازىلاپ، ئاندىن گىدروگېن پېر ئوكسىد (双氧水) بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى دورا تالقىنىدىن سېپىپ تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم ئالماشتۇرۇپ بەرسە، 3 كۈندىن كېيىن ئاساسىي جەھەتتىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

4. ئېگىلمەس سۆڭەكنى ئېگىش ئۇسۇلى: بەزى كىشىلەرنىڭ سۆڭىكى سۇنۇپ كېتىپ ساقايغاندىن كېيىن، بوغۇملار ئېگىلمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا تۆۋەندىكى رېتسېپنى

قوللانسا بولىدۇ. كونكرېتنى ئۇسۇلى: ئەر كىشىلەرنىڭ سۈيدۈ-كىنى قازانغا يېرىم هالەتتە توڭكۇپ قاينىغاندا ئوتنى ئۆچۈرۈپ، تۇۋاقنى ئېچىۋېتىپ، سۈنۈپ ئېگىلمەس بولۇپ قالغان قول ياكى پۇتنى قازاندىن چىقىۋاتقان هورغا تۇتۇلىدۇ هەمدە ئاستا ـ ئاستا ئېگىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قولى ئاغرىسا ياكى هوردا كۆيسە، بىردەم هوردىن يىراقلاشتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيگەندە يەنە هورغا تۇتۇلىدۇ. هەر قېتىمدا يېرىم سائەتتىن هەر كۈنى قول ياكى پۇت ئېگىلگەنگە قەدەر تەكرار ئىشلىنىدۇ. ئاخىرىدا ئالدىن-قى رېتسېپلار بىلەن داۋالسا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

سۆڭەك نېكروزلىنىش
骨坏死

▲ رېتسېپ: كېرەش (当归)، تاغ دېنى (延胡素)، ئوتروچ (陈皮)، زورۇمبات (郁金)، داغۇر (芷白)، دارچىن (桂肉)، دېپساق (续断)، سانۇبەر (筋骨草)نىڭ هەربىر-سىدىن 10 گرام، چاچرانقۇ (独活)، تېڭىقئوتى (补碎骨)، ۋاۋۇردىيە (狗脊)نىڭ هەربىرىدىن 15 گرام، لىپەككۈل (牛膝)دىن 6 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ ياكى دورىنى سوقۇپ هەسەل بىلەن كوملاچ ياساپ كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ. مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەكـ-كى (没药)نىڭ هەربىرىدىن 6 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق

هاراق بىلەن خېمىرده‌ك قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

تەسىرى: مىكروبسىز تېپتىكى سوۋۇك هۇجەيرىسى نېكروزلىنىشقا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا-مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

يىلىك ياللۇغى
骨髓炎

▲ رېتسېپ: ئۇچقات (银花) دىن 30 ～ 50 گرام، مامكاپ (蒲公英) دىن 30 ～ 50 گرام، گۈلبىنەپشە (地丁) دىن 30 ～ 50 گرام، قاردان (连翘) دىن 15 گرام، جۇخارگۈل (菊花) دىن 15 گرام، ئوسما يىلتىزى (板蓝根) دىن 15 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 15 گرام ئېلىپ، هەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كېسەللىك بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولسا قېرىقىز (牛蒡子)، بەدەننىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولسا بەرخۇت (柴胡) دىن، ئەگەر بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمىدا بولسا، پەربۇن (黄柏) ياكى مىكروبقا قارشى دورا (抗菌素) قوشۇلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 15 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، ئۇچقات (银花) تىن 30 ～ 50 گرام، خام مەستىكى رۇمى (生乳香) دىن 15 گرام، خام مۇرمەككى (生没药) دىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) تالقىنىدىن 6 گرام، خام كەتىرا (生黄芪) دىن 30 ～ 50 گرام، فرىما ئوتى (透骨草) دىن 15 گرام ئېلىپ، هەر كۈنى بىر بولاق دورىنى

قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان قېيىشتىن بولغان قاتتىق ئىششىق كۆرۈنەرلىك بولغان سوزۇلما يىلىك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 30 ～ 50 گرام، چاكاندا (麻黄) دىن 3 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 10 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى پىلىمى (鹿角胶) دىن 10 گرام، ئوتقا قاقلانغان زەنجۈبىل (炮姜) دىن 6 گرام ئېلىپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: پۈتۈن بەدىنى ئاجىزلاشقان، بەدىنى سوغۇق، تېرىسى پارقىراقلىقىنى يوقاتقان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، بايناق (白术) دىن 3 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 3 گرام، تىزغا (夏半) دىن 3 گرام، ئوتروچ (陈皮) دىن 2 گرام، پارپا (香附子) دىن 2 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 1.5 گرام، ھۆل زەنجۈبىل (生姜) دىن 1.5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن بىر گرام، سۇشا (缩砂) دىن بىر گرام، پىننە (藿香) دىن بىر گرام ئېلىپ، كۈندە 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلىگەن، تال ئاجىزلىغان، بەدىنى ماغدۇرسىز، ئىشتىھاسى تۇتۇلغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چاچرانقۇ (独活)، داغۇر (芷白)، كىرەش (当归)، ھۆل چۆچۈكبۇيا يىلتىزى (草甘生)نىڭ ھەربىرى دىن 9 گرام، ئەمەن ياپرىقى (艾叶)دىن 15 گرام، غولپىياز (大葱)نىڭ بېشىدىن 7 دانىگە چوشقىنىڭ ئالدى پۇتىنى قوشۇپ قاينىتىپ، قىزىق پېتى كېسەل جايىنى يۇيۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ كۆپ يىللىق تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئۇنۇمى ياخشى.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۆڭەك شالاڭلىشىش
骨质疏松

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药)دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 9 گرام، قارا كۈنجۈت (黑芝麻) تالقىنىدىن 6 گرام، چىلاندىن 5 دانە، ياڭاق مېغىزىدىن 6 گرام، گۈرۈچتىن 9 گرام، سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 9 گرامنى قاينىتىپ ئوماچتەك قىلىپ، ئىچىپ بېرىشنى ئۈدا بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كۆكۈلدىكىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا كالا سۈتى ئىچىپ بېرىشنى ئۈدا بىر مەزگىلگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

3. بەل - پۇت ئاغرىقى
腰腿痛

بەل ئاغرىقى
腰痛

▲ رېتسېپ: يۇكۇمىيە (杜仲)، جىنكېۋىزى (补骨脂)، ئارپىبەدىيان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، قوينىڭ پېچكى بۆرىكىدىن 2 دانە تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن بۆرەكنى يۇيۇپ توغراپ، ئۇنى دورا بىلەن بىرگە قاينىتىپ، بۆرەك پىشىپ قاربىدىغاندا، ئاندىن بۆرەكنى يېپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بەل ئاغرىقىغا شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوينىڭ پېچكى بۆرىكىدىن 2 دانە، قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 9 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قارا پۇرچاق، يۇكۇمىيە، ھۆل زەنجىۋىلنى قاينىتىپ، ئاندىن پاكىزلاپ، توغرالغان بۆرەكنى سېلىپ قاينىتىپ، قارا پۇرچاق بىلەن بۆرەك پىشقاندىن كېيىن، قارا پۇرچاق بىلەن بۆرەكنى يېپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى رېتسېپلار بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: ئالقات (枸杞子) دىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئەجدىها سۆڭىكى (龙骨)، قىزىل مېۋىلىك شاقا-قۇل (黄精) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەل ـ پۇت ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: دېبىق (桑寄生) دىن 20 گرام، يۈكۈمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 12 گرام، چاچ-رانقۇ (独活) دىن 9 گرام، ئورمان كىرشى (羌活) دىن 9 گرام، كەۋرەك (防风) دىن 9 گرام، بايناق (白术) تىن 9 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: رېماتىزمدىن بولغان بەل ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: ئارپىبەدىيان (小茴香) بىلەن قارا شېكەر (红糖) دىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن ئارپە-بەدىيانىنى قورۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئارپىبەدىياندىن بىر قوشۇققا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: دورا ئىچىپ 2 كۈندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

«ئەنخۇي ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: كىرەش (当归)، جوزنەك (泽泻)، پىرسە-ياۋشان (血竭) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەككى (没药) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ ھەر كۈنى قاينىتىپ

ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سىرتقى زەخمىلىنىشتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)، پىچەككۈل (山药) نەچ ھەرىبىردىن 15 گرام، چۆچىچىن (茯苓)، ياۋا كەشمىر (泽泻) نەچ ھەرىبىردىن 10 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲)، كورنۇس (山萸肉)، دېپساق (续断) نەچ ھەرىبىردىن 12 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىنىدى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى لىپەككۈل (牛膝)، دېپساق (续断)، يۇكۇمىيە (杜仲) نەچ ھەرىبىردىن 10 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىنىدى

▲ **رېتسېپ:** كۈدە ئۇرۇقى (菲菜子) دىن 9 گرام، داغۇر (白芷) دىن 5 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 10 گرام، دېپساق (川断) دىن 10 گرام، دىبىق (桑寄生) تىن 15 گرام، جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 12 گرامنى قاينىتىپ، دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا گۈرۈچ قوشۇپ قاينىتىپ، تۇزنى تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە، ئاياللارنىڭ بەل ئاغرىقى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئاش تۇزىدىن 500 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 150 گرامنى بىرگە قورۇپ قىزىق پېتى رەختكە

ئوراپ، ئاندىن ئاغرىق جايغا قايتا ـ قايتا سۈركەپ بەرسە، رېماتىزملىق بەل ئاغرىقىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكېۋۇزى (补骨脂)، يۈكۈمىيە (杜仲)، ياڭاق مېغىزى، ئارپىبەدىيان (小茴香) نەرسىدىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال جىنكېۋۇزى، ياڭاق مېغىزى ۋە يۈكۈمىيەنى قازانغا سېلىپ، ئازراق تۇز سۈيى قوشۇپ قورۇلىدۇ. ئارپىبەدىيان قۇرۇق (تۇز قوشماي) قورۇلىدۇ. ئاندىن دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ.

«قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بەل ـ پۇت ئاغرىقى
腰腿疼

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (黄精) دىن 15 گرام، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (菟丝子) دىن 15 گرام، ئەجدىها سۆڭكى (龙骨) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرام، يۈكۈمىيە

(杜仲) دىن 12 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 9 گرام، قوي بۆرىكىدىن 2 دانە ئېلىپ، ئالدى بىلەن بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ يۇيۇلىدۇ. ئاندىن 4 خىل دورىنى قاينىتىپ، دورىنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن، توغرالغان بۆرەكنى دورا سۈيىگە سېلىپ قاينىتىپ، بۆرەك پىشقاندا بۆرەك بىلەن پۈرچاقنى يەپ، دورا سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاساسلىق بۆرەك ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان بەل ـ پۇت ئاغرىقى، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ. بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** دېپساق (续断)، لىپەككۈل (牛膝)، يۇكۇمىيە (杜仲) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى كۈندە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، بەل ـ پۇت ئاغرىقى يېنىك بىمارلار 7 كۈندە شىپا تاپىدۇ. كېسىلى ئېغىر بىمارلارغا 15 كۈندە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگرىسۈناي (熟地) دىن 13 گرام، كىرمىش (归当) دىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 12 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 3 گرامنى كۈندە قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا ئۇرۇقى (沙苑子) دىن 15 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، ۋادۇۇردىيە (狗脊) دىن 9 گرامنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە، بۆرەك،

جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

«قۇۋۇەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: لىپەككۈل (牛膝) دىن 10 گرام، بېھى كەبىر (五加皮) دىن 15 گرام، دېپساق (续断) تىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ـ پۇت ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاغچىيۇغۇچ يېپچىسى (丝瓜络) دىن 90 گرامنى ئۇنتا قاقلاپ كۆيدۈرۈپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 9 گرام ئىسسىتىلغان ئاچچىقسۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: رېماتىزملىق بەل ـ پۇت ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4. باشقا كېسەللىكلەر

其他疾病

ئۇششۇك

冻疮

▲ رېتسېپ: ئاچچىقى كۆچلۈك مۇچ (楝椒) تىن 50 گرامنى ئۇششاق توغراپ بوتۇلكىغا سېلىپ، ئاندىن سۇيەتلىك ئاق ھاراقتىن 250 گرامنى قۇيۇپ، بوتۇلكا ئېغزىنى ئېتىپ 15 كۈندىن كېيىن، كۈندە 2 ～ 3 قېتىمدىن پاختىنى ھاراقتا

چىلاپ ئېلىپ، ئۈششۈگەن جايغا سۇركەپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تېرە زەخمىلەنگەن بولسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

«شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئاچچىقسۈنى قىزىتىپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم سۇركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئۈششۈپ زەخمىلەنگەن بولسا، تۇخۇم سېرىقىـ نىڭ يېغىنى چىقىرىپ، سۇركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئاق تۇرۇپتىن بىر دانە، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 15 گرام، ئاق پارپا (白附子) دىن 1.5 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئۈدا 2 كۈن ئۈششۈگەن جايىنى يۇيۇپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۇيۇپ بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇن زەخمىلەنـ گەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئەڭلىكئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 15 گرامـ نى نېپىز يالپاقلاپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن زەيتۇن يېغـ دىن 120 گرامنى قىزىتىپ قاينىغاندا، ئەڭلىكئوت يىلتىزىنى ياغقا تاشلاپلا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دورا تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ بوتۇلـ كىغا قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىمدىن سۇركەپ بەرسە، ئۈششۈپ زەخمىلەنگەن جاي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

بوۋاسىر
痔疮

▲ رېتسىپ: سامساقتىن 200 گرام، سۇ بويىدا ئۆسكەن سۆگەتنىڭ چاچما يىلتىزىدىن 150 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق سۇدا 40 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى داسقا تۆكۈپ مەقئەت هورغا تۇتۇلىدۇ. سۇ سوۋۇغاندىن كېيىن، ۋاننىلاپ بېرىلىدۇ ياكى پاختا بىلەن داكىنى شۇ سۇغا چىلاپ مەقئەت يۇيۇپ بېرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل هەر كۈنى ئاخشىمى بىر قېتىمدىن ئىشلەنسە، كېسەللىك 3 كۈندە شىپا تاپىدۇ.

«يىزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 60 گرام، قارا شېكەر (红糖) دىن 60 گرام، توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، ئالدى بىلەن سېرىقبۇيا (苦参) نى قاينىتىپ، بىرئاز قويۇلغاندا دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، تۇخۇم بىلەن قارا شېكەرنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى كۈندە بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسىلى يېنىك بولغان بىمارلار 4 كۈندە، كېسىلى ئېغىر بىمارلار 12 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: كاۋا ئۇرۇقىدىن 1000 گرامنى قاينىتىپ، مەقـ ئىتنى كۈندە 2 ～ 3 قېتىم هورغا تۇتۇپ بېرىشنى بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئىچكى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: قىزىل ماش (赤小豆) تىن 50 گرامنى

ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ بولۇپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقدار-دىكى ئاق ھاراقتا چىلاپ، ماش ھاراقنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغاندا يەنە قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامنى ئاق ھاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئىچكى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

تۈز ئۇچەي سىرتقا چىقىۋېلىش
(سۇڭى چىقىپ قېلىش)
直肠脱垂(脱肛)

▲ رېتسېپ: ئەفەس (五倍子) دىن 50 گرامنى تالقان قىلىپ قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاۋۋال ئىككى تال غولپىياز (大葱) نىڭ ئېقىنى قاينىتىپ ئېلىپ، سۈيى ئىلمان بولغاندا سىرتىغا چىقىپ قالغان ئۇچەي ۋە مەقئەت يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن ئەفەس تالقىنىدىن ئازراقنى ئۇچەيگە سېپىپ بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈپ دۇم يېتىپ بېرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن 3 ～ 5 كۈن ئىشلەپ بېرىلسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئانار پوستىدىن 50 گرام، زەمچە (明矾) دىن 25 گرام، گلاس ئوبىر تۈزى (朴硝) دىن 50 گرامنى قاينىتىپ، سىرتىنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چىنار دەرىخىنىڭ قوۋزىقى (梧桐树皮) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ، كۈنىگە 2 ～ 3

قېتىمدىن ئىسسىق پېتى يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى قانتېپەر (党参) دىن 6 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، قاندالا (开麻) دىن 6 گرام، ئەفەس (五倍子) دىن 1.5 گرام، ئەينۇلا (乌梅) دىن 4 دانە، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 3 گرامنى بىر چىنە سۇدا پىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاچ قورساقتا ئىسسىق پېتى ئۈدا 3 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ بالىيانقۇ ۋە ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىگىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۇچىنچى باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى
五官科疾病

1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى
口腔疾病

ئېغىز پۇراش
口臭

▲ رېتسېپ: قالقانگۇل (黄芩)، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئانىمار رېنا (知母)، قوڭغۇراقگۇل (桔梗)، چۆپەچىن (茯皮) نىسپىدە ھەربىردىن 10 گرام، ئۇچقات (银花)، مورچۇپا (天冬)، خام ئەگرىسۇناي (生地) نىسپىدە ھەربىردىن 15 گرام، رەۋەن (黄)، مامرانچىن (大黄)، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) نىسپىدە ھەربىردىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئەنخۇي ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خولىنجان (仁益智) دىن 3 گرام، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«يېڭىدىن تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: چۆچۆكبۇيا يىلتىزى (草甘) دىن 10 گرام، داغۇر (芷白) دىن 12 گرام، كاشىم (芎川) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، هاراق بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: ئاسارۇن (细辛) دىن 3 ～ 5 گرامنى ئېغىزدا شۇمۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: داغۇر (白芷) تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 3 گرامنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىشنى 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: هەر كۈنى پىننە (藿香) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئېغىزىنى چايقاپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: دەملەنگەن چاينىك شامسىنى كۈندە 3 قېتىم-دىن چايناپ بەرسە، 2 ～ 3 كۈندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«پېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىنىدى

چىش ئاغرىقى
牙痛

▲ رېتسېپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 15 ～ 20 گرامنى قاينىق سۇدا دەملەپ، ئىلمان بولغاندا ئېغىزىنى بىرنەچچە قېتىم چايقاپ بەرسە، كۆپ خىل چىش ئاغرىقىغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: خام زەنجىۋىل (生姜) نى ياپىلاقلاپ توغراپ، بىر ياپىلاقنى چىشلەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: بانان (香蕉) نىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز سېپىپ يەپ بەرسە، بىر كۈندىن كېيىن ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاسارۇن (细辛)، ئوتروچ (陈皮)، شاھتەررە يىلتىزى (栀子根)، كۆك ئاپىلسىن پوستى (青皮) نىڭ ھەربىرىدىن 4 ~ 5 گرامىنى 2.5 چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇخلاش ئالدىدا ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ. بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۆردەك تۇخۇمىدىن 2 دانىنى، مولى قۇلۇلسى (蚵牡) دىن 60 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىششىپ ئاغرىغان چىش ئاغرىقىغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چىنارگۈل قوۋزىقى (海桐皮) دىن 3 گرامنى ئىستاكانغا سېلىپ، قاياناق سۇ قۇيۇپ ئۇستىنى يېپىپ دەملەپ، تەمى چىقىپ سۇيى سارغايغاندىن كېيىن ئېغىزىنى چايقاپ (ئېغىزدا ئۇزۇنراق تۇرغۇزۇش كېرەك) بەرسە، ئاغرىق تېزلا يوقلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) نىڭ ھۆل يىلتىزىدىن 100 ~ 150 گرام ياكى قۇرۇتۇلغان يىلتىزدىن 50 گرامغا، پاكىز سوغۇق سۇدىن 1000 ~ 1500 مىللىلىتر قوشۇپ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى ئاجىزلىتىپ يەنە بىرنەچچە سائەت قاينىتىپ، ئاندىن 3 ~ 5 دانە توخۇ تۇخۇمىنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا ئېلىپ شاكىلىنى ئاقلىۋېتىپ، يەنە

سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ تۇخۇمنى يەپ، سۇيى بىلەن ئېغىزىنى بىرنەچچە قېتىم چايقاپ بەرسە (يۇتۇۋەتمەسلىك كېرەك)، قۇرت يەپ ئاغرىغان چىشقا 3 ～ 7 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 1 ～ 2 قېتىمدا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چىش ئاغرىغان ۋاقتىتا، ئاستىنقى ـ ئۈستۈنكى چىشنى بىر ـ بىرىگە ئۆزئارا چىدىيالمىغۇدەك دەرىجىدە 10 ～ 15 مىنۇتقىچە سوقۇشتۇرۇپ چىشلەپ بەرسە، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كاۋاۋچىن (花椒) دىن 15 گرام، ئاچچىقسۇ-دىن 100 مىللىلىتىرنى 10 مىنۇت قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ئاغرىق توختايدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ئاندىن 60 گرادۇسلۇق ئاق هاراقتىن 50 مىللىلىتىر قۇيۇپ قوچۇپ بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن، تۇخۇم پىشقانغا ئوخشاش رەڭگى ئاق سېرىققا ئۆزگەرگەندە، تۇخۇمنى يەپ بەرسە، چىش ئاغرىقى 2 ـ كۈنى يوقىلىدۇ. ئەگەر تۇخۇمنى هاراقتا چېقىپ ئاندىن هاراقتا ئوت يېقىپ هاراق كۆيۈپ ئۆچكەندە تۇخۇمنى يەپ بەرسە، چىش ئاغرىقى بىر سائەت ئەتراپىدا يوقىلىدۇ. ئەگەر يوقالمىسا، يەنە بىر قېتىم يەپ بېرىش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ناۋاتتىن 100 ～ 150 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

چىش مىلىكى ياللۇغى
牙周炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 1 ～ 3 قېتىم كۈنجۈت يېغى (香油) دىن ئازراقنى ئېغىزدا تۇرغۇزۇپ چايقاپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاخشىمى ۋە ئەتىگەن ھەر قېتىمدا مىترونىدازول (甲硝唑) تابلېتكىسىدىن تەخمىنەن 0.1 گرامنى يۇمشىتىپ، چىش پاستىسىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ھەر قېتىمدا 3 ～ 5 مىنۇتتىن، ئۇدا بىر ھەپتە چىشنى چوتكىلاپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەرنىخ (雄黄) دىن 2 گرام، بورنىئول (冰片) دىن 2 گرام، سىر سۇرۇخ (朱砂) تالقىنىدىن 3 گرام، تالك (滑石) تالقىنىدىن 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە چىشنى چوتكىلاپ بولغاندىن كېيىن، يالۇغلانغان جايغا سۈرۈكەپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاق ھاراقتىن 100 مىللىلىتىرنى چىنىگە قۇيۇپ ئوت بېقىپ، ئوت كۆيۈۋاتقاندا دەرھال توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى كۆيۈۋاتقان ھاراقتا چېقىپ (قوچۇلايدۇ)، ئوت ئۆچكەندە تۇخۇم پىشىدۇ. ئاندىن تۇخۇمنى سوۋۇتۇپ بىر قېتىمدىلا يەپ بېرىلىدۇ. كۈنده 2 قېتىم يەپ بەرسە، كېسىلى يېنىك بولغان

بىمارلار بىر قېتىمدىلا، ئېغىر بولغانلار 3 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

چىش بوشاپ كېتىش
牙龄松动

▲ رېتسېپ: ئەفەس (五倍子)، قۇرۇتۇلغان سازاك (干地龙)، ھۆل زەنجۈبىل (生姜) دىن تەييارلاپ، ئاۋۋال ھۆل زەنجۈبلىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، ئاندىن ئەفەس بىلەن سازاك تالقىنى سۈركەپ بېرىلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە چىشنى چىكىتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كاۋاۋىچىن ئۇرۇقى (椒红) بىلەن ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بىنىك قورۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 6 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

نەسرى: ياشانغانلاردىكى چىش مىدىرلاپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كاۋاۋىچىن (花椒) دىن 31 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 31 گرام، بۇۋانە (草乌) دىن 1.5 گرام، پىلپىل (荜茇) دىن 1.5 گرامنى تالقان قىلىپ چىشقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

بادامبەز ياللۇغى
扁桃体炎

▲ رېتسېپ: ئېۋۇدىيە (芫荽)نى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تاپانىنىڭ ئوتتۇرىسىغا (تۇڭچۇەن پەللىسىگە) قويۇپ تېڭىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (甘草)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، قاندالا (开麻)، چۇقا (玄参) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن دوراتىرىبىنى سۈزۈۋېتىپ، بىر چىنە قالغۇچە يەنە قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، بىر قېتىمدىلا شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارئوت (雪见草) تىن مۇڭاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بىر قېتىمدىلا شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: جۇڭگو ماڭدارى (威灵仙)دىن 30 گرام ئېلىپ يۇيۇۋېتىپ قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئاز ـ ئازدىن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى 90% كە يېتىدۇ.

«بېيىش گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئانارنى ئېزىپ، ئاندىن قاياناق سۇ قوشۇپ ھەر كۈنى بىرنەچچە قېتىم گالىنى چايقاپ بەرسە، ئۆتكۈر بادامبەز ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارامور (黑木耳) دىن 10 گرامنى تالقان قىلىپ، نەيچە بىلەن گالغا پۈركەپ بەرسە، بىرنەچچە قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يىزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

يۇتقۇنچاق ياللۇغى
咽喉炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 1 ～ 3 قېتىم كۈنجۈت يېغى (香油) دىن ئازراقنى ئاستا يۇتۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تىزغا (半夏) دىن 19 گرام، ماگنولىيە (厚朴) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (姜生) دىن 5 گرام، زىسۇ ياپرىقى (苏叶) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، ئىچىپ بېرىشنى 6 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

تەسرى: گېلىدا يات ماددا بارەك تۇيۇلىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەرمان (远志) دىن 10 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ گالغا پۈركۈپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يالپۇز (薄荷) دىن 4.5 گرام، قېرىقىز ئۇرۇقى (牛蒡子) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: يېشىل ماشتىن 50 دانىنى تاللاپ قىلىپ، ئاندىن بىر چىمدىم كۆك چاي ۋە 15 گرام ناۋات قوشۇپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا قايناق سۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۇقا (玄参)، مۇۋەببەلسېپت (麦冬)، چۇ-چۇكبۇيا (甘草)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن دەملەپ چاي ئورنىدا بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە، گال ئىششىپ، ئاۋاز پۈتكەن بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: مۇۋاپىق مىقداردىكى پەمىل چاينى داكىغا ئو-راپ دەملەپ، ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا هە-سەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر بىرىم سائەتتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يۈتۇمدىن يۈتۇپ بەرسە، ئادەتتە شۇ كۈنى ئۇنۇمى بولىدۇ. ئىككىنچى كۈنى ساقىيىپ كېتىدۇ. قايتا قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن 5 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەينۇلا (乌梅) دىن بىر دانىنى يۇيۇپ، كۈن-دە 3 قېتىم شۇمۇپ بەرسەئۆتكۈر ۋە سوزۇلما يۇتقۇنچاق يالليۇغا-غا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

2. قۇلاق كېسەللىكلىرى
耳科疾病

ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى
中耳炎

▲ رېتسېپ: كۆيدۈرۈلگەن زەمچە (枯矾) دىن 1.5 گرام، تەنكار (硼砂) دىن 5 گرام، بورنئول (冰片) دىن 0.9 گرام-نى تالقان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى (香油) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم قۇلاققا تېمتىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بورنئول (冰片) دىن ئازغىنا بىر چىمدىمنى قۇلاققا سېلىپ، ئاندىن دورىلىق قەغەز ياكى تازىلىق قەغەزنىنى قۇلاق تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا، بىر قېتىمدىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا، بىرنەچچە قېتىم ئىشلەپ بېرىش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پاختىنى 75% لىك ئىسپىرتقا چىلاپ ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، قۇلاقنىڭ ئىچكىرىسىگە كۈندە بىر قېتىم تىقىپ بەرسە، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىغا 7 كۈندە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

گاسلىق (پاك)
耳聋

▲ رېتسېپ: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چوڭ چىلاندىن 15 دانە، پوستى ئېلىۋېتىلگەن ئابدىمىلىك ئۇرۇقىدىن 300 دانە تەييارلاپ، ئاندىن ئۇلارنى بىرگە ئېزىپ خېمىرىدەك قىلىپ، دورىلىق پاختىنىڭ ئىچىگە ئازراق ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، ئاۋۋال قۇلاقنى، كېيىن بۇرۇنغا تىقىپ بەرسە، گاسلىق، بۇرۇن پۈتۈشكە ھەمدە بۇرۇنىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى يوقتىشقا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئاتا-ئانا مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پۇپرارىيە يىلتىزى (葛根) دىن 9 ～ 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) يىلتىزىدىن 3 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تۇيۇقسىزلا پەيدا بولغان گاسلىققا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«جۈڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش
虫入耳

▲ رېتسېپ: پىياز سۈيىگە كۈنجۈت يېغى (香油) دىن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇرت ئۆزى چىقىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇلاققا كىچىك ھاشاراتلار كىرىپ كەتكەندە، تاماكىنىڭ تۈتۈنىنى قۇلاققا پۈدەپ بەرسە، ھاشارات دەرھال چىقىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇلاققا چۈمۈلىگە ئوخشاش ھاشاراتلار كىرىپ كەتكەندە، 60 ۋاتلىق لامپۇچكىنى قۇلاققا تۇتۇپ بەرسە، ھاشا-

رات چقىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇلاقنا تۆمۈر پارچىلىرى كىرىپ كەتكەندە، قۇلاقنا ماگنىت تۇتۇپ بەرسە چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى

鼻科疾病

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن يالليۇغى

慢性鼻炎

▲ رېتسېپ: بورنئول (冰片) دىن بىر گرام، ماگنولىيە غۇنچىسى (辛夷)، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍耳子) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، داغۇر كىرەش (芷白) دىن 6 گرام، يالپۇز (薄荷) دىن 9 گرام، فابەنشيا (法半夏) دىن 3 گرام، ئوترۇچ (陈皮) دىن 3 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 2 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن بىر گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ ئەينەك قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلگەندە، پاكىز پاختىغا ئازراق سېپىپ بۇرۇنغا تىقىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 5 ~ 6 قېتىمدىن ئۇدا 3 كۈن ئىشلىتىلسە، كۆپ ساندىكى بىمارلار پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪)، گۈلسامساق (百合) نىڭ ھەربىرىدىن 40 گرام، بايىناق (白术)، كەۋرەك (防风) نىڭ

ھەربىرىدىن 20 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)دىن 30 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر داۋالاش كۇرسى 7 كۈن بولىدۇ. ئادەتتە 1 ～ 2 كۇرستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى، كاناي يالـلۇغى، بەدەن ئاجىزلىقتىن زۇكام بولۇش ۋە كۆپ تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بۇرۇن پۈتۈپ قالغان بولسا، ماگنولىيە غۇنچىسى (夷辛)دىن 15 گرام قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى
过敏性鼻炎

▲ **رېتسېپ:** تاشئوت (银柴胡) تىن 10 گرام، كەۋرەك (防风) تىن 10 گرام، ئەينۇلا (乌梅)دىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子)دىن 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草)دىن 5 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە، سەزگۈلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئۇنۇم بېرىش نىسبىتى 100% كە يېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كانايچە ياللۇغى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگەمۇ شىپا بولىدۇ.

«سەنشى پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ماگنولىيە غۇنچىسى (辛夷) دىن 10 گرام، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍耳子) دىن 10 گرام، ئاساروۇن (细辛) دىن 3 گرام، ئورمان كىرشى (羌活) دىن 9 گرام، باياناق (白术) تىن 10 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 10 گرام، جەز بۇزار (蒲菖节) دىن 10 گرام، جىنكېۋنزى (脂补骨) دىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلسە، سوغۇقتىن ھەم تال ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىتىن بولغان بۇروۇن ياللۇغنا شىپا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوناق ساقلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياللۇغلىنىپ بۇرنى پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ، بۇروۇن تۆشۈكىگە قويسا ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 30 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال كەتىرانى بىرنەچە سائەت قاينىتىپ، ئاندىن چىلاننى سېلىپ ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، چىلاننى يەپ بېرىشنى كۈندە 2 قېتىمدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: چىلاندىن 10 دانە، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍耳子) دىن 9 گرامنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ چىلان يەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

بۇرۇن كاۋاكى ياللۇغى
鼻窦炎

▲ رېتسېپ: ئۇچقات (金银花)، ياز غازىڭى (夏枯草)، قوڭغۇراقگۈل (枯梗)نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پىننە (藿香)دىن 15 ～ 20 گرام، داغۇر (芷白)، جۇخار-گۈل (菊花)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، كاشىم (川芎)، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍茸子)، قورۇلغان كەۋرەك (炒防风)، ماگنولىيە غۇنچە گۈلى (辛夷花)نىڭ ھەربىر-دىن 10 گرام، تەسۋىقوناق قوناق (薏苡仁)، مامكاپ (蒲公英)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، قاندالا (开麻)دىن 10 ～ 15 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (甘草)دىن 6 ～ 9 گرام ئېلىپ، بۇنىڭغا يەنە بەدەن ماغدۇرسىز بولسا كەتىرا (黄芪)دىن 30 ～ 60 گرام، قان ئاجىز بولسا كىرەش (当归) تىن 10 ～ 15 گرام، چۆل يالپۇزى (参母)دىن 20 ～ 30 گرام قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 7 ～ 10 كۈندە ئۇنۇمى بولىدۇ. 20 كۈن ئۇدا ئىچىپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۇچقات (金银花) دىن 30 گرام، جۇخار-گۈل (菊花)دىن 30 گرام، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍茸子)دىن 20 گرام، تەسۋىقوناق (薏苡仁) تىن 20 گرام، ماگنولىيە غۇنچە گۈلى (辛夷花)دىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزى

(桃仁) دىن 12 گرامنى كۆندە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بۇرۇن قاناش
鼻出血

▲ رېتسېپ: يېشىل ماشتىن 50 گرامنى تالقان قىلىپ، شېكەردىن 50 گرام قوشۇپ، كۆندە 2 قېتىم قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆددىن 30 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، سو-قۇپ، سۈيى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4. كۆز كېسەللىكلىرى
眼科疾病

گلاۋكوما
青光眼

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئورمان كىرەشسى (羌活) دىن 9 ～ 12 گرامنى قاينىتىپ، كۆندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىشنى 7 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۆتكۈر گلاۋكوماغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كىرەش (当归) دىن 15 گرام،

كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 15 گرام، غەزەك (谷精草) دىن 6 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 4.5 گرام، چۆچۆكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، سەدەپ (石决明) دىن 6 گرام، يالپۇز (薄荷) دىن 4.5 گرامنى قاينىتىپ، ئىچىپ بېرىشنى 2 ～ 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كۆزگە ئاق داغ ياكى ئاق پەردە پەيدا بولۇپ قېلىشقا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئاتا-مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كۆز تۇيۇقسىز كۆرمەس بولۇپ قېلىش
暴盲

▲ رېتسېپ: كىرەش (归) دىن 6 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 6 گرام، قورۇلغان باياناق (焦术) دىن 6 گرام، تاشئوت (胡银柴) دىن 4.5 گرام، چۆچۆكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام، قارا شاھتەررە (黑栀子) دىن 4.2 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 4.2 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 3 گرام، قاندالا (开麻) دىن 1.8 گرام ئېلىپ، كۇندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇنۇم بېرىش نىسبىتى 90% تىن ئاشىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 15 گرام، كىرەش (归) دىن 9 گرام، بورچۇن (女贞子) دىن 12 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 12 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲)

دىن 12 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 12 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

ياشاڭغۇراش
流眼泪

▲ رېتسېپ: ئۈجمىنىڭ قۇرۇق ياپراقى (干桑叶) دىن 50 گرامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى 3 ～ 5 قېتىم كۆزنى يۇيۇپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) دىن 10 ～ 15 گرامدىن ھەر كۈنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡) دىن 12 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، شاھتەررە (栀子) تىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 9 گرام، ئورمان كىرەشى (羌活) دىن 9 گرام، قىرىقبوغۇم (木贼) دىن 9 گرام، كىرەش (当归) تىن 9 گرام، بامبۇك (蔑荆子) دىن 9 گرام، جۇخارگۈل (菊花) دىن 9 گرام، يالپۇز (薄荷) دىن 6 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، شىمال ئاساروۇنى (北细辛) دىن 6 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان كۆز ياشاڭغۇ-

راشقا داۋا بولىدۇ.

«ئاتا-مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى»دىن ئېلىندى

كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش
视力减退

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككىنى 30 گرام ئالقات بىلەن بىرگە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە 15 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ، تۇخۇمىنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بىرىشنى ئۈدا 5 كۈندىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوي جىگىرىدىن 150 ～ 200 گرامنى قاينىتىپ، ئاندىن ئۈنىڭغا توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى چېقىپ، غولپىياز (大葱)دىن ئازراق قوشۇپ يەنە بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، سۈيىنى ئىچىپ، جىگەر بىلەن تۇخۇمنى يەپ بىرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى، ئالقات (枸杞子) دىن 15 ～ 30 گرامنى، چىلاندىن 6 ～ 8 دانىنى بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بىرىشنى ھەر كۈنى ياكى 2 كۈندە بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۈجمە (桑椹) دىن 15 گرام، ئاق جۇخارگۈل (白菊花) دىن 9 گرام، ئاق شېكەردىن بىر قوشۇقنى قاينىتىپ،

كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئالقات (枸杞子) تىن 20 گرام چايناپ يەپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى جۇخارگۈل (菊花) نى قاياناق سۇدا دەملەپ، ئۈدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئورمان كىرەشى (羌活)، كەۋرەك (防风)، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) نىڭ ھەربىردىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرام جۇخارگۈل (菊花) دەملىمىسى بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: موربندا (天戟巴) دىن 30 گرام (سۇغا چىلانغان ئوتتۇرا قىسمى ئېلىۋېتىلىدۇ)، شازاندرا (五味子) دىن 90 گرام، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 60 گرام، جۇخارگۈل (菊花) تىن 150 گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ ماش چوڭلۇقىدا كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 تال تاماقتىن بۇرۇن يەپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 20 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرامنى قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا گۈرۈچ يۇمشىغانغا قەدەر پىشۇرۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، ئىسسىق پېتى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. دىئابېت ۋە بۆرەك، جىگەر ئاجىزلىقتىن بېشى قېيىش، كۆزى تورلىشىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، بەل ـ پۇتى تېلىش، جىنسىي

ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سەۋزىدىن 6 داننى قاينىتىپ 2 كۇن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 3 ھەسسە، قارا كۇنجۇت (黑芝麻) دىن بىر ھەسسىنى قاياق سۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، بىر مەزگىلدىن كېيىن قېرىلىقتىن كېلىپ چىققان كۆز تورلىشىشقا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 10 گرام، جۇخارگۇل (菊花) دىن 3 گرام، پۇنۇس (决明子) دىن 20 گرامنى قاياق سۇدا 15 مىنۇت دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە بىر بولاق دورىنى 3 ～ 5 قېتىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. كۆز تورلىشىش، يۇقىرى قان بېسىم، قان مېيى ئېشىپ كېتىشكە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۇنى ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق، چىلغۇزا، پىستە قاتارلىق قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەردىن 6 گرام يەپ بەرسە، كۆز تورلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۇنى سەھەردە لۆكۈنى قىزىق سۇغا چىلاپ بوش سقىپ، پىشانە ۋە كۆز ئۇستىگە قويۇپ، كۆزنى يېنىك يۇمۇپ، باشنى سەل ئېگىزرەك قىلىپ يېتىپ بېرىلىدۇ. ھەر قېتىم بىر مىنۇت تۇرغۇزۇلسا بولىدۇ. ھەر كۇنى بىر قېتىمدىن 6 ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، قېرىلىق كۆز ئەينىكى تاقىمايمۇ خەتنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ. كۆز ئەتراپىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك
视物模糊

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 12 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 9 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، كىرەش (当归) تىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، ئۇجمە مېۋىسى (楂实子) دىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 9 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 9 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 9 گرام، كاۋاۋۇدـچىن (花椒) تىن 9 گرام، ئەگەر بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز بولسا، جەدۋار (附子) دىن 9 گرام، دارچىن (桂肉) دىن 9 گرام قوشۇلىدۇ. كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 18 گرام، مورىندا يىلتىزى (天巯) دىن 15 گرام، كورنۇس (枣皮) دىن 12 گرام، خولىنجان (益智仁) دىن 15 گرام، كەرمان (远志肉) دىن 9 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲) دىن 9 گرام، بەدەن ماغدۇرسىز بولسا، قانتېپەر (党参) دىن 18 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرام، قان ئاجىز بولسا، كىرەش (当归) دىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 9 گرام، كۆرۈش كۈچى ئاجىز بولسا، ئالقات (枸杞子) تىن 18 گرام، جۇخارگۈل (菊花) تىن 9 گرام، نەرسىلەر قارا ھەم قوش كۆرۈنسە، ماگنىت تېشى (磁石) دىن 12 گرام قوشۇلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سەدەپ (明决石) دىن 15 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ئاۋۋال توخۇ جىگىرىنى چوكا بىلەن ئېزىپ، ئاندىن سەدەپتىن توخۇ جىگىرىگە سېپىپ قاچىغا سېلىپ، قاسقان ئۈستىدە قويۇپ پىشۇرۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم، يەپ بېرىلىدۇ.

«مىللىي دورىلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

يىراقنى كۆرەلمەسلىك
近视眼

▲ رېتسېپ: تاشئېگىر (菖蒲石) دىن 9 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 19 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 9 گرام، كەرمان (远志) دىن 9 گرام، تۇزدا قورۇلغان ئانمار رېنا (盐知母) دىن 9 گرام، تۇزدا قورۇلغان بەرخوت (盐黄柏) دىن 9 گرام، گۈلبوغۇن ئۇرۇقى (芜蔚子) دىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 24 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 12 گرام، سەدەپ (石决明) تىن 12 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى يۇقىرىقى دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 7 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى نورمالىشىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: ھەر كۈنى بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى 200 مىللىلىتىر كالا سۈتىگە چېقىپ قاينىغاندا، بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇپ، ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلـ ىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

يېقىننى كۆرەلمەسلىك
远视眼

▲ رېتسىپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 60 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 60 گرام، ئېگىر (菖蒲) دىن 30 گرام، كەرمان (远志) دىن 30 گرام، دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، سىر سۇرۇخ (朱砂) بىلەن سىرتىنى قاپلاپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامنى گۈرۈچ قاياتماسسىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ يېپ بېرىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: قوي جىگىرىدىن 100 گرامنى سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، ئاندىن پۈرچاق بوتقىسى (豆腐) بىلەن غولپىياز (大葱) قوشۇپ، توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككىنى چېقىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

تەسىرى: يېقىننى كۆرەلمەسلىك، نامازشام قارىغۇسى كېسەلـ لىكىگە داۋا بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: ئالقات (枸杞子) دىن 10 گرام، سېرىق جۇـ

خارگۈل (黄菊花) تىن 10 گرام، ئۈجمە (桑椹子) دىن 10 گرام، چىلان (红枣) دىن 10 دانە، ھەسەلدىن 2 قوشۇق تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن دورىلارنى سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئايرىپ ئېلىۋېلىپ، يەنە 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئىككى قېتىملىق دورا سۈيىنى قوشۇپ 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئىككى قېتىملىق دورىنىڭ ئىچىش ئارىلىقى 3 ～ 4 سائەت بولىدۇ. ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇلىدۇ. دورا سۈيىنى ئىچىپ، چىلان يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، يېقىننى كۆرەلمەسلىك كېسىلى ئېغىرلىشىپ كېتىش ۋە كۆزنىڭ چارچىشىغا داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سامساق، پىياز، سۈت ياسالمىلىرى، قۇرۇتۇق ۋە ھۆل مېۋە، پىشىل كۆكتات، سەۋزە، شوخلا، ھايۋانات يېغى جىگىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، ھاراق ئىچىمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ھايۋانلارنىڭ يېغىنى يېمەسلىك كېرەك.

«تور» دىن ئېلىندى

نامازشام قارىغۇسى
夜盲

▲ رېتسېپ: شەپەرەڭ مايىقى (夜明砂) دىن 120 گرام، غەزەكئوت (草精谷) دىن 60 گرام، قوي جىگىرىدىن 120 گرام تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن شەپەرەڭ مايىقى بىلەن غەزەكنى قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن جىگەرنى سېلىپ

قاينىتىپ، پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم يەپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 ～ 3 قېتىمدىن قوي جىگىرىنى يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا چالا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، بىر ھەپتىدە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگو ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

كۆپ خىل كۆز كېسەللىكى
眼病 72 疾

▲ رېتسېپ: ئۆچكە ئۆتى بىلەن ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا تەييارلاپ، ئازراق بورنىئول (冰片) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قۇتىغا ئېلىپ، ئاغزى ھىم ئېتىپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇنىڭدىن ئازراق كۆزگە تېمتىپ بېرىلىدۇ. دەسلەپ ئازراق ئاغرىپ بىردەمدىلا يوقايدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن بولۇپ ھەققەتەن ئۈنۈمى ياخشى.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كۆرۈش نېرۋىسى يىگىلەش
视神经萎缩

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، پىششىقلانغان كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (制首乌)، پىششىق ئەگرىسۈناي (熟地)، ئالقات (枸杞子)، ئۈجمە (桑葚)، چۆل يالپۇزى (丹参) نىڭ

ھەربىرىدىن 12 گرام، كاشىم (芎川) دىن 6 گرام، پاقىيوپۇرمەقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەرەش (当归)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، چۆپچىن (茯苓)، بايناق (白术)، چۆل يالپۇزى (丹参)، ئاق چوغلۇق (白芍)، تاشئوت (银紫胡)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، مورچۇبا (天冬) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، خام ئەگرىسۇناي (生地)، شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئوتروچ (陈皮) دىن 3 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلىگەن، ئاغزى قۇرۇپ ئۇسسىغايدىغان، ئىشتىھاسى تۇتۇلغان، تىل گېزى يوق بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

كۆز قىزىرىش كېسىلىنىڭ
红眼病

▲ رېتسېپ: خام زەمچە (生白矾) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ، نەملىكىنى ساقلاپ بەرسە، ئادەتتە 2 قېتىمدىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: مور (木耳) دىن 25 گرام، يېشىل چاي

(绿茶) دىن 10 گرام، توخۇ تۇخۇمىدىن 2 داننى 2 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا تۇخۇم بىلەن مورنى يەپ بەرسە، كۆز قىزىرىپ ئىششىش، قادىلىپ ئاغرىش، كۆن نۇرىدىن قورقۇشقا ئۇنۇمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

تۆتىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى
男科疾病

1. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق
阳萎

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 9 ～ 15 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئەجدىها سۆڭىكى (龙骨)، قىزىل مېۋە-لىك شاقاقۇل (黄精) نىڭ ھەربىرىدىن 15 ～ 25 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغـ-رىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 30 گرام، نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ۋە سىزلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈدە ئۇرۇقى (韭菜子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئالقات (枸杞子) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى كۈندە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا داۋا

بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كاپراس (阳起石)، ئالقات (枸杞子) نىڭ ھەربىردىن 15 گرام، قارا شېكەردىن مۇزاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزى پاسلى، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (莵实)، تەسۈنقوناق (薏苡仁) نىڭ ھەربىردىن 9 ～ 15 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 240 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 240 گرام، مالىنا (覆盆子) دىن 120 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 60 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامى ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، كىچىك تەرەت تامچىلاپ كېلىش، ئۇرۇقى پۈچەك بولۇش، ماغدۇرسىزلىق، چاچ بالدۇر ئاقىرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، مالىنا (覆盆子)، ئالقات (枸杞子)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، كەتىرا ئۇرۇقى (沙苑子)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) مېۋىسى، كەرمان (远志) نىڭ ھەربىردىن

10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام، ئەجدىها سۆڭىكى (龙骨)، چۆپچىن (茯苓)، پىچەككۈل (山药) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، ئەپىمدىيۇم (淫羊藿) دىن 30 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئەپىمدىيۇم (淫羊藿)، شۇمشا (葫芦巴)، جىنكېۋنزى (补骨脂)، سىرىق يۆگەي (菟丝子)، ئالقات (枸杞子)، پىشىشق ئەگرىسۈناي (熟地) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، ئۈياۋ يىلتىزى (乌药) دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 گرامدىن قاياناق سۇ بىلەن يېپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪)، قانتېپەر (参)، سۇ لەيلىسى ئۈرۈقى (苋实) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، بايناق (白术)، چۆپچىن (茯苓)، سىرىق يۆگەي (菟丝子)، ئەپىمدىيۇم (淫羊藿)، ئالقات (枸杞子) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 20 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 30 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئوتتۇرا ياش ۋە

ياشانغانلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، سىزلام، چوڭ تەرەت سۈيۇق بولۇش، مەنىي سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا، بىر دانە پاپروس (تاماكا) غا ئوت يېقىپ، ئاندىن كىندىككە يېقىن تۇتۇپ، كىندىك قىزىپ كۆيگەندەك ھېس قىلغاندا بىر ئاز يېراقلاشتۇرۇپ، يەنە قىزىتىشنى 10 نەچچە قېتىم قايتىلاپ ئىشلەپ بېرىشنى ئۈدا داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئىككى ئايدىن كېيىن بۆرەك سوۋۇپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«1991 ـ يىللىق كالېندار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاسارۇن (细辛) دىن 5 گرام قاينىق سۈدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. 2 ～ 3 داۋالاش كۇرسىدا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① دورا ئىچىش مەزگىلىدە باشقا دورا ئىچمەسلىك كېرەك؛ ② بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز، مۇسپىيلىكى كۈچلۈك بىمارلار بۇ رېتسېپنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

▲ رېتسېپ: پىچانگۈل (射干) دىن 45 گرام، سۈلبۈلچىنى (甘松) دىن 45 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ قۇتىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى دورا تالقىنىدىن 6 گرام ئېلىپ ئاق ھاراق بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىققا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى، مەنىي بالدۇر كېتىشكىمۇ ئۇنۇمى بار.

«ياشانغانلار گىزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەددىكى (肉苁蓉)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، ئالقات (枸杞子)، مالىنا (覆盆子)، كورنۇس (山萸肉)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)، بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى (鹿角霜) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پاقىيوپۇرمەقى ئۇرۇقى (车前子)، كۈدە ئۇرۇقى (韭菜子)، ياپچۇەك تۇخۇمى (桑螵蛸)، نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، مەنىي سۇيۇق ھەم ئاز بولۇش، ئاياللاردىكى جىنسىي ھېسسىيات تۆۋەن بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ نىسبەتتە ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قۇرتئوت (冬虫夏草) تىن 10 گرامنى 200 گرام توخۇ گۆشى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، گۆش تازا يۇمشاق پىشقاندا يەپ بېرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام ۋە بەل ـ پۇت ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.

«قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خورازنىڭ يېڭى ئۇرۇقدىنىدىن 100 گرامنى ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن 40 گرادۇسلۇق ھاراقتا چىلاپ، 30 كۈن-دىن كېيىن ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 20 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە بىر ئايدا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. ئايرىم كىشىلەر بىر ئايدا ساقايمىسا، ئۇدا ئىككى ئايغىچە ئىچىپ بېرىش كېرەك.

▲ رېتسېپ: قوي گۆشىدىن 100 گرام، قوي بۆرىكىدىن 2 دانە، ئالقات (枸杞子) دىن 12 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن گۆش بىلەن بۆرەكنى يۇيۇپ بولۇپ ئۇششاق توغراپ، ئالقاتنى داكىغا ئوراپ، ئاندىن مۇڭاپىق مىقدارىدىكى گۈرۈچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يەپ ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوچاچ 3 دانە، نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子) دىن 15 گرام، شەنلىكپى (仙灵脾) دىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 5 گرام، قارا پۇرچاق (黑豆) دىن 20 گرامنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 قېتىم زەكەرنى ئىككى قولنىڭ ئالقىنى ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ 100 قېتىم ئۇۋىلاپ بەرسە، يەنە ئۇرۇقدانىنمۇ 100 قېتىمدىن يېنىك ئۇۋىلاپ بەرسە، بىر مەزگىل-دىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

2. ئەرلىكى ئاجىز بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ھەر كۈنى مۇڭاپىق ئۇسۇل بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇپ

بېرىش، مىنۇتىغا 80 قەدەملىك سۈرئەت بىلەن مېڭىپ بېرىشقا ئادەتلىنىش كېرەك.

2. تۇخۇم، قوي ۆە قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى، ياڭاق، كۈنـ جۇت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

3. هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، شېكەر، تۇز ۆە تەبئىتى سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرهىز تۇرۇش ياكى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

4. ئۆزىگە ئىشىنىش، ياخشى بولۇپ كېتىمەن دېگەن قاراشنى تىكلەش، روهىي جەهەتتىن چۈشكەنلەشمەسلىك كېـ رەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

3. ئېھتىلام بولۇش
遗精

▲ رېتسېپ: شازاندىرا (五味子) بىلەن توخۇ تاشلىقى پەردىسىنىڭ هەربىرىدىن 30 گرامنى سۇس ئوتتا قاقلاپ قۇرۇـ تۇپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 3 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، مەنپىيلىك ئاجىزلىقـ تىن بولغان ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药) دىن 10 گرام، كەرمان (远志) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 15 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 25 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلسە، ئېھتىلام بولۇشقا ئۇنۇمى ياخشى.

▲ رېتسىپ: كۈده ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 250 گرامنى قاسقاندا قويۇپ قاينىتىپ، پىشۇرغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى قاياناق سۇ بىلەن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىپ بەرسە، مۇسپىلىك ئاجىزلىقـ تىن بولغان ئېھتىلام، سىزلام ۋە بەل ـ پۇت ماغدۇرسىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسىپلار قامۇسى» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسىپ: ئەجدىھا سۆڭكى (龙骨)، چۆچچىن (茯苓)، ياچۇڭك تۇخۇمى (蛸桑螵)نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: ئەجدىھا سۆڭكى (龙骨) بىلەن ئەفەس (五倍子) دىن 50 گرامدىن ئېلىپ، تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر 2 كۈندە بىر قېتىم دورىدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، سۇ قوشۇپ خېمىرده‌ك قىلىپ، ئاندىن ئۇنى كىندىككە قويۇپ، پلاستىر بىلەن ئۇستىنى چاپلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئالماشتۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزۇلدۇر-مەي 20 ～ 50 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئېھتىلام ۋە ئورنىغا سىيىپ بېتىشقا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسىپ: سېرىق ئوت (菟丝子) ئۇرۇقىدىن 20 گرام، كۈده ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 15 گرام، ئەجدىھا سۆڭكى (龙骨) دىن 20 گرام، ياچۇڭك تۇخۇمى (蛸桑螵) دىن 20 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى يېلىمى (鹿角胶) دىن 15 گرام ئېلىپ،

ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) دىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، ياڭاق مېغىزى پاسىلىدىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەندە تاماقتىن ئىلگىرى، كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: بەرخوت (黄柏) دىن 90 گرام، تۈكلۈك قاقىلە (砂仁) دىن 30 گرام، چۈچۈكبۇيا (草甘) دىن 18 گرامنى تالقان قىلىپ ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام قاينىق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشلاردىكى جىنسىي ھېسسىيات تېز قوزغىلىش، جىنسىي تەلەپ كۈچلۈك بولۇش، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، پىششىق ئەگرەسۇناي (地熟)، چۆپچىن (茯苓)، شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى ھاراقتا چىلاپ 3 كۈندىن كېيىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن دورىلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام قاينىق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: مەنپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان ئېھتىلام بولۇش، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا ئۇرۇقى (沙苑子) دىن 12 گرام،

شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام، ياڭاق پاسلىدىن 9 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان ئېھتىلامغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قانسىە (鸡内金) نى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى سەھەردە ۋە ئۇخلاش ئالدىدا قايناق سۇ بىلەن يېپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىق ۋە ئۆپكە تۈبېركۇلىيوزى سەۋەبىدىن بولغان ئېھتىلامغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سېرىق يۆگەي (菟丝子) تىن 90 گرامنى 10 چىنە سۇدا 3 چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاممىۋى سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** مولى قۇلۇلسى (五倍子) دىن 10 گرام، داغۇر (白芷) دىن 5 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، سۇ قوشۇپ خېمىرەك قىلىپ كىندىككە قويۇپ، پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ بەرسە 3 ～ 5 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

4. كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك.

2. شەھۋانىي كىنو فىلملىرى ۋە كىتاب، رەسىملەرنى كۆرمەسلىك كېرەك.

3. ئۇخلىغاندا يېنىچە يېتىش، ياتىدىغان مۇھىتى ئىسسىق بولماسلىق، تار كىيىم كىيمەسلىك كېرەك.

4. جىنسىي تەلەپنى كۆچەيتىدىغان يېمەكلىك ۋە دورىلار-نى يېمەسلىك كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

5. مەنىي بالدۇر كېتىش

早泄

▲ رېتسېپ: سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 1500 گرامنى يىرىك سوقۇپ، قاينىتىپ (3 قېتىم)، پوستىنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەل قوشۇپ مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قوشۇق دورىنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يەرمەدىكى (锁阳) دىن 12 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 10 گرام، مورىندا (巴戟) دىن 9 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى 50 ~ 60 مىنۇت قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: مەنبىنى تىزگىنلەيدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، بەدەن-نىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي ئېقىش ۋە ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام-نى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ئۇنتۇغاقلىقا شىپا بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: داغۇر (芷白) دىن 15 گرام، ئەفەس (五倍子) دىن 30 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر 2 ～ 3 كۈندە بىر قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا كىندىككە قۇيۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بەرسە ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى 3 ～ 5 گرامنى 100 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا سېلىپ دەملەپ، سوۋۇغاندا زەكەرنى يۇيۇپ بەرسە، بىر نەچچە قېتىمدىن كېيىن مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

«ئاتا-مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: شازاندىرا (五味子)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)، بورجۇن (女贞子)، ياچىۋەك تۇخۇمى (煅牡蛎)، كۆيدۈرۈلگەن مولى قۇلۇلسى (桑螵蛸) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) دىن 20 گرام، جىنكېۋنزى (补骨脂)، خولىنجان (益智仁) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ۋە تال ئاجىزلىغان، بەدىنى سوغۇق، بەل

ۋە پۇتى تېلىپ ئاغرىيدىغان، كېچىسى كىچىك تەرتىى كۆپ، قورسىقى ئېسىلىدىغان، چوڭ تەرتىى سۇيۇق بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: خام مولى قۇلۇلسى (蛎牡生) دىن 30 گرام، خام ئەگرىسۇناي (地生) دىن 20 گرام، ئالقات (杞枸子)، ياۋا كەشمىر (泻泽)، كورنۇس (萸肉山)، ئانمار رېنا (母知)، بەرخوت (柏黄)، مودەن يىلتىزى پوستى (皮丹)، سلىق غوللۇق ئازغان (樱金子)، كەترا ئۇرۇقى (苑沙子) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز، جىنسىي ھېسسىياتى تېز قوزغىلىدىغان، ئېھتىلام بولىدىغان، بەل ۋە پۇتى سىرقىراپ ئاغرىيدىغان، تىلى قىزىل، تىل گېزى ئاق، ئوغرى تەرلەيدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (地生)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، ئازادى دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى (川楝子)، شاھتەررە (栀子)، كىرەش (归当)، ئاكبىيە (木通)، پەربۇن (柴胡) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، گىنتىيانا (龙胆草)، بەرخوت (柏黄) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، مامىرانچىن (连黄)، چۇچۇكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بېشى قايىدىغان، ئېغىزى ئاچچىق، تىل گېزى سېرىق، كىچىك تەرتىى ئاز ھەم سېرىق بولغان بىمارلارغا مۇۋاڭ-

پىق كېلىدۇ.

«سالامەتلىك» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

6. سىزلام
滑精

▲ رېتسېپ: كۆدە ئۇرۇقى (子菜韭) دىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (子樱金) دىن 30 گرام، نېلۇپەر ئۇرۇقى (子莲) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان سىزلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆدە ئۇرۇقى (子菜韭) دىن 250 گرامنى قاسقان ئۈستىدە قويۇپ پىشۇرۇپ بولۇپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئاچ قورساقتا يېپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سىزلام، ئېھتىلام بولۇش، كىچىك تەرەت كۆپ بولۇش، بەل ۋە پۇت ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. بەدەننىڭ مۇسپىلىكى ئاجىزلىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

7. مەنىي چىقماسلىق
不射精症

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۈناي (地熟) دىن 15 گرام، ئالقات (子杞枸) تىن 15 گرام، مالىنا (子盆覆) دىن 15

گرام، ۋاسالغۇ (桑椹子) دىن 15 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 15 گرام، كورنۇس (山萸肉) دىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: شاپتۇل مېغىزىدىن 10 گرام، زاراڭزا گۈلى (红花) دىن 6 گرام، كىرەش (当归) دىن 10 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 10 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 10 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (七三) دىن 4 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، ئوتروچ (陈皮) دىن 10 گرام، بورنىئول (冰片) دىن 0.05 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: گنتيانا (龙胆草)، شاھتەررە (栀子)، ئاكبىيە (木通) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈)، ئىكلىپتا ئوتى (旱莲草)، بورجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، لىپەككۈل (牛膝) دىن 15 گرام، تالك (滑石) دىن 30 گرام، چۈچۈكبۇيا نوتىسى (甘草梢) دىن 3 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 20 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 25 گرام، كۆك ئاپىلسىن پوستى (青皮) دىن 9 گرام، تەسۈقوناق (薏苡仁) دىن 15 گرام، ئەيسمدىيۇم (淫羊藿) دىن 15 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 20 گرام، يەرمەدىكى (锁阳) دىن 15 گرام، ئىرەن دەرىخى مېۋىسى (路路通) دىن 20 گرام ئېلىپ،

تاغ تشەر (穿山甲) دىن 20 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

8. ئەرلەردىكى پەرزەنت كۆرەلمەسلىك

男性不育

▲ رېتسېپ: پىشىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 30 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 30 گرام، مالىنا (覆盆子) دىن 25 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 20 گرام، جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 10 گرام، قورۇلغان كۈدە ئۇرۇقى (炒韭菜子) دىن 15 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 15 گرام، بۇغا يۇمران مۆڭگۈزى (鹿茸) دىن 5 گرام، ئود ھىندى (沉香) دىن 10 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 5 گرام، موربندا (巴戟天) دىن 25 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئازراق توز سېلىنغان قاينىق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. مەنىي تەركىبىدىكى ئۇرۇق ئازلىق ياكى ئۇرۇق بولماسلىققا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرام، كاشىم (川芎) دىن 20 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 20 گرام، كاپراس (阳起石) دىن 20 گرام،

ئەپيمەدىيۇم (淫羊藿) دىن 60 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر سەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامى قاينىق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

9. بۆرەك زەئىپلىكى
肾虚

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، مورىندا (天戟巴) دىن 30 گرام، بايناق (白术) دىن 30 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 3 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 30 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام، كەرمان (远志) دىن 3 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 3 گرام، كورنۇس (萸山) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئارتۇق چارچاش، جىنسىي پائالىيەت ۋە ئېھتىلام كۆپ بولۇشتىن كېلىپ چىققان بۆرەك زەئىپلىششكە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، بايناق (白术)، كورنۇس (萸山)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، مورىندا (天戟巴) نىڭ ھەربىردىن 30 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام قاينىتىپ، ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ كىسەل تۇراقلىشىش مەزگىلىدە بۆرەك-

نى كۆچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

10. ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان يىگلەش
睾丸炎和萎缩

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归)، ھاراقتا داغلانغان چوغلۇق (芍酒) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، دارچىن شېخى (桂枝)، ئاسارۇن (细辛)، چۆچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام، ئاكبىيە (木通)، ئۇدخام (沉香) نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، تەيۋەن بۇۋانسى (台乌)، ئارپىبەدىيان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 9 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 3 ～ 5 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئۇرۇقدان مۇجۇپ ئاغرىشقا شىپا تاپىدۇ.

ئەسكەرتىش: چۆچۈكبۇيىنى ھەسەل قوشۇپ قاينىتىلغان سۇغا سېلىپ، دورا ھەسەل سۈيىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغاندا، سۇس ئوتتا قازاندا قول چاپلاشمىغۇدەك ھالەتكىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرام، كەۋرەك (防风) تىن 15 گرام، چۆچۈكبۇيا (甘草) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇرۇقدان يىگلەشكە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سەرخىس (贯众) دىن 60 گرامنى 700 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 250 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ئۇرۇقدان ياللۇغنا داۋا بولىدۇ. 3 ～ 5 كۈنده كېسەللىك شپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاپېلسىن پوستى (橙皮) دىن 12 گرام، دارچىن (桂枝) دىن 3 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 4.5 گرام، بەدىيان (茴香) دىن 4.5 گرام، ئاكبىيە (木通) دىن 6 گرام، سىپارى (槟榔) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۇرۇقدان ياللۇغنا داۋا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارىمۇچ (黑胡椒) تىن 7 تالنى تالقان قىلىپ، بىر چىمدىم ئاق ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قوشۇپ ئۇماچتەك قىلىپ، ئاندىن رەخت ئۈستىگە سۈركەپ ئۇرۇقدانغا چاپلاپ، پلاستىر بىلەن تېڭىپ بەرسە، ئۇرۇقدان ياللۇغى بىر قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

11. زەكەر قېتىۋېلىش

阳强不倒

▲ رېتسېپ: چۈقا (玄参) دىن 90 گرام، مۈۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 90 گرام، دارچىن (桂肉) دىن 0.9 گرامنى

يىرىك سوقۇپ قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئانىمار رېنا (知母) دىن 12 ～ 30 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 12 ～ 30 گرام، كورنۇس (山萸肉) دىن 15 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، ئەجدىها سۆڭكى (龙骨) دىن 30 گرام، مولى قۇلۇلسى (牡蛎) دىن 30 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

12. سۆزنەك

淋病

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 30 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 12 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 12 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 10 گرام، جۇلۇك گىربى (猪苓) دىن 10 گرام، چىنگۇل (瞿麦) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 20 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 20 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 15 گرام، مامكاپ (蒲公英) تىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا كېسەل ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: رەۋەن (大黄) دىن 2 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 4 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 4 گرام، تازىلانغان شور (硝芒) دىن 4 گرام، گازىر مېغىزى (瓜子仁) دىن 6 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. بۇ رېتسېپ كېسەل ئۆتكۈر مەزگىلدە، قاتتىق ئاغرىغان، يىرىڭلىغان، چوڭ تەرتىي قاتقان بىمارلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: دارچىن شېخى (桂枝) دىن 3 گرام، تاغ دېنى (延胡素) دىن 3 گرام، ئاكبىيە (木通) دىن 3 گرام، ئۈياۋ يىلتىزى (乌药) دىن 3 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 3 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (牵牛子) دىن 3 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 6 گرام، رەۋەن (大黄) دىن بىر گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئاغرىشى، بەل ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

13. سىفلىس

梅毒

▲ رېتسېپ: مامرانچىن (黄连) دىن 3 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، بەرخۇت (黄精) دىن 3 گرام، شاھتەررە (栀子) دىن 4 گرام ئېلىپ، كۈندە 1 ~ 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كەيپىياتى ناچار، قۇلىقى غۇگۇلدايدىغان، بېشى قايىدىغان، ئۇيقۇسى قاچىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: يەلپۇگۈچ پالمسى (来归山) دىن 6 گرام، لىپەككۈل (膝牛) دىن 6 گرام، سىپارى (榔槟) دىن 6 گرام، دارچىن شېخى (枝桂) دىن 6 گرام، قالقانگۈل (芩黄) دىن 6 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (草甘) دىن 3 گرام، مامرانچىن (连黄) دىن 3 گرام، ئادەمگىياھ (参人) دىن 4 گرام، يۈكۈمىيە (仲杜) دىن 4 گرام، رەۋەن (黄大) دىن 2 گرام، ئودخام (沉香) دىن 2 گرام ئېلىپ، كۇندە 1 ～ 3 قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: باشقا ئامالالارنى قىلىپ ساقىيالمىغان جاھىل خاراكتېرلىك سىغىلسىقا داۋا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

14. مەزى بېزى ياللۇغى

前列腺炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كاۋا ئۇرۇقىدىن بىر سقمنى چېقىپ بېرىشنى 6 ئايدىن كۆپرەك داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ. مەزى بېزى يوغىناش ۋە مەزى بېزى راكىغمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭاقنىڭ قۇرۇق شاكىلىدىن 500 گرامنى ئالىيۇمىنلىق قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، قازانىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ، سۇس ئوتتا 2 سائەت قاينىتىپ، ئاندىن 4 دانە تۇخۇمنى قازانغا سېلىپ، يەنە 2 سائەت قاينىتىپ، ياڭاق شاكىلىنى سۇزۇۋېتىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا سۇيىدىن

بىر چىنە ئىچىپ بىر دانە تۇخۇمنى يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، 4 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى»دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جوزنەك ياپرىقى (泽兰叶)دىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 12 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参)دىن 12 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花)دىن 9 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 12 گرام، قارامۇق (王不留行)دىن 15 گرام، تاغ تىشەر (穿山甲)دىن 9 گرام، چارئوت (败酱草) تىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۈناي (地熟)دىن 10 گرام، پىچەككۈل (山药)دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓)دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻)دىن 10 گرام، كورنۇس (山萸肉) دىن 10 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)دىن 10 گرام، ئانسمار رېنا (知母)دىن 12 گرام، سىبرىس قوۋزىقى (合欢皮) دىن 12 گرام، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوت (夜交藤)دىن 12 گرام، سىچۇەن لىپەككۈل (川牛膝)دىن 10 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子)دىن 10 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ئاغرىش، پۇت ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، بەدەن ئورۇقلاش ئالامىتى كۆرۈلگەن مەزى بېزى يالۇغنا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药)دىن 10 گرام، پىششىق

ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 10 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 6 گرام، پارپا قېقى (附片) دىن 10 گرام، ئەپىمدىيۇم (淫羊藿) دىن 10 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 12 گرام، بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى (鹿角霜) دىن 10 گرام، لىپەككۈل (牛膝) دىن 10 گرام، داغلانغان چۆچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ مۇسپىيلەكى ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، سوغۇقتىن قورقۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش ئالامىتى بولغان مەزى بېزى يالۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاكبىيە (木通) دىن 12 گرام، چىنگۈل (瞿麦) دىن 12 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 12 گرام، قوشقاچ تىلى ئوتى (扁蓄) دىن 12 گرام، ئۇچقات (金银花) تىن 15 گرام، لىگودىيۇم (海金砂) دىن 1.5 گرام، تالك (滑石) دىن 10 گرام، شاھتەررە (山栀子) دىن 10 گرام، لىپەككۈل (牛膝) دىن 10 گرام، چۆچۈكبۇيا (甘草) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك كۆپ كېلىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك تامچىلاش، جىنسىي ئەزا قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن مەزى بېزى يالۇغىغا داۋا

بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: جوزنەك يوپۇرمىقى (叶兰泽)دىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁)دىن 12 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参)دىن 12 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花)دىن 9 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍)تىن 12 گرام، قارامۇق (行不留王)دىن 15 گرام، تاغ تىشەر (穿山甲)دىن 9 گرام، چارئوت (败酱草)دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪)دىن 50 گرام، چۆچۈكبۇيا (甘草)دىن 12 گرام، چۆل يالپۇزى (丹皮)دىن 20 گرام، قىزىل ماش (赤小豆)تىن 20 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. 3 ھەپتە بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن ھەر 2 كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. جەمئىي 30 گرام ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياۋا جۇخارگۈل (野菊花)، سېرىقبۇيا (苦参)، سېمىز ئوت (马齿宽)، چارئوت (败酱草)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، تاغ دېنى (延胡素)دىن 15 گرام، كىرەش (当归)دىن 12 گرام، سىپارى (槟榔)دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئۇخلاش ئالدىدا بېرىم سائەت دورا سۈيىدە ۋاننىلاپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

15. مەزى بېزى چوڭىيىش
前列腺增生

▲ رېتسېپ: يالغان مېھرىگىياھ (三七)، شمالي ئامېرىكا ئادەمگىياھى (西洋参) نىڭ ھەربىرىدىن 270 گرامنى تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئەگەر كېسەل تارىخى ئۇزۇن، سۈيدۈكى تامچىلاپ كەلسە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئۇدا 2 ～ 3 كۇرس ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كاۋا ئۇرۇقى (南瓜子) دىن ھەر كۈنى بىر سقىمدىن ئۇدا 6 ئايدىن كۆپرەك يەپ بەرسە، مەزى بېزى چوڭىيىشقا شىپا بولىدۇ. مەزى بېزى راكىنىك ئالدىنى ئالىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: لىۇيسەن (散一六) دىن 30 گرام، كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى (冬葵子) دىن 20 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 15 گرام، تاسما قىيار (石韦) دىن 15 گرام، چىنگاۋل (瞿麦) دىن 12 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 9 گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى (苦杏仁) دىن 9 گرام، پىشقان ئاپېلسىن قېبقى (枳壳) دىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئېغىزى ئاچچىق ھەم قۇرغاق بولۇش، قورسقى ئېسىلىش ئالامىتى بولغان مەزى بېزى چوڭىيىش كېسىلىگە داۋا

بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئانمار رېنا (知母) دىن 18 گرام، بەرخوت (黄柏) دىن 18 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى 2 قېتىم قاينىتىپ، دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردىكى بۆرەكنى ئاجىزلاشتىن كېلىپ چىققان مەزى بېزى چوڭىيىش ۋە سۈيدۈك تۈتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

«ئائىلە دوختۇرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: رەۋەن (大黄) دىن 1.5 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮)، شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، جۇڭگو باينىقى (苍术) نىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام، تازىلانغان شور (芒硝) دىن 5 گرام، تەكىيە كاۋا (冬瓜) دىن 5 گرام، تەسۈنقوناق (薏苡仁) تىن 8 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن بىر گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 60 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲) دىن 30 گرامنى سوقۇپ، ئاندىن قىزىتىپ داكىغا ئوراپ، كىندىك ئۈستىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بەشىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى
妇 科 疾 病

1. ھەيز نورمالسىزلىق
月经失调

▲ رېتسېپ: قالقانگۇل (苓黄)دىن 10 گرام، پارىپا (丹皮) دىن 10 گرام، مودەنگۇل يىلتىزى پوستى (香附子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىشنى ئۈدا بىرنەچچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ھەيز بالدۇر كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)دىن 6 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍)دىن 6 گرام، قانتېپەر (党参)دىن 6 گرام، كاشىم (川芎)دىن 6 گرام، كىرەش (归当)دىن 12 گرام ئېلىپ، داغلانغان كەتىرا (炙黄芪)دىن 12 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ھەيز كېچىكىپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)دىن 16 گرام، بايناق (白术) دىن 16 گرام، قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) دىن 16 گرام، كىرەش (归当)دىن 16 گرام، قاندالا (开麻) دىن 1.5 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)دىن 16 گرام، كەتىرا (黄芪)دىن 32 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق

دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ھەيزىنىڭ كۆپ كېلىشىگە داۋا بولىدۇ. ئەگەر قان ئازلىق كۆرۈلسە، ۋىتامىن B_{12} ئوكۇلىنىمۇ سالدۇرۇش كېرەك.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا مور (黑木耳) دىن مۇۋاپىق مىقداردا تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 6 گرامنى قارا شېكەر قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ھەيز كۆپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

2. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

痛经

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (益母草) دىن 100 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 50 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، 2 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (归当) دىن 300 گرام، كاشىم (芎川) دىن 200 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەيز مەزگىلىدىن باشلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ～ 30 گرامى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەيز توختىغانغا قەدەر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (益母草) دىن 20 گرام، كىرەش (归当) دىن 15 گرام، جىشۆ پىلىكى (鸡血藤) دىن 15 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئىپاردىن 0.3 گرام ياكى تۇكلۇك قاقلە (砂仁) دىن 3 گرامنى تالقان قىلىپ ئازراق ئۇن قوشۇپ، سوۋۇتۇلغان قاياق سۇ بىلەن خېمىرده‌ك قىلىپ، كىندىككە قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بىرده‌مدىن كېيىنلا ئاغرىق توختايدۇ.

«ئائىلىده قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام زەنجۈبل (生姜) دىن 10 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 10 گرامنى 30 گرام قارا شېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. هەر كۈنى 2 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

3. بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى
子宫颈炎

▲ رېتسېپ: ئەفەس (五倍子) تالقىنىدىن 50 گرامغا بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە ئازراق كۈنجۈت يېغى (香油) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئوماچتەك قىلىپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. هەر قېتىم ئىشلىتىشتىن بۇرۇن جىنسىي يولنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، شىلىمشىق ماددىلارنى تازىلىۋېتىپ، ئاندىن دورىنى پاختىغا يۇقتۇرۇپ جىنسىي يولغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. هەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئىشلىنىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بەرخوت (黄柏)، سېرىقبۇيا (苦参)، نار-گۈل ئۇرۇقى (蛇床子)، چۇەنجياۋ (川椒)، سېتمونا

(百部)، جۇڭگو ماڭدارى (灵仙)، پىننە (藿香)، كىرەش (归当)نىڭ ھەربىردىن 10 گرام، زەمچە (白矾)دىن 5 گرامنى تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جىنسىي يولنى كەرگۈچ بىلەن كېرىپ، بالىياتقۇ بوينى بىلەن جىنسىي يولنى تازىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا دورا سۈركەپ بېرىلىدۇ. ھەر 2 كۈندە بىر قېتىمدىن ئىشلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەيز مەزگىلىدە ئىشلىتىلمەيدۇ. جىنسىي مۇنا-سىۋەت چەكلىنىدۇ، سۇدا ئولتۇرۇلمايدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئاخشىمى ئاۋۋال جىنسىي يولنى فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۇيى (生理盐水) بىلەن يۇيۇپ، ئان-دىن توخۇنىڭ يېڭى تۇخۇمىنى ئىسپىرت ياكى يود بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ بولۇپ، بىر تەرەپىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئېقىنى قاچىغا تۆكۈپ ئاندىن پاكىزە پاختىغا يۇقتۇرۇپ بالىياتقۇ بوينىغا تىقىپ قويۇپ، ئەتىسى ئېلىۋېتىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 5 ~ 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمى 80% تىن ئاشىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئەنجۇر يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

4. بالىيانقۇ قاناش
崩漏(子宫出血)

▲ رېتسىپ: توشقانئوتى (地榆)، ئاق باشئوت (白头翁)، غازئوت (仙鹤草)، سۆئىلەپ (白芨)، سەر-خەس (贯众)نىڭ ھەربىردىن 30 گرام، زىبىرە يوپۇرمىقى (卷柏叶)دىن 10 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينـ-تىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 5 ～ 8 كۈن ئىچىپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: ئادەمگىياھ (人参)دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، بايناق (白术)دىن 10 گرام، قارا يېلىم (阿胶)دىن 12 گرام، كۆپۈكى دەريا (海螵蛸)دىن 15 گرام، ئوردان يىلتىزى (茜草根)دىن 15 گرام، ئۆزبەر كۈلى (荆芥炭) دىن 6 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينـ-تىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ھالقا سىلىشتىن كېلىپ چىققان بالىيانقۇ قاناشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: كـۆپۈكـى دەريـا (海螵蛸)، ئـوردان (茜草)، تاجگۈل (鸡冠花)، توشقانئوتى كۈلى (地榆炭)، داغۇر (白芷)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉)، يۈكۈمىيە (杜仲)، دىپساق (川断)نىڭ ھەربىردىن 10 گرام، پىچەككۈل (山药)، خام ئەگرىسۇناي (生地)نىڭ ھەربىرـ-دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ،

2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ قاناشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: بايناق (白术) دىن 30 گرام، ياۋا قانتېپەر (野党参) دىن 30 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (地熟)، كەرەش (当归) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پىچەككۆل (山药)، كورنۇس (山茱萸)، ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، جەدۋار (附子) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇدىن تۇيۇقسىز قان كېلىش، مىقدارى كۆپ بولۇش ھەم توختىماسلىققا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا-مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

5. بالىيانقۇ چىقىپ قېلىش (تۆۋەنلەش)
子宫脱垂

▲ رېتسېپ: راك تۇخۇمى ئۇۋۇسى (虾子窝) دىن 120 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامنى قاينىتىپ، بىر پىيالە قالغاندا ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. يەنە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامنى قاينىتىپ بىر چىنە قالغاندا، شۇ دورا سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىشنى 2 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئىزاھات: بۇ رېتسېپ بىلەن 100 دىن ئارتۇق بىمارنى داۋالاپ ھەممىسى شىپا تاپقان.

▲ رېتسېپ: تاش پۇرچاق يىلتىزى (山豆根) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاقتىن ئۈدا

7 ～ 14 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئاتا سىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 20 ～ 30 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 20 گرام، قاندالا (开麻) دىن 12 گرام، پەربۇن (柴胡) دىن 12 گرام، پىششىق ئاپېلسىن پوستىنىڭ قورۇلغان قېقى (炒枳壳) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بالياقۇنىڭ بىر قىسمى چىقىپ قالغان، بىلى ئاغرىيدىغان، بەدىنى ماغدۇرسىز، بېشى قايىدىغان، سۈيدۈكى ئاق ھەم كۆپ، تومۇر سوقۇشى ئاجىز بىمارلارنىڭ كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قالقانگۇل (黄芩) دىن 10 گرام، بەرخوت (黄柏) تىن 10 گرام، سېرىقبۇيا (参苦) دىن 10 گرام، پەربۇن (紫胡) دىن 6 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، كىرەش (归当) تىن 6 گرام، چۇچۇكبۇيا (草甘) دىن 3 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بالياقۇنىڭ ھەممە قىسمى چىقىپ قالغان بولۇپ، بالياقۇ قىزىرىپ ئىششىغان، بەزىدە بەدىنى قىزىيدىغان، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق، چوڭ تەرىتى قۇرۇق، تىل گېزى سېرىق، تىل ئۇچى قىزىل كېسەللىك ئالامىتى بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药) تالقىنى بىلەن ئاق ئۇزۇنىڭ ھەربىرىدىن 100 گرامنى سوغۇق سۇغا چىلىپ سۈيۇق ئوماچتەك قىلىپ قاينىتىپ، پىشقاندا زەنجىۋىل (姜)، قارا

شېكەر قوشۇپ يەنە بىردەم قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم قىزىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 30 گرام، پىشقان ئاپېلسىن پوستى قېقى (枳壳) دىن 30 گرام، ئابدىمىلىك ئۇرۇ-قى (蓖麻子) دىن 30 گرامنى بىرگە تالقان قىلىپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئوماچتەك بولغاندا قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى 1 ～ 2 قېتىمدىن كىندىككە قۇيۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ.

«ئاممىۋى ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地)، پىششىق ئەگرىسۇ-ناي (熟地)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، چۆل يالپۇزى (丹参)، قارا ئۇجمە (桑葚子)، ئالقات (枸杞子)، دېپ-ساق (川断)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، دىبىق (桑寄生)، ئىكلىپتا ئوتى (旱莲草)، بورجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، شەكلداق (沙参)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، كىرەش (归当)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ئاق چوغلۇق (白芍) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەيز توختاپ 5 ～ كۈنىدىن 14 ～ كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: گۈرۈچتىن 100 گرامنى پىشۇرۇپ، ئوماچ ھالە-تىگە كەلگەندە بۇغا مۇڭگۈزى پېلىمى (鹿角胶) دىن 15 گرام،

ئازراق زەنجۇبل (姜) تالقىنى ۋە تۇز قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى بىرنەچچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاياللاردىكى مۇسپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان تۇغماسلىق، باليانقۇ سوۋۇپ كېتىش، ئەرلەردىكى مۇسپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ رېتسېپ قىش پەسلىدە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (茺蔚草) دىن 30 گرام، كىرەش (当归) تىن 15 گرامنى ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ بولۇپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 2 دانە تۇخۇمنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا تۇخۇمنى ئېلىپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن تۇخۇمدىن بىرنەچچە تۆشۈك ئېچىپ، يەنە دورا سۈيىگە سېلىپ بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، تۇخۇمنى يەپ، دورا سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەپتىدە 2 ～ 3 قېتىمدىن ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: باليانقۇنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، تۇخۇم چىقىرىشنى كۈچەيتىدۇ. ھاملىدار بولۇشقا پايدىلىق.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 1.5 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 9 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرامنى بىر بېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ۋاقتى: ھەر ئايدا ھەيزىنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە بىر بولاقتىن دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بىرنەچچە ئايغا بارمايلا

هاملىدار بولىدۇ.

«جۈڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

6. جىنسىي ھېسسىيات سۇسلىشى
性冷淡

▲ رېتسېپ: توشقانزەدىكى (蒺藜肉) دىن 50 گرامنى يالپاقلاپ، بىر سائەت قاينىتاقاندىن كېيىن دورا قالدۇقلىرىنى ئايرىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 150 ～ 200 گرام پارچىلانغان قوي گۆشى، 100 گرام گۈرۈچ، ئازراق ھۆل زەنجۈبىل (生姜) دىن قوشۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسىي تەلىپى تۆۋەن بولۇش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەدىكى (蒺藜肉)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، ئالقات (枸杞子)، مالىنا (覆盆子)، كورنۇس (山萸肉)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)، بۇغا مۈڭگۈزى قالدۇقى (鹿角霜) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، كۈدە ئۇرۇقى (韭菜子)، ياچۈەك تۇخۇمى (桑螵蛸)، نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاياللاردىكى جىنسىي تەلەپ تۆۋەن بولۇش، ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، مەنىي سۈيۇق ھەم ئاز بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە

شپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوُرتتوت (冬虫夏草) دىن 4 ～ 5 دانىنى 500 گرام توخۇ گۆشى بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرامنى بىر دانە كەپتەر گۆشى بىلەن قاچىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوُيۇپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، سۇيىنى ئىچىپ كەپتەر گۆشى يەپ بېرىلىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى

7. سوُت توختىتىش

退奶

▲ رېتسېپ: بوُغداي كېپىكىدىن 60 گرام، قارا شېكەردىن 30 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال بوُغداي كېپىكىنى قورۇپ، ئاندىن شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتوُرۇپ، بىرنەچچە قېتىمغا بۆلۈپ 2 كوُن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تازىلانغان شور (硝芒) دىن 200 گرامنى 2 دانە رەخت خالتىغا قاچىلاپ، ئىككى ئەمچەككە قويۇپ لېپتىك تاقاپ بېرىلىدۇ. ئېرىپ قېتىۋالغاندىن كېيىن، يەنى 24 سائەتتە بىر قېتىم دورا ئالماشتوُرۇلىدۇ. ئوُدا 3 ～ 4 كوُن ئىشلەپ بەرسە ئوُنوُمى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژوُرنىلىدىن ئېلىندى

ئالتىنچى باب بالىلار كېسەللىكلىرى
儿科疾病

1. كۆكيۆتەل
百日咳

▲ رېتسېپ: ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 6 گرام، سىچۇەن سوغگۇلى (川贝) دىن 4 گرام، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁) دىن 3 گرام، غەيناكۆك ئۇرۇقى (葶苈子) دىن 5 گرام، شەكىلداق (沙参) دىن 5 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېتمونا (百部) دىن 5 گرام، ناۋاتتىن 40 گرامنى قاينىتىپ (قاسقان ئۈستىدە قويۇپ)، ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى (甜杏仁) دىن 9 گرام، ناۋاتتىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 3 ～ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

2. گۈرەن بەز ياللۇغى
腮腺炎

▲ رېتسېپ: رەۋەن (大黄)، سۆئىلەپ (白芨)، ئەفەس

(五倍子) تىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ئاندىن دورا تالقىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاغچە (丝瓜) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، سۇ قوشۇپ خېمىرەڭ قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆) تىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ئىسسىق سۇ قوشۇپ ئوماچتەك قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوسما يىلتىزى (板兰根) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىنىدى

3. ئورنىغا سىيىپ يېتىش

尿床

▲ رېتسېپ: خام گۈڭگۇرت (硫磺) تىن 40 گرام، ھۆل غولپىيازنىڭ ئېقى (鲜葱白) دىن 6 دانە، ھۆل زەنجۈل (生姜) دىن 20 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىيازنى يۇيۇپ، ھۆل زەنجۈلنى ئاقلاپ ئېزىپ خېمىرەڭ قىلىپ، ئاندىن گۈڭگۇرت تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ئۇخلاش ئالدىدا كىندىككە قويۇپ، ئۇستىگە سولياۋ قويۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. ئەتسى كەچتە كىندىكنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، يەنە دورا سېلىپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەفەس (五倍子) تىن 3 گرام، كۆپ گۈل-لۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 3 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، ئاندىن كىندىككە قويۇپ، پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن تېڭىپ بەرسە، 3 ～ 5 قېتىمدا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

كېچىسى يىغلاش

夜啼

▲ رېتسېپ: سىر سۇرۇخ (朱砂) تىن 0.5 گرام، ئەفەس (五倍子) تىن 1.5 گرامنى بىرگە يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن كات هىندى (细茶) تالقىنىدىن ئازراق قوشۇپ خېمىر-دەك قىلىپ ياپىلاقلاپ، كىندىككە قۇيۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. هەر كۈنى ئاخشىمى ئالماشتۇرۇپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: زەرنىخ (雄黄) تىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، هەر قېتىمدا 3 گرامغا سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، ئالقان ۋە تاپانغا تېڭىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى سارغايغىچە قورۇپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 1.5 ～ 3 گرامنى غىزاسىغا قوشۇپ بېگۈزۈپ بەرسە ئۇنۇمى

كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

5. قىزىل
麻疹

▲ رېتسېپ: سەرخەس (贯众) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، 6 ئايلىقتىن 3 ياشقىچە بولغان بالىلارغا ھەر ئايدا 3 كۈن، ھەر كۈنى 0.5 گرامنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرۈپ بەرسە، قىزىل چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

«ئاتا-مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يالپۇز (薄荷) دىن 2 گرام، ئۇچقات (银花) تىن 6 گرام، قارىدان (连翘) دىن 6 گرام، قېرىقىز (牛蒡子) دىن 6 ～ 10 گرام، قومۇش يىلتىزى (芦根) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ رېتسېپ قىزىل چىقۇاتقان مەزگىلدە ئىشلىتىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قومۇش يىلتىزى (芦根) دىن 30 گرام، سەۋزىدىن 50 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ رېتسېپ قىزىل چىقىپ بولۇپ، بېنىۋاتقان مەزگىلدە ئىشلىتىلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

يەتتىنچى باب نېرۋا كېسەللىكلىرى
神经病症

1. نېرۋا ئاجىزلىقى
神经衰弱

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (仁枣焦)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، چۆچپچىن (茯苓)، خام ئەگرىسۇناي (生地)، كورنۇس (山茱萸)، كەرمان (远志)، مۇۋەببەلسپت (麦连)نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲)، كىرەش (当归) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، يۈرەك سېلىپ دەم تۇتۇلۇش، باش قېيىش ۋە ئېسىلىش، تىل رەڭگى قىزىل، گېزى ئاق بولۇش، تومۇر ئاجىز سوقۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى خاسىڭ يوپۇرمىقىدىن 200 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېگى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 50 گرامنى سوقۇپ (چالا

سوقۇلىدۇ)، 100 گرام گۈرۈچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ، دائىم يەپ بېرىشنى ئادەت قىلسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 15 گرام، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实) دىن 20 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاقتىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بېھى كەبىر (五加皮) بىلەن شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامغا ئاق شېكەر قوشۇپ، قاينىق سۇدا دەملەپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 ～ 30 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۆپچىن (茯苓)، نىلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) نىڭ ھەربىرىدىن 180 گرامنى بىرگە سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامى غىزادىن 2 سائەت ئىلگىرى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خاسىڭ يوپۇرمىقىدىن 30 گرام، داغلانغان چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 12 گرام، گۈلسامساق (百合) تىن 15 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 10 گرام، ئاق شېكەردىن 50 گرامنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلسامساق (百合) دىن 15 گرام، كەرمان (远志) دىن 6 گرام، ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) دىن 15 گرامى قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق ئىچىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزى، قارا كۈنجۈت (黑芝麻)، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى سوقۇپ خېمىردەك قىلىپ، 3 گرام ئېغىرلىقتا كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرام يەپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

2. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)
偏头痛

▲ رېتسېپ: ئاپتاپپەرەسنىڭ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن تۇۋۇنقىدىن بىرنى (ساقلىنىش ۋاقتى قانچە ئۇزۇن بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ)، توخۇ تۇخۇمىدىن 1 ～ 3 داننى قاچىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن قارا شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى 2 كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا 3 ～ 5 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، نېرۋا خاراكتېرلىك باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: گۈڭگۈرت (硫磺) تىن 1.5 گرام، كاۋاۋېچىن (花椒) دىن 1.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇن ئارقىلىق ئازراق سۈمۈرۈپ بەرسە ئۇنۇم بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كاشىم (川芎) دىن 30 گرام، داغۇر (白芷) دىن 2 گرام، پەربۇن (柴胡) دىن 3 گرام، ئالۇچا مېغىزى (郁季仁) دىن 3 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 8 گرام، سەئدى ھىندى (制附子) ياسالمىسىدىن 6 گرامنى

قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، 3 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.
«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

3. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى
坐骨神经痛

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ھەرە كۆنىكى (蜂房) دىن 4 گرام، چاكاندا (麻黄) دىن 4 گرام، دىبىق (寄生) دىن 9 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 4 گرام، كاۋاۋىچىن (川椒) دىن 4 گرام، چايدىن ئازراق قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 1 ～ 2 بولاق دورا ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.
«ئاتا-مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرپىنىك تېرىسىنى ئوتقا قاقلاپ، قارىدىغاندا تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە، ھەر قېتىمدا 10 گرامى سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ساقىيالمىسا يەنە ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)، كىرەش (当归)، لىپەككۈل (牛膝)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ئالقات (枸杞子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەدىكى (茯苓)نىك ھەربىردىن 10 گرام، چۆپچىن (肉苁蓉)، دىپساق (续断)، يۇكۇمىيە (杜仲)، جىنكېۋنزى (补骨脂) نىك ھەربىردىن 12 گرام، مۇرمەككى ياسالمىسى (制没药) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەل مۇسكۇللىرى، سۆڭەك ۋە بوغۇملار زەخملەنىشتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 15 ～ 30 گرام، كىرەش (当归)، دارچىن شېخى (桂枝)، مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەككى (没药)، بۇۋانە ياسالمىسى (制川乌) نىڭ ھەربىرىدىن 10 ～ 15 گرام، جۇڭگو ماڭدارى (威录仙) دىن 10 ～ 15 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 3 ～ 5 گرام، چۆچۆكبۇيا (甘草) دىن 5 ～ 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4. ئۈچ ئاچىماق نېرۋا ئاغرىقى
三叉神经痛

▲ رېتسېپ: سىگىرتاش (石膏) دىن 10 ～ 15 گرام، لىپەككۈل (牛膝) دىن 2 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 3 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 10 ～ 15 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 2 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۈچ ئاچىماق نېرۋا ئاغرىقى، ئېغىز ۋە كۆز مايماق بولۇپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 50 گرام، داغلانغان چۆچۆكبۇيا (炙甘草) دىن 30 گرام، ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 20 گرام، كۈلى بېھىسى (木瓜) دىن 10 گرام

ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

5. يىل بويى بېشى ئاغرىش
终年头痛

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) بىلەن شاقاقۇل (玉竹) دىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药) دىن 12 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 12 گرام، كورنۇس (山茱黄) تىن 12 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق.

«يېڭىدىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

6. ئۇيقۇسىزلىق ۋە باش قېيىش
失眠，头晕

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 60 گرام، توخۇ جىگىرىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئاۋۋال ئاق چوغلۇقنى قاينىتىپ، دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن توخۇ جىگىرىنى ئېزىپ دورا سۈيىگە سېلىپ، يەنە بىرئاز قاينىتىپ، دورا سۈيىنى ئىچىپ جىگەرنى يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (炒酸枣仁) دىن 30 گرام، كەرمان (远志) دىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چوڭ چىلان (大枣) دىن 10 دانە، ئالقات (枸杞子) تىن 12 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 12 گرامنى قاينىتىپ، قارا شېكەردىن 10 گرام قوشۇپ ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر بولاق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 10 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 10 گرام، چىلاندىن 5 داننى بىرگە قاينىتىپ، ئاندىن 50 گرام گۈرۈچ سېلىپ پىشۇرۇپ، قارا شېكەردىن ئازراق قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

«ئونۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 3 ～ 6 گرامغا ئاق شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئۇخلاش ئالدىدا قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

7. روهىي كېسەللىك
精神病

▲ رېتسېپ: ھەر قېتىمدا سىچۇەن مامرانچىن (川黄连) دىن 1.5 ～ 2 گرام، قالقانگۇل (芩黄) دىن 3 گرام، بەرخۇت (黄柏) تىن 1.5 ～ 2 گرام، شاھتەررە (栀子) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ رېتسېپ توكيو «ۋاقتلىق گېزىتى» نىڭ 1989 ـ يىلى 2 ـ ئاينىڭ 2 ـ كۈنىدىكى ساندا ئېلان قىلىنغان بولۇپ، مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسقۇنلۇقتا ئۇچراش ۋە گومۇشلۇق كېسىلىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قورۇلغان كەرمان (志远炒) دىن 120 گرام، قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (仁枣炒) دىن 120 گرام، فۇشېن (茯神) دىن 120 گرام، فېيجۇشا (飞朱砂) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ～ 9 گرامى قاياناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: روهىي توسقۇنلۇقتا ئۇچراش، گومۇشلۇق، سۆز ـ ھەرىكىتى نورمالسىزلىق قاتارلىق كېسەللىك ئالامتى كۆرۈلگەن روهىي كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. ئادەتتە 3 بولاق دورا ئىچكەندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡)، قۇستە (木香)، قىزىل چوغلۇق (芍赤)، زاراڭزا چېچىكى (花红) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، فۇشېن (茯神)، زورۇمبات (郁金)، كىرەش

(当归)، خام ئەگرىسۇناي (生地)، كاشىم (芎川)، شاپـ
تۇل مېغىزى (桃仁)، مودەن يىلتىزى پوستى
(牡丹皮)، سىرىس قوۋزىقى (合欢皮)، كەرمان
(远志)، ئارچا مېغىزى (柏子仁)، بۇرجۇن
(女贞子) نىك ھەربىرىدىن 12 گرام، لۇڭچى (龙齿) دىن
15 گرام ئېلىپ، كۇندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن
ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كېسىلەرنى يىرتىدىغان بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

8. مېڭە قان تومۇر نۆكچىسى

脑血栓形成

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 60 گرام، كىرەش
(当归)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، سازاك (地龙)، كا-
شىم (芎川) نىك ھەربىرىدىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزى
(桃仁)، دارچىن شېخى (桂枝)، كەرمان (远志) نىك
ھەربىرىدىن 6 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花)، تاشئېگىر
(石菖蒲) نىك ھەربىرىدىن 5 گرام، ئۇجمە شېخى (桑枝)
دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۇنى بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ،
ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تىل گېزى نېپىز، بەدىنى ماغدۇرسىز، بەدىنىنىك
يېرىمى پالەچ ھالەتتىكى مېڭە قان تومۇر توسۇلۇش كېسىلىگە
داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىركەك قۇرت (蜈蚣) تىن 3 دانە، سازاڭ (地龙) دىن 15 گرام، چايان (全蝎) دىن 6 گرام، مىڭپېلەك (鸡血藤) تىن 25 گرام، يۇلتۇزسمان گۈلياسىمەن (络石藤) دىن 20 گرام، ئۇچقات پىلىكى (忍冬藤) دىن 15 گرام، قارا قۇيرۇق يىلان (乌梢蛇) دىن 9 گرام، كەنمەن قوڭغۇز (地鳖虫) دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 90 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام، پۇت ـ قول ماغدۇرسىز بولسا، دىبىق (桑寄生)، ۋۇدۇاردىيە (狗脊) نىڭ ھەربىرى- دىن 6 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق.

تەسىرى: 5 ～ 10 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ئۇدا 30 كۈن ئىچىپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

9. سەكتە

中风

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، كىرەش (当归)، ئاق چوغلۇق (白芍)، خام ئەگرىسۈناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، كاشىم (川芎)، مودەنگۈل يىلتىزى پوستى (丹皮)، دارچىن شېخى (桂枝)، چۆپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يارتا پالەچلىنىش، ئېغىز ۋە كۆز مايماق بولۇپ قېلىش، گەپ ـ سۆزى راۋان بولماسلىق، ئېغىزىدىن شۆلگەي

ئېقىش، تومۇرى ئاستا ياكى ئاجىز سوقۇش، تىل گېزى نېپىز ھەم ئاق بولۇش ئالامىتى بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

دورا تەڭشەش ئۇسۇلى: بەدىنى ماغدۇرسىزلارغا قانتېپەر (党参)، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن قوشۇلىدۇ. گەپ ـ سۆزى راۋان بولمىغانلارغا چايانئوت (胆星)، تاشئېگىر (石菖蒲) قوشۇلىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى بولسا ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨)، مولى قۇلۇلسى (牡蛎)، ماگنىت تېشى (磁石)، مارجان چىرىمتال (珍珠母) قوشۇلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** گۇاڭدۇڭ بېھىسى (广木瓜)، سۇغا چىلانغان چاكاندا (泡麻黄)، چۆمۈن نيۇشې (夕牛川) نىڭ ھەربىرى ـ دىن 10 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن توخۇنىڭ ئىچ قارىنىنى كامالاپ ئېلىۋېلىپ (ئەرلەر ئۇچۇن مىكىيان توخۇ، ئاياللار ئۇچۇن چوڭ خوراز ئىشلىتىلىدۇ)، ئاندىن دورىنى داكىغا ئوراپ توخۇ ئىچىگە تىقىپ سۇدا پىشۇرۇپ (سۇنى توخۇدىن ئاشۇرۇپ قۇيماسلىق كېرەك)، توخۇنىڭ گۆشىنى يەپ، شورپىسى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا توخۇنىڭ سۆڭەكلىرىنى سارغايغىچە قورۇپ تالقان قىلىپ، سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ تەرلىتىپ بېرىلىدۇ (يېرىم سائەت ئۇخلاپ بېرىلىدۇ)، ئۇدا 5 توخۇ يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يارتا پالەچلىككە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** غۇزمەك چىگىلىك (白薇) تىن 15 گرام، ياۋا كەشمىر (泽兰) دىن 9 گرام، تاغ تېشەر (山甲穿) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 1 ~ 2 بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، 3 ~ 5 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

تەسىرى: مېڭىگە قان چۈشكەن بىمارلاردىكى يارتا پالەچ-لىككە داۋا بولىدۇ.

«ئاتا-ئانا مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

10. ئۇنتۇغاقلىق
健忘症

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە تاش ھەسەل (石蜜) دىن 50 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىشنى 5 ～ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، 20 ياشتىن تۆۋەنلەرنىڭ ئەسته تۇتۇش ئىقتىدارى 40% كۈچىيىدۇ ياكى ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا تاش ھەسەلدىن 30 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانىنى قاينىقسۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 دانە تۇخۇم يەپ بېرىشنى ئۇدا 2 ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئەسته تۇتۇش قابىلىيىتى كۈچىيىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: شازاندىرا (五味子) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى ئۇنتۇغاقلىق ۋە مۇگدەش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەيپىمدىيۇم (淫羊藿) دىن 40 گرامنى بىر چىنە سۇدا بېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئى-

چىپ بېرىشنى ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: لۇڭيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 10 گرام، ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 10 گرام، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芫实) دىن 15 گرامنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (药山) دىن 50 گرام، سۇ لەيلەسى ئۇرۇقى (芫实) دىن 50 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە ياغ قوشۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئىسسىق پېتى ئىچىپ بەرسە، يۈرەكنى كۈچەيتىپ ئەقلىنى زىيادە قىلىدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ماغدۇرسىزلىقتا شىپا بولىدۇ. قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كەرمان (远志) بىلەن تاشئېگىر (石菖蒲) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كەرماننىڭ مېغىزى، تاشئېگىرنىڭ تۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، ئالقات (枸杞子) تىن 15 ～ 30 گرام، چىلاندىن 6 ～ 8 دانىنى بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە 15 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇنتۇغاقلىق، بەدەن ئاجىزلىق، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق قاتارـ

لىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئەيپىمدىيۇم (淫羊藿) دىن 30 گرامنى 300 مىللىلىتىر سۇدا 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، بىر دانە پىششىق تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بېرىشنى كۈندە 3 قېتىمدىن، ئۇدا 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

سەككىزىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى
皮肤病

1. تەڭگە تەمرەتكە
牛皮癣

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药) دىن 200 گرام، زەمچە (明矾) دىن 50 گرامنى سوقۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنى تەمرەتكە ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ، ئۇستىگە داكا قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. دورا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 2 قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە قىچىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا تېڭىقنى بېشىۋەتمەسلىك كېرەك.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كور تىزون ئوكۈل سۇيۇقلۇقى (可地松针液) دىن 35%، گۈڭگۈرت مەلھىمى (硫磺软膏) دىن 35%، شېدىشۇي (十滴水) دىن 30% تەييارلاپ ئارىلاشتۇرۇپ قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 3 ~ 5 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ، تاڭمىسىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە 2 ~ 3 كۈندىلا شىپا تاپىدۇ. قايتا قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇدا

20 ～ 25 كۈن سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا ئىشلىتىش مەزگىلىدە دۇغۇ، ئاچچىقسۇ ۋە مۇچتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) دىن 90 مىللىلىتىر، بىجىق (荠菜) تىن 15 دانە تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن بىجىقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يالپاقلاپ ئاچچىقسۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ (مىس، چويۇن، تۆمۈر قازان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ). بىجىق ئاچچىقسۇنى سۈمۈرۈپ قالغاندىن كېلگەندە، ئۇنى ئېزىپ ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئىشلىتىش ۋاقتىدا داكىغا سۈركەپ تەمرەتكە ئۈستىگە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. كېسىلى يېڭىك بولسا 3 ～ 5 كۈندە، ئېغىر بولسا 7 ～ 15 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: 5 ～ 10گىچە ھۆل ياڭاقنىڭ سىرتقى يېشىل پوستىنى قىرىپ ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 ～ 5 قېتىم تەمرەتكە ئۈستىگە كۈچەپ سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. 10 ～ 20 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كۈدە يىلتىزىدىن 50 گرامنى قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى (香油) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوماچتەك قىلىپ تەڭگە تەمرەتكە ۋە باش تەمرەتكىگە ھەر 2 كۈندە بىر قېتىم سۈركەپ بەرسە، 4 ～ 5 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 100 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 20 گرامنى قاينىتىپ، كۇندە بىر قېتىم يۇيۇپ بەرسە جاھىل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

2. ھۆل تەمرەتكە

湿疹

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىنىڭ بېغىنى چىقىرىپ، ھەر كۇنى بىر قېتىمدىن سۇركەپ بەرسە، 3 ～ 5 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا كۆرۈلگەن ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: مامرانچىن (黄连) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاندىن تۇخۇم ئېقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سۇركەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭيۇنى پاكىزلاپ ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ خېمىرىدەك قىلىپ، ئاندىن تەمرەتكە ئۇستىگە قويۇپ داكا بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۇنى 3 ～ 5 قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. 2 كۇندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 3 ～ 5 كۇندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەسەلدىن مۇزاپىق مىقداردا ئېرىتىپ، ھەر كۇنى 2 ～ 3 قېتىم چېپىپ بەرسە، 2 كۇندە قىچىشىش توختايدۇ. 7 كۇندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل تەمرەتكە شەلۈەرىگەن بولسا، كۆپۈكى

دەريا (乌贱骨)نى تالقان قىلىپ سېپىپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子)، سېرىقبۇيا (苦参)، كاۋاۋىچىندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ (تەخمىنەن 30 گرام) قاينىتىپ يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئۇرۇقدان خالتىسىدىكى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: تازىلانغان شور (芒硝) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئازراق تۇز قوشۇپ قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، ئىلمان بولغاندا ئۇرۇقدانىنى دورا سۈيىگە چىلاپ بەرسە، ئۇرۇقداندا پەيدا بولغان ھۆل تەمرەتكە 3 ～ 5 كۈندە شىپا تاپىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئوبدان پىشقان باناندىن بىر دانىنى ئېزىپ سۇركەپ بەرسە، ئۇرۇقدان خالتىسىدا كۆرۈلگەن ھۆل تەمرەتكە 3 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

3. پۇت ۋە بەدەن تەمرەتكىسى

脚癣,体癣

▲ رېتسېپ: سامساقتىن 5 ～ 6 چىش، كاۋاۋىچىن (花椒) دىن 15 تال تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال سامساقنى ئېزىپ، كاۋاۋىچىننى سوقۇپ، خېمىردەك ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن پۇتتىكى تەمرەتكە بار جايىنى ئىلمان سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دورا مەلھىمىنى تەمرەتكىگە 1 ～ 2 مىللىلىتىر

قېلىنلىقتا چېپىپ، بىر سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇلىدۇ. ھەر 2 كۈندە بىر قېتىمدىن جەمئىي 3 قېتىم ئىشلەپ ببرىلسە، پۈت تەمرەتكىسى ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا چاپقاندىن كېيىن بىرئاز ئاغرىش بولىدۇ. ئەمما ياماڭ تەسىرى بولمايدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: فىڭيوجىڭ مېيى (风油精) پۈت تەمرەتكىسىگە داۋا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى گېنتسىئان ۋېئولىت (龙胆紫) بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، پۈت تەمرەتكىسىنى داۋالاش ئۈنۈمى 100% كە يېتىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 250 گرامنى سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر ئاق ھاراقتا 2 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان پاختا بىلەن دورا سۈيۈقلۇقىنى يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سۈركەپ بەرسە ياكى تەمرەتكە بار جايىنى دورا سۈيۈقلۇقىغا 1 ~ 2 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن گلىتسېرىن (甘油) سۈركەپ بەرسە، قول ۋە پۈت تەمرەتكىسىگە داۋا بولىدۇ. 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: سۆگەتنىڭ يۇمران ھۆل يوپۇرمىقىدىن 50 گرامنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىن تەمرەتكىگە چېپىپ، سولياۋ خالتا بىلەن ئوراپ، ئۇستىگە پايپاق ۋە ئاياغ كىيىپ، 24 سائەتتە بىر قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ ببرىشنى 7 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پۈت تەمرەتكىسى ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل سېمىزئوت (鲜马齿宽) تىن 1500 گرامغا سۇ قوشۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ بولۇپ، داسقا تۆكۈپ، ئىلمان بولغاندا پۈت ـ قولدىكى تەمرەتكە بار جاينى دورا سۈيىگە 30 مىنۇت چىلاپ بېرىشنى ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پۈت ـ قول تەمرەتكىسىگە 2 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 1 ～ 2 ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل سېمىزئوت (鲜马齿宽) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئاندىن سىقىپ سۈيىگە تەڭ مىقداردا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان پاختا بىلەن كۈندە 2 ～ 3 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياكى تەمرەتكە بار جاينى دورا سۈيىگە 2 مىنۇت چىلاپ بەرسە، قول ۋە پۈت تەمرەتكىسىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

4. نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە يالليۇغى
神经性皮炎

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 250 گرامغا 2 دانە توخۇ تۇخۇمنى چىلاپ، 10 كۈندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تەمرەتكىگە ئۇدا 7 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: زەرنىخ (黄雄)، گۈگۈرت (硫磺)، كۆپۈكى دەريا (海螵蛸) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى يۇمشاق

سوقۇپ، ۋازېلىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا 4 ～ 7 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) دىن 500 مىللىلىتىر-نى 50 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇننى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ پاكىزلاپ، تەييارلانغان ئاچچىقسۇ ھەر كۈنى 2 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

5. قىچىشقاق

瘙痒症

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 9 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 12 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ئاق چوغلۇق (白芍) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ئۈزبەر (荆芥) دىن 9 گرام، ئوغرىتىكەن (蒺藜) دىن 30 گرام، سەپرائوت پوستى (白癣皮) دىن 30 گرام، ئەڭلىك-ئوت (紫草) تىن 9 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 9 گرام، ئۈچقات (银花) تىن 6 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۈرۈقى (车前子) دىن 9 گرام، كەۋرەك (防风) تىن 9 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پاقىيوپۇرمىقى ئۈرۈقىنى داكىغا ئوراپ ئاندىن دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورا ئىشلىتىلىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇ بىلەن جاڭيۇنى تەڭ نىسبەتتە ئارد-لاشتۇرۇپ سۇركەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىشقا ئۇنۇمى ياخشى.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 150 مىللىلىتىرنى 200 مىللىلـ-تىر سۇغا قوشۇپ قاينىتىپ، كۆيمىگۈدەك ھالەتكە كەلگەندە باشنى يۇيۇپ بەرسە، باشنىڭ قىچىشىشنى يوقىتىدۇ (ئىلمان سۇغا ئاچچىقسۇنى قوشۇپلا يۇيۇپ بەرسمۇ بولىدۇ). ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاغىچە ئۇرۇقى (丝瓜子) دىن 30 گرامنى 200 مىللىلىتىر ئاق ھاراقتا 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى ئىچىپ بولۇپ، يۆگىنىپ يېتىپ بەرسە، تەرلىگەنـ-دىن كېيىن ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىش كېسىلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئەملىي قوللىنىلىدىغان دورىلىق ھاراق رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تازىلانغان شور (芒硝) دىن 500 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇيۇنىدىغان سۇغا 50 گرام قوشۇپ ئۇدا بىرنەچچە كۈن يۇيۇنۇپ بەرسە، ياشانغانلاردا كۆرۈلىدىغان قىچىشقاق كېـ-سىلىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

6. سەپكۈن

雀斑

▲ رېتسېپ: قارا كاۋا مېغىزى (冬瓜仁) دىن 50 گرام،

نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) دىن 15 گرام، داغۇر (白芷) دىن 9 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن دورا-دىن بىر قوشۇقنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا مېغىزى (冬瓜仁) نى ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ سۈركەپ بەرسە، سەپكۈن ۋە كېپىنەكسمان داغلا-رنى يوقىتىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: نېلۇپەر گۈلى (荷花) دىن 60 گرام، تالك (滑石) تىن 15 گرام، داغۇر (白芷) دىن 15 گرام، ئاق پارپا (白附子) دىن 15 گرام، بورنىئول (冰片) دىن 6 گرام، مەدەستان (蜜陀僧) دىن 6 گرام، يېشىل ماش (绿豆) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۇزىنى يۇيۇپ بولۇپ سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

7. پۇت تەرلەش ۋە پۇراش
脚汗，脚臭

▲ رېتسېپ: پۈدىدىن 1/3 ئۇلۇش، ئىلمان سۇدىن 2/3 ئۇلۇش تەييارلاپ، پۇتنى 15 مىنۇت چىلاپ بەرسە، كېسىلى يېنىك بولغانلار بىر قېتىمدا، ئېغىر بولغانلار 2 ～ 3 قېتىمدا پۇت تەرلەش كېسەللىكى شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئىلمان سۇغا 15 ～ 20 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، پۇتنى 10 ～ 15 مىنۇت چىلاپ يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم (چۈشتە بىر قېتىم، ئۇخلاش ئالدىدا بىر قېتىم)دىن ئۇدا 7 ～ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پۈت پۇراشنى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاق تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن يۇيۇپ بەرسە، پۈت تەرلەش ۋە پۇراش كېسىلىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېتمونا (百部)دىن 200 گرام، زەرنىخ (雄黄) تىن 50 گرام، سېرىقبۇيا (参苦)دىن 10 گرامنى 1500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ 2 كۈندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئاخشىمى پۈتنى يۇيۇپ بولۇپ، بىرنەچە سائەت چىلاپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

8. ئاقكېسەل (بەرەس)

白癜风

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归)دىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (杭白芍)تىن 9 گرام، زورۇمبات (郁金) تىن 9 گرام، بايۆجا (八月札)دىن 15 ～ 30 گرام، گۈلبوغۇن (草益母)دىن 12 ～ 16 گرام، ئوغرىتىكەن (白蒺藜)دىن 12 ～ 18 گرام، بۇدۇشقاق (苍耳草) تىن 12 ～ 15 گرام، قارا چۆپچىن (朱茯苓) دىن 9 ～ 12 گرام، ماگنىت تاش (磁石) تىن 30 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ

ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 20 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 30 گرامنى 60 گرادۇسلۇق ئىسپىرتتىن 100 مىللىلىتىرغا 10 كۈن چىلاپ، ئاندىن دورىنى مەجبۇرىي ئېلىۋېتىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم يەرلىك ئۇرۇنغا سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: گۈگۈرت (硫磺) تىن 9 گرام، مەدەستان (蜜佗僧) دىن 9 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، پىدىگەن ساپىقى (茄蒂) غا يۇقتۇرۇپ، يەرلىك ئۇرۇنغا تېرە قىزارغۇچە ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 7 ～ 10 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 1.5 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 5 گرام، ئېۋودىيە (吴萸) دىن 3 گرام، مەدەستان (蜜佗僧) دىن 10 گرام، ئەفەس (五倍子) تىن 10 گرام، زەرنىخ (雄黄) دىن 10 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، تەڭ نىسبەتتە ھاراق بىلەن سۇ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى 2 ～ 3 قېتىمدىن سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 30 گرام، قارا ئۆرۈك (乌梅) ياكى ئەينۇلدىن 50 گرام ئېلىپ 75% لىك ئىسپىرتتىن 500 مىللىلىتىرغا چىلاپ، 7 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 2 ～ 3 قېتىم تېرە قىزارغۇچە سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

9. چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىش
脱发，白发

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地)، پىششىق ئەگرىسۇ-ناي (熟地)، كىرەش (当归)، ئىكلىپتا ئوتى (旱连草) نىڭ ھەربىردىن 20 گرام، ئارچا ياپرىقى (侧柏叶) دىن 15 گرام، قارا كۈنجۈت (黑芝麻) تىن 30 گرام، داغلانغان كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (炙首乌) تىن 25 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ئالدى بىلەن سوغۇق سۇغا چىلاپ ئاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا 30 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئايرىۋېلىپ، دورا قالدۇقى يەنە قاينىتىلىدۇ. جەمئىي 3 قېتىم قاينىتىلغاندىن كېيىن، ھەممە دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

دورا تەڭشەش ئۇسۇلى: جىگەر بىلەن بۆرەك ئاجىز بولسا ئالقات (枸杞子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىردىن 20 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام قوشۇلىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام، كىرەش (当归)، چۆپچىن (茯苓)، بايناق (白术) نىڭ ھەربىر-ىدىن 9 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (首乌)، قارا ئۈجمە (桑椹子) نىڭ ھەربىردىن 12 گرام، قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 30 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى

قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈش، تاقىر باش ۋە ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا-مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 30 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، ئالدى بىلەن كۆپ گۈللۈك قامچىئوتنى قۇم قازاندا قاينىتىپ، دورا قالدۇقلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن ناۋاتنى سېلىپ قاينىتىپ، گۈرۈچ پىشقاندا يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىشقا داۋا بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم.

«يېڭىدىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قارا كۈنجۈت (黑芝麻)، قارا پۇرچاق (黑豆)، خاسىڭ، ياڭاقتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا پىشقانغا قەدەر قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ھەر قېتىمدا 15 گرامنى سۈت ياكى قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يېشى كىچىك تۇرۇپلا چېچى ئاقىرىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

«يېڭىدىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قايناق سۇدىن 200 ~ 300 مىللىلىتىر-غا 150 ~ 200 مىللىلىتىر تاۋچىقسۇ قوشۇپ، ئىسسىق پېتى باشنى كۈندە بىر قېتىمدىن يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈش، باش قىچىشىشقا داۋا بولىدۇ. باش پىتنى يوقىتىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۆخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) بىلەن كۆپ گۈللۈك قامچىئوت ياسالمىسى (乌首制) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كوملاچ ياساپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن يېپ بەرسە، چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەمچە (白矾) بىلەن زوروۋىبات (郁金) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كوملاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ～ 5 گرامدىن يېپ بەرسە، چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 30 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇن مەزگىل شىپا تاپالمىغان چاچ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 24 گرام، كورنۇس (山萸)، پىچەككۈل (山药) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، چۆپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 30 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن 9 گرام ئېغىرلىقتا كوملاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر كوملاچتىن يېپ بېرىلسە، ئاياللاردىكى قان ئاجىزلىقتىن بولغان چاچ چۈشۈشكە داۋا بولـ

دۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق ئوت (菟丝子)، پىششىق ئەگرىسۇ-ناي (地熟)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉)نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، جىنكېۋنزى (补骨脂)، شايۋەنزى (沙苑子)، بەيجە-لى (白疾藜)، خام ئەگرىسۇناي (生地)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子)، قارا كۈنجۈت (黑芝麻)نىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ 9 گرام ئېغىرلىقتا كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر كومىلاچتىن يەپ بېرىلسە، بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىق-تىن بولغان چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻)، بۇرجۇن (女贞子)، ئىكلىپتا ئوتى (旱莲草)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶)دىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 12 گرام، خام ئەگرىسۇناي (生地)، ئۈجمە (桑椹)، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)نىڭ ھەربىر-ىدىن 15 گرامنى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاقتىن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەك زەئىپلىششىتىن كېلىپ چىققان چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) تىن 500 گرام، قۇرۇق ئۈجمە يوپۇرمىقى (干桑叶)دىن 60 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئۆرۈك ئۈچكىسى چوڭلۇقىدا كو-ملاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر دانىدىن ئۈزۈن مەزگىلگىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) بىلەن ئۇندىن تەڭ

مقداردا ئېلىپ، ئايرىم قورۇپ، ئاندىن بىرلەشتۈرۈپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ～ 80 گرامغا قاينىق سۇ قوشۇپ ئوماچتەك قىلىپ (ئازراق قارا شېكەر قوشۇلسمۇ بولىدۇ) ئىچىپ بەرسە، چاچنىڭ شالاڭلىشىپ كېتىشىگە داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

10. ئېغىز پۇراش
口臭

▲ رېتسېپ: قالقانگۈل (黄芩)، مودەن گۈل يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئانىمار رېنا (知母)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، چۆپچىن (茯苓)، تىزغا (半夏) نىڭ ھەربىردىن 10 گرام، ئۈچقات (银花)، مۇرچۇبا (天冬)، خام ئەگرىسۇناي (生地) نىڭ ھەربىردىن 15 گرام، رەۋەن (大黄)، مامرانچىن (黄连)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىردىن 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ، ئىچىپ بېرىشنى ئۈدا بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئەنخۇي ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەركەك قەلەمپۇر (公丁香) دىن 1 ～ 2 دانىنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، ئېغىز پۇراش يوقىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

11. قولتۇق پۇراش
腋臭

▲ رېتسېپ: ئەركەك قەلەمپۇر (香丁公)، ئارپىبەدىيان (小茴香) نىك ھەربىردىن 10 گرام، خۇشكۈدەن (红开丹)، تالك (滑石) نىك ھەربىردىن 15 گرام، سۈلفر تاش (石膏)، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە (枯矾) نىك ھەربىردىن 25 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، چاي رەڭلىك بوتۇلكىغا قاچلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم پاختىنى دورىغا تەگكۈزۈپ قولتۇقتا سۈركەپ بېرىلىدۇ (5 قېتىم قايتىلاپ ئىشلىنىدۇ)، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلنى ئۈدا 10 ～ 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا قاچىلانغان قۇتىنىك ئېغىزىنى ھەم ئېتىش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىلمۇچنى تالقان قىلىپ ياكى ئۇششاق توغراپ، يود (碘酒) لۇق قاچىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

توققوزىنچى باب راك كېسەللىكلىرى
癌症

1. جىگەر راكى
肝癌

▲ رېتسېپ: فتولاككا (商陆) دىن 5 ～ 10 گرام، گۈرۈچتىن 60 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال دورىنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ بولۇپ، دورا تېرىپىنى سۈزۈۋۈۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشتىن بولغان قورساقتا سۇ چۈشۈش ۋە تال ئىششىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆) تىن 30 گرام، تەسۋىر-قوناق (薏苡仁) تىن 30 گرام، پوستى تۇرۇنجى (陈皮) تالقىنىدىن 3 گرام، گۈرۈچتىن 30 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ھەر كۈنى 2 قېتىم، ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆) تىن 9 ～ 30 گرامنى يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوناق ساقلىدىن 30 ～ 60 گرامنى قاينىتىپ،

چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەر قېتىششتىن بولغان قورساقنى سوۇ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چۆچە (茯苓)، ئاق چوغلۇق (白芍)، خام ئەگرىسۇناي (生地)، قانتېپەر (参赏)، پىيەزەك (荆三棱)، زورۇمبات (郁金)، قۇسته (木香)نىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، چۇقا (玄参)، ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁)نىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرام قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** چۈچۈكبۇيا (甘草)نىڭ ھۆل يىلتىزىدىن 100 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئۈزۈن مەزگىلگىچە ئىچىپ بەرسە، قوشۇمچە داۋالاش رولى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

2. ئاشقازان راكى

胃癌

▲ **رېتسېپ:** سىر دەرىخى يىلتىزى (漆树根)دىن 15 گرام، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى بولسا، يەنە خوتەنمۇ (火碳母) دىن 30 گرام، ئەگەر كېيىنكى مەزگىلى بولسا قوي، كالىنىڭ تۈيىقى پوستى (蹄壳) دىن 10 گرام، سىرىق ئاچچىقسۇ (黄醋) دىن 10 مىللىلىتىر قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ،

ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ. تاكى كېسەللىك ئالامتى يوقىغانغا قەدەر ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان راكى، ئۆپكە راكى ۋە ئۇچەي راكىغا داۋا بولىدۇ.

ئىزاھات: تۇۋاق پوستى دېگىنىمىز تۇۋاقنىڭ سىرتقى قىسمىنى كۆرسىتىدۇ. تۇۋاق پوستى ئوتقا قاقلىنىپ قىزدۇرۇلۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** ئاپتاپپەرەسنىڭ غولى ئىچىدىكى ئاق پور قىسمىدىن 4.5 ～ 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھاسى ناچارلاشقان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۆرسەتكۈچ بارماق تومىلقىدىكى ياڭاق شېخىدىن 33 سانتىمېتىرنى 8 ～ 9 دانە توغراپ قاينىتىپ، ئاندىن 2 دانە تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش ئالامتى بولغان ئاشقازان راكى كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

ئىزاھات: تۇخۇمنى بېگەندىن كېيىن قۇسۇش ئەھۋالى كۆرەلسە، داۋاملىق يەپ بېرىش، ئەگەر داۋاملىق قۇسسا بىمەسلىك كېرەك.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** كىركەك قۇرت (蜈蚣) دىن 10 دانە (باش قىسمى ئېلىۋېتىلىدۇ)، ئۇچقات (金银花) تىن 60 گرامنى

قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

3. ئۇچەي راكى

肠癌

▲ رېتسېپ: ھەر قېتىمدا 1 ～ 2 دانە بانان (香蕉) نى ئاقلاپ قاچىغا سېلىپ ئازراق ناۋات قوشۇپ، قاسقاندا قويۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئۇچەي راكىغا، قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېگى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: تېڭلىگېن (藤梨根) دىن 50 گرامنى قويۇلـغىچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئايرىۋېتىپ، يەنە قاينىغاندا توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى چېقىپ پىشۇرۇپ يەپ بېرىشنى ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۇچەي راكىغا ئۇنۇمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئەڭلىك ئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 60 گرام، ئۇچقات (金银花) تىن 30 گرام، بەيتۇلك (白土苓) دىن 30 گرام، پوستى تورۇنجى (阵皮) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، تۈز ئۇچەي راكىغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: مامرانچىن (黄连根) دىن 40 گرام، بەرخوت (黄柏) تىن 12 گرام، قالقانگول يىلتىزى (黄芩根) دىن 12 گرام، ئەڭلىكئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 60 گرام، غولپىياز ئېقى (大葱白) دىن 12 گرامنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، سىرتـ

تىن چاپلاپ بەرسە، تۈز ئۈچەي راكىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسىپ: ئۈچقات پىلىكى (金银花藤) دىن 30 گرام، مامكاپ (薄公英) تىن 30 گرام، ئەيپىمدىيۇم (淫洋霍) دىن 30 گرام، سەركى چۆپ (仙茅) تىن 20 گرام، ئاق باشئوت (白头翁) تىن 30 گرامنى قاينىتىپ، 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. تۈز ئۈچەي راكىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسىپلار» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسىپ: ياز غازىكى (夏枯草) دىن 45 گرام، قارا شېكەر (红糖) دىن 90 گرامنى 3 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۈزۈن مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۈچەي راكىغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسىپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

4. بۇرۇن راكى

鼻癌

▲ رېتسىپ: ئەڭلىكئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 50 گرام-نى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسىپ: ئۈچقات (金银花) تىن 50 گرام، قاربدان (连翘) دىن 8 گرام، ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) دىن 8 گرام، كىرەش (当归) دىن 15 گرام، مامـكاپ (薄公英) تىن 12 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 6 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香) دىن 15 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 15 گرام، ياۋا ماش چېچەك (野菊花) تىن 9 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 15 گرام،

ئانمارىنا (知母) دىن 4 گرام، يالپۇز (荷蒲) دىن 8 گرام ئېلىپ كۇندە بىر بولاق قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سوغگۇل (浙贝母) دىن 9 گرام، ھىندى ماش چېچىكى (野菊花) دىن 9 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 15 گرام، بالدىرغان (藁本) دىن 12 گرام، قارىدان (连翘) دىن 12 گرام، ئاكبىيە (木通) دىن 12 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۇنى بىر بولاق.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

5. ئەمچەك راكى

乳腺癌

▲ رېتسېپ: ھەر كۇنى مۇرچۇبا (天冬) دىن 30 گرام (پوستى بىلەن) نى ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر (红糖) قوشۇپ يەنە بىردەم قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 4 كۇن ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ماماكاپ (蒲公英) تىن 30 گرام، بىنەپشە (金银花藤) دىن 30 گرام، ئۇچقات پىلىكى (紫花地丁) دىن 20 گرام، ئاق ماش چېچەك (白菊花) تىن 12 گرام، سىكاس دەرىخىنىڭ ياپرىقى (铁树叶) دىن 30 گرام قاينىتىپ

ئىچىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ياز غازىڭى (夏枯草)، مامىقاپ (蒲公英)، مۇۋەببەلسېپت (麦冬)نىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 60 كۈن ئىچىپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

6. ئۆپكە راكى

肺癌

▲ رېتسېپ: غازنى ئۆلتۈرۈپ، دەرھال قېنىنى دېزىنفېكسىيە قىلىنغان شىشە قۇتىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە راكى، ئاشقازان راكى، بۇرۇن راكى، كاناي راكى، لىمفا راكى قاتارلىق راك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

«يېڭىدىن تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: شىقىلداق (沙参) تىن 30 گرامنى 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، تۇخۇمىنى يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، گال ئاغرىش، قۇرۇق يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بولغان ئۆپكە راكىغا داۋا بولىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 50 گرام، سەركى چۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن 120 گرام

ئېلىپ ھەركۈنى بىر بولاق قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ

▲ رېتسېپ: قامچىئوت يىلتىزى (虎杖根) دىن 60 گرام، ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 60 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (牵牛子) دىن 30 گرام، بەدىيان (茴香) دىن 12 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: قىزىل مېھرىگىياھ (赤芝) دىن 50—30 گرامنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئايرىپ ئېلىۋېلىپ، يەنە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئىككى قېتىملىق دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە 4 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 3 ～ 6 ئايغىچە ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

تەسىرى: ئاساسلىقى ئۆپكە راكى، ئاشقازان راكى، بوغاق ئۈچەي راكى، جىگەر راكى ۋە تۇخۇمدان راكىغا داۋا بولىدۇ.

«يىزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كۈن گۈل (半枝莲) دىن 30 گرام، ئاق پېلەك (白英) تىن 30 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

7. قىزىلئۆڭگەچ راكى

食道癌

▲ رېتسېپ: كۈدە يوپۇرمىقىنى بېرىم كۈن سۇغا چىلاپ

قويۇپ، ئاندىن ئۇنى ئېزىپ سۈيىنى ئايرىپ ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地)، مۇۋەببەلسېپت (麦冬)، چۈقا (玄参)، چۆل بالپۇزى (丹参)، كەتىرا (黄芪)، قالقانگۈل (黄芩)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، چۆپچىن (茯苓)، دولانە (山楂)، چۈچۈكبۇيا (甘草) يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 250 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال چىلاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن چىلاننى پىشۇرۇپ، ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئېلىۋېلىپ، ئېتىنى يۇمشاق ئېزىپ، دورا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كومىلاچ ياساپ، قۇرۇتۇپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساقتا 30 تالدىن يەپ بېرىلىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئادەتتە 10 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 4 — 3 داۋالاش كۇرسى ئارقىلىق پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参)، ياز غازىڭى (夏枯草)، مۇۋەببەلسېپت (麦冬) نىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، ئاچچىقتاۋۇز (枯蒌)، خام ئەگرىسۇناي (生地) نىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، قالقانگۈل (黄芩)، سەئدى ھىندى (香附) نىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرام، چايان (全蝎) دىن 6

گرام، ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 20 گرام، قىزىل تومۇر مەدىنى (代赤赭) دىن 30 گرام. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: خام رەۋەن (生川军) دىن 12 گرام، زەمچە (白矾) دىن 20 گرام، قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 20 گرام، دەرەخ يىلمىي (血竭) دىن 10 گرام، ئىپار (麝香) دىن بىر گرام، دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 2 ئايغىچە ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: شىپرس ئارقىلىق تىرىك غازنىڭ تومۇرىدىن ھەر قېتىمدا 5 ～ 10 مىللىلىتىر قانىنى سۈمۈرتۈپ ئېلىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. 3 دانە غازنىڭ قېنىنى ئىچىپ بولغاندا كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: بىكەن سېرىقى ئۇرۇقى (蒲葵子) دىن 3 گرام، چىلان (红枣) دىن 6 دانىنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ. ئاقكېسەلنىمۇ تىزگىنلەش ئۇنۇم بار.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ھەسەلدىن 50 گرامنى 500 گرام كۈنجۈت يېغى (香油) غا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

8. دوۋساق راكى
膀胱癌

▲ رېتسىپ: قانتېپەر (党参)، چۆپچىن (茯苓)، پەچەككۈل (山药)، پىششىق ئەگرى سۇنای (熟地)، ئالقات (枸杞子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子) نىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، ئاق بايناق (白术) تىن 10 گرام، پوستى تۇرۇنجى (陈皮) دىن 6 گرام، تاشپۇرچاق (山豆根) دىن 12 گرام، سېرىق بۇيا (苦参) دىن 9 گرام، چوڭ يوپۇرماقلىق سېمىز ئوت (半枝莲) دىن 15 ～ 20 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان دوۋساق راكىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)، ئالقات (枸杞子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ماماكاپ (蒲公英) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، مالىنا (覆盆子)، جوزنەك (泽兰)، تاسماقبىيار (石韦) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، پاقەيوپۇرمىقى (车前草)، پاقەيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، بەرخوت (黄柏)، بىشىيە يىلتىزى (蕺菜) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 ～ 5 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان دوۋساق راكىغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسىپلىرى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئەنجۈر (无花果)دىن 30 گرام، ئاكبىيە (木通) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىنىدى

9. بالىيانقۇ راكى
子宫癌

▲ رېتسىپ: ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 124 گرام (ياكى ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغىنى (珠吐龙)دىن 62 گرام)، ھۆل سەركى چۆپ يىلتىزى (生白茅根)دىن 93 گرام، قارا شېكەر (红糖)دىن 124 گرام ئېلىپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ، چاي ئورنىدا داۋاملىق ئىچىپ بېرىلىدۇ. باشقا ئىچىملىكلەر ئىچىلمەيدۇ. توخۇ، ئۆردەك گۆشى، تۇخۇم، سوت ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

تەسىرى: بالىيانقۇ راكىغا ھەمدە باشقا راك كېسىلىگىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كىركەك قۇرت (蜈蚣) تىن 10 دانە (بېشى ئېلىۋېتىلىدۇ)، ئۇچقات (金银花) تىن 30 گرامنى 1.5 چىنە سۇدا سۇس ئوتتا پىرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىيانقۇ راكىغا داۋا بولىدۇ. ئۇدا 30 ～ 40 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: داۋالىنىش مەزگىلىدە، توخۇ، ئۆردەك گۆشى

ۋە تۇخۇمى، كالا سۇتى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

«جۈڭگو مەخپي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

10. بالىيانقۇ بوينى راكى

宫颈癌

▲ رېتسېپ: پىندەك يىلتىزى (三棱)، ئوردان (茜草)، ۋېنشۇ (文术)، ئاق باشئوت (白头翁)، گۈڭگۇرت (黄独)، چوك يوپۇرماقلىق سېمىز ئوت (半枝莲)، دارچىن شېخى (桂枝)، چۆپچىن (茯苓) نىك ھەربىردىن 20 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، بەرخوت (黄柏)، قىزىل چوغلۇق (红花)، قالقانگول (黄芩)، زاراڭزا چېچىكى (赤芍)، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) نىك ھەربىردىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (益母草) دىن 60 گرام، رەيھان يىلتىزى (紫苏根) دىن 60 گرام، ئەتىرگۈل (月季花) دىن 30 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 12 گرام، ئوردان (茜草) دىن 14 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

11. قان راكى (ئاق قان كېسىلى)
白血病

▲ رېتسىپ: كەركىدان مۇڭگۈزى تالقىنى (犀角粉)، بۆكەن مۇڭگۈزى تالقىنى (羚羊角粉)، تۈك شۆشىياڭ (牛膝)، ئەنبەر (龙涎香)، لىپەكگۈل (通血香)، نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، ئالقات يىلتىزى (地骨皮)، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮)، قامچىئوت يىلتىزى (活血龙)، شىمالىي ئامېرىكا ئادەمگىياھى (西洋参) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئاق چۆپچىن (白茯苓)، دېدروبيۇم (金钗石料) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، سېرىق ھاراق (黄酒) قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى قاينىق سۇ بىلەن يېپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ رېتسېپنى خېنەن جۇڭيى تېبابەت ئىنستىتۇتىدىكى ئاتاقلىق پروفېسسور ۋۇ يۈنساڭ تەمىنلىگەن بولۇپ، ئاق قان كېسىلىنى داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى دېيىلگەن.

«ياشانغانلار گېزىتى»دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: مامرانچىن (黄连)، قالقانگۈل (黄芩)، بەرخوت (黄柏)، خام شاھتەررە (生栀) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ئۇچقات (银花) تىن 30 گرام، سىگىر تاش (石膏) دىن 60 گرام، خام ئەگرىسۈناي (生地) دىن 15 گرام، كەركىـ

دان مۇڭگۇزى (犀角) دىن 3 گرام (تالقان قىلىپ قويۇپ دورا سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ)، مودەنگۇل يىلتىزى پوستى (丹皮)، قېرىقىز (牛蒡子)، قوڭغۇراقگۇل (桔梗)، قاردان (连翘) نىڭ ھەربىردىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: زەنجۇبىل، ئاچچىقسۇ، سامساق، مۇچ، ھاراق قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر لىمفا ھۈجەيرە خاراكتېرلىك ئاق قان كېسەللىكىدىكى چىراي ۋە تىل رەڭگى قىزىل، تېنى قىزىپ، بېشى ئاغرىيدىغان بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، زاراڭزا چېچىكى (红花)، كىرەش (当归)، قىزىل چوغلۇق (赤芍) نىڭ ھەربىردىن 10 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)، چۆل يالپۇزى (丹参)، كەتىرا (黄芪) نىڭ ھەربىردىن 15 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (甘草)، كاشىم (川芎)، يالغان مېھرىگىياھ (三七) نىڭ ھەربىردىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: پۇت ـ قولدا قان قېيىش دېغى پەيدا بولغان، بەدىنى ئورۇقلىغان، جىگەر ۋە تال ئىششىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۈڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 20 گرام، ئانەمار رېنا (知母)، شىقىلداق (沙参)، مۇۋەببەلسىپت

(麦冬) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، بەرخوت (黄柏)، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئاق چوغلۇق (白芍) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، كورنۇس (萸山茱)، غازئوتى (仙鹤草)، كۈلى ئارچىسى ياپرىقى (侧柏叶) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، كەركىدان مۇڭگۈزى (犀角) دىن 3 گرام (تالقان قىلىپ دورا سۈيى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ) ئىلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ سوۋۇقلۇق ۋە قول ـ پۇت قىزىيدىغان، بەل، تىز سىرقىراپ تالىدىغان، باش قېيىپ كۆز تورلىشىدىغان، قەۋزىيەت بولىدىغان ئاق قان كېسىلى بىمارلىرىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سۇ كالىسى مۇڭگۈزى (水牛角)، خام مولى قۇلۇلىسى (生牡蛎)، خام ئەگرىسۇناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، چۇقا (玄参) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، قارا يېلىم (阿胶)، سوغگۇل (贝母) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 6 گرام، تاغ شاھتەررىسى كۆيۈندىسى (山栀炭)، ياز غازنىڭ (夏枯草) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئىلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. سۇ كالىسى مۇڭگۈزى بىلەن خام مولى قۇلۇلىسى ئاۋۋال قاينىتىلىدۇ. قارا يېلىم ئېرىتىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ جىگەرنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن، قىزىتمىسى تۆۋەن، قاناش كۆرۈلگەن، لىمفا تۈگۈنى ئىششىغان، تىل گېزى نېپىز، ئاق ھەم قۇرغاق ئالامىتى بولغان بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 24 گرام، كىرەش (当归)، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئۇد ھىندى (苏木) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قانتېپەر (党参)، خام تاشپاقا قېپى (生龟板)، خام بېجا (生鳖甲)، پۇنۇس (石决明) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، ئالقات يىلتىزى پوستى (地骨皮) دىن 9 گرام، قۇرۇق ئەگرىسۇناي (干地黄)، قارا يېلىم (阿胶) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، چېيۇشى (秋石) دىن 30 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ سوزۇلما يىلىك مەنبەلىك ئاق قان كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

12. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1. تاماكىنى كۆپ چەكمەسلىك، ھاراقنى كۆپ ئىچمەسلىك، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك.

2. غىدىقلاش تەسىرى بار يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك.

3. غىزانى بەك تويۇپ ياكى بەك ئاز، تېز ھەم قىزىق يېمەسلىك.

4. ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ بولۇش، ۋىتامىننىڭ قوبۇل قىلىنىشى بەك ئاز ياكى بەك كۆپ بولماسلىق.

5. ئېغىز ۋە مەقئەتنى پاكىز تۇتۇش.

6. ئىس ـ تۈتەك، نېفىت، غىدىقلىغۇچى خىمىيىلىك

ماددىلار ۋە كۇچلۇك كۇن نۇرى بىلەن كۆپ ئۇچراشماسلىق.

7. لىپتىكنى چىڭ تاقىماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلماسلىق.

8. بەدەندىكى پارازىت قۇرتلارنى چىقىرىپ تاشلاش.

9. ھېرىپ ـ چارچاپ كەتمەسلىك، جىددىيلىشىش، قورقۇش، غەم ـ قايغۇدىن ساقلىنىش، كەيپىياتنى نورمال ساقلاش.

10. قوناق، گۈلە، لامنارىيە قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ-رەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش، بەدەننى پاكىز تۇتۇش ھەم قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

ئونىنچى باب يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاش
食疗

1. بۆرەك يالليۇغىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: باقلە (蚕豆) دىن 200 گرام، سامساقتىن 100 گرام، ئاق شېكەردىن 50 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال باقلەنى پىشۇرۇپ، ئاندىن سامساقنى قوشۇپ يەنە قاينىتىلىدۇ. سامساق پىشقاندىن كېيىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىگەندىن كېيىن باقلە بىلەن سامساقنى يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن يەپ بەرسە، 5 ～ 10 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (红小豆)، چىلان، قارا شېكەر، قىزىل پوستلۇق خاسكىنىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە (مىقدارى ئىختىيارى ھالدا بولىدۇ)، بۆرەك يالليۇغىغا شىپا بولۇش ئۇنۇمى 95% دىن ئاشىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا (冬瓜) دىن 1000 گرام، تۇزلۇق قاقلە (砂仁) دىن 30 گرام، تۇزدىن ئازراق قوشۇپ بىرگە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا

10 ～ 15 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرام، چىلاندىن 10 دانە، گۈرۈچتىن 60 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن پىشۇرۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان سوزۇلما بۆرەك يالۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوناق ساقلىدىن 100 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ۋە تالىنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

2. دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: كاۋا ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈۋەتمەي قورۇپ، قاچىلاپ قويۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى چېقىپ مېغىزىنى يەپ بەرسە، ئۇنۇمى بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 120 گرامنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئالاھىدە ئۇنۇمى بولىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 100 ～ 150 گرام كاۋا يەپ بەرسە، كېسەللىك ئالامىتى يېنىكرەك بولغانلارغا ھەققىي ئۇنۇمى بولىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق پۇرچاق (黄豆) دىن 100 گرامنى پاكىزە يۇيۇپ، شامالدىغاندىن كېيىن 10 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ 8 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 3 ～ 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 5 تالدىن ئۇدا يەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: بىر دانە ئاق چوڭ خوراز گۆشىنى 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇدا دۇملەپ ئوبدان پىشۇرۇپ (خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ) 2 ～ 3 كۈن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 دانە توخۇ گۆشى يەپ بەرگەندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 5 ～ 9 گىچە توخۇ گۆشى يەپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 180 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئادەمگىياھ تالقىنىدىن 6 گرامنى بىر دانە توخۇم ئېقىغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە توخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرامنى 100 گرام گۈرۈچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 1 ～ 2 قېتىمدىن ئۇدا بىر مەزگىل يەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى.

3. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: قوشقاچنىڭ يېڭى توخۇمىدىن 100 دانىگە مۇۋاپىق مىقداردا غولپىياز (大葱) ئېقىنىڭ شىرنىسى بىلەن قارا پۇرچاق (黑豆) تالقىنىدىن قوشۇپ قاسقاندا پىشۇرغاندىن

كېيىن كىچىك كومىلاچ ياساپ قۇرۇتۇپ، قاياق سۇ بىلەن كۇندە 2 قېتىمدىن 20 كۈن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ چىك خانىدانلىقى ئوردىسىنىك مەخپىي رېتسېپى بولۇپ، مۇسپىلىك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

«1991 ـ يىللىق كالېندار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** تۇياقنىك پەرمايىسىدىن بىر دانىنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئاندىن توغراپ، قاينىتىپ، تۇز، ھۆل زەنجۈۋىل (生姜)، شاكال بەدىيان (大茴香)، پىياز، سامساقتىن مۇۋا-پىق مىقداردا سېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ ياكى قورۇپ يەپ بېرىشنى ھەپتىدە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 كۈندىن ئۈدا 2 ئايغىچە يەپ بەرسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى.

4. ئېھتىلامنى داۋالاش

▲ **رېتسېپ:** توشقانزەدىكى (蓉苁肉) دىن 30 گرام، توغ-رالغان قوي گۆشىدىن 150 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن پىشۇرۇپ، تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مۇسپىي-لىك ئاجىزلىقتىن بولغان ئېھتىلام ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** يېڭى كۈدە (韭菜) دىن 100 گرامنى پاكىز-لەپ، 2 دانە تۇخۇم بىلەن ياغدا قورۇپ، مۇۋاپىق تۇز سېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مۇسپىلىك ئاجىزلىقتىن بولغان ئېھتىلام

ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى.

5. مەنىي بالدۇر كېتىشنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: قوينىڭ بۆرىكىدىن 2 دانە، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 12 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 10 گرام، مورىندا (天巯巴戟) دىن 8 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 10 گرامنى بىرگە قاينىتىپ گۆشىنى يەپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم.

▲ رېتسېپ: قوي بۆرىكىدىن 2 دانە، قوي گۆشىدىن 100 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 100 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 قېتىم كاۋىنىڭ خام ئۇرۇقىدىن 10 ～ 15 گرام مېغىزىنى ئۇدا 15 ～ 60 كۈن يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

6. يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1. باشپىيازنىڭ دورىلىق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، قان تومۇرلارنى قوغدايدىغان يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ دورىلىق رولى ئاساسلىقى: ① قان تومۇر قېتىشنىڭ ئالدىنى

ئېلىپ، قان نۆكچىسى پەيدا بولۇشنى تىزگىنلەيدۇ ھەمدە قان نۆكچىسىنى ئازايتىدۇ؛ ② قاننىڭ ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ؛ ③ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ؛ ④ راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپىنى ئازايتىدۇ.

«شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

2. قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدىغان بېمەكـلىكلەردىن، بېلىق، كۈنجۈت، گازىر مېغىزى، پېچەككۈل (山药)، پالەك، پۇرچاق تۇرلىرى، ئالما، ئاپېلسىن، قارامور (黑木耳)، سامساق، پىياز، بۆلجۇرگەن، شوخلا، قىزىل ئۈزۈم، سەۋزە، دولانە (山楂)، لامناربىە (海带)، ياڭاق قاتارلىق بېمەكلىكلەرنى دائىم يەپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

3. ئارتېرىيە قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكـىدەك بېمەكلىكلەرنى دائىم يەپ بېرىش كېرەك.

① ياڭيۇ: ياڭيۇ تەركىبىدە ۋىتامىن B_1، B_6 ناھايىتى مول بولۇپ، ئارتېرىيە قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

② پىدىگەن: پىدىگەن تەركىبىدە Vp ناھايىتى مول بولۇپ، قان تومۇرلارنى قوغداش ۋە قاناشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

③ پىياز: پىياز خولېسترولنى تۆۋەنلىتىدۇ. قان تومۇر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

④ سېرىق پۇرچاق: خولېسترول ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئارتېرىيە قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

⑤ سۈت: خولېسترول ماددىسىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇر-

لارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ.

⑥ لامنارىيە: قان تومۇر دىۋارىدىكى خولېسترول ماددىسىنى تازىلايدۇ.

⑦ كەرەپشە: قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، قاننىڭ قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

«2004 ـ يىللىق كالېندار» دىن ئېلىندى

7. يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساقتا 1 ～ 2 دانىدىن شوخلىنى 14 كۈن يەپ بېرىپ، ئاندىن 7 كۈن توختىتىپ، يەنە 14 كۈن يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: يېشىل ماش بىلەن قارا كۈنجۈتنىڭ ھەربىرىدىن 500 گرامنى دوخۇپكىدا پىشۇرۇپ ياكى قازاندا قورۇپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامنى قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، 3 ～ 5 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 30 كۈندىن ئارتۇق يەپ بەرسە، قان بېسىمى نورماللىشىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بېڭى سەۋزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ توغراپ، 50 گرام گۈرۈچ بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن يەپ، ئۇدا بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا،

مۇسپىيلىك ۋە مەنپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، يۈرەك سېلىپ دېمى سەقلىش، يۈزى ۋە پۈتى ئىششىش، بەل ۋە تىزى ماغدۇرسىزلىنىش، كېچىسى كىچىك تەرتىى كۆپ بولۇش، تىل رەڭگى سۇس قىزىل بولۇش ئالامتى بولغان يۈقرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆممىقوناق ئۇنىدىن 50 گرامنى تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە، باش ئاغرىش، باش قېيىش، باش ئېغىر بولۇش، ئىچى تىتلىداش، قۇسقۇسى كېلىش، ئىشتىهاسى ئاز بولۇش قاتارلىق ئالامتى بولغان يۈقرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«ئاممىۋى سەھىيە گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا مور (黑木耳) دىن 10 گرامنى سوغۇق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن قاسقاندا بىر سائەت قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 15 گرامنى 50 گرام گۈرۈچ بىلەن بىرگە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

يۈقرىقى ئىككى رېتسېپ جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، كۆز قۇرغاقلىشىپ قىچىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئۇيقۇسى قېچىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، پۈت ـ قولى تارتىشىپ قېلىش، بەل ۋە پۈتى سىرقىراپ ئاغرىش، قول ۋە پۈتى قىزىق تۇرۇش، تىل رەڭگى قىزىل، گېزى ئاز بولۇش ئالامتى بولغان يۈقرى قان بېسىم

كېسىلگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: لامارىيە (海带) دىن 10 گرام، پونۇس (明决草) تىن 20 گرام (داكىغا ئوراپ) نى قاينىتىپ، لامارىيىنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ ببرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم.

▲ رېتسېپ: لامارىيە (海带) دىن 30 گرام، تەكىيە كاۋا (冬瓜) دىن 250 گرام، تەسۈنقوناق (薏苡仁) تىن 15 گرام، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىرگە قاينىتىپ كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ ببرىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى رېتسېپ باش ئاغرىش، باش ئېغىرلىشىش، ئىچى تىتلىداش، ئېغىزى قۇرۇپ ئاچچىق بولۇش، ئۈيقۇسى قېچىش، قەۋزىيەت بولۇش، تىل گېزى ۋە رەڭگى سېرىق بولۇش ئالامىتى بولغان يۇقىرى قان بېسىملىگە داۋا بولىدۇ.

«يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

8. كانايچە ياللۇغىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر دانە ياڭاق مېغىزىنى بىر ياپىلاق ھۆل زەنجۈبىل (生姜) بىلەن بىرگە چاينىاپ يەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ساماساقتىن 6 ～ 8 چىشنى ناۋات بىلەن بىرگە سوقۇپ، ئاندىن قاياناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: بىر دانە ئالمىنىڭ ئۇستى (بېغىچى) تەرىپىنى ئويۇپ، ئۇرۇقى بىلەن يېرىم گۆشنى ئېلىۋېتىپ (تۆشۈك قىلىـ

ۋەتماي)، ئاندىن بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ ئالما ئىچىگە تۆكۈپ، ئۇستىنى ئويۇپ ئېلىۋەتكەن قىسمى بىلەن يېپىپ، قاسقانغا قويۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ، ئىسسىق پېتى يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۈدا 3 كۈندىن كۆپرەك يەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

«سالامەتلىكنى ساقلاش ۋاقتىلىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

9. سۇيدۇك تۇتۇلۇشنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: غولپىياز (大葱) دىن بىر دانە (10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا)، ئاقمۇچتىن 7 دانىنى بىرگە ئېزىپ، كىندىككە قويۇپ، ئۈستىگە سولياۋ يېپىپ، ئاندىن پلاستىر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىپ بەرسە، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان كىچىك تەرەت كەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

10. بەل ۋە پۇت ئاغرىقىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: قوينىڭ يېڭى بۆرىكىدىن 2 دانە (توغرىلىدۇ)، يۇكۇمىيە (杜仲)، جىنكېۋزى (补骨脂)، ئارپىبەدىيان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ بىرگە قاينىتىپ، بۆرەك قارىدىغاندا ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن بۆرەكنى يەپ سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجۈبىل (生姜) دىن 9 گرام، قوي بۆرىكىدىن 2 دانە

ئېلىپ، ئاۋۋال بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ يۇيۇلىدۇ. ئاندىن دورىنى قاينىتىپ، بۆرەكنى سېلىپ پىشقاندا بۆرەك بىلەن پۈرچاقنى يەپ سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

11. نېفرۇزا ئاجىزلىقىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: خاسكىدىن 45 گرام، گۈرۈچتىن 60 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، مېڭە ئىقتىدارى چېكىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 20 گرام، چىلان (大枣) دىن 10 دانە، توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم يېرىم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ يەنە قاينىتىپ، ئاندىن تۇخۇمنى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بەرسە، نېفرۇزا ئاجىزلىق، باش قېيىش، ئۇنتۇغاقلىق، بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش ۋە ئوغرى تەرگە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 15 گرام، قوينىڭ مېڭىسىدىن بىر دانىنى مۇۋاپىق سۇدا (قاچىنى قاسقاندا قويۇپ) پىشۇرۇپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ياكى 2 كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تال، بۆرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، يۈرەك ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان نېفرۇزا ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئون بىرىنچى باب ئاچچىقسۇ، تۇخۇم ۋە سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش
醋蛋蒜疗法

1. بەدەننى كۈچەيتىدىغان ئاچچىقسۇ ـ تۇخۇم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن كىسلاتا دەرىجىسى 9 گرادۇسلۇق ئەلا سۈپەتلىك ئاچچىقسۇدىن 150 ～ 180 مىللىلىتىرغا توخۇنىڭ پىچكى تۇخۇمىدىن بىر دانىنى سېلىپ 48 سائەتتىن كېيىن تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە 24 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. 4 ـ كۈنى 2 ـ قېتىملىق ئېرىتمە تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى: ئادەتتە بىر قېتىم تەييارلانغان ئاچچىقسۇ تۇخۇم ئېرىتمىسىنى 7 كۈن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە تاماقتىن ئىلگىرى ئېرىتمىدىن 20 ～ 40 مىللىلىتىرغا ئىلمان قايناق سۇدىن 50 ～ 100 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئېرىتمىگە ئازراق ھەسەل ياكى شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

رولى: بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى تولۇقلايدۇ. ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. يۇقرى قان بېسىم، مېڭە قان

تومۇر توسۇلۇش، كاناي ياللۇغى، رېماتىزم، ئۇيقۇسىزلىق، ئاشقازان تۆۋەنلەش، مۇرە ياللۇغى، دىئابېت كېسلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملى كۆرۈنەرلىك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، بوغاق ئۇچەي ياللۇغى، يۇرەك ۋە مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، نېرۋا ئاغرىقى، ئارتېرىيە قېتىش، ئوغرى تەر، ئىچ سۇرۇش، تېرە ياللۇغى، سۆگەك ئۆسمىسى، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملى بولىدۇ.

2. كېسەل داۋالايدىغان ئاچچىقسۇ - تۇخۇم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن ئاچچىقسۇدىن 180 مىللىلىتىرغا بىر دانە پاكىز يۇيۇلغان توخۇ تۇخۇمىنى سىلىپ، 2 كۈن ئۆتكەندە چوكا بىلەن تۇخۇم پوستىنى سويۇۋېتىپ، تۇخۇم ئاچچىقسۇغا تولۇق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە تاماقتىن بۇرۇن، ئېرىتمىدىن 25 ~ 35 مىللىلىتىرغا ئازراق ھەسەل ۋە 700 ~ 100 مىللىلىتىر ئىلمان بولغان قايناق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 30 ~ 45 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

رولى: ئارتېرىيە قېتىشىش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، يۈقىرى قان بېسىم، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ۋە دىئابېت كېسلى قاتارلىقلارغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1) سوۋۇتۇلغان قاياق سۇ ياكى 40 ℃ ئەتراپىدىكى قاياق سۇدىن 2 ~ 3 ھەسسە قوشۇپ ئىچىش، سوغۇق سۇ ياكى قاياق سۇ قوشۇپ ئىچمەسلىك كېرەك.

2) قان بېسىمى تۆۋەن ياشانغان كىشىلەر، ئاشقازان كىسىلاتاسى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر، ئۆتى ئېلىۋېتىلگەن كىشىلەر، جىگەر قېتىش كېسىلى بار كىشىلەر ئىچمەسلىك كېرەك.

3) ئېرىتمىنى ئىچىپ بولۇپلا ئېغىزىنى دەرھال چاپقۇلاش كېرەك.

4) ئۇزۇلدۇرمەي ئۇزۇن مەزگىل ئىچىپ بېرىش كېرەك.

5) ئېرىتمە تەييارلاشقا ئالىيۇمىن ۋە مىس قاچا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3. ئاچچىقسۇ بىلەن كېسەل داۋالاش

يۆتەل ۋە دەم سقىلىشنى داۋالاش: قارا توخۇدىن بىر دانە، ئاچچىقسۇدىن 1000 ~ 2000 مىللىلىتىر (توخۇنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ) تەييارلاپ، ئاندىن توخۇنى پاكىزلاپ گۆشىنى توغراپ، ئاچچىقسۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، 3 ~ 6 قېتىمغا بۆلۈپ ئىسسىق پېتى يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كېسەللىك ئەھۋالى يېنىك بولغانلار بىر توخۇ گۆشى بىلەن، كېسىلى ئېغىر بولغانلار 2 ~ 3 توخۇ گۆشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. بەدىنى ئاجىزلاپ، ئۇزۇن مەزگىل ئەسىلىگە كەلمىگەن دەم سقىلىش كېسىلى بارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇلىوزىنى داۋلاش: خام ساماقنى ئاچچىقسۇغا

چلاپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 چىشتىن يەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

ئۇچەي يالليۇغى ۋە ئىچ سۇرۇشنى داۋالاش: خاسلىق مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 7 كۈندىن كېيىن ھەر قېتىملىق غىزا يېگەن ۋاقتىدا 6 تالدىن يەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

يۈقىرى قان بېسىمنى داۋالاش: خاسلىق مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 7 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 تالدىن يەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش (1): سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 100 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، قۇرۇغاندىن كېيىن 110 مىللىلىتر ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 8 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 تالدىن يەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ. بوغۇم يالليۇغىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

(2): بىر دانە ئاق چوك خوراز گۆشىنى 200 مىللىلىتر ئاچچىقسۇغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ (خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ)، 3 كۈن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە ئارقا ـ ئارقىدىن 3 دانە توخۇ گۆشىنى يەپ بەرسە، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. 5 ～ 9 غەچە توخۇ گۆشى يەپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

سېمىزلىكنى داۋالاش: سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 150 گرامنى 20 ～ 25 مىنۇت قورۇپ (كۆيۈپ كەتمەسلىكى كېرەك)، سۇۋۇغاندىن كېيىن ئەينەك قۇتىغا تۆكۈپ، ئاندىن 250 گرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، قۇتا ئېغزىنى ھەم ئېتىپ، كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان جايدا قويۇپ 5 ～ 6 كۈندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 5 ～ 6 تالدىن يەپ بېرىلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش: ھەر كۈنى كەچتە بىر پىيالە سوۋۇ-تۇلغان قاياناق سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش ۋە باش قىچىشىشنى داۋالاش: ئىسسىق سۇدىن 200 مىللىلىترغا 130 ~ 150 مىللىلىتر ئاچچىقسۇ قوشۇپ ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىمدىن باش يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش: قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 120 گرامنى 500 مىللىلىتر ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، ئوماچ ھالىتىگە كەلگەندە پۇرچاق قالدۇقىنى سۈزۈۋېتىپ، چوتكا بىلەن ھەر كۈنى 2 قېتىم چاچقا سۈركەپ بېرىلىدۇ. چاچ قارىدىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئېرىتمە 2 ~ 3 سۈركەلگەندىن كېيىن بىر قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

پوت پۇراشنى داۋالاش: ئىلمان سۇدىن 200 ~ 150 مىللىلىترغا 15 ~ 20 مىللىلىتر ئاچچىقسۇ قوشۇپ، پوتنى 10 ~ 15 مىنۇت چىلاپ ياكى يۇيۇپ بېرىشنى ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئۈدا 7 ~ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پوت پۇراش يوقىلىدۇ.

كالا تەمرەتكىسىنى داۋالاش: كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) دىن 90 مىللىلىتر، بىجىق (荸荠) دىن 15 دانە تەيياراپ، ئاندىن بىجىقنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، يالپاقلاپ توغراپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ (مىس ۋە تۆمۈر قازان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ)، بىجىق ئاچچىقسۇنى سۈمۈرۈپ قالقان ۋاقتىدا ئېزىپ، ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىنى داكىغا سۈركەپ، ئاندىن تەمـ رەتكە ئۇستىگە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

ئۇنۇمى: كېسىلى يېڭى بولغانلار 1 ～ 2 قېتىمدا، ئېغىر بولغانلار 3 ～ 5 ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ.

چىش ئاغرىقىنى داۋالاش: ئاچچىقسۇدىن 60 مىللىلىترغا 15 تال كاۋاۋىچىن (花椒) تاشلاپ 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا ئېغىزنىى چايقاپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازان راكىنى داۋالاش: ئاچچىقسۇدىن 30%～40%، ھەسەلدىن 10%～20%، مىنېرالنى سۇدىن 40%～60% نى قوشۇپ ئېرىتمە تەييارلاپ، ئۇزۇن مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ياپونىيىلىكلەرنىڭ ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك.

قىزىلئۆڭگەچ راكىنى داۋالاش: ساماساقتىن 100 گرامنى 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، بىمار شىلىمشىمان بەلغەم چىقىرىدۇ. ئارقىدىن يېرىم چىنە كۈدە شىرنىسى (سۇيى) ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

4. تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش

يۆتەلنى داۋالاش: كۈددىدىن 100 گرامنى توغراپ، 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن بىرگە ياغدا قورۇپ يەپ بەرسە، تال ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

كاناي ياللۇغنى داۋالاش: ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىغا 50 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاياق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇلىوزىنى داۋالاش: سېتمۇنا (百部) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئىككى مىنۇت قاينىتىپ، يېرىم قوشۇق ئاق شېكەر قوشۇپ، تۇخۇمنى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىچى سۇرۇشنى داۋالاش: پىچەككۇل (药山) دىن 30 ～ 50 گرامنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 2 ～ 3 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن 2 ～ 3 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىسسىق پېتى ئاچ قورساقتا ئىچىپ بەرسە، تال ئاجىزلىقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ۋە بوغماق ئۈچەي يارىسىدىن كېلىپ چىققان ئىچى سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.

ئېھتىلامنى داۋالاش: تۇخۇمدىن بىر كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئاندىن ئاقمۇچ تالقىنىدىن ئازراقنى تۇخۇم ئىچىگە تۆكۈپ، تۆشۈك ئېغىزىنى قەغەز بىلەن چاپلاپ، قاسقاندا ياكى ئوت ئۇستىدە قويۇپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى بىردىن ئۇدا 7 كۈن يەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش: يېڭى كۈدىدىن 100 گرامنى 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن بىرگە ئازراق ياغدا قورۇپ (ئازراق تۇز قوشۇلىدۇ)، يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ. جىنسىي تەلەپ سۇسلىششقىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

كۆپ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش (1): توخۇ تۇخۇمىدىن

2 دانه، ئالقات (枸杞子) تىن 15 ~ 30 گرام، چىلاندىن 6 ~ 8 داننى بىرگه قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنه 10 ~ 15 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىشنى هەر كۈنى بىر قېتىم ياكى 2 كۈنده بىر قېتىم بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسه، بەدەن ئاجىزلىق، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، نېرۋا ئاجىزلىق، قان ئازلىق، ئۇيقۇسى قېچىش، يۈرەك رىتمسىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، كېچىسى كىچىك تەرىتى كۆپ بولۇش، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، جىگەر يالۇغى، ئۆپكه تۇبېركۇلىوزى قاتارلىق كېسەللىكلەرگه ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2): توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانه، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 30 ~ 60 گرامنى بىرگه 20 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنه 30 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىشنى 15 كۈندىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇپ بەرسه، بالدۇر قېرىپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق، باش قېيىش، ئېھتىلام بولۇش، جىگەر يالۇغى، چاچ ئاقىرىش ۋه چۈشۈش، ئاياللاردا ئاق خۇن كۆپ بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگه ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋه تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى.

5. سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش

تارقىلىشچان مېڭه يالۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش: سامساقتىن 5 ~ 15 گرامنى سوقۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ، هەر كۈنى 2 قېتىم ئىچىپ

بېرىشنى ئۈدا 5 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش: سامساقتىن 15 گرامنى ئۈچكە بۆلۈپ يەپ بەرسە، ئاشقازان راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، بۇرۇن راكىنى قوشۇمچە داۋالاش رولى بولىدۇ. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن سامساق يەپ بەرسە، راك ھۈجەيرىلىرى تارقىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جاھىل خاراكتېرلىك يۆتەلنى داۋالاش: سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ، ئىككى پۈتنىڭ تاپىنىغا 3 ～ 4 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قويۇپ (پۈت ئالدى بىلەن پاكىز يۇيۇلىدۇ، ئاندىن قوي يېغىنى سۈركەپ بولۇپ سامساق چاپلىنىدۇ)، ئاندىن داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. پاپياقنى كېيىپ يېتىپ، ئەتىگىنى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئەگەر پۈت تاپىنىدا ئاغرىش بولمىسا، ئۈدا 3 ～ 5 ئاخشام ياكى كۈن ئارىلاپ ئىشلەپ بېرىلىدۇ.

كۆكيۆتەلنى داۋالاش: پوستى ئېلىۋېتىلگەن سامساقتىن 60 گرامنى توغراپ ياكى ئېزىپ، سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇدىن 300 مىللىلىتىر قوشۇپ، 10 سائەتتىن كېيىن تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئازراق شېكەر قوشۇپ، ھەر 2 سائەتتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا 15 مىللىلىتىردىن، 5 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 7 ～ 10 مىللىلىتىردىن ئىچىۋېرسە 3 ～ 4 كۈندە كېسىلى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

يۆتەلنىڭ قان تۈكۈرۈشنى داۋالاش: سامساقنى ئېزىپ گۈڭگۈرت (硫磺) تالقىنىدىن 6 گرام، دارچىن (肉桂) تالقىنىدىن 3 گرام، بورنىئول (冰片) دىن 3 گرام قوشۇپ، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تاپانىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ،

ئۇستىگە بىر قات سولياۋ بېپىپ، داكا بىلەن تېڭىپ بەرسە، ئۆپكە تۇبېركۇلىوزى، كانايچە شاخچىسى كېڭىيىپ كېتىشتىن بولغان يۆتىلىپ قان تۆكۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

بۇرۇن قاناشنى داۋالاش: خام سامساقتىن 2 ～ 3 چىشنى ئېزىپ تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال تاپاننى يۇيۇپ، قوي يېغى سۈركەپ، ئاندىن سامساقنى تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بۇرنى قاناش، كۆكيۆتەل ۋە ئىچ سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سول بۇرۇن قانسا ئوڭ پۇتقا، ئوڭ بۇرۇن قانسا سول پۇتقا قويۇلىدۇ.

بۇرۇن يالىلۇغى ۋە بۇرۇن كاۋاكچە يالىلۇغىنى داۋالاش: پوستى ئېلىۋېتىلگەن سامساقنى ئېزىپ، شىرنىسىگە 2 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن بۇرۇننى توز قوشۇلغان سۇ بىلەن چايقاپ، قۇرۇغاندىن كېيىن پاكىز پاختىنى سامساق شىرـ نىسىگە چاپلاپ ئېلىپ بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ئۈدا 3 ～ 4 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

سەمرىپ كېتىشنى داۋالاش: ھەر كۈنى 5 گرامدىن خام سامساق يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

باش تەمرەتكىسىنى داۋالاش: ئالدى بىلەن باشنىڭ تۆكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن سامساقنى ئېزىپ سۈركەپ بېرىشنى كۈندە 2 قېتىم ئىشلەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

قاداقنى داۋالاش: سامساق بىلەن غولپىيازنىڭ ئېقىنى بىرگە ئېزىپ قاداق ئۈستىگە تېڭىپ بەرسە، بىر ھەپتە ئەتراپىدا قاداق چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئۇششۇكنى داۋالاش: ياز پەسلى سۆسۈن پوستلۇق سامساقنى ئېزىپ، قىش پەسلىدە ئۇششۇپ قالغان جايغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 3 ～ 4 قېتىمدىن ئۇدا 4 ～ 5 كۈن سۈركەپ بەرسە ياكى قىش كىرىش ئالدىدا سامساقنى ئېزىپ، كۈندە 10 قېتىمدىن ئۇدا 5 ～ 7 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

كىچىك تەرەت كەلمەسلىكنى داۋالاش: سامساقتىن بىر باش، شاھتەررە (栀子) دىن 7 دانە، تۇزدىن ئازراق تەييارلاپ، ھەممىنى بىرگە سوقۇپ خېمىردەك قىلىپ، كىندىككە قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بىر سائەت ئىچىدىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

جىگەر قېتىشنى داۋالاش: سامساقنى خاسكە يېغىدا قورۇپ ئۇدا 2 ～ 3 ئاي يەپ بەرسە، ئۇنۇمى بولىدۇ.

قان مېيىنى تۆۋەنلىتىش: داۋاملىق سامساق يەپ بەرسە قان تەركىبىدىكى خولېسترول ۋە قان مېيىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

قان تومۇر كېسەللىكىنى داۋالاش: ئۇدا بىر مەزگىلگىچە ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا سامساق يەپ بەرسە، قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەمدە قان نۆكچىلىرىنى ئېرىتكىلى بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

كۆز كېسەللىكى، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ۋە ئۇچەي يارىسى، جىگەر كېسىلى، بۆرەك كېسىلى بارلارغا سامساق يېيىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

ئون ئىككىنچى باب دورىلىق چاي رېتسېپلىرى
药茶方

▲ رېتسېپ: جۇخار گۈلى (菊花)، ئالقات (枸杞子)، ئۇجمە يوپۇرمىقى (桑叶) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامنى بىرگە دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئىسسىق قايتۇرىدۇ. جىگەر بىلەن بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ياشانغانلار-دىكى كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداشقا ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: چوڭ چىلاندىن 10 دانە، ئالقاتتىن 12 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 12 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، 10 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، يۈرەك بىلەن مېڭىگە شىپا قىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوناق ساقلىدىن 15 گرام، تەكىيە كاۋا پوستى (冬瓜皮) دىن 20 گرام، قىزىل پۇرچاق (赤小豆) تىن 25 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سۇيدۇك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. سۇلۇق ئىششىق ۋە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغنا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 10 دانە، چايدىن 2 گرامنى قاياناق سۇدا 15 مىنۇت

دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى بەدەن ئاجىزلىقتا داۋا بولىدۇ (داۋاملىق ئىچىپ بېرىش كېرەك).

▲ رېتسېپ: ئالقات يوپۇرمىقى (枸杞叶) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا چاي ۋە ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق. بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىغان ياشانغانلارغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) نى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 15 گرامنى قايناق سۇدا دەملەپ، ئازراق چاي سېلىپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ياشانغانلار-دىكى بەدەن ئاجىزلىق ۋە قان ئازلىقتا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پونۇس (决明子) دىن 20 گرام، چايدىن 5 گرامنى دەملەپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، روھىي كەيپىياتنى كۆتۈرىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، شېكەردىن 10 گرام، ئاۋۋال چىلاننى ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە قان تولۇقلايدۇ. تال ۋە ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. كىچىك بالىلاردىكى سىيىپ بېتىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: لامنارىيە (海带) نى 24 سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئىنچىكە توغراپ، قايناق سۇدا دەملەپ، ئاندىن ئازراق چاي سېلىپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ

بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك كېسىلى، يود كەملىكتىن بولغان قالقانسىمانبەز يالللۇغىنىك ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈنجۈتنى سارغايغىچە قورۇپ ئېلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامنى قاينىتىپ، 3 گرام چاي سېلىپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، تال، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 10 توغرام (ياپىلاق)، چايدىن 7 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكىنى ئىللىتىپ يۆتەلنى توختىتىدۇ، تارقىلىشچان زۇكام، ئادەتتىكى زۇكام ۋە يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) دىن 3 ～ 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، باش گىلدىكلاش، تىلى ئۇزىراپ قېلىش، سۆزى ئېنىق بولماسلىق، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

▲ رېتسېپ: ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقىدىن 100 گرامنى قاينىتىپ، ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىچىپ بەرسە قۇرت چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئەنجۈرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن 100 گرامنى توغراپ، 50 گرام قارا شېكەر بىلەن قورۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئۇزۇن يىل ساقايمىغان ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 5 گرام، سەندەل (檀香) دىن 5 گرام، پېشىل چاي (绿茶) دىن بىر گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ياكى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قانىنى جانلاندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىش

رولنى ئويناپ، تاجسمان يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سەرىكىچۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن 10 گرام، قوناق ساقلىدىن 10 گرامنى قاينىق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ياز پەسلىدىكى بۇرۇن قاناش، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق، مىقدارى ئاز بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم، سوزۇلما بۆرەك يالليۇغى قاتارلىق-لارغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: رەيھان يوپۇرمىقى (紫苏叶)، تاشئېگىر (石菖蒲)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، دولانە (山楂)، ياخشى چاينىك ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن رەيھان يوپۇرمىقى بىلەن تاشئېگىرنى سوقۇپ ئۇششاقلىنىدۇ. دولانە قەلەمچە شەكلىدە ئىنچىكە توغرىلىدۇ. ئاندىن چايغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 20 گرامنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ياغ تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ. بەدەننى ئوروقلىتىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: قازانغا تۇزدىن 500 گرامنى تۆكۈپ، قىزىغاندا، ئالقات (枸杞子) تىن 500 گرامنى تۇزدا قورۇپ ئالقات كۆپۈشكە باشلىغاندا قازاندىن ئېلىپ تاسقاپ، تۇزنى ئايرىۋېتىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا قىزىل چايدىن 0.5 ～ 1.5 گرام، ئالقاتتىن 5 ～ 10 گرامنى 400 ～ 500 مىللىلىتىر قاينىق سۇدا دەملەپ، 3 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر يالليۇغى، جىگەر قېتىشىش، قان ئازلىق، كۆزنىك كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، بەل ـ پۇت سىرقىراپ

ئاغرىش، دىئابېت، ئوغرى تەر، جىنسىي تەلىپى سۇسلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل چايدىن 0.5 ～ 1 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 15 ～ 25 گرام، سۇدىن 400 ～ 500 مىللىلىتىر، ئاۋۋال كەتىرانى 5 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن چاينى سېلىپ دەملەپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما بەدەن ئاجىزلىقى، ئۆزلۈكسىدىن تەرلەش، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى، ئىچكى ئەزالار تۆۋەنلەپ كېتىش، سوزۇلما جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈنجۈتتىن 250 گرامنى قورۇپ تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى بىر قېتىم چايدىن 0.5 ～ 1 گرام، كۈنجۈتتىن 3 ～ 5 گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى 400 ～ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، 3 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر بىلەن بۆرەكنىڭ مەنپىلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، پۇت ـ قول ماغدۇرسىزلىنىش، بەل سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① ئېغىزى قۇرۇپ تۇرىدىغانلار قارا شېكەر ئورنىغا ئاق شېكەر ئىشلەتسە بولىدۇ، ② تال ئاجىزلىقتىن ئىچى سوۋۇيدىغانلار ۋە ئاق خۇن كۆپ كىشىلەر كۈنجۈت ئىشلەتمەسلىكى كېرەك.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئۆرۈك مېغىزىدىن 5 ～ 9 گرامنى

1000 مىللىلىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن بېشىل چايدىن 1 ~ 2 گرام، ھەسەلدىن 25 گرامنى قوشۇپ 2 ~ 3 مىنۇت دەملەپ، 4 ~ 5 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىدۇ.

تەسىرى: زەھەر قايتۇرۇپ بەلغەم بوشىتىدۇ. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇرۇن راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئۆپكە راكى، سۈت بېزى راكى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېر-لىك كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، يۇقىرى قان بېسىم، تاجسىمان يۇرەك كېسىلىگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: زاراڭزا چېچكى (红花) دىن 100 گرامنى سۇس ئوتتا قورۇپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى زاراڭزا چېچكىدىن بىر گرام، بېشىل چايدىن 1 ~ 1.5 گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى 600 مىللىلىتىر قاينىق سۇدا دەملەپ، تۆتكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: مېڭىدە قان نۆكچىسى پەيدا بولۇش، تاجسىمان يۇرەك كېسىلى، يۇرەك سانجىقى، قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولـ-غان ئارتېرىيە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئون ئۇچىنچى باب ھەرىكەت، يەل گۈمپىسى ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش
用运动,气功和按摩疗法

1. بۆرەكنى كۈچەيتىشنىڭ ئۇچ خىل ئاددىي ئۇسۇلى

▲ رېتسىپ: ئوڭدىسىغا تۇز يېتىپ ياكى ئۆرە تۇتۇپ كۆزنى يۇمۇپ، ئىككى قولنى ئىككى يانغا تۇز قويۇپ، نەپەسنى بۇرۇن-دىن سۈمۈرۈپ، ئېغىزىنى چوڭراق ئېچىپ تۇرۇپ، نەپەسنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىشنى 5 ～ 7 قېتىم داۋاملاشتۇرۇش، ھاۋانى سۈمۈرگەندە قورساقنى ئىچىگە تارتىپ بېرىش كېرەك.

▲ رېتسىپ: تىزنى جۈپلەپ زوكزىيىپ ئولتۇرۇپ، ئىككى قول بىلەن تىز ئاستىنى قۇچاقلاپ، ھاۋانى سۈمۈرۈپ، كۆكرەك-نى يوتىغا چاپلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشنىڭ پىشانە قىسمى تىزغا تەگكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشنى كۆتۈرۈپ نەپەس چىقىرى-لىدۇ. بۇ ئۇسۇل 5 ～ 7 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

▲ رېتسىپ: ئاۋۋال نەپەسنى ئېغىزدىن چىقىرىپ، ئاندىن ئىككى قولنىڭ ئالقىنىنى تۆۋەنگە قارىتىپ، ئاندىن بەدەننى ئارقىغا ئازراق ئېگىش بىلەن بىرگە بۇرۇندىن نەپەس ئېلىپ، ئالدىغا ئېگىلىپ قول ئۇچى پۇتقا تەگكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەننى رۇسلاپ ئارقىغا ئازراق ئېگىلىپ بولۇپ رۇسلىنىپ نە-

پەس ئاستا ئېغىزدىن چىقىرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل 5 ~ 7 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

رولى: يۇقىرىقى ھەرىكەتنى ئۇزۇلدۇرمەي ھەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن ئىشلەپ بەرسە، بۆرەكنى كۈچەيتىپ، جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

2. بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئەتىگەندە ھاۋاسى ساپ جايدا تۇرۇپ، بىر خىل رېتمدا نەپەسنى بۇرۇندىن سۈمۈرۈپ، ئاندىن ئېغىزدىن چوڭ ئېچىپ چىقىرىشنى 100 ~ 200 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

رولى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ. مېڭىنى سەگەكلەشتۈرىدۇ، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۆپكە ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، گاس بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىشنى چىڭىتىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. چاچ بالدۇر ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەن تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھاۋانى سۈمۈرگەندە قورساق بىلەن مەڭىت قىسمى ئېچىگە تارتىلىدۇ. نەپەس چىقارغاندا بەدەن تەدرىجىي بوشىتىلىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ھاۋاسى ساپ بولغان ئۆي ئىچىدە يېتىپ تۇرۇپ ياكى ئىشخاندا ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپمۇ ئىشلەشكە بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

3. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش

▲ رېتسىپ: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىنۇت، ھەر مىنۇتتا 50 ~ 60 قەدەملىك سۈرئەتتە ئىككى ھەپتە مېڭىپ بەرگەندىن كېيىن، يەنە ھەر مىنۇتىغا 70 ~ 80 قەدەملىك سۈرئەت بىلەن ئەتىگەن ۋە كەچتە مېڭىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: ھەر كۈنى سەھەردە ئورنىدىن تۇرۇش ئالدىدا ۋە كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن كىندىكنى 5 مىنۇت بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، 1 ~ 2 ئاي ئىچىدە روشەن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسىپ: كىندىكنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش بىلەن بىر-گە، ھەر كۈنى ئۇخلاش ئالدىدا بىر تال تاماكىغا ئوت يېقىپ، ئاندىن كىندىككە يېقىن تۇتۇپ كۆيگەندەك بىلىنگەندە، دەرھال يىراقلاشتۇرۇپ، يەنە قىزىتىپ بېرىشنى بىر مىنۇت ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئىككى ئايدىن كېيىن جىنسىي ئاجىزلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

4. مەزى بېزى ياللۇغىنى داۋالاش

▲ رېتسىپ: جەنۇب تەرەپكە قاراپ ئۆرە تۇرۇپ، ئىككى پۇتنى مۇرە كەڭلىكىدە ئېچىپ، پۇت ئۇچىنى يان تەرەپكە قىيپاچ قىلىپ، ئىككى قولنى مۇرە بىلەن تۈز ھالەتتە كۆتۈرۈپ، ئاندىن

ئىككى قولنى چۇشۇرۇپ، قول بىلەن بەل ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ ئىككى يان تەرىپىدىن باشلاپ يوتىنىڭ كەينى تەرىپىنى بويلاپ ئوشۇققا قەدەر سىرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشنى تەكرار بىرنەچچە قېتىم-دىن ئۇدا بىر مەزگىل ئىشلەپ بېرىلىدۇ. ھەر قېتىملىق ئۇۋۇلاش ۋاقتى بەدەن قۇۋۇتىنى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ھەربىر-ئىشلىگەندە بەدەننى بوش قويۇۋېتىش كېرەك.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

5. قورساقنى ئورۇقلىتىش ئۇسۇلى

▲ رېتسېپ: قورساق قاتلاش ھەربىر ھەر كۈنى سەھەردە ئورۇنىدىن تۇرۇش ئالدىدا ۋە كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا، تۆز بېتىپ ئىككى قول بىلەن باشنىڭ ئارقا تەرىپىنى تۇتۇپ (ياكى قولنى يان تەرەپتە تۆز قويسىمۇ بولىدۇ)، ئاندىن چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، بەل ئۇستى تەرەپنى كۆتۈرۈپ، باش پۈتنا تەگكۈزۈلىدۇ ياكى ئالدى تەرەپكە ئېگىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قورساق ئىچىگە تارتىدۇ. بۇ ھەربىرىنى ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 قېتىمدىن بىر مەزگىل ئىشلەپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

ئون تۆتىنچى باب چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رېتسېپلىرى
美容验方

▲ رېتسېپ: ئىككى دانە تۇخۇم سېرىقىغا ئازراق زەيتۇن يېغى قوشۇپ، يۈز ۋە بويۇن قىسمىغا سۈركەپ 15 ～ 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە، تېرە سىلىقلىشىپ قورۇق ئازىيىدۇ. داغنى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، قورۇقنى ئازايتىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئاقارتىدۇ ھەم تېرىدىكى مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا ئازراق سۈت پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن سۈركەپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى پارقىرىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىشقان بانانىنىڭ يېرىمىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۈت قوشۇپ، ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىن يۈزگە سۈركەپ 15 ～ 20 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە، تېرىنى پاكىزلاپ، پارقىرىتىدۇ ھەم يۈزدىكى دانىخورەك بىلەن سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: 50 مىللىلىتىر سۈتكە 50 گرام بۆلجۈرگەننى

ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە سۈركەپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى پارقىراق، يۇمشاق ھەم سىلىق قىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قېتىق بىلەن قايماقنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە سۈركەپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، يۇزدىكى قورۇقنى ئازايتىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەسەل بىلەن قېتىقنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز مەلھىمى تەييارلاپ، يۈز ۋە بويۇن قىسمىغا سۈركەپ، قۇرۇغاندىن كېيىن، ئىلمان لۆڭگە بىلەن يېنىك سۈرتۈپ تازىلىۋەتسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ، سىلىقلاشتۇرىدۇ ھەم قورۇقنى ئازايتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەسەل، گلېتسېرىن (甘油)، ئاق ئۇننى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 ئۇلۇش سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى يۇمران قىلىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ. تېرىدىكى قورۇقنى، سېرىق ۋە قوڭۇر داغنى ئازايتىدۇ. چىقان ۋە دانخورەككە داۋا بولىدۇ.

«ئائىلە» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 15 ～ 30 گرامنى قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە يۇزنى بىرنەچچە قېتىم يۇيۇپ بەرسە، دانخورەكنى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 3 قېتىم كۈنجۈت يېغى (香油) دىن ئازراقتىن ئېچىپ بەرسە، قېرىلىق دېغىنى يوقىتىشقا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«يېڭى توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم ئېقىنى قوچۇپ كۆپۈكلەشكەندە، يۇزگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن ئاۋۇال ئىلمان سۇ، ئاندىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، بوشاپ كەتكەن تېرىنى ياخشىلاشقا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق زەيتۇن يېغى، 3 قوشۇق ئاق ئۇن، يەنە ئازراق يېڭى سۈت قوشۇپ، قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۈركەپ، قۇرۇغاندىن كېيىن پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى ياخشىلايدۇ. بۇ ئۇسۇل قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم سېرىقىنىڭ يېرىمىغا زەيتۇن يېغىدىن 5 تېمىم قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇز ۋە بويۇن قىسمىغا سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى ياخشىلايدۇ. بۇ ئۇسۇل قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق ھەسەل، بىر قوشۇق ئاق ئۇن قوشۇپ (ئەگەر تېرە قۇرغاق بولسا 4 ~ 6 تېمىم زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ)، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە سۈركەپ 15 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، ئارقىدىن يۇز مېيى سۈركەپ، ئاندىن ئىككى قول بىلەن قورۇق چوڭىكەن ئورۇننى 5 مىنۇت بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، 3 ئاي ئەتراپىدا ئۇششاق قورۇقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۆرۈك مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۇزگە سۈركەپ ئەتىگىنى ئاق ھاراق ياكى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، بىر ئايدىن كېيىن يۇزدىكى

قارا قوڭۇر داغلار يوقىلىدۇ. تېرە پارقىراقلىشىدۇ.

«تۆخۈم ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تەسۋىرلەنگەن (薏仁) نى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم تاماقتىن 0.5 ～ 1 سائەت بۇرۇن 10 گرامدىن يېپ بەرسە، بىرنەچچە ئاي ئىچىدىلا يۈزدىكى قارا داغلار يوقىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سىر سۇرۇخ (朱砂) تىن 16 گرام، زەرنىخ (雄黄) دىن 1.5 گرام، كالومېل (轻粉) دىن 0.3 گرامنى بىرگە تالقان قىلىپ، ئاخشىمى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋېتىشنى ئۈدا ئىشلەپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن چىراي شاپتۇل چېچىكىدەك گۈزەللىشىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق مەدەستان (金色蜜陀僧) دىن 30 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل ياكى سۈت قوشۇپ ئۇماچتەك مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يۈزنى ھورغا تۇتۇپ قىزىتىپ، ئاندىن مەلھەمنى سۈركەپ، ئەتىسى سەھەردە يۇيۇۋەتسە، 15 كۈندىن كېيىن چىراي خۇددى قاش تېشىدەك سۈزۈك ھەم پارقىراق بولىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ئىلگىرىكى خان ئوردىسىنىڭ ئالاھىدە رېتسېپى.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 200 مىللىلىتىرغا 100 مىللىلىتىر ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى سەھەردە ۋە ئۇخلاش ئالدىدا ئاچ قورساق ھالەتتە 30 مىللىلىتىرنى 50 مىللىلىتىر ئىلمان قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچىپ

بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، تېرە ياخشىلىنىدۇ، قورۇق ئازىيىدۇ، ئاق چاچ قارىدايدۇ، ئۇيقۇسى ياخشىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 5 ھەسسە، گلېتسىرىن (甘油) دىن بىر ھەسسىنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن يۇز قىسمى ۋە بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، تېرە يۇمرالىشىدۇ، قورۇق ئازىيىدۇ، يۇز يۇيىدىغان سۇغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ يۇزنى يۇيۇپ بەرسىمۇ، قورۇقنى ئازايتىش، تېرىنى پارقىرىتىش رولى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

ئون يەشىنچى باب ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق رېتسېپلار
延年益寿验方

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参)، موربندا (天戟巴)، كىرەش (当归)، سېرىق يۆگەي (菟丝子) نىك ھەربىرىدىن 60 گرام، لىپەككۈل (牛膝)، يۇكۈمىيە (杜仲) نىك ھەربىرىدىن 45 گرام، پىششىق ئىگرىسۇنداي (熟地)، ئېگىر (菖蒲)، ئالقات (枸杞子)، ئالقات يىلتىزى پوستى (地骨皮) نىك ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ سۇس ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئازراق توز سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن يېپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردىكى بەدەن ئاجىزلىق، جىگەر ۋە بۆرەك ئاجىزلىقى، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، پۇت ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ. ئۆمۈرنىك ئۇزىرىشىغا پايدىلىق.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 100 گرام، ئالقات (枸杞子)، مالىنا (覆盆子)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، موربندا (巴戟)، كەرمان (远志)، خام ئەگرىسۇناي (生地)، ئاق بايناق (白术)، ئاساروۇن (细辛)، ئېگىر (菖蒲)، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، ئالقات

يلتىزى پوستى (地骨皮)، دىپساق (续断)، لىپەككۈل (牛膝)، جۇخارگۈل (菊花) نسك ھەربىردىن 60 گرام تەيـ يارلىنىدۇ. ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن 6 گرامنى ئەرلەر تۇز سۇيلىنغان قايناق سۇ بىلەن، ئاياللار ئاچچىقسۇ قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولـ غان، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، بەل سىرقىراپ ئاغرىش، ئۇنتۇغاقلىق، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرـ گە شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 300 گرام، ئاق چۆپچىن (白茯苓) دىن 150 گرام، لىپەككۈل (牛膝) دىن 150 گرام، كىرەش (当归) دىن 150 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 150 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 150 گرام، جىنكېۋنزى (补骨脂) دىن 120 گرامنى يۇمـ شاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ 10 گرام ئېغىرلىقتا كومىلاچ ياساپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر كومىلاچنى تۇز قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش، چىش بوشاپ كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، مەنىي ئېقىش، بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) نسك ھەربىردىن 120 گرام، مۇرچۇبا (天冬)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، خام ئەگرىسۇناي (生地黄)، پىشـ

شىق ئەگرىسۇناي (熟地黄)، پىچەككۇل (山药)، لىپەككۇل (牛膝)، يۇكۇمىيە (杜仲)، مورىندا (巴戟)، كورنۇس (山朱萸)، ئاق چۆپچىن (白茯苓)، ئادەمگىياھ (人参)، شازاندىرا (五味子)، قۇسته (木香)، ئارچا ئۇرۇقى (柏子仁) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، مالىنا (覆盆子)، پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقى (车前子)، ئالقات يىلتىزى (地骨皮) نىڭ ھەربىرىدىن 45 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲)، كاۋاۋىچىن (川椒)، كەرمان (远志)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم (ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن، كەچته ئۇخلاش ئالدىدا) 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، بۆرەك، يۈرەك، ئۆپكە ئاجىزلىق، ماغدۇر-سىزلىق، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىز-لىق، پۇت ـ قول سىرقىراپ تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىك-لەرگە شىپا بولىدۇ. بۇ دورىنى 15 كۈن يىسە جىنسىي ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ، 30 كۈن يىسە چىرايى ياشىرىدۇ، كۆزى روشەنلىشى-دۇ. 90 كۈن يىسە ئاق چاچ قارىدايدۇ. ئۇنىڭدىن ئۇزۇن يەپ بەرسە، روھىي ئۇرغۇپ تاشىدۇ. بەدىنى يېنىكلىشىپ تېنى ساغ-لاملىشىدۇ.

«ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق رېتسېپلاردىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئالقات (枸杞子)، مالىنا (覆盆子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، شازاندىرا (五味子)، پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقى (车前子) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ياكى ئالقا-تنىن 240 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 240 گرام، مالىنادىن

120 گرام، شازاندىرادىن 30 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 60 گرام ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ～ 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر كېتىش، روھىي كەيپىياتى ياخشى بولماسلىق، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى»دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: تاتلىق ماي چېچىكى (甘菊花)، موربندا (巴戟天) نىڭ ھەربىرىدىن 120 گرام، توشقانزەدىكى (菟丝子) دىن 150 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 40 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر بىلەن بۆرەكنىڭ مەنىپى ۋە مۇسپىيلىقى ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئاجىزلىق، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، بەدەن ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 200 گرام، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، چۆل يالپۇزى (丹参)، دولانە (山楂)، ياۋا كەشمىر (泽泻) نىڭ ھەربىـ

رىدىن 150 گرامنى ئۇششاقلاپ، سۇغا چىلاپ يۇمشغاندا قاينـ
تىلىدۇ. ھەربىر سائەتتە بىرقېتىم دورا سۈيىنى ئايرىۋېلىپ يەنە
سۇ قوشۇپ تەكرار 3 قېتىم قاينىتىلىدۇ. ئاندىن دورا سۈيىنىڭ
ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاۋۋال كۆچلۈك ئوت بىلەن كېيىن
سۇس ئوتتا قاينىتىپ، دورا سۈيى قويۇلغاندا ھەسەل قوشۇپ،
سەل قويۇلغاندا ۋاقتتا ئوتنى توختىتىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر
كۈنى 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئېلىپ قاياق
سۇدا ئېرىتىپ ئاچ قورساق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. قاننى جانلاندۇـ
رۇپ مايى تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئاساسلىق يۈرەك، بۆرەك ۋە
جىگەر ئاجىزلىقى، باش قېيىش، يۈرەك سانجىقى، ئۇنتۇغاقلىق،
دەم سقىلىش، قان تومۇر قېتىش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش، بالدۇر
قېرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئالقات (枸杞子)، سېرىق يۆگەي
(菟丝子)، بۇرجۇن (女贞子)، مالىنا (覆盆子)، شاـ
زاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىردىن 150 گرامنى ئۇششاقلاپ
داكىغا ئوراپ، ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن ئاق ھاراقتىن 2500 مىلـ
لىلىترغا 15 كۈن چىلغاندىن كېيىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر
قېتىمدا 15 ～ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، بۆرەك ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، مەنىي بالدۇر
كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، بالدۇر
قېرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان رېتسېپلاردىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

ئون ئالتىنچى باب راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
癌症的预防

1. دەسلەپكى مەزگىللىك راك كېسەللىكىگە ئۆزى دىئاگنوز قويۇش

1) بېشى 40 تىن ئاشقانلار، بولۇپمۇ ئۇزۇن مەزگىل تاماكا چەككەنلەردە ئەگەر غىدىقلاش خاراكتېرلىك قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇپ، بەلغەم قان ئارىلاش كەلسە، ئۆپكە راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولغان بولىدۇ.

2) بېشى 40 تىن ئاشقانلاردا قىسقا مەزگىل ئىچىدە غىزانى يۇتۇشتا قىينىلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، قىزىلئۆڭگەچ راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

3) بېشى 40 تىن ئاشقانلاردا سەۋەبى ئېنىق بولمىغان يۇقىرىقى قورساق قىسمى بىئارام بولۇش، ئىشتىهاسى تۆتۈلۈش، ئورۇقلاش قاتارلىق ھەزىم سىستېمىسى كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇنىڭدا ئاشقازان راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

4) ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردا چوڭ تەرەت ئادەتتى ئۆزگەرىپ، چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كەلسە، تولغاق كېسىلىنىڭ داۋاسىنى قىلسىمۇ ساقايمىسا، بۇ تۈز ئۆچەي راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5) قىسقا مەزگىل ئىچىدە جىگەر ئورنى ئاغرىسا، ئورۇقلاپ كەتسە، جىگەر چوڭىيىپ كەتسە، بولۇپمۇ 50 ياش ئەتراپىدىكى ئەرلەردە جىگەر يالۇغى بىلەن ئاغرىش تارىخى بولسا، جىگەر راكىنىكى ئېھتىماللىقىنى ئويلىشىش ھەم تەكشۈرتۈپ كۆرۈش كېرەك.

6) بېشى 40 تىن ئاشقانلاردا سېرىقلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، ئاشقازان ئاستى بېزى ياكى ئۆت كانايچە راكىنىكى ئېھتىماللىقىنى تەكشۈرتۈش كېرەك.

7) بېشى 40 تىن ئاشقانلاردا، بولۇپمۇ ئەرلەردە، ئاغرىماي سۈيدۈكىدىن ئارىلاپ قان كەلسە، بۆرەك ياكى دوۋساق راكىنىكى ئېھتىماللىقى چوڭ بولغان بولىدۇ.

8) بەدەندە قان ئازلىق كۆرۈلسە، قاناش يۇز بەرسە، يۇقۇملىنىش كۆرۈلسە، بولۇپمۇ ئۇنىڭغا تۆش سۆڭىكى ئاغرىش قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئاق قان كېسىلى (قان راكى) نىكى ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

9) بەدەننىكى مەلۇم يېرىدە ئىششىق مونەك پەيدا بولسا، بولۇپمۇ مونەك بىرقەدەر قاتتىق بولۇپ ئاغرىمىسا، بۇ ئۆسمىنىكى ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

10) سەھەردە ئورۇندىن تۇرغاندىن كېيىن دەسلەپكى تۈكۈرۈكى ياكى ماكىقىغا قان ئارىلاش كەلسە، بۇنداق ئەھۋال ئارىلاپ كۆرۈلسە ياكى باش ئاغرىش بىلەن قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، بىر كۆزنىكى كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ بۇرۇن راكىنىكى ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

11) چىشنىكى سىلىق بولماسلىقى، مايماقلىقى ھەمدە يالغان

چىشنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى سەۋەبىدىن تىل ئۈزۈن مۇددەت غىدىقلىنىپ، يارا بولۇپ قېتىپ قالسا، ئۈزۈن مەزگىل داۋالانسىمۇ ساقايمىسا، بۇ تىل راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

12) چوڭ تەرەت ئادىتى ئۆزگىرىپ، قېتىم سانى كۆپەيسە ھەمدە چوڭ تەرەتتە قان ئارىلاش كەلسە ياكى ئىچى سۇرۇش بىلەن قەۋزىيەت ئالمىشىپ كۆرۈلسە ياكى چوڭ تەرەتنىڭ شەكلى ئىنچىكە ھەم ياپىلاق بولسا، داۋالىنىش ئۇنۇمى ياخشى بولمىسا، بۇ بوغاق ئۇچەي راكى ياكى تۈز ئۇچەي راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

13) ياشانغانلارنىڭ كىچىك تەرىتى قىينىلىشسا، سۈيدۈك ئىنچىكە، سىيىش ۋاقتى ئۈزۈن بولسا، سىيىش قېتىم سانى كۆپ بولۇپ، كېچىدىمۇ كىچىك تەرەتكە كۆپ چىقسا، مەزى بېزى راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

14) سەھەردە ئويغانغاندىن كېيىن ئوڭدىسىغا تۇز يېتىپ، كىندىك ئاستى تەرىپىنى سىيلىغاندا ئىششىق مونەكچە بىلىنسە، لېكىن جىنسىي يولدىن قان ياكى سۇ كەلمىسە، بۇ تۇخۇمدان راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

15) ئەمچەكتە ئىششىق پەيدا بولۇپ تەدرىجىي يوغىنسا، شۇ ئورۇننىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى بولمىسا ياكى ئەمچەك تۇتۇلسا ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولسا سۈيۇقلۇق ئاقمىسا، ئۈزۈن مەزگىل داۋالانسىمۇ ساقايمىسا، ئەمچەك راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

16) ئوتتۇرا ياش ۋە ئۇنىڭدىن يۇقىرى ئاياللاردا، جىنسىي يولدىن تەرتىپسىز قان كەلسە، ئاق خۇن كۆپەيسە ھەم قان

ئارىلاش كەلسە ياكى سۇ كەلسە ياكى ھەيز توختاپ 1 ~ 2 يىلدىن كېيىن يەنە قان كەلسە ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قان كەلسە، بۇ بالىياتقۇ بويىنى راكى ياكى بالىياتقۇ راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

17) باش جاھىل خاراكتېرلىك قاتتىق ئاغرىسا، ئۆره تۇرغاندا يېنىكلەپ، ياتقاندا ئېغرىلاشسا ياكى يۆتەلگەندە، چوڭ تەرەت قىلغاندا، چۈشكۈرگەندە ئاغرىق ئېغرىلاشسا، بۇ مېڭە ئۆسمىسىنىڭ ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

«يېڭىدىن تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

2. تۇرمۇش ئادىتى بىلەن راكىنىڭ مۇناسىۋىتى

1) ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا ھاراق ئىچسە، قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكىغا گىرىپتار بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا پىۋا ئىچسە، ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

2) تاماكىنى كۆپ چەككەن، ئائىلىدە قۇش باققان، ھاۋاسى ساپ بولمىغان مۇھىتتا ئىشلەيدىغانلار ئۆڭايلا ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

3) تاماكىنى كۆپ چېكىدىغانلار ئۆڭايلا كالپۇك راكى، تىل راكى ۋە ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

4) كۇن نۇرىغا ئۇزۇن مۇددەت قاقلىنىدىغان كىشىلەر ئۆڭايلا تېرە راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

5) رېنتگېنگە كۆپ چۈشكەن كىشىلەردە ئەمچەك راكى بىلەن قان راكى كېسىلى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

6) جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغان كىشىلەردە مەزى

بېزى راكى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

7) بالدۇر توي قىلغان، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغان ھەمدە كۆپ كىشىلەر بىلەن قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغان ئايالالار بالياتقۇ بوينى راكىغا ئوڭايلا گىرىپتار بولىدۇ.

8) ھەر كۈنى 4 ئىستاكاندىن كۆپ قەھۋە ئىچكەن ئايالالار ئوڭايلا بۆرەك راكىغا گىرىپتار بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن، قەھۋە ئىچىشكە ئادەتلەنگەن ئەرلەرمۇ بۆرەك راكىغا ئوڭاي گىرىپتار بولىدۇ.

9) تاماكا چېكىدىغان كىشىلەر ئۆپكە راكىدىن باشقا يەنە ئوڭايلا دوۋساق راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

10) قاياق سۈنى بەك قىزىق ئىچىدىغان، غىزانى قىزىق پېتى يەيدىغان كىشىلەردە، ئوڭايلا قىزىلئۆڭگەچ راكى كۆرۈلىدۇ.

11) دائىم ئاشخانىدا قورۇما قورۇيدىغان، كۆيۈك ياغنى دائىم ئىستېمال قىلىدىغان، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەردە ئاشقازان راكى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1) سېمىز گۆش ۋە بەدەننى سەمرىتىۋېتىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، بەدەننىڭ نورمال ئېغىرلىقىنى ساقلاش، سەمرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) كۆكرەپ قالغان، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، ياغنى تەكرار قىزىتىپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3) يېشىل يوپۇرماقلىق يېڭى كۆكتاتلارنى، مېۋىلەرنى

كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

4) جىگەر، تۇخۇم، بېلىق، سۈت، سەۋزە، چامغۇر، سامساق، كەرەپشە، شوخلا، پىياز، بانان، لامنارىيە، چىلان، گۈلە، قوناق تامىقى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

5) چىلانغان كۆكتاتنى ئاز پىيىش ياكى پىمەسلىك كېرەك.

6) ئىسپىرت تەركىبى بولغان ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش ياكى ئىچمەسلىك، تاماكىنى ئاز چېكىش ياكى چەكمەسلىك كېرەك.

7) غىزانى بەك قىزىق پىمەسلىك، چاينى سوۋۇتۇپ ئىچىش كېرەك.

8) دارچىن، بەدىيان، كاۋاۋچىن، لاچىندانە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ قاتارلىق ئاچچىق ھەم غىدىقلىغۇچى دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

9) جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلماسلىق، بولۇپمۇ كۆپ كىشىلەر بىلەن قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، ئاپتاپقا كۆپ قاقلانماسلىق كېرەك.

10) پىمەكلىك ئارقىلىق ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، بەدەننى چىنىقتۇرۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، ۋاقتى قەرەلىدە بەدەننى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا داۋالىنىپ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

«يېڭىدىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

4. راك كېسىلىگە قارشى يېمەكلىكلەر

چوك چىلان: راك هۈجەيرىلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى، تارقىلىشىنى، كۆچىلىشىنى تىزگىنلەيدۇ.

سەۋزە: سەۋزە ماددىسى راك هۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرىدۇ.

ھۆل قوناق: قوناق تەركىبىدىكى سېلىن ماددىسى قان راكى، مېڭە تالالىق ئۆسمىسى، ئەمچەك ئۆسمىسى ۋە جىگەر راكىنى تىزگىنلەيدۇ. سېلىن ماددىسى يەنە سىرتق پۇرچاق، بېلىق، سامساق، سەۋزە تەركىبىدىمۇ بار.

ئادەمگىياھ ۋە ئالقات: راك هۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەيدۇ ھەم ئۆلتۈرىدۇ.

سامساق: ھەر كۈنى 10 گرام سامساق يەپ بەرسە راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. راك هۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرىدۇ.

كۆكتات ۋە مېۋە: خام كۆكتات بىلەن ئۈزۈم، ئاپېلسىن، دولانە، ئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم داۋالاش رولى بولىدۇ.

چاي: يېشىل چاي بىلەن لۇكچىك چېيىنى ئىچىپ بەرسە، جىگەر راكىنى تىزگىنلەيدۇ.

«يېزىلاردا يېگى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

ئەڭ ياخشى يېمەكلىكلەر:

1. مىكروبقا قارشى ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: سامساقنىڭ مىكروب ئۆلتۈرۈش رولى ئەڭ ياخشى.

2. سەكتىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: ھەر ھەپتىدە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 5 ~ 6 گىچە يېڭىيۇ يەپ

بەرسە، سەكتىنىڭ خەۋپىنى 40% تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

3. يۇرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: ھەر كۈنى 30 گرام بېلىق يەپ بەرسە، يۇرەك كېسەللىكىنىڭ خەۋپىنى بىر ھەسسە تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

4. راكقا قارشى ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: سېرىق پۇرچاق راكقا قارشى ئەڭ ياخشى يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

5. قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: ھەر كۈنى 113 گرام سەۋزە يەپ بەرسە، بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

«شىنجاڭ يېزا ئىگىلىك پەن ـ تېخنىكىسى گېزىتى»دىن ئېلىندى

ئون يەتتىنچى باب ساغلاملىق ساۋاتلىرى
健 康 常 识

1. مېڭگە قان چۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ئادەتتە 50 ياش ئەتراپىدىكى كىشىلەردە مېڭگە قان چۇشۇش ۋە شۇ سەۋەبتىن ئۆلۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) قان بېسىمنى تىزگىنلەش، پات ـ پات قان بېسىمنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، مۇناسىپ ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، قان بېسىمنى ئۆرلەپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2) مۇڭاپىق، ئىلمىي غىزالىنىش، سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

3) بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، پىيادە مېڭىپ بېرىشنى ئادەت قىلىش، يېنىك بولغان بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرى بىلەن دائىم شۇغۇللىنىپ تۇرۇش كېرەك.

4) ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

5) غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش، كەيپىياتنى نورمال ساقلاش، خىزمەت، تۇرمۇش ۋە دەم ئېلىش تەرتىپلىك بولۇش كېرەك.

6) سۈنى يېتەرلىك ئىچىپ بېرىش، بولۇپمۇ ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرۇپلا، بىر پىيالە سۇ ئىچىپ بېرىش، چاينى بەك قېنىق ئىچمەسلىك كېرەك.

7) ئولتۇرۇپ، قوپقاندا، بولۇپمۇ ئەتىگەنلىكى ئورۇندىن تۇرغاندا ئاستا تۇرۇش، ئويغىنىپلا دەرھال ئورنىدىن تۇرماسلىق كېرەك.

8) سېرىق پۇرچاق، خاسكۇ، پىياز، سامساق، بېلىق، شوخلا، سەۋزە، ئالما، سۈت، قوناق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

9) مېڭگە قان يېتىشمەسلىك، ئارتېرىيە قېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا داۋالىنىش كېرەك.

10) مېڭگە قان چۈشۈش كۆپىنچە كەچ كۈز ۋە قىش پەسللىرىدە، بىر كېچە ـ كۈندۈز ئىچىدە ئادەتتە سەھەردە ياكى چۈشتىن كېيىن سائەت 4 ~ 6 لەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا مۇشۇ ۋاقىتلاردا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

2. كەچلىك غىزانى كۆپ يېيىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر

1) ئوڭايلا سەمرىپ كېتىدۇ.
2) سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولىدۇ.
3) يۈقىرى قان بېسىم كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.
4) قاندىكى ياغ تەركىبى ئېشىپ كېتىدۇ.
5) تاجسىمان يۈرەك كېسىلى پەيدا بولىدۇ.
6) دىئابېت كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.
7) ئۆچەي راكى كۆرۈلىدۇ.
8) ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاستى بېزى يالليۇغى

پەيدا بولىدۇ.

9) جىگەرنى ياغ قاپلىۋالىدۇ.

10) نېرۋا ئاجىزلىقى، ياشانغانلاردىكى خامۇشلۇق كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى»دىن ئېلىندى.

3. ئوتتۇرا ياشلىقلار تۆتتىن ساقلىنىش كېرەك

1) توپۇنۇپ يەپ ـ ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى توپۇنۇپ يەپ ـ ئىچكەندە، جىگەرنى ماي قاپلاش، يۇقىرى قان بېسىم، دىئابېت كېسىلى، ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، توپۇنۇپ غىزالانماسلىق، ھاراقنى كۆپ ئىچىۋەتمەسلىك ياكى ئىچمەسلىك كېرەك.

2) تۇرمۇشنىڭ رېتىمسىز بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەتتە خىزمەت ۋە تۇرمۇش رېتىمى ئالدىراش بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا تەرتىپلىك بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك كېسىلى، دىئابېت كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

3) تەشۋىشلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئۇزۇن مەزگىل تەشۋىش تۇرغاندا پسىخىكىلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، دوستلار بىلەن دائىم پاراڭلىشىش، پىزىقچىلىق قىلىش، گۈل بېقىش، سەيلە قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش قاتارلىق پائالىيەتلەر ئارقىلىق روھىي ھالەتنى نورمال ساقلاش لازىم.

4) كېسەل بولغاندا دوختۇرغا كۆرۈنمەسلىكتىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا، كۆپىنچە كىشىلەردە بەزى

كېسەللىكلەر ۋە يوشۇرۇن ھالەتتىكى ئىچكى ئىقتىدار ئاجىزلاش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ داۋالانمىغاندا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، كېسەللىك بولسۇن ياكى بولمىسۇن قەرەللىك ھالدا بەدەننى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، ئەگەر كېسەللىك كۆرۈلسە، ۋاقتىدا داۋالىنىش لازىم.

«پەن ـ تېخنىكا ئۇچۇرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

4. بىھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ ئون چوڭ زىيىنى

ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەر ئۇزۇن مۇددەت تەكشۈرۈش ۋە تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بىھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئون چوڭ زىيىنى بارلىقىنى كۆرسەتتى. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) جىگەر زەخملىنىدۇ.
2) نەپەس قىينىلىشىپ ئۆپكە زەخملىنىدۇ.
3) يۈرەك زەخملىدۇ.
4) تال زەخملىنىدۇ.
5) ئاشقازان بىلەن ئۇچەي زەخملىنىدۇ.
6) بۆرەك زەخملىنىپ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ياكى سۈيدۈك كەلمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ.
7) مېڭە زەخملىنىپ نېرۋا ئاغرىش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.
8) تېرە زەخملىنىپ چىرايى سۆرۈنلىشىدۇ.
9) قالقانبەز خىزمىتىنى كۆچەيتىۋېتىدۇ.
10) قان بېسىمنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

5. ياشانغانلار نېمىلەرنى كۆپ يەپ بېرىش كېرەك؟

1) ئەقلىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدىغان يېمەكلىكلەرنى مەسلەن: تۇخۇم سېرىقى، سېرىق پۇرچاق، ھەسەل، ياڭاق قاتارلىقلارنى كۆپ يەپ بېرىشى كېرەك.

2) ئۇيقۇنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ياڭاق مېغىزى، قارا كۈنجۈت، ئۇجمە يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىردىن 50 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بەرسە نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزى قېچىش، كۆپ چۈش كۆرۈشكە ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر كۈنى ئاخشىمى سۈت ئىچىپ بېرىش لازىم.

3) ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: خام گازىر ۋە باشقا قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنى كۆپ-رەك يەپ بېرىش كېرەك.

4) دېۋەكلىك، خامۇشلۇقنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: تۇخۇم سېرىقى بىلەن سېرىق پۇرچاقنى بىرگە يەپ بېرىش، B_{12} ماددىسى مول بولغان جىگەر، سۈت، قېتىق ۋە دۇغۇ قاتارلىقلارنى يەپ بېرىش كېرەك.

5) قانىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: بېلىق، كۈنجۈت، گازىر مېغىزى، پىچەككۈل (山药)، پالەك، پۇرچاق، ئالما، ئاپېلسىن، پىياز، سامساق، بۆلجۇرگەن،

شوخلا، قىزىل ئۇزۇم، سەۋزە، دولانە، لامناربيە، ياڭاق، كۈنجۈت قاتارلىق بىمەكلىكلەرنى يەپ بېرىش لازىم.

«ئائىلە دوختۇرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

6. ئۇزۇن ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرۈش كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ

مۇتەخەسسىسلەر تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۇزاق ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرۈش 50 خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك پەيدا قىلىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىقى:

داغلىق ئەسۋە: تېلېۋىزور ئېكرانىدىن چىققان ئېلېكتر ستاتىك زەرەتنىڭ تەسىرىدە چاڭ ـ توزانلار يۈزىگە قونۇپ داغلىق ئەسۋە پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئالمىسى كېسەللىكى: كۆز ئالمىسىغا قان تولۇپ، كۆز ئالمىسىنىڭ يورۇقلۇقىنى پەرق ئېتىش ئىقتىدارى ناچارلىشىدۇ.

ئاشقازان ۋە ئۇچەي كېسەللىكى: غىزا يەۋېتىپ تېلېۋىزور كۆرگەندە، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ، ئاشقازان يارىسى پەيدا بولىدۇ.

تۇنقاقلىق كېسەللىكى: بىر قىسىم ۋەھىمىلىك فىلىملەر تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى قوزغاپ قويىدۇ.

زۇكام: ھەربىرىمىز ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن، بەدىنىمىزنىڭ ئىممۇنىتېتى كۈچى تۆۋەنلەپ، ئاسانلا زۇكام بولىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سېمىزلىك: ھەربىرىمىزنىڭ ئازىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە، سېمىزلىك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى: ۋەھىمىلىك فىلىملەر قان

بېسمنى ئۆرلىتۈېتىدۇ.

پۇل - قول ئۈيۈشۈپ قېلىش: ھەربىرىدە ئازلىقىدىن قان ئايلىنىش ياخشى بولماي، پۇت - قوللار ئۈيۈشۈپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ماغدۇرسىزلىق: بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ھۇرۇن بولۇپ قالىدۇ.

خاموشلۇق كېسەللىكى: يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

7. قان بېسىمنى دورىسىز چۈشۈرۈش ئۇسۇلى

ئاستا سۆزلەش: تېز سۆزلەش نېرۋىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، قان بېسىمنى ئۆرلىتۈېتىدۇ. شۇڭا، ئاستا سۆزلەش كېرەك.

چېنىقىش: ھەپتىدە 30 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىنۇت مېڭىپ بېرىش، يېنىك ھەربىرتەلەرنى قىلىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئارقىغا كېرىلىش: ئارقىغا ئاستا كېرىلىپ، ئاندىن رۇسلىنىش ھەربىرىنى تەكرار ئىشلەپ بېرىش كېرەك. قان بېسىم تۈپەيلىدىن باش ئاغرىغاندا بۇ ھەربىرىنى ئون قېتىم ئىشلەپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان خاسىڭ يەپ بېرىش: خاسىڭنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، قاچا ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ 7 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى ئۇخلاش ئالدىدا 3 ~ 5 تالدىن يەپ بەرسە، ئۇنۇمى

كۆرۈلىدۇ.

سامساق يەپ بېرىش: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىرقەدەر ئېغىرلار ھەر كۈنى سامساقتىن 1 ～ 2 تالنى ئۈدا 12 ھەپتە يەپ بەرسە، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ.

تەرتىپلىك يۇيۇنۇپ بېرىش: ئاۋۋال سوغۇق سۇدا 3 مىنۇت، ئاندىن ئىسسىق سۇدا 3 مىنۇت يۇيۇنۇپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

8. ئىمتىھان ئالدىدا مېڭىنى كۈچەيتىش ئۇسۇلى

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 500 گرام، لۇڭيەن مېۋىسى (桂圆)دىن 125 گرام، كۈنجۈتتىن 125 گرام، شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، سوقۇپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن قاينىق سۇ بىلەن يەپ بەرسە، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، باش قېيىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۇچقات (金银花) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، شىرنىسىگە ھەسەل قوشۇپ، ياز پەسلى ئىمتىھان مەزگىلىدە ئىچىپ بەرسە، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرۇپ، بىئارامليقنى تۈگىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالما، بانان يەپ بەرسە، مۇلاھىزە ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 50 گرامنى قوينىڭ

بىر دانە مېڭسى بىلەن بىرگە قاينىتىپ ياكى قاسقاندا قويۇپ پىشۇرۇپ (تۇز، پىياز، زەنجىۋىل قوشۇلىدۇ) يەپ بەرسە، مېڭىنى كۈچ ئىشلىتىشتىن بولغان، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئەسته تۇتۇش ئىقتىدارى ناچارلىشىشقا ئۇنۇم بېرىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

9. بالىنى ئەقىللىق تۇغۇشنىڭ ئېپى

▲ رېتسېپ: ئاياللار هامىلدار مەزگىلده، ئالته خىل تەركىبلىك ئەگرىسۇناي كومۇلچى (六味地黄丸)، ئالقات ئەگرىسۇناي كومۇلچى (杞菊地黄丸) قاتارلىق بۆرەككە پايدىلىق دورىلارنى مۇۋاپىق هالدا يەپ بەرسە، تۆرەلمىنىڭ مېڭىسى ياخشى پېتىلىپ، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى بالا ئەقىللىق بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاياللار هامىلدار مەزگىلده، ياڭاق، خاسىڭ، پىسته، چىلغۇزا، كۈنجۈت قاتارلىق شاكاللىق يېمەكلىكلەرنى، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بەرسە، هەر كۈنى ئازراق سۈت ئىچىپ بەرسە، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى بالا ئەقىللىق بولىدۇ.

«بېيجىڭ پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

10. يېمەكلىك ئارقىلىق كەيپىياتنى تەڭشەش ئۇسۇلى

مەجەزى چۈس، كەيپىياتى نورمالسىز، ئۇخلاي ئاچچىقلىنىدىغان كىشىلەر: كالتسىي بىلەن ۋىتامىن B نى تولۇقلاپ بېرىش، دېڭىز مەهسۇلاتلىرى ۋە پۈرچاق تۇرىدىكىلەرنى كۆپرەك يەپ

بېرىش كېرەك.

ئۇيقۇسى قاچقان، ئىچى تىتىلدايدىغان، ئۇنتۇغاق كىشىلەر: كالتسىي ماددىسى، فوسفور ماددىسى مول بولغان سېرىق پۇر-چاق، كالا سۈتى، پالەك، ئۇرۇم، توخۇ گۆشى، تۇخۇم، ياڭيۇ ۋە مولى قوڭلۇسى (牡蛎) قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىشتىن قورقىدىغان كىشىلەر: ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر ۋە كالتسىي ماددىسى مول بولغان يېمەك-لىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش، هاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

كوت ـ كوت كىشىلەر: بىرىكمە V_B ۋە ئورۇق گۆش، پۇر-چاق تۇرىدىكلەرنى ۋە كالا سۈتىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

سوغۇقتىن قورقىدىغان كىشىلەر: ھەر كۈنى V_{B2} ۋە V_E نىك ھەرىسىدىن بىر تالدىن يەپ بېرىش كېرەك.

بويى پاكار ئۆسمۈرلەر: ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام، ئالقاتتىن 15 گرامنى 100 گرام گۈرۈچ بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىش (ھەر كۈنى بىر قېتىم)، پىندۇق، پىستە، خاسىك، چىلغۇ-زا، ياڭاق، سۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش، ئۇنىكىدىن باشقا V_A، V_Dدىن مۇۋاپىق يەپ بېرىش كېرەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى»دىن ئېلىندى

11. بەش ئەزادىكى ئۆزگىرىش بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇناسىۋىتى

1) كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاشسا ياكى ئېنىق كۆر-

مەس بولۇپ قالسا: بۇ جىگەر ئىقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقتىن ئىپادىسى.

2) پۇراق سېزىمى تەدرىجىي تۆۋەنلىسە: بۇ ئۆپكە ئىقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقتىن بېشارىتى.

3) كالپۇك سەزگۈسى تۆۋەنلىسە: بۇ ئاشقازان ئاستى بېزى ئاجىزلاشقانلىقتىن بېشارىتى.

4) ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلىسە: بۇ بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقتىن بېشارىتى.

5) تەم سېزىمى تۆۋەنلىسە: بۇ يۇرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقتىن بېشارىتى.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

12. بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدىغان ئون خىل كىشىلەر

تېببىي ئالىملار كۆپلىگەن تەتقىقاتلار ئارقىلىق تۆۋەندىكى ئون خىل كىشىلەرنىڭ بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىققان. ئۇلار:

1) تاماكىنى بەك كۆپ چېكىدىغانلار.

2) ئىچى تار، ئىنتايىن ھەسەتخور، دائىم ئاچچىقلىنىپ يۈرىدىغانلار.

3) ھاراقكەشلەر.

4) شەخسىي تۇرمۇشى رەتسىز، ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلمەيدىغان كىشىلەر.

5) بېنىك كېسەل بولۇپ قالسىلا دورا يەيدىغانلار.

6) خېلى ئېغىر كېسەل بولسىمۇ، دوختۇرغا كۆرۈنمەيدىغانلار.

7) جىنسىي تۇرمۇشى بەك كۆپ كىشىلەر.

8) دائىم دەككە ـ دۈككىدە غەمكىن يۈرىدىغانلار، بىرەر دوستى يوق، ھېچنېمىگە قىزىقمايدىغانلار.

9) غىزانى بەك كۆپ يەيدىغان، سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر.

10) جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنتەربىيە ۋە مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيىتىگە قاتناشمايدىغانلار.

«شىنجاڭ نوپۇسى گېزىتى» دىن ئېلىندى

13. پەسىلگە قاراپ بەش ئەزانى قوۋۇۋەتلەپ بېرىش

ئەتىيازدا جىگەرنى قوۋۇۋەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق بېمەكلىكلەرنى كۆپرەك، چۈچۈمەل بېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىش، چىلان، نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، سېمىز گۆش، ماروژنى بېمەسلىك كېرەك.

ياز پەسلى يۈرەكنى قوۋۇۋەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق، چۈچۈمەل بېمەكلىكلەرنى، ئىسسىق قايتۇرىدىغان يېشىل ماش، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلارنى يەپ بېرىش، توخۇ گۆشى، قوي گۆشى، قۇرۇق مۇچ قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

كۈز پەسلى ئۆپكىنى قوۋۇۋەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچچىق بېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، چۈچۈمەل تاتلىق بېمەكلىكلەرنى، دولانە (山楂)، كۈنجۈت، ھەسەل قاتارلىقلارنى كۆپ-

رەك يەپ بېرىش، مۇچ، خام پىياز، سامساق قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

قىش پەسلى بۆرەكنى قۇۋۇەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن تەبئىتى ئىسسىق پېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: مۇچ، قارىمۇچ، قوي گۆشى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، تەبئىتى سوغۇق پېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

14. ئۆمۈرنىڭ ئۇزىرىشىغا پايدىلىق ئىلمىي ھېكمەت

ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن ياكى قىسقا بولۇشى — ئىرسىيەت ئامىلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى كىشىلەرنىڭ ياشاش مۇھىتى، روھىي كەيپىياتى، پېمەك ـ ئىچمىكى ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشى قاتارلىق بىر قاتار ئامىللار بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئۆمرىڭىزنىڭ ئۇزۇن بولۇشىنى خالىسىڭىز تۆۋەندىكى ھېكمەتلەرگە ئەمەل قىلغايسىز.

1) ئالدى بىلەن تۇرمۇشىڭىز رەتلىك، ئوچ ۋاخ تامىقىڭىز ۋاقىتلىدا بولسۇن، ئەتىگەنلىك غىزادىن خالىي بولماڭ. كەچلىك تاماقنى بالدۇرراق يەڭ، ئەگەر كەچ يېسىڭىز بەك تويۇپ كەتمەڭ، تاماقنى كۆپ يېمەڭ ھەم ئاچمۇ قالماڭ، بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى نورمال ساقلاڭ. ئەتىگەندە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپلا بىر پىيالە سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ئىچىپ بېرىڭ. بىر سوتكىدا 7.5 سائەت ئەتراپىدا ئۇخلاپ بېرىڭ. چۈنكى مۇۋاپىق ئۇيقۇ ھارغىنلىقنى تۇگىتىپ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىلىك رولىنى تەڭشەپ

بېرىشكە پايدىلىق. ئەمما كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىڭ، چۈنكى كۆپ ئۇخلاش بەدەننى بوشاشتۇرىدۇ.

2) كۆڭلى ـ كۆكسىڭزنى كەڭ تۇتۇڭ، باشقىلار بىلەن دوستانە، ئىناق ئۆتۈڭ، كەڭ قورساق، ئەپۇچان ھەم قانائەتچان بولۇڭ. ئاچچىقلىنىشتىن، غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىڭ، ھەسەتخورلۇق قىلماڭ، كۆپ قايغۇرماڭ، قاتتىق كۈلمەڭ، چۈنكى غەزەپلىنىش جىگەرگە، قايغۇروش ئۆپكىگە، خىيال سۈروش تالغا، ھەسەتخورلۇق ھېڭىگە، قاتتىق كۈلۈش يۈرەككە زىيانلىق.

3) غەزا تاللىماڭ، ئامال بار كۆممىقوناقلىق يىمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىڭ، چۈنكى كۆممىقوناق تەركىبىدە يۈرەك، ھېڭە قان تومۇر كېسەللىكى ۋە راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇھىم تەركىبلەر بار.

4) پۇرچاق، كەرەپشە، شوخلا، پىياز، سامساق، سەۋزە، چامغۇر، پىدىگەن، تاتلىقياڭگىيۇ (خۇڭشۇ) قاتارلىق كۆكتاتلارنى؛ ئالما، بېھى، ئانار، بۆلجۇرگەن، ئاپېلسىن، ئەنجۇر، ئۈزۈم قاتارلىق ھۆل مېۋىلەرنى؛ ياڭاق، بادام، گۈلە ـ قاق، چىلان، خاسىڭ، قۇرۇق ئۈزۈم، ئالقات، پىستە، چىلغۇزا قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەرنى؛ ھەسەل، تۇخۇم، كۈنجۇت، ئۆرۈك مېغىزى، نوقۇت، كاۋا، سۇت، قېتىق قاتارلىق ئورگانىزمنىڭ دائىم مۇھتاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىڭ، چۈنكى يۇقىرىقى يىمەكلىكلەر تېنىڭىز-نىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى ساقلاپ ۋە تەڭشەپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. بەدىنىڭىزنى ئېھتىياجلىق ھەر خىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئېتىپ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

5) بۇزۇلغان، كۆيۈپ كەتكەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماڭ، ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە چىلانغان كۆكتاتلارنى كۆپ يېمەڭ، ياغنى تەكرار قىزىتىپ ئىشلەتمەڭ، چۈنكى بۇ خىل يېمەكلىكلەر راك كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدۇ. قارا ۋە قىزىل چاينى كۆپ ئىچمەي، ئۆزىڭىزنىڭ تەبىئىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلىق چاي ئىچىپ بېرىڭ، چۈنكى قارا ۋە قىزىل چاي قان تومۇردا چۆكمە پەيدا قىلىدۇ.

6) كالا، قوي گۆشىنى ئازراق يەپ، توخۇ، بېلىق، غاز، ئۆردەك گۆشىنى كۆپرەك يەپ بېرىڭ، ھايۋانات يېغىنى كۆپ ئىستېمال قىلماي، زەيتۇن يېغى، قوناق يېغى، كۈنجۈت يېغى، پۇرچاق يېغى، خاسىڭ يېغى، ياڭاق يېغى ۋە زاراڭزا يېغىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ. سۈيۇقئاشنى كۆپ ئىچمەڭ، تۇزلۇق غىزا يېمەڭ، سۇنى پېتەرلىك ئىچىپ بېرىڭ. ئالىيۇمىنلىق قاچا ـ قۇچىلارنى ئاز ئىشلىتىپ ياكى ئىشلەتمەي، داتلاشماس پولاتلىق قاچا ـ قۇچىلارنى ئىشلىتىڭ.

7) قەنت ـ شېكەر، كەمپۈت، ناۋات قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى، پېچىنە ـ پىرەنىك، كونسېرۋا، تەييار چۆپ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماڭ، چۈنكى بۇ خىل يېمەكلىكلەر بەدەنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى تولۇق قامدىيالمايدۇ ھەمدە قاندىكى شېكەر تەركىبىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

8) تاماكا چەكمەڭ، ھاراق ئىچمەڭ، تۇرمۇش مۇھىتىڭىز ۋە بەدىنىڭىزنى پاكىز تۇتۇڭ، ياشاش مۇھىتىڭىز ساپ ۋە پاكىز بولسۇن، بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق مۇھىتتىن ئامال بار

خالىي تۇرۇڭ، جىنسىي تۇرمۇشقا كۆپ بېرىلمەڭ، مەدەنىي پائالـ
يەتلەرگە قاتنىشىپ تۇرۇڭ، سەيلە ـ ساياھەت قىلىڭ، گۈزەل
سەنئەت، يېغىپ ساقلاش ۋە باغۋەنچىلىك بىلەن شۇغۇللىنىڭ،
باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىڭ، كىتاب، گېزىت ئوقۇپ بېرىڭ.

9) ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بېرىم سائەت بەدەن چېنىقتۇـ
رۇش بىلەن شۇغۇللىنىڭ، ئۇزۇن ۋاقىت يېتىش، كۆپ ئوخلاش
ۋە كۆپ ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىڭ، چۈنكى ئۇزۇن يېتىش ماغدۇرـ
غا، ئۇزۇن ئۆرە تۇرۇش سۆڭەككە، ئۇزۇن ئولتۇرۇش موسكۇلغا
زىيانلىق.

10) ئۆزىڭىزنىڭ مىزاجى ۋە تـۆت پـەسـلگە ئاساسـەن
يېمەك ـ ئىچمىكىڭىزنى تەڭشەپ بېرىڭ، كېسەل بولۇپ قالسىڭىز
ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ داۋالىنىڭ، ئەمما ئۆز ئىختىيارىڭىز
بويىچە قالايمىقان دورا يېمەڭ، قەرەللىك ھالدا بەدەن تەكشۈرـ
تۈپ تۇرۇڭ.

دوستۇم، يۇقىرىقى ئىشلارغا ئەمەل قىلىپ، ھاياتىڭىزنى
قەدىرلەڭ، ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولغاي.

ئون سەككىزىنچى باب ئېغىر، جىددىي كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنى ئائىلىدە تېز قۇتقۇزۇش

1. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بىمارلىرىنى قۇتقۇزۇش

1) كېسەللىك ئالامتى: بىمارنىڭ كۆكرەك قىسمى تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ، نەپىسى قېينىلىشىدۇ، بىئارام بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، قۇسىدۇ. پۈتۈن بەدىنى سوغۇق تەرلەيدۇ. تومۇرى ئاجىز ھەم قالايمىقان سوقىدۇ. ئاز سانىدىكى بىمارلارنىڭ كۆكرەك قىسمىدىكى ئاغرىش روشەن بولمايدۇ.

2) تېز قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش، قالايمىقان يۆتكىمەسلىك كېرەك؛ ② ئەگەر نىتروگلتسېرىن تابلېتكىسى (硝酸甘油片) بار بولسا، بىر تال بېگۈزۈش كېرەك. ئەگەر يۈرەك سانجىقى بولسا، كېسەللىك ئالامتى دەرھال يېنىكلەيدۇ. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولسا يېنىكلىمەيدۇ. ③ دەرھال دوختۇر چاقىرىپ ياكى دوختۇرخانىغا ئېھتىيات بىلەن يۆتكەپ داۋالتىش كېرەك. ④ ئەگەر كېسەللىك ئالامتى يامانلىشىپ، تومۇر سوقۇشى قالايمىقانلاشسا ياكى توختاپ قالسا، ئۇنىڭ قول ئالقىنى بىلەن بىمارنىڭ يۈرەك رايونىنى بىرنەچچە قېتىم بېسىپ بېرىش، ئەگەر نەپەس توختاپ قالسا، سۈنئىي نەپەسلەندۈرۈش كېرەك.

2. مېڭىگە قان چۈشكەن بىمارلارنى قۇنقۇزۇش

1) كېسەللىك ئالامىتى: بىمارنىڭ بېشى تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ، قۇسىدۇ، يېقىلىپ چۈشۈپ هوشىدىن كېتىدۇ، گەپ قىلالمايدۇ ياكى پۈت ـ قولى پالەچلىنىدۇ.

2) جىددىي قۇنقۇزۇش ئۇسۇلى: ① بىمارنى تىنچ هالەتتە بېشىنى يانغا قارىتىپ ئېگىزرەك قىلىپ ياتقۇزۇش كېرەك. ② قۇسقان بولسا ئېغىزدىكى قۇسۇق قالدۇقلىرىنى پاكىز تازىلىۋېتىش كېرەك. ③ بىمارنىڭ يېنىدىن ئادەم ئۇزۇلمەي خەۋەر ئېلىش كېرەك. ④ دوختۇر چاقىرىپ داۋالتىش كېرەك. ⑤پرېنسىپ جەھەتتىن يوتكەشكە بولمايدۇ. ئەگەر يوتكەشكە توغرا كەلسە، قاتتىق تەۋرەتمەي ئېهتىيات بىلەن يوتكەش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كېسەللىك ئاستاقوزغالسا، پالەچلەنگەن، ئەمما هوشىدىن كەتمىگەن بولسا، بۇ مېڭىگە قان چۈشۈش بولماستىن، بەلكى مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان بولىدۇ. بۇنىڭغىمۇ سەل قارىماستىن داۋالتىش كېرەك.

3. شۈك بولۇپ قېلىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، پۈت ـ قولى مۇزلاپ كېتىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئاجىز سوقىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

2) جىددىي قۇنقۇزۇش ئۇسۇلى: ① سىرتقى زەخمىلىنىشتىن قان كۆپ چىقىپ كەتكەن بولسا، دەرھال قان توختىتىش كېرەك. ② بىمارنى تۆز ياتقۇزۇش ياكى بېشىنى سەل پەس، پۇتىنى سەل ئېگىزرەك قىلىپ ياتقۇزۇش، ئامال بار كۆپ مىدىرلاتماسلىق كېرەك. ③ سۇ ئىچەلىسە، شېكەر سېلىنغان ئىسسىق چاي ئىچۈرۈش كېرەك. ④ بىمارنى ئىسسىق ساقلاش، توڭدۇ-

رۇپ قويماسلىق كېرەك. ⑤ تېزدىن دوختۇرخانىغا يۆتكەپ داۋالتىش كېرەك.

4. هوشسىزلىنىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىپ، يۈلتۈز چاقنىغاندەك بىلىنىش، باش قېيىش، بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىش، يىقىلىپ چۈشۈپ، سەزگۈسىنى يوقتىتىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. هوشسىزلىنىش ۋاقتى قىسقا بولۇپ، بىر مىنۇت ئىچىدە هوشىغا كېلىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① مېڭگە قان تولۇقـلاش ئۈچۈن، بىمارنى دەرهال بېشىنى پەسرەك، پۇتىنى ئېگىزـرەك قىلىپ تۆز يانتۇزۇش كېرەك. ② كىيىملىرىنى بوشىتۇۋېتىش كېرەك. ③ قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچۈرۈش كېرەك.

5. قان قۇسۇش

1) كېسەللىك ئالامىتى: قان قۇسىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. ئاخىردا شۇك بولۇپ قالىدۇ. هەزىم قىلىش سىستېمىسى قانغان بولسا قان رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. نەپەسلىنىش سىستېمىسى قانغان بولسا قان رەڭگى ئاچ قىزىل هەم قاندا كۆپۈكچە بولىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① جىددىيلىشىپ كەتـمەي، بىمارنىڭ بېشىنى پەسرەك، پۇتىنى ئېگىزرەك، بېشىنى سەل يانغا قىلىپ تۆز يانتۇزۇش كېرەك. ② ئەگەر ئۆيدە يۈننەن بەيياۋ (云南白药) ياكى يالغان مېهرىگياھ (三七) تالقىنى قاتارلىق قان توختاتقۇچى دورىلار بولسا، ئىشلىتىپ قان توختـتىش، ئەگەر بۇ خىل دورىلار بولمىسا، چاچنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچۈرۈش كېرەك. ③ دوختۇر چاقىرىپ داۋالتىش، كېسەللىك ئەهۋالى تۇراقلاشقاندا، ئاندىن

دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

6. بالىلار قىزىپ قېلىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۇيۇقسىز ئۆرلەپ كېتىش، پۇتۇن بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىش.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىسى 39℃ تىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، لۆڭگىنى سوغۇق سۇغا ياكى مۇز سۇيىگە چىلاپ ئېلىپ بىمارنىڭ پىشانىسگە قويۇش ئىسپىرت ياكى ئاق ھاراقنى بەدەنگە سۈركەپ بېرىش كېرەك. ② قىزىتما قايتۇرۇش دورىلىرىنى قالايمقان ئىچۈرمەسلىك كېرەك. ③ دوختۇر تەكلىپ قىلىش ياكى دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

7. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: يۇقىرى تېمپېراتۇرىلىق مۇھىتتا مەشغۇلات قىلىش ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىپ، بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ. بېشى قايىدۇ، ئۇسسايدۇ، تەرلەيدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ كېتىدۇ، نەپىسى قىينىلىشىدۇ. ئېغىر بولغانلارنى جىددىي قۇتقۇزۇش، ئۆلۈپ كېتىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① بىمارنى دەرھال سالقىن جايغا يۆتكەپ ئارام ئالدۇرۇش كېرەك. ② سوغۇق سۇ بىلەن بەدىنىنى يۇيۇش كېرەك. ③ رېنىدەن (人丹) بېگۈزۈش، سالقىنلىتىش ھېيى سۈركەپ بېرىش كېرەك. ④ تۇز قوشۇلغان سوغۇق سۇ ئىچۈرۈش كېرەك. ⑤ ئېغىر بولغانلارنى يۇقىرىقى تەدبىرلەردىن كېيىن دوختۇرخانىغا يۆتكەش كېرەك.

ئون توققۇزىنچى باب زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى

中毒解方

بىخلانغان ياڭيۇدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: بىخلانغان ياڭ-يۇنى بېگەندىن كېيىن قىزىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئېغىر بولغاندا ھوشىدىن كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. زەھەرنى قايتۇرۇش ئۇسۇلى:

▲ رېتسېپ: يېشىل ماش (绿豆) تىن 50 گرام، چۇچۇك-بۇيا (甘草) دىن 50 گرامنى قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاق تۇرۇپتىن 1000 گرامنى ئېزىپ شىرنىسىنى ئىچۈرۈلىدۇ.

تاتلىقياڭيۇدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: بۇزۇلغان تاتلىقياڭ-يۇنى يەپ 24 سائەتتىن كېيىن كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش ئالامتى كۆرۈلگەندە، يېشىل ماش (绿豆) تىن 250 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) دىن 100 گرامنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

بۇزۇلغان گۆشتىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: بۇزۇلغان گۆشنى يەپ كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش، قورسىقى ئاغ-رىش، قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، سامساقتىن بىر چىشنى 250 گرام سېمىز ئوت بىلەن بىرگە ئېزىپ، قايناق سۇ قوشۇپ سۈيىنى

ئىچىپ، دورا قالدۇقىنى يەپ بېرىش كېرەك.

هايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزاسىدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: هايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزاسىنى كۆپ يەۋېلىپ، باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش، باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىپ ئىچى سۇرۇش ئالامىتى كۆرۈلگەندە، ئاق تۇرۇپتىن 100 گرامنى ئېزىپ شىرنىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: هاراقنى كۆپ ئىچىپ، ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىپ بىئارام بولۇش، هوشىدىن كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە:

▲ رېتسېپ: پۇيرارىيە يىلتىزى (葛根) دىن 30 گرام قايناتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرامنى قايناتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

دېھقانچىلىق دورىسىدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: دېھقانچىلىق دورىسىدىن زەھەرلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە (يېنىكرەك بولغاندا):

▲ رېتسېپ: يېشىل ماشتىن 100 گرام، سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 150 گرام، قارا پۇرچاق (黑豆) دىن 100 گرامنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇغا 30 مىنۇت چىلغاندىن كېيىن هۆل چۆچۈكبۇيا يىلتىزى (生甘草) دىن 30 گرامنى قوشۇپ چىلاپ، ئۇچ خىل پۇرچاق يۇمشىغاندا سۈيىنى سقىپ 2 ～ 3 قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئون دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىچۈرۈپ قۇستۇرغاندىن كېيىن، ئاندىن 1 ـ خىل ئۇسۇلنى قوللانسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

دوريدىن زەھەرلىنىشنى قۇنتۇزۇش: ئادەتتە كۆپىنچە ئۇخلاش دورىسىدىن زەھەرلىنىش كۆرۈلىدۇ. ئالامىتى: ئۇزۇن ئۇخلاش، ھوشىدىن كېتىش، توڭلىسىمۇ ئويغانماسلىق، تىنىقىدا غەيرىي پۇراق بولۇش، ئېغىر بولغاندا سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇنتۇزۇش ئۇسۇلى: ① بېشىنى يانچە قىلىپ ياتقۇزۇپ قۇستۇرۇش. ② ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىش.

كۆمۈر گازىدىن زەھەرلەنگەنلەرنى قۇنتۇزۇش: كۆمۈر گازىدىن زەھەرلەنگەندە، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ھوشىدىن كېتىش، تەرەت توختاش، نەپەس قىينىلىشىش، ئاخىرىدا ئوكسىگېن يېتىشمەي ئۆلۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

قۇنتۇزۇش ئۇسۇلى: ① ئالدى بىلەن دەرھال ئىشىك ـ دېرىزىلەرنى ئېچىۋېتىش. ② بىمارنى ئىسسىق، ھاۋا ئوتتىشىدىغان ئۆي ياكى سىرتقا يۆتكەپ ساپ ھاۋادىن نەپەسلەندۈرۈش. ③ ئىسسىق يوگەش، سوغۇق تەگكۈزۈپ قويماسلىق. ④ سۇ ئىچىدىغانلارغا شېكەر قوشۇلغان قايناق سۇ ئىچۈرۈش. ⑤ نەپەس توختىغان ياكى نەپەسى قىينىلاشقان بولسا، سۈنئىي نەپەس ئالدۇرۇش، كۆكرەكنى بېسىپ بېرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش. ⑥ دوختۇرخانىغا يۆتكەش ياكى دوختۇر چاقىرىش. ⑦ بىمارنى سوغۇق جايدا قويماسلىق، بەدىنىنى سوغۇق سۇدا يۇماسلىق كېرەك.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

يىگىرمىنچى باب دورا قاينىتىش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى
药物煎者方法

1. دورا قاينىتىش ئۇسۇلى

دورىنى قاينىتىپ ئىچكەندە، بەدەننىڭ سۇمۇرۇشى ۋە تەسىر كۆرسىتىشى تېز بولۇپ، ھەممە ئائىلىلەردە قوللىنىشقا باب كېلىدۇ. ئەمما دورىنى قاينىتىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولمىسا، دورىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا، قاينىتىش ئۇسۇلىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

دورا قاينىتىدىغان قاچىنى تاللاش: دورا تەركىبىدە خىمىيىلىك تەركىبلەر بولغاچقا، مىس ياكى تۆمۈر قاچىلاردا قاينىتىلسا دورا ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ ياكى زەھەرلىك ماددا ھاسىل بولۇپ ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، دورا قاينىتىش ئۈچۈن مەخسۇس ئىشلەنگەن قۇم قازان ياكى فارفور قاچا، سىرلىق قاچىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

سۇغا چىلاش: دورىنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى سۇغا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىقاندا دورىنىڭ پايدىلىق تەركىبلىرىنى سۇغا تولۇق ئېرىتىپ چىقارغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەمگىياھ، مامرانچىن قاتارلىق قاتتىق دورىلارنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى 1 ~ 2 سائەت

سوغۇق سۇغا چىلاپ بېرىش كېرەك.

دورا قاينىتىدىغان سۇنى تاللاش: دورىنىڭ ئۇنۇمىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن بۇلاق سۇيى ياكى تۇرۇبا سۇيىنى تىندۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

سۇ مىقدارىنى مۇۋاپىق بولۇش: سۇ مىقدارىنى ئادەتتە چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن دورىدىن 2 ～ 3 سانتىمېتىر ئاشۇرۇپ قوشۇش، 2 ـ قېتىم قاينىتاندا، دورىدىن 1 ～ 2 سانتىمېتىر ئاشۇرۇپ قوشۇش كېرەك.

ئوت كۈچى ۋە قاينىتىش ۋاقتى: قۇۋۇۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىش ياكى ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىش، باشقا دورىلارنى كۈچلۈك ئوت بىلەن قاينىتىش، دورىنى 1 ـ قېتىم قاينىتاندا 20 ～ 30 مىنۇت، 2 ـ قېتىم قاينىتاندا 15 ～ 20 مىنۇت قاينىتىش كېرەك.

دورىنى قاينىتىش تەلىپى: قاتتىق دورىلارنى ئاۋۋال 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ئۇچۇچان يۇمشاق دورىلارنى قوشۇپ، يەنە 10 ～ 15 مىنۇت قاينىتىش كېرەك.

دورىنى قاينىتىش قېتىم سانى: دورىنى 1 ـ ۋە 2 ـ قېتىم قاينىتاندا، دورا تەركىبىنىڭ 70%～80% ى سۇغا ئېرىپ چىقىدۇ. 3 ـ ۋە 4 ـ قاينىتاندا 20%～30% ى ئېرىپ چىقىدۇ. توغرا بولغان ئۇسۇل 3 قېتىم قاينىتىش بولۇپ، 3 قېتىملىق دورا سۇيۇقلۇقىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

دورىنى ئوراپ قاينىتىش: توزغاق، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىغا

ئوخشاش بىر قىسىم دورىلار بېپىشقاق بولغاچقا، قاينىتىش ۋە سۈزۈش تەس، شۇڭا، بۇ خىل دورىلارنى داكىغا ئوراپ ئاندىن قاينىتىش كېرەك.

2. دورىنى ئىچىش ئۇسۇلى

بىر كۈنلۈك دورىلارنى ئادەتتە ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. قۇۋۇەتلەندۈرگۈچى دورىلار ئاچ قورساق ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بەرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئازراق غىزا يەپ بەرسە، دورىنىڭ ئۈنۈمگە پايدىسى بولىدۇ. قۇرت چۈشۈرگۈچى دورىلار ئەتىگەندە ئاچ قورساق ئىچىپ بېرىلىدۇ. قان تولۇقلىغۇچى مەنپىيلىكنى قۇۋۇەتلىگۈچى، نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ئۇخلاشتىن بىرنەچە سائەت بۇرۇن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل توختاتقۇچى دورىلار غىزادىن كېيىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. سوغۇقنى ھەيدىگۈچى، بۆرەك ۋە تالنى قىزىتقۇچى دورىلار ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرغۇچى، قۇسۇشنى توختاتقۇچى دورىلار سوۋۇتۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

3. دورىنى چايداندا تەييارلاش ئۇسۇلى

دورىنى چايداندا قاينىتاندا ۋاقتىنى، پۇلنى تېجەپ قالغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا قۇلايلىق ھەم پاكىز بولۇپ، ئۇزۇن مەزگىلگە

چە دورا ئىچىدىغانلارغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇسۇلى: ئاۋۋال دورىلارنى ئۇششاقلاپ سۇ بىلەن چايقىۋېتىپ، ئاندىن چايدانغا سېلىپ، قايناق سۇ قۇيۇپ چايدان ئېغىزىنى ھەم ئېتىپ قويۇپ، 40 ～ 50 مىنۇتتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ.

«ئەنخۇي پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

قوشۇمچە: ئاتالغۇلارنى چۈشەندۈرۈش

1) قورۇش (炒) : دورىنى تۆمۈر قازاندا قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

2) سارغايتىپ قورۇش (炒黄) : سۇس ئوتتا دورىنىڭ سىرتى سارغايغىچە، دورىدا سۇس پۇراق چىققۇچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

3) قارىدىغۇچە قورۇش (炒焦) : كۈچلۈك ئوتتا دورىنىڭ سىرتى سۇس قارىدىغۇچە ياكى مېغىز رەڭگە ئۆزگىرىپ، كۆيۈك پۇرىقى چىققۇچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

4) كۆيدۈرۈپ قورۇش (炒炭) : كۈچلۈك ئوتتا دورىنىڭ سىرتى قارىداپ، دورىنىڭ ئىچ قىسمى قېنىق سارغايغىچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

5) قىزىتىش (烫) : قۇم، تالك قاتارلىقلار بىلەن دورىنى بىرگە قورۇپ قىزدۇرۇش (200 ～ 300 گرادۇسقا يەتكۈزۈش) ئارقىلىق، دورىنى چۈرۈك ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

6) داغلاش (炙) : دورىغا سۇيۇقلۇق قوشۇپ قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

7) ھەسەل بىلەن داغلاش (蜜炙) : ھەسەلنى قازانغا قۇيۇپ، ھەسەلنىڭ 1/3 چىلىك سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ھەسەل تولۇق ئېرىگەندە، قازاننى ئوچاقتىن ئېلىپ دورىنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، دورا ھەسەل ئېرىتمىسىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولـ

غاندا، ئاندىن سۇس ئوتتا دورا سىرتى قېنىق سارغايغىچە، دورا قولغا چاپلاشمىغۇدەك ھالەتكە كەلگۈچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

8) ئاچچىقسۇ بىلەن داغلاش (醋炙) : دورا ئېغىرلىقىنىڭ 10%～20% نىگە تەڭ مىقداردا ئاچچىقسۇنى دورا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دورا ئاچچىقسۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغاندا، ئاندىن دورىنى قازانغا تۆكۈپ، سۇس ئوتتا دورا سىرتى سۇس سارغايغىچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

9) ھاراق بىلەن داغلاش (洒炙) : سېرىق ھاراق ياكى ئاق ھاراق بىلەن ئاچچىقسۇدا داغلىغانغا ئوخشاش داغلاشنى كۆرسىتىدۇ.

10) تۇز بىلەن داغلاش (盐炙) : دورا ئېغىرلىقىنىڭ 2%～3% نىگە تەڭ مىقداردا ئاش تۇزنى 4 ～ 7 ھەسسە سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن دورىنى چىلاپ، دورا تۇز سۈيىنى سۈمۈرۈپ بولغاندا، دورىنىڭ سىرتى بىرئاز كۆيگەنگە قەدەر قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

11) كۆيدۈرۈش (煅) : دورىنى بۇاستە ياكى ۋاستىلىق ھالدا ئوت ئۈستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

12) ھورلاندۇرۇش (蒸) : دورىنى قاسقاندا قويۇپ ياكى قاچىغا سېلىپ، ئاندىن ھورلاندۇرۇپ قىزدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

13) پىششىقلاش (制) : دورىلارنىڭ زەھەرىنى يوقىتىش ياكى ئۇنۇمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، دورىنى ئاچچىقسۇغا چىلاش ياكى زەنجۈبىل سۈيىگە سېلىپ قاينىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

14) قىزدۇرۇپ قورۇتۇش (炮) : دورىنى كۈچلۈك ئوتتا ياكى ئوتقا قاقلاپ قارىدىغۇچە قىزدۇرۇپ قورۇتۇشنى كۆرسىتىدۇ.

15) تەسرىنى سۇسلاشتۇرۇش (淡) : دورىنىڭ تەسرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئۈچۈن دورىنى مەلۇم ۋاقىت سۇغا چىلاپ ئېلىپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

16) كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) : سەنشى ئۆلكىسىدە ئىشلەنگەن بوتۇلكىلىق ئاچچىقسۇنى كۆرسىتىدۇ. تاۋار ماركىسىدا (陈醋) خېتى بار.

17) پۇراقلىق كۇنجۇر يېغى (油香) : كۆپىنچە خام سەي ياساشقا ئىشلىتىلىدىغان كۇنجۇت يېغىنى كۆرسىتىدۇ. قورۇما خۇرۇچلىرى دۇكىنىدا سېتىلىدۇ.

18) مەنپىيلىك ئاجىزلىق (虚阴) : ئاساسلىق ئالامتى — تاپان ۋە ئالقىنى قىزىق بولىدۇ. تىل رەڭگى قىزىل بولىدۇ. گېلى قۇرغاق، سۇيدۇك رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ. ئېھتىلام كۆپ كۆرۈلىدۇ.

19) مۇسپىيلىك ئاجىزلىق (阳虚) : ئاساسلىق ئالامتى — بەدىنى سوغۇق بولىدۇ. سوغۇقتىن قورقىدۇ، تىل رەڭگى سۇس، سۇيدۇك رەڭگى ئاق ھەم قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى ئاجىز سالىدۇ. مەنىي بالدۇر كېتىش كۆپ كۆرۈلىدۇ.

پايدىلانغان ئاساسلىق ماتېرىياللار:
主要参考资料

一、书类 1. كتاب تۈرلىرى

1) جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى

1) 中国秘方全书

2) ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى

2) 祖传秘方大全

3) جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپ-لىرى

3) 中国名老中医祖传厅方

4) ئۆمۈرنىڭ ئۇزىرىشىغا پايدىلىق 200 رېتسېپ

4) 延年益寿 200 方

5) يېڭىدىن تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار

5) 新细民间方

6) ئائىلىدە ئەمەلىي قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار

6) 家诞实用药方

7) خەلق ئىچىدىكى ئاددىي رېتسېپلاردىن 660

7) 民间便方 660

8) كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش

8) 疾病食疗 900 方

9) ئاچچىقسۇ، تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش

9) 醋蛋疗治

10) ئەمەلىي قوللىنىلىدىغان دورىلىق ھاراق رېتسېپلىرى

10) 实用药酒

11) قۇۋۋەتلىگۈچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار

11) 补品补药与补益良方

12) 17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋا-لاش رېتسېپلىرى

12) 17 种顽固疾病食疗方

13) دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش

13) 常见病蔼中医疗法

二、杂志类　　2. ژۇرنال تۈرلىرى

1) 农村百通　　1) يېزىلاردا 100 ئىش

2) 农村新技术　　2) يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا

三、报纸类　　3. گېزىت تۈرلىرى

1) 老年报　　1) ياشانغانلار گېزىتى

2) 家庭健康报　　2) ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى

3) 家庭医生报　　3) ئائىلە دوختۇرى گېزىتى

4) 中国剪报　　4) جۇڭگو قېيما گېزىتى

5) 大众卫生报　　5) ئاممىۋى سەھىيە گېزىتى

13) 常见斯雅中医疗法

一、综述类

1) 农村百通

2) 农村新技术

二、指引类

1) 全年报

2) 家庭健康报

3) 家庭医生报

4) 中国剪报

5) 大众卫生报

ئەمەن كىتابچىلىقى نەشرگە تەييارلىغان كىتابلار

1. ئەدەب ـ ئەخلاقنى تەۋسىيلەر 12(يۈەن)
2. خوتۇنلارغا 101 تەكلىپ 12(يۈەن)
3. مەدەنىيىتىمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن مەشھۇر شەخسلەر 25(يۈەن)
4. بىز ئۇنۇتقان ھېكايىلەر ـ (1 ـ 3) 30(يۈەن)
5. مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ ھاياتى 34(يۈەن)
6. مۇسۇلمانلار دۇنياسى 19.8(يۈەن)
7. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (1) 22(يۈەن)
8. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (2) 22(يۈەن)
9. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (3) 22(يۈەن)
10. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(1) 22(يۈەن)
11. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(2) 22(يۈەن)
12. ئەتراپىمىزدىكى شېپالار 12 (يۈەن)
13. سەھىھ ھەدىسلەر 13.5(يۈەن)
14. ئىسلامىيەتنىڭ ئىقتىساد ئىدىيىسى 18(يۈەن)
15. تالانتلىق بالا مۇنداق تەربىيىلىنىدۇ 20(يۈەن)
16. بۇركۇت سايىسى 15(يۈەن)
17. ئۆمۈرلۈك دەسمايە 15(يۈەن)
18. سۆيگۈ ۋە قىساس 13(يۈەن)
19. ئارتىبالىق ھەققىدە قىسسە 18(يۈەن)
20. ئورۇقلاش جېڭى 19.8(يۈەن)

21. ۋېناسچه ئىستىراتېگىيه 13(يۇەن)
22. باشقىلارنىڭ گېپىگه قۇلاق سالماڭ 13(يۇەن)
23. ئاياللار ئاجىزلىقى 16(يۇەن)
24. ئەرلەر داۋائىي غىزالىرى 12(يۇەن)
25. ئاياللار ۋە قان تېپى 7(يۇەن)
26. ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى 15(يۇەن)
27. ئەرلەر دەستۇرى 17.6(يۇەن)
28. سىز نېمە ئۈچۈن كەمبەغەل بولۇپ قالدىڭىز 10(يۇەن)
29. مەدەنىيەتلەرنىڭ بىللە مەۋجۇتلۇقى 20(يۇەن)
30. توزانلىق يوللار(پوۋېست) 10(يۇەن)
31. كارل ۋېتېرىنىڭ پەرزەنت تەربىيىسى 16.8(يۇەن)
32. ئۇيغۇر تېبابىتىده كۆز ئەتراپى قورۇقىنى يوقىتىش 10(يۇەن)
33. 100 كىسەلگه 1000 رېتسېپ(1 ـ 2) 32(يۇەن)
34. ئاياللار بىلىشكه تېگىشلىك پەرھىزلەر(1،2،3،4) 40(يۇەن)
35. ئەرلەرگه 101 تەكلىپ 16(يۇەن)
36. قىز ـ ئاياللار مەخپىيىتى 14(يۇەن)
37. مىڭ دەردلەر دەۋاسى 15(يۇەن)
38. لابى شاۋشىن (ياپونىيه باللار كارتون كىتابى) (32—96)(يۇەن)
39. ئۇۋۇلاپ كىسەل داۋالاش 16(يۇەن)
40. ساراڭ بولۇۋالغان ئوغرى 12(يۇەن)
41. ياقىدىغان ۋە ياقمايدىغان بېمەك ـ ئىچمەكلەر 12(يۇەن)
42. «قارابادىن تاللانما رېتسېپلىرى» 14(يۇەن)
43. قىزلىق دوقمۇشىدىن ئانىلىق سەپىرىگىچه 19(يۇەن)
44. ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش دەستۇرى 72(يۇەن)

45. تەربىيىلىنىشتىكى 99 پاراسەت 16(يۇەن)
46. سەرخىل ئەسەرلەردىن جەۋھەرلەر 42(يۇەن)
47. نەۋائىي دەۋرى تېبابىتى 18(يۇەن)
48. ئايالىلارنىڭ 10 خىل تۇرمۇش ھەقىقىتى 18(يۇەن)
49. ئايالىلار گۈزەللىك رېتسېپلىرى 16(يۇەن)
50. تېببىي ھېكايەتلەر 14(يۇەن)
51. تېببىي خۇلاسىلەر 16(يۇەن)
52. ئەجدادلاردىن قالغان مەخپىي رېتسېپلار 12(يۇەن)
53. تەربىيەتلىك بايانلار 14(يۇەن)
54. كىشىلىك ھاياتتىكى 120 ئاگاھلاندۇرۇش 18(يۇەن)
55. بوۋام ئېيتقان ھېكمەتلەر 16(يۇەن)
56. بالىلار تەربىيىسىگە دائىر 1001 ھېكمەت 16(يۇەن)
57. مەن ۋە مېنىڭ خەلقىم 14(يۇەن)
58. ئىزگۈلۈك مالائىكىسى 14(يۇەن)
59. مەن ئۆزۈمنىڭ دوختۇرى 16(يۇەن)
60. ياش ـ ئۆسمۈرلەر بىلىشكە تېگىشلىك 100 ھەقىقەت 16(يۇەن)
61. ياشانغانلار ساغلاملىق بىمەكلىكلىرى 14 (يۇەن)
62. ئۇيغۇرلارنىڭ شېپالىق ئۇماچلىرى 12 (يۇەن)
63. پەزىلەت غۇنچىلىرىغا سۆز 14 (يۇەن)
64. ياش كىشىلەر — كۆيۈغۇللارغا 18 (يۇەن)
65. ئىككى كىشىلىك دۇنيادىكى سىرلار 14 (يۇەن)
66. چوغدەك يۈرەك تىلەيمەن 14(يۇەن)
67. يۇلتۇزۇڭ بولايمۇ، يىلتىزىڭمۇ؟ 12(يۇەن)
68. جۇڭيى تېبابىتىدىن تاللانما رېتسېپلار 14(يۇەن)

جۇڭگۇ تېبابەتتىدىن تاللانما رېتسېپلار

تۈزگۈچى: ئابلەت جامال
پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: يالقۇن ئابدۇسالام
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرە سىدىق

* * *

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830004 تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: شىنجاڭ ئالتۇن يارۇق مەتبەئەچىلىك شىركىتىدە بېسىلدى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2006 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2010 ـ يىل 3 ـ ئاي 2 ـ قېتىم بېسىلىشى
ئۆلچىمى: 1168 × 850 م م، 32 كەسلەم، 10.375 باسما تاۋاق، 180 مىڭ خەت
سانى: 15000 ـــ 10000

* * *

ISBN 7-5372-4232-1
باھاسى: 15.00 يۈەن