غېنى ناسىر
جەننەت قۇربان

خەلق ئىچىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان
دوريلار

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

图书在版编目(CIP)数据

民间药方精选:维吾尔文 / 艾尼·那斯尔，加乃提·库尔班编. —乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社，2000.7
ISBN 7—5372—1941—9

Ⅰ.民... Ⅱ.①艾... ②加... Ⅲ.维吾尔族—民族医学—单方(中医)—汇编 Ⅳ R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2000）第 65325 号

مەسئۇل مۇھەررلىرى : سادىق مۇسا
مۇھەممەت پالتا
مەسئۇل كوررېكتورى : گۈلناز مۇھەممەت
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى : ئەكبەر پەيزۇللا

خەلق ئىچىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

* * *

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى №21 ، پوچتا نومۇرى : 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ سانائەت ئىنىستىتۇتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى : 787×1092 مىللىمېتىر ، 1/32 ؛ باسما تاۋىقى : 5.875
2000 - يىل 7 - ئاي 1 - نەشرى
2000 - يىل 7 - ئاي 1 - باسمىسى
تىراژى : 5000 — 1
ISBN 7—5372—1941—9/R · 208
باھاسى : 7.50 يۈەن

ئاپتور غېنى ناسىر

غېنى ناسىر 1941 ـ يىلى بۆرىتالا شەھىرىنىڭ لەنتەي مەھەللىسىدە دېھقان ئائىلىسىدە تۇغۇلغان . 1959 ـ يىلى بۆرىتالا ئوبلاستلىق 1 ـ ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرۈپ ، 1959 ـ يىلدىن 1965 ـ يىلغىچە شىنجاڭ تىببىي ئۇنۋېرسىتېتىدا ئوقۇغان . 1965 ـ يىلى 7 ـ ئايدا بۆرىتالا ئوبلاستلىق دوختۇرخانىغا تەقسىم قىلىنغاندىن شۇ يەردە ۋراچ بولۇپ ئىشلىگەن .

1975 ـ يىلى ئىلى ئوبلاستلىق دوستلۇق دوختۇرخانىغا يۆتكىلىپ بېرىپ ۋراچ بولۇپ ئىشلىگەن . 1986~1998 ـ يىلغىچە ئىلى ئوبلاستلىق جۇڭيى دوختۇرخانىسىدا ۋراچ ، مۇدىر ۋراچ بولۇپ ئىشلەپ ، 1998 ـ يىلى 8 ـ ئايدا دەم ئېلىشقا چىققان .

غېنى دوختۇر بىر ئۆمۈر دوختۇرلۇق كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىپ ، خەلقنىڭ دەردىگە داۋا ئىزدەش يولىدا ئۆزىنىڭ قان ـ تەرىنى سىڭدۈرۈپ ، خەلقنىڭ چوڭقۇر ھۆرمىتىگە سازاۋار بولدى . غېنى دوختۇر 1991 ـ يىلى مۇدىر ۋراچ ئۇنۋانىنى ئېلىپ ، تىببىي داۋالاش ئىشلىرى بويىچە ئاتاقلىق دوختۇرلاردىن بولۇپ قالا .

غېنى دوختۇر ئۆز كەسپىنى پۈختا ئىگىلەپ ، نەزەرىيە بىلەن ئەمەلىيەتنى زىچ بىرلەشتۈرۈپ ، گېزىت ژورناللاردا نۇرغۇن ماقالىلارنى ئېلان قىلدى ، بۇنىڭ چىدىكى بىر

پارچه ماقالىسى مەملىكەت بويىچە ، يەنە بىر پارچە ماقالىسى ئاپتونوم رايون بويىچە مۇكاپاتقا ئېرىشكەن . 1991 ـ يىلى غېنى دوختۇرنىڭ «مەقئەت ۋە تۇز ئۇچەي كېسەللىكلىرى» دېگەن كىتابى نەشرىياتىمىز تەرىپىدىن نەشر قىلىندى . ئۇ دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىنمۇ ئۆز كەسپى ساھەسىدە داۋاملىق ئىزدىنىپ ، يېڭىچىلىقنى توختاتماي ، قولىڭىزدىكى «خەلق ئىچىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورىلار» دېگەن بۇ كىتابنى تۇزۇپ چىقتى .

غېنى دوختۇر ۋەتەن ، خەلق ئۈچۈن ئۆزىنىڭ بارلىقىنى بېغىشلاپ ، تىببىي پەن ئۇستىدە داۋاملىق ئىزدىنىپ ، يېڭىچىلىق ئىشلىرىنى تاشلىماي ، ئىلىم ـ پەننىڭ يۇقىرى پەللىسىگە قاراپ داۋاملىق ئىلگىرلىمەكتە .

كىرىش سۆز

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دۆلىتىمىزنىڭ تىببىي داۋالاش ئىشلىرى تەرەققىي قىلىپ، خەلقنىڭ ساغلاملىقى كۈنسايىن ئېشۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن يەنە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ بىر قىسىم مەدەنىي كېسەللىكلەر ۋە باشقا ھەرخىل كېسەللىكلەر كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىغا ئېغىر تەھدىت سالماقتا. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ داۋاملىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى، ھەتتا كۆپىيىپ كېتىشى تەبىئىي ۋە ئىجتىمائىي ئامىللارغا باغلىق مەسىلە، شۇڭا، بۇ مەسىلىگە پۈتۈن جەمئىيەت ھەم ھەربىر شەخس بىردەك كۆڭۈل بۆلۈشى لازىم.

ھازىر بازار ئىگىلىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، تىببىي داۋالاش ئىشلىرىمۇ جىددىي رىقابەتكە دۇچ كېلىۋاتىدۇ. كەڭ يېزا ـ قىشلاقلاردىكى دېھقان، چارۋىچىلارنىڭ داۋالىنىش شارائىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، دوختۇر كەم، دورا قىس بولۇشتەك ئەمەلىي ئەھۋالنى كۆزدە تۇتۇپ، كۆپ يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىلىرىمىزگە ئاساسەن، ئۇيغۇر تىبابىتى ۋە جۇڭىي تىبابىتىگە ئائىت ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ قولىڭىزدىكى بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق.

ئەگەر سىز بۇ كىتابتا تونۇشتۇرۇلغان دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى تولۇق بىلىۋېلىپ، ئۇنى توغرا ئىشلىتەلىسىڭىز، ئۆزىڭىزدە پەيدا بولغان ئادەتتىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتالايسىز ھەم ئېغىر، يامان

سۇپەتلىك كىسەللىكلەرنىڭ يۇز بېرىشىدىن ساقلىنالايسىز.

بىز بۇ كىتابتا ئىمكانقەدەر ئاپتونوم رايونىمىزدىن چىقىدىغان ئوت - چۆپ دورىلارنى تونۇشتۇرۇشقا تىرىشتۇق. كىلىنىكىلىق تەجرىبىلىرىمىزنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە ئىزدىنىشىمىزنىڭ چوڭقۇر بولماسلىقى سەۋەبلىك، كىتابتا بەزى نۇقسانلار بولۇشى مۇمكىن. كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

تۇزگۇچىلەردىن

2000 - يىل 5 - ئاي

مۇندەرىجە

1 .زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 1
2 . ھوشسىزلىقنى داۋالايدىغان دورىلار 9
3 . روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار 11
4 . باش ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار 13
5 . ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار 17
6 . نەپەس سىقىلىشنى داۋالايدىغان دورىلار 20
7 . قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار 21
8 . ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار ... 24
9 . غالجىر ئىتتىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىغان دورىلار 30
10 . قۇسۇشنى ۋە ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدىغان دورىلار 33
11 . قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلار 42
12 . بوۋاسىر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 43
13 . گىرىژنى داۋالايدىغان دورىلار 46
14 . بەل ـ پۇت ئاغرىقى، قوۋۇرغا ئاغرىقى ۋە رېماتىزمنى
داۋالايدىغان دورىلار 48
15 . كۆكرەك ۋە قوۋۇرغا ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار ... 53
16 . زەخىملەنگەن ۋە قانىغان ئورۇننى داۋالايدىغان دورىلار...60
17 . ئۇقۇشماستىن يۇتۇۋالغان يات نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىدىغان
دورىلار 69
18 . كۆيۈكنى داۋالايدىغان دورىلار 72
19 . ئۇششۇك يارىسىنى داۋالايدىغان دورىلار..... 76
20 . تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 77

21 . پۇت تەرلەش ، يېرىلىش ، پۇراشنى داۋالايدىغان دورىلار 83
22 . چاچ چۈشۈشنى داۋالايدىغان دورىلار 85
23 . ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدىغان دورىلار 93
24 . چىش ، گال ۋە كېكىرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 96
25 . قۇلاق ۋە بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار...103
26 . كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار 109
27 . ئاپتاپ ئۆتۈپ هوشسىزلانغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار 113
28 . سىيگەكنى داۋالايدىغان دورىلار 115
29 . بالىلارنىڭ دۆلىنىش كېسەللىكىنى داۋالايدىغان دورىلار 121
30 . كۆكيۆتەلنى داۋالايدىغان دورىلار 123
31 . بالىلارنىڭ ئاۋاق كېسەللىكىنى داۋالايدىغان دورىلار.....127
32 . تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى ، باش قېيىش ۋە يەل كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 130
33 . ئاياللارنىڭ سۈتى سوغۇلۇپ كېتىشنى ۋە ئەمچەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 139
34 . هەيز قالايمىقان كېلىشنى ۋە قىيىن تۇغۇتنى داۋالايدىغان دورىلار 144
35 . جىنسىي ئەزالارنىڭ قىچىشىشنى داۋالايدىغان دورىلار...155
36 . جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار...158
37 . بەدەننى قۇۋۇشتەيدىغان دورىلار 163
بۇ كىتابتا ئۇچرايدىغان دورىلارنىڭ ئۇيغۇرچە ، خەنزۇچە نامى 169

1 . زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

明矾 زەمچە (شەب)

تەبئىيىتى : زەمچە تۆت خىل بولۇپ ھەممىسىنىڭ تەبئىيىتى ئىسسىقتا مايىل .

خۇسۇسىيىتى : تەمى ئاچچىق - چۈچۈك ، زەھەرلىك ، قىزىتمىنى پەسەيتىش ، بەلغەم بوشىتىش ، قاننى توختىتىش ، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرۈش ، زەھەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : زەمچىنى تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ . زەمچە قورىغۇچى دورا بولغاچقا ، چىش تۆۋى ۋە بۇرۇن قانىغاندا قان توختىتىشقا ، بۇرۇن چانقى ، ئېغىز بوشلۇقى يارىلىرى ، بالىلارنىڭ ئېغىز بوشلۇقى سۈت يارىسى ، كۆز ئاغرىقلىرى ۋە قولتۇق تەرلەشكە سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ . گال ، كاناي شاخچىللىرى ۋە ئاشقازان - ئۈچەينىڭ سۈلۈق يالليۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . سېرىق كېسەللىكنى ، ئىچ سۈرۈشنى ، ئايالار ئاق خۇن كېسەللىكنى داۋالاشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ . زەمچىنىڭ يەنە جىگەر ۋە ئۆتكە تەسىر قىلىپ قۇستۇرۇش ، زەھەرلىنىڭ ھەرقانداق جايىدىكى بۇزۇلغان ، سېسىغان گۆشنى تازىلاپ ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 0.2 ~ 0.15 گرام .

ئاق بەسەي 白菜

تەبىئىيىتى : ئىسسىقلىقا مايىل ، مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش ، ئاشقازان ۋە ئۆچەي يوللىرىنى ئېچىپ كۆڭۈلنى روشەنلەشتۈرۈش ، يەل ھەيدەش ، تاماق سىڭدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : كۆمۈر گازىدىن زەھەرلەنگەندە يېڭى بەسەينى توغراپ ، ئېزىپ داكىغا ئوراپ ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ، ئازراق سۇ بىلەن ئېچىپ بەرسە زەھەرنى قايتۇرغىلى بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇڭاپىق مىقداردا .

تۇرۇپ 菜菔

تەبىئىيىتى : ئېتى ، يوپۇرمىقى ، ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش ، تاماق سىڭدۈرۈش ، يەلنى ھەيدەش ، بەلغەمنى بوشىتىش ، سۈيدۈكنى ھەيدەش ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : تۇرۇپنى توغراپ ، ئاندىن ئۇنى پاكىز داكىغا ئوراپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچكەندە ، كۆمۈر گازىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرغىلى بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

يۇمىلاق زىراۋەندە 次防已

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، يەلنى ھەيدەش ، بەلغەم بوشىتىش ، ئاشقازان ، تالنى ياخشىلاش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : بۇ دورىدىن 50 گرامنى 250 گرام سۈغا سېلىپ ، ئاستا ئوتتا سۈيىنىك يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈيىنى سۈزۈلدۈرۈپ بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە (كۈندە بىر ۋاخ) ، زەھەر قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئۇشنە 地衣草，松罗

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى ۋە زەھەرنى قايتۇرىدۇ . جىگەرنى تازىلاپ ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ ، ئوت - چۆپ دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئۇشنىدىن 20 گرامنى ، 250 مىللىلىتىر سۈغا سېلىپ ، ئاستا ئوتتا ئۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ، ئوت - چۆپ دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

چۇچۇكبۇيا 甘草

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، ئاغرىق توختىتىدۇ ، تالنى قۇۋۇۋەتلەندۈرىدۇ ، دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى تەڭشەيدۇ ، ھەرخىل دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : چۇچۇكبۇيىدىن ئازراق ئېلىپ ، ئۇنى 200گرام سۇدا قاينىتىپ ئىچسە ، ھەرخىل دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ . چۇچۇكبۇيىنىڭ ئۇششاق توغرالغان پارچىلىرىنى شۇمسۇمۇ شۇنداق تەسىر بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

قىزىل بوياق 茜草

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۇچۇمەل .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ نەملىكنى قۇرۇتىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ ، ئاغرىق توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : قىزىل بوياقنى ئېزىپ ، يىلان چاققان ئورۇنغا سەپسە ياكى ئىچسە ، يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

سازاك 蚯蚓

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى چۇچۇمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ جىگەرنى

ياخشىلايدۇ ، نەپەس سىقىلىشنى پەسەيتىدۇ ، يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى قېزىپ ئېلىنغان سازاڭنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ ، ئۈنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، يىلان چاققان ئورۇنغا سۈركىسە ، يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 دانە .

ياۋا قۇلماق 草律

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .

خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى قايتۇرۇپ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ياۋا قۇلماقنى ئېزىپ ، يىلان چاققان ئورۇنغا تاڭسا ياكى قاينىتىپ ئىچسە ، يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

ئاق ھاراق 白酒

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، سەل زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، تومۇرلارنى ئېچىش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، سوغۇق يەلنى ھەيدەش ، ھۆللىكنى تۇگىتىش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : ئاق ھاراق قۇيۇلغان رومكىنى قاينىتىپ سۇدا ئىسسىتىپ ، ئىسسىغان ھاراقنى ھەرە چاققان ئورۇنغا

سۈركسسه ، ھەرىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئاچچىق تاۋۇزنىڭ يېڭى يوپۇرمىقى 新鲜瓜蒌叶

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، زەھەرسىز ، تەمى تاتلىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ ، يۆتەل توختىتىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : يېڭى چىققان ئاچچىق تاۋۇز (قازان يۇغۇچ) يوپۇرمىقىنى ئېزىپ چايان چاققان ئورۇنغا تاڭسا ، چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

ئۇجمە يىلتىزىنىڭ پوستى 桑根皮

تەبىئىيىتى : قۇرۇق سوغوق .
خۇسۇسىيىتى : تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز ، ئۆپكىنى ياشارتىپ دەم سىقىلىشنى باسىدۇ . سۇلۇق ئىششىقنى قايتۇرىدۇ . قان تۆكۈرۈشنى ۋە قورساق كۆپۈشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىنى ئېلىپ ، ئۇنىڭ سۇيىنى سىقىپ چىقىرىپ ، چايان ياكى دۆ چاققان جاينىڭ ئىششىقىغا چاپسا ، چايان ياكى دۆنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ :
ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇڭاپىق مىقداردا .

قوي سۈتى 羊奶乃

تەبئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق ، تەمسى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : يېڭى قوي سۈتى ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ ، ئىششقنى ياندۇرۇپ ، قاننى سوۋۇتىدۇ ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى قوي سۈتىنى دۆ چاققان ئورۇنغا تېمىتىپ قويسا ، دۆنمك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىرقانچە تامچە .

كۆك پۇرچاق 青豆，豆角

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : تۇرلۈك زەھەرلىمك دورىلارنىمك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : خام يېيىشكە بېرىلىدۇ ، سەۋەبى نامەلۇم بولغان زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، خاتا يەپ قالغان تۇرلۈك زەھەرلىك دورىلارنىمك زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ياكى زەھەرلىك گازنىمك زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

سامساق 大蒜

تەبئىيىتى :ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سامساقنى ئېزىپ سۇ بىلەن ئىچسە ، ئالىيۇمىندىن زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

白篇豆 نوقۇت

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : تالنى ساغلاملاشتۇرىدۇ ، بارلىق زەھەرلىك چۆپلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : نوقۇتنى تالقانلاپ سوۋۇتۇلغان قاينىاق سۇ بىلەن ئىچسە ، بارلىق زەھەرلىك چۆپلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
خام نوقۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قاينىاق‌سۇ بىلەن ئىچسە ، ئىسسىق ئۆتكەننى داۋالايدۇ ۋە زەھەر قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

樟脑 كامفورا

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى قاتتىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قۇرت ئۆلتۈرۈش ، ئاغرىق توختىتىش ۋە ھاراقنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : كامفورانى ئېزىپ سۇ بىلەن ئىچسە ھاراقنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 مىللىگرام .

2 . ھوشسىزلىقنى داۋالايدىغان دورىلار

توخۇ تاجسىنىڭ قېنى 鸡冠血

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، مەنپەئي ئاجىزلىقنى تۇگىتىدۇ ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ يەلنى ھەيدەيدۇ ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : توخۇ تاجسىنىڭ قېنىدىن 10 تامچە ئېلىپ (توخۇ تاجسىنى كەسسە قان چىقىدۇ) ئىسسىق پېتىچە ھوشىدىن كەتكەن كىشىنىڭ ئېغىزىغا تېمىتسا تېزدىن ھوشىغا كەلتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر نەچچە تامچە .

ئاسارون 印度蝴草根，细辛

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئۆتنى قۇۋۇزەتلەش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، سىل كېسەللىكىدە بولىدىغان كېچىدە تەرلەشنى يوقىتىش ، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۇزەتلەش ، رەڭگى - رۇخسارىنى چىرايلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : ئاسارونىنى سوقۇپ تالقانلاپ ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا تاشپاقا مۇڭگۈز پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ ھوشىدىن

كەتكەن ئادەمنىڭ بۇرنىغا پۈركۈسە ، هوشىغا كەلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ~ 2 گرام .

توخۇ پوقى 鸡屎白

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى هەيدەپ ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : توخۇ پوقىنى ئېزىپ ئاق هاراق بىلەن مەلھەم قىلىپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە ، بىهوش يانقان ئادەمنى هوشىغا كەلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ~ 2 گرام .

ئاش تۇزى 食盐

ئىشلىتىلىشى : سۇدا تۇنجۇقۇپ هوشسىزلانغان ئادەمنىڭ پۇتىنى ئېگىزرەك كۆتۈرۈپ ئۇۋاقلانغان ئاش تۇزىنى كىندىكىگە قۇيسا ، بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن قورسىقىدىكى سۇلار ئېقىپ چىقىپ ، تۇنجۇقۇپ قالغان كىشى هوشىغا كېلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

ئوچاق توپىسى 灶灰

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمسىز ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قىش پەسلىدە سۇغا چۇشۇپ كېتىپ

تۇنجۇقۇپ هوشىدىن كەتكەنلەرنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئوچاق توپىسىنى قازاندا قىزدۇرۇپ ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ ، سول تەرەپ كۆكرەك ۋە كىندىك ئەتراپىغا قويسا ، قىش كۈنلىرى سۇغا چۈشۈپ كېتىپ بىھوشلانغانلارنى هوشىغا كەلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

皂莱　سوپۇن دەرەخ مېۋىسى

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، ئازراق زەهەرلىك .
خۇسۇسىيىتى : بەلغەم هەيدەيدۇ ، ئىششىق تارقىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : سوپۇن دەرىخى مېۋىسىنى سوقۇپ ، پاختا رەختكە ئوراپ قورساققا سۈركەپ بەرسە ، سۇغا چۈشۈپ كېتىپ ، هوشىدىن كەتكەن كىشىنىڭ قورسىقىدىكى سۇنى ئاققۇزۇپ چىقىرىپ هوشىغا كەلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

3 . روهىي كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار

天仙子　مىخدېۋانە

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەهەرلىك .
خۇسۇسىيىتى : سىپازما قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار . يۇرەك كېسەللىكى ۋە يۇرەك ئاجىز بولغانلارغا ئىشلەتكەندە ئېهتىيات قىلىش لازىم .

ئىشلىتىلىشى : مىكىدىۋانىدىن 250 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر كىلوگرام ئاق ھاراقتا چىلاپ ، 7 كۈندىن كېيىن ھاراقتىن دورىنى سۈزۈۋېلىپ ، قاينىتىپ ، قۇرۇتۇپ ، تالقانلاپ ، كۈمىلاچ دورا ياساپ (كۆك پۇرچاق چوكۇلۇقمدا) ھەركۈنى ئىككى كۈمىلاچتىن يېسە ، نېرۋىسى جىددىيلىشىپ قالايمىقانلاشقان كېسەللەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

胎盘 بالا ھەمراھى

خۇسۇسىيىتى : بەدەن ئاجىزلىقىنى تۈگىتىپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بالا ھەمراھىنى يۇيۇپ پاكىز تازىلاپ قاينىتىپ ئىچسە ، ساراڭلىقتىن ئەس - ھوشىنى يوقاتقانلارنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

瓜蒌 ئاچچىق تاۋۇز پىلىكى

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ ، مەيدىنى بوشىتىپ ، يۆتەلنى توختىتىدۇ ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاچچىق تاۋۇز پىلىكىدىن 3 گرام ئېلىپ ، ئۇنى زەمچە بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ ، ھەر ئۇچ كۈندە بىر قېتىم قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ، ساراڭلىق كېسەللىكىنى

داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : يەتتە دانە .

4 . باش ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

سېرىق تاماكا يوپۇرمىقى 叶烟黄

تەبىئىيىتى : ئىسسىق .
خۇسۇسىيىتى : زەھەرلىك ، تەمى ئاچچىق ، ھاشارات ئۆلتۈرۈش ، ئاغرىق توختىتىش ، سوغۇق يەلنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : تاماكا يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ ، تاماكا سۇيىگە بىر پارچە لاتىنى چىلاپ ، باشنىك چېكە ، پېشانە قىسمىغا قويسا ، باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

يار غازىخى 草 厦

تەبىئىيىتى : سوغۇق .
خۇسۇسىيىتى : تەمى ئاچچىق - چۈچۈك ، زەھەرسىز ، جىگەردىكى يەلنى تارقىتىدۇ ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ مىجەزىنى تەڭشەيدۇ ، جىگەردىكى ئىسسىقنى قايتۇرۇش ئارقىلىق باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ . كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇش ، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار . باش ئاغرىش ۋە باش قېيىشنى

داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ياز غازىكىدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۇنىكىغا بىر چىنە سۇ قۇيۇپ ، ئاستا ئوتتا قاينىتىپ ، سۇيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە ، جىگەرىنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 كىلوگرام .

新鲜萝卜 يېڭى تۇرۇپ

ئىشلىتىلىشى : يېڭى قېزىۋېلىنغان تۇرۇپنى چاناپ ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، باشىنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا بۇرۇننىڭ سول تۆشۈكىگە ، باشىنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا بۇرۇننىڭ ئوڭ تۆشۈكىگە تېمىتسا ، باش ئاغرىقىنى توختىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر نەچچە تامچە .

雄黄 زەرنىخ

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ھۆللۈكنى تەڭشەش ، يەلنى ھەيدەش ، زەھەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : زەرنىخنى سوقۇپ تالقانلاپ ، بىرتال زەنجۈبلنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ ئارىسىغا ئازراق زەرنىخ تالقىنىنى قۇيۇپ ، ئاندىن ئۇنى 5 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ، زەنجۈبل پارچىسىنى ئېلىپ ، باشىنىڭ چوققىسىغا ،

گەدەنگە چاپلاپ قويۇپ ، زەنجۈبلگە بىر مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ، باش قاتتىق ئاغرىپ ، بەدەن مۇزلىغان كېسەللىك ئالامىتىنى يوقىتىدۇ .

ئىشلىتىش مىقدارى : 10 گرام .

天麻茎 تىيەنما غولى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : باش قېيىش ، كۆز قارائىغۇلىشىش ، باش ئاغرىش ، پۇت ـ قول كۆيۈشۈشنى داۋالايدۇ ، بەدەننى قۇۋۇتەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : تىيەنما غولىنى 500 گرام سۇدا بىر سائەت قاينىتىپ ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيىگە ئىككى تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە ، باش قېيىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

白菊花 ئاق جۇخار گۈلى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى قېرىق .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى تارقىتىش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، باش ئاغرىش ، باش قېيىش ، ئىچى قارائىغۇلىشىشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : جۇخار گۈلىنى قۇرۇتۇپ ، چاي ئورنىدا مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچسە ، باش قېيىش ساقىيىدۇ .

جۇخار گۈلىنى يىلتىزى بىلەن قۇرۇتۇپ ، ياستۇق قېپى ئىچىگە سېلىپ باشقا قويۇپ ياتسا ، ئىسسىقتىن بولغان

باش ئاغرىقى ساقىيىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 كىلوگرام .

ئەمەن 艾草

تەبئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
ئىشلىتىلىشى : ئەمەن بىلەن ھەسەل ھەرىسى كۆنىكىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ئىككىگە بۆلۈپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ، سوغۇق شامالدىن پەيدا بولغان باش قېيىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

كىچىك خوخا يىلتىزى 小蓟根

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق .
خۇسۇسىيىتى : تەمى تاتلىق ، قانىنى سوۋۇتىدۇ ، توسالغۇلارنى ئېچىپ بەدەننىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : خوخا يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىدىن 50 گرامنى كۈندە ئىككى قېتىم ئاچ قورساققا ئىچىپ بەرسە ، باش قېيىشنى داۋالايدۇ .

گۈلبۈغۇن 益母草

تەبئىيىتى : ئىسسىقلا مايىل ، تەمى ئاچچىق .
خۇسۇسىيىتى : بەدەنگە ھۆللۈك كەلتۈرىدۇ . سوغۇق يەلنى تارقىتىپ ئاغرىق توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى ئېلىنغان گۈلبۈغۇننى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ، ئاياللارنىڭ باش قېيىشى ، قۇلاق غوڭۇلدىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گرام .

5 . ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

鸡蛋壳 تۈخۈم شاكىلى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، قان كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : تۈخۈم شاكىلىنى يۇيۇپ ، تازىلاپ ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ، سارغايغىچە قورۇپ ، تالقانلاپ ئۇندەك قىلىپ ، ھەر قېتىم 4 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ئاشقازان ئاغرىقى ۋە زەردىسى قاينىغانلىرى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

槟榔 سىپارى

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .

خۇسۇسىيىتى : قۇرت ئۆلتۈرۈش ، يەل ھەيدەش ، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار .

ئىشلىتىلىشى : سىپارى پارچىلىرىنى سارغايغىچە

قورۇپ ، تالقانلاپ قاياق سۇ بىلەن ئىچسە ، پارازىت قۇرت كەلتۇرۇپ چىقارغان قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

چىگىت 棉花子

تەبىئىيىتى : تەمى چۇچۇمەل ، زەھەرلىك ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ ، قان توختىتىدۇ (دىققەت ! ئاشقازان سوغۇقتىن قاتتىق ئاغرىسا قورساق ئاچقاندا ، ئىسسىق تاماق يېسە ئاغرىقى پەسەيمەيدۇ) .
ئىشلىتىلىشى : چىگىتنى سۇدا قايناتماي ، بۇ سۇغا يېرىم قوشۇق ئاق ھاراق ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە سوغۇقتىن ئاشقازان ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

تەرخەمەك پىلىكى 丝瓜

تەبىئىيىتى : قۇرۇق سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى ھەيدەش ، سۇيدۇك ھەيدەش ، نەملىكنى قۇرۇتۇش ، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : تەرخەمەك پىلىكىنى مۇۋاپىق مىقداردا قايناتىپ سۇيىنى ئىچسە ، ئاشقازاننىڭ ئىسسىقتىن ئاغرىشىنى داۋالايدۇ (تەرخەمەك پىلىكىگە بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىم كىلوگرام سۇيى قالغۇچە قايناتىلىدۇ) .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كىچىك بىر باغلام .

خام زەنجۈبۈل 生姜

ئىشلىتىلىشى : 250 گرام خام زەنجۈبلىنى ئېزىپ ، ئۇنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن ئۇنىڭ تەمى سۇغا ئوبدان چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، يەنە بىر قېتىم ئاستا قاينىتىلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىلغان زەنجۈبۈل سۇيۇقىگە 250 گرام قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت دورا ياساپ ، ھەر كۈنى 50 گرامدىن كۈندە ئىككى ۋاخ (ئەتىگەن ، كەچتە) ئىچسە ، سوغۇقتىن ئاغرىغان ئاشقازان كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

گۈڭگۈرت 硫黄

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، ئاچچىق - چۈچۈك ، زەھەرلىك !

خۇسۇسىيىتى : مەنپىي ئاجىزلىقنى تۇغدۇرىدۇ ، بەدەن ئاجىزلىقىنى ، ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : خام تۇخۇمدىن بىرنى ئېلىپ ، ئۇنىڭغا بىر كىچىك تۆشۈك تېشىپ ، ئۇنىڭ ئىچىگە يېيىشكە بولىدىغان گۈڭگۈرت تالقىنىدىن 4 گرام سېلىپ ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ تېشىلغان ئورنىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ ، قوقاس ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە ، ئاشقازانىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىشىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : يۇقىرىقى ئۇسۇلدا پىشۇرۇلغان تۇخۇمدىن ھەر كۈنى بىر دانە يېيىلىدۇ .

6 . نەپەس سىقىلىشنى داۋالايدىغان دورىلار

ئالما 苹果

تەبىئىيىتى : تاتلىقنىڭ ئاۋۋالقى دەرىجىدە ئىسسىق ، 2 - دەرىجىدە ھۆل .

خۇسۇسىيىتى : زەھەرسىز ، جىگەر ، مېڭە ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بىر دانە ئالمىغا ئۇچ بۇرجەك چاقماق ئۇرۇپ ، چاقماق ئۇرغان يەرگە بىر تال ئابدىمىلىك مېغىزىنى سېلىپ ، ئاندىن ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ ، بىر كىلوگرام سۇدا 30 ~ 60 مىنۇت قاينىتىلىدۇ . سۇيى سوۋۇغاندىن كېيىن ئالما ئىچىدىكى ئابدىمىلىك مېغىزى ئېلىپ تاشلىنىدۇ ، بۇ چاغدا قالغان ئالمىنى ئىككىگە بۆلۈپ يەپ ، سۇيىنى ئىچىپ بەرسە (كۈندە ئىككى قېتىم) ، ئىچكى ئەزالاردىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، نەپەس بوغۇلۇشنى توگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە ئالما .

ئىت ياڭقى يوپۇرمىقى 曼陀罗叶

ئىشلىتىلىشى : ئىت ياڭقىنىڭ يوپۇرمىقىنى تاماكا ئورنىغاندەك ئوراپ ، تاماكا چەككەندەك چېكىپ بەرسە ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ . ئىت ياڭقىنىڭ يوپۇرمىقى زەھەرلىك بولغاچقا ، نەپەس راۋانلاشقاندىن كېيىنلا قايتا

چېكىشكە بولمايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر ئورام .

خام زەنجىۋىل سۇيى 生姜水

ئىشلىتىلىشى : خام زەنجىۋىلنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن ئۇنىڭغا قارا شېكەر قوشۇپ ، ھەر كۈنى 3 ～ 4 قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە ، چوڭ مېڭىنىڭ نەپەس مەركىزىنى كۈچەيتىپ ، نەپەس ئېلىشنى ياخشىلايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 150 گرام .

7 . قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

ئاش تۇزى 食盐

ئىشلىتىلىشى : ئاش تۇزىنى قازاندا قورۇپ ، ئاندىن ئۇنى لاتىغا ئوراپ دوۋساقتىن تۆش سۆڭىكىگىچە تېڭىپ قويسا ، سوغۇقتىن قورساق ئاغرىغانىنى داۋالايدۇ . بىر قېتىمدا قورساقنىڭ ئاغرىقى توختىمىسا ، ئىككىنچى قېتىم يەنە شۇ ئۇسۇلدا تۇزنى قىزىتىپ تېڭىپ قويسا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

چامغۇر ئۇرۇقى 芫菁子

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، بەدەننى

سەمرىتىش ، يەلنى تارقىتىش ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تەكشەش ، ئاغرىق توختىتىش ، ئۇچەي ياللۇغىنى ، ئىچ سۇرۇشنى ، قورساق ئاغرىقىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ، قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

ياڭاق دەرىخىنىڭ يىلتىزى 核桃树根

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى راۋانلاشتۇرۇش ، ئىششىقنى يەلنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يىلتىزىنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ قالغان قىسمىنى ئۇششاق توغراپ ، قاينىتىپ ئىچسە ، قان تۇرۇپ قېلىش خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئاق پۇرچاق 白豆

تەبىئىيىتى : ئازراق ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : تال ۋە ئاشقازانىنى ساغلاملاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى پىشقان ئاق پۇرچاقنى ئېزىپ ، سۈيىنى چىقىرىپ قاينىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ، ھۆل

ئىسسىقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ . پىشقىنىنى ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 تال .

سامساق 大蒜头

ئىشلىتىلىشى : 1 ~ 2 يىل هاراق ياكى سىركىگە چىلاپ قويۇلغان سامساقتىن بىر - ئىككى چىش ئېزىپ ، سۇيىنى چىقىرىپ قاياق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ، هۆل ئىسسىقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ . ئادەتتە سامساقنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 تال .

سوپۇن دەرەخى ئۇرۇقى 皂角子

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، ئازىراق زەھەرلىك .
خۇسۇسىيىتى : ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ چوك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ، يەلنى هەيدەپ ئىششىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سوپۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە ، قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 تال .

8 . ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار

خولىنجان 高良姜

تەبئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئاشقازان ۋە تالدىكى سوغۇق يەلنى هەيدەپ ئاغرىق توختىتىدۇ ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : قاينىتىپ سۈيىنى مۇڭاپىق مىقدارda ئىچىپ بەرسە ، خولىرا كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۆتكۈر قۇسۇشنى ، ئىچ سۈرۈشنى ، قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئۈجمە يوپۇرمىقى 桑树叶

ئىشلىتىلىشى : ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن100 گرام ئېلىپ ، ئۈنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە ، خولىرا كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

كۈلى ئارچا يوپۇرمىقى 侧柏叶

ئىشلىتىلىشى : كۈلى ئارچا يوپۇرمىقىدىن 250 گرام ئېلىپ ، ئۈنى 1 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، سۈيى بىلەن پۇتنى يۇيۇپ بەرسە ، خولىرا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىشتىن كېلىپ چىققان پۇت مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىشنى

داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

يېسىمۇق 扁豆

ئىشلىتىلىشى : يېسىمۇقتىن 6 گرام ئېلىپ ، ئۈنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ، خولېرا كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىچ سۈرۈشنى ۋە قۇسۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

كۈلى بىيىسى (سوقا بىيە) 木瓜

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ پەيلەرنى چىكىتىدۇ ، جىگەر ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : كۈلى بىيىسىدىن 30 گرام ئېلىپ ، قاينىتىپ سۈيىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، خولېرا كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان قۇسۇش بىلەن ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

خام زەنجۈل 生姜

ئىشلىتىلىشى : 250 گرام زەنجۈلنى ئېزىپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، ئۈنى خولېرا كېسەللىكىدىن پۈت - قوللارنىڭ پەيلىرى قاتتىق ئاغرىغاندا ، ئاغرىغان ئورۇنغا

مۇۋاپىق مىقداردا چاپلاپ قويسا ، پۇت - قول پەيلىرىنىڭ قاتتىق ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

ئوتروچ (جۇيزى پوستى) 陈皮

خۇسۇسىيىتى : نەملىكنى تۇگىتىپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئىككى تال ئوتروچنى سوقۇپ ، قاينىتىپ ئىچسە ، خولېرا كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

جامكا (پاقا ئوتى) 浮萍

ئىشلىتىلىشى : جامكىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۇنى كۆيدۇرۇپ كۈلگە ئايلاندۇرۇپ ، ئاندىن ئۇنى مايغا ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاغرىق ئورۇنغا (كۆيدۇرگە چىققان ئورۇنغا) سۈرتۈپ قويسا ، كۆيدۇرگە كېسىلىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئاق ماڭگو 佛耳草

ئاق ماڭگودىن 100 گرام ئېلىپ ، ئۇنى ئېزىپ كۆيدۇرگە چىققان جايغا چېچىپ قويسا ، كۆيدۇرگە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

خام زەنجۈبىل

ئىشلىتىلىشى : زەنجۈبلدىن 9 گرام ئېلىپ ، ئۈنى قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، ھەسەل بىلەن كۆيدۈرگە چىققان ئورۇنغا چېچىپ قويسا ، كۆيدۈرگە كېسىلىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئوچاق توپىسى 灶灰

ئىشلىتىلىشى : ئوچاق توپىسىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۈنى قىزىتىپ كۆيدۈرگە چىققان ئورۇننىڭ ئۈستىگە بېسىپ قويسا ، كۆيدۈرگە كېسىلىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقدارىدا (بىر - ئىككى چىمدىم بولسا بولىدۇ) .

ئاپلېسىن مېۋىسى 枳实

ئىشلىتىلىشى : 50 گرام ئاپلېسىن مېۋىسىنى سىركىگە چىلاپ ، ئۈنى ئوتتا قىزدۇرۇپ كۆيدۈرگە چىققان جايغا چاپلاپ قويسا ، كۆيدۈرگە كېسىلىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

قالقانگۈل 黄芩

ئىشلىتىلىشى : قالقانگۈلدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ،

ئۇنى ئېزىپ تالقانلاپ ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆيدۈرگە چىققان جايغا چېچىپ قويسا ، كۆيدۈرگە كېسىلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇڭاپىق مىقداردا .

سۇتلۇكئوت 大戟

ئىشلىتىلىشى : سۇتلۇكئوتتىن 50 گرام ئېلىپ ، سۇدا قاينىتىپ ، ئىلمان سۇيى بىلەن كۆيدۈرگە چىققان جاينى يۇيۇپ بەرسە ، كۆيدۈرگە كېسىلىگىك تېزىراق ساقىيىشىغا پايدىسى بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 茵陈

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ھۆللۇكنى تەڭشەيدۇ ، جىگەردىكى ئىسسىقنى ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : قىل يوپۇرماقلىق ئەمەندىن 6 گرامنى ئېلىپ ، ئۇنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ، بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىقنى تۇگىتىپ ، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى قايتۇرىدۇ . قىل يوپۇرماقلىق ئەمەننى سوقۇپ تالقانلاپ بۇرۇن تۆشۈكىگە پۈركۈسە ، بۇرۇندىن سېرىق سۇنى ئېقىتىپ چىقىرىپ بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىقنى تۇگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6.0 گرام .

روشەنگۈل 千里光

ئىشلىتىلىشى : يېڭى روشەنگۈلنىڭ ئېزىپ مەلھەم قىلىپ ، ئوكۇل بىلەكنىڭ جەينەك بوغۇم ئويمىنىغا چاپلاپ تېڭىپ ، تۆت سائەت تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن ئۇنى ئېلىۋەتسە ، دورا تېڭىلغان ئورۇندا قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ ، ئاندىن ، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان يېڭىنە بىلەن قاپارتقۇنى تېشىۋېتىپ تېشىلگەن جاينى تېڭىپ قويسا ، بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىقنى تۆگىتىدۇ (بۇ چاغدا بېلىق گۆشى يېمەسلىك لازىم) .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

قەلەمپۇر 丁香

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئاشقازان ، تال ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ ، يەل ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : قەلەمپۇرنى سوقۇپ تالقانلاپ بۇرۇننىڭ تۆشۈكىگە پۈركۈسە ، سېرىق سۇنى ئېقىتىپ ، بەدەندىكى سېرىقلىقنى تۆگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6.0 گرام .

9 . غالجىر ئىتتىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىغان دورىلار.

زەمچە 明矾

ئىشلىتىلىشى : غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا ئالدى بىلەن لوڭقا قويۇپ ، غالجىر ئىتتىنىڭ زەھىرىنى سۈمۈرۈۋېلىپ ، ئاندىن كېيىن ئۇۋۇتىلغان زەمچىنى غالجىر ئىتتىنىڭ چىشى پاتقان ئورۇنغا سېپىپ قويسا ، غالجىر ئىتتىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئوسما يىلتىزى 板兰根

تەبىئىيىتى : ھۆل سوغۇق ، زەھەرسىز ، تەمى ئاچچىق .

خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى قايتۇرۇش ، ئىسسىقنى ھەيدەش ، قاننى سوۋۇتۇش ۋە قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئوسما يىلتىزىنى 250 گرام ھاراق بىلەن قاينىتىپ ، ئۇنى بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە ، غالجىر ئىتتىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

كۇچۇلا 马钱子

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، كۇچلۇك زەھەرلىك !

خۇسۇسىيىتى : قاندىكى ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ ، كېزىك

ۋە گال ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ (بۇنىڭ ئۈچۈن كۆچۈلىنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچسە ياكى تالقانلاپ گالغا پۈركۈسە گال ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ .) ھەم يەنە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش ، ئىشتىھانى ئېچىش ، نېرۋىنى كۈچەيتىش ، يۇلۇننى قوزغىتىش ئۈچۈن دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۆچۈلىنىڭ قېپىنى ئېلىۋېتىپ ، قازاندا سارغايغىچە قورۇپ ، ئۇنى كۈنجۈت يېغى ھەم چاي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، غالجىر ئىتنىڭ چىشى پاتقان ئورۇنغا سۈركىسە ، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

ئەمەن پىلىكى 艾条

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : سوغۇق يەلنى تارقىتىپ ھۆللۈكنى يوقىتىش ، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە . ئۇنىڭ يەنە زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار .

ئىشلىتىلىشى : ئەمەن پىلىكى بىلەن غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇننى داغلىسا ، زەھەرنى قايتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە پىلىك .

توشقانئوتى 地榆

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى سوۋۇتۇپ ، زەھەر قايتۇرۇش ، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : توشقانئوتىنى ئۇۋۇتىپ تالقانلاپ ، ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا سۈركەپ ، تېڭىپ قويسا ، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

ئابدىمىلىك 麻蓖

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، ئازراق زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى : ئىشتىق ياندۇرۇش ، زەھەرنى قايتۇرۇش ، يىرىك چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئابدىمىلىك ئۇرۇقىدىن 30 تال ، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 3 گرام ئېلىپ ، بۇ ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ ، دورا تالقىنىنى غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا تېڭىپ قويسا ، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ . بۇ ئىككى خىل دورىنىڭ ھەر ئىككىسى زەھەرلىك بولغاچقا ئىچىشكە بولمايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

شاپتۇل قوۋزىقى 桃树皮

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى قايتۇرۇپ تۇگۇننى يېشىش ،

ئىششقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : شاپتۇل دەرىخى قوۋزىقىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئاق پوستىنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە ، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

قارا شېكەر 红糖

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، زەھەرسىز ، تەمى تاتلىق .
قارا شېكەرنىڭ ئوزۇقلاندۇرۇش ، قان كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتى بار .
ئىشلىتىلىشى : قارا شېكەردىن 3 گرام ، خۇاجاۋدىن بىر گرام ئېلىپ ، يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى بىرلەشتۇرۇپ ئېزىپ مەلھەم قىلىپ ، غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا ياكى باشقا هايۋانلار چىشلىگەن ئورۇنغا باسسا ، زەھىرىنى قايتۇرۇپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

10 . قۇسۇشنى ۋە ئىچى سۇرۇشنى داۋالايدىغان دورىلار

ئوچاق توپىسى 灶土

ئىشلىتىلىشى : ئوتۇن قالانغان ئوچاقنىڭ چالمىسىدىن ئازىراق ئېلىپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاش تۇزى

قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە ، ئىسسىق ئوتۇپ كېتىپ قۇسقانىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئەمەن يوپۇرمىقى 艾叶

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇپ ، قۇۋۇۋەتنى ئاشۇرىدۇ ، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىپ ، ئىچكى ئەزالارنى ئىسسىتىدۇ ، قاناشنى توختىتىپ ، قورساقتىكى ھاسىلنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئەمەن يوپۇرمىقىنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە ، سوغۇقتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

خام زەنجۈل 生姜

ئىشلىتىلىشى : زەنجۈلنى ئېزىپ ، سۈيىنى چىقىرىپ يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

核桃　ياڭاق

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قانىنى ياخشىلاش ، بەلغەم بوشىتىش ، ئەزالارنى كۈچەيتىش ، ھەر خىل جاراھەت ۋە چاچ چۈشۈشنى داۋالاش ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ياڭاقتىن بىرنى ئېلىپ ، مېغىزىنى سارغايغىچە قورۇپ ، ئۇنى ئېزىپ تالقانلاپ ، زەنجىۋىل شورپىسى بىلەن ئىچسە ، ئاشقازانىنىڭ سوغۇقى ئېشىپ تۇتۇش قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ . ئەگەر ئۇنى 12 گرام قالقانگۈل بىلەن قاينىتىپ ئىچسە ، ئاشقازانىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ～ 2 دانە .

大蒜　سامساق

ئىشلىتىلىشى : بىر چىش سامساقنى قوقاستا پىشۇرۇپ يېسە ، ياكى سامساققا ئازراق (10 گرام ئەتراپىدا) قارا شېكەر قوشۇپ يېسە ، يەلدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ . ئەگەر بىر چىش سامساقنى 50 گرام ھاراقتا قاينىتىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق قارا شېكەر قوشۇپ ئىچسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ . ئەگەر سامساقنى ئېزىپ ئىلىمان قاياق سۇ بىلەن ئىچسىمۇ ياكى سامساقنى قورۇپ ئىلىمان قاياق سۇ سارغايتىپ ، سوقۇپ ئېزىپ ، تالقانلاپ ، ئىلىمان قاياق سۇ

بىلەن ئىچسىمۇ ، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر چىش .

ئاق تۇرۇپ يوپۇرمىقى 白萝卜叶

تەبىئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق ، تەمسى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : تاماق ھەزىم قىلىش ، يەل ھەيدەش ، بەلغەم بوشىتىش ، سۇيدۇك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 100 گرام ئاق تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ئىچسە ، كۆكۈل ئېلىشىپ قۇسۇشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

غاز ئوتى 仙鹤草

ئىشلىتىلىشى : غاز ئوتىدىن 15 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ ئىچسە ، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى كەلتۇرۇپ چىقارغان ئىچى سۇرۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

ئانار شۆپىكى 石榴皮

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمسى ئاچچىق ، ئازىراق زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى : ئىچ قاتۇرۇش ، ھاشارات ئۆلتۈرۈش ، قاناشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئانار شۆپىكىدىن 9 گرامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئۇنىڭ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، تال ، بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەن كېسەللەرنىڭ ئۇچىيىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

青黛 ھىندى ئۇسمىسى

ئىشلىتىلىشى : ياز كۈنلىرى ، بالىلارنىڭ ئىچ سۈرۈپ قالغاندا ھىندى ئۇسمىسىدىن 3 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سوقۇپ تالقانلاپ ، پاراشوك ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ، ئاندىن ئۇنى گۈرۈچنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

艾叶 ئەمەن يوپۇرمىقى

ئىشلىتىلىشى : ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 6 گرام ، زەنجىۋىلدىن 3 گرام ئېلىپ ، ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇنى بىر جىڭ سۇغا 20 مىنۇت ئاستا قاينىتىپ ، دورىنىڭ تەمى سۇغا ئوبدان چىققاندىن كېيىن ئۇنىڭ سۈيىنى كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچكۈزسە ، بالىلارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

چىلان قوۇزىقى 树枝

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىچ سۇرۇشنى ۋە يۆتەلنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : چىلان قوۇزىقىدىن 3 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سارغايغىچە قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، شېكەر سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچ سۇرگەن بالىلارغا ئىچكۈزۈپ قويسا ، ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

پىلپىل 胡

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىچ سۇرۇش ، قورساق ئاغرىشىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : پىلپىلنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ئۇنى بالىنىڭ كىندىكى ئۈستىگە ئاز مىقداردا قۇيۇپ ، ئاندىن لاتا بىلەن تېڭىپ ، ئۈستىدىن بارماق بىلەن ئاستا ئۇۋلاپ بەرسە ، بالىلارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ ، ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 دانە .

خام زەنجۈبىل

ئىشلىتىلىشى : خام زەنجۈبلنى سۇس ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 3 گرامدىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر كۈندە 10 گرام .

پىچەككۈل 山药

تەبئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئۆپكىنى ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، تالنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : پىچەككۈلنى سۇ بىلەن قاينىتىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىسى سۈرگەن بالىلارنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

موزا 没食子树实

تەبئىتى : مۆتىدىل ، تەمى قېرىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىششىق قايتۇرۇپ ، تۇرۇپ قالغان قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ ، زەھەر قايتۇرىدۇ .
موزىنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، قاينىق سۇ بىلەن ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن كاب ئېتىپ بەرسە ، ئۇزۇن ۋاقىت ئىچ سۈرۈپ ئاجىزلاپ كەتكەن كېسەلنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ـ 2 گرام .

سوپۇن 皂

ئىشلىتىلىشى : سوپۇننىڭ بىر ئۇچىنى قىرىپ ئىنچىكە قىلىپ ، ئۇزۇنچاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، مەقئەتنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ قويۇلسا ، ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : كىچىك بىر پارچە .

تۇخۇم ئېقى 鸡蛋清

تەبىئىيىتى : ئازراق قۇرۇق ، سوغۇق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قىزىتما قايتۇرۇش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، بىئاراملىقنى پەسەيتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىنى خام ئىچىسە ، ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى .

ھەسەل 蜂密

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ، ئاغرىق توختىتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، ئۇچەينى ھۆللەشتۈرۈش ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ھەسەلنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ، كەچتە 10 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ . 10 گرام ھەسەلگە 10 دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ . ھەسەلنىڭ ئۆزىنى يالغۇز يېسىمۇ شۇنداق تەسىرنى بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 25 گرام .

پىچەككۈل ئۇرۇقى 山药子

ئىشلىتىلىشى : پىچەككۈلنىڭ ئۇرۇقىدىن 500 گرام ئېلىپ ، ئۈنىنى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئاندىن 20 ~ 30 گرامنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ، ئۈنىڭ ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ ، ئاندىن ئۈنىنى ئوتقا قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بوتقا ھالەتكە كەلگەندە ئۈنىڭغا ئازراق ھەسەل قۇيۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە ، بەدەن ئاجىزلىقى پەيدا قىلغان پۈتۈن بەدەننىڭ قىزىشى ، يۆتەل ، نەپەس بوغۇلۇش ، ھاسىراش ، ئىچ سۇرۇش ، سۇيدۇك كەلمەسلىك ، ئوغرى تەر چىقىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . بۇ دورىنى ئىچىشنىڭ بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

كەندىر ئۇرۇقى 大麻子

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق .

خۇسۇسىيىتى : قۇرۇق ئىسسىقنى ياندۇرۇپ ئۇچەي يوللىرىنى سىلىقلايدۇ ، قاننى جانلاندۇرىدۇ ، چارچاشنى ، ماغدۇرسىزلىقنى تۈگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كەندىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئۈنىنى مۇۋاپىق مىقدارda ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم

قىلىپ ، كۈندە 2 ~ 3 ۋاخ ، 3 ~ 5 گرامدىن يەپ بەرسە ، ئىچ سۈرۈپ توختىمىغان كېسەلنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گرام .

11 . قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلار

菁菜液 كەرەپشە سۈيى

ئىشلىتىلىشى : كەرەپشىدىن 100 گرامنى بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ ، سۈيىنى بىر قېتىمدا بىراقلا ئىچىۋەتسە ، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ ، قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

松子 قارىغاي ئۈرۈقى

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، زەھەرسىز ، تەمى ئاچچىق .
ئىشلىتىلىشى : قارىغاي ئۈرۈقىدىن 100 گرام ئېلىپ ، ئۈنى سوقۇپ ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ ، قايناق سۇ بىلەن 3 ~ 5 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ . بۇ دورىنى دائىم ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

رەۋەن 大黄

ئىشلىتىلىشى : 18 گرام رەۋەنگە جىڭجى دىن 3 گرام قوشۇپ ، بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى بىراقلا ئىچىۋەتسە ، قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 18 گرام .

كەندىر ئۇرۇقى 大麻子

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، قۇرۇق ، تەمى تاتلىق .

خۇسۇسىيىتى : ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش ، قانىنى جانلاندۇرۇش ، ھاردۇق چىقىرىش ، گۆش ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە . ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۇچەينىڭ قۇرغاقلىقىدىن بولغان قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، ھەيز قالايمىقانلىشىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كەندىر ئۇرۇقىدىن 20 گرام ئېلىپ ئۇنى بىر چىنە سۇ بىلەن بوشراق قاينىتىپ ، سۈيىنى بىراقلا ئىچىۋەتسە ، قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

12 . بوۋاسىر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

كۆچۈلا 马钱子

ئىشلىتىلىشى : 4 ـ 6 تال كۆچۈلىنى سوقۇپ

تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سىركە قوشۇپ مەلھەم قىلىپ ، بوۋاسىرغا سۈركەپ بەرسە ، مەنپەئەت قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

ياچىۋەك تۇخۇمى 蝗螂卵

ئىشلىتىلىشى : ياچىۋەك تۇخۇمىدىن 15 گرام ئېلىپ ، ئۇنى كۆيدۈرۈپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارda قىچا مېيى ئارىلاشتۇرۇپ ، بوۋاسىرغا سۈركەپ بەرسە ، بوۋاسىر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

زەمچە 明矾

ئىشلىتىلىشى : زەمچىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۇنى كىچىكرەك داسقا سېلىپ ، ئۇستىگە ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇ قۇيسا پار چىقىدۇ . بۇۋاسىر كېسەللىكى بار ئادەم سوڭنى داستىكى چىقىۋاتقان پارغا تۇتسا ، بوۋاسىر كېسىلىگە شىپا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

موزا 没食树实

ئىشلىتىلىشى : 10 گرام موزىنى سىركە قۇيۇلغان قاچىغا 1 ـ 2 سائەت چىلاپ ، ئاندىن موزىنى سىركە قۇيۇلغان قاچىغا سۈركىسە ، موزا تەركىبى سىركىگە ئۆتۈپ ، موزا سۈيۇقلۇقى ھاسىل بولىدۇ . بۇ خىل موزا سۈيۇقلۇقىنى بوۋاسىر دانچىسىگە سۈركەپ بەرسە ، بوۋاسىر كېسىلىگە شىپا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

قوي ئۆتى 羊胆液

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق .
خۇسۇسىيىتى : قەۋزىيەتنى ، يىرىڭلىق ئىششىقنى ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بىر دانە قوي ئۆتىنى قاينىتىپ ، ئۇنىڭغا قىزىل شېكەر قوشۇپ مەلھەم قىلىپ ، بوۋاسىر دانچىلىرىگە سۈركەپ بەرسە ، بوۋاسىر كېسىلىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

قېرىقمىز يىلتىزى 牛蒡根

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىق يەلنى تارقىتىدۇ ، زەھەر قايتۇرىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : قېرىقمىز يىلتىزىدىن 9 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئاندىن ئۇنىڭغا قىچا مېيى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، مەلھەمنى بوۋاسىر دانچىسىگە سۈركەپ بەرسە ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

كىرپە تېرىسى 刺猬皮

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ئاغرىق توختىتىدۇ ، قاننى سوۋۇتۇپ ، قان توختىتىدۇ ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىر دانە كىرپە تېرىسىنى قازاندا قورۇپ ، قۇرۇتۇپ ، تالقانلاپ ، قاياناق سۇ بىلەن ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر كۈندە 6 گرام .

13 . گىرىزنى داۋالايدىغان دورىلار

زىجىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، زەھەرنى ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : زىجىڭ يىلتىزىغا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ، مۇڭاپىق مىقداردا ئىچسە ، سېرىق ئېتى يېرىلىپ كەتكەن كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

قامچىگۈل 水红花

ئىشلىتىلىشى : يېڭى قامچىگۈلنى پاكىز يۇيۇپ ،

قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ياكـــى كېسەل ئورۇنغا چاپسا ، ئايالالرنىڭ سېرىق ئەت يېرىلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

樟脑 كامپورا

ئىشلىتىلىشى : كامپورانى سوقۇپ پېنتسىللىن مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، سېرىق ئەت ۋە پەيلەردىكى يەلنى ھەيدەپ ، كېسەلنىڭ تېزراق ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

تاشئېگىر

تەبئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ، قاننى جانلاندۇرۇپ قۇۋۇەتنى ئاشۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام تاشئېگىرنى قازاندا قورۇپ (قارايغىچە) ، ئۇنىڭغا 5 ـ 6 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىچىپ بەرسە ، سوغۇقتىن بولغان گىرىژنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئارپابەدىيان 小茴香

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى ئىسسىتىپ سوغۇق يەلنى ھەيدەيدۇ . بۆرەك ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئارپابەدىياندىن 30 گرامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ تىرىپىنى كېسەل ئورۇنغا تېگىپ قويسا ، گىرىژنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

14 . بەل ، پۇت ئاغرىقى ، قوۋۇرغا ئاغرىقى ۋە ريماتىزمنى داۋالايدىغان دورىلار

ئاغچا يىلتىزى 瓜根

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قانىنى راۋانلاشتۇرۇش ، يەلنى تارقىتىش ، ئىششىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئاغچا يىلتىزىنى قورۇپ ، تالقانلاپ ، ئىسسىتىلغان ئاق ھاراققا قوشۇپ ئىچسە ، بەل ، ئومۇرتقا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

دېبىق 桑寄生

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بوغۇم ۋە پەيلەرنى چىڭىتىش ، يەلنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : پىششىقلاپ ئىشلەنگەن دېبىقتىن 10 گرام ئېلىپ ، ئۈنى ئۈۋۈتتىپ ، 500 گرام ئاق ھاراقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، بەل ، پۇت ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

ئەمەن يوپۇرمىقى 艾叶

ئىشلىتىلىشى : ئەمەن يوپۇرمىقىنىڭ يېپىچلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، ئۈنى قارايغىچە قورۇپ (سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ) ، قىزىق پېتى لاتىغا يۆگەپ ، ئاغرىۋاتقان بەل ئومۇرتقىسىغا تېڭىپ قويسا ، بەل ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

ھايۋانلار بۆرىكى 动物贤

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل .
خۇسۇسىيىتى : بۆرەك ئاجىزلىقى ، يۇز ، قاپاق ئىششىقى ، ئېھتىلام بولۇش ، ئوغرى تەر چىقىش ، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل ئاغرىقىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : بىر .دانە مال بۆرىكىگە ئازغاندىن 6

گرام قوشۇپ قورۇپ ، ئېزىپ ، ئۈنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ھەم كەچتە يەپ بەرسە ، بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ~ 2 دانە بۆرەك .

سېرىق يۆگەي 菟丝子

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : جىگەر ، تالنى قۇۋۇۋەتلەش ، ئىلىكنى تولۇقلاش ، پەيلەرنى چىڭىتىش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش
خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام سېرىق يۆگەينى ھاراقتا بەش كۈن چىلاپ ، ئاندىن ئۈنى ئېلىپ ئېزىپ ، كۈمىلاچ ياساپ ، كۈندە ئىككى كۈمىلاچتىن ئىچىپ بەرسە ، بەل ماغدۇرسىزلىنىپ كۆيۈشۈپ ئاغرىغانغا پايدا قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

جىنكېۋىزى 补骨脂

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل .
خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى كۈچەيتىش ، مەنپەي ئاجىزلىقنى تۇغىتىش ھەم يەنە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقى ، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، بەل - پۇت مۇزلاپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تۇغىتىش خۇسۇسىيىتى بار .
ئىشلىتىلىشى : 6 گرام جىنكېۋىزىنى ئۇۋىتىپ تالقانلاپ ، ئۈنى بىر شىشە (500 گرام) ھاراقتا

ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، بىر رومكىدىن ئىچسە ، بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

姜黄　زەرچىۋە

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : سوغۇق يېكى ھۆللۈك تەسىرىدىن قول - پۇت ، مۆرە ، غول ئاغرىغان چاغدا بۇ دورا قانىنى جانلاندۇرۇپ سوغۇق يەلنى ھەيدەش ، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 10 گرام زەرچىۋىنى ئېزىپ ئۈششاقلاپ ، ئۈنى 300 گرام سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈلدۈرۈپ سۈيىنى ئىچسە ، غول ، مۈرە ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

茜草　روىان (ئوردان ، بۇھ)

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇش ، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 200 گرام روياننى 500 گرام ھاراقتا 7 كۈن چىلاپ ، ئاندىن ئۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ، پۇت ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

چەيزە يىلتىزى 茄子根

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى چۈچۈمەل .
خۇسۇسىيىتى : پۇت تەرلەشنى ، پۇت ئىششىقىنى ، تاپان ئاغرىقىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 250 گرام چەيزە يىلتىزىنى مۇزلاپ مىقداردىكى (2 كىلوگرام) سۇدا قاينىتىپ شۇ سۇدا پۇت يۇسا ، پۇت تەرلەشكە ، پۇت ئىششىقىغا ، تاپان ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

ئۈجمە شېخى 桑树枝

تەبئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەش ، نەملىكنى ھەيدەش ، بوغۇملارنى بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 500 گرام ئۈجمە شېخىنى توغراپ ، ئۈنى چاي ئورنىدا 10 ـ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىپ بەرسە ، قانىنى جانلاندۇرىدۇ ، بوغۇم ۋە مۇرە ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 ～ 1000 گرام .

دۇفۇ تىرىپى 豆腐渣

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق .
خۇسۇسىيىتى : ئاشقازان ، تالنى ساغلاملاشتۇرۇش ، نەملىكنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : دۇفۇ تىرىپىدىن 500 گرام ئېلىپ ،

ئۇنى قىزىتىپ ، قىزىق پېتى بوغۇملارنىڭ ئاغرىق ئورنىغا تېڭىپ قويسا ، تىز ۋە باشقا بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

ئەمەن يوپۇرمىقى 艾叶

ئىشلىتىلىشى : ئەمەندىن بىر ئوچۇم ئېلىپ ، ئۇنى بىر داس سۇدا قاينىتىپ ، ئۇنىڭ ئىلمان سۈيىدە ئاغرىغان پۇتنى يۇيۇپ بەرسە ، پۇت ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

15 . كۆكرەك ۋە قوۋۇرغا ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

چۇچۇكبۇيا 甘草

ئىشلىتىلىشى : 50 گرام چۇچۇكبۇيىنى چوڭ بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ، ئۇنى 3 كە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

كۈدە يىلتىزى 韭菜根

تەبئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۇچۇمەل ، كۆكرەكنى ئىسسىتىپ ، يەلنى ھەيدەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 250 گرام كۈدە يىلتىزىنى يۇيۇپ ،

پاكىز تازىلاپ ، سوقۇپ ، ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ 15 گرامدىن ئىچسە ، كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

沙枣根　جىگدە يىلتىزى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : جىگەرنى ئاسراش ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، تەر توختىتىش ، ئىششىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : جىگدە يىلتىزىدىن 20 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر چوڭ چىنە سۈدا قاينىتىپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاخ ئىچسە ، كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

野黄莲　ياۋا مامۇرانچىن

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق .

خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەش ، سىكىرلارنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ياۋا مامۇرانچىندىن 100 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر جىڭ يۇقىرى گرادۇسلۇق ئاق ھاراقتا يەتتە كۈن چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن سەككىزىنچى كۈنىدىن باشلاپ ھەر كۈنى 30 گرامدىن 2 ～ 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە ، پۈتۈن بەدەنىڭ رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

ئەرمىد خىرپا

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى كۈچەيتىپ ، مەنپىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىش ، يەلنى ھەيدەپ ، ھۆللۈكنى تۈگىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئەرمىد خىرپادىن 250 گرامنى ئۈششاق توغراپ ، بىر جىڭ ئاق ھاراقتا يەتتە كۈن چىلاپ ، تەمى ھاراقتا ئوبدان چىققاندىن كېيىن ھەر كۈنى 50 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، جىنسىي ئالاقىنى كۈچەيتىپ قىلىشتىن بېلى ئاغرىغان كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ، بۇ دورا كۈچەيگەن ئىھتىلام بولۇش كېسىللىكىنىمۇ داۋالايدۇ ، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ ، بەل - پۇت ھالسىزلانغانغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

سۆگەت نوتىسى 柳枝

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : رېماتىزملىق بوغۇم ئىششىقىنى قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سۆگەت نوتىسىنى يۇيۇپ تازىلاپ ، ھەر كۈنى 2 گرامدىن چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە ، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرام .

ئاق قىچا 白芥

ئىشلىتىلىشى : ئاق قىچىدىن 50 گرام ئېلىپ ؛ ئۇنى بىر قوشۇق زەنجۈبىل تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، سوقۇپ ئاغرىق ئورۇنغا تېڭىپ قويسا ، سوغۇق يەلدىن بولغان رېماتىزمنى داۋالايدۇ .

ئاغچا 瓜蒌

ئىشلىتىلىشى : ئاغچىدىن 500 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سۇس ئوتتا قورۇپ سارغايتىپ ، ئاندىن ئۇنى ئۇۋۇتىپ تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا ئازراق قىزىل شېكەر قوشۇپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ بەرسە ، رېماتىزملىق بوغۇم يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

چاچ كۈلى 血郁炭

تەبئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق .

خۇسۇسىيىتى : ئىششىقنى قايتۇرۇپ قان توختىتىش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : كۆيدۈرۈلگەن چاچ كۈلىدىن 9 گرامنى بىر قېتىمدا بىراقلا قايناق سۇ بىلەن ئىچسە ، كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئېيىق ئۆتى 熊胆

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، مۇسكۇلنى بوشىتىش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئېيىق ئۆتىدىن 30 گرام ئېلىپ ، ئۈنى بىر پىيالە قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ، پارازىت قۇرت كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 مىللىگرام .

ياڭاق مېغىزى 核桃仁

ئىشلىتىلىشى : ياڭاق مېغىزىنى داۋاملىق مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە ، كۆكرەك قىسىلغاندەك بولۇپ ، بەل سانجىپ ئاغرىغانىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 تال ياڭاقنىڭ مېغىزى .

ئۇد ھىندى 苏木

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، قۇرۇق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى راۋانلاشتۇرۇپ ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، ئىششىق قايتۇرۇپ ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 10 گرام ئۇد ھىندىنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، قوۋۇرغا ئەتراپى ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

阿魏 ھىڭ

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئاشقازان ۋە يۇرەكنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىنى ۋە يەل تۇرۇپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام ھىڭنى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۇنى ئاغرىق توختىتىش پەللىلىرىگە بېسىپ ، ئىسسىقتا قاقلاپ بەرسە ، جىگەردىكى يەل كەلتۇرۇپ چىقارغان قوۋۇرغا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

白芥 ئاق قىچا

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، ئازراق زەھەرلىك ، تەمى چۈچۈمەل .

خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ بەلغەم بوشىتىش ، ئەزالارنى ئىسسىتىپ ، ئاغرىق توختىتىش ، نەپەس سىقىلىشنى داۋالاش ، كۆكرەك ۋە قوۋۇرغا ئاغرىقىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : پىشىش ئالدىدا تۇرغان ياكى پىشقان

ئاق قىچا ئۇرۇقىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۇنى ئېزىپ بوتقا هالىتىگە كەلتۈرۈپ ، ئۇنى 2 دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ ، ئاغرىۋاتقان قوۋۇرغىغا تېڭىپ قويسا ، قوۋۇرغا ئاغرىقىنى توختىتىدۇ . دورىنى يېرىم سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

كۈدە

ئىشلىتىلىشى : كۈدىنى يۇلۇۋېلىپ ، ئۇنى يىلتىزى بىلەن چاناپ ئۇششاقلاپ ، ئۇنىڭغا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ ، داكىغا ئېلىپ ، يۆگەپ ، قىزىق پېتى ئاغرىغان جايغا ئۇستىگە بىر قانچە قېتىم تېڭىپ قويۇلسا ، قوۋۇرغا جىگەردىكى يەل كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆكرەك ، قوۋۇرغا ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

桂皮 قوۋزاقدارچىن

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، تاتلىق .
خۇسۇسىيىتى : تەرلىتىش ، مۇسكۇلدىكى قاتتىقلىقنى بوشىتىش ، قاننى ئىسسىتىپ توسالغۇلارنى ئېچىش ، تالنى ساغلاملاشتۇرۇش ، ئاشقازاننىڭ هۆللۈكىنى ئازايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 30 گرام قوۋزاقدارچىنغا چىڭچاۋدىن 30 گرام ، زەنجىۋىلدىن ئىككى پارچە قوشۇپ سوقۇپ ،

تالقانلاپ ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ، 2 گرامدىن ئىچسە ، كۆكرەك ، قوۋۇرغا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

16 . زەخمىلەنگەن ۋە قانىغان ئورۇننى داۋالايدىغان دورىلار

贝母 سوغۇگۈل

تەبىئىيىتى : ئازراق سوغۇق ، زەھەرسىز ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .
خۇسۇسىيىتى : ئاغرىق توختىتىش ، گۆش ئۆستۈرۈش ، يىرىڭنى تارتىش ، يەل ھەيدەش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سىرتقى زەخمىلىنىشتىن بىرەر ئورۇن قاناپ قان توختىمىسا ، سوغۇگۈلنى ئۇندەك ئۇۋىتىپ ، قانىغان ئورۇنغا بىر چىمدىم بېسىپ قويسا ، قان دەرھال توختايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى :1 ~ 2 گرام .

松香油 قارىغاي قوۋزىقىدىن چىقىرىلغان ماي

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .
خۇسۇسىيىتى : ئاغرىق توختىتىش ، گۆش

ئۆستۈرۈش ، يىرىكنى چىقىرىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : قارىغاي قوۋزىقىدىن چىقىرىلغان مايدىن 10 گرام ئېلىپ ، زەخمىلەنگەن جايغا سۈركەپ قويسا ، زەخمىلەنگەن ئورۇننى ساقايتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

تاباشىر 田竹黄

تەبىئىيىتى : قۇرۇق سوغۇق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقلىقنى ھەيدەپ ، بەلغەم بوشىتىش ، يۇرەكنى سوۋۇتۇش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : تاباشىرنى تالقانلاپ قانىغان ئورۇنغا تېڭىپ قويسا ، كېسىلگەن ئورۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

قىچا 芥子

تەبىئىيىتى : قۇرۇق ، بەك ئىسسىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ ، سوغۇق يەلنى ھەيدەش ، بەدەننى قۇۋۇزەتلەندۇرۇش ، بەلغەمنى ھەيدەش ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 10 گرام قىچىنى ئېزىپ ، ئۇنى بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ ، قانىغان ئورۇنغا

سۈركمسه ، قانىغان ئورۇندىكى قانىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

نېلۇپەر گۈل 荷花

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .
خۇسۇسىيىتى : ھۆللۈكنى يوقىتىپ ، قان توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : نېلۇپەر گۈلىدىن 10 گرامنى ئېزىپ تالقانلاپ ، قانىغان ئورۇنغا تېڭىپ قويسا ، قانىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

پالما يېلىمى 棕胶

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل .
خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇپ ، ئاغرىقنى ۋە قانىنى توختىتىدۇ . يارا ئاغزىغا گۆش ئۈندۈرۈپ ، ئىچكى ئەزالارغا چۈشكەن قانىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : پالما يېلىمىدىن 10 گرام ئېلىپ ، ئۈنى ئېزىپ تالقانلاپ ، قانىغان ئورۇنغا سەپسە ياكى داكىغا سۈۋاپ تېڭىپ قويسا ، كېسىلگەن جايدىكى قانىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

ئەتىرگۈل يوپۇرمىقى 月季花叶

خۇسۇسىيىتى : قانىنى توختىتىپ ، ئىسسىق ياندۇرۇش ، ئۈيۈپ قالغان قانىنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە

ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 10 گرام ئەتىرگۈل يوپۇرمىقىنى ئوبدان چاناپ ، ئۈنى قان چىققان ئورۇنغا چاپسا ، چىقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

茶叶 چاي يوپۇرمىقى

تەبىئىيىتى : ئازراق سوغۇق ، تەمى قېرىق ، قۇرغاق .
خۇسۇسىيىتى : يۇرەك ، بۆرەك ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش ، ئىسسىقنى ، زەھەرنى قايتۇرۇش ، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ ، روھىي ھالەتنى مۇقىملاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 2 گرام چاي يوپۇرمىقىنى ئېزىپ قان چىققان ئورۇنغا سەپسە ، قاننى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرام .

藜芦 مارالقۇلاق

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرلىك !
خۇسۇسىيىتى : بەلغەمنى ھەيدەپ ، قۇرت - قوڭغۇزلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىش ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ، يامان يارىلارنى ساقايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 3 گرام مارالقۇلاقنى سوقۇپ تالقانلاپ ، قان چىققان ئورۇنغا سېپىپ ، تېڭىپ قويسا ، چىقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

مورمەككى 没药

تەبئىيىتى : مۆتبدىل ، تەمى قبرىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى راۋان قىلىش ، قايغان قاننى تارقىتىش ، ئىششىق قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى كۈچەيتىش ھەم يەنە چىرىشكە قارشى تۇرۇش ، سىرتقى يارىلىنىش كەلتۇرۇپ چىقارغان قاناشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە . ئۇنىڭ يەنە ئاغرىق توختىتىپ ، ئىششىقنى قايتۇرۇش تەسىرىمۇ بار .

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام مورمەككىنى سوقۇپ تالقانلاپ ، قان چىقىۋاتقان ئورۇنغا سېپىپ ، تېڭىپ قويسا ، چىقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

ياۋا قۇلماق 草律

ئىشلىتىلىشى : يېڭى ياۋا قۇلماقتىن 200 گرام يۇلۇۋېلىپ ، ئۇنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچسە ، يۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىششىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

گەنسۇي سۇتلۇكئوت يىلتىزى 甘遂根

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرلىك !

خۇسۇسىيىتى : بەدەندىكى ئىششىقنى قايتۇرۇش ، دورىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : گەنسۇي سۇتلۇكئوتىنىك يىلتىزىنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، پاراشوك هالىتىگە كەلتۈرۈپ ، ئاندىن خام تۇخۇمدىن بىرنى ئېلىپ ، ئۇنىڭغا كىچىك بىر تۇشۇك ئېچىپ ، تەييارلانغان دورا پاراشوكىدىن 1.5 گرامنى تۇخۇمنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ ، تۇخۇمنىڭ تۇشۇكىنى خېمىردا ئېتىپ ، ئۇنى سۇدا پىشۇرۇپ يېسە ، بەدەندىكى ئىششىقنى قايتۇرىدۇ . ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1.5 گرام .

شال يىلتىزى 稻根

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : تالنى قۇۋۇتەلەپ ، ئىشتىهانى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىر جىڭ شال يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ ، ئۇنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، قاينىتىلغان سۇيىنى سۈزۈتقاندىن كېيىن ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، بەدەندىكى ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 800 گرام .

شال پوستى 稻皮

ئىشلىتىلىشى : بىر كىلوگرام شال پوستىنى پاكىز يۇيۇپ ، قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ ، ھەر قېتىم 6 گرامدىن 2 ~ 1 ھەپتە ئىچىپ بەرسە ، پۈتۈن بەدەننىڭ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ~ 1.5 كىلوگرام .

تەرخەمەك پوستى 黄瓜皮

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .
خۇسۇسىيىتى : ھۆللۈكنى تۆگىتىپ ، ئۇچەينىڭ سىلىقلاشتۇرىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەپ ئاغرىق توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 100 گرام تەرخەمەك پوستىنى بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، بەدەندىكى سۈيۇقلۇقنى ھەيدەپ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

ياڭاق مېغىزى 核桃仁

ئىشلىتىلىشى : ياڭاقتىن 7 دانە ئېلىپ ، قورۇپ (قارايغىچە) ، ئاندىن ئۇنىڭ مېغىزىنى ئېلىپ ، سوقۇپ ، ئۇنىڭغا 30 گرام قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا پايدا قىلىدۇ (زەخىملەنگەن ئورۇنغا قان ئويۇپ ئىششىپ قالغان بولسا ، مەنپەئەت قىلىدۇ) .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 دانە .

قوي مېڭىسى 羊脑

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، ئازراق

زەھەرلىك !
خۇسۇسىيىتى : قوي مېڭىسىنىڭ تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار ، ئۇ يەنە باش زەخمىلىنىپ ئاغرىغان كېسەلگىمۇ پايدا قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : قوي مېڭىسىنى باش زەخمىلەنگەن ئورۇنغا سۈرتسە ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ زەخمىلەنگەن ئورۇننىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇڭاپىق مىقداردا .

پاقا يوپۇرمىقى 车前

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : سۇيدۇك ھەيدەش ، قىزىتمىنى قايتۇرۇش ، زەھەرسىزلەندۈرۈش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، بەلغەم بوشىتىپ يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە .
ئىشلىتىلىشى : بۇ دورىدىن 100 گرامنى سوقۇپ ، ھاراقتا ئارىلاشتۇرۇپ ، زەخمىلەنگەن جايغا چاپسا ، زەخمىلەنگەن ئورۇننى ساقايتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

ئەينولا 乌梅

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمىسى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئۇچەينى قورۇپ ئىچ سۈرۈشنى

توختىتىدۇ ، يۆتەلنى توختىتىدۇ ، ھاشارات ئۆلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئەينۈلىدىن 2 گرامنى ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركۈپ بەرسە ياكى ئىچىپ بەرسە ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا پايدىسى بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرام .

自然铜 تەبىئىي مىس

تەبئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىششىقنى قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، سۆڭەكنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام تەبىئىي مىسنى بىر جىڭ ئاق ھاراقتا بىر ھەپتە چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن ھەر كۈنى كىچىك بىر رومكىدىن ئىچىپ بەرسە ، سۈنغان سۆڭەكنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

大葱 سۇغىياز

تەبىئىيىتى : ئىسسىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىششىقنى ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : سۇغىيازنى ئوتتا قاقلاپ ، سۈندۈرۈپ ، سۈيىنى چىقىرىپ پۈت - قوللارنىڭ بارماقلىرىغا تېڭىپ بەرسە ، بارماقلارنىڭ ئىششىپ ئاغرىغىنىغا ھەم ئېگىلەلمەسلىككە داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ~ 3 تال .

17 . ئۇقۇشماستىن يۇتۇۋالغان يات نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىدىغان دورىلار

韭菜 كۆدە

تەبىئىيىتى : كۆدىنىڭ پىشۇرۇلغىنى ئىسسىق ، خام هالدىكىسى يۇقىرى دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : جىگەرنى ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش ، بەل هەم تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپ ، مەنىيىنى تۇراقلاشتۇرۇش ، زەهەرنى قايتۇرۇش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، بەدەننى ئىسسىتىش ، يەل هەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام كۆدىنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە ، ئۇقۇشماستىن يېۋالغان يات نەرسىلەرنى ئاسانلا چىقىرىۋېتىدۇ هەم يەنە يات نەرسىلەرنى يېۋالغاندىن كېيىن پەيدا بولغان قورساق ئاغرىقى ، قۇسۇش ئالامەتلىرىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

鸭蛋清 ئۆردەك تۇخۇمىنىڭ ئېقى

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەهەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى ، زەهەرنى ، يالليۇغۇنى قايتۇرۇش ، ئۇچەي ، ئاشقازانىنى سىلىقلاشتۇرۇش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئىككى دانە ئۆردەك تۇخۇمىنى چېقىپ ئېقىنى ئىچىپ ، ئاندىن ئۆردەكنىڭ پېيى بىلەن گالىنى غىدىقلاپ بەرسە ، قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى توخۇ پېيى بىلەن غىدىقلاپ بەرسىمۇ شۇنداق تەسىرنى پەيدا قىلىدۇ . بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق زەھەرلىك نەرسىلەرنى يېۋالغان كىشىلەردىكى زەھەرنى قايتۇرۇشقا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى .

دولانە 野山楂

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۇچۇمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ تۇگۈنچىلەرنى يېشىدۇ ، سوغۇق يەلنى ھەيدەپ قان ئۇيۇلمىلىرىنى ئېرىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دولانىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ئۇنى چاياپ يېسە ، گالغا تۇرۇپ قالغان بېلىق قاسىرىقىنى چىقىرىۋېتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

ئادەم تىرنىقى 人指甲

خۇسۇسىيىتى : تەمى قېرىق بولۇپ ، جىگەر ۋە كېكىردەك توقۇلمىلىرىنى بوشاشتۇرىدۇ . تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىر گرام ئادەم تىرنىقىنى سارغايغىچە

قورۇپ ، تالقانلاپ ، ئاندىن كىچىك بىر پارچە قەغەزدىن نەيچە ياساپ ، بۇ تالقانلانغان دورىنى قەغەز نەيچىسى ئارقىلىق گالغا پۈركۈسە ، گالغا تۈرۈپ قالغان يات نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر گرام .

丝石 ماگنىت تېشى

خۇسۇسىيىتى : مەنپىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىپ ، روھىي ھالەتنى كۆتۈرىدۇ ، تىنچلاندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : پۈختا بىر يىپقا ماگنىت تېشىنى چىك باغلاپ كېكىرەككە كىرگۈزسە ، كېكىرەككە تۈرۈپ قالغان مىخ ياكى يىڭنە ماگنىتقا يېپىشىدۇ ، يىپنى ئاستا تارتسا ، تۈرۈپ قالغان مېتال پارچىسى يىپ بىلەن بىرگە ماگنىت تېشىغا يېپىشىپ چىقىپ كېتىدۇ .

كېۋەز ئانىسى يىلتىزى 根茶冬

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، زەھەرسىز ، تەمى ئاچچىق .

خۇسۇسىيىتى : يالليۇغ قايتۇرۇش ، سۇيدۇك ھەيدەش ، سۈت كۆپەيتىش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام كېۋەز ئانىسى يىلتىزىنى بىرچوك چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى بىراقلا ئىچىپ ، ئۇقۇشماستىن يۇتۇۋالغان مىس پارچىسىنى چىقىرىۋېتىشكە بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

سېرىق توپا 黄土

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمسى قېرىق .
خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار .
ئىشلىتىلىشى : سېرىق توپا بىلەن ئېتىز توپىسىنىڭ ھەربىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ بەرسە ، ئېغىزدىن كىرىپ كەتكەن ھاشاراتلارنى ھەيدەپ چۇشۇرۇۋېتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گرام .

18 . كۆيۈكنى داۋالايدىغان دورىلار

تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيى 蛋黄油

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
ئىشلىتىلىشى : تۇخۇمنىڭ پىشۇرۇلغان سېرىقىنى مېيى ئىشلىتىلىدۇ . تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيىنى كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىسە ، كۆيۈكنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىدىن چىقىرىلغان ماي (دىققەت : تۇخۇم سېرىقىدىن ماي چىقىرىش ئۇسۇلى ئالدىنقى ماۋزۇدا تونۇشتۇرۇلدى) .

گۈرۈچ سىركىسى 米醋

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ،تەمى چۈچۈمەل .
خۇسۇسىيىتى : جىگەر ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ ، قاننى توختىتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، قۇرتنى ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : گۈرۈچ سىركىسىنى كۆيگەن ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا سۈركەپ قويسا ، كۆيۈكنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

تىكەنگۈل (سەبرە) يوپۈرمىقى 芦会叶

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : گۆش ئۆستۈرۈپ ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : تىكەنگۈل يوپۈرمىقىنى ئېزىپ ، چىققان سۈيىنى ئوتتا ياكى قاياناق سۇدا كۆيگەن ئورۇنغا سۈرسە ، كۆيۈك يارىسىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام (ئاز ـ كۆپلۈكى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ) .

رەۋەن 大黄

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، زەھەرسىز ، تەمى قېرىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، قاننى سوۋۇتۇپ ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، زەھەرنى قايتۇرۇش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام رەڭنىي ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۇنى ئازراق تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، ئوتتا ياكى قايناق سۇدا كۆيگەن تېرىگە سۈركىسە ، كۆيۈك يارىسىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

گەج 生石膏

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

ئىشلىتىلىشى : بىر چاڭگال گەجنى سۇدا ئېرىتىپ سۈيىنى كۆيۈككە سۈركىسە ، كۆيۈكنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ .

ئەينولا شېخىنىڭ قوۋزىقى 乌梅枝皮

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئۇچەي ھەرىكىتىنى پەسەيتىپ ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش ، ئۆپكىنى تازىلاپ يۆتەل توختىتىش ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ، قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 10 گرام ئەينۇلا قوۋزىقىنى ئۇۋىتىپ ، تالقانلاپ ، ئۇنى ئازراق سۇماي بىلەن مەلھەم قىلىپ ،

كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىسە ، كۆيۈك يارىسىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

چاچ كۈلى 头发灰

ئىشلىتىلىشى : مەيلى ئەر ياكى ئايالنىڭ بولسۇن ، چۈشۈرۈۋېتىلگەن چېچىنى يىغىۋېلىپ ، ئۇنى پاكىز يۇيۇپ ، قۇرۇتقاندىن كېيىن كۆيدۈرۈپ ، كۈلىنى ئازراق سۈمايغا (ئەك ياخشىسى قىچا مېيى) ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، كۆيۈك يارىسىغا چاپسا ، ياردىن چىقىۋاتقان قان ، سېرىق سۇلار توختايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

بۇغداي 麦子

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يۇرەك ، تال ، بۆرەكتىن ئۆتۈپ ، يۇرەكنى ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، ئەزالارنى ھۆللەشتۈرۈپ ، ئىسسىقنى ھەيدەيدۇ ، قاننى توختىتىپ ، كۆيۈكنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بۇغداينى قورۇپ قارايتىپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۇنى ئازراق سۇ مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، ئوتتا ياكى قايناق‌سۇدا كۆيگەن يەرگە سۈركىسە كۆيۈككە داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

19 . ئۇششۇك ياريسىنى داۋالايدىغان دورىلار

خام زەنجىۋىل 生姜

ئىشلىتىلىشى : زەنجىۋىلدىن بىر تال ئېلىپ ، ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرغاندىن كېيىن ئازراق سوۋۇتۇپ ، ئىلىمان بولغاندىن كېيىن ئۇششۇك يارىسىغا سۈركىسە ، ئۇششۇك يارىسىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

ئازادى دەرەخ ئۇرۇقى 苦楝子

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قېرىق ، ئازراق زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى :قىزىتمىنى قايتۇرۇپ ، قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئازادى دەرەخ ئۇرۇقىدىن 20 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر چوك چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئۇنىڭ ئىلىمان سۈيىدە ئۇششۇگەن ئورۇنىنى يۇسا ، ئۇششۇك يارىسىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

سىركە 食醋

ئىشلىتىلىشى : سىركىنى قاينىتىپ ، ئىلمان قىلغاندىن كېيىن ئۇششۇگەن ئورۇننى شۇ سىركىگە چىلاپ

بەرسە ، ئۇششۇككە داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

چەيزە يىلتىزى 茄根

ئىشلىتىلىشى : تېرىسى بۇزۇلمىغان ئۇششۇك يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈن ، 100 گرام چەيزى يىلتىزىنى قاينىتىپ ، ئۇششۇگەن ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە ، داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

20 . تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

جۇڭگو موزىسى 五味子

تەبئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى قايتۇرۇپ قان توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : جۇڭگو موزىسىدىن 6 گرام ئېلىپ ، قازاندا قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ھۆل تەمرەتكە ئۇستىگە سېپىپ قويسا ، تەمرەتكە كېسىلىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 4 ～ 6 گرام .

كۇدە

ئىشلىتىلىشى : كۇدىدىن 100 گرام ئېلىپ ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، سۇيىگە تۇز ۋە ماي ئارىلاشتۇرۇپ ھۆل تەمرەتكىگە سۇرتۇپ قويسا ، ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

رەۋەن 大黄

ئىشلىتىلىشى : رەۋەندىن 9 گرام ئېلىپ ، ئۈنى سوقۇپ تالقانلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، دورا مەلھىمىنى ھۆل تەمرەتكىگە سۈركەپ قويسا ، سۈلۈق تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

قارىغاي ئۈرۈقى 松树子

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

ئىشلىتىلىشى : قارىغاي ئۈرۈقىدىن 10 ～ 20 گرام ئېلىپ ، ئۈنى سۈغا چىلاپ ئېزىپ ، ئۈنىكىدىن چىققان سۈنى ھۆل تەمرەتكىگە سۈركەپ قويسا ، ھۆل تەمرەتكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

سەبرە 芦荟

ئىشلىتىلىشى : سەبرىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۈنى 30 گرام چۈچۈكبۇيا بىلەن قاينىتىپ ، سۈيىدە تاز يارىسىنى يۇيۇپ بەرسە ، تاز يارىسى ساقىيىپ كېتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

مارالقۇلاق 蒌芦

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تامى ئاچچىقراق ، زەھەرلىك !
ئىشلىتىلىشى : مارالقۇلاقنى تالقانلاپ ، ئۇنى سۇماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشنىڭ چوققىسىغا چېپىپ بەرسە ، تاز يارىسىنى داۋالايدۇ .
مىقدارى : 3 گرام .

تاغ قۇسى ئوتى 草蹄羊

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، قاننى سوۋۇتۇش ، زەھەر قايتۇرۇش ، ئىچ سۇرۇشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : تاغ قۇسى ئوتىنى ئېزىپ سۇيىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، تاز يارىسىغا سۈۋاپ قويسا ، تاز يارىسىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

هاك 石灰

ئىشلىتىلىشى : 30 گرام هاكنى قازاندا قورۇپ ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا زىغىر مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، قوتۇر بار جايغا سۈركەپ بەرسە ، قوتۇر كېسىلىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

接骨木　بۇزۇن

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل، تەمىسى تاتلىق (ئازراق چۇچۇمەل) .

خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ، قاننى جانلاندۇرىدۇ ، ئىششقنى قايتۇرىدۇ ، رېماتىزم ، قىچىشقاق ، جاراھەت ئىششقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 20 گرام بۇزۇننىڭ قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ئۇنى ئازراق سۇ مېيى بىلەن مەلھەم قىلىپ كالا تەمرەتكىسىگە سۈركەپ قويسا ، تەمرەتكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

鸟草　جۇئىگو موزىسى

ئىشلىتىلىشى : موزىنىڭ سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى قاينىاق سۇ بىلەن كۆندە ئىككى ۋاخ ، 3 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، تاز يارىسى ۋە قىچىشقاقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

草乌　بۇۋانە

ئىشلىتىلىشى : بىر تال پاكىز تاش (غۇدۇر تاش) قا ھاراقتىن ئازراق تېمىتىپ ، بۇۋانە شېخىنىڭ سۈركىسە ، دورا مەلھىمى چىقىدۇ ، بۇ مەلھەمنى تاز يارىسىغا سۈركەپ بەرسە ، تاز يارىسىنى داۋالاشقا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: بىر تال بۇۋانە شاخچىسى .

قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن

ئىشلىتىلىشى : ئەمەننى سۇدا قاينىتىپ ، ئۇنىڭ سۈيىدە بەدەننى يۇسا ، قىچىشقاقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام

ئازادى دەرەخ قوۋزىقى 苦楝皮

تەبىئىيىتى : قۇرۇق سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرلىك !

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئازادى دەرەخ قوۋزىقىنى سۇدا قاينىتىپ ، شۇ سۇدا بەدەننى يۇسا، قوتۇر كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

يۇمغاقسۇت 胡菜

تەبىئىيىتى : قۇرۇق سوغۇق ، تەمى قىرتاق .

خۇسۇسىيىتى : قۇرت ئۆلتۈرۈش ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى يۇمغاقسۇتتىن 12 گرام ئېلىپ ،

ئېزىپ ، ئۇننـــــۇغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ، ھۆل تەمرەتكىگە سۈركەپ بەرسە ، ھۆل تەمرەتكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

تۇخۇمەك يوپۇرمىقى 槐叶

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنـــــى قايتۇرۇش ، قاننـــــى سوۋۇتۇش ، ھەرخىل تەمرەتكىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام تۇخۇمەك يوپۇرمىقىغا ئازراق ئاش تۇزى قوشۇپ ، سوقۇپ ، قىچىشقان جايغا سۈركەپ بەرسە ، قىچىشقاقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

نامازشام گۈلىنىڭ ئۇرۇقى 紫茉莉

ئىشلىتىلىشى : نامازشام گۈل ئۇرۇقىدىن 5 گرامنى ئېزىپ ، ئۈنى 20 گرام ئاق ھاراققا 4 ～ 5 سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن ، سۆگەلنىڭ ئۈستىنى تاتىلاپ ئېچىپ ، تەييارلانغان دورا سۈيىنى سۆگەلگە سۈركەپ بەرسە ، 4 ～ 5 كۈندىن كېيىن سۆگەل يوقاپ كېتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ～ 4 تامچە .

21 . پۇت تەرلەش ، يېرىلىش ، پۇراشنى داۋالايدىغان دورىلار

قىزدۇرۇلغان تۇز

ئىشلىتىلىشى : ئادەتتىكى ئاش تۇزىدىن 2 ~ 3 كىلوگرامنى قازاندا قورۇپ ، قىزىتقاندىن كېيىن بىر كىچىك خالتىغا قاچىلاپ ، قاچىلانغان تۇزغا تەرلەيدىغان پۇتنىڭ ئالمقىنى بىلەن دەسسەپ تۇرسا ، پۇتنىڭ تەرلىشىنى يوقىتىدۇ (بۇ ئۇسۇلنى ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك) .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ~ 3 كىلوگرام .

茶叶 چاي

ئىشلىتىلىشى : بىر كىلوگرام سۇغا 250 گرام چاي سېلىپ قاينىتىپ ، ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام تۇز سېلىپ قاينىتىپ ، ئۇنىڭ شامىسىنى سۇزۇۋەتكەندىن كېيىن سۇيىنى داسقا قۇيۇپ پۇت كۆيمىگۈدەك بولغاندا ، تەرلەيدىغان پۇتنى چاي سۇيىگە 20 مىنۇت چىلاپ يۇيۇپ بەرسە ، پۇت تەرلەشنى داۋالايدۇ . پۇت تەرلەشنى تولۇق داۋالاپ ساقايتىش ئۈچۈن ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن بىرنەچچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىم .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

كۈده

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام كۈده ئۈششاق چانىلىپ بىر داسقا سېلىنىدۇ ،ئاندىن ئۈنلۈك ئۈستىگه بىر كىلوگرام قاينىاق سۇ قۇيۇپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا دۈمىلەپ قويۇلىدۇ . 10 مىنۇتتىن كېيىن (سۇيى پۈت كۆيمىگۈدەك بولغاندا) داستىكى كۈده سۇيىگه پۈتنى 30 مىنۇت چىلاپ ، پۈتنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن پاكىز پايپاق كېيىپ يۈرسه ، پۈت تەرلەش ساقىيىپ كېتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

چەيزه پوستى 茄子皮

ئىشلىتىلىشى : چەيزه پوستىنى پۈتنىلۈك قۇرغاقلىقتىن يېرىلىپ كەتكەن ئورنىغا چاپلاپ قويسا ، يېرىلغان ئورۇننى ساقايتىدۇ ، ئۈنى يەنه پۈتنىلۈك پىچىلىپ كەتكەن ئورنىغا چاپلاپ قويسىمۇ پايدىسى بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

تەرخەمەك 黄瓜

ئىشلىتىلىشى : تەرخەمەكتىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۈنى بىر كىچىكرەك كوزىغا سېلىپ ، ئۈنلۈك ئۈستىگه قار سۇيىدىن تەرخەمەك چىلاشقۇدەك قۇيۇپ ، ئاندىن

يەنە ئۇنىڭ ئۇستىگە 5 گرام زەمچە سېلىپ ، كوزىنىڭ ئاغزى ئەتىياز پەسلىـــى كېلىـــــپ ، چوكانتال بولغۇچە دۇملەپ قويۇلىدۇ . ياز كۈنلىرى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا دۇملەنگەن تەرخەمەكنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ، پۇتى تەرلەش ، پۇتى يېرىلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

تۇرۇپ 卜萝青

ئىشلىتىلىشى : بىرتال تۇرۇپنـــى ئۇششاق توغراپ ، 500 گرام سۇدا 10 ～ 20 مىنۇت قاينىتىپ ، قاينىتىلغان سۇيىدە ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۈتنـــــى يۇيۇپ بەرسە ، پۇت تەرلەش ، پۇت پۇراش كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

22 . چاچ چۈشۈشنى داۋالايدىغان دورىلار

ھەرە كۆنىكى 露蜂房

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق زەھەرلىك !

خۇسۇسىيىتى : باش تەمرەتكىسىنى ، قىنچىشقاقنـــــى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەرە كۆنىكىنـــى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، قوي مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، مەلھەم قىلىـــــپ باشقا

سۈركسسه ، چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

كاۋاۋىچىن 花椒

ئىشلىتىلىشى : 20 گرام كاۋاۋىچىننى خاسلىق مېيى بىلەن قاينىتىپ ، ئۈنىكىدىن چىققان ماينى سۈزۈلىدۈرۈپ چاچ چۈشكەن جايغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چۈشۈشنى توختىتىپ ، چاچ چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

ئەخلىكئوت 紫草

ئىشلىتىلىشى : كۈنجۈت مېيىنى قىزدۇرۇپ ، ئۈنلۈك ئۈستىگە ئەخلىكئوتتىن 9 گرامنى سېلىپ ، بىر ئاز قىزدۇرغاندىن كېيىن ئەخلىكئوتنى سۈزۈۋېلىپ باشقا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

تاشسۈرچاق يىلتىزى

ئىشلىتىلىشى : تاشسۈرچاق يىلتىزىدىن 12 گرامنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۈنىگە ئازراق سۇ قوشۇپ ، مەلھەم قىلىپ ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركسسه ، چاچ چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ئاقۇاشئوت 白头翁

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قىزىتمىنى ياندۇرۇپ قان توختىتىش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئاقۇاشئوتتىن 50 گرام ئېلىپ ، چالا كۆيدۈرۈپ ، سوقۇپ ، ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۇشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چۇشۇشنى داۋالايدۇ .

ئازادى دەرەخ ئۈرۈقى

ئىشلىتىلىشى : ئازادى دەرەخ ئۈرۈقىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۈنى قوي مېيىدا قورۇپ چاچ چۇشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چۇشۇپ كەتكەن ئورۇندىكى چاچنى چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

گۇڭگۇرت 硫磺

ئىشلىتىلىشى : گۇڭگۇرتتىن 10 ~ 15 گرامنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، 4 دانە تۇخۇم سېرىقىنى كۆيدۈرۈپ ، مېيىنى چىقىرىپ ، ئۈنىگە ئازراق گۇڭگۇرتنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، چاچ چۇشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1.5 گرام .

باش يازدىكى تۆكلۈك قاپاق

ئىشلىتىلىشى : باش يازدىكى تۆكلۈك قاپاقتىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ ، كۆندە بىر قېتىم چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇڭاپىق مىقداردا .

جۈڭگو موزىسى

ئىشلىتىلىشى : جۈڭگو موزىسىدىن 10 گرام ئېلىپ ، ئۈنى ئۈندەك سوقۇپ ، ئۈنىڭغا كۈنجۈت يېغىدىن 50 گرام ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، باشنىڭ يارىسىغا سۈركەپ قويسا ، باش يارىسىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

لازا

ئىشلىتىلىشى : 30 گرام لازىنى 200 گرام ھاراقتا چىلاپ ، بىر ئاي تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن تەمى ئوبدان چىققاندىن كېيىن ، لازا چىلانغان ھاراقنى ئاق داكىغا چىلاپ چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

خام زەنجىۋىل

ئىشلىتىلىشى : خام زەنجىۋىلدىن بىرتال ئېلىپ ، ئۈنى ياغاقلاپ توغراپ ، ياغاقلانغان خام زەنجىۋىلنى چاچ چۈشكەن

ئورۇنغا كۆندە بىرنەچچە قېتىم سۇركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر تال .

سامساق 大蒜

ئىشلىتىلىشى : بىر تال سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ، ئۇنى چاچ چۇشكەن ئورۇنغا كۆندە ئىككى قېتىم سۇركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر چىش .

چىلان شېخىنىڭ مېيى 枣树枝油

ئىشلىتىلىشى : ئالدى بىلەن باشنى پاكىز يۇيۇپ ، قۇرۇتۇپ ، ئاندىن زەنجىۋىلنى چاچ چۇشكەن ئورۇنغا قىزارغۇچە سۇركەپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن چىلان شېخىنىڭ مېيىدىن بىرنەچچە تامچە سۇركەپ قويسا ، چۇشۇپ كەتكەن چاچنىڭ ئورنىغا يېڭىدىن چاچ چىقىدۇ .
چىلان شېخىدىن ماي چىقىرىش ئۇسۇلى مۇنداق : چىلان شېخىدىن بىر تۇتام ئېلىپ ، ئۇنى باغلىغاندىن كېيىن ، ئۇنىڭ ئىنچىكە تەرىپىگە ئوت يېقىپ كۆيدۇرۇلىدۇ ، يەنە بىر بېشىنى چوڭ ـ كىچىكلىكى مۇۋاپىق بولغان بىر دانە قاچىنىڭ ئۇستىگە قويۇپ تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ . چىلان شېخى كۆيۈپ ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ، چىلان شېخىنىڭ قاچا تۇتۇلغان تەرىپىدىن چىلان مېيى تامچىلاپ چۇشۇشكە باشلايدۇ . چىلان مېيى قاچىغا چۇشۇپ بولغاندىن كېيىن ،

قاچىغا چۈشكەن ماينى پاكىز ئەينەك قۇتىغا ئېلىپ ئىشلىتىشكە تەييارلاپ قويۇلىدۇ . چىلان شېخى مېيى بىلەن تاقىرباش كېسىلىنى داۋالىغاندا ، چىلان شېخى مېيىنى ھەر كۈنى 3 ～ 4 قېتىم سۈركەش لازىم .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىرنەچچە تامچە .

柏叶　ئارچا يوپۇرمىقى

ئىشلىتىلىشى : ئارچىنىڭ كۆك يوپۇرمىقىدىن 100 گرام ئېلىپ ، ئۈنى 60 گرادۇسلۇق بىر جىڭ ئىسپىرتقا يەتتە كۈن چىلاپ ، ئاندىن ئۈنىڭ سۈيىنى چاچ چۈشكەن ئورۇنغا كۈندە بىر نەچچە قېتىم سۈركىسە ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چاچ چىقىرىدۇ . ئەگەر دائىم شۇ ئۇسۇل بويىچە سۈركەپ بەرسە ، چاچنى قويۇقلاشتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

洋葱　پىياز

ئىشلىتىلىشى : بىر باش پىيازنى ئۇششاق توغراپ بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن ئۈنى بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ، ئەتىسى پىياز قالدۇقىنى سۈزۈۋېتىپ ، ئۈنىڭ سۈيىگە 150 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ، تەييارلانغان پىياز سۈيىنى ھەركۈنى ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ ، يۇقىرىقىدەك پىياز سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

ئالقات　枸杞子

ئىشلىتىلىشى : ئالقاتنىن 30 گرام ، گۈرۈچتىن 60 گرام ئېلىپ ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ئۈنى بىر جىك سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى ۋاخ يېسە ، چاچ چۈشكەن يەرگە چاچ چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

قارا پۇرچاق　黑豆

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام قارا پۇرچاقنى بىر كىلوگرام سۇدا سۇيى سۇغۇلۇپ پۇرچاق كۆپكىچە قاينىتىپ (ئۈنىك ئۈستىگە ئازراق تۇز سېلىنىدۇ) ، ئاندىن سۇدا كۆپۈپ تەييارلانغان پۇرچاقنى ھەر قېتىم 6 گرامدىن ، تاماقتىن كېيىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ، ئەتىگەن - كەچتە قاينىق سۇ بىلەن يېسە ، كەك دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى ، تۇغۇتتىن كېيىنكى چاچ چۈشۈشنى ۋە باشقا ھەرخىل كېسەللىكتىن بولغان چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ . چاچقا ۋاقتىسىز ئاق چۈشۈشنىمۇ داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئاش تۇزى　食盐

ئىشلىتىلىشى : بىرچىنە ئىلمان قاينىق سۇغا 15 گرام

ئاش تۇزنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم ياشنى يۇيۇپ بەرسە ، چاچ مايلىشىپ چۈشۈپ كېتىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

كونا سىركە

ئىشلىتىلىشى : بىر كىلوگرام ئىلمان قاينىق سۇغا كونا سىركىدىن 100 گرام قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، چاچنى ئاشۇ سىركە سۇيى بىلەن ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ بەرسە ، چاچ مايلىشىپ چۈشۈپ كېتىشنى داۋالايدۇ (ھەر ھەپتىدە 2 ـ 3 قېتىم شۇنداق قىلىش لازىم) .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

چامغۇر ئۇرۇقى 芜青子

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ ، بەدەننىڭ سەمرىتىدۇ (بولۇپمۇ ئاياللارغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ) . ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش ، ئىچ سۇرۇش ، قورساق ئاغرىش ، قورساق كۆپۈشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 200 گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ سارغايتقاندىن كېيىن ، ئۇنىڭ يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىشكە تەييارلىنىدۇ . يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا تەييارلانغان چامغۇر ئۇرۇقى تالقىنىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ ،

ئۇنى ئازراق سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ ، قاش چۇشۇپ كەتكەن ئورۇنغا سۈركەپ قويسا ، قاشنى چىقىرىدۇ . كىرپىككە سۈركىسىمۇ كىرپىك چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر چىمدىم .

23 . ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدىغان دورىلار

تۇخۇمەك گۈلى 槐花

ئىشلىتىلىشى : تۇخۇمەك گۈلىدىن 6 گرام ئېلىپ ، ئۇنى قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

تاغ زەنجۈبىلى 姜野

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇپ ، ھەيزىنى راۋانلاشتۇرۇش . بەلغەمنى بوشىتىپ ، يۆتەل توختىتىش ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام تاغ زەنجۈبىلىنى ئېزىپ ، ئۇنى بىر جىڭ ئاق ھاراققا ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 2 ～ 3

رومكىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، سوغۇق يەلدىن بولغان ئاڭاز پۇتۇشنى داڭالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

ئاپلىسىن پوستى 桔皮

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەش ، ئىششىق ۋە يالللۇغنى قايتۇرۇش ، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : يېرىم جىڭ ئاپلىسىن پوستىنى بىر كىلوگرام سۇدا ئۇزۇنراق قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىچىپ بەرسە ، ئاڭاز پۇتۇپ قېلىشنى داڭالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 苦杏仁

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق ، ئازراق زەھەرلىك .
خۇسۇسىيىتى : بەلغەم بوشىتىش ، يۆتەل توختىتىش ، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىش ، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن كىچىك بىر چاڭگال ئېلىپ ، ئۈنى بىر جىڭ سۇدا ئاستا قاينىتىپ ،

سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

نەشپۈت 香莉

ئىشلىتىلىشى : نەشپۈتنى سىقىپ سۈيىنى كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە ، زۈكامدىن ياكى باشقا سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان يۆتەل ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 دانە .

可子 هېلىلە

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : سوغۇق ، يەلنى ھەيدەپ ، بەلغەم بوشىتىش ، ئۆپكىنى قۇۋۇتلەش ، ئاۋاز پۈتۈپ ، يۇتۇش تەسلىشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى بىردانە ھېلىلىنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە ، ئاۋاز پۈتۈپ گال ئاغرىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

ئەينولا 乌梅

ئىشلىتىلىشى :مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەينولىنى

قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 دانە .

硼砂 دانىكا

ئىشلىتىلىشى : دانىكادىن بادامچىلىك چوڭلۇقتا بىر پارچىنى ئېلىپ ، ئۇنى شۈمۈپ بەرسە ، گال ئاغرىپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : كىچىك بىر دانە .

24 . چىش ، گال ۋە كېكىردەك كېسەللىك-لىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

薄荷油 يالپۇز مېيى

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ، ئىسسىق قايتۇرۇش ، چىش ئاغرىقى ، باش ئاغرىقى ، تومۇ تېگىش ، گال ئاغرىقىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : بىر تامچە يالپۇز مېيىنى پاختا شارچىسىغا تېمىتىپ ، ئاغرىغان چىشقا بېسىپ بەرسە ، چىشنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر تامچە .

ئاش تۇزى 食盐

ئىشلىتىلىشى : ئاش تۇزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا (بىر چىمدىم) ئېلىپ ، چىش مىلكىگە سۈرتۈپ بەرسە ، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ھەم چىشنىڭ مىلكىنى چىكىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر چىمدىم .

تاشئېگىر 石蒲

ئىشلىتىلىشى : 60 مىللىگرام تاشئېگىر بىلەن 30 مىللىگرام زەمچىنى قوشۇپ ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ ، تالقانلاپ ، ئۇنى ئاغرىغان چىشقا (قۇرت يېگەن چىشقا) بېسىپ قويسا ، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 90 مىللىگرام .

كاۋاۋىچىن

ئىشلىتىلىشى : كاۋاۋىچىندىن بىر تال ئېلىپ ، ئۇنى قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ قويسا ، چىش ئاغرىشنى ۋە چىش مىلكى ئىششىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

ئاسارون

ئىشلىتىلىشى : ئاسارونى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۇنى ئاغرىغان چىشقا بىر چىمدىم بېسىپ قويسا ، سوغۇق يەلدىن

ئاغرىغان چىش مىلىكى كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
مىقدارى : مۇڭاپىق مىقداردا .

قىزىل بويياق

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى قېرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، ئىششىق قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : قىزىل بويياقتىن ئازراق ئېلىپ ، ئۈنىكىغا 0.5 گرام بورنېئول قوشۇپ تالقانلاپ ، بۇ تالقانغا پاختا شارچىسىنى مىلەپ ، ئاندىن ئاغرىغان چىش تەرەپتىكى بۇرۇن تۆشۈكىگە پاختا شارچىسىنى تىقىپ قويسا ، قۇرت يېگەن چىشنىڭ ئاغرىقىنى ۋە چىش مىلىكى ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

大黄 رەۋەن

ئىشلىتىلىشى : 5 گرام رەۋەننى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، چىشنىڭ ئىششىغان يېرىگە سۈرتۈپ قويسا ياكى ئۈنىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، چىش مىلىكى ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گرام .

چار پاقا شىرنىسى

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى قېرتاق ، زەھەرلىك !
خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى ، ئىششىقنى قايتۇرۇش ،

يۈرەكنى قۇۋۇەتلەش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چارپاقا شىرنىسىنى قەغەزگە سۈركەپ ئاندىن قەغەزدىكى چارپاقا شىرنىسىنى قانىغان ياكى ئاغرىغان چىشقا سۈركەپ قويسا ، چىشنىڭ قانىشىنى ۋە ئاغرىقنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 مىللىگرام .

明矾 زەمچە

ئىشلىتىلىشى :3 گرام زەمچىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ، چىش قاناشنى ۋە چىش ئاغرىشىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

牛膝 لىپەكگۈل

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قان ئۈيۈلمىلىرىنى يۇمشىتىش ، ئىششىق قايتۇرۇش ، كاناي ئىششىقى ، تۇرلۇك يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ۋە زەخمىلىنىشلەرنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : لىپەكگۈلنى تالقانلاپ ، كانايغا ۋە تاماققا ھەر قېتىم 1 گرامدىن پۈركۈپ بەرسە ، كانايىنىڭ ۋە تاماقنىڭ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

مامىكاب 黄公葡

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنىڭ قايتۇرۇپ ، زەھەرنى يوشۇرۇش ، سۈيدۈك ھەيدەش ، تۆگۈنچىنى يېشىش ، يالۇغ قايتۇرۇش ، يىرىڭلىق ئىششىقلارنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : مامىكابتىن 15 گرام ئېلىپ ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ، كاناينىڭ ۋە گالىنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

ئاغىچا سۇيى 丝瓜水

ئىشلىتىلىشى : قىرو چۈشكەندىن كېيىن ئاغىچىنى كېسىۋېلىپ ، ئىككى بېشىنى بوتۇلكىغا تىقىپ قويسا ، ئۆزلۈكىدىن سۇيى ئېقىپ چىقىدۇ ، بۇ سۇغا مۇزاپىق مىقدارda قاينىاق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ، گالىنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

سېرىس گۈل غۇنچىسى 合欢花

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : توسالغۇلارنى ئېچىپ ، ئەزالارنىڭ قۇۋۇەتلەش ، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ بوغۇملارنىڭ ياخشىلاش . گال ، كاناي ئىششىقىنى قايتۇرۇپ ،

زەخملىنىشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سېرىس گۈل غۇنچىسىدىن 15 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، گال ۋە كانايىنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

سامساق 大蒜

ئىشلىتىلىشى : ئىككى چىش سامساقنىڭ ئېزىپ ، يەتتىنچى بويۇن ئۇمۇرتقىسى ۋە بىرىنچى كۆكرەك ئۇمۇرتقىسى ئارىسى (داجۇي پەللىسى) غا ياكى ئوڭ قول باش بارمىقىنىڭ بىرىنچى بوغۇمى ئۇستىگە چاپلاپ قويسا ، كاناي ۋە گالىنىڭ ئىششىپ ئاغرىغىنىغا داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 چىش .

ئابدىمىلىك 蓖麻

ئىشلىتىلىشى : ئىككى دانە ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنىڭ ئېزىپ ، ئۇنى قەغەزگە ئوراپ ، كۆيدۈرۈپ ئىسنى سۈمۈرۈپ بەرسە ، بوغما كېسىلىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 دانە .

يالغۇز چىشلىق سامساق 单头蒜

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىششىقنى ياندۇرۇپ ، كۆكۈلنى ئاچىدۇ . سىرتتىن ئىشلىتىلسە ، قانىنى جانلاندۇرۇپ ،

ئىشلىتىلىشى قايتۇرىدۇ ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 30 گرام يالغۇز چىشلىق سامساقنى 50 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئېزىپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، كېسەل ئورۇننىڭ تېرىسىگە چاپلاپ قويسا ، تاتىلاي ، كېكىرەكنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

黄柏　خۇاڭبو

ئىشلىتىلىشى :خۇاڭبودىن 30 گرامنى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۇنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كېسەل ئورۇنغا چېپىپ قويسا ، گال ۋە كېكىرەكنىڭ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

تازىلانغان شور

ئىشلىتىلىشى : تازىلانغان شوردىن 6 گرام ئېلىپ ، ئۇنى ئېغىزغا سېلىپ شوراپ بەرسە ، گال ۋە كېكىرەكنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

25 . قۇلاق ۋە بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

蒲荷　يالپۇز

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قېرتاق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : يەل ھەيدەش ، ئىسسىق قايتۇرۇش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى يالپۇزدىن 500 گرام ئېلىپ ، ئۇنى چاناپ ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، يېرىكلىق قۇلاق ئىچىگە ھەر كۈنى بىرقانچە تامچىدىن تېمىتىپ قويسا ، قۇلاقتىن يېرىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر نەچچە تامچە گرام .

大黄　رەۋەن

ئىشلىتىلىشى : 6 گرام رەۋەننى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ئۇنى 50 گرام كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە بىرنەچچە تامچە تېمىتىپ قويسا ، قۇلاقتىن يېرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ～ 3 تامچە .

سېرىق يوّگەي 兔丝子

تەبىئىيىتى : سوغۇق . تەمى ئاچچىق ، ئازراق زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى : يەل ھەيدەش ، ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، قاننى سوۋۇتۇش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يېڭىدىن ئېلىنغان سېرىق يۆگەيدىن 50 گرامنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم قۇلاققا 3 ～ 4 تامچىدىن تېمىتىپ بەرسە ، ئوتتۇرا قۇلاق يىرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ～ 4 تامچە گرام .

سوغىگۈل 贝母

ئىشلىتىلىشى : 6 گرام سوغىگۈلنى سوقۇپ تالقانلاپ ، قۇلاق ئىچىگە پۈركۈپ قويسا ، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئانار گۈلى 石榴花

ئىشلىتىلىشى : ئانار گۈلىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ ، ئاندىن ئۈنى سوقۇپ ئۈندەك قىلىپ ، ئۈنىڭغا ئازراق (بىر چېكىم) ئالماس تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا پۈركۈپ قويسا ، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

كۈده سۇيى 菲菜水

ئىشلىتىلىشى : كۈدىنى يۇلۇۋالغاندىن كېيىن ، ئاندىن ئۇنى يۇيۇپ پاكىزلەپ ، سوقۇپ ، سىقىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ ، چىقىرىۋېلىنغان كۈده سۇيىنى قۇلاق ئىچىگه بىرقانچه تامچه تېمىتىپ قويسا ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىنى (قۇلاقتىن ئۇزۇن ۋاقىت يىرىڭ ئاققان كېسەلنى) داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىرقانچه تامچه .

زەمچه

ئىشلىتىلىشى : زەمچىنى كۆيدۈرۈپ ، ئېزىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق ئىسپار قوشۇپ ، ئۇنى قۇلاق ئىچىگه پۈركۈپ ، ئاندىن پاختا شارچىسى بىلەن قۇلاق تۆشۈكىنى ئېتىپ قويسا ، قۇلاقنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى يىرىڭ ئېقىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

بەيماۋ گۈلى 白茅花

تەبئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى ، ئاغرىقنى توختىتىش ، ئۇيۇپ قالغان قانلارنى تارقىتىش ، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگه ئىگه .

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام بەيماۋ گۈلىنى بىر چىنه سۇدا قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىپ بەرسه ، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

سامساق

ئىشلىتىلىشى : سامساقنىڭ ئېزىپ بوتقا هالەتكە كەلتۈرۈپ ، ئۇنى ئەگەر بۇرۇنىڭ ئوڭ تۆشۈكىدىن قان كەلسە ، سول پۇتىنىڭ ئۇزەكتىگىگە ، بۇرۇنىڭ سول تۆشۈكىدىن قان كەلسە ، ئوڭ پۇتىنىڭ ئۇزەكتىگىگە چاپلاپ قويسا ، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە

غاز ئوتى 山鹤草

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام غاز ئوتىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئۇنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن كەچتە ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، بۇرۇن قاناشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

سىركە 醋

ئىشلىتىلىشى : كىچىك بىر تال پاختا شارچىسىغا بىرنەچچە تامچە سىركىنى تېمىتىپ ، پاختا شارچىسىنى قانىغان بۇرۇنىڭ تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا ، بۇرۇندىن چىقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ~ 5 تامچە .

سازاك

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قاتقىسىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، سپازمىنى بوشىتىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەپ ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ ، باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 5 دانە تېرىك سازاقنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ، ئۈنى يەنجىپ بوتقىغا ئايلاندۇرۇپ ، ئۈنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، بۇرۇندىن قان كېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 دانە .

چاچ كۆلى 血有炭

ئىشلىتىلىشى : چاچنى كۆيدۈرۈپ ئۈنىڭ كۆلىنى قانىغان بۇرۇن تۆشۈكىگە پۈركۈسە ، قان توختايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

سۈئلەپ 白及

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قان توختىتىش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، گۆش ئۆستۈرۈش ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سۈئلەپنى سوقۇپ ، ئۈندەك تالقانلاپ ، ئۈنىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قاتقىشارنىڭ دەل

ئوتتۇرىسىغا سۇركەپ قويسا ، بۇرۇندىن كېلىۋاتقان قانىنى توختىتىدۇ ، ئىسسىقنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرام .

艾草 كۆك ئەمەن

ئىشلىتىلىشى : يېڭى ئېلىنغان ئەمەن شېخىنىڭ سىقىمىنى چىقىرىپ ، سۇيىنى چىقىرىپ ، ھەر قېتىم 30 گرامدىن كۇندە ، ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، ياز كۇنلىرى بەدەنگە ئىسسىق ئۆتۈپ ، كۆڭۈل بىئارام بولۇشىنى ، ئېغىز ، تىل قۇرۇش ۋە بۇرۇندىن قان كېلىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

سۇڭپىياز سۇيى

ئىشلىتىلىشى : سۇڭپىيازنى ئېزىپ ، سۇيىنى چىقىرىپ ، قۇلاق ئىچىگە بىرقانچە تامچە تېمىتىپ قويسا ، سىرتقى زەخمىلىنىشتىن پەيدا بولغان قۇلاقنىڭ گاسلىقىنى داۋالايدۇ .

ئىلتىلىش مىقدارى : 2 تامچە .

细辛 ئاسارون

ئىشلىتىلىشى : ئاساروندىن بىر گرامنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى ئازراق سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆمىلاچ ياساپ ، قۇلاق ئىچىگە تىقىپ قويسا ، قۇلاق

ئاخلىماسلىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

بۇغا بۆرىكى 鹿肾

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنىڭ قۇۋۇتىنى ، مەنپەئەتىنى ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ ، قاننى جانلاندۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئىككى دانە بۇغىنىڭ بۆرىكىنى سۇدا پىشۇرۇپ بۆرەكنى ۋە شورپىسىنى ئىستېمال قىلسا ، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان قۇلاق ئېغىرلىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 دانە

26 . كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

زەمچە 明矾

ئىشلىتىلىشى : زەمچىنى سۇدا قايىنىتىپ ، تىندۇرۇپ ، ئۈستىدىكى سۈيىدىن كۆزگە بىرقانچە تامچە تېمىتىپ قويسا ، كۆزگە چۈشكەن قاننى تارقىتىدۇ ، كۆزنىڭ قۇرغاقلىشىپ قىچىشىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

دانىكار

خۇسۇسىيىتى : تەمى قاتتىق ، زەھەرسىز ، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ ،

بەلنىڭ زەخمىلىنىشىنى ، تاماق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 2 گرام دانىكارنى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، كۆزنىڭ ئىككى بۇرجىكىگە ، ئاستى - ئۈستى ۋە ئىككى يان تەرىپىگە ئاز مىقداردىن قۇيىسا ، كۆز ئاغرىقىنى دەرھال توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 21 گرام .

مامكاب

ئىشلىتىلىشى :يېڭى مامكابنى ئۈزۈۋېلىپ ، ئۈنى پاكىز يۇيۇپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، كۆزگە بىر تامچە تېمىتىپ (كۈندە بىر قېتىم) قويسا ، كۆزى قىزىرىپ ئاغرىغان ، ياشاڭغۇرىغان كېسەلنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

秦皮 ئەرمىدون قوۋزىقى

تەبئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ ، يۆتەلنى ، دەم سىقىلىشنى توختىتىدۇ ، كۆزنىڭ ئىششىقلىرىنى ، كۆزدىن ياش ئېقىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 12 گرام ئەرمىدون قوۋزىقىنى قاينىتىپ ، ئۈنىڭ تىندۇرۇلغان سۈيىدە كۆز ئىچىنى يۇيۇپ بەرسە ، كۆز كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

هايۋانلار ئۆتى

ئىشلىتىلىشى : بىر دانە هايۋان ئۆتىنى 100 گرام ناتربي خلور ئوكۇل سۇيۇقلۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، قاينىتىپ ، ئۇنىڭ تىندۇرۇلغان سۇيىدە كۆزنىسى يۇيۇپ بەرسە ، كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردىسىنىڭ يالللۇغىنى داۋالايدۇ ، (دىققەت : ئەگەر چوڭراق هايۋانلارنىڭ ئۆتىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ، ئۇنىڭغا قوشۇلىدىغان ناتربي خلور ئوكۇل سۇيۇقلۇقى 100 گرامدىن كۆپرەك بولسىمۇ بولىدۇ .) پاكىز پاختىنى دورا سۇيۇقلۇقىغا چىلاپ ، هەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم كۆزنىڭ ئىچىنى سۇرتۇپ بېرىش كېرەك .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە مالنىڭ ئۆتى .

ئەگرىسۇناي 干地黄

ئىشلىتىلىشى : يېڭى ئەگرىسۇنايدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئېزىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، ئۇنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يىڭناسقۇ چىققان جايغا سۇركەپ بەرسە ، يىڭناسقۇنىڭ داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئاق جۇخار گۈلى 白菊花

ئىشلىتىلىشى : ئاق جۇخار گۈلىدىن 9 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۇيىنى كۈندە ئىككى قېتىم

ئىچىپ بەرسە ، يېگىناسقۇنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئالقات يوپۇرمىقى 枸杞叶

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى قىرتاق . زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بەدەننى قۇۋۇتلەندۈرۈپ ، مەنىنى كۆپەيتىش ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش ، يەلنى ھەيدەپ ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق يارىلارنى ساقايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : يېڭى ئالقات يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم كۆزگە تېمىتىپ بەرسە ، ئىسسىقتىن بولغان كۆزئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ~ 3 تامچە .

ياۋا سۈپۈرگە 地肤子

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : سۈيدۈك ھەيدەش ، ھۆللۈكنى ۋە مۇسبىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىش ، مەنىنى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : يېڭى ياۋا سۈپۈرگىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم كۆزگە تېمىتىپ بەرسە ، كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ~ 4 تامچە .

27 . ئاپتاپ ئۆتۈپ هوشسىزلانغان كىسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار

ئاش تۇزى 食盐

ئىشلىتىلىشى : تومۇز كۈنلىرى ئاپتاپ ئۆتۈپ كەتكەندە ، 50 گرام ئاش تۇزىنى لاتىغا يۆگەپ قول - پۇت ، قوۋۇرغا ، كۆكرەك ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىغا قىزارغۇچە سۈركەپ بەرسە ، پايدىسى بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

سامساق 大蒜

ئىشلىتىلىشى : ئىككى چىش سامساقنى ئېزىپ ، بىر پىيالە سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، ئاپتاپ ئۆتۈپ هوشىدىن كەتكەننى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 چىش

نىلۇپەر يىلتىزسىمان غولىنىڭ بوغۇمى 节莲

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : يۇرەك ، تال ، ئاشقازان يوللىرىدىن ئۆتۈپ ، ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ ، قاننى سوۋۇتۇپ ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام نىلۇپەر يىلتىزسىمان غولىنىڭ بوغۇمىنى ئېزىپ ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، كۈندە 1 ～ 2 قېتىم ئىچسە ، ئاپتاپ ئۆتۈشتىن كېلىپ چىققان قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

青豆 كۆك پۇرچاق

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام كۆك پۇرچاقنى قاينىتىپ ، سۇيى بىلەن ئىچسە ، ياز كۈنلىرى ئاپتاپ ئۆتۈپ بىھوشلانغاننى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

黑脂麻，胡麻 زىغىر

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : جىگەر ۋە بۆرەكتىن ئۆتىدۇ .

ئىسپېرمىنى كۆپەيتىپ ، جىگەر ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ ، قاننى كۆپەيتىپ ، پەينى چىڭىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام زىغىرنى قازاندا قورۇپ قارايتىپ ، ئاندىن ئۈنى سوقۇپ ، تالقىننى كاپ ئېتىپ ئىچسە ، ئىسسىق ئۆتۈپ بىھوشلىنىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

28 . سىيگەكنى داۋالايدىغان دورىلار

توخۇ ئۇچىيى 鸡肠

تەبئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : سىيگەك ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، گېموروي كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : توخۇ ئۇچىيىنى قورۇپ ، قۇرۇتۇپ ، تالقانلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ، سىيگەكنى داۋالايدۇ .

قىزىلگۈل يىلتىزى 玫瑰花根

تەبئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
ئىشلىتىلىشى : 100 گرام قىزىلگۈل يىلتىزىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە ، سۈيدۈك تۈتالماسلىقنى ، بالىلارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ (يەتتە كۈن داۋاملىق ئىچىپ بېرىش كېرەك) .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

بۇۋانە 鸟草

ئىشلىتىلىشى : بۇۋانىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۇنى

ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكىگە يەتتە كۈن چىلاپ ، ئاندىن ئۇنىڭ سىرتقى پوستىنى شىلىپ تاشلىۋەتكەندىن كېيىن ، قورۇپ قۇرۇتۇپ ، تالقانلاپ ، پۈرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياساپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن 10 تالدىن ئىچسە ، ياشانغانلارنىڭ سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

قانسە (توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى) 鸡内金

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ، تال ۋە ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ ، سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسىنى قۇرۇتۇپ ، تالقانلاپ ، ھەر كۈنى كەچتە 5 گرامدىن ئىچسە ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ . بولۇپمۇ ، سوغۇقتىن بۆرەك ئاجىزلاپ ، كېچىسى ئورنىغا سىيىپ ياتىدىغان ئەھۋال يۈز بەرگەندە ، قانسە بىلەن داۋالىسا ، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

بۇغا مۈڭگۈزى 鹿角

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى قۇۋۇتلەپ ، مەنىنى كۆپەيتىش ، بەدەننى قۇۋۇتلەش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش خۇسۇسىيىتىگە

ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بۇغا مۇڭگۈزىنى تالقانلاپ ، ئۈنۈڭغا مۇۋاپىق مىقدارا ئاق ھاراق قوشۇپ ، سىرىق پۈرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياساپ ، ھەر قېتىم 10 كۈمىلاچتىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .

ئىلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ياچىۋەك تۇخۇمى 桑螵蛸

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنىڭ قۇۋۇتىنى ، مەنىي تۇتالماسلىقنى داۋالاش ، سۈيدۈكنى ئازايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ياچىۋەك تۇخۇمىنىڭ سۇس ئوتتا قارايغىچە قورۇپ ، ئۈنۈڭغا قەدىمكى ھايۋانلارنىڭ تاشقا ئايلانغان سۆڭىكىنىڭ تالقىنىدىن 3 گرام قوشۇپ ، تۈزلۈق سۇ بىلەن ئىچسە ، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ئۈنۈكدىن باشقا ، يەنە 10 دانە ياچىۋەكنىڭ تۇخۇمىنى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئاندىن ئۈنى قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ (قارا شېكەرنىڭ مىقدارى 20 ～ 30 گرام بولسا بولىدۇ) ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ، كۈندە بىر قېتىم سىيگەك كېسەللىكى بولغان بالىلارغا ئىچكۈزۈپ قويسا ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 دانە .

ئالپىنىيا 益智

تەبئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۇچۇمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : سوغۇقتىن قورساق ئاغرىشنى ، قۇسۇش ، ئىچ سۇرۇشنى ، كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى ، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 50 گرام ئالپىنىيانى بىر جىك ھاراقتا 3 ~ 4 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ، ئاندىن ئۈنى ھاراقتىن سۈزۈۋېلىپ ، بىر چىنە سۈدا قاينىتىپ ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

جىنكېۋنزى 脂朴

ئىشلىتىلىشى : 6 گرام جىنكېۋنزىنىڭ سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ قويسا ، بالىلارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

قەلەمپۇر 香丁

تەبئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى ئىسسىتىش ، ئاشقازاننىڭ قۇسۇش ، كېكىرىك كەلتۈرۈش ، يەل ھەيدەش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام قەلەمپۇرنى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۇنى قۇرۇتۇپ ، ئۇزۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇننىڭدىن ياپىلاق خېمىر ياساپ ، سىيگەك بالىنىڭ كىندىكىگە تېڭىپ قويسا ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

玉竹 شاقا قۇل

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى :مۇسبىي ئاجىزلىقنى تۇگىتىپ ، بەدەننى قۇرغاقلاشتۇرۇش ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش ، يۆتەل توختىتىش ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى شاقاقۇلنى سۇدا چايقاۋېتىپ ، ئاندىن ئۇنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سىيگەك كېسەللىكى بولغان بالىلارغا ئىچكۈزۈپ قويسا ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ ، بۇ دورىنى كۈندە ئىككى قېتىم ، بىرنەچچە كۈن ئىچكۈزۈش لازىم .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

مالىنىڭ سۈيدۈكلۈكى

ئىشلىتىلىشى : مەيلى قانداق مالىنىڭ سۈيدۈكلۈكى بولمىسۇن ، ئۇنى پاكىز تازىلاپ ، سۈيدۈكلۈك ئىچىگە ئازراق گۈرۈچ سېلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن ، ئازراق تۇز سېپىپ

تەمىنى تەڭشەپ ، سىيگەك كېسەللىكى بارباللارغا يېگۈزسە ، سىيگەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

甘草 چۈچۈكبۇيا

ئىشلىتىلىشى : چۈچۈكبۇيىنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن ، كەچتە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

益智仁 ئالپىنىيا مېغىزى

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : تال ۋە بۆرەكنى ئىسسىتىش ، سوغۇق يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىش ، مەنىي تۇتالماسلىق ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئالپىنىيا مېغىزىنى سىركە بىلەن قورۇپ ، تالقانلاپ ، قاياناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ ئىچسە ، باللارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

柿子蒂 ئەبنوس ساپىقى

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام ئەبنوس ساپىقىنى سۇدا

قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ، بالىلارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىش مىقدارى : 12 گرام .

29 . بالىلارنىڭ دۆلىنىش كېسەللىكىنى داۋالايدىغان دورىلار

تاشئېگىر

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام يېڭى تاشئېگىرنى ئېزىپ ، ئۇنىڭدىن 2 ～ 3 قوشۇق سۇ چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا زەنجىۋىل سۈيىدىن 10 گرام قوشۇپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە ، قاتتىق دۆلىنىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

全蝎 چايان

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى قىرتاق ، زەھەرلىك ! .
خۇسۇسىيىتى : يەل ھەيدەش ، ئەزالار ئاغرىسىدىكى يوللارنى ئېچىش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : بىر دانە چايان (سېرىقئېشەك) نى يەنجىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق ئاق ھاراق قوشۇپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، ئۇنى بالىنىڭ باش سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئويمان يەر (مىلىقلىمىسى) گە چاپلاپ قويسا ، بالىلارنىڭ دۆلىنىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

ئەينولا

ئىشلىتىلىشى : ئەينولىدىن بىر تال ئېلىپ ، ئۈنۈنى بەدىنى تارتىشىپ ، چىشى كىرىشىپ قالغان بالىلارنىڭ چىشىغا سۈركەپ بەرسە ، تارتىشىپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

دېڭىزىيا 牛黄

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .

خۇسۇسىيىتى : يۇرەكتىكى ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، بەلغەم بوشىتىش ، ئۆت سۈيۇقلۇقىنى راۋانلاشتۇرۇپ ، دۆلىنىشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 0.3 گرام دېڭىزىيانى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۈنى بىر قوشۇق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ، قاتتىق دۆلىنىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 0.3 گرام .

ئېيىق ئۆتى 熊胆

ئىشلىتىلىشى : 60 مىللىگرام ئېيىق ئۆتىنى بىر پىيالە سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قويسا ، بالىلارنىڭ دۆلىنىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 60 مىللىگرام .

مەستىكى رومى 乳香

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام مەستىكى رومى بىلەن 3 گرام گەنسۇي سۇتلۇكئوتىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ ، دۆلىنىدىغان بالىلارغا ھەر قېتىم بىر گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ قويسا ، دۆلىنىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ～ 2 گرام .

30 . كۆك يۆتەلنى داۋالايدىغان دورىلار

ھەلىيۇن

خۇسۇسىيىتى : تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز ، ئۆپكە يوللىرىنى ئېچىش ، يۆتەل توختىتىش ، زىققا كېسەللىكنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەلىيۇندىن 6 گرامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچىپ بەرسە ، كۆك يۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

一枝黄花 ئالتۇن شاخ

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىق يەلنى ھەيدەيدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ زەھەرنى يېشىدۇ ، زۇكامدىن پەيدا بولغان باش

ئاغرىش ۋە كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئالتۇن شاختىن 20 گرام ئېلىپ ، ئۈنىكىغا 100 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ، بىر چىنە سۇدا قايناتىپ ، سۇيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈپ بەرسە ، بالىلاردىكى كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

قۇشقاچ 麻雀

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، گۆشى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : مەنپىي ئاجىزلىقنى تۇغدۇرۇپ ، بەدەننى قۇۋۇتلەش ، كىچىك تەرەتنى ئازايتىش ، بەل ، تىز پەيلىرىنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بىر دانە قۇشقاچنىڭ تۇخۇمىنى يۇلۇپ ، ئىچ باغرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئىچىگە ئاق قەندىن بىر تال سېلىپ ، ئاندىن قۇشقاچنى خېمىرگە يۆگەپ پىشۇرۇپ ، كۆكيۆتەل بولۇپ قالغان بالىغا يېگۈزسە ، كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىردانە .

سوغۇ گۈل

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام سوغۇ گۈلنى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، چوڭراق بىردانە ئامۇتنىڭ ئۈرۈقىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ ، ئېلىۋېتىلگەن ئۈرۈقنىڭ ئورنىغا تالقانلانغان سوغۇ گۈلنى سېلىپ ، ئاندىن ئامۇتنى چىڭ ھىملەشتۇرۇپ ،

قاسقانغا سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە ، بالىلاردىكى كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

麻黄 چاكاندا

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئادەمنى تەرلىتىپ ، نەپەس سىقىلىشنى داۋالاش ، سۇيدۇك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بىر گرام قۇرۇق چاكاندىنى سوقۇپ ، ئۇندەك تالقانلاپ ، بىردانە ئامۇت (نەشپۈت بولسىمۇ بولىدۇ) نىڭ ئۇرۇقىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ ، ئاندىن ئويۇپ ئېلىۋېتىلگەن ئۇرۇق ئورنىغا چاكاندا تالقىنىنى سېلىپ ئامۇتنى ھىمىلەشتۇرۇپ ، قاسقاندا پىشۇرۇپ ، كۆكيۆتەل بولغان بالىغا يېگۈزۈپ قويسا ، كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

五灵脂 ئۇچار چاشقان مايىقى

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام ناۋاتقا سوقۇلغان 6 گرام ئۇچار چاشقان مايىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ، دورا سۇيىنى بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ كۆكيۆتەل بولغان بالىغا ئىچكۈزۈپ قويسا ، كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئاغىچا سۇيى 丝瓜液

ئىشلىتىلىشى : بىردانە يېڭى ئاغىچىنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا بىرنەچچە قوشۇق ناۋات سۇيى قوشۇپ ، كۆكيۆتەل بولغان بالىنىڭ كىندىكى ئۈستىگە چاپلاپ قويسا ، كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 ～ 100 گرام .

جۇڭگو موزىسى

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام جۇڭگو موزىسىنى ئېزىپ تالقانلاپ ، 10 گرام ۋازىلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆكيۆتەل بولغان بالىنىڭ كىندىكى ئۈستىگە چاپلاپ قويسا ، كۆكيۆتەلنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

31 . بالىلارنىڭ ئاۋاق كېسەللىكىنى داۋالايدىغان دورىلار

تاغ قارىمۇچى

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، نەملىكنى تۇگىتىدۇ ، تال ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 10 گرام تاغ قارىمۇچىنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى قوي گۆشى شورپىسىغا سېلىپ ، گۆش بىلەن شورپىسىنى ئىستېمال قىلسا ، تاماق ھەزىم قىلىشى ياخشى بولماسلىقتىن كېلىپ چىققان ئاۋاق كېسىلىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

سەۋزە 萝卜

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : كۆكۈلنى ئاچىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، ئۆچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ ، بەش ئەزانى تىنچلاندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىر كىلوگرام سەۋزىنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر

قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بۇنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 ~ 15 كۈندە بىر نەچچە قېتىم يېگۈزۈپ قويسا ، بوۋاقلارنىڭ ئاۋاق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

شاتارى

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قاتتىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : دوۋساق ، بەل ، توققۇز كۆز قاتارلىق ئەزالاردىكى ئىسسىق يەلنى ھەيدەش ، قان توختىتىش ، ئاشقازاننى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام شاتارنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ئۈنىگىغا 10 تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، ئوخشاش مىقداردا توقاچ ياساپ ، ئاۋاق بالىنىڭ كىندىكىگە ، پۇت ئۇزەكلىكىگە تېڭىپ قويسا ، بالىنىڭ ئاۋاقلىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

جۇڭگو موزىسى

ئىشلىتىلىشى : جۇڭگو موزىسىنى ئېزىپ ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ، ئۈنى بىر پارچە لاتىغا بولاپ ، ماڭلايغا ياكى كىندىك ئۈستىگە قويۇپ تېڭىپ قويسا ، بالىنىڭ ئاۋاق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

قانىسە

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام قانىسەنى تالقانلاپ ، قاينىاق سۇ

بىلەن ئىچكۈزۈپ قويسا ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولۇش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

قەلەمپۇر

ئىشلىتىلىشى : يەتتە دانە قەلەمپۇرنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ئۈنى بىر پىيالە سۈت بىلەن قايناتىپ ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ
ھەزىم قىلىشى ناچار بولغان بالىلارغا ئىچكۈزسە ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 دانە .

تۈرۈپ ئۈرۈقى 萝卜子

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ
بەلغەمنى بوشاتىپ ھاسىراشنى تۈگىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام تۈرۈپ ئۈرۈقىنى 10 گرام دورىلىق شور بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ ، پاختا رەختتىن تېكىلگەن خالتىغا سېلىپ قورساق ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە ، ئاۋاق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

سۈسىز شور

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام سۈسىز شورنى ئازراق

قورۇپ ، قەغەزگە يۆگەپ ، ئاندىن ئۈنى لاتا خالتىغا سېلىپ ، كىندىك ئۈستىگە تېڭىپ قويسا ، ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

چار پاقا

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قاتتىق ، زەھەرلىك !

خۇسۇسىيىتى : قىزىتمىسىنى قايتۇرۇپ ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچارلىقىنى داۋالايدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىر دانە چار پاقىنى قاچىدا قورۇپ ، قارايتىپ ، سوقۇپ ، ئاق شېكەر بىلەن يېيىشكە بېرىلسە (بىرقانچە قېتىمغا بۆلۈپ) ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولۇش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

32 . تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى ، باش قېيىش ۋە يەل كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

ئۇچار چاشقان مايىقى

ئىشلىتىلىشى : ئۇچار چاشقان مايىقىدىن 100 گرام ئېلىپ ، ئېزىپ ، بىر جىڭ ئاق ھاراقتا چىلاپ ، كۈندە 30 گرامدىن بىر ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى

قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

تۆكلۈك داڭگۇي 归当毛,附香

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى قېرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئاغرىق توختىتىپ ، ھەيزىنى نورمالالاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام تۆكلۈك داڭگۇينى قازاندا قورۇپ ، سارغايتىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى ئىككىگە بۆلۈپ ، گۈرۈچ قاينىتىمسى بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

鱼星草 خۇتتۇنىيە ئوتى

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ھۆللۈكنى تۆگىتىپ ، قاننى راۋانلاشتۇرۇش ، ئىسسىقنى ۋە زەھەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 20 گرام خۇتتۇنىيە ئوتىنى ئېلىپ ، ئۈنى 100 گرام ھاراقتا چىلاپ قاينىتىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

بىجا قېپى 憋甲

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : جىگەرنى ياخشىلاش ، توسالغۇلارنىڭ ئېچىشىش ، ئىششىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئالتە دانە بىجا قېپىنىڭ قورۇپ ، سارغايتىپ ، سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىستىلغان ھاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 دانە .

يېكەن سېرىقى 蒲黄

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قاننى سوۋۇتۇپ ، قاناشنى توختىتىش ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام يېكەن سېرىقىنى 20 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە ، ھەيز كەلمەي قورساق ئاغرىش ، تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

تاجگۈل 鸡冠花

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قاننى سوۋۇتۇش ، قان توختىتىش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 100 گرام سېرىق ھاراقنا تاجىگۈلدىن 20 گرام قوشۇپ قاينىتىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىغا ۋە بوۋاسىر قاناشقا داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

تەرخەمەك يىلتىزى 黄瓜根

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ ، سۇيدۇك ماخدۇرۇش ، زەھەرنى قايتۇرۇپ ، يەلنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 20 گرام تەرخەمەك يىلتىزىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى يەل كېسەللىكلىرىنى ۋە بەدەن كىرىشىپ قېلىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

ئەگرىسۇناي 黄地

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : مەنپىي ئاجىزلىقنى تۇزىتىپ ، قاننى ياخشىلاش ، بەدەننىڭ ھالسىزلىنىشىنى ۋە ھاسىراشنى توگىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام قۇرۇتۇلغان ئەگرىسۇنايغا 10

گرام قۇرۇق زەنجۈبلنى قوشۇپ تالقانلاپ ، بىر رومكا ئاق هاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

جىڭجيې 荆芥

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى قاتتىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام جىڭجىيېنى قازاندا قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىن پۈتۈن بەدەن ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

كامپۇرا دەرەخ يىلتىزى 樟木根

تەبىئىيىتى : ئازراق ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ، ئۇستىخان ئاغرىشىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام كامپۇرا دەرەخ يىلتىزىغا بىر جىڭ ئاق هاراق قوشۇپ قاينىتىپ ، تەمىنى چىقىرىپ ، سۈيىنى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، بىر رومكىدىن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

سۇڭپىياز بېشى

ئىشلىتىلىشى : كىندىككە ئازراق ئاش تۇزىنى قۇيۇپ ، سوقۇلغان سۇڭپىيازنىڭ بېشىنى ئاش تۇزى ئۈستىگە سوقۇلغان سۇڭپىيازنىڭ بېشىنى ئاش تۇزى ئۈستىگە قويۇپ ، ئەمەن پىلىكى بىلەن ئۈستىدىن داغلاپ بەرسە ، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرۇپ ، تۇغۇتتىن كېيىنكى سۇيدۇك كەلمەسلىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

بەيماۋ يىلتىزى 白茅根

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى سوۋۇتۇپ ، قان توختىتىدۇ ، ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ ، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام بەيماۋ يىلتىزىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۇيىگە ئازراق قارا شېكەر قوشۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

دىبىق 桑寄生

ئىشلىتىلىشى : دىبىقنى بىر توخۇنىڭ گۆشى بىلەن قاينىتىپ ، پىشۇرۇپ ، توخۇ گۆشىنى شۆرپىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ، تۇغۇتتىن كېيىنكى يەلنى تۇگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

تۆمۈر دېتى 铁锈

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى ، ئىششىقنىڭ ياندۇرۇش ، جىگەرنى قۇۋۇەتلەپ ، كۆڭۈلنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : داتلاشقان تۆمۈرنى قىزىتىپ ، قىزارغان تۆمۈر ئۈستىگە سىركىنى تېمىتىپ ، ئۈنىكىدىن چىققان هوردا بۇرۇننى هورلاندۇرۇپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىن قان ئۈيۈپ قېلىش كەلتۈرۈپ چىقارغان باش قېيىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

مەرمەر تاش 花石

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : توسالغۇلارنى ئېچىش ، قان توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار .
ئىشلىتىلىشى : 100 گرام مەرمەر تاشنىڭ ئوتتا كۆيدۈرۈپ ، سىركىگە چىلاپ ئۈۋىتىپ ، تالقانلاپ ، هەر كۈنى ئۈخلاشتىن بۇرۇن 9 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى باش قېيىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئۇچار چاشقان مايىقى 五灵脂

ئىشلىتىلىشى : ئۇچار چاشقان مايىقىدىن 9 گرامنى بالىلارنىڭ 100 گرام سۇيدۇكى (ئەڭ ياخشىسى ئوغۇل بالىلارنىڭ) بىلەن قوشۇپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى باش قېيىشنى داۋالايدۇ . 9 گرام ئۇچار چاشقاننىڭ مايىقىغا يېئاستىدىن 6 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، ئىسسىتىلغان بىر رومكا ھاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، ئايالالارنىڭ خۇن توختىماسلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

پالما يېلىمى

ئىشلىتىلىشى : 50 گرام پالما يېلىمىنى بىر چىنە سۇد ئاستا قاينىتىپ ، سۇيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى بىھوشلۇقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

توخۇ قېنى 鸡血

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، يەل ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى بوغۇزلانغان توخۇنىڭ قېنىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى بىھوشلۇقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

بۆكەن مۇڭگۈزى 羚羊角

تەبئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەيدۇ ، ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ زەھەر قايتۇرىدۇ ، بەدەن تارتىشىپ قېلىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بۆكەن مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ ، ئۇنىڭ كۈلىدىن ھەرقېتىم 3 گرامدىن ، كۈندە ئىككى قېتىم ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى كۆكرەك قىسىلىشنى ھەم بىھوشلۇقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

مورا كۈيىسى

ئىشلىتىلىشى : ئوتۇن قالانغان ئوچاقنىڭ مورا كۈيىسىدىن 3 گرام ئېلىپ ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ، بالا ھەمراھى تولۇق چۈشۈپ كەتمەسلىكىدىن پەرەجدىن قان توختىماي كېلىپ ، ھوشىدىن كەتكەن كېسەلگە داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

يېكەنسىرىقى

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام يېكەن سىرىقىنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى كۆكرىكى سىقىلىپ ھوشىدىن كەتكەن كېسەلنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

ئەمەن يوپۇرمىقى

ئىشلىتىلىشى : ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 20 گرام ئېلىپ ، ئۈنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ، ئاندىن يەنە ئۈنىڭغا 100 گرام قارا. شېكەر سېلىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، ھەيزىنىڭ ئالدى ـ كەينىدىكى قورساقنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

ئاش تۇزى

ئىشلىتىلىشى : ئاش تۇزىنى قىزىتىپ (قورۇپ) ، ئۈنى ماتا خالتىغا ئېلىپ ، دوڭساق ئۈستىگە قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ، ھەيز كېلىۋاتقان چاغدىكى قورساقنىڭ يەل قاپلاپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

33 . ئاياللارنىڭ سۈتى سوغۇلۇپ كېتىشىنى ۋە ئەمچەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

小豆 ماش پۇرچاق

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەش ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ، قاننى تازىلاش ، بەدەننىڭ كېسەللىككە

قارشى تۇرۇش كۇچىنى ئاشۇرۇش ، سۈتنى كۆپەيتىش ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ، بالا ھەمراھىنى تېز چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 250 گرام ماش پۇرچاقنى بىر كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ ، ئۇنى ئۇچكە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ بىر قانچە كۈن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىن سۈت كەلمەسلىكنى داۋالاپ ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

胡麻 زىغىر

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، ئاندىن ئۇنى بىر قوينىڭ تۇياق سۆڭىكى بىلەن قاينىتىپ ، شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت كەلمەسلىكنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

苦瓜子 ئاچچىق كاۋا ئۇرۇقى

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام ئاچچىق كاۋا ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ياكى مېغىزىنى يېسە ، تۇغۇتتىن كېيىن سۈت كەلمەسلىكنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 ～ 150 گرام .

穿山甲 تاغ تېشەر قېپى

ئىشلىتىلىشى : 9 گرام تاغ تېشەر قېپىنى قورۇپ ،

سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى قاياق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ، سۈت ئازلىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

瓜蒌 ئاچچىق تاۋۇز

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ، بەلغەم بوشىتىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام ئاچچىق تاۋۇزنىڭ ئوتتا كۆيدۈرۈپ كۆمۈردەك قىلىپ ، ئاندىن ئۇنى تالقانلاپ 50 گرام سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، ئەمچەكنىڭ يىرىڭلىق يارىسىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

王不留行 قارامۇق

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇپ ، سۈتنى كۆپەيتىش ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ، ئەت ئۇندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 15 گرام قارامۇقنى 300 گرام سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ ، تۈغۈتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

تاشپاقا قېپى 龟板

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : مەنپىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىپ ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بىر دانە تاشپاقا قېپىنى كۆيدۈرۈپ كۆمۈردەك قىلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 50 گرام ھاراق بىلەن كۆمۈردەك قىلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 50 گرام ھاراق بىلەن ئىچسە ، ئەمچەكنىڭ يىرىڭلىق يارىسىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىردانە (پارچە) .

ئاغىچا

ئىشلىتىلىشى : بىر دانە ئاغچىنى قورۇپ كۆمۈردەك قىلىپ ، ئاندىن ئۇنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا ئازراق بورنىيول قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇ مېيى بىلەن مەلھەم قىلىپ ، ئاغرىق ئورۇنغا (ئەمچەكنىڭ) سۈركەپ بەرسە ، ئەمچەك ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىردانە .

بۇغا مۈڭگۈز تالقىنى 鹿角粉

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قانىنى جانلاندۇرۇپ ، مەنپىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىدۇ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ ، تولغاقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام بۇغا مۈڭگۈزنىڭ ئۇۋۇقىغا 50 گرام ھەسەل قوشۇپ ، قورۇپ كۆمۈرگە ئايلاندۇرۇپ ،

سوقۇپ تالقانلاپ ، كېسەللەنگەن ئەمچەككە چېپىپ بەرسە ، ئەمچەك ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئەگرىسۇناي

ئىشلىتىلىشى : 50 گرام يېڭى ئەگرىسۇنانىنى چاناپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، سۈيىگە داكىنى چىلاپ ، داكا بىلەن ئاغرىق ئەمچەكنى تېڭىپ قويسا ، ساقىيىپ قالىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

زىغىر 胡麻

ئىشلىتىلىشى : 30 گرام زىغىرنى قورۇپ ، ئاندىن ئۇنى تالقانلاپ ، كۈنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ ، يۇقىرىقى زىغىرمەلھىمى بىلەن ئىششىغان ئەمچەكنى تېڭىپ قويسا ، ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

34 . هەيز قالايمىقان كېلىشنى ۋە قىيىن تۇغۇتنى داۋالايدىغان دورىلار

دولانە يىلتىزى 野山楂根

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، قاننى جانلاندۇرۇپ ھەيزنى تەڭشەيدۇ ، بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام دولانە دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى يۇيۇپ ، ئۇنى ئۇششاق كېسىپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، قارا شېكەر بىلەن كۆنىگە ئىككى قېتىم سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، ھەيزنىڭ قالايمىقان كېلىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 西瓜子仁

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئۆپكىنى ياشارتىپ ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ . ئىچكى ئەزالارنىڭ مىجەزىنى تەڭشەپ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، تۆۋەنكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئەتىگەن - كەچتە قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ بەرسە ، ھەيز كېلىشنى نورماللاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

زەرچۆە

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : تۆگۈنچىلەرنىڭ يېشىپ قانىنى سۈزۈتىدۇ ، قانىنى راۋانلاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام زەرچۆە (كۆركۈم) نى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، ئېمۈلسىيانتان ئوغۇل بالىنىڭ 30 گرام سۈيدۈكى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ، ھەيز كېچىكىپ كېلىش (بىرقانچە ئايدا بىر قېتىم ھەيز كېلىش) نى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

بۈدۈشقاق 苍耳子

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، ئازراق زەھەرلىك .
خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەپ ئىسسىقلىقنى ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 3 گرام بۈدۈشقاقنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم قاينىق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ بەرسە ، ھەيزنى نورماللاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

رەۋەن

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام رەۋەننى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۈنى ئاق ھاراق بىلەن قوشۇپ كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، ھەيزنىڭ ئۆيۈل - ئۆيۈل بولۇپ كېلىشىنى ،

قورساقنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

نېلۇپەر گۈلىنىڭ بوغۇمى

ئىشلىتىلىشى : نېلۇپەر گۈلىنىڭ غولىدىن 3 گرام ئېلىپ ، ئۈنى ئېزىپ تالقانلاپ ، 30 گرام (بىر رومكا) ئاق هاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، هەيز توختاپ قېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

كىرەش 当归

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەهەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قاننى جانلاندۇرۇش ، قان تولۇقلاش ، هەيزنى تەڭشەپ ، ئاغرىق توختىتىش ، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام كىرەشنى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۈنى 50 گرام ئاق هاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، هەيزنىڭ قالايمىقان كېلىشىنى ، دوڭساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

قالقانگۈل

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام قالقانگۈلنى سىركىگە بىر كۈن چىلاپ ، ئاندىن ئۈنى ئېزىپ تالقانلاپ ، هەسەل بىلەن

كىچىك كۆمىلاچ ياساپ (سېرىق ماش چوڭلۇقىدا) ، كۆندە ئۇچ قېتىم 10 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، ھەيز قالايمىقان كېلىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

قۇرۇق ئاغىچا 瓜丝干

تەبىئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : قۇرۇق ئاغىچىدىن 50 گرامنى 300 گرام سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن كەچتە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 4 دانە .

مورمەككى 没药

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى جانلاندۇرۇش ، ئىششىقلارنى تارقىتىش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام مورمەككىنى ئېزىپ تالقانلاپ ، 30 گرام ئاق ھاراق بىلەن كۆنىگە بىر قېتىم ، ئۇدا بىرقانچە كۈن ئىچىپ بەرسە ، بالىياتقۇ ئىچىدىكى ئۈيۈپ قالغان قاننى راۋانلاشتۇرۇپ ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

زەنجۈىل

ئىشلىتىلىشى : يېڭى زەنجۈىلدىن 15 گرام ئېلىپ ، ئۈنىڭغا بىر سەر قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، 10 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، سوغۇق نەملىكتىن بولغان ھەيزىنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

ئاق شاكال مېغىزى 银杏仁

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئۆپكىنى تازىلاش ، يۆتەل توختىتىش ، ھەيز توختىتىش ، ئېھتىلام بولۇشنىڭ توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاق شاكال مېغىزىدىن ھەر كۈنى بىر قېتىم ، ئۈچ تالدىن يېسە ، ھەيزنىڭ قالايمىقان كېلىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 تال .

يالتىراق تاش 云母

ئىشلىتىلىشى : 9 گرام يالتىراق تاشنى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم كاپ ئېتىپ

بەرسە ، ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

كاكىنەچ 酸浆

ئىشلىتىلىشى : 9 گرام كاكىنەچنى سوقۇپ ، 100 گرام ئاق هاراقتا ئارىلاشتۇرۇپ مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، ئاق خۇننىڭ زىيادە كۆپ كېلىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

رەۋەن

ئىشلىتىلىشى : 6 گرام رەۋەننى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئاندىن بىر دانە خام تۇخۇم ئۇچىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ تالقانلانغان رەۋەننى تۆشۈكتىن تۇخۇم ئىچىگە قۇيۇپ ، پىشۇرۇپ يېسە ، هۆل ئىسسىقتىن بولغان ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئانار پوستى 石榴皮

ئىشلىتىلىشى : ئانار پوستىنى 500 گرام سۇدا قايناتىپ سۇيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، بىرنەچچە كۈن ئىچىپ بەرسە ، ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

بىجا قېپى 鳖甲

ئىشلىتىلىشى : 9 گرام بىجا قېپىنى سارغايغىچە قورۇپ ، تالقانلاپ ، ئاق هاراق بىلەن مۇۋاپىق مىقدارda ئىچىپ بەرسە ، بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئۇچقات 金银花

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : سۈيدۈك ۋە مەنىنى تۇتالماسلىق ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 9 گرام ئۇچقاتنى قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، تالقانلاپ ، قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ بەرسە ، سوغۇقتىن بولغان ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

كۆپۈگى دەريا 海螵蛸

تەبىئىيىتى : ئازراق ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئەزالار ئارىسىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ، بەدەندىكى هۆللۈكنى هەيدەش ، قان توختىتىش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 30 گرام كۆپۈگى دەرياغا جورجۇندىن 15 گرام قوشۇپ ، ئۇنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ، سۇيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈنىگە ئىككى ۋاخ ، بەش كۈن ئىچىپ بەرسە ، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى ، ئاشقازان ئاغرىپ سىرىق سۇ يېنىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

ئانار گۈل 石榴花

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قان توختىتىش ، قۇرت چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئانار گۈلىنى سۇدا قاينىتىپ ، سۇيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، ئاق خۇننىڭ كۆپ چىقارغان قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ .
مىقدارى : 50 گرام .

گۈلبۇغۇن

تەبىئىيىتى : ئازراق سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، ھەيزنى تەڭشەيدۇ ، تۇگۈنچىلەرنى يېشىپ سۇيدۇك ھەيدەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام يېڭى گۈلبۇغۇننى ئېزىپ

سۇيىنى چىقىرىپ ، كۆندە 2 ~ 3 قېتىم سۇيىنى ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتنىڭ ئاسانلاشتۇرۇپ تۇغۇش ۋاقتىنى قىسقارتىدۇ ، بالا ھەمراھىنىمۇ ئاسان چۈشۈرىدۇ ، ھەيزنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

سوغىگۈل

ئىشلىتىلىشى : 7 دانە سوغىگۈلنى تالقانلاپ ، ھاراق بىلەن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچىپ بەرسە ، بالا ھەمراھىنىڭ چۈشمەسلىكىگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 دانە .

سۇسىز شور

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام سۇسىز شورنى 10 گرام چۈچۈتۇلگەن سۇ مېيى ۋە 11 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىسسىتىپ ئىچىپ بەرسە ، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ئوچاق چالمىسى 灶土

ئىشلىتىلىشى : كونا ئوچاق چالمىسىنى ئېزىپ تالقانلاپ ، ھاملىدار ئايالنىڭ كىندىكىگە سۈركەپ قويسا ، تەتۈرىكىلىپ قالغان ھاملىنى رۇسلاپ ، تۇغۇتنى

ئاسانلاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

سەرخەس 贵众

ئىشلىتىلىشى : سەرخەسنى قازاندا قورۇپ ، ئاندىن ئېزىپ تالقانلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، ئاق خۇن توختىماي ، ئۈيۈل كېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

پىلە غوزىكى 蚕茧

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ، كاناي كېچىسى چۆچۈپ ياتماسلىقى ۋە بادامچە بەز ياللۇغى ، كاناي شاخچىلىرىنىڭ يالللۇغى ، مېڭىگە قان چۈشۈش ، ئېغىز ، كۆزنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىنى داۋالايدۇ . بەلغەم بوشىتىدۇ ، گال ئاغرىقلىرى ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ، يەل تېشىپ قېلىشلارنىمۇ داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 3 گرام پىلە غوزىكىنى كۆيدۈرۈپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، ئىسسىتىلغان ئاق ھاراق بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، ئاق خۇننىڭ توختىماي كېلىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

قالقانگۇل

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام قالقانگۇلنى سوقۇپ تالقانلاپ ، قاياناق سۇ بىلەن كۇندە ئىككى قېتىم كاپ ئېتىپ بەرسە ، قان قىزىقلىقتىن بولغان ھەيز توختىماسلىقنى داۋالايدۇ ھەم قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ ، قان توختىتىدۇ ، تۆرەلمىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ ، ئىسسىقتىن ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

تۇخۇمەك گۈلى

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام تۇخۇمەك گۈلىنى قورۇپ ، سارغايتىپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، مۇڭاپىق مىقداردىكى ئاق ھاراق بىلەن كۇندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، خۇن توختىماي كېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

دىبىق

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام دىبىقنى ئېزىپ تالقانلاپ ، 10 گرام قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۇندە ئىككى قېتىم مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، جىگەر ۋە يۇرەكنىڭ مەنپىي ئاجىزلىقى كەلتۇرۇپ چىقارغان خۇن توختىماسلىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

سىملاكس 土茯苓

ئىشلىتىلىشى : 200 گرام سىملاكسىنى سۇدا قاينىتىپ ، تىرىپىنى سۇزۇۋېتىپ ، سۇيى بىلەن جىنسىي ئەزادىكى ھۆل تەمرەتكىنى ھورلاندۇرسا ، جىنسىي ئەزا قىچىشىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

جىشى 枳实

ئىشلىتىلىشى : 250 گرام جىشى (فونكروش)نى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، قازاندا قورۇپ ، لاتىغا ئوراپ ، جىنسىي يولغا تېڭىپ قويسا (تەكرار قىزىتىپ تېڭىلىدۇ) ، جىنسىي يولىنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

35 . جىنسىي ئەزالارنىڭ قىچىشىشنى داۋالايدىغان دورىلار

ياۋا بېدىيان 芷香茴

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى قۇۋۇتلەپ مەنپىي ئاجىزلىقنى

داۋالايدۇ ، بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 200 گرام ياۋا بېدىيانىنى قاينىتىپ ، ئۈنىڭ سۈيىگە 30 گرام ئاق ھاراق قوشۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە ، جىنسىي ئەزانىڭ قىچىشىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

桃树叶 شاپتۇل يوپۇرمىقى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قۇرت ئۆلتۈرۈش ، يارا ئاغزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ، ئۈنىڭ سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، جىنسىي ئەزانىڭ قىچىشىشىنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

黄连 مامۇرانچىن

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : يەللەرنى تارقىتىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 12 گرام مامۇرانچىننى بىر كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ ، ئۈنىڭ سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، جىنسىي ئەزانىڭ قىچىشىشىنى باسىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

سازاك 地龙

ئىشلىتىلىشى : سازاكنى تاشنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ، تاشنى سازاك قارايغىچە قىزدۇرۇپ ، ئاندىن ئۇنى ئېزىپ تالقانلاپ ، زىغىر مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، قىچىشقان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، قىچىشىشنى باسىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 دانە .

چىنار ئۈرۈقى 梧桐子

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ماددىلارنى تازىلاش ، ئىسسىق يەلنى تارقىتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، بەرەسنى ، ھۆل جاراھەتنىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىش ، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام چىنار ئۈرۈقىنى سۇدا قاينىتىپ ، جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

سامساق

ئىشلىتىلىشى : 30 گرام سامساقنى ئېزىپ ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە كۆندە بىر قانچە قېتىم جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، جىنسىي ئەزا قىچىشىپ ، ئىششىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

قارغا ئۆتى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بىر دانە قارغا ئۆتىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

فېيشىر سۈتلۈكئوتى 狼毒

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، زەھەرلىك !
خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش ، قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام فېيشىر سۈتلۈكئوتىغا كۆبىكدىن ئۇچ گرام ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، شۇ سۇدا قىچىشقان ئورۇننى يۇسا ، قىچىشىش توختايدۇ (سىرتتىن ئىشلىتىشكىلا بولىدۇ) .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

36 . جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

栗子 كاشتان

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق . زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : تال ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ ، بۆرەكنى كۈچەيتىپ ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ ، قاننى تولۇقلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئالەتنى قاتتىق قىلىش ئۈچۈن 2500 گرام ئالمي دەرىجىلىك ئاق هاراقتا كاشتاندىن بىر كىلوگرام قوشۇپ ، يەتتە كۈن تۇرغۇزۇپ ، تەمى ئوبدان چىققاندىن كېيىن ئاندىن ئۈنى كۈندە كەچتە 30 ～ 50 گرام ئىچسە بولىدۇ . ئىچكەندە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بىر سائەت بۇرۇن 50 گرام ئىچىش كېرەك .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

كاپىراس 阳起石

تەبىئىيىتى : سەل ئىسسىق ، تەمى تۇزلۇق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى ھەل رېماتىزمنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام كاپىراسنى قورۇپ سارغايتىپ ، ئاندىن ئۈنى سوقۇپ تالقانلاپ ، تۆتكە بۆلۈپ ، ئاق هاراق ياكى تۇز سۇيى بىلەن ئىچسە ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ماگنىت تېشى 磁石

ئىشلىتىلىشى : ماگنىت تېشىنى ئۇۋۇنتۇپ ، ئۈنى 1500 گرام هاراقتا بىر ئاي چىلاپ قويۇپ ئاندىن بۇ هاراقنى 30

گرامدىن ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

قۇشقاچ تۇخۇمى 雀卵

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقىنى ئايالالاردىكى ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : قۇشقاچ تۇخۇمىنى مۇۋاپىق مىقداردا پىشۇرۇپ يېسە ، ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ ، جىنسىي ئالاقىنى زىيادە كۆپ قىلىپ ، بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبىدىن زەكەر تىكلەنمىسە ، قۇشقاچ تۇخۇمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا پىشۇرۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : ھەر كۈنى 5 ～ 10 دانە .

سازاك

ئىشلىتىلىشى : سازاكنى پاكىز يۇيۇپ, سۈيىنى چىقىرىپ ، ئۈنىكىغا جۈسەي سۈيى ۋە ئاق ھاراقتىن ئازراق قۇيۇپ ئىچسە ، زەكەر تىكلەنمەسلىكنى داۋالايدۇ (جۈسەي تېرىغان ئېتىزدىكى سازاكنىڭ دورىلىق ئۈنۈمى ياخشى) .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

تۆمۈر دېتى 铁锈

ئىشلىتىلىشى : تۆمۈر دېتى سۈيىنى دائىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، مەنىي تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 تامچە .

مەستىكى رۇمى 乳香

تەبئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش ، چىشنى چىكىتىش ، يەل ھەيدەش ، يۇرەكنى ئاسراش ، ئەت ئۇندۇرۇش ، قاننى راۋانلاشتۇرۇش ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : قوناقچىلىك بىر پارچە مەستىكى رۇمىنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئېغىزغا سېلىپ شوراپ ياتسا ، ئېھتىلام بولۇشنى داۋالايدۇ . مەستىكى رۇمى يەنە بۇۋاننىڭ زەھىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

پالما مەرىزى

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام پالما مەرىزىنى تالقانلاپ كۈندە ئىككى قېتىم قاينىتىلغان گۈرۈچ سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، مەنىنىڭ بالدۇر كېتىشىنى ۋە جىنسىي ئەزانىڭ تامچە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

كۈدە ئۈرۈقى

تەبئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ،

جىنسىي ئاجىزلىق ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 20 دانە كۈدە ئۇرۇقىنى ھەر كۈنى ئازراق تۇز سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە ، كېچىسى ئېھتىلام بولۇشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 دانە .

刺猬 كىرپە تېرىسى

ئىشلىتىلىشى : كىرپە تېرىسىنى قىزىتىلغان خىش ئۈستىگە قويۇپ سارغايغىچە قۇرۇتۇپ ، ئاندىن ئۈنى سوقۇپ تالقانلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 9 گرامنى ھاراقتا قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ، زەكەر تىكلەنمەسلىكنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىردانە كىرپە تېرىسى .

荷叶 نېلۈپەر يوپۇرمىقى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : كېچىسى كۆپ ئېھتىلام بولۇپ ، كۈندۈزى روھىي كەيپىياتى ياخشى بولماسلىق ، مەنىي بالدۇر كېتىش كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تۇگىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : نېلۈپەر يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ، كېچىسى ئېھتىلام بولۇشنى ۋە مەنىي تېز كېتىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

جۇڭگو موزىسى

ئىشلىتىلىشى : جۇڭگو موزىسىدىن 10 گرام ئېلىپ ، ئۇنى ئاجىز ئوتتا قاقلاپ سارغايتىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئاندىن ئۇنى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ئۇنغا (ئەڭ ياخشىسى بۇغداي ئۇنى) قوشۇپ خېمىر قىلىپ ، خېمىرنى كىندىككە تاڭسا ، مەنىنىڭ بالدۇر كېتىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

37 . بەدەننى قۇۋۇشتەيدىغان دورىلار

شاپتۇل يېلىمى 桃树胶

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قانىنى تەڭشەش ، ئىچ سۇرۇشنى ، قان سىيىشنى ، ئاق خۇننى ۋە سۈيدۈكتىن غەيرىي ماددىلار كېلىشىنى توختىتىش ، مەنىي تۇتالماسلىقنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : شاپتۇل يېلىمىنى ئۇجمە ئوتۇنىنىڭ كۈلىگە بىر كېچە كۆمۈپ ، قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئاندىن ئۇنى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈمىلاچ دورا ياساپ ، بۇ دورىنى ھەركۈنى 6 گرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم ، ئاق ھاراق بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ، پۈتۈن بەدەننىڭ قۇۋۇشتەپ ، روھنىڭ ئۇرغۇتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

پالما مەرىزىنىڭ كۆمۈرى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ، تال ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش ، روھنى ئۇرغۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام پالما يىلتىزىنىڭ كۆمۈرىنى بىر كىلوگرام ساب ئاق ھاراققا بىر ئاي چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن كېيىن بۇ دورىنى ھاراقتىن سۈزۈۋېلىپ ، ئېزىپ مۇڭاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈمىلاچ ياساپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، 3 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، نېرۋا ئاجىزلىق ، ئۇنۇتقاقلىق ، بەدەن مۇزلاش ، پۇتۇن بەدەن ئاجىزلىشىشنى داۋالايدۇ . ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىپ بەدەن ئاجىزلىشىپ ، روھىي چۈشكۈن بولغانلار بۇ دورىنى ئىچسە ، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

جۇخار گۈلى 菊花

ئىشلىتىلىشى : 5 كىلوگرام جۇخار گۈلىگە جۇڭگو مانداررىنىدىن 500 گرام ، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 500 گرام ، كامفورىدىن 50 گرام قوشۇپ ، دورا ياستۇقى ياساپ ، باشقا قويۇپ ياتسا ، باش ئاغرىش ، ئۇيقۇ كەلمەسلىك ، بويۇن ۋە مۆرە ئاغرىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 كىلوگرام .

ئالقات

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام ئالقانقا جۇڭشۇدىن 400 گرام ، ۋاسالغۇ (ئاق ئۇجمىنىڭ) دىن 500 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەسەل بىلەن ئېزىپ ، 3 گرامليق كۇمىلاچ دورا ياساپ ، كۇنىگە ئىككى قېتىم ، بىر كۇمىلاچتىن قاينىاق سۇبىلەن ئىچىپ بەرسە ، بالدۇر قېرىش ، كۆز غۇۋالىشىش ، قۇلاق ئاڭلىيالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

يۇقىرىقى ئۇچ خىل دورىنىڭ ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى بولۇپ ، بۇ دورىلارنى يۇقىرىقىدەك مىقدارىدا بىرلەشتۇرۇپ ئىشلەتكەندە ، ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ ، تېتىكلەشتۇرىدۇ ، كۆز - قۇلاقنى سەزگۈرلەشتۇرۇپ ، ئەقلىي كۇچىنى ئاشۇرىدۇ ، سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر كۇمىلاچ (3 گرام) .

ئاق ھاراق

ئىشلىتىلىشى : ئاق ھاراقتىن مۇۋاپىق مىقدار ئېلىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق پاكىز پاختىنى چىلاپ ، ھاراقنا چىلانغان بۇ پاختىنى پۇتنىڭ ئۇزەڭگىلىكىگە ۋە قولنىڭ ئالىقىنىغا قىزارغىچە سۈركەپ بەرسە ، پۇت - قولنىڭ ئاغرىشى ، ماغدۇرسىزلىنىشى ، زەخمىلىنىپ كۆكۇرۇپ قېلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ھەر كۇنى 50 گرام .

ئوغۇل بالىلارنىڭ سۈيدۇكى

ئىشلىتىلىشى : ئوغۇل بالىلارنىڭ سۈيدۇكىدىن 1500

گرام ئېلىپ ، ئۈنى 300 گرام قالغىچە قاينىتىپ ، ئاندىن ئۈنىڭغا 30 گرام ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، بەدەندىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ، سۈيدۈكنىڭ چىقىرىلىشىنى تۈگىتىدۇ ، بەدەننىڭ قۇۋۇتىنى قايتۇرۇپ ، يۇرەكنى سەگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 300 گرام .

جۈچگو موزىسى

ئىشلىتىلىشى : ئىككى دانە جۈچگو موزىسىنى سوقۇپ ئۈندەك قىلىپ ، ئاندىن ئۈنى تۈكۈرۈك بىلەن مەلھەم قىلىپ ، كىندىك ئوتتۇرىسىغا چاپلاپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇلسا ، ئوغرى تەرنى يوقىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 دانە .

توخۇ تۈخۈمىنىڭ شاكىلى

ئىشلىتىلىشى : بەش دانە توخۇ تۈخۈمىنىڭ شاكىلىنى 3 ~ 4 ياشلىق ئوغۇل بالىنىڭ 200 گرام سۈيدۈكىگە بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن تۈخۈم شاكىلىنى سۈزۈۋېلىپ ، قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، قاياناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ ئىچسە ، تۈبېركۈلىيوز كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردىكى ئوغرى تەرنى تۈگىتىپ ، بەدەننىڭ قۇۋۇتىنى ھەم قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 دانە تۈخۈم شەكلى .

كۈندۈلۈك تۈرمۈشتا

بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك تۈرمۈش ساۋاتلىرى

ياۋا تۇخۇمەك

500 گرام ياۋا تۇخۇمەكنى ئېزىپ تالقانلاپ ، تەرەتخانىغا سېپىپ قويسا ، هاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ .

هاك

بىر كىلوگرام هاكنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تام ۋە نەم جايلارغا سۈركەپ قويسا ، هاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ .

فېيشىر سۇتلۇكئوتى

1.5 گرام فېيشىر سۇتلۇكئوتىغا مىتويدىن 0.5 گرام ئارىلاشتۇرۇپ چاشقان ئۇۋىسىغا قويۇپ قويسا ، چاشقاننى ئۆلتۈرىدۇ .

ئاچچىق كاۋا

ئاچچىق كاۋىنى سوقۇپ ، تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ، ئوچاق بېشىغا ئېلىپ قويسا ، هاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ .

ئاق هاراق

توخۇ ، ئۆردەكلەرنى ئۆلتۈرۈشتىن 10 مىنۇت بۇرۇن ،

ئاغزىغا 10 گرام ھاراق تېمىتىپ ، ئاندىن بوغۇزلاپ يۇتقۇسا ، توخۇ ـ ئۆرده‌كله‌رنىڭ پەيلىرى ئاسان يۇتقۇلىدۇ . (قاينىاق سۇغا بېسىپ يۇتقۇداش ھاجەتسىز) .

چاي

ئازراق قارا چاينى چاينىاپ بەرسە ، ئېغىز پۇراشنى داۋالايدۇ .

كۆك ماش

20 گرام كۆك ماشقا 3 گرام چاي ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇۋۇتىپ ، تالقانلاپ ، ئاندىن ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، ھاراقنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇپ مەستلىكنى يېشىدۇ .

سۇتپىياز بېشى

30 گرام يېڭى سۇتپىياز بېشىنى توغراپ ، كورىغا ياكى گاتپەن پىشۇرىدىغان قاچىغا سالسا ، گاتپەننىڭ كۆيۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

سامساق

5 تال سامساقنى پاكىز يۇيۇپ ، سىركه ياكى جاتىيۇغا چىلاپ قويسا ، چىلانغان سەي ياكى باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

بۇ كىتابتا ئۇچرايدىغان دورىلارنىڭ
ئۇيغۇرچە ، خەنزۇچە نامى

ئا

ئابدىمىلىك	蓖麻	印度 草根
ئادەم تىرنىقى	人指甲	白菜
ئادىراسمان	骆驼蓬	小茴香
ئاغىچا	丝瓜	丝瓜水
ئارچا مېۋىسى	柏子仁	白豆
ئاق باش ئوت	白头翁	白菊花
ئاق ماڭگو	佛耳草	白罗卜叶
ئاق قىچا	白芥	银杏仁
ئاق ھاراق	白酒	苹果
ئالۇچا	洋李	枸杞子
ئالقات يوپۇرمىقى	枸杞叶	益知
ئالپىنىيا مېغىزى	益知仁	一支黄花
ئانار	石榴	石榴树皮
ئانار گۈلى	石榴花	石榴皮
ئاچچىق ئانار	酸石榴	苦瓜
ئاچچىق كاۋا پىلىكى	苦瓜蒂	苦杏
ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى	苦杏仁	食盐
ئارچا يوپۇرمىقى	柏叶	苦楝子
ئاسارون		
ئاق بەسەي		
ئارپا بېدىيان		
ئاغىچا سۈيى		
ئاق ماش (پۇرچاق)		
ئاق جۇخار گۈلى		
ئاق تۈرۈپ يوپۇرمىقى		
ئاق شاكال مېغىزى		
ئالما		
ئالقات		
ئالپىنىيا		
ئالتۇنشاخ		
ئانار پوستى		
ئانار شۆپىكى		
ئاچچىق كاۋا		
ئاچچىق ئۆرۈك		
ئاش تۇزى		
ئازادى دەرەخ ئۇرۇقى		

ب

بۇدوشقاق ئۇرۇقى	苍耳子	بالا ھەمراھى	胎盘
بۇغا مۈڭگۈزى	鹿角	بۇغا مۈڭگۈز تالقىنى	鹿角粉
بۇغا بۆرىكى	鹿贤	بۇغداي	麦子
بۆكەن مۈڭگۈزى	羚羊角	بۇۋانە	草乌
بۇزۇن	接骨木	بىجا قېپى	鳖甲

س

سوپون	肥皂	سوپون دەرەخ مېۋىسى	皂莱
سوپون دەرەخ ئۇرۇقى	皂菜子	سامساق	大蒜
سانا	番泻叶	سازاك	蚯蚓
سەبرە	芦荟	سەدەپ	蛤壳(石决明)
سەۋزە	黄萝卜	سەرخىس	贯众
سېرىق توپا	黄土	سېرىق يۆگەي	兔丝子
سېرىقگۈل غۇنچىسى	合欢花	سېرىق تاماكا يوپۇرمىقى	黄烟叶
سىيادان	黑种草	سىپارى	槟榔
ئاچچىقسۇ	醋	سىملاكسىن	土茯苓
سوغىگۈل	贝母	قىياق	香附
كۈلى بىيىسى	木瓜	سۇغىپىياز	大葱
سۇغىپىياز بېشى	白葱	سۇسىز شور	朴消
سۇتلۇكئوت	大戟	سۇگەت نوتىسى	榴枝
سۇئلەپ	白及	سۇرمە	锑

د

قارا پۇرچاق 黑豆　　دانسكار 硼砂

كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى 冬葵根　　دارچىن 桂皮

كىرەش 当归　　دېڭىزىيا 牛黄

دولانە 山楂　　دىبىق 桑寄生

ف

فېيشىر سۈتلۈكئوتى 狼毒　　پالما مەرىزى 茯苓

پالما مەرىزنىڭ كۆمۈرى 茯苓炭

گ

گەنسۇي سۈتلۈكئوت 甘逐根　　گەچ 石膏

يىلتىزى

گۈڭگۈرت 硫磺　　گۈرۈچ سىركىسى 米醋

خ

خىنە 风仙花　　خام زەنجىۋىل 生姜

خام زەنجىۋىل سۇيى 生姜水　　خولىنجان 高良姜

خوتتۇنىيە ئوتى 鱼腥草　　خورما 蜜枣

ج

جامسكا 浮苹

جىشى 枳实

جىگدە يىلتىزى 沙枣根

جىنكبۇنزى 补骨脂

جۇخار گۈل 菊花

荆芥 ئۇزبەر

沙枣 جىگدە

龙胆 گىنتسىانا

伍倍子 جۇڭگو موزىسى

ك

كامفورا 樟脑

كالله‌كبه‌سه‌ي 莲花白

چۇجگۇن قوناق 栗子

كه‌ندىر ئۇرۇقى 大麻仁

كه‌پته‌ر 鸽子

كه‌ترا 黄芪

كىسوس 金丝草

كىرپه 刺猬

كىكله 蛤蚧

كۆچۈلا 马钱子

كۆك يانتاق 骆驼刺

كۆپۈكى دەريا 海螵蛸

كۆك ئەمەن 青蒿

كۆدە 韭菜

كۆدە ئۇرۇقى 韭菜子

樟脑树根 كامفورا دەرەخ يىلتىزى

花椒 كاۋاۋېچىن

阳起石 كاپىراس

菁菜液 كەرەپشە سۈيى

琥珀 كەھرىۋا

桂枝 دارچىن شېخى

小蓟根 كىچىك خوخا يىلتىزى

刺猬皮 كىرپە تېرىسى

石灰 كۆشته (كىلس)

罂栗 كۆكنار گۈلى

沙梨 كۆك ئامۇت

青豆,豆角 كۆك پۇرچاق

侧柏叶 كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى

韭菜液 كۆده سۈيى

韭菜子 كۆده يىلتىزى

م

مامىكاب	蒲公英
مامۇرانچىن	黄莲
مالىنىڭ سۈيدۈكى	动物尿液
مەرمەر تاش	花石
مەرۋايىت	珍珠
مۇرمەككى	没药
مىڭدىۋانە	天仙子
ماگنىت تېشى	磁石
مارالقۇلاق	藜芦
ماش پۇرچاق	赤小豆
مەدەستان	密陀僧
مەستىكى رۇمى	乳香
موزا	没食子

ئو

ئوچاق توپىسى	灶灰
ئوسما يىلتىزى	板兰根
ئوچاق چالمىسى	灶土
ئود ھىندى	苏木

ن

نامازشام گۈلىنىڭ	紫茉莉叶
يوپۇرمىقى	
نىلۇپەر گۈلى	莲荷
نىلۇپەر يوپۇرمىقى	莲荷叶
نىشاستە	淀粉
نەشپۈت	香莉
نىلۇپەر غولىنىڭ بوغۇمى	莲荷节
نوقۇت	白扁豆

پ

پاختەك	黑班蛭
پاقا يوپۇرماق	棕桐肢
پالەك	决明子
پاقا	班鸠
پالما يېلىمى	车前
پونۇس	菠菜

پىلپىل	▮ا	پىچەككۈل	山药
پىياز	洋葱	پىچەككۈل ئۇرۇقى	山药子
پىلە غوزىسى	蚕茧	پىستە	阿月浑子

ج

چاكاندا	麻黄	چايان	全蝎
چاي	茶叶	چامغۇر	芫菁
چامغۇر ئۇرۇقى	芫菁子	چارپاقا شىرنىسى	蟾酥
چار پاقا	蟾蜍	چاچ كۆلى	血郁炭
چەيزە پوستى	茄子皮	چەيزە يىلتىزى	茄子根
چىگىت	棉子	چىنار ئۇرۇقى	梧桐子
چىلان	大枣	كىچىك چىلان	酸枣
چىلان قوۋزىقى	枣树皮	چىلان شىخىنىڭ مېيى	枣树枝油
چۆچۈكبۇيا	甘草	قارامۇق	王不留行

ر

رەۋەن	大黄	قىزىل ئۈچقۇلاق	红三叶草
رويان	茜草	رۇمبەدىيان	八角茴香
روشەنگۈل	千里光		

ق

قاپاق	葫芦	قاغا ئۆتى	乌鸦胆
قارا پۇرچاق	黑豆	قارىغاي ئۇرۇقى	松子

قارىمۇچ	胡椒	西青果
دېۋىرقاي مېيى	松香油	丁香
قەھۋە	咖啡	卡马拉
قوي سۈتى	羊奶	羊胆
قوي مېڭىسى	羊脑	麻雀
قۇشقاچ تۇخۇمى	麻雀蛋	干丝爪
قۇستە	木香	牛旁根
قىزىل بوياق	白芷	玫瑰花
قىزىلگۈل يىلتىزى	玫瑰根	益母草
قىزىلمۇچ (لازا)	辣椒	肉桂皮
قىچا	芥子	茵陈

ھ

هاك	石灰	动物胆
هايۋانلار بۆرىكى	动物贤	蜂密
هەشەپچەك	牵牛子	露蜂房
هېلىلە	诃子	薄黄
هىلك	阿魏	青黛
هوپۇپ		

ت

تاباشىر	天竹黄	石菖蒲
تاتلىق بادام	甜巴旦杏	五味子
تاغ قۇسسى ئوتى	羊蹄	穿仙甲
تاش سامسىقى	石蒜	石龙芮

تاشپاقا قېپى	免板	تاجگۈل	鸡冠花
تاۋۇز ئۇرۇقى	西瓜子	تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى	西瓜子仁
تەرخەمەك	黄瓜	تەرخەمەك پىلىكى	黄瓜丝
تەرخەمەك يىلتىزى	黄瓜根	تەلۋە ئانار	酸石榴
تەبئىيى مىس	自然铜	گاستروديە	天麻
گاستروديە غولى	天麻	توخۇ تاشلىقى	鸡内金
توخۇ قېنى	鸡血	توخۇ پوقى	鸡屎
توخۇ ئۇچىيى	鸡肠	توخۇ تۇخۇمى	鸡蛋
ئۇسۇك ئۇرۇقى	莴苣子	تۆگىقۇش	蛇鸟
تۆگە	骆驼	توشقانئوتى	地榆
تۆمۈر دېتى	铁锈	تۇخۇم ئېقى	鸡蛋清
تۇخۇم شاكىلى	鸡蛋壳	تۇخۇم مېيى	蛋黄油
تۇرۇپ	萝卜	تۇرۇپ ئۇرۇقى	萝卜子
تۇخۇمەك گۈلى	槐树花	تۇخۇمەك يوپۇرمىقى	槐树叶
تىكەنگۈل يوپۇرمىقى	芦会叶		

غ

غاز ئوتى	仙鹤草	غاز	鹅
غەينۈلا	乌梅		

ش

ساقاقۇل	玉竹	شاپتۇل	桃树
شاپتۇل قوۋزىقى	桃树皮	شاپتۇل يوپۇرمىقى	桃树叶
شاپتۇل يېلىمى	桃树胶	شاتارى	生栀子
شال پوستى	稻皮	شوخلەك (كاكىنەج)	酸浆

شال يىلتىزى	稻根	ئەبنوس ساپىقى	柿子蒂
شاتۇت	红桑果	شاخار	碳酸钠
شەپەرەك	蝙蝠	شۇاق	茵陈蒿
شۇمشە	胡芦巴		

ي

ياڭاق يىلتىزى	桃树根	ياڭاق مېغىزى	核桃仁
ياقۇت	红宝石	ياۋا ئالمۇت	野山梨(山楂)
ياۋا موزا (بەللۇت)	没食子	ياۋا توشقان	野兔
يولغۇن مېۋىسى	红柳子	يۇلغۇن	红柳
يۇمىغاقسۇت	胡菜	يەر مەدىكى	锁阳
ياۋا ئارپابەدىيان	芷茴香	ياۋا سۇپۇرگە	地肤子
مېھرىگىياھ	人参	ياۋا قۇلماق	律草
ياۋا ماموراڭچىن	野黄莲	يازغازىكى	夏枯草
يالپۇز	蒲荷	يالپۇز مېيى	蒲荷油
يالغۇز چىشلىق سامساق	单头蒜	ياچۇەك تۇخۇمى	桑螵蛸

ز

زاراڭزا	红花	زانكا	铜绿
زىرىق	黑果小蘗	زىغىر	胡马
زۇفا	神香草	زەمچە	明矾
زەنجىۋىل	生姜	زەرچىۋەر	姜
زىجىك يىلتىز پوستى	紫荆根皮		

ئە

ئەپيون	阿片	ئەمەن	艾草
ئەمەن پىلىكى	艾条	ئەمەن يوپۇرمىقى	艾叶
ئەرمىدون	白蜡	ئاپلېسىن مېۋىسى	桔子
ئاپلېسىن پوستى	桔子皮	ئەڭلىكئوت	紫草
ئەتىرگۈل	月季花	ئەتىرگۈل يوپۇرمىقى	月季叶
ئەگرىسۇناي	干地黄	ئەرەب يېلىمى	阿拉佰胶
ئەنجۇر	无花果	ئەنجۇدان	阿魏
جىغان	沙棘	ئىگىر	水菖蒲
ئىت ياڭقى يوپۇرمىقى	曼陀罗叶	ئىسپەغۇل	车前子
ئىزخىر	香茅		

ئۆ

ئۆردەك	鸭	ئۆردەك تۇخۇمى	鸭蛋
ئۆردەك تۇخۇمىنىڭ ئېقى	鸭蛋清	ئۇغرىتىكەن	蒺藜
ئۇسمۇق	扁豆	ئۇچار قۇش مايىقى	五灵脂
ئۇچقات	金银花	ئۇشنە	地衣草
ئۇجمە	桑树	ئۇجمە يىلتىزىنىڭ پوستى	桑根皮
ئۇجمە يوپۇرمىقى	桑树叶	ئۇجمە شىخى	桑树皮
ئۇزۇم ھارىقى	葡萄酒	ئۇرۇك	杏树
ئۇرۇك مېغىزى	杏仁	ئاچچىق ئۇرۇك	酸杏

责任编辑：沙的克·木沙
买买提·帕里塔
责任校对：菇丽那孜·买买提
封面设计：艾克拜尔·排祖拉

民间药方精选(维吾尔文)

艾尼·娜斯尔，加乃提·库尔班编著

新 疆 科 技 卫 生 出 版 社 (K) 出 版
(乌鲁木齐市延安路21号　邮政编码830001)
新疆新华书店发行　新疆工学院印刷厂印刷
787×1092毫米　32开本　5.875印张
2000年7月第1版　2000年7月第1次印刷
印数:1 —— 5000

ISBN 7-5372-1941-9/R·208(民文) 定价:7.50元