غېنى ناسىر
جەننەت قۇربان

خەلق ئىچىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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 مۇھەررىرلىرى : 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 - بېسىلىشى
تىرازى : 5000 —— 1
ISBN 7—5372—1941—9/R·208
باھاسى : 7.50 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاپتور غېنى ناسىر

غېنى ناسىر 1941 ـ يىلى بۆرتالا شەھىرىنىڭ لەنتەي مەھەللىسىدە دېھقان ئائىلىسىدە تۇغۇلغان. 1959 ـ يىلى بۆرتالا ئوبلاستلىق 1 ـ ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرۈپ، 1959 ـ يىلدىن 1965 ـ يىلغىچە شىنجاڭ تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتىدا ئوقۇغان. 1965 ـ يىلى 7 ـ ئايدا بۆرتالا ئوبلاستلىق دوختۇرخانىغا تەقسىم قىلىنغان ھەم 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 قالدى.

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

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

غېنى دوختۇر ۋەتەن ، خەلق ئۈچۈن ئۆزىنىڭ بارلىقىنى
بېغىشلاپ ، تىببىي پەن ئۈستىدە داۋاملىق ئىزدىنىپ ،
يېڭىلىقچىلىق ئىشلىرىنى تاشلىماي ، ئىلىم ـ پەننىڭ يۇقىرى
پەللىسىگە قاراپ داۋاملىق ئىلگىرىلىمەكتە .

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دۆلىتىمىزنىڭ تىببىي داۋالاش ئىشلىرى تەرەققىي قىلىپ، خەلقنىڭ ساغلاملىقى كۈنسايىن ئېشىۋاتقان 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 - قىشلاقلاردىكى دېھقان، چارۋىچىلارنىڭ داۋالىنىش شارائىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، دوختۇر كەم، دورا قىس بولۇشتەك ئەمەلىي ئەھۋالنى كۆزدە تۇتۇپ، كۆپ يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىلىرىمىزگە ئاساسەن، ئۇيغۇر تىبابىتى ۋە جۇڭيى 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

سۈپەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز 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.

تۈزگۈچىلەردىن

2000 - يىل 5 - ئاي

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىغان دورىلار 30
10 . قۇسۇشنى ۋە ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدىغان دورىلار 33
11 . قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلار 42
12 . بوۋاسىر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 43
13 . گىرىژنى داۋالايدىغان دورىلار 46
14 . بەل - 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 كېكىردەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 96
25. قۇلاق ۋە بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار ... 103
26. كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار 109
27. ئاپتاپ ئۆتۈپ ھوشسىزلانغان 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 كېتىشىنى ۋە ئەمچەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار 139
34. ھەيز قالايمىقان كېلىشىنى ۋە قىيىن تۇغۇتنى داۋالايدىغان دورىلار 144
35. جىنسىي ئەزالارنىڭ قىچىشىشىنى داۋالايدىغان دورىلار ... 155
36. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار ... 158
37. بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار 163
بۇ كىتابتا ئۇچرايدىغان دورىلارنىڭ ئۇيغۇرچە، خەنزۇچە نامى 169

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

1 . زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

زەمچە (شەب) 明矾

تەبىئىيىتى : زەمچە تۆت خىل بولۇپ ھەممىسىنىڭ تەبىئىيىتى ئىسسىققا مايىل .

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

ئىشلىتىلىشى : زەمچىنى تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن كاپ ئىتىپ ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ . زەمچە قورىغۇچى دورا بولغاچقا ، چىش تۈۋى ۋە بۇرۇن قانىغاندا قان توختىتىشقا ، بۇرۇن چانىقى ، ئىغىز بوشلۇقى يارىلىرى ، بالىلارنىڭ ئىغىز بوشلۇقى سۈت يارىسى ، كۆز ئاغرىقلىرى ۋە قولتۇق تەرلەشكە سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ . گال ، كاناي شاخچىللىرى ۋە ئاشقازان - ئۈچەينىڭ سۇلۇق ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىشكە بىرىلىدۇ . سىرىق كىسەللىكنى ، ئىچ سۈرۈشنى ، ئاياللار ئاق خۇن كىسەللىكنى داۋالاشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ . زەمچىنىڭ يەنە جىگەر ۋە ئۆتكە تەسىر قىلىپ قۇستۇرۇش ، بەدەننىڭ ھەرقانداق جايىدىكى بۇزۇلغان ، سېسىغان گۆشنى تازىلاپ ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 0.2 ~ 0.15 گرام .

ئاق بەسەي 白菜

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، مۆتىدىل .
خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش ، ئاشقازان ۋە ئۈچەي يوللىرىنى ئېچىپ كۆڭۈلنى روشەنلەشتۇرۇش ، يەل ھەيدەش ، تاماق سىڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : كۆمۈر گازىدىن زەھەرلەنگەندە يېڭى بەسەينى توغراپ ، ئېزىپ داكىغا ئوراپ ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ، ئازراق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە زەھەرنى قايتۇرغىلى بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا .

تۇرۇپ 菜菔

تەبىئىيتى : ئېتى ، يوپۇرمىقى ، ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق .
خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش ، تاماق سىڭدۇرۇش ، 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 .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

يۇمىلاق زىراۋەندە 次防已

تەبىئىيتى : 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 سۇغا سېلىپ ، ئاستا ئوتتا سۈيىنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈيىنى سۈزۈلدۈرۈپ بىر قېتىمدىلا ئىچۈەتسە (كۈندە بىر ۋاخ) ، زەھەر قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئۇشنە 地衣草, 松罗

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

甘草 چۈچۈكبۈيا

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، ئاغرىق توختىتىدۇ ، تالنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ ، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى تەڭشەيدۇ ، ھەرخىل دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چۈچۈكبۈيىدىن ئازراق ئېلىپ ، ئۇنى 200گرام سۇدا قاينىتىپ ئىچسە ، ھەرخىل دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ . چۈچۈكبۈينىڭ ئۇششاق توغرالغان پارچىلىرىنى شۇمشىمۇ شۇنداق تەسىر بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

百芷 قىزىل بوياق

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل .

خۇسۇسىيتى : 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 .

蚯蚓 سازاڭ

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ جىگەرنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياخشىلايدۇ ، نەپەس سىقىلىشنى پەسەيتىدۇ ، يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 دانە .

ياۋا قۇلماق 律草

تەبىئىيتى : 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

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، سەل زەھەرلىك .

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

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

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

新鲜瓜蒌叶 ئاچچىق تاۋۇزنىڭ يېڭى يوپۇرمىقى

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

桑根皮 ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى

تەبىئىيتى : قۇرۇق سوغوق .
خۇسۇسىيتى : تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز ، ئۆپكىنى ياشارتىپ دەم سىقىلىشنى باسىدۇ . سۇلۇق ئىششىقنى قايتۇرىدۇ . قان تۈكۈرۈشنى ۋە قورساق كۆپۈشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىنى ئېلىپ ، ئۇنىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ، چايان ياكى دۈ چاققان جاينىڭ ئىششىقىغا چاپسا ، چايان ياكى دۈنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ :
ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

قوي سۈتى 羊女乃

تەبىئىيتى : قۇرۇق ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : يېڭى قوي سۈتى ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ، قاننى سوۋۇتىدۇ ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىرقانچە تامچە .

كۆك پۇرچاق 青豆，豆角

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : تۈرلۈك زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : خام يېيىشكە بېرىلىدۇ ، سەۋەبى نامەلۇم بولغان زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . مەسىلەن ، خاتا يەپ قالغان تۈرلۈك زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ياكى زەھەرلىك گازنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

سامساق 大蒜

تەبىئىيتى :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 .

نوقۇت 白篇豆

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

كامفورا 樟脑

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى قاچىسىق ، 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 تاجىسىنىڭ قېنى 鸡冠血

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، مەنپىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىدۇ ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرۇپ يەلنى ھەيدەيدۇ ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : توخۇ تاجىسىنىڭ قېنىدىن 10 تامچە ئېلىپ (توخۇ تاجىسىنى كەسسە قان چىقىدۇ) ئىسسىق پېتىچە ھوشىدىن كەتكەن كىشىنىڭ ئېغىزىغا تېمىتسا تېزدىن ھوشىغا كەلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىرنەچچە تامچە .

ئاسارون 印度蝴草根，细辛

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئۆتنى قۇۋۋەتلەش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، سىل كېسەللىكىدە بولىدىغان كېچىدە تەرلەشنى يوقىتىش ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيىنى قۇۋۋەتلەش ، رەڭگى - رۇخسارىنى چىرايلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار .
ئىشلىتىلىشى : ئاسارونىنى سوقۇپ تالقانلاپ ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا تاشپاقا مۈڭگۈز پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ ھوشىدىن

كەتكەن ئادەمنىڭ بۇرنىغا پۈركۈسە، ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 ~ 2 گرام.

توخۇ پوقى 鸡屎白

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: يەلنى ھەيدەپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: توخۇ پوقىنى ئېزىپ ئاق ھاراق بىلەن مەلھەم قىلىپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە، بىھوش ياتقان ئادەمنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 ~ 2 گرام.

ئاش تۇزى 食盐

ئىشلىتىلىشى: سۇدا تۇنجۇقۇپ ھوشسىزلانغان ئادەمنىڭ پۈتىنى ئېگىزرەك كۆتۈرۈپ ئۈۋۇقلانغان ئاش تۇزىنى كىندىكىگە قويسا، بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن قورسىقىدىكى سۇلار ئېقىپ چىقىپ، تۇنجۇقۇپ قالغان كىشى ھوشىغا كېلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرام.

ئوچاق توپىسى 灶灰

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمسىز، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: قىش پەسلىدە سۇغا چۆشۈپ كېتىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

سوپۇن دەرەخ مېۋىسى 皂荚

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، ئازراق زەھەرلىك .
خۇسۇسىيتى : بەلغەم ھەيدەيدۇ ، ئىششىق تارقىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : سوپۇن دەرىخى مېۋىسىنى سوقۇپ ، پاختا رەختكە ئوراپ قورساققا سۈركەپ بەرسە ، سۇغا چۈشۈپ كېتىپ ، ھوشىدىن كەتكەن كىشىنىڭ قورسىقىدىكى سۇنى ئاققۇزۇپ چىقىرىپ ھوشىغا كەلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

3 . روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار

مىخدىۋانە 天仙子

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرلىك .
خۇسۇسىيتى : سپازما قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيتى بار . يۈرەك كېسەللىكى ۋە يۈرەك ئاجىز بولغانلارغا ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش لازىم .

ئىشلىتىلىشى : مىگدىۋانىدىن 250 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر كىلوگرام ئاق هاراققا چىلاپ ، 7 كۈندىن كېيىن هاراقتىن دورىنى سۈزۈۋېلىپ ، قاينىتىپ ، قۇرۇتۇپ ، تالقانلاپ ، كۈمىلاچ دورا ياساپ (كۆك پۇرچاق چوڭلۇقىدا) هەركۈنى ئىككى كۈمىلاچتىن يېسە ، نېرۋىسى جىددىيلىشىپ قالايمىقانلاشقان كېسەللەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

بالا هەمراهى 胎盘

خۇسۇسىيىتى : بەدەن ئاجىزلىقىنى تولۇقلاپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بالا هەمراهىنى يۇيۇپ پاكىز تازىلاپ قاينىتىپ ئىچسە ، ساراڭلىقتىن ئەس - هوشىنى يوقاتقانلارنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

ئاچچىق تاۋۇز پىلىكى 瓜蒌

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەهەرسىز .

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

ئىشلىتىلىشى : ئاچچىق تاۋۇز پىلىكىدىن 3 گرام ئېلىپ ، ئۇنى زەمچە بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ ، هەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچسە ، ساراڭلىق كېسەللىكىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : يەتتە دانە .

4 . باش ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

سېرىق تاماكا يوپۇرمىقى 黄烟叶

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

ياز غازىڭى 厦草

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

داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ياز غازىڭىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇنىڭغا بىر چىنە سۇ قۇيۇپ ، ئاستا ئوتتا قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە ، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 كىلوگرام .

新鲜萝卜 يېڭى تۇرۇپ

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر نەچچە تامچە .

雄黄 زەرنىخ

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ھۆللۈكنى تەڭشەش ، يەلنى ھەيدەش ، زەھەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : زەرنىخنى سوقۇپ تالقانلاپ ، بىر تال زەنجىۋىلنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ ئارىسىغا ئازراق زەرنىخ تالقىنىنى قۇيۇپ ، ئاندىن ئۇنى 5 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ، زەنجىۋىل پارچىسىنى ئېلىپ ، باشنىڭ چوققىسىغا ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گەدەنگە چاپلاپ قويۇپ، زەنجىۋىلگە بىر مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، باش قاتتىق ئاغرىپ، بەدەن مۇزلىغان كېسەللىك ئالامىتىنى يوقىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرام.

تىيەنما غولى 天麻茎

تەبىئىيىتى: مۆتىدىل، تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى: باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش ئاغرىش، پۇت - قول كۆيۈشۈشنى داۋالايدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: تىيەنما غولىنى 500 گرام سۇدا بىر سائەت قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئىككى تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە، باش قېيىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 9 گرام.

ئاق جۇخار گۈلى 白菊花

تەبىئىيىتى: مۆتىدىل، تەمى قېرىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقنى تارقىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىچى قاراڭغۇلىشىشنى 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

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

كىچىك خوخا يىلتىزى 小蓟根

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

گۈلبۆغۈن 益母草

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق .
خۇسۇسىيتى : بەدەنگە ھۆللۈك كەلتۈرىدۇ . سوغۇق يەلنى تارقىتىپ ئاغرىق توختىتىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى : يېڭى ئېلىنغان گۈلبۆغۈننى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە ، ئاياللارنىڭ باش قېيىش ، قۇلاق غوڭۇلدىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گرام .

5 . ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

تۇخۇم شاكىلى 鸡蛋壳

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، قان كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

سىپارى 槟榔

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .

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

ئىشلىتىلىشى : سىپارى پارچىلىرىنى سارغايغىچە

قورۇپ ، تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە ، پارازىت قۇرت كەلتۈرۈپ چىقارغان قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

چىگىت 棉花子

تەبىئىيتى : تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرلىك ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، قان توختىتىدۇ (دىققەت ! ئاشقازان سوغۇقتىن قاتتىق ئاغرىسا قورساق ئاچقاندا ، ئىسسىق تاماق يېسە ئاغرىقى پەسىيىپ قالىدۇ).

ئىشلىتىلىشى : چىگىتنى سۇدا قاينىتىپ ، بۇ سۇغا يېرىم قوشۇق ئاق هاراق ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە سوغۇقتىن ئاشقازان ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

تەرخەمەك پىلىكى 黄瓜丝

تەبىئىيتى : قۇرۇق سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئىسسىقنى هەيدەش ، سۈيدۈك هەيدەش ، نەملىكنى قۇرۇتۇش ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : تەرخەمەك پىلىكىنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ، ئاشقازاننىڭ ئىسسىقتىن ئاغرىشىنى داۋالايدۇ (تەرخەمەك پىلىكىگە بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ يېرىم كىلوگرام سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ) .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كىچىك بىر باغلام.

خام زەنجىۋىل 生姜

ئىشلىتىلىشى: 250 گرام خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، ئۇنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭ تەمى سۇغا ئۆبدان چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە بىر قېتىم ئاستا قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىلغان زەنجىۋىل سۈيىگە 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

تەبىئىيتى: ئىسسىق، ئاچچىق - چۈچۈك، زەھەرلىك!
خۇسۇسىيىتى: مەنپىي ئاجىزلىقنى تولۇقلايدۇ، بەدەن ئاجىزلىقىنى، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: خام توخۇمدىن بىرنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا بىر كىچىك تۆشۈك تېشىپ، ئۇنىڭ ئىچىگە يېيىشكە بولىدىغان گۈڭگۈرت تالقىنىدىن 4 گرام سېلىپ، ئاندىن توخۇمنىڭ تېشىلگەن ئورنىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، قوقاس ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە، ئاشقازاننىڭ 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 ـ دەرىجىدە ھۆل .
خۇسۇسىيىتى : زەھەرسىز ، جىگەر ، مېڭە ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : بىر دانە ئالمىغا ئۈچ بۆرجەك چاقماق ئۇرۇپ ، چاقماق ئۇرغان يەرگە بىر تال ئابدىمىلىكنىڭ مېغىزىنى سېلىپ ، ئاندىن ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ ، بىر كىلوگرام سۇدا 30 ~ 60 مىنۇت قاينىتىلىدۇ . سۈيى سۇۋۇغاندىن كېيىن ئالما ئىچىدىكى ئابدىمىلىك مېغىزى ئېلىپ تاشلىنىدۇ ، بۇ چاغدا قالغان ئالمىنى ئىككىگە بۆلۈپ يەپ ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە (كۈندە ئىككى قېتىم) ، ئىچكى ئەزالاردىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، نەپەس بوغۇلۇشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە ئالما .

ئىت ياڭىقى يوپۇرمىقى 曼陀罗叶

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چېكىشكە بولمايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر ئورام .

خام زەنجىۋىل سۈيى 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 ئاغرىغاننى 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

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، بەدەننى

سەمرىتىش، يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تەڭشەش، ئاغرىق توختىتىش، ئۈچەي يالللۇغىنى، ئىچ سۈرۈشنى، قورساق ئاغرىقىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتى بار.
ئىشلىتىلىشى: چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 15 گرام.

ياڭاق دەرىخىنىڭ يىلتىزى 核桃树根

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى: قاننى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىقنى، يەلنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يىلتىزىنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ قالغان قىسمىنى ئۇششاق توغراپ، قايىنىتىپ ئىچسە، قان تۇرۇپ قېلىش خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 50 گرام.

ئاق پۇرچاق 白豆

تەبىئىيتى: ئازراق ئىسسىق، تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى: تال ۋە ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يېڭى پىشقان ئاق پۇرچاقنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ قايناق 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 ،
سۈيىنى چىقىرىپ قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ، هۆل
ئىسسىقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ . ئادەتتە
سامساقنى قايىنتىپ ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 تال .

سوپۇن دەرىخى ئۇرۇقى 皂角子

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمـــى چۈچۈمەل ، ئازىراق
زەهەرلىك .
خۇسۇسىيىتى : ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ چوڭ تەرەتنى
راۋانلاشتۇرۇش ، يەلنى هەيدەپ ئىششىقنـــى قايتۇرۇش
خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سوپۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق
مىقداردا ئېلىپ ، قايىنتىپ سۈيىنى ئىـــچسە ، قورساق
ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 تال .

8 . ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار

高良姜 خولىنجان

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئاشقازان ۋە تالدىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ئاغرىق توختىتىدۇ ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : قاينىتىپ سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، خولېرا كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۆتكۈر قۇسۇشنى ، ئىچ سۈرۈشنى ، قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

桑树叶 ئۈجمە يوپۇرمىقى

ئىشلىتىلىشى : ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن 100 گرام ئېلىپ ، ئۇنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە ، خولېرا كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

侧柏叶 كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 250 گرام.

يېسمۇق 扁豆

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

كۆلى بىيىسى (سوقا بىيە) 木瓜

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

خام زەنجىۋىل 生姜

ئىشلىتىلىشى: 250 گرام زەنجىۋىلنى ئېزىپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇنى خولېرا كېسەللىكىدىن پۇت - قوللارنىڭ پەيلىرى قاتتىق ئاغرىغاندا، ئاغرىغان ئورۇنغا

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

陈皮 ئۇترۇچ (جۇيزى پوستى)

خۇسۇسىيىتى: نەملىكنى تۈگىتىپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىككى تال ئۇترۇچنى سوقۇپ، قايىنىتىپ ئىچسە، خولىرا كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 30 گرام.

浮萍 جامكا (پاقا ئوتى)

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

佛耳草 ئاق ماڭگو

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خام زەنجىۋىل

ئىشلىتىلىشى : زەنجىۋىلدىن 9 گرام ئېلىپ ، ئۇنى قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، ھەسەل بىلەن كۆيدۈرگە چىققان ئورۇنغا چېپىپ قويسا ، كۆيدۈرگە كېسىلىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

灶灰 ئوچاق توپىسى

ئىشلىتىلىشى : ئوچاق توپىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئۇنى قىزىتىپ كۆيدۈرگە چىققان ئورۇننىڭ ئۈستىگە بېسىپ قويسا ، كۆيدۈرگە كېسىلىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا (بىر - ئىككى چىمدىم بولسا بولىدۇ) .

枳实 ئاپلېسىن مېۋىسى

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

黄芩 قالقانگۈل

ئىشلىتىلىشى : قالقانگۈلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ،

ئۇنى ئېزىپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيدۈرگە چىققان جايغا چېپىپ قويسا، كۆيدۈرگە كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا.

大戟 سۇتلۇكئوت

ئىشلىتىلىشى: سۇتلۇكئوتتىن 50 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئىللىمان سۈيى بىلەن كۆيدۈرگە چىققان جايىنى يۇيۇپ بەرسە، كۆيدۈرگە كېسەللىنىڭ تېزىراق ساقىيىشىغا پايدىسى بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 50 گرام.

茵陈 قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ھۆللۈكنى تەڭشەيدۇ، جىگەردىكى ئىسسىقنى ھەيدەيدۇ.

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6.0 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

千里光 روشەنگۈل

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام.

丁香 قەلەمپۇر

تەبىئىيتى : ئىسسىق، تەمى چۈچۈمەل، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى : ئاشقازان، تال، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6.0 گرام.

9 . غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىغان دورىلار

明矾　زەمچە

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

板兰根　ئوسما يىلتىزى

تەبىئىيتى : 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 ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

马钱子　كۈچۈلا

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، كۈچلۈك زەھەرلىك !

خۇسۇسىيىتى : قاندىكى ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ ، كېزىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 دانە.

ئەمەن پىلىكى 艾条

تەبىئىيتى: 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

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، زەھەرسىز.

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

ئىشلىتىلىشى : توشقانئوتىنى ئۆۋىتىپ تالقانلاپ ، ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا سۈركەپ ، ئىچىپ قويسا ، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

ئابدىمىلىك 麻菇

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، ئازراق زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى : ئىششىق ياندۇرۇش ، زەھەرنى قايتۇرۇش ، يىرىڭ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

شاپتۇل قوۋزىقى 桃树皮

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى قايتۇرۇپ تۈگۈننى يېشىش ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىششىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: شاپتۇل دەرىخى قوۋزىقىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئاق پوستىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 30 گرام.

قارا شېكەر 红糖

تەبىئىيىتى: سوغۇق، زەھەرسىز، تەمى تاتلىق. قارا شېكەرنىڭ ئۇزۇقلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى: قارا شېكەردىن 3 گرام، خۇاجاۋدىن بىر گرام ئېلىپ، يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ مەلھەم قىلىپ، غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا ياكى باشقا ھايۋانلار چىشلىگەن ئورۇنغا باسسا، زەھىرىنى قايتۇرۇپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرام.

10. قۇسۇشنى ۋە ئىچى سۈرۈشنى داۋالايدىغان دورىلار

ئوچاق توپىسى 灰土

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

قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇنى گۆرۈچ بىلەن قايناتىپ ئىچسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىپ قۇسقاننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 50 گرام.

艾叶 ئەمەن يوپۇرمىقى

تەبىئىيتى: ئىسسىققا مايىل، تەمى قېرىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: قاننى جانلاندۇرۇپ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىپ، ئىچكى ئەزالارنى ئىسسىتىدۇ، قاناشنى توختىتىپ، قورساقتىكى ھامىلىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەمەن يوپۇرمىقىنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە، سوغۇقتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرام.

生姜 خام زەنجىۋىل

ئىشلىتىلىشى: زەنجىۋىلنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 20 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياڭاق 核桃

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى ياخشىلاش ، بەلغەم بوشىتىش ، ئەزالارنى كۈچەيتىش ، ھەر خىل جاراھەت ۋە چاچ چۈشۈشنى داۋالاش ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ياڭاقتىن بىرنى ئېلىپ ، مېغىزىنى سارغايغىچە قورۇپ ، ئۇنى ئېزىپ تالقانلاپ ، زەنجىۋىل شورپىسى بىلەن ئىچسە ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقى ئېشىپ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ . ئەگەر ئۇنى 12 گرام قالقانگۈل بىلەن قاينىتىپ ئىچسە ، ئاشقازاننىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ~ 2 دانە .

سامساق 大蒜

ئىشلىتىلىشى : بىر چىش سامساقنى قوقاستا پىشۇرۇپ يېسە ، ياكى سامساققا ئاززاق (10 گرام ئەتراپىدا) قارا شېكەر قوشۇپ يېسە ، يەلدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ . ئەگەر بىر چىش سامساقنى 50 گرام ھاراقتا قاينىتىپ ، ئۇنىڭغا ئاززاق قارا شېكەر قوشۇپ ئىچسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈمنى بېرىدۇ . ئەگەر سامساقنى ئېزىپ ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچسىمۇ ياكى سامساقنى قورۇپ سارغايتىپ ، سوقۇپ ئېزىپ ، تالقانلاپ ، ئىلمان قايناق سۇ

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

ئاق تۇرۇپ يوپۇرمىقى 白萝卜叶

تەبىئىيتى: قۇرۇق ئىسسىق، تەمى قىرتاق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيتى: تاماق ھەزىم قىلىش، يەل ھەيدەش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 100 گرام ئاق تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 100 گرام.

غاز ئۇتى 仙鹤草

ئىشلىتىلىشى: غاز ئۇتىدىن 15 گرام ئېلىپ، ئۇنى بىر چىنە سۇدا قايناتقىپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ ئىچسە، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىچى سۈرۈشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 15 گرام.

ئانار شۆپىكى 石榴皮

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى 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 ئۈچىيىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ھىندى ئوسمىسى 青黛

ئىشلىتىلىشى : ياز كۈنلىرى ، بالىلارنىڭ ئىچ سۈرۈپ قالغاندا ھىندى ئوسمىسىدىن 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 .

ئەمەن يوپۇرمىقى 艾叶

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

树枝 چىلان قوۋزىقى

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئىچ سۈرۈشنى ۋە يۆتەلنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چىلان قوۋزىقىدىن 3 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سارغايغىچە قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، شېكەر سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچ سۈرگەن بالىلارغا ئىچكۈزۈپ قويسا ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

花卜 پىلپىل

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئىچ سۈرۈش ، قورساق ئاغرىشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : پىلپىلنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ئۇنى بالىنىڭ كىندىكى ئۈستىگە ئاز مىقداردا قويۇپ ، ئاندىن لاتا بىلەن تېڭىپ ، ئۈستىدىن بارماق بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ بەرسە ، بالىلارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 دانە .

خام زەنجىۋىل

ئىشلىتىلىشى : خام زەنجىۋىلنى سۇس ئوتتا سارغايغىچە قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 3 گرامدىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر كۈندە 10 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

山药 پىچەككۆل

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئۆپكىنى ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، تالنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : پىچەككۆلنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، ئۇزۇن ۋاقىت ئىچى سۈرگەن بالىلارنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

没食子树实 مورزا

تەبىئىتى : مۆتىدىل ، تەمى قىرىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىشىق قايتۇرۇپ ، تۈرۈپ قالغان قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ ، زەھەر قايتۇرىدۇ .
مورزىنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، قايناق سۇ بىلەن ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن كاب ئېتىپ بەرسە ، ئۇزۇن ۋاقىت ئىچ سۈرۈپ ئاجىزلاپ كەتكەن كېسەلنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ـ 2 گرام .

皂 سوپۇن

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

鸡蛋清 تۇخۇم ئېقى

تەبىئىيتى : ئازراق قۇرۇق ، سوغۇق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : قىزىتما قايتۇرۇش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، بىئاراملىقنى پەسەيتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىنى خام ئىچسە ، ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى .

蜂密 ھەسەل

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : بەدەننى ھۆللەشتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، ئۈچەينى ھۆللەشتۇرۇش ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەسەلنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ، كەچتە 10 گرامدىن قايناق 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 .

پىچەككۆل ئۇرۇقى 山药子

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

كەندىر ئۇرۇقى 大麻子

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق .

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

ئىشلىتىلىشى : كەندىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا 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

كەرەپشە سۈيى 菁菜液

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

قارىغاي ئۇرۇقى 松子

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، زەھەرسىز ، تەمى ئاچچىق .
ئىشلىتىلىشى : قارىغاي ئۇرۇقىدىن 100 گرام ئېلىپ ، ئۇنى 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 .

大黄 رەۋەن

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 18 گرام .

大麻子 كەندىر ئۇرۇقى

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، قورۇق ، تەمى تاتلىق .

خۇسۇسىيىتى : ئۇچەيىنى سىلىقلاشتۇرۇش ، قاننى 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

马钱子 كۆچۈلا

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 螳螂卵

ئىشلىتىلىشى : ياچىۋەك تۇخۇمىدىن 15 گرام ئېلىپ ، ئۇنى كۆيدۇرۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا 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 ، ئۈستىگە ئىككى كىلوگرام قايناق سۇ قۇيسا پار چىقىدۇ . بوۋاسىر كېسەللىكى بار ئادەم سوغنىنى 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 سۇيۇقلۇقى ھاسىل بولىدۇ . بۇ خىل موزا سۇيۇقلۇقىنى 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 .

قېرىقىز يىلتىزى 牛蒡根

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىق يەلنى تارقىتىدۇ ، زەھەر قايتۇرىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : قېرىقىز 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 ، قايناق سۇ بىلەن ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر كۈندە 6 گرام .

13 . گىرىژنى داۋالايدىغان دورىلار

زىجىك يىلتىزىنىڭ پوستى

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : قاننى جانلاندۇرۇپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، زەھەرنى ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

水红花 قامچىگۈل

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : زەھەر قايتۇرۇپ ، قاننى جانلاندۇرىدۇ ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ . سۆيدۈكنى ھەيدەپ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى قامچىگۈلنى پاكىز يۇيۇپ ،

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

كامپورا 樟脑

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

تاشئېگىر

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

ئارپابەدىيان 小茴香

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : 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 تىرپىنى كېسەل ئورۇنغا تېڭىپ قويسا ، گىرىژنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

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

ئاغچا يىلتىزى 瓜根

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : قاننى 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 .

桑寄生 دىبىق

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

艾叶 ئەمەن يوپۇرمىقى

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

动物贤 ھايۋانلار بۆرىكى

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل .
خۇسۇسىيىتى : بۆرەك ئاجىزلىقى ، يۈز ، 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 ، ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ھەم كەچتە يەپ بەرسە ، بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ~ 2 دانە بۆرەك .

سېرىق يۇگەي 兔丝子

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : جىگەر ، تالنى قۇۋۋەتلەش ، ئىلىكنى تولۇقلاش ، پەيلەرنى چىڭىتىش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 50 گرام سېرىق يۇگەينى هاراققا بەش كۈن چىلاپ ، ئاندىن ئۇنى ئېلىپ ئېزىپ ، كۆمىلاچ ياساپ ، كۈندە ئىككى كۆمىلاچتىن ئىچىپ بەرسە ، بەل ماغدۇرسىزلىنىپ كۆيۈشۈپ ئاغرىغانغا پايدا قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

جىنكېۇزى 补骨脂

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى كۈچەيتىش ، مەنىي ئاجىزلىقنى توگىتىش ھەم يەنە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقى ، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، بەل - پۇت مۈزلاپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى توگىتىش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : 6 گرام جىنكېۇزىنى ئۇۋۇتىپ تالقانلاپ ، ئۇنى بىر شىشە (500 گرام) ھاراققا

ئۇيغۇر كىتاب تورىنىڭ
www.uyghurkitap.com

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6 گرام.

姜黄 زەرچىۋە

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇق ياكى ھۆللۈك تەسىرىدىن قول - پۇت، مۈرە، غول ئاغرىغان چاغدا بۇ دورا قاننى جانلاندۇرۇپ سوغۇق يەلنى ھەيدەش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرام.

茜草 رويان (ئوردان، بۇھ)

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز.

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 200 گرام.

茄子根 چەيزە يىلتىزى

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى چۈچۈمەل .
خۇسۇسىيتى : پۇت تەرلەشنى ، پۇت ئىششىقنى ، تاپان ئاغرىقنى داۋالاش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 250 گرام چەيزە يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى (2 كىلوگرام) سۇدا قاينىتىپ شۇ سۇدا پۇت يۇسا ، پۇت تەرلەشكە ، پۇت ئىششىقىغا ، تاپان ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

桑树枝 ئۈجمە شېخى

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : يەلنى ھەيدەش ، نەملىكنى ھەيدەش ، بوغۇملارنى بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 500 گرام ئۈجمە شېخىنى توغراپ ، ئۇنى چاي ئورنىدا 10 ـ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىپ بەرسە ، قاننى جانلاندۇرىدۇ ، بوغۇم ۋە مۇرە ئاغرىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 ~ 1000 گرام .

豆腐渣 دۇفۇ تىرىپى

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق .
خۇسۇسىيتى : 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 ئىللىمان 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

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى چۈچۈمەل، 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

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : جىگەرنى ئاسراش ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، تەر توختىتىش ، ئىشىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

野黄莲 ياۋا مامۇرانچىن

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق .

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

ئىرمىد خىرپا

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : بۆرەكنى كۈچەيتىپ ، مەنىيى ئاجىزلىقنى تۈگىتىش ، يەلنى ھەيدەپ ، ھۆللۈكنى تۈگىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئىرمىد خىرپادىن 250 گرامنى ئۇششاق توغراپ ، بىر جىڭ ئاق ھاراققا يەتتە كۈن چىلاپ ، تەمى ھاراققا ئۆتكەندىن كېيىن ھەر كۈنى 50 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىشتىن بېلى ئاغرىغان كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ، بۇ دورا كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنىمۇ داۋالايدۇ ، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ ، بەل - پۇت ھالسىزلانغانغا ئۇبدان پايدا قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

سۆگەت نوتىسى 柳枝

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : 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 زەنجىۋىل تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، سوقۇپ ئاغرىق ئورۇنغا تېڭىپ قويسا ، سوغۇق يەلدىن بولغان رېماتىزمنى داۋالايدۇ .

ئاغچا 丝瓜

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 ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

چاچ كۆلى 血郁炭

تەبىئىيىتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق .

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گىرام .

ئېيىق ئۆتى 熊胆

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق .

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

ئىشلىتىلىشى : ئېيىق ئۆتىدىن 30 گىرام ئېلىپ ، ئۇنى 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 ئاغرىغاننى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 تال ياڭاقنىڭ مېغىزى .

ئۇد ھىندى 苏木

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، قۇرۇق ، زەھەرسىز .

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ھىڭ 阿魏

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئاشقازان ۋە يۈرەكنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىنى ۋە يەل تۇرۇپ قېلىشىنى داۋالايدۇ .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

ئاق قىچا 白芥

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، ئازراق زەھەرلىك ، تەمى چۈچۈمەل .

خۇسۇسىيتى : 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 ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئۇنى 2 دانە توخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئاغرىۋاتقان قوۋۇرغىغا تېڭىپ قويسا، قوۋۇرغا ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. دورىنى يېرىم سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 50 گرام.

كۇدە

ئىشلىتىلىشى: كۇدىنى يۇلۇۋېلىپ، ئۇنى يىلتىزى بىلەن چاناپ ئۇششاقلاپ، ئۇنىڭغا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ، داكىغا ئېلىپ، يۆگەپ، قىزىق پېتى ئاغرىغان قوۋۇرغا ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم تېڭىپ قويۇلسا، جىگەردىكى يەل كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆكرەك، قوۋۇرغا ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 100 گرام.

قوۋزاقدارچىن 桂皮

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى چۈچۈمەل، تاتلىق.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، مۇسكۇلدىكى قاتتىقلىقنى بوشىتىش، قاننى ئىسسىتىپ تۇسالغۇلارنى ئېچىش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇش، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى 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 . زەخىملەنگەن ۋە قانىغان ئورۇننى داۋالايدىغان دورىلار

贝母 سوغۇكۆل

تەبىئىيىتى : ئازراق سوغۇق ، زەھەرسىز ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .
خۇسۇسىيىتى : ئاغرىق توختىتىش ، گۆش ئۆستۈرۈش ، يىرىڭنى تارتىش ، يەل ھەيدەش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سىرتقى زەخىملىنىشتىن بىرەر ئورۇن قاناپ قان توختىمىسا ، سوغۇكۆلنى ئۇنىدەك 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرام.

تاباشىر 田竹黄

تەبىئىيتى: قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز.

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرام.

قىچا 芥子

تەبىئىيتى: قۇرۇق، بەك ئىسسىق، زەھەرسىز.

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

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

سۈركىسە، قانىغان ئورۇندىكى قاننى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرام.

نىلۇپەر گۈل 荷花

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

پالما يېلىمى 棕胶

تەبىئىيىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: قاننى جانلاندۇرۇپ، ئاغرىقنى ۋە قاننى توختىتىدۇ. يارا ئاغزىغا گۆش ئۇندۇرۇپ، ئىچكى ئەزالارغا چۈشكەن قاننى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: پالما يېلىمىدىن 10 گرام ئېلىپ، ئۇنى ئېزىپ تالقانلاپ، قانىغان ئورۇنغا سەپسە ياكى داكىغا سۇۋاپ تېگىپ قويسا، كېسىلگەن جايدىكى قاننى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرام.

ئەتىرگۈل يوپۇرمىقى 月季花叶

خۇسۇسىيىتى: قاننى توختىتىپ، ئىسسىق ياندۇرۇش، ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

چاي يوپۇرمىقى 茶叶

تەبىئىيتى : ئازراق سوغۇق ، تەمى قېرىق ، قۇرغاق .
خۇسۇسىيىتى : يۈرەك ، 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 .

مارالقۇلاق 藜芦

تەبىئىيتى : 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 .

没药 مورمەككى

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى قىرىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : قاننى راۋان قىلىش ، قايغان قاننى تارقىتىش ، ئىششىق قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى كۈچەيتىش ھەم يەنە چىرىشكە قارشى تۇرۇش ، سىرتقى يارىلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان قاناشنى توختىتىش خۇسۇسىيتىگە 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 .

律草 ياۋا قۇلماق

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

甘遂根 گەنسۈي سۇتلۇكئوت يىلتىزى

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرلىك !

خۇسۇسىيتى : بەدەندىكى ئىششىقنى قايتۇرۇش ، دورىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1.5 گرام .

شال يىلتىزى 稻根

تەبىئىيتى : سوغۇق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : تالنى قۇۋۋەتلەپ ، ئىشتىھانى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىر جىڭ شال يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ ، ئۇنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، قاينىتىلغان سۇيىنى سۈزۈۋېتىپ ، ئاندىن كېيىن ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن ـ 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

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك.

خۇسۇسىيتى: ھۆللۈكنى تۈگىتىپ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 100 گرام تەرخەمەك پوستىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بەرسە، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنى 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 ئۇيۇپ ئىششىپ قالغان بولسا، مەنپەئەت قىلىدۇ).

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 7 دانە.

قوي مېڭىسى 羊脑

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى تاتلىق، ئازراق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

پاقا يوپۇرمىقى 车前

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

ئەينولا 乌梅

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئۈچەينى قورۇپ ئىچ سۈرۈشنى

توختىتىدۇ ، يۆتەلنى توختىتىدۇ ، ھاشارات ئۆلتۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئەينۇلىدىن 2 گىرامنى ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركۈپ بەرسە ياكى ئىچىپ بەرسە ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا پايدىسى بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گىرام .

自然铜 تەبىئىي مىس

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : ئىششىقنى قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، سۆڭەكنى چىڭىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گىرام تەبىئىي مىسنى بىر جىڭ ئاق ھاراققا بىر ھەپتە چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن ھەر كۈنى كىچىك بىر رومكىدىن ئىچىپ بەرسە ، سۇنغان سۆڭەكنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گىرام .

大葱 سۇغپىياز

تەبىئىيتى : ئىسسىق .
خۇسۇسىيتى : ئىششىقنى ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : سۇغپىيازنى ئوتتا قاقلاپ ، سۇندۇرۇپ ، سۈيىنى چىقىرىپ پۇت - قوللارنىڭ بارماقلىرىغا تېڭىپ بەرسە ، بارماقلارنىڭ ئىششىپ ئاغرىغىنىغا ھەم ئېگىلەلمەسلىككە داۋا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ~ 3 تال .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

17 . ئۇقۇشماستىن يوتۇۋالغان يات نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىدىغان دورىلار

韭菜 كۈدە

تەبىئىيىتى : كۈدىنىڭ پىشۇرۇلغىنى ئىسسىق ، خام ھالدىكىسى يۇقىرى دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : جىگەرنى ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ، بەل ھەم تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپ ، مەنىيىنى تۇراقلاشتۇرۇش ، زەھەرنى قايتۇرۇش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، بەدەننى ئىسسىتىش ، يەل ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام كۈدىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ، ئۇقۇشماستىن يېۋالغان يات نەرسىلەرنى ئاسانلا چىقىرىۋېتىدۇ ھەم يەنە يات نەرسىلەرنى يېۋالغاندىن كېيىن پەيدا بولغان قورساق ئاغرىقى ، قۇسۇش ئالامەتلىرىنى تۈگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

鸭蛋清 ئۆردەك تۇخۇمىنىڭ ئېقى

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى ، زەھەرنى ، ياللۇغنى قايتۇرۇش ، ئۆچەي ، ئاشقازاننى سىلىقلاشتۇرۇش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئىككى دانە ئۆردەك تۇخۇمىنى چېقىپ ئېقىنى ئىچىپ ، ئاندىن ئۆردەكنىڭ پېيى بىلەن گالنى 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 .

野山楂　دولانە

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

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

ئىشلىتىلىشى : دولانىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئۇنى چايناپ يېسە ، گالغا تۇرۇپ قالغان بېلىق قاسىرىقىنى چىقىرىۋېتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

人指甲　ئادەم تىرنىقى

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

ئىشلىتىلىشى : بىر گرام ئادەم تىرنىقىنى سارغايغىچە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر گرام .

ماگنىت تېشى 丝石

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

ئىشلىتىلىشى : پۇختا بىر يىپقا ماگنىت تېشىنى چىڭ باغلاپ كېكىردەككە كىرگۈزسە ، كېكىردەككە تۇرۇپ قالغان مىخ ياكى يىڭنە ماگنىتقا يېپىشىدۇ ، يىپنى ئاستا تارتسا ، تۇرۇپ قالغان مېتال پارچىسى يىپ بىلەن بىرگە ماگنىت تېشىغا يېپىشىپ چىقىپ كېتىدۇ .

كېۋەز ئانىسى يىلتىزى 冬茶根

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، زەھەرسىز ، تەمى ئاچچىق .

خۇسۇسىيىتى : ياللۇغ قايتۇرۇش ، سۈيدۈك ھەيدەش ، سۈت كۆپەيتىش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

سېرىق توپا 黄土

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى 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 چۈشۈرۈۋېتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گرام .

18 . كۆيۈكنى داۋالايدىغان دورىلار

تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيى 蛋黄油

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گۈرۈچ سىركىسى 米醋

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

تىكەنگۈل (سەبرە) يوپۇرمىقى 芦会叶

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

رەۋەن 大黄

تەبىئىيتى : سوغۇق ، زەھەرسىز ، تەمى قېرىق .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، قاننى سوۋۇتۇپ ، ئىششىقنىياندۇرۇش ، زەھەرنى قايتۇرۇش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام رەۋەننى 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 .

生石膏 گەج

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە بولىدۇ .

乌梅枝皮 ئەينولا شېخىنىڭ قوۋزىقى

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق زەھەرسىز .

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

ئىشلىتىلىشى : 10 گرام ئەينولا قوۋزىقىنى ئۇۋۇتىپ ، تالقانلاپ ، ئۇنى ئازراق سۇماي بىلەن مەلھەم قىلىپ ،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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، قورۇتقاندىن كېيىن كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئازراق سۇمايىغا (ئەڭ ياخشىسى قىچا مېيى) ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، كۆيۈك يارىسىغا چاپسا، يارىدىن چىقىۋاتقان قان، سېرىق سۇلار توختايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرام.

بۇغداي 麦子

تەبىئىيتى: سوغۇق، تاتلىق ، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، تال، بۆرەكتىن ئۆتۈپ، يۈرەكنى 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 قايناق سۇدا كۆيگەن يەرگە سۈركىسە كۆيۈككە داۋا بولىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 100 گرام.

19 . ئۈششۈك يارىسىنى داۋالايدىغان دورىلار

生姜 خام زەنجىۋىل

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

苦楝子 ئازادى دەرەخ ئۇرۇقى

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قېرىق ، ئازراق زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى :قىزىتمىنى قايتۇرۇپ ، قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئازادى دەرەخ ئۇرۇقىدىن 20 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئۇنىڭ ئىلىمان سۈيىدە ئۈششۈگەن ئورۇننى يۇسا ، ئۈششۈك يارىسىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

食醋 سىركە

ئىشلىتىلىشى : سىركىنى قاينىتىپ ، ئىلىمان قىلغاندىن كېيىن ئۈششۈگەن ئورۇننى شۇ سىركىگە چىلاپ

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

چەيزە يىلتىزى 茄根

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

20. تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

جۈڭگو مورىسى 五味子

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى چۈچۈمەل، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيتى: زەھەرنى قايتۇرۇپ قان توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: جۈڭگو مورىسىدىن 6 گرام ئېلىپ، قازاندا قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ھۆل تەمرەتكە ئۈستىگە سېپىپ قويسا، تەمرەتكە كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 4 ~ 6 گرام.

كۈدە

ئىشلىتىلىشى: كۈدىدىن 100 گرام ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە تۇز ۋە ماي ئارىلاشتۇرۇپ ھۆل تەمرەتكىگە سۈرتۈپ قويسا، ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

رەۋەن 大黄

ئىشلىتىلىشى : رەۋەندىن 9 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سوقۇپ تالقانلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، دورا مەلھەمنى ھۆل تەمرەتكىگە سۈركەپ قويسا ، سۇلۇق تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

قارىغاي ئۇرۇقى 松树子

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

ئىشلىتىلىشى : قارىغاي ئۇرۇقىدىن 10 ~ 20 گرام ئېلىپ ، ئۇنى سۇغا چىلاپ ئېزىپ ، ئۇنىڭدىن چىققان سۇنى ھۆل تەمرەتكىگە سۈركەپ قويسا ، ھۆل تەمرەتكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

سەبرە 芦荟

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مارالقۇلاق 藜芦

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

تاغ قۇسى ئوتى 羊蹄草

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

ھاك 石灰

ئىشلىتىلىشى : 30 گرام ھاكنى 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 بۈزۈن

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق (ئازراق چۈچۈمەل) .

خۇسۇسىيتى : يەلنى ھەيدەپ ، قاننى جانلاندۇرىدۇ ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ ، رېماتىزىم ، قىچىشقاق ، جاراھەت ئىششىقىنى داۋالايدۇ .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

جۇڭگو موزىسى

ئىشلىتىلىشى : موزىنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى قايناق سۇ بىلەن كۈندە ئىككى ۋاخ ، 3 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، تاز يارىسى ۋە قىچىشقاقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

草乌 بۆۋانە

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ، ھۆل تەمرەتكىگە سۈركەپ بەرسە ، ھۆل تەمرەتكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

تۇخۇمەك يوپۇرمىقى 槐叶

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، قاننى 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 ، ئۇنى 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 .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 ئالقىنى 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 سۇزۇۋېتكەندىن كېيىن سۇيىنى داسقا قۇيۇپ پۇت كۆيمىگۇدەك 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 .

كۆدە

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام كۆدە ئۇششاق چانىلىپ بىر داسقا سېلىنىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر كىلوگرام قايناق سۇ قۇيۇپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ قويۇلىدۇ. 10 مىنۇتتىن كېيىن (سۈيى پۇت كۆيىمىگۇدەك بولغاندا) داستىكى كۆدە سۈيىگە پۇتنى 30 مىنۇت چىلاپ، پۇتنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن پاكىز پايپاق كېيىپ يۇرسە، پۇت تەرلەش ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام.

چەيزە پوستى 茄子皮

ئىشلىتىلىشى : چەيزە پوستىنى پۇتنىڭ قۇرغاقلىقتىن يېرىلىپ كەتكەن ئورنىغا چاپلاپ قويسا، يېرىلغان ئورۇننى ساقايتىدۇ، ئۇنى يەنە پۇتنىڭ پىچىلىپ كەتكەن ئورنىغا چاپلاپ قويسىمۇ پايدىسى بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام.

تەرخەمەك 黄瓜

ئىشلىتىلىشى : تەرخەمەكتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى بىر كىچىكرەك كوزىغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قار سۈيىدىن تەرخەمەك چىلاشقۇدەك قۇيۇپ، ئاندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يەنە ئۇنىڭ ئۈستىگە 5 گرام زەمچە سېلىپ ، كوزىنىڭ ئاغزى ئەتىياز پەسلى كېلىپ ، 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 青萝卜

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

22 . چاچ چۈشۈشنى داۋالايدىغان دورىلار

ھەرە كۆنىكى 露蜂房

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق زەھەرلىك !

خۇسۇسىيتى : باش تەمرەتكىسىنى ، قىچىشقاقنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەرە كۆنىكىنى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، قوي مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، مەلھەم قىلىپ باشقا

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

كاۋاۋىچىن 花椒

ئىشلىتىلىشى: 20 گرام كاۋاۋىچىننى خاسىڭ مېيى بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن چىققان مايىنى سۈزۈلدۈرۈپ چاچ چۈشكەن جايغا سۇركەپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنى توختىتىپ، چاچ چىقىرىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 20 گرام.

ئەگىلىكئوت 紫草

ئىشلىتىلىشى: كونجۇت مېيىنى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەگىلىكئوتتىن 9 گرامنى سېلىپ، بىر ئاز قىزدۇرغاندىن كېيىن ئەگىلىكئوتنى سۈزۈۋېلىپ باشقا سۇركەپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 9 گرام.

تاشپۇرچاق يىلتىزى

ئىشلىتىلىشى: تاشپۇرچاق يىلتىزىدىن 12 گرامنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۇركىسە، چاچ چىقىرىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 12 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

白头翁 ئاقۋاشئوت

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قىزىتمىنى ياندۇرۇپ قان توختىتىش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئاقۋاشئوتتىن 50 گرام ئېلىپ ، چالا كۆيدۈرۈپ ، سوقۇپ ، ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ .

ئازادى دەرەخ ئۇرۇقى

ئىشلىتىلىشى : ئازادى دەرەخ ئۇرۇقىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۇنى قوي مېيىدا قورۇپ چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چۈشۈپ كەتكەن ئورۇندىكى چاچنى چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

硫磺 گۈڭگۈرت

ئىشلىتىلىشى : گۈڭگۈرتتىن 10 ~ 15 گرامنى سوقۇپ ، تالقانلاپ ، 4 دانە تۇخۇم سېرىقىنى كۆيدۈرۈپ ، مېيىنى چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق گۈڭگۈرتنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1.5 گرام .

باش يازدىكى تۇكلۇك قاپاق

ئىشلىتىلىشى : باش يازدىكى تۇكلۇك قاپاقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، كۈندە بىر قېتىم چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا .

جۇڭگو مويىسى

ئىشلىتىلىشى : جۇڭگو مويىسىدىن 10 گرام ئېلىپ ، ئۇنى ئۇندەك سوقۇپ ، ئۇنىڭغا 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 هاراققا چىلاپ ، بىر ئاي تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن تەمى ئوبدان چىققاندىن كېيىن ، لازا چىلانغان هاراقنى ئاق داكىغا چىلاپ چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ، چاچ چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

خام زەنجىۋىل

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

سامساق 大蒜

ئىشلىتىلىشى: بىر تال سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنى چاچ چۈشكەن ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم سۈركەپ بەرسە، چاچ چىقىرىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: بىر چىش.

چىلان شېخىنىڭ مېيى 枣树枝油

ئىشلىتىلىشى: ئالدى بىلەن باشنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن زەنجىۋىلنى چاچ چۈشكەن ئورۇنغا قىزارغۇچە سۈركەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن چىلان شېخىنىڭ مېيىدىن بىرنەچچە تامچە سۈركەپ قويسا، چۈشۈپ 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 كۆيدۈرۈلىدۇ، يەنە بىر بېشىنى چوڭ ـ كىچىكلىكى مۇۋاپىق بولغان بىردانە قاچىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. چىلان شېخى كۆيۈپ ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، چىلان شېخىنىڭ قاچا تۇتۇلغان تەرىپىدىن چىلان مېيى تامچىلاپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. چىلان مېيى قاچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن،

قاچىغا چۈشكەن مايىنى 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.

ئارچا يوپۇرمىقى 柏叶

ئىشلىتىلىشى: ئارچىنىڭ كۆك يوپۇرمىقىدىن 100 گرام ئېلىپ، ئۇنى 60 گرادۇسلۇق بىر جىڭ ئىسپىرتقا يەتتە كۈن چىلاپ، ئاندىن ئۇنىڭ 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.

پىياز 洋葱

ئىشلىتىلىشى: بىر باش پىيازنى ئۇششاق توغراپ بىر جىڭ سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئەتىسى پىياز قالدۇقىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭ 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئالقات 枸杞子

ئىشلىتىلىشى : ئالقاتتىن 30 گرام ، گۆرۈچتىن 60 گرام ئېلىپ ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ئۇنى بىر جىڭ سۇغا سېلىپ قايناتماي 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 سۈيى سۇغۇلۇپ پۇرچاق كۆپكىچە قايناتماي (ئۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق تۇز سېلىنىدۇ) ، ئاندىن سۇدا كۆپۈپ تەييارلانغان پۇرچاقنى ھەر قېتىم 6 گرامدىن ، تاماقتىن كېيىن كۈنىگە ئىككى قېتىم ، ئەتىگەن - كەچتە قايناق سۇ بىلەن يېسە ، كەڭ دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى ، تۇغۇتتىن كېيىنكى چاچ چۈشۈشنى ۋە باشقا ھەرخىل كېسەللىكتىن بولغان چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ . چاچقا ۋاقىتسىز ئاق چۈشۈشنىمۇ داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئاش تۇزى 食盐

ئىشلىتىلىشى : بىرچىنە ئىلمان قايناق سۇغا 15 گرام

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

كونا سىركە

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

芜青子 چامغۇر ئۇرۇقى

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، زەھەرسىز .

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

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

ئۈنى ئاززاق سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، قاش چۈشۈپ 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، ئۈنى قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6 گرام.

تاغ زەنجىۋىلى 野姜

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى قېرىق، زەھەرسىز.

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

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

رومكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، سوغۇق يەلدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

桔皮 ئاپلىسىن پوستى

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەش ، ئىششىق ۋە ياللۇغنى قايتۇرۇش ، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يېرىم جىڭ ئاپلىسىن پوستىنى بىر كىلوگرام سۇدا ئۇزۇنراق قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن – كەچتە ئىچىپ بەرسە ، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

苦杏仁 ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى ئاچچىق ، ئازراق زەھەرلىك .

خۇسۇسىيىتى : بەلغەم بوشىتىش ، يۆتەل توختىتىش ، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىش ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن كىچىك بىر چاڭگال ئېلىپ ، ئۇنى بىر جىڭ سۇدا ئاستا قاينىتىپ ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇيىنى 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، زۇكامدىن ياكى باشقا سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان يۆتەل ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 دانە.

ھېلىلە 可子

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى چۈچۈمەل، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى: سوغۇق، يەلنى ھەيدەپ، بەلغەم بوشىتىش، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، ئاۋاز پۈتۈپ، يۆتۈش تەسلىشىشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىردانە ھېلىلىنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، ئاۋاز پۈتۈپ گال ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 دانە.

ئەينولا 乌梅

ئىشلىتىلىشى :مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەينولىنى

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

دانىكا 硼砂

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

24. چىش، گال ۋە كېكىردەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

يالپۇز مېيى 薄荷油

تەبىئىيتى: 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.

食盐 ئاش تۇزى

ئىشلىتىلىشى : ئاش تۇزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا (بىر چىمدىم) ئېلىپ ، چىش مىلىكىگە سۈرتۈپ بەرسە ، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ھەم چىشنىڭ مىلىكىنى چىڭىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر چىمدىم .

石 蒲 تاشئېگىر

ئىشلىتىلىشى : 60 مىللىگرام تاشئېگىربىلەن 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 مىلىكى ئىششىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

ئاسارون

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

ئاغرىغان چىش مىلىكى كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا .

قىزىل بوياق

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى قېرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : يەلنى ھەيدەپ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، ئىششىق قايتۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : قىزىل بوياقتىن ئازراق ئېلىپ ، ئۇنىڭغا 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 ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، چىش مىلىكى ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گرام .

چار پاقا شىرنىسى

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى قېرتاق ، زەھەرلىك !
خۇسۇسىيتى : زەھەرنى ، ئىششىقنى قايتۇرۇش ،

يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ، 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 .

زەمچە 明矾

ئىشلىتىلىشى :3 گرام زەمچىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ، سۇيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ، چىش قاناشنى ۋە چىش ئاغرىشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

لىپەكگۈل 牛膝

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قان ئۇيۇلمىلىرىنى يۇمشىتىش ، ئىششىق قايتۇرۇش ، كاناي ئىششىقى ، تۇرلۇك يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ۋە زەخىملىنىشلەرنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : لىپەكگۈلنى تالقانلاپ ، كانايغا ۋە تاماققا ھەر قېتىم 1 گرامدىن پۈركۈپ بەرسە ، كاناينىڭ ۋە تاماقنىڭ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

ماممكاب 蒲公黄

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، زەھەرنى يېشىش ، سۇيدۇك ھەيدەش ، تۇگۇنچىنى يېشىش ، ياللۇغ قايتۇرۇش ، يىرىڭلىق ئىششىقلارنى داۋالاش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ماممكابتىن 15 گرام ئېلىپ ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ، كانايىنىڭ ۋە گالنىڭ 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 مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ، گالنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

سىرىس گۈل غۇنچىسى 合欢花

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : توسالغۇلارنى ئېچىپ ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ بوغۇملارنى ياخشىلاش . گال ، كاناي ئىششىقىنى قايتۇرۇپ ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زەخىملىنىشنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سېرىس گۈل غۇنچىسىدىن 15 گرام ئېلىپ، ئۇنى سۇدا قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، گال ۋە كانايىنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 15 گرام.

سامساق 大蒜

ئىشلىتىلىشى: ئىككى چىش سامساقنى ئېزىپ، يەتتىنچى بويۇن ئۇمۇرتقىسى ۋە بىرىنچى كۆكرەك ئۇمۇرتقىسى ئارىسى (داجۇي پەللىسى) غا ياكى ئوڭ قول باش بارمىقىنىڭ بىرىنچى بوغۇمى ئۈستىگە چاپلاپ قويسا، كاناي ۋە گالنىڭ ئىششىپ ئاغرىغىنىغا داۋا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 2 چىش.

ئابدىمىلىك 蓖麻

ئىشلىتىلىشى: ئىككى دانە ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ئۇنى قەغەزگە ئوراپ، كۆيدۈرۈپ ئىسىنى 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، قاننى جانلاندۇرۇپ،

ئىششىقنى قايتۇرىدۇ ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 30 گرام يالغۇز چىشلىق سامساقنى 50 گرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئېزىپ بوتقا هالەتكە كەلتۈرۈپ ، كېسەل ئورۇننىڭ تېرىسىگە چاپلاپ قويسا ، تاڭلاي ، كېكىردەكنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

黄柏　خۇاڭبو

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

تازىلانغان شور

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

25 . قۇلاق ۋە بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار

蒲荷 يالپۇز

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى قېرتاق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : يەل ھەيدەش ، ئىسسىق قايتۇرۇش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يېڭى يالپۇزدىن 500 گرام ئېلىپ ، ئۇنى چاناپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، يىرىڭلىق قۇلاق ئىچىگە ھەر كۈنى بىرقانچە تامچىدىن تېمىتىپ قويسا ، قۇلاقتىن يىرىڭ 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 يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ~ 3 تامچە .

兔丝子 سېرىق يۆگەي

تەبئىيىتى : 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 .

贝母 سوغىگۈل

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

石榴花 ئانار گۈلى

ئىشلىتىلىشى : ئانار گۈلىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ ، ئاندىن ئۇنى سوقۇپ ئۇندەك قىلىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق (بىر چىمدىم) ئالماس تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا پۈركۈپ قويسا ، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى
www.uyghurkitap.com

كۆدە سۈيى 韭菜水

ئىشلىتىلىشى : كۆدىنى يۇلۇۋالغاندىن كېيىن ، ئاندىن ئۇنى يۇيۇپ پاكىزلەپ ، سوقۇپ ، سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ ، چىقىرىۋېلىنغان كۆدە سۈيىنى قولاق ئىچىگە بىرقانچە تامچە تېمىتىپ قويسا ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قولاق ياللۇغىنى (قولاقتىن ئۇزۇن ۋاقىت يىرىڭ ئاققان كېسەلنى) داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىرقانچە تامچە .

زەمچە

ئىشلىتىلىشى : زەمچىنى كۆيدۈرۈپ ، ئېزىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق ئىپار قوشۇپ ، ئۇنى قولاق ئىچىگە پۈركۈپ ، ئاندىن پاختا شارچىسى بىلەن قولاق تۆشۈكىنى ئېتىپ قويسا ، قولاقنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

بەيماۋ گۈلى 白茅花

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : قاننى ، ئاغرىقنى توختىتىش ، ئۇيۇپ قالغان قانلارنى تارقىتىش ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام بەيماۋ گۈلىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

سامساق

ئىشلىتىلىشى : سامساقنى ئېزىپ بوتقا هالەتكە كەلتۈرۈپ ، ئۇنى ئەگەر بۇرۇننىڭ ئوڭ تۆشۈكىدىن قان كەلسە ، سول پۇتىنىڭ ئۇزەڭگىلىكىگە ، بۇرۇننىڭ سول تۆشۈكىدىن قان كەلسە ، ئوڭ پۇتىنىڭ ئۇزەڭگىلىكىگە 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 بۇرۇننىڭ تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا ، بۇرۇندىن چىقىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ~ 5 تامچە .

ئۇيغۇر كىتاب تورىمىز
www.uyghurkitap.com

سازاڭ

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى قاڭسىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئىسسىقنى قايتۇرۇپ ، سپازمىنى بوشىتىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەپ ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ ، باھنى قوۋۋەتلەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 5 دانە تېرىك سازاڭنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ، ئۇنى يەنجىپ بوتقىغا ئايلاندۇرۇپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بۆرەندىن قان كېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 دانە .

چاچ كۆلى 血有炭

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

سۇئىلەپ 白及

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : قان توختىتىش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، گۆش ئۆستۈرۈش ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سۇئىلەپنى سوقۇپ ، ئۇندەك تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قاڭشارنىڭ دەل

ئوتتۇرىسىغا سۈركەپ قويسا ، بۇرۇندىن كېلىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ ، ئىسسىقنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرام .

艾草 كۆك ئەمەن

ئىشلىتىلىشى : يېڭى ئېلىنغان ئەمەن شېخىنى سىقىپ ، سۈيىنى چىقىرىپ ، ھەر قېتىم 30 گرامدىن كۈندە ، ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، ياز كۈنلىرى بەدەنگە ئىسسىق ئۆتۈپ ، كۆڭۈل بىئارام بولۇشىنى ، ئېغىز ، تىل قۇرۇش ۋە بۇرۇندىن قان كېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

سۆڭپىياز سۈيى

ئىشلىتىلىشى : سۆڭپىيازنى ئېزىپ ، سۈيىنى چىقىرىپ ، قۇلاق ئىچىگە بىرقانچە تامچە تېمىتىپ قويسا ، سىرتقى زەخىملىنىشتىن پەيدا بولغان قۇلاقنىڭ گاسلىقىنى داۋالايدۇ .

ئىلىتىلىش مىقدارى : 2 تامچە .

细辛 ئاسارون

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاشلىماسلىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گىرام .

بۇغا بۆرىكى 鹿肾

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

26 . كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار

زەمچە 明矾

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

دانىكار

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

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

متامكاب

ئىشلىتىلىشى :يېڭى مامكابنى ئۈزۈۋېلىپ ، ئۇنى 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

تەبىئىيتى : 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 قايىنىتىپ ، ئۇنىڭ تىندۇرۇلغان سۈيىدە كۆز ئىچىنى يۇيۇپ بەرسە ، كۆز كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

هايۋانلار ئۆتى

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە مالنىڭ ئۆتى .

ئەگىرسۇناي 干地黄

ئىشلىتىلىشى : يېڭى ئەگىرسۇنايدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئېزىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، ئۇنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يىڭناسقۇ چىققان جايغا سۈركەپ بەرسە ، يىڭناسقۇنى 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

ئېچىپ بەرسە، يېڭىناسقۇنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 9 گرام.

ئالقات يوپۇرمىقى 枸杞叶

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى قىرتاق. زەھەرسىز.
خۇسۇسىيتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، مەنىينى كۆپەيتىش، ئىششىقنى قايتۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يەلنى ھەيدەپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق يارىلارنى ساقايتىش خۇسۇسىيتىگە 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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 يىلتىزىسىمان غولىنىڭ بوغۇمى 莲节

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

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

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام نىلۇپەر يىلتىزىنى سامان غولىنىڭ بوغۇمىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىچسە، ئاپتاپ ئۆتۈشتىن كېلىپ چىققان قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام.

青豆 كۆك پۇرچاق

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام.

黑脂麻，胡麻 زىغىر

تەبىئىيتى : مۆتىدىل، تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى : جىگەر ۋە بۆرەكتىن ئۆتىدۇ.

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

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام زىغىرنى قازاندا قورۇپ قارايتىپ، ئاندىن ئۇنى سوقۇپ، تالقىنىنى كاپ ئېتىپ ئىچسە، ئىسسىق ئۆتۈپ بېھوشلىنىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

28 . سىيگەكنى داۋالايدىغان دورىلار

توخۇ ئۈچىيى 鸡肠

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : سىيگەك ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، گېمورويى كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : توخۇ ئۈچىيىنى قورۇپ ، قورۇتۇپ ، تالقانلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچسە ، سىيگەكنى داۋالايدۇ .

قىزىلگۈل يىلتىزى 玫瑰花根

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

بۆۋانە 草乌

ئىشلىتىلىشى : بۆۋانىدىن 50 گرام ئېلىپ ، ئۇنى

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 50 گرام.

قانىسە (توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى) 鸡内金

تەبىئىيتى: مۆتىدىل؛ تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: 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، قانىسە بىلەن داۋالىسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 30 گرام.

بۇغا مۈڭگۈزى 鹿角

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى چۈچۈمەل، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، مەنىينى كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيتىگە

ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بۇغا مۈڭگۈزىنى تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارا ئاق هاراق قوشۇپ ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياساپ ، هەر قېتىم 10 كۆمىلاچتىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ياچىۋەك تۇخۇمى 桑螵蛸

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ، مەنىي تۇتالماسلىقنى داۋالاش ، سۈيدۈكنى ئازايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ياچىۋەك تۇخۇمىنى سۇس ئوتتا قارايغىچە قورۇپ ، ئۇنىڭغا قەدىمكى هايۋانلارنىڭ تاشقا ئايلانغان سۆڭەكلىرىنىڭ تالقىنىدىن 3 گرام قوشۇپ ، تۇزلۇق سۇ بىلەن ئىچسە ، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 دانە .

ئالپىنىيا 益智

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

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

ئىشلىتىلىشى : 50 گرام ئالپىنىيانى بىر جىڭ هاراقتا 3 ~ 4 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ، ئاندىن ئۇنى هاراقتىن سۈزۈۋېلىپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

جىنكېۋىزى 补骨脂

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

قەلەمپۇر 丁香

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى ئىسسىتىش ، ئاشقازاننى قىزىتىش ، كېكىرىك كەلتۈرۈش ، يەل ھەيدەش

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 3 گرام قەلەمپۇرنى ئېزىپ تالقانلاپ، ئۇنى قورۇتۇپ، ئۇزۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ياپلاق خېمىر ياساپ، سىيگەك بالىنىڭ كىندىكىگە تېڭىپ قويسا، سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرام.

玉竹 شاقا قول

تەبىئىيىتى: مۆتىدىل، تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.

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

ئىشلىتىلىشى: يېڭى شاقاقولنى سۇدا چايقىۋېتىپ، 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.

مالنىڭ سۈيدۈكلۈكى

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

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

甘草 چۈچۈكبۇيا

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

益智仁 ئالپىنىيا مېغىزى

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيتى: تال ۋە بۆرەكنى ئىسسىتىش، سوغۇق يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىش، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ئالپىنىيا مېغىزىنى سىركە بىلەن قورۇپ، تالقانلاپ، قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ ئىچسە، بالىلارنىڭ سىيگەك كېسەللىكنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرام.

柿子蒂 ئەبنۇس ساپىقى

ئىشلىتىلىشى: 12 گرام ئەبنۇس ساپىقىنى سۇدا

قايىنتىپ ئىچسە بەرسە، بالىلارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرام.

29. بالىلارنىڭ دۈلىنىش 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 دۈلىنىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 12 گرام.

چايان 全蝎

تەبىئىيىتى: مۆتىدىل، تەمى قىرتاق، زەھەرلىك!.
خۇسۇسىيىتى: يەل ھەيدەش، ئەزالار ئارىسىدىكى 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 دۈلىنىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر دانە .

ئەينولا

ئىشلىتىلىشى : ئەينولىدىن بىر تال ئېلىپ ، ئۇنى بەدىنى تارتىشىپ ، چىشى كىرىشىپ قالغان بالىلارنىڭ چىشىغا سۈركەپ بەرسە ، تارتىشىپ قېلىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 دانە .

دېڭىزىيا 牛黄

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك .
خۇسۇسىيتى : يۈرەكتىكى ئىسسىقنى قايتۇرۇش ، بەلغەم بوشىتىش ، ئۆت سۇيۇقلۇقىنى راۋانلاشتۇرۇپ ، دۆلىنىشنى توختىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 0.3 گرام دېڭىزىيانى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئۇنى 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 .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەستىكى رومى 乳香

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام مەستىكى رومى بىلەن 3 گرام گەنسۇي سۇتلۇكئوتىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ ، دۈلىنىدىغان باللارغا ھەر قېتىم بىر گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ قويسا ، دۈلىنىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ~ 2 گرام .

30 . كۆك يۆتەلنى داۋالايدىغان دورىلار

ھەلىيۇن

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

ئالتۇن شاخ 一枝黄花

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 ، ئۇنىڭغا 100 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈزۈپ بەرسە ، بالىلاردىكى كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

قۇشقاچ 麻雀

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، گۆشى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : مەنپىي ئاجىزلىقنى تولۇقلاپ ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ، كىچىك تەرەتنى ئازايتىش ، بەل ، تىز پەيلىرىنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بىر دانە قۇشقاچنىڭ تۈكىنى 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 ئۇرۇقىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ ، ئېلىۋېتىلگەن ئۇرۇقنىڭ ئورنىغا تالقانلانغان سوغۇ گۈلنى سېلىپ ، ئاندىن ئامۇتنى چىڭ ھىملەشتۇرۇپ ،

قاسقانغا سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە ، باللاردىكى كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

چاكاندا 麻黄

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 گرام .

ئۇچار چاشقان مايىقى 五灵脂

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

丝瓜液 ئاغچا سۇيى

ئىشلىتىلىشى : بىردانە يېڭى ئاغچىنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا بىرنەچچە قوشۇق ناۋات سۇيى قوشۇپ ، كۆكيۆتەل بولغان بالىغا ئىچكۈزۈپ قويسا ، كۆكيۆتەلنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 ~ 100 گرام .

جۇڭگو مويىسى

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

31 . بالىلارنىڭ ئاۋاق كېسەللىكىنى داۋالايدىغان دورىلار

تاغ قارىمۇچى

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، نەملىكنى تۈگىتىدۇ ، تال ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ، 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 黄萝卜

تەبىئىيتى : ئىسسىققا مايىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : كۆڭۈلنى ئاچىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ ، بەش ئەزانى تىنچلاندۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بىر كىلوگرام سەۋزىنى بىر كىلوگرام سۇدا قايىنىتىپ ، 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

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمى قاتتىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيتى: دوۋساق، بەل، توققۇز كۆز قاتارلىق ئەزالاردىكى ئىسسىق يەلنى ھەيدەش، قان توختىتىش، ئاشقازاننى تازىلاش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 9 گرام شاتارىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۇنىڭغا 10 تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئوخشاش مىقداردا توقاچ ياساپ، ئاۋاق بالىنىڭ كىندىكىگە، پۇت ئۇزەڭگىلىكىگە تېڭىپ قويسا، بالىنىڭ ئاۋاقلىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 9 گرام.

جۇڭگو مورىسى

ئىشلىتىلىشى: جۇڭگو مورىسىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئۇنى 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، قايناق سۇ

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

قەلەمپۇر

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

تۇرۇپ ئۇرۇقى 萝卜子

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى: تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ بەلغەمنى بوشىتىپ ھاسىراشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 9 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى 10 گرام دورىلىق شور بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، پاختا رەختتىن تىكىلگەن 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 ئۇنى لاتا خالتىغا سېلىپ ، كىندىك ئۈستىگە تېڭىپ قويسا ، ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

چار پاقا

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى قاتتىق ، زەھەرلىك !
خۇسۇسىيتى : قىزىتمىنى 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 ھاراققا چىلاپ ، كۈندە 30 گرامدىن بىر ۋاخ ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى

قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

تۈكلۈك داڭگۈي 香附,毛当归

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : ئاغرىق توختىتىپ ، ھەيزنى نورماللاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام تۈكلۈك داڭگۈينى قازاندا قورۇپ ، سارغايتىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى ئىككىگە بۆلۈپ ، گۈرۈچ قايناتمىسى بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

خۇتتۇنىيە ئوتى 鱼星草

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى قىرىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : ھۆللۈكنى تۈگىتىپ ، قاننى راۋانلاشتۇرۇش ، ئىسسىقنى ۋە زەھەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 20 گرام خۇتتۇنىيە ئوتىنى ئېلىپ ، ئۇنى 100 گرام هاراققا چىلاپ قايناتىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

بىجا قېپى 憋甲

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : جىگەرنى ياخشىلاش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، ئىششىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : ئالتە دانە بىجا قېپىنى قورۇپ ، سارغايتىپ ، سوقۇپ ، تالقانلاپ ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىسسىتىلغان ھاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 دانە .

يېكەن سېرىقى 蒲黄

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : 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 .

تاجىگۈل 鸡冠花

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : قاننى سوۋۇتۇش ، قان توختىتىش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 100 گرام سېرىق هاراقتا 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

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، زەھەرنى قايتۇرۇپ، يەلنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 20 گرام تەرخەمەك يىلتىزىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىنكى يەل كېسەللىكلىرىنى ۋە بەدەن كىرىشىپ قېلىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 20 گرام.

ئەگرىسۇناي 地黄

تەبىئىيتى: سوغۇق، تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى: مەنپىي ئاجىزلىقنى تولۇقلاپ، قاننى ياخشىلاش، بەدەننىڭ هالسىزلىنىشىنى ۋە هاسىراشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 9 گرام قۇرۇتۇلغان ئەگرىسۇنايغا 10

گرام قۇرۇق زەنجۇلنى قوشۇپ تالقانلاپ، بىر رومكا ئاق هاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 9 گرام.

جىڭجىيې 芥荆

تەبىئىيتى: ئىسسىققا مايىل، تەمى قاڭسىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: يەلنى ھەيدەپ، قاننى جانلاندۇرۇش خۇسۇسىيتىگە 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

تەبىئىيتى: ئازراق ئىسسىق، تەمى قىرتاق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: يەلنى ھەيدەپ، ئۇستىخان ئاغرىشنى داۋالاش خۇسۇسىيتىگە 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

سۈگىپىياز بېشى

ئىشلىتىلىشى : كىندىككە ئازراق ئاش تۇزىنى قويۇپ ، سوقۇلغان سۈگىپىيازنىڭ بېشىنى ئاش تۇزى ئۈستىگە قويۇپ ، ئەمەن پىلىكى بىلەن ئۈستىدىن داغلاپ بەرسە ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ، تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈيدۈك كەلمەسلىكنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

بەيماۋ يىلتىزى 白茅根

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : قاننى سوۋۇتۇپ ، قان توختىتىدۇ ، ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 100 گرام بەيماۋ يىلتىزىنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ ، سۈيىگە 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 قايىنىتىپ ، پىشۇرۇپ ، توخۇ گۆشىنى شۇرپىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ، تۇغۇتتىن كېيىنكى يەلنى تۈگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

تۆمۈر دېتى 铁锈

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : زەھەرنى ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ ، كۆكۈلنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : داتلاشقان تۆمۈرنى قىزىتىپ ، قىزارغان تۆمۈر ئۈستىگە سىركىنى تېمىتىپ ، ئۇنىڭدىن چىققان هوردا بۇرۇننى هورلاندۇرۇپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىن قان ئۇيۇپ 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 تاشنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ ، سىركىگە چىلاپ ئۆۋىتىپ ، تالقانلاپ ، هەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 9 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى باش قېيىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇچار چاشقان مايىقى 五灵脂

ئىشلىتىلىشى : ئۇچار چاشقان مايىقىدىن 9 گرامنى باللارنىڭ 100 گرام سۈيدۈكى (ئەڭ ياخشىسى ئوغۇل بالىنىڭ) بىلەن قوشۇپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە ، تۇغۇتتىن كېيىنكى باش قېيىشنى داۋالايدۇ . 9 گرام ئۇچار چاشقاننىڭ مايىقىغا يېڭىسىدىن 6 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، ئىسسىتىلغان بىر رومكا هاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، ئاياللارنىڭ خۇن توختىماسلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

پالما يېلىمى

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

توخۇ قېنى 鸡血

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، زەهەرسىز .

خۇسۇسىيتى : قاننى جانلاندۇرۇپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، يەل هەيدەيدۇ .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

بۆكەن مۈڭگۈزى 羚羊角

تەبىئىيىتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : يەلنى ھەيدەيدۇ ، ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ زەھەر قايتۇرىدۇ ، بەدەن تارتىشىپ قېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۆكەن مۈڭگۈزىنى 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 كەتمەسلىكتىن پەرەجدىن قان توختىماي كېلىپ ، ھوشىدىن كەتكەن كېسەلگە داۋا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

يېكەنسېرىقى

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەمەن يوپۇرمىقى

ئىشلىتىلىشى : ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 20 گرام ئېلىپ ، ئۇنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ، ئاندىن يەنە ئۇنىڭغا 100 گرام قارا شېكەر سېلىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، ھەيزنىڭ ئالدى - كەينىدىكى قورساقنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرام .

ئاش تۇزى

ئىشلىتىلىشى : ئاش تۇزىنى قىزىتىپ (قورۇپ) ، ئۇنى ماتا خالتىغا ئېلىپ ، دۇۋساق ئۇستىگە 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

ماش پۇرچاق 小豆

تەبىئىيتى : مۆتىدىل .

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

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

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 250 گرام.

زىغىر 胡麻

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.

ئاچچىق كاۋا ئۇرۇقى 苦瓜子

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 100 ~ 150 گرام.

تاغ تېشەر قېپى 穿山甲

ئىشلىتىلىشى: 9 گرام تاغ تېشەر قېپىنى قورۇپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ، سۈت ئازلىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئاچچىق تاۋۇز 瓜蒌

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ، بەلغەم بوشىتىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 9 گرام ئاچچىق تاۋۇزنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ كۆمۈردەك قىلىپ ، ئاندىن ئۇنى تالقانلاپ 50 گرام سېرىق هاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە ، ئەمچەكنىڭ يىرىڭلىق يارىسىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

قارامۇق 王不留行

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى قېرىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، سۈتنى كۆپەيتىش ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ، ئەت ئۇندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام قارامۇقنى 300 گرام سۇدا قايىنىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە ، تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرام .

تاشپاقا قېپى 龟板

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : مەنپىي ئاجىزلىقنى تولۇقلاپ ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ ، سۆيەكنى راۋانلاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : بىر دانە تاشپاقا قېپىنى كۆيدۈرۈپ 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

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيتى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، مەنپىي ئاجىزلىقنى تولۇقلايدۇ ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ ، تولغاقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 50 گرام بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ ئۇۋۇقىغا 50 گرام ھەسەل قوشۇپ ، قورۇپ كۆمۈرگە ئايلاندۇرۇپ ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

ئەگىرسۇناي

ئىشلىتىلىشى: 50 گرام يېڭى ئەگىرسۇناينى 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، كۆنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، يۇقىرىقى زىغىرمەلھىمى بىلەن ئىششىغان ئەمچەكنى تېڭىپ قويسا، ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 30 گرام.

34 . ھەيز قالايمىقان كېلىشنى ۋە قىيىن تۇغۇتنى داۋالايدىغان دورىلار

دولانە يىلتىزى 野山楂根

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : يەلنى ھەيدەپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، قاننى جانلاندۇرۇپ ھەيزنى تەڭشەيدۇ ، بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 50 گىرام دولانە دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى يۇيۇپ ، ئۇنى ئۇششاق كېسىپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، قارا شېكەر بىلەن كونىگە ئىككى قېتىم سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، ھەيزنىڭ قالايمىقان كېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گىرام .

تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 西瓜子仁

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : ئۆپكىنى ياشارتىپ ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ . ئىچكى ئەزالارنىڭ مىجەزىنى تەڭشەپ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، تۆۋەنكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 9 گىرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئەتىگەن - كەچتە قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ بەرسە ، ھەيز كېلىشنى نورماللاشتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گىرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زەرچۆە

تەبىئىيىتى : سوغۇق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : تۇگۇنچىلەرنى يېشىپ قاننى سوۋۇتىدۇ ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام زەرچۆە (كۇركۇم) نى ئېزىپ ، تالقانلاپ ، ئېمىۋاتقان ئوغۇل بالىنىڭ 30 گرام سۈيدۈكى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ، ھەيز كېچىكىپ كېلىش (بىرقانچە ئايدا بىر قېتىم ھەيز كېلىش) نى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

بۇدۇشقاق 苍耳子

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

رەۋەن

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

قورساقنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

نىلۇپەر گۈلىنىڭ بوغۇمى

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

كىرەش 当归

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

قالقانگۈل

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

كىچىك كۆمىلاچ ياساپ (سېرىق ماش چوڭلۇقىدا) ، كۈندە ئۈچ قېتىم 10 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، ھەيز قالايمىقان كېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گرام .

قۇرۇق ئاغىچا 干丝瓜

تەبىئىيتى : 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

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

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

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

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرام.

زەنجىۋىل

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 15 گرام.

银杏仁 ئاق شاكال مېغىزى

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى تاتلىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى: ئۆپكىنى تازىلاش، يۆتەل توختىتىش، ھەيز توختىتىش، ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 تال.

云母 يالتىراق تاش

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

كاكىنەچ 酸浆

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

رەۋەن

ئىشلىتىلىشى : 6 گرام رەۋەننى ئېزىپ تالقانلاپ ، ئاندىن بىر دانە خام توخۇم ئۇچىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ تالقانلانغان رەۋەننى تۆشۈكتىن توخۇم ئىچىگە قويۇپ ، 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 قاينىتىپ سۈيىنى 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 مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

ئۈچقات 金银花

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : سۈيدۈك ۋە مەنىينى تۇتالماسلىق ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

كۆپۈكى دەريا 海螵蛸

تەبىئىيتى : ئازراق ئىسسىق ، تەمى قىرتاق ، زەھەرسىز .

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 30 گرام كۆپۈكى 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 كېلىشىنى، ئاشقازان ئاغرىپ سېرىق سۇ يېنىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 30 گرام.

ئانار گۈل 石榴花

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى قىرتاق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، قۇرت چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئانار گۈلىنى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە، ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى، بۇرۇن قاناشنى، پارازىت قۇرتلار كەلتۈرۈپ چىقارغان قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

مىقدارى: 50 گرام.

گۈلبۇغۇن

تەبىئىيتى: ئازراق سوغۇق، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى: قاننى جانلاندۇرۇپ، ھەيزنى تەڭشەيدۇ، توگۈنچىلەرنى يېشىپ سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 9 گرام يېڭى گۈلبۇغۇننى ئېزىپ

سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇپ تۇغۇش ۋاقتىنى قىسقارتىدۇ، بالا ھەمراھىنىمۇ ئاسان چۈشۈرىدۇ، ھەيزنىڭ قالايمىقانلىششىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 9 گرام.

سوغىكۆل

ئىشلىتىلىشى: 7 دانە سوغىكۆلنى تالقانلاپ، ھاراق بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، بالا ھەمراھىنىڭ چۈشمەسلىكىگە داۋا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 7 دانە.

سۈسىز شور

ئىشلىتىلىشى: 12 گرام سۈسىز شورنى 10 گرام چۈچۈتۈلگەن سۈ 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، ھامىلىدار ئايالنىڭ كىندىكىگە سۈركەپ قويسا، تەتۈر كېلىپ قالغان ھامىلىنى 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

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ، كېچىسى چۆچۈپ ياتماسلىقى ۋە بادامچە بەز ياللۇغى ، كاناي شاخچىلىرىنىڭ ياللۇغى ، مېڭىگە قان چۇشۇش ، 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 .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالقانگۈل

ئىشلىتىلىشى : 3 گرام قالقانگۈلنى سوقۇپ تالقانلاپ ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم كاپ ئىتىپ بەرسە ، قان قىزىلىقلىقتىن بولغان ھەيز توختىماسلىقنى داۋالايدۇ ھەم قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ ، قان توختىتىدۇ ، تۆرەلمىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ ، ئىسسىقتىن ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

تۇخۇمەك گۈلى

ئىشلىتىلىشى : 15 گرام تۇخۇمەك گۈلىنى قورۇپ ، سارغايتىپ ، ئېزىپ تالقانلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق ھاراق بىلەن كۈندە 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 ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، جىگەر ۋە يۈرەكنىڭ مەنپىي ئاجىزلىقى كەلتۈرۈپ چىقارغان خۇن توختىماسلىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

سىمىلاكس 土茯苓

ئىشلىتىلىشى : 200 گرام سىمىلاكىسنى سۇدا قايىنىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى 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 تېگىپ قويسا (تەكرار قىزىتىپ تېگىلىدۇ)، جىنسىي يولنىڭ ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 250 گرام .

35 . جىنسىي ئەزالارنىڭ قىچىشىشىنى داۋالايدىغان دورىلار

ياۋا بېدىيان 芷香茴

تەبىئىيتى : ئىسسىق، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ مەنپىي ئاجىزلىقنى

داۋالايدۇ ، بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 200 گرام ياۋا بېدىيانىنى قايىنتىپ ، ئۇنىڭ سۈيىگە 30 گرام ئاق ھاراق قوشۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچسە ، جىنسىي ئەزانىڭ قىچىشىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

شاپتۇل يوپۇرمىقى 桃树叶

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قۇرت ئۆلتۈرۈش ، يارا ئاغزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قايىنتىپ ، ئۇنىڭ سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، جىنسىي ئەزانىڭ قىچىشىشىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 200 گرام .

مامۇرانچىن 黄连

تەبىئىيتى : سوغۇق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : يەللەرنى تارقىتىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام مامۇرانچىننى بىر كىلوگرام سۇدا قايىنتىپ ، ئۇنىڭ سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، جىنسىي ئەزانىڭ قىچىشىشىنى باسىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

地龙 سازاڭ

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 دانە .

梧桐子 چىنار ئۇرۇقى

تەبىئىيتى : سوغۇق ، تەمى ئاچچىق ، زەھەرسىز .

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

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام چىنار ئۇرۇقىنى سۇدا قايناتسا ، جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 500 گرام .

سامساق

ئىشلىتىلىشى : 30 گرام سامساقنى ئېزىپ ، ئۇنى سۇدا قايناتسا ، سۇيىدە كۈندە بىر قانچە قېتىم جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە ، جىنسىي ئەزا قىچىشىپ ، ئىششىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرام .

قارغا ئۆتى

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

狼毒 فېيشىر سۇتلۇكئوتى

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، زەھەرلىك !
خۇسۇسىيىتى : زەھەر قايتۇرۇش ، قۇرت ئۆلتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : 9 گرام فېيشىر سۇتلۇكئوتىغا كۆپىگىدىن ئۈچ گرام ئارىلاشتۇرۇپ ، بىركىلوگرام 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

تەبىئىيتى : ئىسسىق ، تەمى تاتلىق . زەھەرسىز .

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

ئىشلىتىلىشى : ئالەتنى قاتتىق قىلىش ئۈچۈن 2500 گرام ئالىي دەرىجىلىك ئاق هاراقتا كاشتاندىن بىر كىلوگرام قوشۇپ ، يەتتە كۈن تۇرغۇزۇپ ، تەمى ئوبدان چىققاندىن كېيىن ئاندىن ئۇنى 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 ، زەهەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى ھە، رېماتىزمنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

ماگنىت تېشى 磁石

ئىشلىتىلىشى : ماگنىت تېشىنى ئۇۋۇتىپ ، ئۇنى 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

تەبىئىيتى: ئىسسىق، تەمى چۈچۈمەل، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيتى: ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقىنى، ئاياللاردىكى 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.

سازاڭ

ئىشلىتىلىشى: سازاڭنى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا جۇسەي سۈيى ۋە ئاق ھاراقتىن ئازراق قويۇپ ئىچسە، زەكەر تىكلەنمەسلىكنى داۋالايدۇ (جۇسەي تېرىغان ئېتىزدىكى سازاڭنىڭ 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.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

乳香 مەستىكى رۇمى

تەبىئىيىتى : قۇرۇق ئىسسىق ، زەھەرسىز .
خۇسۇسىيىتى : ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش ، چىشنى چىڭىتىش ، يەل ھەيدەش ، يۈرەكنى ئاسراش ، ئەت ئۇندۇرۇش ، قاننى راۋانلاشتۇرۇش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : قوناقچىلىك بىر پارچە مەستىكى رۇمىنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئېغىزغا سېلىپ شوراپ ياتسا ، ئېھتىلام بولۇشنى داۋالايدۇ . مەستىكى رۇمى يەنە بۇۋاقنىڭ زەھىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرام .

پالما مەرىزى

ئىشلىتىلىشى : 12 گرام پالما مەرىزىنى تالقانلاپ كۈندە ئىككى قېتىم قايىنىتىلغان گۆرۈچ سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، مەنىينىڭ بالدۇر كېتىشىنى ۋە جىنسىي ئەزانىڭ تامچە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرام .

كۈدە ئۇرۇقى

تەبىئىيىتى : ئىسسىق ، تەمى ئاچچىق – چۈچۈك .
خۇسۇسىيىتى : بۆرەكنى ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ،

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

كىرپە تېرىسى 刺猬

ئىشلىتىلىشى: كىرپە تېرىسىنى قىززىتىلغان خىش ئۈستىگە قويۇپ سارغايغىچە قورۇتۇپ، ئاندىن ئۇنى سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامنى هاراقتا قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، زەكەر تىكلەنمەسلىكنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: بىردانە كىرپە تېرىسى.

نېلۇپەر يوپۇرمىقى 荷叶

تەبىئىيتى: مۆتىدىل، تەمى ئاچچىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى: كېچىسى كۆپ ئېھتىلام بولۇپ، كۈندۈزى روھىي كەيپىياتى ياخشى بولماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تۈگىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: نېلۇپەر يوپۇرمىقىنى قورۇتۇپ، 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 مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۇنغا (ئەڭ ياخشىسى بۇغداي ئۇنى) قوشۇپ خېمىر قىلىپ ، خېمىرنى كىندىككە تاڭسا ، مەنىينىڭ بالدۇر كېتىشىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرام .

37 . بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار

شاپتۇل يېلىمى 桃树胶

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى چۈچۈمەل ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيىتى : قاننى تەڭشەش ، ئىچ سۈرۈشنى ، قان سىيىشنى ، ئاق خۇننى ۋە سۈيدۈكتىن غەيرىي ماددىلار كېلىشنى توختىتىش ، مەنىي تۇتالماسلىقنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : شاپتۇل يېلىمىنى ئۈجمە ئوتۇنىنىڭ كۈلىگە بىر كېچە كۆمۈپ ، قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئاندىن ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆمىلاچ دورا ياساپ ، بۇ دورىنى ھەركۈنى 6 گرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم ، ئاق هاراق بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرام .

پالما مەرىزىنىڭ كۆمۈرى

تەبىئىيتى : مۆتىدىل ، تەمى تاتلىق ، زەھەرسىز .

خۇسۇسىيتى : سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ، تال ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش ، روھنى ئۇرغۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام پالما يىلتىزىنىڭ كۆمۈرىنى بىر كىلوگرام ساپ ئاق ھاراققا بىر ئاي چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن كېيىن بۇ دورىنى ھاراقتىن سۈزۈۋېلىپ ، ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈمىلاچ ياساپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، 3 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ، نېرۋا ئاجىزلىق ، ئۇنۇتقاقلىق ، بەدەن مۇزلاش ، پۈتۈن 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 ماندارىنىدىن 500 گرام ، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 500 گرام ، كامفورىدىن 50 گرام قوشۇپ ، دورا ياستۇقى ياساپ ، باشقا قويۇپ ياتسا ، باش ئاغرىش ، ئۇيقۇ كەلمەسلىك ، بويۇن ۋە مۈرە ئاغرىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 كىلوگرام .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئالقات

ئىشلىتىلىشى : 500 گرام ئالقاتقا جۈكشۈدىن 400 گرام ، ۋاسالغۇ (ئاق ئۈجمىنىڭ) دىن 500 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەسەل بىلەن ئېزىپ ، 3 گراملىق كۈمىلاچ دورا ياساپ ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ، بىر كۈمىلاچتىن قايناق سۇبىلەن ئىچىپ بەرسە ، بالدۇر قېرىش ، كۆز غۇۋالىشىش ، قولاق ئاڭلىيالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنىڭ ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى بولۇپ ، بۇ دورىلارنى يۇقىرىقىدەك مىقداردا بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە ، ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ ، تېتىكلەشتۈرىدۇ ، كۆز - قۇلاقنى سەزگۈرلەشتۈرۈپ ، ئەقلىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ ، سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بىر كۈمىلاچ (3 گرام) .

ئاق ھاراق

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ھەر كۈنى 50 گرام .

ئوغۇل باللارنىڭ سۈيدۈكى

ئىشلىتىلىشى : ئوغۇل باللارنىڭ سۈيدۈكىدىن 1500

گرام ئېلىپ، ئۇنى 300 گرام قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 30 گرام ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، بەدەندىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، سۈيدۈكنىڭ سىرىلقىنى تۈگىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، يۈرەكنى سەگىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 300 گرام.

جۇڭگو مۇزىسى

ئىشلىتىلىشى: ئىككى دانە جۇڭگو مۇزىسىنى سوقۇپ ئۇندەك قىلىپ، ئاندىن ئۇنى تۈكۈرۈك بىلەن مەلھەم قىلىپ، كىندىك ئوتتۇرىسىغا چاپلاپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇلسا، ئوغرى تەرنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 2 دانە.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى

ئىشلىتىلىشى: بەش دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى 3 ~ 4 ياشلىق ئوغۇل بالىنىڭ 200 گرام سۈيدۈكىگە بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن تۇخۇم شاكىلىنى سۇزۇۋېلىپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىپ ئىچسە، تۇبېركۇليوز كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردىكى ئوغرى تەرنى تۈگىتىپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ ھەم قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 5 دانە تۇخۇم شەكلى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى كىتاب ئۆيى
www.uyghurkitap.com

كۈندۈلۈك تۇرمۇشتا

بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك تۇرمۇش ساۋاتلىرى

ياۋا تۇخۇمەك

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

ھاك

بىر كىلوگرام ھاكنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تام ۋە نەم جايلارغا سۈركەپ قويسا، ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

فېيشىر سۇتلۇكئوتى

1.5 گرام فېيشىر سۇتلۇكئوتىغا مىتويىدىن 5 .0 گرام ئارىلاشتۇرۇپ چاشقان ئۆۋىسىغا قويۇپ قويسا، چاشقاننى ئۆلتۈرىدۇ.

ئاچچىق كاۋا

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

ئاق ھاراق

توخۇ، ئۆردەكلەرنى ئۆلتۈرۈشتىن 10 مىنۇت بۇرۇن،

ئاغزىغا 10 گرام هاراق تېمىتىپ، ئاندىن بوغۇزلاپ يۇغدىسا، توخۇ - ئۆردەكلەرنىڭ پەيلىرى ئاسان يۇغدىلىدۇ. (قايناق سۇغا بېسىپ يۇغداش هاجەتسىز).

چاي

ئازراق قارا چاينى چايناپ بەرسە، ئېغىز پۇراشنى داۋالايدۇ.

كۆك ماش

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

سۆگپياز بېشى

30 گرام يېڭى سۆگپياز بېشىنى توغراپ، كورىغا ياكى گاڭپەن پىشۇرىدىغان قاچىغا سالسا، گاڭپەننىڭ كۆيۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

سامساق

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

www.uyghurkitap.com

بۇ كىتابتا ئۇچرايدىغان دورىلارنىڭ ئۇيغۇرچە، خەنزۇچە نامى

ئا

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

ب

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

س

سوپۇن	肥皂
سوپۇن دەرەخ ئۇرۇقى	皂菜子
سانا	番泻叶
سەبرە	芦荟
سەۋزە	黄萝卜
سېرىق توپا	黄土
سېرىقگۈل غۇنچىسى	合欢花
سىيادان	黑种草
ئاچچىقسۇ	醋
سوغنگۈل	贝母
كۈلى بىيىسى	木瓜
سۈڭپىياز بېشى	白葱
سۈتلۈكئوت	大戟
سۈئلەپ	白及
سوپۇن دەرەخ مېۋىسى	皂菜
سامساق	大蒜
سازاڭ	蚯蚓
سەدەپ	蛤壳(石决明)
سەرخس	贯众
سېرىق يۆگەي	兔丝子
سېرىق تاماكا يوپۇرمىقى	黄烟叶
سىپارى	槟榔
سىملاكس	土茯苓
قىياق	香附
سۈڭپىياز	大葱
سۈسىز شور	朴消
سۆگەت نوتىسى	榴枝
سۈرمە	锑

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

د

قارا پۇرچاق	黑豆	دانكار	硼砂
كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى	冬葵根	دارچىن	桂皮
كىرەش	当归	دېڭىزبيا	牛黄
دولانە	山楂	دىبىق	桑寄生

ف

فېيشىر سۈتلۈكئوتى	狼毒	پالما مەرىزى	茯苓
پالما مەرىزىنىڭ كۆمۈرى	茯苓炭		

گ

گەنسۇي سۈتلۈكئوت يىلتىزى	甘遂根	گەج	石膏
گۈڭگۈرت	硫磺	گۈرۈچ سىركىسى	米醋

خ

خىنە	风仙花	خام زەنجىۋىل	生姜
خام زەنجىۋىل سۈيى	生姜水	خولىنجان	高良姜
خوتتۇنيە ئوتى	鱼腥草	خورما	蜜枣

ج

جامىكا 浮苹
جىشى 枳实
جىگدە يىلتىزى 沙枣根
جىنكبۇنزى 补骨脂
جۇخار گۈل 菊花
ئۇزبەر 荆芥
جىگدە 沙枣
گېنتىئانا 龙胆
جۇڭگو موزسى 伍倍子

ك

كامفورا 樟脑
كاللەكبەسەي 莲花白
چۆجگۈن قوناق 栗子
كەندىر ئۇرۇقى 大麻仁
كەپتەر 鸽子
كەترا 黄芪
كىسوس 金丝草
كىرپە 刺猬
كىبلە 蛤蚧
كوچولا 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
كامفورا دەرەخ يىلتىزى 樟脑树根
كاۋاۋچىن 花椒
كاپىراس 阳起石
كەرەپشە سۈيى 青菜液
كەھرىۋا 琥珀
دارچىن شېخى 桂枝
كىچىك خوخا يىلتىزى 小蓟根
كىرپە تېرىسى 刺猬皮
كۆشتە (كىلس) 石灰
كۆكنار گۈلى 罂粟
كۆك ئامۇت 沙梨
كۆك پۇرچاق 青豆,豆角
كۆلى ئارچا يوپۇرمىقى 侧柏叶
كۆدە سۈيى 韭菜液
كۆدە يىلتىزى 韭菜子

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

م

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

ئو

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

ن

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

پ

پاختەك	班鸠	پاقا	黑班蛭
پاقا يوپۇرماق	车前	پالما يىلىمى	棕榈肢
پالەك	菠菜	پونۇس	决明子

پىلپىل	[illegible]卜	پىچەكگۈل	山药
پىياز	洋葱	پىچەكگۈل ئۇرۇقى	山药子
پىلە غوزىسى	蚕茧	پىستە	阿月浑子

چ

چاكاندا	麻黄	چايان	全蝎
چاي	茶叶	چامغۇر	芫菁
چامغۇر ئۇرۇقى	芫菁子	چارپاقا شىرنىسى	蟾酐
چار پاقا	蟾蜍	چاچ كۈلى	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
چۇچۇكبۇيا	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

www.uyghurkitap.com

قارىمۇچ	胡椒	قارا ھېلىلە	西青果
دېۋرقاي مېيى	松香油	قەلەمپۇر	丁香
قەھۋە	咖啡	قەمبىل	卡马拉
قوي سۈتى	羊奶	قوي ئۆتى	羊胆
قوي مېڭىسى	羊脑	قۇشقاچ	麻雀
قۇشقاچ تۇخۇمى	麻雀蛋	قورۇق ئاغىچا	干丝爪
قۇستە	木香	قېرىقىز يىلتىزى	牛旁根
قىزىل بوياق	白芷	قىزىلگۈل	玫瑰花
قىزىلگۈل يىلتىزى	玫瑰根	گۈلبۇغۇن	益母草
قىزىلمۇچ (لازا)	辣椒	قېلىن دارچىن	肉桂皮
قىچا	芥子	قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن	茵陈

ھ

ھاك	石灰	ھايۋانلار ئۆتى	动物胆
ھايۋانلار بۆرىكى	动物贤	ھەسەل	蜂密
ھەشقىپىچەك	牵牛子	ھەرە كۆنىكى	露蜂房
ھېلىلە	诃子	يېكەن	薄黄
ھىڭ	阿魏	ھىندى ئۇسمىسى	青黛
ھوپۇپ			

ت

تاباشىر	天竹黄	تاشئىبگەر	石菖蒲
تاتلىق بادام	甜巴旦杏	تاغ مۈرىسى	五味子
تاغ قۇيسى ئۆتى	羊蹄	تاغ تېشەر	穿山甲
تاش سامسىقى	石蒜	تاغ چېكىسىي	石龙芮

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

غ

غاز ئوتى	仙鹤草
غەينۇلا	乌梅
غاز	鹅

ش

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

ي

ياڭاق يىلتىزى	桃树根	ياڭاق مېغىزى	核桃仁
ياقۇت	红宝石	ياۋا ئامۇت	野山梨(山楂)
ياۋا موزا (بەللۇت)	没食子	ياۋا توشقان	野兔
يۇلغۇن مېۋىسى	红柳子	يۇلغۇن	红柳
يۇمغاقسۇت	胡菜	يەر مەدىكى	锁阳
ياۋا ئارپابەدىيان	芷茴香	ياۋا سۈپۈرگە	地肤子
مېھرىگىياھ	人参	ياۋا قولماق	律草
ياۋا مامۇرانچىن	野黄莲	يازغازىڭكى	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	黑果小蘖	زىغىر	胡马
زۇفا	神香草	زەمچە	明矾
زەنجىۋىل	生姜	زەرچىۋەر	姜
زىجىلەك يىلتىز پوستى	紫荆根皮		

ئە

ئەپيون 阿片

ئەمەن پىلىكى 艾条

ئەرمىدون 白蜡

ئاپلېسىن پوستى 桔子皮

ئەتىرگۈل 月季花

ئەگىرسۇناي 干地黄

ئەنجۈر 无花果

جىغان 沙棘

ئىت ياڭىقى يوپۇرمىقى 曼陀罗叶

ئىزخىر 香茅

ئەمەن 艾草

ئەمەن يوپۇرمىقى 艾叶

ئاپلېسىن مېۋىسى 桔子

ئەڭلىكئوت 紫草

ئەتىرگۈل يوپۇرمىقى 月季叶

ئەرەب يېلىمى 阿拉伯胶

ئەنجۇدان 阿魏

ئىگىر 水菖蒲

ئىسپەغول 车前子

ئۆ

ئۆردەك 鸭

ئۆردەك تۇخۇمىنىڭ ئېقى 鸭蛋清

ئۆسمۇق 扁豆

ئۆچقات 金银花

ئۈجمە 桑树

ئۈجمە يوپۇرمىقى 桑树叶

ئۈزۈم ھارىقى 葡萄酒

ئۆرۈك مېغىزى 杏仁

ئۆردەك تۇخۇمى 鸭蛋

ئۇغرىتىكەن 蒺藜

ئۇچار قۇش مايىقى 五灵脂

ئۆشنە 地衣草

ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى 桑根皮

ئۈجمە شېخى 桑树皮

ئۆرۈك 杏树

ئاچچىق ئۆرۈك 酸杏

www.uyghurkitap.com

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