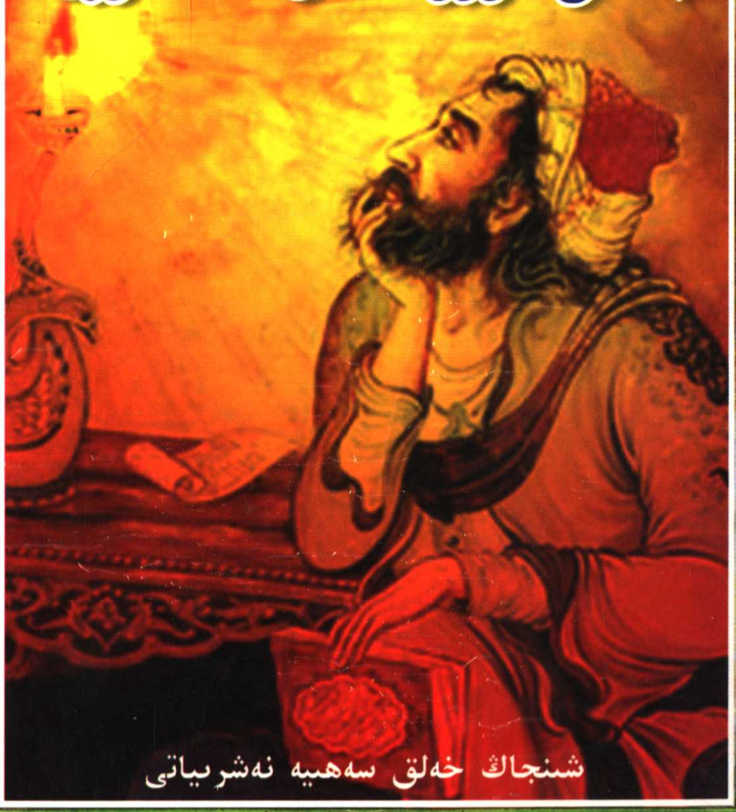
ئاتاۋۇللا جامال

ئۇيغۇر تېبابىتىدە
باھنى قۇۋۋەتلەش دەستۇرى



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئاتاۋۇللا جامال

ئۇيغۇر تېبابىتىدە باھنى قۇۋۋەتلەش دەستۇرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

维吾尔医补肾壮阳法/阿塔吾拉·加马力编.
乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社，2005.7
ISBN 7—5372—3946—0

Ⅰ.维... Ⅱ.①阿... ②阿... Ⅲ.① 维吾尔族—民族医学—补阳—维吾尔语（中国少数民族语言）②维吾尔族—民族医学—补阳—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 086730 号

责任编辑：阿依古丽·买合木提
责任校对：阿曼古丽·吐尔地
封面设计：艾克拜尔·沙力

维 吾 尔 医 补 肾 壮 阳 法

阿塔吾拉·加马力 编

* * *

新疆人民卫生出版社出版发行
（乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮政编码 830004）
乌鲁木齐科恒彩印有限公司印刷
新疆新华书店发行
850×1168 毫米 32 开本 9 印张
2005 年 12 月第 1 次出版 2005 年 12 月第 1 次印刷
印数:0001—3000

* * *

ISBN 7—5372—3946—0 定价:15.00 元

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: ئامانگۈل تۇردى
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەكبەر سالى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە باھنى قۇۋۋەتلەش دەستۇرى

تۈزگۈچى: ئاتاۋۇللا جامال

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ پوچتا نومۇرى:830004)
ئۈرۈمچى كېخېڭ باسما پەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا تارقىتىلدى
فورماتى: 850×1168 مىللىمېتىر 1/32 باسما تاۋاق: 9
2005 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 0001—3000

ISBN 7—5372—3946—0
باھاسى: 15.00 يۈەن

ئاپتوردىن

ئەسسالامۇئەلەيكۇم ئۇستازلار، كەسىپداشلار، ئوقۇرمەنلەر:

«ھاياتلىقنى قەدىرلەپ، سالامەتلىكنى ئاسراش ئىنسانىيەت تەرەققىياتىنىڭ جەۋھىرى». ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىمىز بۇنىڭ ئۈستىدە 2500 يىللار مول تەجرىبىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئەمگەكچان، پاراسەتلىك ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ، 2500 يىللىق ئەگرى - توقاي تەرەققىيات تارىخى مۇساپىسىنى بېسىپ ئۆتتى ھەم بۇ جەرياندا ھەرخىل كېسەللىكلەرگە توغرا دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش، تۆت خىلىت تەلىماتى بويىچە مىزاج ئايرىپ كېسەللىكنىڭ مەنبەسىنى تېپىپ چىقىپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ھەرخىل سەۋەب، كۆڭۈلسىزلىك، چارچاش، دەم ئېلىش بىلەن ھەرىكەت مۇۋاپىق بولماسلىق، غىزالارنىڭ قۇۋۋىتىگە ئېتىبار بەرمەسلىك، ئىلمىي ئوزۇقلىنىش ساۋاتى كەمچىل بولۇش، ھاياتلىق تۈۋرۈكى بولغان رەئىس ئەزالار — مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلارنى ئاسرىماسلىق سەۋەبلىرى تۈپەيلىدىن زېھنىي قۇۋۋەتتە ئاجىزلاش، چېكىنىش پەيدا بولۇپ، جىنسىي قوزغىلىش، ئىنتىلىش، ھېسسىيات ئاجىزلاش، تۆۋەنلەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، قىسمەن ئەرلەردە روھىي ئازاب ۋە روھىي بېسىم پەيدا بولۇش قاتارلىق بىر قاتار كېسەللىك مەنبەلىرىگە توغرا دىئاگنوز قويۇش ئارقىلىق كەسپىي ساھەدە بىر كىشىلىك ئورۇننى ئىگىلەپ كەلدى. تۆۋەندە

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

مەن ئەرلەردىكى ھەرخىل جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرىنى كۆزىتىش، تەتقىق قىلىش ئارقىلىق داۋالاش قائىدە - تەرتىپلىرىدىكى بىر قانچە ئون يىللىق تەجرىبىلىرىمنى يەكۈنلەپ، كۆپ قېتىم ئۆز ئەمەلىيىتىمدىن ئۆتكۈزۈلگەن، ئوبدان ئۈنۈم بەرگەن ئىجادىي رېتسېپلىرىمنى كەسپداشلىرىمنىڭ پايدىلىنىشى ھەم ئوقۇرمەنلەرنىڭ مەنپەئەتلىنىشى ئۈچۈن ياردىمى بولۇپ قالار دېگەن ئىزدىنىش بىلەن بىرگە، جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان قېرىنداشلارنىڭ ئۆزىنى تەمكىن، خۇشال تۇتۇپ، غەم - قايغۇ، قورقۇش ئۈستىدىن غالىب كېلىپ، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇپ، روھلۇق، قەيسەر ئىرادىلىك بولۇپ، نورمال فىزىئولوگىيىلىك ھالەتنى ساقلىغاندىلا ئاندىن جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، خۇشال - خۇرام، ئىناق ئائىلىگە ئىگە بولغىلى بولىدىغانلىقىنى تەۋسىيە قىلىمەن.

مەن جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئىزدىنىش ئىچىدە ھەسرەت چېكىۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ، جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى بىلەن ئازابلىنىۋاتقان، مۇھەببەتلىك ئائىلە ئىناقلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئىستىكىدە ئىزدىنىۋاتقان قېرىنداش دوستلارنىڭ كۆڭۈل ئازادىلىكىنى قولغا كەلتۈرۈش ئىستىكى بىلەن ئىلگىرى مەتبۇئاتلاردا ئېلان قىلىنمىغان، تېخى قېزىلىپ باقمىغان، ئەمما سىناق تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، ئۇندىن باشقا ئۇيغۇر تىل يېزىقىدىن ئوردۇ تىلى يېزىقى، پارس تىلى يېزىقى، ئەرەب تىلى يېزىقلىرىغا تەرجىمە قىلىنغان رېتسېپلار توپلاملىرى قاتارلىق ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ ۋە ئۆزلەشتۈرۈپ، كەسپتە پىشقان، پىشقەدەم تېۋىپ، ئۇستازلارنىڭ پىكىرلىرىنى قوبۇل

قىلىپ، ئۇنى ئۆزۈمنىڭ كېسەللەرنى داۋالىغاندىكى ئەمەلىيىتىم
بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، خەلق ئىچىدىكى بىر قىسىم مەخپىي،
ئەمما يوقىلىپ كېتىش گىرداۋىدىكى رېتسېپلارنى يىغىپ، رەت-
لەپ، داۋالاش ئەمەلىيىتىمدىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بۇ بىرىنچى
قول ماتېرىيالىمنى جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلى بىلەن ئازابلىنى-
ۋاتقان قېرىنداشلىرىم، دوستلىرىمغا سوۋغا قىلىپ، جىنسىي
ئاجىزلىق كېسىلىنىڭ داۋاسى بارلىقىغا ئىشەنچ باغلىشىغا ياردى-
مى بولۇپ قالار، دەپ بۇ ماتېرىيالىمنى جامائەتچىلىككە تەقدىم
قىلىشنى مۇۋاپىق كۆردۈم. بۇ ماتېرىيالنىڭ ئوقۇرمەنلەر بىلەن
يۈز كۆرۈشۈشى ئۈچۈن ئۇستازىم، پىشقەدەم تېۋىپ ئابدۇكېرىم
ھاجىم قىممەتلىك ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەپ، يېقىندىن يار-
دەمدە بولۇپ قوللىدى. مالىيە ـ ئىقتىساد ئىنستىتۇتىدىن مەمەت
ئايۇپ رەتلەپ، تەكشۈرۈپ كۆرۈپ چىقىشقا ئالاھىدە ياردەم قىل-
دى. مەن بۇ ئۇستاز، دوختۇر، تېۋىپلارغا شۇنداقلا ماھىر قە-
لەمكەشلىرىمگە كۆپتىن ـ كۆپ رەھمەت ئېيتىمەن. مېنىڭ كەس-
پىي ۋە نەزەرىيىۋى سەۋىيەم چەكلىك بولغانلىقتىن مەزمۇن جە-
ھەتتە كەمتۈكلۈك، يېتەرسىزلىك، نۇقسانلاردىن خالىي بولۇشى
تەس. شۇڭا رېتسېپلار، پايدىلانغان ماتېرىياللارنىمۇ تولۇق، ئەت-
راپلىق دەپ كەتكىلى بولمايدۇ. ئىشىنىمەنكى، مېنىڭ داۋاملىق
ئىزدىنىش ئىچىدىكى كەسپىي قىزغىنلىقىمغا، ئۇستازلارنىڭ،
كەسپداش دوستلارنىڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ داۋالاش بىلەن ئورتاق-
لاشقۇچىلارنىڭ ماتېرىيالىمنىڭ مەزمۇنىنى تولۇقلاش ۋە تۈزى-
تىش مەقسىتىدە تەنقىدىي پىكىر، ئەسكەرتمە، ياردەم بېرىشىگە
موھتاجمەن ھەم بۇنى كىچىك پېئىللىق بىلەن سەمىمىي قوبۇل
قىلىمەن.

مۇندەرىجە

باش ئاجىزلىق ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 1

باش ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبلىرى 1

باش ئاجىزلىقنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قائىدىسى......... 4

مەنىي ئازلىقتىن كېلىپ چىققان باش ئاجىزلىق 10

بەدەن ئاجىزلىقى ۋە غىزانىڭ كەملىكىدىن بولغان

مەنىي ئازلىق 11

قۇرۇقلۇق ۋە جىنسىي ئەزالارنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى-

دىن بولغان مەنىي ئازلىق 12

جىنسىي ئەزالارغا سوغۇق يېتىپ قېلىشتىن بولغان

مەنىي ئازلىق 14

جىنسىي ئەزالارغا ئىسسىقلىق يېتىپ قېلىشتىن بولغان

مەنىي ئازلىق 16

مەنىي ئىشلەش ئەزالىرىغا ھۆللۈك يېتىپ قېلىشتىن

بولغان مەنىي ئازلىق 17

مەنىي ماددىلىرىدا تېزلىك بولماسلىق ياكى سېزىمسىز-

لاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن

بولغان مەنىي ئازلىق 19

رەئىس ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان باش

ئاجىزلىق 22

يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان باش

ئاجىزلىق.. 22

مېڭە ئاجىزلىقى ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان

باھ ئاجىزلىق 25

جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان باھ ئاجىزلىق.......... 26

ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان باھ ئاجىزلىق 28

بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان باھ

ئاجىزلىق 30

غىدىقلاش ۋە قوزغىلىشنىڭ بولماسلىقىدىن كېلىپ

چىققان باھ ئاجىزلىق 31

قۇۋۋەتسىزلىك ۋە ئورۇقلاپ كېتىشتىن بولغان باھ

ئاجىزلىق 32

پەي نېرۋىلارنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشىدىن بولغان باھ

ئاجىزلىق 34

جەلەق (قولدا لەززەتلىنىش) تىن بولغان باھ

ئاجىزلىق 36

قورقۇنچلۇق ھادىسىلەردىن كۆرۈلىدىغان باھ ئاجىزلىق 38

مەنىي نورمالسىز كېلىش كېسەللىكلىرى 41

مەنىي ئېقىپ كېتىش 44

مەنىي تېز كېتىش (سۇرئىتى ئىنزال) 53

كۆپ ئېھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئېھتىلام) 60

جىنسىي مۇناسىۋەت ھەققىدە 61

ئەرلەر تۇغماسلىقى 64

زەكەرنىڭ ھەر دائىم تىكلىنىۋېلىشى 68

زەكەرنىڭ تىترىشى ۋە لىكىلدىشى 72

جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش 73

ئەرلەرنىڭ مەقئەتكە جىما قىلدۇرۇش كېسەللىكى ··· 75
جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى يەككە دورىلار ······ 78
1 . باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ························ 78
2 . باھنى قۇۋۋەتلەشتە كۈچلۈك ھەم تېز ئۈنۈم بەر-
گۈچى دورىلار ································ 94
3 . باھنى كۈچەيتىپ چوڭايتقۇچى دورىلار ··········· 99
4 . مەنىي كۆپەيتكۈچى دورىلار ····················· 100
5 . تورمۇزلىغۇچى دورىلار (ئىمساكلار) ··········· 109
6 . مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ················· 120
7 . يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ················ 126
8 . جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ················ 130
9 . ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ············ 134
10 . پەينى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ················ 139
11 . تاناسىل ئەزا (زەكەر) نى يوغىناتقۇچى دورىلار 140
جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى تاللانغان مۇرەككەپ
نۇسخىلار ··································· 142
باھنى قوزغاپ مەنىينى تورمۇزلىغۇچى ھەب دورىلار 142
باھنى قوزغاپ مەنىينى تورمۇزلىغۇچى ئىترىفىل
دورىلار ·· 147
باھنى كۈچەيتكۈچى چاپلايدىغان دورا نۇسخىلىرى 151
باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى ئىسسىق ئۆتكۈزگۈچى (تەكمىت) 151
باھنى قوزغىغۇچى جاۋارىش تەركىبلىك نۇسخىلار··· 153
باھنى قوزغىغۇچى جەۋھەر دورىلار ·············· 162
باھنى قوزغىغۇچى ھەب دورىلار ················· 165
باھنى قوزغاش، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش ۋە مەنىي

ئېقىپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدىغان ئىترىغىل دورىلار 175
مەنىي تېز كېتىش ۋە مەنىي ئېقىش كېسەللىكلىرى
ئۈچۈن شىپالىق ھەبلەر ………… 203
چوڭ نۇسخىلىق ئىمساكلار ………… 207
جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى ھالۋىلار ………… 220
جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان
خېمىر ياسالما دورىلار ………… 231
جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ………… 232
مەنىي سوۋۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش كېسەللىكلىرى
ئۈچۈن شىپالىق دورىلار ………… 236
ئېھتىلامنى توختاتقۇچى چوڭ نۇسخىلىق دورىلار … 240
داۋائىي ئېھتىلام ………… 240
جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان ئىچىدىن ئىستېمال
قىلىدىغان ياغلار ………… 241
مەنىينى ئازايتىدىغان سۇفۇپلار ………… 243
باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى سۇفۇپلار ………… 245
مەنىي تېز كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى
داۋالاش ئۈچۈن شىپالىق سوفۇپ نۇسخىلىرى ………… 250
جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان
تىللا ۋە زىمانلار ………… 263
بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەجۇن دورىلار ………… 265
پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان ئىچكى ئەزالارنى كۈ-
چەيتىدىغان تائاملار، گۆش ۋە مېۋىلەر ………… 267

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

باھ ئاجىزلىق ۋە ئۇنى داۋالاش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

باھ ئاجىزلىق — ئەرلەر ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدىغان، ئەمما باشقىلارغا ئوچۇق ئېيتقىلى بولمايدىغان، ھەتتا تېۋىپلارغىمۇ دېيىشكە خىجالەت بولىدىغان بىرخىل كېسەللىك. بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆپىنچىسى بۇنىڭغا ئۇنۇملۇك دورا يوق دەپ ئۈمىدسىزلىنىپ كەلمەكتە. ئەمەلىيەتتە بۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

باھ ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبلىرى

باھ ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبلىرىنى تۆۋەندىكى ئۈچ چوڭ تۈرگە ئايرىشقا بولىدۇ.

1. روھىي ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان باھ ئاجىزلىق

غەزەپلىنىش، قايغۇرۇش، ئىچى پۇشۇش، ئۇزۇن مۇددەت ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، تىت - تىت بولۇش، دائىم ئاچچىقلىنىش، جىسمانىي ئەمگەكلەر بىلەن شۇغۇللانماسلىق، ئۇزۇن مۇددەت ئەقلىي ئەمگەك قىلىش ئارقىلىق مېڭە ۋە باشقا ئەزالارغا قان تولۇق يېتىپ بارالماسلىقتىن جىنسىي ئىقتىدار بارا - بارا تۆۋەنلەپ، باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2 . ئىچكى سەۋەب ئامىللىرىدىن كېلىپ چىققان باھ ئا-جىزلىق

1) ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تولۇق بولماسلىق . يېمەك - ئىچ-مەك جەھەتتە ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن بەدەن ئاجىزلاپ ، مەنىي (ئىسپېرما) ئازىيىپ كېتىش ياكى يوقىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ .

2) قان ئازلىق سەۋەبىدىن باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ . تۇغما قان ئازلىق سەۋەبىدىنمۇ باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ .

3) مىزاج ۋە خىلىت ئامىللىرىدىكى ئۆزگىرىش : خىلىت ئامىلى باھ ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم خىلتى زىيادە كۆپىيىپ كېتىپ جىنسىي ئەزا سۇسلىشىپ كېتىش بىلەن ئەرلىك ئىقتىدار بارغانسېرى ئاجىزلاپ ، ئېغىر دەرىجىدە باھ ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . سەۋدا خىلتى يۇقىرىلاپ بىمارنىڭ روھىي تەپەككۇرى بۇزۇلۇش ئارقىلىقمۇ مۇشۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولىدۇ .

سەپرا ماددىسى بەدەندە ئېشىپ كېتىش بىلەن ئومۇمىي بە-دەندە قۇرغاقلىق يۈز بېرىپ ، مەنىي سۇيۇقلۇقلىرى قاتتىق خو-راپ كېتىدۇ . بۇنىڭ بىلەن مەنىي ئازىيىپ باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ .

4) تۇغما باھ ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى . جىنسىي ئەزا تولۇق يېتىلمىگەن ھالەتتە تۇغۇلۇش ، ئۇرۇقدان كانىلى پۈتەي بولۇش ، ئۇرۇقدان تۆۋەنگە چۈشمەسلىك ، مەنىي نەيچىلىرى پۈ-تەي بولۇش ياكى بەك كىچىك بولۇش ۋە باشقا سەۋەبلەر باھ ئاجىزلىقنىڭ باشلىنىشىغا سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ .

5) جەلەق يەنى قولى بىلەن ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى

سىلاپ غىدىقلاپ مەنىي كەلتۈرۈش قاتارلىق بولمىغۇر ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشمۇ باھ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، شەھۋانىي ھەۋەستىن بىزار بولۇش، ئايالىدىن ھايا قىلىش ياكى سەسكىنىش قاتارلىق خۇي - مىجەزمۇ باھ ئاجىزلىقىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ.

3. سىرتقى سەۋەب تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان باھ ئا-جىزلىق

1) قاتتىق سوقۇلۇشتىن ئىچكى ئەزالارنىڭ زەخىملىنىشى، ئەزالارنىڭ سۇنۇپ كېتىشى، پەيلەرنىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى، يۇ-لۇننىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى ياكى بوۋاسىرنى كېسىش ئوپېراتسى-يىسىدە پەيلەر كېسىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بەرگەن بول-سا، بۇ خىل ئەھۋالدا بىمار باھ ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

2) رەئىس ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى. يەنى پەي، مېڭە، يۈ-رەك، جىگەر، بۆرەك، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇ-شى ياكى كېسەل بولۇشى باھ ئاجىزلىق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىدىكى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرلىرىنى كۆزدە تۇتقاندا، باھ ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى تۆت مەز-مۇننى ئېنىقلاش لازىم.

بىرىنچى، مەنىي پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ كەم بولۇشى، تېزلىكى، ئىسسىقلىقتا توختاپ قېلىشى قاتارلىق ھادىسىلەرنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش.

ئىككىنچى، مەخسۇس ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى، ئورۇقلاپ كېتىش، سۇسلىشىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى تەكشۈرۈپ

ئېنىقلاش .

ئۈچىنچى ، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ۋە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇ-شىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش .

تۆتىنچى ، مېڭىگە ۋەھىمە سۆزلەرنىڭ تەسىر قىلغان - قىلمىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش .

باھ ئاجىزلىقىنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قائىدىسى

باھ ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى ھەرخىل بولۇپ ، تۆۋەندىكى بىر-قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ :

1) تېببىي ئالىملارنىڭ تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا باھ ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا دورا ئارقىلىق داۋالىغاندىن كۆرە غىزا ئارقىلىق داۋالىغان ئەڭ ياخشى ھەم ئۈنۈملۈك ئۇسۇل . شۇڭا باھ ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇۋۋەتلىك غىزالارنى يېگۈزۈش لازىم . قۇۋۋەتلىك غىزالار قاننى تولۇقلايدۇ ياكى كۆ-پەيتىدۇ . ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىپ ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ . بۇ خىل تاماقلار چوقۇم خۇش پۇراق ، يۇمشاق بولۇشى ، شۇقەدەر يەڭگىل بولۇشى شەرت . چۈنكى ، بىمارغا بېرىلىدىغان تائاملار يەل پەيدا قىلماي ، ھۇزۇر ھاسىل قىلىش تەلپىگە يەتكەندىلا ، ئاندىن غىدىقلاش ، قوزغىلىشقا تەسىر كۆرسىتىش رولىنى ئوينايـ-دۇ . شۇڭا بۇ خىلدىكى بىمارلارغا ماش ، پۇرچاق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇزۇقلۇقلار ئارىلاشتۇرۇلغان تائاملارنى بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ . باھ ئاجىزلىق كېسىلى ئېغىرراق بىمارلارنى داۋالاشتا دورىلار بىلەن قۇۋۋەتلىك ئوبدان غىزالارنى يېگۈزۈشنى

ئالدىنقى شەرت قىلىش كېرەك .

2) رەئىس ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ ئۆز رولىنى تو- لۇق جارى قىلدۇرۇش ناھايىتى مۇھىم . شۇڭا ھەربىر كىشى ئۆز سالامەتلىكىنى ئاسراپ ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلايمەن دەيدىكەن ، ئۇ ھالدا جىسمانىي ۋە مەنىۋى پائالىيەتلەرنى قائىدىلىك ئېلىپ بېرىش ناھايىتى زۆرۈر .

ئادەتتە جىنسىي ئەزالارنىڭ غىدىقلىنىشى ۋە قوزغىلىشى رەئىس ئەزالارنىڭ ساغلاملىق قۇۋۋىتى ھەم مەنىي پەيدا قىلغۇچى ئەزالارنىڭ ساغلام ، مەنىي ماددىلىرىنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشىغا باغلىق . شۇنداق بولغاندىلا توغرا ئۆلچەم بولىدۇ . باھ ئاجىزلىقى- نى داۋالىغاندا بىر قىسىم تېۋىپلار يۇقىرىدىكى ئۆلچەمگە تازا دىگەندەك ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدۇ . شۇڭا ئۇلار مۇقەۋۋى باھ مەجۇنىنى يېگۈزۈپلا ياخشى ئۈنۈم ، روشەن نەتىجىگە ئېرىشەلمەي- دۇ .

3) خۇش پۇراق ئىستېمال بۇيۇملىرىنى ۋە سىرتقى تەرەپ- تىن ئىشلىتىش يەنى پۇراش ياكى چېپىش ، خۇش پۇراق ياغلارنى بەدەنگە ۋە پۇتنىڭ تاپانلىرىغا سۈرتۈش ، ئۇۋۇلاپ بېرىش بىلەن بەدەننىڭ ئىسسىقلىقى ، ساقلىقىنى ساقلاش قاتارلىق چارە - تەدبىرلەر ئارقىلىق باھنى قوزغاشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك .

4) باھ ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاشتا ئۇۋۇلاش ، ئىسسىق تەبىئەتتىكى ياغلاردىن بادام يېغى ، قۇستە يېغى ، ئاقىرقەرھا يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن دوۋسۇن ۋە تاپانلارنى ياغلاپ ، بۆرەك ھەم باھقا قۇۋۋەت يەتكۈزۈش كېرەك . پۇتۇن بەدەنگە خۇش پۇراق ياغلارنى چېپىپ بەرسىمۇ ناھايىتى ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ . ئىس-

سىق ، ھۆل ئىسسىق ياغلاردىن خولىنجان ، چىگىت يېغى قاتار-
لىق ياغلار بىلەن بەل قىسمى ، بۆرەك ئۈدۈلىنى ، گەدەننى ياغلاش
ئارقىلىق باھنى قوزغاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ .

پەرھىز تۇتۇش ۋە ئېھتىيات قىلىش :

1) جىنسىي مۇناسىۋەت ئېلىپ بارغاندىن كېيىن سوغۇق
سۇ ، سوغۇق شەربەت قاتارلىقلارنى ئىچمەسلىك كېرەك . بۇ ناھا-
يىتى زىيانلىق . جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن شۇغۇللانغاندىن كې-
يىن سوغۇق ھاۋادىن بەدەننى قەتئىي قوغداش كېرەك ، بولۇپمۇ
قىش كۈنلىرى بەكمۇ ئېھتىيات قىلىش لازىم .

2) باھ ئاجىزلىق كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان بىمارلار ئىچى
ۋە تېشىدىن بىر قىسىم دورىلارنى ئىشلىتىپ تۇرغاچقا ، سوغۇق-
لۇقنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ ، ئەڭ ياخشىسى
بۇنداق ۋاقىتتا سوغۇقلۇق ئىستېمال بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمىگەن
تۈزۈك . چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا قەي قىلىش ، ئىچى سۈرۈش ،
بەدەندىكى نەرسىلەرنىڭ چىقىپ كېتىشى زىيادە بولىدۇ .

3) باھ ئاجىزلىق كېسىلىگە مۇپتىلا بولۇپ قالغان بىمارلار
قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش بىلەن بىرگە مۇۋاپىق تەنھەرىكەتلەر بىلەن
شۇغۇللىنىپ بەرسە ، بەدەندىكى ئاچچىق تەر چىقىپ ، بەدەن ياخ-
شىلىنىپ قالىدۇ .

4) سۈيدۈك يولىدىكى زەخىملىنىشتىن ھاسىل بولغان جا-
راھەت جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزۈپ ئىسپېرما ئاجرىلىپ چىققاندا
ئېغىز ئالىدۇ ھەم ئىسپېرما قان ئارىلاش كېلىدۇ . بۇ خىل
ئەھۋالغا يولۇققان كىشى بەكمۇ قايغۇرۇپ كەتمەسلىكى كېرەك .
بۇ خىل كىشىلەر سەپەردىن قايتقاندا ياكى مۇسھىل ئىچىپ قەي
قىلغان ، ئىچى سۈرۈپ قالغان ۋاقىتلاردا جىنسىي مۇناسىۋەت

此为试读，需要完整PDF请访问： www.ertongbook.com