

三字经

—— 中医养生的大智慧

李智◎主讲

智慧养生 养生智慧 养生是一种文化

国学·养生·大讲堂

与 养生

三十六计与养生

前言

分享快乐，分享智慧，分享养生。本课程的题目是《三十六计与养生》，首先介绍一下《三十六计》的背景介绍，《三十六计》是中国优秀的传统文化，妇孺皆知，流传甚广。关于《三十六计》的发掘还是很有渊源的：1941年北京有一个教师名叫叔和，他在地摊上找到介绍《三十六计》的一本书，这本书是1941年由成都兴华印刷厂用土纸翻印的，在小秘籍的旁边还写着四个字“秘本兵法”。但是这本书不是最古老、最原始的，而是一个手抄本。就在同年的分州也就是现在的陕西省分县的一个地摊上发现的手抄本上面写着：“前部都系养生之谈，而末尾数十篇附抄《三十六计》，解释皆用兵法，然后知其果为兵法也。”原来这本原始的手抄本上前半部分谈养生，末尾几十篇讲述的才是《三十六计》。

今天每个人心目中都有一个非常深刻的印象，就是《三十六计》与兵法密切相关，几乎理解为兵法的精华之所在。而且在现在的社会当中，《三十六计》被很多商家在商学院的管理课程以及商海的运用当中发挥得淋漓尽致。但实际上从最原始的手抄本上面的注解中可以看出，《三十六计》更多谈的都是养生方面的内容。

又过了二十年，最早的发现了《三十六计》手抄本的这个老师叔和在《光明日报》对此书加以介绍以后，把最原始的土纸本赠给了中国人民解放军政治学院。之后在各个国家又出现了各种各样的文字和版本。后人对《三十六计》的评价就是：军人必修的兵法，政客谋略攻守，商人商战策略，博弈必修法则，学生开发智力的好教材。

对于学习本课程的人来说，《三十六计》就是养生益智。德国前总理科尔也对《三十六计》给予了很高的评价，法国海军上将拉科斯特在《费加罗报》上面称《三十六计》为小百科全书。

《三十六计》最早的作者应该谁呢？经过考究之后基本上达成了一个共同的认识，是一位名叫檀公策的人所写。他是南北朝时期宋朝的名将，全名叫檀道济。为了琅琅上口，后人就把他的《三十六计》编纂成一首诗，这首诗里的每一个字代表了一个计策。这首诗的内容如下：

金玉檀公策；

借以擒劫贼；

鱼蛇海间笑；

羊虎桃桑隔；

树暗走痴故；

釜空苦远客；

屋梁有美尸；

击魏连伐虢。

“金”的意思是金蝉脱壳；“玉”指的是抛砖引玉；“借”指的是借刀杀人；“以”指的是以逸待劳；“擒”指的是擒贼擒王；“劫”指的是趁火打劫；“贼”指的是关门捉贼；“鱼”指的是浑水摸鱼；“蛇”指的是打草惊蛇；“海”指的是瞒天过海；“间”指的是反间计；“笑”指的是笑里藏刀；“羊”指的是顺手牵羊；“虎”指的是调虎离山；“桃”指的是李代桃僵；“桑”指的是指桑骂槐；“隔”指的是隔岸观火；“树”指的是树上开花；“暗”指的是暗渡陈仓；“走”指的是走为上；“痴”指的是假痴不癫；“故”指的是欲擒故纵；“釜”指的是釜底抽薪；“空”指的是空城计；“苦”指的是苦肉计；“远”指的是远交近攻；“客”指的是反客为主；“屋”指的是上屋抽梯；“梁”指的是偷梁换柱；“有”指的是无中生有；“美”指的是美人计；“尸”指的是借尸还魂；“击”指的是声东击西；“魏”指的是围魏救赵；“连”指的是连环计；最后一个“虢”指的是假道伐虢。“虢”是指的是一个国家的名字。

《易经》中谈论最多的就是阴阳之法，阴阳的变化，跟《三十六计》有一定的关系。《孙子兵法》也跟《三十六计》有关系，很多人把《三十六计》和《孙子兵法》等同为一谈，实际上二者是不一样的。《孙子兵法》是春秋战国时期孙武写的，《三十六计》是檀道济所著。虽然二者出处不一样，但是有异曲同工之妙。

《三十六计》可以分成六大板块，第一块是“胜战计”，是根据敌我双方的优势和劣势而言的。如果我是代表我军，我去攻打敌人，我具有很强的优势，那么第一个就叫“胜战计”。它相当于《孙子兵法》中刚柔的概念。我的兵力很强大，可能有三千兵马，敌人可能只有几百名兵马，和我的兵力对比相差悬殊，所以我肯定打胜仗。但是俗话说杀敌三千自损五百，为了减少损失，即使我军在力量上非常有优势，仍然要讲究策略，所以出现了“胜战计”。其中包括六个细分的计谋。

第二块是“敌战计”，“敌战计”相当于《孙子兵法》当中的奇和正。奇和正的概念又该如何理解呢？《孙子兵法》中正指的是常规的战略法则；一般常说出其不意，奇指的是非一般的战争法则。简单来说，正指的是常规，奇指的是非常规。在常规之中我们如果运用智慧，采取非常规的手去攻打敌人，就是在战争中奇和正的体现。在《三十六计》当中的敌战计说的是我军和敌人的力量基本上

属于势均力敌的情况，如果我们要设法突破僵局，所要采取的计谋就被称为“敌战计”。敌战计也包括六个计谋。

第三块是攻战计，相当于《孙子兵法》当中的攻和防。也就是我军力量挺强大，这时我要主动进攻时所采取的计谋，其中也包括六个计谋。

下面的三块内容主要是在我军力量和我军军事可能处在劣势，或者敌我双方处于形势不是很明朗的时候总结出的三套这样的兵法。第一就是“混战计”，“混战计”的概念是在敌我双方局势混乱的时候，我军能浑水摸鱼，包括六个计谋。第五套是“并战计”，说的是虚虚实实，因势利导，根据战局要灵活采用计策。第六套是“败战计”，讲的是主和客。是敌人强大、我军弱小的时候，我们虽然表面上要战败，但是为了要败中取胜，所要采取的计谋就叫“败战计”。最常用的就是《三十六计》走为“上计”，实际上“走为上计”是败战计的六计中的一个，是其中的一个代表。

六六三十六计的概念是按照优势来分的，首先分成三套计谋，在我军占有优势的情况下分成胜战计、敌战计和攻战计；如果我军处于等同或者劣势的情况之下又被分成了三套，分别是混战计、并战计和败战计。

本课程把所有的《三十六计》编成了每两句一首的小诗，目的是为了读者有一个非常形象化的记忆。比如第三计“借刀杀人”可以写成“勇者相逢智者胜，借刀杀人巧治病”。第二十一计是“金蝉脱壳”，用于养生可以写成“金蝉脱壳是中药，瘙痒耳鸣要记牢。”最狠的是釜底抽薪这一招，编成诗就是“釜底抽薪是良招，饿死肿瘤没商量。”

第一套 胜战计

一、瞒天过海，让疾病悄悄走开

第一个计谋叫瞒天过海，古书《三十六计》上原版上介绍为“备周则意怠”，“备”指的就是防备，“周”指的是周全，“意”指的是一个人的斗志，“怠”指的是倦怠。所以说防备如果非常周密，往往容易让人斗志松懈，削弱战力。

接着下一句是“常见则不疑，阴在阳之内，不在阳之对”，常见的事物就是公开的事物，我们队非常熟知的东西往往不会产生怀疑。人常说两条腿儿走路的人满地都是，所以如果有一天你看见用四个腿走路的人，肯定会觉得这个人有高招。“阴”在这里实际上是阴谋诡计的概念，阴谋指的是晚上做商量做策划，根据经验晚上的时候是做决策的黄金时间，这时候人的脑子非常好使。往往阴谋诡计都是在夜里产生的，很多阴谋诡计实际上还是很灵的，用起来很得手。“阴”就是在不可公开的时候。如果你把阴谋告诉别人了，肯定不能得逞。所以阴谋诡计一定不能放在公开的表面上，也不能放在公开的对立面上。

1. 典故：薛仁贵瞒天过海

实际上瞒天过海有一个比较好的典故。唐太宗李世民正是处于唐朝的贞观之治时期，这时候高丽国也就是现在的朝鲜半岛开始闹事，经常来挑衅李世民治理的唐朝。唐朝周围的百姓经常受到骚扰，唐太宗李世民觉得这样下去不行，堂堂的大唐国家怎么能备受高丽国的骚扰呢？所以他决定御驾亲征去打高丽，高丽国很小，军事力量也很弱，唐太宗到了高丽国边界线上，靠近了东海，由于唐太宗从小在陆地上长大，没有经过海路的训练，所以他有晕船症。唐太宗看到东海的海浪如此之高，坐到船上肯定晕船，于是决定不去了。但是他身为国君，不能跟底下人说由于晕船不去打了，这时候他的手下大将薛仁贵看出了其中的端倪。

唐太宗本身是一名勇将，历史上唐太宗也是非常有名的人物，开创了三省六部的治理国家的策略。他设立了专门的机构来管理他的诏书，首先奏章下达之后不能直接去执行，一定要由机构统一检查之后才能执行。这样做是为了防止他一人独断专行有可能出现的失误，比如有一天李世民脾气不好，发的诏书不合理也不合法，如果没有人来约束他，就容易酿成大错。于是他设立了三省六部，相当于西方国家的三权分立。现代社会都认为最早执行三权分立的国家是美国的华盛顿总统，实际上比我们落后了很多年。我们国家在 853 个皇帝当中，李世民是最早、也是唯一能把自己的权力给予下放、公正对待自己的诏书的一个明君。就是这样的一位明君，却因为晕船症不敢过海，于是薛仁贵觉得不能让李世民的明君绰号毁掉，不能被后人嘲笑，于是跟当时相当于司令的统帅说：“咱们别告诉

皇帝，赶快造一个木头船，但是看起来要像一个非常大的城堡，让士兵化装成老百姓，在这里面有卖东西的，有吃饭的人。然后不让皇帝知道这是船，瞒着他让他走进去。”这是非常大的一个城堡，用很多个木头连接起来，让很多士兵伪装进去。前面开了一个门，薛仁贵对李世民说：“您看这个城挺好，您还没来过吧。这城也归唐朝管辖，在您的‘贞观之治’其间，这里的百姓很平和，生活也很不错。”

唐太宗走进去看说：“还不错。”薛仁贵把门一关，这本身是一艘大船，底下是木板，因为是很多木板连接起来，所以非常平稳。所以他们乘着这艘伪装起来的木头大船横渡东海，直接去攻打高丽国了，最后也取得了胜利，凯旋而归。但是当唐太宗打开门想要出去的时候，薛仁贵当时就跪下来了，说：“国君，我有欺君之罪，您千万别杀头。”

唐太宗问：“你怎么会有欺君之罪？”

薛仁贵说：“我实际上是瞒天过海。‘天’指的是天子，‘过海’指的是目的，‘瞒天’指的是一种手段。如果不瞒您这位天子，您就不会带领我们过海，手下的士兵也就不会到达高丽，取得最后的胜利。”

李世民一听说是这样，打开门一看，发现自己已经置身于大海上了。反正进退都已经不行了，于是免了薛仁贵的死罪。

从“瞒天过海”这个四个字当中分析一下，“瞒天”指的是过程，“过海”指的是目的，通过这种伪装的手段才达到预期的目的。瞒天过海实际上是善意的谎言，并没有为了欺骗造成其它恶意的结果。

2. 典故：《华佗传》华佗白吃白喝收红包，怒气太守吐血自愈

关于瞒天过海的第二个典故是《华佗传》里记载的一个故事，华佗是一个名医，而且也非常清廉，看病从来不收钱。但是有一次他破例了，也是采用了瞒天过海的计谋，但却是善意的谎言。有一次华佗给一个郡守去看病，郡守生了一场大病是因为他生气之后开始慢慢地变得憔悴，不思饮食。郡守的孩子非常担心，遍找名医，当时就请华佗来给父亲治病。华佗表示不给看，说这个病不好看。可是郡守的儿子下跪哀求，说自己的父亲现在不思饮食，日益憔悴，这样继续下去肯定活不了多长时间了。后来华佗说：“如果我来了，在这儿做什么的话，你不要干扰我，我就给您父亲治病。”

郡守的儿子说：“没问题，我肯定支持您，只要您能把我父亲的病治好。”

华佗说：“你把你们这个地方的最好吃的东西都给我拿过来，一天一样，不许重样。”

这儿子说：“没问题。”

于是每天拿出最丰盛的美宴招待华佗，一个月过去了，每天都是如此。但是华佗就是不提给郡守看病的事。当时郡守的孩子也想了，人家是名医，摆摆谱，等吃好了再看病。过了一个月之后没有动静，然后华佗又说：“你看光吃不行，我得需要好多的钱财，我得买衣服，还要出去旅游。”郡守的儿子说：“行，我给你钱吧。”

又等了一个月华佗走了，而且走得不知不觉是在半夜走的，打着包袱拿着钱跑了。第二天等郡守和他儿子发现的时候已经人去楼空了。但是这个儿子当时没有急，他想了一想，突然跟他父亲说：“父亲，你不要去追了，追也追不上。”

他父亲说：“你这个没用的儿子，我花了这么多的钱，他不仅白吃了一个月，又白拿了一个月，到现在连我的病情都没问，我能不生气吗？”

结果郡守勃然大怒，然后吐了一口鲜血之后，病一下子就好了。以后食欲渐渐地恢复，身体也逐渐地恢复了。

这种方法叫做怒气治疗，郡守吐血自愈。后来郡守儿子跟父亲说：“实际上我后来才明白，华佗非常高明，他运用的是中医当中的情治疗。”

3. 中医养生与瞒天过海

中国传统文化中有七情，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，人有七情六欲，这些情志是和人的五脏相对应的，比如郡守生病这个例子，我们都有一个常识是长期思念一个人或者长期思考一个问题，会出现食欲渐渐下降的情况，影响我们的脾胃功能。有一句话叫“思伤脾”，说的就是这个道理。

有些人说谈恋爱当中不吃东西每一天还非常有劲，只要想到对方就会心花怒放，从来不知道饿。但凡结了婚之后，不用再写情书了，不用惦记怎样去谈恋爱的时候，食欲就变得非常好。有人说“凡是将军肚的人都是结了婚的人，但凡是瘦小伙的人都是等着讨老婆的。”

一方面这说明了瘦是因为在憋着劲赚钱，另外一方面就是思伤脾的道理，脾胃不好，没食欲。所以七情与人体的心肝脾肺肾都是相关的。

喜和五脏当中的心相应。喜和心，喜则气缓。如果你过度高兴之后，比如像范进中举，一下子就可能晕过去了，实际上是伤了心了。现代医学来研究就是当时犯了急性心梗。怒伤肝，常说“千万别生气”，“怒大伤肝”，都是一样的道理。

人在思考的时候由于交感神经里的分支会在胃的肌理部起作用，会影响胃液的分泌，不利于消化。所以在生活当中如果思考问题最好不要在吃饭前后期间的一两个小时内，不要去吃饭的时候还仍然放不下手中的工作。在人完全投入到某项工作的时候，胃液会分泌得很少，胃黏膜的保护能力会下降，这时候不利于人体的消化和吸收。

瞒天过海谈的是阴阳的概念，使用的阴谋诡计不能公开，如果当时薛仁贵告诉唐太宗这是阴谋，计谋就无法成功了。所以一定要伪装得非常完美，阴在阳之内，不在阳之对。阴谋在阳。

阴阳是互相包孕、互根互用、互相依赖而不是完全对立的，阴依赖阳而存在，阳依赖阴而存在，没有阴就无所谓阳，没有阳就无所谓阴，像女人和男人，只有相互协调、相互配合人类才能延续，虽然有时候会吵架拌嘴，搞一点小斗争，但谁也离不开谁，少了谁都不行。

古人认识阴阳的时候，最早是从火和水开始，靠近有火的地方身上会感觉到热，接近水的时候会感觉到冷，慢慢就感觉有热有凉，所以最早的阴阳被定性为凡是有热的、有暖的、有火的地方叫阳；凡是有冷的、有凉的地方叫阴。

后来古人不断琢磨，早上太阳开始升上来，到晚上就落下去。有升有下，有表面上的还有底下的。古人在耕种的同时要弯腰在地里干活，发现太阳照在后背上暖洋洋的，但是前胸腹部没有照到太阳就没有后背暖和。所以后来古人就把生活当中的点点滴滴归纳起来，凡是热的、向上的、明亮的、温暖的、积极的、乐观的都称之为阳；凡是会暗的、阴冷的、向下的、消沉的、悲观的都称之为阴。

国学是非常伟大的，它把所有的万物都放在一个圈里，用一个S型分成阴阳鱼来囊括进来。跟太极八卦图一样，为什么中间没有画一条竖线？把一边分为阴，一边分为阳？实际上它中间的S型，它表示的第一点是动态的、黑色的鱼和动态的、白色的鱼，它代表的就是动态的阴阳。看到S的时候你不会觉得这个圈是死的，而是活的。这个S实际上是时刻在变化当中，就像太极一样以柔克刚，时刻在变化。

阴阳是在不断地转化当中，无阴则无阳，任何阴阳都是成对的。不能说椅子是阳，男人是阴，因为它不属于同一种类。当不属于同一类的时候无所谓阴和阳。身体上为阳，下为阴。但是这不是绝对的，如果上身是上部的情况之下，头和胸

来比，胸比头要低，所以头为阳，胸又为阴。所以阴阳是无限划分的，没有绝对的。阴阳有一个互根互用的概念，就是从一颗大树上长起来的阴和阳，必须阴阳都充足的情况之下才能生阴生阳。

明朝名医张景岳在《景岳全书》里说：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭。”简单解释就是有人说某个人阳虚，或者说某个人阴虚，在补阳或者补阴的同时一定要注意兼顾对方，不能因为阳虚就补阳，在补阳的同时一定要注意补阴，不能绝对化。因为阴阳互根，就相当于一棵树上的分枝，树根是相连的，根指的就是阴阳的互根互用。如果根不好，左枝和右枝都不会长好的。所以在补阴的时候虽然主要药物的功效是补阴，但同时也要兼顾补阳的力量。

比如到秋天的时候老百姓爱吃火锅，因为秋天天气凉了，凉指的是寒，寒指的是阴。这是从季节上来说的。这时候老百姓开始贴秋膘，冬天吃火锅。冬天很多人吃完火锅之后嘴角上开始长泡，或者大便干燥。火锅是补阳的，羊肉是主要的原料，是辛温之物，起到补阳的作用。但是在补阳的时候我们一定要注意人体这时候需要补阳，但是不能补得过火，需要在里面进行阴阳的调配。比如吃的东西是羊肉，在阳气很重的情况之下一定要注意多加一点补阴的，比如喝凉茶。从中医的角度来看，凉茶是补阴的，而且里面会加一些中药，比如黄芪补气、麦冬、五味子之类，不但可以调和口味，还可以滋阴。不至于让身体从阴虚的状态变成阳亢的状态，反复造成人体的阴阳不平衡。

调料当中葱姜蒜都属于阳性的、生发的物质。如果把这些东西放在火锅里面来吃，再喝一点凉茶，对调节人体的阴阳是非常有好处的。

二、养生治病也要深谋远虑，“围魏救赵”尽显神奇

围魏救赵的原文如下：共敌不如分敌，敌阳不如敌阴。共敌就是把敌人都树立起来，一块去打它。分敌就是各个击破，不如把它分成小股力量各个击破。比如十根筷子放到一起掰，怎么都掰不断，但是一根筷子很容易就掰断了。阳指的是气势旺盛，如果在敌人气势旺盛的时候去打他，不如在敌人气势比较弱的时候去攻打他。

1. 典故

围魏救赵中的“魏”指的是魏国，“赵”指的是赵国。包围魏国目的是为了救赵国。战国时期这几个国家打仗的关系，当时赵国首都在邯郸，邯郸被魏国包围了，因为赵国比较弱小，魏国想要攻打赵国，这时候齐国和赵国是睦邻友好，

赵国国君对齐王说：“你赶快派兵来援助我吧，魏国要来攻打我了。”齐国国君说：“没问题。我让大将孙臧和田忌出主意吧，一个事我的军师，一个是我的大将，他们两个只要能策划好就没问题。”

孙臧非常聪明，领旨之后跟田忌说：“你现在如果直接去打魏国，为了救赵国你肯定救不了。因为魏国特别强大，所以我们这时候要想办法以智取胜。魏国现在把全国的兵力派过来包围赵国，它自己的首都大梁已经没有兵马了，你应该去攻打它弱小的地方。”魏国被派去攻打赵国的大将叫庞涓，庞涓和孙臧虽然同为一个师父，但他是一个小人，最后还陷害孙臧。他在桂林的时候得到密报首都都要受到攻击，于是赶紧回撤，没心思打赵国了。在回去的路上遇到来攻打他们的齐国，遇到田忌率领的军队，最后被打败了。

这就是围魏救赵的典故的由来，齐国为了救赵国没有直接派兵到赵国，而是去攻打挑起事端的魏国的首都大梁，让庞涓无心应战，在他撤兵返回的过程中又把敌人消灭在路途当中。

2. 围魏救赵的深意

围魏救赵体现了几层意思：

第一，深谋远虑运筹帷幄，一定是经过很长时间思考。需要有长远的眼光，远大的志向，需要有运筹帷幄之中，决胜千里之外的智谋，急功近利、鼠目寸光或是被动消极的人一般是不会用的；

第二，治兵如治水，锐者避其锋，如导疏；弱者塞其虚，如筑堰。带兵打仗和治理水是一样的，洪水来的非常凶猛的时候，不能直接拿东西挡它，而是要疏导。如果洪水来势弱小，就可以筑堤坝来拦截它了。

在中医当中有一句常说的话叫“先安未受邪之地”，有一句跟它相关的话是“治未病者见肝之病，则知肝当传之于脾。古先实其脾气，无令得受肝之邪。”古代疾病的概念是疾小病，病是大病。人的健康和疾病之间有一个过渡期，叫亚健康。亚健康的状态指的就是一个枣核的中间，健康指的是枣核的一端，疾病是指枣核的另一端。现在全世界卫生组织统计健康人群大概占 15%，已经患病的人群大概也占 15%，中间枣核最大的部分占 70%，指的就是亚健康。未病是亚健康到疾病的过程。

肝在五行当中和木最相关，肝得了病肯定要传给脾，所以先要识脾气。五行当中有相生相克的概念，五行是指金木水火土，是指自然界当中五种常见的事物。肝和木相关，脾和土相关，土生木，木克土。金生水，是因为金属在高温的状态下会变成液态的物质。水生木，因为有水的浇灌树芽才会成长。木生火，火生金，

火生土。土克水，因为大水来了可以用土堵住它。水克火，火克金，金克木，木克土。

所以相生相克是永恒存在、互相约束的，在疾病当中肝和木是相关的，中医认为在春天的时候树枝随着风乱摇动，就和人在生气的时候手乱摇晃是一样的。如果你非常生气之后发现脾胃不好，就是由于肝生气之后影响到脾，所以肝受到威胁的时候先保护脾，就达到了围魏救赵的目的。

3. 如何运用围魏救赵的养生之道？

关于如何运用围魏救赵的养生方法，有一句古话是“挟宿食而病者，先除其食，则敌之资粮已焚。”“宿”本身指的是住，食物住在身体里，意思就是食积，没有消化好，第二天还呆在肠胃里面没有排泄出去。如果因为食积而生病，一定要先除去身体的食积。有人会出现最近几天吃多了打饱嗝的情况，同时嘴里有一种酸臭的腐败味道。这种情况就说明身体里面有了食积，观察他的舌苔会发现很厚腻。治疗这种情况要先“则敌之资粮”，不管用什么方法，比如消食丸之类的药物把食积除掉，排泄出去。这样就相当于把敌人的战资和粮草焚烧掉一样，达到了围魏救赵的目的。

比如在人体穴位上有一个穴位是足三里，是小腿上的部位。每天一个足三里的按摩相当于吃了一只老母鸡，对身体非常补的。实际上足三里是足阳明胃经上的穴位，每个人手上有一把尺子，大拇指藏起来，其他四指并拢的宽度就是人体自己的尺子。在膝盖底下偏外的一点的地方有一个圆圆的、拇指大小的小骨头，叫腓骨小头。在膝盖下缘四指并拢，筋骨前缘的位置有一个横指，横指也就是中指，中指所在位置就是足三里。或者是摸到那个圆圆的小骨头，和骨棱也就是筋骨前缘的位置，做一个等边三角形，另外一个顶点就是足三里所在之处。

足三里是阳明胃经上多气多血的穴位，所以如果我们体内有食积，胃的消化不好，就可以通过敲打足三里的左右两侧来达到健脾胃的目的，同时也能治疗很多其它的疾病。

失眠也是和胃相关的，现在很多人都会有一个概念，就是工作特别劳累之后开始失眠。解决失眠的常用办法就是吃安定或者治疗失眠的其他药。慢慢地人体产生了药物依赖性，而且还有很多其他的副作用。在中医当中有一个范围很大的概念叫“辩证”，用在失眠方面的意思就是并不是所有的失眠都一定要用安神药来治疗，有一句古话叫“胃不和则卧不安”，晚上吃得不舒服，睡也睡不好。所以很多老年人就注意在晚上一定少吃。现在很多上学的孩子和工作的大人吃夜宵都非常频繁，加班的情况很多，出去喝酒的情况也很多。这种饮食生活习惯不仅对我们身体的器官造成伤害，对睡眠也会有很大影响。因为人的胃肠在工作的时候，

体内的气和血要流到胃肠，所以一般情况下人们都会觉得吃完饭以后会发困，原因就是大脑的血会跑到肠胃去帮助消化，从而导致大脑供血不足，这在医学上叫盗血。

开始睡眠之后，体内的气血应该归于全身平和，而胃又开始工作起来了。如果晚上刚吃完饭就睡觉，而且还吃得很多，或者刚刚喝完酒，都会由于胃肠加班加点的工作而影响睡眠，所以很多人翻来覆去睡不着，一方面是由于心气不平和，有可能在思考问题。更多时候是由于脾胃不正常造成的。所以老年人需要少吃点，多吃清淡的饭菜，这样才利于睡眠，利于休息。如果长期饮食不规律，而且和睡眠时间很近、影响到睡眠，中医会给你开一些消食的药，只有脾胃安了才能卧则安。

上面讲述的道理就是虽然没有直接治疗失眠，而是在分析原因中发现是由于胃不和导致的睡眠不好，所以通过调整胃肠功能，睡眠的问题自然就解决了。这也是围魏救赵在养生中的案例。

第二套 胜战计（续）

三、勇者相逢智者胜，“借刀杀人”巧治病

“借刀杀人”这个词听起来似乎不太好，其实这是一个很好的计谋，只要您会用，并且善意地用，那它的价值真是太大了，尤其是在中医里，更是如虎添翼，神奇无比！

有一句古语叫“敌已明，友未定”。“敌”指的是敌人，“友”指的是军事上的联盟。在古代各国之间的关系复杂，国与国之间很容易成为敌人，也很容易为了某种目的成为军事上的联盟。从战国时期到南北朝，这些国家之间的纷争就不断。国家和国家之间如果有利益上的联盟就叫做“友”，这个“友”并不是持续永久的，只是暂时性的一个利益团体。在利益团体还没有确定下来的时候，有的国家会衡量是跟这个国家联合起来得到的利益大，还是跟另外一个国家联合起来打这个国家利益大。在徘徊阶段叫“引友杀敌，不自出力，以损推演。”“损”指的是一个周易的八卦，引友杀敌就是借用盟友的力量去攻击敌人，而自己不出力。实际上损的概念是指“损失”。损失和利益之间是在不断转化的。借着盟友的力量打敌人，自己不出力，这个同盟国必然要受到损失。但是这种损失和利益是相互的，正因为同盟国损失了，我的利益得到了保证。把我的利益损失换嫁到盟友的身上，来换取我的利益得到保证就是借刀杀人的典型表现，实际上是在损失和得益之间的转化。

1. 典故

春秋时期齐国要攻打鲁国，齐国派出一个叫国书的人，要他带兵攻打鲁国。但是这时候齐国自己有内讧，一个叫田常的人一直想推翻齐王的位置，他和国书都是齐国大将，他一直很嫉妒国书。这时候孔子正好在鲁国，虽然鲁国弱小，但是它有孔子。孔子得知齐国要攻打鲁国，赶快回去把几千子弟召集在一起，说：“齐国要派人攻打咱们国家，咱们身为鲁国之人，得为鲁国献身。”

后来他的学生子贡说：“老师，你不用着急，虽然咱们上前线没有用，但是可以用智谋取胜。我去走一圈吧，等我回来估计就能摆平这事。”

后来孔子看看其他几个学生，说：“子贡，你去吧。”

子贡就去了。子贡做了什么事呢？原来他跑到了吴国，当时吴国夫差在朝廷，他跟夫差说：“咱们要联合赵国一起去打齐国。如果齐国打下鲁国，把我们国家的兵力联合起来，就更加容易攻打吴国了。虽然吴国是大国，目前不会受到齐国的威胁，但是将来齐国变得更加强大之后就不是这样了。”

夫差一想觉得有道理，说：“这样吧，吴国、鲁国、赵国三国联合起来去打齐国。”

吴王想了想觉得也有道理，打完以后吴国的力量就变得强大了。于是准备派兵联合鲁国。这时候子贡没闲着，又跑到晋国去了，用了同样的话来说服晋国与鲁国联合起来攻打齐国。他把这几个国家走了一圈，轮番进行了游说，最后把这几个国家全都联合起来了。回去以后吴王夫差已经准备好派兵了，几个国家联合起来进攻讨伐了齐国。齐国被灭了之后，吴国的力量变得最强大了，于是它要攻打晋国，可是子贡已经提前给晋国提了醒，告诉晋国要做好两边的防御力量。所以最后吴国没有能得逞，被晋国灭了威风。

这几个国家在那边打来打去，说到底就是子贡在里面连续借了几把刀，先借了吴国这把刀去杀齐国，又同时用了晋国这把刀灭了吴国的威风。结局就是齐国要打鲁国，鲁国最后没事，从危难之中得以解脱，齐国还反被打败。就凭着子贡的三寸不烂之舌，强于了百万雄师，解救了鲁国。孔子的学生子贡的功绩非常伟大，从此以后借刀杀人的计谋就出现了。

当然现代版的典故当中也有一个案例，二战期间苏联有一个非常有名的将领叫托哈杰斯基，这位大将非常地有勇有谋，德国最害怕跟他交手。后来德国一想如果托哈杰斯基在的话，德国跟苏联之间的仗估计就赢不了。后来德国用了借刀杀人的方法，运用了很多毁谤托哈杰斯基的假材料，让苏联间谍以为是真材料，还花了 300 万卢布把这些资料买回去了。打开密封的箱子一看，里面都是托哈杰斯基投降卖国的材料，苏联方面认为花这么多钱买的肯定不是假的信息，所以不分青红皂白就把托哈杰斯基就给杀害了。

德国一看托哈杰斯基已经被杀害，现在已经能够得逞攻击苏联了。实际上德国借伪造的材料，靠间谍的传播达到了杀害托哈杰斯基这位大将的目的。也是借刀杀人的一种手段。

2. 中医养生与借刀杀人

中医养生与借刀杀人怎么联系起来呢？在治疗疾病的过程中，有一些补气药和补血药，其中有两种药叫归脾汤和当归补血汤。当归人参都是很重要的补气补血的药，但是在补气补血的药中，比如当归补血汤里面的黄芪相当于当归的六倍，用一份当归相当于用六份黄芪。黄芪用于补气，当归用于补血。

不管是黄芪也好，党参、人参也罢，这些补气的药的分量为什么会这么重？在治疗贫血、气血不足的疾病的时候，往往用的补气的药多一些，是想通过固补元气来增强其摄血的能力，从而达到止血或者补血的目的。人在大失血的时候会面色苍白，口唇发白没有血色。所以首先需要急输血，其实在这种情况之下中医

有一种非常有用的汤叫独参汤，独参汤里有一味药就是人参。给病人灌上一大碗刚煮的人参汤，病人能立即回阳就逆，马上就能活过来。有一些国家领导人在发高烧的时候，很多西医会诊都没有办法治疗，用了很多种药物，连抗生素也用上了还是不行。最后请来中医会诊，中医给开了一个方子——独参汤，就靠这碗汤让他最后活过来了，体温也降下来了。

这说明独参汤补元气的力量非常大，中医也说“有形之血不能速生，无形无气所当急固。”意思是要生血是非常慢的，但是要补气可以很快地补上来。当气补足的时候，生血的速度会大大加快。所以一个人在非常虚弱的时候不能直接补血，而是需要补气。中医里面要达到回阳就逆的效果用的最好的药方就是人参。人参长得类似一个人的形状，所以中医有以物补物的说法，在一个人快要不行的时候，赶快用人参做汤，就能挽回他的性命。

西洋参、花旗参、太子参、党参、人参、黄芪这些都是补气的药，中医认为气血同源，补气要比补血快，所以介绍的这些参类对人体是非常好的。

还有一句话叫“治风先治血，血行风自灭”。在平常生活当中如果吹来一阵风，有些人属于过敏体质，一下子会出很多荨麻疹，身上非常瘙痒。中医里认为这是气和血的关系，疹子是在游动的，这和风有关系，风居无定所，不会在固定的地方呆着。所以荨麻疹就是由于风起来的，但是中医开出的药方都不是直接针对风的，而是直接调理血，气血流通之后风自然就出来了。

很多病人吹风之后起了一身的疹子，跑到医院里面就诊也不及时，有两个小穴位能够帮助缓解这种症状。一个叫血海，一个叫曲池。这两个穴位对治疗过敏性鼻炎、瘙痒皮肤、红斑、风疹和荨麻疹的人非常有帮助。

曲池就是当肘臂弯曲的过程中会形成一个自然的纹理，叫肘横纹，肘横纹的端点位置就是曲池。血海在膝盖的内侧上两寸的位置。三指并拢就是两寸，很容易就能够找到血海。血海穴是足太阴脾经上的穴位，对于月经不调的女性朋友和上面容易得荨麻疹、风疹的朋友非常有效。平常经常按揉这两个穴位，可以有效调节气血，缓解风麻疹症状。

3. 借刀杀人情志疗法

人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情疗法相生相克，根据相生相克的关系可以达到借刀杀人的目的。借刀杀人不是坏事，而是帮助我们治病。比如林黛玉得肺结核病而死，她是“忧伤肺”，整天沉浸在忧伤的情绪里，眉头紧蹙，贾宝玉还写过诗来形容她蹙眉的样子很好看。很多人容易变得忧伤、容易陷入相思病和失恋的情绪里，或者爱发脾气、整天提心吊胆、充满恐惧的，因为各种情绪吃不下饭的人，都会伤到人的器官。所以需要运用相生相克的方法调节人的五脏。

怒伤肝和悲伤怒，悲对应的是金。生气会伤肝，但是金能克木，所以这时候如果稍微悲伤一点，就能调节怒气对肝的伤害。比如您的领导正在生气，这时候您告诉他一个消息就是他的股票跌了，领导马上变得悲伤。这对于他来说就能保护肝，有利于病情的恢复。

在中医里，有很多治病方法都与此相似，算是中医治病的一种基本“法则”，即不直接针对病邪下手，而是通过调动机体的其它功能（借刀）来对付病邪，最终达到治愈疾病（杀人）的目的。

这样的例子在中医里真是不胜枚举，非常之多，诸如“补血必先益气”，“治风先治血，血行风自灭”，“行血则便脓自愈，调气则后重自除”，“离照当空，阴霾自散”，还有根据五行生克规律提出的“培土生金法”，“扶土制木，木来泻土法”等等，这些中医里的“名言警句”，都属借刀杀人之举。

四、战胜疾病不必针锋相对，“以逸待劳”护身保命（或出奇制胜）

《三十六计》之四是以逸待劳。这是一个化繁为简，以简驭繁的计策，因为打仗不能硬拼傻打，斗勇更要斗智，如果不会用心思用脑子只会用枪杆子，那您只有吃败仗的份儿。治病也是一样，作为一名中医，如果只会针锋相对，不会迂回曲折，病好了，人坏了（病人的整体健康状况下降了），那就不是合格的中医。

“困敌之势，不以战，损刚益柔。”“困”指的是迫使敌人处于一个困顿的境地当中，“损刚”就是损害敌人，“刚”在这里指的是敌人。首先让敌人处于困顿的境地，就不用打仗了。这样就相当于损害了敌人，有益于自己。

《孙子兵法》也说过“故善用兵者，以近待远，以佚（逸）待劳。以饱待饥，此治力者也。”可以通过一个最简单的例子进行理解。比如两人谈恋爱，通常都是女方占有主动权。比如女方可以拖一点时间没有关系，但是如果男性不采取以逸待劳、不提前到达约会地点，就很可能被责怪。男方应该提前到达约定地点，考察附近的情况，以逸待劳谈恋爱的成功几率才比较高。作战当中也是同样的道理，以临阵作战的军队迎接远到而来的敌人，就可以整顿好我的兵马，而敌人从远方而来路途劳累，用我方修整好的军队去应对从远方而来疲劳的敌人，赢的几率就很大。我军吃饱喝足，安营扎寨很长时间就在等待敌军的到来，而敌军没有吃饱饭，对于饥饿的敌人来说我方也肯定会赢。这些都是以逸待劳的策略。

“凡先处战地而待敌者逸，后处战地而趋战者劳。”凡是先到达打仗的地方等待敌人的就能够安逸，占据了有利形势。可以有时间进入休息的状态，通过调整而等待敌人的到来。后到达阵地的敌人为了应战而疲惫，处于被动的状态。