

人体生理节律预测

李继林 著

广西师范大学出版社

人体生理节律预测

人体生理节律预测

バイオリズム予測

李继林 著

A Guide to the Calculation of Human Biorhythmic Cycles

by Li Jilin

广西师范大学出版社

(桂)新登字 04 号

内容提要

本书介绍了一种供读者快速而又直观的确定人体生理节律的方法。了解人体生理节律的变化情况,可以指导安全生产,减少或避免事故的发生,还可用于优生指导,选择最佳怀孕日期。对体育工作者和从事老年保健工作的人也有重要参考价值。

本书主要特点是简单、易学。读者不需要作数值计算,也不必用其他工具,只要查表就能迅速取得任何人、任何一天的节律余数,同时根据曲线确定节律值大小。这是一本具有永久性实用价值的工具书。

本书附有 1901 至 2050 年间的公历、农历对照表,可供读者长期使用。

读者对象:大专院校师生、交通管理部门工作人员、安全生产管理人员、计划生育工作者、体育工作者、老年保健工作者等。

人体生理节律预测

李继林著

责任编辑:于诗藻

封面设计:李庆云

广西师范大学出版社出版发行 邮政编码:541001

(广西桂林市中华路36号)

中国有色金属工业总公司矿产地质研究院印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张7.25 字数223千字

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷

印数: 0001—3200册

ISBN7-5633-1539-X/Q·006

定价: 6.20 元

ABSTRACT

This book offers readers a method of determining, both quickly and intuitively, the biorhythms values of a human body. Knowing the different conditions of the biorhythms values of a human body is of primary importance to safety production, to reducing, or avoiding, the accidents, and to guiding eugenics and choosing the best date for insemination.

Simple and easy to learn are the main features of this book. Readers needn't do any calculation numerically, nor need they use any other instruments or calculators. All they need to do is to look up the tables in this book. Thus, the remainders of the biorhythms of any person in any year can be found out in a minute. And at the same time the values of the biorhythms can be determined too. So, this book is a good reference book for long term use.

A comparison of Gregorian and Lunar Calendar from 1901 to 2050 is also included in the last part of this book.

This book is intended for the teachers and students of the universities and colleges, office members who are engaged in the work of traffic control, of family planning, of the safety in production, and of the elder's health care, and people who are doing physical training and who need to know the biorhythms values for some reason.

ダイジェスト

本書はバイオリズムを快速、直観的に確定する方法を紹介している。バイオリズムの変化を知れば、安全に生産することと事故を減らすさらに避けることが出来る。また、妊娠にもっともいいモーメントが選ばれているのだから優生にも役が立つ。そのほか、本書は體育専門家と老人の保健に従事する人にも参考になると思う。

簡単で習いやすいのは本書の特徴である。バリュウの計算はもちろん、ほかの器具も必要がない。テーブルを調べてから、いかなる人、いかなる日のバイオリズムのリメインダーがすぐ知られる同時にバイオリズムバリュウも知られる。

後に、1901から2050までの150年間の西歴と舊歴の對照テーブルが付けてあるが、長時間にわたってご愛用できる。

本書は主に大學、學院の教師と學生、交通事務所の職員、安全生産の責任者、バスコンの職員、體育スタッフ、老人の保健に従事する人人を對象とする。

目 录

前言.....	(1)
一 使用说明.....	(3)
二 使用举例.....	(5)
三 基本数据表	(37)
表 1. 0~1. 9 智力节律余数表	(39)
表 2. 0~2. 23 体力节律余数表	(49)
表 3. 0~3. 23 情绪节律余数表	(73)
表 4. 0~4. 32 智力节律值曲线与日期对照表	(97)
表 5. 0~5. 22 体力节律值曲线与日期对照表	(130)
表 6. 0~6. 27 情绪节律值曲线与日期对照表	(153)
人体节律 A 型卡	(181)
附录 公历农历对照表(1901...2050).....	(182)
主要参考文献.....	(224)

CONTENTS

Preface	(10)
1 Directions	(13)
2 Examples (Questions and Answers)	(18)
3 Tables	
Tables 1. 0~1. 9 The Remainder of Intellectual Biorhythms	(39)
Tables 2. 0~2. 23 The Remainder of Physical Biorhythms	(49)
Tables 3. 0~3. 23 The Remainder of Emotional Biorhythms	(73)
Tables 4. 0~4. 32 The Values of the Intellectual Biorhythms and the Conversion Table of Date	(97)
Tables 5. 0~5. 22 The Values of the Physical Biorhythms and the Conversion Table of Date	(130)
Tables 6. 0~6. 27 The Values of the Emotional Biorhythms and the Conversion Table of Date	(153)
Type A Biorhythms Card	(181)
Appendix: Conversion Table of the Gregorian-Lunar Calendar (1901-2050)	(184)
Selected References ;	(224)

目 次

前置	(25)
一、使用のご説明.....	(27)
二、實用例.....	(31)
三、主なデータテーブル.....	(37)
テーブル1.0～1.9 インテクトルバイオリズムの リメインダーテーブル	(39)
テーブル2.0～2.23 體カバイオリズムのリメイン ダーテーブル	(49)
テーブル3.0～3.23 エーモシヨナルバイオリズム のリメインダーテーブル	(73)
テーブル4.0～4.32 インテクトルバイオリズム バリューの曲綫とデートの對照テーブル	(97)
テーブル5.0～5.22 體カバイオリズムバリューの 曲綫とデートの對照テーブル.....	(130)
テーブル6.0～6.27 エーモシヨナルバイオリズム バリューの曲綫とデートの對照テーブル	(153)
タイプAバイオリズムカード	(181)
附録 西歴—舊歴對照テーブル(1901～2050).....	(183)
主な参考文献.....	(224)

前 言

在 20 世纪的最初 10 年中,德国的医生威尔赫姆·弗里斯(Wilhelm Pliess)和奥地利维也纳大学教授霍尔曼·斯旺布达(Herman Soboda)各自研究了数千病人的病历,不谋而合地发现了人的体力周期为 23 天,情绪周期为 28 天。20 年后,奥地利因斯布鲁克大学教授阿尔弗雷德·泰尔其尔(Alfred Teltscher)在观察了数千名中学生和大学生的考试成绩后,发现智力周期为 33 天。

生理节律(biorhythms)一词起源于拉丁文“生”(bio)和“节律”(rhythmus)。三种节律均以每人的出生日作为起点,分别每隔 23 天、28 天、33 天复始一次。当一个人处在生理节律体力高潮期中,精神饱满、精力充沛和浑身是劲;在情绪高潮期中,心情愉快、乐观和明察事物并富有创造性;在智力高潮期中,思路敏捷、头脑清晰,并善于解决复杂问题。

当一个人处在生理节律低潮期中,体力容易疲倦,并容易感染疾病;情绪方面会感到事事不如意,易怒和消沉;智力方面会感到精神不集中,健忘并容易作出错误判断。

当一个人处在生理节律的临界期,身体机能在变动,各方面缺乏协调能力。这几天最容易出差错、发生意外和患病。因此,临界期又称为危险期。原苏联学者调查了 315 名历史人物死亡日期,发现其中 137 人死亡于单临界日,139 人死亡于双临界日,只有 39 人死亡于非临界日。瑞典学者施维恩格分析了 1000 例车祸事故,发现在人体节律周期临界日中发生的事故,比非临界日高 11 倍。美国一家保险公司调查证明,在 70 年代一段时间内,世界上共发生飞机坠毁事故 13 起,其中 10 起完全是驾驶员错误,这些事故发生

时,驾驶员的生理节律大多处于临界期。

人体生理节律的计算公式很简单,但计算过程却很繁。因此,国内国外多用电子计算机完成这项工作,也有许多人设计了各种节律计算盘或计算尺。我们曾向大家介绍一种查表速算法,人们可类似查三角函数表或对数表那样,迅速取得任何人、任何一天的三种节律值。

这里,我们再介绍一种用曲线给出节律值的方法,其特点是使人们既快速又直观而且更为简单的得到节律值的变化曲线图。

刘传新同志向我推荐了这一研究课题,并提供了许多资料,李家珍高级工程师对这一研究工作始终给予热情支持。

中国有色金属工业总公司安环部领导汪贻水、陆承信和杨文跃同志对这一专题工作给予了大力支持。矿产地质研究院领导雷新民、许文渊、刘东升以及谢国勋、黄有德、郑就标同志对这项工作进行了指导和帮助。李志锋、唐友元、蒋淑芳、莫焰玉、王丽娟、龙萼恒、陆军、巢正兴、成际霞等同志也给我很多帮助。

台湾笛藤出版图书有限公司钟东明先生阅读了本书原稿,并提出了宝贵意见。

本书中文译成英文由钟维先生、杨兵同志完成;中文译成日文由靳晓珠女士和叶善根同志完成。在此特向以上领导、朋友和同志表示我衷心的感谢。对本书的错误和不足之处,敬请读者指正^①。

作者

1992 年于桂林

^① 通信地址:541004 广西桂林三里店 103 信箱李继林

一 使用说明

智力节律周期 $T_1=33$ 天; 体力节律周期 $T_2=23$ 天; 情绪节律周期 $T_3=28$ 天。设出生日到计算日的总天数用 A 代表, 并设:

$\frac{A}{T_1}$ 的余数为 r_1 ; $\frac{A}{T_2}$ 的余数为 r_2 ; $\frac{A}{T_3}$ 的余数为 r_3 。

r_1, r_2, r_3 确定之后, 节律值也就确定了。我们在表 4.0 至表 6.27 的图上, 给出了余数和节律值曲线与一年 365 或 366 天的对应关系, 智力余数 1~15 曲线是高潮, 18~32 为低潮, 0、16、17 为临界日, 体力余数 1~10 为高潮, 13~22 为低潮, 0、11、12 为临界日, 情绪余数 1~13 为高潮, 15~27 为低潮, 0、14 为临界日。临界日的前一天和后一天为半临界日, 临界日与半临界日合称临界期。

人体在高潮期处于积极状态, 低潮期处于消极状态, 临界期处于极不稳定状态, 因此, 临界期又称为危险期, 三个临界日互不重叠则称为单临界日, 如果有两个重叠在一起则称为双临界日, 如果三个临界日都重叠在某一天, 这一天称为三重临界日。

利用人体生理节律指导安全生产、从事老年保健工作等, 我们的主要工作是迅速确定某人的临界日, 提醒他在这几天特别注意安全, 为此, 我们还设计了一种人体生理节律 A 型卡 (第 181 页), 从这张卡片上, 可以查出某人在一年中哪几天是单临界日, 哪几天是双临界日或三临界日, 一目了然, 使用十分方便。

利用人体节律指导优生, 简单地说, 就是选择在夫妻双方的高潮期怀孕。但是, 男方智力高潮期那几天也可能是女方的低潮期或者临界期, 两人共有六项参数, 同时都处在高

潮期是极为少见的。一般说来,应尽可能选择在双方有三项或四项参数是处在高潮期的日子怀孕。要是双方的六项指标都处在高潮期,又恰遇女方的排卵期,那么,这时受孕出生的孩子可能智力就很高。

具体使用方法可分以下两个步骤进行。

步骤一 查年份 求余数

根据出生年份(Y_1)和计算年份(Y_2),求出生日那天与智力、体力、情绪三种节律值相对应的余数 r_1, r_2, r_3 。

1. 查 r_1 时, Y_1 数据全部列在表 1.0~1.9 的左侧,其相应的 Y_2 数据列在该表的上方。例如:出生年份(Y_1)为 1961,计算年份(Y_2)为 1989,则查表 1.0 得 $r_1=30$ (见第 39 页)。

2. 查 r_2 时, Y_1 数据的一部分列在表 2.0~2.23 的左侧,其相应的 Y_2 数据列在该表的上方;另一部分 Y_1 数据列在表 2.0~2.23 的右侧,其相应的 Y_2 数据列在该表的下方。例如:出生年份(Y_1)为 1961,计算年份(Y_2)为 1989,则查表 2.10 得 $r_2=15$ (见第 59 页)。

3. 查 r_3 时, Y_1 数据全部列在表 3.0~3.23 的左侧,其相应的 Y_2 数据列在该表的上方。例如:出生年份(Y_1)为 1961,计算年份(Y_2)为 1989,则查表 3.18 得 $r_3=7$ (见第 91 页)。

注意:① Y_1, Y_2 数据中的闰年旁标有英文字母 a, b, 其中 a 代表 1 月和 2 月这两个月份; b 代表 3 月~12 月这 10 个月份,也就是说,闰年我们用两组数据。

② 全部计算数据都是采用公历,有的人只知道自己出生日的农历日期,可查本书附录公历农历对照表,将农历日期转算成公历日期。

③闰年2月29日出生的人,就设定他平年在3月1日过生日。

步骤二 查生日 对余数

表4.0至表6.27的左边第一竖列数据表示余数类型和12个月份,第一横行数据为余数值。每个余数值往上对应节律值曲线;往下对应12个月份的日期。如果生日那天对应的余数正好是步骤一确定的值,那么,这张表就是节律值在 Y_2 年与365或366天的对应关系表。

1. 从表4.0~4.32中找到生日那天的月、日,在该月、日的同一竖列中,往上找到位于第一横行的、按步骤一确定的 r_1 值,这张表就是智力节律值在 Y_2 年与365或366天日期的对应关系表。例如:已知 $r_1=30$,设出生月、日为12月24日,则从表4.0至4.32中找到12月24日这一天,在其上方是30这个余数(r_1),位于表4.3(第100页)。这张表就是智力节律值与这一年(1989年)日期的对应关系表。

2. 用同样的方法,从表5.0~5.22中找到体力节律值与 Y_2 年365或366天的对应关系曲线表,例如,根据步骤一,已知 $r_2=15$,设出生月、日为12月24日,则从表5.3(第133页)找到12月24日这一天,在其上方正好是余数(r_2)为15。这张表就是体力节律值与这一年(1989年)日期的对应关系表。

3. 用同样的方法,从表6.0~6.27中找到情绪节律值与 Y_2 年365或366天的对应关系曲线表。例如:根据步骤一,已知 $r_3=7$,设出生月、日为12月24日,则从表6.14(第167页)找到12月24日这一天,在其上方正好是余数(r_3)为7。这张表就是情绪节律值与这一年(1989年)日期对应关系表。

二 使用举例

现以体力节律的计算为例,介绍:出生年份为平年,计算年份为闰年;出生年份为闰年,计算年份为平年;出生和计算年份都是平年;出生和计算年份都是闰年这四种情况时体力节律如何查法。

1. 问:1950年2月3日出生的人,想要知道1992年全年的体力节律,如何查法?

答:(1)根据步骤一,由表2.10(第59页)的右侧找到1950,由表2.10的下方找到1992,可查得1992年是闰年(因有a、b两个余数),a组余数 $r_2=22$,适用于计算1992年1月和2月的节律,b组余数 $r_2=0$,适用于计算1992年3月至12月的节律。

(2)再查找2月3日这一天其上方恰好对应于 $r_2=22$ 的表,可找到表5.12(第142页)。表5.12的1月和2月两组数据,即表示适用于此人(1950年2月3日出生)的计算日期,这两个月任何一天的体力节律余数都可以从表5.12的 r_2 横行中找到, r_2 上面的曲线为体力节律值的变化情况。因此,此人1992年1月1日至2月29日任何一天的体力节律余数和节律值相对大小也都很容易查出。

例 1992年1月1日的 $r_2=12$,临界期。

1992年2月3日的 $r_2=22$,临界期。

1992年2月27日的 $r_2=0$,临界期。

(3)查找2月3日这一天其上方恰好对应于 $r_2=0$ 的表,可找到表5.13(第143页),表5.13的3月至12月即表示适用于此人(1950年2月3日出生)的计算日期,这10个月任何一天的体力节律余数都可以从表5.13的 r_2 横行中找到, r_2 上面的曲线为体力节律值的变化情况,因此,此人

1992年3月1日至12月31日任何一天的体力节律余数和节律值大小也都很容易查出。

例 1992年3月1日的 $r_2=3$, 高潮期。

1992年8月31日的 $r_2=2$, 高潮期。

1992年12月31日的 $r_2=9$, 高潮期。

2. 问: 1988年3月3日出生的人, 要知道1993年全年的体力节律如何查法?

答: (1) 由表 2. 11 (第 60 页) 的右侧找到 1988, 由表 2. 11 的下方找到 1993, 可查得 1988 年是闰年 (因有 a、b 两个余数), 这年 (1988) 生日为 1 月 1 日至 2 月 29 日的人用 a 组余数, 这年 (1988) 生日为 3 月 1 日至 12 月 31 日的人用 b 组余数。因此, 1988 年 3 月 3 日的出生的人应用 b 组 ($r_2=9$) 的余数。

(2) 查找 3 月 3 日这一天其上方恰好对应于 $r_2=9$ 的表, 可找到表 5. 17 (第 147 页), 表 5. 17 为此人 (1988 年 3 月 3 日出生) 1993 年 1 月 1 日至 12 月 31 日这 365 天的体力节律余数, 其上曲线为全年体力节律值变化情况。

例 1993 年 1 月 12 日的 $r_2=5$, 高潮期。

1993 年 1 月 23 日的 $r_2=16$, 低潮期。

1993 年 3 月 3 日的 $r_2=9$, 高潮期。

3. 问: 1977 年 8 月 27 日出生的人, 要知道 1993 年全年的体力节律如何查法?

答: (1) 由表 2. 11 (第 60 页) 的右侧找到 1977, 由表 2. 11 的下方找到 1993, 可查得 $r_2=2$ 。

(2) 查找 8 月 27 日这一天其上方恰好对应于 $r_2=2$ 的表, 可找到表 5. 17 (第 147 页), 表 5. 17 整张表即表示此人 1993 年 1 月 1 日至 12 月 31 日的全年体力节律情况。

例 1993 年 1 月 1 日的 $r_2=17$, 低潮期。

1993 年 8 月 27 日的 $r_2=2$, 高潮期。

1993 年 12 月 31 日的 $r_2=13$, 临界期。

4. 问: 1960 年 2 月 25 日出生的人, 想要知道 1992 年全年的体力节律如何查法?

答: (1) 由表 2. 10 (第 59 页) 的右侧找到 1960, 下方找到 1992, 由于 1960 年是闰年 (因有 a、b 两个余数), 1960 年 1 月 1 日至 2 月 29 日出生的人应用 a 组余数; 1960 年 3 月 1 日至 12 月 31 日出生的人, 应用 b 组余数。因此, 1960 年 2 月 25 日出生的人, 应用 a 组 ($r_2=4$ 和 $r_2=5$) 的余数。

$r_2=4$ 适用于计算此人在 1992 年 1 月和 2 月的节律,

$r_2=5$ 适用于计算此人在 1992 年 3 月和 12 月的节律。

(2) 查找 2 月 25 日这一天, 其上方恰好对应于 $r_2=4$ 的表, 可找到表 5. 18 (第 148 页), 表 5. 18 的 1 月和 2 月的体力节律余数都可以从该表 r_2 横行中找到, 此人 1992 年 1 月 1 日至 2 月 29 日任何一天的体力节律余数也都很容易查出。其上曲线为这两个月的体力节律值变化情况。

例 1992 年 1 月 1 日的 $r_2=18$, 低潮期。

1992 年 2 月 25 日的 $r_2=4$, 高潮期。

1992 年 2 月 29 日的 $r_2=8$, 高潮期。

(3) 查找 2 月 25 日这一天其上方恰好对应于 $r_2=5$ 的表, 可找到表 5. 19 (第 149 页), 表 5. 19 的 3 月至 12 月即表示适用于此人 (1960 年 2 月 25 日出生) 的具体日期, 这十个月任何一天的体力节律余数都可以从表 5. 19 的 r_2 横行中找到, r_2 上面的曲线为体力节律值的大小变化过程, 此人在 1992 年 3 月 1 日至 12 月 31 日任何一天的体力节律余数和节律值大小也都很容易查出。

例 1992 年 3 月 1 日的 $r_2=9$, 高潮期。