

人体生理节律 バイオリズム

查表速算法

Table-Consulting

李继林 著

Fast Calculating Method

of the Biorhythms

of Human Body

by Li Jilin

广西师范大学出版社

人体生理节律 バイオリズム

查表速算法

Table-Consulting

李继林 著

Fast Calculating Method
of the Biorhythms
of Human Body

by Li Jilin

广西师范大学出版社

(桂) 新登字04号

内 容 提 要

本专集提供了对每个人都有实用价值的生理节律数据。了解人体生理节律的变化情况对于安全生产、减少和避免事故的发生,提高工作效率以及指导优生都有十分重要的意义。青年朋友如果想要一个健康、聪明的孩子,可以查阅这本节律表,选择最佳怀孕日期。

查阅本表能迅速确定任何人(无论古代的、当代的或几十、几百年以后出生的人)在他过去和未来岁月中(即使他的寿命超过100岁)每一天的三种节律值,而不必用电子计算机、计算器、计算盘、计算尺,更不必用珠算或笔算作任何数值计算。通过查表可同时取得几年、几十年中每一天的节律值数据。因此,使用本表确定人体生理节律具有简单、方便、快速、清晰、准确的优点。

本专集提供的人体生理节律表是人人有用、天天有用并且永远有用的实用工具书。

本专集最后还附有从1901年至2050年这150年间的公历、农历对照数据,可供读者长期使用。

人体生理节律查表速算法

李继林 著

☆

广西师范大学出版社出版

(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行

矿产地质研究院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6 字数 154千字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数: 0001—3200

ISBN 7-5633-1218-8/Q·005

定价: 4.00元

ABSTRACT

This pamphlet gives readers the biorhythms values for practical use. Knowing the different conditions of the biorhythms values of human body are of primary importance to safety production, reducing, and avoiding accidents, promoting high efficiency and guiding eugenics. If any young couple want to have a healthy and intelligent child, they may use this pamphlet as a reference to choose the best date for insemination.

If you want to know the three kinds of biorhythms values of a particular day of a person, (It does not matter if the person is a man of the past, of the contemporary, or of the future.) you need not use computers, calculators, rulers or any other mathematical methods to get the result, for the tables in this pamphlet give you everyday biorhythms values within years. The pamphlet is simple, convenient, quick, clear and precise. It is a practical and useful reference tool for long term use.

There is also a comparison of Gregorian and Lunar Calendar from 1901 to 2050 in the last part of this pamphlet.

ダイジェスト

この特集には、だれでも實用できるバイオリズムデータを与する。バイオリズムの變化を知れば、安全に生産することと事故を減らすまたは避けて、能率的に仕事をすることができる。また、優生遺伝にも役割を果す。もし若い諸君が健康、聰明な子供を欲しければ、そのバイオリズムテーブルを調べたら、妊娠にもっともいいモーメントを選ぶようにしてください。

このテーブルを調べてから、だれでも(古代人、現代人あるいは數十年、數百年後生まれるいかなる人に適する)過去と未來の毎日の三つのバイオリズムバリューがすぐ分る。コンピューターや、電卓や、計算ルーラーなどを使う必要がない、もちろんソロバンやペンも要らない。

だからこの方法は簡便、快速、明確など優れたところがある。

この特集に、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。

序

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”（rhythmos）。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。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。

70年代以来，生理节律理论也广泛应用于医学界。在瑞士的许多医院里，施行手术的日期是根据病人和医生的生理节律来安排的，院方规定，只有在迫不得已的情况下才可以在病人的临界日施行手术。实施这种规定后的资料表明，这些医院的病人在动手术后的并发症比以前减少了20%以上。

最近几年，我国医学科学工作者对不同知识层次和社会环境的1000多名青少年进行了追溯式回顾调查，结果发现孩子智力、体力的好坏，绝大部分与父母怀孕时生理节律是否处于高潮期有关。因此，现在我国的许多医院根据生理节律开展优生指导。

体育界也广泛运用了生理节律理论，在最近几次奥运会上，许多体育强国都带了生理节律专家作为顾问。

目前，生理节律知识在我国还没有广泛普及，其重要原因之一，是计算过程十分复杂，缺乏普通群众易于掌握、使用方便的计算工具，这里，我们向广大读者推荐由中国有色金属工业总公司矿产地质研究院高级工程师李继林研究的查表速算法，这种方法可全部取代复杂的数值计算，并已在实践中受到了许多用户的欢迎。我们相信，随着本专集的出版，一定会对人体生理节律的深入研究和应用，起到积极的推动作用。

李继林

一九八九年八月二十一日

INTRODUCTION

During the first decade of the twentieth century, Wilhelm Pliess, a German doctor and Herman Soboda, a professor of Vienna University, each studied thousands of patient's records. Incidentally both of them found out that the physical cycle and the emotional cycle of human body are 23 days and 28 days respectively. Twenty years later, an Austrian professor Alfred Teltscher found out the 33 days intellectual cycle after having studied the exam grades of thousands of middle school and university students.

The origin of the word "biorhythms" came from the Latin word "bio" and "rhythmos". The three kinds of biorhythms mentioned above all use a person's birthday as the starting point. Their cycles are 23 days, 28 days and 33 days respectively. When a person is going through the high tide period of his physical biorhythms, he is energetic, full of strength and in good spirits. When a person is going through the high tide period of his emotional biorhythms, he is cheerful, optimistic, observant and creative. When a person is going through the high tide period of intellectual biorhythms, he is sharp, quick in thinking and is good at solving complicated problems.

When a person is experiencing the low tide of biorhythms, he is likely to get tired and sick easily. Besides, he may have emotional problems such as getting upset easily and depressed. Intellectually, he may be forgetful, absent-minded and apt to make wrong decisions.

When a person is in the critical period of biorhythms, the function of his body is going through changes. The body lacks coordinate ability in every aspect. During these days, one is easily to make errors, have accidents and get sick. Thus, the critical period is also called the "dangerous period". Scholars from the Soviet Union examined the dates of deaths of 315 historical figures and found out that 137 of them died at their single critical days, 139 of them died at their double critical days. Only 39 of them died at their non-critical days. A Sweden scholar analysed a thousand cases of traffic accidents and discovered that the accidents happened on the critical days were eleven times higher than that on the non-critical days. An investigation done by an American insurance company shows that, during a spell in the 1970s, there were 13 cases of plane crash accidents. Among them ten were caused by pilot error. The majority of those pilots were in their critical period when the accidents happened.

In recent years, some Chinese medical scientists made a retrospective investigation of more than a thousand Chinese teenagers from different intellectual levels and social backgrounds. The result showed that most of the teenagers' intellectual and physical conditions were closely related to the biorhythms condition of their parents during the insemination. Today many hospitals in our country are using biorhythms as guidance to eugenics.

The biorhythms theory is widely used in the athletic cycle, too. During recent Olympic games, many athletic teams brought their own biorhythms specialists as advisers.

序 論

二十世紀の最初の十年に、ドイツのお医者さん Wilhelm Pliess とオーストリアのウィーン大学の Herman Soboda 教授は各自に数千人の患者のカルテを研究して、偶然に人の体力サイクルは23日、エモーショナルサイクルは28日という同じ研究結果を遂げた。20年を経て、オーストリアの Alfred Teltscher 教授は数千名の中學生と大學生の試験成績を観察してから、インテレクトルサイクルは33日と発見した。

「バイオリズム」はラテン語のバイオとリズムから生まれた言葉である。上記の三つのサイクルは人の誕生日を起點としてそれぞれ23, 28, 33日ごとに往復する。人間は体力の高潮期間に、元氣がいっぱいで、精力もあふれるばかりである。エモーショナルの高潮期間に氣持ちがよくて樂觀し、判斷力が増えて創意に富む。インテレクトルの高潮期間にさとりが速くて、頭腦がはっきりする、そして複雑な問題をうまく解決出来る。

それに對して、バイオリズムの低潮期間に、疲れやすいだけでなく、病氣にもかかり易い、そして物事がすべて思いの通りにはならないで、怒りっぽく、元氣づけられない。そのほか、集中力が弱くて忘れやすい、それによく間違った判斷が起る。

バイオリズムの臨界期に當る際體の機能が變化つづける。各方面に協調を欠くために、この數日に、ミステークしたり、ひどい目にあったり病氣に患ったりする。だから、臨界期間を危險期間とも言われる。ソ聯の學者は315人の歴史上の有名人の死亡デートを調べた。その中に137人はシングル臨界日に、139人はダブル臨界日になくなったのだが、39人だけは非臨界日で死亡したのである。スウェーデンの學者も1000例の交通事故を分析し、バイオリズム臨界日で起った事故は非臨界日で起ったのより11倍も高いと発見した。アメリカのある保險會社の調査によると、70年代のある時期に世界中の13件の飛行機クラッシュアクシデントが起った。そのなかの10件はまったくパイロットのエラーによるもので、そのとき、かれらはほとんどバイオリズムの臨界日にあったのである。

70年代から、バイオリズムの理論は醫學界にも広く應用されるようになった。スウェーデンの多くの病院では、醫者と患者のバイオリズムによりいつ手術を實行するかを決める。やむをえぬケースだけ患者の臨界日に手術を行う。そうしてから、手術後の合併症が20%以上も下がった。

近頃、中國の醫學科學關係者は異なる知識層と社會面にある1000あまりの青少年を對象として調査を行ったが、ほとんどの子供の智力と体力は妊娠日の父母のバイオリズムと關係があると発見した。それで、いま多くの病院はバイオリズムにより優生指導を繰り広げるようになった。

バイオリズムは體育界にも広く應用されている。最近のオリンピック・ゲームでは、多くの體育強國の代表團はバイオリズムスペシャリストを顧問と招いて同行させた。

目 次

前置

I. おもなデータテーブル

テーブル1. 1901～2077 年のインテクトルバイオリズムのリメインダーテーブル ..	(9)
テーブル2. 1 月 1 日～12 月 31 日のインテクトルバイオリズムのリメインダーテー ブル.....	(11)
テーブル3. 1901～2085 年の體カバイオリズムのリメインダーテーブル	(12)
テーブル4. 1 月 1 日～12 月 31 日の體カバイオリズムのリメインダーテーブル	(16)
テーブル5. 1901～2097 年のエモーショナルバイオリズムのリメインダーテーブル	(17)
テーブル6. 1 月 1 日～12 月 31 日のエモーショナルバイオリズムのリメインダーテー ブル.....	(21)
テーブル7. 1801～2099 年の平年－閏年テーブル	(22)
テーブル8,9,10. インテクトルバイオリズムのリメインダーとバリュ－テーブル.....	(23)
テーブル11. 體カバイオリズムのリメインダーとバリュ－テーブル.....	(41)
テーブル12. エモーショナルバイオリズムのリメインダーとバリュ－テーブル	(53)
タイプAバイオリズムカード	(67)
タイプBバイオリズムカード	(68)
II. 使用のご説明	(85)
III. 實用例	(86)
付録 西歴－舊歴對照テーブル.....	(71)

CONTENTS

PREFACE

I. TABLES

Table 1	The Remainder of Intellectual Biorhythms from 1901—2077	(9)
Table 2	The Remainder of Intellectual Biorhythms from January 1 to December 31	(11)
Table 3	The Remainder of Physical Biorhythms from 1901—2085	(12)
Table 4	The Remainder of Physical Biorhythms from January 1 to December 31	(16)
Table 5	The Remainder of Emotional Biorhythms from 1901—2097	(17)
Table 6	The Remainder of Emotional Biorhythms from January 1 to December 31	(21)
Table 7	Leap Year and Non-leap Year From 1801—2099	(22)
Table 8,9,10	The Remainder of Intellectual Biorhythms and the Value of Biorhythms	(23)
Table 11	The Remainder of Physical Biorhythms and the Value of Biorhythms	(41)
Table 12	The Remainder of Emotional Biorhythms and the Value of Biorhythms	(53)
TYPE A	BIORHYTHMS CARD	(67)
TYPE B	BIORHYTHMS CARD	(68)
I. DIRECTION		(82)
II. EXAMPLES		(84)
APPENDIX: GREGORIAN-LUNAR BILINGUAL CALENDAR TABLE		(71)

目 录

前 言

一 使用说明	(4)
--------------	-------

二 使用举例	(5)
--------------	-------

三 基本数据表

表 1 1901—2077年智力节律余数表	(9)
-----------------------------	-------

表 2 1 月 1 日—12月31日智力节律余数表	(11)
---------------------------------	------

表 3 1901—2085年体力节律余数表	(12)
-----------------------------	------

表 4 1 月 1 日—12月31日体力节律余数表	(16)
---------------------------------	------

表 5 1901—2097年情绪节律余数表	(17)
-----------------------------	------

表 6 1 月 1 日—12月31日情绪节律余数表	(21)
---------------------------------	------

表 7 1801—2099平年闰年表	(22)
--------------------------	------

表 8、9、10 智力节律余数及节律值表	(23)
----------------------------	------

表11 体力节律余数及节律值表	(41)
-----------------------	------

表12 情绪节律余数及节律值表	(53)
-----------------------	------

人体生理节律A型卡	(67)
-----------------	------

人体生理节律B型卡	(68)
-----------------	------

附录 公历农历对照表 (1901—2050)	(71)
------------------------------	------

前言

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。这里,我们向大家介绍一种速算法,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。这种查表速算法更为简单、方便、准确、清晰、快速,并且有永久性使用价值,欢迎广大读者进行检验、对比、使用。如发现错误或不妥之处,敬请读者及时给我们指出*。

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。我们在第8页的图上,给出了余数与节律值曲线的对应关系;在该页的曲线图下面给出了三组余数与节律值的对应关系。

我们用符号“+”表示高潮期,符号“-”表示低潮期,“0”表示临界日,临界日的前一天或后一天为半临界日,仍用符号“+”或“-”表示,但我们把临界日和半临界日合称为临界期。临界期是由高潮到低潮或由低潮到高潮的过渡时期。对智力节律而言,高潮期到低潮期的余数为16.5,所以我们把余数16和17都定为临界日,同样,体力节律由高潮到低潮期的余数为11.5,我们把11、12两天都定为体力的临界日。

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困难的。一般说来,首先应避开在男方或女方的临界日怀孕,其次是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有可能是一个“神童”。

最后我要感谢中国有色金属工业总公司安环部领导汪贻水、陆承信同志和杨文跃工程师对本专题工作的支持,感谢矿产地质研究院领导雷新民、许文渊、刘东升、翁吉生和科技处谢国勋处长的指导。

矿产地质研究院党委办公室主任刘传新同志向我推荐了这一研究课题并提供了许多参考资料,《矿产与地质》编辑部主编李家珍高级工程师对这项研究工作始终给予热情支持、鼓励和帮助。

矿产地质研究院情报室李志锋主任、唐友元副主任和蒋淑芳高级工程师,以及莫焰玉、王丽娟、龙萼恒、巢正新等同志也给予了许多支持和帮助,中翻英的译校由钟维、钱星博先生、马云玲女士完成;中翻日的译校由靳晓珠女士、于平、叶善根同志完成,特在此向以上领导和同志表示我深切的感谢。

著者

1989年10月于桂林

*通信地址: 541004 广西桂林三里店103信箱李继林

PREFACE

Although the formula for calculating the biorhythms of human body is quite simple, the calculating process is very complicated. Thus, most of the calculation has been completed with the help of computers both at home and abroad. Various kinds of calculating rulers were also designed for this purpose. Here I'd like to introduce you a fast-calculating method. Using this method, you can get the three values of biorhythms of anyone on any particular day just like the way you do with the trigonometric table. The method is very simple, convenient, precise, clear, quick and is of permanent value. Therefore, I hope that this book will be tested, compared, and used by my readers.

Let T_1 (stands for intellectual biorhythm cycle) = 33days; T_2 (stands for physical biorhythm cycle) = 23days; T_3 (stands for emotional biorhythm cycle) = 28days; and let A stands for the total days from the date of birth to the date to be calculated; then, the results are as follows:

the remainder of $A/T_1=r_1$; the remainder of $A/T_2=r_2$; the remainder of $A/T_3=r_3$.

After the values of r_1 , r_2 and r_3 having been determined, the values of the biorhythms are determined respectively. The correlation of the remainders and the values of the biorhythms curve is shown in the figure on page 8. Below the figure, the correlation of the three sets of the remainders and the biorhythms values have been given.

We use "+" to express high tide period; "-" for low tide period; and "O" for critical day. The day before or after the critical day is called semi-critical day which is also denoted by "+" or by "-". Both critical day and semi-critical day are called critical period. Critical period is a transitional period from high tide period to low tide period or vice versa. As for the intellectual biorhythm, the remainder from high tide period to the low tide period is 16.5. So we define the remainders 16 and 17 as critical day. Likewise, the value of the remainder of the physical biorhythm from high tide period to low tide period is 11.5. We define 11 and 12 as the critical days of the physical biorhythm.

Human body appears to be in positive state during high tide period, negative state during low tide period and unstable state during critical period. The critical period can thus be called "dangerous period". If the three critical days are not overlapping from one another, they are called mono-critical day. If any two of the three critical days happen to coincide with each other, we call them double-critical day. If all the three critical days coincide on a specific days, that day is called triple-critical day.

If we want to adopt the human-body biorhythm to guide eugenics, we can simply do that by selecting high tide period of a couple to have the wife inseminated. However, the high tide period of a husband's intellectual biorhythm might be the low tide period, or critical day, of his wife's. There are six parameters for the married couple to be considered. As a result it is very hard for a couple to be both in high tide period at the same time. In general, the first thing that we must consider is to avoid getting inseminated when either a husband or his wife is in his, or her critical day. Therefore, it is advisable for the couple to select three or four of the parameters among the six which are in high tide periods to have the wife inseminated. If all the six parameters of both of a husband and his wife are in high tide period, and the wife is in her ovulating period, then a prodigy will likely come to the earth.

Li Jilin 1989.

前 置

バイオリズムの計算式はひじょうに簡単であるが、計算過程は極めて複雑である。それで、コンピューターを使うことが多いである。そのほかさまざまな計算ディスクとルーラーも作られた。ここにみなさんに紹介したいのは速算法である。三角函数や對数表などと同じように、このテーブルを見て、いかなる人、いかなる日の三つのバイオリズムバリューが知られる。この速算法を検證、對比、使用していただくように願います。

$T_1=33$ 日(インテレクトルサイクル), $T_2=23$ 日(體力サイクル), $T_3=28$ 日(エモーショナルサイクル)。誕生日から計算日までの日数をAとしたら、 A/T_1 のリメインダーは r_1 , A/T_2 のリメインダーは r_2 , A/T_3 のリメインダーは r_3 になる。もし r_1, r_2, r_3 がきめられたら、バイオリズムもそれに伴ってきめられる。第8ページのグラフにリメインダーとバイオリズムバリュー曲線の對應關係を示している。

ここで「+」で高潮期間、「-」で低潮期間、「0」で臨界日を示す。臨界日前と後での一日をセミー臨界日とされ、やはり「+」あるいは「-」で示す。ところが、臨界日とセミー臨界日はあわせて臨界期間と呼ばれる。

臨界期間には高潮期間から低潮期間へあるいは低潮期間から高潮期間への過渡期間である。インテレクトルサイクルにとっては、高潮期間から低潮期間までのリメインダーは16.5であるので、リメインダー16と17を臨界日と定める。同様に、體力サイクルのリメインダーは11.5であるが、11と12も體力の臨界日である。

人體は高潮期間に積極的な状態、低潮期間にマイナスの状態、臨界期間に極めて不安定な状態にある。だから、臨界期間は危険期間とも言える。三つの臨界日の重ならない日をシングル臨界日とされ、二つ重なる日はダブル臨界日となり、三つ重なると三重臨界日となる。

バイオリズムをどのように優生に導入するかというと、それは簡単に言えば、夫妻ともに高潮期間にある日を妊娠の日を選ぶということである。しかし、夫の高潮期間は妻の低潮期間あるいは臨界期間であるかも知れない。ふたりに六つのパラメーターがあるのだ。けど、それらのパラメーターが同時に高潮期間にあるのはきわめて難しいことである。ともあれ、まず、夫と妻の臨界日避けること、その次、できるだけふたりとも三つまたは四つのパラメーターが高潮期間にある日を選ぶ。もし六つのパラメーターがすべて高潮期間にある、その上さいわいなことに妻の排卵期にも当たったら、プロディジーの誕生が可能である。

李继林 1989, 10.

— 使用说明

步骤一 查年份

根据出生年份 (Y_1) 和计算年份 (Y_2)，查出生日那天与智力、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 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 得 $r_1 = 30$ (请见第 9 页)。

2. 查 r_2 时， Y_1 数据的一部分列在表 3 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 3 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 3 得 $r_2 = 15$ (请见第 12 页)。

3. 查 r_3 时， Y_1 数据全部列在表 5 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 5 得 $r_3 = 7$ (请见第 18 页)。

请注意：

① Y_1 数据中的闰年旁标有英文字母 a、b，a 代表 1 月和 2 月这两个月；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 Y_2 只给出了每 4 年中的第一年数据，因为这四年的五组数据 (最后一年为闰年，有两组数据，请参见表 7)，其最后结果都是按年份顺序，从上往下排列的 (请参见表 8 至表 12)。第一年 (Y_2) 的结果总是位于每个页码的最上面一组或从下往上倒数第五组，第二年的结果紧挨着第一组数据，第三年的结果紧挨着第二组数据，第四年为闰年，用两组数据，而第四组是闰年 1 月和 2 月用的数据，第五组是闰年 3—12 月用的数据。因此，当我们要找的计算年份在表里的 Y_2 栏中没有时，可以找出该年份以前的，与该年份最接近的年份进行计算。比如，当我们要找的计算年份为 1991 年， Y_2 栏中没有，则可找 1991 年之前，与 1991 年最接近的年份——即 1989 年进行计算，知道了 1989 年的结果，同时也立即知道了 1990、1991、1992a、1992b 这四年五组数据。

步骤二 查生日

根据确定的出生月、日和步骤一确定的余数 r_1 、 r_2 、 r_3 ，查到智力、体力、情绪三种节律从 Y_2 年开始，按年份顺序排列的四年五组数据的页码号及部位，英文字母 U 表示上部；字母 L 表示下部。

1. 从表 2 的中部找到生日那天的月、日，在该月、日的同一竖行中，往上或往下找到确定的 r_1 值，再从 r_1 值那一横列数据的左端查到第一个数，就是智力节律值从 Y_2 年开始，按年份顺序排列的这四年五组数据的页码号及部位，例如：根据步骤一，已知 $r_1 = 30$ ，设出生月、日为 12 月 24 日，则从表 2 中部找到 12 月 24 日这一天，在其上方找到 30 这个数，再从 30 (即表 2 第 4 行) 这一横列数左端查到第一个数为 25U 即 25 页上部 (请见第 11 页)。

2. 用同样的方法，可从表 4 中查到体力节律值从 Y_2 年开始，按年份顺序排列的这四年五组数据的页码及部位。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 4 中部找到 12 月 24 日这一天，在其下方找到 15 这个数，再从 15 左端查到第一个数为 44U 即 44 页上部 (请见第 16 页)。

3. 用同样的方法，可从表 6 中查到情绪节律值从 Y_2 开始，按年份顺序排列的这四年五组数据的页码号及部位。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 中部找到 12 月 24 日这一天，在其下方，紧挨着 12 月份下面的一行，找到 7 这个数，再从

7 往左，查到第一个数为 60U 即 60 页上部（请见第 21 页）。

请注意：①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，可查公历农历对照表，将农历日期转算成公历日期。

②闰年 2 月 29 日出生的人，我们规定他平年在 3 月 1 日过生日。

步骤三 查节律

根据步骤二确定的页码号及部位，可直接查得从 Y_2 年开始的四年中任何一天的智力、体力、情绪节律余数及具体节律值。月份和日期表总是位于每个页码的中部，在其上方有四年五组数据；在其下方也有四年五组数据，全部按年份顺序排列。并可按此年份顺序向前和向后推，同时取得十几年、几十年每一天的三种节律值。

例如：我们在步骤一、步骤二中已查得出生于 1961 年 12 月 24 日的人，从 1989 年开始，到 1992 年为止的四年五组智力节律数据在 25 页上部，那么，这个人从 1993 年至 1996 四年任何一天的智力节律值也同时可以取得，就在 25 页下部，向前推，第 24 页的数据则是此人 1981 至 1988 这 8 年的智力节律数据，向后推，第 26 页的数据则是此人从 1997 至 2004 年这 8 年的智力节律数据，并可继续由此类推。得到此人更长时间的每一天的智力、节律余数及节律值。用同样方法可查得体力、情绪节律余数和节律值。

二 使用举例

（一）一般情况下查表举例

一般情况是指生日和计算日都在 1901—2099 年间的情况。显然，绝大多数人都是查这两百年间的节律值。

例 1 某人生日是 1934 年 2 月 28 日，计算从 1989 年开始的四年的生理节律值。

查表 1，得 $r_1 = 25$ ；查表 3，得 $r_2 = 10$ ；查表 5，得 $r_3 = 13$ 。

查表 2，得智力节律从 1989 年开始，四年五组数据在 23 页上部；

查表 4，得体力节律从 1989 年开始，四年五组数据在 50 页下部；

查表 6，得情绪节律从 1989 年开始，四年五组数据在 62 页下部。

从 23 页上部可进一步查得此人 1989 年 12 月的智力节律临界日是 12 月 13 日、14 日、30 日；1992 年 1 月的智力节律临界日为 1 月 11 日、12 日、28 日。

（二）特殊情况下查表举例

特殊情况是指生日或计算日在 1901—2099 年之前或之后的情况，我们将这种特殊情况分为两类。

（1）生日和计算日同在一个世纪内，不跨越世纪的末年

比如，同在以下年份：1601—1699；1701—1799；1801—1899；2101—2199；2201—2299；2301—2399；2401—2499；2501—2599 等，而不跨越 1600、1700、1800、1900、2100、2200、2300、2400、2500 等世纪的末年。

这种情况，可按 1901—1999 年间相同的生日、计算日查表。

例 2 马克思生于 1818 年 5 月 5 日，死于 1883 年 3 月 14 日，我们用查表法确定他在 1883

年的三种节律。查表时，按出生日为1918年5月5日，计算日为1983年全年进行查表，但Y₂栏中没有1983，实际查表是查1983年之前，与1983年最近的1981年。

查表1，得1981年 $r_1 = 10$ ，查表3，得1981年 $r_2 = 11$ ，查表5，得1981年 $r_3 = 23$ 。

查表2，得智力节律从1981年开始，四年五组数据在24页上部；

查表4，得体力节律从1981年开始，四年五组数据在43页上部；

查表6，得情绪节律从1981年开始，四年五组数据在62页下部。

从这三个页码上，可进一步查得马克思逝世日（1883年3月14日）他的三种节律余数及具体节律值如下：

智力余数为28，节律值为81，低潮期；体力余数为22，节律值为27，临界期；情绪余数为1，节律值为22，临界期。

例3 恩格斯生于1820年11月28日，死于1895年8月5日，我们用查表法确定他在1895年的节律。同样按1920和1995查表，但Y₂栏中没有1995，实际查1993年。

查表1，得1993年 $r_1 = 32$ ；查表3，得1993年 $r_2 = 6$ ；查表5，得1993年 $r_3 = 7$ 。

查表2，得智力节律从1993年开始，四年五组数据在32页下部；

查表4，得体力节律从1993年开始，四年五组数据在49页下部；

查表6，得情绪节律从1993年开始，四年五组数据在57页上部。

从这三个页码上可进一步查得恩格斯逝世日（1895年8月5日）他的三种节律余数及具体节律值如下：

智力余数为20，节律值为62，低潮期；体力余数为0，节律值为0，临界日；情绪余数为6，节律值97，高潮期。

（2）出生日和计算日不在一个世纪内，出生日与计算日之间要跨越世纪末年。

出生日与计算日之间要跨越世纪末年，即跨越1600、1700、1800、1900、2100、2200、2300、2400、2500等年份。这些年份中，1600、2400等为闰年，其余为平年。我们制表是按1901—2099的变化规律确定的，其中跨越的世纪末年为2000年，是闰年，所以跨越1600、2400等闰年的计算与情况（1）相同；如果出生日和计算日之间跨越的世纪末年不是闰年，只要把余数减去1即可。

例4 杜鲁门生于1884年5月8日，死于1972年12月26日，现确定他去世那天的节律。出生日与计算日之间跨越的世纪末年为1900，不是闰年。我们先按生于1984年5月8日，死于2072年12月26日去查表，但Y₂没有2072年，因为他属于2069年这一组（请参见表7），所以实际查表是这样：

查表1，得2069年 $r_1 = 26 - 1 = 25$ ；查表3，得2069年 $r_2 = 19 - 1 = 18$ ；查表5，得2069年 $r_3 = 22 - 1 = 21$ ；

查表2，得智力节律从2069年开始，四年五组数据在26页下部；

查表4，得体力节律从2069年开始，四年五组数据在48页上部；

查表6，得情绪节律从2069年开始，四年五组数据在62页上部。

从这三个页码中可查得杜鲁门在1972年12月26日的三种节律值如下：

智力余数为0，节律值为0，临界日；体力余数为12，节律值为14，临界日；情绪余数为5，节律值为90，高潮期。

例5 蒋介石生于1887年10月30日，死于1975年4月5日，现确定他在1975年的节律。