

神奇的 人体生命节律

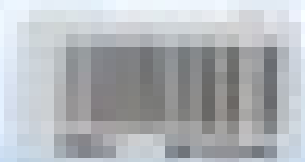
王祥国◎编著

伟大的生物学家巴甫洛夫说过，“节律是大自然向我们提出的不可抗拒的要求。”生命过程复杂奇妙，无时无刻不在演奏着“生命节律交响曲”。



神奇·人体生命节律

张其成 著
张其成 著
张其成 著
张其成 著



2633344

R33
79

神奇的 人体生命节律

王祥国◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的人体生命节律 / 王祥国编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5023-7264-4

I. ①神… II. ①王… III. ①人体—生物节律 IV. ①R339.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第065848号

神奇的人体生命节律

策划编辑: 付秋玲 责任编辑: 付秋玲 责任校对: 张叫噪 责任出版: 王杰馨

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882866 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

开 本 710 × 1000 1/16开

字 数 185千

印 张 12.5

书 号 ISBN 978-7-5023-7264-4

定 价 28.00元



© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

人体生命节律属于人体生物学范畴，正处在探索阶段。我国在这方面研究报道甚少。

王祥国等同志对生命节律课题做了大量科研工作，包括应用基础研究、计算机系统的建立、生命节律曲线图形模式识读以及应用领域的研究，获得了人体生命节律及其应用的大量成果。本书是在作者研究基础上写出的，由浅入深，内容丰富，观点明确，论据充足。本书作为一本科普读物的出版，将对我国人体生命节律的研究与应用起到推动作用。相信人体生命节律一旦被人们认识和掌握，将会为人类生活、安全及社会生产活动带来巨大的效益。

中国预防医学科学院研究员

修瑞琴

再版前言

日常生活中，几乎每个人都会有这样一种感受：有时精力充沛、情绪高涨、思维敏捷，而有时则相反。人们这种体力、情绪和智力状态的波动往往不是受外界干扰和刺激所造成的，而是一种生理本能的表现。伟大的生物学家巴甫洛夫说过：“节律是大自然向我们提出的不可违抗的要求”，这就是生命节律。生命过程复杂奇妙，无时无刻不在演奏“生命节律交响曲”。二十世纪八十年代，一个偶然机会使笔者认识了人体生命节律，并从此结下了不解之缘。

本书初版于二十世纪九十年代初，是在笔者历时数年主持的一项部级科研成果基础上编著的，基于当时对六千多人次进行了科学的统计性检测与验证。光阴似箭，转眼离初版已是二十多个年头了，十分巧合的是，此二十多年正好横跨了两个世纪，并且分布在以世纪门槛为中轴线的两个对称点上，也许这二十年就是本书的“节律”周期！

时隔二十多年，随着计算机网络技术的发展，生命节律声名鹊起，内容铺天盖地。这次再版，首先，利用三个多月时间，对网上所有有关生命节律的内容进行了认真查询和阅读，对其中一些有价值的内容加以借鉴，对一些有益观点和做法加以整理，并进行了深入探索和研究后，增加到本书中；还有，利用网络的信息资源优势，将检测验证的对象在时间和空间跨度上进一步放大，扩大到前人、名人和一些公众人物（在网上可以很方便的查找到这些人的相关信息），以增添知识性、趣味性，加强例证的说服力和可信度；同时，增加了共计三章、二十二节，包括新创编的生命节律不佳期的自我调节方法等新的研究内容，对原书有些内容也作了精心打磨、修订，在再版时一併作了调整。

本书列举的事例多达160多个，笔者之所以不厌其烦的列举了如此多的实例，其目的在于告诉读者生命节律的科学性和实用性。

其实，要验证生命节律的科学性并不困难，读者读完本书，即学会了基本方法。只要对照自己的生命节律图认真体验一段时期，或对周围人们的疾病和各种事件的发生日期做一些生命节律的检测验证，那么，读者定会对生命节律的准确性惊叹不已，并发现生命节律绝非天方夜谭。

疾病和事故一直威胁着人类的生命。据有关资料表明，全球每年死于各种疾病的要达2000-3000万人之多；全球每年因各种事故所造成的非正常死亡人数超过1600万——其中多数属于人为责任事故。在非正常死亡中，全球每年发生工伤事故死亡人数为110万人（我国每年工伤死亡约13万人）。在非正常死亡中的交通事故死亡更多，2010年，在11月21日的世界道路交通事故受害者纪念日前夕，世界卫生组织提醒说，“道路交通事故每年造成近130万人死亡，5000万人伤残，是10至24岁青少年的主要死因”；我国每年交通事故死亡人数约10万，而且，这一数据呈增长之势，因为，根据公安部交管局发布的最新数据，截至2011年8月底，全国机动车保有量达到2.19亿辆。其中，摩托车约为1.19亿辆，汽车保有量已突破1亿辆大关，仅次于美国的2.85亿辆，位居世界第二！过去十几年，机动车无节制的快速增长已经给中国社会带来了拥堵、能耗、污染等诸多问题，其灾难性的后果，包括交通事故多发也正在慢慢显现！

生命节律与疾病和事故息息相关，人类生命约有三分之一的日子处于生理状态不稳定的生命节律临界日，而科学验证表明，人类60%以上的各类事故和疾病都发生在临界日。换言之，只要注意占人类生命约33%时期的临界日的重点防范，就可减少大多数各类事故和疾病的发生，也许这就是应用生命节律科学的意义和价值之所在！生命节律科学把安全管理中对人的因素的宏观指导带进具体微观控制的核心，帮助分析安全事故与发病的人体潜势环境，压缩行为误差，将安全事故与发病的行为机会直接压缩到每一个人及其某些特定时间，以达到宏观预防的目的。

我国从二十世纪八十年代开始传播这一科学，铁路、汽车运输等部门一度应用生命节律理论指导安全生产，取得显著效果，伤亡事故明显下降，原国家劳动部将生命节律科学纳入现代化管理手段之一。但可惜的是未能传播开来和坚持下去。

生命节律伴随人类生命活动全过程，不仅与疾病和事故息息相关，而且与人的生理兴衰、死亡、夫妻关系、子女天赋、优生优育、人际关系、工作和学习等一切活动领域无不息息相关，因此，在这些领域，生命节律都大有用武之地。试想，如果人人都能认识生命节律，能便捷检测生命节律，并自觉运用生命节律，那将会为国家带来多大的经济和社会效益：如果将其用于交通管理，那全国每年将避免多少人的车祸死伤，避免多少个家庭的灾难及其相关社会影响和经济损失；如果工矿企业将其运用到安全生产管理和全面质量管理中去，那全国每年因

工伤和废品的减少而增加的效益将不可估量；如果将其用于科学安排工作，用以员工生理倾向高潮期创造性的诱导开发上，那每年多创造的价值也将不可估量；如果将其用于人们疾病的预防，手术期的选择，人际关系、群体关系的改善，夫妻关系的调节，乃至优生优育上，那将会极大增添家庭、单位和社会的和谐度，所收到的社会效益必将不可估量；如果将其用于体育竞赛和治安防犯上，其经济和社会效益也将是不可估量。生命节律的运用方法简便，成本低廉，事半功倍，我们何乐而不为呢？！

生命科学是高度繁难、深邃的科学，众多的难点和数不清的问题长期困扰着科学家们。关于生命节律的研究之所以让人着迷和关注，是因为这是一个跨学科的、包罗万象的研究领域，也是一个关乎人世间最宝贵的——生命的兴味十足的研究领域。

俄罗斯科学院院士O.Ⅱ.加津科说过：“生命节律学家认为，机体的生命节律与在频次上相近的外部周期性过程是同步的。因此，关于宇宙和生命的科学和谐的生命节律书籍必将引起渴求知识的读者的巨大兴趣”。

本书的再版是一件值得庆幸的事，它是科研成果的结晶，也是许多专家、学者关注和督促的产物。笔者相信，随着本书的再版和新软件系统的问世，生命节律科学必将在我国很快推广、普及和运用开去，服务并造福于我国人民！进而服务并造福于世界人民！

在本书编写中，力求深入浅出、通俗易懂，力求知识性和趣味性，力避令人乏味的冗长文字叙述和望而生畏的符号、标记等，而尽可能采用简单的图表和浅显的文字表述。尽管如此，因水平所限，本书仍有不妥之处，敬请读者见谅。

我们这项工作得到了许多领导和专家们极大的帮助与支持，在此一并表示衷心地感谢。

必须强调，我们对生命节律曲线图形模式识读的研究，是在没有现成资料可循的情况下进行的，是遵循统计规律，在对大量现象做广泛调查、观察、分析和深入研究过程中寻找出的隐藏着的规律性，由于是研究事物表象，发现于某些事物的貌端，在对大量现象的归纳总结上，难免夹杂一些不合理的成分，希望能在和读者共同探讨、研究中得到解决，同时，就教于生物学和医学行家们。

另一方面，并不是说一个生命节律处于低潮期的人，就一定比另一个生命节律处于高潮期的人各种表现都差，因为人与人之间千差万别，首先，存在着先天的生理和心理上的差异；同时，后天的锻炼、修养与教育对人基本素质的影响

也起作用；而且，人还可以凭借信念、思想与意志战胜生命节律不佳期的不良影响；再有，由于人们每天所接触的环境很复杂，外界干扰因素很多，各种活动与事件对人的生理影响也不可忽视，比如劳累可以使人疲惫，紧张可以使人烦躁，喜事可以使人欢愉，而不幸又可以使人忧伤等等。因此，人体生命节律的检测结果反映的是人体机理本能规律，只是生理状况的重要参考，而不是唯一因素，希望读者注意。

初版前言

一个偶然的机会有，我们接触到了一些国内外关于人体生命节律的研究资料。经过一段时间的研究后，我们便被深含其中的人体科学奥秘吸引住了。我们深入探讨了人体生命节律的智力、体力、情绪周期的高、低潮变化规律及其计算方法，并利用电子计算机各自作了检测。经一段时期的体验，觉得十分有趣，于是检测的范围扩大到周围同志，也扩大到亲友。经长期验证，我们发现人们生理状态的变化，无不与生命节律所揭示的规律相吻合。为此，我们兴趣倍增，展开了广泛的社会调查，从几个月的婴儿到九十多岁的老人，从目不识丁的文盲到学识渊博的教授，从普通百姓到国家领导人，从工厂到社会，从城市到农村。几年来，先后对一万多人作了人体生命节律检测。其中，对近千人过去的事故、疾病、纠纷或口角发生日期作了追踪回顾检测验证，准确率在81%以上。至此，我们对人体生命节律的科学性坚信不移，并随着调查的深入逐步加强。接着，将人体生命节律应用于生产和日常生活的尝试也收到了令人满意的效果。

与此同时，我们还对生命节律的基本原理、基本方法、生命节律曲线图形的识读方法、生命节律与疾病、生命节律与夫妻关系、生命节律与子女天赋、生命节律与优生、生命节律与事故、生命节律与废品以及生命节律的其他应用途径等等，作了深入探索和研究。这一系统研究于1990年2月底，在北京通过了部级成果鉴定。国内知名专家评定，此项成果在国内处于领先水平。经国际联机检索，确认一些研究内容尚属国际首创。中央电视台、中央人民广播电台等新闻单位都作了报道。

出于某种使命感，我们欣然命笔。将研究心得和一些浅显认识编写出来，奉献给社会的读者，就教于生物学行家及前辈们。

读者读完本书，即学会了基本方法。只要对照自己的生命节律图认真体验一段时期，或对周围人们的疾病和各种事故的发生日期做一些生命节律的检测验证，那么，读者定会对生命节律的准确性惊叹不已，并发现生命节律绝非天方夜谭之说。

我们这项工作得到了国家科委甘师俊研究员、国家自然科学基金委员会陈晓田副研究员、中国预防医学科学院修瑞琴副研究员、北京图书馆软科学研究信息

中心王成筠教授、中国科学院计算中心罗百昌研究员、中国科学院科技政策与管理科学研究所徐伟宣、计雷研究员、中国质量管理协会邱廷荣高级工程师，国家劳动部职业安全卫生监察局黄智全工程师等专家、学者和老师们的指导与帮助。还得到了轻工业部胡楠、甘子光、周德成、李宽安、田民裕、刘德山、司小林、肖卫国、潘科，中国轻工业机械总公司李家琳、高武、王树模、陆凡、张小明，中国人民解放军305医院姜伯彦医师等领导和同志们们的热情关心和支持；中国轻工业机械总公司唐山轻工业机械厂许多领导和同志们也都给予了极大的帮助和支持，在此一并表示衷心地感谢。

由于人体生命节律与人类生活息息相关，因此本书的阅读对象应当是所有人、即不论职业、年龄、民族、信仰，凡具有初中以上文化者均可阅读，也可供管理人员和有关研究人员阅读。

本书所有生命节律曲线图形均出自中国轻工业机械总公司唐山轻工业机械厂开发的8810SJ计算机系统。因印刷需要，本书将原四色图形改为单色图形，考虑到计算机爱好者的需求，第十四章专述8810SJ系统有关内容。

由于种种原因，书中所列举的调查实例均隐去了姓名。

我们对人体生命节律曲线图形模式识读的研究，是在没有现成资料可循的情况下进行的，是遵循统计规律，在对大量现象作广泛调查、观察、分析和深入研究过程中寻找出的隐藏着的规律性。由于是研究事物表象，发现于某些事物的貌端，在对大量现象的归纳总结上，难免夹杂一些不合理的成分，希望能在和读者共同探讨、研究中得到解决。

另一方面，并不是说一个生命节律处于低潮期的人，就一定比另一个生命节律处于高潮期的人各种表现都差。因为后天的锻炼、修养与教育对人基本素质的影响也起作用，人还可以凭借信念、思想与意志战胜生命节律不佳期的不良影响。同时，由于人们每天接触的环境很复杂，外界干扰因素很多，各种活动与事件对人的生理影响也不可忽视，比如，过于劳累可以使人烦躁不安、意外喜事可以使人愉悦，而意外的不幸又可以使人忧伤等等。因此，人体生命节律的检测结果反映的是人体机理本能规律，只是生理状况的重要参考，而不是唯一因素，希望读者注意。

参加本书编著人员：王祥国、赵君、张维庭、李增慧、赵占东、孙德全、胡丛林、马凤维，由王祥国主笔。

1990年9月27日

目 录

第一章 神秘而奇特的生命和弦——什么是生命节律

第一节 从蜜蜂谈起	001
第二节 狗和猴子的约会	001
第三节 第纳鸟的叫声	002
第四节 花朵的开合	002
第五节 马铃薯开花	002
第六节 源远流长	002
第七节 什么是生命节律	004

第二章 揭密生命节律的种类规律，让我们更亲近自然

第一节 与昼夜节律的美丽邂逅	006
一、了解24小时交替的黄金定律	006
二、植物、动物的昼夜节律	007
三、我们身体的工作时间表	007
四、人体昼夜数据趣闻	009
第二节 太阴日节律是个潜行者	010
第三节 潮汐节律，听海之韵	010
第四节 略谈朔望月节律	011
第五节 年节律	011
第六节 奇妙的“七节律”	012
一、礼拜日的来历	012
二、中国古代人运用七节律	012
三、精神病发病	014

第七节 解析你的3秒钟节律	014
第八节 其它节律	015
第三章 让我们更深一层地了解宇宙——整个宇宙充满了节律	
第一节 宇宙起源	016
第二节 时间旅行和失重世界	016
第三节 天体节律	017
第四节 史前文化——地球文明周期进化论	018
第五节 微观世界更有意思	019
第六节 人类社会的节律性	019
第四章 春来秋去，世事往复——人体生命三节律	
第一节 神乎？奇乎？怪乎？	020
第二节 追根溯源	022
一、生命节律起源	022
二、奇特的三重奏在国内外的应用	023
第五章 生命节律的基本原理	
第一节 生命节律的检测方法	026
一、生命节律状态值计算方法	026
二、生命节律曲线图绘制方法	027
三、生命节律曲线图形解读	028
第二节 为什么生命节律的起点是出生日、是零点	029
第三节 早产与晚产	030
第四节 为什么各种事故和疾病易在临界日发生	030
第五节 国内目前应用基础和方法上普遍存在的问题	031
第六节 生命节律应用基础和方法的新探索	033
第六章 对生命节律科学性的科学检验	
第一节 一万八千多人次的调查验证结果	035
第二节 疾病也有韵律——解读生命节律与疾病	035

第三节	夫妻的烦恼也从这里来——解读生命节律与夫妻关系	037
第四节	给优生贴上生命节律的标签	037
第五节	安全事故猛于虎	038
第六节	为什么质量事故不等于0	040
第七节	生命节律与其他	042
第八节	生命节律的应用价值	042

第七章 识读体力曲线~情绪曲线~智力曲线

第一节	生命节律曲线图形的单项识读	043
一、基本方法	043	
二、考不倒的体力识读	043	
三、识读心情的曲线	046	
四、智力波动的曲线	049	
第二节	情绪、智力、体力这三者的关系怎样	052
一、体力曲线与情绪曲线的关系	053	
二、体力与智力辨析	057	
三、情绪与智力的联系	061	
四、三曲线相关分析	064	
五、不必“全线防范”	070	
六、双人生命节律曲线图的识读——优生查阅办法	070	
第三节	认识节律识读程序，这将是有趣的学习过程	072
一、生命节律曲线图形的识读程序	072	
二、第四章第一节实例的生命节律曲线图形分析	074	

第八章 生命节律，世界会因你而改变吗

第一节	生命节律是夫妻关系的风水	081
一、你们的夫妻关系理想吗——生命节律检测夫妻关系的基本方法	081	
二、夫妻关系的基本类型——情绪节律对夫妻关系的影响	082	
三、体力和智力节律对夫妻关系的影响	089	
四、三节律综合反应	090	
五、夫妻关系好坏是由多种因素决定的	091	

六、生命节律是夫妻关系的“晴雨表”	091
第二节 准爸准妈们：孕前一定要知道生命节律与优生遗传的关系 ...	094
一、准备怀孕前先调整人体生命节律	094
二、早产与晚产	098
三、并非是绝对的	098
四、1、2、3月份为怀孕的最佳月份	098
第三节 关注身体健康，迎接生命的春天——生命节律对疾病的影响	098
一、基本规律	099
二、个体差异	099
三、生命节律在疾病防治上的应用途径	104
第四节 人之初，规矩始——建立“人际—工作—学习”有节律的生活	105
一、用生命节律经营你的人脉	105
二、调节工作效率的隐形巨手	107
三、抓住生命节律的“灵感”，提高学习效率	107

第九章 生命节律在生产领域中的运用

第一节 和谐的节律和有效的重复——将生命节律应用于安全管理 ...	108
第二节 质量管理也可以有金科铭律——让质量事故等于零	109
第三节 多元化的生产领域，多样化的安全需求——生命节律在生产领域中的运用途径	110
一、展开普及宣传	110
二、施行负刺激	110
三、尽可能减少正刺激	111
四、因人而异，重点防范	111
五、监控、互控和自控相结合	111
六、掌握自我调节方法	111
七、行政回避措施	112

第十章 生命节律在其他领域中的应用

第一节 生命节律与体育竞赛	113
一、生命节律与体育竞赛关系的探索	113

二、某网球运动员	113
三、某台球运动员	114
四、值得研究和尝试的课题	116
第二节 生命节律与交通事故	117
一、关于生命节律与交通事故关系的调查验证	117
二、其他车祸例证	119
三、名人车祸	120
四、生命节律用于交通管理的意义	120
第三节 生命节律与自杀事件	121
一、古今中外，自杀事件层出不穷	121
二、自杀日期的探析	121
三、自杀事件的预防	122
第四节 生命节律与杀人案件	122
一、杀人是人世间最残暴的极端行为	122
二、杀人事件探析——公安部B级通缉令	123
三、了解生命节律与杀人案件关系的意义	124

第十一章 其它生命节律的应用

第一节 太阴日节律的应用	125
第二节 昼夜节律的应用	126
一、人体生理功能的昼夜节律性	126
二、托马斯·伯尔（152岁）老人之死	128
三、适时医疗和养生	129
四、时间医学	130
第三节 7节律的应用	130
一、人类习惯于7节律	130
二、现代医学证实了七节律	131
三、人的生命周期	131
四、了解生命阶段论的意义	132

第十二章 生命节律的成因和体内时钟的方位

第一节 生命节律的成因	134
一、神仙创造的	134
二、进化而来的	135
三、环境影响的	137
四、总结	138
第二节 “体内时钟”的方位	138

第十三章 生命节律不佳期的自我调节

第一节 中华养生文化	142
第二节 生命节律不佳期的自我调节	143
一、通用型调节	143
二、专用型调节	146

第十四章 时间生物学是21世纪最重要的研究学科之一

第一节 对时间生物学的研究	148
第二节 生物钟机理的研究	149
第三节 震惊世界的基因组破译	149
一、钟基因的发现	149
二、后基因组（蛋白质组或称功能结构基因）的研究	150
三、对基因组研究的质疑	150
第四节 对中国老文化的学习热	151
一、《黄帝内经》	151
二、易学热	151
第五节 我们能做些什么？	152

第十五章 对生命节律的几种常见认识

第一节 生命节律与算命	154
一、问题的提出	154
二、什么是算命术	154
三、生命节律与算命的区别	156