

427332

REN TI SHENG WU JIE Lü SU CHA SHOU CE

人体生物节律 速查手册

兼万年阴阳历



王远洪
王振华
王秀芬 编著
童 凯
冷怀明

西南师范大学出版社

RENTI SHENGWU JIELU SUCHA SHOUC

人体生物节律 速查手册

兼万年阴阳历

王远洪 王振华 王秀芬 编 者
童 凯 冷怀明

西南师范大学出版社

人体生物节律速查手册

王远洪 王振华 等 编著

西南师范大学出版社出版

(重庆 北碚)

新华书店重庆发行所 发行

达县新华印刷厂 印刷

•

开本：850×1168毫米 1/32 印张：10 插页：8 字数：247千

1992年12月 第1版 1992年12月 第1次印刷

印数：1—7500

•

ISBN 7-5621-0762-9/R·6

定价：5.40元

内 容 提 要

本书概要介绍了人体生物节律的理论,重点阐述了用编码的方法,如何迅速地查找出人一生中任何一个月的体力、情绪和智力三种生物节律的起点日期。因此能知道每个月的体力、情绪和智力的高潮期、低潮期和临界期。本书还介绍了人体生物节律理论在行车安全,老年人保健护理,夫妇优生,个人提高学习,工作效率,促进家庭和睦,安全生产管理,降低事故发生频率等方面的应用事例和使用方法,供读者借鉴。本书还是一本二十世纪阴阳历对照的万年历书。

本书可供从事医疗卫生、优生保健、运输和安全管理的医护人员、驾驶员、科研工作者,年青夫妻和老年朋友查阅参考,也是家庭有用的工具书。

前 言

人体生物节律,早在 19 世纪就为瑞士科学家汉斯·斯恩发现,到 1924 年已基本形成完整体系——人体生物三节律。国外已将这一理论广泛应用于生产、交通、医疗、优生优育、训练、竞赛、学习、生活及人际关系等方面,并取得了较为明显的效果。近年来在国内人体生物三节律理论亦受到了有关专家的重视,先后有专著问世,并成立了研究机构,但仍处于起步阶段。为了普及推广人体生物三节律理论的应用,我们编写了这本《人体生物三节律速查手册》。

本手册以节律起点日代码表为特点,可直接查出 1930~2000 年出生者的节律起点日代码,并可间接推算 1930 年前出生者的节律起点日代码。配合个人生物三节律显示盘,可查知个人任何日期的体力,情绪与智力节律情况,使用十分方便。此外本手册可作为夏历(生辰八字)、阴历、阳历相对照的万年历使用。

本书的问世,如能有益于普及人体生物节律知识,使我国各行各业减少不幸,提高生产力与工作效率,则我们将十分欣慰。限于水平,书中可能有不当之处,恳请读者批评指正。

编者于 1992 年 5 月

目 录

一、人体生物节律理论简介.....	(1)
二、人体生物节律的应用情况简介.....	(4)
三、人体生物三节律速查表构成与使用	(10)
四、夏历记时法介绍	(19)
五、人体生物节律起点日速查表(1930~2000 年)	(22)

一、人体生物节律理论简介

早在 19 世纪瑞士联邦工学院的汉斯·斯恩指出人体有生物节律。20 世纪初,德国内科医生威尔赫姆·弗里斯和奥地利心理学家赫尔曼·斯瓦波特从长期的临床观察中,各自独立发现人的体力和情绪的盛衰波动是有周期性的。即从人出生之日算起,体力为 23 天一个周期,情绪是 28 天一个周期,从而进一步证实了人体生物节律的存在。赫尔曼·斯瓦波特于 1904 年发表了《人类生命周期的精神学与生物学意义》一文,当时引起了社会的轰动,政府为此授予他勋章。

过了 20 年奥地利的阿尔弗雷特·泰尔其教授在研究学生考试成绩中发现人的智力也有一个从出生日算起为期 33 天的波动周期。这三个节律从人出生开始到生命终结,影响着人的一生。因此,大家把这三个生物节律统称为“人体生物三节律”,又因为这三个节律象钟表一样往复循环,所以有人叫“人体生物钟”。

人体的体力、情绪与智力从出生之日起就按节律周期运行,其运行情况如图 1 所示(以正弦曲线方式示意)。

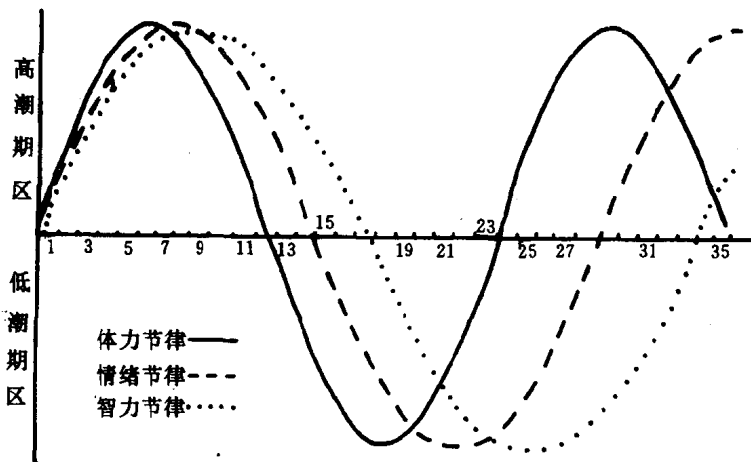


图 1 体力、情绪与智力节律变化

现代生物三节律理论揭示人生的每个月的三节律运行状况多有不同,有高潮期、低潮期与临界期。图 2 中的曲线示意为一个节律周期。

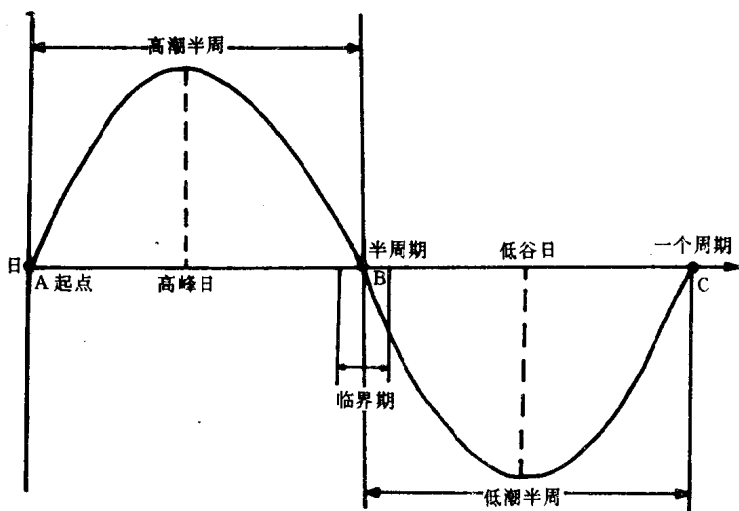


图 2 生物节律一个周期

图 2 中,A 为节律周期起点,B 为中间日,C 为节律周期终点。

横坐标表示一个月的 31 天,在横座标线以上为高潮期(A—B),其中间(1/4 周期处)为高峰日;横座标以下(B—C)为低潮期,其中间(3/4 周期处)为低谷日;节律曲线通过横座标上升,称为“上升临界点”(起始日期),下降则为“下降临界点”。临界点前和后的 1~1.5 天的区间,称临界期,临界期通常为 2~3 天。

人们在从事各种社会活动时,当人处于人体生物三节律高潮期较易取得好成绩,处于低潮期则相反。临界期是一个不稳定的时期,身体处于调整过渡状态,机体协调能力差,精神恍惚易出差错,易生病。因此人们通常称临界期为危险期。据调查,司机处于临界期发生交通事故的机会较大。

人体生物三节律处于高潮期、低潮期和临界期时人的体力、情绪和智力情况见下表。

时 期	节 律		
	体 力	情 绪	智 力
高潮期	体力充沛、抵抗力强	情绪高涨、乐观向上	思维敏捷、记忆力强
临界期	容易染病、抵抗力弱	情绪不稳、烦躁不安	判断力差、易出差错
低潮期	容易疲劳、耐力下降	情绪不振、无精打采	思维迟钝、记忆力弱

当然,上表所描述的三个时期的情况不是绝对的,其表现情况的强弱也因人而异。有的人自我感觉强些,有些人自我感觉弱些,但一般来讲,各人都存在着这样三个节律的变化现象。对于三个生物节律的规律,科学家们用统计学方法研究中发现的。是一个客观事物规律的揭示,指出了有什么现象和是什么规律,但对形成该规律的机理目前仍在深入研究中。1960年全世界约200名生物学家、化学家、生理学家、物理学家、内科专家、教育家聚集在美国长岛召开了一次专题讨论生物节律(生物钟)的国际会议。会议认为,生物节律是生物的一种内在节律,是在生物进化中形成的,是各种生物所共有的。现在,各种研究不断深入,又在研究中产生了时间医学、时间工效学、生物钟优生学等新兴学科。除掉三节律之外,还在不断揭示出人体存在的多种节律,如日节律、月节律、年节律和年以上的长时间节律等等。也阐明了不少节律的生物学机理,这方面的研究成果和发现,还在不断涌现中。

我国虽然对现代人体生物节律理论的研究和应用较晚,但近来各方面的研究与应用也有长足进展,取得了不少成果,有关报道日见增多。如何运用生物节律理论来改善各方面的工作,将在生物节律应用一篇中作较详细的介绍。生物节律现象是一个复杂的生物物理和生物化学现象,它是人体内部的固有生理现象。外界条件变化,可以增强,减弱它的表现,但不会造成节律的消失和长期偏移。掌握了这一理论,可预测某些日子里人的体力、情绪、智力可能出现的倾向,人们可以根据自己的生物节律科学地安排各种活动。在临界日警惕工作中出差错,在双重,三重临界日更要小心;而在高潮期可自觉地安排较难的工作等等。掌握与了解三节律,对我们工作、学习与生活均是有益的。

二、人体生物节律应用情况简介

根据人体生物三节律理论,人的体力、情绪和智力三种节律是人的行为能力变化的内因,对人的生命活动有重要影响。了解与掌握人体生物三节律,对从事各种社会活动的各种人,都是很重要的。对个人,有助于获得最佳活动效果,减少或避免失误;对领导,不仅可用于自身,还可使别人在你的指导下获得优良效果,现简述于后。

【三节律在交通界应用情况】

大量的资料表明,人的生物节律状态不佳(如处于临界期、低潮期)时,人体功能低下,反应迟缓,易烦躁和疲劳等,在作业时精力分散、情绪紧张,就容易出事故。日本沃米铁路公司,查阅了1963~1968年间发生的331起火车事故,其中59%发生在司机三种生物节律的临界期。1969年起,该公司实行生物节律曲线计划,全年事故减少了50%。美国一家汽车公司曾经向60名司机提供了他们的生物节律表格,当司机处于工作能力不佳的临界期时,该表格就提醒他们多加小心,果然,这以后的车祸减少了2/3。浙江省杭州市一家汽车运输公司,曾对1989年该公司发生的22起撞车事故统计分析,有17起是驾驶员生物节律在临界期或体力、情绪低潮期发生的,占事故总数的77.2%。济南铁路局下属60多个单位的抽样调查,在其它安全措施不变的情况下,按照每个职工的生物节律状态分配工作,对生物节律状态不佳的职工,予以提醒,一方面增强自我保护意识和自我控制能力,另一方面也合理安排任务,必要时作适当调整,使事故的发生率有所下降。如泰安工务段,1974~1986年,12年间因事故死亡职工15人。1986年12月份至1989年1月底,该段除加强安全管理外,认真遵循生物三节律规律安排工作,结果未再发生职工伤亡事故。

【生物三节律在医药方面应用情况】

从医学角度研究人体的各种生物节律与疾病的发展、转归以及探

讨时间与疾病诊断、治疗的关系,研究人体疾病的发生过程,研究治疗药物产生最佳效果的时间是很有意义的,并已产生了一门时间医学的新学科。

根据医生和病人两方面的生物节律情况,争取医生和病人生物节律均为高潮期,将是进行手术的最佳时间(急诊例外)。因为此时医生和病人处在生物节律的高潮期,医生手术动作准确、灵敏、协调性好,手术时不易出事故。而对病人,则有利于术后的尽快恢复,防止并发症。有资料表明,国外的有些医院,外科手术时间就是根据病人和医生的生物节律安排的。不让主刀医生在临界期上台手术,这样安排,手术成功率高,手术后的并发症减少 30% 以上。

人体对各种药物的敏感性都有节律性,参照三节律择时用药,可收最佳药效。用同样剂量的药物,服用时的节律情况不同,其疗效及毒副作用可相差几倍到几十倍。国外报道,目前至少已一百多种药物改为按人体生物节律给药,效果好且减少了用药量,从而减少了医疗费用及药物副作用。心脏病人对洋地黄的敏感性,上午 4 时大于其它时间 40 倍。糖尿病人也在上午 4 时对胰岛素最敏感。同样另一种降血压的药物,在晚上 6 时和半夜服用远比其它时间有效。

人们发现癌细胞的增生也是有节律的,癌细胞的分裂速度和正常细胞不同。在某些时刻癌细胞分裂的速度比其它时刻快,对药物的敏感性也有不同的特性,进行择时治疗,可以找到化学治疗或放射线治疗对健康细胞损伤最小,对肿瘤细胞损伤最大的时间。据报道,癌细胞在上午 10 时生长最快,癌症的最佳治疗时间是上午 10 时前后,可最大限度地杀伤癌细胞,又不伤害正常细胞。白血病用这种择时治疗,疗效提高 2~6 倍。乳腺癌细胞增殖时,使乳房温度升高,在乳房温度升高之前实行放疗或化疗效果好。

【三节律与老年人保健和护理】

已经研究得出,生物节律处于低潮或临界期时,人体各种生理功能低下,此时容易得病或使病情加重,这种情况对于老年人尤为明显。据统计,老年人的死亡多发生在生物节律低潮期或临界期。有人对 3000

名中外著名学者死亡日的生物节律进行统计,其中 35%的人其三条曲线均处于临界期,65%的人有两条曲线处于低潮或临界期。这两类人占总数的 91%。70 岁以上老年人死亡的 81%为情绪节律在低潮或临界期。研究还证明,人对自身的生物节律变化,并不是完全被动的。人的生理变化属于客观规律,但经过人的主观意志的努力,也可以加以控制。问题是一个人对自身的生物节律有一个清醒的认识,尤其是老年人,了解自己的生物节律变化规律,掌握自己的体力、情绪、智力节律的运行情况,有助于增强自我预防和自我保健意识,有助于提高控制心理平衡和抗干扰能力。作为子女,能够了解体力、情绪节律对老年人健康的影响。当老年人处于低潮期或临界期时,多关心照顾,多温暖体贴,做好老年人饮食、卫生等方面事项,有助于老年人的健康长寿。作为医护人员,能够多重视老年病人在体力、情绪低潮期或临界期的病情状况,及时采取各种措施,并加强监护,这有助于预防不测或使老年病人脱离危险期,取得治病救人的效果。

【三节律与“第三状态”】

有些学者把介于人体健康与疾病之间的状态,称之为“第三状态”。处于第三状态的人,不象健康者那样生龙活虎,具有较大的工作潜力和创造力;也不象患病者那样死气沉沉或卧床不起。尽管他们自我感觉不佳,如食欲不振、神经衰弱、心绪不安、疲倦、潜力和创造力有所下降,但医生却往往检查不出什么疾患。导致人体第三状态的原因多而复杂,但也与人体自身的生物节律有着密切的关系。处于第三状态时,常常是人的体力、智力、情绪三节律中有两种,甚至三种节律均处于低潮期或者临界期。笔者曾对周围自我感觉不佳,有类似“第三状态”症状的同事,按本书介绍的方法,验证了 10 余例,结果发现他们的三节律情况大致一样。对于这一现象须进一步研究。由于三节律低下造成“第三状态”的症状,随着节律的变化会消失,而由于其它病症引起的则不然,这时应请医生诊治。当然,人体本身潜伏疾病,又处于生物节律的低潮期,则第三状态感觉更为明显。

【三节律与婚姻和优生】

根据人体生物节律周期变化规律,男女双方生物节律基本同步(即双方有3~4条节律曲线在高潮期),是优生的一个基本条件(必要条件),因此,选择在生物节律运行在高潮期怀孕则能取得优生的一个最佳效果(必需条件),两者缺一不可。目前不少医院已用生物节律理论为青年夫妇选择最佳妊娠期。怎样选择最佳怀孕时机呢?如果使用计算机,那将是很方便。例如杭州市红十字会医院保健科将两年中男女双方的生物节律打成表格,告诉每月的高潮期、临界期和低潮期的具体日期,供青年夫妇预测最佳受孕期。在没有计算机的情况下,使用本书介绍的方法,也很简单。当排卵日(一般都是在下一次月经前14天),夫妻双方6条节律中,如有4条以上在高潮期,甚至是高潮日,即可实行受孕计划。可以通过查表,找出男女双方各自的节律起点日代码,确定出每月的起始日期,然后逐月绘制成曲线,或列成一个表格,从中找出最佳怀孕期。此时,这个受精卵将可发育成一个胜过父母双方的优质后代,可为培养一个身心健康、体格健壮、聪明伶俐的儿童创造一个先天的条件。相反,若双方都处于低潮期或临界期,则应实行避孕措施。否则,低潮期形成的受精卵是生低能儿的先天原因之一。因此,自觉地运用人体生物节律理论,实行优生、优育,对提高我国人口的质量和全民族的素质,有不可忽视的重大意义。

应该指出的是,根据人体生物节律理论,若男女双方出生年月日相差所得的天数分别除以23、28和33,各得一余数。若余数为零,则双方的生物节律同步运行,也就是说双方同时处于高(低)潮期。这时体力节律同高(低)潮期有9.5天,情绪节律则为12天,智力节律则为14.5天,这种情况是很难得的,除非男女双方同年同月同日出生。一般情况下,男女双方的节律是不同步的。但是如果男女双方的出生年月日之差用本手册的方法,先查出男女双方的三节律起点日代码,若两者三节律起点日代码相差半个周期左右,则双方的体力、情绪和智力三节律中,可能有一个或二个,甚至三个节律永远不会出现共同高潮期。故青年男女双方在认识初期,能注意到这一因素,有益于组织一个美好幸福

的家庭,也有利于优生。

【三节律应用于家庭和睦,同事间融洽相处】

众所周知,家庭里夫妻之间、父母之间、子女之间,朝夕相处,免不了会有心情不愉快,脾气急躁,甚至发怒,有时莫名其妙地为一些鸡毛蒜皮的小事而发生吵嘴,事后冷静一想,又是那样地不值得,以致于后悔当初真有点不可思议。但是,如果家庭成员之间能了解对方的生物节律情况,当某一方处于情绪低潮或临界期时,另一方就应该主动谦让,作些必要的克制,避免对方因脾气不好或做错事而造成不愉快或麻烦。当双方节律处于低潮或临界期时(尤其是情绪节律),就应该相互提醒,互相谦让和克制,因势利导,做好协调工作。有报道说,美国心理学家认为,下午5~7时是人们一天中处理事务最“危险”的时刻。在此期间讨论家事极易发生冲突。从心理观点解释,就是此时大部分人的生物节律达到最低点,身心状态均处于最低潮,最需要的是休息和晚餐,以恢复体力、补充热量,故傍晚不宜讨论家事。了解家庭成员的生物节律情况,尤其是某一成员处于双重低潮期、临界期,甚至三重低潮期、临界期时,适当调整自己的生活和工作,谨慎从事或者在外出以及上班前家人提醒一下,以便有一定的心理准备。

同事之间,互相了解各人的生物节律情况,就有助于在日常处事之中,互相关照、谅解和有意识地减少矛盾的发生。如某厂一科室,1990年7月份开始推行生物节律表应用于日常管理事务,将科室成员的体力、情绪、智力三节律高潮期、低潮期用两种不同的颜色表示,做了一个可以往复调整的节律牌,每月起点调整一次。实践证明,效果较为明显,能够提高工作效率以及避免同事之间的一些不必要的麻烦。

【三节律应用于指导和安排学习生活】

人们从事任何社会活动若想获得事半功倍效果,则必须将您的活动要求和您的生物节律相配合。适合做什么的时候,就去做什么,这样可以取得最大的效率。掌握人体自身的生物节律规律,就能为在日常的工作、学习中取得最大的效率,提供了一种有效的途径。

对于在校的大、中学生和社会的广大自学青年,可以运用人体智力节律的周期来安排自己的学习和制订合理的学习计划。当智力节律处于高潮期,思维敏捷、头脑灵敏、记忆力强,更具有逻辑分析和解决复杂问题的能力,这时可学习新知识,钻研新问题。当智力节律处于低潮期,思维判断能力低下健忘,此时可以用来巩固复习,提高熟练程度。当智力节律处于临界期,注意力不够集中,容易出差错,此时参加考试要特别认真和仔细,加强检查。科技工作者、作家、音乐家及从事其它职业的知识分子,可以充分利用情绪和智力的高潮期,安排研究、创造、发明,进行技术攻关和创作新题材、新作品等工作。

人体生物节律理论还告诉我们,体力、情绪、智力的周期性循环,有高潮期,也有低潮期。高潮期时应充分利用,只争朝夕。而低潮期时,则要适当休息。那种一味地盲目地给自己”加码”或“加班加点”,或者临近考试时,开夜车搞突击,这都是不科学的,甚至是有害的。

【三节律应用于体育训练和竞赛】

运用人体的生物节律理论,帮助教练员制订科学的训练计划,合理地安排运动量,对运动员进行心理素质训练以及指导参加竞赛等,都有重要的作用。有的科学家曾对东京和墨西哥奥运会的 200 多名运动员的生物节律进行了调查分析,其中 87% 的运动员在体力和情绪高潮期时获得了好成绩。我国跳高运动员朱建华在 1983 年 6 月至 1984 年 6 月中,连续三次打破世界纪录。经测算,这三次都是生物节律运行到高潮期时完成的。尤其是 1983 年 6 月 11 日和 1984 年 6 月 10 日这两次破世界纪录,他的体力节律恰好处于最高潮期(高峰日)。原苏联一学者根据生物节律理论,对 17 名铅球运动员成绩波动情况进行了详细分析,帮助教练修改训练计划,使铅球运动员充分发挥了潜力,结果多次在国际比赛中取得冠、亚军。

人体生物节律有规律地周期运转,支配着每个人。然而它的应用也并非万能。影响人体工作能力的因素除了体力、情绪和智力三种节律外,人体血液铁含量变化、激素多少、体温、心跳频率和血压等近百种因素都可能影响人体生物节律,更何况人的意志和毅力还能反作用于人

体生物节律。当自己处于节律高潮期时,也未必事事尽如人意,如果盲目乐观,麻痹大意,也会引出乱子,造成失误或出事故;而当自己处在节律低潮期或临界期时,也不必整日忧心忡忡,背上思想包袱,如果能认真对待,合理安排,时时注意,慎重处事,也能避免可能发生的故事、不愉快和差错。

三、人体生物三节律速查表构成与使用

为了使自己的学习、工作与生活更加美好、幸福,我们必须了解自身何时处于何(高潮、低潮、临界)期,以便发挥主观能动性,扬长避短。三节律自出生之日便开始周期性循环运行,而三个节律的周期又不一致,无论是十几岁或几十岁的人,若自出生之日算起,查到十几岁、几十岁时之某月的三节律处于何期,则远非易事。

为了解决这一难题,国外较先进的国家,利用电脑,而我国虽已有不少查找三节律的工具问世,但掌握其使用方法也较繁难。笔者在前人所制查测人体生物三节律查找工具的基础上,编制这本“人体生物三节律速查手册”。现将其使用方法介绍如下:

【人体生物三节律速查表的构成与依据】

已知人的三节律中体力节律运行一周期为 23 天,情绪为 28 天,智力为 33 天。每种节律的每一周期均经历高潮期、低潮期与临界期。因此,欲知何时是何期,必须先找出每种节律周期运行的起点日。以节律起点日为基点,沿节律运行周期曲线查找高、低、临界等期。

人的三节律周期循环运行始于人出生之日,人的出生年、月、日就是其人三节律周期运行的第一个起点日。所以使用人体生物三节律速查表的第一步,就要查准并记牢出生年月日三节律的起点代码。

1. 三节律周期运行起点日代码:

(1)体力一周期为 23 天,用 23 个英文大写字母(A B C D E F G H

I J K L M N O P Q R S T U V W)表示,每一字母为一个起点日代码。

(2)情绪一周期为 28 天,用 26 个英文大写字母,加小写字母 a 和 b(A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z a b)为每个起点日代码。

(3)智力一周期为 33 天,用 26 个英文大写字母加上“a~g”7 个小写字母(A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z a b c d e f g)为每个起点日代码。

2. 三节律起点日代码编制方法说明

本手册三节律起点日代码,是以 1992 年 1 月 1 日为基准日确定的。(这一天是就近选定的,无其他含义)这一天三节律的起点日代码均为英文大定字母“A”。从这一天向前或向后按三节律周期天数排列,确定出其他各日的三节律代码。这样,不论那年那月那日出生的人,他在本手册中占有唯一的一组代码。一旦每个人(由出生日查出)知道了本人三节律起点日代码,那么他在公元二〇〇一年前的任何年、月的节律起点日期,均可由本手册的三节律速查表中方便地查出。

【人体生物三节律速查表简介】

现以 1930 年 10~12 月为例:

本表月份以公元(阳历)为基准,附以阴历与夏历(参阅夏历简介)。10 月 1 日的体力起点日代码“H”,情绪起点日代码“A”,智力起点日代码“C”。这是自 1992 年 1 月 1 日(体力 A,情绪 A,智力 A)推算所得。

又如,一个阴历 1930 年十月初九出生人的,他阳历的出生日为 1930 年 11 月 28 日,三节律起点日代码分别为:体力“T”、情绪“C”、智力“b”。

再如,一个庚午年戊子月丙午日出生的人,他阳历的出生日为 1930 年 12 月 22 日,三节律起点日代码:体力“U”、情绪“a”、智力“S”。