

山西科学教育出版社

王勤 编著

人体生物节律万年历



人体生物节律万年历

王 勤 编 著

山西科学教育出版社

人体生物节律万年历

王 勤

*

山西科学教育出版社 (太原井州北路十一号)
山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/16 印张: 22 字数: 587.5千字
1989年8月第1版 1989年8月太原第1次印刷
印数: 1—14540册

*

ISBN 7-5377-0143-1
R·56 定价: 8.30元

目 录

编制说明	(1)
使用举例	(4)
体力节律周期表	(6)
精力(情绪)节律周期表	(190)
智力节律周期表	(302)

编制说明

一、原理

在日常生活和工作中，人们常常有这样的自我感觉，有的时候浑身是劲、体力充沛，思维敏捷、开阔，心情愉快，精神焕发；有的时候疲惫乏力，反应迟钝，心灰意冷；有的时候思绪不稳，喜怒无常，难以自持。这些感觉呈循环的周期性出现。现代科学研究结果表明，这是人体的一种生物节律现象。原来，人的体力、精力（情绪）和智力，从出生之日起就分别以23天、28天和33天为周期开始了循环往复的变化。反映在直角坐标系中为正弦曲线（如图1所示）。在每个周期中，又可分为高潮期、低潮期和临界期。上面所述的三种不同感觉正是这“三期”中体力、精力（情绪）、智力的相应表现。这一研究成果，又为现代科学开辟了一个新的领域，为安全生产、优生优育的预测预报，最佳竞技状态，最优劳动组合的选择等提供了科学的手段。短短几年，它已被不少国家和地区在许多行业、单位广泛应用，而且收益甚佳。日本清野运输公司将其指导工作安排，使差错率下降了59%；美国国家铅制品公司将每个人的生物节律贴在墙上，提醒人们注意，结果工伤事故下降59%；我国济南铁路局推广应用这一科学，也使车祸事故减少了82%；对大量智力超常儿童追踪调查结果表明，90%受孕时其父母的生物节律处于高潮期，等等。但是，如果从出生之日起推算生物节律，那将是一件非常复杂和繁琐的过程。也正是这种原因，严重地制约了这一科学的普及和推广应用。本书应此应运而生，根据人体生物节

律的周期，按人的生日进行分组（群），结合现行的历法，以历的形式，分别地编制了以九十二年、一百一十二年 and 四十四年为循环周期的体力、精力（情绪）和智力节律表。这样，只要准确给出生日，就可以迅速、方便地查到一个个人或一个群体在任何一天、任何一个时期的体力、精力（情绪）和智力状况。

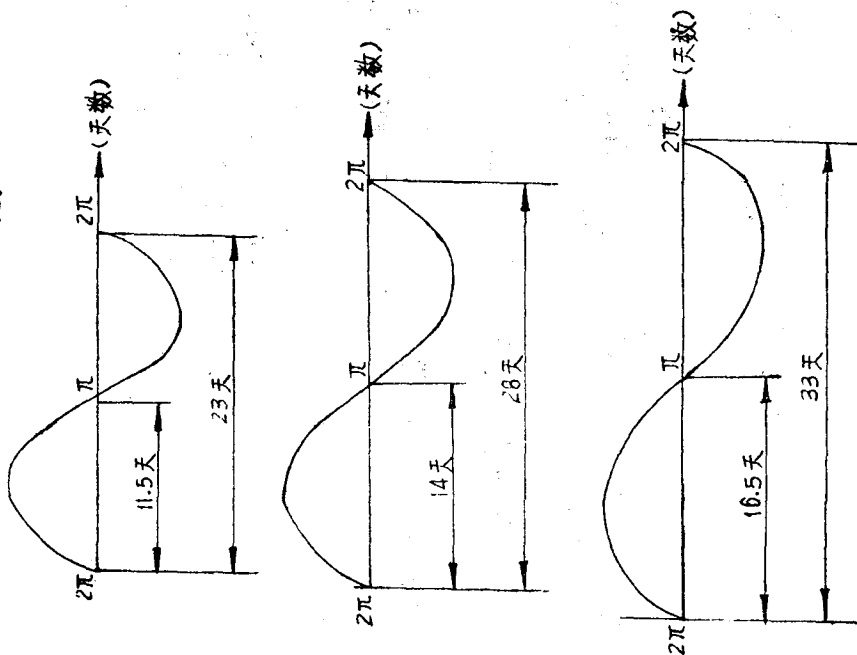


图 1

每张周期表上方标明的为公历年度，表内的具体日期均是全周期 2π 与半周期 π 的时点所对应的公历日期， 2π 与 π 分别为每个周期的两个临界点。

二、节律分组（群）

人们的出生年月大多不同，但三条节律曲线的周期却是不变的常数，如果略去出生时点的差异，全人类（包括古代与现代）可按节律分群如下：

体力：一、二、三、...、二十三组。

情绪：一、二、三、...、二十八组。

智力：一、二、三、...、三十三组。

本历书每张节律表的左首竖行的数字就是组数（群数）。

每个人只有一个生日，在三个节律表内分别占有而且仅占有一组之席。组数确定之后，表内该组所对应的 2π 与 π 的具体日期，均是此人一生中某个周期上两个临界点所对应的具体日期。

三、半周期 π 时点的修正

在精力（情绪）节律表中，因为它的周期28天是个整数，故 2π 与 π 的临界时点都是相同的，即都是某人出生的具体时点。

然而在体力智力节律中，由于半周期分别为11.5天与16.5天，临界点 π 须后延12小时，故由于人的生辰的时点不同，可修正如下：

1. 午前出生， π 对应的日期不变。

2. 午后出生， π 对应的日期退后一日。

四、节律高、低、临界期的划分

具有普遍意义的正常人的高潮期、低潮期、临界期节律状态区间，如果不要求十分精确的话，可按下面的办法来计算：

临界期上： $(2\pi-1) \sim (2\pi+1)$ 日

高潮期： $(2\pi+2) \sim (\pi-2)$ 日

临界期下： $(\pi-1) \sim (\pi+1)$ 日

低潮期： $(\pi+2) \sim (2\pi-2)$ 日

见图示2

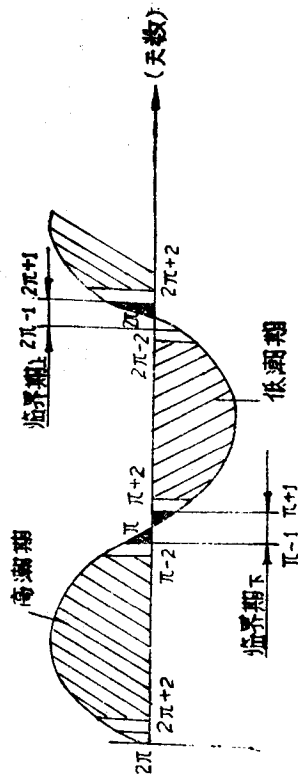


图 2

这里的 2π 与 π 是指表内所对应的具体日期，如 5^1 为5月1日等等。

五、高潮期、低潮期、临界期精确计算方法参考

严格地来讲，尽管有了上述的修正，由于人的生辰时刻不同，故有的人处在高潮期、低潮期、临界期的边界日时的节律则处于模

糊状态。在一般情况下 不需要再修正了。但为了科研的需要, 这里给出它的精确计算方法。

根据编者多年的研究, 人体生物节律是人体场的时、空结构的时间表现形式, 推出了每个临界期的长度为 $T_{\text{临}} = \frac{1}{2} (\sqrt{5} - 2) R$ (R 为周期)。故此三个节律中每个临界期的天数分别应为 体力: 2.715 天 $\approx$ 65.15 小时; 情绪: 3.305 天 $\approx$ 79.32 小时; 智力: 3.895 天 $\approx$ 93.48 小时。这与实践是完全一致的。

表1 进、出临界期的具体日期与时点

	进 入 临 界		走 出 临 界	
	生辰时点 a	临界时期	生辰时点 a	临界日期
上 临 界 期 2π	体 力 $< 8.35'$	m-2	$< 15.25'$	m+1
	体 力 $\geq 8.35'$	m-1	$\geq 15.25'$	m+2
	情 绪 $< 15.40'$	m-2	$< 8.20'$	m+1
	情 绪 $\geq 15.40'$	m-1	$\geq 8.20'$	m+2
	智 力 $< 22.44'$	m-2	$< 1.16'$	m+1
	智 力 $\geq 22.44'$	m-1	$\geq 1.16'$	m+2
下 临 界 期 π	体 力 $< 20.35'$	m-1	$< 3.25'$	m+1
	体 力 $\geq 20.35'$	m	$\geq 3.25'$	m+2
	情 绪 $< 15.40'$	m-2	$< 8.20'$	m+1
	情 绪 $\geq 15.40'$	m-1	$\geq 8.20'$	m+2
	智 力 $< 10.44'$	m-2	$< 13.16'$	m+1
	智 力 $\geq 10.44'$	m-1	$\geq 13.16'$	m+2

表中a为某人出生的具体生日时点, 如三点廿五等。表中数

字为时分, 如8.35'为八点三十五分等。如 $< 8.35'$ 即 $a < 8.35'$ 表示某人在八点三十五分前生, 下同。m为此历书节律表中 2π 或 π 所对应的具体日期, m $\pm$ 1等为进、出临界的具体日期, t为计算公式中的具体时点 $0 \leq t < 24$, 故n可为0或1。

因为上临界的走出点为高潮的进入点, 下临界的进入点为高潮的走出点, 而下临界的走出点又正是低潮的进入点, 上临界的进入点又是低潮的走出点, 所以用此表可以很快地查出三个节律状态的具体日期与时点。

六、体力、情绪、智力节律表的 循环使用周期

为使本历书真正成为古今中外、世代通用的“节律万年历”, 因此三个节律表均应满足下列的条件, 即: $T = b \dots \dots \dots (1)$ 其中: T 为年数, b 为节律周期天数, V 这节律表的周期数。又因为 有闰年与不闰年之别, 设 K 为正整数, 则 $T = 4K \text{年} = (365 \times 4 + 1) n \text{天} \dots \dots \dots (2)$ 故 (1) 式可化为: $1461K = 6V \dots \dots \dots (3)$ 又 $b_{\text{体}} = 23$ $b_{\text{情}} = 28$ $b_{\text{智}} = 33$ 代入 (3) 式, 解此不定方程的最小正整数解为:

当 $V_{\text{体力}} = 1461$ 个周期时 $K_{\text{体力}} = 23$

$T_{\text{体力}} = 4k = 4 \times 23 = 92$ (年)

当 $V_{\text{情绪}} = 1461$ 个周期时 $k_{\text{情}} = 28$

$T_{\text{情绪}} = 4k = 4 \times 28 = 112$ (年)

当 $V_{\text{智力}} = 467$ 个周期时 $k_{\text{智}} = 11$

$T_{\text{智力}} = 4k = 4 \times 11 = 44$ (年)

有了此循环使用周期年数,便可以使其节律表前推后延,查找表中未列的年度的节律状态。设历书中未列出的年度为A,对应表中的年度为B,那么两者关系如下:

$$A \pm 92n = B_{\text{体力}}$$

$$A \pm 112n = B_{\text{情绪}}$$

$$A \pm 44n = B_{\text{智力}} \quad (n \text{ 为整数})$$

如,某人一九〇一年生,历书中没有列出这个年度,按上述公式,体力表可查 $1901 + 92 = 1993$ 年度,情绪表可查 $1901 + 112 = 2013$ 年度。

七、特殊年度的处理方法

众所周知,能被4整除的公历年度都是闰年,此年二月份为廿九天。但也有例外,如公元1700年,1800年,1900年等,虽能被4整除但不能被400整除,故它不是闰年。这样就造成有的世纪有25个闰年,而有的世纪只有24个闰年,本历书为使用方便,按每4年一闰而编制。在古今通用中如果遇到上述不闰年的年度时,可作如下的处理即可使用。

1. 在查找当年二月二十八日及其以前直至本人生日这一段期间的节律时,其生日所对应的组数不变。

2. 当查找当年三月一日及其以后任一年的节律时,其生日原对应的组数应自动加1为新组数,从对应新组数的日期确定节律状态。

以上两条,适用于当年之前某日至当年二月二十八日出生的。这是因为在查看三月一日及以后节律时,当年根本不存在的二月二十九日占领了一个空组造成的。如果某人是在当年三月一日及以后出生,其法如前。

同理,对于历史上由于修改历法而短缺的那十天,当查找一五

八二年度时也应如此处理。

八、此历书起始年度的选择

本历书以一九二一年为起点,一是象征性,但主要是实用性,如智力节律表即从 $1921 + 44 = 1965$ 年为起点的。

使用举例

一、查个人节律

1. 由某人的出生年、月、日进行节律分组。例如某甲一九六五年十月一日生,在体力表上翻到一九六五年度,从当年的 2π 栏下查到10.1日,再从10.1这一行中往左首查看对应的组,即第十五组;同理情绪节律为第二十一组;智力为第十组。这个分组确定之后是终生不变的,查此一次后,个人就可以牢记,群体单位可以登记或制卡。

2. 由该组对应的日期查看一生中任何一天的三条节律状态。如上例某人要查看一九九〇年五月一日这天的三个节律状态,翻到这一年的三个节律表,当年五月一日对应于体力第十五组来讲,处于 $4.23 \sim 5.4$ 日即 $2\pi \sim \pi$ 日之间。按照节律分区规定,五月一日处于 $(2\pi + 2) \sim (\pi - 2)$, 即处于四月二十五日为起点到五月二日为止的高潮期间,同理情绪第二十一组对应的是四月二十九日到五月九日的低潮状态;智力第十组所对应的是从五月一日到五月十三日为止的高潮期的第一天,这样便得出:此人一九九〇年五月一日的三个节律状态分别处于高潮期,低潮期和高潮期。

又如某乙一九九九年元月八日出生,查看一九二一年二月五日的节律情况:

由于表中没有此年度,故应查的年度为: $1899 + 92 = 1991$ 年,情绪表为 $1899 + 112 = 2011$ 年,智力表为 $1899 + 44 = 1987$ 年。

在这三个年度表中,元月八日所对应的组数分别为:体力第二十二组,情绪第八组,智力第二十四组。

由于一九〇〇年不是闰年,要跨过此年的二月廿八日查看一九二一年度节律状态,故其原组数应自动进一位,即体力二十三组、情绪第九组、智力为第二十五组。

在一九二一年体力表上,二月五日是第二十三期所对应的2.3~2.15之间。如果此人是午前生的,二月二日至二月四日是他(她)的临界期,而二月五日已进入 $\pi \sim 2\pi$ 间的低潮期。如果此人是午后出生,应自动退后一日,即二月五日已处于临界状态了。

同理,在一九二一年情绪表上,二月五日已进入第九组的临界期。

由于智力节律没有一九二一年,故应查找 $1921 + 44 = 1965$ 年度。二月五日是第二十五组所对应的1.25~2.10日之间的 $(2\pi + 2) \sim (\pi - 2)$ 的高潮状态。

如果某乙为早七点整出生,那么他的体力于二月二日的十点二分十五进入了下临界,于二月五日三点三十五分走出了临界区。情绪节律于二月四日十五点二十分进入了上临界,于二月七日二十点四十分走出临界区(参照表1计算)。

在一般情况下是用不着这么精确的计算,只要按天数掌握就足够了。只有在某些特殊的情况下,如运动员参加比赛或医生手术等,才有精确计算的必要。

二、查同群人的节律状态

由于同群人有共同的节律盛衰变化周期,故只要查出一个人的节律状况,同群人的节律就一目了然了,因此查法同上,只是由于生日的时点不同,进出每个节律状态的高、低与临界的时点不同而已。

三、查群体的节律状态

一个群体单位不管有多少人,按生日进行节律分组与汇总后,体力节律如同只有23个人,情绪节律如同只有28个人,智力节律如同只有33个人一样。

例如某厂矿全员十万人,要查看一九八八年十月一日的情绪节律分布状态,方法如下:

从一九八八年体力表上, 2π 对应十月一日及前后的临界组有第21~23组, π 对应十月一日及前后两天的临界组有第7~9组,其余者,十月一日处于 $(2\pi + 2) \sim (\pi - 2)$ 之间的有第10~20组为高潮状态,而第24~6组则为低潮群。体力、智力群体节律状态可采用同法查出。

体力节律周期表—(1921±92n)年(一)

臨界点→ 組数↓月日↘	π		2π		π		2π		π		2π		π		2π		π		2π		
	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	
一		1.1	1.12	1.24	2.4	2.16	2.27	3.11	3.22	4.3	4.14	4.26	5.7	5.19	5.30	6.11	6.22				
二		1.2	1.13	1.25	2.5	2.17	2.28	3.12	3.23	4.4	4.15	4.27	5.8	5.20	5.31	6.12	6.23				
三		1.3	1.14	1.26	2.6	2.18	3.1	3.13	3.24	4.5	4.16	4.28	5.9	5.21	6.1	6.13	6.24				
四		1.4	1.15	1.27	2.7	2.19	3.2	3.14	3.25	4.6	4.17	4.29	5.10	5.22	6.2	6.14	6.25				
五		1.5	1.16	1.28	2.8	2.20	3.3	3.15	3.26	4.7	4.18	4.30	5.11	5.23	6.3	6.15	6.26				
六		1.6	1.17	1.29	2.9	2.21	3.4	3.16	3.27	4.8	4.19	5.1	5.12	5.24	6.4	6.16	6.27				
七		1.7	1.18	1.30	2.10	2.22	3.5	3.17	3.28	4.9	4.20	5.2	5.13	5.25	6.5	6.17	6.28				
八		1.8	1.19	1.31	2.11	2.23	3.6	3.18	3.29	4.10	4.21	5.3	5.14	5.26	6.6	6.18	6.29				
九		1.9	1.20	2.1	2.12	2.24	3.7	3.19	3.30	4.11	4.22	5.4	5.15	5.27	6.7	6.19	6.30				
十		1.10	1.21	2.2	2.13	2.25	3.8	3.20	3.31	4.12	4.23	5.5	5.16	5.28	6.8	6.20	7.1				
十一		1.11	1.22	2.3	2.14	2.26	3.9	3.21	4.1	4.13	4.24	5.6	5.17	5.29	6.9	6.21	7.2				
十二		1.12	1.23	2.4	2.15	2.27	3.10	3.22	4.2	4.14	4.25	5.7	5.18	5.30	6.10	6.22	7.3				
十三	1.1	1.13	1.24	2.5	2.16	2.28	3.11	3.23	4.3	4.15	4.26	5.8	5.19	5.31	6.11	6.23	7.4				
十四	1.2	1.14	1.25	2.6	2.17	3.1	3.12	3.24	4.4	4.16	4.27	5.9	5.20	6.1	6.12	6.24	7.5				
十五	1.3	1.15	1.26	2.7	2.18	3.2	3.13	3.25	4.5	4.17	4.28	5.10	5.21	6.2	6.13	6.25	7.6				
十六	1.4	1.16	1.27	2.8	2.19	3.3	3.14	3.26	4.6	4.18	4.29	5.11	5.22	6.3	6.14	6.26	7.7				
十七	1.5	1.17	1.28	2.9	2.20	3.4	3.15	3.27	4.7	4.19	4.30	5.12	5.23	6.4	6.15	6.27	7.8				
十八	1.6	1.18	1.29	2.10	2.21	3.5	3.16	3.28	4.8	4.20	5.1	5.13	5.24	6.5	6.16	6.28	7.9				
十九	1.7	1.19	1.30	2.11	2.22	3.6	3.17	3.29	4.9	4.21	5.2	5.14	5.25	6.6	6.17	6.29	7.10				
二十	1.8	1.20	1.31	2.12	2.23	3.7	3.18	3.30	4.10	4.22	5.3	5.15	5.26	6.7	6.18	6.30	7.11				
廿一	1.9	1.21	2.1	2.13	2.24	3.8	3.19	3.31	4.11	4.23	5.4	5.16	5.27	6.8	6.19	7.1	7.12				
廿二	1.10	1.22	2.2	2.14	2.25	3.9	3.20	4.1	4.12	4.24	5.5	5.17	5.28	6.9	6.20	7.2	7.13				
廿三	1.11	1.23	2.3	2.15	2.26	3.10	3.21	4.2	4.13	4.25	5.6	5.18	5.29	6.10	6.21	7.3	7.14				

体力节律周期表—(1921±92n)年 (二)

2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π
7.4	7.15	7.27	8.7	8.19	8.30	9.11	9.22	10.4	10.15	10.27	11.7	11.19	11.30
7.5	7.16	7.28	8.8	8.20	8.31	9.12	9.23	10.5	10.16	10.28	11.8	11.20	12.1
7.6	7.17	7.29	8.9	8.21	9.1	9.13	9.24	10.6	10.17	10.29	11.9	11.21	12.2
7.7	7.18	7.30	8.10	8.22	9.2	9.14	9.25	10.7	10.18	10.30	11.10	11.22	12.3
7.8	7.19	7.31	8.11	8.23	9.3	9.15	9.26	10.8	10.19	10.31	11.11	11.23	12.4
7.9	7.20	8.1	8.12	8.24	9.4	9.16	9.27	10.9	10.20	11.1	11.12	11.24	12.5
7.10	7.21	8.2	8.13	8.25	9.5	9.17	9.28	10.10	10.21	11.2	11.13	11.25	12.6
7.11	7.22	8.3	8.14	8.26	9.6	9.18	9.29	10.11	10.22	11.3	11.14	11.26	12.7
7.12	7.23	8.4	8.15	8.27	9.7	9.19	9.30	10.12	10.23	11.4	11.15	11.27	12.8
7.13	7.24	8.5	8.16	8.28	9.8	9.20	10.1	10.13	10.24	11.5	11.16	11.28	12.9
7.14	7.25	8.6	8.17	8.29	9.9	9.21	10.2	10.14	10.25	11.6	11.17	11.29	12.10
7.15	7.26	8.7	8.18	8.30	9.10	9.22	10.3	10.15	10.26	11.7	11.18	11.30	12.11
7.16	7.27	8.8	8.19	8.31	9.11	9.23	10.4	10.16	10.27	11.8	11.19	12.1	12.12
7.17	7.28	8.9	8.20	9.1	9.12	9.24	10.5	10.17	10.28	11.9	11.20	12.2	12.13
7.18	7.29	8.10	8.21	9.2	9.13	9.25	10.6	10.18	10.29	11.10	11.21	12.3	12.14
7.19	7.30	8.11	8.22	9.3	9.14	9.26	10.7	10.19	10.30	11.11	11.22	12.4	12.15
7.20	7.31	8.12	8.23	9.4	9.15	9.27	10.8	10.20	10.31	11.12	11.23	12.5	12.16
7.21	8.1	8.13	8.24	9.5	9.16	9.28	10.9	10.21	11.1	11.13	11.24	12.6	12.17
7.22	8.2	8.14	8.25	9.6	9.17	9.29	10.10	10.22	11.2	11.14	11.25	12.7	12.18
7.23	8.3	8.15	8.26	9.7	9.18	9.30	10.11	10.23	11.3	11.15	11.26	12.8	12.19
7.24	8.4	8.16	8.27	9.8	9.19	10.1	10.12	10.24	11.4	11.16	11.27	12.9	12.20
7.25	8.5	8.17	8.28	9.9	9.20	10.2	10.13	10.25	11.5	11.17	11.28	12.10	12.21
7.26	8.6	8.18	8.29	9.10	9.21	10.3	10.14	10.26	11.6	11.18	11.29	12.11	12.22
													12.23
													12.24
													12.25
													12.26
													12.27
													12.28
													12.29
													12.30
													12.31

体力节律周期表—(1922±92n)年 (一)

组数	临界点→		2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π
	月	日															
一			1.4	1.15	1.27	2.7	2.19	3.2	3.14	3.25	4.6	4.17	4.29	5.10	5.22	6.2	6.14
二			1.5	1.16	1.28	2.8	2.20	3.3	3.15	3.26	4.7	4.18	4.30	5.11	5.23	6.3	6.15
三			1.6	1.17	1.29	2.9	2.21	3.4	3.16	3.27	4.8	4.19	5.1	5.12	5.24	6.4	6.16
四			1.7	1.18	1.30	2.10	2.22	3.5	3.17	3.28	4.9	4.20	5.2	5.13	5.25	6.5	6.17
五			1.8	1.19	1.31	2.11	2.23	3.6	3.18	3.29	4.10	4.21	5.3	5.14	5.26	6.6	6.18
六			1.9	1.20	2.1	2.12	2.24	3.7	3.19	3.30	4.11	4.22	5.4	5.15	5.27	6.7	6.19
七			1.10	1.21	2.2	2.13	2.25	3.8	3.20	3.31	4.12	4.23	5.5	5.16	5.28	6.8	6.20
八			1.11	1.22	2.3	2.14	2.26	3.9	3.21	4.1	4.13	4.24	5.6	5.17	5.29	6.9	6.21
九			1.12	1.23	2.4	2.15	2.27	3.10	3.22	4.2	4.14	4.25	5.7	5.18	5.30	6.10	6.22
十	1.1		1.13	1.24	2.5	2.16	2.28	3.11	3.23	4.3	4.15	4.26	5.8	5.19	5.31	6.11	6.23
十一	1.2		1.14	1.25	2.6	2.17	3.1	3.12	3.24	4.4	4.16	4.27	5.9	5.20	6.1	6.12	6.24
十二	1.3		1.15	1.26	2.7	2.18	3.2	3.13	3.25	4.5	4.17	4.28	5.10	5.21	6.2	6.13	6.25
十三	1.4		1.16	1.27	2.8	2.19	3.3	3.14	3.26	4.6	4.18	4.29	5.11	5.22	6.3	6.14	6.26
十四	1.5		1.17	1.28	2.9	2.20	3.4	3.15	3.27	4.7	4.19	4.30	5.12	5.23	6.4	6.15	6.27
十五	1.6		1.18	1.29	2.10	2.21	3.5	3.16	3.28	4.8	4.20	5.1	5.13	5.24	6.5	6.16	6.28
十六	1.7		1.19	1.30	2.11	2.22	3.6	3.17	3.29	4.9	4.21	5.2	5.14	5.25	6.6	6.17	6.29
十七	1.8		1.20	1.31	2.12	2.23	3.7	3.18	3.30	4.10	4.22	5.3	5.15	5.26	6.7	6.18	6.30
十八	1.9		1.21	2.1	2.13	2.24	3.8	3.19	3.31	4.11	4.23	5.4	5.16	5.27	6.8	6.19	7.1
十九	1.10		1.22	2.2	2.14	2.25	3.9	3.20	4.1	4.12	4.24	5.5	5.17	5.28	6.9	6.20	7.2
二十	1.11		1.23	2.3	2.15	2.26	3.10	3.21	4.2	4.13	4.25	5.6	5.18	5.29	6.10	6.21	7.3
廿一	1.12	1.1	1.24	2.4	2.16	2.27	3.11	3.22	4.3	4.14	4.26	5.7	5.19	5.30	6.11	6.22	7.4
廿二	1.13	1.2	1.25	2.5	2.17	2.28	3.12	3.23	4.4	4.15	4.27	5.8	5.20	5.31	6.12	6.23	7.5
廿三	1.14	1.3	1.26	2.6	2.18	3.1	3.13	3.24	4.5	4.16	4.28	5.9	5.21	6.1	6.13	6.24	7.6

体力节律周期表—(1922±92n)年 (二)

π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π
6.25	7.7	7.18	7.30	8.10	8.22	9.2	9.14	9.25	10.7	10.18	10.30	11.10	11.22	12.3	12.15	12.26	
6.26	7.8	7.19	7.31	8.11	8.23	9.3	9.15	9.26	10.8	10.19	10.31	11.11	11.23	12.4	12.16	12.27	
6.27	7.9	7.20	8.1	8.12	8.24	9.4	9.16	9.27	10.9	10.20	11.1	11.12	11.24	12.5	12.17	12.28	
6.28	7.10	7.21	8.2	8.13	8.25	9.5	9.17	9.28	10.10	10.21	11.2	11.13	11.25	12.6	12.18	12.29	
6.29	7.11	7.22	8.3	8.14	8.26	9.6	9.18	9.29	10.11	10.22	11.3	11.14	11.26	12.7	12.19	12.30	
6.30	7.12	7.23	8.4	8.15	8.27	9.7	9.19	9.30	10.12	10.23	11.4	11.15	11.27	12.8	12.20	12.31	
7.1	7.13	7.24	8.5	8.16	8.28	9.8	9.20	10.1	10.13	10.24	11.5	11.16	11.28	12.9	12.21		
7.2	7.14	7.25	8.6	8.17	8.29	9.9	9.21	10.2	10.14	10.25	11.6	11.17	11.29	12.10	12.22		
7.3	7.15	7.26	8.7	8.18	8.30	9.10	9.22	10.3	10.15	10.26	11.7	11.18	11.30	12.11	12.23		
7.4	7.16	7.27	8.8	8.19	8.31	9.11	9.23	10.4	10.16	10.27	11.8	11.19	12.1	12.12	12.24		
7.5	7.17	7.28	8.9	8.20	9.1	9.12	9.24	10.5	10.17	10.28	11.9	11.20	12.2	12.13	12.25		
7.6	7.18	7.29	8.10	8.21	9.2	9.13	9.25	10.6	10.18	10.29	11.10	11.21	12.3	12.14	12.26		
7.7	7.19	7.30	8.11	8.22	9.3	9.14	9.26	10.7	10.19	10.30	11.11	11.22	12.4	12.15	12.27		
7.8	7.20	7.31	8.12	8.23	9.4	9.15	9.27	10.8	10.20	10.31	11.12	11.23	12.5	12.16	12.28		
7.9	7.21	8.1	8.13	8.24	9.5	9.16	9.28	10.9	10.21	11.1	11.13	11.24	12.6	12.17	12.29		
7.10	7.22	8.2	8.14	8.25	9.6	9.17	9.29	10.10	10.22	11.2	11.14	11.25	12.7	12.18	12.30		
7.11	7.23	8.3	8.15	8.26	9.7	9.18	9.30	10.11	10.23	11.3	11.15	11.26	12.8	12.19	12.31		
7.12	7.24	8.4	8.16	8.27	9.8	9.19	10.1	10.12	10.24	11.4	11.16	11.27	12.9	12.20			
7.13	7.25	8.5	8.17	8.28	9.9	9.20	10.2	10.13	10.25	11.5	11.17	11.28	12.10	12.21			
7.14	7.26	8.6	8.18	8.29	9.10	9.21	10.3	10.14	10.26	11.6	11.18	11.29	12.11	12.22			
7.15	7.27	8.7	8.19	8.30	9.11	9.22	10.4	10.15	10.27	11.7	11.19	11.30	12.12	12.23			
7.16	7.28	8.8	8.20	8.31	9.12	9.23	10.5	10.16	10.28	11.8	11.20	12.1	12.13	12.24			
7.17	7.29	8.9	8.21	9.1	9.13	9.24	10.6	10.17	10.29	11.9	11.21	12.2	12.14	12.25			

体力节律周期表—(1923±92n)年 (一)

组数↓ 月日 ↘	临界点→		2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π
一			1.7	1.18	1.30	2.10	2.22	3.5	3.17	3.28	4.9	4.20	5.2	5.13	5.25	6.5	6.17
二			1.8	1.19	1.31	2.11	2.23	3.6	3.18	3.29	4.10	4.21	5.3	5.14	5.26	6.6	6.18
三			1.9	1.20	2.1	2.12	2.24	3.7	3.19	3.30	4.11	4.22	5.4	5.15	5.27	6.7	6.19
四			1.10	1.21	2.2	2.13	2.25	3.8	3.20	3.31	4.12	4.23	5.5	5.16	5.28	6.8	6.20
五			1.11	1.22	2.3	2.14	2.26	3.9	3.21	4.1	4.13	4.24	5.6	5.17	5.29	6.9	6.21
六			1.12	1.23	2.4	2.15	2.27	3.10	3.22	4.2	4.14	4.25	5.7	5.18	5.30	6.10	6.22
七			1.13	1.24	2.5	2.16	2.28	3.11	3.23	4.3	4.15	4.26	5.8	5.19	5.31	6.11	6.23
八		1.1	1.14	1.25	2.6	2.17	3.1	3.12	3.24	4.4	4.16	4.27	5.9	5.20	6.1	6.12	6.24
九		1.2	1.15	1.26	2.7	2.18	3.2	3.13	3.25	4.5	4.17	4.28	5.10	5.21	6.2	6.13	6.25
十		1.3	1.16	1.27	2.8	2.19	3.3	3.14	3.26	4.6	4.18	4.29	5.11	5.22	6.3	6.14	6.26
十一		1.4	1.17	1.28	2.9	2.20	3.4	3.15	3.27	4.7	4.19	4.30	5.12	5.23	6.4	6.15	6.27
十二		1.5	1.18	1.29	2.10	2.21	3.5	3.16	3.28	4.8	4.20	5.1	5.13	5.24	6.5	6.16	6.28
十三		1.6	1.19	1.30	2.11	2.22	3.6	3.17	3.29	4.9	4.21	5.2	5.14	5.25	6.6	6.17	6.29
十四		1.7	1.20	1.31	2.12	2.23	3.7	3.18	3.30	4.10	4.22	5.3	5.15	5.26	6.7	6.18	6.30
十五		1.8	1.21	2.1	2.13	2.24	3.8	3.19	3.31	4.11	4.23	5.4	5.16	5.27	6.8	6.19	7.1
十六		1.9	1.22	2.2	2.14	2.25	3.9	3.20	4.1	4.12	4.24	5.5	5.17	5.28	6.9	6.20	7.2
十七		1.10	1.23	2.3	2.15	2.26	3.10	3.21	4.2	4.13	4.25	5.6	5.18	5.29	6.10	6.21	7.3
十八		1.11	1.24	2.4	2.16	2.27	3.11	3.22	4.3	4.14	4.26	5.7	5.19	5.30	6.11	6.22	7.4
十九	1.1	1.12	1.25	2.5	2.17	2.28	3.12	3.23	4.4	4.15	4.27	5.8	5.20	5.31	6.12	6.23	7.5
二十	1.2	1.13	1.26	2.6	2.18	3.1	3.13	3.24	4.5	4.16	4.28	5.9	5.21	6.1	6.13	6.24	7.6
廿一	1.3	1.14	1.27	2.7	2.19	3.2	3.14	3.25	4.6	4.17	4.29	5.10	5.22	6.2	6.14	6.25	7.7
廿二	1.4	1.15	1.28	2.8	2.20	3.3	3.15	3.26	4.7	4.18	4.30	5.11	5.23	6.3	6.15	6.26	7.8
廿三	1.5	1.16	1.29	2.9	2.21	3.4	3.16	3.27	4.8	4.19	5.1	5.12	5.24	6.4	6.16	6.27	7.9
廿四	1.6	1.17															

体力节律周期表一(1923 $\pm$ 92n)年 (二)

π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π
6.28	7.10	7.21	8.2	8.13	8.25	9.5	9.17	9.28	10.10	10.21	11.2	11.13	11.25	12.6	12.18	12.29			
6.29	7.11	7.22	8.3	8.14	8.26	9.6	9.18	9.29	10.11	10.22	11.3	11.14	11.26	12.7	12.19	12.30			
6.30	7.12	7.23	8.4	8.15	8.27	9.7	9.19	9.30	10.12	10.23	11.4	11.15	11.27	12.8	12.20	12.31			
7.1	7.13	7.24	8.5	8.16	8.28	9.8	9.20	10.1	10.13	10.24	11.5	11.16	11.28	12.9	12.21				
7.2	7.14	7.25	8.6	8.17	8.29	9.9	9.21	10.2	10.14	10.25	11.6	11.17	11.29	12.10	12.22				
7.3	7.15	7.26	8.7	8.18	8.30	9.10	9.22	10.3	10.15	10.26	11.7	11.18	11.30	12.11	12.23				
7.4	7.16	7.27	8.8	8.19	8.31	9.11	9.23	10.4	10.16	10.27	11.8	11.19	12.1	12.12	12.24				
7.5	7.17	7.28	8.9	8.20	9.1	9.12	9.24	10.5	10.17	10.28	11.9	11.20	12.2	12.13	12.25				
7.6	7.18	7.29	8.10	8.21	9.2	9.13	9.25	10.6	10.18	10.29	11.10	11.21	12.3	12.14	12.26				
7.7	7.19	7.30	8.11	8.22	9.3	9.14	9.26	10.7	10.19	10.30	11.11	11.22	12.4	12.15	12.27				
7.8	7.20	7.31	8.12	8.23	9.4	9.15	9.27	10.8	10.20	10.31	11.12	11.23	12.5	12.16	12.28				
7.9	7.21	8.1	8.13	8.24	9.5	9.16	9.28	10.9	10.21	11.1	11.13	11.24	12.6	12.17	12.29				
7.10	7.22	8.2	8.14	8.25	9.6	9.17	9.29	10.10	10.22	11.2	11.14	11.25	12.7	12.18	12.30				
7.11	7.23	8.3	8.15	8.26	9.7	9.18	9.30	10.11	10.23	11.3	11.15	11.26	12.8	12.19	12.31				
7.12	7.24	8.4	8.16	8.27	9.8	9.19	10.1	10.12	10.24	11.4	11.16	11.27	12.9	12.20					
7.13	7.25	8.5	8.17	8.28	9.9	9.20	10.2	10.13	10.25	11.5	11.17	11.28	12.10	12.21					
7.14	7.26	8.6	8.18	8.29	9.10	9.21	10.3	10.14	10.26	11.6	11.18	11.29	12.11	12.22					
7.15	7.27	8.7	8.19	8.30	9.11	9.22	10.4	10.15	10.27	11.7	11.19	11.30	12.12	12.23					
7.16	7.28	8.8	8.20	8.31	9.12	9.23	10.5	10.16	10.28	11.8	11.20	12.1	12.13	12.24					
7.17	7.29	8.9	8.21	9.1	9.13	9.24	10.6	10.17	10.29	11.9	11.21	12.2	12.14	12.25					
7.18	7.30	8.10	8.22	9.2	9.14	9.25	10.7	10.18	10.30	11.10	11.22	12.3	12.15	12.26					
7.19	7.31	8.11	8.23	9.3	9.15	9.26	10.8	10.19	10.31	11.11	11.23	12.4	12.16	12.27					
7.20	8.1	8.12	8.24	9.4	9.16	9.27	10.9	10.20	11.1	11.12	11.24	12.5	12.17	12.28					

体力节律周期表—(1924±92n)年(一)

[illegible]

体力节拍周期表—(1924±92n)年(二)

π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π	π	2π
6.30	7.12	7.23	8.4	8.15	8.27	9.7	9.19	9.30	10.12	10.23	11.4	11.15	11.27	12.8	12.20	12.31	
7.1	7.13	7.24	8.5	8.16	8.28	9.8	9.20	10.1	10.13	10.24	11.5	11.16	11.28	12.9	12.21		
7.2	7.14	7.25	8.6	8.17	8.29	9.9	9.21	10.2	10.14	10.25	11.6	11.17	11.29	12.10	12.22		
7.3	7.15	7.26	8.7	8.18	8.30	9.10	9.22	10.3	10.15	10.26	11.7	11.18	11.30	12.11	12.23		
7.4	7.16	7.27	8.8	8.19	8.31	9.11	9.23	10.4	10.16	10.27	11.8	11.19	12.1	12.12	12.24		
7.5	7.17	7.28	8.9	8.20	9.1	9.12	9.24	10.5	10.17	10.28	11.9	11.20	12.2	12.13	12.25		
7.6	7.18	7.29	8.10	8.21	9.2	9.13	9.25	10.6	10.18	10.29	11.10	11.21	12.3	12.14	12.26		
7.7	7.19	7.30	8.11	8.22	9.3	9.14	9.26	10.7	10.19	10.30	11.11	11.22	12.4	12.15	12.27		
7.8	7.20	7.31	8.12	8.23	9.4	9.15	9.27	10.8	10.20	10.31	11.12	11.23	12.5	12.16	12.28		
7.9	7.21	8.1	8.13	8.24	9.5	9.16	9.28	10.9	10.21	11.1	11.13	11.24	12.6	12.17	12.29		
7.10	7.22	8.2	8.14	8.25	9.6	9.17	9.29	10.10	10.22	11.2	11.14	11.25	12.7	12.18	12.30		
7.11	7.23	8.3	8.15	8.26	9.7	9.18	9.30	10.11	10.23	11.3	11.15	11.26	12.8	12.19	12.31		
7.12	7.24	8.4	8.16	8.27	9.8	9.19	10.1	10.12	10.24	11.4	11.16	11.27	12.9	12.20			
7.13	7.25	8.5	8.17	8.28	9.9	9.20	10.2	10.13	10.25	11.5	11.17	11.28	12.10	12.21			
7.14	7.26	8.6	8.18	8.29	9.10	9.21	10.3	10.14	10.26	11.6	11.18	11.29	12.11	12.22			
7.15	7.27	8.7	8.19	8.30	9.11	9.22	10.4	10.15	10.27	11.7	11.19	11.30	12.12	12.23			
7.16	7.28	8.8	8.20	8.31	9.12	9.23	10.5	10.16	10.28	11.8	11.20	12.1	12.13	12.24			
7.17	7.29	8.9	8.21	9.1	9.13	9.24	10.6	10.17	10.29	11.9	11.21	12.2	12.14	12.25			
7.18	7.30	8.10	8.22	9.2	9.14	9.25	10.7	10.18	10.30	11.10	11.22	12.3	12.15	12.26			
7.19	7.31	8.11	8.23	9.3	9.15	9.26	10.8	10.19	10.31	11.11	11.23	12.4	12.16	12.27			
7.20	8.1	8.12	8.24	9.4	9.16	9.27	10.9	10.20	11.1	11.12	11.24	12.5	12.17	12.28			
7.21	8.2	8.13	8.25	9.5	9.17	9.28	10.10	10.21	11.2	11.13	11.25	12.6	12.18	12.29			
7.22	8.3	8.14	8.26	9.6	9.18	9.29	10.11	10.22	11.3	11.14	11.26	12.7	12.19	12.30			