

让自己掌握自己的最佳时机
让自己选择自己的最佳方案
让自己设计自己的最佳命运



人体生命节律的 开发与应用

著者 郭宏魁 黄娴如
责编 郭廷贤 装帧 淑英
出版 山西人民出版社

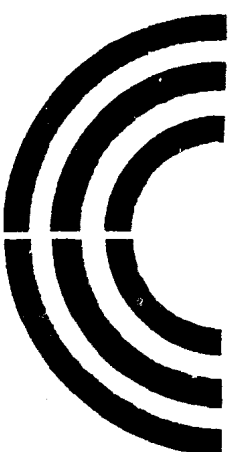
人体生命节律的 开发与应用

让自己掌握自己的最佳时机○让自己选择自己的最佳方案○让自己设计自己的最佳命运

著者 郭宏魁 黄娴如

责编 郭廷贤 装帧 淑

出版 山西人民出版社



人体生命节律的开发与应用

山西人民出版社出版 (太原井州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 17.5 字数: 400千字
1989年5月第1版 1989年5月太原第1次印刷
印数: 1—5,000册

ISBN 7-203-01134-8
D·84 定价: 7.60元

序 言

人类在不断地认识世界，揭示客观世界运行和发展的规律。同时，人类也在不断地认识自身，揭示和掌握隐藏在自身中的各种运行规律。人体生命节律的发现，就是人类认识自身的成果。科学地、合乎规律地应用人体生命节律，就能更限度的发挥人类的智慧，促进科学研究的高速发展，提高生产力，创造更多的物质和精神的财富。

当今世界已经进入高速发展时期。特别是生物工程、微电子工程、海洋工程、航天工程，以及新材料、新能源等现代科学技术的互相结合的发展，已经引起了世界性的科学技术革命。

党的十一届三中全会以来，随着党的工作重心的转移，人们逐步摆脱了极左路线的思想束缚，迎来了我国科学技术全面发展的春天。从社会科学到自然科学，从科学理论到技术应用，从边缘学科到新兴学科，发明创造层出不穷。重视科学技术的发展和运用，以及强调促进生产力和提高工作效率等观念的改变，人们越来越讲究工作的方式方法，以取得事半功倍的效果，人体生命节律正是为科学的、合理的、从个人实际出发，充分运用每个人的最佳智力、最佳体力、最佳情绪，以最完美的工作效果奉献社

会的一个工具。

现在被发现和应用的 人体生命节律有三个，一个是智力节律，一个是体力节律，一个是情绪节律，本书的具体内容就是讲解这三个节律的道理和应用方法的。

每个人从他诞生之日起，智力节律、体力节律、情绪节律，就各自按自己的周期运转。智力节律的运转周期是33天，在这33天内，分别有一个高潮期，一个低潮期。在高潮期中，头脑清晰灵活，反映敏捷；在低潮期内，相对来说比较糊涂迟钝，甚至丢三拉四，发生差错。体力节律的运转周期是23天，在这23天中，有一半的时间处于高潮期，一半的时间处于低潮期。在高潮期精力充沛、动作灵活，在低潮期则相对的无精打彩，懒洋洋、浑身乏力，甚至迷迷糊糊。情绪节律的运转周期是28天，其中14天是高潮期，14天是低潮期。在高潮期心情愉快，舒畅快乐，而在低潮期则可能有心烦意乱，烦躁不安的情况，甚至发些无名火。

作为个人，掌握自己的生命节律，就可以科学地安排自己的学习、工作、事务性劳动、休息。避免在智力节律处于低潮期时去干那些很费脑筋的事，否则将事倍功半。避免在体力节律处于

低潮期时去干那些重体力劳动，否则可能力不从心，或发生事故。避免在情绪低潮期时去谈判业务或解决纠纷，否则可能因不冷静、不耐烦，造成新的不快。而在各种节律的高潮期，则要充分地加以运用，争取得到事半功倍的最佳效益，千万不要把干各种各样事情的最好机会错过。据科学部门测算，世界上许多科学发明，特别是那些偶然的、灵感性的发明和发现，都是在各该发明家智力节律处于高峰时期时发明和发现的。许多体育运动项目的世界纪录，都是在各该创纪录的运动员体力节律处于最佳状态时创造的。相反许多事故的发生，都与个人的生命节律低潮期有关，甚至感染疾病，死亡，都大多发生在体力、情绪的低潮期。这都是被许多事实所证明了的。

作为领导者，掌握部下的人体生命节律，建立节律档案库，根据工作性质和每个人的生命节律，科学地调配和安排具体工作，及时地提醒应该注意的事项，这是有效地提高工作和生产效率的方法之一。科学家们测算，世界上大至核电站爆炸事故，飞机失事，小至车祸、压手扭脚，都与事故人当时的生命节律有直接关系。据报载，山西省潞安矿务局漳村煤矿，对所属23个基层单位的职工，进行了生命节律的测算，并按个人和工作集体编制成软件，输入电子计算机，每天进行显示，提醒注意事项，还严格规定“临界日”（易发事故日）不准下井。

报载，上海新力机器厂，充分重视人体生命节律对生产成果的影响，成立了“人体生命节律在安全生产中的应用”研究小组，对以往生产事故进行了追踪测算，发现大多数与事故人当时的生命节律有关系。该研究小组精确地计算出了每个人体生命节律，并首先对驾驶员、行车工、电工、危险品管理工等特殊作业人员，进行实际跟踪，将每个人每个月的生命节律图交给本人和安全管理人，对处于“临界日”（易发事故日）的工

作人员，实行特殊的保护性措施，生产性事故得到有效控制。许多单位的事故障为零。

作为专业工作者和专业工作部门，更要根据该部门是智力型、体力型、交往型的特点，按照人体生命节律运转的情况，科学地安排和调度。如果是科研人员，就要在智力节律处于最佳时期进研究室，攻取难题之题，如果是运动员，就要争取在体力节律处于最佳时期创造新成绩，如果是去调解纠纷，或去进行重要的谈判，则要选择情绪节律的最佳时期。对人体生命节律的掌握和运用，要逐渐的形成自觉的习惯，就象听了气象预报有雨，出门要带雨具，听了寒流袭来要加添棉衣一样的习以为常。

现在北京、上海等城市，已开展生命节律咨询服务，其中特别引人注目的是“虎生咨询”。你想生一个聪明、健壮、性格开朗的后代吗？那么你就选择最佳受孕期。最好的受孕期是夫妻双方六条生命节律线都处于高峰。你要生一个聪明绝顶而其它条件不太计较的后代吗？那么只要夫妻双方智力节律都处于高峰时期受孕，就能达到目的。你要生一个运动型型的后代吗？那么就要特别重视掌握双方体力节律的最佳时机。凡此种种，在优生学方面，人体生命节律是有着特殊重要作用的。根据现代科学的发现，智力、体力、性格、爱好都是可以遗传的，各种遗传又都有各自的最佳时机，如果掌握得当，都是可以直接造福后代，是提高人类再生素质最为有效的方法。

人体生命节律，对于正在长智慧、长身体、长才子的学生和青年，尤其有着极其重要的指导作用。因为人体生命节律最长的智力节律，也不过33天一个周期，在各个生命节律运转周期，根据高潮期，低潮期，临界日和具体的节律值的不同，合理的安排学习攻关、锻炼身体、娱乐活动，对德、智、体及身、心的全面健康地发展，确实具有指导性的价值。希望学生、家长、教师都来

重视人体生命节律的运用，以培养大批地聪明、健壮、活泼可爱的新一代接班人。

由于科学和现代化生产的发展，社会分工越来越细，其中有些人才，是从很小就要进行挑选的。如众所周知的芭蕾舞演员、体育运动员。其实一些高精尖科学领域的专门工作人员，也应该从很小就进行挑选，在挑选中的科学根据之一，就是遗传因素，其中尤应重视其父辈生命节律对他的遗传影响。

生活中常有这样的怪现象，父母亲都是高级知识分子，而且聪明绝顶，但其有的子女却愚钝、痴呆，除了有一些是后天的因素以外，受孕机会不好，肯定是有影响的。相反有的父母智力平常，却生出了智力超常的子女，这与父母在受孕期智力节律处于高峰期有直接关系。近些年一些全国重点大学招收了几批少年大学生，据科学工作者追踪测算，竟然有的少年大学生受孕时，其父母智力节律都处于最高峰。如果父亲、母亲生日的差数是33天的倍数，那么，他们的智力节律永远是一致的。

世界广大，深奥无比，但其中都有自己的规律，有的规律已被人们掌握和运用，有的规律正在探索 and 掌握之中，有的领域，人类尚处于必然王国之中。人类自身也是一个谜，这个谜经过数万年数千年的精解，部分地已被人类所掌握，部分地仍然是个黑箱。随着生命起源、生物工程、遗传基因、人工智能技术的发展，人类对自身的研究，也进入到一个新的阶段。

科学已经成为人们在各个领域必须遵从的纪律，违背科学就要受到惩罚。聪明的人就要善于用科学的观念去代替世俗的、传统的观念。通常情况下，“苦干实干”被视为美德，但比起讲究科学和效率来，它就相形见绌了；通常情况下，“繁衍生代”被视为自然而然的现象，但比起优生优育来，就天地之别了。

人们啊！让我们聪明起来，多一些科学知识，少一些传统陋习。科学是宝贵的，但只有被多数人掌握和运用，才能真正造福人类。

书 中 符 号 说 明

P ——智力节律值
 H ——体力节律值
 j ——情绪节律值
 T ——节律周期
 T_1 ——智力节律周期 33天
 T_2 ——体力节律周期 23天
 T_3 ——情绪节律周期 28天
 M ——生日到计算日之间的总天数
 Z ——节律周期余数
 Z_1 ——智力节律周期余数
 Z_2 ——体力节律周期余数
 Z_3 ——情绪节律周期余数
 t ——时间轴移动天数

P_{max} ——智力节律最大值
 P_{min} ——智力节律最小值
 H_{max} ——体力节律最大值
 H_{min} ——体力节律最小值
 j_{max} ——情绪节律最大值
 j_{min} ——情绪节律最小值
 O ——圆心
 Y ——竖轴正弦函数
 Y_{max} ——正弦函数最大值
 Y_{min} ——正弦函数最小值
 r ——单位圆半径
 θ ——圆心角
 S ——表示节律矩阵列

目 录

序 言	(1)
人体生命节律	(1)
宇宙节律现象	(1)
人体生命节律现象	(2)
人体生命节律的应用	(3)
人体生命节律值的计算	(7)
人体生命节律的表述	(7)
人体生命节律值的计算方法	(8)
一、数学计算法	(8)
二、图表法	(23)
三、电子计算机法	(29)
四、人体生命节律速查尺	(29)
人体生命节律标准数据的使用方法	(30)
1900—2500年相同节律年数组	(32)
一、1900—2500年相同智力节律年数组	(32)
二、1900—2500年相同体力节律年数组	(34)
三、1900—2500年相同情绪节律年数组	(37)

1900—2000年阴阳历对照表.....	(41)
人体生命节律矩阵表及节律曲线.....	(144)
一、智力节律矩阵表及曲线.....	(144)
二、体力节律矩阵表及曲线.....	(167)
三、情绪节律矩阵表及曲线.....	(215)

人 体 生 命 节 律

节律是宇宙万物的基本，换句话说，就是宇宙万物都有自己的节律。从生活在地球上的生命来看，从诞生的那一天开始，就处在昼夜、四季、年、月等节律变化中。人类一生中的活动——工作、睡眠、进食、排泄、心跳、呼吸、体温、血压……等都表现着特有的节律，如果这种正常节律一旦失去，就说明发生了异常，是病理的信号。

宇宙间各事物的运动而造成的节律周期，是生物环境的重要信号。生物的生存和发展，都必须与生物环境的周期变化相适应。所以我们可以这样说，人类是生活在一个节律的王国中。

宇 宙 节 律 现 象

世界上主要有两种“节律”，一是“宇宙节律”，如日出日落，月升月下，潮涨潮落，四季更替，等等。二是“生物节律”，如鸟类迁徙，走兽换毛，动物冬眠，心脏跳动，妇女月经，等等。“宇宙节律”和“生物节律”有着非常紧密的关系。“生物节律”的形成，主要是受“宇宙节律”影响的。现在，人们越来越懂得交通事故、社会治安、竞赛成绩、疾病、死亡、弱智与神童等等，都与天地、月相、太阳系运动、引力周期有关。据美国交通、安全部门统计，在满月（我国农历十六）期间，全国交通事故比月损时上升60%，纵火案件上升100%，谋杀案增加50%。美国医生利伯和莫利斯发现，满月时，心、脑血管发病率显著提高。据西德、意大利、日本、瑞典等国有关部门统计，发现同样也有上述事实。这种现象都说明了“宇宙节律”对生物的影响作用。

在漫长的生物进化长河中，宇宙中的“自然节律”周年、月、周日节律等等，长时期周而复始循环往复的作用，使得那些在生理、行为习惯上比较容易适应“宇宙节律”这一外界条件的某些生物，逐步生存、繁衍下来，而那些不易适应宇宙节律的生物逐渐减少，以至淘汰，这就是我们今天看到的某些“生物节律”与“宇宙节律”那么合拍的重要原因。当然，生命活动的各种“节律”并不是同样地以24小时或近似昼夜为周期的，也就是说各种生命节律并不一致，有的与太阳日合拍，有的与月出月落同步，还有的与大气潮或海洋潮汐有关。

现代遗传理论表明，掌握“生物节律”的时钟蕴藏在细胞之中。细胞的增殖是有限的，它一般传代50—60次，寿命便会结束。实验证明，细胞具有增殖记忆的功能，例如，当细胞增殖一段（如15次）以后，我们用液氮把它冷冻保存起来，经过一段时间以后，我们再把它取出来，让其复苏，你会惊奇地发现，复苏后的细胞能表示出惊人的记忆力，即它只再增殖余下的次数（50—60—15=35—

40次)，总增殖次数严格维持在50~60次这一范围。这就说明了在细胞内存在一个专门计算细胞生命（分裂次数）的“时钟”，也就是说“生物节律”的“时钟”位于细胞之中，这便为“生物节律”的存在找到了科学依据。“生物节律”对维持、保证生物的生存在是非常重要的。如人在运动和不运动时心脏节律是不一样的，人的心脏血液输出量而言，它在安静状态每分钟为4—5升，在运动状态却是安静状态的数倍，这样，心脏输出的血液才能满足代谢的需要。冬眠的动物如果仍按非冬眠状态的节律呼吸，那么冬眠动物体内贮存的能量就不能维持它过冬。如果严冬已至，动物的换毛节律仍未“守时”运转，那么动物的生命将受到威胁。

人 体 生 命 节 律 现 象

从二十世纪初开始，一些科学家经过大量的观察、研究后发现，人的智力、体力、情绪呈高潮期与低潮期的有规律的周期变化。德国医生弗里斯、奥地利医生斯沃博特在他们长期的医疗实践中，注意到了这样一个有趣的现象：一些患头痛、失眠、精神疲倦、食欲不振、胃肠功能紊乱、易激怒等疾病的人，一般总是每隔23天或者是28天就到医院来就诊一次。斯沃博特还研究了500个家族死亡人员的死亡情况，他计算了每个人在世时活了的总天数，发现总天数恰好是23天或28天的倍数。通过进一步的研究，他发现，在人体内存着某些周期性的生理变化，它们就象一个钟表一样，周而复始、各自独立地反复运转，从人的生命开始时开始，到人的生命结束时结束。其中每隔23天的周期性生理变化，与人的体力关系密切，故把它称之为人体“体力节律”。还有每隔28天的周期性生理变化，与人的情绪关系密切，故称之为人体“情绪节律”。进一步研究还发现，人的疾病的发生与人的死亡，还都与节律周期中的“临界日”有着非常密切的关系。“临界日”就是人体生理变化（如体力、情绪）由高潮到低潮或由低潮到高潮的过渡日。

奥地利教师特里舍尔在教学中也发现，一些学生的成绩有时会出现大起大落的现象，回答老师的提问，有时反应敏捷，有时思维迟钝。他进一步研究了这种现象，终于发现，人体生理上还有一个与智力有关的“节律”周期，它的周期数是33天，特里舍尔把它称之为“智力节律”。

“人体生命节律”就是人的智力、体力、情绪周期性变化的规律，有时称之为“生物钟”，也有叫它为“生理节律”。

“人体生命节律”是一种“生物节律”，它是随时间（昼夜、四季、年度）作周期性变化的人体生理现象，它们是由环境作用于生物种类，在亿万年的进化过程中逐渐形成，由生物体的细胞染色体所记录，受大脑中枢神经支配的。对某一生物来说，它后天才有的生命节律与环境变化无关，它只是一个时间的周期函数。因此说，“人体生命节律”具有先天性，是人天性的一部分，不是后天才有的，它不随除时间以外的其他因素的变化而变化。德国一位医学家因此认为，“人体生命节律”对决定人的智商高低具有极为重要的作用。人聪明与否，并不过多地依赖后天获得，最重要的在于先天“突发遗传”，即与父母受精怀孕时，双方所处的“人体生命节律”阶段有关。

“人体生命节律”呈周期性的变化。它们的循环始于人的“生日”，以后遵循高潮期——临界日——低潮期——临界日——高潮期

这样的规律各自独立往返循环，直到生命结束。每一周期分高潮期与低潮期两部分，在高潮期，人表现出情趣盎然，谈笑风生的神态，这时体力充沛，智力水平高，办事效率高，思维敏捷，反应迅速，为人和善，理解能力强，接受新鲜事物快，对内对外适应能力，受到冲击时能控制住自己的感情，身体内的免疫功能旺盛，因而能减少疾病发生，推迟死亡的日期。

如果是一个学生在高潮期参加考试，他能发挥出自己的最好水平。如果是一个领导者，在高潮期则能深思熟虑，博采众长、果断决定、做出最优决策。如果是一个运动员，在高潮期参加比赛，则能进入最佳的竞技状态，创造出最好成绩。对在一些关键位置上操作重要设备的人，高潮期则能专心致志，防止差错，避免不安全事故发生。如果男女双方在高潮期受孕，这个孩子的智商则会较高或很高。

“人体生命节律”“高潮期”又被称为“顺期”，“低潮期”则被称为“失顺期”。在“失顺期”，人会感到精神不振，反应迟钝、懒于动口、动手，做事笨手笨脚，工作效率低，常失误，易激怒，作出一些错误性的决策，发生不安全事故和事故。即使有经验的运动员，也易发生不可避免的失误，这时，人体免疫功能低下，易发生疾病感染、意外死亡或伤残事故。同时还容易发生过失犯罪行为。如果父母双方受孕时均处于“人体生命节律”的低潮或其中一方处在“失顺期”，其生育的孩子可能智商会一般或出现弱智。

大量事实表明：交通事故、社会安全、体育竞赛成绩、疾病发生、人体死亡、弱智、神童等等，都与“人体生命节律”（生物钟）有着密切关系。

当然，“人体生命节律”不是影响、决定人智力、体力、情绪的唯一因素。影响人体智力、体力、情绪的还有许多先天的和后天的、主观的和客观的因素。比如先天的遗传因素，后天的环境影响、体育锻炼、科学培养、学习方法等等都能对人的智力、体力、情绪产生重要影响。“人体生命节律”因素只是其中之一，但它就象上述影响因素一样，也对人的智力、体力、情绪产生重要作用。正如心理学家道格拉斯·尼尔所说：“生命节律是人类复杂难题中既小而又有一意义的一部分”。这一部分有意义的人类自身的难题，必须去研究它、掌握它，使之成为人类自身的进步服务。

人体生命节律的应用

“人体生命节律”的发现，使人类知道自己由“节律”引起的先天的生理优势与不足，对“节律”这个“王国”做到了从无知到有知，打开了生命遗传秘密的又一扇大门，使人类能够充分地、科学地认识自己，从而不断地发展自己，完善自己。运用节律趋利避害，最大限度的完成每个人的社会功能。

一、运用“人体生命节律”合理安排生产和工作

许多事实表明，人处在“人体生命节律”低潮期、单临界日、特别是双临界日、三临界日时，非常容易发生安全事故。所谓“单临界日”，就是智力、体力、情绪三种节律有一种处在“临界日”阶段，如其中两个“临界日”重复在一起，则称之为“双临界日”，如三种“临界日”重复在一起，则称之为“三临界日”。

苏联切尔诺贝利核电站事故震惊世界，损失惨重，被看作是一次人类的灾难。事后调查事故原因，其中一条是人们很难想象到的，这就是该站当时五分之四的工作人员处在单临界日状态，五分之一的人处于双临界日状况，由于违犯了人体“生命节律”规律，安排工作人员上岗，因而造成操纵人员过失。

我国浙江宁波货运站车队，对近两年来该车队的交通事故做了统计，调查发现，在临界期发生的事故占总数的42.7%。1980年中国女篮以悬殊比分惨败于南朝鲜队，饮恨香港。事后调查发现，当时中国队80%的队员处在低潮或者临界日。袁卫平在第一、二届中日围棋擂台赛中过关斩将，取得八连胜的辉煌胜利，造成“台风”横扫日本列岛之势，经回顾检测发现，袁卫平当时的“人体生命节律”多处在高潮期。

现在，许多国家已用电子计算机把关键性的、有影响的、特殊性的工作，处在关键位置上的人的“人体生命节律”周期和临界日都准确地贮存起来，在安排生产、工作时做到心中有数。尤其司机、运动员、外交使节、飞行员、宇航员，关键性的决策人物，高难度作业人员，精密加工，外科手术者，更必须严格掌握其“人体生命节律”，如果他们处在临界日和低潮时，就要避免他们上岗到位，以便安全成功的工作，防止事故发生。当他们处在高潮期时，则要充分利用，以便更多地出成绩、出成果。

“人体生命节律”与人体健康有着密切关系，许多疾病的发生，都是由节律造成的，为此，一些国家开办了一门新的医学分科——时间医学，就是把病人的各种重要节律都完整地记录在病历上，结合病人病情，分析确诊，按“时”行医。

二、运用“人体生命节律”科学地繁衍后代

某科研部门作过这样一个实验，对1300个青少年的出生进行了调查，计算出他们父母受精怀孕时各自“人体生命节律”的运行状况。调查结果表明，在符合优选配偶的300对夫妇中，只有两对符合“人体生命节律”优生，其中的100多例是处在“人体生命节律”的低潮期或者是“临界日”。

河北某农村，某夫妻男女均为农民，文化不高，儿子却考上大学，接着又考上研究生，其聪慧过人，智力超群。调查发现，他父母在受精怀孕时，“人体生命节律”都处在高潮期。某地张×，中学时代学习成绩平平，高一没读完就去退学当工人，其妻为农家妇女，没文化，也不心灵手巧，只会干些粗活，他们的儿子却极聪明，高中毕业后以优异成绩考取北京大学，大学未读完，又被执教的外籍教授看中，推荐到美国攻读研究生，现在是理科博士。调查发现，其父母受精怀孕时，“人体生命节律”大都处在高潮期。有一

对夫妻，身体都不强壮，但他们的女儿却有匀称健壮的运动员身材，在体校老师悉心培养教育下，成为运动健将，在国际比赛中为国家赢得了荣誉。据计算，育成此女的受精卵形成时，其父母的六条“人体生命节律”曲线五条在高潮期，其中两条体力曲线双双运行在高峰值。

相反，形成低能儿的先天原因之一，就是父母受精怀孕时“人体生理节律”都运行在低潮期或者是临界日阶段。有一对夫妇都是名牌大学的毕业生，身体健康，能歌善舞，性格开朗，夫妇又都是重点科研单位的主任工程师，结果他们的儿子初中毕业考试时，数学、英语、物理三门不及格，只好停学。还有一对研究生夫妻，儿子小学毕业连初中都没考上，经过计算发现，这两对夫妻在受孕怀孕时“人体生命节律”曲线大都处在低潮期，或处在临界日阶段。

对于人类再生产与“人体生命节律”的关系，许多调查结果使研究人员大吃一惊，同时也为之振奋不已。

随着我国计划生育工作的深入开展，越来越多的年轻夫妻自愿只生一个孩子，同时对孩子的要求也越来越高。每对父母都对自己的孩子寄予无限的希望，都希望自己有一个体魄健壮、品德优良、聪明活泼的孩子，希望自己的孩子是一个栋梁之材。那么你就科学地掌握和运用自己的“人体生命节律”吧！

要想从根本上提高人的素质，必须从先天和后天两个方面特别是在优生上讲究科学。既要按照《婚姻法》要求，禁止近亲或患有某些疾病的人结婚，还要注意健康人受孕的时机与条件。比如，男女双方有一方服过大量抗药、抗癌药或接触过有害物质（苯、砷、磷等）及放射线；或男女双方有一方健康状况不佳，或心脏病非代偿期、肝功能不正常、肾功能不正常等，…及雷雨交加、阴霾闪电的天气，嘈杂不宁的环境，都不宜受精怀孕。当然更为重要的是正确运用“人体生命节律”规律，掌握住“最佳怀孕期”，从时间上做到优生，使后代从这一时刻起，就从父母身上继承到优秀的遗传因素，得到一个智力、体力素质发展的高起点。

三、运用“人体生命节律”合理的安排生活

人有“喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊”七种感情。一般地说，人的感情往往是由事而发的。比如人们遇到高兴的事情，脸上总是露出乐滋滋的笑容，精神状况比较好。反之，脸上总会露出不悦，有时愁云密布、没精打采。就是说，人们或喜或忧，或悲或乐，往往事出有因。但这种情况有时也会例外。比如，有人某段时间总是闷闷不乐、郁郁寡欢，爱激怒，常发些无名火，看什么都不顺心，觉得烦躁愤怒的很。以往，人们总把这种情况说成是脾气坏，甚至说成是神经有问题。现在“人体生命节律”揭示了这种现象。说明这种现象类似的现象，对一般人来说，是正常的生理现象，是“人体生命节律”在发生作用。当人们处在“人体生命节律”低潮期特别是“临界日”阶段时，就会表现出这种征兆。这时，人的精神不振，反应迟钝，爱激怒，经常发生失误。这种情况如果与诸如老人“更年期”等生理现象重叠或者是人的外界处境不佳等情况结合，则会使人达到不能自己的程度，说出过头话，做出过头事。因此，当人们的“生命节律”运行到“失顺期”，特别是情绪节律运行到“失顺期”、“临界日”阶段时，更应该注意自己的这种生理变化。遇事要冷静，耐心听取别人的意见，不要一听到不同意见或者是批评自己的话，就火冒三丈。要努力克制自己的感情，从心理上、信念上战

胜由“生命节律”带来的生理上的这种不足。放松精神，多听一些轻松愉快的音乐，多看一些情趣盎然的书画，同家人、同事、朋友坐在一起聊一些铁闻趣事，避免接受刺激性的东西，不谈论彼此有争议的话题，以免发生“舌战”，争得面红耳赤。

当“人体生命节律”运行在“低潮期”特别是“临界日”时，人体内免疫功能低下，容易发生疾病感染和意外死亡。苏联学者曾对315名历史名人死亡的日期进行了调查，发现其中137人死亡在“单临界日”，139人死在“双临界日”、“三临界日”。只有39人死于非“临界日”。因此，老年人、患有严重疾病的人，应该经常了解自己的“生命节律”运行情况，特别注意“单临界日”、“双临界日”、“三临界日”。在这期间，注意做好卫生保健，加强预防措施，对可能出现的情况做好心理上的准备，一旦发生疾病或者是出现危及生命的情况，就能做到有备无患，有条不紊地进行处理。

“人体生命节律”还告诉人们，当“人体生命节律”处在高潮期时，其思维敏捷，反应迅速，智力水平高，理解能力强。要很好地运用高潮期。对学生来说，高潮期到来时，抓紧用功，攻克一些疑难问题，学习效果会非常显著，起到事半功倍的作用。运动员在高潮期积极参加竞赛，甚至可能发挥出超常水平。如果预测到考试或竞赛日期正是自己“生命节律”“失顺期”，则要做到心中有数，采取其它方式方法激励补充，不至于在糊里糊涂中惨败。

“人体生命节律”与我们的工作、生活、学习有着非常紧密的关系，“临界日”、“高潮期”、“低潮期”对人的生活、工作，甚至生命至关重要。现在，科学家们正在深入研究探索“人体生命节律”、“临界日”、“高潮期”、“低潮期”对人的健康、智商、行为、成败、祸福等一系列问题的影响。可以想象，随着这些研究的发展，有关“人体生命节律”的奥秘将更多地展现在人们面前，让人们更自觉地掌握自己的命运。

人体生命节律值的计算

“人体生命节律”已开始为人们所掌握，有关这方面的知识已在生产、工作、生活、学习中逐渐得到应用。科学家和研究人員，对人體生命节律状况的表述作出一个规定，以便在对“人体生命节律”的运用中，由定性分析变为定量分析。使人体生命节律知识科学化，系统化，以利于人体生命节律知识的普及和推广使用。

人体生命节律的表述

为便于计算，我们把每个人生命节律的峰值（最大值）规定为 +100，低潮期的最小值为 -100。那么，“人体生命节律值”的变化范围为 ± 100 。但是我们要注意一点，这里的， ± 100 分别表示你自己的节律到达了最佳或最差状态，它是一种纵向比较，是自己对自己而言的，而不是一种横向比较。比如你此刻的智力节律值是 +100，并不是说明你最聪明，而是说明你正处在自己智力的最大值时刻，即你自己对自己而言，你此时最聪明，而不是你比别人都聪明。体力节律值、情绪节律值的道理也是如此。当“人体生命节律值”为正值时，人处在“幸福期”，当“人体生命节律值”为负值时，人处在“失顺期”，当“人体生命节律值”为零时，人处在“临界日”阶段。同时我们还规定，用 P 来表示智力节律值，用 H 表示体力节律值，用 J 表示情绪节律值，用 T 表示节律周期， T_1 表示智力节律周期， T_2 表示体力节律周期， T_3 表示情绪节律周期。

对于“人体生命节律值”可以用数学计算法、图表法、电子计算机法、生命节律速查尺等多种方法求得。不管用那一种方法来计算，首先需要查阅历史资料，然后计算出生日到计算日（求哪一天的人体生命节律值，就把这一天称为计算日）之间的总天数，这样才能求得生命节律值。数学计算法计算效率低，十分繁琐而且容易出差错，因此要运用这种方法进行经常的、大量的生命节律值计算，显得十分不便。

使用电子计算机计算“人体生命节律值”，准确、迅速，因而不失为部门、单位、企业掌握干部职工生命节律状况的一种有效手段。这种方法的缺陷是需要设备，难以使人体生命节律进入人们的日常生活，不能非常简便、容易、准确地计算出自己的生命节律值，不便随时掌握自己的“人体生命节律”状况。

人体生命节律值图表计算法，吸取了上述两种方法的优点进行综合，既能迅速、准确地知道任何一个人在任何时间的“人体生命节律值”，以及他们的变化趋势，省去了繁琐的数字计算，又能把“人体生命节律值”非常形象地用图表示出来，既能适应部门、单

位、企业计算大量“人体生命节律值”，绘制许多人体生命节律曲线的需要，又能作为个人日常计算生命节律值的方便手段。

人体生命节律值的计算方法

人体生命节律是存在于人体之内，仅随时间变化而变化的一种客观生理现象。现代科学研究表明，“人体生命节律”是从人诞生之日起开始运行的，然后，智力、体力、情绪三种节律各自按照自己的周期循环往复，不紧不慢，不长不短，不大不小，始终如一，直到生命结束。根据“人体生命节律”的这一特性，现在计算“人体生命节律值”的方法，有了数学计算法、图表计算法、节律速查法、电子计算机等几种方法。

一 数学计算法

用数学计算法计算某人某天（计算日）的“人体生命节律值”分三步走：

第一步，计算他生日到计算日之间的总天数。这个总天数我们用M表示。

第二步，计算总天数中不满一个节律周期的余数，即节律周期余数，我们用Z表示，其中 Z_1 表示智力节律周期余数， Z_2 表示体力节律周期余数， Z_3 表示情绪节律周期余数。

第三步，计算人体生命节律值。已规定，P表示智力节律值，H表示体力节律值，J表示情绪节律值。

例一，某甲的生日是1955年8月25日，现在计算他在1984年2月19日的人体生命节律值P、H、J。

计算总天数M

先算从1955年8月25日到1984年2月19日之间的天数。这里共有9月——1月五个整月，计153天。另有26天（8月7天，2月19天）。再算整数，共28年，每4年一个闰年，正好是7个闰年，因此共有 $28 \times 365 + 7 = 10227$ 天。所以，某甲生日到计算日之间的总天数为 $M = 10227 + 153 + 26 = 10406$ 天。

这是一个比较特殊的例子，因为28年正好是有7个闰年，更多情况下则需要查阅历法资料计算总天数M。

例二，某乙生日是1959年8月9日，要计算他在1988年10月25日的人体生命节律值P、H、J。

从1959年8月9日到1988年8月8日是整29年，查阅历法资料知其中有八年是闰年（1960年、1964年、1968年、1972年、1976年、1980年、1984年、1988年），所以整年共有 $29 \times 365 + 8 = 10593$ 天。从1988年8月9日到10月25日又有 $31 + 30 + 17 = 78$ 天（其中8月9日——9月8日为31天，9月9日——10月8日为30天，10月9日——10月25日为17天）。因此，某乙生日到计算日之间的总天数为 $M = 10593 + 78 = 10671$ 天。

计算节律周期余数Z

人体生命节律是作周期性变化的，我们把每个周期的情况都看作是相同的。因此，我们计算某人某天的“人体生命节律值”，不