



林洪彬 著

人体利害日预测

哈尔滨出版社

人体利害日预测

林洪彬 著

哈尔滨出版社

(黑) 新登字 12 号

责任编辑: 宁常辉

封面设计: 李 萌

人体利害日预测

林洪彬 著

哈尔滨出版社出版

黑龙江省地质矿产局印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 140 千字

1995 年 12 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷

印数 1~15,000 册

ISBN7-80557-881-8/B·24

定价: 9.80 元

前 言

在日常生活中，人为什么有时候体力充沛，头脑清醒，思维敏捷，与人相处和睦，工作起来浑身是劲，能创造出佳绩；有时候则易疲劳，精神不振，头脑迟钝，思路欠佳，工作起来力不从心，易出差错，造成不同程度的损失和精神痛苦。你为什么刚好在某年、某月、某日做出了失误的决策？本书就是运用生物节律的原则与方法，帮助你认识生物节律是在时时刻刻的影响着你的体力、情绪、智力的。告诫人们，应用生物节律，合理地安排学习、工作和生活，减少人身事故的发生，达到有备无患，创造佳绩的目的。

生物节律的应用领域是十分广泛的，人们生活的各个领域都要受到生物节律的影响。应用它不仅能在工矿企业、交通运输、体育竞赛、医疗卫生等方面能收到事半功倍的效果，而且在其它应用中也有相当价值。它能促进家庭和睦，增进夫妻感情；它能使决策人在关键时刻把握良机，避免重大决策失误；它能使你提高工作和学习的效率，以弥补时间的不足；它能使你科学地安排生产，抓好安全管理，预防各类事故的发生；它能帮助你实行理想的优生、优生……。

本书具有实用、方便的特点，适用于企业管理人员，安全技术人员，特别适用于驾驶人员，工矿企业人员，登高作业人员，从事危险性工作人员以及适用于各行、各业、各类人员使用。

编 者

1995 年 12 月

目 录

一、人体生物节律	(1)
二、人体生物钟的测算方法	(3)
三、人体利害日索引表	(6)
体力利害日索引表	(20)
情绪利害日索引表	(21)
智力利害日索引表	(22)
四、人体利害日查找方法	(6)
五、人体利害日的广泛应用	(9)
六、如何注意人体利害日对人体的影响	(15)
七、人体利害日一览表 (1993~2000 年)	(18)
体力利害日表	(23)
情绪利害日表	(46)
智力利害日表	(74)
八、万年历简表 (1912~2000 年)	(107)

一、人体生物节律

人体生物节律是指体力节律、情绪节律和智力节律。由于它具有准确的时间性，因此，也称之为人体生物钟。

生物钟是生物体随时间（昼夜、四季等）作周期性变化的生理现象，它们由环境作用于生物种族，在亿万年的进化过程中逐步形成，由生物体的细胞染色体所记录，受中枢神经制约。据国外一些科学家从本世纪初就开始的一项研究成果表明，每个人的生命从出生之日起一直到谢世，其人的情绪、体力和智力呈高潮和低潮有规律的周期。制约人的情绪的生物钟周期是 28 天，制约人的体力的生物钟周期是 23 天，制约人的智力的生物钟周期是 33 天。人的这三种生物钟，又是互相影响密切关联的。三种生物钟的每个周期，首先由周期日开始，进入高潮期，经过临界日，进入低潮期。再由周期日开始，进入高潮期——临界日——低潮日——周期日……进行往复式的循环。每个周期的中间日为临界日，前半个周期为高潮期，后半个周期为低潮期。

当人体处在周期日时，人体正处在转换之中，新思想、新行动易在此时产生。虽思维活跃，但辨别力差，身心起伏不定，盲目易动。周期日也是每个周期的开始日，为期一天。

当人体处在高潮期时，体力充沛，身体机能协调好，有抵抗疾病的能力；精神饱满，乐观向上，与人相处和睦；思维敏捷，头脑反应灵敏，有较强的分析能力，记忆力强，注意力集中，即人体有利日。高潮期结束，人体进入临界日。

临界日时，人体正处在由高潮期向低潮期互相转换，此时身体各部机能处于调节之中，周身无力，心情烦躁，协调性差，判断力差，易出差错，易产生忿恨情绪和盲目行为，同时对疾病的抵抗能力及综合分析能力均明显下降，即人体有害日。临界日前后一两天的低态反映，即是临界日的外延。过了临界日，人体进入低潮期。

人体处在低潮期时，体力不足，易疲劳，耐力下降，做事拖拉，对疾病抵抗力减弱；情绪低落，意志沮丧，喜怒无常；思维迟钝，记忆减退，反映缓慢，判断力降低，机体各方面协调性差。低潮期结束，人体进入周期日。

周期日与临界日对人体的影响似有相同的状况，但并不是相同的。

当两个周期的临界日或三个周期的临界日重叠在同一天或非常接近时，比单临界日对人体的危害性更大。即行车事故、伤亡事故、决策失误差、言行不当、竞赛失利等将会明显增多。

二、人体生物钟的测算方法

根据人体生物钟具有准确的时间性，用数学公式能准确地计算出所有人在任何一天的利害日情况。测算结果能使你知道哪些天是周期日，哪些天是高潮期，哪些天是临界日，哪些天是低潮期。使你根据自己利害日的情况，合理地安排学习、工作和生活。

公式为：

$(\text{测定年} - \text{出生年}) \times 365 + \text{闰年数} - (1 \text{月} 1 \text{日至生日天数}) + (1 \text{月} 1 \text{日至测定日天数})$ 。所得天数即是经历总天数，再分别除以：23天、28天、33天，所得余数分别为体力、情绪、智力三个节律情况。

说明：

测算人体生物钟必须用公历生日，只知道农历生日者请查万年历简表，查出公历生日。

地球绕太阳公转周期 365.25 天，公历平年为 365 天，累计四年就多出一天，这一年就是闰年，闰年为 366 天。闰年的 2 月份是 29 天，平年的 2 月份是 28 天。

从 1912 年至 2000 年间的闰年如下：

1912、1916、1920、1924、1928、1932、1936、1940、1944、1948、1952、1956、1960、1964、1968、1972、

1976、1980、1984、1988、1992、1996、2000。

计算公式中“+闰年数”，即是加上一个人从出生年到测定年之间，共经历的几个闰年数。经历几个闰年，就加几。加上一个闰年，就是加上一天的意思。经历5个闰年就加5，经历10个闰年就加10，也就是加5天、加10天的意思。

如：某人56岁，1940年出生，测1995年三个节律情况。

这个人共经历了14个闰年，就加闰年数14。即：1940、1944、1948、1952、1956、1960、1964、1968、1972、1976、1980、1984、1988、1992。也就是加上14天。

举例：某人生于1964年7月23日，测1993年12月3日三个节律情况。

这个人1964年出生至1993年，经历了1964、1968、1972、1976、1980、1984、1988、1992共8个闰年，因此闰年数为8。

代入公式：

$[1993-1964] \times 365 + 8 - [31 \text{ 天 (1 月)} + 29 \text{ 天 (2 月)} + 31 \text{ 天 (3 月)} + 30 \text{ 天 (4 月)} + 31 \text{ 天 (5 月)} + 30 \text{ 天 (6 月)} + 23 \text{ 天}] + [31 \text{ 天 (1 月)} + 28 \text{ 天 (2 月)} + 31 \text{ 天 (3 月)} + 30 \text{ 天 (4 月)} + 31 \text{ 天 (5 月)} + 30 \text{ 天 (6 月)} + 31 \text{ 天 (7 月)} + 31 \text{ 天 (8 月)}]$

月) + 30 天 (9 月) + 31 天 (10 月) + 30 天 (11 月) + 3 天] = $29 \times 365 + 8 - 205$ 天 + 377 天 = 10725 天

$10725 \text{ 天} \div 23 \text{ 天} = 466 \text{ 天} \cdots 7 \text{ 天}$

$10725 \text{ 天} \div 28 \text{ 天} = 383 \text{ 天} \cdots 1 \text{ 天}$

$10725 \text{ 天} \div 33 \text{ 天} = 325 \text{ 天} \cdots 0$

人体生物钟三个节律处在周期日、高潮期、临界日、低潮期的判定标准，如下表：

	周期日	高潮期	临界日	低潮期
体力节律	余数 等于 0	余数 小于 12	余数 等于 12	余数 大于 12
情绪节律	余数 等于 0	余数 小于 14	余数 等于 14	余数 大于 14
智力节律	余数 等于 0	余数 小于 17	余数 等于 17	余数 大于 17

根据体力余数 7，情绪余数 1，智力余数 0，对照本表，此人 1993 年 12 月 3 日这天：

体力处在高潮期第 7 天。

情绪处在高潮期第 1 天。

智力刚好是周期日。

根据体力周期为 23 天，情绪周期为 28 天，智力周期为 33 天，按日历推算，即可制出此人若干年的人体利害日表。

三、人体利害日索引表

人体利害日索引表有体力利害日索引表一个，情绪利害日索引表一个，智力利害日索引表一个。可查出 1912 年至 2000 年内出生者的利害日情况。

每个索引表分为 A 栏和 B 栏。A 栏查 1 月份和 2 月份，B 栏查 3 月份至 12 月份。

四、人体利害日查找方法

1. 查人体利害日时，必须用公历生日，只知道农历生日者，请查万年历简表，查出公历生日。

2. 在索引表中，查出出生年与出生月交叉格里的基数，再算出出生日加上这个基数的得数。

3. 这个得数小于、或等于周期数（体力周期数 23，情绪周期数 28，智力周期数 33。），那么，这个得数即是此人适合的利害日表数。如果这个得数大于周期数，则减去一个周期数，这个差数是适合某人的利害日表数，再大再减。

举例：某人生于 1964 年 7 月 23 日，查此人体力、情绪、智力利害日分别是表几。

查体力利害日索引表 B 栏，查出 1964 年与 7 月交叉格里的基数为 9，用 9 加上此人出生日 23 等于

32, 用 32 减去体力周期数 23 等于 9。

此人体力利害日即为表 9。

查情绪利害日索引表 B 栏, 查出 1964 年与 7 月交叉格里的基数为 19, 用 19 加上此人出生日 23 等于 42, 用 42 减去情绪周期数 28 等于 14。

此人情绪利害日即为表 14。

查智力利害日表 B 栏, 查出 1964 年与 7 月交叉格里的基数为 13, 用 13 加上此人出生日 23 等于 36, 用 36 减去智力周期数 33 等于 3。

此人智力利害日即为表 3。

在体力利害日表 9 中, 1995 年 1 月 3 日为临界日, 4 日至 13 日为低潮期, 14 日为周期日, 15 日至 25 日为高潮期, 26 日为临界日。

在情绪利害日表 14 中, 1995 年 1 月 12 日为临界日, 13 日至 25 日为低潮期, 26 日为周期日, 1 月 27 日至 2 月 8 日为高潮期。

在智力利害日表 3 中, 1995 年 1 月 3 日为周期日, 4 日至 19 日为高潮期, 20 日为临界日, 1 月 21 日至 2 月 4 日为低潮期, 2 月 5 日为周期日。

此人 1995 年应注意的日期为:

1 月份: 3 日, 26 日, 临界日与周期日重叠。15 日, 圆月日与周期日接近。

2 月份: 5 日, 6 日, 双周期日接近。22 日, 23 日,

临界日与周期日接近。958 1992. 19

3 月份: 9 日, 10 日, 临界日与周期日接近。23 日, 24 日, 双周期日接近。

4月份: 5日, 6日, 28日, 29日, 双临界日接近。

5月份：4日，单临界日，双低潮期。14日，圆月日与周期日接近。

6月份:1日,单周期日与双临界日重叠,属人体重度有害日。12日,圆月日与临界日接近。

7月份:27日,28日,29日,双临界日接近。12日,圆月日与周期日接近。

8月份：9日，10日，双周期日接近。圆月日与周期日重叠。

9月份:7日,8日,9日,单临界日与单周期日接近。圆月日与临界日接近。24日,双周期日重叠。

10 月份: 5 日, 6 日, 单临界日与单周期日接近。

11 月份: 29 日, 30 日, 双周期日接近。

12月份:14日,15日,16日,三临界日接近,并14日双临界日重叠。

此人 1995 年人体有利日：

4月21日至27日，三个节律都处在高潮期。

7月21日至26日，三个节律都处在高潮期。

此人生于1964年7月23日,1995年7月23日

是此人生日纪念日，正值三个节律都处在高潮期，挺好！

五、人体利害日的广泛应用

生物节律的应用领域是十分广泛的，上至国家的科学尖端产品，下至交通运输、体育竞赛、工矿企业、医疗卫生乃至人们的家庭生活等都有所涉及。应用它，不仅能收到事半功倍的效果，而且在其它应用中也有相当价值。

应用人体利害日的原则是：利用有利日，控制有害日，坚持每天都随时看看人体利害日表，以便天天提醒自己注意。

1. 它能使你选择最优妊娠期，帮助夫妻实行优生。

利用人体生物节律优生的原理：是在夫妻双方三个节律都处在高潮期受精怀孕。

高智商的父母所以生了智能低的子女，同其父母在各种素质方面有较大差异，以及环境、疾病及遗传等原因外，还有人体生物节律在制约着下一代素质。因而要实行优生，除了考虑其它优生条件外，还必须使夫妻双方生物节律形态都处于高潮期时受精怀孕。

对于优生来说，最重要的是智力节律和体力节律。若夫妻双方的智力节律同步或基本同步，就可使

下一代有较高的智商；若夫妻双方的体力节律同步或基本同步，就可使下一代有先天好的体质；若夫妻双方的智力节律和体力节律双同步或基本同步，则可怀上先天智商高又体力好的胎儿；如果夫妻双方智力节律、情绪节律和体力节律同步，性格又协调，则可怀上既先天聪颖、体质健壮又性格开朗的胎儿。如果节律基本同步的夫妻，不实行优生，则极可能怀上低能、体弱或者患有某些疾病的胎儿。

怎样实行生物节律优生？

首先计算夫妻生物节律高潮期。

实行生物节律优生，必须使夫妻双方的生物节律高潮期（即有利日）与女方排卵日恰好重合。为了寻找这样的日子，必须提前计算出夫妻双方各自的生物节律高潮期日期，再确定夫妻双方生物节律高潮期日期。之后选择妻子在高潮期中的排卵日，计划受孕。

其次推算母体排卵日。

经期正常的女性排卵日，是下次月经来潮的第一天算起，往前倒数第15天是排卵日。排卵后卵子能存活48小时。同时，还可结合基础体温法确定排卵日。

应用基础体温测定排卵日的方法：

每天早晨醒后，不活动，不说话，用体温计测量体温并作记录，最好多记录一段时间，排卵后基础体温上升0.3至0.5度。

再次是生物节律优生的实行。

对体力、智力、情绪三个节律都基本同步的夫妻，原则上在任何月都可优生。如果夫妻双方的三个节律不同步，实行优生计划应遵守以下原则：

一是智力节律以夫妻双方智商较高的一方为主，体力节律以体格较强健的一方为主。二是根据人体一天中的变化，在夜里 21 时至 22 时同房受孕较好，这段时间是一天中人体机能较好的阶段之一。三是如果夫妻双方三个节律不能同时进入高潮期，男方可以到有条件的医院提前取出三个节律都处在高潮期时的精子，适时人工受精。

2. 它能使你选择最佳时机对子女、所属人员进行教育和指导，以期收到良好效果。

在人体节律处在有害日时，身体状况、智力状况不佳，应多休息，言行易从简，对没有计划的事情应尽量回避。当生物节律处在有利日时，应抓紧时间努力学习、工作，易作创造性思维活动，激发灵感，创造佳绩！

有心计的父母，应根据孩子三个节律的变化适时进行早期儿童智力教育及智力投资，制定择时优育计划。

教师可以根据自己三个节律的状态，恰当地组织授课的内容，以期提高讲课的艺术效果；学生则可以