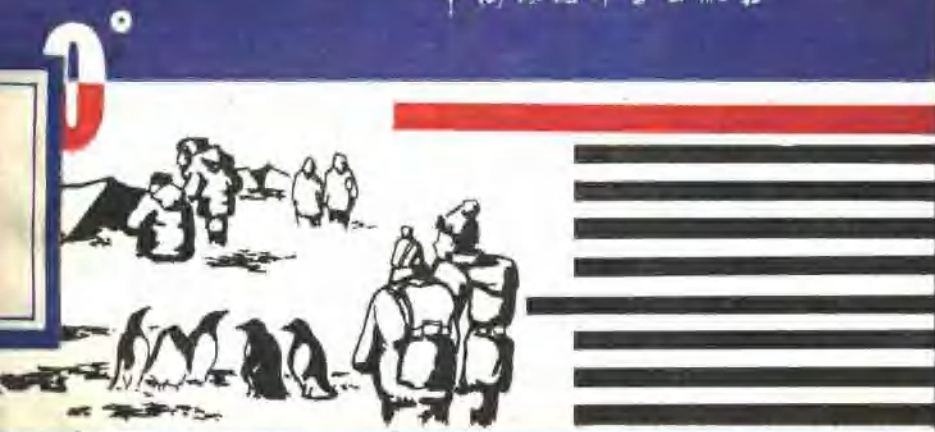


# 适应的机理

——寒冷生理学

[日] 伊藤真次 著

中国环境科学出版社



# 适应的机理

\* ——寒冷生理学

〔日〕伊藤真次 著

方 爽 译

中国环境科学出版社

1990

## 内 容 简 介

本书介绍了有关寒冷适应的一系列问题,重点论述了适应的机理,侧重于对低温的适应机理这一方面。作者以对寒冷适应为中心,用现代的知识给予解释。文章论述精辟,例证丰富,语言精炼。这些观点对寒冷地区的经济开发以及对南极大陆等广大区域开发具有实践指导意义。本书可供从事医学研究人员,大中专院校师生以及关心寒地生活的有关人士阅读。

## 適応とのレくみ

### 寒との生理学

【日】伊藤真次 著

## 适 应 的 机 理

### ——寒冷生理学

【日】伊藤真次 著

方 爽 译

责任编辑 张维平

中国环境科学出版社出版

北京崇文区东兴隆街69号

北京通县永乐印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

1990年6月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1990年6月 第一次印刷 印张 6 1/2

印数 1—1 000 字数 151千字

ISBN 7-80010-644-6/Z·049

定价: 3.50元

## 前 言

物质世界在时间中不断运动着,生命物质也依照时间不停地运动着。不论是高级动植物,还是单细胞生物体,它们的生理功能、形态、结构、行为活动都具有节律性。同时,这种节律活动与天时相联系。生物体能够感知时间、进而按时辰与季节进行活动,在实践中逐渐形成了时间生物学这门新科学。时间生物学研究的主要内容之一就是生活节律及其应用问题。由于生物节律与时间相关,有分钟律、时钟律、日钟律、月钟律和年钟律等,所以又称之为生物钟理论。

在人体生物钟理论中影响最大,最精奇的是周期近似为一个朔望月、以日为单位的人体三节律,它们是月钟律,其周期分别为 33 天、28 天、23 天。

本世纪初,首先由德国内科医生赫姆·费里斯和奥地利心理学家赫尔曼·斯瓦波达以及奥地利因斯布鲁大学的教授揭示了这一变化理论,后来又经多次的研究、试验证实。每个人从他诞生的那天起直到死亡都存在着智力周期 33 天、情绪周期 28 天、体力周期 23 天的连续性变化,组成了富有协调、优美而又神秘的三重奏。

人体的三节律曲线处于中线以上的日子,称为生物节奏的“高潮期”。在这段时期内,人们往往表现出精力旺盛。如智力周期曲线在“高潮期”,那时人的头脑清醒、思维敏捷、记忆力强、更具有逻辑性和解决复杂问题的能力。当情绪周

期处于“高潮期”时，就会表现出有强烈的创造力、丰富的艺术感染力，心情愉快、乐观。体力周期曲线处在“高潮期”时，就会感到体力充沛、生机勃勃、浑身轻松、做什么都有劲。

曲线处于中线以下的日子，称为生物节奏的“低潮期”。在这些日子里，身体容易疲劳、做事拖拖拉拉、畏却。情绪方面往往表现出喜怒无常、烦躁、意志沮丧；智力方面则表现出注意力不集中、健忘、判断力降低等。

在跨越中线的那段日期，称为“临界期”。“临界期”是不稳定的时期，身体正处于频繁的变化之中，或者说是处在过渡状态。在这“临界期”内，极易出现差错、粗枝大叶，易感染疾病，机体各方面的协调性能较差，易发生事故等。“临界期”处于零点前后的1~2天内。

当您清楚自己三节律曲线所出现的周期变化时，就可以充分利用它来有效地安排工作、学习和生活。即使是处在“临界期”时，通常也完全可以用自我调节的方法，用坚强的意志和毅力去克服。科学家在研究中发现了不少驾驭生物节律的方法。主要是循环节律、适应环境、把握住兴衰周期，求得最佳结果。

美国一家保险公司在偶然事故所引起的死亡报告中指出，事故的肇事者约有60%发生在自己的“临界期”。例如：研究13起飞机坠落事故，其中10起归咎于飞行员的差错，而这些驾驶员和他们的助手大部分都处于自己三节律曲线的“临界期”。

日本沃来铁路公司查询了1963~1968年所发生的331事故，其中50%的事故发生在司机的三节律曲线的“临界

期”。1968年，该公司开始实行三节律计划管理，使全年事故一下子减少了50%。

莫斯科车辆管理所对交通事故作了一个统计，凡是运用生物节律理论来指导司机的出勤，就可以减少车祸。莫斯科出租汽车公司给所有的司机绘制了曲线图表，每当司机处于“低潮期”时，就给他们红色行车证，用来提醒他们倍加小心。当司机处于“临界期”时，就根本不让出车。

在瑞士费兰芝博士的诊所，除急诊外，手术安排都是严格按病人和医生的三节律曲线决定的。一般在病人的“临界期”不安排手术。同样，医生在“临界期”也决不去为病人开刀。连续数年的病案表明，他们诊所手术后的病发率减少了30%以上。

人的病故原因是多方面的，但也和生物三节律有关，有人对100多位名人的死亡，用三节律来计算，结果91名是死在两种或三种节律曲线处于“低潮期”或“临界期”。

孩子的智力与父母的生物钟有关。某技术开发研究所应用生物节律理论对1306个儿童调查研究后发现，如果夫妇二人的生物钟都进行到“高潮期”时，又恰好女方排卵，此时受精怀孕，一定会怀上一个健康而又聪明的孩子。

这个所在调查的1306个孩子中，有6个孩子是父母“高潮期”受精怀孕的，有45个孩子是父母“低潮期”怀孕的。处于中等水平的有1255人，结果生于“高潮期”怀孕的孩子聪明、健康。而处于“低潮期”怀孕的孩子，体质和智力较差。

当然，有些夫妇可能六条曲线很难同时进入“高潮期”，那也不要紧，只要夫妇双方有四条曲线同时处于“高潮期”怀孕的孩子也很不错。假如丈夫身体情绪好，妻子智力、体质

好，就可选择这四条曲线的“高潮期”时怀孕，也能收到理想的效果。

总之，生物节律理论正在美国、日本、苏联等许多国家广泛应用于交通、航空、体育、医疗、企业管理、教育等事业。近年来已发展应用于农业、牧业、旅游业方面。我国起步较晚，但近年来已有不少这方面的报导。人民日报、光明日报、农民日报等许多报纸都分别从安全、生产、交通、工作、学习、优生优育、恋爱等方面报道了人体节律的广泛运用。

同志们：生物钟——人体节律是一门应用广泛的科学，每个人应该知道和掌握自己的生物钟。用它科学地指导您的工作、学习及事业，指导您的工作、优生、家庭生活，会使您的小家庭变得更加幸福美满。

编 者

# 人体节律历使用方法

1.人体节律简介 人体节律是指人的智力、体力和情绪三节律。可分别用三条正弦曲线表示，如图1所示。

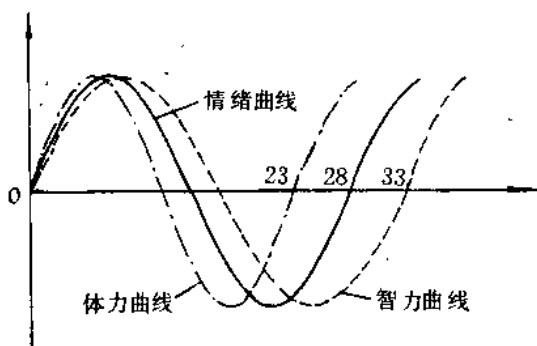


图1 人体节律曲线图

(1) 人体节律指标：智力周期33天。第1~16天为周期的高潮期，第17~32天为低潮期，第16.5天为临界日。在高潮期，第7，8，9，10这四天为高潮期的上等日；第4，5，6，11，12，13这六天为高潮期的中等日；第1，2，3，14，15，16这六天为高潮期的下等日。在低潮期，第17，18，19，30，31，32这六天为低潮期的上等日；第20，21，22，27，28，29这六天为低潮期的中等日；第23，24，25，26这四天为低潮期的下等日。

情绪曲线周期为 28 天。第 1~13 天为周期的高潮期，第 15~27 天为低潮期，而第 14 天是临界日。在高潮期，第 6, 7, 8 这三天为高潮期的上等日，第 3, 4, 5, 9, 10, 11 这六天为高潮期的中等日，第 1, 2, 12, 13 这四天为高潮期的下等日。在低潮期，第 15, 16, 26, 27 这四天是上等日，第 17, 18, 19, 23, 24, 25 这六天为中等日，第 20, 21, 22 这三天就是最下等日。

体力曲线周期为 23 天。第 1~11 天为高潮期，第 12~22 天是低潮期，第 11.5 天为临界日。在高潮期，第 5, 6, 7 这三天为上等日，第 3, 4, 8, 9 这四天是高潮期的中等日，第 1, 2, 10, 11 四天为下等日。在低潮期，第 12, 13, 21, 22 这四天为中等日，第 14, 15, 19, 20 这四天为中等日，第 16, 17, 18 这三天为下等日。

(2) 人生忌日：所谓人生忌日，就是人生的不安全日。在情绪周期低潮期的下等日，由于人的精力不足，容易出事故。特别是在特殊岗位上的工作人员，更应安排好人生忌日的休息时间和文化娱乐。当三种周期都处在低潮期时，最好不要做难度较大的或危险的工作，以免发生失误和事故。

(3) 最佳受孕日：人体节律理论对优生优育亦具有一定指导作用。根据有关人员的调查，夫妇双方的生物节律都处在高潮期时，受孕后出生的孩子往往聪明健康。而在低潮期或临界期受孕出生的孩子则可能对智力或体力有些影响。

需要说明的是，人体三节律会在不同程度上受到个体差异及外界因素的干扰，有些人本身就是“非节律型”的。从这个意义上来说，本节律历的使用只能起到一定的指导和参考作用。

**2.人体节律历使用举例** 人体节律历采用隔日编排，是查询人体节律的工具。表的编排以 1988 年元月 1 日为基准，表中 Q 值是某人出生日到基准日的总天数，A、B、C 分别代表该 Q 值时智力、情绪和体力三周期所处位值。

(1) 出生于 1988 年元月 1 日的人：对出生于 1988 年元月 1 日的人，三节律数值可由表中直接查出。例如要查询他（她）1994 年 5 月 1 日的三节律，可直接翻到 1994 年 5 月那一页，5 月 1 日那一栏中 A、B、C 分别为 2、16、12，即智力状况所处位置是第 2 天（高潮期的下等日），情绪状况是第 16 天（低潮期的上等日），体力状况是第 12 天（低潮期的上等日）。

(2) 出生于 1988 年元月 1 日以前的人：如果要查询他（她）1988 年元月 1 日以后某日的三节律，须先查出他（她）出生那天的 Q 值（即  $Q_{\text{出生日}}$ ），同时在表中找出他（她）要查询那日的 Q 值（即  $Q_{\text{查询日}}$ ），按照  $Q' = Q_{\text{出生日}} + Q_{\text{查询日}}$  在表中找出  $Q'$  所处的位置，该  $Q'$  值所在栏内 A、B、C 的数值即为他（她）1988 年元月 1 日以后某日的三节律周期所处位置。如果要查询他（她）1988 年元月 1 日以前某日的三节律状况，其  $Q'$  值是： $Q_{\text{出生日}} - Q_{\text{查询日}}$ ，按  $Q'$  值同样可以查出 A、B、C。

例 1：李华出生于 1970 年 10 月 1 日，也就是农历九月初二。这栏内的 Q 为 6301，即  $Q_{\text{出生日}} = 6301$ 。如果要查他 1989 年 10 月 5 日的三节律，那么在表中找出 1989 年 10 月 5 日的 Q 值，即  $Q_{\text{查询日}} = 642$ 。因此  $Q' = Q_{\text{出生日}} + Q_{\text{查询日}} = 6743$ 。

在人体节律历上，从 1970 年向前翻就能找到 6743 这个

值，这一栏内 A、B、C 分别是 13，27，20。也就是说，李华在 1989 年 10 月 5 日的三节律情况是：智力、情绪、体力三周期所处的位置是第 13 天、第 27 天、第 20 天。

(3) 出生于 1988 年元月 1 日以后的人：先在表中查出  $Q_{\text{出生日}}$ 、 $Q_{\text{查询日}}$ ，计算  $Q'$  值， $Q' = Q_{\text{查询日}} - Q_{\text{出生日}}$ ，再按  $Q'$  即可查出某人某日 A、B、C 三节律所处的位置。

例 2：董焕出生于 1988 年 6 月 3 日，也就是农历四月十九。要查他 1993 年 10 月 1 日的三节律情况，须先查出  $Q_{\text{出生日}} = 154$ ，再查  $Q_{\text{查询日}} = 2100$ ，求出  $Q' = Q_{\text{查询日}} - Q_{\text{出生日}} = 2100 - 154 = 1946$ 。在人体节律历中查  $Q$  为 1946 的那栏的 A、B、C 的值，其值分别为 32，14，14。就是说，这个人在 1993 年 10 月 1 日三节律情况是智力周期运行到第 32 天、情绪周期和体力周期都运行到第 14 天。

公元 1930 年—庚午年

| 1~<br>2 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  | 3~<br>4 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  |
|-----------|----|-------|----|----|----|-----------|----|-------|----|----|----|
| 1         | 初二 | 21184 | 31 | 16 | 1  | 1         | 初二 | 21125 | 5  | 13 | 11 |
| 3         | 初四 | 21182 | 29 | 14 | 22 | 3         | 初四 | 21123 | 3  | 11 | 9  |
| 5         | 初六 | 21180 | 27 | 12 | 20 | 5         | 初六 | 21121 | 1  | 9  | 7  |
| 7         | 初八 | 21178 | 25 | 10 | 18 | 7         | 初八 | 21119 | 32 | 7  | 5  |
| 9         | 初十 | 21176 | 23 | 8  | 16 | 9         | 初十 | 21117 | 30 | 5  | 3  |
| 11        | 十二 | 21174 | 21 | 6  | 14 | 11        | 十二 | 21115 | 28 | 3  | 1  |
| 13        | 十四 | 21172 | 19 | 4  | 12 | 13        | 十四 | 21113 | 26 | 1  | 22 |
| 15        | 十六 | 21170 | 17 | 2  | 10 | 15        | 十六 | 21111 | 24 | 27 | 20 |
| 17        | 十八 | 21168 | 15 | 28 | 8  | 17        | 十八 | 21109 | 22 | 25 | 18 |
| 19        | 二十 | 21166 | 13 | 26 | 6  | 19        | 二十 | 21107 | 20 | 23 | 16 |
| 21        | 廿二 | 21164 | 11 | 24 | 4  | 21        | 廿二 | 21105 | 18 | 21 | 14 |
| 23        | 廿四 | 21162 | 9  | 22 | 2  | 23        | 廿四 | 21103 | 16 | 19 | 12 |
| 25        | 廿六 | 21160 | 7  | 20 | 23 | 25        | 廿六 | 21101 | 14 | 17 | 10 |
| 27        | 廿八 | 21158 | 5  | 18 | 21 | 27        | 廿八 | 21099 | 12 | 15 | 8  |
| 29        | 三十 | 21156 | 3  | 16 | 19 | 29        | 三十 | 21097 | 10 | 13 | 6  |
| 31        | 初二 | 21154 | 1  | 14 | 17 | 31        | 初二 | 21095 | 8  | 11 | 4  |
| 1         | 初三 | 21153 | 33 | 13 | 16 | 1         | 初三 | 21094 | 7  | 10 | 3  |
| 3         | 初五 | 21151 | 31 | 11 | 14 | 3         | 初五 | 21092 | 5  | 8  | 1  |
| 5         | 初七 | 21149 | 29 | 9  | 12 | 5         | 初七 | 21090 | 3  | 6  | 22 |
| 7         | 初九 | 21147 | 27 | 7  | 10 | 7         | 初九 | 21088 | 1  | 4  | 20 |
| 9         | 十一 | 21145 | 25 | 5  | 8  | 9         | 十一 | 21086 | 32 | 2  | 18 |
| 11        | 十三 | 21143 | 23 | 3  | 6  | 11        | 十三 | 21084 | 30 | 28 | 16 |
| 13        | 十五 | 21141 | 21 | 1  | 4  | 13        | 十五 | 21082 | 28 | 26 | 14 |
| 15        | 十七 | 21139 | 19 | 27 | 2  | 15        | 十七 | 21080 | 26 | 24 | 12 |
| 17        | 十九 | 21137 | 17 | 25 | 23 | 17        | 十九 | 21078 | 24 | 22 | 10 |
| 19        | 廿一 | 21135 | 15 | 23 | 21 | 19        | 廿一 | 21076 | 22 | 20 | 8  |
| 21        | 廿三 | 21133 | 13 | 21 | 19 | 21        | 廿三 | 21074 | 20 | 18 | 6  |
| 23        | 廿五 | 21131 | 11 | 19 | 17 | 23        | 廿五 | 21072 | 18 | 16 | 4  |
| 25        | 廿七 | 21129 | 9  | 17 | 15 | 25        | 廿七 | 21070 | 16 | 14 | 2  |
| 27        | 廿九 | 21127 | 7  | 15 | 13 | 27        | 廿九 | 21068 | 14 | 12 | 23 |
| 28        | 二月 | 21126 | 6  | 14 | 12 | 29        | 四月 | 21066 | 12 | 10 | 21 |
|           |    |       |    |    |    | 30        | 初二 | 21065 | 11 | 9  | 20 |

公元 1930 年—庚午年

| 5~<br>6 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  | 7~<br>8 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  |
|-----------|----|-------|----|----|----|-----------|----|-------|----|----|----|
| 1         | 初三 | 21064 | 10 | 8  | 19 | 1         | 初六 | 21003 | 15 | 3  | 4  |
| 3         | 初五 | 21062 | 8  | 6  | 17 | 3         | 初八 | 21001 | 13 | 1  | 2  |
| 5         | 初七 | 21060 | 6  | 4  | 15 | 5         | 初十 | 20999 | 11 | 27 | 23 |
| 7         | 初九 | 21058 | 4  | 2  | 13 | 7         | 十二 | 20997 | 9  | 25 | 21 |
| 9         | 十一 | 21056 | 2  | 28 | 11 | 9         | 十四 | 20995 | 7  | 23 | 19 |
| 11        | 十三 | 21054 | 33 | 26 | 9  | 11        | 十六 | 20993 | 5  | 21 | 17 |
| 13        | 十五 | 21052 | 31 | 24 | 7  | 13        | 十八 | 20991 | 3  | 19 | 15 |
| 15        | 十七 | 21050 | 29 | 22 | 5  | 15        | 二十 | 20989 | 1  | 17 | 13 |
| 17        | 十九 | 21048 | 27 | 20 | 3  | 17        | 廿二 | 20987 | 32 | 15 | 11 |
| 19        | 廿一 | 21046 | 25 | 18 | 1  | 19        | 廿四 | 20985 | 30 | 13 | 9  |
| 21        | 廿三 | 21044 | 23 | 16 | 22 | 21        | 廿六 | 20983 | 28 | 11 | 7  |
| 23        | 廿五 | 21042 | 21 | 14 | 20 | 23        | 廿八 | 20981 | 26 | 9  | 5  |
| 25        | 廿七 | 21040 | 19 | 12 | 18 | 25        | 三十 | 20979 | 24 | 7  | 3  |
| 27        | 廿九 | 21038 | 17 | 10 | 16 | 27        | 初二 | 20977 | 22 | 5  | 1  |
| 29        | 初二 | 21036 | 15 | 8  | 14 | 29        | 初四 | 20975 | 20 | 3  | 22 |
| 31        | 初四 | 21034 | 13 | 6  | 12 | 31        | 初六 | 20973 | 18 | 1  | 20 |
| 1         | 初五 | 21033 | 12 | 5  | 11 | 1         | 初七 | 20972 | 17 | 28 | 19 |
| 3         | 初七 | 21031 | 10 | 3  | 9  | 3         | 初九 | 20970 | 15 | 26 | 17 |
| 5         | 初九 | 21029 | 8  | 1  | 7  | 5         | 十一 | 20968 | 13 | 24 | 15 |
| 7         | 十一 | 21027 | 6  | 27 | 5  | 7         | 十三 | 20966 | 11 | 22 | 13 |
| 9         | 十三 | 21025 | 4  | 25 | 3  | 9         | 十五 | 20964 | 9  | 20 | 11 |
| 11        | 十五 | 21023 | 2  | 23 | 1  | 11        | 十七 | 20962 | 7  | 18 | 9  |
| 13        | 十七 | 21021 | 33 | 21 | 22 | 13        | 十九 | 20960 | 5  | 16 | 7  |
| 15        | 十九 | 21019 | 31 | 19 | 20 | 15        | 廿一 | 20958 | 3  | 14 | 5  |
| 17        | 廿一 | 21017 | 29 | 17 | 18 | 17        | 廿三 | 20956 | 1  | 12 | 3  |
| 19        | 廿三 | 21015 | 27 | 15 | 16 | 19        | 廿五 | 20954 | 32 | 10 | 1  |
| 21        | 廿五 | 21013 | 25 | 13 | 14 | 21        | 廿七 | 20952 | 30 | 8  | 22 |
| 23        | 廿七 | 21011 | 23 | 11 | 12 | 23        | 廿九 | 20950 | 28 | 6  | 20 |
| 25        | 廿九 | 21009 | 21 | 9  | 10 | 25        | 初二 | 20948 | 26 | 4  | 18 |
| 27        | 初二 | 21007 | 19 | 7  | 8  | 27        | 初四 | 20946 | 24 | 2  | 16 |
| 29        | 初四 | 21005 | 17 | 5  | 6  | 29        | 初六 | 20944 | 22 | 28 | 14 |
| 30        | 初五 | 21004 | 16 | 4  | 5  | 31        | 初八 | 20942 | 20 | 26 | 12 |

公元 1930 年—庚午年

| 9~<br>10 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  | 11~<br>12 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  |
|------------|----|-------|----|----|----|-------------|----|-------|----|----|----|
| 1          | 初九 | 20941 | 19 | 25 | 11 | 1           | 十一 | 20880 | 24 | 20 | 19 |
| 3          | 十一 | 20939 | 17 | 23 | 9  | 3           | 十三 | 20878 | 22 | 18 | 17 |
| 5          | 十三 | 20937 | 15 | 21 | 7  | 5           | 十五 | 20876 | 20 | 16 | 15 |
| 7          | 十五 | 20935 | 13 | 19 | 5  | 7           | 十七 | 20874 | 18 | 14 | 13 |
| 9          | 十七 | 20933 | 11 | 17 | 3  | 9           | 十九 | 20872 | 16 | 12 | 11 |
| 11         | 十九 | 20931 | 9  | 15 | 1  | 11          | 廿一 | 20870 | 14 | 10 | 9  |
| 13         | 廿一 | 20929 | 7  | 13 | 22 | 13          | 廿三 | 20868 | 12 | 8  | 7  |
| 15         | 廿三 | 20927 | 5  | 11 | 20 | 15          | 廿五 | 20866 | 10 | 6  | 5  |
| 17         | 廿五 | 20925 | 3  | 9  | 18 | 17          | 廿七 | 20864 | 8  | 4  | 3  |
| 19         | 廿七 | 20923 | 1  | 7  | 16 | 19          | 廿九 | 20862 | 6  | 2  | 1  |
| 21         | 廿九 | 20921 | 32 | 5  | 14 | 21          | 初二 | 20860 | 4  | 28 | 22 |
| 23         | 初二 | 20919 | 30 | 3  | 12 | 23          | 初四 | 20858 | 2  | 26 | 20 |
| 25         | 初四 | 20917 | 28 | 1  | 10 | 25          | 初六 | 20856 | 33 | 24 | 18 |
| 27         | 初六 | 20915 | 26 | 27 | 8  | 27          | 初八 | 20854 | 31 | 22 | 16 |
| 29         | 初八 | 20913 | 24 | 25 | 6  | 29          | 初十 | 20852 | 29 | 20 | 14 |
| 30         | 初九 | 20912 | 23 | 24 | 5  | 30          | 十一 | 20851 | 28 | 19 | 13 |
| 1          | 初十 | 20911 | 22 | 23 | 4  | 1           | 十二 | 20850 | 27 | 18 | 12 |
| 3          | 十二 | 20909 | 20 | 21 | 2  | 3           | 十四 | 20848 | 25 | 16 | 10 |
| 5          | 十四 | 20907 | 18 | 19 | 23 | 5           | 十六 | 20846 | 23 | 14 | 8  |
| 7          | 十六 | 20905 | 16 | 17 | 21 | 7           | 十八 | 20844 | 21 | 12 | 6  |
| 9          | 十八 | 20903 | 14 | 15 | 19 | 9           | 二十 | 20842 | 19 | 10 | 4  |
| 11         | 二十 | 20901 | 12 | 13 | 17 | 11          | 廿二 | 20840 | 17 | 8  | 2  |
| 13         | 廿二 | 20899 | 10 | 11 | 15 | 13          | 廿四 | 20838 | 15 | 6  | 23 |
| 15         | 廿四 | 20897 | 8  | 9  | 13 | 15          | 廿六 | 20836 | 13 | 4  | 21 |
| 17         | 廿六 | 20895 | 6  | 7  | 11 | 17          | 廿八 | 20834 | 11 | 2  | 19 |
| 19         | 廿八 | 20893 | 4  | 5  | 9  | 19          | 三十 | 20832 | 9  | 28 | 17 |
| 21         | 三十 | 20891 | 2  | 3  | 7  | 21          | 初二 | 20830 | 7  | 26 | 15 |
| 23         | 初二 | 20889 | 33 | 1  | 5  | 23          | 初四 | 20828 | 5  | 24 | 13 |
| 25         | 初四 | 20887 | 31 | 27 | 3  | 25          | 初六 | 20826 | 3  | 22 | 11 |
| 27         | 初六 | 20885 | 29 | 25 | 1  | 27          | 初八 | 20824 | 1  | 20 | 9  |
| 29         | 初八 | 20883 | 27 | 23 | 22 | 29          | 初十 | 20822 | 32 | 18 | 7  |
| 31         | 初十 | 20881 | 25 | 21 | 20 | 31          | 十二 | 20820 | 30 | 16 | 5  |

公元 1931 年一辛未年

| 1~<br>2月 | 农历  | Q     | A  | B  | C  | 3~<br>4月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  |
|----------|-----|-------|----|----|----|----------|----|-------|----|----|----|
| 1        | 十三  | 20819 | 29 | 15 | 4  | 1        | 十三 | 20760 | 3  | 12 | 14 |
| 3        | 十五  | 20817 | 27 | 13 | 2  | 3        | 十五 | 20758 | 1  | 10 | 12 |
| 5        | 十七  | 20815 | 25 | 11 | 23 | 5        | 十七 | 20756 | 32 | 8  | 10 |
| 7        | 十九  | 20813 | 23 | 9  | 21 | 7        | 十九 | 20754 | 30 | 6  | 8  |
| 9        | 廿一  | 20811 | 21 | 7  | 19 | 9        | 廿一 | 20752 | 28 | 4  | 6  |
| 11       | 廿三  | 20809 | 19 | 5  | 17 | 11       | 廿三 | 20750 | 26 | 2  | 4  |
| 13       | 廿五  | 20807 | 17 | 3  | 15 | 13       | 廿五 | 20748 | 24 | 28 | 2  |
| 15       | 廿七  | 20805 | 15 | 1  | 13 | 15       | 廿七 | 20746 | 22 | 26 | 23 |
| 17       | 廿九  | 20803 | 13 | 27 | 11 | 17       | 廿九 | 20744 | 20 | 24 | 21 |
| 19       | 十二月 | 20801 | 11 | 25 | 9  | 19       | 二月 | 20742 | 18 | 22 | 19 |
| 21       | 初三  | 20799 | 9  | 23 | 7  | 21       | 初三 | 20740 | 16 | 20 | 17 |
| 23       | 初五  | 20797 | 7  | 21 | 5  | 23       | 初五 | 20738 | 14 | 18 | 15 |
| 25       | 初七  | 20795 | 5  | 19 | 3  | 25       | 初七 | 20736 | 12 | 16 | 13 |
| 27       | 初九  | 20793 | 3  | 17 | 1  | 27       | 初九 | 20734 | 10 | 14 | 11 |
| 29       | 十一  | 20791 | 1  | 15 | 22 | 29       | 十一 | 20732 | 8  | 12 | 9  |
| 31       | 十三  | 20789 | 32 | 13 | 20 | 31       | 十三 | 20730 | 6  | 10 | 7  |
| 1        | 十四  | 20788 | 31 | 12 | 19 | 1        | 十四 | 20729 | 5  | 9  | 6  |
| 3        | 十六  | 20786 | 29 | 10 | 17 | 3        | 十六 | 20727 | 3  | 7  | 4  |
| 5        | 十八  | 20784 | 27 | 8  | 15 | 5        | 十八 | 20725 | 1  | 5  | 2  |
| 7        | 二十  | 20782 | 25 | 6  | 13 | 7        | 二十 | 20723 | 32 | 3  | 23 |
| 9        | 廿二  | 20780 | 23 | 4  | 11 | 9        | 廿二 | 20721 | 30 | 1  | 21 |
| 11       | 廿四  | 20778 | 21 | 2  | 9  | 11       | 廿四 | 20719 | 28 | 27 | 19 |
| 13       | 廿六  | 20776 | 19 | 28 | 7  | 13       | 廿六 | 20717 | 26 | 25 | 17 |
| 15       | 廿八  | 20774 | 17 | 26 | 5  | 15       | 廿八 | 20715 | 24 | 23 | 15 |
| 17       | 正月  | 20772 | 15 | 24 | 3  | 17       | 三十 | 20713 | 22 | 21 | 13 |
| 19       | 初三  | 20770 | 13 | 22 | 1  | 19       | 初二 | 20711 | 20 | 19 | 11 |
| 21       | 初五  | 20768 | 11 | 20 | 22 | 21       | 初四 | 20709 | 18 | 17 | 9  |
| 23       | 初七  | 20766 | 9  | 18 | 20 | 23       | 初六 | 20707 | 16 | 15 | 7  |
| 25       | 初九  | 20764 | 7  | 16 | 18 | 25       | 初八 | 20705 | 14 | 13 | 5  |
| 27       | 十一  | 20762 | 5  | 14 | 16 | 27       | 初十 | 20703 | 12 | 11 | 3  |
| 28       | 十二  | 20761 | 4  | 13 | 15 | 29       | 十二 | 20701 | 10 | 9  | 1  |
|          |     |       |    |    |    | 30       | 十三 | 20700 | 9  | 8  | 23 |

公元 1931 年—辛未年

| 5~<br>6 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  | 7~<br>8 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  |
|-----------|----|-------|----|----|----|-----------|----|-------|----|----|----|
| 1         | 十四 | 20699 | 8  | 7  | 22 | 1         | 十六 | 20638 | 13 | 2  | 7  |
| 3         | 十六 | 20697 | 6  | 5  | 20 | 3         | 十八 | 20636 | 11 | 28 | 5  |
| 5         | 十八 | 20695 | 4  | 3  | 18 | 5         | 二十 | 20634 | 9  | 26 | 3  |
| 7         | 廿十 | 20693 | 2  | 1  | 16 | 7         | 廿二 | 20632 | 7  | 24 | 1  |
| 9         | 廿二 | 20691 | 33 | 27 | 14 | 9         | 廿四 | 20630 | 5  | 22 | 22 |
| 11        | 廿四 | 20689 | 31 | 25 | 12 | 11        | 廿六 | 20628 | 3  | 20 | 20 |
| 13        | 廿六 | 20687 | 29 | 23 | 10 | 13        | 廿八 | 20626 | 1  | 18 | 18 |
| 15        | 廿八 | 20685 | 27 | 21 | 8  | 15        | 六月 | 20624 | 32 | 16 | 16 |
| 17        | 四月 | 20683 | 25 | 19 | 6  | 17        | 初三 | 20622 | 30 | 14 | 14 |
| 19        | 初三 | 20681 | 23 | 17 | 4  | 19        | 初五 | 20620 | 28 | 12 | 12 |
| 21        | 初五 | 20679 | 21 | 15 | 2  | 21        | 初七 | 20618 | 26 | 10 | 10 |
| 23        | 初七 | 20677 | 19 | 13 | 23 | 23        | 初九 | 20616 | 24 | 8  | 8  |
| 25        | 初九 | 20675 | 17 | 11 | 21 | 25        | 十一 | 20614 | 22 | 6  | 6  |
| 27        | 十一 | 20673 | 15 | 9  | 19 | 27        | 十三 | 20612 | 20 | 4  | 4  |
| 29        | 十三 | 20671 | 13 | 7  | 17 | 29        | 十五 | 20610 | 18 | 2  | 2  |
| 31        | 十五 | 20669 | 11 | 5  | 15 | 31        | 十七 | 20608 | 16 | 28 | 23 |
| 1         | 十六 | 20668 | 10 | 4  | 14 | 1         | 十八 | 20607 | 15 | 27 | 22 |
| 3         | 十八 | 20666 | 8  | 2  | 12 | 3         | 二十 | 20605 | 13 | 25 | 20 |
| 5         | 二十 | 20664 | 6  | 28 | 10 | 5         | 廿二 | 20603 | 11 | 23 | 18 |
| 7         | 廿二 | 20662 | 4  | 26 | 8  | 7         | 廿四 | 20601 | 9  | 21 | 16 |
| 9         | 廿四 | 20660 | 2  | 24 | 6  | 9         | 廿六 | 20599 | 7  | 19 | 14 |
| 11        | 廿六 | 20658 | 33 | 22 | 4  | 11        | 廿八 | 20597 | 5  | 17 | 12 |
| 13        | 廿八 | 20656 | 31 | 20 | 2  | 13        | 三十 | 20595 | 3  | 15 | 10 |
| 15        | 三十 | 20654 | 29 | 18 | 23 | 15        | 初二 | 20593 | 1  | 13 | 8  |
| 17        | 初二 | 20652 | 27 | 16 | 21 | 17        | 初四 | 20591 | 32 | 11 | 6  |
| 19        | 初四 | 20650 | 25 | 14 | 19 | 19        | 初六 | 20589 | 30 | 9  | 4  |
| 21        | 初六 | 20648 | 23 | 12 | 17 | 21        | 初八 | 20587 | 28 | 7  | 2  |
| 23        | 初八 | 20646 | 21 | 10 | 15 | 23        | 初十 | 20585 | 26 | 5  | 23 |
| 25        | 初十 | 20644 | 19 | 8  | 13 | 25        | 十二 | 20583 | 24 | 3  | 21 |
| 27        | 十二 | 20642 | 17 | 6  | 11 | 27        | 十四 | 20581 | 22 | 1  | 19 |
| 29        | 十四 | 20640 | 15 | 4  | 9  | 29        | 十六 | 20579 | 20 | 27 | 17 |
| 30        | 十五 | 20639 | 14 | 3  | 8  | 31        | 十八 | 20577 | 18 | 25 | 15 |

公元 1931 年—辛未年

| 9~<br>10 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  | 11~<br>12 月 | 农历 | Q     | A  | B  | C  |
|------------|----|-------|----|----|----|-------------|----|-------|----|----|----|
| 1          | 十九 | 20576 | 17 | 24 | 14 | 1           | 廿二 | 20515 | 22 | 19 | 22 |
| 3          | 廿一 | 20574 | 15 | 22 | 12 | 3           | 廿四 | 20513 | 20 | 17 | 20 |
| 5          | 廿三 | 20572 | 13 | 20 | 10 | 5           | 廿六 | 20511 | 18 | 15 | 18 |
| 7          | 廿五 | 20570 | 11 | 18 | 8  | 7           | 廿八 | 20509 | 16 | 13 | 16 |
| 9          | 廿七 | 20568 | 9  | 16 | 6  | 9           | 三十 | 20507 | 14 | 11 | 14 |
| 11         | 廿九 | 20566 | 7  | 14 | 4  | 11          | 初二 | 20505 | 12 | 9  | 12 |
| 13         | 初二 | 20564 | 5  | 12 | 2  | 13          | 初四 | 20503 | 10 | 7  | 10 |
| 15         | 初四 | 20562 | 3  | 10 | 23 | 15          | 初六 | 20501 | 8  | 5  | 8  |
| 17         | 初六 | 20560 | 1  | 8  | 21 | 17          | 初八 | 20499 | 6  | 3  | 6  |
| 19         | 初八 | 20558 | 32 | 6  | 19 | 19          | 初十 | 20497 | 4  | 1  | 4  |
| 21         | 初十 | 20556 | 30 | 4  | 17 | 21          | 十二 | 20495 | 2  | 27 | 2  |
| 23         | 十二 | 20554 | 28 | 2  | 15 | 23          | 十四 | 20493 | 33 | 25 | 23 |
| 25         | 十四 | 20552 | 26 | 28 | 13 | 25          | 十六 | 20491 | 31 | 23 | 21 |
| 27         | 十六 | 20550 | 24 | 26 | 11 | 27          | 十八 | 20489 | 29 | 21 | 19 |
| 29         | 十八 | 20548 | 22 | 24 | 9  | 29          | 二十 | 20487 | 27 | 19 | 17 |
| 30         | 十九 | 20547 | 21 | 23 | 8  | 30          | 廿一 | 20486 | 26 | 18 | 16 |
| 1          | 二十 | 20546 | 20 | 22 | 7  | 1           | 廿二 | 20485 | 25 | 17 | 15 |
| 3          | 廿二 | 20544 | 18 | 20 | 5  | 3           | 廿四 | 20483 | 23 | 15 | 13 |
| 5          | 廿四 | 20542 | 16 | 18 | 3  | 5           | 廿六 | 20481 | 21 | 13 | 11 |
| 7          | 廿六 | 20540 | 14 | 16 | 1  | 7           | 廿八 | 20479 | 19 | 11 | 9  |
| 9          | 廿八 | 20538 | 12 | 14 | 22 | 9           | 十一 | 20477 | 17 | 9  | 7  |
| 11         | 九月 | 20536 | 10 | 12 | 20 | 11          | 初三 | 20475 | 15 | 7  | 5  |
| 13         | 初三 | 20534 | 8  | 10 | 18 | 13          | 初五 | 20473 | 13 | 5  | 3  |
| 15         | 初五 | 20532 | 6  | 8  | 16 | 15          | 初七 | 20471 | 11 | 3  | 1  |
| 17         | 初七 | 20530 | 4  | 6  | 14 | 17          | 初九 | 20469 | 9  | 1  | 22 |
| 19         | 初九 | 20528 | 2  | 4  | 12 | 19          | 十一 | 20467 | 7  | 27 | 20 |
| 21         | 十一 | 20526 | 33 | 2  | 10 | 21          | 十三 | 20465 | 5  | 25 | 18 |
| 23         | 十三 | 20524 | 31 | 28 | 8  | 23          | 十五 | 20463 | 3  | 23 | 16 |
| 25         | 十五 | 20522 | 29 | 26 | 6  | 25          | 十七 | 20461 | 1  | 21 | 14 |
| 27         | 十七 | 20520 | 27 | 24 | 4  | 27          | 十九 | 20459 | 32 | 19 | 12 |
| 29         | 十九 | 20518 | 25 | 22 | 2  | 29          | 廿一 | 20457 | 30 | 17 | 10 |
| 31         | 廿一 | 20516 | 23 | 20 | 23 | 31          | 廿三 | 20455 | 28 | 15 | 8  |