

人体生物钟万年历

1901—2020

贾守治 编著

山东大学出版社

人体生物钟万年历

(1901—2020)

贾守治 编著

山东大学出版社

责任编辑： 祝清亮

封面设计： 张大庆

人体生物钟万年历

贾守治 编著

山东大学出版社出版

山东省新华书店发行

山东临沂市印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 1.75印张 40千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数1—10000

ISBN7—5607—0190—6

Q·5 定价0.55元

亲爱的读者，您可知道

什么时间怀孕孩子体质好，智商高？

什么时间学习、工作效率最高？

什么时间最易发生事故？

什么时间灵感最多？

什么时间体力最好，情绪最佳？

什么时间最易感染疾病？

什么时间参加考试、比赛成绩最好？

本书将帮助您得到满意的答案

请将你的出生日参数值填在下表

可节省你一半的时间

常用出生日参数表

姓 名	体 力	情 绪	智 力

前 言

近代科学研究证明，一个人从出生那天起，就存在着二十三天“体力盛衰周期”，二十八天的“情绪波动周期”和三十三天的“智力强弱周期”。每个周期分为“高潮期”和“低潮期”两个阶段，在高潮期和低潮期交替的日子称为“临界日”。高潮期和低潮期的天数是相等的，都是一个周期的一半。人体处于高潮期时，体力充沛、精神饱满、思维敏捷；处于低潮期时，体力下降、情绪低落、思维迟钝。在“临界日”（又称“危险日”、“危象日”），人体处于频繁的变化之中，协调性差，容易染病，易出差错，判断力差。

了解人体生物钟的变化情况，科学地安排人们的各类活动具有重要意义。许多国家已广泛地把生物钟理论运用于交通运输、文化教育、体育、医学等许多领域。目前，国际上通行的人体生物钟计算方法是：先计算出从生日到测算日的总天数，然后用总天数分别除以23、28和33，得到的余数便是体力、情绪和智力的生物钟日。这种方法的缺点是计算过程复杂、烦琐、容易出错和花费大量的时间。另外，一个人若只知道阴历生日，还须把阴历日期换算成阳历日期，若没有阴阳历换算表就无法计算。

本书采用了一种最新方法，不管是用阳历日期还是阴历日期，只需要查表，经过一两步简单的加减，就能准确、迅速、方便地计算出一生中任何一天的生物钟变化情况，比传

统的计算方法快几十倍，能为你节省大量宝贵的时间。而且，此书适用任何一个人。

本书在编写过程中曾得到山东省临沂行署科委、科协和许多同志的大力支持和热情帮助，在此表示衷心地感谢。

贾守治

1988年10月1日

目 录

人体生物钟万年历使用说明.....	1
人体生物钟万年历（阳历）.....	6
人体生物钟万年历（阴历）.....	18
附录.....	30
一、人体生物钟理论的研究和应用简况.....	30
二、怎样速查高峰日，低谷日和临界日.....	35
三、利用生物钟理论选择配偶的学问.....	40
四、怎样掌握生“神童”的最佳时机.....	41
五、怎样测算后代的先天素质基数.....	44

人体生物钟万年历

使用说明

1. 本书是快速检测人体生物钟变化情况的简易工具。

2. 表一是《人体生物钟万年历(阳历)》，用于阳历日期的测算。

表二是《人体生物钟万年历(阴历)》，用于阴历日期的测算。

表一、表二中的数字是“月参数值”，每个月有体力、情绪、智力三个参数，分别称为“体力钟月参数”、“情绪钟月参数”和“智力钟月参数”。

3. 日参数值的计算方法。

公式一：

$$\text{日参数} = \text{月参数} + \text{日期}$$

若求出的“日参数”为出生日的参数称为“出生日参数”。若求出的“日参数”为测算日的参数称为“测算日参数”。参数值等于周期天数时作“0”。

举例：某人出生于1958年10月9日，求出生日的生物钟“日参数”。

查表一：先看左边年度栏，找到“1958”，读取与月份“10”相交的数字；体力、情绪、智力钟月参分别是“1”、“8”、“5”。

根据公式一：日参数 = 月参数 + 日期

得：体力钟日参数 = $1 + 9 = 10$

情绪钟日参数 = $8 + 9 = 17$

智力钟日参数 = $5 + 9 = 14$

测算日的生物钟“日参数”求法同上。

4. 测算日的“生物钟日”计算方法。

所谓“生物钟日”，就是人体生物钟按周期运行到达的日子，如“体力钟日”是“7”，即体力钟运行到第7日。

知道了一个人的出生日，利用本书可迅速查到任何一天的“生物钟日”。

公式二：

$$\begin{aligned}\text{生物钟日} &= \text{测算日参数} - \text{出生日参数} \\ &= (\text{测算月参数} + \text{测算日期}) \\ &\quad - (\text{出生月参数} + \text{出生日期})\end{aligned}$$

（注：在计算中，若“出生日参数”及最后求出的“生物钟日”数字大于周期天数时，应减去一个周期天数。若求出的“生物钟日”为负数时，应再加上一个周期天数，得出的正数即为“生物钟日”，得数等于周期天数时作“0”。）

举例：某人出生于1958年10月9日，求1989年5月4日的生物钟变化情况。

根据公式二：

$$\begin{aligned}\text{体力生物钟日} &= \text{测算日体力参数} - \text{出生日体力参数} \\ &= (\text{测算月体力参数} + \text{测算日期}) \\ &\quad - (\text{出生月体力参数} + \text{出生日期}) \\ &= (16 + 4) - (1 + 9) \\ &= 20 - 10 = 10\end{aligned}$$

同理可得：

$$\begin{aligned}\text{情绪钟日} &= (6 + 4) - (8 + 9) \\ &= 10 - 17 = -7 \\ &= (-7 + 28) \text{ (因 } -7 \text{ 是负数, 故加一个周} \\ &\quad \text{期天数 } 28 \text{)} \\ &= 21\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{智力钟日} &= (21 + 4) - (5 + 9) \\ &= 25 - 14 = 11\end{aligned}$$

即：体力钟运行到第10天，尚处于高潮期；情绪钟运行到第21天，处于低潮期；智力钟运行到第11天时，处于高潮期。

当本书使用熟练后，可直接列竖式来计算，速度会更快一些。如上面的举例可以列成下列竖式计算（日参数值可直接口算得出）：

	体力	情绪	智力
1989年5月4日	20	10	25
-1958年10月9日	10	17	14
	10	-7	11
		+ 28	
		21	

为了今后计算方便，我们特地在书前页设计了一个“常用出生日参数表”，你在查出你的体力、情绪和智力三个“出生日参数值”后，最好填在书前页的“常用出生日参数表”中，这样，在今后计算你的任何一天的生物钟时，就不用再查表计算你的出生日参数了，又可以节省你一半的时间。

例如，刚才计算的那个1958年10月9日出生的人，他的

体力、情绪、智力“出生日参数”分别为10、17、14，将这三个数填入“常用出生日参数表”中。如再求1991年9月1日的生物钟时就可以这样计算了：

$$\text{体力钟日} = (18 + 1) - 10 = 9$$

$$\text{情绪钟日} = (19 + 1) - 17 = 3$$

$$\text{智力钟日} = (18 + 1) - 14 = 5$$

假如你要掌握一个集体中每个人的生物钟变化情况，“常用出生日参数表”用处更大。你将每个人的“出生日参数”查表计算出来，列在一个表上（可自制表），这样就可以随时掌握任何人在任何一天的生物钟情况。因为同一日的“测算日参数”都是一样的，只要将“测算日参数”减去每个人的“出生日参数”就可以得到每个人在这一天的生物钟变化情况。你若是单位领导，就可根据生物钟情况科学地安排工作，你若是教师或体育教练，就可以根据各人的生物钟情况“因人因时施教”。

5. 表二是专为只知阴历出生日期的人计算而设计的，查算方法同表一。

表二可单独使用，也可和表一混合使用。

若只用阴历日期计算，可采用公式三。

公式三：

$$\begin{aligned}\text{生物钟日} &= \text{测算日参数(阴历)} - \text{出生日参数(阴历)} \\ &= (\text{测算月参数} + \text{测算日期})(\text{阴历}) \\ &\quad - (\text{出生月参数} + \text{出生日期})(\text{阴历})\end{aligned}$$

若只知道阴历出生日期，测算阳历的日期的生物钟，可采用公式四。

公式四:

$$\begin{aligned}\text{生物钟日} &= \text{测算日参数(阳历)} - \text{出生日参数(阴历)} \\ &= (\text{测算月参数} + \text{测算日期})(\text{阳历}) \\ &\quad - (\text{出生月参数} + \text{出生日期})(\text{阴历})\end{aligned}$$

人体生物钟万年历（阳历）

表一

1901—1910

年	项目	月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
1901	体力		0	8	13	21	5	13	20	5	13	20	5	12
	情绪		0	3	3	6	8	11	13	16	19	21	24	26
	智力		0	31	26	24	21	19	16	14	12	9	7	4
1902	体力		20	5	10	18	2	10	17	2	10	17	2	9
	情绪		1	4	4	7	9	12	14	17	20	22	25	27
	智力		2	0	28	26	23	21	18	16	14	11	9	6
1903	体力		17	2	7	15	22	7	14	22	7	14	22	6
	情绪		2	5	5	8	10	13	15	18	21	23	26	0
	智力		4	2	30	28	25	23	20	18	16	13	11	8
1904	体力		14	22	5	13	20	5	12	20	5	12	20	4
	情绪		3	6	7	10	12	15	17	20	23	25	0	2
	智力		6	4	0	31	28	26	23	21	19	16	14	11
1905	体力		12	20	2	10	17	2	9	17	2	9	17	1
	情绪		5	8	8	11	13	16	18	21	24	26	1	3
	智力		9	7	2	0	30	28	25	23	21	18	16	13
1906	体力		9	17	22	7	14	22	6	14	22	6	14	21
	情绪		6	9	9	12	14	17	19	22	25	27	2	4
	智力		11	9	4	2	32	30	27	25	23	20	18	15
1907	体力		6	14	19	4	11	19	3	11	19	3	11	18
	情绪		7	10	10	13	15	18	20	23	26	0	3	5
	智力		13	11	6	4	1	32	29	27	25	22	20	17
1908	体力		3	11	17	2	9	17	1	9	17	1	9	16
	情绪		8	11	12	15	17	20	22	25	0	2	5	7
	智力		15	13	9	7	4	2	32	30	28	25	23	20
1909	体力		1	9	14	22	6	14	21	6	14	21	6	13
	情绪		10	13	13	16	18	21	23	26	1	3	6	8
	智力		18	16	11	9	6	4	1	32	30	27	25	22
1910	体力		21	6	11	19	3	11	18	3	11	18	3	10
	情绪		11	14	14	17	19	22	24	27	2	4	7	9
	智力		20	18	13	11	8	6	3	1	32	29	27	24

人体生物钟万年历（阳历）

表一续

1911—1920

年	项目 \ 月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
1911	体力	18	3	8	16	0	8	15	0	8	15	0	7
	情绪	12	15	15	18	20	23	25	0	3	5	8	10
	智力	22	20	15	13	10	8	5	3	1	31	29	26
1912	体力	15	0	6	14	21	6	13	21	6	13	21	5
	情绪	13	16	17	20	22	25	27	2	5	7	10	12
	智力	24	22	18	16	13	11	8	6	4	1	32	29
1913	体力	13	21	3	11	18	3	10	18	3	10	18	2
	情绪	15	18	18	21	23	26	0	3	6	8	11	13
	智力	27	25	20	18	15	13	10	8	6	3	1	31
1914	体力	10	18	0	8	15	0	7	15	0	7	15	22
	情绪	16	19	19	22	24	27	1	4	7	9	12	14
	智力	29	27	22	20	17	15	12	10	8	5	3	0
1915	体力	7	15	20	5	12	20	4	12	20	4	12	19
	情绪	17	20	20	23	25	0	2	5	8	10	13	15
	智力	31	29	24	22	19	17	14	12	10	7	5	2
1916	体力	4	12	18	3	10	18	2	10	18	2	10	17
	情绪	18	21	22	25	27	2	4	7	10	12	15	17
	智力	0	31	27	25	22	20	17	15	13	10	8	5
1917	体力	2	10	15	0	7	15	22	7	15	22	7	14
	情绪	20	23	23	26	0	3	5	8	11	13	16	18
	智力	3	1	29	27	24	22	19	17	15	12	10	7
1918	体力	22	7	12	20	4	12	19	4	12	19	4	11
	情绪	21	24	24	27	1	4	6	9	12	14	17	19
	智力	5	3	31	29	26	24	21	19	17	14	12	9
1919	体力	19	4	9	17	1	9	16	1	9	16	1	8
	情绪	22	25	25	0	2	5	7	10	13	15	18	20
	智力	7	5	0	31	28	26	23	21	19	16	14	11
1920	体力	16	1	7	15	22	7	14	22	7	14	22	6
	情绪	23	26	27	2	4	7	9	12	15	17	20	22
	智力	9	7	3	1	31	29	26	24	22	19	17	14

人体生物钟万年历（阳历）

表一续

1921—1930

年	项目	月一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
1921	体力	14	22	4	12	19	4	11	19	4	11	19	3
	情绪	25	0	0	3	5	8	10	13	16	18	21	23
	智力	12	10	5	3	0	31	28	26	24	21	19	16
1922	体力	11	19	1	9	16	1	8	16	1	8	16	0
	情绪	26	1	1	4	6	9	11	14	17	19	22	24
	智力	14	12	7	5	2	0	30	28	26	23	21	18
1923	体力	8	16	21	6	13	21	5	13	21	5	13	20
	情绪	27	2	2	5	7	10	12	15	18	20	23	25
	智力	16	14	9	7	4	2	32	30	28	25	23	20
1924	体力	5	13	19	4	11	19	3	11	19	3	11	18
	情绪	0	3	4	7	9	12	14	17	20	22	25	27
	智力	18	16	12	10	7	5	2	0	31	28	26	23
1925	体力	3	11	16	1	8	16	0	8	16	0	8	15
	情绪	2	5	5	8	10	13	15	18	21	23	26	0
	智力	21	19	14	12	9	7	4	2	0	30	28	25
1926	体力	0	8	13	21	5	13	20	5	13	20	5	12
	情绪	3	6	6	9	11	14	16	19	22	24	27	1
	智力	23	21	16	14	11	9	6	4	2	32	30	27
1927	体力	20	5	10	18	2	10	17	2	10	17	2	9
	情绪	4	7	7	10	12	15	17	20	23	25	0	2
	智力	25	23	18	16	13	11	8	6	4	1	32	29
1928	体力	17	2	8	16	0	8	15	0	8	15	0	7
	情绪	5	8	9	12	14	17	19	22	25	27	2	4
	智力	27	25	21	19	16	14	11	9	7	4	2	32
1929	体力	15	0	5	13	20	5	12	20	5	12	20	4
	情绪	7	10	10	13	15	18	20	23	26	0	3	5
	智力	30	28	23	21	18	16	13	11	9	6	4	1
1930	体力	12	20	2	10	17	2	9	17	2	9	17	1
	情绪	8	11	11	14	16	19	21	24	27	1	4	6
	智力	32	30	25	23	20	18	15	13	11	8	6	3

人体生物钟万年历(阳历)

表一续

1931—1940

年	项目	月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
1931	体力	9	17	22	7	14	22	6	14	22	6	14	21	
	情绪	9	12	12	15	17	20	22	25	0	2	5	7	
	智力	1	32	27	25	22	20	17	15	13	10	8	5	
1932	体力	6	14	20	5	12	20	4	12	20	4	12	19	
	情绪	10	13	14	17	19	22	24	27	2	4	7	9	
	智力	3	1	30	28	25	23	20	18	16	13	11	8	
1933	体力	4	12	17	2	9	17	1	9	17	1	9	16	
	情绪	12	15	15	18	20	23	25	0	3	5	8	10	
	智力	6	4	32	30	27	25	22	20	18	15	13	10	
1934	体力	1	9	14	22	6	14	21	6	14	21	6	13	
	情绪	13	16	16	19	21	24	26	1	4	6	9	11	
	智力	8	6	1	32	29	27	24	22	20	17	15	12	
1935	体力	21	6	11	19	3	11	18	3	11	18	3	10	
	情绪	14	17	17	20	22	25	27	2	5	7	10	12	
	智力	10	8	3	1	31	29	26	24	22	19	17	14	
1936	体力	18	3	9	17	1	9	16	1	9	16	1	8	
	情绪	15	18	19	22	24	27	1	4	7	9	12	14	
	智力	12	10	6	4	1	32	29	27	25	22	20	17	
1937	体力	16	1	6	14	21	6	13	21	6	13	21	5	
	情绪	17	20	20	23	25	0	2	5	8	10	13	15	
	智力	15	13	8	6	3	1	31	29	27	24	22	19	
1938	体力	13	21	3	11	18	3	10	18	3	10	18	2	
	情绪	18	21	21	24	26	1	3	6	9	11	14	16	
	智力	17	15	10	8	5	3	0	31	29	26	24	21	
1939	体力	10	18	0	8	15	0	7	15	0	7	15	22	
	情绪	19	22	22	25	27	2	4	7	10	12	15	17	
	智力	19	17	12	10	7	5	2	0	31	28	26	23	
1940	体力	7	15	21	6	13	21	5	13	21	5	13	20	
	情绪	20	23	24	27	1	4	6	9	12	14	17	19	
	智力	21	19	15	13	10	8	5	3	1	31	29	26	