



齐鲁晚报记者 赵世峰

# 世界周刊



找记者 上壹点  
A10-12

齐鲁晚报

2022年4月2日  
星期六

读 / 世 / 界 / 懂 / 中 / 国

## 美立法夏令时永久化

美国国会参议院3月15日投票通过一项法案，支持从2023年起不再每年两次转换时间，将目前实行的夏令时固定为全年采用的时间。目前，该法案还需众议院审议，如果在众议院获得通过，将交由总统拜登签字生效。

据美国全国公共广播电台报道，参议院一致支持这项法案。众议院多数党领袖、民主党人霍耶的办公室说，众议院暂时不会投票表决这一法案，但在上周举行的相关听证会上，两党均有议员支持这一法案。

美国最初在1918年一战期间采用夏令时，以节约能源。美国绝大部分地区目前每年有大约8个月实行夏令时，其余实行标准时间（也被称为冬令时）。据美国全国公共广播电台报道，一些健康专家认为，一年两次转换时间有损健康。美国睡眠医学学会支持全年实行标准时间。

美国1974年曾尝试全年采用夏令时，但引起争议，当年秋季即作罢。但近年来，将夏令时固定为全年时间的呼声高涨。2018年以来，美国50个州中，18个州通过法律，明确如果国会批准夏令时为全年时间，这些州会遵照执行。

美国“舆观”民意调查公司与英国《经济学人》周刊去年秋季开展的一项调查显示，63%的美国成年人希望取消一年两次的“调表”，多数人希望将夏令时固定为全年采用的时间。

## 欧洲拟取消时制转换

早在2018年9月，欧盟委员会就提议结束欧盟实施的每年冬夏更換时间的做法。当时，欧委会以一项民调结果为依据，建议自2019年10月起取消冬、夏令时转换制。那份网上调查收到欧盟28个成员国（当时英国尚未“脱欧”——编者注）大约460万人回复，超过80%的人希望取消两种时制转换。

德国2018年发布的一项调查结果也显示，大多数德国人希望废除欧盟实行多年的冬、夏令时转换制。据德新社报道，健康保险企业DAK调查了3500多名德国人，结果显示，大约80%的调查对象认为这种做法没有必要，应该放弃；大约25%的人认为时间转换给他们带来健康问题，包括乏力、昏沉、睡不好、注意力不能集中、脾气差等。

2019年3月，欧洲议会表决通过取消冬、夏令时转换制，拟定2021年4月起执行。法案规定，欧盟各成员国有2年时间自行筹划落实，决定采用夏令时还是冬令时。

根据新法案，选择永久使用夏令时的各国民政府将在2021年3月的最后一个周日最后一次调整时钟。对于那些选择永久使用冬令时（即标准时间）的国家来说，最后一次调整时钟是在2021年10月的最后一个周日。然而，由于新冠疫情暴发，欧盟各成员国调整时钟一直被搁置至今。

俄罗斯幅员辽阔，横跨11个时区，在时间标准上进行过多次调整。1981年，苏联引入夏令时；2011年，时任俄总统梅德韦杰夫将俄罗斯时区减少到9个，并取消冬、夏时制转换，进入永久夏令时。他认为，频繁调整时间会打乱人的生物钟，甚至干扰牲畜的作息习惯。但每逢冬季，俄罗斯北方地区的许多居民就会抱怨天黑得太早。2014年6月，俄国家杜马（议会下院）通过法案，取消永久夏令时，全年使用标准时间（冬令时）。

## 一片土地两个时区

3月25日凌晨，以色列进入夏令时。而在巴勒斯坦，时间却要到27日凌晨才调整，超过12万巴勒斯坦人在以色列境内或约旦河西岸犹太人定居点工作，这对他们的影响特别大。比如，在东耶路撒冷和约旦河西岸地区，公交线路按照以色列时间运行，大部分乘客却依然使用巴勒斯坦时间；在西耶路撒冷和东耶路撒冷，一些手机及应用程序的设置也不同，于是便出现穿过一条马路，手机时间自动前拨或回拨一小时的情况。

不少巴勒斯坦人因为时间变化而在混乱中迟到，险些丢掉工作。“需要特别注意在什么时间出现在公司、会堂、球场。”耶路撒冷居民萨洛蒙说，在耶路撒冷的一些街区，人们使用巴勒斯坦时间，而非以色列时间。

在大多数年份，巴以双方进入或退出夏令时的时间仅有几天之差，但在部分年份这个“时间差”则比较长。2013年，巴勒斯坦在9月下旬退出夏令时，以色列因内部政治纷争直到10月下旬才退出夏令时。持续一个月的时差给那些需要跨境工作的人以及生活在巴以交界地带的人带来不少困扰。

时制转换还让一些特殊工作人员“深受其害”。据

欧洲大部分国家从3月27日凌晨开始进入夏令时，时钟拨快一个小时，夏时制将持续7个月，到10月的最后一个周日。除欧洲外，美国、澳大利亚、加拿大、新西兰等地也都实行夏令时。但夏令时自实施以来一直存在争议，反对者认为时间的转换调整影响人们的身体健康，而且并未达到节约能源的初衷。



## 被疫情耽搁的夏令时

路透社报道，英国女王伊丽莎白二世在温莎城堡、白金汉宫和避暑的荷里路德行宫分别珍藏了450个、600个和50个不同风格的钟表。每年冬、夏令时制转换的那个周日，都会有一个钟表师团队，耗时40多个小时才能把这些钟表调准时间。

每当这个时候，在英国钟表学会时钟博物馆工作的米德尔顿就更辛苦，他要在当天完成4000个钟的时间校正。夏令时还好，冬令时则“苦不堪言”，因为钟表时针不能逆时针方向转动，所以夏令时只需顺时针拨快一个小时，而到冬令时需要将每个钟的时针拨11圈。

## 让人变得更胖更笨？

夏令时构想最早由英国建筑师威廉·威雷特在1907年向英国议会提出。威雷特印制了名为《日光的浪费》的宣传小册子，解释为什么夏令时能够起到节约能源、充分使用日照的作用。此举让人们早睡早起利用白天的时间，所以夏令时又叫“节约日光时间”。

1916年4月30日，一战期间的德国首先采用夏令时，节省了15%的煤气和电力。同年5月21日，英国也效仿这一做法，议会通过历史性的《夏令时制法案1916》。

1973年至1974年石油危机发生后，欧洲大部分国家从1976年开始采用夏时制，欧盟成员国每年3月最后一个周日把时钟拨快一个小时，实行夏令时；10月最后一个周日将时钟回拨一个小时，恢复标准时间（冬令时）。

但实行夏令时一直存在争议。2015年的一项调查结果显示，超过75%的法国人不希望实行夏令时，三分之二的法国人称夏令时看不出节能效果，反而对工作和生活规律产生不利影响。近年来

不断有研究指出，夏令时对人们睡眠和生物钟的不利影响更加明显。

突然少睡一个小时，容易造成人体生物钟混乱，严重者甚至导致荷尔蒙失调，并会影响人们的心理、情绪乃至工作效率。医学研究称，夏令时容易让人抑郁，也会导致车祸的发生。研究发现，每年夏令时实施后的两三天内，加拿大的交通事故会比平时增加5%至7%，而且工人的生产效率也有所降低。

德国慕尼黑大学时间生物学家伦内伯格说：“这（夏令时）会提高患糖尿病、抑郁症以及出现睡眠和学习问题的可能性。也就是说，欧洲人会变得更胖、更笨，而且更暴躁。”数据显示，夏令时对健康产生的“冲击”大约会持续20天，部分重大疾病的发病率会在随后几天里明显增加，比如癌症的发病率增加25%，心脏病的发病率增加10%等。研究表明，这对老人、儿童、孕妇以及慢性病患者等人群的潜在影响更大。

欧洲议会议员沃尔沃斯克曾主导起草一份报告并递交欧洲议会，列举了多项研究结果，显示时制转换扰乱人体生物钟，关联心血管疾病或免疫系统疾病。

## 节能效果得不偿失？

2016年9月，土耳其做出长年采用夏令时的决定，使土耳其时间比格林尼治时间早了3个小时。对此，一位名叫德米雷尔的网友在社交媒体“推特”上写道：“我们不知道自己是住在南极还是土耳其，似乎生活在6个月白昼、6个月黑夜的状态。”

德国人诺伊多年来一直反对实施夏令时，不仅拒绝调表，还让孩子比同班同学晚一个小时上学。这一任性举动多次将她带上法庭，并被处以约500美元罚款。59岁的诺伊是4个孩子的母亲，她1990年就发起反对夏令时的活动，认为这一措施会使孩子比正常情况早起1个小时。为此，她成立了一个反对夏令时的组织，四处征集支持者签名。

除了认定期制转换会损害健康，反对者还认为夏令时并没有起到节能作用。法国环境与能源控制署2010年公布的统计数据显示，实行夏令时每年可为法国节电至少4.4亿千瓦时，相当于约80万个家庭的用电总量。但数据同时显示，这仅相当于法国全年1%的用电量。

北美地区实行夏时制已有几十年历史，目的是节省能源。但加拿大不列颠哥伦比亚大学绍德商学院教授安特魏勒指出，虽然实行夏时制会缩短开灯时间，但许多家庭夏季晚上使用空调和秋季早上供暖的时间却延长了，可以说得不偿失。

路透社援引美国国会研究服务部的资料报道称，多项研究显示夏令时节约能源的效果有限。德国环境部就曾表示，夏令时虽然节省了晚上照明所需的电力，但早上取暖却耗费了更多资源，特别是在3月、4月和10月这样相对较冷的月份。

法国和德国等欧洲国家开始反思夏令时存在的合理性。沃尔沃斯克在欧洲议会的辩论中说：“新技术和多种生活方式意味着，我们不再（从时制转换中）获得什么，我们事实上没有节约（能源）。”