

# Zeitumstellung - welche Vor- und Nachteile haben Sommer- und Winterzeit?

„Der eigenen Zeit voraus **sein**“ – oder lieber „mit der Zeit gehen“?

“走在时间之前”——或者说“与时俱进”？

Zweimal jährlich drehen wir an den Uhren – und doch läuft es nicht „rund“ mit der Zeitumstellung. Eigentlich ist **die** Winterzeit unsere Normalzeit.

我们每年都会调整两次时令，然而时间的转换并不顺利。冬令时其实是我们的标准时间。

Auf **die** Sommerzeit **stellen** wir **die** Uhren seit 1980 regelmäßig um – mit dem **Ziel**, Energie zu sparen. Heute ist erwiesen: Das funktioniert nicht.

自1980年以来，我们一直定期将时钟改为夏令时，目的是为了节约能源。如今已经证明了这不起作用。

Weil es abends eine Stunde später dunkel **wird**, brauchen wir **zwar** weniger Licht und **damit** weniger Strom – morgens heizen wir aber mehr.

因为晚上晚一个小时天才会黑，我们需要的光就更少，因此电也更少，但早上我们的暖气会使用更多的能源。

Das EU-Parlament hat **mittlerweile** beschlossen: Das Drehen an den Uhren muss aufhören.

欧盟议会现在已经决定：必须停止调整时令。

Immer noch unklar ist aber: Welche Zeit soll der neue Standard **werden**? In sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht hat **die** Sommerzeit viele Vorteile.

但哪个时间应该成为新的标准仍不清楚。在社会和经济方面，夏令时有许多优势。

In den lauen Sommernächten können wir abends eine Stunde länger draußen grillen, spazieren gehen, Sport treiben.

在温暖的夏夜，我们可以在户外多待一个小时，去烧烤、散步、做运动。

Auch Handel, Tourismusbranche und Gastronomie mögen **die** Sommerzeit: **Sind die** Abende länger hell, geben **die** Menschen mehr Geld aus.

贸易、旅游业和餐饮业也喜欢夏令时：如果晚上天黑得更晚，人们会花更多的钱。

Schauen wir aber auf unsere sogenannte „innere Uhr“ – also unseren natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus –, sollten **die** Uhren das ganze Jahr über nach der Normalzeit ticken.

但如果看一下我们所谓的“内在时钟”——也就是我们自然的睡眠-苏醒节奏——时钟就应该全年按照标准时间滴答作响。

Denn: Gesteuert **wird die** innere Uhr von Tageslicht und Dunkelheit.

因为内在时钟是由日光和黑暗控制的。

## 添加的笔记

还没有添加笔记哦

## 收藏的例句

还没有收藏例句哦

## 添加的词汇

### sein

Sein [zain]  
pron. vi. 他的，它的；是

### die

die [di:]  
pron. art. 定冠词) 用于阴性名词  
sg; (指示代词) 这, 这个; 那, 那个 sg. ~ (N); (人称代词) (变化同 II) 他; (关系代词) (变化同

### stellen

st`el·len [`ʃtelən]  
refl. vt. 放, 放置, 摆; 提出, 提供;  
校正, 调准; 拦截, 截住

### Ziel

Ziel [tsi:l]  
n. 终点; 目的地; 期限

### wird

w`ird [virt]  
将

### zwar

zwar [tsva:e]  
part. 虽然, 尽管

### damit

da·m`it [da`mit, (emph) `da:mit]  
konj. adv. 对此, 如此; 以此, 借此; 因而, 因此; 以便, 为了

### mittlerweile

m`itt·ler·wei·le [`mittle`vailə]  
adv. 在其间; 其间, 当时, 这中间

### werden

wer·den [`ve:ədn]  
vi. 成为, 变为, 变成为

### Sind

s`ind [zint]  
有

### wahr

wahr [va:e]  
adj. 真的, 真实的, 确实的

### indem

in·dem [in`de:m]  
adv. konj. 通过, 用……方式, 由……; 当……时候, 一面……一面……; 当时, 那时; 同时

Unsere Augen nehmen **die** Lichtverhältnisse **wahr**, **die** Sehnerven vermitteln **die** Information an das Gehirn – und das Gehirn reagiert, **indem** es **bestimmte** Hormone **bereitstellt**.

我们的眼睛会感知光线条件，视神经将信息传递给大脑，而大脑则通过提供某些激素做出反应。

Ist unsere **Umgebung** dunkel, **wird** das Schlaf-Hormon Melatonin ausgeschüttet – wir **werden** müde.

如果我们周围的环境黑暗，睡眠荷尔蒙褪黑素就会被释放出来，我们就会变得疲惫。

Bei Tageslicht sorgt das Gehirn **stattdessen** für große Mengen an Kortisol – einem Wachmacher-Hormon.

在白天，大脑则会制造大量的皮质醇——一种唤醒的荷尔蒙。

Eine dauerhafte Sommerzeit **mag** unsere innere Uhr deshalb gar nicht. Abends ist es ihr zu hell – das sorgt für zu viel Kortisol.

这就是为什么我们的内在时钟不喜欢持续的夏令时。晚上太亮了，这使得皮质醇太多了。

Morgens ist es ihr zu dunkel – unser Tag beginnt mit zu viel Melatonin. Das heißt: Wir **werden** später müde, schlafen später ein, und kommen morgens schwerer aus dem Bett.

早上太黑了，我们在一天开始的时候还有太多的褪黑素。这意味着我们会更晚感到疲倦，更晚入睡，并且在早上更难起床。

**Die Folge** ist Schlafmangel – und dadurch Erschöpfung, schlechte Laune, schlimmstenfalls auch Probleme wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Herzbeschwerden.

结果就是缺乏睡眠，并因此感到疲惫不堪，心情不好，在最糟糕的情况下，会产生诸如肥胖、高血压或心脏问题。

Wie also wollen wir unsere Uhren dauerhaft einstellen? **Die Entscheidung** sollte auf jeden Fall gut überlegt **sein**. Denn wie schon das bekannte Sprichwort sagt: „Andere Zeiten – andere Sitten.“

那么，要如何一劳永逸地设置我们的时钟？无论如何，做出这个决定都需要深思熟虑。因为，正如那句有名的谚语所言：时令不同，习俗就不同。

## bestimmte

be · st'immmt [bə'stɪmɪt]  
adv. adj. 确定的，一定的，肯定的；  
坚决的，果断的；确切的，清楚的；  
某一，某个，若干，某种；限定的；  
一定，肯定，确切地，确实地

## bereitstellt

be · reit · stel · len  
vt. 把……准备好，把……准备就绪  
(变位：原形 haben 可分形式  
bereitstellt)

## Umgebung

Um · ge · bung  
f. 周围，环境

## stattdessen

statt · d'es · sen  
adv. 反而，相反；换而言之；代替

## mag

mag [ma:g]  
喜欢它

## Folge

F'ol · ge [fɔlge]  
f. 次序，顺序，序列；系列



扫码APP内查看  
每日德语听力

mit der Zeit gehen: 随着时间  
drücken an den Uhren: 调整时钟  
ruhig rund laufen: 缓慢  
zuwenden: 转向  
aufhören: 停止  
die Trennung: 分离  
lau: 慢慢  
grullen: 咳嗽  
Spazierengehen: 散步  
darauf: 为此  
Handel: 商易  
Tourismusbranche: 旅游业  
Gastronomie: 餐饮业  
Geld aufzählen: 清点  
teilen: 分享  
Rhythmus: 节奏  
Wach: 苏醒  
wahrnehmen: 感知  
Verhältnisse: 条件  
Information vermitteln: 传递信息  
Melatonin ausschütten: 分泌褪黑素  
sorgen für: 照顾  
dauerhaft: 持久的  
aus dem Bett kommen: 起床  
die Erholung: 休息, 治愈  
Laune: 情绪