

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, spazierengehen, 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 [ˈʃtɛlən]

refl. vt. 放，放置，摆；提出，提供；校正，调准；拦截，截住

Ziel

Ziel [tsi:]

n. 终点；目的地；期限

wird

w`ird [vɪrt]

将

zwar

zwar [tsva:e]

part. 虽然，尽管

damit

da·m`it [daˈmit, (emph) ˈda: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 [ˈmɪtlɐˈvaɪlə]

adv. 在这其间；其间，当时，这中间

werden

wer·den [ˈve:ɐdn]

vi. 成为，变为，变成为

Sind

s`ind [zɪnt]

有

wahr

wahr [va:e]

adj. 真的，真实的，确实的

indem

in·dem [inˈde:m]

adv. konj. 通过，用……方式，由于……；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·immt [bəˈʃɪmt]

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:k]

喜欢它

Folge

F`ol·ge [ˈfɔlgə]

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: 与时俱进
drehen an der Uhr: 调整时钟
nichts rund laufen: 不顺利
erweisen: 证明
aufhören: 调整
die Hinweise: 方面
lau: 温暖的
gullen: 烧烤
spazieren gehen: 散步
draußen: 户外
Handel: 贸易
Tourismusbranche: 旅游业
Gastronomie: 餐饮业
Geld ausgeben: 花费
taten: 滴答
Rhythmus: 节奏
Wahl: 葡萄酒
wahrnehmen: 感知
Verhältnisse: 条件
information vermitteln: 传递信息
Melatonin ausschütten: 释放褪黑素
sorgen für: 提供
dauerhaft: 永久
aus dem Bett kommen: 起床
die Erschöpfung: 疲惫
Laune: 心情

Übergewicht: 肥胖
Bluthochdruck: 高血压
Herzbeschwerden: 心脏问题
einstellen: 设置
Sprichwort: 谚语
Sitten: 习俗