

令人烦恼的冬令时又来了！虽然加州在2018年就取消了夏令时，国会参议院也在今年上半年通过“夏令时永久化”的法案，但因为众议院那边迟迟没有行动，眼下这一届国会还剩2个月就要结束了，这个努力可能前功尽弃。



本周日凌晨2点，时间将回拨一小时，这样洛杉矶与中国的时差变成16小时，纽约与中国的时差则变成13小时。

如果是墙上的挂钟，周六晚上睡觉前要回拨一小时，手机和电脑等电子设备会自动调整时间，周六晚上可以多睡一个小时。



加州实际上已经在2018年的公投中取消了夏令时，当时第7号提案关于取消夏令时的提案，获得了60%选民的支持。根据该提案，加州将取消“夏令时”的称呼，并将夏令时的时间作为标准时间，从而不用每年都调整两次时间，因为这样会给生活带来诸多不便。

但这个提案无法立即实施，因为联邦有一个《统一时间法》，该法律于1966年通过，规定时间的转换必须由国会同意才行，因此各州的“取消夏令时”法案，需要得到国会通过法案才可以执行。

今年3月，联邦参议院以一致同意的快速程序批准了《阳光保护法案》，假如众议院也通过的话，那么各地的夏令时将永久化，不必每年来回捣腾时间，住在自己家里每年要两次调整时差。



但是，该法案在众议院陷入停滞，民主党占多数的众议院更多关心所谓的绿色能源，而对于民生的关切并不多，因此该法案的存在感很低，也迟迟没有动静。

这一届国会将在明年1月20日结束，假如众议院在此之前没有通过这项法案的话，那么下一届国会又要重新提交，相当于前功尽弃。

### 冬令时到夏令时

睡眠不足、车祸明显增加

每年都两次调整时间，对人的影响确实比较大。去年7月，美国睡眠医学会(American Academy of Sleep Medicine)委托进行的一项调查发现，在2000名接受调查的成年人中，63%的人支



夏令时间。

美联社在2019年的一项调查发现，70%的人不喜欢频繁调整他们的失重，而YouGov去年10月的一项调查发现，66%的人希望废除夏令时。



除此以外，斯坦福大学医学院睡眠医学临床教授香农·沙利文博士还说：时间的变化会导致身体的日常节奏和时钟之间的失调，使人们在晚上更难以入睡，扰乱睡眠质量，并导致睡眠损失，这可能会对健康和安全产生负面影响。"

这种情况对于慢性心脏病患者来说尤其不适，另外，在冬令时过渡到夏令时的时候，由于晚上少一个小时睡眠，有数据统计发现，在冬令时调整到夏令时的第一周，车祸明显增加。

而从夏令时拨到冬令时的过渡期也令人不舒服，根据2017年的一项研究，在夏令时过渡到冬令时的时候，抑郁症发作增加11%，这种影响需要10周时间才能消散。