



出生季节影响生物钟节律

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-09

美国一项最新研究发现, 出生季节会影响人体生物钟的节律(速度)。夏季出生的人接受阳光多, 生活最幸福; 冬季出生的人则更可能生活在“阴霾”中, 原因是冬季出生接受日照少, 导致生物钟变慢, 健康和个性都大受影响。

新研究由美国范德比尔特大学生物学和药理学教授道格拉斯·麦克玛洪博士完成, 以实验鼠为研究对象。麦克玛洪分析指出, 出生后数周或数月内, 大脑接受阳光的多少, 会直接影响到一个人的情绪变化模式。人体生物钟测量白昼时长, 并根据季节变化而改变自身各种行为。

多项研究显示, 冬季出生的人发生季节性抑郁症(SAD)、双向抑郁症(也称为躁狂抑郁症)和精神分裂症的几率更高, 这与人体生物钟正常周期节律遭受干扰不无关联。早期研究还发现, 冬季出生的人发生食物过敏的危险更大。冬季日晒时间短, 导致人体缺乏维生素D, 这是关键因素之一。

出生季节对生物钟的影响究竟是短时的还是永久性的? 麦克玛洪博士表示, 这个问题还有待进一步研究探索。

[存档文本](#)