

現代婚戀觀越來越現實

過去，婚姻離不開父母之命、媒妁之言，隨着社會的發展、觀念的更新，國人婚戀觀從適婚男女“唱響”自由戀愛，到如今愈加多元化。近日發布的《2020青年“理想愛情”調查報告》(以下簡稱《報告》)顯示，即使年輕一代，也有着不同的“婚戀經”。

首先，西方觀念影響深遠。80後、85後開始懂事時，恰好經歷了20世紀90年代的全球化浪潮，他們在接受東方價值觀的同時，對西方價值觀兼收並蓄。中科院心理研究所心理健康應用中心心理諮詢師鄭莉表示，東方傳統觀念更注重集體主義價值，重視情感關係、家庭關係。曾經，凡是邁入婚姻殿堂的人，面對的不祇是兩個人的問題，而是彼此身後的兩個家族。而西方則注重個體主義價值，傾向於實現自我價值。受西方觀念影響，當代年輕人的婚戀觀更加個體化、崇尚自由，但仍會參考家人的意見。

其次，擇偶觀趨於現實。沒有物質基礎，婚姻常遇到較多困難。改革開放後，大部分人不再為溫飽“掙扎”，給追求愛情創造了條件。南方醫科大學珠江醫院心理科副教授、心理治療師張茂運表示，隨着經濟水平、社會地位的提高，女性對男性的依附性降低，獨立性增強，不再將婚戀作為獲得安全感的唯一方式。更多人能用開放的態度對待婚姻成本，但這也帶來了功利主義，擇偶觀趨於現實，有誘發婚戀倫理問題的風險，比如婚外戀、將愛情視作“商品”等。

最後，網絡帶來負面影響。20世紀90年代後，信息化和電子產品的普及為情感發展、維系提供了新路徑，比如網絡聊天等，導致年輕一代過早接觸不良婚戀文化，影響正常婚戀觀的構建。

距離，年輕人不太在乎

《報告》顯示，相較古人的“一日不見如隔三秋”，當代年輕人的愛情更傾向於“距離產生美”。其中，00後最不在乎“聯系”，近半數人認為“想聯系就聯系”的狀態最舒適。

張茂運表示，年輕一代的生活被工作、健身等興趣愛好充實着，難以分出足夠的時間去培養親密關係，尤其在大城市，不少人屬於“周末情侶”，如果聯系頻率過高，可能會打亂個人生活節奏。

“距離美”還體現在异地戀。超半數年輕人接受短時間异地戀，00後的排斥度最低。鄭莉解釋，在全球化浪潮下，父母工作忙碌、异地辦公，或送孩子到外地求學，不少95後、00後的童年時期由祖輩陪伴，和父母的依戀關係不夠穩定，屬於情感“异地”。成年後，他們對异地戀的接受度也就更高，對情感的依賴性變低。

“距離美”甚至發展到虛擬世界。年輕一代的網絡生活十分豐富，接觸了高度發達的“網聊”，以及大量虛擬空間，不乏與“虛擬角色”戀愛的情況。鄭莉表示，這種“親密關係”沒有實質接觸，可能導致個人缺乏現實感，對親密關係的理解過於理想化，嚴重者會出現心理問題。

忠誠，保留至今的傳統“內核”

當代年輕人的婚戀觀看似“前衛”，

却始終保留着一些傳統內核。

《報告》顯示，即使是最向往“自由”的00後和95後，也認為“理想愛情”應保證忠誠。張茂運表示，忠誠是性情排他性的表現，是人類性情生活的特徵。在婚姻中，忠誠意味着專一，可以帶來穩定，如果沒有忠誠的態度，婚姻可能“崩盤”，因此任何年齡都要重視忠誠。

但在80後受訪者中，有20%坦誠自己精神、肉體會出軌，比例高于其他年齡段。專家認為，這與婚齡有關。80後人群大多已邁入婚姻10~20年，出現了情感倦怠、性倦怠。當他們在婚姻內滿足感降低時，可能會向外尋求，導致出軌；而95後、00後大多還未邁入婚姻，或處於熱戀期，排他性極強，不會輕易出軌。

此外，任何模式的親密關係都免不了磨合，這就需要陪伴、信任、理解和負責。從《報告》也可以看出，這些是各年齡段都在意的。婚姻與戀愛不同，不僅要兩情相悅，還需雙方共同承擔維系關係的責任，對自己、對方及家庭負責；信任程度影響幸福指數，如果彼此猜忌，情感便會出現裂痕，漸行漸遠。建議學會換位思考，多替對方着想，花時間陪伴對方，遇到問題盡量通過交流溝通達成共識。

花銷，男女趨向平等

隨着婚戀觀越來越多元化、個性化，AA制婚姻、不婚、“兩頭婚”等婚姻新模式不斷衝擊着傳統認知。

年輕人對待婚姻的態度更加謹慎，越年輕的人越不着急。相較其他年齡段，95後、00後對“同居”更加謹慎，還有18%的00後認為“親密關係不需要法律的外殼”。鄭莉表示，維持戀愛關係可避免雙方進入“得到了就不珍惜”的狀態，繼續為對方付出，反而更能突出個人價值感，滿足情感需要。一定程度上，這是社會觀念的進步，結婚與否不再是親密關係的障礙，但前提是，雙方需確保穩定的親密關係，而不是處於變動中。

結婚過日子離不開經濟支持。《報告》顯示，男性普遍承擔更多花銷。這確實有客觀因素的影響，比如男性工資水平仍普遍高于女性。但



相比年長一些的人群，00後、95後的親密關係在經濟層面更加平等，最傾向於AA制。鄭莉表示，在親密關係中，消費觀念不能單純地以對錯判斷。無論是男方承擔更多支出，還是AA制、建立公共賬戶，祇要適合雙方，就是正確的。

張茂運表示，在現實因素影響下，婚姻制度會隨着經濟、文化的發展而不斷變革。近來江浙地區流行的“兩頭婚”就是計劃生育政策下，獨生子女家庭催生的一種新探索。

付出，愛人的基本能力

《報告》顯示，隨着年齡增長，願意為另一半付出的程度開始上升，但30歲是個分界點，在那之後，付出欲望有所下降。

“愛情的特徵之一是‘討好行爲’，即為對方帶來美好的感受。”張茂運表示，30歲之前，人們往往一心一意為對方付出，但隨着職場、生活等各方面壓力增大，這種付出被“分攤”了，對婚戀的態度也隨着閱歷改變。

針對當代年輕人付出閾值較低的情況，鄭莉說：“這背後存在着危機。”由於95後、00後中獨生子女較多，且家庭條件較好，成長過程中大多扮演“被愛”角色，付出愛的機會較少；也有人童年時期未能得到足夠的愛，成年後貪戀“被愛”。溺愛、缺愛都可能剝奪人們愛的能力，導致長大成人後難以建立親密關係。

儀式感，是付出的方式之一。然而在中國式婚姻中，夫妻常被形容成“沒有血緣的家屬”，認為婚姻演變成了親情、滋生出了友情，却唯獨忽略了原本的愛情。《報告》顯示，70%的受訪者認為，親密關係中可以省略一些不必要的活動，比如婚禮、求婚儀式、慶祝紀念日等。

張茂運表示，儀式感的現實意義在於對雙方關係的認同，是體會付出、表達感情的一種方式，對維護婚戀關係有積極意義。但中國人習慣含蓄地表達愛意，往往“祇做不說”，無法順利將愛意傳遞給對方。幸而如今越年輕越重視儀式感，95後、00後受訪者中，認為以上充滿儀式感的活動都不可省略的人最多。

值得強調的是，營造儀式感并非一定要有物質基礎，生活中處處都能充滿儀式感，比如每天說“我愛你”等肯定的話、擁抱接吻等身體接觸、做對方希望做的事，這都是表達愛的語言。



“魚生火，肉生痰”皆因過量

除適量外，還要掌握“選瘦不選肥”“魚禽優于畜”等原則



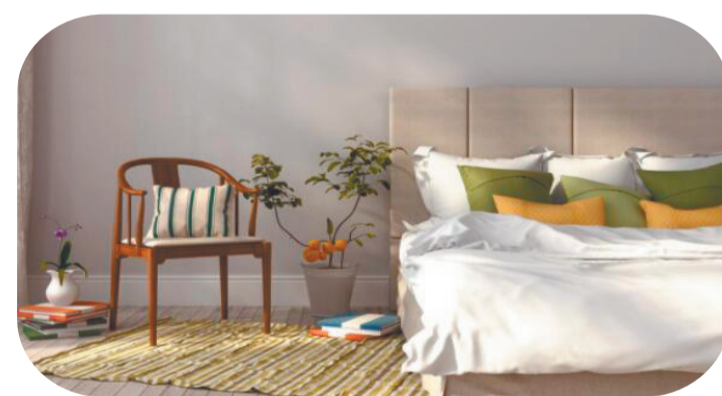
開欄的話：“魚生火，肉生痰，蘿卜白菜保平安”“冬吃蘿卜夏吃姜，不用醫生開藥方”……這些自古流傳的民謠俗語曾被古人奉為了不起的養生之道，但隨着現代營養學的不斷發展深入，這些民謠是否依舊科學、適用？新開設的“飲食諺語新解”欄目為您詳細解答。

對於“魚生火，肉生痰，蘿卜白菜保平安”這句飲食民謠，首先需要肯定的是，適量吃肉和魚是有益健康的，我國《黃帝內經》也提到“五畜為益”。從現代營養學的角度來看，肉類能為我們提供豐富的優質蛋白質、脂類、維生素（如B族維生素、維生素A）、礦物質（如鐵、鋅）等多種營養成分，適量吃畜肉還可預防缺鐵性貧血。魚類含比較多的多不飽和脂肪酸，對預防血脂異常

和心血管疾病等有一定作用。

說魚會生火，可能有兩個原因：一是魚肉富含蛋白質，蛋白質在消化吸收代謝過程中，會消耗體內水分，而且它比碳水化合物和脂肪更加刺激人體產生額外的熱量消耗，從而增加機體散熱。如果吃太多，又不注意多喝水，就可能出現口幹舌燥、口臭等所謂“上火”表現。二是因為，有些人一旦吃太多魚，蔬菜水果就吃得少，維生素C一缺乏，膠原蛋白的合成就會出現問題，從而造成牙齦出血、鬆腫等問題。吃肉也不是真的會喉嚨生痰，而是因為肉類比較油膩，吃太多，會增加胃腸消化負擔，如果本來就有咳嗽等不適，可能會加重原有病情。總而言之，“魚生火，肉生痰”，這句話是有部分道理的，它在提醒大家，魚、肉雖好，適量就行。建議成人每天平均吃水產類40~75克，畜禽肉類40~75克。50克相當於一個掌心的魚塊或肉塊的量。

健康吃肉還應注意以下5點：1.選瘦不選肥。吃肉要挑瘦的吃，例如，豬肉選裏脊肉、腿肉、後臀尖肉等，而不選肥肉、五花肉、前臀尖肉、肘子肉等。如果是禽肉，最好先把皮和皮下脂肪去掉再吃。2.少吃加工肉制品。最好是少吃或不吃各種煙熏和腌制肉制品。例如，熏香腸、熏火腿、灌腸、培根、腌臘肉等。3.優先選魚和禽。水產類和禽肉類飽和脂肪含量低，應優于畜肉類。4.低溫少油烹調。烹調肉類盡量少燒、煎、烤、炸，多蒸、煮、炖、燉。例如，清蒸鱈魚、白灼蝦，而不是煎魚塊、炸裹脊肉、烤雞腿。5.搭配其他食物。吃肉的同時，別忘多吃蔬菜、菌藻類、豆類等食物，如蘑菇炖雞、蒜薹炒肉片、鯽魚豆腐湯等。



佛手柑放臥室能助眠

家裏養上幾盆花草，不僅點綴居室，還能清新空氣。尤其有幾種植物，安眠、淨化效果突出，適合擺放在臥室。

虎皮蘭。虎皮蘭堪稱臥室專用綠植，夜間能吸收二氧化碳，釋放氧氣，保持室內空氣清新，提升睡眠質量。它還能清除二氧化硫、氯等有害氣體，15平方米左右的臥室擺放2~3盆，就能吸收80%左右的有害氣體。

佛手柑。佛手柑具有美妙的香氣，能舒緩精神緊張、焦慮，緩解失眠，讓人酣睡整晚。另外，它還可對抗室內塵蟎，有淨化空氣效果。

垂葉榕。它能有效去除揮發性有機物中的甲醛、苯、二甲苯等。其葉面較寬，能大量吸收二氧化碳，改善空氣質量，並提高房間的濕度，有益睡眠。

白掌。它是有名的“廢氣過濾器”。其高蒸發速度可以防止鼻黏膜乾燥，減少乾燥導致的疾病。在流感高發季節，臥室擺一盆白掌可起到很好的預防作用。

銀皇后。銀皇后以其獨特的空氣淨化能力著稱，空氣中污染物濃度越高，它越能發揮其淨化能力。它非常適合通風條件不佳的陰暗臥室。

常春藤。其葉片上的微小氣孔，能吸收尼古丁、甲醛、硫化氫、苯等有害物質，並將其轉化為無害的糖分與氨基酸。它還能吸附空氣中的微粒、灰塵，有利于緩解視覺和精神疲勞、緊張，提高睡眠質量。

綠蘿。綠蘿是喜陰植物，在新裝修的臥室中擺放一盆，能淨化空氣中的苯、三氯乙烯和甲醛等有害物質，吸收裝修後殘留的氣味。