

# 全球婚姻觀出現變化

《詩經》中有一句流傳了幾千年的詩：“死生契闊，與子成說。執子之手，與子偕老。”可如今，說這話的人似乎越來越少了，婚姻，對於很多人來說，已不再是生活必需品。有數據顯示，全球結婚率都在持續下降。既然這已成為全球趨勢，我們有必要好好探究一下不婚背後的原因，以及一個人生活帶來的利與弊。

## 結婚率下降成全球趨勢

幾千年來，婚姻是一個家庭的基礎，以婚姻為紐帶組成家庭、繁衍子孫、添丁增口，使得人類社會生生不息、發展綿延。如今，結不結婚，却成了一個值得商榷的話題。相關數據給了我們一個直觀的印象。

2019年11月5日，民政部統計數據顯示，前三季度，全國登記結婚人數為713.80萬對，同比下降6.78%；離婚人數310.41萬對，同比上升7.07%。2018年，全國結婚率僅為7.2‰，創下過去10年的最低紀錄。

在西班牙，2018年結婚人數為8.8萬對，比上一年下降8.2%。另有數據顯示，登記結婚的人數年均下降5.6%，而登記同居的人每年上升7.9%。

日本的情況更令人擔憂。20世紀70年代，日本曾出現結婚熱潮，結婚率在10‰以上，此後便一路下行。到了2018年，登記結婚人數僅有58.6萬對，結婚率下降至4.7‰。

在美國，結婚率下降的趨勢已持續了至少20年，1990年每1000人中有約10人選擇結婚，目前已降至7‰左右。

聯合國婦女署在最新發布的報告《變化世界中的家庭》中指出，全球50歲左右的女性未婚者比例在上升，這一年齡段人口處於離婚或離異的比例也在上升。

盡管在一些國家和地區，受傳統思想或宗教信仰的影響，踏入婚姻的人仍是大多數，但選擇不婚已然成爲一種全球趨勢，值得人們思考。

## 爲什麼人們會選擇不婚

**社會發展的結果。**南京大學社會學院副院長、中國人口學會人口社會專業委員會主任委員陳友華教授表示，在我國，結婚的人減少主要與人口結構變動和社會經濟發展有關。一是生育率下降與出生人數持續減少，少子老齡化愈演愈烈，青年適婚的人口數量和比例持續下降，進而導致結婚人數持續下降。二是經濟發展、人們接受教育的時間不斷拉長、對事業的追求等，都使得結婚年齡延後，許多人到了適婚年齡就是不結婚。這種情況與區域經濟發展狀況也密切相關，經濟越發達的地區結婚率也往往越低，世界範圍內也是如此。陳友華認爲，從全球人口發展趨勢看，我國結婚率下降和離婚率上升在未來相當長的一段時間內是不可逆的大趨勢。

另外，經濟發達，隨之帶來的生活成本增加給剛入職場的適婚青年男女帶來較大的經濟壓力，讓人結不起婚。比如廈門的王先生坦言，現在組建家庭面臨很大的經濟壓力，比如房子、車子，甚至婚宴都是一筆很大的開支，剛剛工作的他還無法承受。

**女性經濟地位不斷提升，有更多的婚姻自主權。**美國人類學家馬文·哈裏斯在他的著作《文化人類學》中指出，結婚率下降與女性經濟地位提升有關。現代女性大多有自己獨立的職業和收入，經濟地位提升，話語權增加，在擇偶上有更高的要求 and 標準，也不用太擔心將來的養老。在北京打拼四五年的馮女士告訴記者，前幾年父母還經常催她結婚，生怕自己養活不了自己。隨着自己收入的提高，加上與父母的反復溝通，他們也就不怎麼催婚了。“不依靠男人，女人也可以生活得很好。”這是像馮女士一樣經濟獨立又有自我獨立意識女性的新觀念。

此外，這幾天一名未婚女性因“凍卵”被拒而起訴醫院的事件也備受關注，不少女性留言聲援，呼喚“應該把單身女性生育權還給我們”。

在美國也是如此，女性選擇做全職太太的逐漸減少，擁有穩定工作的城市女性越來越多，需要男性經濟支持的幾率大大降低。同時，職業女性的離婚率遠高於沒有職業的女性。

**“傳宗接代”觀念逐漸淡化。**“以前，人類的很多需求祇能通過婚姻才能得以滿足，比如經濟支持、養老等，現在，這種需求在下降。”中國科學院心理研究所前所長、研究員張佩表示，從社會心理的角度來看，人類所有的行爲，包括婚姻都是爲了滿足人的“需求”。傳統的“傳宗接代”觀念逐漸淡化，生育兒女的需要降低。過去，結婚最重要的任務是繁衍後代以及養兒防老。隨着社會的發展，社會保險制度越來越健全，無形之中，依靠後代養老的需求減少。

**傳統婚姻觀的瓦解。**以前，年齡大了不結婚，結婚沒有孩子，會受到社會排斥，遭受異樣眼光。現在這樣的壓力大大減小。在歐洲，同居的情況更加普遍。例如記者在美國的一位男同事，年薪15萬美元，四十多歲，典型的中等階級，20年前離婚後至今沒有再婚，但是他一直有女朋友。記者問他：“沒想過再結婚嗎？”他很堅決地回答：“沒有，現在挺好的，我和女朋友在一起8年了，我們都覺得挺好，我女朋友似乎也不太想結婚。”他們這種狀態在美國社會是被接受和認可的，就算是雙方父母也沒有意見。在美國，父母幾乎不會參與到成年子女的生活或工作中，由他們自己做選擇，好或壞也是自己承擔後果。

在西班牙，年輕人相戀結合，通常不以領證爲前提，祇是同居。年輕人好動，思維也活躍，其生活基本遵循交朋友——相戀——同居——分手

結婚的渴望，他們考慮的原因是這樣分手更簡單。因爲西班牙是個信奉天主教的國家，如果夫妻離婚，離婚手續和財產分配往往先要經過教會的認可後再經法院判決，手續相當複雜且時間漫長，有的還要經梵蒂岡批准。所以，這些年輕人索性選擇不結婚。

**婚前性行爲的解禁。**無論是在東方還是西方，傳統觀念裏，婚前性行爲都是大逆不道的，是不可饒恕的罪過，人們祇有通過合法婚配來滿足性的需要，而現在人們不結婚也可以擁有性生活。以往與結婚綁定在一起的各種需要都在急劇下降。在西班牙，年輕人對性行爲越來越放縱，促使同居不婚的理念流行。這些都對傳統的婚姻觀產生了巨大衝擊，當地的婚姻制度也面臨改革的挑戰。

## 美好婚姻，依舊值得嚮往

結婚，從來不是一個人的事。在日本，大量人口不結婚已經成了一個亟待解決的社會問題。工作繁忙，沒有機會遇到獨身女性；從社交媒體中就能獲得精神滿足，所以不想結婚……這是日本未婚男子的普遍想法。據日媒預測，到2035年，日本約有一半人口是單身。

張侃說：“經濟發展水平提升反而使結婚率走低，這是全球性趨勢，應客觀看待。對待如今年輕人的婚姻觀念，我們要尊重他們多元化、個性化的選擇，給予更大的包容。但是，我們也要看到，不結婚的人并不代表他們排斥婚姻。不少年輕人迫于沒有找到合適的伴侶而發愁，有的人擔心自己經濟能力有限而不敢成家，這些年輕人心裏的苦應該被家人看到，被社會看到。”

他還表示，在對年輕人的婚姻觀給予更多寬容的同時，我們也應意識到結婚人數逐年下降給社會帶來的影響。我國正在快速向老齡社會邁進，國家正在出臺各種政策來緩解老齡化程度不斷加深所帶來的壓力。其中，人口結構問題至關重要，結婚率低對社會最大的影響就是加速社會的老齡化。

張侃認爲，社會各界如政府、社區、工作單位等都應積極鼓勵年輕人結婚、生育，并提供足夠多的機會讓年輕人談婚論嫁。政府也應該出臺相應的配套政策，同時需要整個社會在教育、就業、住房、休假、社保等方面爲年輕人提供更多的支持。

家庭是社會的細胞，社會的發展離不開新家庭的組建。相比單身，美滿的婚姻，依舊是很多人不懈追求的目標，它能帶給人安定感、歸屬感和成就感，能幫助緩解工作和生活中的焦慮和壓力，能在與伴侶子女的陪伴中感受到巨大的滿足，能讓夫妻都保持健康的身體和心態。正如美國人類學家拉爾夫·林頓所說：“如果將來有一天，世界祇剩下最後一個人，他在生命的最後一刻，也將尋找他的妻子和孩子。”

## 耐心聽、少說教、多理解、設距離 安慰人不是講道理

親朋好友或同事遇到了煩惱，我們本能上會想安慰他們，幫他們走出情緒低谷。但你可能發現，你講出的話雖然很有道理，可有時并不起作用，甚至讓對方更加煩惱。美國臨床心理學家尼克·維格納說，人們安慰人時常犯的錯誤就是，想幫痛苦的人解決問題，但對方需要的不是大道理，而是理解。注意以下4點，你的安慰效果會更好。

**減少說教。**見到親朋好友有了惱怒、沮喪、憂慮，你可能會把他的壞情緒看作“問題”，急着要幫他們擺脫這些負面情緒。然而，人的情緒祇是外在表現，祇關注情緒是對根本原因的忽視，所以無論你怎樣讓對方“想開些”，也沒有多大效果。

減少對情緒不好的人說教，可以耐心思考“他經歷了什麼才會這樣難受”“是不是有外在因素影響他的情緒”“壞情緒對他也許有好處，讓他痛定思痛”。一步步思考對方的感受，而不是口若懸河讓他立馬解決問題，這樣才能標本兼治，對痛苦的人最有幫助。

**發揮“反向同理心”。**同理心是設身處地想到對方的處境，嘗試思考如果遇到同樣問題，自己會怎樣思考和行動。但維格納認爲，更有幫助的是反向同理心，也就是回憶自己以前的經歷，是不是也遭遇和對方相似的處境。例如對方心理受了打擊，垂頭喪氣，你可以回想自己上一次受到打擊的時候，發生了什麼事、身邊的人是怎麼幫助你的，更重要的是，那時候自己最需要的是什麼？從這樣的角度看待別人的壞情緒，比單純的同情更能理解對方的掙扎和焦慮，也更清楚應該給予對方什麼幫助和支持。

**採用“反映式傾聽”。**很多處在悲傷之中的人，最希望的並不是有人風風火火地來解決他的痛苦，而是渴望被了解。正因如此，你需要採用“反映式傾聽”，也就是對方向你訴說的時候，你要注意聽，然後不管對方說了什麼，你像鏡子一樣，用同樣的意思將對方的話復述一遍。

比如你的另一半抱怨：“你不聽我說話，就會講大道理。”你可以這樣回答：“聽起來你好像感覺，我祇會給意見，沒有注意傾聽。”這樣的對話聽起來有些乏味，但能讓對方感覺你和他有相同認識、你能感同身受地理解他，從而願意和你進行更深入的交流。學會傾聽往往比先入爲主地給意見更有助益。

**不要陷進去。**需要提醒的是，安慰他人是一件善事，但也不必自我折磨。有的人看到別人痛苦，自己又幫不上忙，會內心愧疚甚至自己也被負面情緒淹沒。美國關係學家米歇爾·摩爾提醒，每個人都難免受到負面情緒影響，爲了不讓自己被帶進負面漩渦，時時提醒：別人的痛苦、壓力固然值得同情，但你畢竟是局外人，那不是你自己的痛苦和壓力。如果你和對方一起痛，也不會讓對方的痛減少，所以要拿得起放得下。適當保持距離不是冷漠，知道自己的能力所及，才能更好地幫助對方。

## 降壓同時補葉酸能延壽

近日，美國心臟學會雜誌《高血壓》刊登我國一項新研究發現，高血壓患者適當補充葉酸有助延年益壽。

中國卒中一級預防試驗（CSPPT）顯示，與祇接受依那普利治療的高血壓患者相比，接受“依那普利聯合葉酸”治療的高血壓患者，首次卒中的風險明顯更低，但與該治療相關的無卒中生存期尚不清楚。這項由廣州暨南大學藥學院蔣杰教授主持完成的研究，利用來自CSPPT的19053名參試者的數據，建立了針對競爭風險的調整模型和基于年齡的

時間量表，評估了兩種療法（依那普利聯合/不聯合葉酸治療）的無卒中生存期增量。結果發現，與祇接受依那普利治療相比，依那普利聯合葉酸治療的平均無卒中生存期延長1.75個月，最大增幅可達12.95個月。進一步分析顯示，治療高血壓同時補充葉酸，包括年輕男性高血壓患者、基線葉酸水平較低的患者、基線收縮壓較高的患者、基線總膽固醇和血糖較高的患者以及MTHFR（亞甲基四氫葉酸還原酶）C677TCT或TT基因型患者均可顯著提高生存率。

## 茶非人人可飲，喝對了才養生



現在已進入冬季，喝上一杯暖暖的茶是不少人的休閒享受。的確，喝茶養生，是中國人千年來的傳統。與各式各樣的飲料相比，喝茶不僅能幫助人體補充水分，其中還含有像茶多酚、茶多糖、兒茶素、鋅、錳、銅、鎂、鎢等對人體有益的成分。很多研究證明，喝茶具有一定的降脂減肥功效，還有抗輻射、調節血脂、強健骨骼、抗氧化等作用。

但喝茶也要講究體質和方法，祇有喝對了，茶才能起到真正的養生作用。關於喝茶，以下幾大常識，你是否知曉呢？

**喝茶時注意水溫別太高。**喝茶的水溫至關重要，茶水溫度應介於56℃~60℃，對健康較爲有利。水溫太高，食管黏膜容易受到慢性熱損傷，長期損傷後會增大癌變風險。尤其是愛好抽煙喝酒的人，如果喝熱茶（65℃以上），會損害食道抵禦酒精與尼古丁毒素

的能力，患癌風險更高。

**每日用茶的重要控制在12克左右。**一般來說，對於有喝茶習慣的健康人，每日用茶可在12克左右，分3~4次沖泡較合適。愛喝茶、飲食油膩的人可適當增加；孕婦、兒童及神經衰弱、心動過速的人要少飲茶或不飲茶。

**喝茶需因人而異，因時而異。**不同體質的人群所喝的茶也不盡相同。未發酵茶（綠茶如龍井、碧螺春、毛尖等）具有清熱、利尿、生津等作用，但因爲偏涼，胃寒或有慢性胃病人群不宜飲。而半發酵茶（青茶如鐵觀音、烏龍茶等）、全發酵茶（紅茶）和後發酵陳茶（黑茶、普洱茶）有消食去滯、助消化、提神等作用，這些茶性味平和，比較適合大多數人群。

當然，喝什麼茶除了要看體質之外，也要看習慣。即使體質不太適合，但如果喜歡喝某種茶，也可以少量、適當地喝一些。

**喝茶也要與季節匹配。**春夏兩季，可以喝綠茶和烏龍茶，能起到清熱解暑的作用。秋冬季節，適合喝紅茶或普洱茶，這兩種茶是溫熱性質的，可以起到驅寒的作用。

以下四類人不宜喝茶：

- 1. 身體虛弱之人不宜喝茶（特別是綠茶）。**患有胃潰瘍的病人，茶葉中的茶碱會影響胃酸分泌，影響潰瘍愈合，從而加重病情。
- 2. 便秘的人不宜飲茶。**因爲茶中的鞣酸和咖啡因等物質能減少胃腸消化液的分泌，同時有收斂作用，減緩腸管蠕動進而誘發便秘，長期便秘者飲茶需慎重。
- 3. 兒童和孕產婦不宜喝茶。**因爲茶葉中含有大量鞣酸，可能影響身體對鈣、鐵及其他一些營養物質的吸收，可能影響胎兒及兒童的生長發育。
- 4. 正在服藥的人不宜飲茶。**茶葉中鞣酸會與含多種金屬離子或含生物碱的藥物在胃中結合成難以溶化的化合物，服藥後若飲茶過多，會影響藥物吸收。