

# 獨居不等于活在孤島上

據民政部最新統計，截至2018年，我國有超過2億單身成年人，其中包括7700多萬獨居成年人，預計2021年這個數字將上升到9200萬，甚至可能過億。獨居群體擴大，背後有一系列問題需要慎重考慮和解決。

## “一人戶”比例不斷上升

早在2012年，英國《衛報》就曾報道歐睿國際信息諮詢公司的市場調查：全球獨居人數增長迅猛，從1996年的1.53億人增至2011年的2.77億人，15年間增長了55%。瑞典的獨居人數最多，47%的家庭祇有一口人，其次是挪威，比例為40%。在日本，30%的家庭祇有一個人。在中國、印度、巴西等發展中國家，單人家庭也增長迅速。

根據我國統計局人口普查數據，1990年，我國“一人戶”家庭占所有家庭的比例約為6%，2000年上升至8%左右，2010年則高達14.53%。另外，從獨居人群的年齡分布來看，呈現明顯兩極分化：一極是老年人，《中國家庭發展報告2015》指出，我國空巢老人占老年人總數的一半，獨居老人占老年人總數的近10%，遼寧、山東、江蘇、廣東、上海、浙江6個東部城市75歲以上獨居老人最多；另一極則是中青年，受教育程度越高、經濟實力越好的城市青年，越有可能選擇獨居。另外，因離婚、异地工作而獨居的人群也在不斷增多。

“這主要是因為人口老齡化、城市化發展、人口遷移流動帶來的社會現象，越來越多人選擇獨居是客觀存在的趨勢。”復旦大學社會發展與公共政策學院教授任遠說，很多年輕人因為教育水平提高、獨立性增強、結婚年齡推遲等原因，更專注於自身的發展和成長，主動選擇獨居。那些背井離鄉在大城市打拼的年輕人，不少也處於家庭分離或單身獨居的狀態。遷移流動人口面臨高強度的工作壓力和高昂的生活成本，將婚育計劃延後，選擇一個人生活。隨着健康壽命延長，老年人空巢和獨居的比重也在提高。一些老年人有着更多獨自享受生活的條件和意願，但那些高齡、喪偶、孤寡的老人大多都是“被迫”獨居，無人照看。

中國科學院心理健康應用中心測評主管肖震宇表示，從心理學層面來看，現在的生活越來越便捷，有了遠程辦公、網上購物、線上娛樂，人們不需要面對面打交道也能維持一定的社交。再加上，人們更加看重自我價值，自由、適應性、個人選擇是最受現代人珍視的準則。因此，很多人不想遷就別人的生活方式，也不幹擾別人的生活，更願意享受自主安排的生活。正如日本作家村上春樹在《當我談跑步時我談些什麼》一書中所說：“我這個人是那種喜愛獨處的性情，或者說是那種不太以獨處為苦。每天有一兩個小時跟誰都不交談，獨自跑步也罷，寫文章也罷，我都不感到無聊。”

## 有些風險需注意

獨居生活也不全然美好，畢竟“沒有人是一

座孤島”。獨居不可避免地會帶來一些困難和挑戰，尤其是老年人，獨居會面臨更大的安全風險。

發生意外難呼救。春節期間，北漂獨居女孩被困浴室30小時；3月7日，安徽合肥42歲的許先生在出租屋內孤獨地死去，被房東發現時已過去一月有餘；3月9日，韓國媒體報道，52歲女演員李智恩在家中早已去世，却無人發現……雖然都是個案，但從中可以對獨居的安全風險管窺一二。清華大學第一附屬醫院北京華信醫院老年醫學科主任張改改表示，居家跌倒是威脅老年人生命健康的重要因素之一。老年人通常會患高血壓、糖尿病等慢性疾病，如果突發急性心梗或低血糖等，很容易導致肢體性障礙、意識不清、昏厥等，獨居老人根本無法應對。

孤獨感來襲。《中國青年報》曾對2000人進行過一項調查，57.9%的“空巢青年”表示缺乏感情寄托。不過肖震宇強調，一個人是否感覺孤獨，決定因素是其本身，而非家居者數量。張改改表示，孤獨情緒可能更多表現在“被迫”獨居的老年群體中。一些老年人不僅獨居，還因為身體機能的衰老而不愛出門，久而久之，會因為疾病等產生焦慮、孤單感，無人訴說。有研究發現，喪偶的老年人尤其需要社會支持，獨居後，自我封閉與強烈孤獨感現象十分普遍。

生活方式不健康。一項針對北京婚戀青年的調查顯示，年輕人的人際交往圈子很窄，加之交通和時間成本很高，導致沒有多餘精力開展人際交往，“宅”成了主旋律。“一人獨居、兩眼惺忪、三餐外賣、四季網購、五谷不分”是很多年輕獨居者的真實寫照。一個人很容易湊活過，餓一頓飽一頓，飲食營養質量低，宅在家運動少，長期這樣生活會危害健康。

## 保持社交，改善居家環境

專家們都認為，任何居住形式都存在各種各樣的風險，獨居不是發生意外的唯一條件。對於一些人來說，獨居是追求自由的生活方式，它并



不等于孤獨、社交能力差，因此也不該被“污名化”。可以預見，越來越多的人會認識到獨居生活的價值，但這一切的前提是，自願且有能力選擇獨居，背後有較合理的配套政策、人際支持、安全保障等。

完善配套設施。任遠表示，當前的配套服務和社會設施建設滯後於獨居人口的增長。目前，北京、上海、廣州等大城市已經嘗試打造適合年輕人居住的青年公寓、小户型住房等，社區內有公共食堂、健身區等，既能滿足獨居需求，還有助年輕人進行社交活動，各地應根據需求，多興建這樣的社區。另外，要建立社區獨居人口的摸排檔案，尤其是獨居老年人，應列為重點關注對象。瑞士很多社區都配有全科醫生、護工及電子保姆，社區工作人員在允許範圍內提供攝像頭監視和對講機服務，一旦老人按下對講機上的報警按鈕，即使無法說話，值班員也能查找到老人的門牌號碼並上門救助。

維護社交圈。肖震宇說，可以享受個人時光，但不能與世隔絕。獨居者要有一群志同道合的朋友可以交流，與左鄰右舍多打交道；多參與戶外活動，如旅行、爬山等，老年人可以多參與社區活動，打打牌、下下棋等；每周至少要有一次通話，給親朋好友報平安，一旦發生失聯情況，他們可以及時伸出援手。

改善居家安全。家中常備隨身報警器、防狼噴霧、抵門器等防身自救工具。張改改表示，對老年人而言，如果軀體和認知功能良好，完全可以獨居，但除了上述安全事項外，還要特別注意穿防滑拖鞋，在浴室、衛生間、廚房等場所安裝防滑設施；在門口、煤氣竈附近的顯眼位置貼上提醒語，如“記得帶鑰匙”“記得關煤氣”；謹防詐騙，對於不了解的信息和人，都要謹慎對待，多向親戚朋友詢問意見。

張改改強調，老年人選擇獨居前一定要注意評估健康，千萬別因為不想麻煩子女或不願受束縛而逞強，曾突發過心血管疾病、身體衰弱的老年人應當避免獨居。每年可根據“FRAIL量表”評估一次：1.有疲勞感；2.有阻力感(上一層樓梯就感到困難)；3.自由活動下降(不能行走超過一個街區)；4.五種以上疾病共存；5.一年內體重下降超過5%。滿足其中三項就意味着有衰弱癥狀，跌倒等風險較高，不宜獨居。

## 魚油有助緩解雙相障礙

雙相情感障礙是常見的精神疾病，特徵為情緒、能量和活動水平的極端變化，包括躁狂發作和抑鬱發作。雙相的標準治療一般包括藥物（情緒穩定劑、抗抑鬱藥和抗精神病藥物）和心理治療等。近年來，不少研究發現，攝入魚油或許可以作為輔助治療，緩解雙相情感障礙。

魚油一般來自於深海的多脂魚和海鮮，富含歐米伽3脂肪酸，也就是我們常說的EPA（二十碳五烯酸）和DHA（二十二碳六烯酸），這兩種物質的代謝產物，對“健腦”有積極作用。美國斯坦福大學醫學院的代謝精神學家認為，除了保健，歐米伽3脂肪酸在治療精神疾病方面也有價值。因為其具有抗炎功效，而炎癥可能是很多情緒性精神障礙

的發病、發展原因之一。

另外，意大利都靈大學的神經科學家于2016年發表在《臨床精神病學雜誌》上的研究成果顯示，血液中歐米伽3脂肪酸水平低的人會有更嚴重的雙相障礙癥狀，可能與情緒調節通路中的神經元細胞膜受損有關，因為細胞膜的主要成分神經磷脂，含有大量的高不飽和脂肪酸。同年的另一項綜述表明，服用含有歐米伽3脂肪酸的營養補充劑，每天0.5~6克，有助於緩解雙相障礙患者的抑鬱癥狀。

因此，食用魚油緩解雙相障礙有理論和臨床證據，患者可適當攝入，但具體用量、是否有效，還需要和主管醫師商定，不建議盲目服用。



## 可樂的前身是藥水

可樂是一種碳酸飲料，但鮮為人知的是，它的前身其實是藥水，最初是用來治病的。

19世紀80年代，美國藥劑師約翰·彭伯頓從部隊退役後因為舊傷不得不依賴嗎啡度日。為了戒掉嗎啡，他開始自己研製替代品。偶然間，他得知古柯樹（Coca）中的古柯鹼具有止痛功效。經過反復實驗，彭伯頓配製成功了一種能緩解疼痛的藥水，並將其取名為“古柯柯拉”。為了改善口感，彭伯頓特地在藥水裏添加了蔗糖。“古柯柯拉”藥水上市後，深受人們青睞，常常供不應求。在一次藥劑配置期間，彭伯頓的助手不小心多加了蘇打水，他們驚奇地發現，這樣的藥水味道更佳，由此誕生了風靡世界的可口可樂（Coca Cola）。最初，可口可樂中咖啡因和苦味的來源是可樂果的種子，但後來人們發現可樂果中含有大量亞硝基化合物，有致癌風險，因此，可口可樂公司在1955年停止使用天然可樂果，直接加入咖啡因和人工香料，古柯鹼這種成分也被移除。同樣知名、誕生時間比可口可樂晚十幾年的百事可樂最初也是用來治病的。百事（Pepsi）這個詞來自胃蛋白酶（pepsin），很顯然它最早是用來治療消化不良的。早期的百事可樂成分裏有糖、精油、香茅蘭、可樂果等。

之後，可樂的配方不斷調整，主要成分除了公開的碳酸、糖、咖啡因等外，還有復合香料配方，既是商業機密，也是人們津津樂道的都市傳說。2012年美國有一個電臺節目聲稱得到了可口可樂的神秘配方，但很快就被遭到可口可樂公司的否認。從健康的角度來說，可樂中的糖含量較高，建議大家要控制好攝入量，以免帶來發胖及其他慢病風險。

## 練強臀肌，跑步提速

很多跑者認為跑步是用腿跑，所以腿部肌肉發達最重要。對此，北京體育大學競技體育學院重競技教研室講師鮑克說，跑步時，膝蓋屈伸幅度相對較小，這就意味大腿前側，也就是大腿發力并不是很充分，主要功能是幫助身體落地時緩衝。而跑步蹬伸的整個過程中，用力的主要肌肉是臀肌。其中臀大肌是跑步的“發動機”，臀中肌是跑步的“穩定器”。

臀肌中最明顯的肌肉是臀大肌，負責臀部的蹲起和發力，發達而有力的臀大肌如同馬達一樣，可以驅動人體向前。因此，練習臀大肌可以增加跑速，提高跑步效率。而在臀部深層有一塊不大明顯，但功能很重要的臀中肌——位於臀部外側上方，簡單說就是護士給打針注射的部位，負責腿部的外展和外翻，雖不如臀大肌發達，但能維持軀幹和膝關節穩定。由於臀中肌向上連着骨盆，向下連着大腿骨，其生長的位置決定了它成為跑步穩定的“關鍵點”。當臀中肌力量不足時，就會導致腿內收內翻，也就是膝內扣（X型腿）。因此，我們平時看到一些跑者尤其是女性跑者，跑步膝內扣，腳外翻，這其實歸根到底就是臀肌不發達、膝關節不穩所致，長久下去會對膝關節造成巨大壓力，甚至引發髌骨關節磨損等。此外，還有一些跑者跑起步來，屁股一扭一扭，即骨盆上下擺動，這從很大程度上來說，也是由於臀中肌力量不足造成的。沒有穩定的骨盆，跑步時不僅會大量消耗能量，妨礙跑步成績，還容易造成下背部的疼痛。

所以想要跑得快、跑得穩，減少膝內扣導致的膝蓋痛，訓練臀大肌和臀中肌十分關鍵。下面介



紹幾個動作。

**蹲步走。**雙腳并攏站立，肘部彎曲(可手持啞鈴)，右腳向前邁步，並彎曲右膝蓋(弓步樣)，呈90度後還原，換左腳向前邁，也呈弓步樣；左右交替15次，休息1分鐘，再重複，總共進行4輪。

**單腿硬拉。**站直，身體重心放於右腿，左腿向後抬，右臂放於大腿邊，左臂筆直向下延伸，盡可能讓身體平行於地面；然後返回初始位置，換另一側做同樣動作，每側做15次，休息1分鐘，再重複，總共進行4輪。

**屈膝髖橋。**平躺，雙手放在身體兩邊舒適的位置，屈膝，與地面垂直，绷紧核心肌肉群，將臀部向上抬起，停留一小會兒，注意下巴不要靠向胸部，並讓上背部保持緊貼在地面上，還原；做5~15次，休息1分鐘，再重複，總共進行4輪。

**等距深蹲。**站直，雙腳分開與肩同寬，臀部向後蹲，彎曲膝蓋，直到大腿幾乎與地面平行，注意雙手緊握於胸前；保持此動作一會兒，但不要超過30秒；做5~15次，然後休息1分鐘，再重複，總共進行4輪。