

人口銳減，未來怎麼辦

在古代，人口關乎一個國家的“硬實力”，不少動蕩史的背後是人口的爭搶與控制；在現代，人口未必會左右國家實力，但仍關乎社會穩定。近日，美國華盛頓大學研究人員通過“2017年全球疾病負擔研究”數據預測了未來人口趨勢，預計世界人口可能在2064年達到約97億的峰值，但在2100年下降至約88億。本世紀末，人類或將迎來一個新世界。

各國陷入生育低潮

公元1800年前，世界人口增長十分緩慢，峰值在10億左右；此後，人口呈現井噴式增長，于2018年突破74億。在這種趨勢下，美國哲學家馬修斯寫道：“人類不可抑制的繁衍欲望最終導致人口過剩，消耗地球上所有資源，并在大饑荒中喪生。”如今，人口增長態勢雖然持續，但增長率已逐漸放緩，部分國家甚至出現了負增長。

上述研究預計，全球生育率將穩步下降，從2017年的2.37降至2100年的1.66，遠低於維持人口數量所需的最低比率2.1；亞洲、中歐、東歐人口縮減速度最快，中國、日本、韓國、意大利等23個國家和地區的人口數量將減至原來的一半。

事實上，全球“生育低潮”已顯露端倪。2020年，多個國家陷入歷史生育率最低值。日本出生人數僅84.8萬，是該國1899年以來的最低值；韓國出生人數僅27.6萬，創下歷史新低，并首次出現出生人口少于死亡人口的負增長；法國出生人數降至二戰以來最低水平；瑞典人口增長數刷新自2005年以來的最低水平。

中國人口發展也進入了關鍵轉折期。從“單獨二孩”到“全面二孩”，人口出生率在較短時間內有一定回升，但仍保持總體下降趨勢。近期民政部公布的數據顯示，2018年單身成年人口達2.4億，背後是人口出生率的接連下降，以及老齡化社會的來臨。

當一個社會日趨“老齡化”，醫療保障、社會保障都需“人來扛”，年輕人便成了“稀缺資源”。2018年開始，中國人才新政發布頻率逐漸密集，地方政府開始用補貼“搶人”：天津市公布落戶政策，40歲以下本科生可以直接在手機上填表落戶；西安一年內5次放寬政策，手機掃碼申請，快遞直接將戶籍卡送上門……這些“搶人大戰”凸顯出各地對人口減少的悲觀預期。

全球人口減少有好有壞

日本夕張市經歷過一場“人口減少”。在日本泡沫經濟破滅後，夕張市出現經濟衰退，各大企業破產停業，年輕人“出走”，祇有年邁的老人留下。由于財政持續緊縮，圖書館、育兒所、體育館等福利設施無力維修、被迫關閉，進一步加速年輕人“外逃”。此後幾十年，最後一趟列車停運，大雪壓塌了美術館，荒草掩埋了公路和矮樓，廢屋的天花板長滿了蘑菇，新生兒的哭聲也在這裏消失。這個城市的變化，不免讓人擔憂全球人口減少的未來。

養老負擔變重。上述研究顯示，全球人口的年齡結構將會從“金字塔”變為“倒扣的高腳杯”：5歲以下兒童數量預計至少減少40%；65歲以上人口數量將達到23.7億；80歲以上人口將從1.4億

激增至8.66億。與人口老齡化相伴的便是養老負擔加重問題。

“目前，全球老齡化程度并不高，且更易在發達國家出現。”南開大學經濟學院人口與發展研究所教授李建民表示，在北歐等發達國家，由國家承擔老年人的照護，但未來老年人增多，健康服務需求巨大，需配備充足的護理人員和完善的養老基礎設施，即使對發達國家也是種壓力。對中國來說，人口老齡化會突出“傳統4-2-1”家庭的養老問題，比如夫妻倆無力照護4位老人。

2015年我國城鄉老年人口受教育程度大幅提升，自報需要照護服務的比例僅15.3%，但勞動參與率很低。不少65歲以上老年人仍具有較強工作、自理能力，未來老年人的社會價值有望被充分發揮。復旦大學人口研究所教授任遠表示，雖然人口減少伴隨着勞動力數量的減少，但人口減少往往意味着更加密集的人力資本投資，勞動力素質的提高能夠抵消勞動力數量下降對經濟增長的不利影響。此外，世界各國人口結構變化并不同步，例如即使歐洲和亞洲國家生育率很低、老齡化提高，也可通過接納移民保持勞動力的供給需求。

生態得以恢復。人口持續增長時，地球“儲蓄”的不可再生資源確實面臨耗竭的風險。上述研究預測，人口減少後，人類可能集中居住在城市，邊緣土地“荒廢”成綠地，農田重新變回森林；隨着熱帶雨林、森林逐漸擴張，二氧化碳“被捕捉”，有望阻止氣候變化進程；被污染的海洋也會恢復多樣性。

“人口是環境問題的一個因素，但不是根本原因。”李建民表示，隨着科技進步，不論人口增多還是減少，生態環境問題未來都會得到很大改善。

糧食壓力減輕。“馬爾薩斯人口論”認為，糧食的增長速度總慢于人口增長速度。上述研究顯示，從現在到2100年，地球人口每年都少于聯合國人口與發展署的預測，這意味着糧食壓力將減少，不再有“越界”風險。



“糧食和環境壓力不祇取決于人口數量，也受到人們生活方式、消費結構、技術水平、分配制度等因素的影響。”任遠表示，除非發生巨大的氣候災難事件，未來出現“糧食危機”的可能性會減弱。人口增長的糧食壓力可以通過提高生產技術、種子質量、土地利用效率等加以應對。傳統社會落後的農業生產方式更易導致糧食危機。

新生兒影響70年後的社會

在全球現代化的進程中，生育率下降的原因是多方面的。

一是意願低，不想生。任遠表示，生育意願降低是人口減少的最主要原因。隨着個人主義的崛起，年輕人追求個人價值的實現，生育意願普遍不強；在全球範圍內，女性受教育程度提高、婚姻推遲、經濟增長帶來就業率提高，都會繼續帶動生育率的下降。避孕措施的普及化也為避免意外懷孕提供了技術支持。

二是成本高，不敢生。當前結婚生子面臨着居高不下的住房、醫療、生活、育兒、照料老人等各種成本，造成生育意願進一步降低。

三是想要娃，不能生。生育率持續下降已成為全球關注的健康問題。研究表明，過去40年中，北美、歐洲發達國家男性的精子濃度和精子數下降幅度超過50%，且趨勢至今未放緩。《中國不孕不育現狀調研報告》顯示，中國已婚夫婦中不孕不育率達到12.5%~15%左右。

“中國人口減少是必然的趨勢，今天的新生兒數量直接影響70年後的社會結構。”李建民表示，曾經，生育被看作“負擔”，需控制；現在，生育是未來發展的資本，是“投資”。這就需要我們做出相應改變。

充分尊重生育意願。國內已全面放開二胎，但有人不想生，有人想多生。對有較高生育意願的群體來說，“全面二孩”政策仍卡住了三孩、四孩的出現。國家應盡快“全面放開”并鼓勵生育，讓生育權回歸家庭，部分人群、地區的多生導致新生人口劇烈變動的可能性并不大。

政策需要以人為本。職場中，“生育懲罰”是不少女性“不敢生”的原因。生育對女性收入、職位會有諸多負面影響，社會信用靠“自覺”，無法為女性撑起“保護傘”；且目前的生育政策、福利多為獨生家庭設計，多胎家庭難以獲得現實支持。國家需加快構建生育政策支持，比如托兒所等托育機構的建設、女性就業保障、教育醫療資源投入等，解決生育的後顧之憂。



做瑜伽不祇是拉伸



瑜伽是一種廣受歡迎的健身方式，不僅可以改善身體柔韌性，緩解疼痛，還能讓人提神，保持活力。雖然熱衷瑜伽的愛好者越來越多，但人們的認識誤區比比皆是。近日，美國“保持好身材”網站發文提出了十條常見的瑜伽誤區，在此基礎上北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩進行了一一糾正。

誤區1：練瑜伽必須有良好的柔韌性。柔韌性不是做瑜伽的先決條件，二者并無關聯。很多高難度動作并不一定從一開始就需要做得十分標準，練瑜伽是一個循序漸進的過程，隨着時間推移，柔韌性會慢慢變好。

誤區2：瑜伽是年輕人練的。瑜伽是種老少皆宜的運動。調查顯示，美國18~29歲的瑜伽愛好者僅占19%，而有38%的愛好者已年過50歲，并且絕大多數瑜伽愛好者年齡在30歲以上。

誤區3：瑜伽是一項宗教運動。由于瑜伽是從印度傳入，印度人做瑜伽往往同時會進行禱告，所以有些人認為它是一種宗教運動。瑜伽的確受到一些宗教精神的影響，但其本身并不是一種宗教行爲。“禱告”祇是讓注意力集中的方式，并不是瑜伽的必要內容。因此，沒有宗教信仰的人也可以進行瑜伽練習。

誤區4：練瑜伽要吃素。很多人練瑜伽是為了

減肥，有調查顯示，近一半瑜伽愛好者在瑜伽運動後吃素。但專家表示，做瑜伽完全没必要放棄肉食，合理、均衡的膳食才是健康的生活方式。

誤區5：瑜伽練習就是進行拉伸運動。瑜伽練習并不僅僅祇有拉伸運動，它是一種有氧運動，做瑜伽的真正目的是釋放多餘的能量，同時讓人靜下心來冥想。一次瑜伽運動不僅是在瑜伽墊上進行60分鐘左右的練習，更多的是讓自己獲得好心情。

誤區6：瑜伽比跑步等運動簡單。瑜伽的確有些極其簡單的動作，比如躺式、兒童式，很多人覺得這和睡覺沒什麼兩樣。美國瑜伽教練桑頓表示，其實有些瑜伽動作會用到平時不常用到的肌肉，可讓全身肌肉得到鍛煉。如果覺得這些瑜伽動作太簡單，不妨試試難度較大的動作。相反，有些人一上來就做瑜伽中比較難完成的動作，覺得瑜伽太難半途而廢。正確的做法應根據個體條件選擇相應的體式，然後再循序漸進提升難度。

誤區7：懷孕不能做瑜伽。懷孕女性通常是家裏的重點保護對象，認為這類運動可能影響母嬰健康。其實，祇要在教練指導下，選擇適宜的體式就是安全的，而且有利于促進體內產生鬆弛素，放鬆肌肉、關節和結締組織，讓分娩更輕鬆。

誤區8：練瑜伽很尷尬。有些人覺得在一個有着數十名學生的開放教室內練瑜伽，如果自己做不到某個動作會很尷尬。其實，多數瑜伽愛好者祇會沉浸在自己的精神世界中，幾乎不會注意到周圍人。

誤區9：男性做瑜伽“太娘了”。很多男性聽到瑜伽就會退縮，覺得這是女人才會做的運動。其實，瑜伽運動發源于男性，很多知名男性運動員也都是瑜伽愛好者。

誤區10：瑜伽耗時太長。很多人認為做瑜伽必須要超過1小時才能達到運動效果。其實祇要能動一動身體，都是有好處的，可以把平時玩手機、看電視和電腦的時間抽出來10分鐘就能做一次瑜伽。



糖友吃飯，要做加減法

食物升糖指數(GI)表示食物提高血糖水平的能力。美國《營養與糖尿病》雜誌刊登新加坡一項最新研究發現，精制大米和精制白面升糖指數最高。該研究還提出的降低升糖指數的具體建議。

新加坡國立大學生物化學系研究員克裏斯蒂安·亨利博士及其研究小組對新加坡、馬來西亞、泰國、印度、中國、日本、韓國等東方國家的940種食物的升糖指數展開了深入分析。結果顯示，東方飲食以精米和白面為主，米飯、麵包、面條、饅頭等主食富含碳水化合物，升糖指數相對更高。

亨利博士指出，碳水化合物被吸收到血液中的速度越慢，血糖水平升高越低，升糖指數值越低。而食用低升糖指數食物與2型糖尿病風險較低、胰島素抵抗顯著降低和代謝綜合徵患病率較低密切相關。《新英格蘭醫學雜誌》刊登一項最新研究發現，吃更多高升糖指數食物可導致早亡和主要心血管病風險增加25%。

合理搭配食物有助于降低GI。具體措施包括：1.在白麵包或米飯中加入橄欖油、花生油等健康食用油；2.增加食物中豆類和富含纖維素的蔬菜；3.以糙米取代精加工白米；4.多吃肉、魚、蛋等富含蛋白質的食物；5.肉桂、醋和生姜等有助于降低血糖；6.用粗糧代替部分精制面粉。