



# 婚姻美满是健康的“护身符”

婚姻带给每个人的感受不一样,但可以明确的是,美好的婚姻可以给你一份健康的保障。美国密歇根州立大学的研究显示,美好的婚姻能降低罹患痴呆症的风险。近日,北京安贞医院的研究还显示,婚姻是“救命稻草”,关键时刻老伴能救你一命。

## 美满婚姻养人

浙江大学传媒与国际文化学院发布的《2021年婚姻幸福满意度白皮书》显示,中国城市家庭的婚姻满意度处于中等偏上的水平。男性对婚姻的满意度高于女性,但随着年龄增长,婚姻的满意度逐渐下降,40—49岁的中年群体的满意度最低。

此前有研究说,如果结婚后夫妻感情不和,就容易引起动脉粥样硬化,其程度与吸烟、胆固醇高、血压高等风险因素一样危险。美国心脏协会曾发表过的一个科学声明指出,美好的婚姻是一剂健康良药。

近日,北京安贞医院刘静等进行的研究显示,在关键时刻,老伴能救你一命。这项研究对2007—2019年北京心血管病监测系统里的约38万例发生急性心脏病事件(包括急性心梗和冠心病死亡)的

居民进行了分析。研究显示,发生院外冠心病死亡的人群中,不论男女,未婚者比例均高。在对单身人群进行亚组分析显示,院外冠心病死亡与未婚、男性离异及女性丧偶的相关性更强。与已婚男性相比,离婚男性院外冠心病死亡风险增加154%。

婚姻美满是健康的“护身符”。已有很多研究证实,“执子之手,与子偕老”会带来心血管健康的红利。美国密歇根州立大学学者就15000余人中离婚、丧偶、未婚和同居等不同情况进行的研究显示,美好的婚姻能降低罹患痴呆症风险。

与单身相比,已婚者生活方式能更好地坚持促进心血管健康的治疗。而稳定的婚姻也会提供社会和精神支持,减轻经济压力,对心血管危险因素的控制也较好。

此外,研究结果显示,处于幸福婚姻中的人更易克服工作上的压力和疲劳。人们普遍认为,单身人士无忧无虑的生活方式可以帮助他们减轻工作压力。然而事实恰恰相反,拥有长久稳定婚姻的人更能抵抗压力。

英国心理学博士罗克珊·热尔韦以英国约克郡医院的400余名女护士为调查对象,研究她们受到压力的程度后发现,已婚或有稳定伴侣的护士受工作压力的影响较小。单身或丧偶的护士对压力相对敏感,而离婚护士是所有调查对象中感觉压力最大的人群。

已婚人士可以在下班回家后,把一天中发生的事情讲给爱人听,在讲述过程中减压获益。这种减压方式对于特殊工作,如护理等在工作期间需要抑制个人情感的工作尤其有效。



## 延伸阅读

### 维持美满婚姻的小技巧

#### ● 在同一时间段上床睡觉

婚姻幸福的夫妻大都是同步的,一般在相同的时间段上床睡觉。所以当你的伴侣已经决定要去睡觉,你最好不要独自清醒。

#### ● 培养共同爱好

关系良好的夫妻还会互相分享秘密,一般来说他们会有共同的爱好,也会一起去参加一些团体合作的游戏活动。不要把自己活成一个“孤岛”,与爱人培养共同的兴趣爱好,分享生活会使夫妻关系更加亲密。

#### ● 牵手一起走路

夫妻之间应该并肩而行,手牵着手走路。这不仅是团结和爱的象征,也会使伴侣之间倍感亲密。

#### ● 关注爱人的优点

如果我们一直把焦点放在伴侣的错误和缺点上,那么我们看到的也只是缺点。但如果我们更关注伴侣的优点,我们也会发现更多的优点。要有善于发现优点的眼睛,并对对方的优点做出肯定。

#### ● 在工作结束后相互拥抱

缺乏爱抚和拥抱会导致感情热度的降低,而长时间的拥抱或者其他亲密接触会刺激荷尔蒙的产生。想一下当你结束疲惫的工作时,爱人给你一个拥抱,是不是会觉得疲惫都烟消云散了呢?

#### ● 相互之间信任和谅解

信任和谅解是强大的愈合维修工具。它不仅能够防止关系的恶化和破裂,还能赶走互相的不满,让问题得以解决。

#### ● 向爱人表达爱意

在一天刚开始的时候,和爱人说“我爱你”和“祝你有愉快的一天”等表达爱意的话,会极大地提升爱人的幸福指数。

#### ● 每天睡前说晚安

这是每天的美好结束,会让伴侣感到这段关系的美满,并且能为爱人带来一个甜蜜的梦。

#### ● 留出沟通时间

伴侣间每天应相互联系,彼此告知对方自己经历的事情,有助于亲密关系的保持。两人再忙碌,也必须经常找出独处促膝谈心的时间,感情才不至于渐行渐远,或时时“故障抛锚”。

#### ● 不主动制造嫌隙

夫妻双方都应与其他异性保持着适当的距离,不刻意去制造一些假象,更不要刻意去制造一些嫌隙,尽量避免一些不必要的猜疑和误会。



## 离婚伤心伤身

《中国婚姻家庭报告2022版》的数据还显示,我国居民的离婚率从2000年0.96‰上升至2020年3.1‰,最高点2019年3.40‰相比最低点2002年0.9‰,飙升近3倍。

80后、90后夫妻大多是独生子女,他们更加注重自我,如在婚姻中互不相让就容易有冲突。不仅年轻人有“七年之痒”,近年来老年人婚姻也遭遇了“退休之痒”。老年人退休后生活状态有了很大改变,夫妻间容易产生新的摩擦。虽然离婚后又是人生的一段新旅程,但一定会更幸福吗?

《循环》杂志刊登的一项研究显示,与不离婚的女士相比,离过一次婚的女士心脏病发作多24%。之前的研究则发现,离婚的男性出现精神疾病的风险会增加10倍,女性则增加5倍。离婚的男士出现老年痴呆的风险较常人高3倍,离婚的男士寿命也会缩短3年。

欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究表明,在有心脏病发作

史、高胆固醇血症、糖尿病、高血压的人中,结了婚的人存活的可能性比单身的人依次高14%、16%、14%和10%。研究者认为,这可能得益于配偶之间在情感和物质上的相互支持,比如鼓励患病的一方坚持健康的生活方式,帮助其面对疾病,以及提高他们对药物的依从性。研究者指出,那些曾经结婚但已经离婚的人,似乎没有类似获益。离婚人士的高血压患者或心脏病患者的生存率明显低于正处于婚姻中的患者。

离异是一次精神打击,容易有失眠、饮食凑合、生活没规律,而且无人关心和照顾,这些都会影响健康。

当然,对于实在不能一起生活的夫妇也不能委曲求全。美国《普通精神病学文献》曾刊文指出,不幸的婚姻有害健康。俄亥俄州立大学的研究人员说,婚姻的不和谐会减慢身体内对伤口愈合起关键作用的血红蛋白产量。研究人员在受试者的胳膊上同时抽起一个水



疱,结果显示,经常吵架夫妇的水疱愈合速度仅为关系良好夫妇的60%。

此外还有研究表明,不和谐的

婚姻会给健康带来副作用,引起高血压、抑郁症等疾病,并且导致人体抵御心脏病、心力衰竭的能力下降。

## 单身不利身体健康

《中国婚姻家庭报告2022版》的数据显示,2021年我国结婚登记对数下降到763.6万对,连续八年下降。报告指出,在结婚生育成本过高、社会竞争压力大和婚育观变化等多重因素影响下,未来我国初婚人数仍将呈下降态势。

或许是因为房子、车子、票子等物质上的压力,或许是出于对自由洒脱,无拘无束的向往,或许是没有遇到合适的伴侣……越来越多的年轻人加入到了不婚行列,过起了单身生活。但中国医学科学院阜外医院陈纪春、陈沛等对8000余人10年的数据进行分析发现,各种单身,包括到适婚年龄的未婚、离异、分居冷战以及不幸丧偶,都会增加女性2.15倍卒中罹患风险。风险的增加也许是因为孤独,或许因为其他。有研究显示,孤独可以增加29%的心血管病风险。

另据英国基尔大学的研究者

发表在《心脏》上的一项分析显示,婚姻状况影响心血管病风险。与已婚者相比,单身(未婚、丧偶或离婚)者死于冠心病的风险增加43%、卒中风险增加55%、冠心病风险增加16%和心血管病风险增加42%。

一篇发表在《美国国家图书馆—营养学杂志》上的研究表示,独自吃饭饮食质量会降低。该项研究纳入了8523名成年人,主要研究独自吃饭和饮食质量之间的关联,结果发现,独自吃饭的人饮食质量低于结伴吃饭的人。原因在于,独自吃饭的人营养素摄入量易低于推荐量,摄入的能量、碳水化合物、膳食纤维、钠、钾等均较低,易造成营养缺乏或不足,导致出现健康问题和潜在的致病风险。

另一篇发表在《肥胖症研究与临床实践》上的研究表明,独自吃饭会增高患代谢综合征的风险,

如高血压和高胆固醇血症。来自韩国首尔东国大学附属一山医院的学者对7725名成年人吃饭的频率以及健康状况进行了研究,在参与研究的人群中,20.8%男性和29.2%女性独自吃饭的频率≥2次/天,在进行一段时间的观察后,发现独自吃饭≥2次/天的人腹部肥胖率显著增加:独自吃饭的男性患肥胖的风险上升了45%,同时患代谢综合征的风险上升了64%;而女性也有29%的可能患上代谢综合征。

原因在于,孤独使人选择不健康食物(如垃圾食品)的概率增加,并且会吃得更快,因而更易导致体重升高、腰围变大,血压和血脂水平更高,从而增加罹患高血压、高胆固醇血症和糖尿病的风险。近期的研究显示,孤独对健康的危害可能和吸烟、肥胖一样大,未婚、丧偶或中年离婚的癌症患者死亡率更高。