

基于50万中国人的研究:

谁在婚姻中受益更多?

“现在不结婚,等到老了就后悔了”,一直是许多老一辈人对年轻人催婚的经典话术之一。一些年轻人可能常常将这句话当作耳旁风,毕竟,倘若不慎进入一段不幸的婚姻,没法保障晚年幸福不说,不折寿已是幸事。但也许有时也会犯嘀咕:结婚究竟能带来什么好处?难道还能延年益寿不成?

结婚使人健康长寿,但“男女有别”

关于婚姻与健康的关系,早在上世纪就已有科学家进行研究。1961年的一篇论文就提到,仅从官方数据来看,在1949年至1951年的美国,各个年龄段已婚男性和女性的死亡率都比单身、丧偶和离异的人要低。

如今半个多世纪过去了,这个结论大体来看依然成立,并且在越来越多的地域和社会环境中得到了验证。比如,2024年发表在《柳叶刀》子刊上的一项最新成果对来自中国的21万名男性和30万名女性进行了长达11.1年的大规模跟踪研究。结果显示,对于两性而言,婚姻状态都与健康状况存在关联。

具体来看,与“有伴”的人相比,“孤家寡人”们的死亡风险更高。其中,单身男性的死亡风险达到了已婚男性的1.29倍,而女性从婚姻中的获益则明显小于男性,因为单身女性的死亡风险是已婚女性的1.04倍,仅

而从现代科学研究结果来看,好像还真有那么回事——总的来说,那些选择步入婚姻的人,相对单身人士(特别是终身不婚的人),确实健康状况要更好一些。但这是否意味着,婚姻竟成了一大健康长寿的秘诀?其实,事情并没有那么简单,起码目前的研究来看,女性所获得的收益似乎远远不如男性。

高了4%。

直接以寿命作为衡量标准可能会更加直观。2020年美国的一项研究发现,在65岁时,已婚男性的预期剩余寿命为18.6年,比单身男性要长上2.2年;而已婚女性的预计还能再活21.1年,比未婚女性多活1.5年。

除此之外,既有研究往往基于这样的假设:被研究者的婚姻状态保持不变直至死亡——这堪称社会学界的“球形奶牛”,对研究对象进行了过度简化。现实世界的婚姻显然并非如此,离异、丧偶、复婚、再婚,都会改变一个人的婚姻状态。

上述2020年的研究中,将婚姻的“动态变化”纳入考量后,男性中已婚者相对单身者的寿命优势从2.2年下降到0.9年,而对女性而言则从1.5年下降到0.5年。看起来,结婚能延长一个人的寿命,但不多。

看到这,你或许也早已发现——婚姻的保护效应“男女有别”,男性能够从婚姻中获得更大的健康收益。相比之下,女性从婚姻中获得

的好处可谓是“聊胜于无”。

上文提到的《柳叶刀》子刊论文便揭示了,女性疾病患者中,没有配偶的人在23种疾病中仅有1种死亡风险显著更高(胆囊炎和胆结石);而在男性患者中,没有配偶的人在21种疾病中有12种死亡风险显著更高(相比女性,少统计的两种疾病是乳腺癌和宫颈癌)。

已婚人士凭啥有“健康福利”?

结婚显然不像某些人描述的那样堪比“灵丹妙药”,但其与健康正相关关系(注意,并非因果关系),目前并不存在太大的争议。至于为什么会形成这种相关性,研究人员也将精力投入到了背后的原因上,时至今日已经有几大相对成形的假说。

首先,已婚人士可能拥有更合理、更“安全”的生活习惯,这些最终会体现在死亡率、寿命等指标上。打个比方,独自生活时“没心没肺”熬夜、睡前夜宵不必可少的人,在伴侣的监督下多少会有所收敛。出于家庭考虑,已婚人士还可能比单身人士更少地投入到高风险活动中(如飙车、酗酒、高危性行为等)。

稳健和谐的婚姻状态能带来舒畅的心情,这会对免疫力等身体机能起到一定的正向促进作用。一篇发表在《自身免疫评论》期刊上的综述指出,愉悦的情绪会引起分泌型免疫球蛋白A的增加和唾液皮质醇的减少,这些都指向免疫功能的改善。不过,如果身处一段让人倍感压力的糟糕婚姻之中,则会出现促炎性细胞因子水平升



高,后者与心血管疾病、关节炎、2型糖尿病和某些癌症等多种疾病有关。

万一还是不幸罹患疾病了怎么办?研究显示,目前大部分的“非正式照护”(与专业人员提供的“正式照护”相对应)由家人提供,这其中有很大一部分又来自于朝夕相处的配偶。非正式照护不但能够改善患者的健康状况,也能够减少长期护理所带来的医疗支出,为患者带来更多保障。

总而言之,起码在当下这个时间节点,婚姻关系仍然是多数个体在成年之后最亲密也是最持久的社会关系之一,而它也在方方面面都影响着当事人的健康。

不过,说到这里,婚姻对健康影响的性别差异依然令人感到困惑。同样是在一段婚姻关系当中,为什么女性所获得的收益似乎远远不如男性?对此,研究者们尝试着给出了一些解释——主要是从婚姻中两性角色分工的角度。

在较为传统的婚姻性别角色观念中,女性面临着更大的维系和修复婚姻关系的压力,而她们通常来说又对情绪更为敏感,这可能使得其身心健康负担显著增加。除此之外,在许多婚姻关系中,女性要么需要放弃(至少部分)职业生涯“相夫教子”,要么不得不工作、家务“两头挑”,同样让女性肩头“担子不轻”。如此一来,婚姻带来的健康收益,难免会有一部分被抵消。

无论如何,要学会更好地生活

实际上,某种意义上说,与其他类型的社会关系相比,婚姻本身并不见得有多多的特别之处。来自丹麦和

荷兰的科研人员使用来自丹麦的人口登记数据,进行了一项涉及两百万人、时间跨度达到37年的研究,对婚姻和同居关系对健康产生的影响进行了比对。

结果并不出人意料。与单身状态相比,同居状态表现出了和婚姻状态相似的“保护效应”。与已婚人士类似,选择同居的人们预期寿命更长,人均医疗支出也因为同居伴侣的照料而减少。也就是说,是否拿到“小本本”并不是关键,陪伴才是。

耐人寻味的是,同居所带来的健康收益同样体现出了显著的“性别差异”,总体来看,男性依旧是更为受益的一方。

随着时代的发展,不仅婚姻中性别角色分工发生了变化,婚姻本身也在发生变化,这也不由得让人产生新的联想:当两性不再被传统的性别角色和刻板印象所束缚,甚至“两性”都已经不再是一段婚姻关系中的必要元素时,婚姻是否还会以相似的方式影响我们的健康,乃至我们的人生?

目前,这对我们来说依然是一个少有人探索过的全新课题。或许将来有一天回望,我们对“婚姻对健康的影响”的看法会与今日截然不同。

而另一方面,随着现有的家庭和婚姻观念受到冲击,我们比以往任何时候都要更多地处在单身状态,“学会独居”正成为在社会生存的一门“必修课”。

毕竟,无论是自己过还是和别人一起过,最重要的终究是要学会更好地生活。于米



三亚南山长寿文化节开幕式现场的一对老夫妇。当日,获评“海南十佳健康长寿老人”和“寿公寿婆”的十多名长寿老人喜聚南山,一场别开生面的“长寿老人世纪婚礼”引得众人前来探寻“长寿密码”和“幸福密码”。