

单身的人衰老速度快?

隐约有被冒犯到

遗传、年龄、疾病……影响“衰老”进度的诸多因素里,你可能唯独没想到这个:单身。

美国杜克大学科学家发表的一项研究,给单身人士带来新“暴击”:单身的人衰老速度更快,而高质量的亲密关系让人更年轻。专家为你解读,并分析亲密关系是如何影响健康的。

单身的人衰老速度更快

这项发表在《心理学和老龄化》上的研究,调查了974名参与者近20年的亲密关系特征。

美国杜克大学心理学与神经科学系的研究者对相关数据分析后发现,拥有亲密关系者比单身者可能老得慢,20年里,两者的生理年龄差能达到2.9岁。

研究数据表明,拥有高质量亲密关系的人,比低质量亲密关系的人老得更慢,具体来说,伴侣暴力程度较高的人比暴力程度较低的人老得更快(包括语言暴力和身体暴力)。

要强调的是,研究并非鼓励大家盲目进入一段亲密关系,更合适的解读应该是:优质陪伴>快乐单身>痛苦关系。

亲密关系怎样影响健康?

近年来,越来越多的研究探讨了婚姻、伴侣和健康的关系。在一段亲密关系中,质量十分重要。

1938年起,美国哈佛大学就对724人开展了追踪研究,年复一年地记录其生活和健康状况,其中大约60%还在世,如今已是90多岁的耄耋老人。

减轻衰老带来的痛苦

研究对象中那些婚姻幸福的夫妻表示,到了80多岁,哪怕身体出现各种毛病,他们仍然觉得生活很快乐。

相反,那些在婚姻中不快乐的人,身体会出现更多不适,因为坏情绪会把身体的痛苦放大。

有助保护大脑

研究显示,如果80多岁时婚姻和睦,知道配偶在关键时刻指望得上,记忆力就不容易衰退。而那些互相欠缺信任的夫妻,记忆力衰退得更早。

还有研究进一步探讨了经常吵架、没有爱的婚姻,对健康的危害有多大。

美国犹他大学研究发现,夫妻不合与吸烟、高血压、高血脂等因素一样危险,可导致动脉粥样硬化。

婚姻不幸的人更易产生情志方面的问题,如焦虑、抑郁等,容易染上吸烟、酗酒、饮食不节制等恶习,进一步摧毁健康。



4件事提升单身舒适度

不是所有亲密关系都能让人更年轻,如果有自己的爱好、乐趣,无论单身与否,都能感到幸福。

主动选择单身的人多是享受这种状态的,但也有可能面临一些实际困境,如居家环境安全问题、生活单调等。

做好时间管理

建议做好时间管理,将生活打理得井井有条;每周要有固定的运动健身时间,培养一两样爱好,不断充实学习。

独自吃饭要学会合理搭配,少吃外卖和垃圾食品;可以养宠物、养花等来寄托感情。

维护社交圈

可以享受个人时光,但不能与世隔绝。单身者要有一群志同道合的朋友交流聚会,定期组团出去游玩。

每周至少要有一次通话,让亲朋好友掌握动态,一旦发生特殊情况,他们可以及时伸出援手。

多参与户外活动,如旅行、爬山等,老年人可以多参与社区活动,打打牌、下下棋等。

改善居家安全

家中常备随身报警器、防狼喷雾、抵门器等防身自救工具。

单身的老年人还要特别注意在卫生间、厨房等场所安装防滑设施;在门口、煤气灶附近的显眼位置贴上提醒语,如“记得带钥匙”“记得关煤气”。

谨防诈骗,对不了解的信息和人,都要谨慎对待,多向亲戚朋友询问意见。

多聚焦自身

曾经有过家庭的单身者(比如离异、丧偶),在独居时也会有烦恼,尤其是时常纠结于继续独立生活还是重新接受亲密关系等。

建议先把目光重新投到自己身上,比如提升职业技能、培养新的爱好,追求更好的发展。

对于还想组建家庭的,可以再次寻觅伴侣,积极拓宽社交圈,无论任何年龄,都有追求浪漫的权利。

总之,是否有幸福感并不取决于外在的某些条件,而在于自己是否具有爱自己、爱他人以及爱周围世界的能力。