孤独比吸烟更催人老

10月有一条非常扎心的微博热搜：研究称悲伤孤独比吸烟更加速衰老。如果你看过那张著名的双胞胎正脸对比图，他们一个吸烟，另一个不吸烟——吸烟的人比不吸烟的看起来老了17岁，你就知道这是一个比悲伤还要悲伤的故事。

这个热搜出自香港中文大学和美国斯坦福大学心理学系最近刚发表的一篇论文。他们调用了中国健康与养老追踪调查（一个针对中国45岁及以上中老年人的权威性调查）中1万多名中老年人的数据，分析得出：如果吸烟，你的生理年龄会比实际年龄增加1.25岁；如果生活在农村，增加0.39岁；如果是男性，增加0.42岁；以及一个意想不到的因素：婚姻——未婚会让衰老时钟拨快0.32岁，结婚则会减慢0.59岁。

而以上都比不上孤独、悲伤、恐惧、无望、烦恼、沮丧、睡不安稳、无法集中注意力这8个因素构成的负面心理状况更催人老：增加1.65岁。

这已经不是孤独和吸烟第一次被放在一起作对比。早在12年前，美国的学者就对超过30万人平均7.5年的跟踪研究得出，当一个人缺乏一定的社会关系（孤独是其中一个重要指标），它所带来的死亡风险相当于每天吸15根烟——起码烟草公司会在烟盒上提醒你，吸烟有害健康，但想一想谁会在你孤独的时候提醒你：孤独也有害健康哦。

更重要的是，孤独不仅催人老，还是心血管疾病的重要危险因素。一项发表在权威心血管期刊《Heart》上的研究发现，孤独感最强烈的人群，其心血管疾病诊断风险比一般人高出30％，与此相关的住院人数则高出48％。

中国学者黄海蓉曾在2017年的研究论文中写道：“孤独感是影响老年人生活质量的重要因素。长期的孤独感和抑郁是心脑血管疾病、癌症、老年痴呆症、骨折等慢性疾病的危险因素，严重时甚至引起自杀。”

当然，不仅老年人的孤独有害健康，年轻人的孤独也不可小觑。一项针对25个国家的17886名大学生的研究发现，相比于普通的大学生，那些孤独感更重的大学生更容易睡不好，爱抽烟，体重超标，以及疯狂地上网。

以上这些都给出了警示：孤独不再只是一句不痛不痒的牢骚，而是关乎公共健康的重要问题。

越自由越孤独

有一个事实必须要厘清：孤独并不是一个严谨的概念，更多时候它指的是一种自我感受——你觉得你孤独了，这谁也无法反驳。

微博话题#孤独感爆棚的瞬间#下就汇集了3520条孤独的留言，我们对这些留言进行了高频词解析：

以上关键词随意组合，就能获得一份新时代的孤独：

我在医院，我打开了朋友圈。

下班，我独自吃火锅。

睡不着，天亮了。

在这些孤独留言里，最突出的孤独情境就是一个人独自去做某件事。尽管不能否认在人群里也会感到孤独（“热闹的演唱会，我崩溃”），但在这个越自由越孤独的时代，一个难以忽视的现象是，越来越多人选择了独居。

据中国统计年鉴，2020年中国“一人户”家庭超过1.25亿，也就是说，每4个家庭就有1个家庭属于“我独自生活”。而据贝壳研究院《2021年新独居时代报告》预测，2030年独居人口或达1.5到2亿人，独居率或超30%。

独居并不等同于孤独。但《2021年新独居时代报告》还展示了“一人户”家庭的构成—— “空巢老人”和“空巢青年”。

而根据去年美国的一项研究显示，一生中孤独感的出现频率有两个高点，分别是20岁左右和晚年生活开始之后。2014年另一项来自挪威的研究也呈现出同样的趋势，18-29岁、65-81岁是孤独感最频繁出现的两个年龄段。

年轻人和老年人，谁更孤独？

关于孤独这件事，老年人往往被认为更有发言权。因为对他们而言，孤独意味着巨大的现实困境。

2016年全国第四次城乡老年人生活状况抽样调查结果显示，全国有4063万失能、半失能老年人，占老年人口18.3％。也就是说，大约每5.5位老年人中，就有1位生活无法自理。

穿衣、吃饭、洗澡、上厕所，对一般人来说平常的小事，对于失能老人则无比艰难。很多老人卧床后，甚至两三年都没有洗过澡。北京大学一项人口学研究估测，2030年我国失能老龄人口将超过7765.68万。而众所周知，中国正在以前所未有的速度老龄化。

越衰老，越孤独，这就是身而为人难以抗拒的命运。根据国内学者的调查，在597名60岁以上老年人中，无孤独感的比例仅仅只有12.4%。

相比于老年人的孤独，对年轻人的孤独研究少一些，更多时候我们会说当代年轻人很焦虑。但2017年英国国家统计局的调查发现，在所有年龄段里，16-24 岁的年轻人最经常感到孤独。

2020年新冠疫情之后，英国国家统计局又做了一个新的调查，结果依然是，在疫情暴发后一个月内有过孤独感的人群中，16-24岁的青年人就占了一半以上。

为什么年轻人更容易感觉孤独？英国国家统计局在2017年的报告里也尝试做了解释：相比老年人，这些稚嫩的、还未经受生活捶打的年轻人更不适应孤独。

在报告发出的次年，当时的首相特蕾莎·梅就任命了一名“孤独部长（minister of loneliness）”来缓解英国人的孤独——每10个英国人至少有1个人感到孤独，这位前首相说出了当代人无法驳斥的事实，“孤独是现代社会一个悲哀的现实。”

数据｜镝数李璋 镝数王诗盼 镝数李逸尧 撰文 | 镝数李璋 设计｜镝数卢瑞丰 编辑｜李衷 出品丨腾讯新闻 谷雨工作室

腾讯新闻出品内容，未经授权，不得复制和转载，否则将追究法律责任。

参考文献：

Psychological factors substantially contribute to biological aging: evidence from the aging rate in Chinese older adults

Loneliness, social isolation and cardiovascular risk

Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university studentsin 25 countries

Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness

Loneliness from Young Adulthood to Old Age: Explaining Age Differences in Loneliness

Loneliness - What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?

597名深圳市退休老年人孤独情绪及其危险因素分析

中国人口老龄化时期人口与健康的趋势和挑战（2015—2020）

贝壳研究院《2021年新独居时代报告》

丁香医生《2021国民健康洞察报告》