

## 婚姻降低患痴呆症的风险

耶和华神说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”（创世记 2:18）

上帝创造亚当后不久，便宣告人独居不好。这发生在一个完美的世界里，没有罪恶、死亡和悲伤——但即便在这样的环境下，被造的完美亚当也需要一个与他相配的伴侣。<sup>1</sup> 虽然这节经文没有明确指出，但反过来也同样适用——女人独居也不好。毕竟，就在几节经文之后，当我们读到亚当和夏娃的第一次婚姻时，上帝将他们的婚姻描述为“二人成为一体”（创世记 2:24）。独处时不好的，如今在夫妻结合中却被宣告为好。

最近发表的一项新研究对来自美国的 19,579 名 52 岁及以上、无痴呆症状的男性和女性进行了访谈（访谈始于 2000 年）。随后，研究人员对这些受访者或其医疗代理人（在受访者因健康问题或去世而无法回应的情况下）进行了长达 14 年的随访调查。该研究旨在确定痴呆风险与婚姻状况之间是否存在相关性。由于部分数据不完整或填写错误等原因，最终纳入研究的受访者共 15,379 人（6,650 名男性和 8,729 名女性），年龄介于 52 岁至 100 岁之间，平均年龄为 65 岁（调查开始时为 2000 年）。

## 方法论和预期

研究人员希望了解哪些因素对痴呆症发病率有显著影响，因此他们调整了调查问卷，为受访者提供了以下选项：“已婚”、“同居”、“离婚/分居”、“丧偶”和“从未结婚”。他们还在调查问卷中加入了其他一些社会、健康和经济方面的选项，例如“男性或女性”、“是否患有慢性疾病”和“种族（黑人或其他）”等二选一选项，以及一些滑动量表问题，例如吸烟、饮酒、运动、社交活动、教育程度和家庭收入水平。

研究人员预计数据将支持他们的四个假设（尽管第一个假设分为 1a 和 1b），他们在论文中详细阐述了这些假设。

假设 1：在美国，已婚成年人患痴呆症的风险低于未婚成年人，包括离婚者、丧偶者，以及在较小程度上同居者和从未结婚者（H1a）。

在未婚人群中，丧偶者患痴呆症的风险最高，其次是离婚者、从未结婚者和同居者（H1b）。

假设 2：婚姻状况与痴呆症发病率之间的差异至少部分可由经济资源解释。

假设 3：婚姻状况与痴呆症发病率之间的差异至少部分可由健康相关因素解释，例如健康行为和慢性疾病。

假设 4：婚姻状况与痴呆症发病率之间的差异在男性中通常大于女性。

*不出所料，研究人员发现，在所有模型中，已婚受访者的痴呆症发病率都显著降低。*

不出所料，研究人员发现，在所有模型中（除下文提到的一个例外），已婚受访者的痴呆症发病率均显著降低。年龄、慢性疾病和高危健康行为对痴呆症的影响程度较强或中等；社交活动和经济状况的影响程度中等或较小；而教育程度的影响甚微或几乎没有影响。唯一略感意外的结果是，在随后的调查中，“同居”受访者的痴呆症比例（平均 0.02%）略低于已婚受访者（2000 年后每两年进行一次调查）。但有一些因素可以解释这一结果——主要是同居受访者的平均年龄比已婚受访者小三岁，而年龄是（除婚姻状况外）决定痴呆症的最重要因素。此外，同居样本量仅为已婚样本量的 3%，这可能导致结果出现偏差。

**婚姻有助于更健康的生活，并降低患痴呆症的风险。**

根据对 2000 年基线调查与 2014 年之前所有调查的原始数据进行比较，结果显示：“丧偶受访者在后续调查中患痴呆症的比例最高

（6.02%），其次是未婚受访者（2.46%）和离异受访者（2.41%）。所有这些群体患痴呆症的可能性都显著高于已婚受访者（1.67%）。”

<sup> 6</sup>

与已婚受访者相比，所有未婚群体平均而言教育水平较低、收入较低、财富较少，吸烟者比例较高，且运动的可能性也较低。离婚和丧偶受访者的慢性病数量多于已婚受访者。同居受访者的饮酒者（包括重度饮酒者和轻度饮酒者）比例高于已婚受访者。同居和离婚受访者参与社交活动的比例均低于已婚受访者。<sup>7</sup>

研究人员在运行数据时使用了几种不同的模型。有些模型纳入了性别因素，有些则没有。有些模型只使用了三到四个变量，而不是全部。有些模型还添加了额外的类别（详见下文）。但是，当对 2000 年至 2014 年的所有调查进行统计分析，并控制所有协变量或根据年龄进行加权后，结果依然稳健，表明所有未婚类别的痴呆症患病几率仍然显著高于已婚受访者。

<sup>8</sup>

随后，研究人员决定探究再婚者与仍与原配偶结婚者之间是否存在差异。在所有其他模型中，他们都被归为一类：已婚。结果显示，再婚者患痴呆症的几率略有增加，但这种增加在统计学上并不显著，不足以预测痴呆症的发生几率。<sup>9</sup>

**未婚男性比未婚女性境况更差**

*这些结果的细分显示出一些有趣的模式。*

最后，研究人员考察了性别差异。他们想知道非婚姻状况对男性和女性的影响是否不同。考虑到女性平均寿命比男性长，这些结果并不令人意外。但对这些结果的细分分析显示出一些有趣的模式。他们还决定考察离婚和丧偶人群，看看是否存在显著差异。作者对这项研究的总体发现进行了评论。

这些结果表明，在控制所有协变量后，已婚组与两个未婚组（离婚组和丧偶组）之间痴呆症的估计比值比，女性显著低于男性。具体而言，离婚男性患痴呆症的几率是已婚男性的 2.601 倍，而离婚女性患痴呆症的几率仅为已婚女性的 1.306 倍。此外，丧偶男性患痴呆症的几率比已婚男性高 53.1%，而丧偶女性患痴呆症的几率比已婚女性高 20.6%。<sup>10</sup>

**上帝说：“我憎恨离婚”——老年人也憎恨离婚。**

研究人员在论文结尾总结了所有模型和变量的研究结果，然后试图解释研究期间离婚或丧偶的男性和女性之间存在的巨大差异背后的原因。

首先，我们发现，在为期 14 年的研究期间，所有未婚群体（包括同居、离婚、丧偶和从未结婚的受访者）患痴呆症的几率均显著高于已婚人士。这些结果与我们的假设（假设 1a）以

及表明已婚人士比未婚人士健康状况更好的文献相符。……然而，与我们的预期(假设 1b)不符的是，患痴呆症风险最高的是离婚人士而非丧偶人士。这一发现与近期一项瑞典人口研究的结果一致 (Sundström 等人, 2016)。离婚是成年期最具压力的生活事件之一。它会导致个人社会环境的改变，通常是负面的，进而损害身心健康。未来的研究应探究离婚损害认知功能并导致痴呆症的具体途径。

<sup> 11</sup>

*导致痴呆症的最大风险因素是离婚。*

离婚人士患痴呆症的风险最高，这或许看起来有些奇怪（也与之前提到的原始数据相矛盾，原始数据显示丧偶受访者患痴呆症的比例最高）。但考虑到丧偶在 65 岁及以上人群(平均年龄)中的发生率远高于离婚，原始数据虽然偏向丧偶，但痴呆症的最高风险因素却是离婚。研究人员随后推测了老年女性为何能更好地应对离婚和丧偶。

女性通常是家庭中的维系者。因此，尽管离婚或丧偶可能会在一定程度上减少女性的社交网络，但与男性相比，离异/丧偶女性在社会支持方面可能仍然具有优势。以往的研究表明，已婚男性通常依赖配偶作为知己，而已婚女性

则拥有更广泛的亲友网络作为知己。因此，配偶的离世可能对男性的社会支持网络造成比女性更大的伤害，这反过来又会使离异或丧偶的男性相对更加孤立，并增加他们患痴呆症的风险。<sup>12</sup>

## 这项研究是否印证了圣经中关于寡妇的教导？

圣经记载了一些关于婚姻、丧偶、离婚、再婚以及男女终身未婚的历史片段。虽然圣经中有些人物的生平与圣经记载的略有出入（例如亚伯拉罕和以撒，他们比妻子多活了几年），但总体而言，这项研究证实了圣经的教导。圣经中提到的大多数年长的寡妇都是女性，而非男性。以利亚（列王纪上 17:9-16）和以利沙（列王纪下 4:1-7）都曾服侍寡妇。路得记 1:1-5 讲述了路得和她的婆婆拿俄米如何成为寡妇。马可福音 12:42-44 记载了一位寡妇献上虽小却意义非凡的礼物。路加福音 2:36 讲述了年迈的寡妇亚拿的故事，路加福音 7:12-15 则记载了耶稣使一位寡妇的儿子复活的事迹。耶稣的母亲玛利亚显然是寡妇，耶稣（在十字架上）嘱咐约翰照顾她（约翰福音 19:26-27）。提摩太前书 5:3-10 教导教会如何照顾年长的寡妇。在圣经中快速搜索“寡妇”一词，会发现无论在旧约还是新约中，绝大多数寡妇都是女性。而有些寡妇是

男性，通常是因为他的妻子死于难产，这在当时比现在要常见得多。

## 关于寡妇再婚？

研究表明，再婚者在积极影响方面与那些继续与第一任配偶维持婚姻关系的人几乎没有差别。再次强调，在这项针对老年人的研究中，14年调查期间的离婚人数很少（48例），再婚的成年人数量也很少（70人）。研究没有给出“再婚者”中有多少是离异人士，但考虑到研究中寡妇的比例远高于离异人士，可以相当肯定其中大多数是寡妇。那么，圣经是否谈到这个话题？它对寡妇持积极态度吗？答案是肯定的！上帝设立了利未婚，使寡妇能够繁衍后代（申命记 25:5）。路得是一位再婚的寡妇（路得记 4:9-13），她与波阿斯所生的孩子是基督的后裔。保罗曾指示教会，年轻的寡妇应当再婚（提摩太前书 5:14）。我们可以看到，尽管“再婚”在本研究中只占很小一部分，但研究结果与圣经中关于寡妇再婚的记载相符。

这项研究发现，已婚人士比未婚人士在健康方面更有优势，圣经对此结论是否认同？

*圣经多处反复提及对夫妻双方的好处，包括幸福、祝福、健康、恩慈、滋养和甜蜜。*

总体而言，这项研究表明，未婚与更高的痴呆风险和发病率之间存在很强的相关性。圣经在多处反复提及婚姻对夫妻双方的益处，包括幸福、祝福、健康、恩慈、滋养和甜蜜（参见下文“圣经中关于婚姻与健康的论述”部分）。那么，那些结婚多年、彼此“合为一体”的人通常更健康、更幸福，也更不容易患上精神疾病和慢性身心疾病，也就不足为奇了。部分原因在于夫妻之间的陪伴、信任、爱、精神上的交流以及身体上的照料和关怀，而这些都存在于稳定的婚姻环境中。当然，这只是一个普遍规律，有些已婚夫妇中，夫妻一方或双方可能患有慢性疾病（如糖尿病或充血性心力衰竭）和精神疾病（如痴呆、抑郁症或焦虑症），但在普通人群中，这些情况的比例要低得多。

## “但我单身”

那么，那些从未结婚的人呢？特别是那些在圣经中被提及，为了更好地服侍主而选择不结婚的人？在马太福音 19:10-12 中，耶稣提到了那些生来或被阉割为太监的人（主要是由于身体残疾，但也包括先天的智力或情感能力），他们永远不会结婚。耶稣也提到了那些为了神的国度而自愿成为太监的人。他并非提倡实际的阉割或绝育行为，而是指立志独身，以便全心全意地服侍神。使徒保罗在哥林多前书 7:7-9 和 7:32-40 中也提到了这一点。他写道，那些终身不婚却立志服

侍神的人，能够更好地专心服侍，不受任何干扰或忧虑。

需要指出的是，在这项包含 15379 名受访者的研究中，“从未结婚”的人群仅占 415 人（3.35%），比例相当小。<sup>13</sup>这个小比例与耶稣和保罗的说法相符，即只有那些因生理原因无法结婚的人（马太福音 19:12）或那些蒙受“奉献的恩赐”（马太福音 19:11）且能克制性欲的人（哥林多前书 7:9）才能结婚。保罗提到他自己的决心，并希望其他人也能像他一样，同时指出上帝赐予不同的恩赐给不同的人（哥林多前书 7:7）。由此可见，保罗承认他（以及其他的人）已经或将会被赐予独身的“恩赐”，以便更专一地侍奉上帝。

鉴于此，我们应该如何看待这项研究的这一部分结果？该结果显示，未婚者的痴呆症发病率高于已婚者，尤其是在发病率最高的两到三类人群中。

<sup>14</sup>起初，数据结果似乎与我们在圣经中所读到的相矛盾，因为保罗说他希望所有男人都像他一样未婚（哥林多前书 7:7），未婚女子也应该保持单身（哥林多前书 7:8），并且“不结婚的，比结婚的更好”（哥林多前书 7:38）。我们或许会认为，对于那些“更好”的人来说，痴呆症的统计数据应该更低。但我们需要记住，在哥林多前书 7 章中，保罗是

在对基督徒讲话并给予教导，他指出只有一小部分人“蒙恩得独身”，如果一个人无法抑制自己的性欲，结婚实际上比单身更好（哥林多前书 7:9）。由于这项调查并非专门针对那些从未结婚、却将生命奉献给全职基督教事工的基督徒，我们可以预期，真正独身的基督徒人数极少，而且调查中的大多数未婚者并不符合一心一意服侍基督的范畴。因此，这项调查的数据并非一定与圣经相悖。

## 人独处并不好。

虽然这项研究显然并非面面俱到，但其主要结论是婚姻（在本研究中，所有婚姻均为一男一女关系）能减轻压力。众所周知，压力是许多身心疾病的诱因。尽管论文中没有详细说明，但大多数婚姻都持续到“死亡将我们分开”，或者如果双方都健在，则至少持续了 14 年（2000-2014 年）的研究期间。但很可能在研究开始时结婚的大多数人在此之前已经结婚数年。因此，数据几乎涵盖了稳定的长期婚姻夫妇。这与我们在圣经中所看到的非常吻合——一男一女、忠诚的（对许多人来说可能是终身的）婚姻，以及彼此明显的关爱和体贴，因为在这项为期 14 年的研究中，大多数人保持着婚姻关系，或者只是因为配偶去世而分开。

这项研究的作者或许会惊讶于他们的发现与数千年前写成的圣经竟如此吻合。已婚夫妇的身心健康明显受

益（从百分比来看）。有趣的是，在研究开始前经历过离婚的人，其身心健康都受到了明显的负面影响。当圣经中提及离婚与身心健康的关系时（例如，玛拉基书 2 章），我们看到的是哭泣、背信弃义和暴力。最终，我们发现，我们又回到了创世记 2 章的开头——从健康的角度来看，男人（和女人）独居是不利的。

## 圣经中关于婚姻与健康的论述——节选

婚姻和家庭是上帝的恩赐。《圣经》中确实有许多例子表明，婚姻能给夫妻带来身心健康方面的益处。最后，我们将在下文中列举一些相关经文。

### 婚姻中彼此享受

- 男人娶了新妻，就不可出征，也不可办任何事；他要在家安居一年，使他所娶的妻子幸福（申命记 24:5）。
- 愿你的泉源蒙福，愿你与你幼年所娶的妻一同欢喜（箴言 5:18）。

### 对丈夫的身心健康益处

- 贤德的妻子是丈夫的冠冕；使丈夫蒙羞的妻子，如同丈夫骨中的腐烂（箴言 12:4）。

- 得着贤妻的，是得着好处，也是蒙了耶和华的恩惠（箴言 18:22）。
- 谁能找到贤德的妻子呢？她的价值远胜过红宝石。她丈夫心里倚靠她，必不缺少利益。她一生使丈夫有益无害。（箴言 31:10-12 NKJV）
- 她以力量和尊严为衣，她笑对未来。她开口就说智慧的话，舌上有仁慈的教诲。她殷勤打理家务，不吃闲饭。她的儿女起来称她有福；她的丈夫也称赞她（箴言 31:25-28）。

## 对妻子身心健康的益处

- 丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身体一样。爱妻子的，就是爱自己了。从来没有人恨恶自己的身体，总是保养爱惜，正如基督爱教会一样，因为我们是他身体上的肢体。“因此，人要离开父母，与妻子联合，二人成为一体。”（以弗所书 5:28-31）
- 同样，你们作丈夫的，也要按情理与妻子同住，敬重她们，因为她们是比你们软弱的器皿，与你们一同承受生命之恩的，这样，你们的祷告才不致受阻（彼得前书 3:7）。

## 对离婚持负面看法

- 你们所做的第二件事，就是用眼泪、哭泣和叹息遮盖耶和华的坛，因为他不再悦纳你们的供物，也不再从你们手中接受。你们却说：“他为什么不悦纳呢？”因为耶和华曾在你们和你们幼年所娶的妻子之间作见证，你们却背弃了她。她虽是你们的伴侣，是你们立约的妻子，耶和华岂不是使他们合而为一，又使他们的结合有圣灵的同在吗？神所要的是什么呢？是敬虔的后裔。所以，你们要谨守你们的心，不可背弃你们幼年所娶的妻子。“耶和华以色列的神说：‘不爱妻子而休妻的，就是用强暴遮盖自己的衣服。’这是万军之耶和华说的。所以，你们要谨守你们的心，不可背弃妻子。”（玛拉基书 2:13-16）

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所

賜的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生榮耀你的名。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

如果你已經做了這個禱告，願你知道，你並不孤單。信仰的道路需要陪伴和成長。鼓勵你在自己居住的地方，尋找一間合適的教會，與弟兄姐妹一同聚會、學習和成長。

如果你有任何疑問，或在信仰上需要幫助，歡迎隨時寫信與我們聯繫。我們願意傾聽，也願意與你一同前行。