

在东京赤坂的一个小居酒屋见到尾上小姐时，发现她和十年前在北京工作时几乎没有变化：仍然单身，仍然美丽。

尾上小姐刚刚在东京市中心买了房子，以东京的房价水准来说，她算是生活相当稳定顺利了。

谈起10年间的变化，尾上自己用了一个很时髦的日语词——“阿拉40”。“阿拉”其实来源于英文词“around”(大约、上下)，不过很多日本人在读这个词的时候，会简单地读成“阿拉”，听起来像是说上海话。

其实，“阿拉40”是一个当下日本的流行词，听起来很有些贵族感，专指那些40岁上下、有房有稳定工作，但还没有结婚的男女。20多岁的青涩已经过去，30多岁的拼搏一眨眼也随风而逝，以至于到了40岁上下时，心态似乎还停留在刚刚30岁出头的阶段。在尾上说起“阿拉40”时，我甚至觉得，这个时间段很有可能延续到“阿拉50”。

日本社会保障人口问题研究所发表的最新统计数据是，2010年日本50岁的人口，从未结过婚的比例，男性为20.1%，女性为10.6%。晚婚现象也相当普遍，30到34岁的男性未婚率高达47.3%，35到39岁的未婚率也有35.6%。预计到2030年，日本50到60岁的男性中，有将近三成的人未婚且可能终身不婚，女性的未婚和已婚比例也会相当高。

可以说，日本社会正在进入“不婚时代”。

“超级单身社会”

第一次见坂上里子小姐是1989年，那时她大学刚刚毕业，在一家证券公司工作。里子的父亲是报社编辑，去他家里做客的时候，认识了里子。

日本经济泡沫及泡沫刚刚崩溃的时候，证券公司生意好得不得了。公司八点半上班，但里子基本上六

点半就到了。白天接电话，会客，三点钟股市交易结束后，还要整理各种资料，晚上有一个或几个“学习班”、“兴趣同好会”，到家总要十点以后了。

以后几次去见里子父亲，听说里子已经辞去工作，在一家补习学校里当英语老师。再以后听说她去了一家企业，后来又学习中国针灸，并开了自己的小诊所。

最近一次去里子家，开始和她讨论戴老花镜问题——这本该是和里子父亲讨论的问题。20多年过去了，里子仍未嫁，即便是有了自己的诊所，节假日也会在她父亲这里遇到她。

20年前，去日本人家做客，最普遍的家庭面貌是，父母带着一两个孩子生活。20年过去了，有太多的日本家庭还是父母和孩子生活在一起，只是孩子已经三四十岁，即便是独立了，可能也还未结婚，即便是结了婚，可能还没有孩子。

晚婚、不婚在日本已经非常普遍。日本“人口普查”的时候，会专门统计单身住户。目前的预计是，到2030年，日本30岁以上单身住户将达到1600万，中老年男性4人中便会有一人单身生活。《东洋经济周刊》就此在2014年3月1日发表封面文章说，日本已经进入“超级单身社会”。

单身不等于孤单

另一个日本人单身不急于结婚的原因是，社会变了，单身已经变得不孤单，反而会让人感觉十分自由。

在大企业工作的大岛，现在也是“阿拉40”一族，前不久刚刚由公司公费派遣从美国留学回来。

刚刚40岁的大岛说，有过几次

女友，也想过结婚的事，但就是下不了决心。他担心，结婚组建一个家庭，会打乱现在充实的生活，他更愿意一个人生活。

他在东京有自己的公寓，上下班很近。不仅在东京，在美国和其他地方，他也有自己的朋友圈子。就算没有和朋友一起喝酒聊天，手机上相当于中国微信的LINE也会有数不清的人可以联系，他的世界充满了未知。

在日本企业纷纷去中国投资之时，大岛所在的企业也在中国建了工厂，大岛因此有不少去中国出差的机会。拖家带口的同事没有几个能静下心来学习中文的，单身的大岛则可以集中精力学习，不到半年就已经能看懂简单的中文，还能进行一些日常会话。

“也有觉得很累、很想休息的时候。这个时候，就坐上轻轨到郊区找个温泉，好好放松一下。”大岛说。如果有家庭的话，先不说能否有这个经济实力，带上老婆孩子去近郊住上两天，也会累得人仰马翻。

退休后还能养活自己吗

当然，并不是所有的“阿拉40”都像大岛一样，在大企业工作，有自己的房子，另外还有上千万日元(约数十万人民币)的存款。不少不婚者，也会有很强的不安感。

田中每月都会从东京去广岛看望自己70多岁的母亲。“老人家已经开始有些健忘，刚刚吃过饭，忽然



■ 去年9月3日，日本摄影师 Keisuke Jinushi 拍摄的女友喂食照片走红网络，他将右手涂上指甲油和粉底假装“女友”给自己喂食并自拍下来，逼真度足以乱真，但不少网友看完真相后“留下了心酸的眼泪”

又问吃饭了吗。如果父亲在，还有个人能照顾一下，但父亲早就不在了。看她这个样子，真觉得一个人生活很不容易。”田中说。

由此再想想自己，他也担心，老了以后境遇也许会比自己的母亲更加糟糕。但他又觉得，一个人生活惯了，回家和自己母亲住两天都感觉不自在，找人结婚天天住在一起就更难适应了。

更深层次上，“阿拉40”一族更多是对未来的淡淡不安。

负责人口的日本总务省最近发表了2012年的日本“家计调查”结果，其中发现，单身老人每月的平均支出为15.383万日元，但其收入只有12.1542万日元，相差了3万多日元。这意味着，一个人退休后如果独自生活30年的话，会面临1000万日元以上的个人财务赤字。

况且，日本目前尚能维持的国家养老体制，其基础是年轻人数量大大超过老年人，今天年轻人缴纳的养老金，能够支付老龄人口的养老费用。但一方面老龄化愈发严重，

一方面不婚和少子化导致新生人口数量大幅减少，像田中这一批如今40多岁的人在进入65岁以后，怕是很难获得和自己父母一样多的养老金。所以，田中们必须现在就把这部分钱攒出来，这是个巨大的压力。

人生活90岁，从45岁开始不晚

记者见到并熟识的日本“阿拉40”，或许内心不时纠结于自由感和不安感之间，但总体的生活状态仍然是积极和开朗的。

负责国民体质数据调查的日本文部省，前不久发表了一个调查数据，说现在的日本人比20年前的日本人，在体质上要年轻大约10岁。也就是说，如今的70岁的人，和20年前60岁人的体质(走路的速度、提取重物的能力)基本相同。大约从30岁开始，日本人变老的速度就开始比其他国家的人要缓慢很多，“阿拉40”大致相当于过去30岁的人。

经营一家翻译公司的女老板吉田，到了40岁以后开始想要一个孩子，44岁那年真的生了一个，尽管她并未结婚。她的想法是：“人生大概有90年，到45岁只过去了一半，今后的日子还长。”

生活方式和观念的多样化，让日本社会对单身不婚和单身母亲等以前的“异类”越来越宽容。今后的日本，不婚比率可能还会越来越高。不婚的自由会有更多人享受到，不婚带来的不安，每个人都自己的解决方法，即使到了“阿拉40”的时候，还可以重新规划，重新开始。最重要的是，只要幸福就好。

摘自《瞭望东方周刊》2014年第11期

援疆日记

闵师林



2012年5月18日 周五 喀什

近期喀什温差较大。今天最高温度30摄氏度，最低则16摄氏度。相差14度。这是一个容易感冒的季节。指挥部已多人患病。

今日获悉，安徽主流媒体赴疆采访团，在和田皮山赛图拉镇采访途中，发生车祸。安徽日报和安徽广播电视台两位记者殉职，一位援疆医生和指挥部驾驶员身负重伤。此甚悲恻。交通安全在疆尤显重要。指挥部确定了车速每小时不超过120公里，但超速者仍有。我以为限速是一般要求，关键还是对确保安全的各个环节，包括车况和司机的身体状况等，都提出相应要求。去新疆一走，把生命留在了这儿了。真有点出师未捷身先死的悲壮。令人惋惜。与指挥部有关人员就近期工作作了商议。

坐上十点半赴乌的航班。起飞时，天色略显昏暗，云彩晚霞如缎带一般，姹紫嫣红。天空大多暗淡灰黑。不到半小时，天际已一片黑色。

喝了点酒，自然有些亢奋，也全然不顾飞机的颠簸了。记下这段话时，先前，一不小心删除了一大段文字，发出一声惊叹，连乘务员都带着关切望着我，我只无奈一笑。重新来吧，我输得起。

上飞机廊道时，见前面有一头戴朵帕的小个子，维吾尔族小伙子，手牵着穿着婚纱的新娘，走得缓慢。到了机舱口，还让我为他们留了影。我与他们也合了影。他们是到乌市办婚礼的。新郎叫莫伊提米吉提，新娘叫马伊热买买提亚森。飞行期间，乘务员广播介绍了这两位恋人，并为他们祝福。他们相识、相知，相恋半年，今天成为伉俪。万米高空也增添了喜气。乘务员也邀我与他们一起合影。这两位都出生喀什，小伙子在乌市开了两家理发店，26岁，喀什19岁，学护理的中专生，在一家私立医院工作。在机场的摆渡车上与他们交谈。两人都大方而热情，小伙子几次邀请我们参加他们的活动，说待会机场有很多朋友等着，会为他们欢腾。女孩着曳地的白色婚纱，透明的遮面纱若有若无。新娘纤巧，白皙，典型的维吾尔族美女。交谈时，还真落落大方。问她离

开过喀什吗，她说连疏勒都没去过。喀什市区好多地方也没去过。就老呆在家里了。那呆在家里干吗呢？新娘说：“就看电视和睡觉。”新郎补充说：“也做饭。”新娘立即说：“我不会做饭的。”我们为新娘的直率都笑了。问她连乌鲁木齐都没去过吗？她说没有。那半年恋爱都没去过乌市吗？小伙子说：“没去过，她家教严。”新娘又插话道：“家教不严，我也不会去的。”看来，新娘还很有想法。我说：“他学理发，你学护理，真可以互相照顾呀。”新娘又撇了撇嘴：“他才不会帮我做饭呢。”“为什么呢？”我生出疑问。“怕我打扮太漂亮。”新娘平静地说。新郎略显不好意思地笑了笑。

在机场出口处，果然一拨维族的年轻时尚男女迎候着他们，为他们欢呼 and 歌唱。出了机场大厅，几个小伙子还把新郎高高地举起。我问他们唱的什么歌，一个女孩嘟囔了一句，我没听懂，再问起头的一个小伙子，他说是为他们欢乐的歌。新郎介绍了我，他们邀请我参加他们的活动，我婉拒了。新郎说，他会联系我，请我去他们那儿玩。一个纯朴可爱的小伙子。

从大厅到广场，新婚的人儿引起众多目光的关注。一路也听到他们同伴的欢呼和尖叫，给这机场的深夜，带来了生气。

2012年6月11日 叶城 泽普 莎车 巴楚

今日车行约400公里，一路串联上海援建四县，重点慰问交钥匙建设项目。

在叶城，县委副书记陪同共进早餐，十多分钟后，我们就开始了一天的车程，首先到达了维吾尔医院工地现场。工地呈现一片决战冲刺的气氛。门诊大楼的脚手架已然褪下，大楼英姿展露。唯地面还在作业，泥土堆积，尚欠火候。另几幢楼脚手架还蒙面一般，遮遮掩掩。月底竣工验收确乎紧张。我还是叮嘱分指挥部，代建，施工单位想方设法，按期拿下这一仗。还请李书记继续关心，安排当地各有关部门和单位全力支持。他说听你的，一点没问题。新疆汉子的爽快。

明天是叶城的石榴节了，我们无法停留参加。日程排得很紧。但接受建议，我们拐到了石榴节活动的现场。舞台搭设正接近尾声，道路已铺砌完毕。劳作或看热闹的当地村民三三两两，略显好奇地打量着我们。(23)

2.人的期望寿命受制于生产力水平

然而，进一步研究表明：人的期望寿命明确地受制于生产力水平。生产力水平越高，期望寿命通常越长。2000—2005年，世界平均寿命最低国家之一是博茨瓦纳，男性仅36.5岁，女性仅35.6岁，平均只有36.1岁；最长的是日本：男性为77.8岁，女性为85.0岁，平均为81.5岁。从世界范围看，平均寿命水平的地理分布和生产力水平几乎一致，呈现出明显的正相关。长寿人口主要集中在中西北欧、日本、北美、澳大利亚等；紧接其后为中国、拉美、北非等经济相对较好的国家；再次，是经济欠发达的非洲和东南亚地区。而且，维度越高，寿命往往越长。这一定程度也与气候炎热与否有关。

中国国内的期望寿命也呈现出类似的规律：2011年上海女性期望寿命为84.8岁，男性为80.2岁，全国最高；其次北京，其户籍居民期望寿命达81.1岁；沈阳则是79岁；卫生部发布的同年中国人均期望寿命则为73岁。

最典型的例子是前苏联解体后，生产力遭到破坏，社会动荡，直接影响健康及生活的诸多方面。例如，1991年，前苏联国内生产总值为3万多亿美元，相当于美国的60%多一点，居世界第二；解体十年后的2001年，俄罗斯国内生产总值约为3000亿美元，只是1991年苏联的十分之一。人均预期寿命则不断下降：1966年，俄罗斯人均预期寿命已经达到69.5岁(男64.3岁，女73.4岁)；1985年6月的统计为69.3岁(男63.8岁，女74.0岁)；但1994年却降到了63.9岁(男57.5岁，女71.1岁)；90年代末有所恢复，但2004年也只有65.3岁(男58.9岁，女72.3)，尚未达到38年前的水平。而俄罗斯某些地区男性人均寿命十多年间降低了整整10岁多。

最新的例子是关于希腊等的。英国医学专家马丁·麦基等研究后发表在《柳叶刀》周刊上的调查报告说：“处于债务危机国家的民众精神压力大，自杀案件数量增多，希腊、西班牙等国抑郁症患者数量明显增

多”；“导致雅典2011年的艾滋病感染率同比增加1500%”；因为削减了医疗开支，间接促进了许多疾病的传播流行。鉴此，国外有著名媒体明确提出：“经济危机会导致健康危机！”

可见，只有安居乐业，才有民众的身心健康，长寿安泰。

米寿、白寿与茶寿。由于人人期盼长寿，因此，关于理想的期盼寿命，从古至今就有很多雅称。从60岁的“花甲”开始，70为“古稀”，80~90为“耄耋”，百岁为“期颐”。此外，还有“喜寿”、“米寿”、“白寿”、“茶寿”等称谓。其中，“喜寿”指“77岁”，因“喜”字的草书近似竖写的“七十七”而来；“米寿”是88岁，因“米”字拆开，其上下各是八，中间是十，故名；“白寿”则为99岁，因“白”字乃“百”字去“一”而成；“茶寿”则为108岁，因“茶”字的草字头即双“十”，相加即“二十”，中间的“人”分开即为“八”，底部的“木”即“十”和“八”，相加即“十八”，中底部连在一起构成“八十八”，再加上字头的“二十”，一共是“一百零八”，故有“茶寿”雅称。米寿、白寿与茶寿，一直是中国古代知性人士梦寐以求的寿限。

据统计，1935年至新中国成立前中国人的平均寿命仅为30—35岁；新中国成立后中国人均寿命迅速延长，到上世纪90年代末，延长了几近整整一倍。其中，像发达地区(如上海)进入新的世纪，男女期望寿命均已超过80岁。

目前，全世界有5个地方被国际自然医学会认定为长寿之乡，其中，中国有两个。它们分别是：中国广西巴马、中国新疆和田；巴基斯坦罕萨、外高加索地区、厄瓜多尔的比尔卡班巴。中国广西巴马，第五次人口普查时90岁和100岁以上的老人分别有531和74人，有3位长寿星达到了110岁以上，是五大长寿乡中唯一长寿老人不断增多的地方。其实，类似的地区不少，上海的崇明岛也是一个长寿之地。50多万人中，百岁老人近70人，在长寿的持续性方面，崇明80岁以上的老人也有2.9万。随着生活条件的改善，健康意识的提高，注重“守住健康”的话，人人活到百岁应该不是梦。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

