

噪声不仅使人烦躁不安,还会导致失眠,长期来看甚至会对健康造成危害

共建共享良好环境 守护百姓宁静生活



上午时分，鱼峰公园内的灵泉阁很安静。

〇〇全媒体记者 周茜

近日，“1号新闻”微信公众号刊发的一篇关于电梯噪声影响居民休息的报道，引发市民对噪声问题的广泛关注和讨论。那么，什么声音被称为噪声？噪声和用于助眠的白噪声有什么区别？噪声污染会带来哪些危害？带着这些问题，记者进行了走访。

部分市民对深夜声音敏感

在“1号新闻”微信公众号的评论区，有网友表示，声音大、声音嘈杂反而想睡觉，而在完全安静的情况下，有点细微的声响却难以入眠。

家住柳南区河西路西龙钢厂小区的市民冯诗乔对此深有体会。她说：“每到深夜，我家冰箱的电机声、空调运转声就特别明显。更让我感到困扰的是，由于住在屠宰场附近，猪叫声每天都从23时起持续到次日凌晨4时许。”为此，她不得不借助白噪声或ASMR（自发性知觉经络反应）音频来帮助入睡。

噪声可能危害身体健康

同样是声音，为什么冯诗乔听到冰箱电机声、空调声或刺耳的杀猪声会难以入睡，而听到白噪声却能安然入眠？

“两种声音对睡眠产生不同效果，关键在于声音的性质及其对人体的影响。”柳州市人民医院医疗集团潭中院区耳鼻咽喉科副主任医师胡宇君表示，干扰性噪声，如电机声、空调异响、尖锐噪音通常由不规则的频率和强度组成，让人容易紧张和烦躁；而白噪声，如雨声、海浪声、风



柳北区北雀民生夜市随处可见“请勿大声喧哗”的警示语。

吹树叶声则具有均匀的频率分布，听起来更加平稳柔和。其规律性能够掩盖环境中突兀的噪音，帮助大脑放松，从而促进睡眠。

噪声污染的影响不容忽视。根据世界卫生组织2024年的统计数据，全球有15亿人听力受损，其中约7.5亿人是因环境噪声污染所致。胡宇君说：“噪声污染会直接损害听力，可能引发耳鸣或短暂听力损失。人长期受噪声影响，甚至会导致不可逆的永久性损伤。此外，噪声还会增加罹患高血压、冠心病的风险，并干扰睡眠，导致疲劳、免疫力下降及焦虑、抑郁等心理问题。”

多方共建宁静生活环境

加强噪声污染防治监督管理，提升噪声污染问题处理效率，2024年9月，我市印发相关通知，明确了《中华人民共和国噪声污染防治法》中工业噪声、建筑施工噪声、娱乐场所等各类噪声污染的监管责任主体。自该通知实施以来，我市各部门高效开展了各领域的监管执法工作。

6月10日10时许，记者来到历史悠久的山歌胜地鱼峰公

园。不同于下午山歌手们在公园内灵泉阁热闹的对歌场面，此时这里较为安静，只有几名市民在此悠闲散步。现场摆放着有关环境噪声管理的公告，禁止在公园广场的非健身、娱乐活动区域，以及每日12:00至14:30、22:00至次日6:00时段，开展使用乐器、音响器材的活动和歌唱、抽打陀螺、甩响鞭等产生噪声干扰周围生活环境的活动。

噪声防治不仅需要相关部门管理，也需要市民积极配合。夜幕降临后，一些网红夜市热闹了起来。10日22时许，记者来到柳北区北雀民生夜市，只见这里人流如织，却听不到明显噪声。该夜市经理杨女士告诉记者，该夜市自2020年设立初期确实存在猜拳饮酒等扰民现象。“过度的喧闹声问题引发市民投诉，直接影响了夜市正常经营。”杨女士说，随着相关部门加强管控与宣传，现在夜市管理方和商户已经达成共识，遇到顾客高声喧哗、外放音响等情况时，摊主都会主动劝阻。令人欣慰的是，大多数市民都很配合，能够文明消费，共同维护安静舒适的夜市环境。

高速行驶勿等警示灯亮 才加油或充电

建议：油量或电量剩四分之一时即补充

〇〇全媒体记者 张威

晚报讯 近期，有部分车辆在高速公路上因燃油耗尽或电量耗尽而抛锚。在高速公路上行驶，车辆剩余多少燃油或电量时需要补充？16日，记者就此问题咨询了自治区公安厅交通管理总队高速公路管理二支队的交警，得到的答复是，不要等到警示灯亮起时才补充，应尽量提前加油或充电。

交警表示，大部分车型的燃油警示灯或电动汽车的电量警示灯，会在油量或电量低于10%至15%时亮起。这时候车辆还能行驶几十公里，但已经进入了预警阶段，如果不及时补充燃油或电量，可能对

车辆造成损害。例如燃油汽车，可能导致油泵过热、部分油箱底部杂质被抽入油路、油位传感器失灵等问题；而对于电动汽车来说，如果等到电量耗尽才充电，会使电池有所损耗，导致电池的容量降低。

无论是燃油汽车还是电动汽车，一般油量或电量在剩下四分之一时，就该考虑加油或充电了。具体来说，燃油汽车建议在剩余10至15升汽油时加油，电动汽车应在剩余20%至25%电量时进行充电。在高速公路上行驶时，建议进一步提高标准，以防无法抵达下一个服务区、前方服务区出现油站关闭或充电站停用等意外情况的出现。

粒粒“白米”簇生枝头

环江滨水大道白饭果进入观赏期
林园专家提醒勿直接食用

〇〇全媒体记者 陈粤

晚报讯 19日，在环江滨水大道的河岸小径两侧，记者发现沿途植物挂满“白米”，这种果实日照下呈现半透明质感，与绿叶相映成趣。

记者从市城市绿化维护管理处了解到，这些是白饭树的果实，目前已进入观赏期。白饭树属灌木，所结蒴果呈浆果状，近球形，因形似粒粒白米簇生枝头得名。

白饭果曾是柳州人熟悉的季节风物，作为乡土植

物，兼具生态价值和景观功能。老一辈市民回忆，白饭果成熟时，小朋友们经常采摘食用，其味道酸中带甜，回味带有草本清香。有些市民还会将其酿制成果酒。

随着城市发展，环江滨水大道逐渐成为主要交通干道。林园专家提醒，因道路车辆往来频繁，果实可能受尾气粉尘污染，市民请勿直接食用。白饭树当前正值果实最佳观赏期，市民可通过摄影、写生等方式记录自然之美。



白饭果挂满枝头。