

各国专家齐聚日本,探讨噪音与健康问题时提出——

# 住地太吵 伤害两代



6月初,世界各国专家聚集日本,集中探讨噪音对健康的危害。他们发现,住在交通繁忙路段、机场附近以及医院附近的人,遭受的噪音之害更严重。专家警告,住地太吵,影响成人、小孩两代人的健康。相比孩子,成人虽然身体各器官都已发育成熟,但噪音带来的伤害仍然不容小觑。中国对城市噪声与居民健康的调查表明:噪声每上升1分贝,高血压发病率就增加3%。在70分贝到90分贝的噪音中呆5年,人患高血压的危险性高2.47倍。此外,研究发现,噪音还将带来以下问题——

噪音增加10分贝,腰围粗1厘米。瑞典卡罗林医学大学在4年的追踪研究后发现,生活在噪音污染较严重地区的人,腰围相对更大,且噪音每增加10分贝,腰围就会增加1厘米。该大学另一项超过10年的追踪研究显示,生活在机场附近的人,腰围平均增长6厘米。

心脏病风险增加。发表在《柳叶刀》上的一项研究称,噪音导致的烦躁等情绪可能使人睡眠不佳,并由此引发或诱发心血管疾病。另一项英国的研究也表明,居住在伦敦希思罗机场附近的居民,因心脏病住院的几率增加20%。

听力受损。美国华盛顿大学公共卫生与社区医学学院的研究发现,各种常用的公共交通中,地铁、公共汽车、渡船、有轨电车等产生的噪音对听力都有一定损害。其中,地铁及车站月台平均噪音水平最高,时间最长。北京医院耳鼻喉科主任医师宋海涛建议,在乘坐地铁时,可以往耳朵里塞几个棉花球或使用耳塞,但不建议戴上耳机听高音音乐,

会导致雪上加霜。

病人住院期延长。欧盟规定,夜间噪音应不超过40分贝,但研究发现,医院产生的噪音通常会超标15~20分贝。特别是在重症监护室,紧急警报声、寻呼机声、人与人的交谈声等无规律的噪音,会使病人的住院期延长,止痛药用量增大。这些噪音也会使医护人员疲倦、头痛等。英格兰公共健康教授艾德里安·戴维斯认为,通过安装隔音层、调低电话铃音量等,能在一定程度上降低伤害程度。

事实上,噪音对下一代的影响同样不可忽视。第一,更易导致早产、流产。噪音可能使孕妇的内分泌功能紊乱,从而引起子宫强烈收缩,导致流产或早产。建议孕妇尽量少呆在噪音环境中,刺激性音乐更要少听;第二,致畸率增加。美国一项针对万余名新生儿的的研究证实,住在机场附近的孕妇,新生儿的畸率从0.8%增加到1.2%;第三,出生体重低。荷兰乌德勒支大学在对6.8万份新生儿的出生数据分析后发现,交通噪音每增加6分贝,新生儿的体重就会降低15~23克,之后更易引

发高血压、心脏病等问题;第四,听觉敏感度下降。加拿大蒙特利尔大学的尼科尔·拉兰特研究组研究发现,那些出生前在母体内接受最大噪音污染的儿童,对频率为400赫兹的声音感觉灵敏度仅为没有接受过噪音污染儿童的1/3;第五,还会导致孩子的注意力难集中,学习差。研究发现,居住在飞机场附近或交通繁忙路段的孩子,学习能力更差,精力更难集中,也更易烦躁恼怒。一般认为,教室的环境噪音不应超过35分贝,但一辆汽车开过或一架飞机飞过所产生的声音已超标1倍。

按照中国的环境噪音容许范围标准,夜间噪音不得超过30分贝,白天不得超过40分贝。有时我们可能没意识到身边有噪音,但伤害却已静悄悄地发生了,如睡觉时,血压可能会因一次汽车开过产生的50分贝噪音而升高。英国《每日邮报》则对生活中的声音给出了一个列表,如0分贝,树叶掉落的声音;20分贝,在安静图书馆窃窃私语的声音;30分贝,轻声交谈;40分贝,一般电冰箱的“嗡嗡”声;50分贝,正常办公室的声音或下雨声;60分贝~70

分贝,钢琴声;70分贝,很多人同时收听收音机;80分贝~90分贝,嘈杂的办公室、闹铃声、大声唱歌、交通噪音;100分贝,低音鼓;110分贝,婴儿大哭;120分贝,摇滚音乐会;180分贝,飞机起飞。面对噪音,我们该如何应对?

别长期呆在超过45分贝的环境中。英格兰公共健康专家安娜·汉塞尔医生提醒,超过45分贝就可能损害健康。周围环境太吵时,要懂得投诉,改变不了的话,就用耳塞,尽量减少噪音的伤害。

安装双层窗户。中国环境科学院环境污染与健康研究室研究员张金良说,建议住地太吵的家庭安装双层窗户,挂较厚的窗帘,少开闹市一侧的窗户。当然,每个人也应自觉降低音量说话。

卧室远离马路。曾在《柳叶刀》杂志发表过关于噪音与健康研究论文的马赛厄斯·巴斯内博士建议,如果房子面朝马路,建议把卧室设计在远离马路的房子背面。还要把钟表、电脑等“请”出卧室,冰箱放在离卧室、书房等较远的地方。(时报)

## 这些动作能测身体的好坏

坐久了猛然起身闪了腰,不管睡多久还是全身没劲,爬一两层楼就气喘吁吁……身体出现这些迹象,就是在提醒你要注意健康了。美国《读者文摘》最新载文,总结出以下几道测试题,对照自己的答案,看看你的健康是否达标。

**早上7点起床,9点就会觉得无精打采?**

如果答案是“是”,说明你可能因为缺乏运动或久坐,让身体过度疲劳。运动是公认的能量助推器,美国健康网一项涉及6800多人的大型研究发现,长期久坐的人进行有规律的运动后,比不运动的人疲劳感减轻很多。世界卫生组织负责全球公共健康问题研究的尼克·佩鲁建议,应该规律而持续锻炼,每周至少5次,每次至少运动30分钟。打破静态的生活方式也很简单,比如,乘坐公共汽车上下班时,可以提前两站下车步行或改骑自行车;每工作40分钟后,运动5~10分钟。

**两只手各拎3公斤重的东西,手臂会不会感到酸痛?**

两手各拎8磅(约3公斤)重的东西,考验

的不仅仅是肱二头肌,还能测试你的肩膀、背部、胸部、膝盖等重要肌肉群是否达标。研究表明,不经常锻炼的人,在20~25岁达到最大肌肉力量,以后每10年都会以10%左右的速度衰退,60岁以后,衰退会更迅速。一旦缺乏肌肉力量,人就容易受伤或者患上关节炎、骨质疏松甚至抑郁和痴呆。美国塔夫斯大学的一项研究发现,患有有关节炎的老人,在进行持续16周的力量训练后,疼痛感降低了43%。肌肉力量训练可以借助哑铃等重物,以每组20~25次,每周5~7次为宜。

**剪脚趾甲时,身体弯曲是否有不适感?**

如果伸展时觉得很吃力,就要重视你的关节和骨质情况,当心关节炎、骨质疏松等疾病找上门,这也可能是心脏出问题的信号。美国《生理学杂志》刊登的一项研究发现,双腿站立时无法触摸到脚尖,可能和动脉僵硬度有关,是心脏疾病的前兆。美国梅奥诊所的专家认为,每天5分钟的伸展练习,就能改善这种状况,可从脖子开始,逐渐延伸到颈部、肩部、背部和小腿部位,对促进血液循环和关节健康很有帮助。

**能否后踢到自己的臀部?**

这是另一个能测试身体柔韧性的方法,如果你做起来感到很困难,说明你身体的灵活性和力量都不过关。美国私人健身教练科奈尔·基恩及英国私人健身教练马特·罗伯茨推荐了两种简单的锻炼方法:1.可以一步迈两层台阶地爬楼梯。2.经常练习后踢腿。

**不挪动双脚,能否转身向后看?**

这个动作能测试出身体的中枢肌肉力量和柔韧性程度。如果做起来困难,可以经常转转腰,能够增强腰部肌肉、关节的功能,对慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出、风湿性腰痛、坐骨神经痛等也有防治作用。

**拿着重物上下楼梯是否感到吃力?**

这是一项关于力量、心肺耐力和平衡性的测试。爬楼梯比走在平地上需要更多的能量和持久力,如果发现自己才爬几层楼就气短、呼吸困难,往往肺功能已经比正常人差50%以上了。而且现在楼房里大都安装了电梯,让人们少了很多爬楼锻炼的机会。越是爬楼吃力,以后越是应该试着做更多的爬楼练习。平时工作中,可以利用打电话和午休的时间上下楼。上下楼梯时要注意多运用大腿肌肉、臀部肌肉和腹肌力量,而且要讲究循序渐进,不要猛地增加运动量,否则容易损伤关节。

**跳10分钟节奏快的舞蹈是否会气喘?**

这个问题可以反映身体的肌肉力量和心肺功能。要想更好地锻炼心肺功能和塑造肌肉,坚持每天做10~15分钟的爆发性运动更有效,实验表明,这比单纯在跑步机上跑1小时的效果要好得多。中国大学生健美操技术委员会委员程丹彤表示,做爆发力强的运动,如搏击操、短距离快跑等,可以使脂肪充分燃烧,塑造肌肉线条,增强肌肉力量,并且能够提升心肺功能。但北京市老年体协柔力球运动委员会秘书长于新路提醒,老年人易出现骨质疏松、肌肉萎缩、骨质增生、关节疾病等,因此不宜进行高强度和需要爆发力的运动。

**连续走30分钟是否感到疲累?**

走路和身体的很多指标都有关系,每天至少走20分钟,能够帮助燃脂、维持身材,让人心情舒畅,并且精力充沛,还能够降血压和血糖。据英国《每日邮报》报道,多项研究发现,随着年龄的增加,每天散步20~30分钟,可以明显改善健康状况,尤其坚持锻炼的老人,独立和自理能力可提高41%。北京体育大学教授陆一帆表示,快走时,应配合正确的摆臂姿势,即曲臂摆,因为直臂摆容易使胳膊充血,引起不适;快走时,可加入一些力量练习,适当提高运动强度,特别是针对上肢力量的练习,如俯卧撑等;刚坚持快走时,可以隔天走一次,身体逐步适应后,就要坚持每天锻炼了。(沛坤)