

国大研究：邻里噪音不仅干扰睡眠也影响健康

马菁 报道

majing@sph.com.sg

一项最新研究证实，邻里噪音不但会干扰睡眠，也会影响健康，约三分之一的调查对象有因邻居噪音而睡眠受到干扰。在调查对象中，最常见的健康问题为疲劳（76%）和骨骼关节问题（64%）。

联合领导这项研究的新加坡国立大学商学院房地产系助理教授樊漪说：“邻里噪音通常只被视为一种滋扰，但其实也是一个公共健康问题。新加坡有着高密度的城市环境和高强度的工作环境，如何通过噪音管理（包括交

通噪音和邻里噪音）改进城市环境里劳动人口的睡眠质量、提高长期健康水平和工作产出，是一个值得各方面探讨的问题。”

过去，大量实验室证据已证明睡眠缺失对认知和健康的影响，但是实验室以外并没有太多相关真实社会的研究，尤其对于邻里噪音引起的睡眠缺失。

樊漪与英国伦敦政治经济学院副教授黛安娜·温霍尔德（Diana Weinhold）决定填补这一块空白，他们运用荷兰的高质量跟踪调研数据，分析了5000多个成人样本在2007年至2013年内的邻里环境、睡眠质量和健康变

化。他们仔细排除个人、习惯、住房和环境的差异后，证实邻里噪音引起的睡眠质量下降对不同疾病的长期影响。

利用近10年的追踪数据，研究发现邻里噪音在长期会对健康产生深远的负面影响，是一个公共健康问题。值得注意的是，邻里噪音引起的睡眠质量下降可引起长期的健康隐患，不仅包括众所周知的心血管疾病，也包括其他免疫相关的疾病，如肺炎、关节炎等。

樊漪说，邻里噪音与公路交通噪音不同，而且经常被当成一件可以忽略的小事。它存在于日

常生活中，似乎很难避免，短期内也很难发现有显著的负面影响。

建屋发展局数据显示，与居民噪音相关的案件，包括装修噪音的案件，从前年到去年增加了25%，从每月2500起增加至3200起。

樊漪早在几年前一篇与欧美等地学者合作的文章里提出过一个针对噪音政策分析的环境健康I-ACT框架。樊漪说：“这个框架可以运用到新加坡的实践里，通过信息、公共意识、各部门协同协作和具体措施来制定和实施有效的噪音管理。”