



02
远离
噪音

看不见的“健康杀手”
低频噪音磨人又伤身

低频噪音指频率在10-200赫兹之间的声音，它不像高分贝尖叫那样刺耳，却凭借极强的穿透力和共振效应，能轻易穿透墙体、楼板，沿着建筑结构传遍整个房间。更特殊的是，它在白天环境嘈杂时往往被掩盖，一到夜间周遭安静下来，就会变得异常清晰，像贴在耳边的嗡鸣，挥之不去。

很多人误以为“声音不大就没危害”，这是对低频噪音最大的误解。医学研究表明，长期暴露在低频噪音环境中，首先会造成永久性听力损伤，引发听阈偏移；其次会严重干扰睡眠节律，诱发神经衰弱、焦虑、抑郁等情绪障碍；还会导致心率加快、血压升高，对心血管和神经系统造成慢性损伤。对于孕妇而言，长期低频噪音刺激还会增加胎儿发育异常的风险。正因为它隐蔽性强、危害持久，低频噪音也被称为“慢性声音毒药”。

分贝没超标
但对生活确实产生了影响

然而，低频噪音的困扰，正在长沙不少小区上演。望城区月亮岛街道的K女士(化名)，就被楼上的低频噪音整整困扰了近一年。从去年冬天楼上业主筹备婚礼开始，挪动物品、试妆拍摄的声音常常持续到凌晨；本以为婚后会恢复安静，可孩子出生后，凌晨的沉重脚步声、哄娃跑动声、半夜洗衣机的低沉嗡鸣又成了常态。

近一年里，她试过上门沟通、找物业协调、向社区反映，甚至报警求助，每一条路都走了一遍，却都停留在“口头答应”。最让她无力的是取证难：手机根本录不到低频的脚步声和洗衣机声，声音穿透楼板后几乎没有方向感，白天测分贝只有三十分，远没达到传统意义上的“超标”标准。“所有人都觉得声音不大，只有我知道它有多磨人，无从屏蔽、无从取证、无从追责。”

岳麓区的小小有着相似的遭遇，甚至更严重。因为楼上住户光脚走路、物品掉落产生的楼板震动，她被困扰了7个月，最终因长期失眠引发情绪障碍，不得不去精神科接受治疗。



你是否有过这样的经历：深夜里楼上传来沉闷的脚步声、拖椅子的摩擦声……这些声音往往分贝不高，却像一根细针反复扎进神经，让人辗转难眠。这就是低频噪音，一种常被低估的“隐形侵扰”。

近日，记者了解到，低频噪音的危害远不止“睡不着”那么简单，维权也并非“分贝不超标就无解”。

■三湘都市报全媒体记者 龙思言 通讯员 刘蕊

低频噪音是看不见的“健康杀手”，律师支招五步维权 守护安宁，噪声治理不唯分贝论



AI制图

律师释法
“安宁权”受法律保护

“低频噪音维权的难点从来不是无法可依，而是举证难。”湖南人和律师事务所高级合伙人李辉煌表示，我国法律对居住安宁权有明确的保护条款。

《中华人民共和国民法典》第二百九十四条明确，不动产权利人不得违反国家规定排放噪声等有害物质。《治安管理处罚法》第五十八条也规定，制造噪声干扰他人正常生活的，处警告；警告后不改正的，处二百元以上五百元以下罚款。8月15日正式施行的《中华人民共和国生态环境法典》，更是将低频噪声污染纳入了环境侵权的规制范围。

李辉煌律师解释，低频噪音侵权属于相邻权纠纷，认定侵权需要满足三个要件：存在侵权行为、有实际损害后果、二者之间存在因果关系。“很多人败诉都是因为证据链不完整。”他建议，维权时要重点收集三类证据：一是噪音发生的证据，详细记录噪音出现的时间、频率、场景，有条件的可以用专业设备录制；二是损害后果的证据，比如医院诊断证明、病历、睡眠监测记录；三是维权过程的证据，比如沟通记录、物业处理回执、社区调解记录、报警回执等。

司法实践明确
噪声不唯分贝论，扰民即担责

不少人觉得“分贝不超标就不算扰民”，但司法实践早已打破了“唯分贝论”的认定标准。

8月15日，浙江省衢州市衢江区人民法院宣判了《生态环境法典》施行后的全国首例低频噪声污染案。该案中，一楼水产商铺的鱼池抽水泵、增氧泵24小时运转，产生的低频振动噪声通过楼板持续传导，导致二楼住户章女士长期失眠、精神焦虑。尽管商户辩称噪音分贝未超标，但法院审理认为，低频噪声通过结构传导，持续干扰居民正常生活并造成实际损害，已构成噪声污染侵权，判决商户停止侵害、排除妨碍并赔偿相应损失。记者了解到，该案被最高人民法院作为典型案例发布，明确了低频噪声污染“不唯分贝论”的裁判规则。

类似的判决在全国各地已有多例。浙江台州的江某因卧室紧邻电梯井，电梯运行产生的低频噪声严重影响睡眠，经检测低频段声压级超出国家标准，法院判决开发商和物业公司承担降噪整改及赔偿责任。

这些案例都传递出明确信号：判断噪声是否侵权，核心看是否对他人正常生活造成实质干扰和损害，而非单纯看分贝数值。哪怕分贝没超标，只要持续扰民、造成实际损害，就需要承担法律责任。

链接
遇上低频噪音
可以五步维权

面对低频噪音，不用一味忍让，按照以下步骤有序维权，就能有效维护自身权益。

第一步：友好沟通，全程留痕。先通过微信、书面等方式和对方沟通，清晰说明噪音影响和诉求，不要仅口头交涉，保留所有聊天记录和沟通凭证。

第二步：投诉协调，固定记录。向小区物业、社区居委会或街道办投诉，要求其出面协调，并索要书面处理记录或调解回执。物业对小区公共秩序和噪音污染负有管理义务，不能仅以“邻里纠纷管不了”推脱。

第三步：报警求助，固定事实。如果协调无效，可以拨打110报警，说明噪声扰民的具体情况，索要报警回执。公安机关可对扰民者进行警告和行政处罚，报警记录也是后续诉讼的重要证据。

第四步：专业检测，固定证据。如果问题持续得不到解决，可以委托具备CMA(中国计量认证)资质的第三方检测机构进行低频噪声专项检测，出具的检测报告具有法定效力，是诉讼中的核心证据。

第五步：提起诉讼，主张权益。

