
交通噪音增加压力和焦虑

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30620.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

交通噪音增加压力和焦虑。英国西英格兰大学的研究人员发现，人为噪声可能掩盖自然声音对人们缓解压力和焦虑的积极影响。相关研究成果11月27日发表于《公共科学图书馆-综合》。

已有研究表明，自然声音，例如如鸟鸣声，可以降低血压、心率和呼吸频率，同时减轻自我感知的压力和焦虑感。相反，人为声景，例如如交通噪声或飞机噪声，据推测会以各种方式对人类健康和福祉产生负面影响。

在这项新研究中，研究团队招募的68名学生志愿者分别聆听了三个时长为3分钟的声景：一个是录制于英国西萨塞克斯郡日出时的自然声景，另一个是在同一自然声景中加入时速20英里的道路交通声，第三个是在同一自然声景中加入时速40英里的道路交通声。

研究通过自我报告量表评估了参与者聆听声景前后的一般情绪和焦虑水平。结果发现，聆听自然声景可降低自我报告的压力和焦虑水平，还能在受到压力后促进情绪恢复。然而，当加入交通噪声时，自然声景对情绪的积极影响受到限制。

单纯的自然声景与最低压力和焦虑水平相关，而加入时速40英里交通噪声的声景与最高压力和焦虑水平相关。

研究作者得出结论称，降低城市交通速度可能会影响人类健康和福祉，这不仅通过提高安全性产生影响，还通过对自然声景的影响产生作用。

研究作者指出，我们的研究表明，聆听自然声景可以减轻压力和焦虑，而人为噪声，如交通噪声可能掩盖这些潜在的积极影响。因此，降低城市交通速度是让更多人体验自然对健康和幸福感积极影响的重要一步。（来源：中国科学报 杜珊妮）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311487>

作者：Paul R. Lintott 来源：《公共科学图书馆—综合》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发