

“静”享生活，2132个“宁静小区”怎么建

白天是震耳欲聋的装修噪声，晚上是持续不断的广场舞高音，另外还有窗外车辆往来的刺耳喇叭声……这些“家门口”的噪声污染问题，很多人可能都遇到过。

近日，生态环境部公布的一个数字引人关注：截至目前，全国共建设完成宁静小区2132个。悄然之间，“宁静小区”在全国不少城市落地开花。从2023年开始，生态环境部推动宁静小区建设，主打一个“消除杂音、睡得安心”。“宁静小区”要怎么建？面临哪些难题？解决老百姓“家门口”的噪声污染问题，各地有哪些探索？

“宁静小区”有哪些具体建设内容

究竟什么是“宁静小区”，有哪些具体建设内容？宁静小区，是指通过噪声污染控制，声环境质量达标、居民满意度较高，能为居民生活居住、学习办公提供安静人居环境的小区。去年，生态环境部研究起草《关于推进宁静小区建设的指导意见（征求意见稿）》，意见提出，打造一批“消除杂音、睡得安心”的小区，到2035年宁静小区将成为居住小区的普遍标准。

根据意见，建设宁静小区的基本条件包括：原则上不存在多户长期反复投诉同一个噪声污染问题的现象；要开展噪声监测，居住小区声环境原则上应符合小区所在声环境功能区的噪声限值要求；要建立噪声投诉纠纷调解机制等5项。

优先建设内容则包括：专人负责，明确社区居委会、业主委员会、物业服务企业等职责任务；制定完善的居住小区内噪声管理制度等11项。

垃圾清运噪声扰民如何破解

为了解决老百姓“家门口”的噪声污染问题，各地在不断探索，也在创新相关管理手段。垃圾清运是困

扰居民的噪声来源之一，此类噪声扰民问题该如何破解？来看看浙江杭州的做法。

在浙江省杭州市拱墅区庆隆苑小区旁边的垃圾转运站，之前由于不断有垃圾转运车当啷当啷声音，一直被居民多次投诉。去年4月，当地政府在这里建起了杭州市第一个宁静生态转运仓，圆满化解了垃圾转运站与居民间的噪声污染纠纷。

杭州市生态环境局拱墅分局党组成员郑雷斌介绍说：“在清运的车上面，桶跟车接触的面上，进行一个橡胶垫的铺设，这样在整体的运行过程当中，车辆跟桶的声音也会降低。”

记者看到，在这个垃圾转运仓里，采取了多种降噪措施。地面已铺设了一层橡胶垫，墙体也采用了多层复合隔音材料，这些都能有效降低噪声产生。另外，当垃圾转运车进入仓内时，配有红外线车辆检测的智能静音卷帘门，就会自动关闭，这样容易产生噪声的拖桶、倒桶以及清洗环节等，全部被集中在一个相对封闭的空间里操作，能够保证不对外面的小区产生干扰。

浙江省杭州市拱墅区庆隆苑小区居民郭大明说：“对我们也没有影响了，比较安静，休息天也可以睡个好觉了。”

近年来，浙江省杭州市对各个小区常见的噪声源进行专项治理。一些水泵房、电梯、儿童游乐场和健



身设施等，都被进行类似的降噪处理。一些容易产生问题的窨井盖、排水井等，也通过安装橡胶垫或用水泥封堵等，减少了交通产生的噪声。

“噪声地图”如何让噪声污染防治“看得见”

运用信息技术对噪声进行溯源监控，是城市防治噪声的有力手段之一。一些城市基于仿真计算机技术应用，绘制“噪声地图”，不仅让噪声能够“看得见”，也能“管得住”。这个过程是如何实现的呢？一起去江苏南京看看。

在江苏省南京市秦淮生态环境局，一张噪声热力图清晰地展示出辖区内噪声投诉的分布。其中，红

色部分显示噪声投诉的频次高，也是当前治理的重点。

与声量分贝图不同，数据的来源并不是各个站点的声音数据，而是根据系统分析群众的投诉形成的分析图，是一张更加贴近群众现实感受的噪声治理舆情图、民意图。

江苏省环保集团高级工程师陈潇江介绍说：“大概就是在每100米×100米的方格内，发生了有30起以上的投诉事件，颜色是比较深。我们看比较淡的地方，基本上是在每100米×100米的区间内，它的投诉事件是在3件以下。”

从2008年开始，我国就在北京、上海、天津等城市陆续开展噪声地图绘制及示范项目，将区域内噪声污染状况进行直观展现，并进行

及时治理。

在南京秦淮生态环境局的指挥大厅里，还有一张《秦淮区噪声敏感建筑物集中区域划定图》，其中红线内的部分为非敏感区，其余部分为敏感区。敏感区内产生噪声的行为将被严格控制。

南京市秦淮生态环境综合行政执法局副局长陆毅表示：“噪声敏感建筑物集中区域的划定，给我们统一的标准，同时也给我们执法提供了一个抓手和依据。”

生态环境部以试点带动全国，划定的噪声敏感建筑物集中区总面积已超过860平方公里。通过划定试点，明确了噪声污染防治的重点范围，推动声环境管理更加精准和规范，也让噪声执法从未端治理前移到了源头管控。

噪声污染防治如何从身边小事做起

社区是我们每个人生活的地方，宁静与否直接关系到每个人的生活质量。创建宁静小区，需要全社会共同努力。近期，生态环境部将在全国选取部分城市开展志愿者品牌试点，吸引更多公众参与到噪声污染防治工作中来。专家呼吁，除了志愿者督导，每位居民也要从自身做起，切实身体力行，比如低碳出行，尽量乘坐公共交通，骑车或者步行，减少机动车造成噪声污染；居家生活使用电器、乐器或者进行其他娱乐活动时，需要控制音量，做好降噪措施；在公共场所里健身、娱乐活动，也要合理安排时间，远离学校、住宅、医院等噪声敏感区域；住宅装修时要遵守规则，采取降噪措施，避免干扰他人正常生活；对于日常生活中产生噪声污染的其他行为，也要协商共治，提出降低噪声污染措施，共同遵守并且互相监督。 据央视

为健康养生买单，年轻人成生力军

“一边熬夜内卷，一边养生保健”，如今，这样自嘲的年轻人，把健康消费当作新“刚需”。年轻人何以成为健康消费的生力军？充满商机的健康消费市场呈现哪些新看点、新活力？记者深入各类消费场景实地探访。

商场超市内，保健品、富含微量元素食品持续热销；电商平台上，能量补给类、“轻养生”类零食备受追捧；中式养生馆、艾灸、拔罐、按摩等“国潮养生”预约火爆；户外空间里，骑行、越野、冰雪运动等吸引众多年轻人投身其中，砸下“真金白银”……如今，青年群体日益成为健康消费的生力军，打开了个性化、品质化的商业新空间，带来新的消费增长点。

饮料火锅沐浴露融入养生新理念

曾经，“康养”一词基本专属于中老年人。如今，青年群体也不遑多让，争相加入“养生局”。

江西鹰潭信江新区居民周佳敏，尽管只有20岁出头，却懂得不少养生门道。平日里，她会自制薏仁红豆汤、银耳雪梨汤等滋补养生汤，用来代替奶茶、蛋糕等甜食，而烧烤、油炸食品等，她选择远离。周佳敏也会吃糖，但不是普通的糖，而是富铁软糖、叶黄素酯软糖等。网购低热、低脂、具有功能性的食品，健康膳食再搭配合理运动，这样的生活方式，让她觉得轻盈而有活力，愿意坚持下去。

青年群体更加关注自身健康、对康养产品需求旺盛，也给生产厂家提供了广阔市场机遇。他们纷纷“各显神通”，源源不断地创造优质供给。

近来，有缓解疲劳、改善睡眠等

功能的保健食品在年轻人当中引发关注。“健康消费，也需要新概念。我们把中药材制成保健饮品，很受年轻消费者欢迎。”北京嘉桦生物技术有限公司董事长张学刚说。

相关市场调研显示，与上一代消费者相比，90后和00后更注重预防和保养，讲究“精细养生，即刻滋补”，在康养这件事上，认真不含糊。

中国社会科学院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建认为，更好的物质条件、更高的教育水平、更便捷的健康信息获取方式，以及慢性疾病年轻化案例的宣传普及等因素，让越来越多的年轻人更主动地管理起自我健康，以实现更高质量的生活。

如今，年轻人对健康服务的关注度持续提升，对健康产品的消费热情不断走高。美团、大众点评统计数据显示，去年底以来，“滋补养生类火锅”关键词搜索量增幅最快，而且25至30岁用户搜索热情最高；不少餐饮商户提前上线了品质团购套餐，成功招揽年轻顾客到店消



费。快手电商2024年数据显示，在身体清洁领域，身体精油/皂、泡澡浴包、香水沐浴露的销售商品数、订单量均呈现年同比翻倍增长。个性化的沐浴产品需求，体现出人们对精细养生的深入追求。

年轻人健康消费方式精细化、多样化、便捷化，推动健康产业向上发展。中国消费者协会发布的《健康产业消费趋势发展报告》显示，2024年中国大健康产业总收入规模预计达9万亿元。

骑行越野玩冰雪 打卡健身不断档

一场春雨过后，江西萍乡武功山云雾缭绕。

26岁的肖子旭和骑友们从萍乡城区出发，趁着雨后初晴，蹬着山地车，沿着萍乡武功山景区的大道骑行，享受户外的美好。“每次骑行，都像给身心充了电！”肖子旭说，自己骑行到武功山20次，骑行里程超过了1万公里，从防雾护目镜到减震手套，在骑行装备上的消费已超3000元，“为兴趣买单，值！”

在萍乡武功山景区，年轻人正成为户外运动消费主力军。芦万武旅游公路两侧，专业骑行道与健身步道如丝带般缠绕山间，吸引着各地骑友。“过去游客来武功山就是爬山，现在骑行、露营都成了标配。”萍乡武功山风景名胜区管委会副主任糜锋介绍，景区近年来通过举办国际帐篷季、越野挑战赛，承办环鄱阳

湖国际自行车大赛等一系列户外赛事，年均接待各类户外运动爱好者超过百万人次，年轻人占比很高。

徒步、骑行、越野、溯溪……随着全民健身运动广泛开展，青年群体健身运动热情也持续高涨。国家体育总局发布的《中国户外运动产业发展报告（2023—2024）》显示，从消费水平看，户外运动爱好者年均消费保持在较高水平，在单个户外运动项目上的年均消费达2000至5000元。从消费群体看，80后、90后成为户外运动群体的核心。

无论寒暑，年轻人打卡健身不断档。美团数据显示，去年底以来，运动健身的搜索量同比增长70%，其中，20至30岁的年轻用户占比近六成，平台上的健身房月卡、24小时健身房、自助健身等新潮供给，深受年轻人青睐。在30岁以下年轻人热衷的新兴运动方面，网球、攀岩、台球的订单量增速位居前三。

随着冰雪经济持续走热，冰雪运动更成为青年消费的热点领域。

在宁夏固原市雅豪滑雪场游客大厅，一排排雪鞋、雪板、头盔等物品摆放整齐，三五成群的滑雪爱好者正做着准备活动。该滑雪场设有9条滑道，满足不同水平滑雪者的需求，另有专用缆车索道，为滑雪者提供便利的交通方式。“今年有很多外地年轻人来消费，针对他们的需求，我们加宽了中级道，加长了雪圈道，对夜间滑雪道照明设施也进行了全面升级。”滑雪场相关负责人汪友庭表示。

据《人民日报》