

## 12343 师傅说

# 给老房子按下“静音键”：居家隔音改造实用指南

每当夜深人静，楼上邻居的脚步声、马路上呼啸的车流声，或是卫生间下水管的哗哗声，总在提醒我们，老房子的隔音问题已成为影响生活品质的隐形困扰。实际上，只要通过科学的隔音改造，就能让旧居焕发新生，还家人一片宁静。

声音的传播机制决定了相应的应对策略。空气传播的声音例如窗外的车流声或邻居的谈话声，主要通过门窗的缝隙和薄墙体传入室内；而固体传播的声音，如楼上的脚步声或管道的振动，则是通过建筑结构传导。针对这两种类型的噪声，我们需要采取不同的“针对性解决方案”。

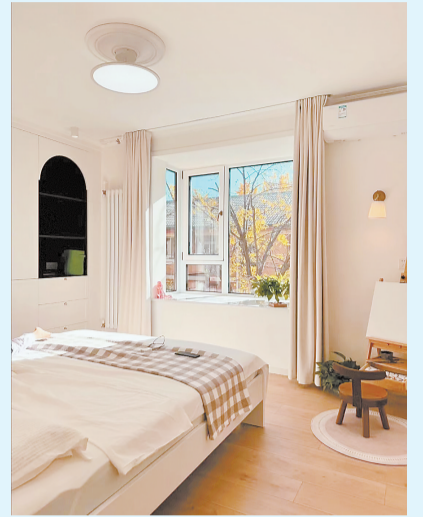
临街的窗户构成了抵御外界噪声的第一道屏障。单层玻璃对于中低频噪声几乎无能为力，而采用双层或三层中空玻璃，则能显著提升隔音效果。如果预算有限，更换高密度的密封胶也能有效减少缝隙漏音，这种方法成本低廉，效果却立竿见影。

处理墙体隔音问题需视具体情况而定。若经常受到隔壁电视声或楼上脚步声的打扰，可以在墙面增设隔音层，例如使用隔音毡与双层石膏板相结合，并在中间填充岩棉、橡胶棉或聚酯纤维吸音棉，这样能有效吸收中高频噪音。如果希望不减少室内空间，可以考虑在局部悬挂厚毯，或定制书架，这些方法通过散射声波来降低噪声。需要注意的是，楼上撞击声的解决方案通常需要在天花板上加装一层吸音板或吸音棉，然后安装隔音岩棉和弹性龙骨，最后用石膏板装饰表面，这样就会形成一层隔音中空层，对楼上的噪音控制非常有效。

老房子的下水管道常是夜间噪声的“罪魁祸首”。首先PVC或铁质管道可以使用阻尼垫+隔音棉进行包裹并固定，重点处理弯头和三通部位；其次，如果有条件的话，管道可选用螺旋消音管，利用内部导流槽减少水流冲击声。如果管道暴露在外，还需加装外部保护罩（俗称包管），防止内部材料因老化而



对比图(改造前)。



对比图(改造后)。

失效。

门的隔音效果常常被忽略。常见的单层薄芯老木门对走廊上的谈话声阻隔是有限的，换成实木套装门或蜂窝结构复合门是理想选择。如果不想更换门，也可通过“轻改造”提升隔音：在门底安装自动密封条、在门缝处粘贴隔音胶条，以及悬挂厚重的门帘等，这些方法不仅成本低廉，而且效果显著。

隔音改造并非价格越昂贵就越理想，关键在于采取精准的策略。通过理性分析噪音的源头，优先解决主要问题，针对关键区域进行优化，就能以合理预算实现最佳改善效果，提升生活品质。

旧房隔音改造既是一门科学，也是贴近生活的艺

术。通过实用的技巧和适度的投入，为家人构筑起一道“声音屏障”，当踢踏声、车流声、管道声逐渐消退，家的宁静，便是最美好的回馈。

### 7×24小时热线服务



服务项目：疏通、搬家、保洁、保姆、月嫂、除虫、家电维修/清洗、地暖安装/清洗、家具维修/保养/拆装、水电维修/改造、开锁/修锁、漏水检测维修、房屋翻新/装修、代驾、大厨到家、陪诊服务等。

### 12343 便民服务晚报读者群

群内不定期分享生活小常识，发放服务代金券，欢迎大家扫码进群！



二维码4月18日前有效。



## 保定新闻传媒中心(集团) 12343 便民服务平台

# 陪诊服务 拨 12343

为您提供陪诊就医、送/取报告、代取/送药、预约检查等服务。

### 六大陪诊服务 尊享全程无忧

#### 管接待

初到医院，不再迷茫。我们的专业陪诊人员将第一时间接待您，指引您前往正确的科室。

#### 帮取号

省去排队等候的烦恼，陪诊人员帮您轻松取号，节约宝贵时间。

#### 陪就诊

专业陪诊人员全程陪同您就诊，解答您的疑问，确保医生与您沟通顺畅。

#### 陪检查

各类检查项目繁多，我们陪您一一完成，确保不漏项、不错项。

#### 代取/送药

我们帮您取药，确保药品齐全、无误。

#### 心理疏导

就医过程中难免会有紧张、焦虑的情绪，我们的陪诊人员将为您提供心理疏导，让您心情更加轻松。

### 下单指南

主城区(莲池区、竞秀区、高新区)居民一键下单，轻松搞定。拨打12343(热线)提出服务需求，生活服务一触即发。

### 7\*24小时热线服务

疏通、抽化粪池、搬家、货物搬运、家具拆装搬运、建筑垃圾处理、空调维修/清洗/移机/安装、家电维修/清洗、地暖安装/清洗、手机/电脑维修、网络布线、家用监控安装、打印机维修、保洁、抽油烟机清洗、清洗窗帘、暖气清洗、沙发保养/清洗、红木家具保养、布艺家居清洗、床垫除螨、地板保养、保姆、月嫂、护工、催乳、水电改造、电路维修安装、开锁换锁修锁、室内外漏水检测维修、除虫服务、家具维修保养、家居维修、房屋修缮/翻新/改造/装修、代驾服务、医疗健康服务、电动车上门维修、大厨到家和陪诊服务等。



扫码即可下单