风拂天山，呼吸有声：

新疆人的呼吸道健康守护指南

撰文 / 陈丽娜（新疆医科大学附属肿瘤医院）



天山雪水潺潺滋养着绿洲的生机，塔克拉玛干的星夜缀满璀璨星河，伊犁河谷的春光漫过青青草原的裙摆——这是我们魂牵梦萦的新疆。然而，大漠风沙裹挟的漫天尘埃、寒季凛冽干燥的刺骨空气，却让呼吸道疾病成为冬春时节萦绕在人们身边的“健康谜题”。数据显示，新疆冬春季节呼吸道疾病就诊量占全年六成以上，流感、过敏性鼻炎、哮喘和肺炎等疾病，悄然与每一个人的呼吸紧紧相伴。

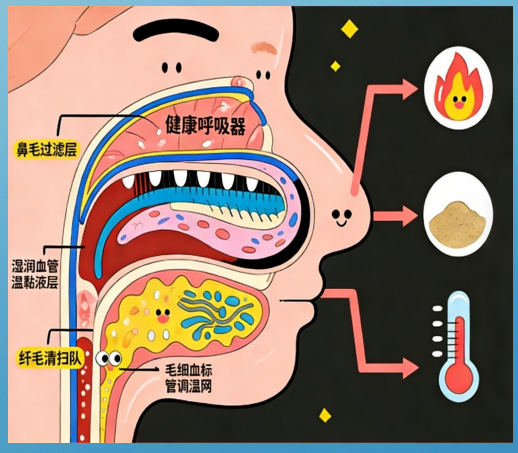
★作为一名深耕呼吸内科多年的护士长，我每日倾听的，不仅是医疗仪器规律的滴答声，更有无数同乡藏在眉宇间的困惑：“为何开春后，咳嗽总像甩不掉的影子？”“从牧区迁居城市，母亲为何时常气短胸闷、呼吸不畅？”今天，我与大家一同探寻呼吸健康的科学之道，愿这份健康锦囊，能帮我们将科学防护融入日常。

◎天山密语：气候与呼吸的温柔对话

我们的呼吸系统，宛如一座精密而坚韧的“生命城堡”：鼻子是守护门户，细细筛选着每一缕吸入的空气；气道黏膜是温润的护城河，牢牢黏附入侵的“不速之客”；纤毛则是勤勉的“清道夫”，默默清扫着体内的污物。而新疆深居亚欧大陆腹地的独特气候——干燥的空气、常伴的风沙、剧烈的温差，正以最独特的方式，与这座“呼吸城堡”进行着日复一日的温柔对话。

“燥”，是悄然蒸腾的温润护城河。新疆空气湿度常年偏低，漫长的供暖季里，室内空气更是干如旱地。这份无孔不入的干燥，会缓缓“蒸发”掉呼吸道黏膜上宝贵的黏液——这层天然保湿屏障一旦变薄、变干，“呼吸城堡”的第一道防线便被悄然削弱，病毒、细菌与过敏原便趁机长驱直入，干燥性鼻炎、咽炎随之而来，干痒与咳嗽便成了挥之不去的困扰。

“尘”，是裹挟着粗粒的不速之客。新疆年平均风沙日数达30~80天，南疆喀什地区、和田地区尤为突出。无数细小的矿物颗粒被吸入气道后，宛如一把把微型砂纸，反复摩擦着娇嫩的气道黏膜，既会引发即时的呛咳、胸闷，更是过敏性炎症、哮喘急性发作的“隐形推手”，长期暴露于此，更需我们时时警惕、处处留意。



“变”，是骤冷骤热的自然试炼。“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”，是新疆昼夜温差最生动的写照。呼吸道内的毛细血管如同灵敏的“调温器”，在冷热交替间被迫频繁收缩、扩张，稍不留神便会“忙中出错”。这种调节紊乱会让呼吸道局部抵抗力暂时下降，免疫功能出现波动，感冒病毒等“入侵者”便顺势而入，让“换季就感冒”成为许多人的常态。

◎辨清“隐形访客”：感染性与过敏性疾病的核心密码

新疆高发的呼吸道疾病，恰似两位行踪隐秘的“隐形访客”——感染性与过敏性疾病。它们症状相似却本质迥异，唯有辨清根源，方能精准应对，避免盲目用药、延误病情。感染性呼吸道疾病，是自带“发烧信号”的“入侵者”。这类疾病由病毒、细菌等病原体引发，兼具传染性，常见类型有流感、肺炎支原体感染、急性细菌性肺炎等。

流感堪称“冬春头号健康威胁”，如同一场猝不及防的突袭，39~40℃的高热、剧烈头痛、浑身肌肉酸痛率先袭来，咽痛、乏力紧随其后，反而咳嗽、流涕等呼吸道症状并不突出，部分人还会伴随呕吐、腹泻等消化道不适症状，病程约1~2周，老人、儿童和体质虚弱等高危人群极易引发并发症。

肺炎支原体感染更偏爱5~15岁的孩童与青少年，刺激性干咳是它的“标志性动作”，咳嗽可持续1~3周，初期无痰或仅有少量白痰，后期逐渐出现咳痰、胸闷；急性细菌性肺炎则来势汹汹，由肺炎链球菌等细菌作祟，高热、咳嗽、咳黄浓痰和胸痛接踵而至，严重时还会出现呼吸困难，必须及时使用抗生素方能有效击退。

过敏性呼吸道疾病，是“遇过敏原即苏醒”的敏感者。新疆的干燥气候、漫天花粉、隐匿尘螨等众多过敏原，让过敏性鼻炎、哮喘成为高发的“季节性疾病”。过敏性鼻炎的典型表现为连续3个以上的喷嚏、流不尽的清水样鼻涕、挥之不去的鼻塞与鼻痒，常在接触花粉、尘螨或冷空气后突然发作，无发热症状，却可能持续数周甚至数月；哮喘发作时，喘息、胸闷、咳嗽和呼吸困难会悄然加重，尤其在夜间或凌晨更为明显，严重时需紧急使用支气管扩张剂缓解，长期反复发作会悄悄损伤肺功能，影响生活质量。教大家一个简单好记的区分口诀：“发烧酸痛黄浓痰，大概率是感染来；无热鼻痒遇敏发，过敏作祟没跑啦。”若实在拿不准，一定要及时就医明确诊断，切勿自行用药。

◎天山守护术：因地制宜的呼吸健康锦囊

读懂了新疆气候的密语，我们便能从容应对，用科学的方法将挑战化为守护的力量。这份“天山守护术”，藏着三匹温润的“健康锦缎”，为每一次呼吸筑起坚固防线。

第一匹锦缎：以“润”御燥，滋养生命通道。营造舒适微气候，可在卧室与客厅摆放加湿器，将室内湿度维持在50%~60%的黄金区间；睡前洗一场热水澡，或在室内静置清水、悬挂湿毛巾，让温热的水汽充分浸润呼吸道，皆是简单有效的润养之道。内在补水同样重要，主动饮水莫待口渴，温润的白开水是滋养呼吸道的最佳选择；而秋梨的清甜润泽、银耳的胶质绵密、百合的清润雅致，都是天山馈赠的润肺珍馐，将它们融入日常饮食，便是最自然的滋养。局部呵护亦不可少，每日早晚用生理性海水鼻腔喷雾温和清洗鼻腔，如同为干燥的“护城河”定期引水，既能补充水分，又能冲走残留的附着物，一举两得。

第二匹锦缎：以“隔”化尘，构筑物理屏障。面对风沙侵袭，普通纱布口罩防护效果有限，标有“N95”或“KN95”认证的防护口罩，是出行时的“隐形铠甲”，既能有效过滤风沙颗粒物，又能减少冷空气对气道的直接刺激。从户外归来，不妨践行“四步清洁礼”：清水漱口、温和洗鼻、仔细洁面、及时更衣，这简单的流程，能有效阻断污染物由外入内的传播链。沙尘天气时，务必紧闭门窗，有条件的家庭可使用配备高效微粒空气过滤器的空气净化设备，定期清洁空调滤网，为家人守护室内净土。

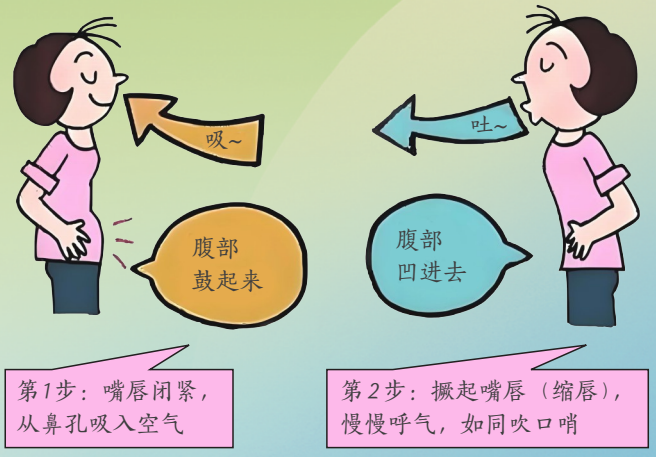
第三匹锦缎：以“缓”应变，顺应天地节律。着装遵循“洋葱式”多层穿衣法，便于随温度变化灵活增减，避免呼吸道遭受骤冷骤热的剧烈冲击；从温暖室内走向寒冷户外时，不妨在门口稍作停留，或用口罩、围巾轻轻遮住口鼻，给呼吸道一个温柔的过渡，让它逐步适应冷空气的环境；寒冬时节，一条温暖的围巾、一件贴心的高领衣衫，能牢牢守护好颈部和前胸这两个呼吸道的“重要门户”，这便是最朴素也最有效的温暖守护。

◎激活内在韵律：让呼吸更强大的身心练习

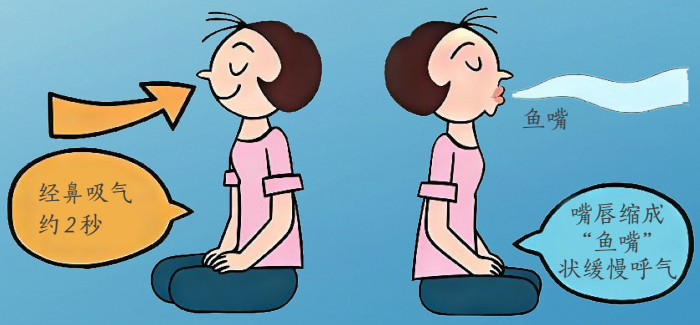
除了外部守护，我们还能通过温和的练习，唤醒呼吸系统的内在活力。这两种经全球医学界广泛推荐的方法，安全且有效，大人小孩都能轻松践行。

练习一：腹式呼吸——回归深沉安宁的生命韵律。仰卧或靠坐，全身放松，一手轻放于腹部，

一手置于胸前。用鼻子缓慢、均匀地吸气，心中默数3秒，感受放在腹部的手掌被温润的气息轻轻托举，缓缓鼓起，而胸前的手尽量保持静止；双唇微拢如吹口哨状，经口缓慢匀速呼气，呼气时间延长至吸气的两倍（约6秒），感受腹部自然内收，将体内废气彻底排出。建议每日2次，每次5分钟，晨起或睡前练习，在腹部的起伏间，感受内心的宁静与呼吸的澎湃力量。



练习二：缩唇呼吸——赋予呼气从容的力量。舒适坐姿，肩颈放松，经鼻平静吸气约2秒；嘴唇缩成“鱼嘴”状，经口缓慢、细长地呼气，仿佛要轻轻吹动远处的烛火，力求呼气时间达到吸气时的2~3倍（约4~6秒）。日常行走、爬楼梯稍感气促时，停下脚步练习数次，便能迅速缓解不适，重拾呼吸的从容与顺畅。



◎天山之下，呼吸无恙

呼吸是生命的底色，在新疆这片辽阔的土地上，每一次顺畅的呼吸，都是与这片热土的深情相拥。呼吸道疾病的高发，是自然环境与生活习惯共同作用的结果，但它并非不可抵御的“魔咒”。当我们读懂气候与疾病的关联，掌握科学的防护方法，从改善环境、养成习惯、增强免疫做起，便能用温柔而坚定的力量，守护好每一次呼吸。愿天山的风，永远携着雪水的清润与草原的芬芳；愿健康的笑颜，绽放在每一个风起云舒的日子里。

编辑 / 米叶沙·阿布都拉