

核心舱里越来越有家的感觉 生活方式“很地球”

空间站 仨航天员工作生活两不误

上 网

“夜空中最亮的星”，你看到了吗？连日来，中国空间站天和核心舱频繁过境，引得各地天文爱好者争相观测、拍摄，一睹“天和”的亮丽身影。

而在天和核心舱内，3名中国航天员已经生活和工作了近1个月的时间——吃穿住行有序规律，核心舱里越来越有家的感觉；首次出舱活动圆满成功，一系列技术突破惊艳亮相。

工作之余时，航天员的休息生活也多姿多彩。空间站内实现了“移动WiFi”全覆盖，创造了一个智能家居的生活空间。每一个航天员都有一个手持终端，可以根据个人需求通过应用调节舱内照明环境，如睡眠模式、工作模式、运动模式等，通过舱内灯光的变化调节情绪，避免长时间处于单调环境所带来的不适。此外，航天员还可以视频通话，也可以即时接入移动终端，在空间站享受网络生活。

健 身

近日，一段航天员“装修”空间站卫生区的视频，让人们对太空生活产生了更多兴趣。视频中，航天员聂海胜、刘伯明和汤洪波仔细研究安装说明，亲自上手“搞装修”，将卫生区的设施一一组装到位。

从太空生活必备的卫生区、独

立睡眠区，到各具特色的锻炼区和就餐区，天和核心舱的舱内活动空间从天宫一号的15立方米提升到了整站110立方米。

在健身区，核心舱内有太空自行车、太空跑台、抗阻锻炼装置等设施。与地面上的跑步机不同，太空跑台增加了重力模拟装置，可施加一定压力将航天员束缚在跑步机上。如此一来，航天员可以在相当于正常重力的环境下运动，既锻炼了骨骼肌，也可通过压迫骨骼刺激骨的重建，有效应对失重给人体带来的一系列影响。

开展日常的生活照料、身体锻炼，定期监测、维持与评估自身健康状态，是航天员的重要任务之一。据了解，每位航天员每天需锻炼约两个小时，以防止心血管功能失调、骨质脱钙、肌肉萎缩等“太空病”。

就 餐

在航天食品方面，天和核心舱内配置了120余种荤素搭配、营养均衡、品种丰富、口感良好、长保质期的航天食品。早餐有面包和粥，还有酱萝卜、卤鹌鹑蛋等美食；午餐有炒饭、猪排、土豆、牛肉汤等，还有特色食品粽子；晚餐有金枪鱼、油麦菜、香菇……再加上水果、巧克力、饼干等辅食，航天员不必担心在太空吃不饱、吃不好。

此外，就餐区域配置了食品加热、冷藏及饮水设备，还有折叠桌，

方便航天员就餐。在不久前公布的视频中，很多人跟随3名航天员过了一把太空“吃播”瘾。

洗 浴

在太空洗浴也是一个难题。虽然不能像在地球上一样淋浴、泡澡，但航天员可以将湿毛巾加热后擦拭身体。洗头时则把浴帽套在头上，用免洗洗发液揉搓洗净。同时，空间站内还有一间“包裹式淋浴间”，航天员可以在其中用喷枪冲洗身体并擦拭干净。

7月4日，经过约7小时的出舱活动，航天员乘组圆满完成出舱活动期间的既定任务，标志着空间站阶段航天员首次出舱活动取得圆满成功。

睡 眠

空间站里设计了独立的睡眠区，确保航天员不受干扰，享受相对高质量的睡眠。虽然还是要到睡袋中休息，但航天员不必像以前那样“站着睡”，而是可以安心“躺着睡”。

除了一些要在夜晚完成的特殊任务，航天员的休息时间大都与地球上一致。中国载人航天工程航天员系统总设计师黄伟芬表示，地面的工作人员早上8时上班，航天员也要在那时沟通当天的工作计划。每晚八九时下班前，天地还会就当天和明天的工作进行例行沟通。

据《人民日报海外版》

为火箭发射默默耕耘——

大国重器背后的英雄

中新网北京7月15日电 长征五号B火箭将空间站天和核心舱送入太空、长征七号火箭托举天舟货运飞船送去补给、长征二号F火箭托举神舟十二号飞船升空……一次次航天发射成功的背后，离不开默默奉献的航天人。在中国运载火箭技术研究院近日举行的2021年《感动我们》人物颁奖典礼上，11名个人、2个团队获颁《感动我们》人物。

这些获奖人员均是铸造大国重器背后的英雄。他们中，有耗尽半生守卫火箭质量与安全的紧固件专家刘素云；死守节点、铸就中国火箭最强“心”的火箭发动机总装车间原主任吴培军；精于钻研、乐于传承的火箭总装大师马利；用病弱身躯架起攀登云梯的火箭弹道设计专家陈阳；改变半个多世纪的火箭载荷设计方法的青年设计师曾耀祥；跨界探求真谛冲破阴霾、为火箭复飞提供保障的设计师吴浩；攻克世界性难题、为飞行器“穿”上全球领先新型骨骼和外衣的复合材料专家李军平；用钢铁般意志和火热忠诚、在生命禁区找到成功起点的型号调度孔繁良；以及为国铸剑、扬我国威的重点任务团队等。

中国运载火箭技术研究院相关负责人表示，这些获奖人员虽然岗位不同，身份不同，但对航天事业的热爱是相同的。他们在平凡的岗位上默默耕耘、书写着不平凡的人生。

以守卫航天员“生命之门”的载人航天工程“解锁专家”于卫东为例。上世纪90年代末，于卫东所在的车间接到“调度令”，要在3天内解锁长征二号F运载火箭整流罩“逃逸系统整流罩解锁机构”。在长征二号F火箭整流罩上面，左右各16把锁的解锁时间设计要求保持一致，以保证航天员的安全。当火箭飞到太空后，到了预定时间，这32把锁要在0.3秒钟内全部解开，整流罩才能顺利打开，航天员才能进入太空，否则航天员会卡在里面，性命堪忧。这样的任务和难度在中国航天史上还是首次。接到任务，于卫东带领团队连续奋战72小时。临近“交活儿”时，“啪”一声，32把锁同时打开，这一声响被于卫东形容为“世界上最美妙的声音”。从那以后，长征二号F运载火箭整流罩“逃逸系统整流罩解锁机构”这一难题被成功攻克。

贵州剑河

欢度“六月六”

这是7月15日在剑河县拍摄的“六月六”水龙巡游活动现场。

当日，贵州省黔东南苗族侗族自治州剑河县迎来传统节日“六月六”，各族群众载歌载舞，参加水龙巡游、红歌赛、民族歌舞表演等活动，欢度节日。

新华社发



493.9亿件！上半年快递业务量同比增长45.8%

新华社北京7月15日电 今年上半年，全国快递服务企业业务量累计完成493.9亿件，同比增长45.8%；业务收入累计完成4842.1亿元，同比增长26.6%。6月份，全国快递服务企业业务量完成97.4亿件，同比增长30.4%；业务收入完成916.3亿元，同比增长15%。

这是记者15日从国家邮政局

获悉的。国家邮政局统计显示，今年上半年，全国快递服务企业同城业务量累计完成64.6亿件，同比增长14.9%；异地业务量累计完成418.4亿件，同比增长52.2%；国际/港澳台业务量累计完成10.9亿件，同比增长43.1%。与去年同期相比，东部地区快递业务量比重下降1.5个百分点，中部地区快递业务量比重上升1.6个

百分点，西部地区快递业务量比重下降0.1个百分点。

今年上半年，全国邮政行业业务收入（不包括邮政储蓄银行直接营业收入）累计完成6143.9亿元，同比增长22.2%；业务总量累计完成6424.7亿元，同比增长34.4%。其中，邮政函件业务、包裹业务、报纸业务、杂志业务、汇兑业务出现同比下降。