

英雄披甲征太空

——记神舟十五号航天员

2022年11月28日,酒泉卫星发射中心问天阁。

执行神舟十五号飞行任务的3名航天员首次公开亮相——时隔17年再度飞天的费俊龙、执着坚守24年终圆飞天梦想的邓清明、12年如一日艰辛训练换来首次太空之旅的张陆。

大漠胡杨寒冬日,英雄披甲征太空。

作为中国空间站建造阶段的最后一棒,他们将带着祖国和人民的期望重托奔向“天宫”,踏上为期6个月的飞天之旅。

作为即将入驻中国空间站的新家人,他们将和已经在太空出差半年的战友——神舟十四号航天员“胜利会师”,在中国人自己的“太空家园”里留下一张载入中国航天史册的“全家福”。

作为中国载人航天工程的第十次载人飞行,他们还将在太空见证中国人自己的空间站正式建成的圆梦时刻。

费俊龙:“飞天就是我的职责使命”

2005年10月,费俊龙与战友飞赴苍穹,开始了我国真正意义上有人参与的空间科学实验活动。

第一次吃热饭热菜、第一次用太空睡袋睡觉、第一次脱掉舱内航天服进入轨道舱……他们在太空创造了许多个第一。

“龙腾九天”似在昨,一十七年如电掣。

17年后,费俊龙再一次作为指令长为国出征。他说:“我的职业是航天员,飞天就是我的职责使命。”

1998年1月,费俊龙从1500多名优秀空军飞行员中脱颖而出,成为中国人民解放军航天员大队的一员。

进入航天员大队那一天起,他和战友们就开始了难度极大、标准极高的训练。同时,训练本身又是选拔的过程。费俊龙说,每个人都时刻准备着——上天,一定圆满完成;不能上,就从头再来。

神舟五号任务中,杨利伟一飞冲

天,落选的费俊龙训练更加刻苦。

为熟悉飞行和操作程序,他经常钻进飞船模拟器中,一待就是大半天,还把近40万字的飞行操作手册全背了下来,复杂的飞行程序、操作要领以及各种应急处置方案,全部做到了不查手册就能处置。

一次教员问:“导致某异常情况返回的故障模式有几种?”费俊龙不但说出了标准答案,还有理有据地进行了补充说明。

最终,费俊龙顺利入选神舟六号任务乘组,于2005年10月12日实现飞天梦想。

天外归来后,他走上了管理岗位,担任航天员大队大队长等职,但“飞天的使命职责”从未随着时间的流逝而有半点动摇——17年来,他的各种训练从不停歇。

就这样,费俊龙顺利入选神舟十五号任务乘组。

任务训练时,他要求乘组一定要考虑到天地差异,一丝不苟将动作做到位。比如安装零件时,他从包里拿出一个小配件,就合上包,将包固定,再拿一个,再合上。他说,在太空,如果不合上包,配件就会飘出来,如果钻到舱内设备里,有可能会带来安全隐患。

水下训练是非常耗体力的一项训练,而水下验证试验比水下训练时间更长更紧。

有一次做水下验证试验时,要进行舱间电缆缆帽安装工效验证,数十个堵帽依次分组安装。安装完第一组时,已经检验出工效不合合格的地方,但他不想这么简单地下结论,坚持要将各个作业点的全部堵帽安装完。那天,他穿着厚重的水下训练服,戴着厚厚的手套足足花了一个小时,才把8组堵帽安装完毕。出水后,他顾不上休息,第一时间向科研人员分享自己的体验。

“能够再赴太空,内心仍然很激动。”费俊龙在接受记者采访时说,他无比期待“游”入宽敞舒适的太空家园,无比期待和神舟十四号乘组在太空相会,也无比期待走出舱外,漫步太空。

邓清明:“宁可备而不用,决不用而无备”

2022年11月28日,身着蓝色航天服的邓清明在酒泉卫星发射中心问天阁面带微笑,信心满满地回答记者提问。

这是他第三次出现在问天阁。不同的是,这次是他成为航天员后首次以主份的身份在这里亮相。

为了这一刻,他整整等了24年10个月。而当年并肩进入航天员大队的我国首批14名航天员中,8人圆梦太空,5人早已停航离队。

56岁的邓清明说:“逐梦苍穹的路上,我从没想过放弃。”

1998年1月5日,邓清明成为航天员大队其中一员。几年刻苦训练后,他取得了执行载人航天飞行任务的资格。

可当时,中国载人航天刚刚起步,飞天的机会寥寥无几。在隔几年才会到来一次的任务面前,所有航天员都要进行严格的训练和选拔,按照综合评价排名确定主备份人选。很多科目考核的第一名和最后一名成绩相差不多,甚至只有零点几分。

而就是这细微的差距,一次次让邓清明与飞天失之交臂。但每次任务结束后,他都要在最短时间内给自己“归零”,重新迎接新的挑战。

“在飞天逐梦的道路上,不管如何艰难,我从未想过放弃。”邓清明说,“无论主份还是备份,都是航天员的本分。”

2013年,神舟十号载人飞船发射升空后,邓清明作为“备份”马上收拾行李,准备回京给天上的战友做支持工作。这时,任务总指挥长走了过来,用拳头在他们3名备份航天员肩上轻轻捶了两下,又竖起大拇指。

邓清明说,这是一种信任,是一种肯定,更是一种激励。

第二年,5名战友停航停训,离开了航天员大队。从那时开始,邓清明便成了我国首批航天员中唯一一名没有执行过飞天任务、却仍然在参加

学习训练和任务备战的现役航天员。

备战神舟十一号任务时,邓清明和航天员陈冬分在了一组,邓清为33天的地面组合模拟验证1:1试验。

33天,两个人几乎与世隔绝。不到10平方米的密闭舱内,他们吃喝拉撒睡都在里面,完全模拟神舟十一号在轨飞行任务的全部内容,其中包括近乎残酷的72小时睡眠剥夺训练。

最终,邓清明和陈冬高质量完成了任务,提出了很多具有建设性的意见和建议,为正式任务打下了良好基础。

遗憾的是,神舟十一号任务的最终人选确定,邓清明再一次与飞天无缘。

得知结果的那一刻,邓清明心里五味杂陈。在他看来,这可能是他离飞天梦想最近的一次,也极有可能是他职业生涯中的最后一次机会。

发射任务结束后,他回到家,打开房门,映入眼帘的是满满一桌丰盛的饭菜。妻子和女儿说:“欢迎英雄回家。”

看到这一幕,邓清明再也控制不住自己的情感,低头走进卫生间,打开水龙头,在“哗哗”的水流声中,对着镜子哭得酣畅淋漓。之后,他又洗把脸,装作若无其事地回到饭桌前坐下。

这时,一直等在桌边的妻子对他说:“这些年的付出是值得的,你值得我尊敬,也为孩子做出了榜样!你永远是我们心中的英雄。”

守得云开见月明。

近两年来,随着空间站任务的实施,我国的载人飞行任务越来越频繁,仍在坚持训练的邓清明成功入选神舟十五号乘组,期盼了24年的飞天圆梦机会到来了。

可世界上哪有平白无故的幸运呢?邓清明说,只有经过磨砺,才能收获良机。

神舟十五号任务繁重,太空出舱的次数超过以往,需要加大水下训练强度次数。每一次,他都要穿着厚重的训练服,在水下一操作就是好几个小时。每次出水后,他的贴

身衣服全都湿透了,手也抖得握不住筷子。

训练时,邓清明说的最多的就是“再来一次”。

第一次在水下练习上脚限位器时,邓清明费了九牛二虎之力把脚塞进去一半,一不小心没稳住,脚又滑脱了。折腾了20分钟,他才成功。

“再来一次!”“再来一次!”“再来一次!”

当天的训练结束后,他要求再单独进行上机械臂练习,直到熟练为止。

“我一直坚信,宁可备而不用,决不用而无备。”邓清明说,“感谢这个伟大的时代,感谢载人航天事业的发展,感谢几代航天人的接续奋斗、攻坚克难,让我们在太空有了自己的空间站,让我等到了圆梦的机会!”

张陆:“虽然我是首次飞天,但已经做好了各种准备”

生于湖南常德的张陆,天生一副好嗓子,从小喜欢唱歌。

记者问:“为什么要放弃唱歌,选择当一名飞行员?”

他说:“如果我选择当歌手,我永远不可能有机会驾驶飞机在祖国的蓝天上飞翔,但是如果我选择当一名飞行员,我会像在蓝天上骄傲地歌唱。”

就这样,张陆成为一名空军飞行员。

飞行,是勇敢者的事业。一次夜间飞行训练,张陆驾机刚起飞不久,突然听到“咣当”一声,机身剧烈摇晃。他来不及多想,下意识稳住驾驶杆,减小飞机仰角,并按故障预案操作,最终平稳着陆。

事后检查发现,飞机进气道被鸟撞了一个20厘米左右的大坑。

2003年10月15日,我国第一艘载人飞船神舟五号发射成功。那天,发射的盛况让他热血沸腾,他开始向往航天员这个职业。

2009年,我国开始选拔第二批航天员,已是空军某团空战射击主任的张陆毫不犹豫地报了名。

“甘愿为载人航天事业奋斗终身!”一年后,他和战友们面对五星红

旗庄严宣誓,从此开始了逐梦九天的征程。

通往太空的道路,从来没有捷径。

刚开始,张陆最忌惮的是超重耐力训练。他说:“在高速旋转的离心机里,要承受8个G的重力加速度,相当于8倍自己体重的重量无死角地挤压着全身,感觉五脏六腑和喉管都被压扁,还有一种强烈的窒息感,眼泪也会控制不住地甩出来。”

起初,他的这项成绩是二级,相当于良好。这是,张陆到处请教,反复揣摩,经过多次训练后,成绩达到了一级标准。

张陆说,训练难度最大的是模拟出舱的水下训练,也是他们训练时间最长、体力消耗最大的一项训练。

神舟十五号任务中,他们不但要多次出舱,而且舱外爬行的距离也会大大增加。他说:“出舱爬行就像攀岩,前几米爬得很快,但是越往后体力消耗越大,就越难操作。”

要想在浩瀚的太空顺利完成任务,就需要在地面反复地进行强化训练。

水下训练服相当于一个“人”形飞船,是个刚性结构,张陆的肩比较宽,每次把自己的两只胳膊塞进服装或者出舱服装,都要费尽九牛二虎之力。另外,在水里一待就是五六个小时,整个人的四肢被固定在水下服里,身上痒了痛了都只能咬牙坚持。

事实上,进入航天员大队的12年间,张陆很少度过一个完整的周末,连妻子一直想让他陪着去天安门看升旗的愿望也没能实现。

2022年11月28日,酒泉卫星发射中心问天阁大厅里,媒体将镜头齐齐对准首次亮相的张陆。这是他成为航天员后,第一次出现在公众视野当中。

谈起将要执行的神舟十五号任务,张陆信心满怀:“虽然我是首次飞天,但已经做好了各种准备。太空,我来了!”

(记者黄明 李国利 张汨黄 一宸,参与采写 占康)
(新华社酒泉11月28日电)



寒潮预警

11月28日,保洁人员在甘肃省敦煌市鸣沙山月牙泉景区清理积雪。中央气象台11月28日18时继续发布寒潮蓝色预警,受寒潮影响,预计11月28日夜间至30日夜间,西南地区东部、陕西大部、内蒙古中东部、华北、东北地区大部、黄淮及其以南大部分地区气温将下降10至14摄氏度。新华社发(张晓亮 摄)

体检查出颈动脉斑块该怎么办?

40岁以上的中老年人在体检报告中,很容易见到“颈动脉斑块形成”“颈动脉硬化”“颈动脉内中膜增厚”“颈动脉狭窄”之类的字眼。

因此,对于颈动脉斑块这个普遍存在的问题,很多人在认知上有一些误区。

1. 血管斑块——每个人都会长
我们的血液长年在血管里不停地流动,那么血液里的一些脂质成分,就会缓慢地沉积在血管壁上,使管腔变小,那些逐渐沉积到血管壁上的“水垢”——就是我们说的“血管斑块”。

通常,颈动脉的斑块在30岁左右就在生长了,到了40岁左右斑块会增大、增多,而到60岁左右,体检没有发现1个动脉硬化斑块的人就寥寥可数了。但如果你有“三高”(高血压、高血脂、高血糖)、肥胖、吸烟、酗酒、饮食不健康、缺乏运动等问题,就算你年轻,斑块依然会加速生长的,让血管壁变硬、变厚,逐渐突起一个“包”,让血管越来越狭窄,最后可能会把血管逐渐填满,甚至堵死!

2. 颈动脉斑块,可能导致中风!
伸手摸一下脖子两侧,你能摸到搏动的那根血管,就是颈动脉。它作为大脑供血的主要血管之一,负责将营养和氧气输送给大脑的主干动脉。

因为大脑是一个对血供要求非常高的器官,而颈动脉又因为分岔,比较容易遭遇斑块造成狭窄或堵塞,导致大脑的血液供应减少。不但会引起一过性脑缺血,甚至因为一些不稳定的斑块(表面像一个破坏了的菜花),经

常会有一些碎屑脱落,在血流的冲击下,就可能脱离血管,形成血栓,造成脑梗塞(即缺血性脑卒中,临床上遇到的中风,大约80%都是这种)。

3. 中风——生命不可承受之“重”!
不少人之所以对中风如临大敌,是因为它具有高发病率、高致死率、高复发率、高致残率的特点,是中国人的头号死因!

因此,对每个人来说,在中风问题上更应该注重——防患于治!但是对于中风,人们长期以来只重视抢救,不知道预防,更不知道如何有效预防!

而且一些人的观念还停留在:
1.颈动脉斑块、中风,都是些老年病,我还年轻,它离我远着呢;
2.我是稳定性斑块,安全得很,该干嘛干嘛去;
3.有了斑块,就吃药呗,听说他丁很管用,我也试试;
4.每天一片阿司匹林就能防中风!

因此,有必要提醒大家:应提早关注血管健康,尤其是颈动脉的健康!
专家特别建议
超过40岁,有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、长期吸烟喝酒、有心血管病家族史、不稳定心绞痛的人,特别容易长斑块,尽快去医院做个简单的超声检查(血管超声、颈动脉超声)或者冠状动脉造影检查,防患于未然!



便民信息港	出租房屋 市二中附近楼房一处,三楼,102平方米,拎包入住,今年暖气费已交。 联系人:小芳 联系电话:15848326788 15048141718	出租商铺 现有新华西街粮食局住宅楼下一处临街商铺,面积40.96平方米,紧临市中心几大商场,现对外出租,租金面议,非诚勿扰。联系电话:13245169731	专业刮腻子 专业刮腻子,价格合理。 联系电话:15504733148	乌海金荣钢构彩板制品工程公司 承接设计:安装加工钢结构、储煤棚、厂房、临建办公室、防风网、轻钢造型、防盗门、窗户、设备制品、土建等工程。(集装箱房、市政围栏现货租售) 地址:乌海市机场路3km处(9号巷-2) 联系电话:0473-8888088 18847379888	乌海市邦尼家政服务有限公司 本公司是一家综合性家政服务公司,业务范围:水电暖维修、管道疏通、装修设计、汽车养护。联系电话:0473-8888821 地址:海勃湾区正远南门商铺
	租售房屋 乌达民乐购物中心一楼副食环岛,22.86平方米,客源固定,价格面议。 联系电话:13847345315	出售商铺 位于海勃湾区盈泽元商厦3楼电梯口位置商铺出售,23.6平方米,售价32万元。 联系电话:15332738612 李女士	租售房屋 国贸城A座公寓楼6楼2套,每套面积170m²,办公兼居住。出租海北村污水处理厂西北侧200m²库房一处,可出入大型车辆。联系电话:13384732555	超亮LED显示屏公司 代理:强力巨彩LED显示屏,大华拼接屏,全息投影,海信一体机广告机。 招聘业务员,待遇丰厚。 联系电话:15332736780	出售房屋 现出售滨河领域小区楼房一套,139.16平方米六楼(总高六层)电梯楼。东邻运动公园,周围有八幼、十三幼、滨河小学等公共教育资源,蒙中医院、妇幼保健院等公共医疗覆盖,各种生活配套设施齐全,小区外配有特长培训、健身场馆、大型超市等。 诚意者联系:13904735279
	出售房屋 通用时代广场B座6楼70平方米复式楼(住宅)欲出售,证件齐全,拎包入住,非诚勿扰。 联系电话:13904731606	出租商铺 黄河东街临街二楼176平方米,简装,长期出租。 联系电话:15604736788 文先生	出售房屋 海勃湾电力花园小区,紧临一中、四中、二小、一幼及蒙幼,五楼113平方米,设施齐全。 联系电话:18147327666	招聘 伟星管乌海运营中心诚招业务员10名,售后服务专员2名,工资面议。诚招海南区乌达区一级代理商各1名,销售产品丰富优势,公司政策辅助开拓市场优势。联系电话:18847393399 张	河北君维环保科技有限公司 各类烟气、废气净化治理,烟气消白治理,冷却塔消雾节水技术,填料更换回收,玻璃钢储罐、脱硫塔、净化塔,玻璃钢管道、管件,喷沙除锈、防腐衬里等玻璃钢制品。 联系电话:13932956158(河北) 15804739819(乌海)
	出售房屋 滨河区宜化广场6楼137平方米,三室二厅二卫,南北通透,豪华装修,房屋整体中央空调,拎包入住。 联系电话:13171313310	出售房屋 京海城步梯(五楼)111平方米,三室两厅,家具等设施齐全,拎包入住。 联系电话:18047652126	出租房屋 现有一套57平方米万达公寓欲出租,设施齐备,拎包入住。紧邻万达商场、一幼,地理位置优越,出行方便。 联系电话:15174739565	风帆蓄电池乌海总代理 风帆有限责任公司乌海地区指定代理商,负责风帆电瓶在乌海地区销售与售后,享受全国联保,拒绝假货,请从厂家授权代理商处进货。 联系电话:0473-6902885 15647381335 15647351015	
	刊登商业广告、分类栏目广告 收费标准请咨询 ☎0473-2028915				

遗失声明

●因不慎于2022年11月28日将海南区房产和物业服务中心开具给海南区拉僧仲老妮家政维修店的维修费转账支票丢失,票号:06833150,金额:14224元,声明作废。

便民服务电话

报警电话

匪警110

火警119

交通事故报警122

急救中心120

医疗服务电话

市人民医院急诊: 2044105

乌海市蒙医中医医院

急诊: 6987120

市樱花医院急诊: 2017120

监督投诉举报电话: 12345

通信服务电话

中国移动客户服务

热线:10086

中国联通客户服务

热线:10010

中国电信客户服务

热线:10000