

## 遨游太空一个月,两名航天员如此生活——

# 能品鱼香肉丝 能听亲友问候

10月17日,酒泉卫星发射中心,在长征二号F运载火箭托举下,航天员景海鹏、陈冬乘坐神舟十一号飞船顺利升空。

按照计划,飞船入轨后2天内完成与天宫二号的自动交会对接,形成组合体,航天员进驻天宫二号,组合体在轨飞行30天。随后,神舟十一号撤离天宫二号,并于1天内返回至着陆场,天宫二号转入独立运行模式。遨游太空,两名航天员如何工作、生活?新华社“新华视点”记者请权威航天人一一揭秘。

### 航天员“做六休一”

两名航天员在太空将做哪些工作?中国载人航天工程办公室副主任武平向记者介绍,针对神舟十一号任务要求和特点,飞行期间航天员将实行每周6天、每天8小时的工作制,以及天地同步作息制度。航天员进驻天宫二号后,将开展多项在轨试验。

比如,首次开展我国航天飞行中的医学超声检查,可以实时检测航天员心肺功能;参与多项应用载荷技术试验,更换空间材料制备样品,进行太空植物栽培试验等;开展在轨维修操作,进行人机协同验证。

此外,神舟十一号与天宫二号组合体飞行期间,还将开展一些科普项目。比如,随神舟十一号飞船进入太空的,有香港中学生太空科技设计大赛的3个获奖项目,即“太空养蚕”“双摆实验”和“水膜反应”。航天员将在轨完成这些实验,帮助中小学生学习了解微重力环境中事物的状态变化。

### 食品有100多种

两名航天员在太空吃什么?据航天员中心食品营养研究室副主任曹平介绍,33天的任务中,航天员的食品在种类上比前期的神舟九号、神舟十号更加丰富,有100多种。

在神舟十一号自主飞行段,航天员可能食欲不佳,所以会配备粥等清淡的食物。

正式入驻天宫二号后,航天员可以享受如同在家生活一样一日三餐的待遇。吃饭时间与地面同步,包括主食、副食等六大类产品,酱牛肉、鱼香肉丝等传统菜肴都有。5天之内菜谱不会重样。

不仅有美味的菜肴,航天员还可以享用甜点。比如,太空冰淇淋,看上去像白色泡沫一样,是干干的、硬硬的,但是吃在嘴里的口感据说还不错。

航天食品的保存期限一般在一年以上,但不含防腐剂,是安全可靠的,可以在美味可口的同时,为航天员提供充足的能量和营养。

为了让航天员吃到热腾腾的饭菜,天宫二号里面配备了专用的食品加热器。航天员的饮用水也是经过特殊方式消毒,能够长期保质。

### 每晚两小时自由娱乐

两名航天员在太空“玩”什么?航天员陈冬在出发前表示,每晚8点到10点是航天员的机动时间,我们可以做自由娱乐和个人整理。个人休闲是个性化的,根据自己的需要、喜好进行配置。还可以

摄影摄像、听音乐等。隐私都会得到保护。

陈冬说,这是我第一次执行航天飞行任务,我会珍惜在太空中的每一刻。一定会多看看窗外的美景、美丽的地球和我的祖国,还会尝试做一些地面做不到的事情。有空的话,会看看家人和战友的照片、看看电影、听听音乐、写写日记,真是非常期待啊!总之,就是细致工作、健康生活、享受失重。

### 首次尝试在轨“看病”

航天员万一病了怎么办?中国载人航天工程办公室副主任武平介绍说,飞行期间将综合利用医疗问询、基本生理指标检查、尿常规检测,以及心肺功能检查等手段,定期对航天员实施健康状态评估;加强舱内微生物控制,配置预防治疗药品和有关医疗器械,确保飞行期间航天员的健康。此外,这次任务首次建立起天地远程医疗支持系统,通过天地协同会诊,来解决航天员的在轨“看病”问题。

武平介绍说,针对在轨飞行时间长特点,加大了飞行期间对航天员的心理支持力度。在专业心理医生支持、亲情交流、航天员团队支持等基础上,进一步完善技术支持手段。比如,研制了基于虚拟现实技术的心理舒缓系统,升级了天地信息交流系统,航天员可以随时和地面沟通信息、传递邮件,与亲朋好友进行音视频交流,以此来缓解航天员的压力,保证航天员的心理健康。

(综合新华社甘肃酒泉10月17日电)

### 两名航天员舱内“私房话”



神舟十一号发射后,很多观众更想知道航天员景海鹏、陈冬在舱内的感受。他们是紧张?害怕?兴奋?他们之间会聊些什么?第一次亲眼看见太空的陈冬有何感慨?来听听航天员舱内“私房话”。

#### 整流罩打开时



哇!很漂亮!  
特别漂亮!  
爽!

#### 爽不爽?

爽不爽?

爽!

#### 我问你爽不爽?

哈哈。

哈哈。

#### 船箭分离后



失重没有?  
来了,来了。

哈哈。

哈哈。

#### 太阳能帆板展开后



干得不错啊!  
先别着急。  
能看到外面吗?  
再看看!环境不错吧?

看不到帆板。

刚才看了看。

感觉非常好!

综合央视新闻、中国之声

新民图表 制图 戴佳嘉

# 第十八届工博会 11月1日开幕

## 杨雄主持市政府常务会议 听取筹备情况汇报

本报讯 市委副书记、市长杨雄昨天主持召开市政府常务会议,听取第十八届中国国际工业博览会筹备情况汇报,强调要坚持“专业化、国际化、市场化、品牌化”方向,不断提升工博会办展水平;听取第二十八次上海市市长国际企业家咨询会议筹备情况汇报,希望主动顺应互联网经济,完善组织机制,为上海未来发展贡献更多智慧。

第十八届中国国际工业博览会主题为“创新·智能·绿色”,将于11月1日-5日在国家会展中心举办。本届工博会展馆面积超过27万平方米,创历史新高。展会将设置数控机床与金属加工、工业自动化、机器人、新能源及电力电工、信息与通信技术应用、节能与环保技术设备、节能与新能源汽车、科技创新8个专业展区,并首次举办创新与新兴产业发展国际会议、国际机器人认证检测高峰论坛等部市合作论坛。会议指出,工博会举办以来,规

模影响不断扩大,要继续按照“专业化、国际化、市场化、品牌化”的方向,不断提升办展水平,增强可持续发展能力。要进一步完善市场化机制,充分发挥办展主体作用。

上海会展业基础较好,要深入学习借鉴国际著名会展城市及会展企业的成功经验,在办好世界级展会的同时,加快培育具有世界先进水平的会展企业,更好地推动会展业成为上海现代服务业的重要支柱产业。

第二十八次上海市市长国际企业家咨询会议将于11月6日举行,会议主题为“互联网时代的上海可持续发展”。来自全球知名企业的企业家成员将围绕“互联网+”给智慧城市、行业变革、商业模式创新等带来的机遇和挑战,与市领导深入探讨交流,为上海如何在互联网时代实现可持续发展提出真知灼见。会议还研究了其他事项。

## 杨浦区力争通过3到5年时间

# 率先建成万众创新示范基地

本报讯(记者 马亚宁 叶薇李一能)作为全国首批17个区域性大众创业万众创新示范基地之一,杨浦区力争通过3-5年系统推进国家“双创”示范基地建设,最终要率先建成上海具有全球影响力的科技创新中心万众创新示范区。昨天下午举行市政府新闻发布会,杨浦区区长谢坚钢、市发改委副主任阮青、市科委秘书长林旭伟、杨浦区副区长丁欢欢共同介绍了杨浦区全面建设国家双创示范基地的整体目标、改革措施和重点项目,并回答了记者提问。

10月10日,《上海市人民政府关于全面建设杨浦国家大众创业万众创新示范基地的实施意见》

发布,计划到2018年,全面建成高水平的杨浦国家“双创”示范基地;到2020年,使杨浦的创业创新发展走在全国前列。最终,率先建成上海具有全球影响力的科技创新中心万众创新示范区。

杨浦将鼓励各类主体探索创新、先行先试,在“双创”发展的若干关键环节和重点领域率先突破一批瓶颈制约,主要包括:

■ 鼓励盘活存量工业用地,支持工业用地在不改变用地性质的前提下建设创业创新街区;借鉴国际和国内主要科技创新评价指标,率先建立和发布科技创新指数,通过实践成为本市大众创业万众创新的统计改革示范区域。

■ 依托上海市公共信用信息服务平台,率先建立知识产权信用体系,构建失信联合惩戒机制;探索基于商业模式创新和风险投资评价下的“双创”小巨人评价机制。

■ 探索设立专注于支持科技中小企业的社区银行,争取率先在杨浦设立商业银行科技支行和科技金融事业部,探索符合科技创新企业发展需求的银行信贷产品。

■ 探索率先在基地内设立外国人才永久居留证受理点,开展出入境便利服务试点以及在沪外国留学生毕业后直接留沪试点,增加创新型科技企业纳入“非上海生源高校毕业生重点用人单位”比重。

# 台风“海马”助力 申城周末降温

本报讯(记者 马丹)入秋以来,申城还未有过明显降温。今天起的未来三四天,本市依然以阴到多云为主,时有短时小雨。不过,周五起在今年第22号台风“海马”的助力下,“一场秋雨一场凉”级别的

显著降雨将光临申城,周末将明显转凉。

据预报,受短波槽影响,本周工作日申城以阴到多云为主,会伴有短时的小雨,气温基本在20~24℃,周四最高气温预计可达

26℃;周五起,受台风倒槽和北方冷空气的共同影响,申城会有一次明显的秋雨,并持续到下周一。雨水之下,气温也随之走低,周一最低气温预计在18℃,最高也仅21℃。