

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

航天員出艙作業成就非凡

小可

「神舟十二號」航天員日前出艙7個多小時，圓滿完成各項既定任務，期間顯示的各項高端科技令人眼前一亮。

航天員出艙工作的好幫手如機械臂、航天服、以及其他工具都配合得天衣無縫。機械臂托舉航天員到指定位置，圓滿完成其出艙的各項操作，包括抬升太空站艙外全景相機等操作。這條機械臂的大範圍轉動及托舉能力堪稱「大力士」，是中國的國寶。

航天員劉伯明、湯洪波身穿由中國自主研製的新一代「飛天」艙外航天服出艙工作。艙外航天服重達130公斤，單是頭盔面窗就需要經過47道工序，液冷服全身上下鋪線100米，清除金屬「硬軀幹」上的細微毛刺更要精確到0.1毫米。一套艙外航天服由100餘個單機產品組成，是航天員出艙工作的鎧甲，能支持艙外工作8

小時，可使用3年15次，較第一代出艙服使用2年5次又跨進一大步。

出艙服可以抵禦太空約零下270.3℃的低溫、空間輻射等，但穿上它最多只需3至5分鐘。此外，艙外電動工具可適應艙外複雜的真空和高低溫環境，具有定力矩擰緊、擰鬆的工作模式之餘，還具有休眠模式；通用把手能幫助航天員單手完成對設備的快速鎖定和解鎖；微型工作台與航天服直接相連，就像一條多功能腰帶環繞航天服腰部，讓出艙航天員能把工具隨帶隨用。艙內外航天員之間，以及與地面人員之間的通訊，都能無線通訊全覆蓋，比上一代的通訊系統距離更遠、通訊速率更高、工作壽命更長。

正如習近平主席日前與太空站通話時寄語3位航天員：「等你們凱旋」，全國人民也熱切期待3位航天員的凱旋。

高風險群組均應接種疫苗

盧民舉

疫情中，前線醫護人員無疑是抗疫工作高風險一族。他們受全港市民的重託，肩負着重大的使命，工作十分繁重。唯有不感染新冠病毒，才能持久地工作，服務市民。僅靠穿戴好防護衣物，嚴格按照防疫指引工作，固然重要，但百密難免一疏，因此接種疫苗，顯得特別重要。只有這樣，才能增強個體的免疫力，減少被新冠病毒感染的風險。

此外，公私營住宅樓宇的地下大堂，除了住戶全天候不斷出出入入，送外賣、搞裝修等外來人員也會不時路過此處。因此從地下大堂沾染新冠病毒的風險高。居民樓內的清潔工人，染疫的機會相對也較大。樓外人流也多，要清洗路面的食環署清潔工人，染疫的機會同樣也高。這些負責清潔住宅樓宇內外的工人，都應該

盡快接種疫苗。而在政府指定某些酒店，專為從外地到港進行檢疫暫時居住之用，這些酒店房間的床鋪、洗手間及其他設施，可能因沒有病徵的感染者而沾上病毒。在這些地方工作的清潔工，應盡快接種疫苗。

「解鈴還須繫鈴人。」處於染疫高風險的工作人員，應認識自己工作環境的特殊性。如工作有疏漏，自己可能染疫並累及家人和社會。因此要重視注射疫苗，並付諸實際行動。染疫高風險的工作人員，處事還應保持科學的態度。例如，如果自己對某些藥物、食物有過敏副作用，應徵求醫生意見是否適合接種疫苗。工作單位的負責人，對待高風險工作人員表現出人性化，不要板着面孔訓斥工作人員並勸喻工作人員應接種疫苗，對接種者給予方便。

100種生活

「唐宮小姐姐」火出圈

裝胖靠塞棉

「唐宮小姐姐」上台前如何變身？台下幕後有哪些辛酸？最想穿越到香港的哪個地方？……記者近日採訪了全網大火的《唐宮夜宴》舞蹈團隊，並將鏡頭對準了首席舞者——鄭州歌舞劇院首席舞者易星艷，跟拍她怎樣度過舞者的一天，聽她聊聊「出圈」後對自己工作生活有何影響，以及她對香港有哪些印象。

易星艷告訴記者，「唐宮小姐姐」火了之後，每天的日程安排得更緊湊了，除了日常的排練、演出，還需要花大量時間接受媒體採訪。採訪這天，正好是三八婦女節，「小姐姐」易星艷上午跟隨團隊一起到鄭州大象陶瓷博物館觀看「太平有象」漢唐樂舞展，從中尋

找新作品的靈感；中午在食堂吃個簡餐後，便開始了一下午的日常訓練。「忙並快樂着」，這是易星艷和她的夥伴們「火」了之後最大的感觸。易星艷說，大部分時間她們都是默默無聞的，從早到晚就是訓練、排練，這次能夠憑藉《唐宮夜宴》而被更多人認識，也覺得是非常好的機會，能夠讓更多人了解舞者的日常以及創作過程。

「胖妞」不胖 健身保持體形

易星艷還談到台下幕後的一些辛酸，每次演出前，演員們都要用將近3個小時的時間「變裝」。為了體現豐腴的唐俑形象，不足百斤的她們還要穿上厚厚的連體棉衣，往嘴裏塞入脫脂棉。「就像背了一床

棉被在身上一樣，活動很不方便，而且特別熱，經常演出結束棉衣就已經全濕透了。」事實上，「小姐姐們」都是比較瘦的。易星艷告訴記者，為了保持體形，平時除了嚴苛的訓練外，還會去健身，飲食上也會注意，鮮少吃油膩或者高糖的食品。

易星艷在參觀漢唐樂舞展時，會邊看邊模仿。在她看來，厚重的歷史積澱不應該只是陳列在博物館裏的文物，而是能夠用藝術手法去再創作、再表現的。「讓歷史活在當下，讓文物活在當下」，這或許正是「唐宮小姐姐」們能夠走紅的原因。

如今，「唐宮小姐姐」已然成為河南文化形象的代言人，不僅再次出鏡河南衛視「元宵奇妙夜」節目，還打卡了不少河南重量級文化活動，例如「黃河珍寶——沿黃九省（區）文物精品展」等，她們用「穿越」的形式，帶領觀眾們踏上一一次次神奇的文化之旅。問及如穿越到香港想去哪裏，易星艷表示自己最想去維多利亞港，在那裏舞上一曲應該會非常美麗，「我最想穿越到香港剛回歸的時期——90年代，感受那個時代香港的獨特魅力。」

記者戚紅麗、劉蕊 河南報道



「舞」進鄭州歌舞劇院。



「唐宮小姐姐」翩翩起舞，帶領觀眾「穿越」。



「台上一分鐘，台下十年功」，小姐姐們從早到晚就是訓練、排練。

「唐宮小姐姐」如今已成河南文化形象代言人。

