

太空體檢靠「自助」 互採血查眼底測骨密 神舟航天員勤鍛煉保健康

神舟十二號載人飛船今年6月17日發射以來，「太空出差三人組」聶海勝、劉伯明、湯洪波已在太空站核心艙生活50天。三人的太空生活忙碌又充實，官方公布視頻顯示，三名航天員日前完成「自助式」體檢和常規鍛煉，三人互相採血進行常規醫療檢查，互助進行眼底檢查以及骨密度檢查，顯示出在太空中良好的健康狀態。

一位航天員已在太空站生活50天，神舟十二號任務已過半。官方公布的數據顯示，8月5日上午8時，中國太空站核心艙組合體軌道參數，遠地點高度約391.8千米，近地點高度約385.75千米，飛行高度約388.8千米，飛行速度約7.69千米/秒。太空站傳回地面的一系列視頻，記錄着航天員們有趣的太空生活。

「出差太空」，健康是第一位。航天員三人組日前就進行了採血檢查，這項常規醫學檢查與地面基本類似。視頻中，聶海勝脫下外套，捲起衣服袖子，讓「護士」湯洪波採血，過程十分順利。許多全身性疾病都會發生眼底病變，如高血壓、腎臟病、糖尿病、某些血液病等。在太空中，眼底檢查也是航天員醫監醫保工作的重要項目，有利於對航天員身體狀況進行實時跟蹤。特別是航天員已經在太空中生活了一個多月，可能會



湯洪波正在踩太空自行車進行鍛煉。



「自助式」體檢 常規鍛煉確保航天員健康

調暗燈光後，湯洪波（中）為劉伯明（左）進行眼底檢查。

出現一些空間病症狀，體檢就成為了更加重要的工作。視頻中，航天員們調暗核心艙的燈光，湯洪波為聶海勝進行了眼底檢查。從三人輕鬆的交流表情來看，他們的身體狀況應該是相當令人滿意。

遨遊太空不忘體育運動

在太空站的視頻中，一則「聶海勝太空泡脚」的視頻意外走紅。其實，這並不是泡脚，而是聶海勝脫下襪子，將腳伸進測試機

中進行檢測骨密度。據介紹，航天員在軌生活一段時間後，會出現名為「骨丟失」的空間病理現象。隨着在失重環境下生活得越久，航天員的骨密度也會逐漸下降。如果不加以綜合干預，甚至可能有發生骨質疏鬆的可能。對抗「骨丟失」，是太空站建設期間航天員和地面科技工作者必須要面對的重要課題。

此外，為對抗失重生理效應，航天員每天都需要進行體育鍛煉。近期，太空站的工作強度有所降低，三位航天員有更多時間開展體育運動。航天員劉伯明已完全習慣了太空跑台，即便是在失重環境下，他依然走得十分矯健。聶海勝也開始使用太空自行車進行鍛煉。網友們戲稱，神十二航天員已將奧運會搬上了太空站。

100種味道

手打古早味 恭城油茶香

「桂林山水甲天下，恭城油茶格外香」。

在桂林恭城瑤族自治縣，家家戶戶都喜愛打油茶。恭城油茶是瑤族古老的飲食習俗，又是待客必不可少的食譜，據史料記載，「恭城油茶」始於唐代，距今已有1,000多年的歷史了。2008年，恭城油茶入選廣西壯族自治區級非物質文化遺產名錄，2011年成為國家地理標誌產品。人們把恭城人的普遍長壽，與恭城人酷愛喝油茶聯繫到了一起，將之譽為「長壽密碼」。

恭城油茶的製作方法頗為講究，油茶不說煮而稱「打」，是當地的統一稱法。首先，選用清明、穀雨兩個時節採摘的茶葉，先用少許開

水浸泡5~10分鐘，以減少煙火味及苦澀味。然後在茶鍋內放少許豬油燒熱，放入薑、蒜及泡好的茶葉稍炒；隨即將其捶茸，捶好後加水燒開熬至出味，放入精鹽調味，用竹漏斗把茶水分別濾入碗中，撒入蔥花、香菜末，隨配用小碟裝好的米花、脆果（類似油炸的麵疙瘩）、酥花生、炒米、排散等上桌即成。

油茶當飯 莫忘粑粑

除了油茶本身，配以食用的茶點——粑粑也是恭城油茶的一大特色。在恭城縣當地，或許油茶的口味差別不大，但是各個鄉鎮卻都有着不同特色的「粑粑」。恭城人對粑粑情有獨鍾，俗話說，「油茶當飯，莫忘粑粑。」水浸粑、糍粑、芋頭粑、蘿蔔粑、糖粑、船上粑、大肚粑……在恭城光配油茶的粑粑就有幾十種不同種類。如今，油茶

的茶點輔食種類也日益豐富，除了傳統的「粑粑」，還增加了各種麵食、糕點，甚至雞肉、魚肉等肉類，放進油茶火鍋裏同煮，食用起來肉質嫩滑、味道鮮美。

恭城油茶產業長期處於當地百姓自發開展、作坊式經營的狀態，制約着產業的發展。「柳州螺螄粉做成了百億元產業，我們對恭城油茶也有這樣的期許。」恭城油茶協會秘書長周黎維告訴記者，為迎合消費市場喜好，恭城油茶開發了多個系列的濃縮油茶產品。「經過研發，濃縮的方便油茶產品仍保留了傳統油茶的正宗口味，

希望方便油茶能被更多人所喜歡，讓『瑤鄉咖啡』走向世界。」

據了解，2019年，恭城縣油茶產業實現銷售收入5.2億元（人民幣，下同），帶動3,400多人就業。2020年，投資近10億元的恭城油茶小鎮一期竣工。該油茶小鎮集民族文化、風情展示、特色餐飲、旅遊休閒、養生度假、商業購物等多種業態於一體，將成為恭城油茶推向市場的重要窗口。



記者曾萍、蘇徽兵 恭城報道



在當地，配油茶的粑粑有幾十種。



2008年，恭城油茶入選廣西壯族自治區級非物質文化遺產名錄。



恭城油茶被譽為「長壽密碼」。

恭城油茶的製作方法頗為講究。