



天地同樂

# 太空直播奧運 三傑同賀中國奪金

當奧運會遇到空間站，運動員與航天員之間會擦出什麼火花？神舟十二號載人飛船於6月17日升空，「太空出差三人組」聶海勝、劉伯明、湯洪波已在空間站生活超過52天。東京奧運會期間，航天技術人員通過衛星，將奧運電視轉播信號實時傳入空間站，航天員與地面上的國人同享中國健兒奪金的喜悅。在奧運會閉幕之際，航天員與運動員有一波「夢幻聯動」，航天員通過視頻表達祝賀健兒，運動員回應說深受航天精神激勵，期待神舟十二號的凱旋。

大公報記者 劉凝哲

8月8日上午8時，中國空間站核心艙組合體正在遠地點高度約393.2千米，近地點高度約384.1千米，高度約388.66千米的軌道上，以7.69千米/秒的速度飛行。中國空間站階段的首次載人飛行神舟十二號任務已過半，完成前期繁忙的「搬家」、整理以及首次太空出艙任務後，航天員們迎來一段「奧運時光」。

## 「為太空生活增添樂趣」

中國空間站具有先進的通信功能，航天員可以與地面同時觀看奧運比賽，見證中國健兒的精彩瞬間。在奧運會接近尾聲的時刻，三名航天員從空間站錄製的視頻，分享了他們的奧運「觀後感」。

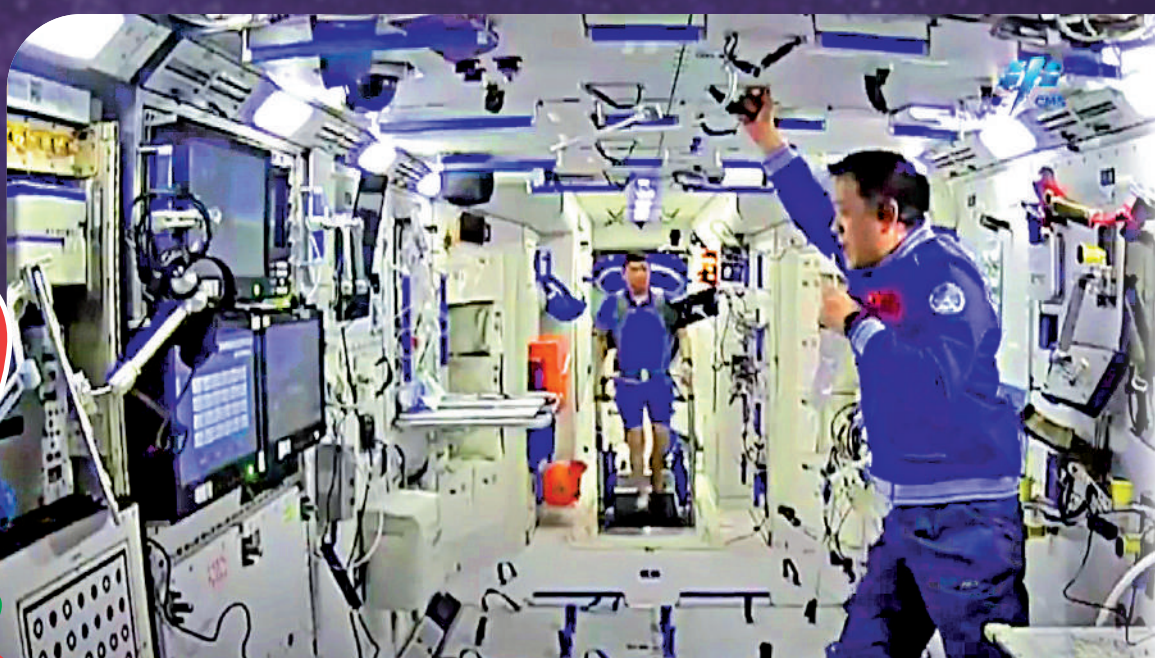
「雖然太空生活很忙，但我們也會在每天休息的時候，通過電視收看奧運會，這也為我們的太空生活增添了很多樂趣。」湯洪波說。劉伯明則表示，奧運會的比賽都很精彩，特別是有中國運動員的比賽，我們都很關注，「中國運動健兒挑戰自我，取得了很多優異的成績，創造了很多新的紀錄，振奮了國人的自豪感和榮譽感，我們由衷為他們高興」。聶海勝說，這次奧運會提出了「更快、更高、更強、更團結」的新格言，有競爭、有交流、有拼搏、有奮鬥、有歡笑、有淚水，這就是奧林匹克的祕密。

## 中國健兒：盼平安凱旋！

神舟十二號三名航天員從太空發來的奧運會觀後感視頻，不僅被網友們關注和轉發，更得到奧運健兒們的快速回應。蘇炳添、鞏立姣、鄒敬園等運動員紛紛向太空中的中國空間站「喊話」，盼航天員早日凱旋，更期待今後能見面交流。

奧運會女子鉛球冠軍鞏立姣說，祝三位航天員在外太空一切都好。「等他們回來之後，我希望跟他們一起探討在不同環境的運動心得」，她說，我們都是不同領域向世界展示中國的人。

奧運會女子帆板RS:X級冠軍盧雲秀表示，6月17日，她通過電視觀看了神舟十二號載人飛船發射成功。「特別能吃苦、特別能戰鬥、特別能攻關、特別能奉獻的載人航天精神鼓舞着我」，盧雲秀說，「看到你們，我告訴自己要更加刻苦訓練，錘煉本領，頑強拚搏，以優異的成績為國爭光、為民族爭光」。



▲依託先進科技，航天員在空間站內可以健身和看奧運直播。

網絡圖片



太空健身房 四大神器

### 升級版蹬車運動

●佩戴專用呼吸器，強化心肺功能，及專門上肢鍛煉模式裝置，增加全身鍛煉效果。



### 太空自行車

●通過增加間歇的或者衝刺的運動狀態，來刺激航天員的心率的閾值，增加心血管的調節能力。

### 拉力器

●主要鍛煉手、軀幹和腹部的肌肉，能夠有效預防肌肉群的萎縮和力量減弱，維持部分肌肉群的強度。



### 太空跑台

●增加了重力模擬裝置，航天員在跑步機上相當於在正常重力環境下進行運動，鍛煉了骨骼肌，並壓迫骨骼，刺激了骨的重建。



## 太空健身房訓練 防止骨質疏鬆

執行神舟十二號任務的三名航天員，不僅來自最頂級的空軍飛行員，更擁有超乎常人的身體素質。在空間站為奧運會加油助威的航天員們，自己也在進行一場「太空奧運」，通過高強度的體育訓練，對抗太空中可能產生的失重生理效應等問題。

不久前，聶海勝一段「太空泡脚」的視頻走紅網絡。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。如果不加以綜合干預，甚至有發生骨質疏鬆的可能。

中國航天員中心航天員系統副總指揮尹銳此前表示，每天航天員都有工作和訓練計劃，這是維持他們在軌生理機能和作業能力的有效手段，長期飛行的航天員每天運動時間一般不

少於兩小時。而航天員們的每個動作，也都有設計方案，對於骨骼和肌肉都能起到刺激和鍛煉作用。

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。據介紹，三名航天員必須進行太空訓練和運動，訓練強度要達到個人極限值的60%到80%，達到中上強度。



▲航天員為中國運動員奪冠由衷地感到高興。

新華社

# 祝賀

## 2020年東京奧運會圓滿閉幕

# 中國隊「五環折桂、冠絕群倫」 香港隊「歷史新章、耀澤全港」

### 霍英東基金 澳門霍英東基金 霍英東體育基金

## 敬賀