神二十三送上節日祝福 科研任務有序開展

天宮過端午 黎家盈品嘗太空香糉

▲朱楊柱、張志遠、黎家盈品嘗「太空香糉」，迎來神二十三乘組在太空中的首個端午節。

►中國載人航天工程21日發布《天宮TV》，畫面顯示，神舟二十三號乘組正穩步推進各項既定任務。

地球上已是夏日炎炎，中國空間站依然「四季如春」。中國載人航天工程21日發布《天宮TV》，公布了神舟二十三號乘組上周（6月14–20日）的工作生活情況。在這一周內，朱楊柱、張志遠、黎家盈迎來乘組在太空中的首個端午節，他們品嘗「太空香糉」，並向地面發來「端午安康」的祝福。

DR.黎在空間站「上線」，她與隊友們開展了進駐以來的首次醫療救護在軌訓練。黎家盈標誌性的馬尾辮依舊搶鏡，在天宮的各個角落「飛來飛去」，網友們笑稱這是空間站中最可愛的風景。《天宮TV》公布的畫面顯示，各項科研任務有序開展。

掃碼睇片

大公報記者 劉凝哲北京報道

《天宮TV》公布的畫面顯示，神舟二十三號乘組正穩步推進各項既定任務。在四季如春的空間站，乘組種下的植物已開始茁壯生長，太空中的綠色作物尤顯生機勃勃。在端午節到來之際，神舟二十三號乘組也用美食一起慶祝，黎家盈吃到了新鮮的水果，這在太空中是相當奢侈的食物。乘組聚餐時，三人都剝開太空糉子，品嘗端午佳節獨有的美味。

完成紅外熱像儀安裝

在工作方面，神舟二十三號乘組的安排滿滿當當。他們利用太空拉曼光譜儀開展菌群與營養代謝相關實驗研究，通過檢測尿液樣本中的代謝組分，探究長期飛行環境下腸道菌群的變化及其對營養代謝的影響。乘組還利用相關設備及測試軟件開展視覺運動加工，微重力直覺物理等項目相關行為實驗，獲取數據分別用於探究重力對視覺運動信息加工過程的影響及其機理，以及長期空間飛行對直覺物理表徵的影響及恢復機制。

朱楊柱、張志遠、黎家盈3名航天員還開展了在軌情緒識別與評價技術研究、應急決策能力評估相關測試，獲取的數據將用於探究長期在軌航天員情緒狀態及應急決策能力的變化規律。

此外，乘組完成了流體櫃內實驗樣品更換、兩相櫃實驗模塊拆裝、紅外熱像儀安裝以及生物技術實驗櫃在軌維護等工作，開展了典型水生動植物空間共生與在軌加工技術試驗下行樣品處置，以及模式遷移成像在軌試驗線路模塊更換等工作。

在軌訓練醫療救護

上周，乘組按計劃開展了進駐以來的首次醫療救護在軌訓練，通過訓練感受天地環境差異，有助於航天員熟悉微重力環境下的救護操作方式、施力特性等。視頻顯示，黎家盈使用醫療設備，與隊友配合一起完成了微重力環境下的醫療救護訓練。

此外，在空間站組合體平台照料方面，乘組開展了艙內風速及溫度測量、空氣潔淨度測試、微生物採樣等工作。同時完成了再生生保系統設備檢查維護、低溫存儲裝置巡視以及艙內環境定期清潔等任務。3名航天員還更換了核心艙睡眠區軟質門。在自身健康管理方面，乘組完成了視力檢查、眼壓及眼底檢查，使用骨丟失對抗儀，通過力負荷刺激有效開展防護工作，同時積極進行運動鍛煉。

航天教室

▲圖為中國空間站組合體1：1展示艙內配置的睡眠區。 中新社

人在太空如何睡眠Q&A

Q：航天員可以「躺下睡覺」嗎？

A：太空中的「躺睡」概念與地球不同，沒有重力束縛，航天員可以站着睡、躺着睡、橫着睡、豎着睡甚至飄着睡。但是，無論以哪種方式入睡，感覺並沒有顯著差異。航天員在睡覺時會鑽進睡袋，並用束縛帶將自己固定在一定的區域內。

Q：航天員的睡眠會「黑白顛倒」嗎？

A：晝夜節律紊亂確實是影響航天員在軌睡眠質量的因素之一，甚至可能導致航天員生物鐘紊亂，擾亂其睡眠節律。研究顯示，航天員在軌期間每日平均睡眠為6至7小時，較地面有所縮短。通過嚴格執行在軌日程安排、調整艙內照明等措施，航天員在軌睡眠時長已與地面無明顯差異。

Q：航天員有哪些助眠小妙招？

A：航天員可以在入睡時調暗或關閉艙內照明燈、拉上舷窗遮光板，並佩戴遮光眼罩或使用防噪耳塞等方式助眠。此外，睡前3小時避免過量飲食、保持適宜運動量等都有助於提升睡眠質量。

Q：科研人員進行了哪些助眠設計？

A：科研人員設立獨立睡眠區，保持艙內適宜溫濕度和空氣循環。利用睡眠監測手段，採集航天員的相關數據，開展微重力環境對生物節律與睡眠的影響及其導引研究。此外，還會對航天員提供心理支持。 大公報記者劉凝哲整理

航天員花式迎佳節

春節 • 貼春聯、貼福字、布置艙內新春氛圍、雲端向全國人民拜年。在過年時，還會觀看春晚、拍攝太空新春祝福。

端午 • 延續端午傳統習俗，天地共慶端陽，傳遞平安安康美好祝願，會吃太空糉子或者八寶飯慶祝。

中秋 • 在軌俯瞰皓月與華夏大地、賞月寄相思，還會錄製中秋寄語。中秋大餐十分豐盛，還有太空月餅享用。

國慶 • 從太空發來視頻送來祝福，更會用在軌堅守的方式為祖國慶生。 大公報記者劉凝哲整理

空間站美食達190餘種 BBQ也有

一應俱全

有人說，中國美食聞名世界，中國空間站美食則是聞名太空。經過二十多年的發展，中國空間站如今已擁有190餘種太空美食，可以做到10天食譜不重樣，家常菜、特色硬菜、節日美食、甜品鮮果一應俱全。特別是中國空間站的特色太空烤肉，讓航天員們可以在太空中品嘗烤牛排、烤雞翅等熱氣騰騰的美食，實在是讓外國網友都「饞哭了」。

從神舟五號時簡易的即食食品，到如今品類齊全、風味地道的太空美食體系，隨着中國空間站的建成運行，中國太空食品也完成了跨越式升級。據中國航天員科研訓練中心官方介紹，當前天宮空間站航天食品已拓展至190餘種，兼顧營養均衡、口感風味與飲食多樣性。

天宮的餐桌，可謂是一場宇宙級的「報菜名」。據不完全統計，空間站的菜單上曾出現過麻婆豆腐、番茄雞蛋、小炒蓮藕、外婆菜、孜然土豆等國民家常菜；紅燒肉、醬肘子、五香醬牛肉、叉燒肉等經典硬菜；太空餃子、太空糉子、太空月餅等節日專屬美食。除此之外，蘋果、青提等新鮮水果常態化供應，堅果、太空冰淇淋、烘焙蛋糕等小食豐富搭配，全方位滿足航天員的味蕾需求。

從「即食」到「現製」 原汁原味

最令人驚喜的是，空間站的「太空廚房」實現新突破，解鎖了太空烤肉全新吃法。此前，神舟二十一號任務為空間站搭載全新熱風烘烤機，經過地面科研人員多年技術攻關，成功突破微重力環境下食材漂浮、油煙處理、溫度把控等諸多技術難題，讓太空在軌烘烤、烤肉烹飪成為現實。在軌駐留期間，航天員可親手操作設備，將醃製好的雞翅、冷凍牛排等食材固定烤製，無需複雜操作，便能烤出香氣撲鼻、外焦裏嫩的美味烤肉。

不同於傳統預製復熱航天食品，太空烤肉實現了從「即食食用」到「在軌現做」的跨越。親手烤製的肉類食材最大程度保留了原汁原味，焦香濃郁、鮮嫩多汁，徹底豐富了太空飲食的烹飪形式。獨特的太空用餐體驗，讓枯燥的在軌駐留生活增添諸多樂趣，緩解長期駐留的心理壓力。

大公報記者劉凝哲

甘肅舉行公祭伏羲大典 麥美娟一行率團出席

【大公報訊】記者郭濤甘肅報道：兩岸共祭始祖，華夏兒女同根同源。2026（丙午）年公祭中華人文始祖伏羲大典於6月21日上午9點50分在「羲皇故里」甘肅省天水市隆重舉行。本屆大典由國務院港澳事務辦公室、國務院台灣事務辦公室、甘肅省人民政府共同主辦，天水市人民政府承辦，以「賡續文脈凝聚力量，傳承智慧永勵後人」為主題。香港特別行政區民政及青年事務局局長麥美娟率領香港代表團專程赴隴出席。同時，今年也是海峽兩岸第十三次共祭伏羲，台灣地區祭祀地點設於新北市先嗇宮。

◀2026（丙午）年公祭中華人文始祖伏羲大典於甘肅天水舉行。 大公報記者郭濤攝

◀香港特別行政區民政及青年事務局局長麥美娟（左一）率團出席甘肅公祭伏羲大典。 大公報記者郭濤攝

傳承中華習俗 增強文化自信

麥美娟在現場表示，近年赴內地尋根、交流的香港代表團規模日益壯大，年輕人的比例顯著增加。海內外中華兒女在天水共祭伏羲，不僅是傳承中華文化習俗，更極大深化了香港青年的國民身份認同。

「看到海內外中華兒女一齊紀念中華文化始祖，那種對國民身份和炎黃子孫的認同感，讓我們非常感動。」麥美娟表示，通過親身參與公祭大典，港青得以直觀感受中華文明的博大精深，從而由心而發地增強文化自信。

麥美娟提到，民青局上月剛組織香港青年赴甘肅酒泉，親眼見證了香港首位航天員黎家盈成功升空的輝煌時刻，讓港青既看到了歷史的厚重，也看到了未來的廣闊。她強調，特區政府將全力支持青少年親身到國家的每一個地方「自己去走走看看」，引領更多優秀的香港青年將個人前途與國家命運緊密相連，在融入國家發展大局中實現人生價值。

首次參祭的香港青年聯會會董、香港東區青年聯會副主席田雪牧表示，親身感受這種莊嚴肅穆的儀式感，和看紀錄片完全不同。這種大型祭祀活動對香港青年而言是一堂生動的國情與歷史課，能讓青年人深刻感受到華夏兒女四海同心、同根同源。

身為文化從業者與青年社團骨幹，田雪牧表示，未來希望「兩條腿走路」：一方面在文化崗位上做好本職工作，推動中華傳統文化走向海外；另一方面，繼續在青年社團中發光發熱，擔當兩地溝通的橋樑，帶動更多香港青年融入國家發展大局。

大典不僅是文化盛事，也是甘肅與香港經貿緊密聯繫的紐帶。香港甘肅聯誼會創會會長、香港東慶集團董事局主席趙東平表示：「這是我第九次參加伏羲大典，每次參會都是對甘肅投資營商環境深厚底蘊的再發現。」

作為最早進入甘肅投資新能源領域的港企代表，趙東平率企業深耕隴原大地已有22個年頭。他坦言，今年不僅是「尋根」，更是投資西北的新起點。據悉，東慶集團正加速推進在敦煌的重大投資，並同步展開配套項目，實現「新能源＋大文旅」的雙輪驅動，未來還將進一步在香江之畔宣傳伏羲文化與敦煌文化。