

“神十三”载人飞船发射前夕（中）

记者对话三名航天员

失重反应下神奇美妙的感觉，在太空回看美丽的地球；期待和大家在中国空间站一起迎接新年；期待有机会执行出舱任务，到舱外看看美丽的太空；还期待再次带着孩子们去放飞梦想，开启新的探索。

我再次飞上太空间隔的8年，也是载人航天工程技术进步的8年。从神舟飞船到空间实验室，再到我们进驻的空间站，无论居住空间、飞行时间，还是技术设备等等，都不可同日而语。太空飞行从神舟

十号的15天到神舟十三号的半年，不仅是时间的增长，还是国家航天综合国力的体现，也是几代航天人接续奋斗的成果。

上次“太空授课”之后，我收到很多孩子的信，也去了一些学校，更直观感受到孩子们对太空的向往和对科学探索的热情，也让我深刻感受到“太空授课”的意义所在。有的孩子因此喜欢上了航天，报考航天专业，甚至成了我的同事。更让我感动的是，很多孩子翻看当时的授课视

频，问我什么时候还能飞上太空，再来一次授课。中国空间站的空间更大，我会做一些航天科普，形式可能会有变化，但一定会有“太空授课”。

叶光富：从2010年加入航天员队伍，我为太空飞行的梦想奋斗了11年。首次太空之旅，我期待乘组每个成员都很好适应太空环境，持续保持良好的身心状态，最终顺利圆满完成任务。我也带了家人合照、小玩偶等私人物品，还带了体积小的乐器，舒缓心情。

乘组彼此了解、配合默契，将依靠团队的力量和智慧度过极具挑战的6个月

记者：航天员训练的哪些内容比较有点特点？

叶光富：救生训练很有特色。如果飞船出现意外情况，降落到海上或者偏远的陆地，并且救援不能及时到达，怎么利用周围资源生存和求救？我们要进行实地训练，掌握如何利用飞船上的救援资源和物资等。丛林救生训练中，我们曾在东北的某座山上，拿了生存包等有限装备，根据附近环境搭建帐篷，寻找食物。印象深刻的是，在沙漠生存训练中，我们搭了帐篷后，靠近阳面一侧的温度计已经爆

表了。我们被烤得难受，但还要做好通风散热，尽可能找到生存的地方。

针对性的心理训练也很有特点。每个人面临的任務不同，在乘组团队之间的相容性、心理共情等方面，我们需要互相配合，通过别人的眼神和自己的理解完成训练科目。

记者：女航天员和男航天员的训练标准一样吗？

王亚平：太空环境不会因为女性的到来改变，也不会因为航天员是女性就降低门槛。所以，女航天员的训练内容要求和标准和男航天员基本一样。

但男女确实有差异，比如力量方面。空间站训练中，出舱训练是最重要的一个项目，也是高强度高负荷的训练。在水下做出舱训练，我们需要穿着200公斤的水下训练服，训练六七个小时，不能吃东西，不能去洗手间，还要克服水下阻力和压力，控制好身体姿态，完成水下各种动作、使用各种设备，负荷非常大。

针对出舱训练，我怎么缩小和男航天员的差距？就是练。训练上肢力量，我和男航天员练一样的项目，比如引体向上、俯卧撑、推杠铃等。有一次训练完按摩师

说：“告诉你一个不好的消息，你的胳膊变粗了”，我听了之后却特别开心。训练的时候，我甚至会跟男航天员比一比肌肉块。

力量是一方面，我的体型没有男航天员强壮，胳膊没有男航天员长，因此对舱外航天服的操控能力不占优势。穿着同样的衣服，要克服压力弯过来，需要做很大动作，或是用两倍力量才能做到。经过长时间训练，我也摸到了一些窍门，出舱的动作既需要核心力量，也可以通过一些方法实现可操作性。大家对女航天员出舱充满信心，我自己也有信心。

我的水下训练达到几十次、上百个小时的训练量。每次练完之后，身体很疲惫，但我都特别开心，觉得自己技术又长进了，离梦想又进了一步。因为热爱所以坚持，因为热爱所以执着，因为热爱我足以攻坚克难。

记者：请互相评价一下队友。

翟志刚：经过近两年的训练磨合，我们乘组彼此了解、配合默契，相信依靠团队的力量和智慧，定能破解一个个难题。我们乘组在地面训练都达到出舱标准，王亚平操作细致认真，叶光富擅长电脑操作



神舟十三号载人飞船发射现场。