



對於執行「神七」任務的航天员翟志剛、劉伯明、景海鵬來說，他們身上的共同點不可謂不多：都曾是空軍過硬的戰鬥飛機飛行員；都是同年出生屬馬的北方漢子；他們的妻子都姓張……

每個成功男人的背後都有一個默默付出的女人。這在航天员妻子身上得到了很好的體現。為了支持丈夫的飛行事業，她們都放棄了原先的工作和事業，拋下父母，隨軍到了山區機場。後來，又跟隨丈夫調入航天员科研訓練中心。雖然說是同在一個單位，但她們經常見不到緊張訓練的丈夫。

張淑靜：來世還嫁翟志剛

張淑靜在談起與丈夫翟志剛的婚姻生活時，說出了自己的心裡話：「來世還是願意嫁給你！」飛行員和航天员這兩個職業，都注定讓丈夫幫不了家，照顧不了妻兒。現實生活把她從一個不操心、不知柴米油鹽的瀟灑女，磨練成把家裡家外操持得井井有條的一把好手。

當年翟志剛參加航天员選拔，進入到最後20人的名單時，需要家屬體檢。張淑靜當時說了一句狠話：「如果我有問題，我就跟你離婚。」火辣辣的語言，情真意切的表白，成了選拔航天员時的一段佳話。

劉伯明：溫情丈夫感動夫人

劉伯明在生活中不是一個特別講究細節的人，但卻是個溫情的丈夫。2003年期間，為了確保航天员的安全，航天员在公寓隔離，家屬們在家隔離。這期間，趕上妻子張璐過生日。

原本以為將要在平淡中度過這個生日的張璐，卻在當天意外地收到了劉伯明讓陳輝的司機送來的禮物。那居然是一件有山的造型和流水的別致盆景。劉伯明的用心令張璐感動不已，那段枯燥乏味的隔離時光，因為有了這件特殊禮物的陪伴，張璐竟有了生機和色彩。

景海鵬：待岳父母細心備至

在妻子張萍眼裡，景海鵬是個細心有責任感的人。當初岳父患病在北京治療時，為了給老人滋補身體，景海鵬每天都抽出時間給岳父熬魚湯、燉雞湯，讓家人帶到醫院。景海鵬的岳母來北京治病，在陪老人逛商場時，心細的景海鵬知道岳母聽不好，走到哪裡，都會事先找好凳子讓岳母能歇歇腳。

英雄之妻：穿紅衣送夫出征

在三位丈夫攜手執行出艙活動任務的這一天，三位妻子特意一起穿上了紅衣服。

開艙門的那一刻，張淑靜最緊張，手心直冒汗。她覺得翟志剛和平時說話的聲音不大一樣，很是擔心。後來專門問工作人員，說是在太空的真空環境造成的。直到他回到軌道艙地面通話，恢復了原來的聲音，張淑靜才長舒一口氣。

在執行「神七」任務前的兩個星期裡，張淑靜整整瘦了6斤。發射前一晚，她擔心牽掛得更是睡不着，不過，她心裡更多的還是期待和信任。

在丈夫執行任務的那幾天，張璐一直守在電視機前，度過了一個又一個夜晚。張萍在經歷了內心的巨大壓力後，不無感嘆地說：「航天员在天上一天，當妻子的在地上就像過了10年，這個時候才感到，時間過得太慢了。」

香港文匯報 WEN WEI PO 2011年4月19日(星期二)



2005年10月17日4時32分，「神六」返回地球。費俊龍、聶海勝先後自主出艙。



「我真希望他能夢見我，他說很抱歉，沒夢見我。但我知道，他心裡有我。」從「神五」到「神七」，翟志剛兩次落選，終於實現夢想，也與張淑靜的鼓勵與支持不離。此次翟志剛入選梯隊，他沒有主動告訴妻子，還是張淑靜從單位知道了消息。她見到丈夫的第一句話是：是金子總會發光的！翟志剛只是淡淡地笑了笑。

當航天员凱旋時，三位妻子用鮮花、掌聲和最熱烈的擁抱去迎接愛人。

## 航天员——人類最優秀群體

宿望：原中國載人航天工程辦公室副工程師、曾任載人航天工程航天员工程總指揮、總設計師，主持完成了第一批中國航天員的選拔培訓工作。

融會了現代多項尖端科技成果的航天事業，對直接從事這一領域的航天員們具有着很高的要求。從某種意義上說，他們是人類最優秀的群體。

心理素質過硬 身體承受力超常

首先，他們必須具有過硬的身體素質。航天员選拔有一套嚴格近乎苛刻的體檢體操體系，不僅各項身體生理指標要符合標準，還必須具有過硬的心理素質和超常的身體承受能力。中國第一批航天员全是從戰鬥飛機飛行員中選拔出來的。

其次，航天员必須具有刻苦學習和積極進取的素質。航天科技是融會了當代各項先進科技成果的尖端技術領域，航天员在飛往太空必須學習和掌握大量知識，從加入這支隊伍中的第一天起，他們就面臨着繁重的學習任務，經受一次又一次嚴格的考試。如果不能嚴格要求自己，始終保持良好的學習狀態，就無法完成航天员培訓和實戰的任務要求。



原中國載人航天工程辦公室副工程師 宿望

此外，航天员還需要具備團結協作和無私奉獻的優良品質。無論是在地面還是進入太空，航天员大都是以多人協作的形式共同來完成艱巨的任務，這就要求他們必須培養良好的協作精神，能夠默契配合，精誠團結。為了完成所肩負的使命，不計個人名利得失，甘於自我犧牲和奉獻。

我幸參與了中國第一批航天员選拔和培養，並見證了航天英雄楊利偉首飛太空的壯舉。從這批航天员身上，我看到了許許多多的優秀品質。在十多年的時間裡，他們始終保持着直面挑戰積極進取的軍人品質，他們是中國人民解放軍當之無愧的優秀代表。

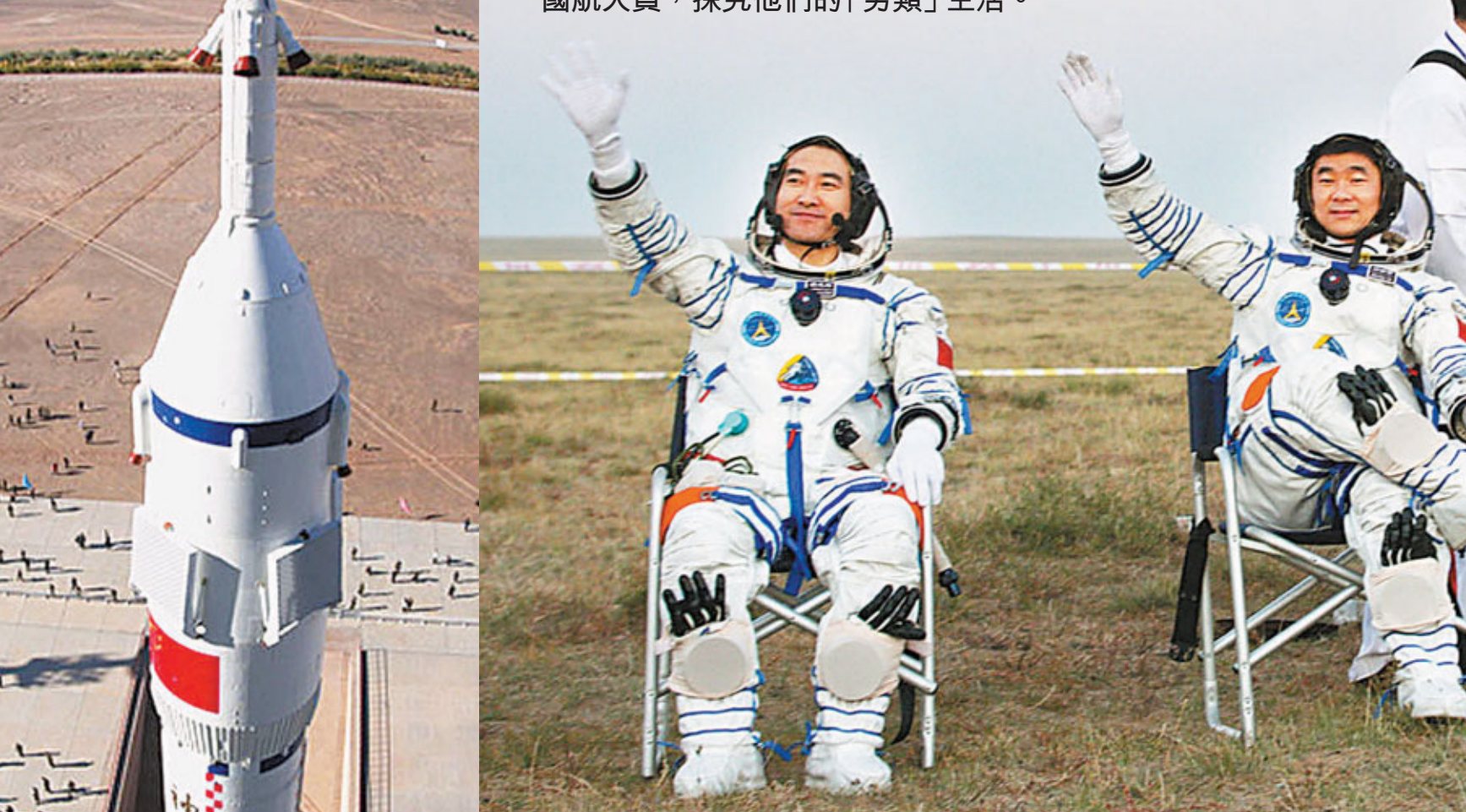
團結協作進取 勇於面對挑戰

# 飛天勇士

## 中國航天員 令人敬佩的特殊職業

2005年10月，「神六」飛船矗立在衛星發射場等待發射。

神舟飛天，千年夢圓。神舟飛船成功飛天，使得中國航天員成為媒體關注的熱點。人們總感覺他們與眾不同，哪怕是簡單的衣食住行，也吸引著大眾好奇的目光。現在，就讓我們走近中國航天員，探究他們的「另類」生活。



2008年9月28日18時23分，乘坐「神七」返回地球的翟志剛、劉伯明、景海鵬依次自主出艙。



2008年9月27日，「神七」航天员翟志剛出艙進行太空行走並揮動中國國旗向世界問好。

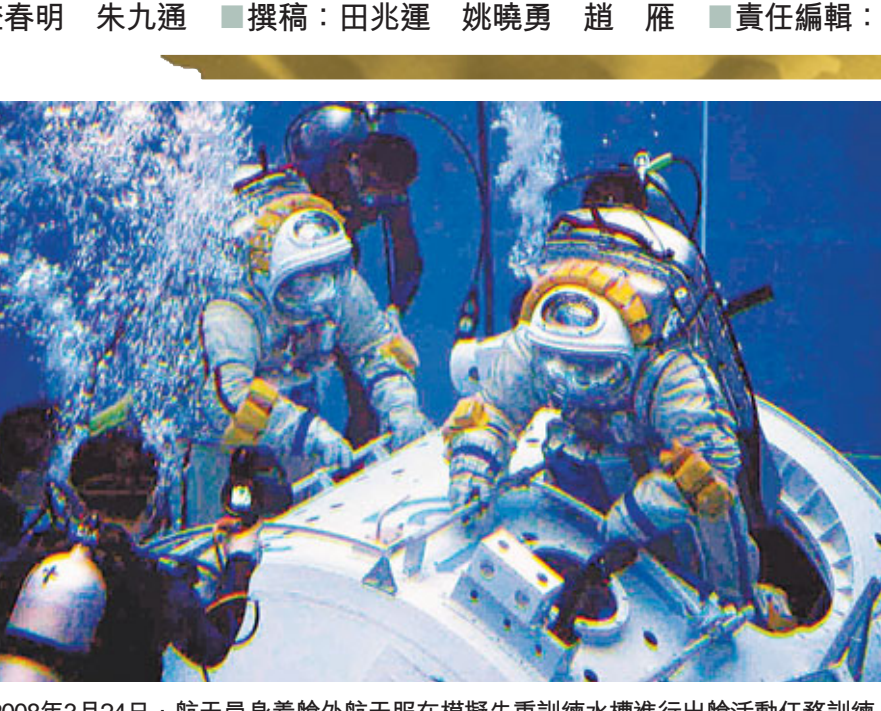
2008年9月25日，中國第三艘載人飛船神舟七號成功發射，三名航天员翟志剛、劉伯明、景海鵬順利升空。9月27日，航天员翟志剛身穿中國研製的「飛天」艙外航天服，在身穿俄羅斯「海鷹」艙外航天服的航天员劉伯明的輔助下，進行了19分35秒的出艙活動，翟志剛也成為中國太空行走第一人。

2009年5月，中國第二批航天员選拔工作全面啟動。經過初選、複選、定選三個階段的嚴格評審，最終從空軍現役飛行員中選拔出5名男性航天员和2名女性航天员。7名航天员都具有本科學歷，最大的35歲，最小的30歲，平均年齡32.4歲，均已婚。

2010年5月，上級宣佈命令，第二批7名航天员正式成為中國航天员隊伍新成員。6月，第二批航天员正式進入學習訓練階段。

2001年1月10日1時，「神二」火箭在酒泉衛星發射中心點火升空。

2001年1月10日1時，「神二」火箭在酒泉衛星發射中心點火升空。



2008年3月24日，航天员身著艙外航天服在模擬失重訓練水槽進行出艙活動任務訓練。



2005年6月28日，聶海勝進行血液重新分佈適應性訓練。

## 探究「國寶」級人物的「另類」生活

航天员們在北京航天的航天员公寓中，只有周六、周日才能回家與妻兒團聚。在中國，航天员採取集中管理模式，生活管理是全封閉的，作息時間非常嚴格。平時航天员進出航天员公寓都要登記出入時間。

學習生活 紀律嚴格考試不斷

2011年新年，航天员們喬遷新居。雖說還是在原址，但公寓的條件有了很大提高。各項配套設施齊全，榮譽室、會議室、接待室、貴賓室、圖書室、多功能廳、出征接見室一應俱全，完全滿足了航天員的學習、生活、娛樂以及醫監醫保需求。餐廳也分為中西餐廳，這是為今後的國際交流合作準備的。

航天员們說，我們是在過一種學生生活。事實的確如此，作為一名航天员，永遠都在不斷進行考試。選拔時要經過層層考試，訓練過程中更有無數的考驗和考試在等待他們。航天员們都有這樣的感覺，三十多歲，反而比學生時代更用功了！

航天员除了要嚴格遵守部隊條令和紀律之外，還要遵守在常人看來似乎不近情理的规定：不准在外就餐；節假日不准私自外出；不准抽煙喝酒；不准開車……航天员大隊將紀律細化並強調到了最高的程度，它幾乎規定到了每一個細節。

三餐飲食 自覺自律從不挑食

民以食為天，大快朵頤滿足口腹之慾是每個人都嚮往的。然而，對於航天员們來說，卻要遵守嚴格的規定要求，個人一日三餐都由營養醫師制訂食譜，食物還要留樣保存；採購食品要到專供商店，購買蔬菜要到綠色蔬菜基地，絕對不能像常人那樣想吃什麼就吃什麼。

大概是出於平常高強度的訓練學習容易讓人疲憊，極具感官刺激效果的川菜更受大多數航天員的歡迎。連一貫沉穩的楊利偉也很喜歡「四川麻辣魚」。航天员營養師對航天员都很放心，沒有人比他們自己更清楚自己的責任——航天员們自覺自律，飲食有節制，從不挑食，更不用醫生時刻提醒。

聶海勝體重容易超標，既要保持體重，還要吃好、吃到量，他就在運動方面下功夫，堅持長跑。妻子和女兒為了支持鼓勵他，都成了「陪跑」。楊利偉一直喜歡吃肉，不太愛吃青菜，但按飲食要求必須要改，他就盡量忍著，讓自己少吃肉，多吃菜。

科學訓練 練就超常綜合素養

「神七」任務結束後，能在公眾面前露面的航天员達到了8位。他們自覺地把弘揚載人航天精神，對社會宣講航天科普知識當作義不容辭的責任。

翟志剛在談到榮譽時，說過一段非常樸實的話：「每個人學習自我管理的讚美的話，我們也不例外。但我們時刻都在不斷地提醒自己，差距有多大？真的做到沒有？」

作為一名航天员，必須具備超常的心理素質。在13年的朝夕相處中，儘管每個人性格不同，但大家的關係非常密切，結下了生死相託的戰友情誼。在太空環境下，狹小的飛船艙與外界完全隔絕。航天员如果長期執行航天任務會導致不同程度的心理障礙、極易產生厭倦、不安、焦慮、睡眠障礙、抑鬱、頭痛和激動情緒。另外，狹小的環境和活動受限往往加重人際關係緊張，甚至會影響航天員的士氣、注意力、警惕性以及完成任務的動力和信心。

為有效解決這些問題，航天員中心成立了專門的心理機構，制訂出有針對性的科學訓練方案。首先是訓練保持情緒穩定性。航天员要學習自我管理情緒的方法，提高危機處理能力和判斷過度壓力的能力；在壓力大時，如何調節睡眠；如何能處變不驚；當面對媒體採訪、重要領導人接見時，怎樣調整心態……然後是心理相容性訓練。這些訓練，不僅使航天员學會放鬆，把自己的狀態調整到最佳，也使航天员具備很好的團隊意識。

多才多藝 肺活量意外獲提高

在中國航天員中心，航天员們的多才多藝舉人皆知。他們每個人都有自己的拿手絕活。良好的身體素質和多年的嚴格體操訓練讓他們優於常人的強壯體魄。在單位舉辦的運動會上，航天员們能輕鬆輕鬆地奪冠。在中心組建的航天员樂隊裡，每一位航天员都掌握了一門樂器，有的吹小號，有的吹黑管，還有玩長鼓。

在單位舉辦的文藝晚會上，航天员小合唱和航天员樂隊演奏一度是非常受歡迎的表演節目，還能掀起晚會的高潮。對航天员進行醫監醫保與保障的人員驚喜地發現，通過演奏樂器，航天员們的肺活量有了普遍提高，成為意外收穫。