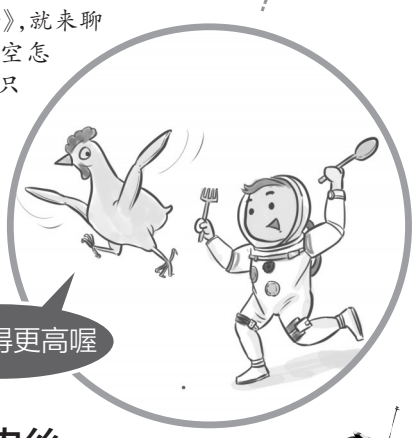
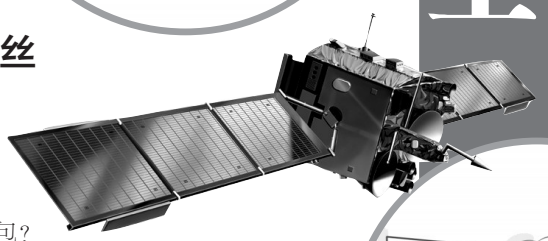
怎么装『老鸟』平民游太空

编前：美国太空探索技术公司的“全平民”太空“旅行团”在绕行地球飞行约3天后，于9月18日成功返回地球。在太空旅行期间，4名游客分别展示了各自“才艺”，包括弹奏尤克里里、画画等。身为“吃瓜群众”的一员，你肯定很想知道在太空中工作生活是一种怎样的体验。这期《新知》，就来聊聊第一次去太空怎样才能装得像只“老鸟”，如何才能在空间站中生活得如鱼得水。（一醉）



见到鱼香肉丝别太意外



你觉得航天员在空间站里都吃啥？汉堡？面包？蛋炒饭？梅菜扣肉？鱼香肉丝？其实，从国际空间站全面建成，到如今我国空间站天和核心舱升空，多年来空间站上的食物清单一直在更迭。

最早的版本，食物极大可能是糊状的，那种经过特殊处理、确保不会掉渣的糊状“黑暗料理”。“口感难以形容，味同嚼蜡。”中国科学院国家空间科学中心研究员刘勇告诉记者。

除了糊糊外，还有类似小块压缩饼干的“一口吃”食品，以及需加水软化才能下咽的复水食品。

后来，航天员们努力“奔小康”，食物种类不断增多，口味也得到相应改善。

如今，航天员在空间站可以享受聚餐级别的“盛宴”。

我国空间站在设计之初，就在航天员的一日三餐上下了大功夫。时任中国载人航天工程航天员系统总指挥兼总设计师宿双宁曾在接受媒体采访时介绍，中国航天员在太空中不仅可以吃到诸如八宝饭、鱼香肉丝、宫保鸡丁等中式食品，饭后还可以喝一杯用中药和滋补品配制的饮料。天和核心舱就贴心地设置了就餐区，并配置了微波炉、冰箱、饮水机、折叠桌等家具。

总之，空间站食物越来越“接地气”。要想在航天员面前不露怯，身为“菜鸟”的你千万记得收起对“太空食品”的刻板印象，在看到食物的那一刻要淡定，务必藏好眼神里的那丝惊讶，假装熟练地挑选你的最爱，或许就能在其中找到一份美味的宫保鸡丁。

“老鸟”睡觉必备个耳塞

除了吃，人生还有一件大事——睡。因为失重，空间站里并没有床。确切地说，是不需要床。

刘勇介绍：“每个航天员都有一个很小的睡眠舱。睡眠舱里没有床，只有一个睡袋，航天员把自己系在里面睡觉。如果不系好，航天员会在睡眠舱中飘来飘去，还可能会撞到东西。”

再者，太空中没有地球上的白天和黑夜。刘勇介绍，在空间站内，每隔45分钟就可看到一次日出或日落，也就是说24小时内能看到15次日出。

当然，睡眠舱内大多没有窗户，你可以不用担心这种不同于地球的快节奏明暗交替会给你的睡眠带来巨大困扰。但另一方面，你也失去了在阳光中醒来的乐趣，只能在人为制造的黑夜白日中尽量延续地球上养成的生物钟节律。

因此，很多航天员在空间站内的睡眠质量并不好，以至于经常需要使用安眠药。

除此之外，睡眠中的呼吸也是大问题。

“地球上，空气可以流动。但在失重的空间站里，航天员睡着的时候呼出的二氧化碳会漂浮在鼻子周围。为了不被‘憋死’，航天员通常需要睡在换气扇附近，让人为制造的气流源源不断地带来氧气。”刘勇说。

想象一下，耳边充斥着通风扇的“嗡嗡”声以及空间站其他仪器设备发出的噪声，你还能睡好吗？因此，上天之前记得带上“老鸟”的“必备神器”——耳塞。

18日，载着4名太空游客的“龙”飞船降落在美国佛罗里达州海岸附近

没有重力也可以练习“举重”

在地球上，你可以躺上整整一天，不出门不锻炼，当一个快乐肥宅。在空间站里，你就不能这么懒了。

长期处于失重环境会造成人体肌肉萎缩、骨丢失等健康问题。因此，锻炼就成了航天员必备的“求生技能”。刘勇介绍，通常航天员每天都要花费2个小时以上的时间锻炼，空间站内往往配有专门的锻炼工具，如跑步机等。

如果你在空间站上看见一种可以模拟重力的设备，可以淡定地“飘”过去，用它来举重。这也是一种锻炼方式。如果碰到其他“菜鸟”讨论为什么要模拟重力，你就可以摆出一副司空见惯的模样说：“你试过在空间站举起一个人吗？那会像举起一片羽毛一样轻松。如果不模拟重力，根本起不到锻炼的效果。”

除了锻炼的“必修课”，个人卫生问题也可能让你暴露“菜鸟”的身份，切记别掉到“坑”里。

“空间站中没有淋浴，因为失重的水会附在身体表面，而非顺着人体流下来。”刘勇告诉记者，航天员通常只能用毛巾擦拭身体，想要更精致一些，就得用不需要冲洗的洗发水洗头。

刷牙时也有讲究。在地球上，牙膏泡沫可以吐在水池里被冲走，但在空间站中如果这么做，牙膏会飘得到处都是。因此，航天员的牙膏是特制的、可食用的——吞下去就不会飘走了。或许你难以想象，但事实就是如此。

太空“旅行团”成员艾萨克曼在飞船上

□点击

太空游客弹琴画画

据太空探索技术公司官网消息，“龙”飞船载着4名太空游客离开距地面约575千米的绕地轨道，重新进入地球大气层。美国东部时间9月18日19时06分（北京时间19日7时06分），“龙”飞船安全降落在美国佛罗里达州海岸附近，太空探索技术公司团队迅速将4名游客带回到回收船上。

这一太空游项目名为“灵感4号”，4名游客15日晚搭乘太空探索技术公司的“龙”飞船，由“猎鹰9”火箭送上太空，抵达离地575千米的轨道飞行3天。这一高度比国际空间站高出近160千米。

4名游客分别为：美国支付服务商“Shift4支付”创始人兼首席执行官艾萨克曼、数据工程师塞姆布罗斯基、地球科学家普罗克托和圣祖德儿童研究医院医师助理阿西诺。艾萨克曼为另外3名游客的相关支出买单，并希望借此为圣祖德儿童研究医院筹集资金。据美国媒体报道，艾萨克曼支付了约2亿美元。

据报道，4名游客在太空旅行中分别“炫技”。其中，42岁美国空军退役军人、数据工程师塞姆布罗斯基弹奏尤克里里。51岁的普罗克托展示她的太空画作。她用金属色记号笔描绘一条龙把“龙”飞船带离地球。阿西诺则在太空“表演”转圈，向地球上的看客展示如何体验微重力环境。

“全平民”太空“旅行团”在太空中

体彩开奖公告

中国体育彩票福建31选7第21252期开奖公告
开奖日期：2021年9月19日
本期开奖号码：04+05+10+11+17+26+28 20
本期出球顺序：17+11+10+04+05+26+28 20

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	1575302元
二等奖	9注	7142元
三等奖	53注	1200元
四等奖	204注	200元
五等奖	4860注	20元
六等奖	44277注	6元

本期销售金额：1828190元。
本期一等奖出自：泉州3505012825门店(1注)。
0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年11月18日，逾期作弃奖处理。
第21253期开售时间：2021年9月19日19:30:00，止售时间：2021年9月20日19:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第21252期开奖公告
开奖日期：2021年9月19日
本期开奖号码：04+05+10+11+17+26+28 20
本期出球顺序：17+11+10+04+05+26+28 20

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	86注	31元
任选二	647注	22元
任选三	637注	128元
任选四	143注	900元
任选五	2注	8000元
任选六中六	0注	84000元
任选六中五	20注	100元
任选六中四	768注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	48注	4.5元
猜单双四单	0注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期销售金额：905106元。
574337.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年11月18日，逾期作弃奖处理。
第21253期开售时间：2021年9月19日19:30:00，止售时间：2021年9月20日19:00:00。

中国体育彩票7星彩第21109期开奖公告
开奖日期：2021年9月19日
本期全国销售金额：20102094元
本期开奖号码：4 3 0 7 9 4 + 13

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	–	0元
二等奖	6注	104068元	624408元
三等奖	18注	3000元	54000元
四等奖	725注	500元	362500元
五等奖	13260注	30元	397800元
六等奖	558321注	5元	2791605元
合计	572330注	––	4230313元

260641844.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年11月18日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网站：http://www.lottery.gov.cn

中国体育彩票福建22选5第21252期开奖公告
开奖日期：2021年9月19日
本期开奖号码：01+03+05+06+07
本期出球顺序：05+01+03+07+06

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	4注	7169元
一等奖	194注	50元
二等奖	2582注	6元

本期销售金额：109936元。
0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年11月18日，逾期作弃奖处理。
第21253期开售时间：2021年9月19日19:30:00，止售时间：2021年9月20日19:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第21252期开奖公告
开奖日期：2021年9月19日 本期开奖号码：9 7 5

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	10562注	113注	1040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	35036注	458注	173元

本期全国销售金额：27924208元，本省（区、市）销售金额365970元。
6025846.04元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年11月18日，逾期作弃奖处理。
第21253期开售时间：2021年9月19日20:10:00，止售时间：2021年9月20日20:00:00。

中国体育彩票排列5第21252期开奖公告
开奖日期：2021年9月19日
本期开奖号码：9 7 5 0 4

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	62注	100000元	6200000元
合计	62注	–	6200000元

本期全国销售金额：13608166元。
3375857759.58元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年11月18日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网站：http://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心