

天和核心舱和天舟二号组合体状态良好
能够保障航天员在轨长期驻留

太空生活 剧透放送

天和核心舱配备有“超豪华”生活设施

配备了3个独立卧室和1个卫生间

配置了120余种营养均衡、品种丰富、口感良好、保质期长的航天食品，就餐区域配置了食品加热、冷藏及饮水设备，还有折叠桌，方便航天员就餐

锻炼区配备有
太空跑台、太空自行车，
用于航天员日常锻炼

通过天地通信链路和视频通话设备，
可实现空间站与地面的双向视频通话和
收发电子邮件

中国载人航天工程办公室主任助理季启明在16日上午召开的新闻发布会上介绍说，目前，天和核心舱与天舟二号组合体状态稳定，各项设备工作正常，具备交会对接与航天员进驻条件，能够保障航天员在轨长期驻留。那么，航天科技集团打造的“太空之家”舒适吗？航天员在天上如何生活？

空间扩大 从“筒子房”到“大平层”

航天员活动空间从神舟七号7立方米、天宫一号15立方米，再到神舟十二号载人飞船整站110立方米，简直是从“筒子间”搬进了“大平层”。

中国空间站本着“人性化”的设计理念，分别设置了生活区和工作区。生活区内有独立的睡眠区、卫生区、锻炼区，还配有太空厨房及就餐区，在设计上最大程度考虑到私密性和便利性。

睡觉自由 醒来“元气满满”

在太空中，航天员也能实现“睡觉自由”，能够享受独立的睡眠区。虽然依然要把自己“装进睡袋”，但已经实现了从“站睡”到“躺睡”的变革了。独立的睡眠区能够让航天员享受相对高质量的睡眠，让他们的太空工作和生活更加“元气满满”。

“包裹式淋浴间”

航天员虽然不能享受和地球上一样的淋浴和泡澡，但每个人都能够在“包裹式淋浴间”里，手持喷枪，把自己擦拭干净，最大程度上解决了个人卫生问题。

WiFi覆盖 全屋智能家居

随着10多年来我国无线通信和物联网技术的不断飞跃，设计师们采用全新的信息技术，让中国空间站有了“移动WiFi”，并创造了一个智能家居生活空间。

设计师们给每一个航天员准备了一个手持终端，航天员可根据个人需求通过APP调节舱内照明环境，睡眠模式、工作模式、运动模式……不同的舱内灯光，还能帮航天员调节情绪。

天地通话 还能和家人“私聊”

在以往的载人航天活动中，天地通话是“传统项目”。在中国空间站运行中，设计师们会给航天员预留一条私密语音通道，航天员可以在这里和家人打电话“说悄悄话”，分享自己在太空生活的心情。

平时，航天员们都带着骨传导耳机，舱内的WiFi可方便他们在站上各个舱段相互通话，他们在任何位置都可以与地面通话。

维护维修 不看错、不误操作

航天员在太空中有相当一部分工作是进行舱内组装和维修，也就是说，完成空间站的建造任务，以及保持空间站十几年的运行，有很多组装和维护维修工作需要航天员在太空中独立完成，其中有一些甚至需要出舱完成。

为了让航天员能够更加准确、高效地完成维修和组装工作，设计师们在“防差错设计”上下了不少功夫，从标志、颜色、外形等方面对要维修组装的设备、线缆和插头采取了一些措施，确保航天员在太空操作时“不看错、不误操作”。

地面支持 一模一样的“地面站”

上天无小事。空间站建造和运营的每分每秒，都有地面工作人员密切关注。不仅如此，地面还有一个和天上一模一样的空间站，就是为了确保在遇到突发情况时，地面人员能够根据模拟空间站的实际情况，给太空中的航天员提供强有力的地面支持

三名航天员回答记者提问

建好中国人 自己的太空家园

16日上午，即将执行神舟十二号载人飞行任务的航天员聂海胜、刘伯明、汤洪波与中外记者见面，并回答记者提问。

航天员聂海胜：
以最佳状态随时准备为祖国出征太空

此次指令长聂海胜第三次执行飞行任务，并第二次担任指令长。他说，这次任务飞行时间更长，工作项目更多，对乘组的要求也更高，特别是把空间站核心舱这个太空家园布置好，还要开展一系列的关键技术验证，任务还是很艰巨的。他们相信，经过坚持不懈的备战训练，有工程全线和科研人员的支持努力，有全国人民的祝福，他们有底气、有信心、有能力完成此次任务。

聂海胜笑着说，这次飞行任务时间很长，自己也带了一些私人用品，有娱乐的，到时候会向大家展示。在我国空间站建造期和运营期，会有更多的飞行任务。作为航天员，初心使命就是飞天，职责任务只有飞行和准备飞行，只要祖国需要、任务需要，航天员都会以最佳状态，随时准备为祖国出征太空。“我们前进的每一步都承载着党和国家、人民的期望。我们将为人类和平利用太空贡献中国人的智慧和力量。”

航天员刘伯明：
浩瀚太空必将留下更多中国足迹

刘伯明说，能够完成我国首次出舱行走，是无上的光荣。这次任务出舱时间大幅增加，任务极其复杂艰难，挑战和考验也不会缺席。因此，他们进行了严格、系统、全面的训练。他相信，无论困难多大、风险多高、任务多重，有专业地面人员的专业支持，有三人的默契配合，身穿我国自己研制的航天服，他们会完成好每一次出舱任务，浩瀚太空必将留下更多的中国身影、中国足迹！

刘伯明说，他的第一次飞天任务，是在2008年与战友翟志刚、景海鹏驾乘神舟七号飞赴太空，算算已过了13年。这13年，中国航天人一步一个脚印地将梦想变为现实。上次飞行的惊喜似乎还在眼前，他又将重返浩瀚太空。他将一门心思把安排的各项任务完成好，把获取的试验数据传回来，不辜负期望重托。

航天员汤洪波：
建好中国人自己的太空家园

汤洪波说，能够入选神舟十二号飞行任务乘组，自己非常骄傲和自豪。首先，要感谢教员和科研人员的付出，感谢战友们的支持，感谢家人的理解。他是1995年入选飞行员的，2010年入选航天员。航空与航天，只有一字之差，但完成这个转变，是一段艰苦而又难忘的经历。要想向上生长，先要向下扎根。多年来，他一刻不曾松懈，按照大纲要求从难从严训练，从思想、身体、心理、技术等方面进行了全方位的准备。他将坚决完成好任务。

首次参加航天飞行任务的汤洪波说，自己有压力更有信心，压力是有的，因为神秘的太空有许多的未知，空间站任务也充满了风险和挑战。经过11年的学习训练、磨砺考验，经过一轮又一轮严格科学的选拔，他对自己充满信心。他们会乘组一心、精诚配合、团结协作，建造好中国人自己的太空家园。

据新华社、《北京晚报》等



航天员聂海胜、刘伯明和汤洪波在核心舱模拟器内训练（4月22日摄）。



舱内景