

“90後” 航天員成長記

宋令東：從守望夢想到守望未來

“（曙光）景色非常漂亮，正在沉浸式欣賞。現在感覺像踩在雲海上。”12月17日，在艙門外，“90後”航天員宋令東揮手致意，對着攝像機說出自己的出艙感受。

這次出艙活動，神舟十九號載人飛船航天員蔡旭哲、宋令東、王浩澤密切配合，在空間站機械臂和地面科研人員配合支持下，完成了多項任務。

作為中國首位“90後”男航天員，宋令東引起了大眾的關注。1990年8月，宋令東出生在山東曹縣一個農村家庭，從小學習成績就非常優異。

21年前，13歲的宋令東和同學們坐在電視機前，觀看神舟五號成功發射，無比神往，飛天夢想的種子就此萌發。2008年，宋令東如願考入空軍航空大學，開始了自己的飛行夢。

“最好的男子漢，去飛行！”剛上大

學時教員說的一句話，讓宋令東热血沸腾。他暗自發誓：“我，就要當那個最好的男子漢！”

這個目標，也成為宋令東奮進路上的強勁動力。畢業後，他圓滿執行多項重大飛行任務，被評為空軍一級飛行員。

2018年，宋令東報名參加航天員選拔。經過初選、定選和復選的層層考核和選拔，2020年9月，宋令東入選中國第三批預備航天員。

2024年10月30日，神舟十九號發射成功，宋令東和隊友們與神舟十八號乘組完成在軌輪換，進入空間站開始了為期六個月的在軌工作生活。

“做最好的男子漢去飛行，看不一樣的風景……”宋令東的夢想一直如此。他的微信名叫“守望者”，“我覺得這是在為人類的未來進行探索，也是在守望未來。”他說。



12月17日，神舟十九號航天員乘組圓滿完成第一次出艙活動，宋令東成為中國首名進行出艙活動的“90後”航天員。這次出艙活動長達9小時，再次刷新中國航天員單次出艙活動時長紀錄！在神舟十九號航天員乘組中，除了“70後”的指令長蔡旭哲，航天員宋令東和飛行工程師王浩澤都是“90後”。神舟十九號飛行任務是中國載人航天工程的第14次載人飛行。自2003年楊利偉圓夢太空至今，“神舟家族”的“飛天”接力棒從“60後”“70後”“80後”手中傳承到了“90後”一代。



王浩澤：從“學霸”到飛行工程師

“有時候我會說自己是春的女兒。”1990年春天王浩澤出生在河北灤平，她母親的名字裏也帶有“春”字。

“媽媽一邊幹農活，一邊自學考上大學，靠自己的努力改寫了命運。”王浩澤說，母親是自己心中的偶像。

母親的言傳身教，讓王浩澤從小就有一股“要比別人多努力些”的勁兒，2008年，她憑着優異的成績，考入東南大學熱能與動力工程專業。大學期間，王浩澤的成績保持在年級前列，獲得了國家獎學金、江蘇省三好學生等獎勵和榮譽，被順利保送至本校工程熱物理專業攻讀碩士研究生。

王浩澤從小喜歡跑步，大學時她參加了校田徑隊，經常代表學校參加省級運動會。這為她打下了良好的身體基礎和心理素質。她還喜歡挑戰未知領域，享受從不會到會、從不懂到懂的成就感。

2020年9月，王浩澤幸運地成為中國第三批預備航天員。她是中國首位女航天飛行工程師，也是中國第三位女航天員。

在太空，航天員要承受太空各種複雜環境的嚴峻考驗，挑戰的是生理和心理極限。為了確保航天員能安全往返天地，航天員訓練也充滿了對身體和精神的雙重磨礪。作為第三批航天員中唯一的女性，王浩澤在學習訓練中不讓須眉，是大家公認的“拼命三娘”。

在出艙程序訓練中，王浩澤需要穿上重達100多公斤的艙外航天服，模擬出艙過關動作。由於服裝內加了0.4個大氣壓，舉手投足變得異常費力，視野受限，只能借助腕部反光鏡來擴大視野。面對這樣的挑戰，王浩澤不服輸，主動加練，反復揣摩動作要領，最終找到了巧勁兒，動作能夠一氣呵成。

每次大型訓練後，王浩澤都會寫訓練小結，記錄心得體會，激勵自己勇往直前。在48小時沙漠野外生存訓練中，她體驗了沙漠溫差的殘酷和星空的浪漫；在72小時狹小環境心理適應性訓練中，她感受到了時間的漫長和環境的壓抑；在海上訓練後，她描述了直升機掀起的風浪和海風的呼嘯。

2023年，王浩澤入選神舟十九號載人飛行任務乘組，和蔡旭哲、宋令東一起執行任務。指令長蔡旭哲給他們傳授了飛行經驗，與她同齡的宋令東操作能力較強，王浩澤則理論功底強，三人相互補位，各取所長。

從科研人員到航天員，王浩澤覺得自己十分幸運，她對太空之旅充滿信心和期待：“讓每一個日出日落都成為宇宙精彩的記憶。”

（新華社、中工網、中國科學報、大眾網、央視新聞、“中原女性之聲”微信公眾號、“江環院青年”微信公眾號/文新華社/圖）



▶ 雲南石榴紅·笑臉

耿馬傣族手工造紙技藝闖新路



雲南省耿馬傣族佤族自治縣孟定鎮遮哈社區芒團自然村盛產“白棉紙”，有着“中華傣家造紙第一村”的美譽。近日，在芒團村國家級非物質文化遺產傳承人玉孟嘎家，一張純手工制造、長4.2米、寬2.2米的巨型白棉紙再次展示了這項傳統技藝的魅力。

傣族造紙婦女艾丙說，純手工制造巨型白棉紙需要經過浸泡、蒸煮、搗漿、澆紙、曬紙5步流程11道工序。這張巨型白棉紙不僅尺寸巨大，而且紙質堅韌、潔白如雪、柔軟光滑，具有良好的吸墨性、防腐性、防蛀性和防潮性，是書寫、繪畫、包裝及裝飾的絕佳材料。

芒團傣族民間手工造紙技藝秉承東漢蔡倫造紙的完整工序，堪稱中國古代造

紙術的“活化石”。在非物質文化遺產傳承人的帶領下，越來越多的年輕人開始關注并學習這項技藝。與此同時，芒團自然村與其他傣族造紙村寨一道，將傳統技藝與現代設計相結合，開發出了手提包、臺燈、扇子等各種文創產品，不僅拓寬了市場銷路，也提高了傣族純手工造紙的知名度和影響力。

2006年，芒團手工造紙被中國國務院列入第一批全國非物質文化遺產名錄；2014年，芒團村被評為全國少數民族特色村寨，2015年入選國家傳統村落名錄。如今，芒團村有非物質文化遺產國家級傳承人1人、省級1人、市級1人。

（李春林 李彤 朱海賀 海俊/文 雲南日報/圖）