

工作和生活像高三学生,紧张备战空间站工程任务 刘洋:时刻准备重返太空



2012年6月,作为飞行乘组成员之一的刘洋成功完成了神舟九号载人航天任务,成为备受瞩目的中国首位成功飞向太空的女航天员。如今,距离航天飞行已过去了7年,刘洋的工作和生活到底是什么样?记者近距离对话刘洋。
郑报全媒体记者 李丽君 文/图



公交车长曹瑞娟: 带出462人志愿服务队 上街头进社区到医院 传递爱的力量

“微笑是人类最美好的语言,微笑时真诚、甜美、亲切、善意、充满爱心。作为志愿者,我们要以最真诚的微笑迎接全国民族运动会,以最热情的姿态迎接八方来客。”近日,郑州公交一公司对部分公交车长也是志愿者进行礼仪培训,全国五一劳动奖章获得者、60路党员车长曹瑞娟热情、耐心地给志愿者们讲述了微笑的魅力和标准。
郑报全媒体记者 董艳竹 文/图



心动、手动、嘴动,温暖乘客的心

近期,郑州街头总会见到身穿“郑州公交曹瑞娟志愿服务队”红马甲的志愿者,引导行人过马路,帮助非机动车有序停放。
郑州公交曹瑞娟志愿服务队成立于2016年,是以“明星车长”60路党员车长、郑州市总工会兼职副主席曹瑞娟的名字命名的。
1993年参加工作的曹瑞娟,从售票员到车长,一路走来,她坚持做到无违章、无投诉、无事故。自郑州公交总公司开展星级服务评级以来,曹瑞娟一直保持着每月获得最高星级——五星级车长的纪录,她所在的岗位被评为郑州公交共产党员示范岗。
根据多年的行车经验,曹瑞娟总结出了“三动”工作法:心动、手动、嘴动。“心动”就是用真心、诚心、耐心换取乘客对自己工作的支持和理解,让乘客踏上公交车就像回到家一样的温暖;“手动”就是利用公交移动平台的优势,布置不同的主题车厢,打造文化宣传长廊,让乘客感受中华文化的博大精深;“嘴动”就是把乘客当做自己的亲人,一个提示、一声问候,都要能温暖乘客的心。

成立服务队,正能量影响更多人

2016年12月5日,郑州公交曹瑞娟志愿服务队正式注册成立。志愿服务队现有成员462名,服务队下设老兵突击队、青年突击队、赵杨徐党员义务维修队、学雷锋志愿服务队等。
自成立以来,志愿服务队依托公交站点、火车站、汽车站等开展“文明出行、绿色出行”主题志愿

训练极具挑战,每天“打地转”

当刘洋成为航天员后,一切从零开始。两年来,没有休息日,没有娱乐时间,没有睡过一天懒觉,没有晚上12点前关掉书桌上的台灯。闭上眼,脑子里只剩下一个信念:为祖国出征太空;两件事:学习,训练。“那是一种比高三的学习还要努力不止10倍的状态。”刘洋回忆。

航天员的许多训练极具挑战,为了达到转椅训练15分钟的及格标准,刘洋每天“打地转”,15圈,20圈,30圈……办法只有一个——坚持坚持再坚持;为了完成

离心机超重训练,她每天坚持练习腹部和腿部力量,向首批航天员请教经验,向教员请教不同的对抗方法,不断总结摸索;为了提高低头耐力,她睡觉时拿掉枕头,垫高双脚……

“世界上永远只有轻易的失败,绝不会有随随便便的成功。”刘洋一次次地鼓励自己,对着镜子中的自己喊“加油”。最终,当她以优异的成绩通过全部考核,被确定为“神九”任务航天员时,回首过去,她觉得那些努力是那样的意义非凡,那样的弥足珍贵。

“地面一天24小时,我们在太空中已经经历了16次日出和日落”

“当我第一眼透过舷窗看到地球的时候,感觉非常震撼,可以看到清晰的海岸线,可以看到大地是脉络分明的。在太空中虽然不能肉眼看到万里长城,但是可以看到我们国家的大江大河,特别是城市的灯光,在夜晚非常璀璨和美丽。在太空中我们90分钟绕地球一圈,你们在地面一天24小时,我们在太空中已经经历了16次日出和日落。在太空失重状态下并

不像大家想象的只有乐趣,还有头胀、头疼、鼻塞、眼部充血。”刘洋向记者描述执行“神九”任务期间在太空的感受。

任务完成后,经常有人问我,“难道你不怕死吗?”“怕,怎么不怕?生命对于每个人来说都只有一次,又有谁会不珍惜呢?但总有一些事情值得你为之奋斗和牺牲。”刘洋说,“我很庆幸自己没有因为困难和挑战而停下奋斗的脚步。”

“现在为建空间站任务做积极准备”

“很多人非常好奇航天员平时在做什么,根据工作安排,我们会在工作之余参加一些科普活动,但大多时间我们一直在训练和学习。如今,我国载人航天工程已进入空间应用阶段,中国将在2022年前后建成空间站。现在我们正在紧张备战空间站工程任务,日常训练非常

紧张,我们的工作和生活都像高三的学生一样,完全是按照着课表来进行上课和训练,我们都在为这空间站任务做着积极的准备,希望能够早日到我们的空间站上去开展工作。面对长期驻留、多次出舱等新挑战和空间试验新要求,我必须再加把劲儿。”刘洋说。

“一直坚持学习和训练时刻准备着重返太空”

齐耳短发,说话干脆利索,一脸的阳光笑容,与执行神舟九号任务时展现出的自信与从容别无二致,这是记者见到航天员刘洋的深刻印象。

“虽然现在没有飞行任务,平时我一直坚持学习和训练,在体能、技能、心理等各个方面做好充分准备。随着中国载人航天工程的推进,我时刻准备着重返太空。”刘洋一脸自信地说。

“执行神舟九号任务,那是我人生的一次洗礼。我觉得支撑一个人梦想、理想的其实是这个伟大的时代,是我们国家的发展,是科技的进步,点燃了我成为航天员的梦想。”回首太空飞行,刘洋说自己经历了一次心灵与身体的涅槃。

“高三时一路过关斩将成为女飞行员”

“执行任务后,经常有人问我,是不是从小就向往奔月的嫦娥,有着飞天的志向?”谈起儿时的梦想,刘洋说自己曾想过当医生,当老师,当科学家,却从未将“航天员”列入自己的梦想清单。

直到1997年,国家招收第七批女飞行员,那时刘洋在郑州第十一中学读高三。“因为成绩不错,班主任在未通知我的情况下,替我报了名,我一路过关斩将,成为中国第七批女飞行员。”刘洋说。

2009年,随着国家科技、经济和载人航天技术的发展,国家决定招收新中国第一批女航天员,刘洋报名参加了选拔,光荣地加入了中国人民解放军航天员大队。