

## TA们感动郑州 我们感谢TA们

1月5日下午3:00至4:30,在郑州大学作报告  
还与大家分享太空生活的感受

# “身体失重,人的心却不会失重 有许多情感变得更加清晰和珍贵”

□记者 张冀飞 汪永森 柴琳琳/文  
记者 张冀飞/图

## 讲述成长经历

别人休息的时候

刘洋还在操场上加班苦练

在郑大,刘洋向师生们讲述了她的成长经历,听者无不被深深触动,数次响起雷鸣般的掌声。

1997年,高三班主任武秋月没有通知刘洋,就给她报名招飞了,刘洋顺利通过选拔,成为我国第七批女飞行员。

2009年国家选拔女航天员,刘洋的梦想被接着点燃。

刚到飞行学院的时候,和运动员出身的战友相比,刘洋是一个典型的后进生,学习成绩不错,体能却倒数,高密度的长跑训练对于她来说几乎就是一道难以逾越的关隘。

要想超越,唯有更加努力。

那年冬天,刘洋每天坚持7000米的长跑训练,把自己跑成“圣诞老人”,眉毛、睫毛上凝结成晶莹的冰粒。

每当夜晚别人洗漱准备休息的时候,刘洋仍在操场上一圈一圈地加班苦练,“坚持,再坚持,我常常一次又一次在心中默默鼓励自己要坚持一下”。

“只有轻易的失败,不会有随随便便的成功”

在刚入选航天员时,刘洋的前庭功能并不好,为此她每天利用业余时间“打地转”,10圈、20圈、30圈……日复一日的增加练习,让她的前庭功能在考核时达到一级水平。

“打地转”是刘洋为克服转椅训练进行的一种自我训练方法,目的是增强前庭功能,以克服未来空间飞行带来的头晕、恶心、空间定向错觉等空间运动病,“打地转”抬头后,人总会感到天地摇晃。

在台上,刘洋简单演示了“打地转”:弯腰,双臂向前交叉,一只手捏住另一侧的耳朵,另一只手指向地面,原地转圈,转上10圈。她建议学生可以感受一下,看是否具有当航天员的潜质?

在北京两年时间内,刘洋没有逛过一次街,没有踏出过航天城大门一步,北京一如她两年前初来的时候一样陌生。

“因为我知道,这个世界上永远只有轻易的失败,却不会有随随便便的成功。”刘洋铿锵的话语,令郑大学子掌声雷动,肃然起敬。

结束报告时,她用电影《飞天》里一句台词总结她对航天事业的热爱:“如果你不曾经历,你就不会懂得它的艰辛,有这样一种艰辛,如果不曾体会,你就不会懂得它的幸福。”



## 在太空生活的那些日子

“随着身体的失重,人的心却不会失重,有许多情感变得更加清晰和珍贵”

刘洋还与大家分享自己在太空生活的那些日子里,刻骨铭心的感受:

随着身体的失重,很多东西会变得很轻很淡,比如名和利,可是人的心却不会失重,有许多情感则会在心里变得更加清晰和珍贵,比如远离了地球,才更懂得地球家园的可贵,远离了祖国才更能体会到祖国的重要,远离了亲人,才更加知道亲人的牵挂。

相比于对太空的向往,刘洋对地球和祖国的热爱,更是让学子们感动。

她说:“我爱这里明媚的阳光,爱这里清新的空气,爱这里纯净的水;我爱这里的江河湖泊,爱这里的高山平原,爱这里生存着的各种各样的物种,更爱这里生活着的我们人类。”

## 刘洋答学子问

“在航天这个事业中,你真的可以感受到的是成千上万的人,和你手拉手,肩并肩地共同奋斗”

大学男生:刘洋老师,想成为宇航员,要训练非常艰苦,过着如同苦行僧一样的生活,我想问一下,是什么力量支撑着你挺过来,并且一直保持着像今天展现在我们面前的持久笑容?

刘洋:其实就是一份热爱和坚持。航天,也可以说是我们国家的脊梁产业,只要把它做强,中国人才能挺直脊梁。为了这项给国家和民

族提气的事业,无数无名英雄奉献付出。现在任务成功了,大家知道的都是我们航天员的名字,可是你知道火箭的设计师是谁吗?飞船的设计师是谁吗?我们曾经有一个教官,两颗门牙没有了,我当时还觉得好笑,心想怎么像个小老头似的?后来我才知道,他就是为了航天任务,牙齿掉了半年都没有时间去补。还有我们身边的工作人员,妻

子怀孕6个多月,丈夫都没有回家去看过一次。在航天这个事业中,你真的可以感受到的是成千上万的人,和你手拉手、肩并肩地共同奋斗。你不敢也不能停下前进的脚步。这股巨大的力量,裹挟着你,夹带着你,让你可以一直坚持,一直热爱。这就是一种精神,一种信仰,一种鼓舞和感染。就是这种力量让我坚守并且进步。

“我们每个人的能量超过你自己的想象”

大学男生:刘洋老师,你们每天都在进行着超负荷的训练,我想问一下,你们平时的营养是怎么跟上的呢?你们都吃什么?还有你们是怎样保养自己的身体的?

刘洋:我们平时工作和学习的负荷确实是非常大的,但有一点要纠正,不是超负荷。我们每个人,包括在座的每个人,你的能量超过

你自己的想象。你能承受很多的工作,很多的压力,绝不是你现在想象的这样。大家有时可能觉得,我现在的工作已经非常重了,压力已经非常大了,哪怕是一根稻草都能把我压倒。其实不是这样的,即使再给你放上一块大石头,你依然能把它承受得起。而航天员工作,压力大、负荷大,但是非常科学,非

常规律的。更重要的是,我们有一个精神信念在支撑着。我可以告诉大家,我们的一日三餐和大家是一样的,吃的所有东西都是一模一样的。但是可能会科学一些,因为我们会用营养调剂师来为我们做荤素的搭配。更重要的是,日常生活的规律,日常锻炼的保持,和这种精神力量的支持。谢谢!