

天宫作息 天地同步

任务在轨飞行15天,也是中国载人航天飞行时间最长的一次。实行天地同步作息制度,航天员的作息时间与北京时间相同,这次任务不需要值夜班,可以保证航天员睡眠充足。

天宫一号设两个专用睡眠区。睡眠区正中间的可折叠小桌板用来摆放书籍和电脑。此外,这个类似于火车卧铺的休息区可拉上厚实的军绿色帘子,以隔绝大部分噪音。据报道,航天员在太空一天睡8小时。

太空授课 授课老师:王亚平 摄像员:张晓光

授课内容:主要是使中小学生学习了解失重条件下物体运动的特点,了解液体表面张力的作用,加深对质量、重量以及牛顿定律等基本物理概念的理解。

互动:航天员将进行在轨讲解和实验演示,并与地面师生进行双向互动交流。

播送方式:太空授课将通过媒体全程直播,约70万所学校参与。

抽气马桶

天宫一号中的厕所男女有别,并且是独立空间。航天员在太空用的是抽气马桶,马桶内不使用水,而是气。

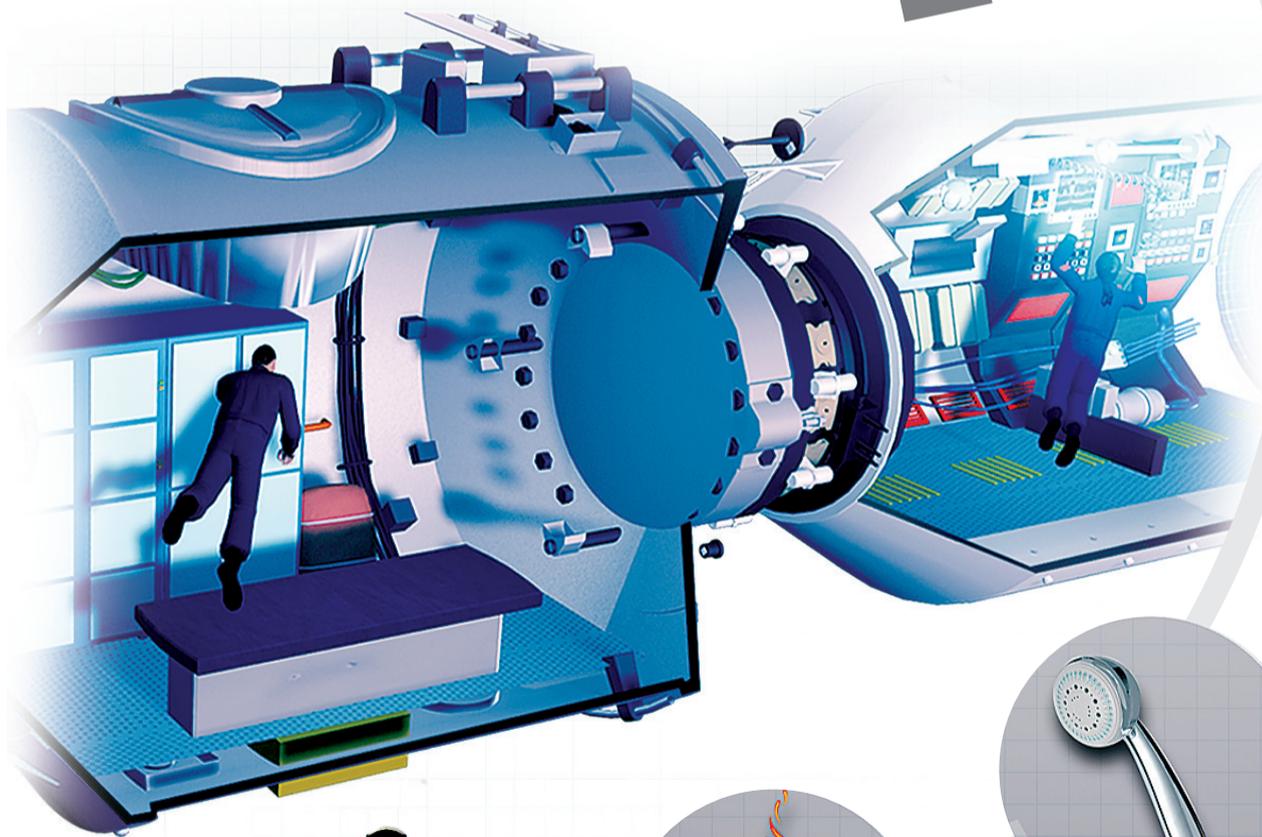
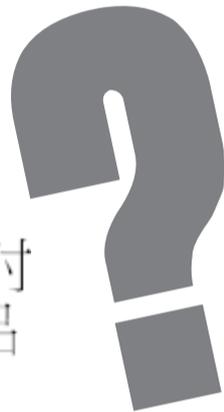
米粽飘香

航天员所食用的中式餐点一般是在地面上加工好,再拿到飞船上加热,这就需要“太空厨房”。“太空厨房”里可储藏至少80余种食品,在这次飞行中,根据三位航天员的不同口味,专家们制定了个性化食谱,新增了新鲜水果、小米粥、酸奶、粽子等多种太空食品。



天宫生活 15天 吃喝拉撒都咋办

作息按北京时间 每天能睡够8小时
允许女航天员带无毒无污染化妆品



天宫花絮

装修天宫

航天员将把天宫一号的对地面换成硬质地板,以获得如同地面的感觉。

翻跟头比赛

进入天宫一号后,3个航天员将会举行翻跟头比赛,一方面用来放松,一方面来体验太空失重环境下的生活。

天宫无洗衣机

载人航天器都没有洗衣机,衣服只穿一次。天宫一号为航天员准备了保暖内衣、保暖裤、运动袜、运动服和短裤等。

垃圾密封处理

完善了舱内生活垃圾处理,增加了废物收集袋的品种规格和数量,方便航天员在轨对生活废弃物进行密封处理和存放。

太空药品

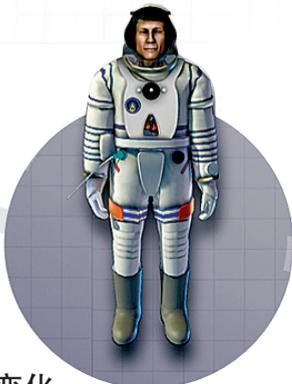
航天员3天进行一次医学检查,并接受地面医学专家询问。航天员可服用太空养心丸来改善身体机能。

无暇化妆

按照一般的国际惯例,在太空用水的分配上会特别照顾女航天员,还允许女航天员带一些无毒无污染的化妆品。实际上,女航天员工作繁忙,化妆的时间寥寥无几。

上网健身

在天宫一号里,航天员可以在笔记本电脑上看大片,还可以上网发邮件,这主要依靠太空中的中继卫星来完成。航天员也可以进行体育锻炼,如蹬单车。神舟飞船和地球可以实现双向视频,在太空中可以看到自己的家人。



太空身体变化

在太空里,人类脊椎不再受到地球引力的牵引,椎骨将会膨胀和放松,使得航天员能够长更高,长高幅度多达3%。

饭量减小,胃口变差

航天员执行飞天任务时,由于身体机能变化和神经高度紧张,饭量会比在地球上时减小,胃口也会变差。

航天员在太空失重状态下生活,骨质的丢失相当惊人。因此,航天员必须在天宫进行身体锻炼,来保持身体机能。

毛巾擦脸

航天员没有淋浴和浴盆,没有机会洗澡,但可以擦澡。洗发液是特制的,在失重的状态下能变为十分细小的颗粒。洗头时,洗发液很容易带走头上的污垢。洗完易擦。航天员洗脸主要还是靠湿毛巾擦拭。

据《新京报》