

今日
置顶

神十七航天员乘组太空归来后正式亮相

新华社北京7月5日电(刘艺 占康)中国航天员科研训练中心5日下午在北京航天城举行神舟十七号航天员乘组与记者见面会,汤洪波、唐胜杰、江新林3名航天员从太空返回两个多月后正式与媒体和公众见面。

航天员乘组飞行正常返回后恢复期主要分为隔离恢复、疗养恢复、恢复观察三个阶段。在中心科研保障团队的精心守护和照料下,3名航天员目前已完成前两个阶段工作,身心状态良好,肌肉力量、耐力和运动心肺功能基本恢复到飞行前水平。

2023年10月26日,神舟十七号载人飞船从酒泉卫星发射中心飞赴太空,3名航天员在轨驻留187天,于2024年4月30日平安返回,被称为“最长太空出差乘组”。

指令长汤洪波曾亲历“中国人首次进入自己的空间站”的历史时刻,也是重返“天宫”的第一人。这位刷新了我国在轨驻留时长纪录的航天员说:“我为我们伟大的祖国感到骄傲,为自己能够有幸见证、参与载人航天事业的跨越式发展而感到自豪。”

首次飞天的航天员唐胜杰在太空中度过了自己34岁的生日,是我国目前最年轻的执行空间站任务的航天员。他说:“天地可测,飞天不止。后续,我将一边按照计划进行身体的恢复,一边认真



▲7月5日,在北京航天城,汤洪波(中)、唐胜杰(右)、江新林3名航天员与媒体和公众见面。 新华社发

总结飞行经验,以最佳的状态投入后续训练任务,争取早日重返‘天宫’。”

神十七航天员乘组在轨期间先后进行了两次出舱活动,完成我国首次舱外维修任务。从操纵坦克到驾驶战机,再

到搭乘飞船进入太空,不断刷新人生高度的航天员江新林说:“只有准备到位,才能干得明白。出舱当天,我按照之前训练了多次的动作逐项进行操作,过程很顺利。”

在完成恢复期各项工作、进行恢复健康评估总结后,3名航天员将转入正常训练工作。见面会上,神十七航天员乘组表示,他们时刻准备再次接受挑选,争取再上太空、再立新功。



我国成功发射天绘五号02组卫星

▲7月5日6时49分,我国在太原卫星发射中心使用长征六号改运载火箭,成功将天绘五号02组卫星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。 新华社发

节到小暑进伏天
暑湿偏盛防“苦夏”

新华社北京7月5日电(记者 田晓航)7月6日将迎来小暑节气,此后不久便要入伏。中医专家提示,这一时节气温高、湿度大,湿热明显,养生防病重在护卫阳气、预防中暑,可食用健脾益气养阴的食物等来应对“苦夏”。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸焯说,湿热天气里,人体毛孔全开,汗液外泄,阳气随之外出,阳虚之人会感觉动辄出汗、乏力,阴虚之人则容易受热汗出后心烦。

“小暑时节要注重护卫阳气,养阴液,防中暑。”高铸焯建议,不要在高温潮湿的环境中待太久,不做剧烈运动,出汗后及时补充水分;可食用绿豆汤、西瓜解暑热,食用水果宜适量,凉性、温性食物搭配食用,荤素调配,清淡为主;尽量午休、不熬夜。

“倏忽温风至,因循小暑来。”此时天气往往较之前更加炎热,人体阳气在外,脾胃中虚,一些人容易消化不良,脘腹胀满,出现食欲不振、乏力倦怠等“苦夏”症状。

“‘苦夏’的原因是暑湿重、脾胃正气不足,中医以健脾益气养阴为原则来防治。”高铸焯说,可食用荷叶、芡实、莲子、薏苡仁、扁豆、冬瓜等健脾祛湿食物,再配以中药茶饮,如西洋参、太子参益气,以炒麦芽、山楂、乌梅、甘草健脾开胃养阴,以陈皮、青皮理气疏肝化痰湿;也可到医院由医生根据情况开具处方调配中药“清暑益气汤”。

需要注意的是,小暑时节还应避免防暑太过、暑天受寒。专家提示,空调温度不宜太低,防止由室外进入室内寒热反差太大,导致身体调节能力减弱,寒邪束表,从而出现暑天伤寒的病证;避免过量进食冰镇食物,防止出现胃肠功能紊乱以及腹泻、呕吐、咳嗽等症状。

部分人群还需防范心脑血管疾病发作。高铸焯介绍,中医认为,暑天人体阳气在外,心阳不足,阴液消耗,心阴也不足,加之湿气弥漫会阻遏阳气,胸中阳气不振,则胸闷憋气。若情绪激动,有脑血管疾病危险因素或基础疾病的人容易发生心脑血管疾病,这些人宜适当减少活动量,保持心情舒畅。

国内国际简讯

◆上半年2.87亿人次出入境

国家移民管理局5日发布2024年上半年移民管理工作主要数据。1至6月,全国移民管理机构共查验出入境人员2.87亿人次,同比增长70.9%,其中内地居民1.37亿人次,港澳台居民1.21亿人次,外国人2922万人次。

◆以色列总理批准继续与哈马斯进行非直接谈判

以色列政府官员4日向新华社记者证实,以总理内塔尼亚胡批准继续与巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动(哈马斯)就停火、释放被扣押人员进行非直接谈判。

◆全球多地遭受热浪侵袭

近期,全球多地遭受热浪侵袭。美国、俄罗斯一些地区正经受高温考验;印度、巴基斯坦的高温已造成大量人员生病或死亡;欧洲多地也已发布高温预警。

◆工党领袖斯塔默就任英国首相

据5日公布的英国议会下院选举正式计票结果,工党取得压倒性胜利,时隔14年再次成为执政党。当天,工党领袖基尔·斯塔默正式就任英国首相。

◆苏纳克辞去英国首相和保守党党首职务

英国首相苏纳克5日宣布辞去首相职务,同时辞去保守党党首职务,但将留任至新党首产生。 均据新华社