## 用传播力量赋能航天文化与科学普及

# 全红婵与晨报小记者采访互动

2025年4月23日，由国家航天局新闻宣传中心、中国航天基金会与上海报业集团联袂主办的2025航天文化艺术论坛在上海盛大启幕。

本次论坛以“航天文化 多元表达”为核心议题，旨在推动“航天+”与文化、艺术、科普的深度融合，促进航天文化艺术的繁荣发展，以此点燃公众崇尚科学、探索未知、勇于创新的时代热情。

论坛期间，新闻晨报不仅隆重首发了精心策划的2025年“中国航天日”特刊，还在科普展示活动中设立了特色展台，并组织新闻晨报小记者进行探营互动。

当天，奥运冠军全红婵在“中国航天日”科普展区，接受了新闻晨报小记者的采访，热情回答了他们的提问。全红婵还给中国航天员送上祝福：“希望他们在太空上能够多运动吧！”

东方红一号、长征系列运载火箭、嫦娥五号返回舱、火星车……4月26日的航天科普展上，许多展品给晨报小记者留下了深刻印象。在观展的同时，孩子们身临其境地学习和感受着“两弹一星”精神、航天载人精神、探月精神、新时代北斗精神，激发着他们追逐梦想、深入探索的勇气。

晨报记者 崔翼琴

【采访手记】

## 触摸星辰的温度

徐汇区逸夫小学 周允舜

当明朝的万户在火器轰鸣中化作星辰，当加加林的脚印刺破月壤的寂静，人类从未停止对苍穹的探索和仰望。当我站在长征火箭的模型前，指尖轻触冰凉的金属外壳，仿佛也触摸到了中国人千年来的飞天梦想。

刚踏进展馆，我就被眼前这炫酷夺目的大屏幕所吸引，上面正播放着航天活动的宣传纪录片，震撼的画面与头顶上灿烂星河的灯光交相辉映，有一种置身于太空中漫步的感觉。

接着在讲解老师的带领下，我们依次走进每个展览区域，让我印象尤为深刻的是“嫦娥五号”和“嫦娥六号”从月球表面和背面采集的月壤，这是十分珍贵的 “太空宝藏”。看似灰扑扑的普通“泥土”，却蕴藏着月球诞生的秘密，也拥有着地球上或缺的资源“氦-3”，用它发电不仅不会产生污染，一小卡车的量据说还能供全中国用一年呢。

老师还给我们科普了“航空”和“航天”的两个词的区别，航空是不穿越大气层的飞行，但航天却可以借助速度和外力穿越到更高的高度，例如外太空等。我还知道了在八大行星中，金星是最危险的行星，因为金星表面温度很高，可以融化铅，而且有剧毒的大气和硫酸雨，致使探测器无法靠近，大大增加了探索难度。相比之下火星则“温和”多了，虽然常年有沙尘暴影响，但我们已经可以在大喇叭下听到由火星车“祝融号”录制的火星风声，“呼呼”的风声仿佛有谁在遥远的星球上打招呼呢！

整个展览上有很多1:1复刻的航天模型，例如“天和核心舱”等，更有嫦娥五号的返回舱和降落伞等实物展品，看着返回舱表面被高温灼烧的“黑乎乎伤疤”，我心想，这不正是它带着月壤穿越灼热的大气层而留下的“英雄勋章”吗？也情不自禁为这些航天探险家的大无畏精神所折服。

回家的路上，手里拿着沉甸甸的《新闻晨报》赠予的航天特刊，似乎感受到了来自星辰的温度。我暗自许下祝福：“希望中国伟大的航天事业蒸蒸日上，也希望所有航天人们能起落平安！”

## 星辰可及

### 从8岁到13岁，我的追“星”之路

华师大二附中附属初中 黄雪润

“明天中国航天日，你有机会采访全红婵。”周二晚上，妈妈的话让我手中的采访本“啪”地掉在了地上。短短几个小时，我要准备一场期待五年的相遇。

记忆中的那个夏天格外明亮。2021年东京奥运会的跳水台上，13岁的全红婵如一支离弦的箭，划破水面，惊起一片赞叹。她甩动短发时飞溅的水珠，在阳光下折射出彩虹般的光芒，那一刻，8岁的我在电视机前屏住了呼吸。

五年光阴流转，当13岁的我在中国航天日的展馆里再次遇见她，时光仿佛完成了一次奇妙的折叠。18岁的全红婵站在航天展板前，短发依旧利落，眼神却多了几分沉稳。我低头看了看自己胸前“新闻晨报小记者”的红马甲，它在灯光下格外鲜艳。全红婵愉快地接受了我的采访，还在为航天事业送出祝福时，调皮地做了个拉伸动作。她的笑容瞬间将我心中的紧张拂去，五年的期待画上完美句点。

采访间隙，我仔细参观了航天展区。长征五号运载火箭的模型巍然矗立，嫦娥探月工程的展板前围满了观众。最让我震撼的是空间站核心舱的1:1模型，透过舷窗仿佛能看到宇航员在失重环境下工作的场景。这些展品让我对航天事业有了更直观的认识，它们无声地诉说着人类对宇宙的探索，就像全红婵用她的每一次跳水，探索着人体的极限。

采访结束后，在即将登台领取航天特刊前，我终于鼓起勇气，从包里掏出那封写了又改、改了又写的手写信，还有精心挑选的奥乐米拉玩偶。“全红婵姐姐，”我的声音有些发抖，“我是你的粉丝。”她愣了一下，随即绽放出灿烂的笑容，接过礼物时还轻轻“哇”了一声。我随即问她要了签名，她欣然答应了。我的采访本上，就这样多了一行潇洒的签名，笔尖在纸上划出流畅的线条，就像她入水时的轨迹。

暮色渐浓时，我走出展馆。上海的天空难得清澈，几颗早出的星星若隐若现。怀中的采访本沉甸甸的，不仅因为那个签名，更因为这一天赋予它的意义。五年前那个在电视机前欢呼的小女孩，如今通过《新闻晨报》的平台，不仅完成了专业采访，近距离感受了航天科技的魅力，更实现了作为粉丝的心愿。我突然明白，成长就是这样奇妙——当我们勇敢追逐星星时，不知不觉间，自己也站在了离光更近的地方。感谢《新闻晨报》，让我懂得每个人都可以是自己的航天员，在生命的轨道上，追逐属于自己的星辰。而有些光，看似遥远，其实只要我们勇敢起跳，就能触及。

# 中国航天公益形象大使汤洪波、吴敏霞与沪上中学生同上体育课

和航天员、奥运冠军一起上体育课是一种什么体验？4月25日，“中国航天公益形象大使进校园”活动走进上海市建平中学西校。2025年“中国航天日”航天公益形象大使——中国人民解放军航天员大队特级航天员汤洪波、中国首位跳水奥运五金冠军、全国青少年体育运动推广大使吴敏霞与同学们欢聚一堂，共话奋斗精神与成长追梦。

航天员汤洪波分享道，他在高中时参加招飞入伍，怀揣“飞得更高，看得更远”的梦想，凭借不懈的努力终于有机会穿上航天服、成为了一名航天员。2021年6月17日，他坐上火箭，带着梦想冉冉升空，开始了第一次太空之旅。在此后的多次飞行任务中，他执行过核心舱维护、出舱等任务，为空间站长期稳定运营垫定基础。

“我们航天员也有体育课。”汤洪波介绍，航天员的日常训练包括有跑步、游泳、篮球、乒乓球、羽毛球等项目。即便在太空，每天大约也有两小时左右的体育锻炼，比如跑步、抗阻训练、力量训练等，“要时刻保持身体良好的机能，所以无论在地面还是太空，体育锻炼都很重要。”汤洪波还与同学们分享了自己情绪调节的小窍门，“我在工作特别忙碌的时候，会选择在下班后去跑步来缓解自己的紧张情绪，或者自己在心情低落的时候，会通过体育锻炼来调节自己的情绪，这些经历，希望对同学们有启发。”

中国跳水奥运五金冠军吴敏霞，曾以零水花的绝美姿势惊艳世界，共获得20枚金牌和32枚奖牌，成为中国奥运史上获牌数最多的女运动员。吴敏霞分享道，跳水比赛中每一个环节都很重要，从起跳、翻腾、打开到入水，环环相扣，不容闪失。而赛场上完成每一次精准的动作，都要靠每日训练的积累。

“教给同学们一个锻炼的动作。”吴敏霞现场为同学们演示，“上身保持，单腿呈90度抬膝，50次一组做3组，会对身体核心力量的锻炼很有帮助。”吴敏霞还为同学们揭秘了“水花消失术”，“两手掌虎口对虎口抓紧，人水时保持手肩、身体、腰脚在一个垂直线上，就能压住水花获得高分。”看上去简单的一个动作，对于运动员来说却是日复一日地频繁练习，正是梦想的支撑，让运动员不断追求做得更好。

【学生感悟】

## 放弃虽易，拼搏才能无悔

上海市建平中学西校 童馨

中国航天日到来之际，特级航天员汤洪波老师与跳水名将吴敏霞老师来到建平西校，为师生们带来了一场别开生面的分享交流活动。

汤洪波老师以“太空第一课”为题，分享了他逐梦航天的坎坷历程。他坦诚地分享了自己在追梦途中遭遇的失败与失落，但正是这些挫折，磨砺了他的意志，让他从未放弃，始终坚定地朝着目标迈进。原来，航天梦的实现，因由日复一日的努力，源于持之以恒的坚持。

吴敏霞老师则以“跳水第一课”为引，向我们展示了跳水运动的精妙与艰辛。她亲自示范了跳板上的基本动作，细致讲解了身体角度、用力大小对入水效果的影响，尤其是那看似简单的“水花消失术”，背后蕴含着对细节的极致追求。同学们在她的指导下，仿佛置身于跳水训练场，对这项运动有了全新的认识。

在互动环节中，我提问吴敏霞老师：“作为一名初二学生，在重大考试前常常很紧张，请问您在重大赛事前如何克服紧张的呢？”她笑着回答说：“紧张情绪是人之常情，关键在于学会调节。”她建议在重要时刻前适当运动，以缓解紧张。

活动临近尾声，两位老师再次回顾了自己成长路上的艰难险阻。他们不约而同地强调，放弃虽易，但后悔更甚。在追梦途中，或许会面临诸多困境与挫折，但只要咬紧牙关，努力拼搏，便能收获无悔的青春。汤洪波老师最后的寄语“脚踏实地，仰望星空”，更是如黄钟大吕，振聋发聩，激励着在场的每一位同学。

## 勇敢追梦，永不言弃

上海市建平中学西校 张慇洳

4月25日，学校礼堂的舞台上，迎来了两位重量级嘉宾——中国人民解放军航天员大队特级航天员汤洪波和中国首位跳水奥运五金冠军吴敏霞。他们作为“中国航天公益形象大使”，与我们分享了他们的成长历程。

吴敏霞自幼练习跳水，成长之路充满挑战。2004年雅典奥运会，她与郭晶晶搭档斩获双人3米板金牌，自此崭露头角。伤病如影随形，腰伤和腕伤频频侵扰。面对挫折，吴敏霞选择用科学训练和积极心态应对。她说：“每次受伤后，我会和教练调整计划，加强康复训练。我相信，只要不放弃，总有机会。”正是这种坚韧，让她在2016年里约奥运会上以31岁“高龄”再夺金牌，成为中国跳水队传奇。4届奥运会，她换了3个搭档，没有一次令女子双人3米板冠军旁落。吴敏霞用一枚又一枚金牌书写着奇迹。

汤洪波分享道：“航天员的训练没有捷径，只有反复练习。每次失败后，我会总结问题，直到完美掌握。”2021年，他搭乘神舟十二号进入太空，圆满完成驻留任务。他说：“梦想的实现需要耐心和毅力，就像种庄稼，必须经历风雨才能丰收。”

两位榜样的话语中，我听到最多的一个词就是“不放弃”。无论是体育竞技，还是航天探索，顶尖领域的竞争都异常残酷，但正是这种残酷筛选出真正的强者。未来，当我遇到困难时，我会想起吴敏霞带伤训练的坚持，想起汤洪波等待11年的韧性。他们的精神将激励我勇敢追梦，永不言弃。

## 人生长途，梦想是远处的光

上海市建平中学西校 陶羽芊

“汤洪波老师，您觉得成为一名宇航员的关键是什么？”

4月25日，在“中国航天公益形象大使进校园”活动现场，我向中国人民解放军航天员大队特级航天员汤洪波提问道。

“我认为身体素质和知识储备都至关重要，”汤洪波老师回答说，“太空环境复杂恶劣，没有良好的身体素质根本无法承受。同时，航天涉及众多领域的知识，从物理、化学到天文、地理，丰富的知识储备是完成任务的基础。所以同学们现在一定要好好学习，加强锻炼，为未来的梦想打下坚实的基础。”

活动伊始，在同学们的热情掌声中，汤洪波老师率先开启航天小课堂。他深情回顾了自己从飞行员到航天员的艰辛历程，分享执行神舟十二号和神舟十七号载人飞行任务时的难忘经历。汤老师感慨，在太空中看到地球的那一刻，内心的震撼和自豪无法言表，宇宙的浩瀚让他深感人类探索精神的伟大。他鼓励同学们要有远大的理想，勇于追求自己的梦想。

随后，另一位中国航天公益形象大使、中国首位跳水奥运五金冠军吴敏霞优雅登台。她结合自己辉煌的体育生涯，讲述坚持和拼搏的重要性。她向同学们示范了两个基础的跳水动作，看似简单，但要在赛场上做到精准、精细，万无一失，则需要日复一日的重复训练。正是梦想的支撑，让她扛住了所有的伤痛和挫败。她表示，体育和航天一样，都需要强大的毅力和不怕困难的精神。

当礼堂里的人群散去，我静坐其间，两位航天公益形象大使的话语言犹在耳。人生是一段长途，梦想是远处的光亮。未来，我愿脚踏实地，向光而行。