南国都市报
2026年1月18日 星期日
责编/凌翠云 美编/何子利

# 我国首次开展航天员洞穴训练

航天员开展洞穴训练的主营地。新华社发



航天员艰难爬过狭窄管洞。新华社发

最近，我国28位航天员在重庆市武隆区的一个洞穴中，完成了一次特殊的训练。他们在黑暗的洞穴里生活了6天5夜，锻炼自己的勇气、团结和应对危险的能力。这就像在“地下太空站”里进行一场真实的演练，为我国未来的空间站长期驻留和登陆月球任务，做好重要准备。

## 黑暗中的“第一课”

走进洞穴，航天员们发现，这里根本没有光，路也又窄又难走，到处都是奇怪的石头。一开始的新鲜感，很快就被眼前的困难取代了。

航天员刘洋说：“进洞之前，我们虽然进行大量的培训，对洞穴的环境有一定了解，但真正走起来才发现，要到达营地还有很长一段路。这就像立即给我们上了一堂现实的课。”

走了好几个小时，他们终于到达计划中的主要营地。简单休息一下，大家就立刻行动起来——搭帐篷、分区域、整理物资。所有的装备都按照空间站的标准打包摆放，航天员们根据清单领取物品，规划出生活、工作和实验的地方。没多久，一个井井有条的“地下营地”就建成了。

## 团结协作，勇往向前

真正的考验，是每天对洞穴深处的小支洞进行探索。每一次探测都像太空中的一次出舱任务：地形复杂，容易磕碰，而且一片漆黑。

航天员朱杨柱分享了他的体验：“在很窄的洞里前进，一开始会觉得有点压抑。但我后来试着把这个过程想象成一种享受，还建议大家关掉灯光，静静感受自己的呼吸和心跳——就像在太空的宁静环境中一样。”

在探索的同时，航天员还要完成科学任务：测绘洞穴、检测环境、采集微生物样本等。训练中，教员还会临时安排“队员受伤”等突发情况，考验整个团队的应急反应和协作能力。

指令长汤洪波感到最大的压力是保证每个人的安全：“地下黑暗、寒冷，还有各种未知风险。作为指令长，我必须对所有人安全负责。”

而正是在这样的困难中，团队的温暖格外动人。刘洋的睡袋不小心被水浸湿，队友江新林知道后，执意把自己的睡袋换给她。刘洋感动地说：“我本是比较怕黑的，但这次不怕，因为我知道他们会一直在。我们是一个团队，会一起面对一切。”

这样的互助精神处处可见：最重的设备总有人抢着背，难走的路一定有人提醒搀扶。每个人都像一团火，照亮了彼此。

## 为未来完成任务铺路

6天的训练过得很快。当航天员们完成所有任务、平安走出洞穴时，阳光洒在脸上，每个人都激动不已。

刘洋说：“以前是向祖国报告任务成功，这次是向训练指挥部报告我们整个团队都安全回来了！”

这次洞穴训练不只是“吃苦”，更是一次真实的模拟演练。它让航天员提前体验太空任务中的核心挑战：如何在孤立、封闭、高压的环境中，精确管理资源、冷静做出决策，并且真正团结成一个整体。

这次的“向下扎根”训练，正是为了将来能更自信地奔向太空。每一次挑战，都是为了未来的星空之旅铺路。**（据央视新闻/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创）**

## 洞穴训练背后的故事

你知道吗？在航天员们成功完成洞穴训练的背后，是中国航天员科研训练中心的航天员选拔训练团队近10年的心血。

从2016年开始，他们走遍了全国7个省市，行程超过2万公里，就是为了寻找一个适合训练的洞穴。为什么要去洞穴呢？因为洞穴里黑暗、封闭、道路复杂，很像太空中的环境。在这里训练，能帮助航天员锻炼心理素质，为将来长期留在空间站甚至登陆月球做准备。

寻找洞穴的过程充满挑战。很多洞穴是人迹罕至的原始洞穴，探路队员们常常要面对未知的危险。有一次，他们进洞时只带了手电筒，没想到在巨大的洞厅里迷了路。手电的光越来越弱，大家的心都提了起来。幸好他们保持冷静，互相配合，花了2个小时才找到出口，安全返回。

经过勘察和比较，团队最终在重庆市武隆区选择了一个地质稳定、环境合适的洞穴作为训练场。但场地找到了，训练该怎么进行呢？教员们决定，自己先当一回“航天员”。

2025年5月，6名教员组成小队，带着装备进入洞穴，进行了6天5夜的预训练。他们亲自体验航天员将要面对的一切：在狭窄的“狗洞”里匍匐前进，脸贴着地面，一寸一寸地挪动；在黑暗和低温中克服内心的恐惧；甚至当洞外下大雨、洞内通信中断的危急时刻，他们也要想办法继续完成任务。他们说：“航天员要闯的险，我们先闯；航天员要走的路，我们先探。”

**（据新华社客户端/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创）**