



# 太空生活的小知识 你知道几个

■王卉雯

你是否有过这样的好奇:神舟十二号载人飞船的三位航天员将在轨工作、生活3个月,并首次开展较长时间的出舱活动。那么,他们在轨这么长的时间里,是怎么生活和工作的呢?

## 1. 怎样吃饭喝水

“太空厨房”中的食品加热装置安装在飞船内,可定量对航天员的食品和饮料进行加热,加热温度、时间均可控制。

**吃饭:**在太空失重的环境中,一不小心所有的食品袋都会飞起来。所以,宇航员们在吃东西时,都会一口吃下去,以防止食物残渣飘起来对仪器产生影响。

**喝水:**在太空微重力条件下,即使把杯子倒转,水也不会自动流进嘴里,所以宇航员们都会使用吸管喝水。

## 2. 如何睡觉、洗澡和运动

**睡觉:**宇航员们也能实现“睡觉自由”。虽然依然要把自己装进睡袋,但目前已经实现从“站睡”到“躺睡”了。

**洗澡:**虽然不能享受和地球上一样的淋浴和泡澡,但每个宇航员能在一个包裹式淋浴间里,在最大程度上解决个人卫生问题。

**运动:**太空飞行会让人出现骨质疏松、肌肉萎缩等变化,为减少对身体的影响,宇航员们都会坚持锻炼。运动器械一般有拉力器和自行车功量计,每天锻炼1.5-2小时,这样才能保证宇航员们有健康的身体和充足的力量。

## 3. 如何交流

宇宙是个真空环境,没有空气,所以声音无法传播。因此,在进行太空行走的宇航员之间只能通过无线电交流。而在充满空气的飞船舱内交谈时,与在地球上没有不同。

## 4. 可以和家人联络吗

在中国空间站的运行中,设计师们给航天员预留了一条私密语音通道,让他们可以在这里和家人打电话,说一些“悄悄话”,分享自己在太空生活的心情。

## 5. 可以上网吗

随着10多年来我国无线通信和物联网技术的不断飞跃,设计师们在之前的总体设计方案上不断升级,采用全新的信息技术,让中国空间站有了“移动Wi-Fi”。

另外,设计师们还给每位航天员准备了一个手持终端,航天员们可以根据个人需求通过App调节舱内照明环境,避免他们长时间处于单调的环境中引起不适。

## 为什么汽车前窗多是倾斜的

汽车已经成为现代生活中不可缺少的部分,其发展速度也越来越快。但是,不知道你有没有注意过,无论汽车的外形怎么改变,汽车前窗玻璃的上部总是向后倾斜。这是为什么呢?

首先,这种形式会使车辆看上去无突兀的棱角,更美观。但倾斜的前窗并非只是为了美观,汽车在向前行进的过程中会遇到较强的空气阻力,而向后倾斜的前窗能使迎面而

来的空气轻易地从上方流过,从而减小阻力。

并且,倾斜的前窗对行车安全有着非常重要的作用。因为当车辆在光线较暗的环境中驾驶时,如果车内比较明亮,车里的景物就会在玻璃上形成清晰的虚像,这些虚像会和窗外的景物重叠在一起,使人产生难辨内外的幻觉。如果汽车的前窗是垂直安装的,就会给观察道路和车流、行人情况的司机造成视觉

上的困惑,极易导致交通事故的发生。

不过在日常生活中,我们会发现并不是所有的汽车都采用倾斜的前窗,比如大货车的前窗则多数为垂直的。这是因为大货车驾驶室的空间相对较小,并且在路上的行驶时间比小汽车长得多,为了提高司机驾驶的舒适度,前窗就用了垂直设计,毕竟垂直玻璃留出的空间比倾斜玻璃大。(本报综合)

## 科学辟谣

## 血糖标准已经改为4.4~7.0毫摩/升?

■黄维佳

**流言:**2021年“新血糖标准”已更正,新的血糖标准已经不是之前的3.9~6.1毫摩/升了,而是4.4~7.0毫摩/升。

**真相:**如果流传说中的“新血糖标准”指的是“糖尿病血糖诊断标准”,那么这个“新标准”根本不存在。

自1999年起,世界卫生组织(WHO)正式认定糖尿病的

诊断标准为空腹血糖 $\geq 7.0$ 毫摩/升或餐后2小时血糖 $\geq 11.1$ 毫摩/升。此标准已在国际范围内达成共识多年未曾改变。流言中的“2021年已更正”,其实指的是2021年中华医学会糖尿病学分会发布的最新版《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》。其中“4.4~7.0毫摩/升”这一数值指的是该指南中的“血糖控制

目标”。即该指南建议,大多数2型糖尿病患者应将空腹血糖控制在4.4~7.0毫摩/升的目标范围内。与世界卫生组织发布的“血糖诊断标准”根本不是同一个概念。

另外,4.4~7.0毫摩/升这一数据与旧版《中国2型糖尿病防治指南(2017年版)》中的完全一致,也并没有更正。



## 生活厨房

## 白菜猪肉春卷

■费浩

**材料:**春卷皮500g、猪肉500g、白菜半棵、食盐5g、姜末3g、葱花5g、白胡椒粉3g、香油3mL、黄酒2mL、生抽4mL、食用油适量。

**做法:**

- 1.白菜洗净切碎,放入适量食盐腌渍到大量出水。
- 2.猪肉剁成末,放入大碗中,将腌好的白菜碎倒入,搅拌均匀。
- 3.在肉馅中加入姜末、葱花、食盐、生抽、黄酒、白胡椒粉、香油,搅拌均匀。
- 4.摊开春卷皮,将适量肉馅放到春卷皮中,慢慢向上卷皮。卷至一半时,将两侧的春卷皮折回内收,然后继续卷皮封边。
- 5.锅内倒入食用油烧热,将卷好的春卷放入锅内并均匀铺平,使其相互不要粘连,不断翻面炸至两面金黄即可。

