

英雄航天员景海鹏

遨游太空，飞出壮美航迹

余建斌 占康

德耀中华

作为我国首批航天员之一，景海鹏圆满完成了神舟七号、神舟九号、神舟十一号3次载人飞行任务。“一心只为飞天，一生只为飞天，用遨游太空的壮美航迹书写对党的绝对忠诚。”这正是景海鹏的信念。1996年，我国开始选拔首批航天员，景海鹏得知这个消息后，带着飞得更高更远的梦想，投身全新的航天事业。为了实现从优秀飞行员到合格航天员的转变，他积极投身高强度训练、高压力备战、高风险任务，不断锻造飞向太空的坚硬翅膀。面对八大类、上百个课目的训练，景海鹏日复一日勤学苦练。基础理论学习中，他晚上12点前几乎没休息过；超重耐力适应性训练中，承受8

倍重力加速度，他从来没有按下请求暂停的红色按钮；低压缺氧训练中，舱内压力急剧变化，相当于5分钟内从地面爬升到5000米高空，体会因迅速缺氧出现头晕甚至休克，但他每次都要主动训练30分钟以上；模拟失重训练中，他身着水下训练服，一次就要训练六七个小时，每次下来体重都会减轻好几斤……以惊人的毅力一次次向着生理和心理极限冲锋，景海鹏始终保持随时征战太空的最佳状态，成就了3次飞天的壮举。神舟七任务时，面对舱门打不开和轨道舱突发火灾警报的情况，作为飞船操作手的景海鹏准确判断意外险情，沉着冷静，精准操控，与另外两名执行出舱任务的航天员一起，出色完成了我国航天员首次空间出舱活动任务。神舟十一任务期间，突发语音通信长时间中断故障，面对可能需要紧急返回的风险，他一边镇定自如地排

查故障，一边通过双向视频写字，告诉地面工作人员“你们别急，我们挺好”，并经过天地协同恢复通信畅通，确保了任务完成。“载人航天飞行99.99分和100分永远是天地之别。地面训练，有差错可以重来；太空飞行，永远没有从头再来的机会。”景海鹏对自己的要求是：“出手就出色，完成就完美”。在他的字典里，没有“差不多”，只有“更完美”。航天员在太空执行任务的所有指令，都汇集在九大本、上百万字的操作指南和飞行手册中，景海鹏反复背记、烂熟于心，笔记摞起来比桌子还高。他还反复练习，一遍遍推演，使数以万计的指令内化为习惯动作和肌肉记忆，闭上眼睛都能精准无误地全流程操作。作为指令长，神舟九和神舟十一任务前，景海鹏带领乘组反复练习，不仅做好自己的工作，还精准把握整个程

序，每一项实验以及队友的每个动作。正是凭着这种“分秒不差、毫厘不失”的严谨作风，成就了我国首次手控对接和中期在轨驻留任务的圆满成功。不仅当好飞船“驾驶员”，还要当好太空“专家”。通过自己的经验，景海鹏积极参与系统设计、产品研发、技术攻关，出色完成了近百项空间科学试验任务，先后提出上百条改进意见，为载人航天和科技发展注入了创新活力。神舟十一任务中，失重条件下心血管功能研究难度很高，他一边反复试验，一边总结摸索，不断提升试验数据的完整度和精确度，最终从天上传回的数据图像、试验结果得到科研专家的高度认可。在进行太空跑台束缚系统验证试验时，由于地面无法模拟训练，开始时数次操作都告失败，但景海鹏没有轻言放弃，一遍一遍尝试，最终取得了成功，为未来我国航天员在轨长期驻留的健康保障发挥重要作用。神舟十一号任务后，他立即投入新的备战训练，有人劝他：“你已经完成3次飞行任务了，也50多岁了，还值得再冒险吗？”他回答说：“只要祖国需要，我随时准备再上太空！”景海鹏的话铿锵有力。景海鹏先后获得“一级航天功勋奖章”、“八一勋章”、“改革先锋”称号。

藏毯手艺人盆达

纺织绘编 穿梭成织

【绝活看点】

一块精美的藏毯，需要经过选备羊毛、纺制纱线、染色、绘图打样、编织、清洗平剪等多道繁复的工序，并且工序之间需环环相扣。藏毯手艺人盆达投身藏毯技艺传承近30年，一颗守护传统技艺的初心始终不改。

“嗒嗒嗒”……阵阵清脆的敲击声，从拉萨西郊的一个院落里传来。走进喀瓦坚手工藏毯厂，几名工人正晒着毛线，不时有歌声飘过，屋子里盆达（见右下图）正在忙碌着，彩色的毛线和着清脆的敲击声向远处传播开来……“一个熟练的工人一个月大约能编织2.5平方米的毯子，而一个新手从初学到掌握技艺至少要半年的时间。”盆达的家乡在日喀则江孜县，那里盛产藏毯。从十几岁开始学习，她掌握了编织、平剪、配纱线等所有藏毯制作工序。一块精美的藏毯，通常需要经过选备羊毛、纺制纱线、染色、绘图打样、编织、清洗平剪等多道繁复的工序，工序之间环环相扣。“我用的原料都来自那曲或阿里的高海拔地区的羊毛。因为那里的羊毛纤维比较粗，适宜做地毯。”盆达边收拾着手里的纱线，边向记者介绍。纺纱，则要讲究粗细和黏度。如果掌握不好火候，会直接影响染色的工艺。既要保证纱线具有一定的色彩折射力度，同时还要让其保留一定的白芯。之后，纺制好的纱线会被送入染色车间。只见一个直径近两米的染缸被放在高台之上，底下生着火，藏毯手艺人需要精确地掌握温度、时间、火候，还要熟练地翻转一捆捆纱线，使其均匀着色。“几十种颜色，都是用三原色染料配比而成，100斤水用多少克染料，必须精确掌握。”盆达一边拿起一缕橘色的纱线一边介绍：“既要保证成色，不浪费染料，也要让同样酸度的水能循环使用。”绘图打样是藏毯制作的重要环节。盆

达向记者展示了包括整体设计图、局部细节配色图等全套图纸。“大图上是藏毯的整体设计图和配色方案，而局部细节还详细标明了使用的色号，更加直观，有的图纸还附上一小段纱线标本。”盆达告诉记者。经过几十年的积累，这样成套的藏毯图纸已经积累有近千张。在编织车间里，盆达向记者展示她所用的工具和“穿杆打结”的工艺。把一根铁杆横放在经线上，把毛线在这根铁杆上打结；再用锤子将刚打结的毛线压紧；将撑开经线的梭子往上移动并贯穿于白线中间，形成一个新的经线；用一种形如梳子般的锤头，使白线与毛线之间相互压紧……这样的操作周而复始，伴随着清脆的敲击声和匠人的歌声，藏毯便一寸寸地织出来。在机械化的今天，为什么还要下“慢功夫”，坚守并传承手工制毯技艺？“区别于机织地毯，藏毯的制作工艺使其更厚重结实，不使用胶黏工艺，可以反复水洗，可使用30—50年。”盆达说，毛线的颜色有数百种

如何让浅蓝和橘红互相成就，如何精确控制毛线切割的尺度，让藏毯呈现出坚实、逼真、粗犷的感觉，都需要匠人通过多年经验来把握。现在，藏毯不仅成为传承下来的手艺，还成为当地脱贫致富的产业。“因为这门手艺，很多人获得了稳定的收入，很多年轻人把文化创意融入其中，当作事业去追求。我们还将扩大生产规模，惠及更多的人。”藏毯厂负责人王泽强说。



工匠绝活

本报北京8月11日电（记者吴秋余）中国人民银行11日发布的最新金融统计数据报告显示，7月份，我国人民币贷款增加1.08万亿元，比上年同期多增905亿元。截至7月末，本外币贷款余额192.68万亿元，同比增长11.8%，月末人民币贷款余额186.58万亿元，同比增长12.3%，增速与上月末持平，比上年同期低0.7个百分点。据初步统计，7月末，我国社会融资规模存量为302.49万亿元，同比增长10.7%，其中，对实体经济发放的人民币贷款余额为185.38万亿元，同比增长12.4%。

在货币供应方面，7月末，广义货币(M₂)余额230.22万亿元，同比增长8.3%，增速分别比上月末和上年同期低0.3个和2.4个百分点；狭义货币(M₁)余额62.04万亿元，同比增长4.9%，增速分别比上月末和上年同期低0.6个和2个百分点；流通中货币(M₀)余额8.47万亿元，同比增长6.1%。当月净投放现金371亿元。

此外，7月份，以人民币进行结算的跨境货物贸易、服务贸易及其他经常项目、对外直接投资、外商直接投资分别发生4799亿元、2163亿元、1370亿元、3609亿元。

（上接第一版）首店不断增加的同时，各类产品的首发也层出不穷。在一系列新地标——船厂1862、民生艺术码头、艺仓美术馆等，2020年共举办了20多场首发活动。与此同时，一批国内外知名品牌、原创设计师品牌、高级定制品牌等也将在浦东首发。首店、首发，让浦东变得更加时尚。黄浦江东岸，如今已成为上海的时尚集聚地。曾经的船厂，成为时尚出发点；在江边游玩后，坐在餐厅里看江景，已成为许多市民的选择。用餐后，还可以在船厂一头的剧院看场特别的演出或参加一场新品发布。打造面向全球市场的新品首发地、引领消费潮流的风向标，建设国际消费中心，这是浦东的新愿景。上海前滩新兴产业研究院院长何万蓬说，扩大内需，就要创造需求，而首店与首发，正是需求的再创造。

►► 新体验 让不同人群在浦东找到各自的乐趣

迪士尼乐园所在的上海国际旅游度假区开放仅仅5年，已累计接待游客超过8500万人次，共实现旅游收入超400亿元，成为本地居民休闲娱乐和外地游客来沪旅游的首选地，成为“体验经济”的示范区和国际文化交流展示的重要窗口。受疫情影响，2020年初上海迪士尼乐园、比斯特上海购物村等暂时关闭。但自2020年5月重新开放一年多来，已接待游客1739万人次，收入达104亿元。浦东新区度假区管委会党组书记、常务副主任金梅表示，度假区将持续强化迪士尼乐园的引领作用，形成“游购娱住”全产业链条。同时“东南西北”四个片区都将迎来开发热潮，总计建设面积约500万平方米，集中培

育主题度假、体验购物、影视文创、商务会展、文化演艺、生态宜居等功能。除此之外，浦东正聚焦游戏研发运营、赛事组织、俱乐部、内容传播平台等环节集聚电竞全产业链，率先开展电竞运动员注册制和电竞专业教育试点，现已成为重量级职业赛事的首选地。7月18日，上海天文馆正式向公众开放。高水准和专业性吸引许多天文爱好者和青少年前来参观。同样也才开业不久，外滩对岸的浦东美术馆已成新的网红地标，每天预约参访的游客达到3500人。浦东美术馆可饱览黄浦江一线江景，是小陆家嘴地区最后启动开发的一块寸土寸金的商业宝地，浦东将宝地留给了文化。几年前，浦东做出决定，放弃一些经济效益，建设一个能够体现上海城市精神的高品质美术馆，回馈给市民、回馈给城市，使其成为浦东滨江打造“世界城市客厅”的重要载体。陆家嘴集团党委副书记、总经理徐进介绍，美术馆由法国著名建筑师设计，大气简约，兼具现代实用性。不算土地成本，建设总投资超过13亿元。更大规模的文化设施还在建设中。曾经的世博园区浦东片区，沿着黄浦江的大块宝地，即将诞生一个文化公园，面积超过24公顷。“十四五”期间，上海大歌剧院、宋城演艺艺群、前滩31、马术公园等将相继在公园落成。浦东新区文旅局局长黄玮介绍，未来，世博前滩地区演出座席将达到6.6万个，每月演出场次将超过300场，每天都有10场以上不同类型的大型文化演出，供市民、游客选择。除此之外，马术冠军赛、射箭世界杯、环法上海站等赛事，也将在浦东开赛，每年都将吸引全国青年来这里打卡。一大批文化新项目、新设施在推进、在落地，不断丰富消费新体验的内涵。扩大内需，引领时尚，浦东正在焕发新的魅力。

（上接第一版）为切实保护好雪域高原的一草一木、山山水水，近年来，西藏加大水土流失综合治理力度，实现了河湖“清四乱”常态化制度化。同时，对全区74个县（区）政府开展环境保护考核，严格落实“一票否决”制度。“自2016年湿地公园正式成立以来，两岸再没听到过采砂机械的轰鸣声。”雅尼国家湿地公园管理局局长次仁卓玛说。生态保护，需要制度护航。西藏已颁布实施《西藏自治区环境保护条例》等60多部法规规章，制定了《关于着力构筑国家重要生态安全屏障 加快推进生态文明建设的实施意见》《关于建设美丽西藏的意见》《西藏自治区生态环境保护考核办法》等。今年1月，自治区人大常委会通过《西藏自治区国家生态文明高地建设条例》，这是西藏首部关于生态文明建设的综合性法规。珠峰国家级自然保护区核心区不再对外开放，羌塘国家级自然保护区禁止非法穿越，普若岗日冰川停止各类旅游接待……把最美景色深藏名山，这些举措实为算大账，是有舍有得的生态留白，为的是给子孙后代留下资源。截至2020年，西藏投入生态环境领域的资金已达814亿元。如今在西藏，自然保护地占全区国土面积达到38.75%，生态保护红线面积达到60.8万平方公里，全区一半的区域都列入了最严格的保护范围；天然草原综合植被覆盖度提高到47%，湿地面积达到652.9万公顷，生物多样性得到保护，主要江河湖泊水质整体良好，过去一年西藏空气质量优良天数占比高达99.4%。

增添绿

阿里，噶尔河谷。几年前，一个重点渠灌工程，施工中却拐了个弯，工期延长、成本增加，只为给一片百年野生红柳林“让路”——1500余株，一株都舍不得砍。树，最被阿里人珍视。这里被称为“世界屋脊的屋脊”，氧气稀薄、寒冷干旱、植被稀少。种树绿

第五届中国国际积极心理学大会举办

本报北京8月11日电（记者赵婀娜）日前，第五届中国国际积极心理学大会暨中国心理学会积极心理学专委会2021学术年会在网上举行。本次大会主题为“积极心理学的科学研究与中国实践”，由学术会议、专题论坛和会前工作坊3部分组成。与会专家表示，当今世界越来越需要弘扬积极、合作、利他精神，也为积极心理学的研究和发展带来更加广阔的空间，各国专家

应进一步加强交流合作。大会举办了世界大立“社会心理服务的理论与实践”论坛，邀请各行业专家探讨社会心理服务在社区、学校、企业、医院等不同领域的研究、应用与实践。据了解，本次大会历时3天，全部在线上完成；共举办5个工作坊、10个主论坛和分论坛，收到研究论文近百篇。本届大会开幕式当天累计吸引观众近20万人次。

本版责编：张彦春 康岩 宋宇

了阿爸曾经深山伐木的辛苦。达瓦坚参是林芝市巴宜区嘎拉村村民。“以前每到冬天，户户上山砍树，既当柴火，也能卖钱。”达瓦坚参记得，小时候最冷的季节，“阿爸和乡亲们搭个帐篷，吃住在深山，一两个月见不到人，条件艰苦不说，辛苦一个冬天也就挣个千把块钱。”更让人痛心的是对生态环境造成的破坏：“5吨的卡车，装满木头，两三天就拉一车。”这样吃资源饭，必然“坐吃山空”。本世纪初，当地一方面引导群众封山禁伐，一方面依托嘎拉村的古桃林办起了桃花节。村民们起初半信半疑：生态还能当饭吃？孰料，这桃花节越办越红火，“春到林芝赏桃花”让嘎拉村成为西藏的旅游名片。景区管理、特色餐饮、藏服摄影、骑马射箭……“男女老少全员上阵，忙得不亦乐乎，今年桃花节全村旅游收入就有420多万元。”达瓦坚参喜上眉梢。至于年过花甲的阿爸，“十来年里没上山了，桃树成了‘摇钱树’，谁敢折个枝，他就跟谁急。”以前谈论经济发展与生态保护，像“凉水上漂酥油”，你是你、我是我；如今摸着门路，尝到甜头的嘎拉村人回过味来，绿水青山就是金山银山。据统计，截至2020年，西藏农牧民通过直接或间接方式参与乡村旅游就业8.6万人次，年人均增收达到4300余元。尊重自然、顺应自然、保护自然，自觉推动绿色发展，低碳发展，如今在西藏蔚然成风。用好风水光，“绿电”滚滚来。截至2020年底，西藏清洁能源发电装机容量占比已接近九成，从2015年到2020年已累计外送清洁电力65亿千瓦时。“十三五”期间，西藏城市污水处率从50.19%大幅提高到96.28%，县级以上城镇生活垃圾无害化处理率达到97.34%，薪柴替代、厕所革命、环境整治等一系列举措，聚力美丽乡村建设，助力高原乡村振兴。……山水为伴，跋涉高原。从藏北牧歌到雅江奔流，从湖泊汤汤到林海如涛，人与自然和谐共生的图景，愈发壮丽多姿。多年以后，吃上“桃花饭”的达瓦坚参，总忘不

用好绿