



2025年12月,航天员开展洞穴训练,艰难爬过狭窄管洞(拼版照片)。 新华社发

## 28名航天员参加 洞穴训练圆满完成

我国首次航天员洞穴训练日前在重庆市武隆区圆满结束,28名航天员参加了这次训练。为期近一个月的洞穴训练,由中国航天员科研训练中心牵头组织实施,设置了环境监测、洞穴测绘、模拟天地沟通、团队心理行为训练等十余个项目。

据了解,参加训练的航天员分为4组,轮流在一个平均温度8摄氏度、湿度高达99%的天然洞穴中驻留6天5夜。其间,每组航天员不仅要完成洞穴探索、科学研究、物资管理、生活保障等既定任务,经历极窄通道穿行、断崖攀爬垂降、长期湿冷刺激和极限体能考验,还要克服黑暗恐惧、感知剥夺等诸多挑战。

“训练旨在提升航天员的危险应对能力、自主工作能力、团队协作能力、应急决策能力、科学考察能力、身体耐受能力和极端环境心理韧性。”中国航天员科研训练中心吴斌说,“这次训练也是对航天员的一次综合性考核。”

在中国航天员科研训练中心航天员教员江源看来,心理韧性是航天员在太空飞行中的重要素质。“洞穴是极端密闭隔离的典型场景,其核心心理挑战是感知剥夺、风险不确定性、社交受限隔离。”她说,这次训练对极端环境下航天员心理状态的研究与干预,具有重要科学价值。

洞穴环境与太空极端条件有相似之处,比如隔离、幽闭、高风险等特征。曾于2016年参加欧洲洞穴训练的航天员叶光富,是这次洞穴训练的指挥之一。他表示,这次训练创新丰富了我国航天员训练体系内容,实践锤炼了航天员应对极端环境的综合能力,为后续航天员执行空间站更长时间飞行及载人登月等任务提供了有力支撑。

此次训练还同步完成了每期2天的丛林训练,采用“压茬交叉推进”的组训模式,洞穴训练与丛林训练无缝衔接,高效完成了全部内容。中国航天员科研训练中心田立平介绍,丛林训练的设置科目主要包括三部分:第一是求救联络,利用配备的有限物资设备,能够让外界发现你。第二是维持生命,一旦救援部队不能及时赶到的时候,他们要想尽办法利用自己所学的知识 and 技能,在配备有限工具的基础上能够维持自己的生命。第三,确保在安全的情况下,走出丛林去跟搜救力量去会合。

## “天选之洞” 全国十几处洞穴中筛选

洞穴环境与太空极端条件有相似之处,比如隔离、幽闭、黑暗等特征。复杂的洞穴训练,可为航天员执行空间站更长时间在轨飞行任务和载人登月等提供强有力支持。

为此,从2016年开始,中国航天员

# 揭秘我国首次航天员洞穴训练

暗黑环境里模拟深空探索的孤独与未知,考验航天员的身心极限和协同配合

我国首次航天员洞穴训练日前在重庆武隆的一处天然洞穴圆满完成。洞穴是怎样选定的?训练设置了哪些科目?训练难度有多大?训练是否达到预期……1月5日,记者就这些问题采访了参加训练的部分航天员和组织训练的航天员教员。



2025年12月,航天员在洞穴中进行物品传递协作训练。 新华社发

科研训练中心考察团队跋山涉水,先后奔赴广西、贵州、湖南、安徽、重庆等7个省区市,对十几个洞穴进行了细致而深入的考察。

“且选择洞穴需要考虑的因素还是比较多的。首先要有一定的难度和挑战性,能够让航天员训练时有心理压力,感知到存在的风险。其次是安全性,洞穴的地质结构要相对稳定,洞内空气不能危害航天员的身体健康。”吴斌说,此外,洞里要有水源地,洞外交通相对便捷、周边要有医院等也必须考虑在内。

根据训练设计,航天员要在洞内工作生活6天5夜,需要数百公斤物资和设备。如何将物资和设备转运进洞,并将样本、样品以及生活垃圾转运出洞,这是团队必须面对的现实挑战。

中国航天员科研训练中心赵阳说:“实际勘察过程中,有的洞口在山顶上,物资转运困难;有的洞离居民点较远,无法保障用电。”

经过多次实地考察、反复评估和综合考量,重庆市武隆区的一处天然洞穴最终入选,成为我国首次航天员洞穴训练的理想训练场地。

“主洞便于工作或居住,还有复杂众多的支洞用于探索训练。”吴斌介绍,特别是一处洞口附近有个天坑,可通过无人机吊运物资,提高了组训效率,减少了人力消耗和安全风险,可谓“天选之洞”。

## 黑暗中的挑战 洞穴训练核心任务清单

“黑,把手放在眼前都看不到的漆黑。”这是航天员汤洪波从洞穴里走出来后,对记者说的第一个感受。

两次飞天的汤洪波是我国第二批航天员,也是第二组进洞开展训练的指令长。

那天,他带领其他6名航天员探索一个支洞的时候,必须经过一处仅能容一个人通过的狭小洞道。洞道大约有30米长,人只能侧着头爬过去,背包也是拖着过去的。

“头灯都关掉后,我还刻意把手伸到眼前,想看一看能不能看到手指。”汤洪波回忆,“真的是漆黑一片,完全看不见。在那种情况下,内心很有压力。”

在近一个月的中国首次航天员洞穴训练中,28名航天员分为4组,在潮湿狭小的黑暗空间中分别驻留6天5夜,完成了环境监测、洞穴测绘、模拟天地沟通、团队心理行为训练等十余个项目。

2025年5月,中国航天员科研训练中心专门组织了一比一的教员预训练。作为航天员的心理教员,江源以模拟航天员的身份参加了预训练。

洞穴是极端密闭隔离的典型场景,它的核心心理挑战是感知剥夺、风险不确定性、社交受限隔离。她说:“对我来说最大的挑战是洞穴里的黑暗,沉沉地压在身上,喘不过气。同时,一直处在黑暗的洞内,时间知觉、记忆逐渐变得不清晰,反应逐渐变慢。”

此后,江源和同事在训练中通过心理状态跟踪测评、团体心理支持等技术方法,不仅帮助航天员顺利适应洞穴环境,更积累了大量极端环境下人体心理变化的数据。

“这些数据将为未来空间站长期任务、载人登月任务中的航天员心理保障体系建设提供重要支撑。”

江源说。

多年前,洞穴训练就是国际空间站航天员的训练项目之一。2016年,航天员叶光富曾参加欧洲空间局组织的洞穴训练。

这一次,已经两度飞天的他是训练指挥之一,和江源一样参加了预训练,成为唯一一个参加过中外洞穴训练的中国航天员。

“与欧洲洞穴训练相比,我们的洞穴训练有着自己的鲜明特色。比如,洞内的保障团队减少对参训航天员工作的干预,更多发挥他们的自主性,进一步激发团队与个人在洞内的任务潜能。”叶光富说。

## 结果达到预期 航天员和保障团队 能力得到全面淬炼

我国首个执行飞行任务的航天飞行工程师朱杨柱,是第一组参训航天员。结束训练走出洞口后,他说:“洞穴里环境封闭、地形复杂、黑暗潮湿,训练模拟了深空探索的孤独与未知,考验着航天员的身心极限,让我们更深刻理解协同配合的重要性,进一步锤炼了应急处置与心理抗压能力,为今后执行任务积累了宝贵经验。”

“每个人都收获满满。”走出洞口的时候,我国首位飞天的女航天员刘洋的脸颊上沾着的泥土、汗水流下的痕迹,都成为这次洞穴训练最真实的见证。刘洋是第三组的指令长。她说:“对没飞过天的航天员来说,他们的收获更多,在物资管理、值班意识、团队意识、服务意识、利他意识等方面得到了全面锻炼。”

“经过6天5夜的洞穴训练,身体很疲惫,但是心里很充实。”我国首个飞天的“90后”男航天员宋令东坦言,“训练全程挑战风险无处不在,让我得到很大锻炼。”入洞的第三天,宋令东和队友们终于来到了探索支洞的终点,一处由石灰岩和石膏钟乳石构成的狭窄洞层。“探洞也好,探索太空也好,都是在探索希望和未知。”他说,看到这个美丽如画的地方,那一刻真正感受到探洞的意义,感受到了人类飞天的价值所在。

据介绍,我国首次航天员洞穴训练的目的,就是提升航天员的危险应对能力、自主工作能力、团队协作能力、应急决策能力、科学考察能力、身体耐受能力和极端环境心理韧性,为未来执行空间站更长时间飞行以及载人登月等任务提供强有力的支持。

“训练达到了预期目的。”吴斌说,“对于航天员而言,他们应对复杂困难环境的能力有了进一步提升,不同年龄段、不同类别的队员之间有了很好融合;对于教员而言,积累了组织实施这类大型外场训练的经验。”

据新华社、央视新闻