

# 航天员从这里奔向星辰大海

新华每日电讯记者走进新华社张扬工作室，为你带来“星光璀璨”的创作故事

本报记者王若辰

“遂古之初，谁传道之？上下未形，何由考之？”来自人类最本能的好奇，需要最深远辽阔的探索。一曲《天问》，千古传颂。

载人航天、“嫦娥”奔月、“悟空”巡天、“天问”探火……科技向前发展，人类从未忘记头顶那片无垠的天。而在我国近年来的航天突破中，“航天员”总是一个令人瞩目的群体。

在常人眼中，航天员是“离星星最近的人”，背负着全人类的深蓝色遐想，代表着地球这一“星际扁舟”的光荣与梦想，一飞冲天，去拓展人类认知与想象的边界。

而航天员的“日常生活”是什么样？他们有没有“三头六臂”？他们是如何进行训练的？他们的训练需不需要“上刀山下火海”？……

新华社张扬工作室推出重磅视频《奔向星辰大海》，将航天员的训练场景展现到你面前，为你还原真实的航天员苦与乐。“没有高光滤镜，最是打动人心。”网友如是评价。

新华每日电讯记者走进张扬工作室，为你带来“奔向星辰大海”背后的创作故事。

模拟失重水槽训练、8G 过载训练、一次训练减重 2 公斤、无人触碰的红色按钮——

展示“仰望星空”背后的“脚踏实地”

“这是一次充实、难忘而又收获满满的采访经历，一切都是最好的安排。”说起《奔向星辰大海》的幕后故事，新华社记者张扬这么起头。

原来，2020 年 12 月底，工作室策划了一期张扬与航天员一起跨年的特别节目。到了现场，航天员训练的场景迅速“俘获”了大家，大家决心在不打扰训练的前提下，在有限且短暂的拍摄“窗口期”内，记录下珍贵的航天员训练画面，并对航天员王亚平进行深入的交流采访，做一部高质量的专题视频“大片”。

但由于航天员要进行封闭训练及防疫方面的需求，工作室只能在航天员训练间隙进行短暂的采访拍摄。到了现场，实地看到、听到航天员训练生活的场面和细节，工作室成员迅速开了个“小会”，决定转变创思路，按专题视频结合新媒体视频的方式采访拍摄。

“短短数小时的拍摄时间，如何在保证拍摄高质量画面的同时，准确捕捉我与王亚平交流过程中的亮点？为了达到这样的目标，我们在拍摄前反复推敲，撰写了细致的策划和方案，在拍摄中依靠团队强大的专业能力和默契配合，最后，我们真的做到了。”张扬说。

这个“plan B”，最终变成眼前这部“大片”。

“这种状态切换要在如此短的时间内完成，专业能力和默契配合缺一不可。”张扬说，新方案一经敲定，几位摄像立即调整机位和拍摄分工，迅速转入专题拍摄状态。

第一站，镜头随着王亚平来到模拟失重水槽训练场，拍摄下珍贵的训练场面。这个涌入镜头的直径 23 米、水深 10 米、容水量 4200 吨的水槽，能为航天员在地面创造尽可能真实的“失重环境”。

在工作人员的协作下，王亚平穿戴好重达 120 多公斤的装备，没入水下，开始了长达 4 个多小时不间断的训练。

“天上 5 个小时的工作任务，在地面就要做 50 个小时的水下训练，比例是 1：8 到 1：10。操作很多、很累的情况下，训练结束以后，（航天员的）体重能降低 1 到 2 公斤。”航天员科研训练中心航天员选拔训练室主任王焰磊说。

如果你认为水下训练的艰辛已经足够震撼，请跟随王亚平的脚步，再来看看离心机训练。离心机由一个八米长的旋转臂和飞行模拟座舱组成。“由于航天员乘坐飞船上升返回时，身体要承受不同的过载，所以要进行超重耐力训练。”王亚平解释。

在离心机内，所产生的离心力，通常用地心引力的倍数来表示，例如 2G，等于两倍地球引力，这大概相当于过山车从最高点，急速俯冲到最低点时的压迫感。也可以理解成，2G 等于自身体重增加一倍。普通人最多能承受 4G 的离心力。而像亚平一样的航



新华社记者张扬(右)和身着水下训练服的航天员王亚平进行了一次“亲密而特殊”的握手。 本版图片均为本报记者刘春晖摄



张扬对王亚平进行采访。

员们，则要进行 8 个 G 的过载训练，相当于要承受 8 个自己压在身上。

“训练的时候，脸会变形，胸部会感觉到呼吸困难，眼泪会稀里哗啦不自觉地往外流。”王亚平指着一个红色按钮接着说，“如果训练过程中感到不舒服，可以随时按红色按钮请求暂停。但是从来没有一个航天员碰过这个按钮，这个按钮虽然握在我们手里，但在我们心里，它是不存在的。”

王亚平嘴角始终带着的温暖淡然的笑，成了张扬此行采访最难忘也最心疼的一幕。“王亚平云淡风轻的笑容里，流露出她的柔软与坚强，更让我看到一位航天员的职责与使命。”她说。

“你认为每一位航天员都应该具备怎样的素质？”看了这么多“超人训练”后，张扬问王亚平。

“你要有脚踏实地的付出和努力，才会有仰望星空的底气。”王亚平回答道，依然带着温暖淡然的笑。

关键 12 小时、500G 素材、10 版修改——

“葫芦式”拍摄，为 13 分钟投入上千小时

采访拍摄完成后，对工作室“脚踏实地”能力的考验开始了。多机位的 4K 拍摄，让工作室带着 500G 的素材回到办公桌。究竟要用一部视频，呈现出怎样的航天员？

“平时只有在‘上天’的高光时刻见过航天员，而高光时刻的背后，是人们看不见的‘魔鬼训练’和过人的坚忍与付出。”采访团队成员杨志刚说。

“王亚平说，一定要让能力去等待机会，而不能让机会去等待能力。航天员们真是实力演绎了这句话！”采访团队成员刘春晖说。“他们比我想象中更纯粹，他们不只是完成任务、完成工作，而是把训练当作生命的一部分，把航天当作毕生追求的事业，生命不息，奋斗不止。”采访团队成员李桢宇说。

“本来以为只有最年轻的航天员们才进行日常训练，没想到已经上过太空、‘功成名就’的航天员们依然在扎实训练，从不停歇。”采访团队成员邓驰曼说。

“航天员的目标是奔向太空，日常却是在北京郊区的水下 10 米，做着严苛的训练，一日又复一日。”采访团队成员赵世通说。

“海量的素材中，最让我印象深刻的是王亚平给女儿讲火箭的构造时，女儿那认真又澄澈的眼神。下次再因为妈妈执行任务而见不到妈妈，女儿一定更能理解什么叫‘妈妈给你摘星星去了’。”采访团队成员马原驰说。

回想这次采访与后期制作，张扬拿“葫芦”作比——工作室在前期准备和后期制作上投入了大量时间和心血，相较之下，仅有 12 个小时的现场拍摄便像是葫芦两头之间那细细的“葫芦腰”。

就航天员训练日常这一题材以及专题视频的性质而言，12 个小时的确很紧凑。为了抓住这“关键 12 小时”，工作室成员收集、消化了大量相关资料，一遍遍打磨采访提纲，“脑补”现场可能会遇到的情况及应急方案。到了“关键 12 小时”，大家对时间的安排精确到分，并不充裕的人手也要分组同时作业，三个机位密切分工协作，尽最大可能采集更多的有效素材。“关键 12 小时”过后，工作室又发挥每个成员的专长，创作视频、设计预告片，各司其职，各展其能。

“受众看到的《奔向星辰大海》约有 13 分钟，如果把工作室成员为完成本片的工作时间加到一起，大概有上千小时。”张扬忍不住再次点赞团队的敬业，“几乎没有人零点前回过家，春节假期也贡献出来，反复推敲打磨每一个镜头、每一处衔接、每一句解说。”

最终，视频改了 10 版，与全网受众见面。点击发布那一刻，工作室成员想起视频中王亚平说的那段话——

“有一种生活你没有经历过，就不知道其中的艰辛；有一种艰辛你没有体会过，就不知道其中的快乐；有一种快乐，你没有拥有过，就不知道其中的真谛。”

“漫天星光，皆不如航天人闪亮！”“这样的‘鲜花舍’才是我们年轻人喜爱的”——

航天员背后是航天人集体，“新华社出品”背后是全情投入

《奔向星辰大海》发布不到 2 日，总浏

览量已超 1 亿次，被各大网络媒体首页置顶，中国教育电视台等电视媒体采用，并在微博、B 站、快手等新媒体平台成为热门。“大泳池里藏着空间站”“无人触碰的红色按钮”都成为网友关注的焦点。

“这才是全国人民应该看的最强贺岁片！”

“漫天星光，皆不如航天人闪亮！”

“他们是走在人类最前端的勇士，航天员们辛苦啦！”

网友们激情留言，向中国航天人致敬。

“中国航天人是一个集体，不仅仅指航天员。”看着网友们对航天人的表白，张扬深有感触，“王亚平在水下训练，还有 7 位潜水员在旁协助，地面监控室的科研工作者也一连紧盯屏幕四个多小时。”

这种团队合作、互相支持的力量，在工作室也能看到。2020 年 12 月，新华社张扬工作室正式成立，“国社网红”有了新舞台。工作室既要打造高辨识度的个人 IP、展现独特气质，又要充分体现国社品格、主流价值、新闻理想。

为了增强在青年受众中的接受度和互动性，工作室推出的系列作品，通常会针对新华社客户端、B 站、快手、抖音等不同平台的特点，打造不同形态、不同长度、不同视觉包装风格的版本。工作强度虽大，但工作室成员全情投入，甘之如饴。

“张扬的视频知识性和质量真不错！”

“宝藏扬扬，希望你越来越好，谢谢你带我们了解这个神秘的地方，以后也多多带给我们这样的视频吧。”

“这样的‘鲜花舍’（网友对新华社的昵称）才是我们年轻人喜爱的，以后我要锁定‘鲜花舍’看棒棒的新闻！”

网友们表达出对新华社和工作室的赞美与喜爱。

“这就是视频背后的我们——累并快乐着，忙并收获着。唯有竭尽全力，我们才能骄傲地说，这是‘新华社出品’。”张扬说。

感受中国航天员的奋斗姿态

奋斗为桨，航向星空

本报记者张扬

大年初六子夜，此时距离《奔向星辰大海》主片全网上线还有不到 7 个小时。

我们的创作团队在发稿前夜，决定将片长最终锁定在 13 分 14 秒——大家想用“1314”（一生一世）向星辰大海征途上的奋斗者致敬和告白。

从策划、拍摄到后期编辑这二十多天时间里，我们的团队几乎每天都通宵达旦，但没有一个人有丝毫的抱怨和退缩。我想，面对这样一群特殊的受访者，在编辑素材、脚本采写、影片剪辑中，大家都不自觉地被这种追求极致、勇往直前、不懈奋斗的精神所感染。他们眼中的星辰大海，也点亮了我们心里的璀璨星河。

“要有脚踏实地的付出和努力，才会有仰望星空的底气。”与其说，这是航天员王亚平对我提问的回答，不如说，这就是她心中的坐标。

初见亚平，她正在做水下训练前的准备。穿着一身白色连体衣，皮肤雪白，笑意盈盈。桌子上的监控设备上，数据显示着她的心跳、血压、体温等体征数据。她跟我说，那天是她 2021 年的第一次水下训练，而她口中的“水下”，便是地球表面最接近太空“失重环境”训练场。

我们的摄像机全程记录了她钻进 240 多斤的水下训练服。阳光从窗子洒进训练场，透过面罩，她眼睛像星星一样明亮闪烁。我上前去握住她的手，她稳稳回握，透过训练服的大手套，也能感受到坚定的力量。在失重环境下，几乎所有的操作都要靠上肢动作完成，这双手，经过无数次的练习，每一个挂钩的位置、每一个按钮的顺序、每一次装配维修的步骤，都要准确完美。她说，“有时候训练完，手会累到抖得拿不住筷子。”她还说，“但是每次一出来，就感觉特别高兴，觉得我又练了一次，我离我的梦想又近了一步。”

在离心机训练场，训练仓空间狭小，航天员训练时要将身体固定在椅子上。8G 过载，相当于 8 个自己的重量压在身上，会让人泪流满面、呼吸困难。训练时，航天员手中一直握着一个红色“暂停”按钮，一旦感觉难以承受，可以立即按下要求暂停。亚平告诉我们，“航天员大队成立 20 多年来，没有一位航天员碰触过这个按钮。”此时，我在她的眼睛里看到的是自豪，是坚定的光亮……

亚平说，“有一种生活你没有经历过，就不知道其中的艰辛；有一种艰辛你没有体会过，就不知道其中的快乐；有一种快乐你没有拥有过，就不知道其中的真谛。”话语间，娓娓道来却字字千钧、柔声细语却充满力量。

我问她，在太空里回望地球，看到的是怎样的景象？她说：“很美、很震撼。”亚平告诉我，在太空中，地球有神秘的色彩、变化的表情和独特的气质。距离，让很多东西变得很小，比如个人的得失；也让很多东西变得很大，比如对祖国的深情、对家人的牵挂……

我想，这就是奋斗的精神、奋斗的姿态、奋斗的力量。

仰望星空，脚踏实地；心中有梦，奋斗为桨。唯有奋斗，才能够点燃前进的引擎，牵引向上的力量，奔向我們心中的那片星辰大海……