

# 神舟二十号飞船安全顺利返回东风着陆场

## 中国空间站太空应急行动主要任务圆满完成

新华社酒泉1月19日电(记者李国利、黄一宸)神舟二十号飞船19日安全顺利返回东风着陆场,至此,中国空间站太空应急行动主要任务圆满完成。

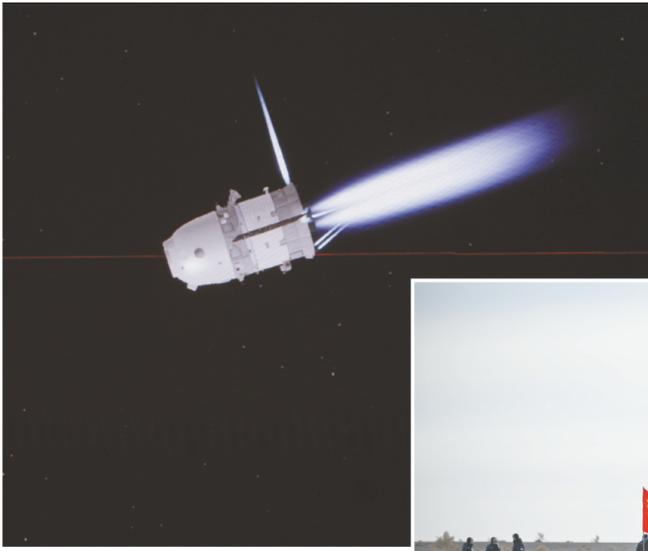
当日9时34分,神舟二十号飞船返回舱在东风着陆场成功着陆。经现场检查确认,飞船返回舱外观总体正常,舱内下行物品状态良好,神舟二十号飞船返回任务取得圆满成功。

据中国载人航天工程办公室介绍,神舟二十号飞船于2025年4月24日从酒泉卫星发射中心发射升空并与空间站成功对接,11月初因疑似遭空间微小碎片撞击推迟返回,并留轨开展相关试验。2026年1月19日0时23分,飞船撤离空间站,以无人状态返回。飞船在轨时间达到270天,验证了飞船在轨停靠9个月的能力。

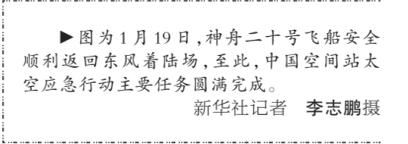
为降低神舟二十号飞船返回风险,2025年12月9日,神舟二十号航天员乘组利用出舱活动机会,在舱外使用高清相机对神舟二十号飞船返回舱舷窗进行了近距离拍摄,进一步确认了返回舱舷窗裂纹的状态。

此外,前期结合神舟二十二号飞船应急发射,加紧研制并上行了舷窗裂纹处置装置,由航天员在神舟二十号飞船舱内进行安装,有效提高了飞船在返回过程中的防热和密封能力。

据介绍,发现神舟二十号飞船舷窗疑似遭受撞击后,任务总指挥



▲图为1月19日在北京航天飞行控制中心拍摄的神舟二十号飞船发动机制动的模拟画面。  
新华社记者 王春涛摄



▶图为1月19日,神舟二十号飞船安全顺利返回东风着陆场,至此,中国空间站太空应急行动主要任务圆满完成。  
新华社记者 李志鹏摄

部迅速组织开展仿真分析、试验验证等工作,果断决策调整任务计划,启动应急预案。2025年11月14日,神舟二十号航天员乘组搭乘神

舟二十号飞船安全返回。11月25日,实施神舟二十号飞船应急启动应急预案。2025年11月14日,神舟二十号航天员乘组搭乘神

舟二十号飞船安全返回。11月25日,实施神舟二十号飞船应急启动应急预案。2025年11月14日,神舟二十号航天员乘组搭乘神

正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报,19日至20日,本次寒潮影响进程将进入本轮降雪过程核心影响时段,雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

### 防寒凝:温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调和和中医外治两方面入手:

生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调应理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

### 护心脉:掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度上胸痛,疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛,近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

### 守安康:防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以持续获得有效防护,降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。

(新华社北京1月19日电)

天冷『冻成一团』?这份『抵御锦囊』请收好

新华社记者 李恒

## 中国空间站舱外服B完成使命退役

### 神二十一乘组录制视频深情告别

新华社酒泉1月19日电(李国利、占康)中国空间站舱外服B随神舟二十号飞船19日返回地球。返回前,神二十一乘组在中国空间站录制视频,深情告别这件成功赫赫的舱外服。

舱外服B是中国空间站首批在轨舱外服,也是我国第二代“飞天”舱外服,于2021年5月29日搭乘天舟二号货运飞船进入中国空间站,先后保障了20次航天员出舱活动。

“它不仅是一套装备,更是我们在太空中的铠甲,是保护我们高效完成出舱活动的守护者。”站在舱外服B的前面,神二十一乘组指令长张陆为它合上头盔面窗,边说边拍了几下它的“肩膀”。

2022年11月29日,张陆作为神舟十五号航天员乘组一员首次实现飞天梦想。在之后的半年时间里,他和航天员费俊龙先后执行四次出舱活动,每一次他穿的都是这套舱外服。

航天员武飞朝着舱外服B挥手作别,又仔细擦拭头盔面窗。他说:“虽然没能和你一起到舱外领略美丽的太空风景,但是我有幸见证了你在历次任务当中的精彩表现,请你放心,我也一定会执行好今后的每一次出舱活动的。”

“你的一针一线,每一个零部件都凝聚着科研工作者的的心血和汗水,你已经圆满完成了使命,我们将在空间站继续努力,在出舱活动中争取更加优异的表现。”航天员张洪章搂着舱外服B的“右臂”说。

之后,神二十一乘组将舱外服B拆分,完整打包。据介绍,舱外服B随神舟二十号飞船返回地面后,将继续供科研人员研究,为航天服技术更新和载人航天事业贡献新的力量。

## 我国首套退役空间站舱外服随神二十飞船返回地球

新华社酒泉1月19日电(李国利、占康)圆满保障20次出舱任务的中国空间站舱外服B,19日随神舟二十号飞船返回地球,成为我国首套退役的空间站舱外服。

这套重达100多公斤的舱外服,于2021年5月29日搭乘天舟二号货运飞船进入中国空间站。据中国航天员科研训练中心张万欣介绍,舱外服B是中国空间站首批在轨舱外服,也是我国第二代“飞天”舱外服,设计使用寿命为“在轨贮存3年,其间出舱使用次数不小于15次”。

2021年7月4日,神舟十二号航天员汤洪波身着舱外服B圆满完成自己的首次出舱活动。这是舱外服B在太空的首次亮相,也是其第一次保障航天员出舱活动。

“整个出舱过程中,舱外服的参数始终保持稳定,没有出任何问题,为我提供了十足的勇气。”汤洪波回

忆说。超额完成设计寿命指标后,中国空间站首批在轨舱外服开始延寿使用。截至目前,舱外服B共保障8次载人飞行任务中20次出舱活动,保障航天员刷新了单次出舱活动长达9小时的世界纪录,并最先实现了“4年20次”延寿目标。

下行后,舱外服B将成为我国返回地面的第一套执行过出舱任务的舱外服,具有极高的科学研究价值和纪念意义。后续,科研人员将开展一系列测试与分析工作,为舱外服进一步在轨延寿及设计改进提供真实准确的第一手资料。

“我们将围绕着整服在轨维护、维修性设计、单机可靠性增长,以及结构和材料衰变规律等开展一些技术研究,进一步提升舱外服安全可靠。”中国航天员科研训练中心廖前芳表示,这也将为望宇登月服的研制打下良好基础。

## 三预警同时发布! 重大气象灾害应急响应升级调整

新华社北京1月18日电(记者刘诗平)寒潮影响我国大部地区,中国气象局1月18日18时升级调整重大气象灾害(寒潮)四级应急响应为(寒潮、冰冻、暴雪)三级。中央气象台18日18时继续发布寒潮黄色预警,同时发布冰冻黄色预警和暴雪蓝色预警。

受寒潮影响,18日夜后至21日,我国中东部地区将出现降温大风,日平均或最低气温普遍下降6℃至12℃,黄淮南部、江淮西部、江南南部及贵州中东部、广西北部等地区部分地方下降12℃至14℃,局地降温可达

16℃以上。1月21日早晨,最低温度0℃线将南压至贵州南部—湖南南部—江西中部—浙江南部一带。

暴雪方面,中央气象台预计,18日20时至19日20时,陕西南部、河南中南部、安徽北部、湖北西北部等地部分地区有大雪。其中,陕西南部、河南南部和西部、安徽西北部、湖北西北部等地区部分地区有暴雪。

冰冻方面,中央气象台预计,18日20时至19日20时,河南东南部、安徽西部、湖北北部和西部、陕西南部、重庆北部等地的部分地区有冻雨或冰粒。

## 公益福彩 情暖高原

### 中国福利彩票3D游戏 开奖公告

第 2026019 期 开奖日期: 2026年1月19日  
本期销售总额: 892,662元  
中奖号码: 2 2 3

奖等	中奖注数	单注奖金(元)	中奖金额(元)
单选	356	1,040	--
组选3	132	346	--
组选6	0	173	--

西藏自治区福利彩票发行中心  
2026年1月19日

### 中国福利彩票“七乐彩”开奖公告

第 2026008 期

一、本期投注总额为: 2,938,552元

二、中奖号码:

基本号码						特别号码	
01	03	12	14	24	29	30	19

三、中奖结果:

奖等	全国中奖注数	西藏中奖注数	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	2	0	48,065
三等奖	94	0	2,045
四等奖	288	0	200
五等奖	3,333	7	50
六等奖	5,640	5	10
七等奖	39,587	63	5

四、奖池资金累计金额: 672,913.00元  
西藏自治区福利彩票发行中心  
2026年1月19日



## 中国福利彩票



西藏福彩中心在此提醒广大彩民朋友:量力而行,理智投注,未成年人,不得购彩!

如果以上开奖数字有误请以福彩中心的原始开奖数据为准,本数据仅限参考,其中中奖号码以中国福利彩票发行管理中心正式公告为准