

神舟二十、二十一号 航天员乘组已选定

新华社北京 3 月 3 日电（李国利 李陈虎）我国今年将发射神舟二十号、神舟二十一号载人飞船，目前航天员乘组已经选定，正在开展相关训练。

这是记者 3 日从中国载人航天工程办公室了解到的消息。

2025 年，中国载人航天工程将扎实推进空间站应用与发展与载人月球探测两大任务，为推动科技强国、航天强国建设作出更大贡献。其中，工程规划了 2 次载人飞行任务和 1 次货运飞船补给任务，执行 2 次载人飞行任务的航天员乘组已经选定，正在开展相关训练。2 次载人飞行任务期间，主要任务是实施航天员出舱活动和货物气闸舱出舱任务，继续开展空间科学实验和技术试验，开展平台管理工作、航天员保障相关工作以及科普教育等重要活动。

中国空间站建成以来，工程全线密切协同，先后组织完成 4 次载人飞行、3 次货运补给、4 次飞船返回任务，5 个航天员乘组、15 人（次）在轨长期驻留，累计进行了 11 次航天员出舱和多次应用载荷出舱，开展多次舱外维修任务，刷新航天员单次出舱活动时长的世界纪录，完成包括 2 名港澳载荷专家在内的第四批预备航天员选拔、低成本货物运输系统择优并启动研制、《中国空间站科学研究与应用进展报告》（2024 年）发布等工作。

目前，中国空间站在轨运行稳定、效益发挥良好，已在轨实施 180 余项空间科学研究与应用项目，涉及空间生命科学与人体研究、微重力物理和空间新技术等领域，取得了多项开创性成果。

2 月 28 日，中国和巴基斯坦签署合作协议选拔训练航天员，迈出了中国选拔训练外籍航天员参与中国空间站飞行任务的第一步。据介绍，中国载人航天工程立项实施以来，始终坚持“和平利用、平等互利、共同发展”的原则，着眼面向全人类共享中国发展成果，主动开放中国空间站合作机会，积极为构建人类命运共同体贡献力量。

新华社北京 3 月 3 日电（李国利 李陈虎）记者 3 日从中国载人航天工程办公室获悉，瞄准 2030 年前实现中国人首次登陆月球的目标，我国载人月球探测工程登月阶段任务各项研制建设工作按计划稳步推进。2025 年，中国载人航天工程将扎实推进空间站应用与发展与载人月球探测两大任务，为推动科技强国、航天强国建设作出更大贡献。

据介绍，目前，长征十号运载火箭、梦舟载人飞船、揽月月面着陆器、望宇登月服、探索载人月球车等主要飞行产品处于初样研制阶段，取得了阶段性进展，文昌发射场登月任务相关测试发射设施设备正在有序开展研制建设，测控通信、着陆场等地面系统已完成总体方案，将陆续开展各项建设。

后续，船、器、箭、服等主要飞行产品将重点开展初样各项大型试验。为有效提高研制工作质量与效益，登月任务将持续推动工程数字化研制转型。



这是 2 月 27 日在成都天府艺术公园拍摄的世界运动会历史上首支火炬“竹梦”。

当日，2025 年第 12 届世界运动会火炬发布活动在成都天府艺术公园举行。成都世运会火炬取名“竹梦”意为“逐梦”，呼应火炬传递口号“牵手世运，点燃梦想”。成都世运会将于 2025 年 8 月 7 日正式召开。

新华社

关爱听力健康，聆听美好未来

晋中市第二人民医院耳鼻喉科主任医师 张煜君

每年的 3 月 3 日是全国“爱耳日”，也是世界听力日。耳朵，作为我们感知世界的重要器官，让我们能够聆听美妙的音乐、亲人的话语和大自然的声音。

耳朵的奇妙构造与功能

耳朵的构造十分精妙，它由外耳、中耳和内耳三部分组成。外耳包括耳廓和外耳道，耳廓就像一个小小的“雷达”，负责收集声音，然后声音通过外耳道传至鼓膜。鼓膜是一层薄薄的膜，当声音传来时，它会产生振动。

中耳有三块听小骨，分别是锤骨、砧骨和镫骨，它们是人体中最小的骨头。鼓膜的振动通过这三块听小骨进行放大和传递，进一步传至内耳。

内耳包含了耳蜗、前庭和半规管等结构。其中，耳蜗是听觉感受器的所在之处，它形似蜗牛壳，里面充满了液体和听觉毛细胞。当听小骨的振动传至内耳时，引起耳蜗内液体的流动，进而刺激听觉毛细胞产生神经冲动。这些神经冲动沿着听神经传至大脑，经过大脑的处理和分析，我们就能听到各种声音了。

常见的听力损失原因

噪音：长期暴露在高分贝环境中，如工厂车间、建筑工地、KTV 等，是导致听力损失的常见原因之一。高分贝的声音会损伤内耳的听觉毛细胞，而且这种损

伤往往是不可逆的。例如，经常戴着耳机听高分贝音乐，每天超过 1 小时，就可能对听力造成损害。

衰老：随着年龄的增长，人的听觉器官会逐渐衰退，这是一种自然的生理现象。一般来说，60 岁以上的老年人更容易出现听力下降的情况，表现为对高频声音的听力减退，听不清别人说话的细节。

遗传因素：如果家族中有听力损失的遗传史，那么后代出现听力问题的风险会相对较高。据统计，约 50% 的先天性听力损失与遗传因素有关。

耳部疾病：中耳炎是一种常见的耳部疾病，尤其是在儿童中较为多发。中耳的炎症如果得不到及时治疗，可能会导致鼓膜穿孔、听小骨损坏等，进而影响听力。此外，突发性耳聋也是一种较为严重的耳部疾病，它通常在短时间内突然发生，病因可能与病毒感染、内耳血液循环障碍等有关。

药物：某些药物具有耳毒性，如氨基糖苷类抗生素（链霉素、庆大霉素等）、抗肿瘤药物等。使用这些药物时，如果剂量过大或使用时间过长，可能会对听力造成损害。

听力损失的危害

听力损失不仅会影响个人的听觉功能，还会对生活的各个方面产生负面影

响。对于儿童来说，听力损失可能会影响其语言发育和学习能力。因为语言的学习需要通过听来模仿和理解，如果听力有问题，儿童就无法准确地听到和模仿语音，从而导致语言发育迟缓，这就是“十聋九哑”的原因。

对于成年人来说，听力损失会影响工作效率和社交生活。在工作中，听不清别人说话可能会导致沟通不畅，影响工作任务的完成。在社交场合中，听力问题可能会使人感到孤独和自卑，减少与他人的交流和互动。

此外，长期的听力损失还可能会增加患老年痴呆症的风险。因为听力下降会导致大脑接受的声音刺激减少，影响大脑的认知功能，从而增加老年痴呆症的发病几率。

如何保护听力

减少噪音暴露：在噪音环境中，佩戴合适的耳塞或耳罩可以有效降低噪音对耳朵的伤害。同时，尽量避免长时间处于高分贝环境中，如减少去噪音较大的

娱乐场所的次数等。

合理使用耳机：使用耳机时，应选择质量好、音质佳的产品，并将音量控制在适当的水平。每次使用耳机的时间不宜过长，连续使用不超过 1 小时。

预防耳部疾病：保持耳部清洁，避免用尖锐的物品挖耳朵，以免损伤耳道和鼓膜。如果出现耳部不适，如耳痛、耳鸣、听力下降等症状，应及时就医。

健康生活方式：保持均衡的饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物，如水果、蔬菜、坚果等，有助于维持耳部的健康。此外，适量运动、戒烟限酒、保持充足的睡眠等健康的生活方式也对听力保护有益。

通过了解耳朵的构造和功能，认识听力损失的原因和危害，我们可以采取有效的保护措施，更好地呵护自己和他人的耳朵，尽情聆听这个美好的世界。在爱耳日这一天，让我们一起行动起来，提高对听力健康的重视，传播爱耳护耳知识，为更多人带来聆听的希望。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第 249 期