

中国空间站的“太空健身房”都有啥

2025年8月，中国空间站“天宫”再次成为全球焦点，其内置的“太空健身房”引发广泛好奇。据黑子网报道，这个专为宇航员打造的健身空间，配备了跑步机、自行车功率仪和力量训练装置等高科技设备，旨在对抗失重环境对身体的负面影响，保障宇航员长期驻留的健康。网友直呼：“这健身房比地球上的还硬核！”中国空间站自2021年投入使用以来，其内部设施不断升级。“太空健身房”位于核心舱，是天宫空间站的重要组成部分。2025年7月，神舟十八号任务期间，央视公开了一段宇航员在“太空健身房”锻炼的视频，迅速登上热搜，播放量超5000万。

视频中，宇航员陈冬在特制跑步机上“漂浮”奔跑，依靠束缚带固定身体，画面既科幻又有趣。据中国航天科技集团介绍，“太空健身房”包含三大核心设备。首先是太空跑步机，采用减震设计和束缚系统，宇航员通过肩带和腰带固定，模拟地球跑步体验，防止肌肉萎缩。其次是自行车功率仪，宇航员通过脚踏方式锻炼心肺功能，设备可根据个人体能调整阻力，兼具数据监测功能。第三是多功能力量训练装置，支持拉伸、深蹲等动作，帮助维持骨密度和肌肉力量。

这些设备均由中国自主研发，重量轻、效率高，适应空间站的狭小空间。失重环境下，宇航员每天需锻炼2小时以对抗微重力导致的肌肉流失和骨质疏松。据航天医学专家透露，长期失重可能使宇航员每年骨密度下降1-2%，肌肉质量减少更明显。

“太空健身房”因此成为宇航员的“健康守护神”。神舟十八号任务中，宇航员每天在健身房进行两次各1小时的锻炼，涵盖有氧运动和力量训练，效果显著。网友对“太空健身房”兴趣盎然，纷纷在X平台留言：“宇航员健身也太酷了，感觉像科幻片！”

“中国空间站的科技力真牛！”还有人调侃：“这跑步机我家也想要一台！”视频还引发了科普热潮，许多博主详细解析设备原理，称其为“航天黑科技”。例如，太空跑步机的束缚带可承受200公斤拉力，电机效率比地面设备高30%，完全适配空间站的微重力环境。“太空健身房”的背后，是中国航天技术的飞速进步。2025年，中国空间站已完成多次在轨任务，支持6名宇航员同时驻留，累计运行超1500天。健身房的设备不仅服务于健康，还为长期太空探索积累数据。

航天科技集团透露，未来计划在空间站增加虚拟现实健身模块，让宇航员在锻炼时体验地球风景，提升心理健康。然而，打造“太空健身房”并非易事。设备需兼顾轻量化、耐用性和安全性，还要适应空间站的电力和空间限制。据悉，跑步机重量控制在50公斤以内，全部零件通过3D打印技术制造，成本高达数千万元。网友对此感叹：“这健身房每平方厘米都是钱啊！”也有声音指出，设备的维护和更新需持续投入，考验中国航天的长期实力。这场“太空健身房”的曝光，不仅让公众对中国空间站的科技实力刮目相看，也激发了对航天事业的热情。

8月12日，中国航天局宣布，神舟十九号任务将进一步展示空间站的科研成果，网友期待更多“黑科技”揭秘。

原文链接：<https://hz.one/baijia/中国空间站的-太空健身房都有啥-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/中国空间站的“太空健身房”都有啥.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>