



编者按

家风正则民风淳，民风淳则社稷安。为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，贯彻落实习近平总书记关于注重家庭家教家风建设重要论述，湖南省妇联评选出2023年湖南省最美家庭100户。从本期起，我们走近部分最美家庭，听听他们的家风故事，弘扬新时代家庭观，唱响新时代主旋律。



扫一扫
看最美家庭
更多精彩故事

李静雷光敏家庭

6年，他们一家四口献出10万多毫升血浆

今日女报/凤网见习记者 陈雪炎 供图/受访者

温暖的阳光穿过枝丫，在地面留下斑驳的树影。春日的周末，李静一家又开车准备前往常德市汉寿县，但不是去郊游，而是去位于汉寿县太子庙康普大道上的采血浆站。

这是李静一家连续参加“爱心献血浆”公益活动的第7年。6年来，他们一家共捐献血浆178次，共计约103240毫升，制成药品可供上百名危重病人进行救治。

2023年3月，李静一家被获评2023年“湖南省最美家庭”。3月15日，今日女报/凤网记者走近李静家庭，分享她一家奉献为乐、友善仁爱的故事。

救命！献出103240毫升血浆

“李女士，你们又全家出动来献血浆啦。”常德市汉寿县南岳生物汉寿单采血浆站站长杨玉凤热情地问道。常常这样一家四口“组团”来献血浆，李静一家早已成为采血浆站的“熟面孔”。

“刚开始是我爸爸，最先了解到血浆捐献。”李静说，“后来，我妈妈，我，还有我爱人，我们一家四口人都参与了进来。”

李静回忆说，父亲李为平退休前一直从事医药相关行业。2017年，他在与朋友聊天时了解到，我国血液制品常年处于严重供不应求状态，长期依赖进口，其中很大的原因就是血浆原料供应不足。



李静携一双儿女和父母甜蜜合影。

在父亲的动员下，李静一家四口陆续到汉寿县卫生和计划生育局建档注册，成为“爱心献血浆”公益活动志愿捐献者。他们每隔一个月便会驱车近一个小时前往汉寿县的采血浆站捐献血

浆，每人每次献400毫升左右。“了解血浆捐献的人并不多，所以平常来捐献血浆的人很少。”杨玉凤说，像李静一家这样连续6年坚持捐献血浆的志愿者是少之又少。据采血浆站数据统计，

哺育！用母乳喂养邻居孩子

在常德武陵的国源小区，李静一家也是出了名的“热心肠”。

“他们一家人都很热情，我们十多年前就成为朋友了。”提起李静一家，小区门口早餐店的老板娘陶来便竖起了大拇指。原来，早前陶来一家刚来市区开店时，租住条件简陋，怀孕期间都无法正常洗澡。得知这个情况，李静便和母亲肖汉芳一起热情地邀请她到自己家里洗澡，还主动帮她搓背洗头。

另外一位和李静一家结缘的是住在同一栋楼14层的汤立芳，每次在小区里遇到李静，她总会让两个孩子喊她“李妈妈”。

“我两个孩子都是吃她的乳汁长大的，叫她一声妈妈一点也

不为过。”汤立芳回忆道，2019年，她早产诞下双胞胎后一直没有母乳，一双儿女因为早产体质差，在外购置的奶粉品质良莠不齐，混合奶粉喂养后几次轮番住院，给孩子找“吃食”成为汤立芳每天从早愁到晚的难题。

同年3月20日，刚生产完没几天从医院回家的李静听母亲说了汤立芳的难处，立即在网上下单了泵奶器和大大小小的储奶袋，决定分自己的母乳给她的孩子喝，又担心自己这样贸然去送，别人不敢收，李静还翻出了产前做的一系列体检报告，让母亲一并送过去。

收到这沉甸甸的母乳，还有一厚沓详细的体检报告，汤立芳

一时间湿了眼眶。

“我们此前都不太认识，但这已经是她第二次主动帮我了。”汤立芳回忆，有次小区突然停电，自己只能挺着大肚子爬楼梯回家，爬到4楼就爬不动了，遇到了家住4楼正要进门的李静。“她就赶紧来搀扶我，扶着我到她家里歇了半晌，直到电梯修好我才回家。后来我才知道，那个时候她也正在怀孕初期。”

就这样，刚生产完不到一个月的李静，开启了同时哺乳三个孩子的生活。那段时间，为了多产奶，李静也不管什么保持身材的顾虑了，每天吃很多补充营养和下奶的食物。除了哺乳自己的孩子之外，每天四五次，每次两

6年以来，李静一家共捐献血浆178次，共计约103240毫升，制成药品可供上百名危重病人进行救治。

除了自己捐献之外，李静一家还常常向身边的亲朋好友普及血浆捐献的意义，鼓励和发动大家一起参与血浆捐献活动，在他们的影响下，家里十几个亲戚都成为了“爱心献血浆”的志愿者。

“血浆捐献和献血不同，不是取全血，只单独捐献血液中的血浆成分。”李静说，每个月捐献血浆不但不会损害人体健康，还可促进新陈代谢，帮助身体及时排出废物杂质，“对自己有益处又能帮助别人，何乐而不为呢？”

三百毫升地给汤立芳家送奶。李静9岁的大女儿也自告奋勇，每天当起了小小“送奶工”。

随着三个孩子越长越大，吃再多的营养品，李静的奶也供不足三个孩子吃了，于是，她便开始偷偷给自己的儿子加奶粉。“我儿子长得很壮实的，他吃奶粉没关系，但是芳芳家的孩子肠胃不好，母乳是不能断的。”

后面的几个月里，孩子越来越大，李静的体重数却越来越小。到10月份，她已经从怀孕时候的130多斤瘦到了88斤。谈起一个人哺育三个孩子，李静只笑着说正好不用费力减肥了，“那时候很多人还来问我产后恢复身材的秘诀，我就开玩笑说多喂奶就行”。

防疫！捐出5000只口罩

回想起给儿子断奶的经历，李静至今记忆犹新。

那是2020年春节的第二天，当时李静的女儿10岁，儿子不到1岁，常年在外工作的丈夫才刚刚回家与她团聚的第二天，时任常德市武陵区市场监督管理局食品药品检验所所长的李静收到了单位的自愿返岗通知。

李静犹豫了片刻，当晚就“狠心”地给儿子断了奶，把两个孩子托付给了丈夫和父母，第二天一早，就带好换洗衣物，第一时间回到工作岗位，做好了打一场“硬仗”的准备。

几个小时后，断奶的反应接踵而至，她的衣服不断地被奶水胀湿、手臂也因为肿胀而无法抬起……这些生理上的不适还可以克服，但是夜深人静，忙完工作

后与儿子视频时，看到孩子饿得嗷嗷大哭并喃喃地喊着“妈妈”的模样，李静再也忍不住，用手捂着眼睛哭了起来。

那段时间，李静带领单位53名检测员，全天24小时驻扎在各个农贸市场，开展消杀、值守、免费检测等志愿服务，从市场凌晨的喧嚣热闹到夜晚的寂静冷清。为了解决当时防疫用品不足的问题，李静发动从事医药行业的亲友资源为单位购置了8000多只口罩，又个人捐赠5000只口罩、50公斤医用酒精等防疫物资。

十多年来，李静一直坚守在民生工作一线，用心用情为民服务，多次得到省、市、区通报表扬，2021年还被国务院食安委授予“全国食品安全工作先进个人”称号。

“力所能及就伸把手，是我们从小就被教育的道理。”李静家庭是四世同堂的大家庭。从李静的外祖父母开始，他们家就秉持着慈乌反哺的家风，外祖父母不仅奉养双亲，还为叔祖父养老送终。在外祖父母的言传身教下，李静一家也将孝善仁爱、清廉担当的家族传承在自己的小家中延续。

李静和丈夫雷光敏两人即便婚后工作相隔两地、聚少离多，但十多年来一直守望相助，丈夫只要一回家便会主动承担家务、陪伴老小，还持续十多年为岳母修脚。在他们的影响下，女儿从小乖巧懂事，孝顺家中老人，为他们洗脚按摩、陪他们散步聊天，还疼爱照顾弟弟，生活学习上都是弟弟的好榜样。弟弟虽然才四岁，也乖巧懂事，有一次在外面

看到几位工人叔叔刚从工地回来累得满头大汗，便主动提出买西瓜送给他们吃。

2019年，李静家庭将家族的家风家训拍摄成纪录片，引领后辈继承发扬。2022年，李静家庭还获评常德市最美家庭。

“我们的家规家训是什么？”女儿在读小学三年级时，有次放学回来，这样问道。

李静回答：是“文成汉室萌孝道，武友苍生馨敬德”。

年幼的女儿一时不太能明白，李静笑着对女儿说：“这不是一句话几个字就能回答的问题，这是爸爸妈妈从家族长辈、外公外婆身上学习传承的规矩，也是爸爸妈妈需要用一辈子的言传身教来告诉你的事。”



李静和丈夫一起参加公益活动。