

编者按

家是最小国，国是千万家。在三湘大地，一个个普通家庭以爱为基、以善为尺、以勤为径，将习近平总书记关于注重家庭家教家风建设的重要论述，融入日常点滴、化为行动自觉，绘就了“奋进新征程 共筑中国梦”的鲜活图景。为此，在省妇联指导下，今日女报/风网特别推出“湘遇最美家庭”专栏，生动展现2025年度湖南省“最美家庭”风采，让优良家风在新时代赓续传承、熠熠生辉。

扫一扫
看更多精彩

杨昌培家庭

八碗菜肴办喜宴，八字家风暖侗乡

今日女报/风网记者 唐天喜

2月26日，正月初十，邵阳市绥宁县东山侗族乡东山村，一场热闹的婚礼正在举行。婚宴上，八碗香气扑鼻的菜肴摆上圆桌，一双双公筷整齐放在碗边，没有铺张的排场，却满是温馨热闹。“现在村里办喜事，都是八个菜，好吃不浪费，还省心！”前来道贺的村民笑着说。这简约又不失礼数的婚俗新风，离不开九年前村两委班子的共同推动。而时任村支书正是其家庭获评2025年度“湖南省最美家庭”的杨昌培。

八碗菜改陋习

“以前村里办红白喜事，一桌要摆十五六个菜，吃不完，都浪费了，妇女们洗碗切菜累得直不起腰，尤其是不少家庭还因此增加了负担。”3月2日，谈及改革初衷，原东山村党总支书记杨昌培向今日女报/风网记者打开了话匣子。

2017年，在村民们的推荐下，

有着多年基层工作经验的杨昌培出任村支书。看着这个3000多人的村被大操大办的陋习拖了后腿，他下定决心要啃下这块“硬骨头”。

杨昌培召集乡贤、退休教师反复商议，定下“红白喜事八碗菜”的规矩，并推行公筷使用。“八碗菜里还要求有两碗是素菜。”

但改革的阻力远超想象，村

民们怕“先带头会被笑话”。

怎么办？

杨昌培没有放弃，他瞄准村里2户人家同时办喜事的契机，继续上门劝说，终于说动一户村民愿意带头试点，但对方提了一个要求：要杨昌培亲自担任主持，帮忙料理婚宴。杨昌培同意了，并说服不愿减菜的人家中中午办酒，试点户晚上办酒，“想让村民有一个直观的对比”。

喜事举办当天，试点户喜宴的八碗菜赢得了村民“味道更好、花钱更少”的一致好评。

第二天，新规迅速在全村推行。村里妇女成了改革的坚定支持者，当有固执的男村民出声反对时，妇女们直言“不同意新规就你们来厨房干活”，硬是把反对声顶了回去。

如今，东山村的红白喜事全部坚守八碗菜规矩，还带动了附近一些村子效仿。

“新规刚执行时，我们村干部会上门督导，还会自掏腰包送上188元红包随礼，但坚持‘喝茶不吃菜’。”杨昌培告诉今日女报/风网记者，刚刚过去的春节假期前后，他本人参加了村里10余户人家的喜宴，都是八道菜。

除了移风易俗，杨昌培任职

期间还为村里的文明建设绞尽脑汁。2018年暑假，他组织本村的大、中、小学生组成卫生评比队，挨家挨户打分，孩子们的“直言不讳”让村容村貌焕然一新；他还坚持开展“五好家庭”“孝顺媳妇”评比，不仅颁发荣誉证书，还在村里的宣传栏里公开展示。尤其是“最美婆媳”评比活动，他建议婆媳手牵手入场、离场，并为她们拍照。不少从未牵过手的婆媳在活动中感慨落泪，婆媳关系随之更融洽了。

从2019年到2021年，东山村先后获评湖南省文明村、全国文明村、全省脱贫攻坚先进集体。

八个字传家风

杨昌培在村里取得一系列成绩背后，离不开家人的默默支持。

起初，家人因担心村子落后难改变而反对杨昌培去村里任职，但在杨昌培真的当选后，都纷纷支持，一起为乡村建设添砖加瓦。

妻子吴玉梅每天清晨备好热饭，让杨昌培用保温杯带好当中饭。“虽然村部离家只有1里多路，但他经常在村里忙到天黑，都没时间回家吃中饭。”吴玉梅心疼地说。

同时，从事教育行业的吴玉梅利用下班和假期时间，带领全村妇女积极开展丰富多彩的文艺活动，在“三八”国际妇女节“四八姑娘节”以及国庆、春节等期间演出，毕业于吉首大学音乐学院的大女儿杨晓婷也经常参加，或做主持人。2025年，已退休的吴玉梅带领二十多名村妇女编排的侗族竹竿舞，在绥宁县“超级达村秀”比赛中，一举拿下节目一等奖和最具人气节目奖。

毕业于湖南师范大学体育系的女婿石陶，主动承担村里篮球赛的裁判和指导工作。赛场边挤满观战村民，成了村里最热闹的风景之一。

小女儿杨晓津就读于中南民族大学美术学院期间，利用暑假时间，在村文化广场的墙上画了几十幅墙绘，葫芦娃、奥特曼等卡通形象让孩子们爱不释手，各民族同胞手牵手的图案传递着民族团结的理念。如今，这些墙绘成了村民拍照打卡的热门地点。

“既然干了就要干好。”杨昌培说，他家的家风就是“孝顺、勤俭、善良、尽职”。如今，这八个字不仅是杨昌培家的家风，更在丰富内容后，成为贴在全村每家每户大门上的共同家训。



杨昌培一家一起出游。

和芳家庭

一盆温水孝尊长，冠军夫妻耀瑶乡

今日女报/风网记者 罗雅洁

“妈妈，泡脚！”这句曾打动无数人的公益广告语，在永州市江华瑶族自治县和芳家庭，早已化作了重阳节里代代坚守的温情场景。这个扎根瑶山的家庭，把孝老敬亲刻入家风传承，将运动健康融入日常点滴，在瑶乡大地书写出“家和万事兴”的朴实篇章。

独特的重阳节传统：
为长辈泡脚

“我的父母都是教师，父亲更是有着五十多年党龄的老党员。他们不仅教我以诚待人、以和为贵，更用言传身教让我明白，孝老敬亲从不是一句空话。”3月3日，江华瑶族自治县桥市中学副校长和芳向今日女报/风网记者坦言，成长路上，父母的一言一行，让“孝”字深深扎根在她心中。

最让和芳难忘的是，每年重阳节，全家长辈围坐一处，晚辈们端上温水，细心为长辈泡脚按摩。这个从和芳童年便开始的仪式，一直延续至今，成为全家最珍贵的家风记忆。“泡脚是小事，但长辈的笑容让我们真切体会到了孝顺的意义。我们会将这份美德一代代传下去。”和芳说。

前几年，家中两位老人接连

患病，成为对这个家庭孝行的现实考验。和芳的父亲患上疱疹，病情反复近一年，平均每三个月便需住院一次；她的公公也因病多次住院。照料老人的重担，落在了和芳与丈夫莫茂林肩上。

和芳在乡村中学任教，工作繁忙难以分身，丈夫莫茂林便主动扛起照料主力的责任。夫妻二人分工协作、相互支撑：白天，莫茂林结束工作，中午准时为老人送饭陪护；傍晚，和芳下班归家，立刻接手照顾事宜；一方遇工作加班，另一方方便主动顶上，再苦再累也毫无怨言。

在长辈的熏陶和父母的影响下，和芳17岁的儿子与8岁的女儿早早懂得了孝顺与感恩。“我父亲生病期间，儿子周末回家，都会主动去照看外公，这让我特别欣慰。”和芳说道。

少数民族传统体育比赛：
夫妻双双获金奖

如果说孝亲敬老是和芳家庭的精神根基，那么热爱运动、崇尚健康，便是这个家庭的活力底色。

和芳与丈夫莫茂林均为瑶族，自幼热爱民族传统体育。夫妻俩曾共同参加第十届湖南省少数民族传统体育运动会，双双斩获金奖，成为当地小有名气的“冠军夫妻”。这份荣誉的背后，是夫妻二人的并肩拼搏，更离不开家人的默默支持。

在该届省少数民族传统体育运动会上，莫茂林参与瑶族传统竞技项目“押加”竞赛，和芳则作为滚珠龙表演队成员，出战团体表演项目。

为备战赛事，夫妻俩筹备了整整一年。尽管二人本职工作繁忙，却始终坚守不耽误工作的原则，利用业余时间刻苦训练。和芳完成课堂教学后，便赶往训练场；莫茂林在工作间隙见缝插针练习。备赛最后一个月，两人几乎每天都训练至晚上十点多。



和芳一家人。

“特别感谢家里老人的支持。”和芳感激地说，训练期间，家中长辈主动包揽全部家务，悉心打理孩子的饮食起居，让夫妻俩能心无旁骛投入备战。

付出终有回报，莫茂林夺得“押加”项目冠军，和芳与团队表演的《五彩龙腾》也斩获表演项目甲组金奖。“能拿到金奖很开心，家人都在现场见证，这份荣耀属于我们，更属于整个家庭。”回忆起获奖时刻，和芳依旧记忆犹新。

运动的习惯，早已融入这个家庭的日常生活。和芳热爱马拉松运动，常年参与各类长

跑赛事，在她的带动下，全家形成了热爱运动的氛围。县城举办10公里、15公里长跑活动时，和芳都会与丈夫、儿子一同参与，也鼓励家中老人加入其中，“跑不动没关系，走完就是胜利”。

如今，和芳的儿子喜爱羽毛球、篮球，女儿偏爱跑步、跳绳，夫妻俩始终坚持运动锻炼。闲暇时分，全家一同走出家门，在运动中收获快乐，在陪伴中凝聚亲情，让健康向上的家风，与孝老敬亲的美德，一同在瑶山深处代代相传。