

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

邓金香家庭

这个家庭如何培养奥运冠军侯志慧

今日女报/风网记者 罗雅洁

在郴州市桂阳县樟市镇梅塘村，邓金香一家是乡邻口中的“榜样之家”。作为奥运冠军侯志慧的母亲，邓金香依旧守着一方田园、照料家中老小、热心帮扶邻里。她用最朴素的爱与尊重，养出了为国争光的冠军女儿，也守出了温暖有爱的“最美家庭”。



邓金香全家福。

对女儿只鼓励、不施压

“只要孩子喜欢、走正道，就大胆去闯。”4月28日，在接受今日女报/风网记者采访时，邓金香的话语简单却饱含力量。

2008年，11岁的侯志慧因举重天赋被教练看中时，家中经济拮据，上有老人需赡养，下有三个孩子要抚育，邓金香

夫妻俩常年在外务工补贴家用。

邓金香原以为女儿是去更好学校读书，在确认是去练习举重后，依然没有丝毫犹豫，只轻声问女儿是否怕苦怕累。“她回答说不怕，她想试试看。”邓金香当即决定：只要女儿喜欢，她就支持！

此后，夫妻轮流留家，一人务工挣钱，一人照料家庭、

陪女儿往返训练场，用最朴实的付出，为女儿的梦想搭建稳固“后勤部”。

训练的日子里，亲情从未断线。邓金香坚持每周与女儿通话，不谈成绩、不压重担，只聊家常、问冷暖，用最温柔的话语为女儿鼓劲。“她很少聊比赛和训练的事情，总是问爷爷奶奶身体怎么样、聊聊姐姐的工作、弟弟在学校里的情况，每次通话，我都会给她加油鼓劲。”

有一次，几天都没有女儿的消息，邓金香打电话也没人接，很是疑惑，直到之后视频通话才知道，侯志慧在训练中受了伤。

“她从小就特别懂事，训练再苦、手上再疼，从来都是报喜不报忧。”邓金香看在眼里，疼在心里，把担忧化作对女儿的鼓励和支持。她曾受邀去现场看过侯志慧的比赛，但那次之后她就再也不去现场了，“因为我比她还紧张”。

邓金香说，送女儿去练习举重后，她从没想过女儿能拿

世界冠军、奥运冠军，作为母亲，她只希望孩子健康快乐就好。

这份不功利、不施压的爱，成了侯志慧最踏实的底气。

侯志慧每次比赛夺冠后，第一通电话永远打给家里，分享喜悦也倾诉紧张。这份刻在骨子里的牵挂，是女儿对家里最真挚的回馈，也是家风最温暖的传承。

奥运冠军回家常干农活

邓金香常对女儿说：“个人梦想离不开国家培养，要懂得感恩。”

2024年巴黎奥运会前夕，侯志慧膝盖旧伤复发。邓金香心疼不已，但仍在电话里鼓励女儿：“为国而战，我们支持你！”

决赛夜，侯志慧在抓举落后、挺举最后一举没有退路的险境下，以1公斤优势逆转绝杀摘得金牌，成功卫冕，也刷新了此前由她创造的奥运会纪录。看到女儿夺冠的那一刻，邓金香热泪盈眶，骄傲与心疼交织。

如今，女儿侯志慧已是奥运双金得主，但面对荣誉，邓金香从不炫耀，还叮嘱女儿“戒骄戒躁，继续为国家出力”。一家人依旧保持着务农、务工的朴实生活，侯志慧回家时，也会帮家里干农活。邓金香爽朗地说：“她怕我太累，回家就想给我搭把手。”

“我们还有老人要照顾，农村空气也好，乡里乡亲都认识，也热闹。”当被问及为什么不搬进城里居住时，邓金香这样回答。她告诉今日女报/风网记者，公公婆婆年纪大了，也习惯了农村朴素的生活，“碰见村里年纪大的老人需要帮忙，我也能帮点”。

现在，邓金香的大女儿已经成家有了两个孩子，小儿子也大学毕业在外工作，侯志慧依旧忙着训练。“一个家，最重要的风水是和气。”在邓金香看来，不强迫、不干涉子女，和子女互相尊重，才能家和万事兴。她相信，踏实过日子，比什么都强。

黎小军家庭

以善传家，守护55名困境学子求学路

今日女报/风网记者 罗雅洁

在邵阳市邵阳县，有一片特殊的“红心林”。它不是一片树林，而是一个温暖了数百人的志愿者组织。更特别的是，这片“林子”源自一个普通家庭的善意传承，它的生根、发芽与传承，串联起了一家三代人的公益长跑。

这个家庭就是黎小军、唐婷家庭。从父亲义务修理电器，到夫妻创办志愿服务队，再到孩子捐出的零花钱……善良，是这个家庭的“传家宝”，不断照亮着他人的前行路。

父辈的善行种下公益种子

在邵阳县塘渡口镇莲湖社区，黎小军一家是知名的“公益之家”。而这份公益的种子，早在几十年前就悄然埋下。

“我的父亲是一名乡村教师，也是一个自学成才的‘多面手’。”唐婷告诉今日女报/风网记者，她父亲自学了水电安装、电器修理，几乎样样都会。

几十年来，她的父亲带着工具包走街串巷，帮街坊邻居修理安装了无数东西，却从未收过一分钱。一句朴素的“顺手的事”，成了他半生的注脚。

唐婷的母亲则用另一种方式诠释善良。她曾十余年如一日地照顾一位失明的年长邻居，做饭、洗衣、打扫，直到老人安详离世。

“他们从来不讲什么大道理，但我们看在眼里，记在心里，善良就是我们家最好的家风。”唐婷说，这份善良不仅滋养着她，也影响了丈夫黎小军。

唐婷紧跟父亲脚步，也成为了一名乡村教师。但她总觉得，自己做得还不够。



黎小军、唐婷一家人。

2019年，怀着帮扶困境学子的初心，唐婷决定将这份家传的善意“制度化”。她发起成立了邵阳县“红心林”志愿者服务联合会，并担任会长。

丈夫黎小军是她最坚定的同盟。为了筹措资金，他主动联系远在佛山的战友杨铁军等人，多方奔走。六年来，他们累计筹集善款55万余元，精准帮扶了55名困境学子。

当得知香香等7名孩子考上大学却为学费发愁时，夫妻俩连夜行动，通过争取民政部门“福彩助学”项目、寻找爱心人士一对一赞助、发动战友筹款等多种渠道，硬是在短时间内

凑齐了5万余元学费，圆了孩子们的大学梦。

从公益资源的“牵线人”，到志愿活动的“践行者”，再到关键时刻的“逆行者”，“红心林”开展的200余场公益活动，黎小军夫妻二人全程参与。在新冠肺炎疫情防控期间，黎小军更是在抗疫一线连续坚守了45个日夜。

2023年，唐婷获评邵阳县第四届道德模范，她把6000元奖金全部捐出，购买物资用于帮扶困境学子。

善良成为“传家宝”

“爱出者爱返，福往者福

来。”这是唐婷常挂在嘴边的话。她告诉今日女报/风网记者，常有受到帮扶的孩子给他们写感谢信。有学生在信里写道：“你们的出现，照亮了我们的人生，我们一定会努力学习，将来也像你们一样帮助那些困难的人，回报社会……”这份善意的延续，正是唐婷夫妇和志愿者们做公益的初衷。

最让唐婷夫妻欣慰的是，善良的基因正在自家下一代身上自然生长。

在路上遇到流浪者，唐婷家的孩子会默默停下，递上手里的面包或一点点攒下来的零花钱；学校发起捐款，他们会毫不犹豫地捐出平时舍不得花的压岁钱。

“我们没刻意教过，但他们好像天生就觉得应该这样做。”唐婷说。

从祖辈的言传身教，到父母的躬身践行，再到孩子们自然而然的举动，一条以“善良”为内核的家风传承脉络清晰可见。公益，成了这个家庭最自然的共同语言和最珍贵的“传家宝”。