



侯志慧：三连冠背后，是扎根生命的坚守

湖南日报全媒体记者 蔡矜宜 刘涛

聚光灯下的举重赛场，总有一种力量能直抵人心。

粤港澳第十五届全运会上，当侯志慧稳稳举起杠铃，然后向观众挥手、鞠躬，全场沸腾。这位奥运会“双冠王”再次加冕，成就全运会三连冠的荣耀。

从山村留守儿童到举重界的“王者”，从伤病缠身的低谷到绝境翻盘的巅峰，十几年的运动生涯里，她与举重双向奔赴，相互成就。这份荣耀背后，藏着怎样的艰辛与执着？带着对这位“体育湘军”代表的敬意，湖南日报全媒体记者在十五运现场独家专访了侯志慧。

把艰难化作胜利的勋章

记者：这次拿到全运会三连冠，当下来最强烈的感受是什么？

侯志慧：时间过得真快，从湖南人说的“小屁股”变成了“老屁股”，这十几年的起起伏伏太多了，千言万语汇成一句话——感谢自己没放弃，更感谢团队在我最艰难的时候不离不弃。其实大家看到的是冠军光环，背后的苦只有自己知道，能坚持到最后，真的离不开领导、教练和队友的全方位支持。

记者：这一周期有过最难的时刻吗？

侯志慧：备战全运会初期（1月份）那次膝盖重伤，现在想起来还挺煎熬。当时膝盖积液严重，躺在床上不能动，走路要别人扶，蹲都蹲不下去。刚开始恢复得不错，突然的伤病打击特别大，我甚至想过放弃。

更难的是后来恢复过程中又出现反复，我都怀疑是不是自己加练太狠，给身体造成了额外损伤。但转念一想，不冲击就达不到好成绩，这就是把双刃剑。那段时间针灸成了常态，我晕针，每次扎针都要吃颗糖、紧紧攥着别人的手，扎得浑身发麻、冒冷汗，但不扎针第二天就没法训练，只能硬扛。

记者：决赛中连续两把挺举因为“屈肘”判了犯规，当时心里在想什么？

侯志慧：翻铃的时候就感觉和以前不一样，以前一翻就能弹起来，这次明显没力气，站起来腿都在抖。举重特别耗气，不可能一直憋着劲，当时就怕挺的过程中犯规，举完之后自己都懵了。但规则就是这样，再紧张也得遵守。其实上台前我一直在给自己暗示，告诉自己“没事，一点都不痛”，专注于当下这一把，成功率才是关键。

湖南日报深圳11月15日电（全媒体记者 刘涛）11月15日，第十五届全运会羽毛球个人赛在深圳体育中心全面开打。在个人赛首日比赛中，湖南队表现出色，出战的5场比赛中取得4胜1负的成绩，且连克强手。

今天进行的是个人赛各个项目的1/16决赛。湖南队首个站上赛场的是刘亮，他在比赛中以2比1战胜了排名世界第18位的香港选手李卓耀。湖南另一名男单选手是世界排名第27位的王正行，他以2比0战胜安徽选手黄禧龙。“王正行正常发挥。”湖南省羽毛球中心副主任田卿告诉记者，



11月10日晚，在第十五届全运会举重女子49公斤级决赛中，侯志慧夺得冠军，为体育湘军拿下首块金牌。图为侯志慧（左四）在领奖台上。

湖南日报全媒体记者 傅聪 摄

举重早已扎根生命

记者：小时候选择举重是为了走出农村，减轻家里负担，现在你做到了，感觉如何？

侯志慧：算是做到了。小时候在农村长大，父母一直在广东打工，我跟着爷爷奶奶留守，连县城都很少去。当时教练找我练举重，我答应了，一是想看看大城市，二是真的想帮家里减轻负担。

现在虽然没大富大贵，但一家人平平安安、健健康康的，父母也挺满意。放假还是回农村老家，外面漂久了，反而觉得家乡最踏实，睡觉都睡得香。回家之后家人都不让我干活，说我训练太辛苦，就让我好好休息。我偶尔会去朋友家学开拖拉机，性格也慢慢回到了小时候的活泼好动。前几年可能因为压力大，自带点忧郁，现在我心态更放松了。

记者：这么多年的职业生涯，对举重的情感发生了怎样的变化？

侯志慧：举重已经扎根在我生命里了，它陪伴了我整个青春。刚开始训练的

时候是好奇，后来是热爱，现在更多的是感恩。通过举重，我的意志品质变得更坚韧了。它需要勇气，每一次试举、每一次加重，都是在挑战自己的心理和极限。它带给我的不只是奥运冠军、全运冠军这些荣誉，更重要的是精神上的成长，让我以后遇到任何问题，都能有更好的心态去面对。

记者：训练和比赛中，心态调整有什么秘诀？

侯志慧：赛前和教练的配合特别重要，一定要步调一致。心态必须放松，一紧张就会提前消耗能量，连杠铃都会觉得更重，动作技术也发挥不出来。其实举重看的是拼力气，本质上是心理博弈，心理有偏差，动作就会变形。还有就是开把重量一定要有把握，候场的时候别关注别人，专注于自己的每一把，把当下做好就行。

年轻人就是要“霸得蛮”

记者：作为老将师姐，对湖南队的小队员们有什么建议？

侯志慧：我觉得年轻队员就是要有点冲劲，有活力、有朝气，有我们湖南人“霸得蛮”的拼劲。首先平常训练一定要扎实，这是比赛的基础。赛前遇到伤病别慌，心理调整很关键，别被伤病吓住，也别急于求成。比赛的时候别想太多，专注于每一个动作，成功率是核心，一把一把稳扎稳打。

记者：湖南要办下一届全运会，你对我们作为东道主有什么期待？

侯志慧：特别期待！希望湖南能把这届全运会办得精彩、出彩，让更多人看到湖南体育的实力，也让更多人关注举重、喜欢上体育。如果有机会，我也想参与进去，为家乡的全运会出一份力。

记者：接下来有什么规划？

侯志慧：现在比完赛感觉身体和大脑都有点累，需要先调整一段时间。之前低谷期的时候想很多，但后来还是觉得要专注当下。未来也想接触更多新鲜事物，对以后的生活充满好奇，希望自己能越来越好，也希望能带动更多人参与体育。

（湖南日报东莞11月15日电）

4胜1负！羽球个人赛首日湖南队惊喜连连

“刘亮的表现很不错，但也不意外，在团体赛中，他就战胜了石宇奇（男单世界第一）。”

在双打比赛中，刘玄炫/王懿律组合以2比1战胜山东组合陈莹莹/张景儿。在混双比赛中，湖南队夏昊亮/唐睿芝战胜上海队组合蒋振邦/罗意。蒋振邦是目前排名世界第一的混双组合中的男选手，值得一提的是，他的世界排名第一组合女搭档正是湖南选手魏雅欣。“能打赢这对组合

我们自己也感到意外，小将们打得非常自信。”田卿表示。

在男双比赛中，名不见经传的崔赫宸/彭建钦组合虽然以1比2输给了北京队名将组合刘雨辰/冯彦哲，但他们的表现让教练组非常惊喜。冯彦哲是目前混双排名世界第二组合中的男选手。“北京这对组合是有冲金实力的，但我们两位选手敢打敢拼，表现很出色，最后连丢4分，还是输在了

经验不足上。”田卿介绍，崔赫宸/彭建钦、夏昊亮、唐睿芝目前都是国家二队选手。此外，另一对混双选手黄嘉威/张驰组合，因男选手黄嘉威有伤在身，遗憾退赛。

对于个人赛首日球队整体表现，田卿露出了开心的笑容，“总体来说首日的表现让人惊喜，该赢的都赢了，以为赢不了的也赢了，输的一场很正常，队员表现已经很出色。”

胡素辉：家校共育的“秘籍”，不过是掏真心换信任

航乡村学子成长，曾获湘潭市优秀班主任、湘潭县十佳班主任等荣誉，深受学生、家长信赖。

【日志】

11月12日，星期三，晴。

这两天孩子们期中考试，下周就要开家长会了。我十分期待与这届“同盟军”的第一次见面。

我一直认为，家与校、家长与老师是命运共同体，因最核心的纽带——孩子的健康成长与未来发展而紧密联系在一起。

担任班主任22年，我带了10多届初三毕业班。我太明白与“同盟军”形成合力的重要性。而家长会，自然是与家长结盟的最好机会。

每个学期我都召开家长会，家长都到得齐，这让我特别感动。尤其是去年有次家长会，现在想起来仍会动容。

当时只想着选一个周五，开完会后方便家长接孩子回家，没提前关注天气，结果当天一场暴雨不期而至。看着又急又大的雨势，我站在办公室门口暗自后悔“真是选错了日子”。

可当我推开教室门的那一刻，眼眶顿时湿润了：除了一名学生的近80岁奶奶实在不便未能到场，其他家长竟然全部到齐。有人浑身湿透，裤脚还在滴着水；有人一手抱着年幼的孩子，一手紧紧攥着用塑料袋层层包裹的笔记本，生怕被雨沾湿；还有位父亲刚

从工地赶过来，头上的安全帽都没来得及摘，脸上还带着些许疲惫……没有一句抱怨，大家默默找位置坐下，擦干脸上的雨水，拿出纸笔准备听会。那份对孩子教育的重视、对我工作的支持，让我至今想起都心头一暖。

开会前，我让家长们看孩子给他们写信《爸爸妈妈我想对你说》。许多家长读着读着就红了眼，说：“这些话孩子平时从没说过。”后来，我又给他们播放《我们能陪伴孩子多久》的短视频，很感人，有家长悄悄抹眼泪。

家长和孩子的关系更近了，和老师的关系也会更近。会上，我说的都是家长想听、孩子需要的实在话，开会时没人低头看手机，都拿着笔认真记。平时，我始终把孩子的事、家长的需求放在心上，请他们放心托付。

比如，每届学生毕业留下的闲置雨伞，我攒了二三十把收在教室，下大雨时就送到没带伞的孩子手里；孩子不方便去食堂打开水，我就利用课间空隙把水储好方便孩子取用；周六的晚上，我经常给英语基础薄弱的同学免费补习，带着他们攻克难关……这些

其实坚持下来并不难，只要想着“如果这是我的孩子，我会怎么做”，就有了行动指南。

在乡村，很多家长外出务工，一年才回一次家，家校联系群里的动态就是他们了解孩子的窗口。我几乎每天都会往群里“晒动态”：早自习读书的视频、晨跑时整齐的队伍、

晚自习埋头学习的模样，还有孩子们课余围坐讨论问题、主动找老师请教解难题的画面；作业方面，我会把书写工整、思路清晰的优秀作业拍下来发群里，就连手抄报的字迹、寝室叠好的被子，也都会记录下来分享。家长最爱看这些真实的日常，总能在里面找到自家孩子的身影，也能直观看到孩子的状态。

我跟家长打交道，从不用“老师”的架子，都是像跟同事、朋友聊天一样的口吻。我总跟家长说：“有意见直接提，我不是圣人，肯定有做得不好的地方，你们说对了，我就改。”这份坦诚，让我们的沟通没有压力。家长发的信息，不管是问孩子情况、提建议，还是闲聊，哪怕自己当时没看到，当天也一定会回复。碰到一些好的教育素材，我也会加些自己的感受发到家长群里。

我相信，家校共育从来不是单向付出，是我和家长的“双向奔赴”。让我暖心的是，因为这份信任，很多家长都亲切地叫我“姐姐”，哪怕学生毕业了，还是习惯这么叫。这份亲近也让我明白：只要真心对孩子，家长都会愿意成为我们的“同盟军”。

说到底，家校共育哪有什么“秘籍”？不过是对我家长掏真心，家长对我寄予信任，我们一起为孩子使真劲。往后，我也会继续抱着这份真心和责任，和家长一起，把孩子的教育之路走得更稳、更暖。

（湖南日报全媒体记者 周阳乐 整理）

【名片】

胡素辉，女，中小学高级教师，1996年8月参加工作，现任教于湘潭县排头乡黄荆坪中学。她扎根乡村教育29年，深耕教学、潜心育人，以温暖与坚守抓实家校共育，护



胡素辉带领学生晨读。 通讯员 摄

太空鼠回来了！

中国空间站第九批空间科学实验样品顺利返回

新华社北京11月15日电 记者从中国科学院获悉，中国空间站第九批空间科学实验样品随神舟二十号飞船顺利返回。本次下行返回的科学实验样品涉及26个实验项目，包括9种生命实验样品、32种材料实验样品和3种燃烧实验样品，总重量约46.67公斤。

其中，小鼠实验样品着陆后，科研人员随即开展了现场处置。他们将通过观察小鼠的行为，并检测其生理生化等关键指标，初步解析小鼠对空间环境的应激响应与适应性变化规律，为进一步理解空间环境对生命体的影响提供科学依据。

除实验小鼠之外，其他生命类科学实验样品如斑马鱼和金鱼藻、链孢霉、涡虫、脑类器官等，及部分材料类、燃烧类科学实验样品，于11月15日凌晨0时40分转运至北京的中国科学院空间应用工程与技术中心。

作为空间应用系统总体单位，中国科学院空间应用中心对返回的实验样品状态进行检查确认后，交付科学家开展后续研究。其余的材料类、燃烧类科学实验样品后续将随神舟二十号飞船返回舱运抵北京。

国台办：

坚决反对美国向中国台湾地区出售武器

新华社北京11月15日电 美国国防部宣布向中国台湾地区出售价值约3.3亿美元的军售项目。民进党当局第一时间表示感谢。对此，国务院台办发言人陈斌华15日应询表示，我们坚决反对美国向中国台湾地区出售武器，这一立场是一贯的、明确的。美方此举严重损害中国主权和安全利益，向“台独”分裂势力发出严重错误信号。敦促美方恪守一个中国原则和中美三个联合公报特别是“八·一七”公报规定，停止纵容支持“台独”分裂势力，慎之又慎处理台湾问题。

陈斌华指出，“台独”与台海和平水火不容。赖清德当局上台以来，不断对外献媚输诚，穷兵黩武，大肆挥霍台湾老百姓的血汗钱，不惜把台湾变成“火药桶”，牺牲台湾民众安全福祉。正告赖清德当局，“倚外谋独”“以武谋独”是自寻绝路。我们将采取一切必要措施，坚定捍卫国家主权、安全和领土完整。

多名日本国会议员要求高市撤回涉台错误言论

据新华社东京11月15日电 日本首相高市早苗近日在日本国会答辯时发出涉台错误言论，多名日本国会议员随后要求她撤回相关言论。

据日本《赤旗报》15日报道，日本共产党籍参议员山添拓14日在记者会上说，高市的言论加剧日中紧张关系并导致互不信任。为避免日中关系进一步恶化，高市作为首相应撤回其言论。

日本共产党籍众议员志位和夫14日在社交平台X上发帖说，高市的涉台言论正演变为严重的国际问题。要想使日中关系朝着积极方向发展，需要以两国确认的共识为基础，发挥智慧，冷静对话，而不是发表加剧紧张局势的挑衅性言论。他再次要求高市撤回有关言论。

日本立宪民主党籍众议员大串博志10日在国会向高市质询时表示，此前日本历届内阁都谨慎发表相关言论，高市应当撤回其言论。



由中集来福士为挪威建造的7000车位LNG双燃料汽车运输船“NOCC PACIFIC”号11月14日在山东省龙口市完工并举行命名仪式。该船针对新能源汽车运输安全做出了专门设计，可满足将于2026年1月1日起强制实施的《国际海运危险货物规则》第42-24修正案要求。图为当日中集来福士集团龙口建造基地拍摄的“NOCC PACIFIC”号汽车运输船（无人机照片）。新华社发

第五届永州·蓝山国际皮具箱包博览会举行 海内外客商汇聚蓝山寻找新商机

“在蓝山，皮具箱包产业所需的一切，你都能找到。”11月15日，第五届永州·蓝山国际皮具箱包博览会现场，热闹非凡，海内外客商在此结识新朋友，找到新商机。

本届博览会以“箱‘约’永州‘包’容天下”为主题，由永州市人民政府、湖南省商务厅、湖南省工业和信息化厅、湖南省侨联、湖南省贸促会共同主办，于14日启动，为期3天。博览会通过资源整合、项流联动、消费长效化、科技赋能、文化融合等5大策略，实现从“传统展会”到“综合性产业生态平台”转型。

博览会展览面积约2万平方米，参展企业约300家，参会人员约8000人。该博览会自2020年首届举办以来，已成为中外皮具箱包企业、客商展示创新产品、寻找合作商机、开拓“朋友圈”的优质平台。蓝山组织本土企业积极参展，帮助外贸企业拓市场、拿订单，并吸引一大批优质客商关注蓝山、投资蓝山。

每年1亿只玩具，从星月科技的潮玩车间出发，漂洋过海；每年5百万只拉杆箱，在奇秀科技智能臂的挥舞下，72秒成型、3分钟下线，乘铁路专列直奔盐田港……近年来，蓝山县依托区位优势和产业基础，坚持“向南向海向外”发展理念，发挥“会展+招商引资”作用，力促“流量”变“留量”，打造皮具箱包玩具“创新之都、智造之都、品牌之都”。目前，全县累计落地皮具箱包玩具“一主一特”相关企业170余家。1至10月，蓝山皮具箱包玩具产业集群实现产值70.8亿元，进出口贸易额5.25亿元，蓝山崛起为“中国皮具新势力”。（严万达 颜超莉）