

上周热点

时隔一年多后，中国男篮“一哥”易建联终于披挂上阵，在CBA新赛季的季前赛中奉献了伤愈复出后的首秀。赛后，易建联称，太久没有正式打比赛，一开始还有点不太适应，手有些僵硬，命中率也不是很高，打开以后感觉好了一点。但他表示：“整体感觉还不错，算是一个好的开始。”

新浪体育

10-11 18:37 已编辑

+关注

时隔422天！易建联在CBA季前赛广东对阵山西的比赛中正式复出！

阿联首发出战16分钟，11投3中，三分球3投2中，8罚6中，拿下14分6篮板1助攻1抢断🔥#易建联复出#



@尚坤 King: 阿联就是CBA的YYDS
@sillysally0524: 回来就好!!
@宇宙无敌陈卡卡: 阿联，欢迎回归你的赛场!!!

我身边的朋友圈

快乐骑行

日前，嘉兴老年骑行队队员章惠荣在朋友圈分享自己的骑行日记，并晒出了与骑友们的合影。



新浪体育

4小时前 来自微博视频号

【酷！#女兵是怎样健身练腹的#】抬腿仰卧起坐、仰卧触膝、仰卧顶腹、空中转体……#女兵版花式仰卧起坐#↓↓你能做几个？网友：眼睛学会了@东南前哨



@简单快乐062015: 这女兵太强了，我是男的，但是肯定弄不了，厉害厉害。
@笑而不语: 眼睛：我学会了。身体：你想得美。
@萨鲁也: 仰卧顶腹也太绝了，这核心力量得多强！

10月10日，球星大卫·贝克汉姆在个人社交账号分享一张10岁女儿的“小七”哈珀·贝克汉姆身穿柔道服的照片，并配文：“银牌，星期天，我的柔道明星。”随后，妈妈维多利亚在评论区中写道：“哈珀，你是一个传奇，我们为你自豪！”字里行间满满都是为人父母的喜悦和骄傲。

新浪体育

6小时前 来自微博 weibo.com

✓已关注

【#贝克汉姆女儿获得柔道比赛银牌#】@DavidBeckham 贝克汉姆在微博上分享一张女儿小七身穿柔道服的照片，并配文：“Silver medal, Sunday, my little judo star（银牌，星期天，我的柔道明星）！”照片中，“小七”身穿柔道服，梳着两个麻花辫，对镜头咧嘴憨笑。



@影子: 小七，几年没见，都长这么大了！
@青青的妈: 越长越好看，小七变大姑娘啦！
@milk——兰兰: 小七可以尝试学学太极，中华文化博大精深。

Z跑酷狮王 赵雪强

啊呜....



飞檐走壁

近日，杭州2S跑酷俱乐部的负责人，圈内人称“狮子”的赵雪强在朋友圈晒了一张日常跑酷的照片，图片中他手脚并用攀附在墙壁上，十分新奇。



攀岩小将

Z攀岩小队员教练 李玉旭
假期结束，虽然往返路程和高速斗争了快30个小时，不过一切都值得，非常完美的假期👍



近日，桐庐攀岩队教练李玉旭晒出了一组带领小队员们攀岩的照片，并表示，虽然路上花费时间较多，但通过攀岩得到的快乐却十分值得。