

上周热点

位于杭州的盲人门球训练基地里,国家女子盲人门球队正备战今年8月东京残奥会及明年的亚残会。这支队伍平均26岁,已获三届残奥会亚军,在世界锦标赛和亚残会多次夺冠。网友们纷纷点赞,说她们是散发着“暗香”的铿锵玫瑰。

澎湃

澎湃新闻

#国家女子盲人门球队已获三届残奥会亚军#【国家女子盲人门球队：靠声音去追光，已获三届残奥会亚军】位于杭州的盲人门球训练基地里，国家女子盲人门球队正备战今年8月东京残奥会及明年的亚残会。这支队伍平均26岁，已获三届残奥会亚军，在世界锦标赛和亚残会多次夺冠。（视频来源：新华社）

展开全文



@梦轩萍缘:身残志坚,为国争光。

@狐狸的草莓千层:为中国姑娘点赞。你们看不到世界,却让世界看到了你。

@如是青山咿呀呀:巾帼女孩儿,闪耀中华,力赞。

湖州德清县一名百岁老人宣德清,有一套自己独有的锻炼方法。玩起单杠、舞剑,多年来坚持锻炼,早睡早起,心态轻松。网友直呼,你大爷还是你大爷。

人民日报

人民日报

【#浙江德清百岁老人自制器材锻炼# 网友：你大爷还是你大爷👍】浙江湖州德清县一名百岁老人宣德清，有一套自己独有的锻炼方法。他通过自制器材，玩起了单杠、舞剑，多年来坚持锻炼。早睡早起，心态轻松。浙江德清#百岁老人单杠舞剑样样行#，祝福老人健康长寿！（浙江日报）

人民日报的微博视频



03月24日 18:21 来自 微博视频号

@留金 Epiphany: 百岁老人这么自律,自愧不如,佩服。

@GUSHI 小豆芽: 大爷身体真好。

@ollipops: 老爷爷好励志哦 看完好想马上去锻炼。

@机灵鬼小不染: 一百岁……我是他的四分之一,我都做不了这些动作。

近日,内蒙古赤峰一所中学学生们,在课间操时跳起了蒙古舞,几百位学生伴随着马头琴旋律抖肩、翻腕、踢腿……学校老师孟根花介绍,这套操是舞蹈老师专门编的,学生用一周课余时间就学会了。网友点赞之余,纷纷为家乡设计起课间操来。

中新网

中新网

今天 08:15 来自 微博视频号

【画面引起舒适！#内蒙古一中学课间操跳蒙古舞#】近日，内蒙古赤峰市敖汉旗新惠中学创新体操形式，将民族元素、传统文化和现代舞蹈融为一体。3000余名学生身着校服和民族服装整齐划一地舞蹈，成为一道亮丽的风景线。@中新视频

中新视频的微博视频



@每日甜份: 四川的同学请把川剧变脸安排上。

@辽阳淼淼: 东北三省二人转浪起来。

@璇哥必考第一: 好羡慕哦,有特色,感觉很瘦肩背,学生们都低头,颈椎也需要活动活动。能出一个解析版本吗,想学。



我身边的朋友圈



陈海伟天台射箭

《关于一射一生》

习射之意义在于不断的成长，在不停的探索和修行中，拨开云雾，发现真相，发现道和理。中间过程总是漫长而艰辛，苦乐同行，有时会身心俱疲。所以每一点一滴的进悟，都让自己心旷神怡。

每个生命，停止成长的那一刻，其实意味着死亡，从此成为多余的行尸走肉。

所谓一射一生，也许就是这个意思吧。

收起



“一射一生”

天台射箭队教练陈海伟发布了自己坐姿练习的视频,并结合射箭与生活总结出“一射一生”的人生感悟。



阿英温州瑜伽老师

不要给自己带上任何枷锁
年龄、身体僵硬、没时间，这些都是借口
你的瑜伽之旅
最好就现在开始🙏
什么时候开始，
年龄就会冻结在什么时候
甚至比现在还要年轻🙏



“愉悦伽人”

温州公益瑜伽教练阿英

在朋友圈展示优雅的瑜伽体式,并倡导大家多运动,保持年轻态。



程益黑暗跑团

“黑暗中艇进”
王石主席加入黑暗跑团赛艇队（一支由视障、听障组合的高难度队伍）



黑暗“艇”进

黑暗跑团负责人程益展示了一支主要由视力障碍、听力障碍人士组成的赛艇队乘风破浪的照片,感慨黑暗中“艇”进。值得一提的是,就连万科集团创始人王石也加入了这支队伍。

