上周热点

7月6日，人民日报官方微博发布一则回顾中国羽毛球辉煌历史的视频，振奋人心！中国国家羽毛球队，1996年夺得奥运首金，2000年拿下四金，女双包揽前三，2012年包揽五金……这一则国羽历年奥运夺金高燃视频，祝福国羽东京奥运取得佳绩。

人民日报 百年爱歌者 NO.19210723
原创 1小时前 来自 微博视频...

【为中国健儿加油！#国羽历年奥运夺金高燃视频#】中国国家羽毛球队，1996年夺得奥运首金，2000年拿下四金，女双包揽前三，2012年包揽五金...日前，国羽公布了出征东京奥运会的14人名单。一个视频回顾#国羽奥运会夺金历史瞬间#↓↓祝取得好成绩！ 人民日报的微博视频

@小A：李玲蔚、龚智超、张宁……一个个响当当的名字，书写着国羽的辉煌，加油！

@94Terry：小时候练过专业羽毛球，后来学业、工作原因，太忙好久没打了，是时候重新拾起球拍了。

7月6日，央视新闻官方微博分享了意外落水自救方法，网友直呼“实用”。央视新闻官微提醒道，某些水域看起来清浅，水底却情况复杂，往往到了水中才发现危险；即使在水中短暂停留，人的体表热量也会迅速流失，容易抽筋或疲劳——暑期来临之际，勿去无人看管水域游泳。

央视新闻 百年爱歌者 NO.20171018 134万阅读
原创 7-6 17:19 来自 微博视频号

【一定要知道！#意外落水2种自救方式#】消防员提醒，#一些水域看起来清浅水底却情况复杂#，往往到了水中人才发现危险；即使在水中短暂停留，人的体表热量也会迅速流失，容易抽筋或疲劳。一旦意外落水，有2种自救方式可争取救援时间，转存演示视频↓↓↓暑期来临，勿去无人看管水域游泳！ 央视新闻的微博视频

@爱莎：作为喜欢游泳的人，这些自救方法太实用了，学起来！

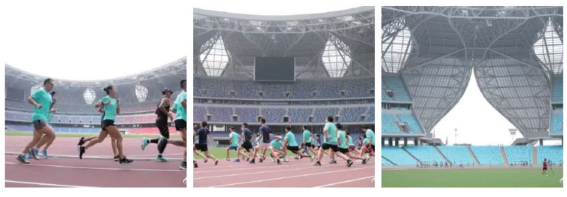
@kuco：游泳健身特别好，但别忘了安全问题。

@覃健茨：还有一种自我按摩缓解抽筋的办法，关键时刻可保命。

7月4日一大早，有一个80人的跑团进入杭州奥体中心主体育场“大莲花”，抢鲜体验了一把。跑友们表示，“大莲花”的塑胶跑道脚感特别好，都跑出了专业运动员的感觉。

钱江晚报 百年爱歌者 2.2万阅读
7-5 16:32 来自 微博 weibo.com

【美得镜头装不下！杭城有人凌晨5点来打卡】在杭州奥体中心主体育场"大莲花"里跑步是什么感觉？7月4日一大早，有一个80人的跑团进了“大莲花”，抢鲜体验了一把。跑友们表示“大莲花”的塑胶跑道，脚感特别好，都跑出了专业运动员的感觉。看图片感受一下↓↓↓钱江晚报·小时新闻记者 王琼 李颖 图：江小跑



@sls1314：好羡慕，自己也想去体验下，感觉能在“大莲花”跑出心花怒放的感觉。

@海泉的葫芦：更期待杭州亚运会了，希望能在“大莲花”享受大型赛事的激情。

@尤利娅诺：之前参加了好几届杭马，却从未在大莲花跑过，期待中……

我身边的朋友圈

老有所乐

7月6日，舟山定海区“展银龄康乐风采——定海区老年人健身气功展示会”举行，展现定海体育“老将”们老有所乐，热爱体育运动的精神风貌。

干军辉～舟山定海体育局
庆建党百年华诞，展银龄康乐风采—定海区老年人健身气功展示交流活动。

遂昌广场舞～张珍～曼舞
讴歌建党100年，遂昌广场健身舞沙龙县城第25期红舞专场圆满落幕，感谢主办协办单位领导的大力支持，感谢姐妹们热情洋溢的表演，感谢后勤工作人员，感谢所有的观众🙏🙏🙏🙏🙏🌹🌹🌹🌹🌹

热动“红舞”

7月5日，遂昌广场健身舞沙龙县城第25期红舞专场表演中，遂昌广场舞“带头大姐”张珍带领“闺蜜”们呈现了一场完美的红舞演出。

小将争锋

7月5日，2021年小甬超U11男子组圆满落幕，来自宁波地区的足球小将们上演属于自己的“顶级赛事”，欧洲杯精彩，宁波足球小将们的拼搏精神也不赖。

宁波足协～俞学丰～余教头
2021小甬超U11男子组圆满落幕🙏谢谢支持🙏🙏