

秋至暑未消 健身正当时



比美 郭亚萍 摄



姐妹健身团 葛安良 摄



山间骑行 夏国良 摄



留住美好时光 王燕飞 摄



打太极 高大庆 摄



物我两忘 余雅斐 摄



从娃娃抓起 葛安良 摄



潮酷舞蹈 夏国良 摄

进入九月,高温虽未消退,但早晚温差变大,对运动爱好者来说,最舒适的运动季节就要开启啦。秋高气爽,既是养生的好时节,也是锻炼身体的好季节。这时,我们不妨外出走走,选择自己喜欢的运动,既能放松减压,又能锻炼身体。



奔跑吧,少年! 老人与海 摄



晨练 杨佩韦 摄