



以“年”做单位的冲劲

拍友西门剑客、欣欣向荣、园丁：有一种药你吃吗？主治没身材、没气质、没形象，适用人群：想变好看、变健康的人。这种药就是——运动。

运动，对一个人的改变有多大？到底能给你带来什么？这是一个变美、变帅、变硬朗的过程，只要坚持，就能遇见更好的自己。

男人最好的外衣就是肌肉，拥有大肚腩的人永远

无法体会什么叫帅气；人人都羡慕的女神不会从天而降，你所眼红的身姿是用无数个深蹲、臀推换来的。

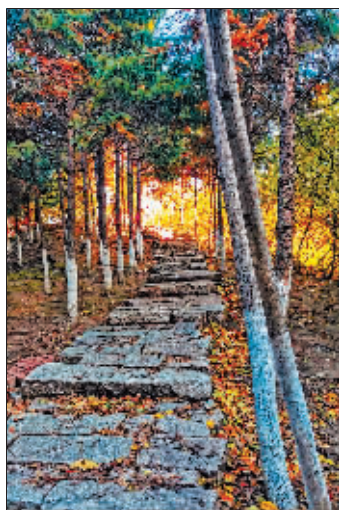
从稚嫩到成熟，从瘦弱到强壮，过程并不简单。虽说运动有时候靠的是一股冲劲，但要真正起作用，这股冲劲得以“年”做单位。拥有三分钟热度的人，永远无法体会运动的好处。动起来并且坚持做下去，改变需要时间，需要耐心加上持之以恒。



最是橙黄橘绿时



拍友西门剑客、独钓翁、海水^{42.195}：再过10天，冰城就要全面供暖了。秋天将去，冬天将至，是不是看似好景将尽呢？那么，请记住这句话：一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。不要以为深秋就是色调暗淡、烟飞云收，气候寒冷、刺人肌骨；意境寂寞冷落，川流寂静、山林空旷。层林尽染，硕果累累、成熟丰收，这是比春天更富有欣欣向荣的景象，这是比春天更富有灿烂绚丽的色彩。



如果生活中有那么一个场景触动了你，请你用镜头记录下来，也可以留下一段感悟，发给小编，我们将在“拍友汇”上与大家分享。

邮箱：
xinwannews@163.com



扫码加入
拍友汇微信群
发送美图



余韵悠悠

拍友小鱼儿：秋天的残荷，虽然没有夏日浓烈的色彩，但是，在夕阳余晖逆光的映衬下，形成极有趣味的抽象线条。它们在秋水里呈现出多姿景象，仿佛一幅水墨画，余韵悠悠。

难说再见

拍友黑龙江公：要走了吗？首批鸳鸯已经在夜色中南迁了，水面上的江鸥们也整装待发了。又到说再见的时候了，好像还没拍摄够，好像还没牵挂够，一年一往返，山一程，水一程，难说再见。

