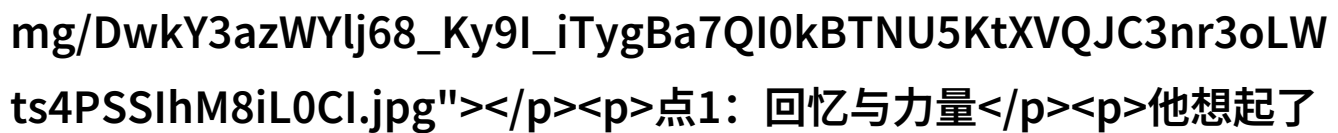
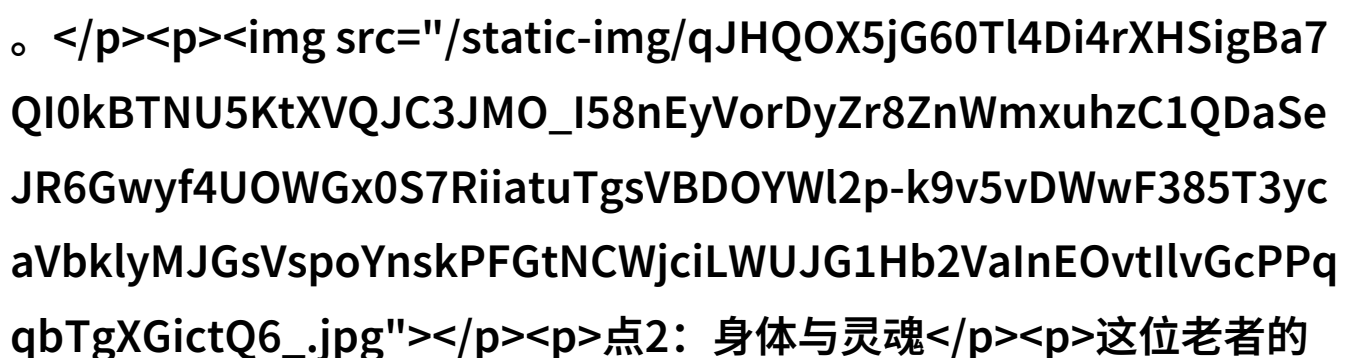


黑人缓慢而有力的往里挺力量的诗篇

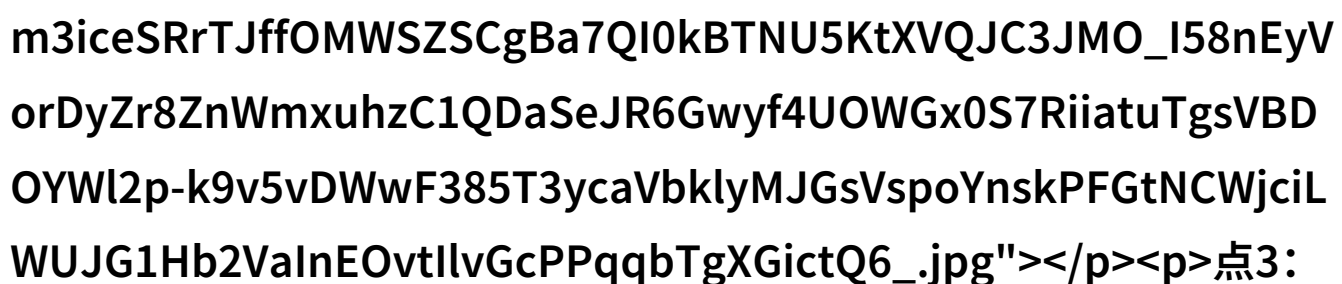
在一片寂静的夜晚，一位老者独自坐在树下，手中紧握着一把锈迹斑驳的铁锤。他的身影被月光所投射，显得格外苍老和孤单。他闭上眼睛，深呼吸，然后缓慢而有力的往里挺。

点1：回忆与力量

他想起了自己年轻时，在矿井深处工作的日子。那时候，他每天都要面对重重山石，却从未放弃过。在那样的环境下，他学会了如何用最小化的力气完成最大化的任务。现在，当他在这个宁静之夜，用同样的姿势往里挺时，他仿佛又回到那个时代，与过去的一切相连。这是他内心深处的情感表达，是对过去岁月的一个致敬，也是对自己坚韧不拔精神的一种纪念。

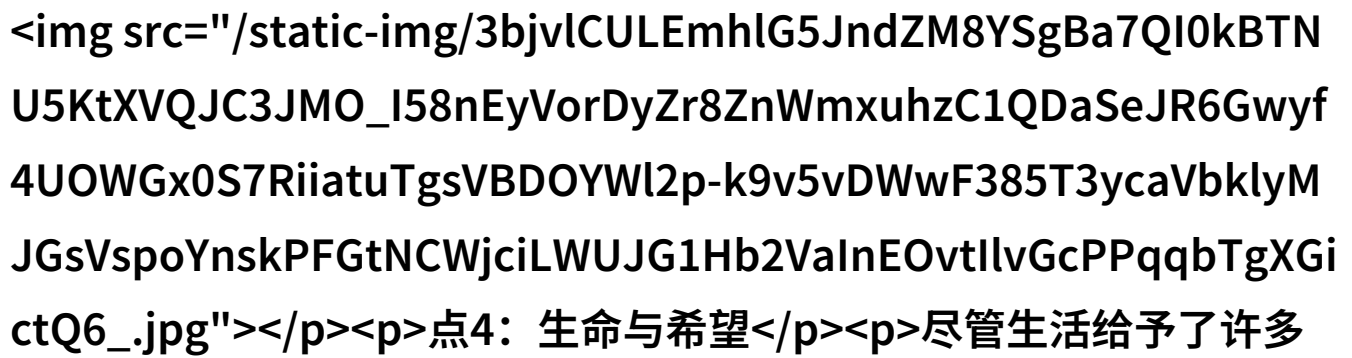
点2：身体与灵魂

这位老者的动作看似简单，却蕴含着无数年的体验和智慧。他不是仅仅在物理层面上表现出力量，而是在精神层面也展现出了强大的意志力。每一次往里挺都是向自己的身体和灵魂发出挑战，每一次成功都是一次胜利，这让他感到一种难以言喻的心满足。

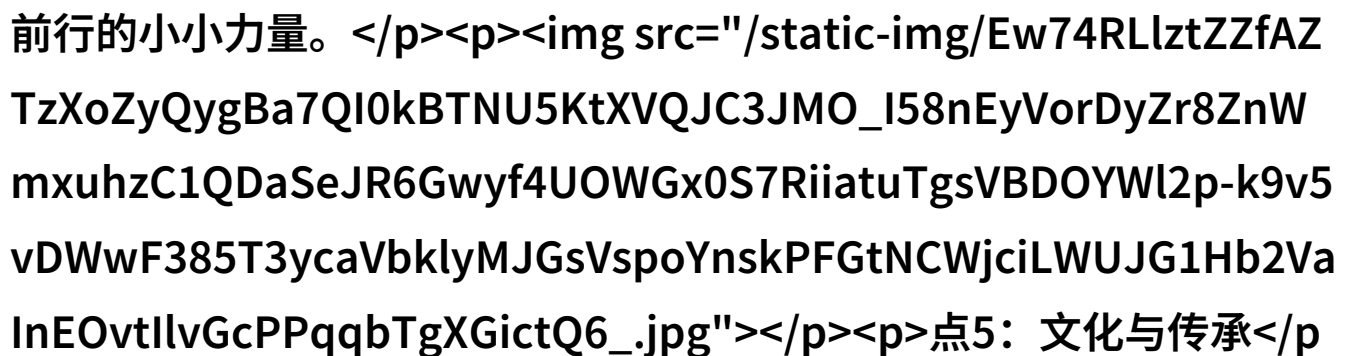
点3：

时间与空间

随着年龄增长，这位老者的步伐变得更加迟缓，但他的举止依旧充满了威严。当他缓慢而有力的往里挺时，那些年轻时曾经挥舞过的大锤似乎又重新生机勃勃地出现于眼前。虽然岁月已经将其磨损至只剩下残余，但它仍然承载着那份原始的力量和勇气。

点4：生命与希望

尽管生活给予了许多挑战，但这位老者并没有放弃。他知道，即使是最微小的声音也能够改变世界。而当他缓慢而有力的往里挺的时候，他就像是在为整个世界敲响警钟——即使我们疲惫、脆弱，也应该不断寻找那些可以让我们继续前行的小小力量。

点5：文化与传承

这个动作背后，还隐藏着一个更深远的问题——关于文化传承的问题。这位老者通过这样的方式，不仅是在提醒人们记住历史，更是在教导后代如何去理解他们祖先留下的遗产，以及怎样才能继承他们坚韧不拔、勇敢拼搏的人性基因。

点6：未来与梦想

最后，当这位老者结束他的练习，将铁锤放在一旁，看向星空的时候，我们仿佛看到了另外一个故事正在书写。在那个遥远的地方，或许还有其他像他一样的人，他们也是通过自己的方式，为未来打造属于自己的道路。当我们看到这样一个人，我们就能感觉到希望，就能相信，只要有一丝真诚和坚持，最终会迎来新的曙光。

[下载本文pdf文件](/pdf/773607-黑人缓慢而有力的往里挺力量的诗篇.pdf)