

，
，
， 《
》 ，
○
一、
身 ， 身 ，
，
○
、
1、 ， ○
2、 ， 、 、 ○
3、 ，
， ○

三、 步

， 、 、 、

。

:

:

: 、 、

:

，

， 上 一 下，

步

，

，

。

、 步

1、

，

，

，

，

，

， 一 下 ， ，

，

。

2、

、

。

3、

，

，

—

，

。

《

》

,

,

。

2023 11 15
