

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

三、 步

， 、 、 、

。

:

:

: 、 、

:

,

， 上 一 下，

步

，

，

。

、 步

1、

，

，

，

，

， ， 一 下 ， ，

，

。

2、

、

。

3、

，

，

—

，

。

《

》

,

,

。

2023 11 15
