



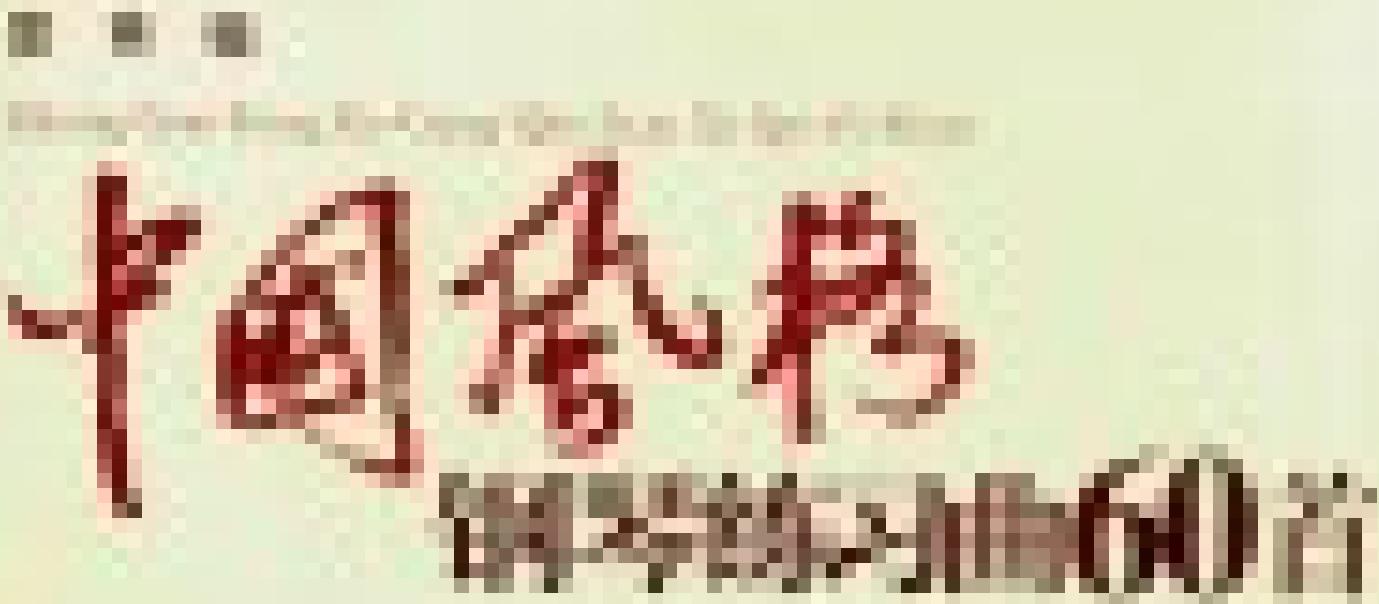
窦 青 编

Zhong Guo Feng Ge Gang Qin Lian Xi Qu 60 Shou

中国风格
钢琴练习曲60首



上海音乐学院出版社



中国风格

钢琴练习曲60首

Zhong Guo Feng Ge Gang Qin Lian Xi Qu 60 Shou

窦 青 编



上海音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国风格钢琴练习曲60首/窦青编.

-上海:上海音乐学院出版社, 2012.2(2012.12重印)

ISBN 978-7-80692-719-9

I. ①中… II. ①窦… III. ①钢琴-练习曲-中国-现代-选集

IV. ①J647.411

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第010365号

书 名 中国风格钢琴练习曲60首

编 者 窦 青

责任编辑 夏 楠、杨成秀

校 对 陈学元

封面设计 张韧伟

出版发行 上海音乐学院出版社

地 址 上海市汾阳路20号

印 刷 上海师范大学印刷厂

开 本 890×1240 1 / 16

印 张 15

版 次 2012年2月第1版 2012年12月第2次印刷

印 数 3,301-5,600

书 号 ISBN 978-7-80692-719-9/J.704

定 价 38.00

本社图书可通过中国音乐学网站 <http://musicology.cn> 购买

序

我最早接触的中国钢琴作品是贺绿汀先生的《牧童短笛》。我非常喜欢这首乐曲，它风格独特，好听，既抒情又活泼。但我觉得很难弹好，很不顺手。我研究了很久，结果发现，我从小是用德国的入门教材长大的——拜厄、车尔尼等等。西方古典音乐是建立在大小调音阶体系上，而我们中国音乐是建立在五声调式之上。从演奏的角度讲，七个音的音阶在钢琴上的排列很自然、顺手，而五声调式的指法就难弹多了。后来我发现黎英海先生早年出版了一本《五声音阶基本练习》，说明他早就认识到，演奏中国作品在技术上还需要另一种基本功。

随着中国作品的逐渐丰富，我国许多钢琴老师通过自己的教学实践意识到编写五声调式练习曲的必要性，特别是要让孩子们从学琴入门时就接触五声调式，使他们的技术更加全面，弹奏中外乐曲一样方便。

现在，我高兴地看到由窦青老师编选的《中国风格钢琴练习曲 60 首》即将出版。这是她从建国以来我国钢琴师生在建设“中国钢琴学派”的热潮中创作出来的大量钢琴练习曲中挑选出来的。她填补了中国钢琴教材的空白。

我衷心地祝贺窦青老师所做的这一件非常有意义的工作。



2011 年 12 月

序

窦青教授做了一项很有意义的工作：经她收集、整理、编辑的《中国风格钢琴练习曲 60 首》（下称“60 首”）即将由上海音乐学院出版社出版。

好几年前我就知道窦青从事“中国风格钢琴练习曲”的研究，并且还交流过看法。我没有料到的是，自从那时起，她持之以恒、孜孜不倦地坚持这个课题的研究，收集了二百余首中国风格钢琴练习曲，并施之以弹奏、分析、归类、编著等研究之功夫，发表了若干篇论文，取得了若干研究成果，终于成功了这本“60 首”。

在西方钢琴文献里，练习曲是个特殊的类别。三百年来，既有不名之为练习曲，但实际上是练习曲的“曲”；也有名为练习曲，但实际上并非练习曲的“曲”（其中有的无标题，有的有标题）；当然，更有“车尔尼”这类仅以训练技术为目的的练习曲；也有介乎不同类型之间的练习曲。

中国钢琴艺术是在西方钢琴艺术的影响下，在学习、借鉴的过程中产生和发展的。中国风格钢琴练习曲的创作也是如此。只是在我们的文献中，似乎未见“不名之为练习曲，但实际上是练习曲的‘曲’”，而大量的是有标题的练习曲，少量是无标题的。

毋庸讳言，我们的中国风格钢琴练习曲创作，尚不够发展。唯其不够发展，这有限的创作成果，才应当得到格外珍视。

我曾在一些场合提出过，当代中国的钢琴艺术教育，是种相对系统的西方音乐教育，也是失去了“母语”的音乐教育。失去了什么母语？失去了中国音乐审美母语。更确切地说，是失去了中国音乐多声审美母语的教育。固然，我无排外之意，却也不想掩饰对于我们的钢琴艺术领域主动、自愿地几乎放弃了母语教育的忧虑。此外，我不想展开这个题目，只指出一点，我想，许多钢琴老师也都会有同感，就是我们现在的钢琴学生，对中国钢琴曲不大喜欢，不大爱弹、也弹不大好，这是颇为普遍的现象。这难道不是个问题吗？

究其原因，就在于我们的钢琴学生，尚未培养、建立起中国音乐多声审美母语。如何让这种状况有所改善呢？这会涉及到方方面面的问题。如果仅从“练琴”的角度分析，显而易见，每位已经学得很好或想要学好钢琴的学生，都免不了将大量时间用于练琴；而这大量时间中相当大的比例，又是用来弹奏练习曲的。儿童、少年时期这种每日练习，必然产生深入肺腑、牢牢记终生的影响，这也正是音乐审美母语形成的过程。那么，在这强有力 的教育过程中，少儿们

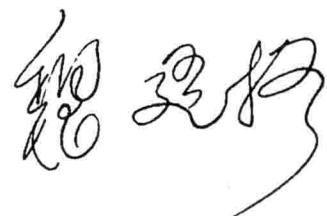
弹练什么，就是意义重大的事情了。诚然，在钢琴教育中，以中国作品为主是不可能的；但是，尽可能地注入中国音乐元素，则是完全可能的。这本“60首”，正是为实现这种可能性所做的一种努力。换言之，这是联系着培养、建立中国音乐多声审美母语这一大目标的。本“60首”之意义，正在于此。

“60首”分为上、中、下三部分，大致以从易到难为顺序，便于各种程度的练琴者选用。而且，编者对乐谱的表演用语、各种记号，都进行了审订，为教、学、练提供了方便。从技术训练方面看，“60首”涉及到了几乎所有钢琴技术种类。就是说，充分使用本书，主要的、基本的钢琴技术，都可得到有效的训练。

上个世纪的某些时期，在中国禁止几乎一切钢琴曲。那时，偶闻外国作品，就会觉得新奇。这些年好像反过来了，听的、教的、学的、练的大多数都是外国作品，这时，中国作品反而有新鲜感了。仅此，我也愿意推荐这本“60首”，它会给我们带来审美上的新意和亲切感的。另外，大量的标题练习曲，对启发练习者的艺术思维，引发兴趣，也大有好处。

当然，无论从作曲专业还是钢琴专业上看，发现“60首”的不足并不难。说到底，这不足是由于中国风格钢琴练习曲的创作还不够发展造成的。这就不得不向中国作曲家提出希望：请将你们天才的一部分，用来创作中国风格钢琴练习曲。其实，这也是中国作曲家的责任。何况，有了更多更好的中国风格钢琴练习曲被广大中国钢琴学生使用，就会促进中国音乐多声审美母语的培养和建立，进而提高广大听众听赏中国现代音乐的能力。而且，从作曲角度考虑，由于是“练习曲”，更可以具有一些实验、“非正式”的性质。在技法运用、审美取向上，均会更为宽容。相信，“60首”的出版，一定会引起作曲界的关注，催生出更多的中国风格钢琴练习曲来。

总之，窦青教授做了一项有意义的工作，上海音乐学院出版社出版了有意义的书谱。我对此表示祝贺！



2010年11月初稿

2011年12月定稿

前　　言

钢琴练习曲在整个钢琴作品体系中有着不可替代的地位。无论是在演奏还是在教学中，某一类的钢琴作品往往与同体系的练习曲配合运用。钢琴艺术以其长达三百多年的实践历程已经向我们有力地证明，钢琴练习曲是钢琴演奏技术、钢琴教学体系日益完善和钢琴艺术繁荣发展的坚实基础。从高度成熟的西方钢琴作品体系来看，有哈农、什密特、勃拉姆斯等专门的手指练习；拜厄、车尔尼等不同级别的练习曲，是演绎贝多芬等古典作品的良好基础；肖邦、李斯特、德彪西等创作的高级音乐会练习曲不论是演奏技术还是精神内涵都是了解他们其他作品最好的注释等等。这些不同形式和难易程度的作品，分别满足了钢琴教学、练习与表演各个层次与方面的需要，构成一个完整的钢琴作品体系内涵。

所以，完整意义的中国风格钢琴音乐，也应该包括自成体系的乐曲与练习曲。然而，就中国风格钢琴作品目前的创作来看，人们往往更多地将目光投注于中国风格钢琴曲，而对中国风格钢琴练习曲相对忽视、甚至认为全无创作的必要。其后果将导致中国风格钢琴作品创作与演奏缺乏技术支撑、语汇表达，和审美习惯难以同步。作曲家们在创作中为展现中国风格运用了许多新的手法、新的演奏技术，由此衍生出深层次的语境、神韵等方面追求，这些中国风格钢琴作品中特有的内容很大一部分在外国钢琴练习曲中是接触不到的，这也是演奏者往往具备了很高演奏技巧仍感到中国作品难弹的症结所在。

而在此过程中，钢琴教师主动意识的建立是极为重要的，应该在教学中将中国风格钢琴练习曲的重视贯彻始终，并充分关注其特性的演奏技法、归纳提炼，与中国风格钢琴作品互为补充与促进。本书在编集过程中，从 200 余首练习曲中挑选出 60 首，尽量涉及到各种技术课题，并分为初级、中级、高级三个部分，每一首都标有明确的练习目的或冠以形象生动的曲名，便于教师有针对性地选用。

本曲选大部分曲目都在 20 世纪六七十年代完成，在特定的历史时期反而推进了钢琴音乐民族化的进程。由一批优秀的钢琴教育家如钟慧、金爱平、李斐岚、樊建勤、沈灿、陈兆勋、葛德月、程娜等在周广仁先生的感召和带动下为推广钢琴音乐民族化建设，通过教学实践针对学生具体情况身体力行编写而成。周广仁先生一直非常重视中国作品的创作、演奏及教材建设，为中国钢琴音乐的繁荣发展、加快“中国钢琴学派”的形成奠定了坚实的基础。相信肩负这种使命感、责任感和保有创作热情在当下也具有积极的现实意义。

初级程度的练习曲主要技术包括落提、连音、跳音、音阶、琶音、复调性的练习、左右手均匀交替、同音反复等基本的钢琴演奏手法。在技术上，掌握五声性调式带给手指的指间距的要求。除此之外，让学生接触五声性的调式概念，激发学生学习民族调式、热爱本民族音乐的热情。

中级程度的练习曲主要体现在五声性旋律音调的创作手法上,曲体结构多采用西方的三段体和二段体等结构,演奏技术是训练双手的独立不依、双音、八度、和弦等钢琴演奏技术,每一首也都有明确的练习目的。有多首练习曲基本脱离了为训练手指独立性而设计的固定音型的织体形式,而是注重了旋律的优美流畅,节奏欢快活泼,并有一定的情景描写,增加了趣味性,使它们成为练习曲中的佼佼者。其中,黎英海先生创作的一套《儿童形象练习曲》,在有限的篇幅和演奏技术下,作曲家同样赋予作品生动形象的音乐表现力,同时又有着明确突出的技术训练目的,是一套优秀的钢琴练习曲。

高级程度的练习曲不仅仅是技术难度的增加、篇幅的扩大,更重要的是重视对中国传统音调旋律、调式调性以及曲体结构的借鉴与吸收,以及对中国意境与神韵的描绘。1955年杜鸣心留学前苏联莫斯科音乐学院时在导师指导下创作的《练习曲》,被音乐理论家魏廷格先生评价为最成功的一首中国风格钢琴练习曲。倪洪进于1979年3月出版的《京剧曲牌练习曲四首》具有标志性的意义,从此后创作者独立构思一套练习曲作品的现象渐多,在理念上逐渐有了练习曲成体系化发展的良好意识。之后,赵晓生创作了十三首音乐会练习曲,其中的《音乐会练习曲六首》于1980年出版。创作群体发生了由钢琴教师到专业作曲家的转变,也反映了作曲家群体的成长,中国风格钢琴练习曲创作有了一个可喜的飞跃。

钢琴教学长期以西方作品为中心,会影响中国钢琴作品的传播,影响中国钢琴音乐的艺术生命力。因此,应让钢琴从基础环节中发出中国文化语境下的特有音响,成为进行钢琴“母语”教育的良好开端,在基础层面上从培养学生对中国作品的审美能力和表现能力入手,以中国风格钢琴练习曲中体现出的中国传统音乐文化的精神、气质、审美为主线,选择不同时期的作曲家创作的经典练习曲作为教材,让习惯于演奏西方作品的学生逐渐接触并转向中国风格钢琴作品的演奏,从风格和对民族文化本质的理解,关注中国钢琴文化发展的新动向、新趋势。在这样的教学氛围影响下,学生能够更容易地融入到中国文化的主流中去审视民族特色的钢琴作品,把握作品的精神内涵。

所以我认为,中国风格钢琴练习曲对于中国钢琴艺术的发展影响至深。在这样的认知下,我将目前收集到的尚不系统的中国风格钢琴练习曲选择了一部分结集出版,并收录了储望华、赵晓生、郭志鸿、谢耿、朱涌邠等作曲家从未面世的作品。以便于钢琴教师在教学中选用,让更多的教师和学生接触中国风格钢琴练习曲,也意在抛砖引玉,为作曲家创作中国风格钢琴练习曲提供参考、借鉴,并唤起作曲界、钢琴教育界以及演奏界对中国风格钢琴作品体系化建设的重视。

窦青

2010年10月初稿

2011年12月定稿

目 录

初级篇

1. 小木工(断音)	李斐岚曲 (1)
2. 下雨了(同音反复)	李重光曲 (1)
3. 练习曲(落提)	李斐岚曲 (2)
4. 练习曲(小托卡塔)	李重光曲 (3)
5. 春 游(弱起、连音、跳音)	李重光曲 (4)
6. 快乐的舞蹈(渐快)	李重光曲 (5)
7. 队 日(渐强、渐弱).....	李重光曲 (6)
8. 水渠水流呀流(颤音准备)	李重光曲 (7)
9. 二部练习曲	程 娜曲 (9)
10. 练习曲(固定音型)	周广仁曲(10)
11. 练习曲(左手旋律)	黎英海曲(12)
12. 看秧歌(双手旋律)	谢功成曲(13)
13. 练习曲(左右手交替)	金爱平曲(15)
14. 练习曲(右手转指)	樊建勤曲(17)
15. 练习曲(左手转指)	樊建勤曲(17)
16. C宫调练习曲	谢 歌曲(18)
17. 民歌主题练习曲(双音)	谢 歌曲(20)
18. 平行三度练习(双音)	谢功成曲(21)
19. 练习曲(连音与跳音)	钟 慧曲(23)
20. 练习曲(双音)	李斐岚曲(24)

中级篇

21. 练习曲(右手跑动)	程 娜曲(26)
22. 练习曲(双手跑动)	程 娜曲(27)
23. 练习曲(固定音型)	程 娜曲(28)
24. 练习曲《风车》.....	钟 慧曲(29)
25. 练习曲《山村新歌》.....	钟 慧曲(31)
26. 三个小伙伴(装饰音、琶音、音阶)	葛德月曲(33)
27. 溪边戏水(分解和弦)	葛德月曲(39)
28. 练习曲(保持音)	樊建勤曲(43)
29. 练习曲《陕北脚夫调》.....	沈 灿曲(45)
30. 练习曲(固定音型)	陈兆勋曲(48)

31. 五声音调练习曲	陈兆勋曲	(51)
32. 双音练习曲	陈兆勋曲	(53)
33. D 大调练习曲(右手跑动)	谢 歌曲	(55)
34. 旋转木马(二部创意曲)	谢 歌曲	(59)
35. 二声部创意曲	朱诵邠曲	(62)
36. 儿童形象练习曲《玩球》(跳音、小连线、复调旋律)	黎英海曲	(65)
37. 儿童形象练习曲《走钢丝》(左手同音连线、持续音踏板)	黎英海曲	(68)
38. 儿童形象练习曲《空竹》(五连音)	黎英海曲	(72)
39. 儿童形象练习曲《转碟》(震音)	黎英海曲	(77)
40. 儿童形象练习曲《踢毽》(小连线、跳音)	黎英海曲	(81)

高级篇

41. 练习曲(右手跑动)	杜鸣心曲	(83)
42. 练习曲《风雨归舟》(左手跑动)	储望华曲	(88)
43. 纯四度音程练习曲	朱诵邠曲	(94)
44. 音乐会练习曲《舞曲》(八度)	储望华曲	(102)
45. 青春练习曲(琶音)	谢 歌曲	(108)
46. 庆丰收(右手跑动)	郭志鸿曲	(113)
47. 京剧曲牌《小开门》(左手跑动)	倪洪进曲	(121)
48. 京剧曲牌《柳青娘》(右手双音)	倪洪进曲	(125)
49. 京剧曲牌《石榴花》(托卡塔)	倪洪进曲	(129)
50. 京剧曲牌《柳摇金》(双手伸张)	倪洪进曲	(135)
51. 列车飞奔(左手、双音)	赵晓生曲	(141)
52. 钢水奔腾(重复八度双手交替)	赵晓生曲	(149)
53. 清泉盘山(黑键)	赵晓生曲	(155)
54. 波涛滚滚(右手琶音)	赵晓生曲	(162)
55. 草原骏马(八度)	赵晓生曲	(175)
56. 长空雄鹰(附点)	赵晓生曲	(184)
57. 浦江春潮(左手琶音)	赵晓生曲	(192)
58. 滇湖琴声(轮指及远距离大跳)	赵晓生曲	(203)
59. 苗岭笙舞(双音)	赵晓生曲	(212)
60. 冀北笛音(装饰音)	赵晓生曲	(221)
作曲者简介		(227)
后记		(229)

1. 小木工

(断音)

李斐岚曲

Musical score for '1. 小木工' (断音). The score consists of two staves. The top staff is in treble clef, 4/4 time, and the bottom staff is in bass clef, 4/4 time. The music features eighth-note patterns with fermatas and grace notes. Fingerings such as 1, 2, 3, 4, and 5 are indicated above the notes.

Continuation of the musical score for '1. 小木工'. The score continues from the previous page, maintaining the same staff layout and time signature. It includes more eighth-note patterns with fermatas and grace notes, along with fingerings like 1, 2, 3, 4, and 5.

2. 下雨了

(同音反复)

李重光曲

Musical score for '2. 下雨了' (同音反复). The score consists of two staves. The top staff is in treble clef, 2/4 time, with dynamics mp and mf. The bottom staff is also in treble clef, 2/4 time. The music features eighth-note patterns with grace notes and slurs. Fingerings 1, 2, 3, and 4 are indicated above the notes.

Continuation of the musical score for '2. 下雨了'. The score continues from the previous page, maintaining the same staff layout and time signature. It includes eighth-note patterns with grace notes and slurs, along with fingerings like 1, 2, 3, 4, 5, and 3-1.

8
1-2
4
3
3
mp

3. 练习曲

(落 提)

李斐岚曲

3 1
2 5
4 2

6
2 5
3 1
2
3
5
2
4

11
1
2 4
3 1

4. 练习曲

(小托卡塔)

中速

李重光曲

Musical score for the first page of the exercise. It consists of two staves. The top staff is for the right hand and the bottom staff is for the left hand. The key signature is two sharps (F# major). The time signature is 2/4. Fingerings are indicated above the notes: 3, 1, 3, 4 for the first measure, and 3, 4, 3, 1 for the second measure. The dynamic is marked as '中速' (medium speed).

Musical score for the second page of the exercise. It consists of two staves. The top staff is for the right hand and the bottom staff is for the left hand. The key signature is two sharps (F# major). The time signature is 2/4. Fingerings are indicated above the notes: 4, 2, 1 for the first measure, and 4, 3, 1 for the second measure.

Musical score for the third page of the exercise. It consists of two staves. The top staff is for the right hand and the bottom staff is for the left hand. The key signature is two sharps (F# major). The time signature is 2/4. Fingerings are indicated above the notes: 3 for the first measure, and 1, 2, 4 for the second measure.

Musical score for the fourth page of the exercise. It consists of two staves. The top staff is for the right hand and the bottom staff is for the left hand. The key signature is two sharps (F# major). The time signature is 2/4. Fingerings are indicated below the notes: 2, 4, 5 for the first measure, and 1, 2, 4 for the second measure. A dynamic marking '3.' is shown above the final note of the page.

5. 春游

(弱起、连音、跳音)

中速稍快 神气地

李重光曲

The musical score consists of four staves of music, each with two treble clef staves. The first staff starts with a dynamic of *mf*. The second staff begins with a dynamic of *mf*. The third staff begins with a dynamic of *f*. The fourth staff begins with a dynamic of *f*.

Staff 1: Measures 1-5. Fingerings: 1, 2, 3, 4, 5. Dynamics: *mf*, *f*.

Staff 2: Measures 6-11. Fingerings: 1, 2, 3, 4, 5. Dynamics: *mf*.

Staff 3: Measures 12-17. Fingerings: 1, 2, 3, 4, 5. Dynamics: *f*.

Staff 4: Measures 18-23. Fingerings: 1, 2, 3, 4, 5. Dynamics: *f*.

6. 快乐的舞蹈

(渐快)

慢起渐快 快速结束

李重光曲

Musical score for the first system of "Happy Dance". The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. Measure 1 starts with a dotted half note followed by an eighth note. Measures 2-3 show eighth-note patterns with fingerings (1, 5), (4), and (3). Measures 4-5 continue with eighth-note patterns. Measure 6 begins with a sixteenth-note pattern (mf dynamic) followed by a sustained bass note. Measures 7-8 show eighth-note patterns. Measure 9 concludes with a sixteenth-note pattern.

Musical score for the second system of "Happy Dance". The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. Measures 1-4 show eighth-note patterns. Measures 5-6 continue with eighth-note patterns. Measures 7-8 show eighth-note patterns. Measure 9 concludes with a sixteenth-note pattern.

Musical score for the third system of "Happy Dance". The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. Measures 1-4 show eighth-note patterns. Measures 5-6 continue with eighth-note patterns. Measures 7-8 show eighth-note patterns. Measure 9 concludes with a sixteenth-note pattern.

Musical score for the fourth system of "Happy Dance". The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. Measures 1-4 show eighth-note patterns. Measures 5-6 continue with eighth-note patterns. Measures 7-8 show eighth-note patterns. Measures 9-10 show eighth-note patterns. Measures 11-12 show eighth-note patterns. Measures 13-14 show eighth-note patterns. Measures 15-16 show eighth-note patterns. Measures 17-18 show eighth-note patterns. Measures 19-20 show eighth-note patterns. Measures 21-22 show eighth-note patterns. Measures 23-24 show eighth-note patterns. Measures 25-26 show eighth-note patterns. Measures 27-28 show eighth-note patterns. Measures 29-30 show eighth-note patterns. Measures 31-32 show eighth-note patterns. Measures 33-34 show eighth-note patterns. Measures 35-36 show eighth-note patterns. Measures 37-38 show eighth-note patterns. Measures 39-40 show eighth-note patterns. Measures 41-42 show eighth-note patterns. Measures 43-44 show eighth-note patterns. Measures 45-46 show eighth-note patterns. Measures 47-48 show eighth-note patterns. Measures 49-50 show eighth-note patterns. Measures 51-52 show eighth-note patterns. Measures 53-54 show eighth-note patterns. Measures 55-56 show eighth-note patterns. Measures 57-58 show eighth-note patterns. Measures 59-60 show eighth-note patterns. Measures 61-62 show eighth-note patterns. Measures 63-64 show eighth-note patterns. Measures 65-66 show eighth-note patterns. Measures 67-68 show eighth-note patterns. Measures 69-70 show eighth-note patterns. Measures 71-72 show eighth-note patterns. Measures 73-74 show eighth-note patterns. Measures 75-76 show eighth-note patterns. Measures 77-78 show eighth-note patterns. Measures 79-80 show eighth-note patterns. Measures 81-82 show eighth-note patterns. Measures 83-84 show eighth-note patterns. Measures 85-86 show eighth-note patterns. Measures 87-88 show eighth-note patterns. Measures 89-90 show eighth-note patterns. Measures 91-92 show eighth-note patterns. Measures 93-94 show eighth-note patterns. Measures 95-96 show eighth-note patterns. Measures 97-98 show eighth-note patterns. Measures 99-100 show eighth-note patterns.

7. 队 日

(渐强、渐弱)

李重光曲

进行曲速度 有朝气地

进行曲速度 有朝气地

11

16

21

1. 2.