

乐器入门丛书

古筝入门

主编 袁叶子
编著 张音悦



唱支山歌给党听

浏阳河 月亮上的人

粉蝶采花 渴望 茉莉花

高山流水 说句心里话



湖南人民出版社

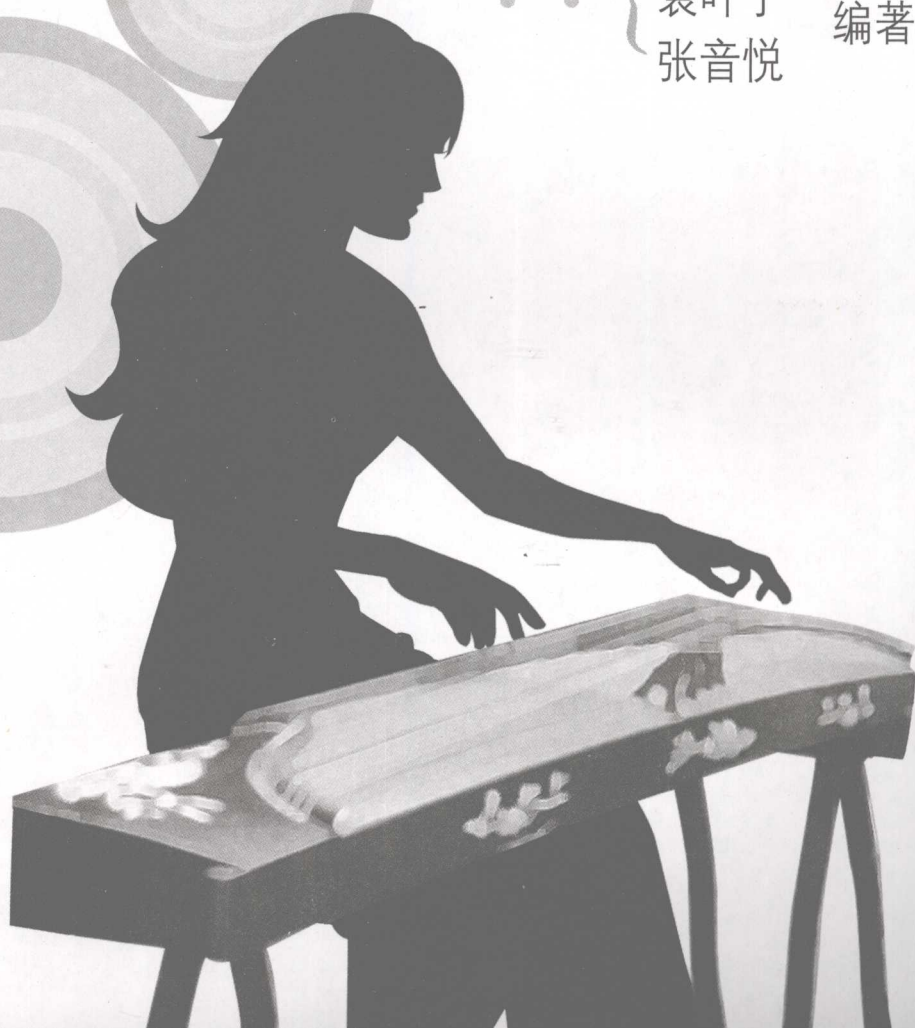
乐器入门丛书

古筝入门



乐 夫
袁叶子
张音悦

主编
编著



湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

古筝入门/乐夫主编;袁叶子,张音悦编著. —长沙:湖南人民出版社,
2007.7

ISBN 978-7-5438-4872-6

I. 古... II. ①乐... ②袁... ③张... III. 筝—奏法 IV. J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088913 号

责任编辑:张志红

装帧设计:虢 剑

古 筝 入 门

乐 夫 主 编

袁叶子 张音悦 编著

*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

营销部电话:0731-2226732

湖南省新华书店经销 湖南汇龙印务有限公司印刷

2007年7月第1版第1次印刷

开本:890×1240 1/16 印张:11

字数:250000 印数:1-7000

ISBN 978-7-5438-4872-6

定价:20.00 元

目 录

第一章 认识古筝	(1)
第一节 古筝简史	(1)
第二节 古筝的各部位名称	(1)
第三节 古筝的选择与护理	(2)
第四节 演奏古筝的姿势	(2)
第五节 古筝符号注释	(4)
一、右手技法指法表	(4)
二、左手技法指法表	(5)
第二章 右手基本练习	(7)
第一节 认弦练习与音乐知识	(7)
第二节 指法练习	(8)
练习曲《老六板》	(12)
第三节 和音练习	(13)
一、小勾搭练习	(13)
二、八度和音的弹奏方法及练习	(14)
练习曲《小白菜》	(15)
练习曲《嘎达梅林》	(15)
练习曲《在北京的金山上》	(16)
第四节 连弹练习	(17)
一、大拇指连弹的方法及练习	(17)
练习曲《剪剪花》	(19)
练习曲《南泥湾》	(20)
二、食指连弹的方法及练习	(21)
练习曲《渔舟唱晚》(片段)	(21)
三、中指连弹的方法及练习	(22)
练习曲《卖报歌》	(22)

练习曲《孟姜女》·····	(22)
第五节 大拇指“托”“劈”练习·····	(23)
第六节 套指练习·····	(24)
练习曲《摆积木》·····	(25)
练习曲《大金钱》·····	(26)
练习曲《三十三板》·····	(27)
第七节 快四点练习·····	(28)
练习曲《草原英雄小姐妹》(选段)·····	(29)
第八节 “4”“7”音的练习·····	(30)
练习曲《十杯酒》·····	(30)
第三章 左手基本练习 ·····	(32)
第一节 揉弦练习·····	(32)
第二节 上滑音的演奏方法及练习·····	(33)
练习曲《小黄鹂鸟》·····	(33)
第三节 下滑音的演奏方法及练习·····	(34)
练习曲《穿花蜂》·····	(34)
第四节 上下回滑音的演奏方法及练习·····	(35)
第五节 按音的演奏方法及练习·····	(36)
练习曲《关山月》·····	(36)
练习曲《美女思乡》·····	(37)
第六节 花指练习·····	(38)
练习曲《云庆》·····	(38)
练习曲《一点红》·····	(41)
练习曲《过江龙》·····	(42)
第四章 摇指与琶音基本练习 ·····	(46)
第一节 摇指·····	(46)
第二节 摇指练习·····	(46)
一、食指摇练习·····	(46)
二、大指摇练习·····	(46)
练习曲《月亮上的人》·····	(47)
第三节 琶音·····	(48)
第四节 琶音练习·····	(48)
练习曲《知音》·····	(49)
练习曲《唱支山歌给党听》·····	(51)

第五章 经典古筝名曲.....(53)

1. 高山流水.....浙江筝曲 王巽之传谱 范上娥整理(53)
2. 汉宫秋月.....山东筝曲 张为昭传谱 高自成演奏谱(56)
3. 苏武思乡.....河南筝曲 曹东扶传谱 曹桂芬、曹桂芳订谱(57)
4. 上楼.....河南筝曲 曹东扶传谱 曹桂芬、曹桂芳订谱(59)
5. 下楼.....河南筝曲 曹东扶传谱 曹桂芬、曹桂芳订谱(61)
6. 渔舟唱晚.....河南筝曲 娄树华曲 曹正译订谱(62)
7. 昭君怨.....苏文贤传谱 苏巧筝整理(64)
8. 四合如意.....浙江民间乐曲 王巽之传谱 孙文妍整理(68)
9. 琴韵.....山东筝曲 黎连俊传谱 赵玉斋演奏 曹正记谱(73)
10. 风摆翠竹.....山东筝曲 黎连俊传谱 赵玉斋演奏 曹正记谱(74)
11. 夜静銮铃.....山东筝曲 黎连俊传谱 赵玉斋演奏 曹正记谱(74)
12. 书韵.....山东筝曲 黎连俊传谱 赵玉斋演奏 曹正记谱(75)
13. 古尔本阿其.....内蒙筝曲 扎木苏传谱 娜仁格日勒整理(76)
14. 巴布尔阿斯尔.....内蒙筝曲 扎木苏传谱 娜仁格日勒整理(76)
15. 苏鲁克阿斯尔.....内蒙筝曲 扎木苏传谱 娜仁格日勒整理(77)
16. 陈杏元和番.....河南筝曲 曹东扶传谱 曹永安、李汴整理(78)
17. 陈杏元落院.....河南筝曲 曹东扶传谱 曹桂芬、曹桂芳订谱(80)
18. 流水激石.....山东筝曲 金以坝传谱 姜宝海记谱(81)
19. 寒鸦戏水.....潮州筝曲 郭鹰传谱 曹正记谱(82)
20. 粉蝶采花.....潮州筝曲 苏文贤传谱 苏巧筝整理(85)
21. 出水莲.....客家筝曲 罗九香传谱 何宝泉整理(87)
22. 蕉窗夜雨.....客家筝曲 罗九香传谱 史兆元整理(88)
23. 姜女泪.....陕西郿鄠音乐 周延甲编曲(91)
24. 小飞舞.....河南筝曲 曹东扶传谱 曹桂芬、曹桂芳订谱(95)
25. 草原英雄小姐妹.....刘起超、张燕曲(97)
26. 林冲夜奔.....陆修棠、王巽之编曲(105)
27. 井冈山上太阳红.....赵曼琴编曲(112)
28. 汉江韵.....乔金文曲 周望演奏谱(119)

第六章 现代古筝乐曲.....(123)

1. 浏阳河.....徐叔华曲 张燕改编(123)
2. 白发亲娘.....王锡仁曲 王天一改编(125)
3. 别亦难.....何占豪曲 王昕阳改编(128)
4. 洞庭新歌.....王昌元、浦琦璋编曲(132)

5. 卖报歌.....聂耳曲 王居野改编(138)

6. 毛主席的光辉.....徐青华曲 娜仁格日勒改编(140)

7. 山丹丹花开红艳艳.....焦金海编曲(143)

8. 渴望.....雷蕾曲 王昕阳改编(148)

9. 北国之春.....远滕实曲 刘小悦改编(151)

10. 游子吟.....马丁曲 王昕阳改编(155)

11. 茉莉花.....江苏民歌 姜淼改编(157)

12. 说句心里话.....士心曲 王天一改编(159)

13. 霸王别姬.....冯晓泉曲 陆艳君改编(161)

14. 九九艳阳天.....高如星曲 娜仁高娃改编(165)

15. 葬花吟.....王立平曲 王昕阳改编(168)

第一章 认识古筝

第一节 古筝简史

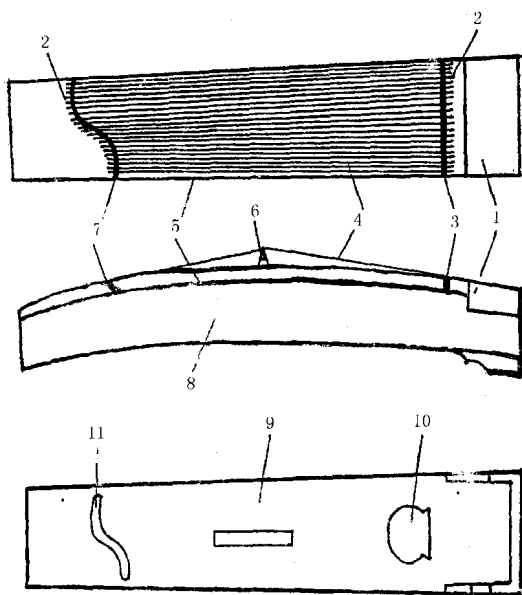
古筝是一种具有优美音色和丰富表现力的繁弦弹拨乐器，它有着悠久的历史，早在两千五百多年前的秦代就盛行于今陕西一带，所以又称“秦筝”。

在后来漫长的历史长河中，古筝也随着历史的变迁而变化、发展。最初的古筝是从一种竹制的五弦乐器演变而来的，其形制到汉代发展为与瑟形制基本相同，它们的区别是瑟的弦多（二十三弦、二十五弦），而古筝则从雏形的五弦（即战国时代）逐渐发展为秦、汉时代的十二弦，唐、宋时代的十三弦，元明时代的十四弦和清代的十六弦等。到 20 世纪的 60 年代，筝的弦数又由十六弦逐渐增加到十八弦、二十一弦、二十三弦直至二十六弦，到 70 年代，又出现了转调古筝。筝弦也由丝弦改为钢丝弦、尼龙缠弦等，这样一来，古筝的音域和表现力就更加宽广和丰富了。同时，也出现了介于两者之间的尼龙钢丝弦筝。在广大乐改工作者的努力研究试制下，还出现了转调筝、蝶式筝、七音阶筝等，当今最常被使用的是二十一弦 S 形筝。

我国幅员辽阔，使用古筝的地域也极广，在几千年的流传中，古筝音乐融合了我国各地的民歌、说唱和戏曲等民间音乐，形成了不同的音韵特点和各具特色的演奏技法的地方流派，其中以山东、河南、浙江、潮州和客家等地最为著名；在少数民族地区以蒙古筝较为著名。

古筝之花开遍祖国大地，古筝艺术走向世界，“渔舟唱晚处处华夏之声，高山流水人人皆是知音”。

第二节 古筝的各部位名称



- | | | | | | |
|--------|--------|-------|-------------|-------------|-------|
| 1. 调弦盒 | 2. 穿弦孔 | 3. 岳山 | 4. 弦 | 5. 面板 | 6. 弦码 |
| 7. 尾岳山 | 8. 筝框 | 9. 底板 | 10. 筝首底板出音孔 | 11. 筝尾底板出音孔 | |

第三节 古筝的选择与护理

古筝乐器质量的好坏要从音色、音质、音量、灵敏度、均衡度、工艺质量、外观造型等方面进行衡量。

音色:要柔美明朗、发音松透。高音清亮而不单薄,低音淳厚而不混浊。

音质:要纯而不噪,无沙、哑之音。

灵敏度:右手弹奏,左手按滑时各个音区原发音都很敏感。

均衡度:要求高、中、低音区的音量平衡,音色统一。

工艺质量:制作古筝所选用的材质多种多样,古筝的材质也是决定古筝价格的一个重要因素,目前国内市场所采用的紫檀木、金丝楠木、红楠木均属高档专业古筝。

外观选型:古筝既是一种横置乐器,又是一个精美的工艺品。所以在外观上要求制作精细,选材上乘;选型上以秀长、端庄为美。

许多初学古筝的学生,他们被古筝的外形和优美的音乐所吸引,在乐器店见到那些装饰华丽、价格昂贵的古筝,就毫不犹豫地先将乐器买下来,然后再寻找老师。可是,当他们发现自己购买的乐器和老师所用的乐器不一样时,常常后悔他们当初买时的决定。对于喜爱古筝,并且也打算购买古筝的学生,在购买古筝之前,最好去请教老师关于购买古筝的各种知识。如果老师能帮助你挑选,这是最好不过的事情。总之,买到一件合适的古筝,可能会使你以后的学习更加顺利。

目前国内古筝市场较乱,私营小厂仿冒伪劣产品很多,古筝的音色质量差别较大,如选购不当会给您造成很大损失。所以我们在选择古筝时,应综合考虑对古筝的要求,一张完善的古筝不但可使演奏者得心应手,还会给演奏者的艺术形象增色。初学者一般对古筝的性能和要求不了解,应尽量在老师的指导下挑选购买。

古筝是木质结构乐器,面、底板是由松软的桐木制成,所以它对外界环境的影响非常敏感。一张古筝护理得好可弹一辈子,并流传后世;护理得不好,在很短的时候内就会裂、脱(胶)、翘(变形)等而报废。

古筝的护理应注意:防止曝晒、受潮、碰撞。出门或不弹时,最好装入箜包或用布等软物包裹,防晒、防雨淋、防尘。因古筝的内腔较大,并且木料裸露,特别是面板材料松软,非常容易吸收空气中的水分,所以在阴雨天或黄霉季节不弹奏时,最好把古筝装入箜包,或用软布包裹起来,以免箜体受潮后影响发音和因受潮胶合处上霉使胶着力过早的失效。移动箜柱校音时,应用手先向上抵弦,减少弦对柱的压力后再移动,以免损伤弦(特别是尼龙钢丝弦)和擦伤面板。弹奏前要将手擦干净,以防手指上的水、汗、油脂等物粘在弦上,使弦被弄脏或生锈而缩短使用期。

第四节 演奏古筝的姿势

养成一个正确的姿势是能否演奏好乐曲的关键问题之一,应该注意以下几个方面:

1. 无论坐姿或站姿演奏都应该将古筝平置于腰间部位。
2. 身体要端正,自然放松,微向前倾,背部要挺直。
3. 两臂放松下垂与小臂夹角不小于 90° ,小臂约平行于箜面,切忌高抬肘或紧夹腰间。

4. 注意身体各部位的放松(松不等于弛),身体与筝体之间要有一定的距离,以便在演奏时身体能自然转动和前俯(低音区的演奏)。

5. 双腿自然弯曲,左脚稍前,右脚稍后呈丁字步。

6. 双手放松呈半圆状放在古筝弦上。

7. 演奏时不可摇头晃脑,动作过频过碎,但也要避免呆板僵硬,恰到好处的动作可达到内、外在统一,以便更好地表达乐曲内容。

※手形正确姿势:手形保持弧形,手指要弯曲;每个手指要能独立演奏,例如某一手指弹奏时,其他不弹奏的手指不要跟着乱动;弹奏时应注意手指触弦的一瞬间要有力度,并富有弹性;换弦弹奏时,应整个手形移动,而不要仅仅移动手指,更不要有手腕或手臂的移动动作;弹弦后应注意手形处于自然放松的状态。

图一



(侧面姿势图)

图二



(正面姿势图)

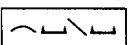
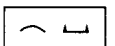
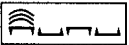
第五节 古筝符号注释

一、右手技法指法表

┐	托	大指向外弹弦	≡	双托	大指向外快速连弹两弦
┌	劈	大指向里弹弦	≡	双劈	大指向里快速连弹两弦
＼	抹	食指向里弹弦	≡	双抹	食指向里快速连弹两弦
／	挑	食指向外弹弦	≡	双挑	食指向外快速连弹两弦
ㄣ	勾	中指向里弹弦	≡	双勾	中指向里快速连弹两弦
ㄥ	剔	中指向外弹弦	≡	双剔	中指向外快速连弹两弦
Λ	打	无名指向里弹弦	≡	双打	无名指向里快速连弹两弦
∨	摘	无名指向外弹弦	≡	双摘	无名指向外快速连弹两弦
┐---	连托	大指向外连续弹数弦	≡	重托	大指向外快速连弹三弦
┌---	连劈	大指向里连续弹数弦	≡	重劈	大指向里快速连弹三弦
＼---	连抹	食指向里连续弹数弦	≡	重抹	食指向里快速连弹三弦
／---	连挑	食指向外连续弹数弦	≡	重挑	食指向外快速连弹三弦
ㄣ---	连勾	中指向里连续弹数弦	≡	重勾	中指向里快速连弹三弦
ㄥ---	连剔	中指向外连续弹数弦	≡	重剔	中指向外快速连弹三弦
Λ---	连打	无名指向里连续弹数弦	≡	重打	无名指向里快速连弹三弦
∨---	连摘	无名指向外连续弹数弦	≡	重摘	无名指向外快速连弹三弦
㇏	大撮	大指托、中指勾，在两弦上同时弹弦 一般相对弹奏八度音	㇏	小反撮	大指劈、食指挑，在两弦上同时弹弦
㇏	反撮	大指劈、中指剔，在两弦上同时弹弦 一般反向弹奏八度音	㇏	劈抹	大指劈、食指抹，在两弦上同时弹弦
㇏	剔撮	大指托、中指剔，在两弦上同时弹弦	㇏	托挑	大指托、食指挑，在两弦上同时弹弦
㇏	劈撮	大指劈、中指勾，在两弦上同时弹弦	㇏	勾抹	食指抹、中指勾，在两弦上同时弹弦
㇏	小撮	大指托、食指抹，在两弦上同时弹弦	㇏	剔挑	食指挑、中指剔，在两弦上同时弹弦

二、左手技法指法表

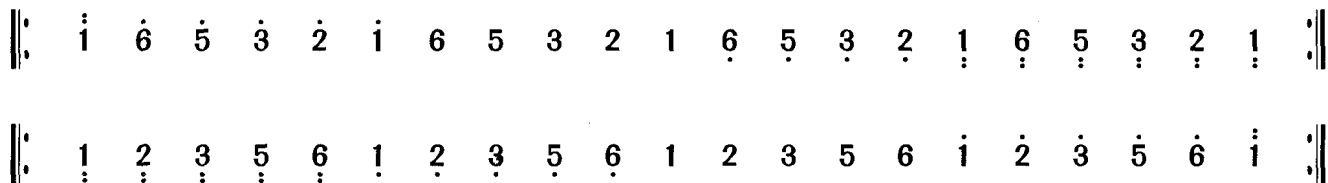
	吟	右手弹弦后, 左手食指、中指在柱外弦段上下较慢地轻微颤动箏弦
	颤	右手弹弦后, 左手食指、中指在柱外弦段上下中速轻微地颤动箏弦
	小 颤	右手弹弦时, 左手食指、中指在柱外弦段上下快速、轻微、紧张地颤动箏弦 常用于按音上的颤音
	大 颤	右手弹弦时, 左手食指、中指在柱外弦段上下快速、较大幅度地颤动箏弦 (重颤)
	上 滑	先弹后按, 按滑至上方弦的音高, 如: $\curvearrowright 3 = \widehat{35}$
	下 滑	先按后弹, 从上方弦音下滑至本音位, 如: $\curvearrowleft 3 = \widehat{53}$
	有时值上滑音	先弹后按, 按滑有节奏时值, 如: $\widehat{3.5}$
	有时值下滑音	先按后弹, 按滑有节奏时值, 如: $\widehat{5.3}$
$\frac{1}{2}$	装饰性上滑音	先弹后按, 上滑为装饰音性质
$2\frac{1}{2}$	装饰性下滑音	先按后弹, 下滑为装饰音性质
	揉 弦	上下滑音的结合, 左手揉按箏弦, 做较大幅度的波动, 如: $\widehat{2} = \widehat{232323}$, $\widehat{2} = \widehat{323232}$
$\wedge \vee$	上 揉	上下滑音的结合, 先上滑后下滑, 或再上滑, 如: $\widehat{2} = \widehat{232}$, $\widehat{2} = \widehat{2323}$
$\vee \wedge$	下 揉	上下滑音的结合, 先下滑后上滑, 或再下滑, 如: $\widehat{2} = \widehat{323}$, $\widehat{2} = \widehat{3232}$
(3) ⑥	按	右手弹弦时, 左手下按圈内弦段, 发出上方弦的音高, 如: $\begin{matrix} (3) & ⑥ \\ 5 & i \end{matrix}$
$\downarrow$	点	右手弹弦的同时或弹弦后, 左手轻轻点按柱外弦段, 点按即离, 使音波动
⊕	柱 音	右手弹弦时, 左手食指轻按箏柱头, 发出哑闷声
○	泛 音	右手弹弦的同时, 左手在前梁与箏柱二分之一处轻触箏弦, 一点即发, 发出高八度的音响
勺	拨	小指肉指拨弦
	重 撮	大指托、食指抹、中指勾, 在三根弦上同时弹弦
	重反撮	大指劈、食指挑、中指剔, 在三根弦上同时弹弦
$\times$	食指摇	食指向里向外快速拨弦

	大指摇	大指向里向外快速拨弦
	双指摇	大指、食指或食指、中指同时向里向外在两根弦上快速拨弦
	三指摇	大指、食指、中指三指同时向里向外在三根弦上快速拨弦
	四指摇	大指、食指、中指、无名指四指同时向里向外在四根弦上快速拨弦
	花 指	大指向外快速连弹数弦
	轮	无名指、中指、食指三指向里，大指向外依次快速在一根弦上连续轮奏
	琶 音	无名指、中指、食指、大指四指依次由低音到高音或由高音到低音快速弹弦
	扫	食指、中指、无名指三指在低音区向外或向里快速拨数弦，如发一声，似击锣声
	拍	用手掌拍击箏弦，如击鼓声
	卜	食指、中指按住箏弦，大指向外弹弦，发出“木鱼”声
	止 音	弹弦后即用手掌侧按弦止音，起休止作用
	上行刮奏	用中指或食指由低音向高音快速刮奏箏弦（未标起止音则无具体音高要求）
	下行刮奏	用大指由高音到低音快速刮奏箏弦
	上行柱外刮奏	用中指或食指在柱左侧弦段由外向里快速刮奏箏弦
	下行柱外刮奏	用大指在柱左侧弦段由里向外快速刮奏箏弦
	四 点	勾托抹托的快速弹奏
	勾 搭	勾托的快速弹奏
	扫 摇	中指重勾与大指托劈的快速弹奏

第二章 右手基本练习

第一节 认弦练习与音乐知识

1=D



找所有的 5 音

找所有的 6 音

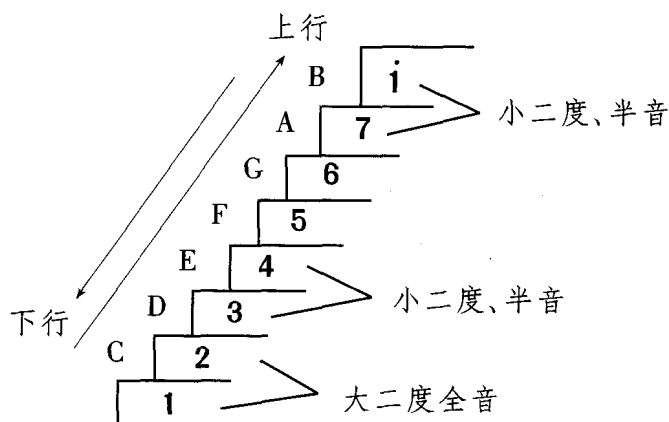
找所有的 3 音

找所有的 1 音

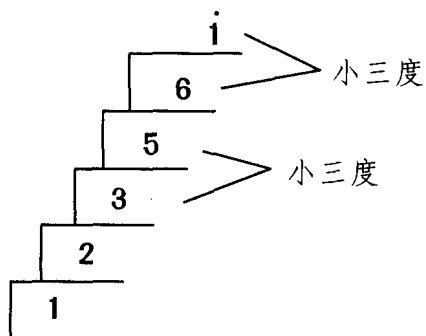
找所有的 2 音

【音乐知识】

1. 音阶:按照高低次序(上行或下行),由主音到主音排列起来叫音阶。



七声音阶



五声音阶

2. 记谱法:用一些符号来记录和表示音的高低、长短、强弱。

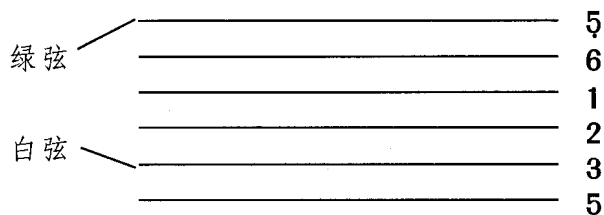
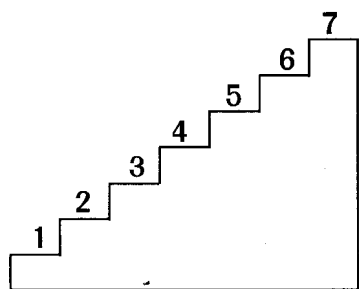
记谱的方法有两种:简谱记谱法、五线记谱法。

简谱记谱法:以书面形式将音乐用简谱方式记录下来的记谱方法。

简谱记法: 1 2 3 4 5 6 7

唱谱发音: do re mi fa sol la si

汉字译音: 哆 来 咪 发 梭 啦 西



古筝的音列顺序是按 1 2 3 5 6 排列的,即称为“五声音阶”,在 D 大调中,古筝的绿色弦分别为 $\dot{5} \ 5 \ 5 \ 5 \ 5$ 。

以 1 2 3 4 5 6 7 的音列顺序排列的,即为“七声音阶”。

音区指某些音的高低范围。

{ 倍低音区 $\dot{1} \ \dot{2} \ \dot{3} \ \dot{5} \ \dot{6}$
 { 低 音 区 $1 \ 2 \ 3 \ 5 \ 6$
 { 中 音 区 $1 \ 2 \ 3 \ 5 \ 6$
 { 高 音 区 $\dot{1} \ \dot{2} \ \dot{3} \ \dot{5} \ \dot{6}$
 { 倍高音区 $\ddot{1}$

第二节 指法练习

一、古筝弹奏的基本方法

食指“抹”的弹奏方法:

“抹”即食指向身体方向的弹奏,其指法符号的标记为“\”。

食指弹弦时,要求指甲的角度与弦线形成平面接触,而不要用甲片的侧面弹弦。

中指“勾”的弹奏方法:

“勾”即中指向身体方向的弹奏,其指法符号的标记为“∩”。

中指弹弦时,也要求指甲片的角度与弦线形成平面接触,而不要用指甲的侧面弹弦。

无名指“打”的弹奏方法:

无名指的“打”和中指的“勾”一样,都是向身体方向的弹奏,其指法符号的标记为“∧”。

无名指弹弦时,也要求指甲片的角度与弦线形成平面接触,而不要用指甲的侧面弹弦。

小指“勺”的弹奏方法:

小指向身体方向用肉指弹奏,其指法符号的标记为“勺”。

大拇指“托”的弹奏方法:

大拇指的“托”是向身体以外方向的弹奏,其指法符号的标记为“ㄣ”或“ㄥ”。

大拇指弹弦时,也要求指甲片的角度与弦线形成平面接触,而不要用指甲的侧面弹弦。由于大拇指的运指方向和其他三指不同,所以用大拇指弹“托”指法时,要特别注意手指指甲与弦平行,同时手形要摆放自然,不要因为大拇指需要做平面触弦的弹奏动作而影响整个手形。

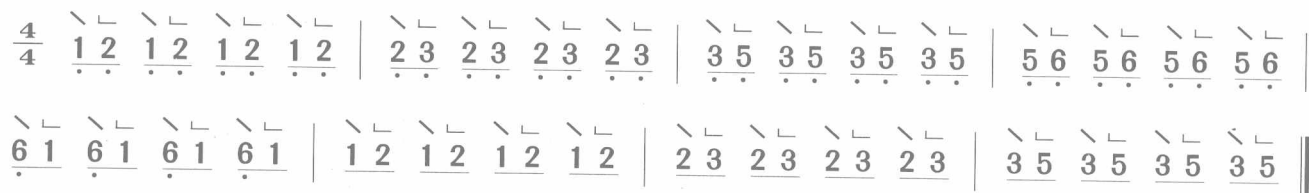
1. 大拇指与食指交替弹奏的方法及练习

食指与大拇指的交替弹奏,在民间俗称“小勾搭”“小撮”,这是传统古筝最基本的弹奏技法之

一。食指与大拇指交替弹奏时,要注意食指指尖位置应当在后,大拇指指尖在前,这样,弹奏时两个手指才不至于打架,发出指甲片相碰的声音。

1=D

大拇指与食指交替弹奏练习一



【音乐知识】

音域:指某件乐器能发出的最低到最高音之间的范围。

这四位小朋友分别代表四个不同的音区:



头上戴顶红帽

$\dot{1}$

高音区

没有戴帽子

1

中音区

脚上穿着一只大鞋

1

低音区

穿着两只大鞋

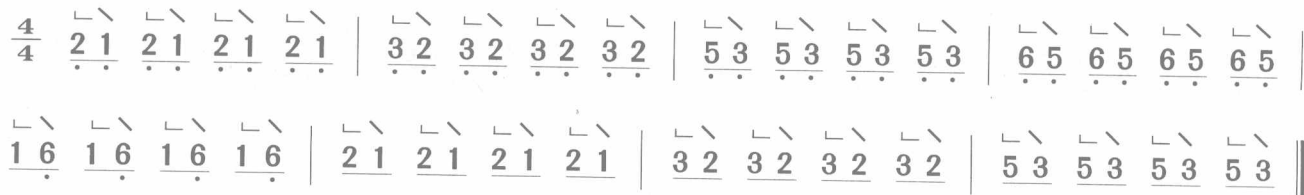
1

倍低音区

请同学们在琴上找到这四位小朋友代表的音区。

大拇指与食指交替弹奏练习二

1=D

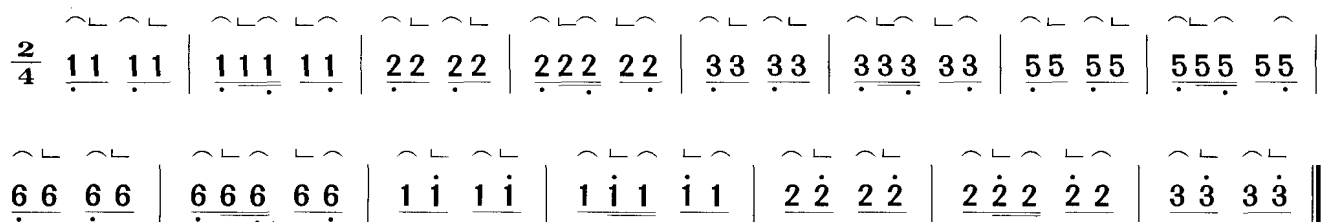


2. 大拇指与中指交替弹奏的方法及练习

大拇指与中指的交替弹奏,在民间俗称“大勾搭”“大撮”,也是传统古筝最基本的弹奏指法之一。大拇指与中指交替弹奏时,食指、无名指、小指不要乱动,大拇指与中指应独立运动,弹完后收回,保持基本手形。

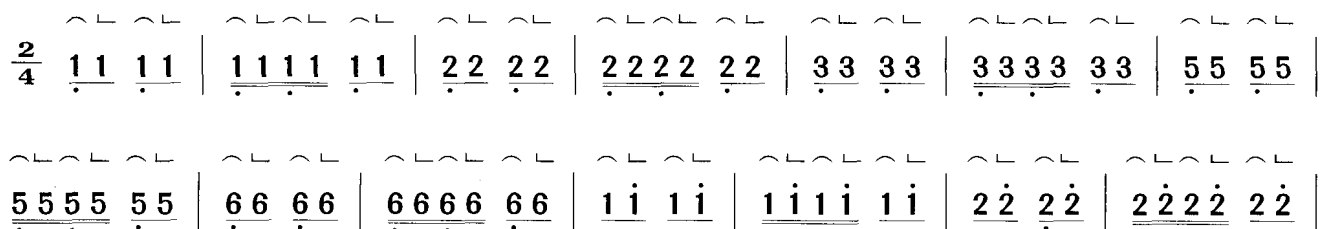
大拇指与中指交替弹奏练习一

1=D

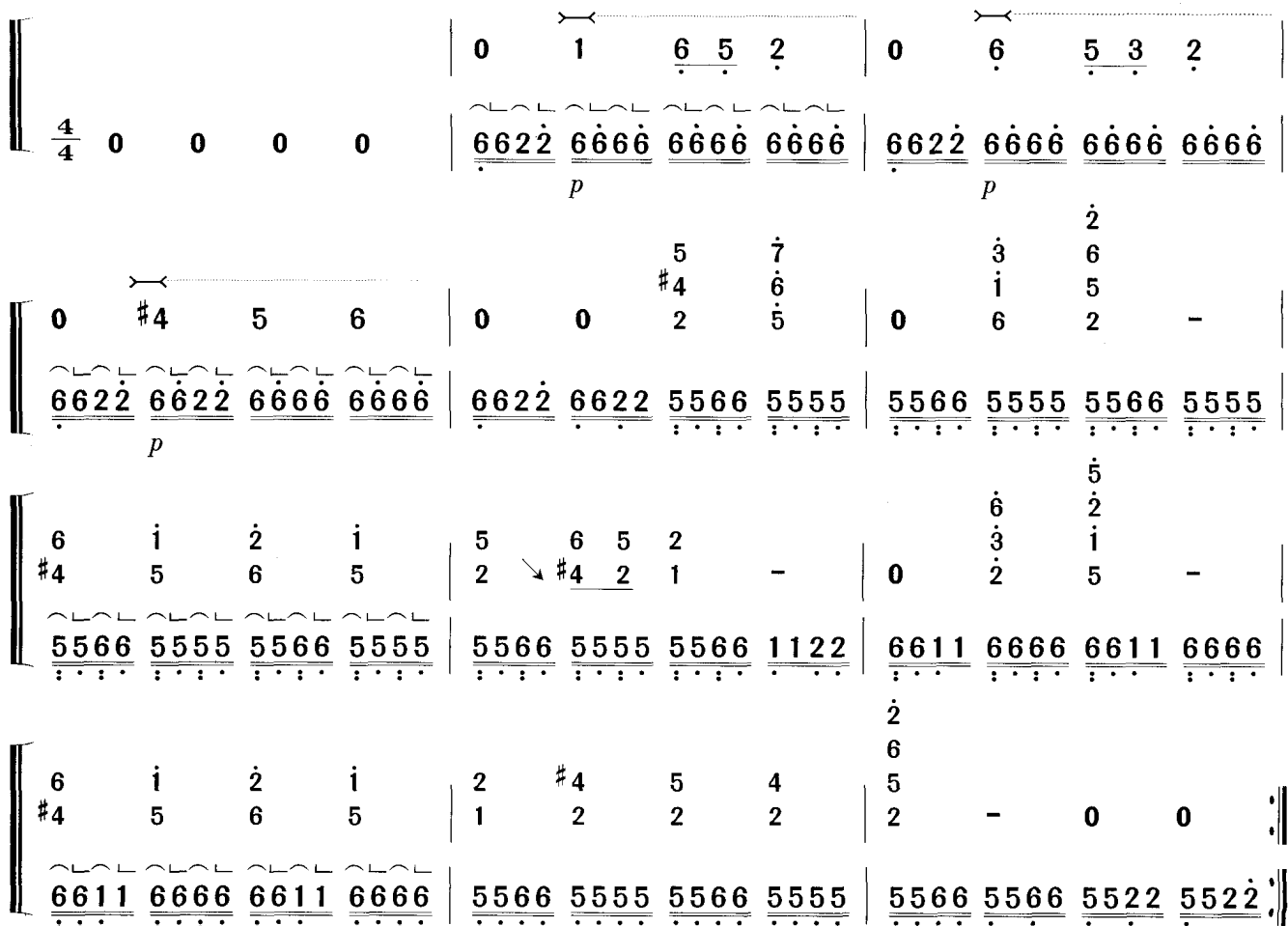


大拇指与中指交替弹奏练习二

1=D



1=D 左手练习



此段练习右手不弹,只练左手。