

教育部国家卫星电视教材
配套用书

古筝

演奏教程

(上册)

●林玲 / 编著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE



教育部国家卫星电视
教材配套用书

古筝

演奏教程

(上册)

●林玲 / 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

古筝演奏教程 (上下册) / 林玲编著. — 天津: 百花文艺出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5306-4903-9

I. 古… II. 林… III. 筝—奏法—教材 IV. J632. 32

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第000073号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27695043

全国新华书店经销

天津市武清区丰华印刷厂印刷

*

开本 787 × 1092 毫米 1/8 印张 45.5 插页 4

2008 年 4 月第 1 版

2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册

每套定价: 98.00 元

林 玲

古筝演奏家、教育家、中国音乐学院教授,古筝硕士研究生导师;天津音乐学院、首都师范大学、厦门大学艺术学院硕士生导师;中国电视师范学院《古筝演奏教程》主讲教师。

1977年考入中央音乐学院附中,1981年进入中国音乐学院器乐系,1985年成为我国教育史上第一位免试攻读硕士学位的古筝研究生,师从曹正教授,1987年毕业获硕士学位,留校任教至今。

多年来,林玲经常参加国内外各种重大演出活动。曾代表国家出访亚、欧、美等几十个国家和地区演出。曾在国内外多次举办个人独奏音乐会及讲学活动。曾为中央电视台《旋转舞台》、《音乐直播厅》、《国乐飘香》等栏目录制了大量的独奏节目及个人独奏电视专辑。因为其演奏具有深厚的传统功底,又具有时代感,故被香港《文汇报》等新闻媒体誉为“中国当代首屈一指的青年古筝演奏家”。

林玲先后在海内外出版发行的个人独奏专辑有《山魅》、《逸响新声》、《粉蝶采花》等。出版了全部由自己演奏、主讲的《古筝名曲指导》、《怎样演奏古筝名曲》、《中国古筝考级辅导》、《古筝演奏教程》等大量教学VCD,并于2001年连续五个月在中央电视台第三套音乐教室栏目中主讲《古筝名曲指导》节目。发表了《中国传统流派筝曲概述》、《论山东筝曲的艺术风格及演奏特点》等学术论文及演奏辅导文章;出版发行的专著有《古筝入门教材》、《古筝演奏基础教程》、《古筝演奏电视教程》;主编的曲谱有《中国音乐学院古筝考级教材》、《古筝演奏曲集》;担任《中国筝曲》副主编;《中国民族管弦乐学会古筝考级教材》编委;《小演奏家》杂志编委;古筝行业标准制定、评定组专家,多次任国内国际比赛评委;现为北京市高教拔尖人才科研项目学科带头人。



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

目 录

第一课 基本知识	(1)
一、概 述	(1)
二、箏的流派	(1)
三、箏的构造、种类及各部位名称	(1)
四、义甲的选料、制作和佩戴	(2)
五、箏的保养及系弦方法	(2)
六、箏的定弦与弦序	(3)
七、箏转调的方法	(3)
八、坐 姿	(6)
九、手 型	(6)
第二课 中指“勾”的单音奏法	(7)
认弦练习一	(7)
认弦练习二	(8)
认弦练习三	(9)
认弦练习四	(9)
认弦练习五	(10)
中指“勾”的练习一	(10)
中指“勾”的练习二	(10)
左手中指“勾”的练习	(11)
双手中指“勾”的练习	(11)
第三课 拇指“托”的单音奏法	(12)
中高音区的认弦练习一	(12)
中高音区的认弦练习二	(13)
中高音区的认弦练习三	(13)
中高音区的认弦练习四	(14)
中高音区的认弦练习五	(14)
拇指“托”的单音练习	(15)
落水天	广东民歌 (15)

姐妹歌	何占豪曲 (15)
左手“托”的单音练习	(15)
双手“托”的练习	(16)

第四课 中指与拇指的组合“勾托”奏法

“勾托”练习一	(17)
“勾托”练习二	(17)
“勾托”练习三	林 玲编 (18)
“勾托”练习四	林 玲编 (18)
左手“勾托”练习	林 玲编 (18)
双手“勾托”练习一	林 玲编 (19)
双手“勾托”练习二	林 玲编 (19)
红河的春天	刘希圣、李航涛曲 (20)
采茶扑蝶	福建民歌 (20)

第五课 食指“抹”与拇指“托”的奏法

一、食指“抹”的单音奏法

小白菜	河北民歌 (21)
-----------	-----------

二、食指“抹”与拇指“托”的组合奏法

上行“抹托”练习一	(21)
下行“抹托”练习一	(22)
上行“托抹”练习二	(22)
下行“托抹”练习二	(22)
“抹托”练习一	林 玲编 (22)
“抹托”练习二	林 玲编 (23)
“托抹”练习三	林 玲编 (23)
小城故事	汤 尼曲 林 玲编订 (23)
红蜻蜓	[日] 山田耕筰曲 林 玲编订 (24)
“抹托”练习四	(24)
“抹托”练习五	(25)
双手“抹托”练习	(26)
三、左手颤弦练习	(27)

第六课 “撮”弦与和音奏法

一、八度和音“撮”弦练习

“撮”弦练习一	林 玲编 (28)
“撮”弦练习二	林 玲编 (28)

“撮”弦练习三	林 玲编 (29)
渔光曲	任 光曲 林 玲编订 (29)
快乐的啰嗦	彝族民歌 林 玲编订 (29)
左手“撮”弦练习	林 玲编订 (30)
双手“撮”弦练习一	林 玲编订 (30)
双手“撮”弦练习二	林 玲编订 (30)
双手“撮”弦练习三	林 玲编订 (30)
二、“小撮”、和音练习	(31)
观音圣号	林 玲编订 (31)
“小撮”练习	林 玲编订 (31)
双手“小撮”练习	林 玲编订 (31)
花非花	黄 自曲 林 玲编订 (32)
采 茶	浙江民歌 林 玲编订 (33)
嘎达梅林	蒙古族民歌 辛沪光编曲 林 玲编订 (33)
第七课 套指奏法	(34)
上行音型练习	(34)
下行音型练习	(34)
绕指音型练习	林 玲编订 (34)
在北京的金山上	藏族民歌 邱大成编曲 (35)
思 凡	潮州音乐 林 玲编订 (35)
梅花开	潮州音乐 林 玲编订 (36)
老六板	民间乐曲 林 玲编订 (37)
北 斗	林 玲编订 (38)
千家灯	潮州音乐 林 玲编订 (39)
毛主席的光辉	藏族民歌 林 玲编订 (40)
第八课 花指、刮奏奏法	(42)
一、花 指	(42)
花指与食指的连接练习	林 玲编 (42)
花指与食指、中指的连接练习	林 玲编 (42)
二、刮 奏	(43)
花指、刮奏练习一	林 玲编 (43)
花指、刮奏练习二	林 玲编 (44)
连托、连抹练习	林 玲编 (44)
康定情歌	四川民歌 林 玲编订 (45)

第九课 左手变音、上滑音奏法..... (46)

一、变音练习..... (46)

变音练习一..... 林 玲编 (46)

交城山..... 山西民歌 林 玲编订 (46)

小星星..... 法国歌曲 林 玲编订 (47)

变音音型练习..... 林 玲编 (47)

变音练习二..... 林 玲编订 (48)

二、上滑音练习..... (49)

上滑音练习一..... 林 玲编 (49)

上滑音练习二..... 林 玲编 (49)

上滑音练习三..... 林 玲编 (50)

东方红..... 李焕之编曲 林 玲编订 (50)

上滑音练习四..... (51)

千声佛..... 潮州筝曲 梁在平传谱 曹 正订谱 (51)

第十课 左手下滑音及其他按音练习..... (52)

一、下滑音练习..... (52)

下滑音练习一..... 林 玲编 (52)

下滑音练习二..... 林 玲编 (52)

下滑音练习三..... 林 玲编 (52)

下滑音练习四..... 林 玲编 (53)

孟姜女..... 江苏民歌 林 玲编 (53)

自由花(滑音综合练习)..... 河南筝曲 曹东扶传谱 曹 正订谱 (54)

穿花蜂..... 山东筝曲 邱大成编订 (54)

二、左手其他按音练习..... (55)

点颤练习..... 林 玲编 (55)

重颤练习..... 林 玲编 (55)

同弦、同度按音练习..... 林 玲编 (56)

虞美人..... 陕西眉户曲牌 曲 云订谱 (56)

第十一课 左手按弦综合练习..... (57)

按弦综合练习..... 林 玲编 (57)

海河颂(按弦综合练习)..... 李婉芬曲 林 玲订谱 (57)

小鸟朝凤..... 中州古调 曹 正订谱 (58)

开扇窗(轻六)..... 潮州筝曲 杨秀明演奏谱 (58)

关山月..... 古琴曲 曹 正移植 (58)

汉宫秋月..... 山东筝曲 高自成订谱 (60)

第十二课	(62)
上 楼	河南筝曲 曹 正订谱 (62)
十杯酒	潮州筝曲 杨秀明演奏谱 (62)
西江月	潮州筝曲 杨秀明传谱 林 玲演奏谱 (63)
西厢词	汉乐筝曲 罗九香传谱 (64)
三十三板	浙江筝曲 项斯华演奏谱 (65)
第十三课	(67)
小开手	中州古调 娄树华传谱 曹 正译订 (67)
画眉跳架	潮州筝曲 杨秀明演奏谱 (67)
天下同	山东古曲 张鹤鸣传谱 曹 正记谱 (68)
剪靛花	中州古调 曹 正传谱 (69)
渔舟唱晚	娄树华曲 曹 正订谱 林 玲演奏谱 (70)
第十四课 固定手型及手指独立练习	(72)
十 送(双手拨弹练习)	福建民歌 林 玲编订 (73)
挤牛奶	张 燕改编 (73)
纺织忙	刘天一曲 (75)
河南八板	河南筝曲 曹 正订谱 (76)
第十五课 摇指练习(一)	(78)
加强颗粒感的短摇练习一	林 玲编订 (79)
加强颗粒感的短摇练习二	林 玲编订 (79)
摇指长音级进练习一	林 玲编订 (80)
摇指长音级进练习二	林 玲编订 (81)
长摇及左手拨弦练习	林 玲编订 (82)
第十六课 摇指练习(二)	(83)
小白船(短摇练习)	朝鲜民谣 林 玲编订 (83)
马兰花(短摇练习)	雷振邦曲 林 玲编订 (83)
摇指换弦练习一(渔光曲)	任 光曲 (84)
摇指换弦练习二	林 玲编 (84)
灯月交辉(又名《刺绣鞋》)	浙江筝曲 王巽之传谱 项斯华演奏谱 (85)
小小竹排	傅庚辰曲 邱大成改编 (87)
第十七课	(89)
春 苗	林 坚曲 (89)
绣金匾	陕北民歌 延 甲改编 (91)
浪淘沙(轻六)	潮州音乐 杨秀明演奏谱 (93)

第十八课 分解和弦、琶音练习	(96)
一、分解和弦练习	(96)
分解和弦练习一	林 玲编 (96)
分解和弦练习二	林 玲编 (97)
分解和弦练习三	林 玲编 (98)
分解和弦练习四	林 玲编 (99)
分解和弦练习五	林 玲编 (99)
分解和弦练习六	林 玲编 (100)
二、琶音练习	(101)
琶音练习一	林 玲编 (101)
琶音练习二	林 玲编 (101)
山间清流(综合练习)	张贵声编订 (102)
风摆翠竹	山东古曲 (103)
第十九课	(104)
浏阳河	唐璧光曲 张 燕改编 (104)
绣荷包	邱大成曲 (106)
故乡的亲人	[美] 福斯特曲 朱晓谷改编 (108)
湘妃泪	琵琶古曲 邱大成移植 (111)
第二十课 点指练习、双撮练习	(112)
一、点指练习	(112)
点指练习一	林 玲编 (112)
点指练习二(快乐的啰嗦)	林 玲编 (113)
二、双撮练习	(114)
双撮练习一	林 玲编 (114)
双撮练习二	林 玲编 (114)
我的家乡在日喀则	西藏民歌 延 甲改编 (116)
闹 春	邱大成曲 (119)
香山射鼓	曲 云曲 (123)
第二十一课 扫摇练习	(126)
扫摇练习一	林 玲编曲 (126)
扫摇练习二	林 玲编曲 (127)
洞庭新歌	王昌元、蒲琦璋编曲 (129)
高山流水	浙江筝曲 王巽之传谱 项斯华演奏谱 (134)

第二十二课 泛音练习	(137)
泛音练习一	林 玲编曲 (137)
泛音练习二	林 玲编曲 (138)
琴 韵	山东古曲 (138)
梅花三弄	古琴曲 邱大成移植改编 (139)
第二十三课	(142)
柳青娘 (重六)	潮州筝曲 杨秀明订谱 (142)
蕉窗夜雨	客家筝曲 罗九香传谱 陈安华整理 (144)
山丹丹开花红艳艳	焦金海编曲 (147)
第二十四课	(151)
音阶练习十条	(151)
原板三六	江南丝竹 史兆元改编 (154)
第二十五课	(158)
双手拨弹练习一	王世璜编曲 (158)
双手拨弹练习二	周廷甲编曲 (159)
出水莲	客家筝曲 罗九香传谱 陈安华记录整理、订谱 (160)
闹元宵	曹东扶曲 (163)
第二十六课	(167)
小撮练习	林 玲编曲 (167)
摇指练习	李婉芬曲 (168)
云 庆	浙江筝曲 王巽之传谱 项斯华演奏谱 (169)
丰收锣鼓	李祖基曲 (172)
第二十七课	(176)
双手分指练习	林 玲编曲 (176)
复调练习	吴 青编曲 (177)
寒鸦戏水	潮州筝曲 杨秀明传谱 林 玲演奏谱 (178)
孔雀东南飞	郑德渊曲 邱大成改编 (181)

第一课 基本知识

一、概述

箏是我国最古老、最富有特色的民族乐器之一，它既擅长表现优美抒情的曲调，又能抒发气贯长虹的豪情。古人曾用“弹箏奋逸响，新声妙入神”、“坐客满筵都不语，一行哀雁十三声”等生动的诗句来描绘箏艺术所达到的令人神驰的境界。

箏在我国有着古老的历史渊源。据史料记载，早在春秋战国时期（约公元前2世纪）箏就广泛流传，距今已有两千多年的历史，所以人们常常称之为“古箏”。其以秦国（地处现在的陕西省）最为盛行。《史记·李斯列传》中有记：“夫击瓮叩缶，弹箏搏髀，而歌呼呜呜快耳目者，真秦之声也；……”因而，箏又有“秦箏”之称。

二、箏的流派

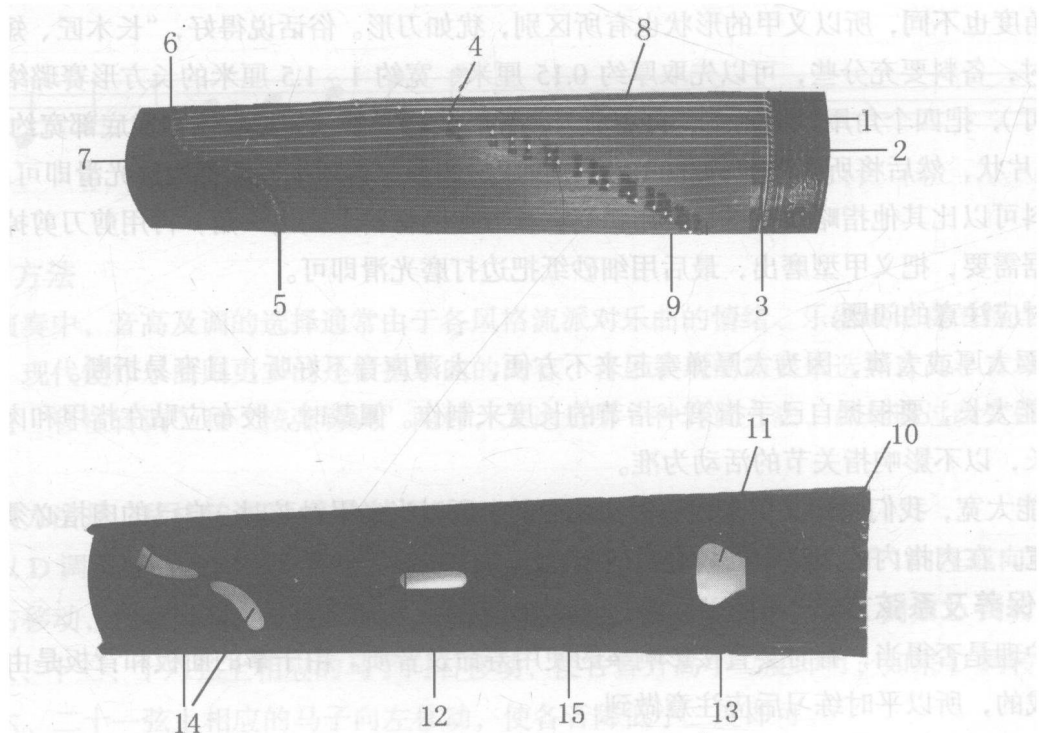
在漫长的历史变迁中，秦箏也随着东渐、南移，并与当地的戏曲、说唱和民间音乐结合，形成了各具特色的风格与流派。其中主要有河南箏（中州箏）、山东箏（齐鲁箏）、潮州箏、客家箏、浙江箏（杭箏或武林箏）、陕西箏等流派。此外，还有少数民族中朝鲜族的伽耶琴，蒙古族的雅托葛即蒙古箏。日本箏则是唐朝传至日本的中国箏沿袭下来的，至今仍保持着许多唐箏的特点。历史上，箏还流传到了朝鲜、越南等地。

三、箏的构造、种类及各部位名称

古箏是一件繁弦的弹拨乐器，箏体主要是较大的、类似长方形的共鸣箱（箏体共鸣箱的大小一般根据弦数的多少或形制而定），在共鸣箱上有多根弦，每根弦下有一个马子作为支撑，琴马又称为“雁柱”，用于调节音高和传振。

古箏的种类按不同时期而有所区别，但主要是以体积的大小以及弦数的多少加以区别，大致分为十二弦箏、十三弦箏、十四弦箏、十六弦箏……现代有二十一弦、二十三弦、二十五弦或更多弦数的箏，其中以二十一弦箏的运用最为普遍。我们的教材就是以二十一弦箏为例的。

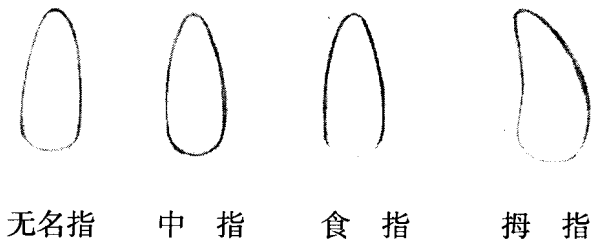
下面是常用的二十一弦箏各部位的名称（见表格所示）：



序号	名 称	序号	名 称
1	箏首	9	马子（又称“雁柱”）
2	前端弦孔	10	底足
3	前岳山（又称弦枕）	11	前音孔（龙池）
4	弦	12	中音孔（中龙池）
5	后岳山	13	背板（又称底板）
6	后端弦孔	14	穿弦孔（也是箏尾出音孔，又称“凤沼”）
7	箏尾	15	边板（也是箏框，包括侧板、顶板、尾板）
8	面板（与背板、边板组成共鸣箱，是箏体的主要部分）		

四、义甲的选料、制作和佩戴

由于现在使用的古筝弦为钢丝尼龙缠弦，且粗细不同，我们自己的指甲已无法胜任演奏，必须依靠义甲作为工具进行演奏。义甲的种类有许多，我们选用的是佩戴在指肚一侧的片状义甲，形状如下：



食、中、环（即无名指）指的义甲形状相似，大小因手指的粗细长短而略有区别，拇指的指型与其他指不同，弹弦的位置、角度也不同，所以义甲的形状也有所区别，犹如刀形。俗话说得好，“长木匠、短铁匠”。在制作食、中、环指义甲时，备料要充分些，可以先取厚约 0.15 厘米、宽约 1~1.5 厘米的长方形赛璐珞片（塑料片、的确良或玳瑁片均可），把四个角用铅笔划出，再用剪刀、锉刀或者粗砂纸，把它制作成底部宽约 0.9 厘米、头宽约 0.3 厘米的梯形片状，然后将所有的被剪过的角磨掉，成尖圆形，再用细砂纸把边磨光滑即可。

拇指的取料可以比其他指略长一些，先用铅笔在长方形的材料上画出一角，再用剪刀剪掉，以免剪错浪费材料。之后再根据需要，把义甲型磨出，最后用细砂纸把边打磨光滑即可。

义甲制作时应注意的问题：

- 1. 选料不要太厚或太薄，因为太厚弹奏起来不方便，太薄声音不好听，且容易折断。
- 2. 义甲不能太长，要根据自己的手指第一指节的长度来制作。佩戴时，胶布应贴在指甲和肉的连接处，义甲的底部不要留太长，以不影响指关节的活动为准。
- 3. 义甲不能太宽，我们是用义甲来代替肉指演奏的，所以当义甲触弦时，自己的肉指必须要有感觉，这就要求义甲不能太宽，在肉指内的两毫米处较合适。

五、箏的保养及系弦方法

箏的保养护理是否得当，有时会直接影响箏的使用寿命及音质。由于箏的面板和背板是由质地松软、吸水性较强的桐木制成的，所以平时练习后应注意做到：

1. 将箏放入盒（套）内或用布盖上，避免与它物碰撞或落入灰尘。
2. 南方地区湿度大，应将箏放在干燥的地方；北方地区冬季干燥，箏的放置一定要尽量远离取暖设备，并尽可能保持室内湿度。

3. 如果需要把箏斜靠在墙壁上，应该紧靠墙角放置，或用前出音孔挂在墙上。

箏在上弦时，先将无卡头的一端插入背板穿弦孔处相对应的弦孔，从面板的后端弦孔将弦拉出后，通过面板，找到前端相对应的弦孔，将弦插入对应的上弦销子孔内，并系在销子上，同时把马子立在相应琴弦的面板上，然后用上弦扳手按顺时针方向转动销子，将弦调至所需的音高即可。

马子可按高低顺序排列出来，最高的音用最矮的马子，最低的音用最高的马子，最高的马子距离前岳山 15~18 厘米，最低的马子离前岳山 86~96 厘米较为合适。

六、箏的定弦与弦序

箏是五声定弦法，它以宫、商、角、徵、羽，即 **1 2 3 5 6** 五声音阶定弦，我们常用的二十一弦箏的定弦，通常以 D 调作为基调。

在 D 调箏的定弦中，有色弦（通常是红色或者绿色）的音高一般为 440—442 音分，被称为国际标准音或标准音，为固定唱名中的 A 音；（在 D 调中，它的首调唱名为“5”音），那么 D 调箏定弦的顺序，由低至高，简线谱的音阶排列分别如下：

简谱音阶排列及弦序

1̇	2̇	3̇	5̇	6̇	1̇	2̇	3̇	5̇	6̇	1̇	2̇	3̇	5̇	6̇	1̇	2̇	3̇	5̇	6̇	1̇
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	二十一

五线谱音阶排列及弦序

七、箏转调的方法

在传统箏曲的演奏中，音高及调的选择通常由于各风格流派对乐曲的情绪、乐器或语言的特点等审美情趣的差别，而有所不同；现代创作乐曲则更多的是根据乐曲的内容、音乐表现的需要来选择音高、音域和调式的。

箏转调的方法有“移柱转调”和“按弦转调”两种，无论是哪一种转调方法，都是通过改变弦的长短、松紧来求得新音高的。

现在常用的转调方法是“移柱转调”，按弦转调对于初学者并不提倡。

下面的表格是以 D 调定弦的二十一弦箏的音高、弦序，来说明转调时雁柱（即马子）向左或向右移动的情况。表中“→”表示向右移动，使音升高小二度；“←”表示向左移动，使音降低小二度。例如 D 调转到 G 调，按表格所示，将第三、八、十三、十八弦上相应的马子向右移动，使各音升高小二度即可；如果 D 调转到 A 调，则将一、六、十一、十六、二十一弦上相应的马子向左移动，使各音降低小二度即可。

弦序 由低到高	E 调	A 调	D 调 简谱 唱名	D 调 实际 高音	G 调	C 调	F 调	$\flat$ B 调	弦序 由低到高
一	←	←	1̣	D					一
二			2̣	E			→	→	二
三			3̣	$\sharp$ F	→	→	→	→	三
四	←		5̣	A				→	四
五			6̣	B		→	→	→	五
六	←	←	1̣	d					六
七			2̣	e			→	→	七
八			3̣	$\sharp$ f	→	→	→	→	八
九	←		5̣	a				→	九
十			6̣	b		→	→	→	十
十一	←	←	1̣	d ¹					十一
十二			2̣	e ¹			→	→	十二
十三			3̣	$\sharp$ f ¹	→	→	→	→	十三
十四	←		5̣	a ¹				→	十四
十五			6̣	b ¹		→	→	→	十五
十六	←	←	1̣	d ²					十六
十七			2̣	e ²			→	→	十七
十八			3̣	$\sharp$ f ²	→	→	→	→	十八
十九	←		5̣	a ²				→	十九
二十			6̣	b ²		→	→	→	二十
二十一	←	←	1̣	d ³					二十一

二十一弦筝常用各调五声音阶排列，及音阶、首调唱名对照如下：

D调

1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1

C调

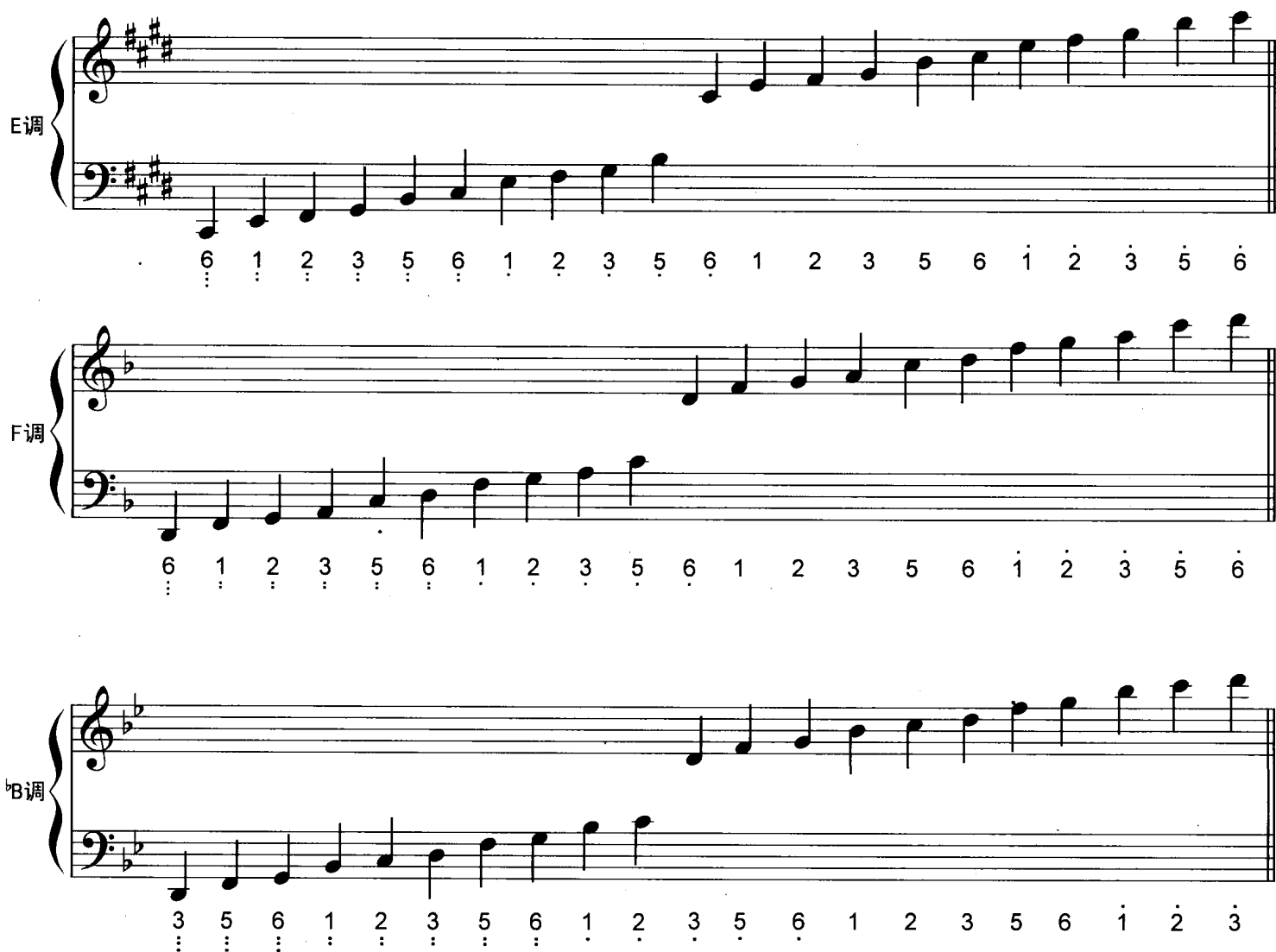
2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2

G调

5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5

A调

3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3



八、坐姿

演奏姿势的正确与否直接影响演奏者的技术训练,以及音乐表现的发挥。箏的演奏姿势一般分为立式和坐式,本教材主要讲解普遍采用的坐式,坐式其要点如下:

首先,要求椅子的高低合适。由于演奏者的身材高低不一,手臂的长短不同,所用古筝的厚度不一,因此很难有统一的高度标准。一般来说,演奏时古筝最高音的马子与演奏者的腰齐,且演奏者的双腿能自然弯曲即可。如果椅子过高,演奏不方便;过低则造成手臂高抬,容易疲劳。正确的演奏姿势能让人觉得乐器与人是一个协调的整体,而演奏者本人能感受到乐器有一种亲和感,手放在上面能自如地演奏。另外,由于古筝面板有一定的弧度,所以手所在的位置应以中高音区作为标准。

九、手型

演奏时,手指自然并拢、弯曲成半握拳状,虎口呈圆形,掌指关节略微拱起。由于古筝面板有弧度,低音区距离身体较远,因此在演奏不同音域时,手型应略有不同:中音区时,手自然平放,而在高音区时,手腕则需要略压低些,当手在低音区时手腕则需要略微弯曲,身体也要略微向前倾。