



高校学术文库
艺术研究论著丛刊

艺术的弹伴奏 ——钢琴伴奏的技术应用与艺术处理

王 娟 著



中国书籍出版社
China Book Press

艺术的弹伴奏

——钢琴伴奏的技术应用与艺术处理

王 娟 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术的弹伴奏——钢琴伴奏的技术应用与艺术处理 /

王娟著. — 北京: 中国书籍出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5068-5788-8

I. ①艺… II. ①王… III. ①钢琴演奏—研究 IV.

① J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 209281 号

艺术的弹伴奏——钢琴伴奏的技术应用与艺术处理

王 娟 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 成晓春 张桂蕾

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010)52257143 (总编室) (010)52257140 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 16.25

字 数 210 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5788-8

定 价 52.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

钢琴伴奏是音乐领域中一门新兴的应用型学科,它集乐理知识、和声理论、曲式分析、钢琴演奏技巧等为一体,具有实用性、即时性与灵活性等特点。为此,作者从钢琴伴奏的概念、内容、运用,以及在伴奏过程中需要的知识结构(表演学、心理学等)等内容入手,撰写了《艺术的弹伴奏——钢琴伴奏的技术应用与艺术处理》一书。

本书从艺术的视角,以钢琴伴奏的审美规范和艺术处理为立论的出发点,以中西方声乐艺术作品为主要研究对象,全书由简要论述、钢琴伴奏的技术应用与艺术处理原则、声乐作品钢琴伴奏的整体结构布局、四大风格类型歌曲的钢琴伴奏艺术处理、中国艺术歌曲的伴奏艺术、外国艺术歌曲的伴奏艺术、歌剧选段的钢琴伴奏技术表现、艺术指导及在作品表现中的地位八章内容构成,首先简要论述了钢琴伴奏的概念与意涵,以及钢琴演奏法在钢琴伴奏中的嬗变。然后就钢琴伴奏的技术和原则进行阐述,如指法与触键原则、踏板应用技术、不同织体的表现艺术和歌唱性艺术的处理。并在此基础上对行进类、抒情类、舞蹈类和叙事类四大风格类型的歌曲进行钢琴伴奏艺术的处理和论述。接下来的三章以艺术歌曲和歌剧选段的钢琴伴奏为重点,结合具体作品,对钢琴伴奏的技术特点做了具体的阐述,并选择了具有代表性艺术歌曲、歌剧选段进行了细致的分析和阐释。最后以不小的篇幅对艺术指导的专业修养及在作品表现中的地位进行了探讨。

《艺术的弹伴奏——钢琴伴奏的技术应用与艺术处理》是钢琴伴奏的理论建设和应用实践中具有开拓性的崭新课程。全书

语言流畅,比喻生动,避免了枯燥的论述和专业术语的堆砌。其中的学术观点既有被长期公认的权威论断,又有新颖的个人观点,并在论述过程中力求做到客观、准确、理性。这无疑将对伴奏艺术的创作、表演、教学和研究等产生重要影响和作用。

当然,在钢琴伴奏中,不应只强调必须禁止的所谓的“原则”,而应更加深入地去探索如何做效果会更好,怎样做才能使实用性与艺术性更和谐的融合。由于是一部包含多方面、多层次信息的学术著作,难免有不足之处,且有待于进一步的完善,对此,望各位专家、学者批评斧正,以期日臻完善。

作者

2017年3月

目 录

第一章 简要论述	1
第一节 钢琴伴奏的概念与意涵	1
第二节 钢琴演奏技术的基本原则	3
第二章 钢琴伴奏的技术应用与艺术处理原则	15
第一节 钢琴伴奏中的指法与触键原则	15
第二节 钢琴伴奏中的踏板应用技术	20
第三节 钢琴伴奏中不同织体的表现艺术	29
第四节 钢琴伴奏中的歌唱性艺术处理	49
第三章 声乐作品钢琴伴奏的整体结构布局	58
第一节 声乐作品前奏的处理	58
第二节 声乐作品间奏的处理	63
第三节 声乐作品尾奏的处理	66
第四节 声乐作品旋律的艺术补充	69
第四章 四大风格类型歌曲的钢琴伴奏艺术处理	94
第一节 行进类歌曲的钢琴伴奏	94
第二节 抒情类歌曲的钢琴伴奏	102
第三节 舞蹈类歌曲的钢琴伴奏	114
第四节 叙事类歌曲的钢琴伴奏	122
第五章 中国艺术歌曲的伴奏艺术	139
第一节 中国早期艺术歌曲的萌芽	140
第二节 爱国抗战歌曲及杰出的作曲家	150

第三节	新中国成立初期艺术歌曲的发展·····	162
第四节	新时期艺术歌曲的繁荣·····	167
第六章	外国艺术歌曲的伴奏艺术·····	178
第一节	莫扎特与贝多芬的艺术歌曲·····	179
第二节	舒伯特艺术歌曲·····	183
第三节	舒曼艺术歌曲·····	186
第四节	其他作曲家的艺术歌曲·····	188
第七章	歌剧选段的钢琴伴奏技术表现·····	194
第一节	西洋歌剧的概述·····	195
第二节	中国歌剧的启蒙与发展·····	197
第三节	歌剧选段钢琴伴奏概述·····	199
第四节	歌剧艺术钢琴伴奏中的技术指导·····	202
第八章	艺术指导及在作品表现中的地位·····	218
第一节	艺术指导的专业修养·····	218
第二节	与合作表演者的关系处理·····	235
参考文献	·····	248

第一章 简要论述

伴奏(accompaniment)一词,通常是指在歌曲的演唱或乐曲的演奏中能够起到衬托作用的部分。但这种理解十分的单一和片面,在大量的艺术歌曲当中,钢琴伴奏部分和声乐部分的作用和地位往往是同等重要的。其实“伴奏”一词最初的意思是指必要的助奏。它与被伴奏部分之间是相互依存的关系,二者相辅相成才能完成对音乐作品的再创造。本章先就钢琴伴奏的概念与意涵、钢琴演奏技术的基本原则两方面内容加以论述,是为钢琴伴奏的技术应用与艺术处理等内容的展开做好铺垫。

第一节 钢琴伴奏的概念与意涵

中国的《史记》中就记载了“击筑而歌”这样的音乐表现形式(筑,中国古代的一种击弦乐器),为我们展现了一幅亦歌亦奏、生动有趣的声音画卷。在这里,伴奏与歌唱有着明确的分工,是由“善击筑者高渐离”担任伴奏,荆轲则“和而歌”。其中一个“和”字,既说明了二者之间的相互关系,又体现出伴奏的重要地位。^①至近现代,在我国诸多作曲家的艺术歌曲作品中,伴奏和声乐亦体现出这种艺术创作关系和特征。

在西方音乐中,演唱与伴奏则发展得更加充分,也较为完善。在中世纪诸多歌谣中,用乐器为歌手伴奏的手法已经非常多样,如不同节奏的运用、持续低音手法的使用、曲调作同度或八度重

① 冯德刚.歌曲钢琴即兴伴奏[M].重庆:西南师范大学出版社,2006.

复、把旋律变化成支声伴奏等。到了16世纪,西方的歌曲演唱已经能在诗琴^①上用和弦或复调进行伴奏了。到了17世纪,西方出现了一种和声性伴奏类型,即用数字低音方式来弹伴奏,并且在18世纪得到了广泛的应用。19世纪由于德国歌曲和法国歌曲的艺术表现需要,歌曲的钢琴伴奏艺术得到了极大的发展,并在20世纪得到了进一步的完善和丰富,并催生了一个新兴的群体——职业钢琴伴奏家。而这时各式的音乐会,也为这些钢琴伴奏家提供了广阔舞台。他们为伴奏艺术、为音乐艺术宝库做出了巨大奉献。他们相信并认为,钢琴伴奏是音乐表演艺术中极具意义的重要组成部分。

由此看出,这里的“钢琴伴奏”并不仅仅是起衬托或者辅助作用,也不是“即兴”的,而是通过写成完整周密的伴奏乐谱,在为演唱(奏)者伴奏时,完全根据乐谱进行演奏。歌曲的思想内容和艺术形象,是通过演唱者和伴奏的共同再创造才得以最终实现的。

在音乐表演中,钢琴伴奏的前奏常常起着预示主题思想,营造音乐氛围,确定调性、速度,引导合作者投入作品意境的作用。钢琴伴奏或以气氛渲染,或以背景衬托,或以意境描绘,或以旋律及节奏的强化补充,完善对音乐作品的再创作,并在表演间隙,辅以对答呼应、变化重复或华彩经过句等来深化、转折,从而推动着音乐的发展。在表演临近结束时,伴奏又常常以尾奏的形式使音乐作品的思想情感再次得到强化和升华。

当前,音乐舞台表演中的诸多作品是带有伴奏的,这些作品的本身固然有主次之分,但艺术表演中两者是紧密结合、相互联系的有机整体,二者的完美结合和演绎是音乐作品进行再创作的生命力、感染力的重要来源。

① 当时盛行于欧洲的一种4~6弦的拨弦式乐器,它在欧洲文艺复兴和巴洛克时期的音乐中占有重要地位。

第二节 钢琴演奏技术的基本原则

一、钢琴演奏技术的概念

在认识钢琴演奏技术的原则之前,演奏者有必要先明确钢琴演奏技术的概念。例如,在某场钢琴演奏会后,我们常常会听到这样的评论:“这个钢琴家技术真棒,就是声音太硬,不好听。”或是:“这人技术挺好的,就是太紧张,经常弹断。”还有:“技术太神了,八度快得跟风似的,可就是轻的时候静不下来。”等等。这些评论大多是以听众自身听觉上的感受为出发点的,对于钢琴技术的理解显然有失偏颇。

音阶、琶音、八度等固然是在钢琴技术的范畴之中,但并不意味着全部。比如声音太硬,是因为触键的技术不全面,造成音色的缺憾;经常弹断、遗忘曲谱,是因为心理技术不过硬而造成演奏过程的不完整;轻的时候静不下来,这里既有心理技术的因素,亦有对键盘控制不够自如的因素。从这几个方面可以看出,钢琴技术的概念所包含的范围是非常广的。

总体而言,钢琴演奏技术是手段,而钢琴音乐表现才是最终的目的,前者是为实现后者而存在的。有人或许会提出这样的问题:某位钢琴学生为提高艺术修养而进行文化学习,这也算作钢琴技术的学习吗?答案是否定的。因为文化知识的学习是为了提升自己的艺术修养。也就是说,他此时的学习针对的是表现目标的提高而非表现手段的丰富,因此这样的学习并不能作为钢琴的技术学习。但要是一个学生为了增强演奏力度而进行某种体育锻炼,则可以视为技术学习,尽管这种学习是间接的。

钢琴诞生于1709年,自此之后,钢琴演奏技术在接下来的300多年中不断得以改革与丰富,其中产生了许多钢琴演奏流派(或称钢琴演奏体系),这些钢琴演奏流派各有自成一体的训练方

法和演奏主张,也各有相对的优势和劣势。在此,我们将19世纪末至20世纪初在世界范围内影响最广泛的三大钢琴演奏流派进行分析。

第一是德奥学派。这一演奏流派着眼于作品全局,能够把握住作品整体的结构,平衡好各声部的音响,注重表现钢琴作品蕴含的情感特质和精神内涵,形成了端庄、朴实的演奏风格。德奥学派的演奏家们擅长演奏贝多芬、莫扎特、勃拉姆斯等本土音乐家的钢琴作品。

第二是法国学派。这一演奏流派对音乐作品的处理比较细腻,能够很好地表现出音色上多层次的变化,形成浪漫、任性的音乐风格。法国学派的演奏家们除了擅长演奏德彪西、拉威尔等本国音乐家的作品外,对肖邦、舒曼等浪漫乐派作曲家的作品表现得也相当到位。

第三是俄罗斯学派。这一演奏流派在强调纯技巧的严格训练的基础上,更注重表现作品的歌唱性,追求音响的质感,形成热情奔放、气势宏大的演奏风格。俄罗斯学派的演奏家们都堪称为技巧大师,不仅擅长演奏俄罗斯本国作曲家的音乐作品,而且广泛涉及贝多芬、肖邦、李斯特等音乐大师的钢琴作品。

除了以上三种论述到的学派之外,还有许多优秀的演奏家难以划分归类于某一个学派,因为他们的演奏技艺综合了多个学派的优点。由此看来,有句话说得确实在理,即:没有一无是处的学派,只有技艺不成熟的演奏家。那么,具体到某一种钢琴演奏技术而言,怎么样是好?怎么样是坏?又如何辨别演奏者的优劣呢?下面就这些问题进行分析和研究。

二、钢琴演奏技术的标准

实际上,对于钢琴演奏者及其演奏技术的判别,具体有以下四个评判标准可以参考。

(1)协调。主要看演奏者在演奏作品的过程中身体各部分

是否协调。

(2) 灵活。主要是指手指、手腕、手臂、肩膀等部位能否灵巧地做出恰当的演奏姿势与技能,以确保演奏的准确度。

(3) 稳定。这里的“稳定”有两层含义:一是演奏者外在的肢体动作的稳定,二是演奏者内在的心理状态的稳定。

(4) 敏锐。这是指演奏者通过听觉、视觉、触觉等感官对自己的演奏进行客观的反馈和及时的调节。

以上叙述十分笼统、概括,下面将这四项内容分别进行具体的研究和阐述。

(一) 钢琴演奏中的协调

如上所述,“协调”是指演奏者演奏时身体各部位的相互配合。在身体协调中有一个重要的问题我们首先要弄清楚,那就是对于“放松”的理解。我们知道,要想身体各部位协调运作,首先就要学会放松,这是很好的预备状态。在现代钢琴教学中,“放松”的要求也经常被提到,比如手腕要放松、手臂要放松、肩膀要放松,等等。但是,钢琴演奏毕竟是一项体力与脑力综合运作的活动,它本身还是需要一定的肌肉紧张度来完成这项活动的。如果是演奏一些像门德尔松钢琴小品那样的作品,或许并不需要花费多少力气就能完成,但是要演奏一些大型的奏鸣曲、协奏曲,就要花费大量的脑力和体力了,一曲下来汗流浹背都是正常的现象,这还怎么达到“放松”呢?不相信的话,你可以拿肖邦《练习曲》Op.10, No.4 的中段(例 1-1)试验一下。

例 1-1

肖邦《练习曲》Op.10, No.4





大概没有人可以在手腕和手臂都完全放松的情况下,把这一段很好地弹奏下来,除非是极慢的速度(这样又不符合音乐表现的要求了)。

那么,钢琴演奏中所谓的“放松”到底意味着什么?我们到底需不需要做到这一点?应该怎样正确地做到这一点呢?要回答这些问题,我们就必须回到前文中所说的“协调”这一点上。在钢琴演奏中的“放松”与我们生活中所体验的“放松”是不同的,它是指钢琴演奏中的一种积极的、相对的放松。更准确地说,它应该是协调。

在钢琴演奏过程中,协调通常是指身体参与演奏的各个部位,如手、肘、臂、脚、腿等能够进行恰当的互动与配合。身体各部位的协调对于较好地完成钢琴演奏有着非常重要的作用。如果一位钢琴演奏者能够做到协调的演奏,他将能弹奏出他力所能及的最强力度以及最好音质的钢琴声音。

事实上,要做到钢琴弹奏时身体各部位的协调并不是一件很容易的事情。因为钢琴演奏中的姿势与日常生活中的姿势还是有一定的区别。例如,散步一小时和站立一小时的感觉完全不一样:散步一个小时并不会感觉特别累,而一动不动站立一个小时候会出现肢体麻木的感觉。造成这样的结果主要是因为一个人长时间不动而又没有支撑依靠的话,其耗费的体力是相当大的。时间一长就会造成肌肉的僵硬与麻木。钢琴演奏亦如此,如果仅仅是手指在运动而其他身体部位静止不动,那么很快就会出现身体不适感或者酸痛感。基于此,那些作为常规练习的方法,如“手握鸡蛋法”“手腕硬币固定法”等都是不科学的,不可多用。

对于身体的协调,正确的演奏状态应该具备以下几点。

(1) 手腕处于积极状态,通过微调手掌和手臂的动作与角度来帮助力量及重心的移动(在弹奏和弦时除外,这时手腕应与手掌、手臂形成一个坚固的整体,使演奏者整身的力量能够传递至手指尖)。

(2) 肩部与腰部保持相对稳定的状态,为了配合手和手臂的活动,必要时根据需要来进行调整。

(3) 双手的互相配合。顾名思义,就是指左右手的协调。这一点是钢琴演奏的基础,也是较难把握的。试想,左右手不能很好配合的人来弹钢琴将会是什么样的效果。在作者看来,首先会出现节奏错乱,其次乐曲会缺乏连贯性。要知道,音乐之所以美妙,节奏和旋律起着决定性的作用。有人曾开玩笑说,因为欧洲人吃饭是舞刀弄叉,双手并用,而亚洲人用筷子,一只手就游刃有余,所以欧洲人学钢琴更容易。这虽然只是一个笑话,但却生动地讲述了双手协调对于钢琴学习的重要性。

对于“协调”的含义,仔细分析其实还包含有“少即是多”的概念。也就是说,在进行钢琴演奏时,身体各部位的活动与动作的调节并不是越多越好,越大越好,而是要求以最简洁的方式来达到最完满的效果。例如,在演奏与学习过程中,经常看到有些学生在演奏终止式和弦时将手臂高高抬起;有些学生在演奏歌唱性旋律前将手指抬高;还有些学生在弹完一个乐句后习惯性收手抬高,似结束动作,等等。事实上,这一系列动作都与音乐表现毫无关系,虽然它们在许多钢琴家身上都能看到,但这并不符合钢琴演奏中肢体协调的“少即是多”原则。相反,这些多余的带有表演性质的动作不仅浪费了演奏者的力量,增加了动作的距离,还减少了演奏者准备下一个动作的时间,也会影响到声音效果,得不偿失。

通过前面的论述,大家便可知道,演奏的协调性是以演奏者全身的相对稳定为基础的,是全身的协调,而不是局部的协调。因此,欣赏大师们的演奏,最重要的是领悟他们的艺术境界,而不能只是模仿他们的动作,这样很有可能破坏了自身演奏的协调性。

(二) 钢琴演奏中的稳定

1. 身体的稳定

在论述上面的协调性时,我们提到了身体的相对稳定。它是演奏协调的基础。相对于协调性,它比较简单,也更容易做到。这是因为在正常的情况下,钢琴演奏是一种比较平和的运动,它不像体育运动那样剧烈。这需要钢琴演奏者保持一个比较稳定的重心,不要过分地摆动身体或是蹬腿。

重心对于保持身体的稳定是非常重要的。就像海面上行驶的轮船,它正是因为有了稳定的重心,才能使游客平稳舒适地在船上行走。而相对来说,小快艇的重心则是不稳的,这就造成了乘坐者的左右摇晃。特别是对于那些处于学习阶段的人来讲,一定要保持稳定的重心,切不可盲目追求形体的表演。

需要注意的是,演奏者演奏时的重心稳定,并不是固定不变的,在某些情况下它会发生前移或后移的变化。如演奏者身体前倾,并使重心前移,可以弹奏力度比较大的和弦,或是双手距离比较远的段落;而弹奏抒情的段落,则需要演奏者身体后仰,重心后移,这样同时还能获得比较轻且通透的声音。

同时,钢琴演奏者在演奏过程中的身体也并不是僵化不变的,它会在比较稳定的状态下,根据具体情况做一些移动或晃动。

总之,钢琴演奏者的身体与重心必须要保持一个合理的度,既不能重心不稳,又不能僵化不变。这样才能更好地控制键盘。

影响身体稳定与协调的因素有很多,如过分的激情、不良的坐姿等。其中,过分的激情属于演奏者个人性格的原因,本书不做具体的讨论。而不良的坐姿属于启蒙阶段常常出现的问题,这在学习过程中一定要注意。

2. 心理的稳定

上面提到的身体与重心稳定只是钢琴演奏技术“稳定标准”中的一部分,另一部分则是指心理上的稳定。稳定、协调的心理

状态,是弹好钢琴的重要保证。

(三) 钢琴演奏中的灵活

灵活,是继协调、稳定之后更高的要求。钢琴演奏对手指灵活性的要求是人类日常生活中从未有过的。这是因为钢琴键盘的总宽度为 140 厘米,而演奏者经常运动的区域就有 70 厘米。也就是说,除了键盘最两端的几个琴键之外,大部分的琴键经常被触及。可想而知,手指若没有较高标准的灵活性,弹奏起来是非常困难的。

若是将钢琴演奏者比作汽车,将人体的各个部分比作汽车的各个部分,那么手指就相当于汽车的轮胎。轮胎在汽车运行中是十分重要的。若是没有轮胎,再好的车身,再稳定的底盘,也是一堆废铁,只有轮胎完好顺畅,汽车才能顺利运行。

钢琴演奏者的手指是指掌关节到指尖的这部分。它肩负着整个演奏过程最重要的任务,即触键与承重。但是手指本身的力量是十分有限的,它还需要全身的力量来配合。这就是除手指以外的其他“轮子”,如腕关节、肩关节、腰部和踝关节等。它们对于“汽车”的正常运行也发挥着非常重要的作用。现代演奏法中常说的“全身演奏”就是发动全身的力量进行演奏。

但这样一来,手指既是发力器官,又成了受力器官。若没有一定的坚固性和韧性是很难灵活地跑动起来的。手指的坚固性与韧性主要是看手指关节^①是否坚固有力,手指肌肉是否坚固有力。只有手指关节与手指肌肉坚固有力,手指才能更好地完成它的使命。

因此,在钢琴学习的过程中,特别是在启蒙阶段,对演奏者手指的坚固性、韧性以及灵活性一定要严格要求。只有经过刻苦的训练,才有可能达到理想的效果。

^① 在手指上有两个关节,靠近指尖的那个叫作第一指关节,靠近掌关节的那个较粗大的叫第二指关节。

掌关节要想灵活运动,就必须要有坚实有力的手指作为支撑。像汽车的车轴带动车轮,从而使整辆汽车飞速前进一样,掌关节在弹奏钢琴时充当的也是发力的部位。我们要求在弹奏每一个音时都要抬起手指,然后再用力弹下去,对于快速音阶和琶音,我们也是有着相同的要求。并不能因为速度快、音符多,就降低对手指的要求。每个音都要弹清楚,而且手指要一直保持一定的力度。此时,就要求掌关节的活动务必要迅速、灵活而有力,以传导手臂的力量。因为此时肌肉的力量已经不足以带动手指的快速运动了。在弹奏比较慢的旋律,或者和弦、音程、八度等,掌关节的支撑和导力就更应该被体现出来。这个目标对于钢琴初级学习者是比较难达到的,但也是钢琴学习者应最先追求的目标。因此,钢琴初级学习者应花费大量时间去练习,以通过量变而达到质变。

手臂和手腕是灵活控制钢琴弹奏的重要部分。在钢琴演奏过程中,手腕和手臂需要主动的活动。这是因为有的时候弹奏的跨度比较大,手指会失去稳定的重心,而别扭、僵硬的手腕和手臂会导致手指失去灵活性。因而这就要求在弹奏跨度较大的音程时,手腕和手臂要在手指之前运动,以带动手掌的来回运动。为保证整个身体的稳定,在弹奏时,手腕和手臂的运动幅度不宜过大,要适度地保持手指的紧张和手腕、手臂的相对轻松。这种状态在钢琴弹奏活动中应是一种灵活而协调的状态,而在我们的日常生活中却不常见。因而,钢琴弹奏者需要经过一定的训练才可以掌握。

关于全身弹奏的问题,对于钢琴演奏者来说,其中最重要的是背部和肩部,在此不作具体论述。由于全身弹奏对于弹奏的灵活性有着较大影响,因此这里我们只论述一下全身弹奏对于灵活性的影响。我们可以想象,如果一个演奏者坐在钢琴前,他只用手指和胳膊的力量去弹奏钢琴,那不仅会画面木讷,而且钢琴音响也会显得毫无生气。要想把钢琴的声音弹得更加响亮、饱满,就不能单纯地增加肌肉的力量,而是应该调动包括腰部、背部和