

一定必须不能推镜，少气少气少气后旋进

实在没有办法推镜后需要拉镜。

这时候拉镜的时候需要慢慢拉，拉的镜子旋转都轻松了才可以

这个感觉很奇特，不是那种在降结肠 横结肠m点大角度拉出来直线化的感觉，而是慢慢镜子旋转没有那么费力了，（目的是把大攀变为小弯 为了 右旋短缩法）

可以考虑up推完了 down拉