

如果 up推过sd 有可能y攀，看腔先略左旋略拉（或略有左旋的力度，但是镜子体外不左旋），镜头画面变化，需要将up慢慢返回才能在腔中央，可窃喜，慢慢改右旋拉，此时镜身退，视野大范围进镜，取直镜身

如果不在sd在别的地方锐角，不能这么做，用到

寻腔 拉镜 握持 旋转 心中有腔，直接在过弯时候通过勾住皱壁，右旋 拉，慢慢出腔，达到不伸展肠道目的