

大局观

高尔夫球，先把球打在差不多区域才行。

必须每一步都

乙结肠 直肠 进三退二，有种慢慢拉，拉出真正的腔的感觉，旋进拉出腔

降乙

1 好时候 直接旋过.乙结肠处理的好

2 down 加拉 拉出肠腔。减少

3 实在没法 必要稍推，注意腔调上边，up稍推，左右旋，过后稍勾皱襞(可up left) 右旋对腔拉 解弯(有一定风险性，一定注意阻力大随时松大小妞)

降结肠 脾曲 大角度 右旋，尽管少许滑脱，仍要大旋，注意最后松开扭拉直。(土井有视频，注意左手的带动)

横结肠下垂角

1 左旋大范围够拉 吸气

2 如果前边 有大弯，可以勾住皱襞对腔拉

肝区 先确认是肝区，把m点左旋再右旋拉镜 拉直之后，确认直线后再进

微局观

直肠 rs右旋为主

乙结肠右旋为主，不容易打弯

少气

打弯要小，推过要拉

旋进篇

尽量不能推

