

纸上课堂

中老年人唱歌 气息咬字很重要

唱歌是一门艺术，也是一门技术，中老年人该如何学好这门技术呢？今天，笔者整理了一些中老年人必备的唱歌技巧，希望能对大家有所帮助。



气息

有句话叫做“谁会呼吸谁就会唱歌”。唱歌要用到的呼吸方式是胸腹式联合呼吸，以腹式呼吸为主。当大家要唱歌的时候，深呼吸一次，当感觉到肚子一圈是鼓起来的时候就对了，同时注意口鼻要向下吸气，腹部随之扩张。大家可以通过闻花香、学狗喘气、故作惊讶来体会这种呼吸方式。

咬字

唱歌时咬字一定要清晰，不然会让人听不清你在唱什么。如果发音不准的话，可以练习说普通话，多听听广播、电视里主持人的声音，练习咬字、吐字，对唱歌非常有帮助。

共鸣

唱歌时的共鸣主要有三种：胸腔共鸣是用来唱低音的，鼻腔共鸣是唱中音的，头腔共鸣是用来唱高音的。想感觉什

么共鸣，就将注意力集中在哪，用气息让其振动发声就行了。当然，这个感觉不是一天两天能体会到的，要多训练自己，加强自己对身体各部分感官的控制力。

情感

大家要想唱歌唱得有感情，就要学会以情带声，从而把自己的感情融入歌声当中。

唱歌的时候要注意：轻要轻到极致，爆发也要爆发到极致，只有这样，唱出来的歌才会抓住听者的心。

姿势

一般来说，大家都是站着唱歌。在站着唱歌的时候，肩膀要放松，身体微微前倾，脚步打开一些，这个站姿是比较适合唱歌的。

节奏

大家可以先去了解一些基本的节奏类型，了解清楚之后，找一些简谱来学习

怎么打拍子，这是掌握节奏感的主要方式。也可以多听一些节奏感十足的歌曲，来加强自己的节奏感。如果跟不上歌曲伴奏，可以自己先学习听伴奏、数节奏，记住在什么时候开唱就可以了。

放松

这里的放松指的是放松喉部。很多时候，大家唱歌唱得嗓子累，就是因为喉部太紧张，导致声音没出来。这样不仅对唱歌没有帮助，还会伤害嗓子。怎样放松喉部呢？大家可以打个哈欠，试着用打哈欠的状态唱歌，或者用微笑把嘴巴张开就可以实现了。

运动

平时要多运动，这样可以锻炼腹部肌肉，也可以增加肺活量，让气息更饱满，对唱歌很有帮助。这就是为什么很多歌星平时坚持锻炼的原因，不仅仅是为了身体健康，也是为了唱歌的时候更有爆发力。

□中老年声乐教师 郑惠

段子时间

【买药】

赵大叔去药店买药，结果忘了药的名字，想了半天也没想起来。

卖药的人说：“我卖药20多年了，只要您能说出药名中的两个字，我就知道是什么药！”

于是，赵大叔支支吾吾地说：“胶囊……” □韩树峰

【借位要不要还】

一天，老伴儿给小孙女讲退位减法：“当两个数相减，低位数不够减时，就要向高位数借位再减。”

孙女听后便问：“奶奶，低位数向高位数借了一个数，到时候低位数还用向高位数还吗？”

老伴儿没料到她竟有这样的奇想，就随口说：“不用还。”

孙女乐了，说：“我明白了，假如姐姐是高位数，我是低位数，我向姐姐借了好吃的，就不用还回去了。” □王喜林

智慧树

【趣味益智题】

1.如果有一辆车，小明是司机，小华坐在他右边，小红坐在后排，请问这辆车是谁的呢？

2.早上，玲玲到刘大妈的小摊上买茶叶蛋，手里的钱正好能买两个，可刘大妈却怎么都不肯卖给玲玲，这是怎么回事？

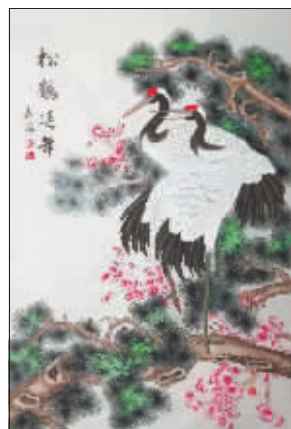
3.李奶奶走进一家三黄鸡店，对老板说：“我买的東西不要肥、不要瘦、不要骨头、不要肉。”老板即刻心领神会。你知道李奶奶要买的東西是什么吗？

【看图猜成语】



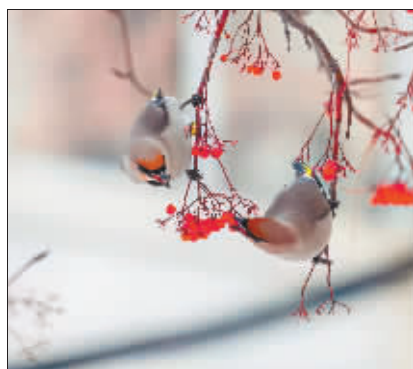
(以上答案见2版)

炫耀一刻



国画《松鹤延年》

作者 温占国



摄影《岁月静好》

作者 车翠君

与您约稿

秀佳作，分享美文，原创图文作品请发送至 1372136484@qq.com。

书法 作者 郑径

海阔凭鱼跃 天高任鸟飞



开心玩乐

手挥彩龙当空舞 娱乐身心又健骨

彩带龙，也叫甩龙，是一种融入传统舞龙元素的新型健身运动，由“抖、甩、翻、滚、牵、抛、盘、跳”等基本动作及部分技巧动作组成，舞者通过手臂摆动、脚步变动、腰部扭动可以舞出各种花样，其节奏喜庆、欢快，极具普及性、趣味性、观赏性和实用性，可随意挥舞，不受场地限制。

舞彩带龙能促进全身血液循环，增强身体柔韧性和协调性，使手腕更加灵活，增强手腕部血管的弹性，还能预防和缓解肩周、颈椎、腰椎病痛。这项既能锻炼身体又能弘扬传统艺术、一人也能玩起来的健身方式，现已成为中老年健身爱好者追求的新风尚。

彩带龙以舞得活、神态真、套路多、节奏稳为主要艺术特征，挥舞动作优美，婉转飘逸，刚柔并举，各种造型都在游动的过程中进行，“翻滚形变龙不停，人走

龙游套路生”，绳牵龙腾，龙随曲行，人舞龙飞。刚劲时龙腾驾雾，神迅体飞，似阵阵疾风旋转而来。柔软时似绣花纱袖从空中轻轻滑落，飘逸轻灵，身轻似燕。

彩带龙的龙头较小，用各种颜色的绸布做成龙身和龙尾，在龙身上配以黄色鳞片，最长的有16米，最短的也有4米。龙头用一根短绳系上，一人牵动绳子，靠手腕的柔韧发力，左右挥舞，顺风飘舞。可前转环、侧转环、上转环、下转环、绕横“8”字、左右下摆、左右上摆，能随意挥舞出几十种花样图案和造型，还可结合舞蹈、武术套路舞出形态各异的花样。

要舞好彩带龙，首先是要掌握动作要领，多看多练。开始时手拿绳子，牵动龙头，手腕轻轻摆动，形成外“8”字，让彩绸随着龙头的摆动而顺风轻轻腾起，继



而加大力度在空中飞舞，做各种漂亮的动作，速度快慢随个人体力而定。新手练习时，需用手腕带动手臂，左右挥舞绳子，不要急于求成，反复多练。挥舞时用力不能过猛，否则停下来时，手臂会感到疼痛发酸，但过几天就会自然恢复。

□中老年运动达人 高安