

纸上课堂

人老先老嗓 中老年人唱歌 发声有技巧

独唱、合唱一直是中老年人较为喜爱的文艺项目,伴随中老年人的退休生活日益丰富多彩,公园里、合唱团放声歌唱的中老年人越来越多。

声乐专家认为,人老先老嗓,随着年龄的增长,人的声音变化是最明显的。人们到了中老年阶段后,器官功能开始衰退,呼吸控制越发无力,腹部肌肉松弛、弹性弱。中老年人声带松弛后,歌唱中最容易出现的问题就是声音发抖。气息不足最常见的情况就是唱歌过程中容易上气不接下气。另外,中老年人也许都会有所感觉,相对于年轻时声音的高、尖、细,年龄大了后声音听起来会低沉、厚重。因此,如何科学练声、唱得更好,也成为中老年朋友普遍关注的问题。

了体会练习的效果,可以经常用“大白嗓”演唱和运用气息演唱,自己进行比较、鉴别,从而加深对“以气托声”的感受。

练声前一定要做伸展运动,把身体活动开。从养生保健的角度来看,建议中老年人在歌唱前,做简短的肢体热身活动,这样可以舒展肌体,顺畅呼吸,使身心进入放松状态。如轻松慢速地转动颈部和腰部数次,以生活中伸懒腰、打哈欠的姿态,缓慢地由内向外挥动双臂划大圈、扩展胸、背数次等方式,对声音的放松、气息的顺畅都很有好处。

选好练声曲

从专业的角度来看,声乐专家建议中老年人在练声时可以使用喊嗓、弹腹断音等方式练习,在专业老师的指导下,有目

的地选择适合的练声曲,循序渐进地进行。中老年人由于声带机能变弱,练声要注意频率,尤其初学者的用声时间不宜过长,一般每天练习15分钟,歌唱不要超过1个小时,每唱20分钟就要停下来休息一下。等发声能力增强后,再逐渐增加用声时间。

有的中老年人练声时过于注重控制,从而导致过分紧张,歌唱时反而失去了美感。为此,选择练声曲,要符合中老年人的音域,不要高低起伏太大,音域要平稳。合唱团里可以有一些常唱的练声曲,比如《同志们勇敢前进》《太阳落山》《越过高山 越过平原》《夏日最后一朵玫瑰》等。长期坚持演唱适合的练声曲,会对中老年人的声带有所改善,也会给中老年人的歌唱增加信心。

□殷江

段子时间

【安全应对】

明明放假在家,一直不停地吃零食。奶奶怕他吃得太多对身体不好,于是吓唬他说:“再这么吃下去,你的肚子会爆炸的。”

明明停了一下,转而安慰奶奶说:“奶奶,别担心。我吃的时候,您可以躲远一点儿。” □丁强

【时间不够】

语文老师上课总是抱怨时间太短了,每次课都没有上完就下课了。

一天上语文课,老师让学生们用“既然……就……”造句。一位学生站起来说:“既然每次上课时间都不够,就不要让我们造句了,浪费时间。”

老师:“……” □李云贵

【买礼物】

除夕那天早晨,小孙子神秘兮兮地把我拉进卧室,对我说:“爷爷,今天过年了,我好想给你买件礼物,可是我没有钱,感觉特别对不起你!”我大为感动,拍了拍孙子说:“等你长大了挣了钱再买礼物吧。”

小孙子说:“不过,我还是想今天就给你买件礼物。”我说:“你没钱,用什么给我买礼物呀?”小孙子低头磨蹭了半天,才低声说:“你先把压岁钱给我,我不就有钱了吗?” □汪小弟

智慧树

【趣味益智题】

- 1.一只鸟不小心飞进舞厅突然掉了下来,为什么?
- 2.为什么暑假比寒假长?
- 3.什么时候元帅和将军平等?
- 4.一头小猪卖200元,为什么两头小猪就能卖好几万元?

【看图猜成语】



(以上答案见“银发圈”版)

练声先练气

训练气息、正确练声可以延缓中老年人声带机能下降的速度,改善歌唱时的声音效果。同时,自己在家、在公园可以多练习、多感悟,感悟“以气托声”到底是什么感觉,通过练习把腹部、胸部、口腔、头部的通道都打开,让气息畅通无阻,同时体会平时说话只用肺部三分之一气息、歌唱运用三分之二甚至是全部气息的不同。为

家有宠物

老年人养啥宠物 得先看自身体质



宠物,可以成为老年人的情感寄托,也可以让老年生活充满乐趣。宠物,既可以是玩伴,也可以是“亲人”。所以,如何挑选一种适合的宠物,对老年人来说尤为重要。今天笔者就来说说,什么样的宠物适合老年人喂养?

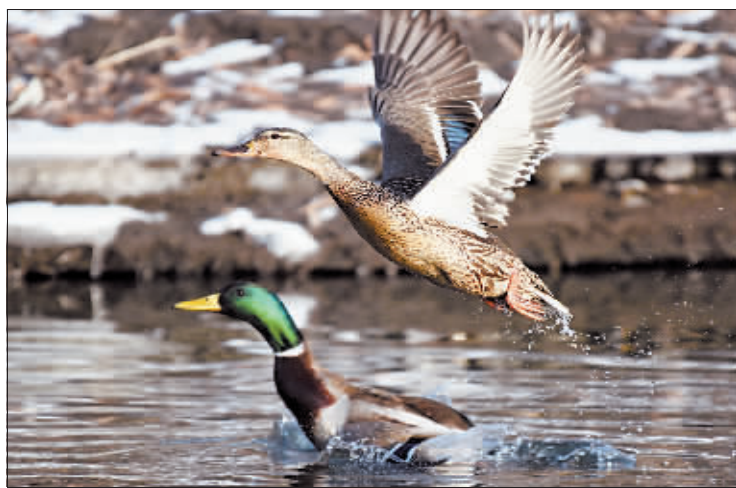
首先,子女要考虑老人的生活能力、健康状况,比如体力是否充沛、是否对宠物过敏?若老人因为身体状况无法走出房门或者不喜欢遛弯转悠,养一只狗狗对于老人来说简直就是负担。对此,笔者比较推荐养猫、养鸟、养龟、养鱼,简单还有趣。

其次,如果老人比较喜欢运动,每天不去公园打打拳、练练剑,就浑身不自在,养一只狗狗就比较适合了。这里比较推荐泰迪、比熊、博美之类的小型犬,因为中型犬里的金毛或者大型犬中的阿拉斯加运动量都比较大,力气了得,对于老人老说负担太重。如果老人不喜欢小型犬,服从性比较强的拉布拉多也是不错的选择。

再次,除了养狗养猫,喜欢养鸟养鱼的老人也不在少数。省去了单独给猫咪、狗狗单独做食物,还不用每天牵出门遛遛,更省去了弯腰给它们清理粪便等麻烦。

最后,子女如果想让家中老人养宠物的话,建议为他们普及一下养宠知识,这样才能使他们的养宠时光更加开心。 □美思

炫耀一刻



摄影《水暖鸭先知》
作者 王春龙



国画《红梅放春》 作者 陈茂樑



国画《事事如意》 作者 于祥云