

纸上课堂

练好开嗓 轻松K歌

一副好嗓子对于歌唱爱好者来说尤为重要，但大部分人的好嗓子并不是天生拥有，而是通过专业的方法，加以训练而成。今天笔者给喜欢唱歌的中老年朋友推荐一套非常有效的练声方法，坚持练习，轻松成为K歌高手。

舒展

双手搓脸，像洗脸那样轻轻搓揉面部。轻柔眼睛、鼻子、嘴、耳朵的周围，使面部肌肉舒展开。

共鸣练习

将舌头放平伸出，然后舌头微卷，让上嘴唇和舌头之间留一条小沟，然后发“wu”这个音，发声时要感觉全身都有共振。

丹田发力

发“hei”这个音，每发一次，腹部也要随着动一下，此练习可训练丹田的力量，利用腹部气息发声，获得正确的气息支撑点。

丹田咬字

丹田用力发三次“hei”这个音，然后短促有力地任意读一段歌词，用正确

的气息感觉咬字朗读，让腹部获得一种肌肉反应。

均匀弹唇

用拇指和食指撑起脸蛋或嘴角，放松，轻轻吹气使嘴唇弹起来。保持气息均匀、慢吐慢吸、喉部完全放轻松，一口气保持十秒钟左右，气息要稳。

假音朗读

试着用假音读一段歌词。此练习用于训练假音，同时还能够让声音越来越有质感。

甩音

在均匀弹唇动作基础上，发“du”这个音，也就是模仿摩托车的声音。这个动作比起均匀弹唇来讲，力度更明显。

动耳朵

将面部肌肉向斜后上方扬起，找到



突然受到惊吓时的感觉就对了。

打呼噜

堵住左边的鼻孔，右鼻孔吸气，发出打呼噜的声音；然后堵住右边的鼻孔，左鼻孔吸气，同样发出打呼噜的声音；最后两边一起发出打呼噜的声音。

声音竖起来

先按共鸣练习中的方法发“wu”这个音，保持“wu”的发音位置和感觉，再发“mu”这个音，让声音竖起来，然后交替发“wu”音和“mu”音。 □及象

段子时间

【烤黑了】

儿子儿媳的皮肤都很白，可孙子却很黑，让我们都有点想不通。前几天，我和老伴儿闲聊，不知为什么又扯到这个话题上。孙子连忙插嘴道：“我妈妈不是最爱吃烤羊肉串吗？一定是她怀我时，天天吃羊肉串，把我也烤黑了呗！” □明伟方

【爷爷】

小孙女刚刚一周岁，聪明活泼又可爱。由于儿子儿媳工作忙，平日里小孙女就由我和老伴儿照着。

小孙女现在能叫得出爸爸、妈妈和奶奶，叫爷爷却因不好发音，还叫不出来。

一次我让小孙女叫爷爷，她小脸憋得通红，还是叫不出来。老伴儿看不下去了，说：“叫不出爷爷就叫两声爸爸也行，那就是爷爷。”

我觉得老伴儿无厘头：“两声爸爸怎么会是爷爷呢？”

“爸爸的爸爸不就是爷爷吗？”老伴儿说得理所当然。 □李朝云

侍花弄草

有些花得用小盆养

养花，除了做好浇水、施肥、晒太阳这些基本养护外，选择一个合适的花盆也很重要。花盆不是越大越好，比如下列花卉就适合用小盆栽，用小盆挤一挤，反而根壮长得旺，侧芽还多。



金钱树 别看金钱树的根杆很粗壮，其实是中空的，所以它怕积水，若是积水就会烂根。用小一些的花盆挤着养，反而株型丰满，根系壮。想要金钱树长得得好，春夏时节每个月施一次三元复合肥，小芽就能冒个不停。



雅乐之舞 雅乐之舞的叶片肥厚，茎叶都有一定的储水能力，怕积水，用小盆栽利于根系生长。养护的时候，一个月施一次磷钾肥，就能生长得很美。



沙漠玫瑰 沙漠玫瑰有着粗壮的茎干，用小花盆养，不仅更精致漂亮，而且小盆不易积水，利于根系的生长。根壮茎叶长得就旺，再施上一些磷钾肥，便能花开不断。

此外，文竹、虎皮兰、长寿花、蟹爪兰、君子兰、多肉、虎刺梅等都适合用小盆栽。 据《西江都市报》

美滋美味

汤煲多久最好

有些人认为，汤熬得越久，汤水中的营养物质就会越丰富。其实不然，肉在熬煮的过程中，只有很少一部分的蛋白质会溶解到汤水中，如果想要补身体，喝汤时最好把肉也吃掉，因为肉中的营养物质比汤水中的营养物质多很多。

另外，还有人认为多喝骨头汤可以补钙，他们认为在熬制骨头汤时，骨头中的钙质会溶解到汤水中。但实际上，骨头中的钙是不溶于水的，靠喝骨头汤补钙的做法是不科学的。

为什么有些汤熬制的时间越长就越好喝呢？主要是因为肉在熬制过程中，其中的氨基酸、脂溶性物质等会发生溶解，这些物质能改变汤的口感，让汤水的味道鲜美可口。

专家表示，若用排骨、鸡肉、猪蹄等作为食材进行煲汤，一般煲1.5个小时就行，此时的汤营养价值较高，而且汤水的味道鲜甜，肉的口感也好。若煲6-7个小时，汤水中的营养物质就会降低，人们从中获取到的营养也就随之降低。

如果是煲鱼汤或蔬菜汤，一般不需要用1.5个小时或更长，煲鱼头汤只需把汤熬到发白即可；若煲蔬菜汤，只需把蔬菜煮熟即可，否则，蔬菜中的维生素就会损失过多。 □高康



炫耀一刻



摄影《迷人夏夜太阳岛》作者 门奎



国画《余独爱荷》

作者 高旭珍

国画《欢潭岳图》作者 阮山虎