

纸上课堂

# 练好腹式呼吸 唱歌轻松又好听

唱歌就是唱呼吸、唱共鸣,没有足够的气息支持,不可能完整地唱好一首歌。有时声音还会摇晃、颤抖,所以如果没有好的呼吸基本功,也就谈不上唱好歌了。

唱歌中的呼吸和生活中的呼吸是不一样的,唱歌要求腹式呼吸,练好腹式呼吸,才能吸得深,吸得多,唱起歌来也更轻松、更好听。

## 弯腰呼吸

腰部向前弯成90度,双手自然下垂。然后深呼吸,这时很自然地就用腹部呼吸了,此时两肋部位一直到腹部都是膨胀的。吸气后,尽量憋住气,让身体保持膨胀状态,憋不住了,再把气自然地呼出,如此算是一次练习。一天至少练100次,可分组练习,即每组练几十次,经过几个月的训练,腰部、腹部能锻炼出足够力量,将来唱歌时,就能保持一个好的呼吸状态了。

## 侧卧式呼吸

虽说弯腰练腹式呼吸很实用,但对某些人而言,可能并不适合。那就可以采用侧卧式练习。人在躺着睡眠时,用

的也是腹式呼吸法,只是用的力量较小。练习时先吸气,然后憋住气,憋不住时把气呼出,如此算是一次练习。一天练100次左右,可分组练习,每组练几十次,持续训练几个月,唱歌时便能感觉到显著的进步。

## 快吸快呼

腰部向前弯成90度,练习深呼吸,大约在5秒内进行5次吸气、吐气练习,以后逐渐把吸气、吐气速度尽量加快。经过几个月的训练,唱歌时就能快速换气了。

## “狗喘气”呼吸

这种方法是腹部不停地膨胀、收缩,与此同时不停地吸气、呼气。这种方法练好了,也能具备瞬间换气的能力。



## 吐“嘶”字训练

练习时腰部向前弯成90度,深吸气,口微微张开,舌尖抵下齿背,然后说“嘶”字。发“嘶”声时,要尽量少出气,慢慢地、均匀地把气吐出来,身体尽量保持膨胀状态,当气慢慢吐完了,身体也就不再是膨胀状态了,于是再次迅速深吸气,再做第二次练习。唱歌时,身体里有两种肌肉的力量相持。吸气时,身体是膨胀状态,肌肉是紧张用力的。呼气时,另一部分肌肉又要放松下来,让两种肌肉在这种紧张、松弛中保持平衡。进行这种训练,是为了将来唱歌时,气息稳定,能均匀地吸气和呼气。

□欣美

段子时间

### 【记性不好】

儿子:“爸爸,你的记性也太不好了吧。”

爸爸:“怎么了?”

儿子:“奶奶总说你娶了媳妇忘了娘。” □崔文轩

### 【还会播】

一天晚上,夫妻俩看电视剧,中间插播广告:“钻石恒久远,一颗永流传……”

妻子对丈夫说:“我喜欢这个!”

丈夫说:“你别着急,一会儿还会播的。” □李云贵

### 【做好事】

小外孙放暑假了。放假前,老师对学生们提出了要求:暑假里,每人至少要做一件助人为乐的好事。

一天,小外孙来找我,说:“姥爷,您每天带小妹妹又忙又累的,我帮您带她吧!”我说:“好乖!你真是长大懂事了,知道心疼姥爷了!”

小外孙说:“姥爷,老师让同学们在暑假里做好事,我帮您带小妹妹,也算做好事吧!”顿时,我不禁莞尔。

□李朝云

穿衣打扮

## 服饰色彩巧搭配



服饰色彩的搭配千变万化,人们对服装的穿着要求也越来越高。如何搭配才能显得更加得体美观呢?

**整体服装配色** 一套整体服装从头到脚,颜色不要超过3种,否则就会显得乱。此外尽量选用同色系的颜色,从上到下尽量由浅到深,如此能使整体显得协调又舒服。

**里外套配色** 里外套的配色要在变化中有统一,一般主要体现在色相、明度、纯度三方面,色相变化不宜过大,如果色相对比强烈,会有刺激和俗艳的感觉。而在明度和纯度上则会有较大的变化空间,里面的服装可以选用深一些的颜色,外面的服装选用浅一些的颜色,显得简洁有序。

**上下装配色** 上下装的色相对比也不宜过大,尽量避免对比色的运用。注意色彩的协调性,一般的习惯是上衣尽量浅些下装深些,这样能给人一种沉稳的效果,反之会给人一种活泼可爱的效果。色彩面积一般采用黄金分割比例,要有强弱层次之分,否则就会显得呆板。

**配饰色彩** 服装的配饰主要有帽子、鞋子、围巾、领带、袜子、腰带、手套、首饰、包袋等等。这些都是服装配饰的要素,它们不仅实用,更能起到装饰和点缀服装的效果。例如一件合体的艳色连衣裙,在腰部装饰一条深色的皮腰带,在视觉上给人一种收缩的感觉,能突显女性纤细的腰围。

□张利

家有爱宠

## 如何让狗狗优雅用餐



对于刚刚养狗狗的中老年人来说,训练幼犬养成良好的饮食习惯是很重要的。

### 【方法】

当主人吃饭时,向狗狗发出“坐下”的口令,让狗狗乖乖在一旁等着。如果狗狗显得迫不及待,围转在桌子左右,并扒桌子或者挠主人裤脚,此时应立刻大声呵斥,并令其“坐下”。

当主人用餐完毕后,也不要将食物立刻端给狗狗,而应让其在一旁等候。如果狗狗显得比较急躁或兴奋,可以拉住牵引绳。当狗狗有挣扎的迹象就拉紧,表示不允许。

### 【注意事项】

有的主人喜欢让狗狗表演各种技能后才喂食,这样不利于进行跨越障碍物、直立行走等特殊技能训练。

可以根据家里的布局为狗狗挑选一个安静的角落作为固定的用餐地点,位置确定后不要轻易变更。

狗粮是针对不同品种的狗狗设计的,颗粒大小不同、营养含量也不同,主人需要选择适合自家狗狗的产品,以免狗狗在进食时挑三拣四。

□包子

炫耀一刻



摄影《美丽田野》作者 顾乐才



彩铅画《静》作者 周树华



钢笔画《漫步》作者 徐光亮