

## 名师教唱歌

## 会唱歌的人没下巴? 老师这么说

1月15日,“老年大学”版开设“名师教唱歌”专栏后,读者通过电话、短信等形式提出不少唱歌时遇到的问题,沈阳音乐学院副教授解伟对此一一解答。(本报记者刘祺力)

唱歌前还要热身?  
身体活唱歌顺

**读者问:**最近,我在抖音上看到个视频,老师在上课前,先让学员进行扩胸等热身运动,再进行气息训练,然后才开始唱歌。唱歌前还要热身?

**解老师回答:**唱歌之前热身,比如跟着音乐做一些简单的律动以及训练呼吸、调整气息等,可以让唱歌者的状态活跃起来。身体活动起来,气血通畅了,再去唱歌会更协调。

特别提醒,不仅在学习

唱歌前要先活动身体,平时自己唱歌也可以先动动,比如选一些比较欢快的曲子,跟着曲子律动身体,这样能更好地调动状态。

一句话唱不下来?  
打“嘟”找节点

**读者问:**感觉现在气不足,没到换气的地方那句歌就唱不下去了,怎么办?

**解老师回答:**可以通过打“嘟”练习去适应。比如唱《鸿雁》,可以将整首歌用“嘟”字过一遍,如果打“嘟”打不下来这首歌,在哪里停下来就说明哪里气短,唱歌的时候需要特别注意这个部分。如果想加强自己的气息,单靠练唱没用,要靠运动锻炼。

一个词怎么掰开唱?  
咬字头、延字腹、收字尾

**读者问:**有的歌非要把

一个词掰开来唱,可我老想把它们一起唱出来,咋整?

**解老师回答:**这是调整咬字的问题。唱歌前一般要先通读歌词,了解歌曲蕴含的情感,融入歌曲之中才能够明白为什么会有你说的这种情况出现。这个时候咬字有一个重要规则,就是“咬字头、延字腹、收字尾”。在演唱字头时要收拢,咬字要重,使出字有力。字腹发音的口腔动作要求放松,尽可能让气流在口腔内自由流动,延长发音时间,使声音自然流畅地推向字尾。字尾收韵要轻,要求把稳定成型的字腹轻巧柔和地收到尾音上来,使字音有个纯正、完整的结束。

我知道很多人还特别关心唱歌的发力点,这容易走入一个误区,唱歌其实需要多方面的配合,声带、气息、共鸣、情绪、情感、咬字,以及形体等方面。只关注怎么用力,会忽略跟其

他地方的配合,容易造成肌肉紧张的情况。

唱歌时要“扔掉下巴”?  
不是扔掉是放松

**读者问:**总听人说要扔掉下巴唱歌,还说会唱歌的人没有下巴,是真的吗?

**解老师回答:**很多人唱歌时下巴喜欢往前,或者就是下巴使劲,导致发声位置受到影响,声音卡在喉咙里,或是把本来可以唱到很高位置的音给拉了下来。说“扔掉下巴”,是让唱歌者的下巴保持一个自然放松的状态,不要在发声的时候僵硬。

## 扫码学唱歌

20节由解副教授主讲的声乐视频课程,抖音秒杀价399元,本报读者优惠价239元,赶紧学起来。



## 教学心得

模特学习  
默念“我很好”

模特是美的代表,老年模特不仅要展示服装的时尚要素,还要展示个人独特的风采和气质,而自信对于模特来说是至关重要的。

现代科学认为,超强的自信心往往会产生奇迹。容易怀疑自己的人,不管他多有才华,只要缺乏自信,首先在气质上就输了。因此,学习时首先要强调的是,自信对于一个模特的重要性。自信可以使人脸上有光、步子有力;自信可以使人抬头挺胸,目光坚定,身姿挺拔;自信可以让人觉得我最美、我最好,可以自豪、可以骄傲。自信是一个模特的软实力,因此要经常自我暗示,在心中默念“我很好,要自信!”(指导老师/蒲春艳 广州市老年干部大学模特老师)

## 摄影课

## 雪景人像照可以这样拍

今年首场寒潮来袭,南方部分地区也迎来了大到暴雪。如何在雪景中拍摄出好看的人像照片呢?

**辽阔简约找大地** 选择辽阔的大地或者简约的背景来衬托人物,这样可以让人物更加有气质和韵味,让照片看起来更简约。

**大小对比有张力** 让画面中的元素形成大小对比来突出主题。如选择高大的树木或建筑作为背景,这样人物会显得娇小,反差也会让照片更有张力。

**框架构图显层次** 可以利用门、窗户、树枝等元素来作为框

架,将人物置于其中,从而让照片更加有层次感和立体感。

**雪景穿衣有对比** 选择一些颜色鲜艳的衣服或者配饰,与雪景形成对比,可以让照片更加生动有趣,也能更好地突出人物的形态和表情。

**转身回头迷人眼** 动态的姿势可以让照片更加生动自然,但是,如果动作过于刻意或者不自然就会让照片失去美感。因此,在拍摄时可以选择一些自然的动作或者表情来展现人物的魅力。例如,可以让人物走动起来或者转身回头等。(指导老师/余颖)

## 文史课

## 腊八曾是“卫生防疫日”

腊八节喝腊八粥好像是约定俗成,可直到唐朝,腊八也不兴喝粥。

关于腊的记载可追溯到远古神农氏,《史记·补三皇本纪》说:“炎帝神农氏以其初为田事,故为蜡祭,以报天地。”可见,最早并没有“腊八”,而腊就是一个祭祀神灵、欢庆丰收的日子。

“腊八”这个词直到魏晋南北朝才诞生。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》说:“十二月八日为腊日……村人并击细腰鼓,戴胡头,及作金刚力士以逐疫。”这说明,腊八延续至魏晋,发展成了“卫

生防疫日”。

唐朝腊八也不兴喝粥。《唐会要·卷二十八》曰:“贞元十一年十二月腊日,敕于苑中,止其多杀,行三驱之礼……”显然,唐朝“腊八”仍以祭祀、狩猎为主,连腊八这个词也忽略不计。

到了宋代,喝粥终于取代祭祀成为腊八主轴。最早记录“腊八粥”的文献《东京梦华录》卷十“十二月”条言:“初八日……诸大寺作浴佛会,并送七宝五味粥与门徒,谓之‘腊八粥’。都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食也。”(摘编自《北京青年报》)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

看年轻的老年报  
可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 | 每周一、周四出版



中国邮政订热线:11185  
中国邮政订网(bk.11185.cn)  
微信订:扫描左二维码  
报社咨询热线:0731-88906498