

## 唱歌课

## 学会四个窍门助您放声高歌

本期唱歌课沈阳音乐学院副教授解伟继续为大家解惑释疑,快来看看下面这些问题您是否遇到了呢?(本报记者刘祺力)

## 用打哈欠的状态唱歌? 强调的是放松

**读者问:**总听人说要用打哈欠的感觉或者微笑的感觉来唱歌,这样靠谱吗?

**解老师答:**很多人一唱歌就摆出某种姿态或腔调,这样并不利于演唱。用打哈欠或者微笑的感觉来唱歌,目的在于自然放松地去歌唱,不要太僵硬。还有人会用哭腔的感觉来唱歌,也是让人忘记在歌唱的事实。我们学习的时候,总想着要去怎么做,但唱歌是感性的,它要求增强想象力、表达力,回归本真,用感受去唱歌。

提醒一点,有人说酒

后唱歌比平时好听,这也是因为酒后状态放松的缘故。但是,为了保护嗓子,不建议经常抽烟、饮酒。

## 唱歌不像唱像在念? 唱歌之前先朗诵

**读者问:**我唱歌总像在念歌,应该如何解决呢?

**解老师答:**这是没有掌握好节奏和音准的缘故。没有节奏就没有韵律感,容易抢或者拖拍,踩不住点。解决的方法也很简单——朗诵。唱歌是说话的升华,通过朗诵找准语气、语感、语调,唱歌时就容易找到歌曲的感觉。作曲家作曲时,都是根据歌词的抑扬顿挫和语音语调语感去创作的。

学习新歌要看着谱子边打拍子边唱,能够抓准音准、节奏,不提倡用伴奏带唱。不会看谱子的,可以通过老年大学或是线上

课程学习,像我主讲的声乐视频课程中,就有一些基础的乐理知识讲解,感兴趣的读者可以听一听。

## 高音容易飘? 找到共鸣区

**读者问:**每次唱高音就容易飘,要如何训练?

**解老师答:**女生练高音要尽量掌握头腔共鸣。男生练高音要掌握好混声的比例,尤其是中声区和高声区的混声比例。

高音上不去也跟用大白嗓唱歌有关。唱歌一定要真假声混合。练习发声的时候,在低声区找胸腔共鸣,在中声区找口腔共鸣,在高声区找头腔共鸣,然后主动适应不同声区跟共鸣腔的配合和协调。发声练习,女生推荐唱“u”母音,把声音稍微往后靠一点。男生可以用“a”母音,让声音往前走。

## 唱歌如何更有感情? 多了解歌曲背景

**读者问:**怎么才能做到带着感情唱歌?

**解老师答:**唱歌讲究以情带声。任何歌曲作品都是作者的情感流露。要有感情地唱好一首歌,先要搞清楚这首歌是什么地方的故事,产生于什么年代,表达了什么样的感情,是欢快的还是悲伤的,是思乡、亲情、友情还是爱情,从时代背景、地域文化、民族语言、情感体验、审美特征这5个方面对歌曲去做分析,然后再去唱,这样就能让自己沉浸在歌曲中,唱歌就有感情了。

## 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。



## 绘画课

## 脸部上色三步走

水墨人物画写生,人物面部设色复杂、有难度。以老年男性为例谈谈脸部的上色步骤。

首先,用朱砂、花青色调成焦笔皴擦面部主要结构,特别是眼部周围。

其次,用朱砂、头绿色或二绿色调成皮肤的中间色,用笔尽量要见笔,利用笔与笔之间的空白和笔触去表现面部肌肉及五官结构。

最后,在未干的中间色上加浓主要结构的颜色,使其更有层次和效果,但色彩不宜太丰富,尽可能统一在同一色调中,并且注意以墨为主。

人物的肌肤颜色和干湿对比取决于写生对象的性别和年龄,要注意其中的变化。(指导老师/袁武)

## 书法课

## 春联创作有“四宜”

春节临近,大家都在张罗着写春联,春联创作有“四宜”。

一是尾字平仄得宜 面门而立,右首为上,上联联尾最后一字为仄声,下联联尾最后一字为平声,横额自右而左书写。譬如,上联“虎啸骊山千年秀(仄)”,下联“龙吟渭水万载春(平)”。古人云:“仄起平落。”合乎此规矩,加之词义精当鲜活,大概率就是一副好联。

二是整体布局合宜 乡镇、农家住户宅宽门高,宜用大幅榜书

长联;城市的商品房普遍入户门小,用一米多长的春联比较合适。

三是联语对句适宜 总体来看,春联字数以七言、九言和十一言较为多见,内容有包含天干地支的,如“丑岁鼓牛劲,寅年振虎威”;有以喜庆迎春为主题的,如“新春新景新气象,多福多财多平安”。

四是书写以行、楷为宜 为符合大众审美,春联宜用行书、楷书书写。草书、篆书等书体,欣赏它们需要较高的艺术水平,群众基础不如行书和楷书。(文/康金鸿)

## 摄影课

## 慢速快门拍出梦幻瀑布

想拍出水流如丝、水上生烟的梦幻瀑布吗?这样做就可以。

1.大型瀑布气势太过恢宏,宜选择中小型、流速慢的瀑布。

2.拍摄梦幻瀑布,一般需要1秒以上的快门速度,所以三脚架是慢速拍摄必备,如有快门线最好,能减少手触相机的震动。

3.长时间曝光才能把水流雾化、乳化、雾化,宜选择阴天、早晨、傍晚等光线弱的时间拍摄。

4.瀑布多位于峡谷中,画面颜色偏深,根据白加黑减的原则,曝光补偿应-1EV或-2EV。不然,拍出的照片就会周围景物曝光正常,主体瀑布则曝光过度。

5.在前景和瀑布之间距离前景1/3处聚焦,同时手动设定



感光度到ISO 100或更低,以得到更长曝光时间。为了配合降低快门速度、延长景深,光圈以f/16~f/22为宜。

6.流速较慢的瀑布,1/250秒能把水流凝固定格;流速较快的瀑布,1/500秒水流能凝固定格。速度降到1/15秒~1/4秒,水流如拉丝;1/2秒~1秒,水流如轻纱;2秒以上水流就会雾化。当然水的流速不一样,要灵活掌握。(指导老师/王林玉)

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



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