

唱歌课

磨刀不误砍柴工,气为声之帅,只要把气息练好了才能轻松歌唱。本期唱歌课沈阳音乐学院副教授解伟解答的关于气息的相关问题,快来看看您是否也遇到过。有关唱歌的问题请发送短信至 18673167041,我们将继续请名师为您解答。(文/戴竹平)

唱歌嗓子紧

试试赞叹的感觉

读者问:我每次唱歌时感觉呼吸紧,嗓子特别疼,是哪里错了吗?

解老师答:很多人唱歌的时候呼吸是急促的,这是因为他们在唱歌前没有做好准备。有一句话说得好,不打无准备之仗,每次唱歌,要先做好充分的呼吸准备,保持一个松弛、积极饱满的精神状态,口鼻同

时吸气,打开喉咙,不要提肩,用赞叹的感觉去唱歌。

气息不够用?

掌握保持和支持的平衡

读者问:我气息不够用,是不是肺活量不行啊?

解老师答:气息不够用有两个方面的原因,一个是声带漏气,另一个就是没有掌握气息支持和保持之间的平衡。

声带漏气是因为声带不能够良好地闭合咬字发声,表现出来就是唱歌气不够用。这种情况平时可以多加练习闭口音,例如咿母音,可以找京剧唱腔里咿咿呀呀练唱的感觉,仿佛把声音从高处传出去,这样反复练唱就可以避免声带漏气,使声音更加清晰明亮通透。

至于怎么掌握气息支持和保持之间的平衡,需要先了解这两种状态。口

鼻同时吸气,吸到两肋自然扩张,保持住吸气的这种感觉和状态,叫气息的保持。在正式发声的时候,我们的小腹,也就是肚脐眼下面三寸,要缓缓往后腰的方向内收,叫气息的支持。简单点说,吸气的感觉叫保持,内收的感觉叫支持,歌唱时保持住吸气的感觉小腹往里推送,就是保持和支持的平衡。掌握了保持和支持的平衡就能控制唱歌的呼吸。

声音搭不上气息

就把气息叹下去

读者问:我在唱歌的时候,总感觉声音搭不上气息,怎么办?

解老师答:出现这种情况是因为很多人在唱歌的时候气息很容易提起来,导致喉头上提,那么我们就要运用叹气的状态,把气息叹下去唱歌,用叹

气那种松弛感带动发声,这样气息才能通畅起来,声音才能通顺。

怎样避免用嗓过度

读者问:我唱歌久了,嗓子就会特别疼,要怎样才能保护好嗓子呢?

解老师答:首先我们需要运用专业规范的发声方法进行唱歌,同时不能唱不适合自己的歌,还要根据自己的身心状态进行练习。其次,要避免用嗓过度。音域过高、作品过大、唱歌时间过长、不顾自身嗓音条件盲目演唱当前的流行歌曲,都是引起用嗓过度的原因。

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。



学书法不要盲目自我创作

现在越来越多的人把学习书法作为一个爱好,需要注意的是,即使不准备向高深发展,也要防止走入误区。

作为中老年初学者,通过一段时间的读帖、临帖和理论学习后,能够从书写中获得快乐,享受愉悦,就不错了,不要把目标定得太高。

临摹是学习书法最基本的方法。临摹的对象是字帖。每天临摹几个字并吃透记住,坚持半年左右,基本能够学有所得。当然,为求熟练、流利、再创作,还须巩固、发展、努力。

学习书法是一个艰辛而漫长的过程,临摹字帖时必须笔笔精到,字字有考究,切不可急于求成,在基础不牢固的时候,过早脱帖,盲目跟风,追求自我创作。(指导老师/牧心)

英语课

十二生肖英文这么说

刚刚过去的龙年春节,人们惊奇地发现,“龙”的英文翻译除了 dragon 外,还有的用了发音同中文相近的另一个单词——loong。

loong 典出何处? dragon 的译法还能不能用? 13 世纪马可·波罗的东方游记里就有 dragon 这个词了,北京外国语学院英语学院副院长彭萍说,因为英国传教士马礼逊编纂的《华英字典》将“龙”译为 dragon,使得这种译法在西方大部分人中间流传并延续至今。至于 loong 的

使用也由来已久。19 世纪初,英国传教士马什曼在其所著的《中国言法》一书中把“龙”注音为 loong,但翻译依然使用 dragon 一词。现在,中国龙的翻译则更加多样化。日前,《牛津英语词典》收录 Chinese dragon 为标准词目。

目前十二生肖的通用译法是:鼠(rat)、牛(ox)、虎(tiger)、兔(rabbit)、龙(loong)、蛇(snake)、马(horse)、羊(sheep)、猴(monkey)、鸡(rooster)、狗(dog)、猪(pig)。(文/孙硕 王晋)

园艺课

制作苔藓微景观

苔痕上阶绿,草色入帘青。居室里一抹灵动清新的绿色,总是能让人心情愉悦,不妨用双手打造一座迷你世界,一个独具意境之美的苔藓微景观。

1.准备所需工具:玻璃杯、陶粒、营养土、苔藓(可网购)、小石头、小摆件、镊子。



中倒入陶粒(可用小石子代替),倒入营养土,再用水将土完全浸湿。

3.用手将土压实,可以让土的表面一边高一边低。

4.把苔藓撕成合适的大小,均匀铺在土上。

5.按压苔藓,使其与土壤充分接触,用喷壶将苔藓喷湿。

6.在苔藓上方放上喜欢的装饰物(小石头、小摆件等),苔藓微景观就完成了。

苔藓非常好养,没事儿喷喷水就可以了。喷水后绿油油的苔藓就会舒展开,看着非常治愈。(摘编自《新晚报》)

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

订
阅
方
式

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