

## 名师抖课堂



本期名师:姚屹东

沈阳音乐学院青年男高音歌唱家、辽宁民族管弦乐学会古琴专业委员副会长、盛京大剧院特邀主讲艺术家。2014年曾获得第45届意大利贝里尼国际青年声乐比赛银奖。

老年人唱歌  
千万别光顾着大嗓门

歌唱使人年轻,现在很多老年人都非常喜欢唱歌,无论是公园里还是KTV里总少不了他们的身影。但是我也注意到一个现象,那就是很多老年人喜欢一唱就是好几个小时,生怕不过瘾,而且在唱歌时容易发音不当,甚至为了显示实力而追求飙高音,这些做法其实并不可取,不但有可能伤害到自己的嗓子,严重的甚至会影响健康。

对于老年人来说,歌唱既是为了陶冶情操,其实也是为了让自己更加健康。在这个年龄时期,如高血压、心脑血管等疾病时常出现,如果一味地追求高难度的声乐作品而过度用力地去演唱,对健康反而是不利的。

要知道,在歌唱的领域里,每个人都有属于自己的音色、音的高低范围,首先要注意选择适合自己的能力范围之内,并能充分展现自己音色特质的作品。让自己在唱歌时,能够行之气息、贯通上下,才能起到提高心肺功能的保健作用。

如果长时间歌唱,反而使人感到头晕、头痛、心慌胸闷、咽喉不适,那就适得其反了。如果出现这种情况,就应该考虑做一些呼吸动作、调整声音位置,或者从咬字技巧及作品难度等专业技巧,去考虑进行调整了。

在今天的课堂上,我也给老年朋友们介绍一个保护嗓子的小窍门。首先在平时就要保持正确、适当的发声习惯,说话时不要大声喊叫,尽量不要连续长时间讲话,如果无法避免,最好中间每隔15~20分钟让嗓子休息片刻,唱歌时更要如此。

其次,要注意保持咽喉黏膜湿润,比如在唱歌前后多喝温开水,用嗓子后可进行水蒸气雾化吸入,在嗓子嘶哑时要尽量少说话,也不要再坚持着唱下去了。

纵情歌唱本身就是去除烦恼、愉悦身心的美好事情,希望老年朋友们都能轻松、健康、愉悦地演唱适合自己的作品。我们不提什么老当益壮,歌唱的人永远年轻!

老年大学堂开课啦!  
扫码入群

为了帮助辽沈地区的老人做到“老有所乐、老有所为、老有所学”,辽沈晚报将开设“老年大学堂”专版。

在这里,我们将每周邀请名师开设“抖课堂”,通过文字教学和线上视频教学相结合的方式,生动地为老年朋友们带来最喜欢的、最想要的、最急需的教学体验。让您足不出户,即可学习到更多的才艺本领,拓展自身的兴趣爱好。

当然,如果您有什么其他想要学习的内容,也可以在扫码入群之后,将自己的意见和想法告诉我们,我们将在适当的时候邀请相关领域的专家、名师,来开展针对性的讲座。

未来,辽沈晚报的老年大学堂还会采取线下模式,走进社区,为老年朋友们创造面对面与名师学习交流的机会。

同时,我们还面向所有老年朋友,征集各类稿件、图片、视频,用你擅长的方式,讲述自己的



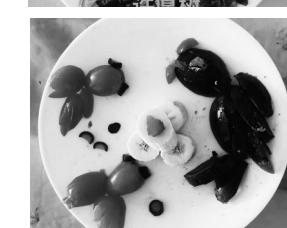
扫描二维码可投稿

故事!

如果您本身就已经是一名身怀绝技的才艺能人,无论是书画丹青,还是声乐演奏、或者是矫健舞姿,都可以通过自荐或推荐的形式报名。如果是一些冷门的“独家绝活”,那就更好了!我们也将通过专门的“朋友圈晒能人”栏目,每周为大家展示这一类的才艺能人,让他们能够和大家一起分享自己的绝活。

如果,您觉得自己身上并没有特突出的绝活,也不要紧。我们同样希望听到那些洋溢着幸福的生活故事。对于幸福而言,每个人有不同的标准、不同的感受,我们将通过“晒幸福”栏目,鼓励老年朋友们晒出自己的幸福生活。既可以是身边的趣事,也可以是令人感动的经历,不要担心你的故事太过平凡,因为真正的幸福都蕴藏在平凡当中。

栏目录制:高鹏



## ▶ 晒幸福

姥姥的菜  
是幸福的味道

本期人物:祝桂荣

年龄:71岁

对于老年人来说,什么是幸福?1000个人会有1000种答案。衣食无忧、身体健康、儿女孝顺……这些都可以是标准答案。而对于祝桂荣老人来说,她眼下的幸福就是为孙辈们精心烹制的一道道菜品,以及享受这种祖孙三代其乐融融的天伦之乐。

祝奶奶今年已经71岁,退休10余年的时间里,其实她觉得自己过得一直很充实,最主要的原因就是和绝大多数老人一样,要帮助自己的子女带孩子。而且还是一个人带两个,“姐姐今年11岁了,弟弟6岁,今年也刚刚上了小学”,说起孙辈的两个小宝贝,祝奶奶眼中满是慈爱。

祝奶奶介绍说,自己的女儿和女婿都是上班一族,平时确实挺忙的,孩子的奶奶家又在外地,所以大部分时间两个孩子都是和自己在一起。为了照顾好两个孩子,祝奶奶投入精力最多的一件事儿,其实就是学做菜。

“其实我以前不算是会做菜的,最多就是简单弄几个家常菜,但是不能给孩子吃啊,没办法就得现学了”,祝奶奶说,“从老大四个月要吃辅食的时候,我就开始照着书学做菜了。”

从负责一个孩子的伙食,到担负起两个孩子的饱餐,祝奶奶这一学一做就是十几年,不过她说自己其实没什么做菜的天赋,因为至今还做不到“脱稿”,必须是照着菜谱或者教学视频,一步一步来有样学样。

“幸好现在手机上网很方便,网上什么都有,我就在网上看到什么合适的菜,就先琢磨琢磨,感觉食材都差不多,就试一试。”祝奶奶说,自己给孩子们做过的菜式,已经数不清具体有多少种了,因为每天晚上临睡前她都要花费很大的心思,去琢磨明天给孩子们做些什么,既要换着花样来,又要保证能够成功做出来,让孩子愿意吃下去。

其实最近这几年,祝奶奶的压力并不是太大,因为随着外孙女上了小学,小外孙子也进了幼儿园之后,她也不用每天都围着灶台转。两个孩子都比较懂事了,不但能够帮着姥姥一起想“吃点啥”这个终极难题,还能够帮着分担一些。尤其是大外孙女,已经成为了姥姥身边的小帮厨,还能张罗着帮姥姥把做好的菜,摆盘更精美一些,然后拍照发朋友圈。

如今,两个孩子都已经回到学校去了,祝奶奶也终于又清闲了下来。她每天都要去家附近的健身房锻炼,让自己的身体保持健康,然后每逢周末再精神饱满地给孩子们做上两天“大餐”。姥姥的菜,那就是幸福的味道!

## 横跨半个多世纪的丹青追梦之旅



当已经78岁高龄的杨绍贤,屏气凝神,执笔伏案,用手中的一支妙笔在宣纸上绘出绚烂画卷的时候,你很难相信这是一个在5年前才刚刚开始系统学习绘画的老人。而在这些支撑她的,则是横跨半个多世纪的追梦之旅。

杨绍贤老人出生于1943年,年青的时候就特别喜欢绘画,也曾梦想着考上鲁美去从事专业学习的道路。但是因为当时家庭条件并不是很好,她在18岁的时候就早早地参加了工作,也就放下了学画的想法。

一直到退休之后,杨绍贤的时间充裕了,才重新捡起了绘画这个爱好,每天都会拿出一定的时间用画笔来充实自己的生活,“一开始就是照着书本或者图片上画,后来就学着把家里买回来的蔬菜、水果摆成静物,试着学习素描。”

尽管这一段时间,杨绍贤可以尽情地享受自己的爱好,但是在她心中,依然始终有一个遗憾,那就是已经错过了年轻时走美术学习道路的机会,而且一直也没有机会在专业老师的指导下系统地学习绘画。

在2016年,杨绍贤遇到了一个梦寐以求的机会,浑南区文化馆开办了面向老人的公益课堂,其中包括美术课。杨绍贤得知后立刻就报了名,虽然每周只有两到三节课,每节课也不过一个小时而已,但是她非常重视这个课。

此时的杨绍贤,已经是73岁的高龄,但是她在绘画上投入的时间反而比以往任何时候都多了,“除了每周去上课的时候画,每天在家里至少得画四到五个小时吧,让我的心情非常愉快,尤其是看到画出来的作品,就特别开心”,杨绍贤说道。

从18岁时无缘报考鲁美,到2016年终于

## ▶ 朋友圈晒能人

能人档案  
姓名:杨绍贤  
年龄:78岁  
才艺:国画、素描



能够得到专业的美术指导,在50多年的漫长岁月里,杨绍贤始终没有放弃的是自己的爱好,是自己渴望学习美术的梦想。如今,多年自行摸索的积累,再遇到专业老师的指点之后,她的绘画技艺也是突飞猛进。

在2018年由市文化局举办的社区文化艺术节上,杨绍贤的国画作品《荷》荣获了美术作品三等奖,后来在2020年又被收录到沈阳市群众艺术馆美术展厅进行展出。这让杨绍贤非常开心,也让她对于自己的绘画学习充满了信心,“虽然我正式学画的时候已经很老了,但是也算是实现了自己的梦想,这让我感到很满足。”

如今,杨绍贤依然坚持着每天拿起画笔挥洒自己心中的图卷,“我觉得年龄大了,能够享受自己的爱好是非常好的一件事儿,我现在身体不但很好,而且每天都很快乐,每当我画完一幅画,或者自我欣赏,或者发到朋友圈里和大家分享,都能让我感到很开心。”