

名师科课堂



本期名师:姚屹东

沈阳音乐学院青年男高音歌唱家、声乐硕士、全国社会艺术水平考级考官、辽宁民族管弦乐学会古琴专业委员会副会长、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。

让换气更自然
从微笑着开口做起

最近收到很多老年朋友的反馈,提到了唱歌过程中“换气”的问题。其实,这是一个初学者很难回避的问题,因为如果呼吸的方式或时机等不对,就很容易毁掉一首歌的演唱。

在呼吸方面最常见的一种错误,就是很多人在每唱完一句的时候,都会抓紧换一口气。但实际上,并不一定需要这样,有时候吸气时机过早,运用不好的话,反而会让身体变得僵硬,不利于延长气息的流动,导致声音缺乏美感。

大家需要知道的是,唱歌过程中的呼吸动作,无论正确还是错误,往往都会成为一种下意识的动作。如果养成了错误的习惯,通常会让你的下巴、舌头、喉咙,甚至肩颈部位都处于一种僵硬的状态,那么你的声音自然也就是僵硬的。

所以关于呼吸的动作,在歌唱练习中是需要进行单独训练的。只有把调整呼吸建立在一种正确的习惯之下,才能更好地认识到声音和气息之间的关系,让我们能够有节制地去使用身体的本来能唱歌,最后做到随心所欲地控制声音。

在这里,我教大家一个小窍门。吸气其实不需要多么夸张,因为气息是无形的、自然的,只需要一种放松的、适度的动作即可做到位,例如微微的、带笑容的,符合你的自然情绪流露的开口吸气,对你个人来讲就是合适的、正确的。随之而来的就是在歌唱过程中,你始终具备充足的气息,从而声乐也是自然流动的、富有乐感的,所演唱的作品基本就会比较悦耳,甚至是声情并茂。

还有,吸气时用微笑放松的状态打开口腔,气要沉入丹田,保持住吸气完成后的状态,身体放松,自然歌唱。避免吸气时抬胸耸肩,改掉胸式呼吸法,克服紧张心情。

另外要提到的一点是,很多朋友在演唱出现呼吸动作不规范、不正确的情况,往往与过度模仿也有关系的。声乐是音响的听觉艺术,学习声乐离不开具体的歌唱的音响,模仿是必须的,但要懂得运用到自身上来。

每个人声音几乎都是独一无二的,唱出自己的特色与风格才是声乐美好之所在,一味模仿,使本身自然的呼吸状态、歌唱状态无从谈起,又怎么会不僵硬、死板呢?最后就是千人一面、成了模仿秀。

栏目主持人:高鹏

晒幸福

本期人物:张伟
年龄:64岁

为让女儿吃好饭
老爸苦练麻辣拌

电视广告里,一桌丰盛晚餐热了又热、父母眼巴巴等着孩子回家吃饭的镜头,成了张伟一段时间的真实生活写照。

自从女儿工作越来越忙,她回抚顺老家吃饭的次数从一周变成了半个月、甚至一个月。最让张伟奇怪的是,盼星星盼月亮等着在沈阳工作的女儿回家吃顿饭,女儿却每次一上桌,吃不了几口就饱了,可自己做的明明都是她爱吃的家常菜啊。张伟让妻子去偷偷打探消息才知道,因为太馋“麻辣拌”,女儿回抚顺前总会偷偷在外面先吃一顿,怕爸爸不高兴,所以回家后只能挺着吃饱的肚子再硬塞一通。

对于女儿在外面的“偷吃”,张伟经历了从最开始的不高兴到后来的理解、妥协,“我就不明白,外面的哪有家里的.好吃啊。最开始是生气,但慢慢也想开了,知道抚顺小孩都好麻辣拌这口儿。他们说在外面吃不到抚顺这么正宗的。”

随着张伟对女儿吃“路边小店儿菜”态度的妥协,女儿也“变本加厉”了,张伟说,“以前是偷偷在外面吃,后来看我也不怎么骂她了,竟然还堂而皇之地点外卖,回家吃!”改变不了别人,那就改变自己,倔强了一辈子的张伟,终于低下了,他想到了一个两全其美的办法——为什么不自己做呢?“家里用的料质量好,还能留她在家吃饭”。



富贵花开



炸大果子 红烧狮子头



麻辣拌

说干就干,原来张伟觉得麻辣拌并不难,“不就是一堆菜烫熟了,拌上料嘛”,按照自己的想象,张伟直接就拨通了女儿的电话:“这周你回来吧,我会做麻辣拌了”。理想很丰满、现实太骨感,看着女儿“试菜”后一脸有口难言的样子,张伟终于明白了“越简单的菜越考验功夫”。最后他只能求助网络,“上网查,看人家怎么配料,按照要求来调制麻辣拌的料”,经过反复调试,女儿终于点头了,“她说虽然没有外面的好吃,但已经非常不错啦”。

始于麻辣拌,却不止于麻辣拌。“以前给她做菜,就是家常菜为主,她爱吃茄盒、炸鱼、炒鱿鱼这些,所以每次都是这些菜”,但麻辣拌这件事让张伟想通了,孩子想吃外面的菜换花样,那我就做外面的菜。从这以后,张伟家的饭桌上,

常常会出现牛排、羊排、狮子头、冷面,甚至炸大果子这种饭店菜式、路边小吃。“反正以前我都不可能让她吃炸大果子这种东西,现在她在外面工作,我也看不住她啊。还不如自己做让她吃”。

要留住女儿的人,先留住女儿的胃,看着女儿回家的频率越来越多,张伟研究新菜式的劲头更足了,“我女儿跟我说了,我的水平可以开私房菜馆了,也不知道这是不是忽悠我。”

辽沈晚报记者 张铂文并摄

生活在
葫芦世界里的米大爷

朋友圈晒能人

能人档案
姓名:米国华
年龄:73岁
才艺:制作葫芦琴



间宅在家里时制作的。这把琴的后面一看就是一个葫芦瓢,而琴的前面却是一个蝴蝶样式的琴面。琴面上写有:“武汉加油、中国必胜”的字样。

米大爷的第三把葫芦琴是用一把扁形的葫芦制成的。当初制作葫芦时,就将其制成扁形。琴头是用根雕制作的,形状像一个蝙蝠,而琴的板面的图案是莲花,文字是用烙铁烙的《爱莲说》的内容。

米大爷表示,他制作的葫芦琴总共有十多把。每一把既是实用品,又是工艺美术品。而有的琴的琴头是用根雕制成的。

米大爷介绍,他的每一把葫芦琴都需要用一个月的时间才能制作完成,而制琴的根雕也是他自己上山找来的。

为了让自己演奏葫芦琴时有更好的整体效果,就连米大爷戴的帽子也是用多个大小葫芦瓢粘成的。

读者 李宪明文并摄

鲜资讯

退休人员基本
养老金上调4.5%

人力资源和社会保障部、财政部近日印发通知,明确从2021年1月1日起,为2020年底前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的企业和机关事业单位退休人员提高基本养老金水平,总体调整水平为2020年退休人员月人均基本养老金的4.5%。这意味着退休人员养老金实现“17连涨”。

沈阳中老年网购族
五年涨了四倍

在每天几百万件抵达沈阳的包裹中,越来越多的包裹是家里长辈在网上淘弄来的。记者4月13日采访获悉,中老年人正在网购潮流中异军突起,买起东西退起货来,都相当顺溜。有电商平台提供的数据显示,与五年前的数据相比,沈阳地区56岁以上用户增长速度超过400%。

国家鼓励高校
开设老年服务专业

近日,教育部公布了“对十三届全国人大三次会议第9284号建议的答复”,宣布将进一步加强老年医学教育,协同国家卫生健康委,鼓励高校加强老年医学学科建设。无独有偶,教育部在答复政协十三届全国委员会第一次会议相关提案时,也曾明确鼓励有条件的高校申请开设老年服务管理专业。

老年人渐成
美容消费“新主力”

谈起美容护理,你是否还认为这是年轻人的专利?近年来,随着老年人消费能力的提高和观念的转变,他们的退休生活不再拘泥于传统模式,越来越多的“银发族”选择迈出家门,走进美容院,享受身体调理和面部护理带来的全新体验,六十岁以上老年人逐渐成为美容院消费新主体。

本栏稿件据新华社、中国养老网

征集令

如果您的朋友圈里也有多才多艺的中老年人,欢迎给我们投稿,晒出你朋友圈里的能人。

投稿邮箱:lswhxyx@163.com