

男高音歌唱家姚屹东  
为“辽沈晚报老年学堂”的群友们答疑解惑

# 选择适合自己的歌 声情并茂就会好听

本期“老学堂”嘉宾，我们邀请到了男高音歌唱家姚屹东，他是世界十大音乐比赛之一“意大利贝里尼国际青年声乐比赛”银奖获得者，全国音乐水平考级考官，辽宁民族管弦乐学会古琴专业委员会副会长。

本期课堂上，姚屹东老师为“辽沈晚报老年学堂”的群友们答疑解惑，讲解声乐理论，帮助群友们探寻最适合中老年朋友的演唱方法与技巧。

## 唱歌要独具特色

针对群友@守望“怎么唱歌才好听”的问题，姚屹东老师介绍说，如何唱歌好听是一个宽泛而模糊的概念。因为每个人的嗓音都有自己的特点，音色特质是不同的。而且歌唱的种类有很多，比如说声乐里边就有高中低音之分，还有美声唱法、民族唱法、流行唱法，以及所谓的原生态民歌唱法等。我们在唱歌的时候选择合适的歌曲最重要。

就如专业歌手们的声音特质并不是每个人都是统一的一样，他们一定都有自己的特色。比如说这个人唱歌很亮很好听，而另一个人声音稍有些嘶哑，不过他唱原生态、唱一些山歌民谣又特别悦耳动听。

但是我们要知道，一切的唱法，无论声乐、民族唱法，还是我们说的通俗或者是原生态唱法，它都必须以美声的演唱技巧为基准，来形成自己演唱的特色和评判标准，这是不容置疑和无需去讨论的一个歌唱中的现实和存在的意义。

如果帕瓦罗蒂唱一首我们认为

很普通的歌曲，那么，这首歌曲就不能称之为所谓的普通了，就成为非常大气的作品，因为演唱的人，他的技巧以及他的表达，以他产生的效果决定了这个歌曲最终的标签是什么。

## 唱歌要融入感情

唱歌是否好听，首先还是看是否动情，唱歌时首先要声情并茂才行，能让听众感受到歌唱时的感情流露，这才能有共鸣，才能唱得好，唱出精品。

人到了一定年纪之后，在演唱歌曲的时候更能沉下心来，能唱出对人生的理解。比如《夕阳红》这首歌曲，年轻人唱肯定没有中老年人唱出来的味道好。

另外唱歌时要注意吐字清晰、咬字清晰、声音清晰，这样才能最直接地表达出歌曲歌词的含义。而且咬字的清晰会使你的每个音符连成一条线，只有把音符连在一起，很流畅地唱出来，这才叫旋律。

## 很期待线下活动

声乐演唱最终目的是为大家带

来美的感受、美的享受。我们唱歌时的歌者身份和听众赏析者的身份，两者对美的理解最终是要达到统一的。

歌唱是一件十分美好的事情，它可以让你的身体康健，使你的心情愉悦，它既有科学研究做支撑的养生效果，同时在心理层面也有良好的治愈功效。

以后在条件允许的情况下，我们也会开展线下的课堂活动，包括组织我们自己的演出组织，我们自己的声乐班，我们自己的合唱队，爱好歌唱的老年朋友们，敬请期待吧。

辽沈晚报主任记者 李振村



欢迎扫码进群参加活动

## 鲜资讯

### “老年人能力评估师”成为新职业

日前，人社部联合国家市场监管总局、国家统计局发布了9个新职业，养老服务领域的“老年人能力评估师”名列其中。

#### 专业的人干专业的事

根据人社部对新发布职业的介绍，老年人能力评估师是“为有需求的老年人提供生活活动能力、认知能力、精神状态等健康状况测量与评估的人员”。

作为新兴职业，国内院校甚少开设专门培养老年人能力评估的相关专业。有数据显示，现阶段对老年人能力评估从业人员的需求在150万人以上，但现有专、兼职从业人员尚不足10万人，缺口巨大。

养老行业不仅仅需要单纯的医疗护理，医疗护理与养老服务有着很大区别。随着行业的崛起，其工种也将越来越细分，技能也将越来越多元，人员也会越来越专业。

有关人士表示：“老年人能力评估师”作为新职业纳入国家职业分类目录，标志着我国在积极应对人口老龄化、破解养老服务需求与专业人才供给矛盾方面迈出了坚实的一步。

1

解读

### “物业+养老”提供“一站式”服务

近日，住房和城乡建设部公布了第三批《城镇老旧小区改造可复制政策机制清单》，介绍了一大批各地老旧小区改造的好经验。据了解，目前各地老旧小区改造过程，都不同程度加大了加装电梯、增加无障碍设施等适老化改造的内容。

#### 老旧小区改造特别关注老年人

今年年初，住房和城乡建设部、中央政法委等十一个部门又联合发布《关于加强和改进住宅物业管理工作的通知》，鼓励物业服务企业向养老、托幼、房屋经纪等领域延伸。

为了更好地满足广大老年人日益多样化、多层次的养老服务需求，近两年，住房和城乡建设部等部门除了鼓励各地进行老旧小区改造，还不断推行“物业+养老”的模式。

入住的物业，还为小区所有老人梳理了

一张为老服务清单，包括老年餐、理发、电器清洗、保洁、助浴等，可以基本保障老人的日常生活所需。只要老人们有需求，可随时联系自己的物业联系人，由其负责对接第三方机构，由此实现第一时间就近服务响应。他们还借助小区环境的改善，将一些老旧场地改造成为便民设施和老年人活动空间，大大丰富了老年人的精神生活。“一站式”服务在老旧小区改造的过程当中，给予小区老年人以特别的关注。

2

解读

## 熊胆粉 惠民行

目前市面上熊胆粉品质良莠不齐，价格混乱，导致患者服用后效果不好，经济负担重。在此提醒广大客户选取熊胆粉需注意以下几点：国药准字、道地金胆、核心成分UDCA含量和制取工艺。

延边熊场生产的金胆熊胆粉除了符合上述条件外，还是坚守时令采集胆汁的熊厂，其UDCA含量高于《药典》23%的国家标准，高达39%-46.7%，药物纯，效果好。临床应用21年周年，应全国受益顾客的要求特举行惠民推广活动，内容如下：

**1、活动期间：买3盒得5盒，买5盒得10盒，数量有限，名额有限；**

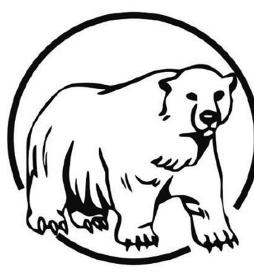
**2、首次购买提供权益保障卡：不满意可享全年365天退货退款保障。**

吉药广审(文)第230108-00666号

报名热线：

优惠代码505

**400-999-2260**



眼睛是心灵的窗户，是  
一个人与外界认知最直接的  
通道，它让我们看见画卷般多姿多彩的世界。每位中老年人都希望老年生活有质量，希望古稀之年耳聪目明，生活自理。而现实却事与愿违，各类眼病致残致盲率逐年递增，白内障、青光眼、黄斑变性等屡见不鲜……

眼病初起往往被忽略，等到看东西模糊、飞蚊飘动、扭曲变形的时候，开始滴眼药水、吃保健品等缓解症状。随着时间推移，症状逐步加重之后，又必然面临痛苦的抉择：冒着高风险换一刀不一定看得清，或者一身老慢病不能动手术，无奈坐等失明。最后只能生活在黑暗的世界里，成为家里的负担。

# 眼睛疾病需重视 熊胆治眼效果好

## 多种眼病祸起—— 毒素淤堵，血脉不通

大量医学研究数据表明：人体随着年龄增长器官老化，代谢功能下降，新陈代谢产生的垃圾毒素不能彻底排出体外，淤堵在体内，首先会造成脏器受损气血不足；其次淤堵到血脉中，血脉循环不通，加速细胞的老化死亡，从而引发多种老慢病。我们的眼睛要靠脏腑输送的气血濡养来维持视觉功能，当人体代谢下降毒素淤堵，脏腑气血不足，血脉不通，气血无法上行濡养眼睛，眼睛缺血病变而形成各类眼病。

所以，身体代谢功能下降，毒素淤堵导致为眼睛供给养分的通道堵塞，是眼病的根源所在！

## 熊胆疏泄解毒—— 血脉一通 眼部轻松

熊胆入药已有2000多年的历史，《本草纲目》记载：熊胆清热、平肝、明目。中医自古便有“熊胆治眼第一，人参补气极品”之说，熊胆是现存的疏泄解毒类动物药材，是疏通血脉清除垃圾毒素的首选药物。

清热就是疏通气机郁滞，进而恢复气血运行通道，眼睛胀疼、痒、流泪、干涩、疲劳等情况逐步消失；平肝就是平衡肝的阴阳、提升肝脏疏泄功能，恢复脏腑气血的疏布和血瘀病灶的排泄清除。病变组织得血得养修复，晶状体、玻璃体、眼底视网膜、黄斑、视神经等各组织功能逐步恢复。