

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,它可以使你的身体健康,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

学新词

热搜宠儿“六公主”
原来是她!

要说最近热搜上的宠儿,那非“六公主”莫属。很多老年朋友可能会一头雾水,年轻网友口中的“六公主”到底是哪号人物?是仙侠剧的主角?还是真实历史人物?都不是,其实网络上常常提到的“六公主”,就是指“央视六套”。

央视六套,也就是电影频道,到底是怎么得到“六公主”的称号呢?首先是因为,电影频道官方微博的个人简介里,性别认证选择的是“女”,另一方面,在网友眼中,电影频道又有点“傲娇”和“不惯毛病”的小性格,比如在其他央视频道都在放春晚的时候,“六公主”就偏不。而“六公主”在节目编排上,也紧贴时事,甚至经常出现临时调整节目单的情况。因此电影频道的节目单,也总被网友们津津乐道。

而“六公主”真正赢得网友们的喜爱和支持的,是因为她对那些耍大牌的艺人和行业内的不正之风,怼得明明白白。

我们都知道,因为是“电影频道”,所以“六公主”也要跟很多演员打交道,比如会有一些演员的采访栏目。2018年,电

影频道的栏目《中国电影报道》直接把“耍大牌”的艺人挂到了微博上,这个人就是当时因为《延禧攻略》人气暴涨的吴谨言。《中国电影报道》在微博上点名指出吴谨言方面的“耍大牌”行为,包括其团队临时变更采访地点、要求节目组支付采访场地费用,最后甚至挤压采访时间以及表示无法满足采访要求。

《中国电影报道》有理有据的硬气态度,得到了网友的大力支持,也对行业内的不正之风起到了一定程度的遏制作用。最终,吴谨言公司方面给出了解释和道歉。

今年5月,“六公主”又手撕某卫视频道,也让网友大呼解气。《中国电影报道》发微博表示,某卫视发布的一款MV与电影频道制作的宣传片《星辰大海》“惊人相似”,他们对此提出严正抗议,呼吁各方树立版权意识、尊重原创。

不得不说,“六公主”人气之高,绝对是有道理的。而电影频道自己也知道“六公主”的外号,还在节目里特别回应过。是不是很有趣呢?!

栏目主持人 张铂

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督管理总局、国家统计局发布了9个新职业,养老护理领域的“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,医疗护理与养老护理有着很大区别。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,人员也会越来越多专业。

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。

“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,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。



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、飞蝇飘动、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:冒着高风险挨一刀不一定看得清,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垢病灶的排泄清除。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。

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