

东北大鼓名家张娃佳向“老学堂”群友传授技法 东北大鼓讲究“吐字归音” 要把字清晰地拼唱出来



本期“老学堂”嘉宾，我们邀请到了东北大鼓名家张娃佳，张娃佳师从著名曲艺表演艺术家刘兰芳，为中国曲艺家协会会员，沈阳大学文法学院客座教授。在学堂上，她与群友们分享了东北大鼓的历史、特点和名家轶事，并且传授了一些唱好鼓曲的小技巧。

作为传统曲艺艺术，各个地方都有一种代表性的鼓曲艺术。比如北京就有京韵大鼓，河北有西河大鼓、乐亭大鼓，河南有河南坠子，山东有山东琴书等等。顾名思义，东北大鼓就是流行于东三省的鼓曲艺术。

东北大鼓最早是在辽宁形成、发展和流行起来，所以也叫奉天大鼓、奉派大鼓、辽宁大鼓。最早形成的时间可以追溯到清朝乾隆年间。

早期的时候，大鼓又被称为“男大鼓”，因为演员清一色都是男性，后来才慢慢有女演员加入。演员构成与京剧等传统艺术差不多，演员手里拿着板儿唱，边上是一位拉三弦的伴奏，还有一个鼓在那儿敲，起到掌控节奏的作用。

最初的时候，东北大鼓的演员都是农民，农闲的时候唱。后来随着清朝的衰亡，许多八旗子弟为了糊口也加入到了鼓曲表演之中。八旗子弟特有的曲艺形式是“子弟书”，唱腔比较抒情，作品也有了文学性，于是东北大鼓进入了兴盛时期。

表演东北大鼓的人多了，就有了流派，不像是京剧“梅派”等以代表人物为流派区分，而是根据地域区分。沈阳是奉派；南城派，主要是以营口辽阳还有海城为中心；西城派就是以锦州北镇为中心；东城派是以吉林为中心，也叫吉林大鼓；还有江北派，就是以哈尔滨为中心了，流传于松花江以北地区。

奉派的主要代表人物就是霍树棠先生。他的嗓音非常的宽厚，演唱时字正腔圆。尤其是他的拖音、尾音，特别洪亮，气息也非常长，震人肺腑的感觉。声音就像火车那个鸣笛一样，所以观众给他起了一个外号叫“火车头”。

一部“岳飞传”使刘兰芳家喻户晓，不过大家可能不知道，她也是东北大鼓表演艺术家。刘兰芳的母亲和姨都是东北大鼓演员，可谓家学渊源。

后来，刘兰芳还从鞍山曲艺团到沈阳曲艺团深造，传授她技艺的就是霍树棠先生。刘兰芳说，霍树棠先生大胆改革的精神一直影响着自己，也教育弟子们不要固守东北大鼓的老腔老调，要勇于创新。

说到东北大鼓的特点，它的音乐性，还有演唱时的吐字发音方面非常

有东北人的发音规律。仔细听的话，东北人说话特点就显露无疑。想要分清京韵大鼓和东北大鼓，只要听他是不是按东北人说话的特点去演唱就知道了。

只要掌握一些演唱技巧，唱东北大鼓也并不难。跟唱歌不一样，鼓曲特别讲究吐字归音，也就是每一个字，演唱时要咬得非常清楚。唱的时候要像平常说话一样，把这个字的发音唱正了。演唱时要像拼拼音一样把字拼唱出来，然后这个字的1234声，得按它发音的规律，唱出来像说话一样。

而且鼓曲表演时有很多后鼻音这种鼻腔共鸣，一定要归韵到位，不然就失去了它的味道。归韵到位了，字咬得准确、清楚了，鼓曲的味道就出来了。

辽沈晚报主任记者 李振村



欢迎扫码进群参加活动

重庆严格规范养老机构 失信者将列入行业黑名单

日前，《重庆市人民政府办公厅关于建立健全养老服务综合监管制度促进养老服务高质量发展的实施意见》发布。

要求突出监管重点，对创办养老服务机构加强登记备案监管。登记后，养老机构应在收住老年人10个工作日内向所在区县民政部门办理备案，依法打击无证无照从事养老服务的行为。严禁利用养老服务机构设施场地从事与养老服务无关活动。



重点防范安全风险和杜绝安全隐患

在加强质量安全监管方面，要严格要求养老服务机构落实安全责任，主动防范消除建筑、消防、食品、医疗卫生等方面的安全风险和隐患。

规范养老服务从业人员配备，原则上按全失能老年人不低于3:1、半失能老年人不低于6:1、自理老年人不低于10:1的比例配备养老护理人员。养老服务机构应当对员工进行定期培训，专业技术人员应当具备相关资格。对侵害老年人合法权益、存

在严重失信行为的从业人员列入行业禁入黑名单。

统筹建立养老服务领域检查对象名录库和执法人员名录库，对投诉举报多、安全隐患大、有失信行为和严重违法违规记录的养老服务机构，增加抽查频次，依法向社会公开监督信息，并把抽查结果运用于信用等级、风险程度评估、质量评定和运营补贴等方面。

本栏目稿件据新华社、中国养老网

治疗 头晕目眩 耳鸣 健忘 的好药！



头不晕脑不鸣 就用健脑补肾丸

治病求根，耳鸣、眩晕病根在脑神经。专家提醒：长期耳鸣会引发、失眠、眩晕、健忘等继而导致高血压、脑动脉硬化以及脑萎缩、中风等疾病。

国药健脑补肾丸对缓解耳鸣、眩晕、失眠

的效果很好，因制作工艺复杂，对季节因素要求很高，所以产量很少。

健脑补肾丸 早服早受益

【健脑补肾丸】获批国药准字甲类OTC产品，此方已批量生产，经过浓缩提纯研制成方便服用的小水丸，此方用于脾肾两虚所致的健忘失眠、头晕目眩、耳鸣、心悸、腰膝酸软、遗精、神经衰弱等症，如

咨询电话 400-926-8218 免费送货 货到付款

学新词

你被“PUA”过吗？

本期我们要学的“PUA”，不仅仅是个新词，更是一种新的现象。很多人觉得，PUA现象更多存在于年轻人的恋爱中，但实际上，了解PUA，对老年群体来说也是相当重要。在防骗的各种办法里，拒绝PUA也是一种很有效的心防。

PUA，是一个英文词组的缩写，全称为“Pick-up Artist”，字面意思就是“搭讪艺术家”。原本是指男性接受过系统化学习、实践并不断更新提升、自我完善情商的行为，后来泛指很会吸引异性、让异性着迷的人和其相关行为。

随着PUA在网络上的发酵，它开始进入商业化运作模式。一些人动起歪脑筋，用四处巡讲、开堂授课，甚至直接打造短期培训班的方式敛财。PUA的内容也渐渐从如何吸引异性演变成了教唆人进行诈骗，比如一些学员在这里学会“情感操控术”，在短时间内从心理层面控制网络认识的异性，最终达到骗财骗色的目的。在这里，PUA对人的精神控制分为五个阶段——“好奇—探索—着迷—摧毁—情感虐待”，施用者通过这几个阶段，对被害人进行心理控制，最终让对方感情崩溃、失去理性，掉入陷阱。

除了纯骗局中的PUA，越来越多的年轻人也开始关注到感情生活中的PUA现象。比如

栏目主持人 张铂

国药准字 Z37020845
鲁药广审(文)第2020040303
东阿阿胶(临清)药业有限公司

2019年轰动全网的北大女生自杀事件，根据相关聊天记录显示，该女生在自杀前，其男友曾向该女生提出过拍裸照、先怀孕再流产并留下病历单、做绝育手术等一系列要求。该女生母亲认为，男友的折磨是导致女生自杀的主要原因。在此事件中，关于情感中的PUA现象也引发了网友的关注和讨论。不管是刻意还是非刻意，不得不否认，情感中的PUA很容易给人带来伤害。

PUA行为侵犯了公民的人格尊严、人身自由、财产权等。我国一些相关的法律法规中涉及到了与PUA相关的内容。

另外，PUA现象也不仅仅存在于情感关系中，比如“职场PUA”也开始受到公众关注。职场PUA指的是职场中上级对下级的精神控制，即领导精准打击员工的自信，以达到从精神上掌控员工的目的。

而在老年群体中，PUA现象也会出现。在很多网络诈骗中，骗子都会用类似PUA的精神洗脑手段，对老年人进行一步步控制。

了解PUA，拒绝PUA。在任何时候，记住保持清醒和独立，尤其是在一段“不平等的关系”中，更要警惕。PUA能够起作用的核心，就是利用实施者在双方关系中处于优势的地位对受害者实施控制。

鲜资讯

解读

重点防范安全风险和杜绝安全隐患

在加强质量安全监管方面，要严格要求养老服务机构落实安全责任，主动防范消除建筑、消防、食品、医疗卫生等方面的安全风险和隐患。

规范养老服务从业人员配备，原则上按全失能老年人不低于3:1、半失能老年人不低于6:1、自理老年人不低于10:1的比例配备养老护理人员。养老服务机构应当对员工进行定期培训，专业技术人员应当具备相关资格。对侵害老年人合法权益、存

在严重失信行为的从业人员列入行业禁入黑名单。

统筹建立养老服务领域检查对象名录库和执法人员名录库，对投诉举报多、安全隐患大、有失信行为和严重违法违规记录的养老服务机构，增加抽查频次，依法向社会公开监督信息，并把抽查结果运用于信用等级、风险程度评估、质量评定和运营补贴等方面。

本栏目稿件据新华社、中国养老网

果你有以上疾病不妨试一试。

爱心活动今天开始：厂家特在我市举办大型优惠活动，时间仅限3天。凡一次性买5赠3 凡一次性买3赠送1

温馨提示：为了确保疗效，选药一定要选国药。健脑补肾丸为治疗耳鸣、失眠健忘的新药，不含化学添加成分，无依赖性。