

普通话与普通话水平测试概说

普通话水平测试训练(一)——单音节字词语

普通话水平测试训练(二)——多音节词语

普通话水平测试训练(三)——作品朗读

普通话水平测试训练(四)——命题说话

21 世纪对外汉语教材

普通话口语技能

主编 / 唐智芳

湖南师范大学出版社

普通话与普通话水平测试概说

普通话水平测试训练(一)——单音节字词

普通话水平测试训练(二)——多音节词语

普通话水平测试训练(三)——作品朗读

普通话水平测试训练(四)——命题说话

21 世纪对外汉语教材

普通话口语技能

主 编/唐智芳

编 者/黄 磊 刘晓燕

汤 路 夏 琴

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通话口语技能 / 唐智芳主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 81081 - 850 - 6

I. 普… II. 唐… III. 普通话—口语—自学参考资料 IV. H193.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 051498 号

普通话口语技能

◇主 编: 唐智芳

◇策划组稿: 谭南冬

◇责任编辑: 吴亮芳 何海龙 伍小牡

◇责任校对: 胡晓军

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 国防科技大学印刷厂

◇开本: 730 × 980 1/16

◇印张: 17.75

◇字数: 299 千字

◇版次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 850 - 6

◇定价: 32.00 元

前言

普通话是现代汉语标准语，是中华人民共和国通用语言，也是联合国使用的工作语言之一。随着我国政治经济的迅速发展，普通话的社会交际效能大大提高，党和政府对普通话的推广工作也越来越重视。1982年12月，五届人大五次会议通过的新《宪法》第十九条规定“国家推广全国通用的普通话”，把推普工作以法律的形式固定下来。1992年，国家语委将我国的推普十二字方针调整为“大力推行，积极普及，逐步提高”，进一步加大普通话的推广力度。1994年10月，国家三部委颁布《关于开展普通话水平测试工作的决定》，将推普工作逐步科学化、制度化、规范化，并从1995年起对一些特定岗位的工作人员逐步实行普通话持证上岗。2001年1月1日起，国家正式实行《国家通用语言文字法》，以城市语言工作为中心，以新闻媒体、教育部门、党政机关、公共服务行业四个领域为重点，以评估、测试、推普宣传周为主要措施，力求在2010年以前全国基本普及普通话。因此，学习和推广普通话的重要性和紧迫性日益突出。尽管国家和政府充分重视，在政策上给予大力支持，但是目前我国的推普形势仍然不容乐观。由于我国地域宽广，人口众多，语言一致性差，尤其是各地方言分歧较大，有“十里不同音”的说法。尽管汉语占有人口和文化优势，但是从国际上的使用频率和范围来看，优势并不明显。近年来，普通话测试工作有了较快的发展，但是就测试者的普通话实际水平而言，方言影响依然深广，语音标准程度仍待提高。鉴于此，我们编写了《普通话口语技能》，希望对想要学好普通话、想要在普通话测试中取得好成绩的朋友尽一点绵薄之力。

参加本书编写工作的人员都是普通话水平测试员，既有普通话测试培训的教学经验，又有参加测试工作的实际体会，因而在编写过程中基本抓住了测试中的重点和难点，并将一些行之有效的学习方法和实际测试经验总结出来，力求突出以下特色：

一、理论性与实践性相结合。本书充分贯彻理论指导实践的原则，既有普

通话语音方面的专业知识讲述,又扣住发音辨正问题展开分析,讲练结合,加强语音训练的实践环节。我们在进行理论阐述时,力求语言流畅,通俗易懂,方便实用,适宜大众阅读。既基本覆盖了专业知识的绝大部分内容,又注重让读者能够综合运用专业基本理论、基本技能来分析问题、解决问题,注重专业知识与综合能力的训练。

二、科学性与有效性相结合。本书在基本概念、发音原理、发音方法等的阐述上务求科学准确,对方言区普通话学习者和参加普通话测试者存在的问题尽可能准确、细致地分析,对于克服这些毛病的途径和方法,也阐述得比较清楚,具体可行。这有助于读者主动对照和分析自己普通话中存在的问题,积极有效地订正。

三、系统性与针对性相结合。本书遵循人们的语言习得规律和认知规律,紧紧围绕《普通话水平测试大纲》规定的字、词、作品和说话题目,从声、韵、调的基础发音到词语的轻重格式与变调,从语篇朗读的停顿、重音与语调到说话的自然流畅要求,将普通话测试的内容和语言训练结合起来,循序渐进,由浅入深地展开普通话系统训练。对于普通话与方言的差异、学习的重点和难点,进行了详细的讲述和对比,并选用了一些生动有趣的训练材料,其针对性强。

本书的目标读者是参加普通话培训和普通话达标测试的大学生朋友,同时也兼顾到《普通话水平测试实施办法(试行)》所规定的其他应试人员。希望本书对朋友们学习和提高普通话水平、顺利通过普通话达标测试起到一定的指导和帮助作用,并为普通话推广工作出一份力。

编者

2008年1月

1

2

第一章 普通话与普通话水平测试概说

第一节 普通话概说

普通话是现代汉语标准语，我国正在努力推广全国通用的普通话。要学习普通话，首先就要弄清楚什么是普通话，为什么要学习普通话和怎样学好普通话等问题。

一、什么是普通话

“普通话”这个词早在清末就出现了。1902年，我国学者吴汝纶去日本考察，日本人曾向他建议中国应该推行国语教育来统一语言，在谈话中曾提到“普通话”这一名称。1955年，在全国文字改革会议和现代汉语规范问题学术会议上确定了普通话的规范定义：普通话是以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范的现代汉民族的共同语，也是我国各少数民族共同用来交际的语言。“普通”二字的含义是“普遍”和“共通”的意思。这个定义实质上从语音、词汇、语法三个方面提出了普通话的标准，那么，如何理解这些标准呢？

“以北京语音为标准音”，指的是以北京话的语音系统为标准，但并不是把北京话一切读法全部照搬，普通话并不等于北京话。北京话有许多土音，如老北京人把连词“和(hé)”说成“hàn”，把“蝴蝶(húdié)”说成“húdiěr”，这些土音，使其他方言区的人们难以接受。另外，北京话里有异读音现象，如“侵略”一词，有人念“qīnlüè”，也有人念成“qīnlüè”；“附近”一词，有人念“fùjìn”，也有人念成“fùjìn”，这也给普通话的推广带来许多麻烦。从1956年开始，国家对北京土话的字音进行了多次审订，制定了普通话的标准

读音。因此,普通话的语音标准,当前应该以1985年公布的《普通话异读词审音表》以及2005年版的《现代汉语词典》为规范的语音标准。

“以北方话为基础方言”,指的是以广大北方话地区普遍通行的词汇说法为准,同时也要从其他方言中吸取所需要的词语。北方话词语中也有许多北方各地的土话,例如北方不少地区把“差劲”称为“倒劲”,将“认错”称为“服软儿”,将“难看”称为“科岑”等,这些土话并没有纳入普通话的词汇。有的非北方话地区的方言词有特殊的意义和表达力,而北方话里没有相应的同义词,这样的词语就吸收到普通话词汇中来了,如“搞”、“垃圾”、“尴尬”、“噱头”等词已经在书面语中经常出现,早已被纳入了普通话词汇的行列。普通话所选择的词汇,一般都是流行较广而且早已用于书面的词语。

“以典范的现代白话文著作作为语法规范”,这个标准包括四个方面的意思:“典范”就是排除不典范的现代白话文著作;“白话文”就是排除文言文;“现代白话文”就是排除五四以前的早期白话文;“著作”就是指普通话的书面形式,它建立在口语基础上但又不等于一般的口语,而是经过加工、提炼的语言。

二、为什么要学习普通话

语言作为一种交际的工具,作为信息承载和传递的工具,在我们的生活中起着非常重要的作用。特别是在目前,中国与国际社会之间的政治、经济、文化交流日益频繁,汉语的使用越来越广泛,作为一个主权国家,我们要充分认识到学习普通话的重要性。

推广普通话是国家统一和民族团结的需要。一个国家、一个民族是否拥有统一、规范的语言,是关系到国家独立和民族凝聚力的具有政治意义的大事。1982年修改的《中华人民共和国宪法》第十九条规定:“国家推广全国通用的普通话。”使用国家通用的语言文字,是每个公民应当履行的义务,也是公民具有国家意识、主权意识、法制意识、文明意识、现代意识的具体体现。我国是一个多民族、多方言的国家,可分为七大方言区,每种方言又包括若干种次方言。推广普通话有利于营造良好的语言环境,克服语言隔阂,增进我国各民族的交流与往来,增强中华民族的凝聚力,而且有利于我国在国际社会中的影响。

推广普通话是国际形势发展的需要。在经济一体化和网络语言信息化的当

今世界,人们的交流和沟通成为影响经济发展和社会进步的一个重要因素。而且,随着中国国际地位的不断提高,汉语在国际上的影响也越来越大,对外汉语教学成为了热潮。作为中国人,更应增强国家和民族语言意识,说好普通话。

推广普通话是加强素质教育的需要。我国跨世纪教育发展与改革的基本任务是实施素质教育,语言文字是思维表达的工具、文化知识的载体和交际能力的依托,因而是素质构成与发展的基础,是文化建设的必要条件。著名语言学家吕叔湘先生曾指出“学好语文是学好一切的根本”。推广普通话是各级各类学校素质教育的重要内容,它有利于贯彻教育面向现代化、面向世界、面向未来的战略方针,有利于弘扬祖国优秀的传统文化和爱国主义精神,加强社会主义精神文明建设。

推广普通话是各行各业自身建设的内在需求。2000年10月31日,全国人大审议通过《国家通用语言文字法》,其第十九条明确规定:“以普通话作为工作语言的播音员、节目主持人和影视话剧演员、教师、国家机关工作人员的普通话水平,应当分别达到国家规定的等级标准;对尚未达到国家规定的普通话等级标准的,分情况进行培训。”因此,为适应各行各业的要求,要努力学习普通话。

三、怎样学好普通话

一口流利的普通话并不是一朝一夕就可以练成的,持之以恒的规范练习才能卓有成效,对生活在方言区的人来说,学好普通话要注意以下几点:

1. 掌握拼音,打好发音基础。汉语拼音是学习普通话的主要工具,因此要牢固掌握汉语拼音的发音方法,反复练习,直至发音标准。同时,对照汉语拼音,仔细分析本地方言与普通话之间的差异,找出它们之间的对应规律,系统地纠正受方言影响而产生的偏离普通话的语音习惯。

2. 勤学苦练,树立语言规范意识。学习普通话,要多听、多读、多练,贵在持之以恒。平时注意模仿播音员或其他普通话标准的人的发音,每天进行一些古诗词、诗歌或散文的朗读训练,循序渐进地练习。先学习一些生活中使用频率较高的字词,如“您好、谢谢、请问、因为”等,逐渐扩大学习范围,这样容易看到学习效果,增强学习的自信心。坚持用普通话进行日常会话,并培养普通话的思维习惯,随时注意说话的语调,培养说纯正普通话的习惯。

而。3. 勇于开口, 创设良好语言环境。在普通话学习过程中, 发音不准, 可能会遭到别人嘲笑, 但不能因此而退缩, 而要勇于开口, 知难而进, 把他人的笑语变作自己学习的动力。语言的学习依靠良好的语言环境, 在一个大家都说普通话的环境中, 耳濡目染, 即便方音浓重, 也会逐渐改变。只要我们大家一齐努力, 同心携手, 就一定能把普通话说好, 使它真正成为我国各族人民交流的通用语言。

第二节 普通话水平测试

普通话水平测试是推广普通话工作的重要组成部分。开展测试的目的不仅仅是评定应试人普通话水平等级, 更重要的是促进普通话的普及, 逐步提高全民族的普通话水平。

一、测试的方式、性质和内容

普通话水平测试 (PUTONGHUA SHUIPING CESHI, 缩写为 PSC) 以口试方式进行, 测查应试人的普通话规范程度、熟练程度, 认定其普通话水平等级, 属于标准参照性考试。

普通话水平测试的内容包括普通话语音、词汇和语法。测试的范围是国家测试机构编制的《普通话水平测试用普通话词语表》、《普通话水平测试用普通话与方言词语对照表》、《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》、《普通话水平测试用朗读作品》、《普通话水平测试用话题》等。

二、测试的等级和项目评分标准

国家语言文字工作委员会颁布的《普通话水平测试等级标准》, 把普通话水平划分为三个级别。一级是标准级或称高级, 二级是中级, 三级是初级, 每个级别再划分为甲乙两个等次。测试机构根据应试人的测试成绩确定其普通话水平等级, 由省、自治区、直辖市以上语言文字工作部门颁发相应的普通话水平测试等级证书。具体等级标准是:

等 级	标 准	总失分率
一 级	甲等 朗读和自由交谈时，语音标准，词汇、语法正确无误，语调自然，表达流畅。	3% 以内
	乙等 朗读和自由交谈时，语音标准，词汇、语法正确无误，语调自然，表达流畅。偶然有字音、字调失误。	8% 以内
二 级	甲等 朗读和自由交谈时，声韵调发音基本标准，语调自然，表达流畅。少数难点音（平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音等）有时出现失误。词汇、语法极少有误。	13% 以内
	乙等 朗读和自由交谈时，个别调值不准，声韵母发音有不到位现象。难点音（平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音、fu-hu、z-zh-j、送气不送气、i-ü 不分、保留浊塞音、浊塞擦音、丢介音、复韵母单音化等）失误较多。方言语调不明显。有使用方言词、方言语法的情况。	20% 以内
三 级	甲等 朗读和自由交谈时，声韵调发音失误较多，难点音超出常见范围，声调调值多不准。方言语调较明显。词汇、语法有失误。	30% 以内
	乙等 朗读和自由交谈时，声韵调发音失误多，方音特征突出。方言语调明显。词汇、语法失误较多。外地人听其谈话有听不懂的情况。	40% 以内

根据《普通话水平测试大纲》的规定，普通话水平测试试卷由五个部分组成：读单音节字词（100 个音节，共 10 分）、读多音节词语（100 个音节，共 20 分）、选择判断（词语判断 10 组，量词、名词搭配 10 组，语序或表达形式判断 5 组，共 10 分）、朗读短文（1 篇，400 个音节，共 30 分）、命题说话（限时 3 分钟，共 30 分）。由于选择判断测试项在测试中不便操作，各省（自治区、直辖市）语言文字部门可以根据测试对象或本地区的实际情况，决定是否免测该项。如免测此项，命题说话测试项的分值由 30 分调整为 40 分。湖南省就根据本地区的实际情况，免测选择判断项。

各部分测查目的、要求和评分标准分别如下：

1. 读单音节字词（100 个音节，不含轻声、儿化音节）。限时 3.5 分钟，

共10分。

(1) 调查目的

调查应试人声母、韵母、声调读音的标准程度。

(2) 内容要求

①100个音节中,70%选自《普通话水平测试用普通话词语表》表一,30%选自表二。

②100个音节中,每个声母出现次数一般不少于3次,每个韵母出现次数一般不少于2次,4个声调出现次数大致均衡。

③音节的排列避免同一测试要素连续出现。

(3) 评分标准

①语音错误,每个音节扣0.1分。

②语音缺陷,每个音节扣0.05分。

③超时1分钟以内,扣0.5分;超时1分钟以上(含1分钟),扣1分。

2. 读多音节词语(100个音节)。限时2.5分钟,共20分。

(1) 调查目的

调查应试人声母、韵母、声调和变调、轻声、儿化读音的标准程度。

(2) 内容要求

①词语的70%选自《普通话水平测试用普通话词语表》表一,30%选自表二。

②声母、韵母、声调出现的次数与读单音节字词的要求相同。

③上声与上声相连的词语不少于3个,上声与非上声相连的词语不少于4个,轻声不少于3个,儿化不少于4个(应为不同的儿化韵母)。

④词语的排列要避免同一测试要素连续出现。

(3) 评分标准

①语音错误,每个音节扣0.2分。

②语音缺陷,每个音节扣0.1分。

③超时1分钟以内,扣0.5分;超时1分钟以上(含1分钟),扣1分。

3. 选择判断。限时3分钟,共10分。

(1) 词语判断(10组)

调查目的:调查应试人掌握普通话词语的规范程度。

内容要求:根据《普通话水平测试用普通话与方言词语对照表》,列举10组普通话与方言意义相对应但说法不同的词语,由应试人判断并读出普通话的

词语。

评分标准：判断错误，每组扣0.25分。

(2) 量词、名词搭配 (10 组)

调查目的：调查应试人掌握普通话量词和名词搭配的规范程度。

内容要求：根据《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》，列举10个名词和若干量词，由应试人搭配并读出符合普通话规范的10组名量短语。

评分标准：搭配错误，每组扣0.5分。

(3) 语序或表达形式判断 (5 组)

调查目的：调查应试人掌握普通话语法的规范程度。

内容要求：根据《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》，列举5组普通话和方言意义相对应、但语序或表达习惯不同的短语或短句，由应试人判断并读出符合普通话语法规则的表达形式。

评分标准：判断错误，每组扣0.5分。

选择判断合计超时1分钟以内，扣0.5分；超时1分钟以上（含1分钟），扣1分。答题时语音错误，每个音节扣0.1分，如判断错误已经扣分，不重复扣分。

4. 朗读短文 (1 篇，400 个音节)。限时 4 分钟，共 30 分。

(1) 调查目的

调查应试人使用普通话朗读书面作品的水平。在测查声母、韵母、声调读音标准程度的同时，重点测查连读音变、停连、语调以及流畅程度。

(2) 内容要求

①短文从《普通话水平测试用朗读作品》中选取。

②评分以朗读作品的前400个音节（不含标点符号和括注的音节）为限。

(3) 评分标准

①每错1个音节，扣0.1分；漏读或增读1个音节，扣0.1分。

②声母或韵母的系统性语音缺陷，视程度扣0.5分、1分。

③语调偏误，视程度扣0.5分、1分、2分。

④停连不当，视程度扣0.5分、1分、2分。

⑤朗读不流畅（包括回读），视程度扣0.5分、1分、2分。

⑥超时扣1分。

5. 命题说话。限时 3 分钟，共 30 分。

(1) 调查目的

调查应试人在无文字凭借的情况下说普通话的水平,重点调查语音标准程度、词汇语法规程度和自然流畅程度。

(2) 内容要求

①说话话题从《普通话水平测试用话题》中选取,由应试人从给定的两个话题中选定1个话题,连续说一段话。

②应试人单向说话。如发现应试人有明显背稿、离题、说话难以继续等表现时,主试人才及时提示或引导。

(3) 评分标准

①语音标准程度,共20分。分六档:

一档:语音标准,或极少有失误。扣0分、0.5分、1分。

二档:语音错误在10次以下,有方音但不明显。扣1.5分、2分。

三档:语音错误在10次以下,但方音比较明显;或语音错误在10~15次之间,有方音但不明显。扣3分、4分。

四档:语音错误在10~15次之间,方音比较明显。扣5分、6分。

五档:语音错误超过15次,方音明显。扣7分、8分、9分。

六档:语音错误多,方音重。扣10分、11分、12分。

此外,基本上用方音说话的,酌情扣15~20分,无特殊情况,说满3分钟最低得分为5分。

②词汇语法规程程度,共5分。分三档:

一档:词汇、语法规程。不扣分。

二档:词汇、语法偶有不规范的情况。扣0.5分、1分。

三档:词汇、语法屡有不规范的情况。扣2分、3分。

③自然流畅程度,共5分。分三档:

一档:语言自然流畅。不扣分。

二档:语言基本流畅,口语化较差,有背稿子的表现。扣0.5分、1分。

三档:语言不流畅,语调生硬。扣2分、3分。

说话不足3分钟,酌情扣分:缺时1分钟以内(含1分钟),扣1分、2分、3分;缺时1分钟以上,扣4分、5分、6分;说话不满30秒(含30秒),本测试项成绩计为0分。

如果免测选择判断项,命题说话测试项的评分档次不变,分值调整如下:

(1) 语音标准程度的分值,由20分调整为25分。

四档：扣0分、1分、2分。

五档：扣3分、4分。

六档：扣5分、6分。

七档：扣7分、8分。

八档：扣9分、10分、11分。

九档：扣12分、13分、14分。

(2) 词汇语法规范程度的分值，由5分调整为10分。

一档：扣0分。

二档：扣1分、2分。

三档：扣3分、4分。

(3) 自然流畅程度，仍为5分，各档分值不变。

第三节 语音发声和普通话语音

呼吸是发声的动力，“气动则声发”。气和声的关系，如同电力和机器的关系一样，没有电力，机器就不能开动。语音发声同样需要呼吸的支持。

一、呼吸

气息是声音的源泉，良好的呼吸又是美好发音的基础。为了得到一个美妙动听的声音，先要找到最自然、最安静、最深长的呼吸。在普通话练习时，如果呼吸控制不好，往往容易造成力竭声嘶，或气喘吁吁、停连不当，长时间运用不正确的呼吸方法发声吐字，还会酿成发声器官的多种疾病。因此，要特别注意呼吸控制的训练，用符合自身特点的方法进行不懈的练习。

1. 呼吸要领

普通话发声对于气息的要求可以概括为四个字：深（吸得深，气的容量大），匀（出得匀，匀动流畅），通（通畅无阻，行走自如），活（能随感情的变化而灵活运用）。

正确的呼吸方法是以胸腹式呼吸为基础的，其吸气的动作可分解为：小腹松开，稍微凸起，开始吸气；同时两侧肋骨自然撑开，小腹微微内收，上腹部微微凸出。呼气的动作可以分解为：保持吸气的感觉，胸部不能塌下；小腹慢慢向上收缩，腹内的紧张度逐步松弛下来。整个呼吸过程强调自然深长。

另外,要发出一个洪亮动听的声音,就需要合理正确地运用共鸣。要得到声音的共鸣,就要学会喉头向下,并保持喉头在一个位置上的稳定,同时打开喉咙,让气息将声音毫无阻挡地送到充分打开的鼻腔和口腔。声带发出的声音得到了共鸣,音量自然会增加许多。

2. 呼吸控制的练习方法

呼吸控制的练习方法很多,下面列举几种,若能掌握其呼吸要领,坚持练习,必定会在控制呼吸发声上有所进步。

(1) “闻花香”式呼吸

想象自己面前有一盆散发淡淡清香的鲜花,情不自禁地想闻一下它的清香,于是深深地吸气;然后像打喷嚏之前那样短暂的一憋,体会一下腰周围扩张、膨胀的感觉,再从牙缝中发出“咝——”声,力求平稳均匀、持久细长。

(2) 模拟吹灰尘、吹小瓶、吹蜡烛的动作

模拟把布满灰尘的桌面均匀地吹净或将撮起的双唇对准小瓶口的外端内缘,把空瓶吹响,也可以对着一支燃烧的蜡烛的火苗发“u”音,使火苗倒而不灭。注意要深吸一口气后均匀缓慢地吹,尽可能时间长一点,达到25~30秒为合格。

(3) 数数、数葫芦

吸好一口气,发出规整、圆润合乎声音质量要求的“1—2—3—4—5—6……”,约每秒钟数一个数,一般一口气数到35左右而且不感到挤压、力竭,就算符合要求。也可吸气后,按上述要求发“一口气数不了十个葫芦,一个葫芦,两个葫芦,三个葫芦,四个葫芦……”,一般一口气能数15~20个,即算符合要求。

(4) 喊人

想象80~100米以外有一熟人,名叫“阿毛”、“阿刚”、“小兰”或“小安”等,想喊住他(她),于是深吸一口气,打开嗓门,加上共鸣,以响亮深厚的声音喊出来。

(5) 用绕口令或近似绕口令的语句练习气息

如:出东门,过大桥,大桥底下一树枣儿,拿着杆子去打枣,青的多,红的少。一个枣儿,两个枣儿……十个枣儿;十个枣儿,九个枣儿……一个枣儿。

另外,游泳、广播体操、球类运动、太极拳等全身性运动,可以使呼吸肌肉灵活有力。常做仰卧起坐,或仰卧床上,将几本厚书放在腹部,利用呼吸将