序

在 2007 和 2008 年，上海《 金色年代 》杂志社相继举办了两届“重阳歌会”，由此为爱好歌唱的中老年朋友们提供了互相交流和展示的平台。自 2009 年起，“重阳歌会”得到了上海市老年基金会的扶持和资助，艺术类专家志愿团也建立了起来，“重阳歌会”开掘、整合起更多的社会资源。活动场地进入到专业的音乐殿堂，参与人数达到 6000 余人，著名指挥家曹鹏担纲的评委队伍名家济济……。2014 年“重阳歌会”走进了上海东方艺术中心，隆重的节目展演和颁奖典礼、全程的电视录制和公开播放，赢得了社会各界的热烈反响和广泛赞誉，“重阳歌会”也由此展现了新的生机和魅力。

走过了 8 年的风风雨雨，“重阳歌会”收获了成功，积累了经验，歌会为促进上海中老年合唱事业发展、推进上海中老年文化建设贡献了力量，同时也为我们增添了一份勇气和信心。在策划新的一届“重阳歌会”时，我们感到中老年合唱团队似乎缺少一本属于他们自己的“合唱曲集”，于是集结各方智慧和资源，由上海市老年基金会牵头并资助、《 金色年代 》杂志社和人民音乐出版社共同策划并编选的《 金色绽放——纪念抗战胜利・中老年合唱曲集 》应运而生！现在这本曲集终于面世了！

曲集严格筛选出 50 首耳熟能详的中外合唱曲目，曲目注重实用，堪称经典。此外，我们在曲目分类、字体字号的选择等方面也作了一些改进和探索，以期努力适应中老年合唱群体的特点、满足中老年合唱团队的需要。我们希望这本曲集能成为中老年合唱爱好者们学歌、练歌的“宝典”，我们更希望中老年合唱爱好者们能更加快乐地歌唱。

夕阳无限好，黄昏亦灿烂。歌唱永年轻，歌唱添欢乐。

2015.4

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

序

写给中老年朋友们…… 001

★★★★★

1.地道战（混声四部合唱）1=D ……任旭东、傅庚辰词　傅庚辰曲 003

2.告别南洋（齐唱）1=C ……田汉词　聂耳曲 007

3.过雪山草地（男高音领唱与混声四部合唱）1=E ……肖华词　晨耕、生茂、唐诃、遇秋曲 008

4.红梅赞（混声四部合唱）1=♭B ……阎肃词　羊鸣、姜春阳、金砂曲 013

5.黄河颂（齐唱）1=C ……光未然词　冼星海曲 015

6.黄水谣（混声四部合唱）1=♭E ……光未然词　冼星海曲 017

7.救国军歌（混声四部合唱）1=C ……塞克词　冼星海曲　章枚编合唱 020

8.抗敌歌（混声四部合唱）1=♭B ……韦瀚章、黄自词　黄自曲 023

9.垦春泥（混声四部合唱）1=F ……田汉词　贺绿汀曲 025

10.七律·长征（男声领唱与混声二部合唱）1=♭D ……毛泽东词　彦克、吕远曲 027

11.十送红军（领唱与混声四部合唱）1=D ……江西民歌　朱正本、张士燮整理 029

12.四渡赤水出奇兵（领唱与混声四部合唱）1=F ……肖华词　晨耕、生茂、唐诃、遇秋曲 037

13.松花江上（混声四部合唱）1=D ……张寒晖词曲　瞿希贤编合唱 043

14.五月的鲜花（混声四部合唱）1=C ……光未然词　阎述诗曲　杨鸿年编合唱 046

15.游击队歌（混声四部合唱）1=G ……贺绿汀词曲 050

16.中国军魂（男声三部合唱）1=F ……李海鹰词曲 052

17.遵义会议放光辉（女声二重唱与混声四部合唱）1=♭B ……肖华词　晨耕、生茂、唐诃、遇秋曲 054

18.啊，朋友，再见！（领唱与混声二部合唱） ……意大利民歌　北影译制组译配 060

19.跨过高山，越过平原（男声二部合唱）1=♭A ……〔俄〕彼·巴尔菲诺夫原词
〔俄〕伊·阿都罗夫原曲　〔俄〕阿·亚历山大罗夫改编　钱仁康、薛范译配 062

20.灯光（混声三部合唱）1=D ……〔俄〕米·伊萨科夫斯基词　〔俄〕米·勃兰切尔曲 063

21.红莓花儿开（女低音领唱与女声三部合唱）1=G ……〔俄〕米·伊萨科夫斯基词
〔俄〕伊·杜纳耶夫斯基曲 068

22.喀秋莎（混声四部合唱）1=♭A ……〔俄〕米·伊萨科夫斯基词　〔俄〕米·勃兰切尔曲
寒柏译配　王秀峰编合唱 070

23.莫斯科郊外的晚上（混声三部合唱）1=♭E ……〔俄〕马都索夫斯基词
〔俄〕索洛维耶夫·谢多伊曲　薛范译配 075

24.再见吧，起伏的群山（男声独唱与混声二部合唱）1=F ……〔俄〕尼·布庚词
〔俄〕叶·扎尔科夫斯基曲　薛范译配 078

★★★

25.春天的故事（混声四部合唱）1=G ……蒋开儒、叶旭全词　王佑贵曲　司徒汉编合唱　079
26.大江东去（混声四部合唱）1=G ……〔宋〕苏轼词　青主曲　瞿希贤编合唱　083
27.大中国（男高音领唱与混声四部合唱）1=F ……高枫词曲　朱良镇编合唱　087
28.鸿雁（混声四部合唱）1=F ……吕燕卫词　张宏光编曲　孟卫东编合唱　093
29.欢天喜地（混声二部合唱）1=D ……乔羽、孟欣词　戚建波曲　杨瑞庆编合唱　098
30.江山（女声领唱与混声四部合唱）1=F ……晓光词　印青曲　101
31.美丽的草原我的家（混声四部合唱）1=F ……火华词　阿拉腾奥勒曲　106
32.去一个美丽的地方（混声四部合唱）1=E ……邵永强词　尚德义曲　109
33.让世界都赞美你（领唱与混声四部合唱）1=♭A (或 G) ……吴善翎词　朱良镇曲　116
34.天路（领唱与混声四部合唱）1=♭E ……屈塬词　印青曲　120
35.为你祝福（混声四部合唱）1=♭E ……赵越词　陆在易曲　125
36.我和我的祖国（混声四部合唱）1=♭E ……张藜词　秦咏诚曲　秋里编合唱　129
37.游子情思（女声领唱与混声四部合唱）1=F ……邵凯生词　陆在易曲　132
38.远方的客人请你留下来（女声领唱与混声四部合唱）1=♭E ……彝族民歌　范禹词　麦丁编曲　136
39.在灿烂的阳光下（混声四部合唱）1=♭B ……集体词、贺慈航执笔　印青曲　曹丁编合唱　141
40.在那银色的月光下（混声三部合唱）1=C ……塔塔尔族民歌　王洛宾配歌
黎英海改编　朱良镇编合唱　148
41.祖国不会忘记（混声四部合唱）1=♭E ……月谭词　曹进曲　151
42.故乡的亲人（混声四部合唱）1=D ……〔美〕福斯特词曲　156
43.邮递马车（混声四部合唱）1=♭A ……〔日〕丘灯志夫词　〔日〕古关裕而曲　尹钟云译配　160
44.海滨之歌（混声四部合唱）1=F ……〔日〕林古溪词　〔日〕成田为三曲　秦柯译词　佚名改编　164

★

45.斑鸠调（女声二部合唱）1=A (或 ♭B) ……江西赣南民歌　167
46.彩云追月（混声四部合唱）1=♭E ……任光曲　付林填词　169
47.歌声与微笑　Song and Smile（混声二部合唱）1=♭E ……王健词　谷建芬曲　176
48.九九重阳天（混声二部合唱）1=♭E ……何兆华词　左翼建曲　177
49.深海（男声小组唱）1=C ……〔俄〕阿·亚历山大罗夫曲　韩葆填词　179
50.孝亲敬老歌（齐唱）1=C ……李宝库词　孟庆云曲　181

注：★★★★★为必唱曲目（纪念抗战胜利），★★★为选唱曲目，★为推荐曲目。

写给中老年朋友们

问：中老年朋友日常应避免哪些影响和损害嗓音的情况？

答：生理上的不适会影响和损害嗓音，常见的影响嗓音的疾病有喉炎、鼻炎、咽炎等。这些都会使人的发声器官无法正常工作，使演唱活动中出现声音发闷、发哑的情况。良好的生活习惯和适度的锻炼是非常重要的。

针对这种现象，中老年朋友除了要听从医嘱，积极治疗外，还要注意养成良好的生活习惯，坚持锻炼和运动以增强体质；尽量少吃刺激的食物；注意心平气和、防寒保暖；保证充足的睡眠时间，不要有抽烟喝酒等嗜好。这些好的习惯都将有助于缓解和调整生理上的不适。

除了生理上的原因，不良的发声方法也会对嗓音造成伤害，良好的发声方法和科学的练习时间有助于延缓嗓音的衰老。无节制的用嗓、大声喊叫、长时间讲话等都可能导致嗓音的质量下降。因此中老年朋友从事唱歌活动最好在专业人士的指导下进行；选择适合自己音域的歌唱材料；练习唱歌前，先做适当的发声练习；每天练习唱歌的时间最好控制在1~2小时，期间也要注意休息，休息时间根据自身情况灵活掌握，最好是每练习30分钟休息片刻。

问：在合唱比赛或演出前可做哪些准备？

答：正在准备比赛或演出的表演者，除积极准备参赛或参演曲目等以外，还要做好生理和心理两方面的准备。

从生理上来说，节制用嗓是非常重要的，要像保护眼睛一样地注意嗓音的保养。我国著名戏剧大师梅兰芳先生有一段总结，对嗓音的保护极具精辟之见："精神畅快，心平气和；饮食有节，寒暖当心；起居以时，劳逸均匀；练嗓保健，都贵有恒；由低升高，量力而行；五音饱满，唱出戏情。"

从心理上来说，表演者要调适好自己的心理状态。首先心理状态与准备充分与否有着密切的关系。准备充足，心里

需要本书请到 www.ertongbook.com

有了底，怯场的心理状态能在一定程度上得以缓解。因此在表演之前，表演者要对自己即将表演的作品做到心中有数，不仅要熟悉歌词、乐谱，还要熟悉表演作品的速度、节奏、音准变化等，确保在歌唱表演中能够熟练地展示作品，减少由于不熟悉作品而带来的紧张感。此外，表演者应在平时排练时有意识地使自己进入一种非常投入的状态，这种投入的状态即是表演者对歌词所传达的意境和情境上的理解和表现。表演者要做到将歌曲的情感内化为自己的情感，这样才能在表演中感染听众和观众。

其次，拥有良好的心理状态也需要表演者有良好的心理调适能力。一些表演者非常害怕在表演中出现失误，对他人的看法和评价非常在意，这些很容易对表演者造成巨大的心理负担。应对这些负担的好方法是调整好参赛和参演动机，表演者可以给他人带去精神和美的享受，给自己带来身心愉悦为出发点，有意识地排解消极的、负面的情绪，以一颗平常心来面对。即使在表演过程中出现了失误，也不要太过于在意，即时忘记失误，投入到后续的演唱表演中。

要完成好歌唱这一生理动作，需要有良好的心理活动状态，而心理状态也会影响生理动作，二者互为影响。只有做好生理和心理上的全面准备，才能顺利和出色地完成合唱比赛或演出任务。

问：如何缓解上台前的紧张情绪？

答：表演者可以适当地做一些简单的伸展运动，眺望一下远方，并通过深呼吸等方式来稳定情绪，也可以通过听舒缓的音乐来放松自己。表演者要具备足够的信心，排除杂念，投入到歌唱中，用歌声来打动和感染听众，同时将愉悦的情感传递给他们。

★★★★★

地　道　战

——影片《地道战》主题歌

（混声四部合唱）

1=D $\frac{2}{4}$

任旭东、傅庚辰词
傅　庚　辰曲

高昂、雄壮、充满信心地

f

(2·　i 6 | 5 6　5 6 | 2·　i 6 | 5 6　5 6 | 2 2　i | 6 5 | 6 – | 6 0)

6·　5 | 6 X | 2·　5 | 6 0 | i i　6 | 5· 3　5 i | 6·　5 |

1.（合）地　道　战，嘿　地　道　战，　埋伏　下　神　兵千百　万，
2.（合）庄　稼　汉，嘿　庄　稼　汉，　武装　起　来千千　万，

6 X | 3 5 5　6 i | 6　5 2 | 3·　2 | 3 0 | 6 5 | 3 3 2 |

嘿　埋伏下神兵　千　百　万。　（男齐）千　里　大平原，
嘿　武装　起来　千　千　万。　（男齐）一　手　拿锄头，

1 3 3　2 1 | 2　6 0 | 6 6 5 | 3 3 2 | 1 3　2 1 | 2　6 0 |

展开了游击　战，（女齐）村与村，　户与户，　地道　连成　片，
一手　拿枪　杆，（女齐）英勇顽强，神出鬼没，展开了地道　战，

1　6　1 | 3 2 3 | 6 6 i　6 5 | 3 2 3 | 5 3　5 |

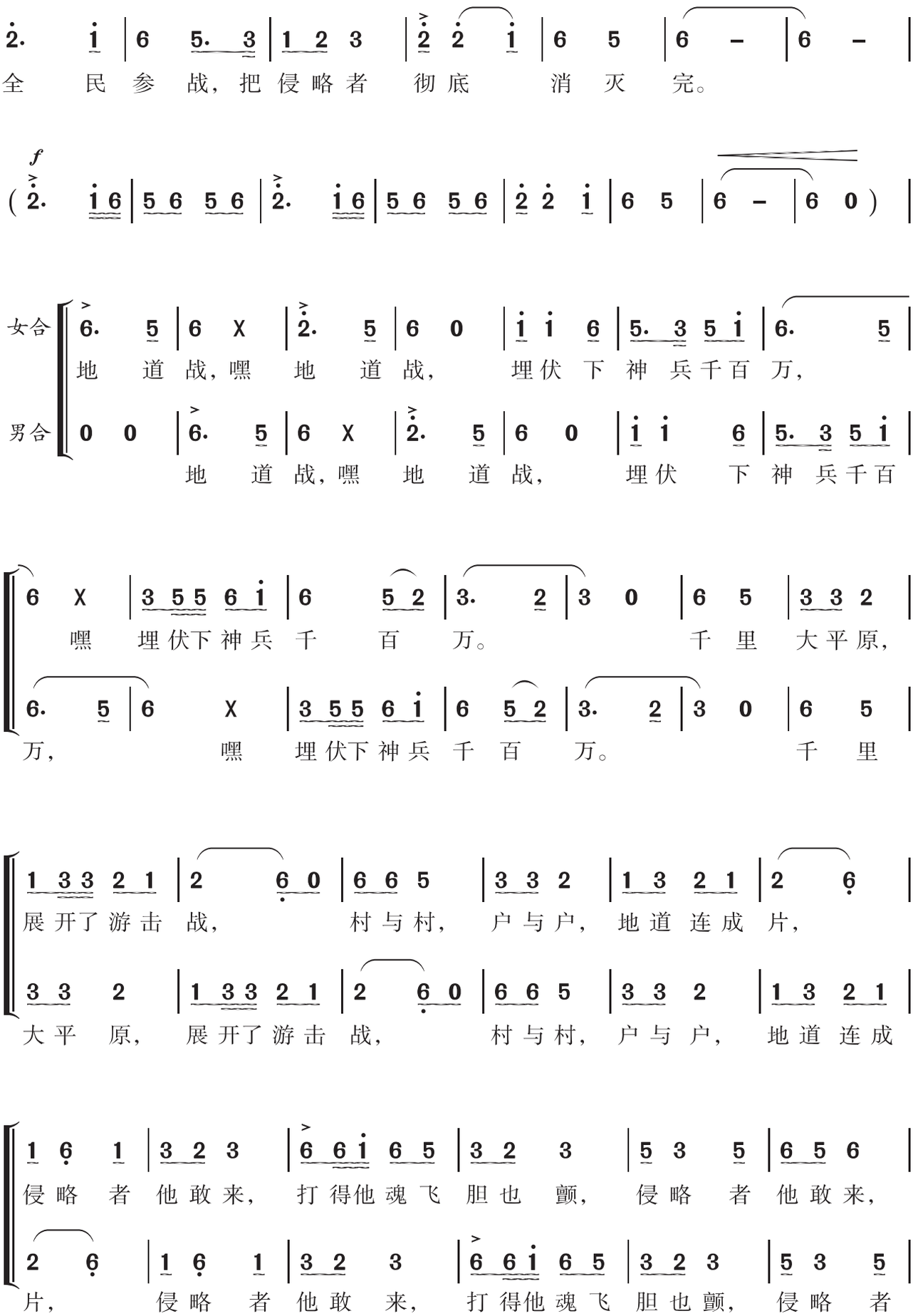
（男齐）侵略　者　他敢来，（合）打得他魂飞　胆也颤，（男齐）侵略　者
（男齐）侵略　者　他敢来，（合）地　上地下　一齐打，（男齐）侵略　者

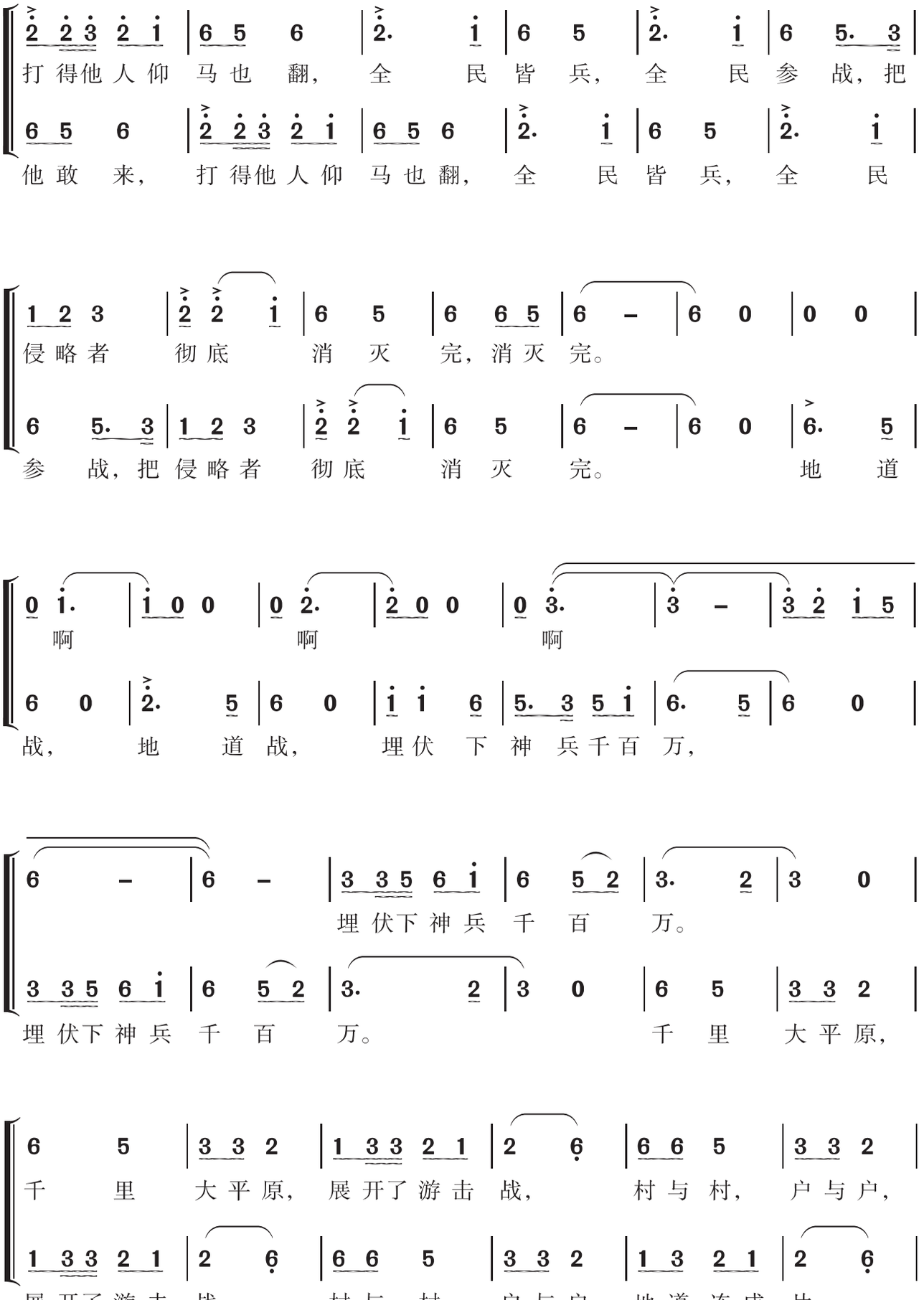
6 5 6 | 2 2 3　2 i | 6 5 6 | 2·　i | 6 5 | 2·　i | 6　5· 3 |

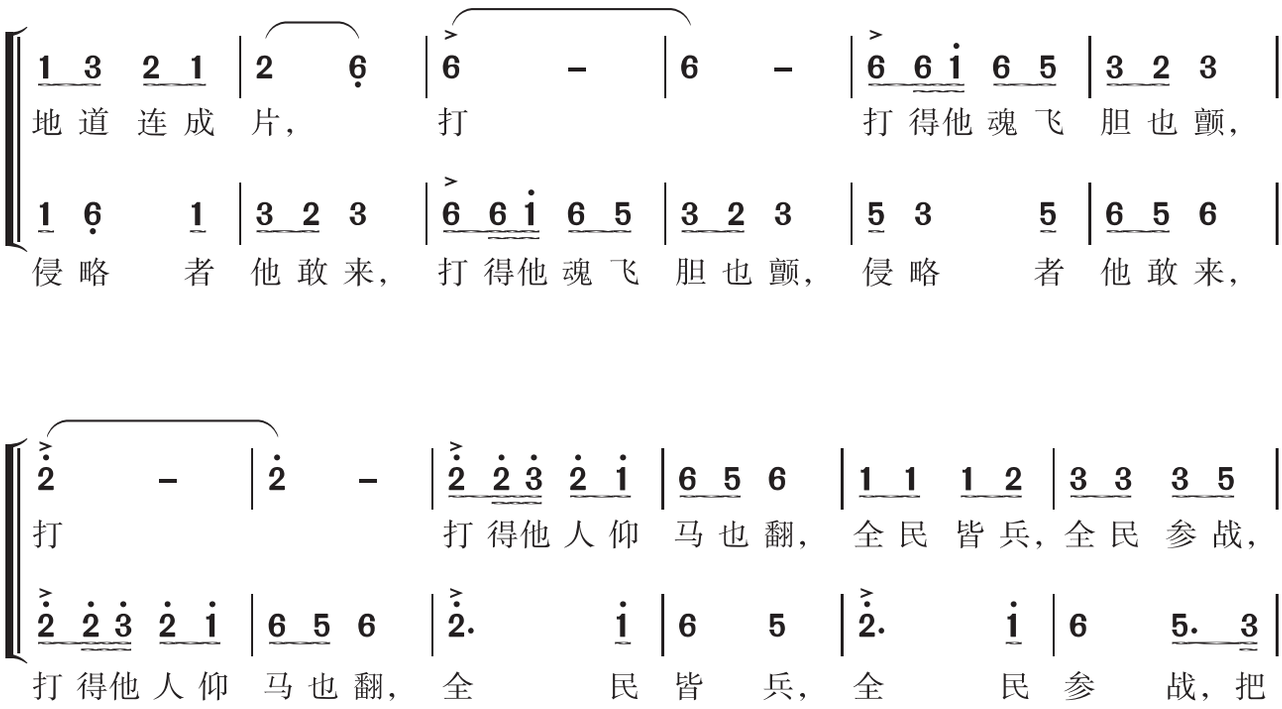
他敢来，（合）打得他人仰　马也翻，　全　民皆兵，　全　民参　战，把
他敢来，（合）四　面八方　齐开战，　全　民皆兵，　全　民参　战，把

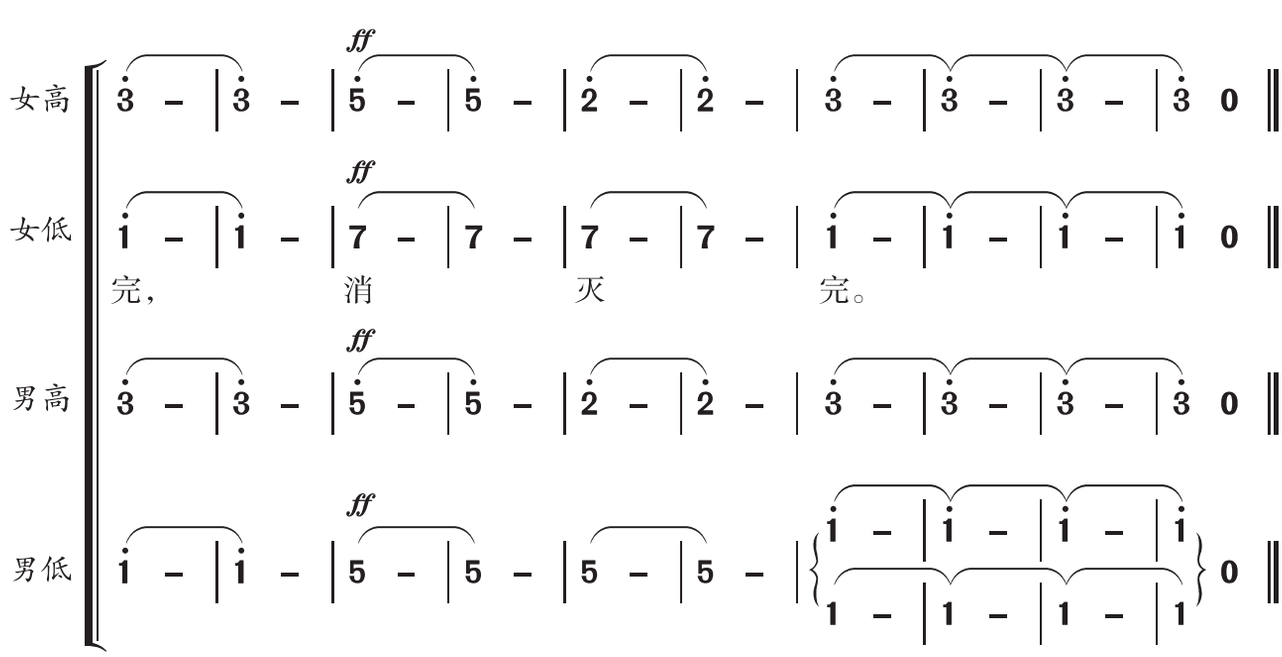
1 2 3 | 2 2　i | 6 5 | 1. 6 – | 6 0 :‖ 2. 6 – | 2·　i | 6 5 |

侵略者　彻底　消　灭　完。
侵略者　彻底　消　灭　完。　全　民皆　兵，


全 民 参 战，把 侵 略 者 彻 底 消 灭 完。
f
女合
地 道 战，嘿 地 道 战， 埋 伏 下 神 兵 千 百 万，
男合
地 道 战，嘿 地 道 战， 埋 伏 下 神 兵 千 百
嘿 埋 伏 下 神 兵 千 百 万。 千 里 大 平 原，
万， 嘿 埋 伏 下 神 兵 千 百 万。 千 里
展 开 了 游 击 战， 村 与 村， 户 与 户， 地 道 连 成 片，
大 平 原， 展 开 了 游 击 战， 村 与 村， 户 与 户， 地 道 连 成
侵 略 者 他 敢 来， 打 得 他 魂 飞 胆 也 颤， 侵 略 者 他 敢 来，
片， 侵 略 者 他 敢 来， 打 得 他 魂 飞 胆 也 颤， 侵 略 者


打得他人仰马也翻，全民皆兵，全民参战，把
他敢来，打得他人仰马也翻，全民皆兵，全民
侵略者彻底消灭完，消灭完。
参战，把侵略者彻底消灭完。地道
啊啊啊
战，地道战，埋伏下神兵千百万，
埋伏下神兵千百万。
埋伏下神兵千百万。千里大平原，
千里大平原，展开了游击战，村与村，户与户，
展开了游击战，村与村，户与户，地道连成片，


地道连成片，打打得他魂飞胆也颤，
侵略者他敢来，打得他魂飞胆也颤，侵略者他敢来，
打打得他人仰马也翻，全民皆兵，全民参战，
打得他人仰马也翻，全民皆兵，全民参战，把
全民皆兵，全民参战，把侵略者彻底消灭
侵略者彻底消灭完，彻底消灭


女高
女低
完，消灭完。
男高
男低
ff

★★★★★

告别南洋

——选自话剧《回春之曲》

（齐唱）

田　汉词
聂　耳曲

1=C $\frac{3}{4}$

5 5 5 | 5 – – | 3 – – | 3 – 5 | i – i | 7 – – | 6 – 6 |
再 会 吧 南 洋， 你 海 波 绿， 海 云

5 – – | 2 3 2 3 | 5 5 5 | 6 – – | 3 – – | 3 – 2 3 |
长， 你 是 我 们 第 二 的 故 乡。 我 们

5 3 3 | 3 – – | 2 – – | 5 i 7 6 | 6 5 3 2 | 5 5 5 | 6 – 7 |
民 族 的 血 汗， 洒 遍 了 这 几 百 个 荒 凉 的 岛

i – – | i – – | 5 5 5 | 5 – – | 3 – – | 3 – 5 | i – i |
上。 再 会 吧 南 洋， 你 椰 子

7 – – | 6 – 6 | 5 – – | 2 5 3 | 2 1 2 | 3 3 3 | 5 – – |
肥， 豆 蔻 香， 你 受 着 自 然 的 丰 富 的 供

2 – – | 2 – 2 3 | 5 – 3 | 2 2 2 | 1 – 2 | 3 – – | 3 2 3 |
养， 但 在 帝 国 主 义 的 剥 削 下， 千 百 万

5 5 3 2 | 5 6 5 | i – – | 5 – – | 5 – – | 5 5 5 | 5 – – |
被 压 迫 者 都 闹 着 饥 荒。 再 会 吧 南

3 – – | 3 – 5 | i – i | i 7 6 | 6 – 6 | 5 – – | 1 2 3 |
洋， 你 不 见 尸 横 的 长 白 山， 血 流 着

5 – 5 | 2 – – | 2 – 3 5 | 6 – 6 | 5 5 3 | 2 – – |
黑 龙 江？ 这 是 中 华 民 族 的 存

2 – – | 5 5 5 | 5 – – | 3 – – | i i i | i – – | 5 – – |
亡！ 再 会 吧 南 洋， 再 会 吧 南 洋，

3 3 3 3 | 5 – 5 | 6 – 5 | 6 6 6 | 7 – – | i – – ‖
我 们 要 去 争 取 一 线 光 明 的 希 望。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

★★★★★

过雪山草地

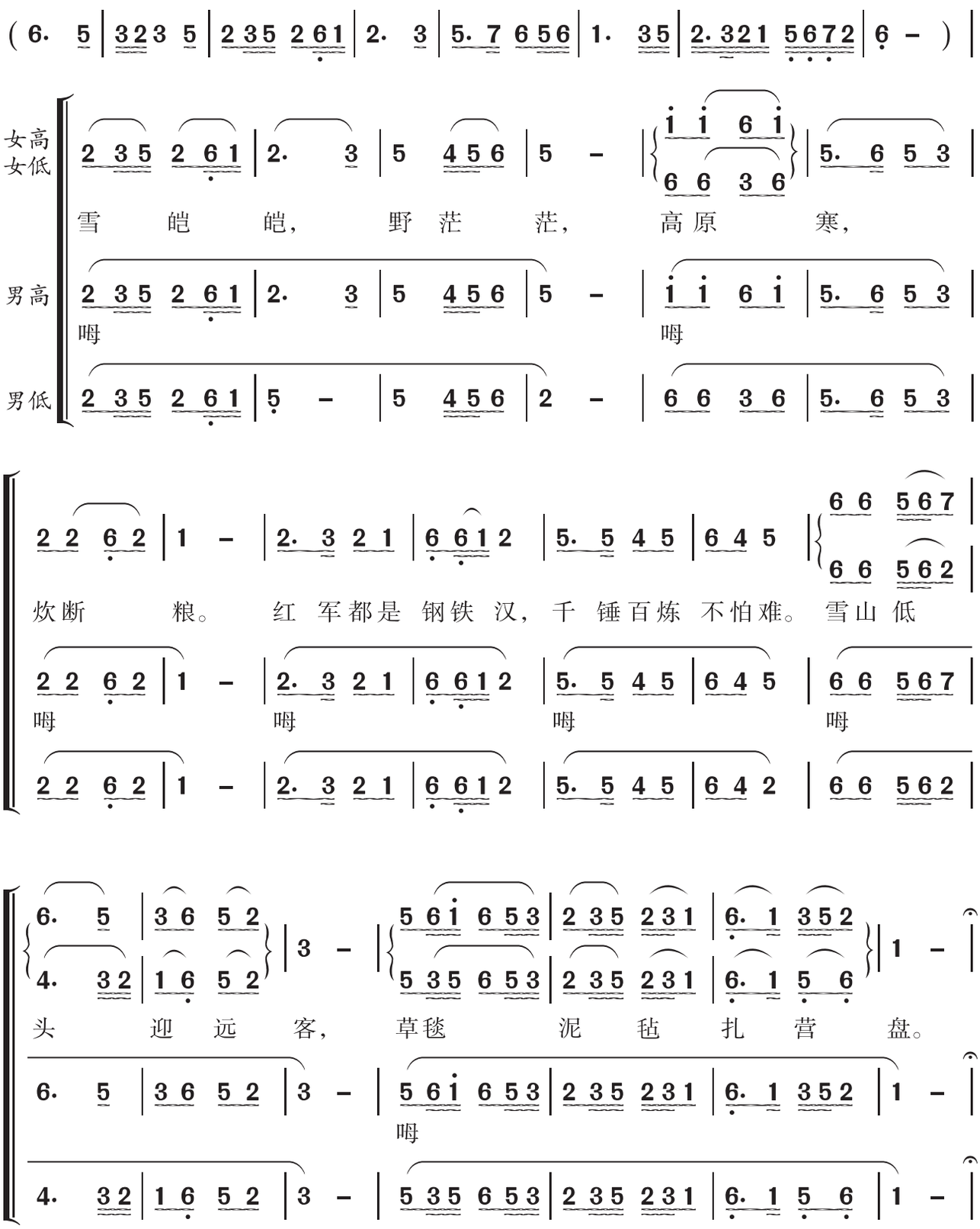
——长征组歌《红军不怕远征难》选曲

（男高音领唱与混声四部合唱）

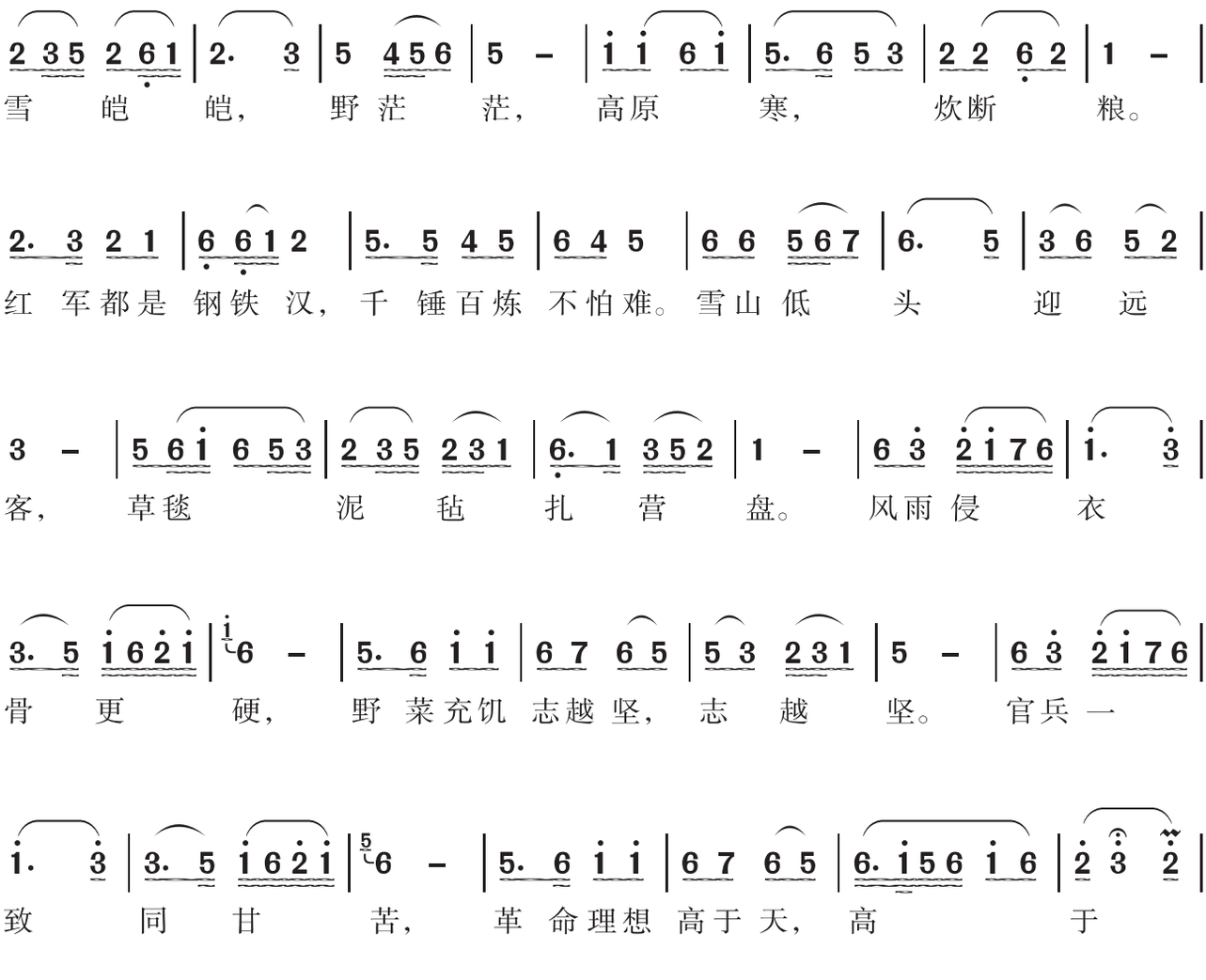
1=E $\frac{2}{4}$ $\frac{2}{2}$

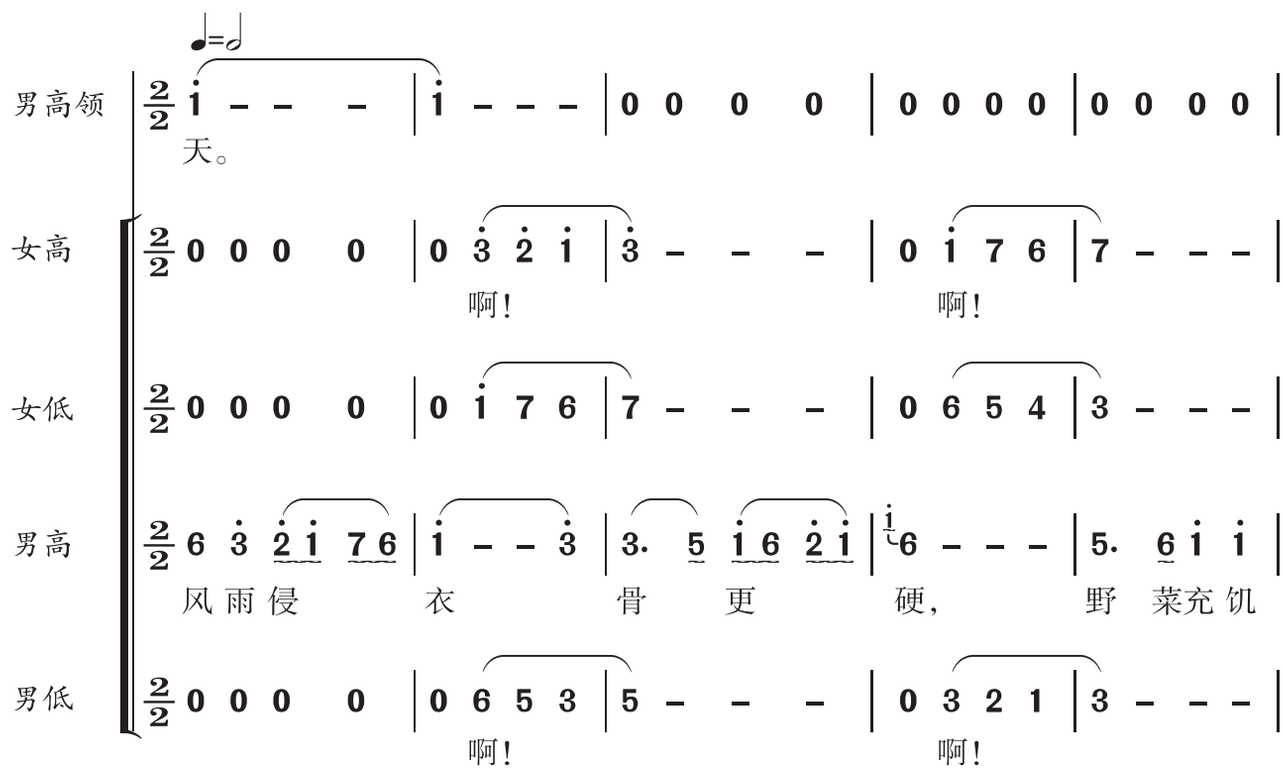
中速　豪爽地

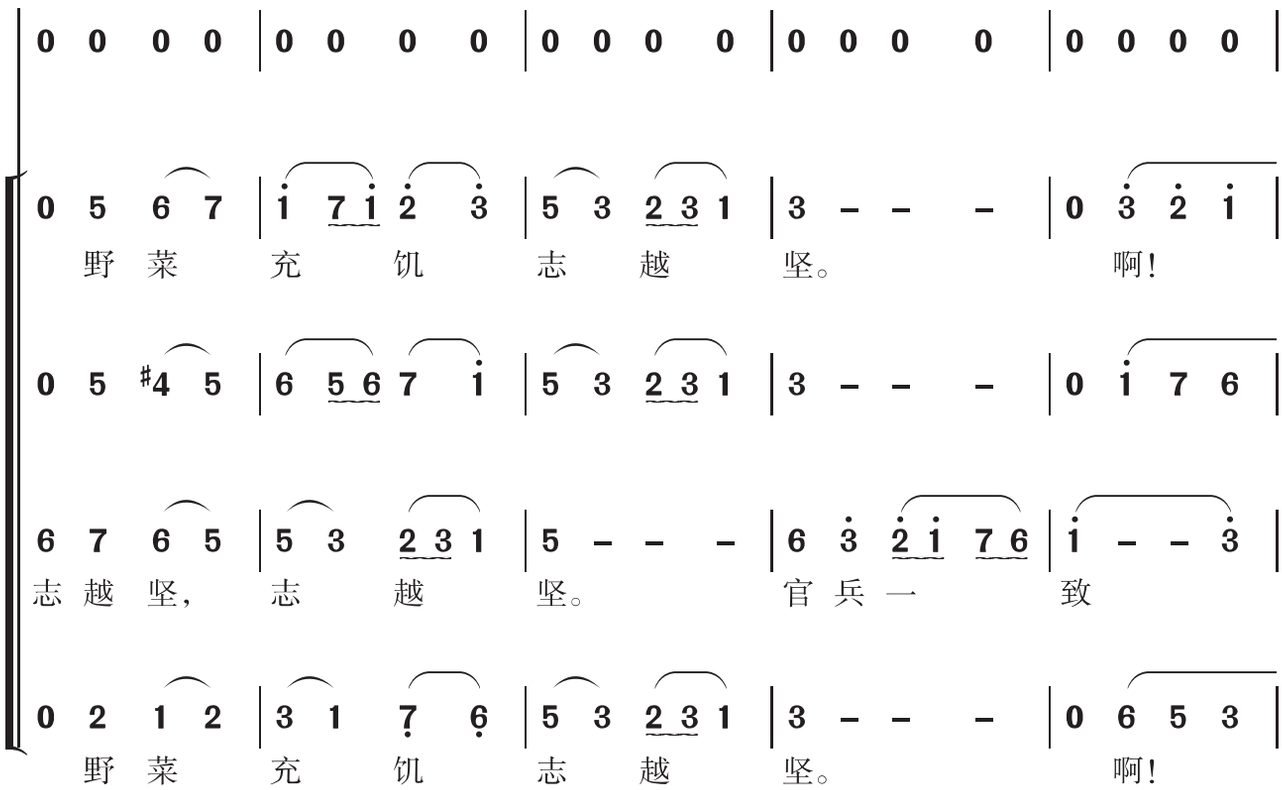
肖　　华词
晨耕、生茂、唐诃、遇秋曲

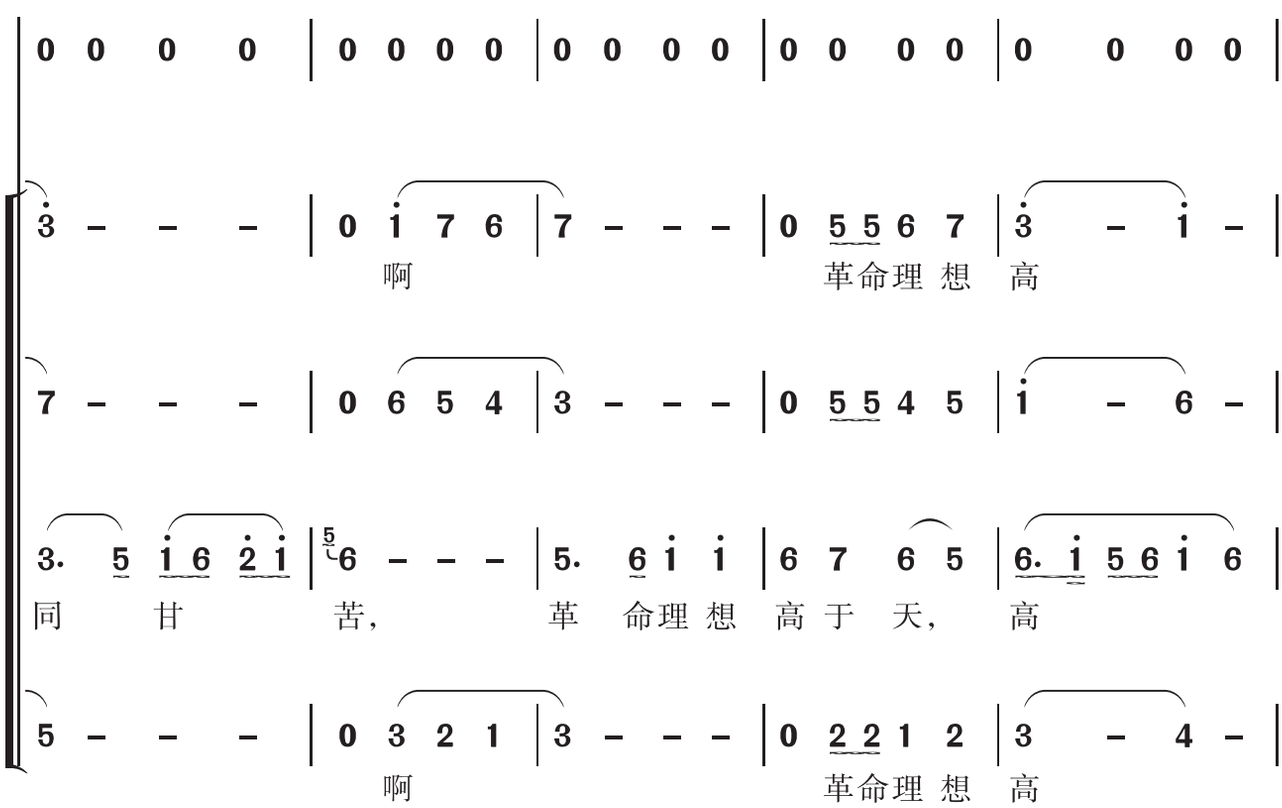


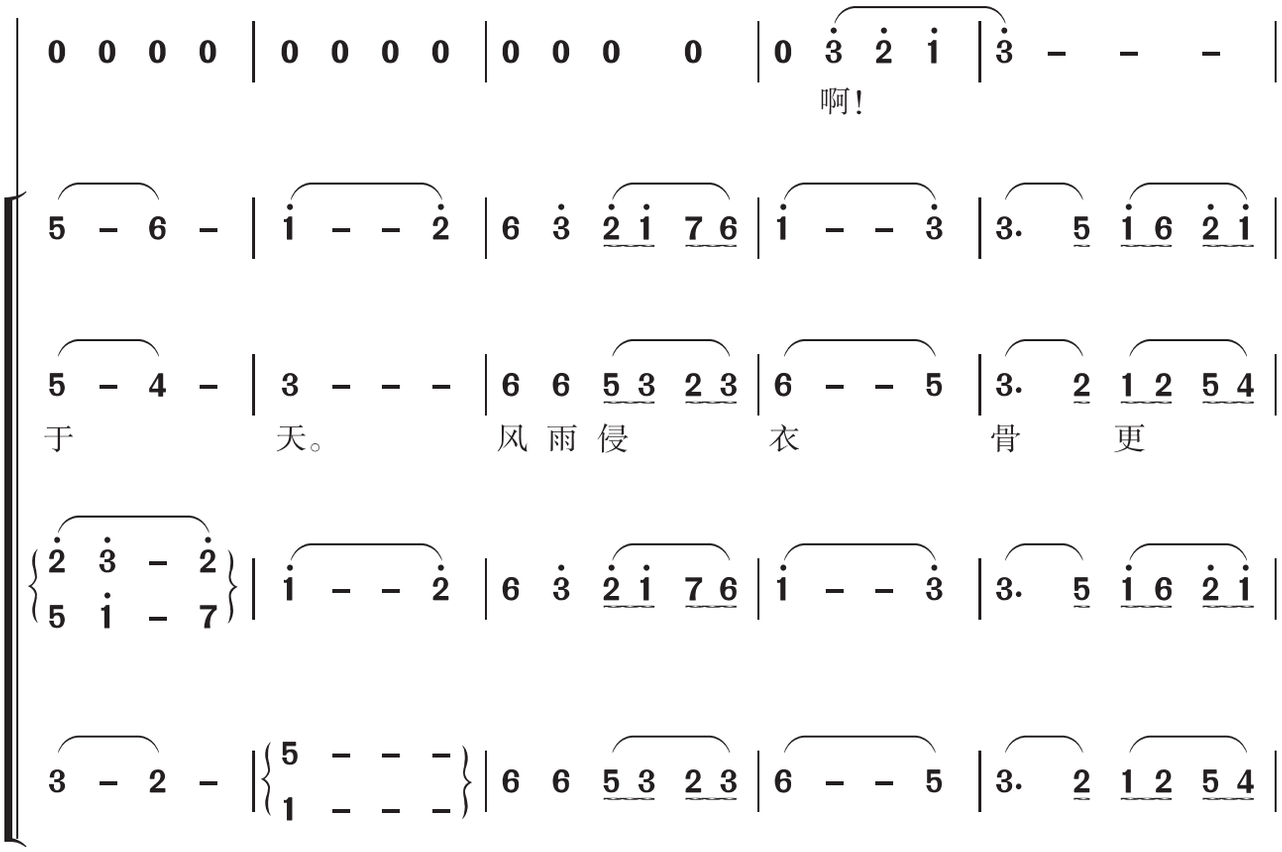
（男高领）

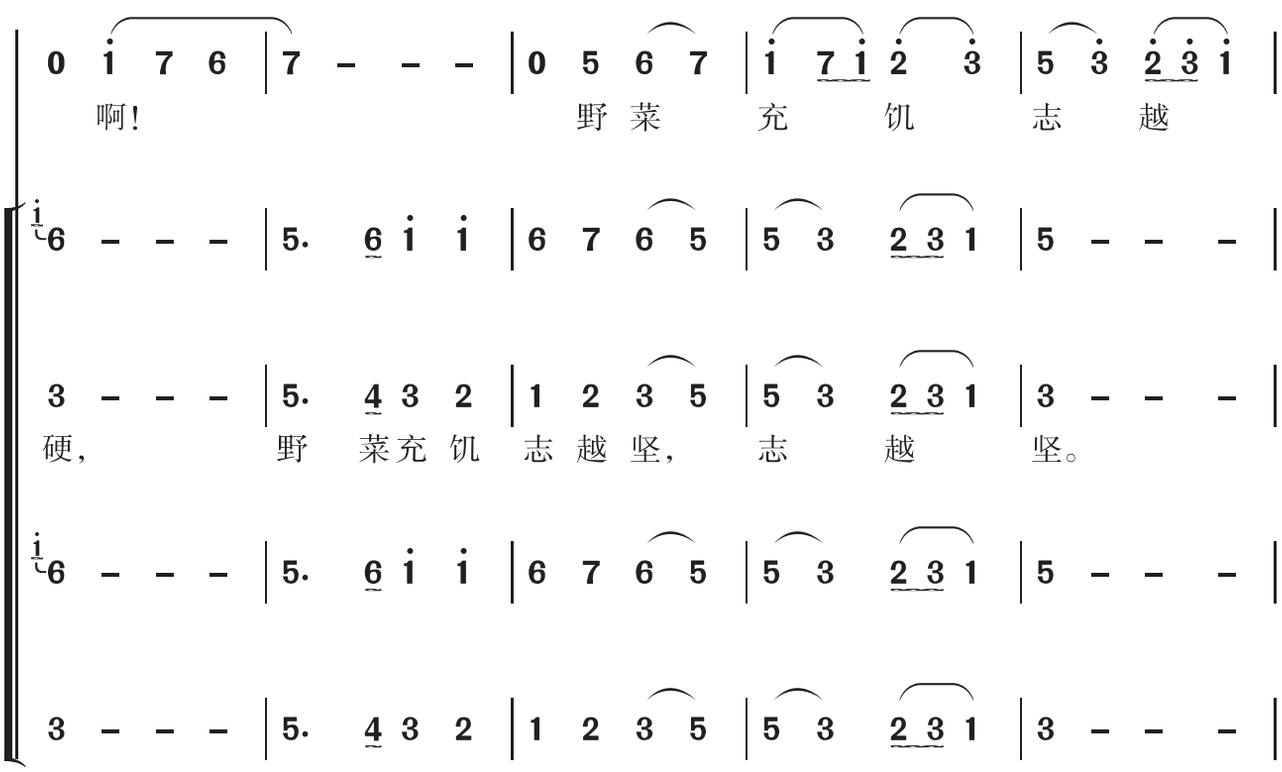

雪 皑 皑， 野 茫 茫， 高原 寒， 炊断 粮。
红 军都是 钢铁 汉， 千 锤百炼 不怕难。雪山 低 头 迎 远
客， 草毯 泥 毡 扎 营 盘。 风雨 侵 衣
骨 更 硬， 野 菜充饥 志越 坚， 志 越 坚。 官兵 一
致 同 甘 苦， 革 命理想 高于 天， 高 于

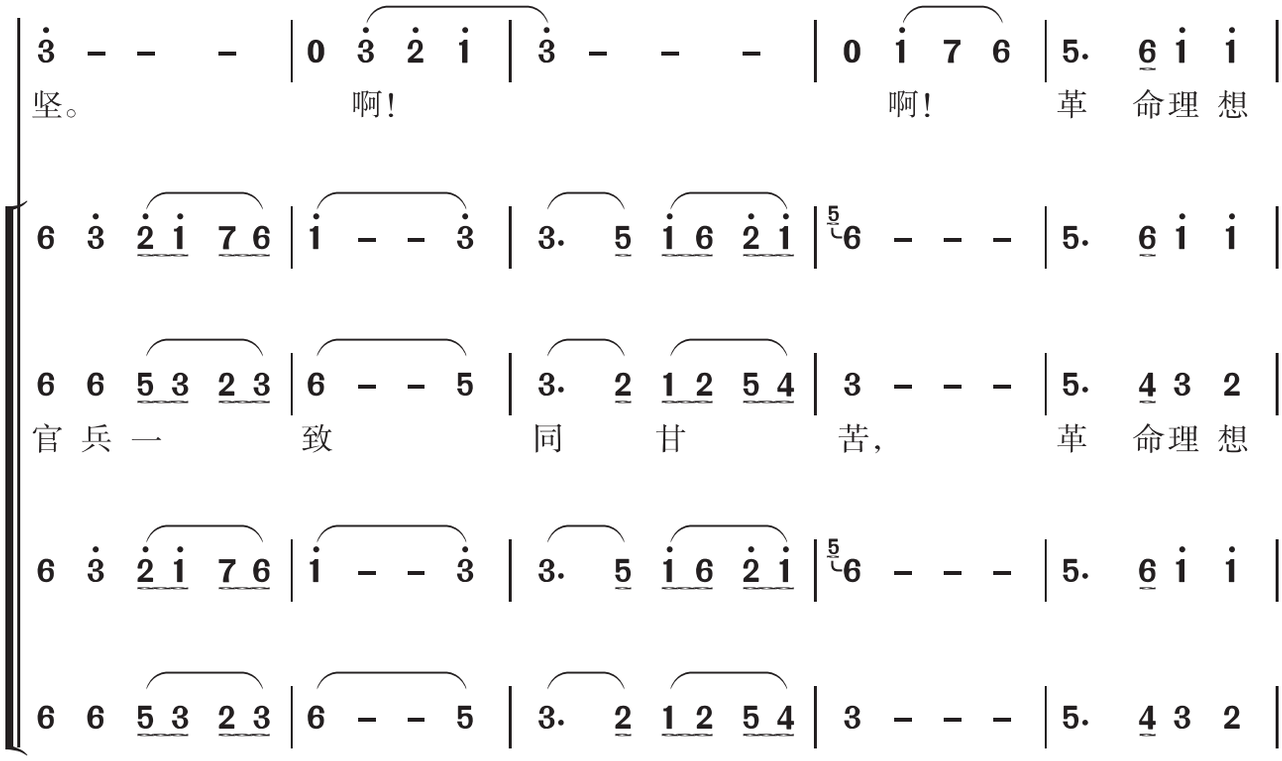

男高领
天。
女高
啊！ 啊！
女低
男高
风雨侵 衣 骨 更 硬， 野 菜充饥
男低
啊！ 啊！

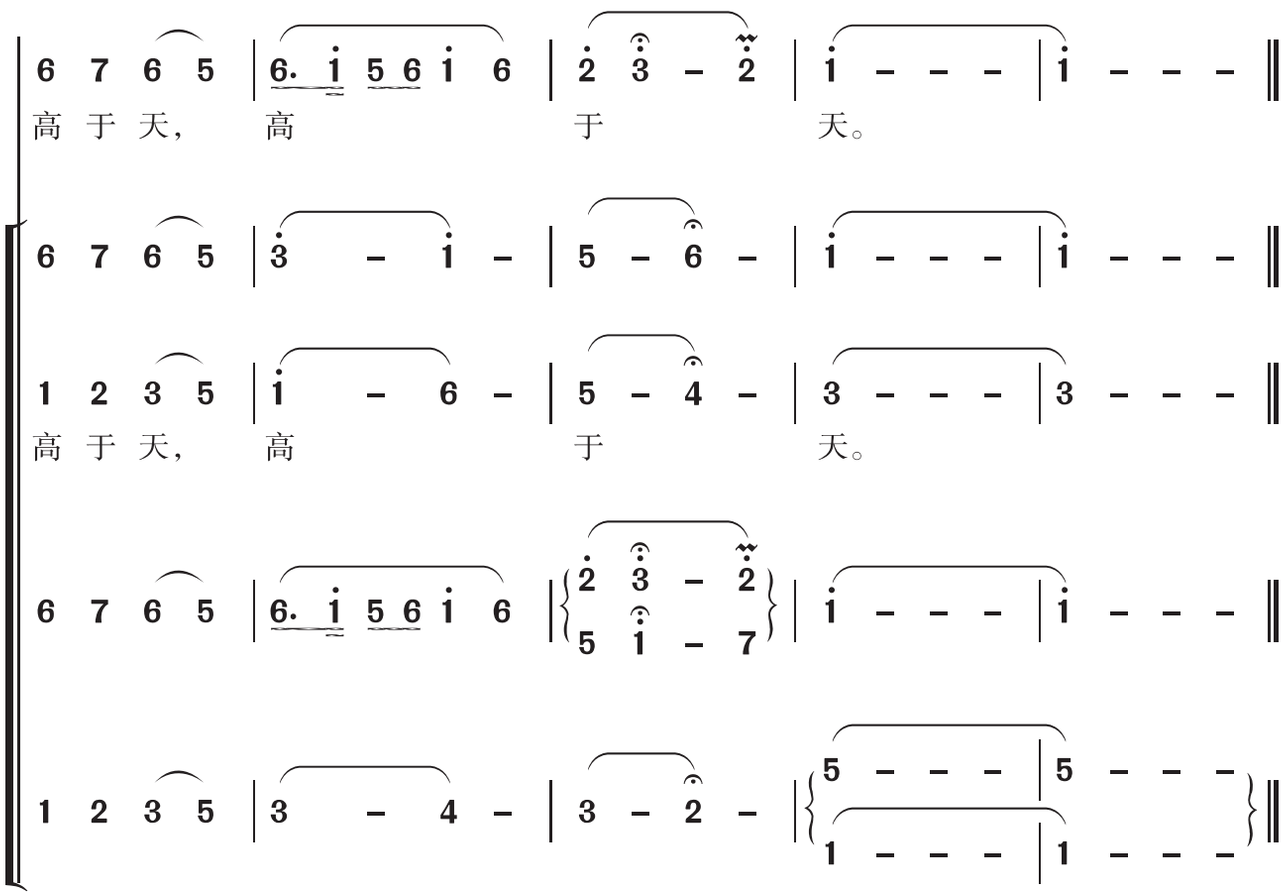

野 菜 充 饥 志 越 坚。 啊!
志 越 坚, 志 越 坚。 官 兵 一 致
野 菜 充 饥 志 越 坚。 啊!


啊 革命理 想 高
同 甘 苦, 革 命理 想 高 于 天, 高
啊 革命理 想 高


0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 3 2 1 | 3 – – –
啊！
5 – 6 – | 1 – – 2 | 6 3 2 1 7 6 | 1 – – 3 | 3. 5 1 6 2 1
5 – 4 – | 3 – – – | 6 6 5 3 2 3 | 6 – – 5 | 3. 2 1 2 5 4
于 天。 风 雨 侵 衣 骨 更
2 3 – 2 / 5 1 – 7 | 1 – – 2 | 6 3 2 1 7 6 | 1 – – 3 | 3. 5 1 6 2 1
3 – 2 – | 5 – – – / 1 – – – | 6 6 5 3 2 3 | 6 – – 5 | 3. 2 1 2 5 4


0 1 7 6 | 7 – – – | 0 5 6 7 | 1 7 1 2 3 | 5 3 2 3 1
啊！ 野 菜 充 饥 志 越
6 – – – | 5. 6 1 1 | 6 7 6 5 | 5 3 2 3 1 | 5 – – –
3 – – – | 5. 4 3 2 | 1 2 3 5 | 5 3 2 3 1 | 3 – – –
硬， 野 菜充 饥 志 越 坚， 志 越 坚。
6 – – – | 5. 6 1 1 | 6 7 6 5 | 5 3 2 3 1 | 5 – – –
3 – – – | 5. 4 3 2 | 1 2 3 5 | 5 3 2 3 1 | 3 – – –


坚。 啊! 啊! 革 命理 想
官 兵 一 致 同 甘 苦, 革 命理 想


高 于 天, 高 于 天。
高 于 天, 高 于 天。

★★★★★

红　梅　赞

——选自歌剧《江姐》

（混声四部合唱）

阎　肃词
羊　鸣、姜春阳、金　砂曲

1=♭B $\frac{4}{4}$

女高 0 0 0 0 | 0 0 5. 3 2 3 2 1 | 1 – 1 3 2 1 |
红　梅　开，　啊

女低 0 0 0 0 | 0 0 3. 1 7 6 5 | 6 – 6 3 4 6 |

男高 5 5 3 5 5. 3 2 3 6 5 | 5 3. 5 2 3 2 1 7 1 – | 1 1 2 6 5 5 3. 5 6 1 5 4 |
红岩　上红　梅　开，　千里　冰霜　脚　下

男低 5 5 3 5 1 7 6 | 5. 3 5 – | 1 1 2 6 5 5 3. 5 6 1 5 4 |

3 – 5. 6 7 6 7 2 | 6. 5 6 1. 6 1 | 2. 1 2 3 3 1 2 3 | 5 5 3 2 3 5 3 2 1 6 5 |
脚　下　踩，　啊　啊　啊　啊　一片　丹　心

3 – 5. 6 7 6 7 2 | 6. 5 4 3. 2 3 | 4. 3 4 5 5 5 6 7 | 1 1 5 3 5 |

3 0 3 2 3 5 4 3 – | 2 2 3 1 2 7 6. 1 3 5 | 6 6 5 2 3 2 3. | 3 3 5 2 1 7 1 2 |
踩，　三九　严　寒　何　所　惧，　一片　丹　心

3 0 3 2 3 5 4 3 – | 4 4 4 5 6. 1 3 5 | 4 5 6 7 – | 1 1 7 6 5 6 7 |

3 5 3 5 5 3 2 1 0 3 2 3 | 1. 2 1 7 6 5 6 5 – | 5 5 3 2 3 4 3. 6 |
向　阳　开，　向　阳　开。　红梅　花　儿开，

3 5 3 5 5 7 6 0 1 7 6 | 4 3 2 5 – | 3 3 1 7 6 1 5 6 |

1 7 2 6 0 0 | 6 6 7 – | 0 0 5. 4 3 |
向　阳　开，　向　阳　开。　红　梅

1 3 5 6 0 0 | 2 3 #4 5 – | 0 0 1. 6 |

需要全本请访问 www.ertongbook.com