

中国女性健康系列活动组委会 组织编写
关爱中国女性健康专项基金管理委员会

健康与我同行 ⑤

唱出健康

CHANG CHU JIANKANG

李光羲◎著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

中国女性健康委员会组织编写
关：管理委员会



健康与我同行 (5)

唱出健康

CHANG CHU JIANKANG

李光羲◎著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

责任编辑：纪萍萍 张筱茶 文字编辑：纪 丽

图书在版编目 (CIP) 数据

唱出健康 / 李光羲著. —北京：知识产权出版社，
2013. 6

ISBN 978-7-5130-2059-6

I. ①唱… II. ①李… III. ①歌唱法—问题解答
IV. ①J616.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 100345 号

唱出健康

CHANG CHU JIANKANG

李光羲 著

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号 邮 编：100088

网 址：<http://www.ipph.cn> 邮 箱：bjb@cnipr.com

发行电话：010-82000860 转 8101/8102 传 真：010-82000860 转 8240

责编电话：010-82000860 转 8387 经 销：各大网络书店、新华书店及
印 刷：保定市中华美凯印刷有限公司 相关销售网点

开 本：787mm × 1092mm 1/32 印 张：4

版 次：2013 年 6 月第 1 版 印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

字 数：54 千字 定 价：12.00 元

ISBN 978-7-5130-2059-6

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

宣傳健康知識，倡導健康生活方式
提高女性生活質量。

顧秀蓮

健康与我同行

——中国女性健康系列活动组委会

名誉主任：

顾秀莲 原第十届全国人大副委员长、全国妇联主席

主任：

黄晴宜 原全国妇联副主席、书记处第一书记

副主任：

刘 谦 国家卫生和计划生育委员会副主任

赵 实 中国文学艺术界联合会党组书记、副主席、
书记处书记，全国妇联副主席

张世平 全国政协社会和法制委员会委员，全国总工会
副主席、书记处书记、党组成员

叶礼艳 全国政协委员、原中国妇女活动中心主任

秘书长：

郭 象 全国妇联执委、中国妇女活动中心主任兼党
委书记

副秘书长:

张 彤 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心主任

批准单位:

中华全国妇女联合会

中华人民共和国卫生部

支持单位:

国家民族事务委员会 民政部 财政部 人事部

信息产业部 文化部 国家人口和计划生育委员会

国家税务总局 国家工商行政管理总局

国家广播电影电视总局 国家食品药品监督管理局

新华通讯社

承办单位:

中国妇女活动中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

前 言

倡导健康生活 促进家庭幸福

“健康与我同行——中国女性健康系列活动”是全国妇联、卫生部批准的，中国妇女活动中心、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心承办的大型公益活动。活动于2004年5月28日正式启动以来，以“宣传科学知识、倡导健康生活、关注女性健康、促进家庭幸福”为宗旨，以健康普及、健康宣传、健康研究、健康促进为主要内容。几年来，在促进树立家庭健康生活理念、普及健康知识、倡导健康生活方式等方面发挥了积极的作用。

健康系列活动由四个部分组成：

一、健康普及

通过开展有针对性的女性健康活动，有计划地普及健康知识，提高广大女性的健康意识

和自我保健能力，推动中国家庭健康生活方式的转变。

二、健康宣传

围绕女性健康知识普及主题，编写科普读物、深入社区开展健康讲座，通过报刊、电视、广播等宣传平台，广泛宣传普及健康知识，为广大女性服务。

三、健康研究

从开展女性健康调查入手，发挥健康专家、学者及健康产业权威人士的作用，通过健康论坛、健康学术报告、学术交流等活动形式，推动健康理论研究与健康事业的发展。

四、健康促进

从关爱女性健康状况入手，积极开展女性亚健康检测，推进以治疗疾病为中心到以保健、预防为中心的观念转变。

2007年9月以来，组委会已正式出版了四套健康与我同行系列丛书：第一套《室内环境与健康》《家庭用药与健康》和《家庭营养与健康》；第二套《中老年家庭保健》《女性家庭保健》和《婴幼儿家庭保健》；第三套《饮茶

与家庭健康》《宠物与家庭健康》和《花卉与家庭健康》；第四套《简单易学的常用穴位》《简单易学的特效穴位》和《简单易学的经络知识》，得到了广大群众的广泛欢迎。今年以来，我们组织专家编写了第五套健康丛书：《走出健康》《写出健康》和《唱出健康》。

《走出健康》为著名“健康宣传大使”赵之心讲述以“健走”为中心的锻炼理念，根据不同人群、不同体质、不同季节帮助大家找到适合自己的最简单、最环保、最见效的锻炼方式。

《写出健康》为著名书法家刘建民讲述学习书法的基础知识，如何循序渐进地提高书法写作水平，并将书法与健康结合起来，以书法养性益寿、陶冶性情。

《唱出健康》为著名歌唱家李光羲以问答形式讲解歌唱与健康的关系，并详细介绍了歌唱的方法与技巧，为广大歌唱爱好者答疑解惑。

“健康与我同行——中国女性健康系列活动”在实施过程中，得到了社会各界的广泛关注。在此，我们一并表示衷心感谢！

我们相信，在全国妇联、卫生部的领导下，通过中国妇女活动中心和中国疾病预防控制中心妇幼保健中心的积极努力，在各支持单位的支持和帮助下，健康系列活动一定能取得实效，这套健康小丛书也一定会为女性的健康发挥积极的作用。

健康与我同行——中国女性
健康系列活动组委会
2013.5

目 录

前言

第一章 健康常伴

1. 歌唱对心情的疏导有帮助吗? 1
2. 为什么说唱歌也是一种运动? 2
3. 歌唱与健康谁占主导地位? 2
4. 您是如何锻炼并保健的? 3
5. 您的健康格言是什么? 4
6. 老年人练习唱歌有哪些好处? 5
7. 哪些运动对增长气息有帮助? 5
8. 运动后可以马上练声吗? 6
9. 长期的作息時間不规律对歌唱有影响吗?
..... 6
10. 烟酒对嗓子的伤害大吗? 7
11. 饮茶对嗓子有影响吗? 9

第二章 浅谈感悟

1. 您是如何从业余进入专业团体的? 11
2. 您从事歌唱几十年, 歌唱给您最大的影响
是什么? 16
3. 您是如何从病痛中走出来的? 19
4. 您认为受过伤的嗓子还能再唱出好听的
声音吗? 19
5. 您在舞台生涯中有过忘词的经历吗? 20
6. 您认为歌唱者的舞台行为重要吗? 21
7. 您精通各种演唱形式, 最喜欢的是哪一种?
..... 22
8. 您最钟爱的乐器是哪种? 24
9. 您所钟爱的乐曲是哪一首? 24
10. 您印象中最深刻的演出是哪一次? 25
11. 您如何看待现今的通俗音乐 (歌曲)?
..... 28
12. 对青少年的美育教育持何种观点? 30
13. 您对当下火热的青少年歌唱大赛持何种
观点? 31

14. 您对当代青少年走演艺道路选择有何建议?	32
15. 您是如何看待天才一说的?	34
16. 您认为自己是天才吗?	35
17. 您是如何理解古人“丝不如竹,竹不如肉”这一说法的?	35
18. 您认为“饱吹饿唱”的说法正确吗?	36
19. 您认为歌唱有年龄限制吗?	37
20. 您认为中老年朋友学习唱歌要注意哪些问题?	38

第三章 初探歌唱

1. 什么叫“美声”?	40
2. 什么叫“气声”?	41
3. “民族”与“美声”唱法的区别是什么?	42
4. 通俗歌曲都是气声唱法吗?	43
5. 什么叫把声音“竖”起来?	44
6. “声音靠后”与“声音靠前”是什么意思?	45
7. 什么叫白嗓?	46

8. 什么叫共鸣? 46
9. 共鸣分几种? 47
10. 怎样是口腔打开的正确状态? 47
11. 口腔打开一定要抬起笑肌吗? 48
12. 歌唱时仰着头对吗? 48
13. 什么叫用“大牙”咬字? 48
14. 如何练习用“大牙”咬字? 48
15. 自己能听到自己发出的共鸣音吗? 49
16. 高音低音发声的要领一样吗? 49
17. 唱低音时要低头吗? 50
18. 如何判断自己的发声是正确的? 50
19. 大嗓门一定会唱好歌吗? 51
20. 为什么有的人唱歌以后会嗓子嘶哑疼痛呢?
..... 52
21. 歌唱时男女歌手的发音要领是一样的吗?
..... 52
22. 歌唱爱好者如何在家里作发声练习? ... 52
23. 在家作发声练习需要伴奏吗? 53
24. 开口音、闭口音的发声位置是一样的吗?
..... 54
25. 闭口音和哼鸣是一回事吗? 54

26. 哼鸣时要张大鼻孔吗?	55
27. 闭口音更难练吗?	55
28. 唱通俗歌曲也要做发声练习吗?	55
29. 练习歌唱之前, 要有准备活动吗?	56
30. 练习发声与唱歌应选在哪个时间段? ...	57
31. 每次练习发声与唱歌的时间应是多少?	57
32. 每次练习结束时, 是否需要保养嗓子?	58

第四章 渐入佳境

1. 歌唱时头腔胸腔共鸣都必须有吗?	59
2. 如何在歌唱时保持绵长的气息?	59
3. 如何在唱歌时换气?	60
4. 歌唱时是口鼻同时吸气吗?	61
5. 平时如何练习“气沉丹田”?	61
6. 挺胸抬头与气息下沉矛盾吗?	62
7. “鼓肚子”是腹式呼吸吗?	62
8. 气短的人能够通过练习增强气息吗?	63
9. 吐字是否清晰影响歌曲的演绎吗?	63
10. 如何在歌唱时保持吐字清楚?	65

11. 什么是音色? 65
12. 能简单地从音量大小来决定声音的好坏吗?
..... 66
13. 如何在歌唱时控制音量的变化? 67
14. 音色的变化在歌唱时有什么意义? 67
15. 如何在歌唱时控制音色的变化? 68
16. 如何发现自己的声音特点? 69
17. 如何选择适合自己唱的歌曲? 69
18. 慢板和快板歌曲的唱法不同吗? 70
19. 如何唱好慢板歌曲? 70
20. 如何唱好快板歌曲? 71

第五章 期待完美

1. 如何在歌唱时做到声情并茂? 72
2. 歌唱时声与情哪个重要? 73
3. 中国歌曲与外国歌曲的演唱方法是
一样的吗? 74
4. 歌剧演唱的要领有哪些? 74
5. 民歌演唱方法与美声歌曲的演唱方法
一样吗? 76
6. 舞台表演对歌唱有影响吗? 77

7. 独唱时的舞台表演有哪些要求?	80
8. 如何克服演唱时的紧张感?	82
9. 合唱与独唱对声音的要求是一样的吗?	83
10. 经常参与合唱会不会找不到属于自己的 音色?	84
附录 1 歌唱与旅游	85
附录 2 老百姓喝茶	91
附录 3 母亲, 一首唱不尽的歌	98