



周末文化生活丛书

唱歌的诀窍

——回答爱唱歌的朋友

韩璐西 韩玮 著



6.2

07

军事科学出版社

唱歌的诀窍

——回答爱唱歌的朋友

韩路西 韩 玮 著

军事科学出版社

(京)新登字 122 号

图书在版编目(CIP)数据

唱歌的诀窍/韩璐西、韩玮著. -北京:军事科学出版社
1998.1

ISBN 7—80137—166—6

I. 唱… II. ①韩… ②韩… III. 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 25648 号

责任编辑: 张 健

封面设计: 许 楠

出 版 者:军事科学出版社

[北京市海淀区青龙桥/邮编:100091]

印 刷 者:颐航印刷厂

发 行 者:军事科学出版社发行处

经 销 者:新华书店

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:4.25

字 数:103 千字

版 次:1998 年 1 月第 1 版

印 次:1998 年 1 月第 1 次印刷

印 数:10200 册

书 号:ISBN 7—80137—166—6/J·002

定 价:6.50 元

(如有缺页、错页及倒装,请与本社发行处调换)

唱歌确实有诀窍

——前面的话

这是一位爱唱歌的、总是在成功的桂冠边徘徊的朋友的来信：

“韩老师，您好！”

我是一名您的热心读者，读了您的《唱歌的技巧》一书，我深受启发，受益匪浅。尤其是第四章至第八章，每一章都有叫人茅塞顿开的感觉。如第六章《吐字归音的技巧》中，您说字腹的划分应以汉语拼音中标注声调的主要韵母为标准。我由于是南方人，以前一直以为韵母=字腹，所以进录音棚中录出的歌，总感觉咬字有点不对劲，如‘辉’（hūei）字，我一直以为是延长 u，而没有延长标注声调的被省略掉的 e，结果‘辉煌’老听着唱成‘呼煌’，而又不知原因在哪里，后来，看了您的书才恍然大悟。hu 是字头，e 是字腹，i 是字尾。

我曾经尝试过自学有关学者专家的论述，但尽了最大的耐性，有些内容我还是看不下去。第一个原因是，这种纯理论的科学论证，不但要费脑子去思考，而且需要坚强的毅力去克制自己想把书扔掉的冲动；第二个原因是，抛开枯燥的理论不讲，由于缺少生动形象的直观教具与演绎，里面的理论很多，就只能是囫圇吞枣，似懂非懂，犹如隔雾看山。在看了您的书之后，感觉您的理论论述与有关专家的论述实属同出一辙，却又让人感觉轻松、亲切。不是崇高的仰望，而是亲切的对话，没有距离感。有异曲同工之妙，却让人明了易懂，充满信心。如第七章《打开喉

咙有学问》和第八章《唱好高音并不难》。

感谢您给我和广大的歌唱爱好者送来及时雨，送来灵丹妙方。我曾发出感叹，如果谁能教我美妙动人地歌唱，做到高音轻松漂亮，歌曲处理细腻入微等，哪怕同时有一堆金元宝我都不会要，而情愿选择前者，我太爱唱歌了！

我现在是长沙师范的一名音乐教师，1995年毕业于南方一所师范大学艺术学院声乐系，四年大学里学了不少东西，但仍有许多不尽人意的地方，自己总是在摸索追求，但总感觉前进的脚步缓慢。作为一名声乐教师，不但要教好学生，更要求自己要有唱得好的体会，这样才更有利于教学。所以我的思想压力较大。我很赞成您《唱歌的技巧》一书里的一句话：‘衡量声乐教学的标准，一方面要求教学质量好，同时又要求学生演唱水平提高得快。’

很抱歉，由于心情急切，一直忘了自我介绍，我是湖南醴陵人，名叫程芳，曾读过师范，后又考上大学。读书期间参加过不少社会实践，评委老师多次说，我条件好，如能把方法学得更扎实，潜力会挖掘得更大。我遗憾自己，总是在成功的桂冠边徘徊，更遗憾的是，总让所有关心我、爱我的老师、朋友失望。所以，这一次我下定决心，不管多难，我都要找到一把能给我打开成功之锁的金钥匙，哪怕付出巨大的代价。因此，我写下这封信，期望您能帮助我找到这把金钥匙……”

我们回答她，学习唱歌真有诀窍。

“程芳同志：

你好！读了你的来信，使我很感动。见信如见人，你热情、执着、真诚的喜欢《唱歌的技巧》一书，这是给著书者最大的鼓励。你又能看得那样认真，记得清每章每节的内容，甚至记得书中的某些话，更使我欣慰。

我是很喜欢、也很愿意和你成为好朋友的。做为音乐教师，

你与众多的来信所不同的是，你既想教好学生，也想自己能早日摘取成功的桂冠，在歌唱领域有所建树，这难能可贵。因为你刚刚走上教师岗位才两年，自身又具备良好的声乐条件，我愿意帮你，也愿意帮助所有热爱学习唱歌的人。所以，《唱歌的技巧》出版以来，我们收到了大量读者来信，提出各种唱歌中遇到的问题，这些问题多半是一点就通的。唱歌是有方法，有诀窍的，只要肯学习钻研，掌握诀窍，就能事半功倍。我们很想把自己研究和积累的‘诀窍’一一告诉来信的朋友，可是工作太忙，时间有限，心有余而力不足。我们只能选择典型的有代表性的问题，做出公开解答。又写了这本题为《歌唱的诀窍》书。这本新书，我们要告诉读者很多唱歌的‘诀窍’，包括我们独创的‘歌唱训练九条速成法’，‘教歌的二十八种方法’和‘揭开唱高音 highC 之谜’。能不能说是送给朋友们的一把能打开歌唱成功之锁的金钥匙呢？结论由你和读者来回答。

祝你早日摘取成功的桂冠！”

目 录

一、歌唱发声诀窍

我唱歌的时候不会吸气	(1)
歌唱呼吸的诀窍	(1)
我总不能把气吸到丹田	(3)
弄清歌唱时正确的呼吸部位	(4)
是不是气功训练使我声音宏亮	(6)
戴福生的气功呼吸训练法	(7)
我唱歌时吸气带声音	(9)
歌唱换气是技巧	(10)
介绍几位世界级歌唱家的见解	(12)
告诉你“歌唱训练九条速成法”	(14)
揭开唱高音 HighC 之谜	(18)

二、保护嗓子和练嗓子的诀窍

我可不想把自己的梦想丢掉啊	(22)
饮酒后不宜唱“卡拉 OK”	(22)
早上吊嗓子,先喝个刚下的生鸡蛋	(25)
保证身体健康,才能练唱	(26)
“洗澡的时候我最爱唱歌”	(30)
强调几种情况下,不要练唱	(30)
女声唱低音区用假声不知是否正确	(31)

低音用假声会导致严重的嗓音疾病	(32)
唱歌时好多字发音困难	(36)
初学唱者忌大声讲话和过多讲话	(37)
“我真的害怕,16岁的我学唱歌会不会太迟”	(38)
不可忽视的变声期	(39)
“我排练时唱得不错,演出前嗓子却哑了”	(40)
情商引起哑嗓之谜	(42)
“我嗓子里怎么总像有东西”	(43)
保护嗓子的最佳方法	(44)
夏练“三伏”冬练“三九”	(45)
迎风练声易坏嗓子	(47)
气候干燥怎么保护嗓子	(48)
告诉你润喉的方法	(49)
唱歌吃梨如水润鼓皮	(53)
要学会鉴别善于运用	(54)
演唱前我再也不敢吃东西了	(55)
提醒你演唱前不能吃什么	(56)
好嗓子是练出来的	(56)
咽音训练使歌者达到“特技功能”	(58)
天生的好嗓子也要训练发声能力	(62)
嗓音的神药——咽音	(63)
讨厌的头位偏右	(64)
头位不正引起的嗓音疾病	(64)
林大夫的咽腔训练法	(65)
调解预防经前期嗓音病	(67)
“妊娠使我的声音变粗”	(69)
妊娠音哑不治自愈	(70)
女歌唱演员的担忧	(71)
产后嗓音病愈后良好	(71)

“有什么妙法把这不通气的鼻子治好”	(72)
病在局部防在全身	(73)
后鼻孔内干燥灼痛,吭吭咳咳发声不亮。	(76)
秋冬初春之交注意防治鼻咽炎	(77)
最近常头痛牙痛无法练唱	(79)
请听我说——鼻渊不可忽视	(79)
贪吃烫饺子喝沸汤坏了嗓子	(82)
极易误诊的嗓音病——会厌炎	(83)
“我的嗓子眼儿都快堵住了”	(85)
扁桃体手术后应及时练声	(86)
闹嗓子用抗生素好还是用中药好	(89)
嗓音疾病应尽可能采用无创伤的治疗方法	(89)
没想到八岁的儿子声带出现小节	(95)
儿童声带小节不必采用手术治疗	(96)
“我的美妙声音哪里去了”	(96)
歌唱演员禁服避孕药	(97)
女子七七齿发稀、嗓音低	(98)
顺利渡过第二变声期	(99)

三、教歌、指挥和识简谱诀窍

教歌员总找不到好的方法	(101)
教歌的二十八种方法	(102)
当兵的人最爱唱歌	(104)
只有多唱才能唱准	(104)
女声的歌我们男声也能唱	(106)
起歌员要有音域音区概念	(107)
歌曲没有标明速度怎么办	(109)
学会分析处理一首新歌的速度	(109)

学唱歌不能有自卑感·····	(111)
介绍简谱的记谱方法·····	(111)
我还是不会视唱新歌·····	(118)
教你识简谱唱新歌的方法·····	(119)
部队起歌员的难处·····	(120)
做为起歌员必备的素质·····	(121)
我们的指挥手势不会变换·····	(122)
教给你指挥的方法·····	(123)
学唱新歌,年龄总围绕着我·····	(124)
学习唱歌年龄不是障碍·····	(125)

一、歌唱发声诀窍

我唱歌的时候不会吸气

韩老师您好！

请原谅一个陌生的战友给您写信。昨天夜里，当我心事重重、辗转反侧难以入睡时，忽然听到我枕头旁的收录机里传来了“梦、寻梦、寻美梦，人、做人、做强人”的节目启示语，再往后听，是介绍韩璐西小姐的，我立即精神一振，韩璐西不就是我今天刚刚接触到的《唱歌的技巧》一书的作者吗？再往后听，更加证实了这一点。

我自幼喜欢唱歌，也曾从师学过几堂课，但我的歌唱呼吸一直有问题，吸气唱歌的时候，气总不够用，我也挺纳闷。肚子又鼓又硬，就是吸不进去气息，战友们说我，你唱歌怎么总憋得脸红脖子粗的，身体蛮健壮的，一唱起歌来，气就不行了，上气不接下气的。

我想试着照你书里写的方法练习呼吸，不知何时能见效？

盼望您能给我回信，请不要笑话我这无名小卒！

敬礼！

战友：李 言

歌唱呼吸的诀窍

李言战友：

你的来信引起了我的深思。呼吸对于唱歌至关重要，学练唱歌首先需要进行调整。

初学唱歌者可先体会自然呼吸。

人处在自然状态时的呼吸部位，就是歌唱的呼吸部位。你躺着睡觉时，这时的呼吸方法用来唱歌，这种自然呼吸就对了。另外，还有一种是体力劳动时的呼吸，这也是一种完全自然的呼吸方法。对于初学唱歌者，认真细致地体会一下这两种状态下的自然呼吸，把握住这种感觉，应用到歌唱中去，就不会出现气息不灵活的现象。你说你身体很强壮，可唱起歌来却给人的印象是“气不够用，上气不接下气”。有的声乐老师告诉学生气要吸得深，要吸到“丹田”。有些声乐理论书籍甚至也说用小腹储住气息，再收小腹，呼出气息。这些引导使你在思想上产生了误区，出现了你现在歌唱时的错误状态，肚子鼓鼓的，却无法唱出美妙流畅的歌声。

首先指出一点，“丹田”这个名词，在解剖学中并无定位。祖国医学中，“丹田”定位在肚脐周围。

我们强调，初学唱歌者要先体会自然呼吸：

第一、自然呼吸，不会出现气息的僵硬；

第二、气息只有不僵硬，才能灵活运用；

第三、只有在达到上两条标准的基础上，才能进行有控制的、有意识的呼吸技巧训练。

歌唱的呼吸，是一种有意识的强力呼吸。吸气时，虽然在吸气动作上与睡觉、体力劳动时两种自然呼吸状态相同，但也有不同。即：歌唱的呼吸在呼出气息时，吸气肌肉群要用劲来控制住呼气，使其均匀、流畅。这种对抗的感觉是对立的统一。

李言战友，你的气息不够用，肚子鼓鼓的，这是因为你从吸气时就出现了错误，什么错误？首先第一个就是：肚子里是不会吸进气息的。把气吸至“丹田”，这只能是一种比喻。或者说，一种往深吸气的感觉。还有的比喻说，把气吸至脚跟。而真正的气只能吸进肺部。感觉气吸得深，为的是让横膈膜下降，来扩大肺活量。第二个错误就是：腹部肌肉属于呼气肌肉群，呼气的力量不够稳，是支持的力量没有找准。歌唱呼气时，要靠整个身体

的吸气肌肉群来积极的控制住，也就是说，呼出气息时，要有强有力的收气感觉。单靠胸部支持的力量不够，单靠横隔膜的力量也不行，单靠小腹更是撑不住。歌唱的呼吸，是要靠呼吸肌肉群，自然、协调、有控制的合作来完成的。

我要告诉你掌握歌唱呼吸的秘诀就是：

一、要树立一种观念，即自然与强力相结合的对立统一的观念。

二、最好的方法总是最自然的方法。

想一想，我讲的是否有道理。

我总不能把气吸到丹田

韩老师您好！

我是山西邮电系统职工。四年前，我在北京军区警卫营当兵，曾多次与您见面。可惜，那时我是警卫战士，能与您讲的只有一句话：“请出示您的证件，谢谢合作。”

我们邮电系统文艺活动搞得挺活跃。我喜欢唱歌，常参加工会组织的文艺活动。有位从部队文工团转业的老师，热情地教我唱歌。我每周一次或两次向他学习唱歌。可是，上了一阵课后，他总是批评我的呼吸太浅，“气没有吸进丹田”。我个人感觉，和他学习的这一阵子，唱起歌来，还不如从前没学的时候。没学的时候，没那么多顾虑，张大嘴巴尽情唱，现在唱起来，总感觉很别扭，有时连音也唱不准了，越学越不会唱歌了。

说来也巧，老师送给我一本关于学唱歌的书，说：“这本书写得很好，你仔细看看，琢磨琢磨。”我一看书名，看作者的照片，啊！太巧了，原来是您！我每天抽出时间来，仔细阅读您的书。我的唱歌老师虽然也很细致地给我讲了唱歌的呼吸器官，即：嘴、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔、横隔膜，我还是不懂，结合不好。看了您写的歌唱呼吸的训练方法，我认为都很好理解，听得懂学得会。比如，你讲的“射击瞄准时保持气

息法”，一下子就找到了感觉。你在书中讲的，在声音向外唱的同时，还要保持吸气状态，形成内外对抗的气势。这样不仅可以保持气息的深度，又能使歌唱时气息均匀、流畅、持久。用射击瞄准时的吸气状态练唱，这也只是体验一种感觉，这种射击瞄准时保持气息的状态，当过兵的都很熟悉，易于体验。您讲得多好——在练唱的过程中，气息越是不够用，就越是要保持住吸气的状态，问题就可以缓解下来。使别人听起来，气息似有用之不竭的感觉。

现在想起来，真是后悔。当初在军区警卫营，条件那么好，却没有抓紧时间跟韩老师您学习唱歌。今后，能再有机会回北京亲聆您的指导吗？

山西 吴金铨

1996年12月

弄清歌唱时正确的呼吸部位

吴金铨战友：

见了你的信，虽一时想不起你的面容，但很熟悉警卫战士那稚气的小脸和挺直的胸膛，不畏酷暑严寒，你们都威严地坚守在自己的哨位，我由衷地敬佩你们，在唱歌方面你又能如此的用心，真令我高兴。

据我所知，包括许多专业歌者在内，歌唱中出现的问题，大多是由于歌唱技法概念上的模糊不清。首先，应澄清一个概念，歌唱的呼吸应该包括哪些部位？你在信里说，你老师给你讲了呼吸器官包括嘴、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔、横隔膜。不错，以上统统是人体的呼吸器官。可是，我问的是，歌唱的呼吸部位？那么，仅仅回答以上一些器官，远远不够。

歌唱的呼吸部位，应该是包括呼吸器官、呼吸肌肉群及全身

肌肉的协调在内。

肺本身没有吸或呼出空气的功能，只有储存的功能。必须借助横膈膜与肋间肌的运动，使胸腔容积扩大或缩小，改变身体内外的气压。而胸廓的大小是受呼吸肌肉群的动作影响，这些肌肉的收缩与松弛，又受神经冲动的控制，而这些动作都可由人的主观意志力进行调整。

初生婴儿，助产师一手抓住他的两只小脚，一手拍打他的小屁股，“哇、哇”他哭得蛮响亮。为什么？自然的呼吸，因而产生了最自然的清脆的声音。呼吸是人生来俱会的本能。那么，为什么一唱歌，人反而不会呼吸了呢？可能是由于声乐指导教师指导不当。他自己可能已掌握了歌唱的正确呼吸，却没有能用正确的语言，把这种经验准确地传授给学生。比方，把气吸到“丹田”，这可能就产生了误解，以为“丹田”是个可以储住气的部位，肚子鼓起来了，就以为气已经吸进“丹田”了。另一方面，也可能是一些歌唱理论书籍的引导。作为理论研究，当然要细致，要有生理的、心理的、解剖学的，甚至是社会学各方面的论述。但这些论述的目的是什么？是为了让科学的理论去说明一个公理，或一个规律。我们在看了这些纯理论性规律性的东西之后，要有一个消化理解、思考、概括、抽象的过程，要善于“化难为易”、“化能为巧”、“化复杂为自然”。另外，我们再搞清楚一个概念，什么叫呼吸肌肉群？

呼吸肌肉群所指呼气运动相关的肌肉群是：

- (1) 胸部肌：内肋间肌、前锯肌
- (2) 背部肌：背阔肌
- (3) 腹部肌：腹直肌、腹横肌、内（腹）斜肌、外（腹）斜肌、腰方肌。

呼吸肌肉群所指吸气运动相关的肌肉群是：

- (1) 颈部肌：前斜角肌、中斜角肌、后斜角肌、胸锁乳突肌
- (2) 胸部肌：外肋间肌、大胸肌、小胸肌、横膈膜

(3) 背部肌：上后锯肌、下后锯肌、提肩胛肌、背阔肌

任何一位歌者，也不能把气吸进腹部。除非消化系统出了毛病。腹部肌肉倒可以造成呼气压力，是重要的呼气肌肉。

搞清楚歌唱呼吸的部位，目的是要忘掉那些呼吸器官及呼吸肌肉群，恢复歌唱呼吸的自然。

我们成年人，平均肺活量：男性约 3500ml，女性约 2500ml。如果，发“A”的音能持续 15 秒，就表示他每秒消耗 200ml 的呼气，正说明他声带及其他呼吸器官正常，如果每秒消耗的呼气量是 200ml 的两倍，则说明他的发声器官出了毛病，或呼吸的方法不对。

关于如何提高歌唱呼吸能力的训练，在《唱歌的技巧》里，我例举了五种无声训练。你认为哪些可以被你理解接受，你就可以试着练一下。如果能有一两种方法能被你认可、适用，那我就很欣慰了。

是不是气功训练使我声音宏亮

韩老师，您好！

经过了一场大病之后，我似乎开始了一种新的生命。

一年前，我因和老师呕气，提前退学，没有参加高考。在家呆着，两眼直勾勾地望着窗外。妈妈痛我，又不敢说我，每天换着样给我做好吃的，我却近乎绝食了。

半月后，竟传出消息，说我死了。和我关系不错的同学，到我家里来，一进门，见了我妈，吱吱唔唔地不知说啥好。一眼看见我，“啊”的一声，不约而同地喊出来，“你没死呀！”我好奇，详细地一询问同学，原来是他们听说我得了一场大病，我妈在给我打针的时候，药物过敏，把我给打死了。

哈，我倒不知道，我真的是该死？还是该活？

有一天，妈妈忽然喊我：“铁岩，快来看电视。”我和妈妈一起看了电视《温馨的家》节目。我退学以来，一直直勾勾瞪着的

大眼睛，不知不觉流出泪来，妈妈更是哭成了泪人。我看见电视节目里的您，在病床上憔悴的样子，一面打吊针还一面用另一只手写书，我流了泪。一个弱女子在死神面前都毫不退步，我一个堂堂正正的大小伙子，仅为了老师的一句话，就气得活不下去，我又流泪了，这是羞愧的泪，看见妈妈在我身旁早已哭成了泪人，我懂得了妈妈喊我看这节目的意义。电视又放了您录唱的MTV《往事如烟》，您的歌声充满了魅力，激活了我的心灵。

从那天以后，我每天开始锻炼。妈妈教了我一套气功“六字诀功”，半年下来不但身体强壮了，人也活泼开朗。今年，我报考了中国人民解放军艺术学院戏剧表演系。专业课通过了。

我没有学过朗诵，也没有学过唱歌，可声音挺宏亮的。是不是我练的“六字诀功”使我的声音宏亮了。

韩老师，您是我心中的偶像。我到军艺后，一定努力学习各门功课，也成为一名人民军队艺术家，向您报谢！向妈妈报谢！向祖国报谢！致深深的敬意！

铁 岩

1996年6月26日

戴福生的气功呼吸训练法

铁岩小弟：

看了你的信，我也流泪了。感谢你纯洁心灵的表白，相信你一定会如愿，成为一名军队艺术家的。

“六字诀功”确实使你的声音宏亮。历史上的世界著名男高音歌唱家沃尔皮（volpi），就强调用东方的瑜伽气功体系训练歌唱的呼吸，我国长久以来有专门研究者提出报告。最近，在沈阳召开的首届气功应用学术讨论会上，戴福生在论文中提出：意大利美声唱法的胸腹式联合呼吸法和中国民族唱法以丹田为主的呼