

2087

基本語藏

戲曲演員學習小叢書

怎样保护嗓子

中國戲曲研究院編

舒模 蕭晴著



通俗文藝出版社

嗓子是戲曲演員的本錢，嗓子的好壞對演員的關係太重要了。但有不少演員的嗓子往往會出毛病，所以就將嗓子問題來與大家研究一下。

一、聲音是怎样發出來的？

人一生下地就會哭，再大些就會笑、會說話；這裏都有聲音。所以發聲是我們天生的本能。

但是，聲音是怎样發出來的呢？讓我們先簡單的來談談。

在我們的喉嚨下面有兩根管子：一根叫“食道”，通到胃裏，我們吃的東西都由這根管子送下去。還有一根叫“氣管”，我們呼吸時，就是由這根管子將氣送到肺裏的。在氣管上面，有兩根像牛皮筋一樣可以鬆緊的帶子，這就是“聲帶”。發聲時，肺裏的氣，從氣管出來，衝擊了聲帶，聲帶受到振動，就發出聲音來。原來發出的聲音是比較小的，經過口腔時，就彷彿經過喇叭筒一樣，得到了擴大；這就是我們聽見的聲音。

那麼，為什麼有的人聲音比較細，有的人聲音比較寬，有的人能唱高，有的人能唱低，這是什麼道理呢？有的演員唱起來全場能聽見，而有的只能前幾排聽見，有的唱唱就會

啞，有的就不啞，這又是什麼原因呢？這與聲帶、用氣（呼吸）、共鳴等，都有很大的關係，現在分別的來談一下：

一、聲 帶

聲帶是什麼東西？聲帶是發聲最重要的器官（機件），如果一個人沒有聲帶，也就不可能有聲音了。前面說過，它是像牛皮筋一樣的兩條帶子。不發聲的時候，兩條帶子是放鬆的，它的後面分開，像個“V”形一樣。發聲時，後面並攏，兩條帶子就並成一條了。大家都見過小孩玩的帶哨的輕汽球，在吹氣的管子上有條牛皮筋，當我們把球裏的氣放出，那根牛皮筋就像叫子一樣響起來了；我們的發聲基本上跟這是一個道理。

每個人的聲帶幾乎都不相同，和我們各人有各人的面貌一樣。有的人聲帶長些，有的短些；有的寬些厚些，有的細些薄些。凡是聲帶較長、較寬厚的，聲音就要低些和寬些；如果聲帶較短、較細、較薄，發出的聲音就要高些和窄一些。

女人的聲帶天生的比男人的要短和細，是大一號和小一號的區別，彷彿胡琴上的老弦和子弦一樣，所以女人的聲音一般來說要比男人高而細些。而同樣是女人或男人，也因為各人聲帶的長、短、厚、薄、寬、細不同，所以各人的聲音也就不一樣。

在小孩子時期，男孩女孩的聲帶區別很少，所以男孩女

孩的聲音，沒有男人和女人的聲音區別那樣明顯，因此小孩聲音都叫做“童聲”。但是隨着身體發育，到了一定年齡，一般的從十四歲到十八歲（有的可能早些或晚些），不管男孩和女孩，聲帶都要起變化，尤其男孩的變化更大。聲帶在這個時候要變寬、變厚；所以在這個時候，發出的聲音是嘶啞的，有的連說話都感到困難，生理學上把這個時期叫做“變聲期”，也就是每個戲曲演員要遇到的“倒嗓”。有的人，聲帶可能變化不大，或者變化的時間較短，不知不覺的很快就過去了。這種人，在“倒嗓”的時候，照樣“喊嗓”、“調嗓”、演唱，沒有多大關係。但大多數，是要經過較長時期的變化或者變化較大。這一部分人在變聲時期，對聲帶的保護就特別重要。就好像我們皮膚破了一塊，在長新肌肉的時候，不要過分的磨擦它、亂動它，否則它就長不好一樣。因為聲帶既然正在變化，如果過多的用它，就容易疲勞，就會影響它正常的發展，使聲帶受到損傷。比如一個小孩，正在發育的時候，他還不是個大人，硬要他和成人一樣的拚命幹活，就容易搞壞身體。因此，過去的科班裏面，有的在孩子“倒嗓”時期，就不讓唱，讓休息。但是更多的不是這樣，他們認為：越是“倒嗓”時期，越要喊，越要唱，說能夠喊出來就是“金嗓子”、“銀嗓子”——要是根據生理的情況來看，這種說法是值得考慮的。喊出來的，有沒有？有，那不過是幾百個人裏面有這麼一兩個。而大多數都是喊壞，只得改行。而這一兩個人，可能是如前面所說的，

聲帶變化不大、時間也不長；或者他“喊”時，方法用得比較正確的緣故。還有人認為小孩子“倒嗓”是由於心理不健康，胡思亂想所造成，如果單從這一點來看，這是沒有根據的。因為如果是一個“白癡”，他不會胡思亂想，到一定時期聲音也要變的；這是每個人必定要經過的生理變化。當然，如果在變聲期，身心能夠更健康、生活更有規律，對嗓子恢復也可能有些影響。總之，“倒嗓”時期，如果不喊，不過分去使用嗓子，只有好處，沒有壞處。

下面再談談，有的人從很低的音一直能唱得很高，有的人就唱不到那樣高，又是什麼道理呢？我們唱低音的時候，聲帶雖然靠攏，但是是比較鬆的，氣也用得較少；到逐漸唱高時，聲帶就越拉越緊（就好像胡琴弦越擰緊聲音越高一樣），同時氣也要用得越多。聲帶不能拉到需要的緊張程度，或者氣不足時，就不能唱得那樣高。在這個問題上，可以從兩方面來說，一方面是方法上的，一方面是本質上的。在方法上，氣的運用和聲帶的運用，可以訓練，當我們掌握了方法就可以唱得很高。但從本質來說，就有一定的限度，因為各人聲帶不同，即使是掌握了方法，對於聲帶較長較寬厚的人，就不能達到聲帶較短較細的人所能達到的高度；但他（她）卻能比他們唱得更低。

二、用氣（呼吸）

前面說過，聲音是氣振動聲帶發出的。聲音要唱得強，

唱得高，氣也就需要得多。這好比發電機發電要燒煤一樣，沒有煤，就不能發電，要電發得足，煤也要用得多。尤其唱戲，不像我們平常說話。唱戲有時一個音要拉得很長，或者一口氣要甩很長的腔，同時唱出來的腔，還要送得很遠，送到每個聽眾耳朵裏去，這就全靠用氣了。氣足不足，氣用得好不好，對於唱很有關係。凡是唱得好的演員，他一定很會用氣。現在為了說得更清楚，把唱時氣是怎樣出來的以及用氣的情形分別來談談：

人的身軀可以分為上下二部分：上部是胸腔，有肺和心；下部是腸胃，中間有一層膜，叫做橫隔膜。吸進去的气，使肺部擴張，把橫隔膜往下推移；呼氣時（假如我們仔細去感覺，可以感到，我們的小腹是稍往裏收縮的），小腹收縮，將肺裏的气呼出，橫隔膜又逐漸回到原來的位置。歌唱時，我們的聲音只有靠氣來支持，才能操縱自如。我們中國戲曲演唱中傳統的教法，叫我們使小肚子的勁，用“丹田之氣”，發“丹田”之音，正是這個道理。這樣出來的聲音，才結實，才能有“剛”有“柔”，才傳得遠，也才好听。

為什麼我們戲曲中有“飽吹餓唱”的說法？餓唱，並不是真的叫大家餓着肚子唱，而是在唱之前少吃一點兒。因為吃得太飽胃脹得太大，肺的擴張地位有了局限，也就不能儲更多的氣；同時，胃脹得太大，也影響小肚子和橫隔膜的運動不能很靈活。唱之前要少吃東西，就是為了能夠更好地用氣。

我們平時用氣大概有這樣三種情況：

第一種：在平常安靜狀態和一般對面說話的時候，小肚子上部（橫隔膜處）很自然的有輕微的一收一放，這時的呼吸一點也不要用力。

第二種：運動或勞動之後，或是隔着房間和人說話，這時候用氣就要多一些，氣也吸得深些，不僅小肚子有些收縮，同時胸部（肺）也要有點起來了。

第三種：如我們掉在河裏，向人喊救命，這時候一定吸更多的氣，才能拚命的喊，小腹下面要用勁，這也就是使的丹田氣了。

這三種吸氣呼氣僅是程度不同，而我們唱的時候都會用到，但要根據需要來用。如果不需要很多的氣，而拚命吸很多氣，用很大的勁，反而是浪費，那樣唱出來聲音並不一定好听。同時假使吸了很多氣，但是管制不住，一下子全都放出來了，這也不好。最好是氣吸了以後，能夠慢慢地放出，用多少放多少，運用自如。但要運用自如却不是很容易的事，需要長期的訓練，決不是三兩個月就能成功的。我們戲曲界很多老前輩，在用氣方面有很豐富的經驗，應該好好地向他們學習。

練習用氣，可以用吹灰的感覺來練：假如要用一口氣把桌上的灰吹掉，在沒吹之前一定要深深的吸一口氣，然後才慢慢的吹出來。這時候一定會感到小腹下面有一點壓力，壓力大些氣出來就多些，也有勁些；壓力小些，氣出來少些，

力量也弱些。

在唱高音或唱強音的時候，用的氣就多些，下面壓力也大些。唱低音或輕聲唱時，氣就用得少些，下面壓力也小些。

因為聲音的延長和送遠是靠氣來支持的，聲音的高、低、強、弱也是靠氣來管制的；所以，一個演員的氣足不足，會不會用氣，能不能管制氣，這對於演唱的好壞有很大的關係。

有的人，氣不足或是不會用，但是他的聲音也能唱得很高，那是什麼道理呢？這多半是靠喉嚨來使勁。這樣唱時，脖子發粗，甚至青筋暴露，唱久了嗓子會疼或是發生沙啞。這種唱法，很容易壞嗓子。同時，喉嚨繃得太緊，氣息出來受到阻礙，不能流暢；就好像叫一個人從門縫裏擠出來一樣：他衣服穿得再好，打扮得再漂亮，擠出來也就不像樣了。這種聲音是不可能好聽，也不可能持久的。一個會唱的演員，他的每一個聲音都是用氣來支持的，唱起來脖子肌肉很鬆弛。這樣既可以減輕聲帶負擔，使嗓子可以保持得長久，同時聲音發出來也舒服，又可以送得遠。

所以，一個戲曲演員，必須學會用氣。

三、共鳴

要想聲音唱得很洪亮，清脆，圓潤，除了要有充足的氣息和要會用氣之外，還有個重要東西，就是要使聲音能找到

“共鳴”。什麼叫“共鳴”？譬如我們走到一個圓形的山洞裏或者走到水井邊，大聲一喊，洞裏或者井裏都有很大的聲音發出來，它比我們原來的聲音不知要大多少倍。為什麼聲音會變得那樣响呢？就是因為聲音在那裏得到了共鳴。我們看看吹的軍號，為什麼它要用那麼長的由細而粗的喇叭筒？如果沒有那個喇叭筒，只有口上的那個銅嘴子，吹起來聲音既不响，送的也不遠。有了那樣個喇叭筒，聲音又响，傳的又遠，這就是因為聲音在喇叭筒裏得到了共鳴。

人的口腔等於是個喇叭筒。聲帶發出的聲音，本來沒有我們聽到的這樣大，因為通過口腔，得到共鳴放大了。同時，我們頭部凡是有空隙的地方都能起共鳴，我們的咽腔、鼻腔等地方都是能起共鳴的。所以我們唱高音時，感到腦門有些振動，就是聲音在鼻腔的上部得到了共鳴；唱低音時，好像胸口在振動，也就是得到了胸腔共鳴。所謂“膛音”就是胸腔共鳴的聲音。

有的人會找共鳴，所以聲音很洪亮；有的人找不到很好的共鳴，聲音就有些暗啞，沒有光彩。至於有人唱時，有的字唱得很响亮，有的字就唱不响，這也是由於有的字找到了共鳴，有的就沒有共鳴的緣故。

中國語言中，有很多字是要歸到鼻音裏去；但是有的人，把所有的字都送到鼻子裏，就成了全部“鼻音”了，這是種不好的聲音，應該避免。

唱時口張的是否恰當，對共鳴也有很大的關係。如果口

張不開，聲音容易悶，但口要是張得太大，聲音也容易散。口張的大小，一般要看唱什麼字和發什麼音而定。

由此可見，聲音唱得好不好，光是天生一付好嗓子还不够；還要：第一，看有沒有底气，會不會用氣；第二，就是看會不會找共鳴。如果這兩方面能練好，他發出的聲音就會很好。

二、嗓子為什麼會啞，以及 如何保護嗓子？

嗓子啞，在戲曲演員當中，好像是件很平常的事了，同時也是件很嚴重的事。造成啞的原因是很多的。

一、屬於唱法上的

用正確的方法演唱，如我們前面談到的那樣，注意用氣和共鳴，可以使我們的嗓子經常保持嘹亮、鮮明，但同時必須注意對嗓子的使用。

上面說過，聲帶是像牛皮筋一樣可以鬆緊的，當然，它不會拉斷，但是要使用過多，過度了，就會疲勞，失掉作用。譬如我們的胳膊，假如一上一下不停地搬東西，搬久了就會累，舉重就要很吃力，甚至舉不起來；聲帶也是一樣。如果聲帶麻痺，失掉作用，發聲時，兩條聲帶就不能完全並攏，中間就有了裂縫。要是鼓皮上有了裂縫，聲音就不會脆；同樣，聲帶並不攏，聲音就會沙啞。所以唱的時候，要

有適當的控制（指非演出的時間，如調嗓、排戲等。平常排戲，有時可以輕聲地唱），不能一個勁的拚命唱。如果有些沙啞了，在可能的條件下要適當地休息。

與此有關的，我們要談到一些日常生活中和我們戲曲演唱中存在的現象：要保持聲帶的靈活性，如果平時在生活上多注意一些，也是會幫助減少嗓子疲勞的。譬如夜晚有戲，白天尽可能少說話，或者小聲說話，就不要大喊大叫了。此外發脾氣、吵架、生悶氣都是容易壞嗓子的。據說梅蘭芳先生，幾十年來很少發脾氣，或者幾乎沒有發過脾氣、吵過架，所以他今年六十多了，嗓子還是那麼好。當然這並不是梅先生嗓子好的唯一的或主要的原因，但這却使他減少了損壞嗓子的一个可能。就是在為人的修養方面說，常發脾氣、吵架；也並不是好事，那麼作為一個藝術家——演員，那就更應該要對這方面加以控制。

還有一些年輕的演員，精力很旺盛，喊喊鬧鬧，很不在乎。要知道我們的藝術生命是久遠的，前途是無限的，不是兩年三年就完了。因此更應該要注意各方面的修養；決不能仗着年輕什麼都不在乎，就亂喊亂嚷。前年蘇聯的藝術代表團來，幾位歌唱家，他們晚上要演唱，白天就很少說話。你要跟他說話，他只點點頭或簡單說幾句，這倒不是擺架子，而是為了節省精力。可是演唱完了之後，回到旅館，那就有說有笑了。我們很多演員，也有這樣的經驗，這對嗓子是有好處的。同時，身體太疲勞了，也會影響嗓子，所以白天也要

尽可能的爭取時間休息。如在排戲、學習之後，睡一会，這都对嗓子有好处。有人認為睡覺起來就不能唱了，這可能是個人習慣。但這裏說的睡一会，並不是七點鐘登台，睡到六點半才起來，那當然不好；如果在三點到四點時睡一会，起來後，再稍調調嗓，那就只有好处沒有坏处。

在过去，遇到有兩個名角同台演戲，为了爭观众，为了要压倒对方，也不管人物性格，也不顧劇情發展，就在台上相互競爭，拚命地唱，不該使勁的也大賣力气，只要求得观众的彩声，彩声越多，唱得越起勁；像这种不根据人物与剧情的需要，完全为了討好观众，相互競爭，从哪一方面說也是不好的。当然今天这种現象是不多了，也可以說基本上已不存在了，絕大多數演員都是根据人物与劇情需要，該怎样唱就怎样唱。不过也得注意，有些經驗不多的演員，有時被观众掌声迷糊住了，只要有了彩，就拚命唱了。这样既影响了表演的真实，同時对嗓子也不好。

还有一个情况，也是容易坏嗓子的。我們知道各人的声帶不一样，有的能唱高，有的就不能唱高。可是在我們戲曲中，往往有这种情况：一个主角，如果他是唱兩個眼兒的，那麼不管什麼角色，原來是唱兩個半眼或是三个眼的，都得跟他唱一个調門（当然責任並不在主角）。也就是要你的声帶超过了你所能達到的程度。这种情况，如果一次兩次，影响还不太大，假如經常这样，那些只適於唱低調門的声帶就会失掉彈性，像坏了的鬆緊帶一样不能还原，声音也就唱坏

了。所以，如果条件許可，最好是找一些同調門的演員配戲，这对嗓子沒有影响。如果剧团演員不多，找不到那样多同調門的演員，那只好要求唱高調門的稍微压低點，唱低調門的稍提高點。这当然不是很好的办法，最好是在腔上想想办法，也就是唱低調門的演員，不去使高腔，改使低的。这些办法做起來，当然都会有一定的困难，不是很簡單的就能把問題解决的。不过，为了照顧演員的嗓子，这些困难还是要想办法克服。我們相信，戲曲演員是有办法來克服这些困难的。

其次，在喊嗓和調嗓的時候，老往高音喊，或过度的使用嗓子，声帶就会疲劳；这时候可能产生很多疾病，如冲血。一般的說法，就是要紅腫起來，起癰子或声帶上生癰子等。有的使用过度，声帶就会病态地肥厚。但要照这样說起來，是不是演員就不能唱戲了？不，实际我們一个演員，每次出台，唱一齣戲也不是从头一直唱到底，中間还是有休息的。如果在日常生活中能少用嗓子，多休息，坏嗓子的可能就会減少。因为有很多人用嗓子更多的不是在台上。同時唱的時候，要注意用气，不該用力的時候，省着一點。有經驗的演員，都知道剛上台時的所謂“悠着唱”，这样可以使他(她)的嗓子越往後越够用。沒有經驗的演員，一上台，就傻唱，傻賣勁，很快嗓子就啞了。当然这样說並不是要我們演員在台上偷工減料，而是要知道“使用”。假如遇到嗓子不好時，可把調門稍稍改低一點，或改使些低腔，这样也可以減

少嗓子的疲勞。我們很多演員在這方面也是富有經驗的。

對初學戲的人，更要特別注意。首先，喊嗓不能亂喊，不要一下就喊得很高。要先從自己比較低的音，或者自己唱起來比較舒服的音練起，然後逐漸往上一個個音的增加，從下往上，慢慢唱高一些；長時期的在自己唱得最舒服的一段音上反覆練習；等有基礎了，可以再稍高一些。但決不要急於去唱自己最高的音，或勉強自己去唱最吃力的高音。因為前面說過，音越高，兩根聲帶緊張得更厲害，同時音越高，氣也要用的更多。如果在這兩方面，我們的功夫還不夠，做得不準確，就容易使聲帶受到損傷。這和我們練功一樣，譬如彎腰、劈腿，決不能一下就把頭彎到地，或是一下就將腿撕成一字，一定是慢慢練成的；練聲音也是一樣。過去有些師傅教徒弟，是要小孩拚命地喊，喊啞了為止，這是不對的。同樣，對初學的人，每次調嗓的時間也不宜太長。

初出台的演員，因為唱的功夫差，鍛鍊少，所以不能要他一下唱的很多，需要慢慢地鍛鍊。不然，一開始唱得太多，聲帶太累，就會影響一輩子。因此對初學戲的演員，不要因為他嗓子的本錢好，就讓他擔負過重的戲。過去有些“童伶”，就是在小孩時期，嗓子好，拚命唱，到後來嗓子就不行了的；當然也有人不是這樣，那到底是極少數。

二、屬於生理衛生方面的

並不是單單唱法不對可以使嗓子出毛病，身體上有病也

可能使声音發啞。有的人从小害过像天花、麻疹、肺炎、白喉之類的病；在患病的時候，喉部可能發炎，當時未得到適當的治療与保养，病後的声帶可能就有了固定伤痕，或是声帶失掉彈性（鬆緊）；有的由於生病，使得声帶相靠的邊緣上，有不平滑的狀態，發声時声帶並不擺，產生漏气現象，也会沙啞。

我們平常患感冒時，也会引起喉嚨發炎，声帶浮腫而肥大。如果長期發炎而又沒有適當的休息，就会使声帶的浮腫不容易消除，因此變成沙啞。

患腎臟炎、糖尿病、結核病及其他慢性炎病的人，由於這些病的影響，嗓子也容易啞。

長期的睡眠不足，肌肉容易疲勞，特別是喉部的肌肉，很容易反映出來。这样的人，如果多說話，多唱，声音也容易啞。

另外，吃过多刺激性的东西，也会使嗓子發炎。如过多的酒、辣椒等，对声帶的刺激都很大。据医生說，紙烟最好不抽。因为紙烟燃燒時，对喉嚨裏的粘液消耗很大，对声帶刺激很厲害；一定要抽時，可以少抽，或以雪茄烟代替，因为雪茄烟比紙烟濕潤一些。

在夏天出台之前，或中間休息或戲完了之後，嗓子是熱的，如果這時，吃大量的冷飲——冰激淋、冰棍等，也会使声帶受到很大刺激，失掉彈性，嗓子也会發生沙啞。絕不能只圖一時舒服、涼爽，就不顧一切；为了嗓子，演員應該很

好的克制自己。有的人吃了刺激性的东西，对嗓子無大妨碍，但这僅是个别人特殊的情况和習慣，不能因此，所有的人都这样吃，那是不好的。同样有个別演員，不能吃猪肉（不是回族），他的習慣是吃了嗓子不舒服，这也不能做为所有演員都不宜吃猪肉的根据。当然演唱以前，一般是不宜吃的太油膩；但平常吃肉还是可以的；不吃猪肉的演員可以吃牛肉，因为必要的营养还是要維持，否則身体不好，对声音也有影响。

演員一定要有好身体。身体不健康，声帶的肌肉也不会很健康，所以要尽量防止生病。如冬天出門不小心，或者平時寒暖不注意，就很容易引起感冒，因而引起喉部發炎、咳嗽，这直接就影响嗓子。

女演員在月經來的時候，也要注意適當休息。如不可能不登台，就要想法減少那些無謂的对嗓子的消耗。

總之，嗓子的好坏，一方面是在唱的方法上面要注意，同時还要在日常生活方面多注意。因为日常生活处理不好，或是注意不够，对嗓子有很大的影响。嗓子不比別的东西，如果胡琴弦毛了或是断了，可以換一根，甚至胡琴有毛病可以換一把；但声帶要坏了，就沒有办法換，而演員的嗓子又是比什麼都寶貴；所以一个演員对自己的嗓子，需要从各方面去注意，最好是使它不出毛病。万一有了毛病，就得找医生，和尽量多休息，决不能乱吃藥。如有的吃小孩子的尿，甚至找更不衛生的东西吃；那样不僅不会治好嗓子，也許会

更坏。

在我們老藝人当中，也有很多關於保護嗓子的好的經驗應該吸取。

我們說到很多關於坏嗓子的可能以及如何保護嗓子的問題，目的是要使大家知道如何从各方面注意，保護自己的嗓子，使我們能更好地为人民服务。但这並不是說，要我們从此把自己的嗓子嬌貴起來，深怕弄坏它，一小有毛病，也不顧劇团的实际情况和人民的需要，就不出台唱了。当然剧团應該很好地重視這一問題，並很好地來帮助大家解决。但目前在很多剧团裏，有的演員不上演是不行的，在这种情况下，我們就應該从工作需要和人民需要出發。在現有条件的基礎上，从可能做的做起，然後再逐步地改進才行。

三、關於一些問題

(1) 什麼時候喊嗓好？數九天、天未亮、对着風、对着牆、对着水、对着冰、对着壚；霧氣大的時候；不撒尿、不洗臉、不刷牙……喊好不好？

我們戲曲界傳統的喊嗓時期，都是在數九天。据老藝人說，这是因为數九天天气寒冷，肌肉活動較困难，如果在困难条件下，把口部肌肉練灵活了，那麼嘴皮子就有勁了。不过，不是數九天，是不是要練？如果对一个在声音上已經很有鍛鍊並經常登台演出的演員來說，不練，關係不大。但如果是個學生，是初學，或嗓子鍛鍊得还不够成熟的人，其他