

歌唱养生 五步法

徐行效 编著

奇效易行
祛病延年

· 国内第一部普适性数学化工具性歌唱养生科普读物
· 适合老年大学养老机构及个人自学的歌唱养生课本

21世纪养生科学新发现
揭开一个秘密：养生工具新发现——用：呜母音，歌唱
传授一个秘诀：养生方法新突破——按：五步法，操作



歌唱 养生 五步法

徐行效 编著



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

歌唱养生五步法 / 徐行效编著. -- 重庆 : 西南师范大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5621-8658-8

I. ①歌… II. ①徐… III. ①养生(中医) - 基本知识
②歌唱法 - 基本知识 IV. ①R212②J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第053044号

歌唱养生五步法

GECHANG YANGSHENG WUBUFA

徐行效 编著

责任编辑:董宏宇

书籍设计:杨 涵

排 版:重庆大雅数码印刷有限公司·吕书田

出版发行:西南师范大学出版社

网址:www.xscbs.com

地址:重庆市北碚区天生路2号

邮编:400715

电话:023-68254353

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆大雅数码印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:10

插 页:2

字 数:200千字

版 次:2017年3月 第1版

印 次:2017年3月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-8658-8

定 价:38.00元



1997年12月，中共中央政治局委员、全国人大常委会副委员长王兆国同志在北京人民大会堂为徐衍敏教授（右一）颁发“曾宪梓全国高等师范院校教师奖”一等奖。



2013年1月，徐衍敏教授受聘英国皇家艺术研究院荣誉院士、客座教授，颁授“英国皇家勋章”。

2015年4月，瑞典皇家艺术学院授予徐衍敏教授荣誉博士，“瑞典皇家北极星勋章”。





1987年于河南大学，举办“徐行效声乐作品音乐会”

2014年于四川师范大学，举办“个人声乐艺术讲唱视听音乐会”

2000年于成都娇子音乐厅，举办“艺术歌曲独唱音乐会”



终生从事师范音乐教育五十周年

声乐教育家 歌唱家 声乐理论家
中国“声乐心理”学科开拓者
“当代声乐艺术科学理论体系”创始人
“曾宪梓全国高等院校教师奖”一等奖获得者
英国皇家艺术研究院荣誉院士、客座教授、英国皇家勋章获得者



徐行效教授

忠诚教育·圆梦师范

个人声乐艺术 讲唱视听音乐会

主办：四川师范大学 中国音乐心理学会 四川省音乐家协会 九三学社四川省委
协办：九三学社成都市委员会 四川师范大学音乐学院
承办：音乐学院 离退休处 团委艺术团 九三学社四川师大分社
时间：2014年5月23日14时50分
地点：四川师范大学成龙校区音乐学群音乐厅（一楼）

作者简介

徐行效 1941 年生，成都人。四川师范大学音乐学院声乐教授，硕士生导师，九三学社社员。“曾宪梓全国高等师范院校教师奖”一等奖获得者。中国“声乐心理学”学科奠基人，“当代声乐艺术科学理论体系”创始人。



现为中国音乐家协会会员，中国音乐心理学学会理事。“英国皇家艺术研究院”荣誉院士、客座教授、“英国皇家勋章”获得者，“瑞典皇家艺术学院”荣誉博士、“瑞典皇家北极星勋章”获得者。

从事音乐教育工作 53 年，取得国家级、省级教学科研成果 240 多项。他以 26 年的顽强毅力、执着追求，创立了中国“声乐心理学”新学科和“当代声乐艺术科学理论体系”两项国际开拓性创新成果，为弘扬中国声乐艺术和声乐学科发展做出了卓越贡献，得到我国教育界音乐界的高度赞扬。《人民音乐》2012 年 11 期发表《“交叉”劈新路 声乐著华章——徐行效教授声乐理论研究、践行与启示》一文，对其研究成果给予了“对声乐艺术学科具有划时代重要意义”的高度评价。

近年来，他将个人首创之声乐心理研究成果、数十年歌唱及嗓音医疗经验与中华养生理论相结合，形成了独具个人特色的歌唱养生功法——“歌唱养生五步法”，为民众健康益寿带来福音。

大家来唱“呜”

(“歌唱养生五步法”歌)

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

徐行效 词曲

中速

($\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ - | $\underline{5}$ $\underline{6}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ - | $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{6}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ |

$\underline{5.}$ $\underline{6}$ $\underline{4}$ $\underline{5}$ | $\dot{2}$ -) | $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ - | $\underline{5}$ $\underline{6}$ $\dot{1}$ | $\dot{2}$ - |
你 唱 “呜”， 我 唱 “呜”，

$\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{6}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\underline{5.}$ $\underline{6}$ $\underline{4}$ $\underline{5}$ | $\underline{6}$ - | $\underline{5.}$ $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ | $\underline{5}$ $\underline{6}$ $\underline{5}$ |
我 们 大 家 一 齐 来 唱 “呜”。 选 好 歌 曲 调 式

$\dot{2}$ $\underline{6}$ $\dot{2}$ | $\underline{4}$ $\underline{5}$ $\underline{6}$ | $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{6}$ | $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\underline{5.}$ $\underline{6}$ $\underline{4}$ $\underline{5}$ | $\underline{5}$ $\underline{2.}$ |
想 部 位， 调 整 共 鸣 精 神 舒。

$\dot{2.}$ $\dot{3}$ | $\dot{2}$ - | $\dot{2}$ $\dot{5}$ $\underline{4}$ $\underline{3}$ | $\dot{2}$ - | $\underline{6.}$ $\dot{2}$ | $\underline{4}$ $\underline{5}$ |
“呜” “呜”

$\underline{6}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{7}$ | $\underline{6}$ - | $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{2}$ | $\underline{5}$ $\underline{6}$ $\underline{5}$ | $\dot{2}$ $\underline{6}$ $\dot{2}$ | $\underline{4}$ $\underline{5}$ $\underline{6}$ |
奇 效 易 行 祛 病 又 延 年，

$\underline{\dot{1.}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{6}$ | $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\dot{2}$ | $\dot{3.}$ $\dot{2}$ | $\underline{\dot{1}}$ $\dot{2}$ $\underline{6}$ $\underline{\dot{1}}$ | $\dot{2}$ - |
歌 唱 养 生 就 唱 “呜”， 大 家 来 唱 “呜”。

渐慢

结束句

$\dot{2}$ - :|| $\dot{1.}$ $\dot{2}$ | $\dot{5}$ $\dot{4}$ | $\underline{\dot{4}}$ $\dot{2.}$ | $\dot{2}$ - ||
大 家 来 唱 “呜”。

注：用“呜”(u)母音歌唱是21世纪养生科学的新发现，它像一把钥匙开启了歌唱养生学的大门。此歌根据本人总结的“歌唱养生五步法”——“唱‘呜’音、选歌曲、想部位、调共鸣、美精神”而谱写，适于养生者歌唱及歌唱养生要领的掌握。歌曲调性可以自由选择。

前言

科学史告诉我们,学科的产生和发展是社会需求与科学发展的内在逻辑力量共同作用的结果。本书就是在当今世界面临的人口老龄化,中国已进入老龄社会发展的实际需求,与歌唱养生学相关学科内在力量的日趋成熟而应运诞生了。

本书依据横断交叉学科特点进行写作,充分体现了普适性、数学化、工具性特点,是一部供广大中老年朋友简便易行、祛病延年、好学实用的歌唱养生应用普及型课本。青年朋友如能学习,亦能祛病强身提前打下健康基础。

全书共五章,写法上着重理论联系实际,特别在怎样歌唱养生的具体做法上做了操作简单、切实可行的步骤总结,让任何少有唱歌基础的人都能很快掌握其方法。这在同类养生书籍中是没有的,是音乐养身研究一个的突破。为了尽快普及这一方法,作者专门创作了《大家来唱“鸣”》(“歌唱养生五步法”歌),方便大家记忆由作者独创之“歌唱养生五步法”的练唱要领。

第一章 造福大众的歌唱养生学。本章首次将歌唱养生从音乐养生中独立出来,从横断学科的角度,对“歌唱养生学”学科的定位、属性以及特点作了阐述与定义。

第二章 歌唱养生应懂得的理论知识与实用技能。为了达到简单明了、一看就懂、方便自学的目的,本章经过认真筛选,对46个歌唱养生应懂得的相关知识技能,采用简明词条方式进行解释,便于读者查阅,记忆。第一至四节为“基础理论知识”,有39项,只需懂得即可。其中“养生歌唱三原则:静、深、谐”为重点。第五节为“歌唱养生的应用理论与歌唱技能”,共有7项,是必须要记住和掌握的。

第三章 歌唱养生五步法。第一节,大家来唱“呜”——养生母音的使用。对养生工具新发现——“呜”(u)母音的使用,做了全面的剖析。第二节,为本书之重点,对歌唱养生五步法一次性歌唱养生的完整方法,做了详细的阐述。第三节,对怎样自学养生歌唱的条件和形式,养生歌曲与音量的选择做了介绍,并编写了由浅入深四个单元的“养生歌唱学习教程”,供个人或集体学习使用。

第四章 五声调式民歌养生练习曲。选编五声调式音阶10条,短小民歌10首,可作为集体养生歌曲学习前的练习曲使用,个人也可选用。

第五章 五声调式养生歌曲及歌唱提示。选编五声调式养生歌曲44首,其中宫调式歌曲12首,商调式歌曲7首,角调式歌曲6首,徵调式歌曲7首,羽调式歌曲12首,是歌唱养生的主唱歌曲。歌曲程度以低中级为主,也有少数高级程度歌曲,供不同阶段、程度养生者选用。“歌唱提示”分两部分,一是“歌曲简介”,二是审美联想的“联想词语”。歌者可任选其一或几个词语自由联想,让歌唱养生达到高级层次,获得最佳养生效果。

本书选用了部分声乐作品,特别是赵世民先生对歌唱养生“巫”音唱法的首倡,是21世纪养生工具的新发现,在此,特向歌曲作者及赵先生深致谢忱。

《歌唱养生五步法》的编写是“歌唱养生学”学科研究的首次探索,敬请广大读者专家不吝赐教,以使其更加完善,为歌唱养生在中国的普及共献力量。

作者

2015年11月于成都狮子山

四川师范大学桂苑

时代需求 大众福祉

——我为什么要研究歌唱养生

一个声乐教育工作者为什么去研究养生？在本书与读者见面之时，我想就此问题谈谈我的想法。大家都知道，人生最宝贵的是生命，生命最珍贵的是健康，健康最可贵的是养生，这是一个多么重大的话题啊！

一、歌唱养生是时代发展的迫切需要

(一) 意义重大

养生，是人类社会数千年来一个世代追求永恒不变的大问题，是时下快节奏高强度都市生活中的一个热门话题。养生，不仅仅是儿孙满堂、颐养天年的耄耋老人的期盼，是青春正当时的中青年白领阶层的需要，其更是一个国家制度优越性的体现。当前，国家已将老龄化问题看成是关系国计民生和国家长治久安的重大问题。因此，对养生方法的研究与实践是一项具有重大意义的事情。

(二) 社会需求

我国截至1999年底，60岁以上人口已是1.3亿，占总人口的10.2%，按联合国老龄化的标准，已进入老龄化社会。至2014年底，老龄人口已达2.12亿。新华网2015年8月28日报道，据预测，到21世纪中叶，我国老年人口总数将达到4.8亿，占到人口总数的30%。这意味着每3个中国人中就会有1个老人。我国老龄化的速度已居世界之首，人数的绝对数亦是世界之最。老年人口的快速增加，特别是80岁以上的高龄老人和失能老人年均100万的增长速度，对老年人的生活照料、康复护理、医疗保健、精神文化等需求日益凸显，养老问题日趋严峻。能获得一个身

心愉悦、祛病延年的康乐晚年,是广大老年人的迫切需求。

相比其他费钱费时的养生方法而言,歌唱养生是最适于老中青各年龄段人员参加的养生活动。可以断言,不花一分钱简单易行的歌唱养生应是造福人类的最佳养生方式,必将对当代养生产生积极的影响。下面的《七言养生歌》,道出了当前老年人对养生保健迫切需求的心态:

远看医院像天堂,近看医院像银行;住进医院像牢房,不如提前去预防;
健康是无形资产,养生是银行存款;疾病是恶性透支,大病是倾家荡产;
别的全都是假的,只有健康是真的;莫等病了找医生,没病就要做养生;
宁可站着去保健,绝不躺着吃药片;不养生就养医生,不保健就养医院;
健康永远是无价,坚持养生和保健。

二、与个人专业对口,科研方向一致

(一)声乐专业对口

歌唱养生首先必须对歌唱有深入的研究,掌握歌唱的基本技能才能获得最佳养生效果。本人系科班出身,大学5年的专业学习打下了坚实的歌唱基础。1975年曾获“河南省独唱重唱声乐比赛”第一、第三名。河南省音乐家协会、四川省音乐家协会曾多次为我主办个人作品音乐会(1987年6月于河南大学礼堂)、独唱音乐会(2000年5月于成都娇子音乐厅等),两省电视台全场播放。2014年,四川师范大学、中国音乐心理学会、四川省音乐家协会、九三学社四川省委主办“个人声乐艺术讲唱视听音乐会”。教育部“艺教委”、中国音乐教育学会、四川省音乐家协会等多家单位来人,来电或题词致贺。

(二)科研方向一致

1. 本人“声乐心理学”研究的运用与深化

歌唱养生是一门交叉应用型横断学科,需要多门学科的支撑,其中特别是“声乐心理学”。而本人长期从事声乐交叉学科的研究,已有多篇论文和专著在《音乐研究》《人民音乐》《中央音乐学院学报》《音乐创作》等国家级权威核心刊物和《科学出版社》等国家一级出版社发表出版。

其中,对“声乐心理学”的研究,本人20世纪80年代就率先在国内提出并着手这门学科的创建,历经26年不懈探求(1986—2012)终获成功,成为中国音乐史上第一个中国人创建成功的新学科,得到中国教育界音乐界和国际权威艺术机构褒奖:

1997年12月,获“曾宪梓全国高等师范院校教师奖”一等奖,被确认为“中国声乐心理学学科开拓奠基人”,在北京人民大会堂接受了国家领导人的颁奖。《中央电视台》《人民日报》《中国教育报》《光明日报》以及香港《文汇报》等多家传媒报道。

2012年11月,“人民音乐”发表《“交叉”辟新路 声乐著华章——徐行效教授声乐理论研究、践行与启示》(徐茜)长篇文章,对本人创立“声乐心理学”和“当代声乐艺术科学理论体系”两项国际开拓性创新成果,给予了“对声乐艺术学科的健全、完善和发展具有划时代的重要意义”的高度评价,成为迄今为止中国声乐界在国家级权威核心刊物唯一获此殊荣的人。(见附录)

2013年12月,2014年11月,我分别在“全国高师声乐研究生培养大会”(广西大学)、“第五届全国音乐心理学学术研讨会”(西南大学)上正式宣布了“中国声乐心理学”创建成功的消息,受到与会全体代表长时间的鼓掌致敬。

2013年1月,被“英国皇家艺术研究院(RAA)”敦聘为荣誉院士兼客座教授,颁发“英国皇家勋章”。

2015年4月,被“瑞典皇家艺术学院(KKH)”授予荣誉博士学位,颁授“瑞典皇家北极星勋章”。

鉴于本人研究的声乐心理学理论,并将其运用于歌唱养生之中,将对歌唱养生学的发展起到坚实的支撑作用。

2. 老年学的发展与补充

老年学是一门包括社会老年学、老年人口学、老年经济学、老年心理学等多学科交叉的综合学科。但总的来说,我国的老年学研究发展较为迟缓。歌唱养生学的研究是对老年学的发展与补充。

爱因斯坦说：“我是一个研究科学的人，我深切地知道，今天的科学只能证明某种物体的存在，而不能证明某种物体(神)不存在。”我愿将我50多年声乐教学、演唱的专业知识技能和“声乐心理学”研究成果运用于歌唱养生学的研究中，探索这个“物体(神)”的存在。在古稀之年再一次“改行”(第一次“改行”用26年创建了“声乐心理学”新学科)，去开辟这一片造福人类的新天地。

作 者

2015年11月于成都狮子山

四川师大桂苑

绪 论

音乐学、中医学、心理学、美学、科学学

养生名言与解读

▲伟大的音乐家贝多芬说：“音乐是比一切智慧、一切哲学更高的启示，谁能渗透我音乐的意义，便能超脱寻常人无法自拔的苦难。”（音乐学）

这说明音乐具有感化人、塑造人和拯救人的功效。

▲《黄帝内经》：“天有五音，人有五脏，天有六律，人有六腑。此人与天地相参”；“五音疗疾”。（中医学）

2000多年前的《黄帝内经》中就已探讨了音乐与人体生理、病理、养生益寿及防病治病的关系，音乐可以治病，唱歌亦能养生。

▲由中国172位科学家参加编写的《21世纪初科学发展趋势》中说：“研究最复杂客体的心理学和认知科学将成为后来崛起的高峰，在生命科学之后的更遥远的年代里可能成为新的科学革命的中心。”（心理学）

“歌唱养生学”中，心理学理论的运用就是这一理论的证明之一。心理学正在为又一个新兴学科——“歌唱养生学”的建立贡献力量。

▲西汉思想家、政治家董仲舒：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。”（美学）

这是对长寿者原因的独到分析,特别从美学的高度对养生作了精辟总结。

▲著名国学大师南怀瑾说:“音声在物理世界中的作用,到目前为止,除了自然科学已经了解声学的原理和应用以外,至于宇宙间的生命与音声的关系,以及植物和矿物等有无音波辐射和反应等问题,都还是尚未发掘的领域。至于利用音声促使人与动物等的生命,得以启发生机,或者感受死亡的秘密等,在目前的科学范围里,还是一片空白。尚需有待新的研究和努力。”(科学学)

这里的“音声”即为“音乐之声”。歌唱养生学的研究正是探索这一秘密的具体实践,这是一项对全人类有益的填补空白的研究,意义重大。

目录

自序 时代需求 大众福祉——我为什么要研究歌唱养生 / 1

前言 / 1

绪论 音乐学、中医学、心理学、美学、科学学的养生名言与解读 / 1

第一章 造福大众的歌唱养生学 / 1

第一节 歌唱养生学简论 / 3

一、歌唱养生学 / 3

二、横断学科 / 4

三、歌唱养生学与音乐治疗学 / 4

第二节 歌唱养生的特点 / 5

一、奇效——健康人体心脑血管内脏器官 / 5

二、易行——所有养生方法中最易学易行 / 6

三、祛病——说文解字论歌唱养生 / 6

四、延年——长寿歌唱家统计 / 7

第二章 歌唱养生应懂得的理论知识与实用技能 / 9

第一节 声乐乐理基础理论 / 11

一、歌唱器官 / 11

二、唱法 / 12

三、共鸣 / 13

四、乐理 / 14

第二节 养生基础理论 / 15

一、养生歌唱的三原则“静、深、谐” / 15

二、歌唱对人体产生物理、心理、生理三重效应 / 16

三、听音乐与养生歌唱之差异 / 16

四、植物性神经系统的结构与机能特点 / 17

五、五脏六腑 / 17

六、腹部是人体“第二大脑” / 18

第三节 声乐心理基础理论 / 18

一、歌唱感知 / 19

二、歌唱表象 / 20

三、歌唱想象 / 20

四、歌唱情绪和情感 / 20

五、念动歌唱 / 21

六、目标设置 / 22

第四节 声乐美学基础理论 / 23

一、歌曲的旋律美 / 23

二、歌词的文学美 / 24

三、演唱的声腔美 / 24

四、伴奏的器乐美 / 25

第五节 歌唱养生的应用理论与歌唱技能 / 26

一、应用理论 / 26

二、歌唱技能 / 26

第三章 歌唱养生五步法 / 31

第一节 大家来唱“呜”——养生母音的使用 / 33

一、歌唱养生的秘诀——用“呜”(u)母音歌唱 / 33

二、歌唱养生的辅助唱法——哼鸣音唱法 / 35

第二节 歌唱养生五步法——一次性歌唱养生的完整方法 / 36

一、歌唱养生五步法详解 / 36

二、养生歌曲《大家来唱“呜”》提示 / 37