

● 张维良 / 著

箫

吹奏法

蔡

人民音乐出版社



箫 吹 奏 法

张 维 良 著

人民音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

箫吹奏法/张维良著.-北京:人民音乐出版社,
1995.1

ISBN 7-103-01213-X

I.箫… II.张… III.洞箫-吹奏法 IV.J632.13
中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第13594号

责任编辑:吴朋

责任校对:周莹

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路2号 邮政编码:100036)

Http://www.people-music.com

E-mail:copyright@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京朝阳隆昌印刷厂印刷

787×1092毫米 16开 6.5印张

1995年1月北京第1版 2001年4月北京第7次印刷

印数:28,471—32,490册 定价:9.30元

版权所有 翻版必究

发现质量问题请与出版社联系

前 言

箫是中国最古老的乐器之一，它维系着数千年华夏文明的悠久历史，并以其独特的音色和韵味而深受人们的喜爱。历代民间艺人、官庭乐手和文人雅士积累了几千年的演奏经验，创造了深浸着华夏文明特色的箫文化。

箫虽然有着悠久的历史，而且在民间的江南丝竹、广东音乐等乐种中，以及在古代文人的琴箫合奏中，均占有重要地位，但它很少作为独奏乐器来使用。因此，历史文献中涉及箫独奏的记载不多，流传的乐谱较少，对其演奏技巧也缺少系统的整理、归纳。

出于对箫的热爱，多年来，我一直致力于箫独奏的艺术实践，并通过实践经验的积累，力图建立箫演奏技巧的教学体系。为了实现这个目标，普及和推广箫的演奏理论，我编写了这本供初学者作基础训练用的教材。

《箫吹奏法》是一本基础入门的教课书，共分四部分：一、乐器概况；二、基本练习方法；三、技巧训练；四、综合练习。在第一部分里，读者可以了解到箫的历史和它的特点。第二部分主要是掌握基本姿势、呼吸理论和运用，以及音阶练习和转调的训练。第三部分是常用技巧的练习，从气、指、舌三个方面进行专门训练。

这里要提到的一点是：本书以八孔箫训练为主，因为这便于技巧的掌握，接触曲目的范围也比较宽。如果没有八孔箫，六孔箫也可以使用，但个别难度较大的练习曲只能从略。

本书在编写过程中，得到了蒋志超副教授、高为杰教授和朋友们的热情帮助，为此表示衷心的感谢！由于本人水平有限，加之时间仓促，书中难免有不足之处，诚恳地希望专家、朋友提出宝贵意见和批评。

张 维 良

1992年3月于北京

目 录

前 言

一、乐器概况	(1)
(一) 历史简述	(1)
(二) 箫的种类	(1)
1. 洞 箫	(1)
2. 琴 箫	(1)
3. 玉屏箫	(1)
4. 南洞箫	(1)
(三) 音高、音域	(2)
二、基本练习方法	(2)
(一) 演奏姿势	(2)
1. 身体姿势	(2)
2. 持箫方法	(2)
3. 口 风	(4)
(二) 呼吸方法	(5)
1. 合理吸气	(5)
2. 合理呼气	(5)
3. 呼吸训练	(6)
(三) 在各级调上的指法训练	(22)
1. 筒音 5 (正宫调——G调)	(22)
2. 筒音 1 (小工调——D调)	(28)
3. 筒音 2 (尺字调——C调)	(31)
4. 筒音 3 (上字调—— \flat B调)	(35)
5. 筒音 6 (六字调——F调)	(38)
三、技巧训练	(41)
(一) 气 息	(41)

1. 强弱力度变化.....	(41)
2. 气震音.....	(48)
(二) 手指练习.....	(50)
1. 叠音.....	(50)
2. 打音.....	(53)
3. 颤音.....	(57)
4. 历音.....	(60)
5. 滑音.....	(61)
(三) 吐音练习.....	(64)
1. 轻吐.....	(64)
2. 单吐.....	(68)
3. 双吐.....	(71)
四、综合练习.....	(78)
附 录	
1. 春江花月夜.....	(86)
2. 平沙落雁.....	(88)
3. 迎宾客.....	(90)
4. 双声恨.....	(91)
5. 妆台秋思.....	(94)
6. 良宵.....	(95)

一、乐器概况

(一) 历史简述

现在常用的箫，据记载起源于汉代西羌的“竖笛”，故又称“羌笛”。相传最初的箫只有三、四个音孔，汉代京房时期（公元前 77 ——前 37 年间）加成五孔，直到魏朝（公元 220 —— 295 年间）才有了六音孔的箫。

唐、宋时期，人们将“横吹”的古笛，称为笛，将“竖吹”的古笛，称为箫，以示区别。因为箫管上开有几个音孔，所以又称洞箫。唐代诗人李白在《宫中行乐辞》中把箫比做“凤”——“笛奏龙吟水，箫鸣凤下空”，故又有凤箫之称。

(二) 箫的种类

1. 洞箫

直径为 2.2 厘米左右，开有六个音孔（前五后一）。通常称洞箫，也称凤凰箫。这种箫在民间最为流行，一般在乐队合奏中担任领奏，并在江南丝竹的器乐演奏中占有重要位置，在戏曲乐队中也时有出现。

2. 琴箫

直径为 1.7—1.8 厘米左右，开有八个音孔（前七后一），比洞箫略微细一点。在民间也称雅箫。一般用于古琴与箫的合奏中，由于它的音量较小，比较典雅悠静。

3. 玉屏箫

直径在 1.05 厘米左右，比琴箫又细一点，开有六个音孔（前五后一）。一般采用贵州玉屏产的黄色竹子制作，因此得名。这种箫的音量更小，箫管外有时还刻有龙、凤图案，一般用于自娱或作为工艺品。

4. 南洞箫

比上述几种箫都要短而粗，长度是古代鲁班尺的一尺八寸（现在的 57 公分），因此亦称尺八，开有五个音孔（前四后一）。现在我国福建沿海一带较为流行，主要用于为“南音”唱腔和“南音”器乐套曲的伴奏。

另外，南洞箫就是我国唐代（约公元 617 — 906 年间）流传到日本的尺八箫，现在日本奈良正仓院保存的中国古代的尺八箫，与我国福建泉州等地的南洞箫的形制完全一样。而现在在日本广为使用的尺八已有所变化，主要是音孔的改变，这可能是日本音乐特点的需要。

以上介绍的几种箫都具有它们自己的特点，而现在我国的各文艺团体和艺术院校最常用的箫，是一种管径采用洞箫的尺寸，音孔像琴箫开八个音孔，称为八孔箫，它的吹奏方法与六孔箫（传统洞箫）完全一致，仅在指法上略有不同。八孔箫的优点是：音量大，转调方便。

（三）音高、音域

前面我们已经提到六孔箫和八孔箫是最常用的，下面我们就以这两种箫为例，做一下简单介绍。

1. 六孔箫

当六个音孔全部按住时，吹出的音为 d ，在箫上就是 D 调的 1 ，也是 G 调的 5 。

我们在吹奏时，采用不同的气息和指法的变化可达到两个半八度以上。当我们将六个音孔依次向上打开，再加上将音孔全关闭（又称筒音），就可吹出七声音阶，并在每一个音孔上用不同的吹奏方法（缓吹、超吹、急吹），吹出它们的八度音或十二度音。

2. 八孔箫

八孔箫比六孔箫多两个音孔，因此它在六孔箫吹出的七个音的基础上，又增加了两个音，可以吹出九个音，加之手指的变化，即可吹出十二个半音，并且在转调时也就方便很多，在音准方面也有相当的提高。

其音域为：



二、基本练习方法

（一）演奏姿势

1. 身体姿势

（1）坐式

要求身体自然放松地坐在椅子上，两腿稍稍分开，身体要正，头要直，肩要平，左右手肘部与身体形成四十五度角。但切忌过分放松和僵硬（见下页图一）。

（2）立式

要求身体站立，自然放松呈垂直状，两腿稍稍分开，胸要挺，左手在上、右手在下，两臂稍微弯曲，两肘部下垂，箫管稍向前与上身形成四十五度角。切忌过分挺胸和歪斜（见下页图二）。

2. 持箫方法



图一



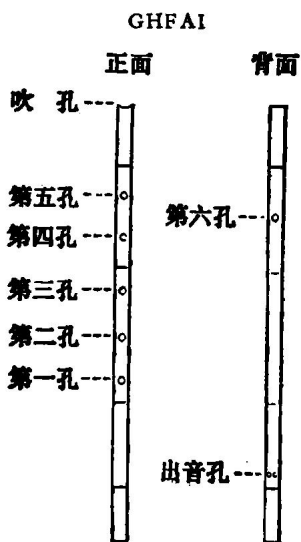
图二

要求手指自然放松呈弧形持箫，双臂和肘部肌肉松弛，手指开孔时，不宜抬得过高，否则会使手指僵硬，影响演奏速度。一般手指抬到距离箫管音孔上方2—3厘米即可。

(1) 六孔箫 (见图三)

右手无名指指肚按住第一孔，中指指肚按住第二孔，食指指肚按住第三孔，小指轻放在箫管上，拇指托住食指与中指之间的箫管背面。

左手无名指指肚按住第四孔，中指放在食指与无名指之间的箫管上，食指按住第五孔，拇指按住箫管背面下方的第六音孔，小指自然放在无名指左下侧的箫管上。



图三



图四

(2) 八孔箫 (见图七)

根据音孔位置分为两种：一种（见图五）是一、二、三、四音孔开在箫管正面直线位置，将右手小指指肚按住第一孔，无名指中关节部位按住第二孔，中指中关节部位按住第三孔，食指中关节部位按住第四孔，拇指托住食指与中指之间的箫管背面。另一种（见图六）是第一孔开在箫管的右侧，将小指用指肚按孔，其他二、三、四孔也采用指肚按孔。

左手无名指指肚按住第五孔，中指指肚按住第六孔，食指指肚按住第七孔，拇指按住箫管背面下方的第八孔，小指自然放在无名指左下方的箫管上。



图 五



图 六

3. 口 风

下唇贴紧箫管上端外沿的吹孔，但不宜贴得太紧，下唇可稍稍往外一点，注意不要把外沿下的吹孔遮盖，然后下唇肌肉向两侧略微收紧，上唇嘴角肌肉有所控制，舌头自然放松伸平，通过呼气灌入吹孔发出声音（见图八）。

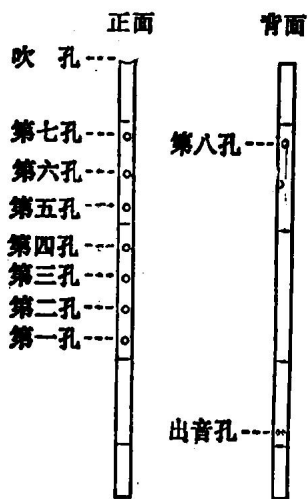


图 七



图 八

口风的选择可以对吹气的强度和用气流量起到控制作用。由于箫的吹孔小，因此对口风是否集中和与吹孔的角度选择相当敏感。如果下唇放得过于靠外，吹孔就变得很小，强弱变化幅度不够，整个音高就会偏低，但是如果口风过于靠里，吹孔变得较大，吹出的音量也随之加大，吹奏时不易控制（见图九）。那么最好的口风与吹孔的位置，应该保持在七十五度角的位置比较合适，再加之以一定的训练，使口风能松能紧，能放能收，以适应演奏乐曲的需要。



图九

（二）呼吸方法

就我们每个人而言，呼吸只是一种下意识的动作，那么如何正确地运用呼吸，使箫发出悦耳动听的声音，就是我们下面要讨论的问题。下面分两个部分来谈。

1. 合理吸气

将乐器举起，把吹孔对着下嘴唇的中间，并贴向唇边，两边嘴角微微张开，舌头向后缩一点，同时用嘴和鼻子很快将空气吸入，形成吸气。这时，胸腔及横膈膜（腹部）有明显的扩张感，此时必须注意肋间肌肉和横膈膜肌肉的动作协调，以求完成合理吸气，即胸腹式结合吸气。

为了使初学者比较容易掌握，这里介绍两种生活中常见的情形，仅供参考。

（1）在大约1米以外处点燃一支蜡烛，把它吹灭，通常你会下意识地深吸一口气，这时的吸气往往是自然松弛，并且是胸腹式相结合的。

（2）你可以试跑500米，然后突然停下来，这时你的呼吸一定相当急促，并且一定是胸腹式结合，而不可能只是胸腔局部运动。

2. 合理呼气

应该说吸气是发音的准备阶段，而呼气才是真正的发音阶段，因为呼气才能形成震动，震动产生声波，声波可以成为声音，而乐器的音量、音质的各种变化很大程度上取决于呼气的技巧。

从总体上来看，呼出的气流越均匀，发出的声音就越平稳；呼出的气流越充实，发出的声音就越宽厚。因此，在呼气过程中要特别注意呼气的平稳，尽可能通过唇部的控制，将气流汇成“束”，检验是否汇成“束”的标准，首先是有无噪声，其次是发音是否饱满充实。另外，在日常生活中呼气只是一种下意识的动作，一般都不会注意它的长短和速度，而在箫的演奏过程中，正确的呼气速度和呼气量是根据乐句长短和强弱来决定的。对于初学者而言，要掌握好它的尺度是有一定难度的。因此，必须通过训练使唇部肌肉、腹部肌肉能够协调地控制呼气的变化，逐步养成正确的呼气习惯。


3.呼吸训练

前面我们提到箫的音域可达到两个半八度以上。就吹奏方法而言可分三个阶段。

(1) 缓 吹

将箫管拿起，右手小指放在第一孔旁边，拇指托在箫管三、四孔之间的背面，左手小指

指 法 表 (1)

吹法		缓 吹											
音孔名													
第八孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	
第七孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	
第六孔	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	○	
第五孔	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	○	
第四孔	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	
第三孔	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	
第二孔	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
第一孔	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
首调唱名	G调	5	#5	6	#6	7	1	#1	2	#2	3	4	#4
	D调	1	#1	2	#2	3	4	#4	5	#5	6	#6	7
	C调	2	#2	3	4	#4	5	#5	6	#6	7	1	#1
	F调	6	b7	#7	1	b2	#2	b3	#3	4	b5	#5	b6
	bB调	3	4	b5	#5	b6	#6	b7	#7	1	b2	#2	b3
固定音名		d ¹	#d ¹	e ¹	f ¹	#f ¹	g ¹	#g ¹	a ¹	#a ¹	b ¹	c ²	#c ²

注：“●”为开半孔。开孔位置为十二音排列，可根据乐曲的需要，找到应有的指法。本书提供的指法表，仅是G调箫指法排列。

放在第五孔左下侧面，中指按住第六孔，拇指按住箫管背面的音孔，其他手指自然放在各自的音孔上方，不要关闭音孔，然后将箫的顶端吹口贴住下唇的中间，上唇与下唇肌肉略微收缩，全身处于较松弛状态，然后深深吸一口气，再慢慢呼出，这时箫将发出3音，在吹响第一个音之后，你可按下面的练习曲和指法表(1)反复练习，直到熟练为止。在这里要注意的是：凡是关闭的音孔，必须完全关闭，否则，即使口风和唇部的位置完全正确，也可能吹不出正常的声音，只有正确的唇部控制，良好的口风和手指的正确运用，以及三者的协调配合，才能发出正常的声音。

例1

1=G (筒音5)

$\text{♩} = 80$

$\frac{4}{4}$ 3 - - - $\overset{\vee}{}$ | 3 - - - $\overset{\vee}{}$ | 2 - - - $\overset{\vee}{}$ | 2 - - - $\overset{\vee}{}$ | 1 - - - $\overset{\vee}{}$ |

1 - - - $\overset{\vee}{}$ | 3 - - - $\overset{\vee}{}$ | 2 - - - $\overset{\vee}{}$ | 3 - - - $\overset{\vee}{}$ | 3 - - - $\overset{\vee}{}$ | 2 - - - $\overset{\vee}{}$ |

1 - - - $\overset{\vee}{}$:|| $\overbrace{3 - 2 - }^{\vee}$ | $\overbrace{3 - - - }^{\vee}$ | $\overbrace{3 - 2 - }^{\vee}$ | 1 - - - $\overset{\vee}{}$ |

$\overbrace{2 - 3 - }^{\vee}$ | 2 - - - $\overset{\vee}{}$ | $\overbrace{1 - 3 - }^{\vee}$ | 2 - - - $\overset{\vee}{}$ | $\overbrace{3 - 1 - }^{\vee}$ |

$\overbrace{3 - 1 - }^{\vee}$ | $\overbrace{3 - - - }^{\vee}$ | 2 - - - $\overset{\vee}{}$ | $\overbrace{1 - - - }^{\vee}$ | 1 - - - ||

例2

1=G (筒音5)

$\text{♩} = 80$

$\frac{4}{4}$ 1 - 2 - | 7̣ - - - $\overset{\vee}{}$ | 2 - 7̣ - | 1 - - - $\overset{\vee}{}$ | 7̣ - 1 - |

6̣ - - - $\overset{\vee}{}$ | $\overbrace{1 - 6̣ - }^{\vee}$ | $\overbrace{5̣ - - - }^{\vee}$ | $\overbrace{5̣ - 6̣ - }^{\vee}$ | 1 - - - $\overset{\vee}{}$ |

$\dot{6} - \dot{5} - \mid \dot{6} - - - \overset{v}{\mid} \dot{6} - 2 - \mid 3 - - - \overset{v}{\mid}$
 $2 - \dot{6} - \mid \dot{5} - - - \overset{v}{\mid} 1 - 2 - \mid 3 - \dot{6} - \overset{v}{\mid}$
 $\dot{5} - \dot{6} - \mid \dot{5} - - - \overset{v}{\mid} 1 - 2 - \mid 3 - \dot{6} - \overset{v}{\mid}$
 $\dot{5} - - - \overset{v}{\mid} \dot{6} - - - \overset{v}{\mid} 1 - - - \overset{v}{\mid} 1 - - - \overset{v}{\mid}$

例3

1=G (筒音 $\dot{5}$)

$\text{♩} = 86$

$\frac{4}{4} \dot{1} - 2 \dot{5} \mid \dot{6} - - - \overset{v}{\mid} 1 - 2 \dot{6} \mid \dot{5} - - - \overset{v}{\mid} \dot{5} - \dot{6} 1 \mid$
 $2 - \dot{6} - \overset{v}{\mid} 1 - 2 \dot{6} \mid 1 - - - \overset{v}{\mid} \dot{6} 1 2 3 \mid 2 - - - \overset{v}{\mid}$
 $2 - 3 1 \mid \dot{6} - - - \overset{v}{\mid} \dot{5} - \dot{6} 1 \mid 3 1 2 - \overset{v}{\mid} 2 3 2 \dot{6} \mid$
 $1 - - - \overset{v}{\mid} \dot{6} 1 \underline{2 1 3 1} \mid 3 - - - \overset{v}{\mid} \dot{6} 1 \underline{2 1 3 1} \mid 2 - - - \overset{v}{\mid}$
 $\dot{6} 1 2 \underline{3 2} \mid 2 \dot{6} 1 - \mid \dot{6} 1 2 \underline{\dot{6} 5} \mid 1 - - - \overset{v}{\mid}$

注：例1、例2、例3练习时要求平稳、结实。

例4

1=G (筒音5)

♩=86

4/4 1 - - 2 | 1 - - -^v | 1 - 2 6 | 5 - - -^v | 5. 6 1 2 |

6 5 6 -^v | 1 - 6 5 6 | 1 - - -^v | 6 - 5 6 | 3 - - -^v |

6 - 5 6 | 2 - - -^v | 6 - 1 2 | 3 - 2 -^v | 2. 3 2 6 |

5 - - -^v || 6. 1 2 3 | 3 2 1 -^v | 6. 1 2 3 | 2 - - -^v |

2 - 3 2 | 3 - 2 -^v | 1 - 2 6 | 5 - - 6^v | 1 - 2 6 |

1 - - -^v | 2 - - -^v | 6 - - -^v | 1 - - - | 1 - - - ||

例5

1=G (筒音5)

♩=60

2/4 3232 3 2 | 3 -^v | 2121 2 1 | 6 -^v | 1 6 6^v | 5 6 6^v |

1. 2 3 2 | 2 -^v | 3232 2^v | 1212 2^v | 2321 6 5 | 6 -^v |

1. 2 3 2 | 2 1 6^v | 1 6 6 5 | 6. 1 | 6. 5 5 6 | 6 -^v | 6565 6 |

6 - || 5 6 | 6 -^v | 5 - | 5 - | 6 - | 6 - ||

例 6

1=G (筒音 $\dot{5}$)

$\text{♩} = 72$

$$\begin{array}{l}
 \frac{2}{4} \quad \underline{\underline{\dot{5} \dot{3} \dot{3} \dot{2}}} \mid \underline{\underline{3}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{5} \dot{3} \dot{3} \dot{5}}} \mid \underline{\underline{\dot{6}}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{5} \dot{3} \dot{3} \dot{2}}} \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{5} \dot{6}}} \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{1} \dot{6} \dot{2} \dot{5}}} \mid \\
 \\
 \underline{\underline{\dot{6}}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{5} \dot{3} \dot{3} \dot{5}}} \mid \underline{\underline{3}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{5} \dot{3} \dot{3} \dot{5}}} \mid \underline{\underline{2}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{5} \dot{3} \dot{3} \dot{5}}} \mid \underline{\underline{\dot{2} \dot{5} \dot{2}}} \overset{\vee}{\quad} \mid \\
 \\
 \underline{\underline{\dot{1} \dot{6} \dot{3} \dot{5}}} \mid \underline{\underline{\dot{6}}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{6} \dot{3} \dot{3} \dot{6}}} \mid \underline{\underline{2}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{6} \dot{3} \dot{3} \dot{6}}} \mid \underline{\underline{1}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{6} \dot{6} \dot{3}}} \mid \\
 \\
 \underline{\underline{\dot{2} \dot{6} \dot{2}}} \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{\dot{1} \dot{6} \dot{3} \dot{5}}} \mid \underline{\underline{\dot{6}}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \underline{\underline{3}} - \quad \mid \underline{\underline{\dot{5}}} - \overset{\vee}{\quad} \mid \overbrace{\underline{\underline{\dot{6} - \quad \mid \underline{\underline{\dot{6} - \quad}}} } \parallel
 \end{array}$$

注：例4、例5、例6练习时注意旋律连贯。

(2) 超吹

超吹比缓吹高八度。例如D这个音(G调的 $\dot{5}$)，缓吹时是 $\dot{5}$ ，超吹时则是高八度的 $\dot{\dot{5}}$ 。超吹音阶与缓吹音阶的指法完全相同，之所以产生不同八度的音，主要是通过吹奏者的呼气力度和唇部肌肉控制力的加强，呼气速度加快，以及腹部肌肉的控制力的增加来实现的。这里需要注意的是，由于呼气速度加快，唇部和腹部肌肉的控制力加大，往往容易造成全身肌肉的紧张，出现头昏、气息不稳等现象。因此在呼气时既要控制，又不能紧张，使气息顺畅。下面是超吹的指法表和练习。

指 法 表 (2)

吹法		超 吹											
音孔名													
第八孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	
第七孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	
第六孔	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	○
第五孔	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	○
第四孔	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○
第三孔	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○
第二孔	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第一孔	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
首调唱名	G调	5	#5	6	#6	7	i	#i	2̇	#2̇	3̇	4̇	#4̇
	D调	1	#1	2	#2	3	4	#4	5	#5	6	#6	7
	C调	2	#2	3	4	#4	5	#5	6	#6	7	i	#i
	F调	6	b7	h7	i	b2̇	h2̇	b3̇	h3̇	4̇	b5̇	h5̇	b6̇
	bB调	3	4	b5	h5	b6	h6	b7	h7	i	b2̇	h2̇	b3̇
固定音名		d ²	#d ²	e ²	f ²	#f ²	g ²	#g ²	a ²	#a ²	b ²	c ³	#c ³

注：这张超吹指法表的开孔顺序，基本上与缓吹指法表一样，仅个别音孔不同。练习方法详见呼吸方法一节的超吹部分。