

BOYIN

ZHUICHI

播音主持

语音发声语言表达基础

YUYIN

FASHENG

王伟皓

主编

罗共和 黄元文

主审

YUYAN BIAODA

JICHU



语文出版社

播音主持 语音发声语言表达基础

BOYIN ZHUCHI

YUYIN FASHENG YUYAN BIAODA JICHU

王伟皓 主编

罗共和 黄元文 主审

 语文出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

播音主持：语音发声语言表达基础 / 王伟皓主编

— 北京：语文出版社，2017.4

ISBN 978-7-5187-0512-2

I. ①播… II. ①王… III. ①播音员—发声法②主持人—发声法 IV. ①G222.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第039770号

责任编辑 康宁
装帧设计 王艺学 梁明
出版  语文出版社
地址 北京市东城区朝阳门内南小街51号 100010
电子信箱 ywcbisywp@163.com
排版 北京杰瑞腾达科技发展有限公司
印刷装订 北京市科星印刷有限责任公司
发行 语文出版社 新华书店经销
规格 787mm×1092mm
开本 1/16
印张 34.25
字数 631千字
版次 2017年4月第1版
印次 2017年4月第1次印刷
印数 1-3,000
定价 58.00元

 010-65253954(咨询) 010-65251033(购书) 010-65250075(印装质量)



主编简介：

王伟皓，副教授，上海师范大学语言学及应用语言学硕士，国家级普通话水平测试员，国家朗诵艺术考级高级教师，中国电视艺术家协会主持人专业委员会委员、北京市语言学会朗诵研究会会员、全国社会艺术水平考级四川省考级工作委员会主任委员、四川省语言学会会员。第28期“中央普通话进修班”满分学员。普通话水平一级甲等，四川省一甲送审评测专家组成员，曾为甘肃人民广播电台《陇上人家》节目主持人。研究方向：普通话语音、播音发声、语言表达艺术、汉语词汇和语法。获“川影教育十佳”等荣誉称号，曾任课程主讲的“现代汉语”被评为甘肃省“省级精品课程”。在国家核心和省级核心刊物独立发表论文10余篇。

编写委员会

主审：罗共和 黄元文

主编：王韦皓

编委：(按姓氏音序排列)

陈志杰 勾双博 刘 方 鲁 欣

宋 皓 唐 萌 王旭晟 徐 伟

杨 元 臧 蔚 曾丽萍 张 亮

张宇楠 钟志鑫

目 录

第一章 呼吸要调控

- 第一节 为什么要进行呼吸调控 / 1
- 第二节 怎样认识呼吸调控 / 5
- 第三节 如何进行呼吸调控 / 8
- 第四节 怎样进行呼吸调控练习 / 12

第二章 口腔要打开

- 第一节 为什么要打开口腔 / 25
- 第二节 如何打开口腔 / 26
- 第三节 怎样进行打开口腔的练习 / 27

第三章 唇舌要用力

- 第一节 为什么要唇舌用力 / 36
- 第二节 如何认识唇舌用力 / 37
- 第三节 怎样调控唇舌用力 / 39
- 第四节 传统曲艺对唇舌训练的帮助 / 42
- 第五节 怎样进行唇舌用力的练习 / 43

第四章 语音要规范

- 第一节 怎样认识语言 / 61
- 第二节 怎样认识汉语普通话 / 62
- 第三节 怎样认识语音 / 71
- 第四节 怎样认识语音单位 / 75



第五章 字音要标准

- 第一节 声母要清晰 / 87
- 第二节 韵母要响亮 / 116
- 第三节 声调要抑扬 / 179

第六章 吐字要规整

- 第一节 为什么讲求吐字归音 / 216
- 第二节 怎样认识吐字归音 / 217
- 第三节 怎样进行吐字归音练习 / 222

第七章 语流要自然

- 第一节 为什么要学习语流音变 / 239
- 第二节 怎样认识语流音变 / 240
- 第三节 自然语流的律动美 / 255
- 第四节 怎样进行语流音变练习 / 265

第八章 嗓音要健康

- 第一节 发声要科学 / 279
- 第二节 喉部要控制 / 281
- 第三节 怎样进行喉部控制练习 / 291

第九章 声音要变化

- 第一节 为什么要进行共鸣调度 / 309
- 第二节 如何认识共鸣调度 / 310
- 第三节 怎样进行共鸣调度 / 313
- 第四节 为什么要进行声音弹性的调节 / 332
- 第五节 如何认识声音弹性调节 / 333
- 第六节 怎样进行声音弹性的调节 / 334

第十章 情感要真醇

- 第一节 什么是情感的分类 / 368
- 第二节 怎样认识真醇的情感 / 369
- 第三节 如何获取真醇的情感 / 370
- 第四节 怎样进行情感表现的练习 / 372

参考文献 / 420

附录 / 424

- 汉语普通话声韵配合表（一） / 424
- 汉语普通话声韵配合表（二） / 426
- 普通话异读词审音表（修订稿） / 428
- 普通话水平测试（PSC）等级标准、评分细则 / 445
- 普通话水平测试模拟试卷 / 453
- 普通话水平测试用朗读作品及话题 / 459
- 计算机辅助普通话水平测试流程及常见问题 / 515
- 必背及选背绕口令贯口 / 523
- 必背及选背十三辙诗词 / 531

后记 / 540

第一章 呼吸要调控



我国古代声乐理论中很早就提出了“气动则声发”的说法。呼出的气流是人体发声的动力，声音的强弱、高低、长短以及共鸣状况等，与呼出气流的速度、流量、压力大小都有直接关系。气流的变化关系到声音的响亮程度、声音的清晰程度、音色的优美圆润程度、嗓音的持久性及情绪的饱满充沛与否。换句话说，只有在气息得到控制的基础上，才能谈及声音的控制。因此，呼吸的调控是学习发声的基础环节。

第一节 为什么要进行呼吸调控

在实际播音与表达的过程中，气息的作用不仅是发声的动力，还是一种极其重要的表达手段。气息是“情动于内”与“声发于外”的过渡环节，是情与声之间必经的桥梁。只有在“气随情动”的情况下，声才能随着情产生变化。从这个意义上讲，气息控制是由情及声，由内及外的贯穿性技巧。要想使声音能自如地表情达意，就必须要学会气息的调节控制和综合运用。

一、什么是呼吸调控

所谓呼吸调控，是指播音员主持人等有声语言艺术表达者，为了服务于播讲目的，准确表现不同稿件、不同话题的思想内涵，并使之呈现艺术化色彩和个性化特征，对呼吸过程进行科学自主的调节。它有别于日常生活的无意识呼吸，充满了主



动性。呼吸调控有助于语义的准确传递，声情的确切到位。

二、呼吸调控的目的和重要性

呼吸的有效调控是播音员主持人的基本业务素质，具有如下重要作用。

（一）声带富于弹性的来源

“气乃音之帅也。”没有气息，声带就不能颤动发声。呼出的气流一旦间断，声带就会分开，后续气流通过声带边缘摩擦就会发出杂音。而气息运用不当或呼气量不够，往往会使声音嘶哑、无力，失去圆润色彩。气息过浅，则声音单薄发白；气息过深，则声音浑浊暗涩。想要让圆润悦耳的声音更持久且富于变化，就需要加强对气息的控制力。

（二）语句连贯自然的基础

在有声语言表达中，内容清楚完整、语句连贯流畅是起码的要求。如果不注意有意识地进行呼吸调控，气竭声止，往往会导致停连失当、表述偏误，所谓的“穿串儿抱团儿”也就无从谈起。只有呼吸调控得当，找准“气口”，才能使言语表达更加自然、流畅。

（三）吐字清晰有力的动力

播音主持用声要求字正腔圆，字正腔圆必须建立在气息充分支撑发音的基础上。首先，“字正”必须发音部位准确，其次发音方法必须运用得当。发音方法是指运用气息的方法，即怎样控制气流的强弱、断续的变化。例如发塞音 /p、t、k/ 时，口腔内必须蓄满较强的气流，不然就会与 /b、d、g/ 混同，其他如擦音和塞擦音，也都有对气流的特殊要求。元音也需要讲究气息的作用，如普通话复合元音分前响音和后响音，当我们发后响复合元音 /ia、ua/ 时，需要前弱后强的气流，否则字音就不正确、不自然。在有声语言表达中，除了掌握好字音准确、清晰外，还要注意声调、重音、轻音等韵律特征的正确运用。它们与气流强弱、缓急也有十分密切的关系。所以说，要做到字正腔圆，声腔各个部位（唇、齿、舌、腭）的活动与气息的正确运用必须结合起来，只有这样，才能获得“大珠小珠落玉盘”的艺术效果。

（四）感情色彩变化的依托

生活中，人们在激动的时候，会呼吸急促而进气位置较浅，可以看到胸部起伏明显；痛苦的时候，会感到呼吸沉重，进气位置较深，节奏也慢；愉快的时候，会感到气息很舒畅而平稳；愤怒的时候，呼吸量大，会明显地感到气息的粗而重；精神集中或考虑问题的时候，会感到气息舒缓，有时甚至还会屏住呼吸。这种种感情反映在呼吸上的变化，人们自己不仅会感觉到，他人也可以感知到。播音员主

持人在有声语言的创作表达过程中，必须联系作品的思想内容，处理好喜、怒、哀、乐、愁、苦、恨等不同感情色彩变化中的气息状态，才能保证思想感情的传递效果。

三、播音主持人呼吸调控的要求

（一）整体要求

1. 深：发声用气的动力保障

没有气流对声带进行冲击，引发声带振动，就不会有声音产生。在播音发声的艺术创作过程中，常常会遇到长句，时常会因稿件需要出现高音、低音、强音等变化。如果没有足够的气息对言语进行支撑，就难以有效保证语句的连贯性，也更难达到“高而不喊”“低而不浊”“强而不僵”的境界。故而，吸气时保证足够的进气深度，就是为了保证在呼气发声时有足够的气息冲击声带，从而使播音员主持人的声音富于变化，与内容与情感的变化相适应。

2. 匀：声音稳顺的现实要求

由于播音创作工作的实际需要，播音员主持人要时时根据内容和要求调整气流的呼出量，无论句首还是句尾，需强则强，需弱则弱。呼气时需要保持较为稳定的压力，音高不飘，音低不泄，语声和谐，表意准确。

3. 通：科学用声的听感表征

晚唐段安节在《乐府杂录》中曾提到，“善歌者”声音若想“致遏云响谷之妙”，则“必先调其气，氤氲自脐间出”。可见，若想声音“通润悦耳”，就必须调控好呼吸。我们通过实践发现：气浮则声虚、气浅则声单，而“压、挤、捏、噎、憋”等不健康的声音形式，都直接与气流调控的不正确有着密切的关系。所以，要想做到在有声语言创作过程中的“不僵不挤，声音贯通”，就必须提升对气息的调控能力。

4. 活：音色丰富的整体感知

过去戏曲界的行话说：“气乃声之本。”确实如此，呼出气流的大小、快慢，直接影响声音色彩的形成。“气满声能高，气粗声方重，气沉声欲缓，气徐声始柔”，就是最好的例证。通过控制气流，能使我们的声音呈现出喜、怒、哀、乐等多种样态。加强呼吸的调控能力，能使声音产生丰富的变化，随时根据需要，灵活调整。

5. 持久：语义顺达的基础构成

首先，失去了气流对声带的冲击，声带就不再振动，制声过程也就停止，语声停止也意味着表意中断。语流的行进与停滞必须依照语义，这就需要播音员主持人的气息支撑“行当所行，止当所止”，服务于播讲内容与主旨。

其次，播音员主持人受节目的影响，语声创作时间有长有短，特别是遇到需要长时间进行有声语言创作时，就更需要对气息具有持久控制力，否则就难以保证在创作过程中音声始终如一，因而降低了传播质量。甚至由于呼吸调控持久力下降，导致用声失当，很有可能损伤声带，影响创作者的艺术表达寿命。

6. 稳劲：声音朗润的有力支撑

陈彦衡在《说谭》中就谈到了气息对于声音的影响：“夫气者音之帅也。气粗则音浮，气弱则音薄，气浊则音滞，气散则音竭。”想要让声音坚实有力，朗润自然，就需要保证足够的气息支撑，让气流持续冲击声带，保证气息压力，使声带充分振动方能实现。

7. 自如：情感表达的内外呼应

在有声语言的创作过程中，由于节目形式、节目主旨、节目内容的不同，使得播音员主持人需要用不同的声音样态来诠释播讲内容。这就需要播音员主持人的声音富于弹性，色彩丰富。而声音色彩的变化无不与气息的变化密切相关。播音员主持人需要学会根据内容下意识控制气息，使得各种情绪变化过渡自然，具有“一气呵成”的整体性。这就要求播音员主持人有较强的呼吸调控能力，能收放自如，停而不断，连而不乱，抑扬得当。

（二）特殊要求

1. 演播室主持

无论是电视节目还是广播节目（包括网络直播节目），由于演播室的环境相对封闭，主持人并不需要面对太多的直接受众。更多的时候，主持人的唯一交流对象就是摄像机或话筒。在这种情况下，主持人追求的是“我在对你说”那种一对一的交流感和亲切感，要求主持人声音起伏不大但表情达意准确，层次分明。此时的气息消耗量并不大，主持人需要根据节目形态和节目内容调整自己的用声行气，讲究的是细腻自然，富于变化。轻声弱控制，就显得尤为重要。

2. 舞台主持

舞台的主持环境有别于演播室。主持人登上舞台，交流对象由“一个人”变成了“一群人”，由“我在对你说”变成了“我在对你们所有人说”。同时，主持人的主持空间也从一个狭小空间进入到一个广阔空间。而且主持人在现场还需要起到营造现场氛围、引领现场气氛的作用。这一系列的变化就要求主持人在舞台上使用更响亮、起伏更明显、更有煽动力的声音。而音高的提高、音强的增强、声音的厚实等变化都无疑需要大气息量的吐纳与控制。只有加强了气息的支撑力与控制力，才能在舞台上“高而不喊”“亮而不尖”，避免大呼小叫、声嘶力竭，保证艺术性和观赏性。

第二节 | 怎样认识呼吸调控 |

一、呼吸器官及整体配合

(一) 肺

肺是由含有许多弹性纤维的上皮组织组成的呼吸器官，其间都是中空的肺泡，外观类似于海绵，具有良好的弹性和伸缩性。肺的上端为气管，与口鼻相通。气管在入肺时分成两根大的分支，再分成若干小支，最后分出许多微气管支，如树状分布，遍布肺体，通联肺泡。

肺体虽然本身具备可变性，但其自身没有力量改变容积与压力。肺容积是随着胸腔容积的改变而改变的。因为肺在胸腔中，其表面附着在胸廓内部。当胸廓扩张时，肺体也随之扩张，气流被吸入；当胸廓回缩时，肺也随之回缩，气流被呼出。胸腔容积的改变取决于胸腔壁上肌肉的伸缩变化。因此，呼吸控制中对肺体容积的控制，实际上控制的是附着于胸腔壁上的肌肉。所以，进行适度的有氧运动，能够有效地激活呼吸肌肉群，提升其运行效率，从而提升肺活量，为我们的播音发声提供足够的气息动力。

(二) 胸腔

胸腔是一个上窄下宽的腔体，呈圆筒式结构。胸腔的外面是胸廓，下面是膈肌。胸廓像一个笼子，后面中间是脊柱，前面中间立着较短的胸骨。从脊柱两侧伸出十二对弓状的肋骨，弯至胸前，上面的十对肋骨通过软骨与胸骨相连，下面的两对肋骨不与胸骨相连，叫浮肋。肋间由肌肉相连，叫肋间肌。在吸气时，肋骨向上向外扩张，增大胸腔的前后径和左右径；在呼气时，肋骨回到原位，胸腔缩小。肺体的容积变化和胸腔的空间变化有着不可分割的联系。所以，适度进行力量训练，可以提升我们的肌肉力，达到提升呼吸控制力的效果。

(三) 膈肌

膈肌位于肺的下面，是一层很有弹性的肌肉膜，它的边缘和肋骨相连，把胸腔和腹腔隔开。吸气时，膈肌收缩，膈穹顶下降，胸腔容积上下扩大。这时膈肌压迫腹腔内的器官，使之向下、向外侧移动，于是我们能看到腹壁明显地向外凸出。呼气时，膈肌逐渐松弛，膈穹顶上升恢复常态，胸腔容积缩小，腹腔内的器官不再受到膈肌挤压，逐步恢复原位，腹壁也随之收回。依据生理学，膈肌每下降一厘米，胸腔容积增大 250~300 毫升，膈肌的高低位置最大相差可达 3~4 厘米。也就是说，在可控的情况下，胸腔容积最多可增加 750~1200 毫升。可见膈肌的运动对于呼吸

量的增加是多么重要。膈肌与腹肌同时收缩，能增加腹压，协助咳嗽、喷嚏、呕吐、排便、分娩等。我们可以通过对腹部肌肉进行锻炼以及弹发音的训练，提升控制力。

二、呼吸原理悄然作用

（一）气压差原理

吸气时，随着吸气肌肉群的牵引运动，带动胸廓的扩张，横膈膜下移，使得与胸廓紧密相连的肺体的体积产生横向与纵向的立体扩大。因为肺体内部的气体压力小于外界大气压，于是气流通过口鼻进入肺体，完成吸气动作。

呼气时，随着呼气肌肉群的运动，胸廓与横膈膜均回缩至原来位置，产生一个对内挤压的力量，肺体的体积变小，肺体内气体分子密度增加，压力大于外界大气压力，于是气流从口鼻外泄，完成呼气动作。

人类呼吸的原理类似于注射器吸水和注射的原理。没有大气压力，就无法完成呼吸动作。

（二）呼吸肌肉群相互制衡原理

好比人在走钢丝时，会平伸双臂，或摆动左右臂，调整力矩来获得身体平衡一样。想要在播音发声过程中让气息更好地服务于我们的播讲目的，那我们就需要加强对气息的控制力。

我们的吸气肌肉群主要包括膈肌、肋间外肌、上后锯肌、横突肋骨肌及胸大肌等。这些肌肉的运动，可以使胸腔体积增大，肺体容积增加，横膈下移，吸入气体。我们的呼气肌肉群主要包括肋间内肌、下后锯肌、腹横肌以及腹直肌、腹内和腹外斜肌等。这些肌肉的协同运动，可将胸廓下拉，使得胸腔空间变小，肺体容积减少，气体被挤压至体外。

徐恒老师在《播音发声学》当中就明确指出：“生理学表明，运用互相对抗、互相制约的力量，才能对集体的某部分进行调节、控制。在呼吸控制中，它们就是吸气肌肉群与呼气肌肉群的对抗；外部表现为两肋与小腹的对抗力量。”^①这就要求吸气肌肉群除在吸气时起作用外，在呼气时一样需要工作，与呼气肌肉群进行力量对抗，来控制呼出气流的疾徐强弱。这就好比一只充满气的气球，如果不进行控制，在撒手的瞬间，气流会迅速泄散；如果在打开气口的同时，控制好气口，并用手牵引住气球壁，不让其迅速回弹，就能让气流缓缓流出。“我们只需要在呼气的时候

^① 徐恒《播音发声学》，中国传媒大学出版社2012年版。

适当调节吸气肌肉群的收张力，就可以控制气流的流速和压力。”^①

三、呼吸方式的优选适应

(一) 胸式呼吸法

胸式呼吸，又称“锁骨式呼吸”。呼吸过程中突出表现为双肩上抬、锁骨上移，这是一种主要依靠肋间肌呼吸运动实现呼吸的方式。

吸气时，横膈膜下降的幅度很小，对扩大胸腔几乎不起作用，故腹部无显著波动。这种呼吸方式只能动员起一部分比较软弱的胸腔肌肉，靠肋间肌等胸部肌肉提起胸骨来扩大胸腔的容积。由于没有横膈膜的全力支持，肺腔也就不能得到充分地扩张，进气量很小，保证不了最大限度地将气流容入肺泡。呼气时，也只是将肌肉放松恢复到原状，吸气肌肉群在牵制呼气肌肉群上的功效几乎为零。

胸式呼吸常见于女性，由于在发音时肩部持续紧张，导致胸腔的疲倦，使胸部产生“被捆绑”的闷实感，继而导致颈部的紧张，加重喉头的负担。用这种呼吸法发出的声音缺乏有力的动力支持，呈现出来的声音往往窄、扁、飘、薄、虚、紧，持久力差，在播音发声过程中是需要摒弃的。

需要说明的是，生活中一般没有单纯的胸式呼吸。只有当膈肌的收缩发生故障时，才可能出现单纯的胸式呼吸。我们这里谈到的“胸式呼吸”，更多描述的是一种进气较浅、进气量偏少，具有明显胸式呼吸特征的一种呼吸倾向。

(二) 腹式呼吸法

腹式呼吸，又称“深呼吸”。呼吸过程中突出表现为双肩未见明显上抬，腹部外凸，胸腔未有明显变化，是一种主要依赖膈肌的收缩与放松实现呼吸的方式。

吸气时，胸廓不见有明显的活动，依赖于膈肌的收缩与放松，膈肌上下移动时腹壁随之瘪突起伏，进出气量不大。呼吸过程中，由于横膈肌的下落，迫使腹部内脏向前向下移动来扩大胸腔的上下径，导致腹部明显凸出。由于腹腔上部直接连着胸腔，因而当腹腔扩大时，胸腔下部也连带扩张，这完全是一种下意识的动作。用腹式呼吸法呼吸时，由于胸肌没有积极地参与推动胸廓，所以没有胸部呼吸肌肉群的支持与配合，仅仅依赖横膈肌的独立运作，因此呼吸过程中进气量受到限制，调控受到制约，呼吸效率不高。

腹式呼吸常见于人体放松时，大多数人都会无意识地使用此种呼吸方式。与胸式呼吸相比，腹式呼吸的进气位置更深，进气量更大，但由于没有胸部呼吸肌肉群的积极运动，使得腹式呼吸换气速度偏慢，不能灵活调用，故而导致其发出的声音

^① 徐恒《播音发声学》，中国传媒大学出版社2012年版。



闷、暗、沉、浑、含、散，调节困难。在播音发声的创作过程中，这种呼吸方式也是不可取的。

（三）胸腹联合式呼吸法

胸腹联合式呼吸法，又称“胸膈呼吸法”。呼吸过程中双肩、胸廓、腹部难见明显变化，仅于后腰两翼有少许外扩，是一种结合了胸式呼吸法和腹式呼吸法的联合呼吸方式。

吸气时，胸腔借助吸气肌肉群的力量使肋骨提高、扩展，撑大了胸腔的前后径和左右径，横膈肌的收缩和下降又增大了胸容积的上下径，这就使得胸廓得以全方位地立体扩展，使肺的容积也随之全面扩张。

胸腹联合式呼吸法进一步加强了胸、膈、腹三者之间的联系，三点成一面，提升了呼吸的稳健度。与胸式呼吸和腹式呼吸相比，胸腹联合式呼吸法的进气位置更深、进气量也更大，在使用过程中也更容易调控，能适时变化，比较灵活。同时，胸腹联合式呼吸法为发音发声语言表达提供了更加充沛的动力支持，也容易形成坚实、明亮的音色，时间也更为持久。因此，是一种最为理想的呼吸方法。

第三节 | 如何进行呼吸调控 |

一、吸气要领

（一）两肋扩开

吸气时，伴随着气流的进入，胸廓明显有“被撑开”的感觉。而人体的第十一肋和第十二肋，即“浮肋”，由于未与其他胸骨一起构成胸廓，末端悬浮，加之肺体本身为倒漏斗状，肺体下部相较于上部膨胀会更加明显，所以在保证肩胸部放松的状态下进气时，浮肋“被撑开”的感觉也会更加明显，此时腰腹会逐步产生紧绷感。一般的感受是左右打开的幅度明显于前后，后腰大于腹部。

（二）横膈膜下降

横膈膜是不随意肌，所以我们无法体会到横膈肌直接用力的感受，我们只能用其他方式间接感知。吸气时，随着吸气肌肉群的收缩和横膈膜的下降，胸腔容积得到立体扩张（前后、左右、上下全面扩张），向下的力作用于横膈膜，横膈膜下降，挤压五脏六腑。此时腹部会向外隆起，腰腹会有充胀感，腰带渐紧。

（三）气沉丹田

道教称人体有三丹田。《黄庭外景经·上部经》中就谈道：“呼吸庐间入丹田。”务成子注：“呼吸元气会丹田中。丹田中者，脐下三寸阴阳户……”这里的“丹田”指的是下丹田，在肚脐以下两指到三指的位置。我们在播音发声中说的气沉丹田，并不是指气流真的涌进了这个部位，而是寻找一种类似于“进气至此”的感觉。

在胸腹联合式呼吸法的使用过程中，随着气流的进入，横膈膜的下移，腹腔内的内脏器官会因受到挤压而向外隆起，为了避免呼吸控制动作的僵化，我们需要让腹部肌肉（腹直肌、腹斜肌等）保持一定的紧张度，即“腹壁站定”，避免腹部过分外凸而演变成腹式呼吸。此时内脏器官受到来自膈肌和腹壁的双重压力，就会向后腰和小腹移动，于是后腰被撑开，而小腹此时会有充胀感，有入厕小解的冲动，这种感觉就是“气沉丹田”。

二、呼气要领

（一）持久

呼气时，吸气肌肉群不能松弛下来，而是继续保持积极的运动状态，小腹保持收缩状以维持两肋的扩张。同时，呼气肌肉群作回弹式的全面收缩。当收缩力超过扩张力时，两肋才慢慢回缩，膈肌才缓缓上升，气流则慢慢流出，小腹也随之放松。两力的持续对抗，使得呼气均匀、缓慢、持久。由此可见，对吸气肌肉群的控制是呼吸训练中独具意义的环节。

（二）稳劲

在使用胸腹联合式呼吸法控制过程中，呼气动作是在吸气肌肉群与呼气肌肉群相对抗的情况下完成的。只要适当调节吸气肌肉群的收张力，就可以控制气流的速度和压力。在播讲的过程中，我们就要根据表达的需要，不断调整我们的吸气肌肉群及呼气肌肉群，保证稳定的气息压力，使气与声有效结合，表情达意准确。

（三）自如

气息的变化究其实质就是呼、吸两组肌肉群表现的力量差。差值越大越容易发高音和强音，反之则发出低音和弱音。前者是强控制，后者是弱控制。进行这样的控制从而产生相应的气息变化，是源于表情达意的需要。所以，我们需要在保证呼气持久、稳劲的基础上，时时根据内容来灵活调整气息，使其能够服务于表达。

三、整体感受

吸气时，随着气流从口鼻进入，经过咽腔、喉腔，通过气管、支气管抵达肺泡，肺泡扩张，肺体扩大，产生横向与纵向的两个力，横向的作用于两肋，于是两