

演员保健手册



河南科学技术出版社

演员保健手册

开封地区群众艺术馆 编

河南科学技术出版社

演员保健手册

开封地区群众艺术馆编

责任编辑 李娜娜

河南科学技术出版社出版

河南省杞县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 64开本 1.75印张 32千字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数： 21,000册

统一书号 14245·32 定价 0.16元

前 言

“曲不离口，拳不离手”，这句俗语说明了练功的重要性。演员嗓音的正确使用和保护，是演员最重要的基本功之一。所有的戏曲演员，从小就把“吊嗓子”作为生活的主要内容，既成著名演员之后，仍然坚持不懈地练习。这是他们成为“永葆其美妙青春”的艺术家的原因之一。怎样使用和保护嗓音，每个演员都有自己的亲身体会，但是关于这方面的知识，过去却无人专门研究。党的三中全会以后，广大戏剧与医务工作者，解放思想，集思广益，由中华医学会耳鼻喉科上海分会嗓音学组组长、上海文艺医院演员嗓音研究室负责人顾立德，上海第二医学院附属第九

人民医院整形外科副主任医师王德昭，开封地区人民医院耳鼻喉科副主任医师吴博亚，桂林戏校医师申联英，上海越剧院化妆师陈利华，上海舞蹈学校主治医师陶雪华，山西晋剧院医师赵一鹏，上海文艺医院皮肤科主治医师谢金雄等同志执笔，撰写了这本以嗓音的使用和保护为主要内容的《演员保健手册》。这是一件很有意义的事情。书内还有“油彩皮炎”、“软组织损伤”及“整容”等方面的保健知识。我拜读之后，感到内容实用，文字易懂，对于广大戏剧工作者，特别是对青年演员及戏校学生的嗓音练习，提高唱腔技巧，无疑是很有帮助的。为此，对这本册子的出版，表示祝贺。

常香玉

1982年4月5日

目 录

一、嗓音保健

歌唱发声的主要器官——喉·····	(1)
喉的骨架·····	(1)
喉内肌肉和它们的功能·····	(2)
能发声的嘴唇——声带·····	(3)
歌喉与普通喉有没有区别?·····	(4)
“理想”的歌喉是什么样的?·····	(4)
歌喉中哪些组织最易损伤?·····	(5)
歌喉发病的主要原因是什么?·····	(6)
歌唱不靠喉肌的蛮力·····	(6)
什么叫假声带,假声带是不是发假 声的声带?·····	(7)
嗓子越哑越要唱吗?·····	(7)
发声方法与合理使用的辩证关	

系	(8)
练功与练唱的关系	(8)
饥饿与演唱的关系	(10)
烟与歌喉	(10)
酒与歌喉	(10)
歌喉与忌嘴	(11)
歌喉与喝茶	(12)
为什么唱歌时咽部容易干燥?	(12)
气温对歌喉的影响	(12)
湿度对歌喉的影响	(13)
疲劳对歌喉的影响	(14)
精神因素对歌喉的影响	(15)
儿童的嗓音卫生	(15)
青春期的嗓音变化	(16)
变声期是否要禁声?	(17)
男孩变声后的歌喉重建	(18)
月经期的嗓音卫生	(19)
怀孕期的嗓音卫生	(20)

产后的嗓音卫生·····	(20)
更年期的嗓音变化·····	(21)
老年人的嗓音卫生·····	(22)
一天中的嗓音变化·····	(23)
歌唱靠什么作动力? ·····	(24)
气息的“艺术控制”指的是什 么? ·····	(24)
歌唱呼吸的具体要求·····	(25)
肺活量与歌嗓之间的关系·····	(26)
“横膈控制”之谬误·····	(26)
歌唱的振源在哪里? ·····	(26)
声带振动的理论·····	(26)
不同音调时的声带动态·····	(28)
善唱与不善唱者声带动态的差异··	(28)
歌声的共鸣·····	(29)
为什么人的嗓音各异? ·····	(30)
“头腔共鸣”、“胸腔共鸣”、 “喉音” ·····	(30)

人嗓的音域·····	(31)
人嗓的声部·····	(32)
喉科医生在确定演员声部中 的作用·····	(33)
声区·····	(33)
颤音和抖音·····	(34)
起音·····	(35)
遮盖·····	(35)
歌唱时喉结的移动·····	(36)
失用·····	(36)
歌嗓的遗传·····	(37)
什么叫嗓音医学? ·····	(38)
怎样检查声带, 自己能否看到自己 的声带? ·····	(38)
急性咽炎的防治·····	(39)
急性喉炎的防治·····	(40)
慢性咽炎的防治·····	(40)
慢性喉炎的防治·····	(41)

扁桃体炎·····	(41)
扁桃体的手术问题·····	(42)
扁桃体摘除与嗓音的关系·····	(43)
声带结节的防治·····	(44)
声带息肉的防治·····	(45)
声带肥厚的防治·····	(46)
演员的声带手术问题·····	(47)
声带手术后“失声”的原因·····	(48)
声带息变的防治·····	(48)
声门闭合不全的防治·····	(49)
假声带超越的防治·····	(50)
喉的关节炎·····	(51)
声带出血·····	(52)
生理性和病理性声带充血·····	(53)
全身疾病与嗓音·····	(54)
“左嗓子”·····	(55)
歌喉失润时切勿滥用考的松类 药物·····	(56)

切勿滥用抗菌素·····	(57)
使用红霉素时的注意要点·····	(58)
使用四环素类药物注意要点·····	(58)
当心青霉素过敏!·····	(59)
卡那霉素、庆大霉素不是歌喉疾病 的首选药物·····	(60)
演出前用药时要注意什么?·····	(61)
六神丸能治疗哪些病,能否常服?··	(62)
怎样自己作蒸汽吸入治疗?·····	(62)
怎样作喉部按摩治疗?·····	(62)
歌喉常青之要素·····	(63)

二、化妆常识及皮肤的保护

化妆的基本原理·····	(64)
化妆的一般程序·····	(65)
化妆改变脸型的要点·····	(66)
眼睛化妆的要点·····	(66)
眉、鼻和嘴的化妆要点·····	(67)

头套的应用.....	(67)
为什么有人化了妆反不如	
化妆前?	(68)
为什么有的妆化得发灰?	(68)
怎样提高化妆技艺?	(69)
其它一些常易被忽略的常识	(69)
理想的油彩有哪些要求?	(70)
油彩皮炎有哪些症状和反应?	(71)
油彩皮炎发生的原因	(72)
其他可引起皮炎的化妆品	(73)
皮肤的保护	(74)
过多使用皮质类固醇激素的副作	
用	(75)
合理的上妆操作要求	(76)
合理的卸妆操作要求	(78)
患了油彩皮炎后怎么办?	(80)
常用化妆油彩介绍	(80)

三、骨、关节及软组织损伤

什么叫拇外翻?	(83)
拇外翻形成的原因是什么?	(83)
拇外翻的防治	(84)
什么叫疲劳骨折?	(84)
疲劳骨折形成的原因是什么?	(84)
疲劳骨折的防治	(85)
第五跖骨基底部的撕脱骨折	(85)
跟腱腱炎或跟腱腱鞘炎	(86)
踝关节扭伤	(86)
胫骨骨膜炎的特点是什么?	(87)
胫骨后肌的腱炎和腱鞘炎	(87)
半月板是什么?	(88)
半月板损伤的特点	(88)
髌韧带劳损的防治	(89)

四、整 容

双睑重建 (双眼皮)	(90)
------------------	------

眼袋整复术.....	(92)
填鼻.....	(93)
反咬.....	(94)
小颌（小下巴）.....	(95)
面型太方.....	(96)
面部去皱整形术.....	(96)
乳房成形术.....	(97)

一、 嗓音保健

歌唱发声的主要器官——喉

喉由八块略具弹性的软骨构成支架，并由韧带进行联结，附着的肌肉在神经系统的支配下，可作各种运动。有人把它比拟成“乐器”，实际上它远比任何乐器都微妙而多变。

喉的骨架

颈前正中有两块四边形的骨板，它们象盾牌那样保护着喉部，叫做甲状软骨。男子成年后，两板的夹角较小，明显地突出于皮下，俗称喉结。

甲状软骨的下面是环状软骨，它的形状象一个环形的印章戒指。后面印章部分的上面有一对三棱锥体形的杓状软骨。声

带就“绷于”杓状软骨的声带突与两甲状软骨板的夹角之间。

另外，在喉的入口处，舌根和舌骨的后面，还有一块上宽下窄的叶状的会厌软骨，它外形的个体差异很大，有的卷曲，有的舒展。有些专家认为会厌卷曲者易于上高音。

喉，下与气管相连，上则挂在舌骨上。因此，它的动态将影响声道的形状和整个喉部的功能。

喉内肌肉和它们的功能

喉内肌肉多而复杂，大致可分成使声门关闭而发声的内收肌和使声门开放而吸气的外展肌。最前面的是环甲肌，它收缩时，声带被拉长变薄而张力增高。中间是甲杓肌，它的内侧束又称声带肌，声带肌的收缩可使声带缩短，且与环甲肌相拮抗，从而使声带绷得更紧。后面是一组杓区的

肌肉，其中的杓间肌和环杓侧肌是关闭后三分之一声门的主要肌肉。

能发声的嘴唇——声带

声带由声韧带、声带肌以及覆盖它们的粘膜所组成。它的表面血液供应很少，因此一般呈白玉色，尤其是女高音声带更其洁白。而男中、低音的声带却往往呈均匀的淡粉红色，医学上称之为“生理性充血”，这不属病理范畴，不必人为的紧张。

声带表面是一层薄薄的鳞状上皮，可因慢性刺激（如烟、酒、过度磨擦等）或损伤（如出血等）而致病。

鳞状上皮与下面的韧带、肌肉之间是一层疏松结缔组织层，又称任克氏层。它的存在，使声带粘膜有更大的自由活动的余地。但由于它的疏松，水分容易渗入而水肿，也容易因损伤而向声带表面突起，