

老年大学实用艺术教材



扫描二维码
立马看视频

肖云 栗丽华 编著

中老年

葫芦丝教程

A Teaching Course of Hulusi for Senior Citizens

CMS | 湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

中老年 葫芦丝教程

肖云 栗丽华 编著

扫描二维码
立马看视频



图书在版编目 (CIP) 数据

中老年葫芦丝教程 / 肖云, 粟丽华编著. — 长沙: 湖南文艺出版社,
2019.9

老年大学实用艺术教材

ISBN 978-7-5404-9316-5

I . ①中… II . ①肖… ②粟… III . ①民族管乐器—吹奏法—中国—
老年大学—教材 IV . ①J632.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 181609 号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编 / 100005

地址 / 北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层 电话 / 010-65232656-532

中老年葫芦丝教程

肖云 粟丽华 编著

责任编辑: 曾月

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市东二环一段 508 号 邮编: 410014)

本社网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 长沙

*

2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194mm 1/16 印张: 12.5

ISBN 978-7-5404-9316-5

定价: 39.80 元

音乐部图书邮购电话: 0731-85983102

音乐部传真电话: 0731-85983016

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

前 言

葫芦丝，又称“葫芦箫”，是深受中老年朋友喜爱的少数民族乐器。葫芦丝发源于云南，是我国民族音乐和民俗文化的瑰宝。由于它外形古朴美观，音色优美动听，演奏简单易学，表现力丰富以及方便携带等特点，越来越多的中老年朋友开始了解和学习葫芦丝艺术。尤其是近年来，随着我国老龄化时代的到来，老年教育越来越得到社会的关注和重视，老年大学的教学活动开展得红红火火，课程设置丰富而全面。其中葫芦丝是较为热门的课程，吸引了许许多多爱好音乐的中老年朋友投入到葫芦丝的学习中。

在学习葫芦丝的过程中，很多中老年朋友会有些担心和疑虑，比如“没有接触过音乐，没有任何音乐基础，能不能学好葫芦丝”“学习葫芦丝是否需要很大的肺活量”“吹奏葫芦丝能否锻炼身体”“葫芦丝能否和其他乐器合奏”，等等。提出诸如此类的问题，一方面说明中老年朋友对学习葫芦丝缺乏信心，对葫芦丝演奏不太了解和熟悉；另一方面也体现了中老年朋友对学习葫芦丝有很高的期待，有艺术上的追求。为了使大家在葫芦丝艺术的学习道路上更加科学、规范和顺畅，我结合在老年大学十来年的教学经验，针对中老年朋友的身心特点和学习规律，编著了这本《中老年葫芦丝教程》。

本教程将葫芦丝的学习分为六个阶段，从最基础的了解葫芦丝开始，到葫芦丝吹奏方法与技巧，再到葫芦丝乐曲演奏，循序渐进，合理安排。每个阶段都设置了有针对性的练习，能够有效地解决学习中遇到的困难，提高学习效率。本教程所选的曲目，都是中老年朋友熟悉和喜爱的歌（乐）曲，体裁广泛，

风格多样。此外，本教程还录制了教学视频，便于朋友们直观形象地学习葫芦丝，朋友们扫描书中的二维码，立马可以欣赏视频。

由于作者工作繁忙，成书比较仓促，希望广泛征求乐友的意见之后，再做进一步调整和完善。

肖 云

2018年重阳

目 录

第一阶段 了解葫芦丝

一、葫芦丝的起源	001
二、葫芦丝的构造	002
三、葫芦丝的特点与优势	002
1. 葫芦丝的特点	002
2. 葫芦丝的优势	003
四、葫芦丝的选购与保养	003
1. 选购	003
2. 保养	003
五、葫芦丝出现的常见问题及维修方法	004
六、葫芦丝的演奏姿势	005
七、葫芦丝手指把位及按孔部位	006
八、葫芦丝的呼吸	006
九、学习葫芦丝要准备的工具	007

第二阶段 葫芦丝音阶练习

一、“5、6、7”三个音的练习	008
二、“1”音的练习	010
三、“2”音的练习	011

四、“3”音的练习	013
五、“5”音的练习	014
六、“6”音的练习	016
七、“3”音的练习	018
八、“4”音的练习	019

第三阶段 葫芦丝基本功练习

一、长音练习	021
1. 平长音	021
2. 气颤长音	021
二、连音练习	022
三、活指练习	022

第四阶段 葫芦丝技巧练习

一、打音	024
二、叠音	025
三、倚音	026
四、滑音	028
五、波音	029
六、颤音	030
七、插指波音	032
八、插指颤音	032
九、虚指颤音	033

十、吐音	034
1. 单吐	034
2. 双吐	036
3. 三吐	038

第五阶段 葫芦丝指法及转调

一、全按作 1（筒音作 1）	040
二、全按作 2（筒音作 2）	042
三、全按作 4（筒音作 4）	044
四、转调	045

第六阶段 葫芦丝练习曲

一、中国民歌	046
1. 一根竹竿容易弯	046
2. 采红菱	046
3. 绣荷包	047
4. 月儿弯弯照九州	048
5. 八月桂花遍地开	048
6. 紫竹调	049
7. 箫	049
8. 孟姜女	050
9. 小白菜	051
10. 回娘家	051
11. 凤阳花鼓	052
12. 沂蒙山好风光	053
13. 壮锦献给毛主席	053

14. 弥渡山歌	054
15. 阿佤人民唱新歌	055
16. 景颇情歌	056
17. 花恋	057
18. 知道不知道	057
19. 交城山	058
20. 牧童之歌	058
21. 采茶扑蝶	058
22. 佤族民歌	059
23. 西藏舞曲	060
24. 阿哩哩	060
25. 阿细跳月	061
26. 康定情歌	061
27. 敖包相会	062
28. 娃哈哈	062
29. 达坂城的姑娘	063
30. 藏族弦子	063
31. 玛依拉	064
32. 摇篮曲	064
33. 月牙五更	065
34. 赞歌	066
二、革命歌曲	066
1. 我是一个兵	066
2. 没有共产党就没有新中国	067
3. 三大纪律八项注意	067
4. 打靶归来	068
5. 军中绿花	068

6. 太阳最红，毛主席最亲	069
7. 二月里来	070
8. 东方红	070
9. 卖报歌	071
10. 映山红	071
11. 血染的风采	072
12. 我爱北京天安门	072
13. 唱支山歌给党听	073
三、流行歌曲	074
1. 马兰花开	074
2. 月亮升起来	075
3. 金风吹来的时候	075
4. 祈祷	076
5. 阿里山的姑娘	077
6. 绿岛小夜曲	078
7. 月朦胧，鸟朦胧	079
8. 只有山歌敬亲人	079
9. 山歌好比春江水	080
10. 少年壮志不言愁	080
11. 弯弯的月亮	081
12. 一剪梅	082
13. 涛声依旧	083
14. 新鸳鸯蝴蝶梦	084
15. 沧海一声笑	085
16. 踏浪	085
17. 军港之夜	086
18. 妈妈的吻	086

19. 来生缘	087
20. 萍聚	087
21. 滴答	088
22. 荷塘月色	089
23. 又见炊烟	089
24. 小苹果	090
25. 小小新娘花	090
26. 在我心里从此永远有个你	091
27. 一袖云	092
28. 美丽的神话	093
29. 相逢是首歌	094
30. 心雨	095
31. 凉凉	095
32. 但愿人长久	097
33. 驿动的心	098
34. 孤星独吟	099
35. 再回首	100
四、外国歌（乐）曲	100
1. 欢乐颂	100
2. 铃儿响叮当	101
3. 喀秋莎	101
4. 红衣裳	102
5. 可爱的家	102
6. 秋	103
7. 哦！苏珊娜	104
8. 摇篮曲	104
9. 星星索	105

10. 梦	105
11. 神秘园	106
12. 希望	107
13. 四季歌	107
14. 樱花	108
15. 甜蜜蜜	108
五、简易合奏曲	109
1. 跨过高山，越过平原	109
2. 小路	110
3. 在河对岸的远方	110
4. 山楂树	111
5. 含苞欲放的花	112
6. 可爱的渔家姑娘	113
7. 日出日落	114
8. 十送红军	117
六、葫芦丝独奏曲	120
1. 月光下的凤尾竹	120
2. 有一个美丽的地方	123
3. 美丽的金孔雀	124
4. 人们向往的地方	125
5. 湖边的孔雀	126
6. 瑶族舞曲	127
7. 竹林深处	128
8. 竹楼情歌	130
9. 侗乡之夜	132
10. 版纳之夜	134
11. 蓝色的香巴拉	135

12. 草原美	138
13. 相思桥	140
14. 让我听懂你的语言	141
15. 葫芦情	143
16. 花满楼	144
17. 葫芦丝的传说	145
18. 水中的喃木诺娜	147
19. 菩提圣缘	148
20. 执玛格聂	149
21. 黑马踏青	150
22. 骏马迎春	152
23. 凤凰花	154
24. 陕北情	157
25. 映山红随想	160
26. 赛江南	162
27. 雪映红梅	165
28. 花儿香	167
29. 木兰颂	169
30. 沂蒙春来早	172
31. 小砍樵	174
32. 忆	176
33. 情满三月三	178
附录	180
一、乐理知识	180
二、编者学习心得	185

第一阶段 了解葫芦丝

LIAOJIE HULUSI

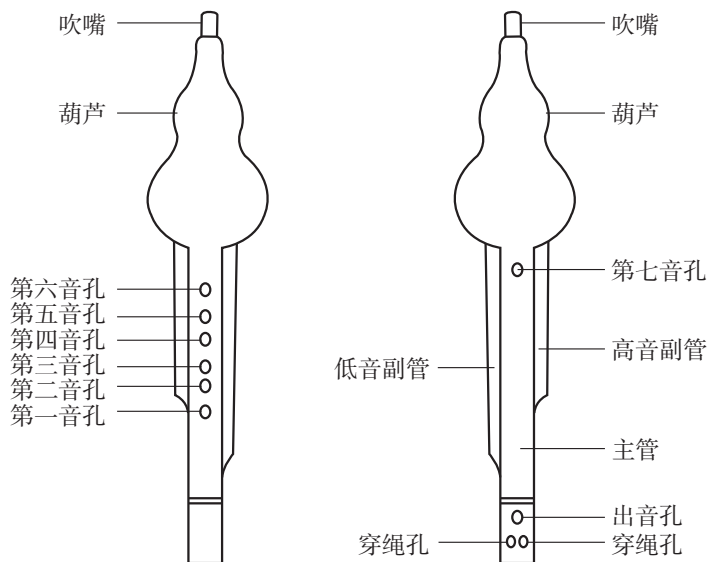


葫芦丝的起源

葫芦丝的历史较为悠久，其渊源可以追溯到先秦时代，民间流传着许多动人的传说。比如：相传在云南德宏傣族景颇族自治州梁河县勐养江畔，有一次山洪暴发，一位勇敢的傣族小卜冒抱起一个大葫芦，闯过惊涛骇浪，救出了自己的心上人，佛祖被他忠贞不渝的爱情所感动，便把竹管插入金葫芦，送给勇敢的小卜冒，小卜冒手捧金葫芦，立刻吹出了美妙的音乐。顿时，江面上风平浪静，江岸边鲜花盛开，孔雀开屏，祝福这对情侣吉祥幸福。从此，葫芦丝就在梁河县勐养傣族人家流传开来，梁河的德昂族、景颇族、阿昌族等也学会了葫芦丝演奏，后来，葫芦丝相继扩大到了整个德宏和其他民族地区，并得到了世代相传。在今天云南省博物馆陈列着多种葫芦形状的古乐器，比如考古文献命名为“铜葫芦笙”的乐器，经考古论证，该乐器确定为战国时期和西汉时期的文物，其构造和制作手法与当下的葫芦丝非常相似，央视纪录片《消失的古滇王国》曾有学者称之为“葫芦笙”。以上考证可以确定，在两千多年前已经出现了以葫芦为载体的簧鸣类乐器。根据出土文物和实物对比，我们似乎找到了葫芦丝的祖先。



葫芦丝的构造



葫芦丝的特点与优势

1. 葫芦丝的特点

好看：外观古朴、典雅，不仅是一件乐器，而且是一件精美的艺术品。

好听：音色优美动听，韵味独特，犹如纯净轻柔的天籁之音。

好带：体积小，可拆卸，方便携带，简易却不简单。

好买：葫芦丝的价格实惠，相比其他乐器，投入较低。花很少的钱可以挑选到一支音准、音色和制作方面都有保障的葫芦丝。

好学：入门容易，初学者很快就能掌握气息、指法和各种演奏技巧。

好健身：吹奏葫芦丝需身体多个器官的协调配合，可以加速血液循环，增加肺活量，强化呼吸系统的功能。

2. 葫芦丝的优势

短期内可以掌握基本的吹奏技能，能有效提高学习兴趣和信心，获得快乐和成就感。长期学习可以锻炼身体，延缓身体衰老，并有益于修身养性。

四 葫芦丝的选购与保养

1. 选购

选购葫芦丝时，首先要根据自己的需要选择合适的调。常见的葫芦丝有 \flat B调、C调、F调、G调等，不同调的葫芦丝，葫芦大小、竹管粗细以及孔距长短都是不一样的。高音葫芦丝，个头小，吹奏时要求肺活量较小；低音葫芦丝，个头大，吹奏时要求肺活量较大。

其次要听声音。一支好的葫芦丝，音准、音色要好。从低音向高音过渡平稳，总体音量统一；音色要饱满，低音厚实，中音圆润，高音明亮，声音穿透力强。

再次要看外观。品质优良的葫芦丝，一般采用优质的天然葫芦和竹子制作而成，这种葫芦丝透气性好，使用时间长，选购时要检查葫芦外观形状好，无疤痕，无虫眼，粘接部位密封性较好，无裂痕；竹管外观无裂纹，粗细、大小比例恰当；竹节所在位置不影响演奏和手持葫芦丝；外观设计精美，装饰的画面协调、高雅，层次清晰，布局合理。

2. 保养

葫芦丝是一种簧片乐器，平时要保持通风干燥的环境，不能直接用水清洗。

(1) 正确使用，根据演奏用气方法和要求，正确运用气息吹奏，切忌猛吹，猛吸。否则会影响乐器的音色。

(2) 轻拿轻放，乐器使用完毕后，应用干净毛巾擦拭，用一个布袋装起来或悬挂一段时间后再放入乐器盒备用。

(3) 忌暴晒，勤维护。葫芦丝采用天然材质制作，忌将乐器置于阳光下暴晒，以免产生裂纹和加速老化。对可拆卸式葫芦丝，应经常对金属接头插口处进行清洁，上油润滑，以防结垢。

(4) 专人专用，卫生健康。葫芦丝的使用应专人专用，并注意个人口腔卫生，饭后使用乐器一定要漱口，切忌食后将口腔内残物带入吹嘴内，以免造成簧片阻塞，不但损坏了乐器，也不利于卫生健康。另外，经常用酒精擦拭乐器吹嘴、按孔等部位，以利杀菌和清洁乐器。

五 葫芦丝出现的常见问题及维修方法

1. 簧片发出沙音，出现金属杂音——需清洁簧片及缝隙。
2. 整体音阶偏高——取下主管尾塞后，用木棍把主管簧片处的塞子往上推一点。
3. 整体音阶偏低——取下主管，用手指把主管簧片处的塞子往下推一点。
4. 葫芦开裂——用 502 胶水或鞋胶在缝隙处粘合好。
5. 筒音 5 偏高——用专用刀片轻刮簧片根部部位的五分之一处。
6. 筒音 5 偏低——用专用刀片轻刮簧片尖部部位的五分之一处。
7. 筒音 3 不好吹——把簧片的尖部部位五分之一处稍抬高点。
8. 吹不响——堵住七个按音孔后，嘴巴全部包住穿绳孔和出音孔猛吹数下。
9. 葫芦发霉——放置在空气流通较好的房间，建议倒挂。
10. 主、副管太松、脱落——拔下主、副管，在金属圈侧面滴一滴 502 胶，待胶水干燥后再插进去。
11. 葫芦掉粉末——取下主、副管，堵住吹嘴，用温开水灌进葫芦，清洗干净后风干。