

嗓音是人的“第二张面孔”，和相貌不同，嗓音可以通过训练变得更好听 居民们跟着歌唱达人学“狗喘气”

快报·欢乐社区行

嗓音是人的“第二张面孔”。如何才能有一副好嗓子？前天，在第十个“世界嗓音日”来临之际，现代快报邀请了南京鼓楼医院耳鼻喉科专家、著名嗓音专家王建群与我们一起，走进白下区五老村街道三条巷社区，向居民们介绍了保护好嗓子的诀窍，还教授了能让歌声更动听的“嗓音保健操”。

□现代快报记者 刘峻 钟晓敏 孙羽霖 仲茜 实习生 曹晴



快报欢乐社区行活动走进三条巷社区，王建群在讲课 本版图片 现代快报记者 施向辉 摄



这位阿姨现场放歌

活动现场

嗓音是人的“第二张面孔”

前天8点半就赶到三条巷社区的王女士告诉现代快报记者：“你们邀请的专家王建群很了不起，他不仅医术高明，唱歌也特好听！”王女士说，王建群在南京人民大会堂举办个人独唱音乐会时，她就现场听过，“不亚于大牌歌星。”

三条巷社区红枫合唱团、九龙越剧团等文艺团体更是慕名前来听课。社区主任李庆珍也提前做好准备了，不仅将二楼会议室打扫得干干净净，还烧好了开水给大家泡茶。

9点整，讲座开始时，会议室座无虚席。

“嗓音对我们每个人都很重要。”王建群说，它可能影响到人们的工作、甚至婚姻。几年前，王建群治疗过一位大学老师，长相帅气，可一讲话却嗲声嗲气。有一次，他去参加好友的生日聚会。唱歌时，朋友们竟给他点了一首女生的歌。被大家这么一戏弄，他觉得挺伤自尊的。而且，因为“娘娘腔”，他找女朋友也很困难。

“好看的面容，会给人留下很好的第一印象，而拥有好听的声音，同样给我们赢得更多机遇。和相貌不同的是，我们的嗓音可以通过自己的努力变得有磁性、更加好听。”王建群说，当时他教给这位大学老师一些训练方法。

通过训练，这位老师如今已成家立业，事业也蒸蒸日上。

还有一位中国留学生在澳大利亚出了车祸，导致失声。绝望的他慕名找到王建群。王建群教了他15招训练方法。现在，这名留学生逐渐又能与人进行正常交流了。

学好“狗喘气”，变成歌唱达人

得知来讲座的很多居民都爱好唱歌，王建群特别高兴。不过，当大家向他请教“怎么才能唱好歌”时，他卖了个关子：“在教大家之前，我想先听你们唱歌。”

现场一下子热闹起来。红枫合唱团团长给大家唱了首《心中的太阳》。接着，王阿姨也为大家演唱了自己的“成名曲”——《珊瑚颂》。随后，黄阿姨又给大家献上了一曲《大雁情》……

“声音都不错。”王建群听罢，一一给演唱者们做了点评。不过，他指出了几位演唱者共同的问题：气息不稳。

那么，该怎么训练嗓音呢？王建群告诉大家，嗓音训练办法多达80多种，因人而异。他在现场教了大家一招“狗喘气”。顾名思义，就是像狗一样“急呼吸”。

“在学习‘狗喘气’前，大家要先掌握科学的歌唱呼吸方式‘腹式呼吸’。”王建群介绍，“腹式呼吸”就是我国民族歌唱方法中所常提到的“丹田之气”。

我们平常呼吸的时候，吸气时胸腔扩张，呼气时胸腔收放。腹式呼吸，是指吸气时，保持胸腔不要动，鼓胀自己的腹部肌肉。呼气时放松肌肉到正常状态。

大家练习了腹式呼吸后，又学习起“狗喘气”。现场“汪汪汪”的声音此起彼伏。王建群提醒大家，发“汪”的声音时，必须气运丹田，声音低沉。每天坚持练50次，对唱歌时的气息稳定有很大帮助。这是许多歌唱家的基本功，如果一口气能够发“汪”50次，表明气息锻炼达到一定水准了。

嗓音训练方式有很多，学“狗喘气”特别见效。王建群解释说，“一般人吵架，吵个几分钟，声音就嘶哑了，但你看两条狗撕咬在一起，半个小时声音也不会嘶哑，而且叫得更欢，奥秘就在于狗叫是用腹部气息来发音的。”王建群笑说，学会正确的发音方式，可以让你口若悬河一两个小时。他还透露，当年那位“娘娘腔”大学老师，主要就是采用这种方式训练了半年多，成功恢复了“男声”。

人之初“音”相近，变声期保护嗓子很重要

社区行的主要人群是中老年人，王建群提醒在座的爷爷奶奶、爸爸妈妈们，注意青春期中孩子的嗓音保护。

“幼儿时期人的声音差不多。”王建群说，儿童合唱队的女生人数不够，会拉男生来“填空”，

就是因为这个时期男女生的声音差别不太大。但是，当孩子步入青春期，声带也在发生变化。

“变声期非常重要。”王建群说，它将直接影响嗓音的好坏。有的孩子就是在变声期没注意嗓音保护，使声带充血和水肿，影响发声结构的发育，造成声音嘶哑。

那么，变声期的青少年如何保护好声带呢？王建群说，这个时期的青少年有“三忌”。

一忌食冷、辛辣等刺激性食物，如辣椒、蒜、葱、醋等。它们会刺激嗓子，使声带充血、红肿。尤其在用声后血管扩张的情况下，不要立即食入冷饮。此时食用冷饮，会使声带血管在冷刺激下骤然收缩，可能导致声音嘶哑。另外，有些中学生学成年人的样子抽烟、喝酒，对嗓子有很大刺激。

二忌大声呼喊、用嗓过度。变声期嗓子多处于充血状态，如果讲话过多或唱歌时间过久、过于用力就会引起嗓子的疲劳。如果练习唱歌，每天不要超过一小时，且不能连续用嗓，唱十几分钟以后就要停顿一会儿。大多数年轻人喜欢彻夜K歌，是万万不可取的。

三忌呼吸道感染。变声期的青少年需多预防感冒，感冒后，直接受到影响的就是嗓子。尤其是剧烈的咳嗽，会加重声带的负担，使其更加水肿、充血，引起慢性炎症，对变声期的声带影响很大。

这些伤嗓子的行为 你是不是经常做？

对着电话讲悄悄话 小心招惹“嗓音现代病”

王建群请在座的居民们，回家以后，跟家人和朋友强调保护嗓子的重要性，特别是警惕嗓音现代病，这病现在可“流行”着呢。

开会时，上课时或是在一些不方便接电话、但又不得不接电话的情况下，人们总喜欢对着电话轻声地讲“悄悄话”，“这种发音是收缩式的，对声带很不好。可能会患上‘嗓音现代病’。”王建群说，这时声带处在被迫状态下，长期这样接电话，会对声带造成伤害，导致声音嘶哑。

此外，王建群还提醒女性朋友，在来例假时不要过度用嗓，不要大喊大叫，因为这样容易导致声音嘶哑。

嗓音天生各有所长 长期盲目模仿伤害嗓子

现在不少娱乐节目中都有模仿秀，而在朋友聚会K歌时，很多人也喜欢模仿歌星的嗓音。“嗓音是天生的，我不主张模仿。”王建群说，很多人盲目模仿明星的嗓音和唱法，而模仿的嗓音的基本原理是改变自身的发音位置，通过把部分声带关闭的方法，去符合所要模仿的嗓音。但是，每个人的嗓音天生不同，盲目地改变自己的发音规律，会对嗓子产生不利影响，有时一副好嗓子，甚至就毁了。

抢占财富中心 团购万达小户型

50套臻品房源限量抢购 最高立减300元/m²

从目前南京楼市来看，小户型类产品不乏少数，但并非小户型产品就具备投资价值。但万达中心精装小户型却一枝独秀，自面世以来就成功引爆南京投资热潮，为广大投资客追捧。

近期，万达又针对在售精装小户型开展了限量团购活动，采用递增式优惠，参团人数越多，优惠幅度越大，最高可享受300元/m²的折扣，吸引了一批具有投资眼光的购房者。小户型受追捧，楼市再掀“万达热”

在如今楼市起伏时期，商业地产正成为开发者的避风港，越来越多的创业者都加入了商业类物业的投资阵营。近期，万达推出的精装小户型成功在南京投资领域掀起了一股强劲的“万达热”现象。

对于像万达这样的精装小户型来说，居住两相宜的双重属性，使其往往拥有总价低、精装修、功能全、灵活性等优势，是最具吸引力的投资产品以及资金的最佳去处。这对于置业者和投资者来说，同样具有不可小觑

的杀伤力。

而与小户型相比，宜商宜住的小户型还具备极好的灵活性和多元功能，既能租给白领、金领们居住，又能租给小企业办公，出租面更广、更易租，投资风险相对小。

另一方面，从投资和持有门槛上看，精装小户型整体上也比写字楼和商铺略低。对于那些收入不高、对房屋使用面积及年限要求不多的刚需购房者来说，小户型、总价低、交通便利的万达精装小户型也就成了置业的最佳选择。

政策利好，万达精装小户型价值凸显
随着2012年南京市市政府提速河西中部发展，全力打造江东商贸圈，缔造省级CBD，将河西晋级为新商业中心。

万达中心精装小户型位居河西新中心之核，占据成熟中心位置，坐拥120万平方米万达广场的豪华配套，其中30万平方米巨型体量的国际购物中心已成熟开业两周年，集餐饮、娱乐、购物、休闲为一体，汇聚人

流、物流、财富流，造就强大配套支撑。白金五星级希尔顿酒店于2011年底盛大开业的，为商界豪客、企业精英提供了商务往来、私家晚宴、娱乐放松的鼎盛场所。

据悉，万达中心商务区写字楼2012年内即将交付，众多名企、巨头蜂拥竞驻，汇聚城市主流精英，于城市大型综合体之上，成就河西区域经济蓬勃发展。以雄踞五星商务区核心、万达中心精装小户型坐享近6万精英客源、保障出租收益。

(杜磊)

团购优惠详情：
即日起，万达针对在售36-62平米精装小户型推出限量团购优惠，团购上限为50套房源，并根据团购套数给予递增式优惠。具体优惠如下：
1、团购房源在20套以内，享有100元/平米的单价优惠；
2、团购房源达到21-40套，享有200元/平米的单价优惠；
3、团购房源达到41套以上，享有300元/平米的单价优惠。

嗓音保健操



王建群教居民们如何保护嗓子

除了学习“狗喘气”，王建群还教了两节嗓音保健操。读者有兴趣，也可以照着练习。

第一节：按摩甲状软骨板

动作一：食指和中指分别按住喉部左右两侧的甲状软骨板。左侧的手指保持不动，右侧手指分别缓慢地做顺时针转动50次、逆时针转动50次，随后喉部左右两侧的手指作交换。
动作二：大拇指和中指、食指

分别按住喉部左右两侧的甲状软骨板，上下轻轻运动，共运动50次。

第二节：闻花香、吹蜡烛

运用腹部的力量，练习吸气和吹气。这一节保健操可以控制人体的气息，锻炼腹部力量。
动作一：吸气练习。反复做闻鲜花时的吸气动作，50次。
动作二：吹气练习。蜡烛距离身体70厘米，蜡烛点燃后，控制火苗并把它吹成45度夹角。