

没有“金嗓子”也能久唱不累？

邹小雨

(四川科技职业学院 四川 成都 610000)

【摘要】 刚接触唱歌的时候，老师总给语重心长的给我们说：“唱歌需要气息够，声带闭合好..”是的，那我们气息和声带在唱歌中到底起着什么样的作用？如何让每个人都毫无障碍的去尝试高音，拥有完美的声线，我认为可通过得当的启发和引导加再加上自己准确的训练来完成。

【关键词】 声音美化；声带闭合；气息训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.366

不知道大家是否有过这样的经历：外出K歌的时候碰到一两个特别厉害的高音，于是乎我们就把注意力卡在喉咙上却最终GING出了一个让人跌破眼镜的“破音”，或者一句歌词还没唱完就已经感觉力不从心气息都跑光了不够用？

如果有遇到上述情况接下来我会帮助大家来介绍一些简单实用的唱歌实用小技巧，也许会助你在K歌表演时气吞山河、气势如虹，夸是夸张了点，但至少通过一定的练习后再面对高音、长拖音的时候可以稍微淡定些了。

刚接触唱歌的时候，老师总给语重心长的给我们说：“唱歌需要气息够，气息稳，气息·····”是的，那我们气息在唱歌中到底起着什么样的作用？如果把发声部位比做一个根笛子就很好理解了，只有气息流动起来了笛子才能发出声音，好吧，这个例子太让人觉得寒碜了。

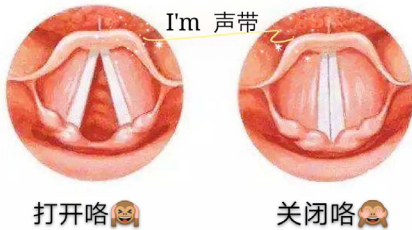
这个叫作“气息”的跑龙套的朋友只是接下来主角出场的一个序幕：

试着想象自己唱歌前的状态（很认真严肃的）：是不是要先放松的自然吸气，保持气息畅通的状态，气息这个时候会自然流动，与声带形成了一定程度的“对抗”，有一部分气息在声带以下就形成了压力，然后气息吹动声带，从声带经过从而声带产生震动产生声音。

这里有两个关键词大家要记住：

1. 声带2、横膈膜或者叫气息支撑点，咳嗽几声，这里是真咳嗽哈！然后用手摸摸你的腹部起伏最明显的那个部位就是了，用手指顶住这个位置发力，就是唱歌时力量最饱满的状态了，横膈膜向上运动能给你的气息加把劲儿。

所以说在发声时，声带和横膈膜之间形成了一个中间充满空气的通道，这个通道要让它尽量的保持有力的封闭状态的，出来声音才会饱满有力（俗称：有底气），那么怎么才能封闭的严实一点呢？（横膈膜那边是完成不了的，因为它那边没有“门窗”啊，但这个通道的上面有可以打开和关上的“窗子”就是声带），所以它要达到适度闭合的状态，我们只能把声带给关起来了，像介个样子：



其实我们在唱歌说话时，声带都是在做开关开关开关~~这种运动的：发声时闭合不紧的声带如果处理适当唱出来的声音有可能是（许茹芸式）美丽

的气声，但也有可能是气息电力不足的断断续续。有同学发问了：难道就不能一直唱“云式”唱腔那种气声吗??让声带松弛点，打开点来唱啊，这样比较省力。但是那种有强大气场的华丽桥段或者硬核高音部分可能与你无缘了，所以芸式的“半闭合气息唱腔”更适合演绎的音乐中柔和或者叙事的部分。

所以气息支撑或者说气息和声带的对抗感越明显，声音上可能会出来得更强更饱满一点，而不是让他漏气，也就是说唱歌要找到有气息足够支撑得感觉，并不需要你气息要有多充足，而在于你有没有让吸入的气息“撑住”然后慢慢得一点点放出来，这个时候要把声带旁边的肌肉调动起来让声带尽量关严实点，这样你的声音就开始明亮了，你可能开始明白一点了。

以下几个步骤能让你快速找到横膈膜的存在感——“狗喘气”训练：

用腹部连续快速呼吸。把气息用腹部吸进胸腔（别抬肩膀把气息吸进胸腔）：有点像小狗太热想喝水饮料得样子在喘气，随呼吸不断起伏得这个部位就是你唱歌时气息吸入，保持，放掉得部位

接下来让你马上找到声带闭合感——欲言又止训练：

你试试说：我！（马上欲言又止）我！（马上欲言又止）说完之后，马上声带就会闭合，闭上眼睛受下喉咙里面是不是有东西闭起来了？再感受几次~并且让它紧紧的闭起来！

闭合的松紧度就是你声带周围肌肉松紧决定的，你可以自己对它们进行控制和调节。一般稍紧一点的闭合容易出来饱满的音色。但不能用力过度哦，过犹不及不是吗？

感觉到你的声带和横膈膜两样东西的存在后，就可以试着在发出声音的时候腹部用力：横膈膜抵住腹部的空气气流，然后尽量让声带做闭合的那个动作时合得更紧一点来发声，这样发出得声音会更加坚定有力量。

好了，来~先发一个Mi~~~感觉到声音比以前饱满了吗~然后慢慢把声音往高音提上去，一直唱到你最高的那个音，怎么样~~是不是比以前唱的更高了些？

气息是不是出来的要慢了一点（声带闭合度好了一点，气息就出来的慢了）好像能唱的更久了？好了~~多练习吧，相信你已经百尺竿头更进一步了，毕竟K歌之王也不是天生的，是在未来的日子里被训练出来的~接下来加紧练习吧，每天20分钟~~

相信我，你身上发声的部位会被训练得越来越健康任性，声音也会越来越有穿透力~~

参考文献

- [1] 邹筱丹. 高校声乐教学的创新与发展[J], 《当代音乐》, 2020年第3期.
- [2] 刘笑. 浅析声乐训练在合唱教学中的重要性[J], 《北方音乐》, 2020年第5期.

浅析低压配电盘常见问题

李 放

(辽宁清河电力检修有限责任公司 辽宁 铁岭 112003)

【摘要】 随着经济和社会的快速发展，我国科学技术也进入了一个新的发展阶段，各种电子设备走进寻常人家，电气设备纷纷进入人们的视野，电力在现实生活中发挥着越来越重要的作用。现阶段，由于电给人们生产生活带来了诸多便利，人们更加依赖于电力的使用，而且与建国初期相比，我国的电力资源有了崭新的变化。为了满足人们对电力多层次的需求，需要加强对电力的管理，着力解决低压配电盘使用过程中出现的问题，从而更好的保证人们正常用电。

【关键词】 低压配电盘；电力；问题与措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.367

随着我国科学技术的发展，电力设备在我们的日常生活中使用范围越来越广。但是受到一些人为因素和设备本身问题的影响，会在低压配电设备在使用过程中造成许多问题，这些问题在一定程度上会影响人们的生产和生活，这就需要人们做好日常的维护和检查工作，着力解决低压配电设备在使用过程中出现的问题，并寻找适当的方法解决这些问题，从而延长配电设备的使用寿命，提升配电设备使用的质量和效率，促进设备更好的为人们服务。因此，本篇文章就就低压配电盘及低压配电设备常见的问题和解决问题的措施展开了讨论。

一、低压配电盘使用过程中的突出问题

1. 随着我国电力事业的不断发展，电力给人们的生产和生活带来了诸多便利。但与此同时，也给人们带来了许多安全隐患，低压配电设备一旦发生故障，会直接导致某一区域内整体停电，还有可能扩大停电区域的范围，给人们的工作和生活带来很大的损失，这就需要相关人员着力解决低压配电盘使用过程中的突出问题，从而更好地满足人们对电力的需求。

2. 一般情况下，低压配电设备比高压配电设备种类多、出故障率也高。而造

成低压配电故障的很大一部分原因是受人为因素造成的。人工操作设备故障诱发事故占有很大比重。①变压器在高强度的运作下，可能会出现变压器散热不好或变压器内部绝缘体受到不同程度的损坏，这就造成低压配电设备在使用过程中出西安短路、绝缘油受过多水分的影响而出现老化问题，以及绕组断线等故障问题的发生。②工作人员在设备安装和修理上重视程度还不够。绝缘套管密封不好，或因为清洁不当外力受损，顶盖上有异物，以及受外力作用出现破裂、管帽破碎以及密封胶垫的老化，造成绝缘套管外表受到严重损伤、长期渗油，缩短了套管的使用寿命。③在分接开关的连接问题上，相关工作人员没有注意到连接螺丝的松动问题，接线头处的接触不好，会出现接头表面融化和烧坏问题。由于人们对变压器的监督和管理力度不足，这些损坏和老化的设备无法得到及时的修理和更新换代，这些因素都会阻碍低压配电设备使用质量和效率。

3. 低压配电装置本身质量存在严重的问题。受低压配电装置质量的影响和制作时工艺的影响，会出现漏电问题，极有可能导致爆炸。①由于相关人员在器材设备的选购上所下功夫不够，可能会出现一些设备没有电源，或机构半轴与配合轮扣