

而如今的哭灵大部分都是由专业人士来代替亡者家属演唱，其目的就是为了构建所谓的人神交流的一种模拟平台，使活着的人与逝世的人能够跨越时间和空间上的界限进行“对话”。哭灵这种亲人感伤的形式再加上围观众人的缅怀，能够有效地使人们对现实困境重新获得对生活的信心和力量。哭灵内容一方面是指子欲养而亲不待，另一方面是宣扬逝者在世时的辛劳与不易。相比而言，中国人的感情多是深沉的，哭灵是唯一一个可以通过放声悲唱表达对逝者情感的一种形式，一方面可以把自己压抑悲痛的情绪都释放出来，另一方面也可以看出与逝者深厚的情感。这种方式是维系家庭亲情凝聚家族力量的一种表现，在当地按照规矩，出殡前的晚上必须有丧葬演出，演出会吸引村里很多人来观看，后来了解到，哭灵早在很久以前就已经是一种传统音乐文化，在豫剧《秦雪梅》中，就深受观众熟知，在长期与戏曲的交融过程中，哭灵受当地戏曲影响，后被改编成各种版本流传在世，《杏花女哭灵》就是其中一个版本。而刘晓燕也因其作品深受大众喜爱。

2 《杏花女哭灵》的演唱特点

《杏花女哭灵》属于哭唱式，曲子分为上下两部分，乐曲正式开始之前，先仰天长叹，“我哭啊，我再叫，叫一声我的娘！”从最高音下滑到最低音，以充分表达吊祭者呼天抢地悲怆的心情，从而给全曲定下悲痛的基调。从“三拜九叩跪地下”开始是滚哭白，它是无板无眼、半说半唱的一种表现悲痛之极的哭诉念白。通常让人们感觉像是平时和逝者说话一样，只是语气中增添了些责备，使观众更容易进入氛围，常常是许多句连在一起，从“哭一声，喊一声，泪如雨下”进入剁板，字字紧追，句句相连，节奏短促，扣人心弦，这里要快速且气息更要流动，要多用些气息把“呐”字包裹着推出去，再揉入戏曲的哭腔，然后强收在“呀”字上，把女儿的委屈和愤怒表达的更贴切、更到位，从而把情绪推向一个高潮。紧接着进入第二部分慢板，其旋律流畅，速度较慢，抒情性比较强，情感基调凄楚、悲哀。

哭灵歌词的句式分齐言式和杂言式两种，齐言式就是歌词字数相等的句子，前后对仗比较工整。有些歌有七字、八字、九字等，七字句最常见，其次是八字，像《杏花女哭灵》里第一段就体现了七字和八字的对仗，押韵规律，且多句结尾押同一韵。杂言式是指由歌词字数有长有短的句式，其句式没有具体的构成规律，主要取决于哭灵者内心情感的强烈程度。根据词曲可以看出上半部分属于齐言式，下半部分就属于杂言式，中间还夹杂着念白。从阜阳、虞城等地丧葬音乐词句用韵规律上来看，在丧葬音乐长期的变化发展中，还受到过古典诗歌的影响。第一部分旋律发展以级进为主，比较平稳，很少有四五度甚至六八度跳进，大二度和小三度及同度音程进行模式最为常见，旋律平和，在原有音乐材料基础上通过变换节奏，加花等方式推动了旋律和情节的发展，使得歌曲具有层次感。

第二部分为分节歌形式，一段旋律，多段歌词，歌词通俗易懂，重复的旋律，强调了该曲所要表现的情绪，速度较舒缓，不加修饰，大多是平铺叙事，句末“啊”，“呀”等语气词的频繁使用，是丧葬曲的独有特色，是为了使语气更加委婉亲切，为哭灵者最大限度宣泄内心的情感创造了条件，每段歌词中间添加一两句独白，独白也不是平常所谓的独白，是带有哭腔的说话，为整首曲子增添了音乐表现力。其内容主要倾诉对死者的思念之情，歌颂逝者生前的功绩，也会向逝者倾诉苦衷。哭灵的演唱时间比一般的歌曲时长要长得多，声音音调对作品影响巨大，有的长达四十分钟，要求演唱者表现悲痛情感之外，还要在充分运用气息和嗓音的条件下，减少体力的消耗。

3 丧葬音乐的现状分析

哭灵音乐是我国传统民俗音乐的一种表现形式，如今随着音乐越来越迅速的发展，各种娱乐活动充斥着人们的视线，这使得一些传统文化面临衰落甚至消亡，因为哭灵随着社会现代化加快，产生的新曲目数量越来越少，演唱风格也比较单一，

观众也没有了热情，演唱的人已经为数不多，以至于一步步被人遗忘，以前演唱者还能一起相互讨论，现在很多老曲子没有人演唱了，连词本都快消失了，以至于近期的哭灵文化一直在走下坡路。

4 丧葬音乐的良性发展策略

根据以上对丧葬音乐现状的分析研究，哭灵的良性发展应从以下及各个方面入手：首先政府应加大对丧葬音乐的重视，哭灵作为人们为亡者拔罪救苦，尽忠尽孝的一种特殊方式，他应该是高尚的，不应该被人遗忘，社会要对哭灵音乐给予更多的包容，客观全面的看待这一民间艺术，为哭灵的流传和保护营造一个良性的土壤。其次，我们应该纠正人们长期以来对此民俗文化的误解，为丧葬音乐的传承提供健康发展的有利条件。政府也应多为从事丧葬仪式行业的人们解决生活上的实际问题，给予他们必要和平等的社会认同及应有的待遇，消除严重的“行业歧视现象”，最终实现实质上的平等。若想促进虞城阜阳这些地方丧葬音乐的传承，就要培养和提升我国公民的平等观念，尊重民间丧葬艺人的智慧成果，并在实施中给予一定的保障，从而使丧葬音乐文化能顺利传承下去。最后，没有一种文化是孤立存在且一成不变的，各文化之间需要交流、融合注入其他新的文化内容，应将传统文化和现代文化结合在一起，保留传统文化的同时也能更好的发展丧葬仪式规范内容，对外来文化应该加以筛选，可根据观众的喜好做些相应更改，如增加了许多新的音乐元素，电子乐器等。但必须在一定程度上保持虞城阜阳等地丧葬音乐的原有面貌，而避免外来文化阻碍本地丧葬音乐传承，应加强国民传统文化教育，例如调动研究丧葬音乐文化课题的高潮，从而挽救逐渐走向消亡的丧葬音乐，为虞城阜阳等地区丧葬音乐传承做出重大贡献。

千百年来，哭灵已经是丧葬仪式中不可或缺的重要组成部分，承载着人们的精神寄托，我们应该客观地看待这些丧葬音乐的新变化，用正确的方式引导，使哭灵音乐得到更好地传承和发展。对哭灵音乐有价值和有意义的部分进行抢救、挖掘和保存，让更多的人了解安徽和河南等地存在的民俗文化。

结语

商丘和安徽的丧葬音乐文化传承到今天，与其深厚的文化基础是密不可分的。通过对当地丧葬音乐的调查研究可以看出，丧葬音乐不仅是丧葬仪式之间重要的纽带，与社会需要也有密切关系，他满足了大众的心理需求，随着社会的进步，也在不断完善自身的形式与内容，与经济和文化相结合，对丧葬音乐不断改进，形成适应当下的产物。而刘晓燕改编的《杏花女哭灵》使得大众对哭灵又多了一些认识和接受，他通过歌声渲染一种悲伤的氛围，表达老人一生操劳的养育恩情，和警醒世人不要子欲养而亲不待，一方面表达人们对逝者的悼念及儿女想要逝者死后进入极乐世界的美好期望，另一方面也表达了对社会人们的训诫和道德规范。当地风俗之所以会存在，一定具有本地的特色社会价值。希望更多人了解到安徽商丘本地的哭灵音乐，这不仅对文化是一种传播，对作品本身来说是一种传播和保护，希望各级政府领导和音乐工作者提高重视，采取有效的办法保护这些文化遗产。

参考文献

- [1]常开起,朱瑞.汉水流域丧葬仪式音乐考察研究——以竹山县民间丧葬仪式音乐为例[J].音乐创作,2018.
 - [2]王钟霆.简论土家族丧葬习俗的功能及特点[J].赤子(上中旬),2017.
 - [3]许天鸣.洞头丧葬礼俗中的民间道教音乐研究[J].艺术评鉴,2017.
 - [4]翟宏州.论湘西土家族丧葬习俗的文化蕴涵[J].民族论坛,2016.
- 作者简介:
张富林(1965—)男,河南焦作温县人,平顶山学院副教授,研究方向高校音乐理论与声乐教学。

田径运动的常见运动损伤与预防方法

刘莹佳

(上海体育学院 上海 200438)

【摘要】田径运动属于一项竞技类运动，同时也属于人们在日常生活过程中经常进行身体锻炼的一种运动。然而人们在参与田径运动的过程中往往因为各种原因会出现运动损伤的情况，该类型的身体损伤一方面会对人们生理方面的影响，另一方面则会对人们以后的运动能力造成一定程度的影响。因此本文主要针对田径运动中人们在运动过程中所造成的不同类型的损伤以及产生损伤的主要原因展开分析，从而提出有效地预防措施，希望能够有效地降低运动过程中损伤的发生。

【关键词】田径运动；常见；运动损伤；预防

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.818

前言

田径运动属于提升人们身体素质以及运动技能的极为有效的一种途径。然而在实际的运动过程中经常由于运动准备活动的不充分还有训练方法的不恰当等方面因素的影响，导致人们经常在运动过程中出现身体损伤的情况，从而对其生活和身体产生直接影响。因此应当充分认识到正确掌握运动损伤的防治方法，从而尽可能的避免运动过程中出现身体损伤的情况发生。

1、田径运动过程中出现的常见的损伤的预防与处理

1.1 踝关节损伤

因为田径运动在运动过程中脚步动作通常情况下是移动还有弹跳，人们在运动的过程中经常会出现踝关节扭伤的情况。该种情况下其防范主要是在运动或者比赛之前应当做好充分的准备活动，通过科学合理的准备活动使自身的关节活动开，并且在运动的过程中应当穿上适合自己运动的田径鞋，若是在具体的活动过程中感觉到踝关节出现一定程度的不适应，还可以穿戴护踝配套装备或者是停止运动。

1.2 膝关节损伤

田径运动过程中，下肢的运动相对较多，并且在运动的过程中会存在大量的快速运动以及蹬地发力等力量方面的运动，因此在运动的过程中还会经常造成膝部软骨还有韧带出现损伤的情况。通常情况下采取的预防措施是在运动之前适当的加强下肢的准备活动，并且还应当在运动之前选择适合运动的防滑耐磨的田径运动鞋，若是在运动过程中出现膝部不适的情况，需要戴上护膝。在运动之前应当进行适量的膝部的柔韧性的活动以及膝部力量准备活动，若在运动过程中膝部出现了程度相对较轻的损伤，可以在损伤处进行外敷消炎止痛药物。等到损伤处的肿胀出现一定程度的缓解以后，可以通过推拿或者按摩的方式进行有效地治疗，同时平常也可以加强对股四头肌力量方面的运动。若是在运动的过程中出现韧带部分断裂，在出现损伤的早期应当进行局部冷敷还有加压包扎并且对出现损伤的腿进行抬高处理，对膝关节进行固定保持一到三周，可以通过内服止痛药进行疼痛的有效缓解，在48小时以后可以通过理疗的方式进行对膝关节损伤处进行有效地治疗同时能够根据具体情况损伤的情况配合一定的股四头肌力量方面的练习。若是韧带损伤严重甚至是出现了完全断裂的情况，应当配合医生尽快的进行手术治疗，避免出现关节功能损坏的情

况。

1.3关于肩部损伤的处理

肩部损伤通常情况下是因为在投掷还有力量方面的练习过程中,肩关节肌肉扭伤造成的。针对肩部损伤来讲其预防的方式主要是通过强化对肩部的力量方面的练习,从而起到增强肌肉的力量效果,进而确保运动人员在运动的过程中减少出现关节错位以及肌腱发炎等情况。针对肩部损伤的治疗方式相对较多,最为主要的方式是保持受伤部位的休息,并且对损伤的部位采用适当的按摩推拿等方式进行辅助性的治疗。在对损伤部位的按摩的过程中最好是保持躺卧的姿势,将患肢进行上举、后弯以及外展和外旋各10次,并且对患肢的摇动最好保持在30次左右。然后再进行对肩部的揉捏。通过该种方式的治疗一段时间后损伤部位的疼痛症状会较为明显的减轻。

1.4关于腿部肌肉的损伤以及损伤处理方式

在进行田径运动的过程中,若是出现腿部肌肉拉伤的情况,应当及时进行冷处理,所谓的冷处理主要是采用冷水进行对损伤部位进行冲洗或者利用毛巾包裹冰块在损伤处进行冷敷,在冷处理以后再使用绷带对具体损伤的部位进行恰当的包裹,避免损伤的部位出现肿胀的情况。在对腿部肌肉损伤的治疗过程中,应当保持损伤部位的肌肉的放松,并且还应当按照损伤的具体情况服用一些止痛止血的相关药物。对腿部肌肉损伤部位包裹24小时到48小时后拆除。结合腿部具体的损伤情况,可以通过在损伤部位进行活血还有消肿的膏药的贴敷,一定程度的热敷或者采用手法较强的方式展开对损伤处的按摩。若是在运动过程中肌肉出现严重的拉伤应当及时就医并积极配合医生治疗。

二、田径运动损伤的预防方法

2.1做足准备活动

在展开田径运动的时候应当注重准备活动的练习,做准备活动主要是为了通过相关练习,从而有效的提高中枢神经系统的兴奋性,使得身体内部的相关组织与器官保持活跃的状态,从而为田径运动做好生理机能的准备工作。在进行准备活动的练习过程中,应当保持循序渐进的方式,避免出现一开始就速度快以及用力过猛的情况。在展开田径运动的时候应当充分的认识到准备活动的重要性,准备活动不到

位,很容易在运动过程中出现身体损伤的情况。针对准备活动来讲,其通常情况下可以分为一般性与专项性两种类型。所谓的一般性准备活动主要指的是以慢跑还有有关节活动以及肌肉韧带的牵拉为主。专项性准备活动主要是根据田径运动的具体内容所做的针对性较强的辅助练习。

2.2学习并掌握运动技巧

在田径运动的过程中,错误的运动方式是造成运动损伤的主要因素。对于运动人员来讲,应当在教师的指导下进行正确的运动技巧的学习。并且在学习的过程中应当进行细致化的思考并且通过自身的有效实践从而掌握运动技巧,在运动的过程中通过自身的思考有效改进运动技术,从而尽可能的避免出现动作不标准造成身体出现损伤的情况。

2.3保持合理的运动负荷

运动过程中具体运动的时间还有负荷强度这两种因素对于运动负荷具有相对较大的决定因素。所以运动强度的增大应当合理的减少运动时间,若是运动的时间相对较长应当适当的降低负荷强度。在运动的过程中一定要注重保持合理的运动负荷,从而避免由于运动负荷较大造成身体出现损伤。

结束语

田径运动属于竞技类的运动,在运动的过程中激烈程度相对较大,并且对于肢体的配合要求相对较高,因此经常会出现运动过程中身体损伤的情况,为了有效避免身体损伤的情况,应当针对不同类型的损伤因素进行有效地分析,并且通过正确的运动技巧的掌握以及安排合理的运动负荷和在运动之前应当做好充足的准备活动,从而尽可能的避免在运动过程中出现损伤,一定出现损伤应当采取有效的措施进行及时处理防止影响身体部位的机能。

参考文献

- [1]曹高飞.田径运动中常见的运动损伤及预防策略[J].当代体育科技,2018,8(13):4+7.
- [2]黄安挺.探究田径运动中常见的运动损伤的预防与处理[J].当代体育科技,2018,8(10):201+203.

浅谈中外著名小提琴乐曲的共性和差异

肖彦

(辽宁师范大学音乐学院 辽宁 大连 116000)

【摘要】对于小提琴演奏者来说,演奏出中外小提琴乐曲的共性和差异,是一种体验音乐素养的艺术再创作过程,笔者借本文对如何演奏表现中外小提琴乐曲的共性和不同做相关阐述、以供读者借鉴。

【关键词】小提琴;小提琴乐曲;共性和差异

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.819

被称为“乐器皇后”的小提琴,从古至今都是世人追捧的乐器之一,小提琴优美的音色,深奥而又独特的表达方式,高超的演奏技巧,小提琴从古至今都是神圣且高尚的象征。从西洋乐中的弦乐团,到欧美街头随性的演奏家,在西方的文化生活中,从没缺失过乐器皇后的身影。

据传,小提琴是五千多年前斯里兰卡的一位名叫瑞凡那的君主发明的,16世纪起到18世纪末期。随着经济文化的发展变革和政治社会的动荡,一系列优秀的音乐文化浮出水面,小提琴也得到了空前的繁荣并且迅速发展起来。

随着西方文化的发展,作曲的发展也迅速逐渐进步,在许多音乐流派的音乐曲目创作的过程中,有许多优秀的曲目得以发展流传,随海洋交通的发展流向全世界,在不同国界都起到了深刻的影响。

举世闻名的流浪者之歌,有名,吉普赛之歌,是西班牙著名小提琴家,小提琴作曲家帕布罗·德·萨拉萨蒂的著名代表作品之一,一八七八年曲子问世后就产生了很大的轰动,一直延续至今,在当代许多著名小提琴大师在独奏的舞台上也少不了流浪者之歌的身影,同时也被后人称为小提琴名曲中不朽的名篇,吉普赛民族,在世界的分布较为广泛,在西方国家中,都是不定居的流浪民族,吉普赛民族有着坚定的民族意志和不朽的民族气节,但世代都被世人所歧视,过得清苦凄凉的生活,即使吉普赛民族在生活中有着种种困难,但他们依然可以保持积极、乐观的态度,不惧生活的困难险阻,活成了自己所期望的生活方式和民族情怀。

流浪者之歌,在作曲中有着独特的旋律和演奏技巧,作者利用音乐表达了对吉普赛民族的敬仰和赞美。流浪者之歌,之所以被誉为小提琴史上的伟大之作,是因为每个演奏家对于这首小提琴独奏曲都有着不同的情感表达,一个优秀的演奏家在演奏此作的过程中,通过音乐不是一个吉普赛男人的形象,而是一个更加丰富的,具有强调民族气节和民族性的群体形象,一个优秀的演奏家更是应该将自己融入更多的吉普赛人的现实生活与情感世界中。表达生动又形象,通过音乐表达,在听众眼前展现出热情奔放,天性快活,骨子里有着放荡不羁,桀骜不驯的个性。

整个乐曲由四个部分共同构成。

乐曲的引子由乐队全奏引出,烘托出一种凄凉悲剧的情感,随后,小提琴演奏出一段具有吉普赛音乐的特点。第二部分是节奏比较自由的慢板部分,有一种把人带到异地他乡的意境。第三部分采用吉普赛的民歌曲调,并加以改编,这段优美的旋律给听众一种心旷神怡的感觉,蕴藏着悲剧的美感,暗示着吉普赛人的命运。结尾部分是非常活泼而奏生气的快板,乐曲转换为欢快的舞曲,与前半部分形成了巨大的反差,展现出吉普赛人热情乐观的特点。

全曲的演奏运用跳弓,拨奏等等高超的技巧,具有伤感凄凉色彩相结合控制的情感表达为此曲注入了灵魂,让听众听后都会内心沉重中的气氛中结束。另外,在中国近代时期也出现了许多著名的小提琴曲,《梁祝》是我国小提琴曲目的代表作品,从作曲至今,影响深远,并在中外世界广为流传。《梁祝》全名为《梁山伯与祝英台》原名改编自一个古代悲伤的爱情故事,《梁祝》小提琴协奏曲作曲由陈刚于何占豪在就读于上海音乐学院的过程中创作的,题材是家喻户晓的民间爱情故

事。

全曲分成几个不同的篇章,诉说不同的故事情节,全曲二十六分钟,前五分钟叙述梁祝的爱情主题,接着是学习生活,从十一分钟起,开始进入第二段,祝英台回家抗婚不成,最后一段是化蝶,主题再现。

这部作品之所以成为中国小提琴曲中的典范之作,是因为这部小提琴协奏曲,综合采用交响乐与我国民间戏曲音乐的表现手法,依照剧情的发展,精心构思布局,寄托了人们对悲剧中男女主人翁的深刻同情和祝愿。也表达了人们对美好生活的追求和向往。

通过对这部协奏曲的欣赏,让人们产生了一种对美好纯真的爱情的无限向往,同时也产生了一种对破坏这种美好生活的恶势力的深恶痛疾。

小提琴作为西方音乐文化代表之一的乐器走入中国,在中国这片土地上得到了发扬和发展,结合中国传统民族文化,形成了具有中国特色的小提琴演奏风格,在中小提琴作品中因不同的地域差别和民族文化形式,形成了许多不用流派的音乐作品,随着时代的发展和变革,音乐分为两种,随着社会阶级的出现,一部分成了上流社会的音乐,比如宫廷音乐和宗教音乐等等,另一类音乐则在劳苦大众中形成,小提琴音乐正式得以传颂。

中国小提琴的作品中,更加深刻于民族风格和民族特质,从中西文化的差异中谈论小提琴的整个过程也有着不同的差别。

小提琴经过几百年的发展在现代乐器中具有举足轻重的地位,它的发展可谓是源远流长在整个小提琴音乐创作过程中,出现了大量的小提琴音乐大师,他们有着不同的创作风格和写作方式,外国的小提琴乐曲多以意大利创作风格衍生而来,而中国的小提琴创作风格将西方文化与中国传统文化相结合的方式较多。利用西方原有小提琴的演奏方式和演奏技巧,融合了我国本民族的文化体系,形成了新颖的演奏方法来彰显中华民族传统文化。

小提琴在弦乐器组合中具有最小的音量和最大的范围,其表现力异常丰富,小提琴也是整个弦乐队中最具有灵活性的,比较适用于速度和节奏比较快速的乐曲,所以,通常情况下,小提琴在乐队中始终起着主导作用,也被称为交响乐队的“心脏”。

五千年深厚悠久,辉煌的中国音乐与文化反映出中华民族的伟大精神,中国音乐文化体现中华民族的情感,梦想和时代追求。

中小提琴的共性和差异造就了中西方不同的小提琴文化和特点,在不同文化相互交融的新时代中,我们应该取其优秀的中西方小提琴音乐文化借鉴和发展成为自身的优秀的小提琴音乐文化,为中小提琴音乐的创作和发展作出应有的贡献。

参考文献

- [1]崔楠楠.浅析萨拉萨蒂小提琴独奏《流浪者之歌》的音乐形象及演奏技巧[J].音乐时空,2014(18):116.
- [2]王柏洪,丁永钢.浅析近代小提琴乐曲的民族性——以《流浪者之歌》和《阳光照耀在塔什库尔干》为例[J].黄冈师范学院学报,2015,35(01):66-69.