

# 83岁的高校退休老师,成为吴山上神奇的金嗓子

## 发声歌唱也能延年益寿

本报记者 杨静 本报通讯员 蒋升

唱歌也算体育运动?唱歌竟然能瘦身、能淡斑、能助睡眠?有位叫叶菊辉的83岁老人,被他的学生推荐参加“体彩杯老年体育达人评选”。他以唱歌作为健身方式,几十年如一日,还带出了一大帮门生。



老年体育达人报名渠道:扫描钱江晚报体育微信“170俱乐部”二维码,关注后点击“达人评选”菜单进入报名通道,并填写相关信息预报名。



### 83岁的高校退休老师 每天上吴山吊嗓子

未见其人,先闻其声。当记者走到鼓楼的皇城小戏台,便听到一个浑厚的声音,唱歌的人就是叶菊辉老师。只见他身板笔挺,两眼有神,正投入地演绎一曲耳熟能详的《橄榄树》。

叶老师年轻时就读于上海戏剧学院,毕业后留在母校工作。“18岁时我第一次接触了咽音唱法,特别痴迷,就开始摸索,逐渐掌握了其中的奥妙。”

1996年,叶老师从工作岗位上退休回到了杭州,但因职业原因,慢性咽炎很严重,叶菊辉想到了咽音治病健身。

“因为音乐是我生命的一部分,一刻也不能放弃。练声是音乐训练的基础,恰好那时候体力也好,早上就去吴山上开嗓练声,一般练声一个小时左右。”

慢慢的,慢性咽炎好了,体质也越唱越棒。一些志同道合的朋友希望他能够传授一下咽音健身法,叶老师便从2003年开始在曲院风荷每周授课,现在有学生60多人。叶老师虽然年纪越来越大,但除了有轻微的高血压,其他身体指标皆为正常。

### 歌唱家中寿星多 发声歌唱健身健心

唱歌对身体是怎么产生作用的?叶老师轻吸一口气,柔软的肚子一下子变得像皮球一样灵活有弹性,“人在唱歌时气体的运动比平时都快,唱歌具有发声、运气等过程,而这些过程都是在对肺部进行锻炼,从而增强了胸部肌肉的作用。唱歌一般会有震颤现象,这种震颤又可以使脏腑得到按摩。”

美国科学家做过一项调查研究,把20名

28~65岁的歌唱家和非歌唱家进行比较,结果发现歌唱家的心跳非常有力,胸腔肌肉强健,肺部发达。这也解释了为什么专业歌唱家中寿星多,平均寿命竟然比常人长达20年以上。

“自从学习了咽音之后,就感觉身体有不少变化。身体线条变优美了,脸上的斑有些也消退了,睡眠质量都提高了。”叶老师的学生朱华说,曾有位爱好者因此消除了声带小结,现在有不少老师都来讨教保护嗓子和声带的好法子。

“只要对身体有益,体育不分动静。”叶老师说,有空不妨放声歌唱,也可以试着每天去记一些经典曲目的歌词,“记忆好,身体就棒,你看我现在还能说一口流利的英语呢!”

### 延伸阅读

#### 怎样练习咽音发声法

究竟什么是咽音发声法?叶老师说:咽音发声法的原理主要在于通过腹式呼吸,将丹田里的气顶出来,再通过打开腹腔、胸腔、口腔等各个音腔促进声带共振,实现气跟音走,这样发出的声音既浑厚有力,又能保护嗓子和声带。咽音发声有点类似于太极拳的原理,在促进血液循环的同时也活动了身体的各部分肌肉,因此有卓越的减肥和健身功效。

有些老年人不喜欢那种高强度的剧烈运动,就可以试试咽音发声的基础——无声练习。

初学者可以抬头看天张嘴吐舌来练习,在过程中嘴巴一定要张大;有能力的还可以试着吐舌摇摆下巴;在这两步都能做到之后还可以试着张嘴伸舌大口喘气,虽然姿势不好看,但勤加练习,免疫力、抵抗力都会有显著提升。有兴趣的读者可以关注微信公众号“170俱乐部”点击视频看看叶老师的风采。



### 达人名片

人物:叶菊辉  
年龄:83岁  
职业:高校退休老师  
爱好:唱歌

上图为叶老师正在引吭高歌。蒋升摄

### 晚报·恒源祥杯 全国业余围棋赛落幕

本报讯 历时7天、13轮比赛,晚报·恒源祥杯第30届全国业余围棋锦标赛昨天在北京江西大酒店落下帷幕。

个人赛的最后排名竞争非常激烈,最后通过小分比较,北京晚报京北2队白宝祥夺得个人桂冠,新民晚报清一围棋队的王琛、胡煜清分获亚军和第3名。

团体成绩方面,最终新民晚报围棋队获得团体冠军,北京晚报京北2队夺得亚军,兰州晚报围棋队获第三名。

钱江晚报杭州围棋学校队3位选手在团体赛中获得第九;个人赛中,刘云程进入前9,明天将参加传统的专业业余10强对抗赛;周叶蕾位居第53,李雨昂第65。“我们一开始还曾经把目标瞄准了三甲,后面发挥欠佳,不是很满意。最为可惜的是李雨昂,前四轮全胜,可能因为年纪轻,后面起伏较大。”

据统计,共有来自全国各地晚报代表队及港澳台地区和海外的代表队64支,192名棋手参加了本次晚报·恒源祥杯比赛,规模空前。

本报记者 方海

**文化广场**  
咨询电话:85311326

2017年1月12日 星期四

**今日电影**

**新华影都**

《摆渡人》  
12:40 17:10 19:35 21:55  
《情圣》9:50 12:25 14:00  
16:30 18:10 20:20 22:30  
《长城》3D国语 12:00 16:10  
《铁道飞虎》3D国语 9:30 12:05  
14:30 17:00 19:20 21:40  
《玩命直播》英语 10:30 14:35  
18:40 20:30 22:20  
《星球大战外传:侠盗一号》3D原版  
9:45 10:35 11:25 12:15  
13:05 13:55 14:45 15:35  
16:25 17:15 18:05 18:55  
19:45 20:35 21:25 22:15  
《单身日记:好孕来袭》原版 15:00  
《有家》10:10  
天天半价:会员观影20元起  
微信号:xyhd  
团购电话:87049310 87212554

**胜利影城**

《情圣》12:20 14:25 16:30  
18:35 20:40  
《星球大战外传:侠盗一号》  
12:00 13:00 14:25 15:25  
16:50 17:50 19:15 20:15  
票房:87080142

**今日舞台**

**浙江胜利剧院**

【小牙儿金舞台】演出系列“童话力量”儿童剧演出季  
经典大型励志儿童舞台剧《丑小鸭》  
时间:1月14日 10:00 15:00  
1月15日 10:00  
演出剧团:北京丑小鸭卡通艺术团  
抢座热线:13738076733  
2017省属院团新年演出季——  
浙江越剧团古装越剧《碧玉簪》  
2月1日 晚7:15  
浙江京剧团京剧程派名剧《欲蝶》  
2月2日 晚7:15  
浙江京剧团大型贺岁京剧《大破玄虚洞》

2月3日晚7:15  
浙江昆剧团昆剧《狮吼记》  
2月6日晚7:15  
浙江昆剧团《昆剧经典折子戏专场》  
2月7日晚7:15  
浙江曲艺杂技有限公司《综艺晚会》  
2月10日晚7:15  
票价:120 100 80 50 30  
热线:87080142  
票务预定:快票网

**杭州剧院**

演出剧目:浙江青少年交响乐团  
2017新春音乐会  
演出时间:2017年2月11日晚19:30  
演出票价:30、50、80元  
演出团体:浙江青少年交响乐团  
演出剧目:大型魔幻儿童剧《果果的绿野仙踪》  
演出时间:2017年2月25日  
15:00、19:30  
演出票价:150、100、50元  
演出团体:浙江话剧团  
演出剧目:格林童话儿童剧《布莱梅的音乐家》  
演出时间:2017年3月4日晚  
19:30;3月5日上午10:30

演出票价:280、180、120、80元  
演出团体:北京丑小鸭剧团  
演出剧目:浙江交响乐团管乐五重奏音乐会  
演出时间:2017年3月10日晚19:30  
演出票价:300、200、100、50元  
演出团体:浙江交响乐团管乐团  
演出剧目:澳大利亚钢琴家黄彭独奏音乐会  
演出时间:2017年3月19日晚19:30  
演出票价:300、200、100、50元  
演出人员:黄彭  
演出剧目:意大利亲子滑稽歌剧《受惊吓的面包师》  
演出时间:2017年3月24日晚19:30  
演出票价:100、50元  
演出人员:安德里亚·弗兰西斯科  
演出剧目:音乐会《宋珊珊扬琴独奏音乐会》  
演出时间:2017年3月25日晚19:30  
演出票价:300、200、100、50元  
演出人员:宋珊珊  
演出剧目:音乐会《德国 ARCIS 萨克斯四重奏音乐会》  
演出时间:2017年4月8日晚19:30  
演出票价:300、200、100、50元  
演出人员:Claus Hierluksch、Ricarda Fuss Claudia Jope、JureKnez

**宋城演艺** 股票代码:300144

**杭州宋城旅游区印第安火鸡节**  
杭州宋城

1月28日至2月11日,杭州宋城推出印第安火鸡节,火鸡大餐、砸金蛋、抢红包、酋长祈福、印第安狂欢大巡游、火鸡锅庄……更有游宋城景区、看《宋城千古情》、住宋城千古情主题酒店特惠套餐。原始部落风情与传统新年的碰撞,将带来前所未有的独特体验。  
《宋城千古情》演出时间:14:00 19:00  
(具体场次以景区公告为准)

**杭州宋城千古情主题酒店 (西湖店)**

宋城经典双人套餐:宋城千古情主题酒店高级标间(含双早)+宋城千古情演出贵宾席两张,698元起。  
地址:杭州市西湖区之江路148号  
宋城咨询电话:0571-87313101  
宋城网络订票:www.51dmq.com  
酒店咨询热线:0571-56663999

**240元畅玩烂苹果乐园、泡云曼温泉**

优惠联票:240元就能畅玩烂苹果乐园、泡云曼温泉,体验印第安狂欢!原价358元/人,现在仅需240元/人!

1月21日至3月8日,烂苹果乐园重磅推出2017年新春主题活动——印第安火鸡节,诚邀广大亲子家庭欢度新春!数十只印第安火鸡、近百只小萌鸡空降烂苹果乐园!印第安狂欢大巡游、土著拍胸舞等二十大亲子演出精彩纷呈,更有近百项高科技游乐一票畅玩!

**1048元全家住杭州五星级酒店、泡温泉、玩乐园**

超值套餐:全家住杭州第一世界大酒店,泡宋城云曼温泉,玩宋城烂苹果乐园,原价2486元,现在仅需1048元。即日起至2017年3月8日,第一世界大酒店重磅推出2017年新春主题活动——印第安火鸡节,专为亲子家庭打造印第安主题客房,更有萌萌哒火鸡玩偶、系列暖心住店用品,让小朋友朋友们温馨住店。同时,云曼温泉拥有四大区域33个主题泡池,让您“足不出户”尽享热带雨林温泉浴,更有精彩演艺等你来。  
地址:杭州萧山风情大道2555号(地铁一号线直达)  
快乐专线:0571-82880333 酒店预订热线:0571-83866666  
具体活动信息和演出时间详见乐园/酒店现场公告。

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。