



# “杜妈妈”的养生秘诀

文 / 小林

图 / 小颖

20世纪70年代初，在现代京剧《杜鹃山》中，刘桂欣成功塑造了杜妈妈的形象，给亿万观众留下了深刻的印象，并受到周恩来总理的好评。如今退休的她以平常心态面对生活，用唱歌来保养身体，乐于接受新鲜事物，健康的生活方式让她感受快乐，并且以这种健康快乐感染着其他的人。

## 京剧艺术给我一个平和的心态

认定了保持平和的心态，所有的困难就会迎刃而解。

青岛，这个美丽的城市，宜人的气候，轻松的环境，培养了很多艺人，也给了刘桂欣一副好嗓子。

在幼年的刘桂欣心里，总觉得生活是美好的，养育她的山美水美城市美，每天最快乐的事情就是听电线杆上大喇叭放音乐，和着节奏自己欢快地唱起来，无论是当时的流行音乐还是中国戏曲，她都很喜欢，其中戏曲《钓金龟》便是其中一首。

当北京的中央戏曲学校到青岛招生时，凭着对音乐的热爱，天生的好嗓子，刘桂欣以一曲《东方红》博得了所有老师的好评，使她成功进入戏校。这是刘桂欣踏入艺术殿堂之门的第一步。

刘桂欣被学校选中后，校长觉得她的声音条件很好，说让她学当时京剧老旦泰斗李多奎老师，她当时并不知道自己是要演老旦，只是老师让学什么她就认真地学什么。年轻的姑娘没想到在其中学到的是她一生享用不尽的财富：永远保持平和的心态。

当我问刘桂欣第一次登台是否紧张时，她并没有急于回答，而是笑着

解释说：“紧张分为两种，一种是因为兴奋而紧张，那是每个人或多或少都会有的，另一种是因为慌张而紧张，那是因为自己本身准备不充分而引起的。”然后她向我介绍了她的启蒙老师。刘桂欣的第一出戏《钓金龟》是她的启蒙老师徐少棋先生教的，“当时老师的身体状况很不好，走路，喘气都很费劲，但还是手把手地一字一句地教我。老师的心态很平和，他说艺术这个东西不能有半点急躁，不能急功近利。”刘桂欣当时除了感动还是感动，她暗自下决心一定要认真学习好老师教的，要用毕生的精力来弘扬国粹。那时，刘桂欣认定老旦这个角色将是她以后生活中的一部分。

即使在曾经动荡的岁月中，刘桂欣和所有人一样经历着她那个年代的磨难，在刘桂欣的心中，始终坚持着一个理想，就是不能放弃自己的专业。在大雪压松的日子里，刘桂欣也要到离住处五里多远的地方去练嗓子。

## 用唱歌来保养

因为热爱老旦，她把它作为一种养生的方式。

在刘桂欣看来，音乐以其独特的魅力存在于人们的生活中，并以其多样的风情带给人不同的感受。它或让你的心灵感到沉静，或让你的心情激越高昂，或让你在不经意之间回味以往，或让你在激情澎湃中憧憬未来，或让你想起一个人，一本书，一段故事，……歌声，就是有着种种魅力，在人们的生活中占据着举足轻重的位置。因为歌声能传递心声，因为唱歌能宣泄情绪、缓解压力。

“歌唱时的呼吸与日常生活中说话的呼吸不大一样。平时，人们交谈时所需音量较小，气息浅，不需要很大的力度。而演老旦时是要唱给别人听的，因而要求声音既要有一定的音量，又要有一定的力度变化，并要求根据歌曲的需要，或

长、或短、或强、或弱、或高、或低地有控制地输送气息。在一呼一吸间，人的气息得到调理，身体里的浊气也随之排出，这对身体是很有益处的。人们在空闲的时候也不妨多喊几声，心情也会变得畅快的。”说着，刘桂欣便做起了示范，她的气息在全身上运转。

## TIPS

**第一步 吸气：**用口、鼻垂直向下吸气，将气吸到肺的底部，注意不可抬肩，吸入气息时使下肋骨附近扩张起来。背部要挺立，脊柱几乎是不动的，但它的两侧却是可以动的，缓缓将气吐出。

**第二步 吐气：**在唱的过程中永远保持吸气的状态，控制住气息徐徐吐出，要节省用气，均匀地吐气，这就是所谓气息的对抗。在呼和吸的过程中，要注意呼吸僵硬的感觉，整个身体表情都应该是极其放松的。

**第三步 唱歌时要有气息支持点。**支持点也就是声音要有一个立足的地方，这个立足点也就是以横膈膜及下肋两侧做支持点。歌唱发声时，这种声音不但悦耳响亮，而且能强弱自如地做出各种变化来。

## 简介

著名京剧表演艺术家，现为国家一级演员。毕业于中国戏曲学校。现为中国公共关系艺术团团长，公共关系协会理事、名人协会会员、民盟文化委员、郭兰英艺术学校教授，中国戏曲学院客座教授。1961年拜李派宗师李多奎先生为师，演出剧目有《赤桑镇》、《钓金龟》、《行路训子》、《哭灵》、《李逵探母》、《望儿楼》等。

编辑 朱萍

