

戏曲清唱有益养生



□董天恩

我是个戏曲爱好者,除了看中央电视台的戏曲频道外,还经常到公园里听戏迷们清唱戏曲。很多城市的公园里或街道旁的宽阔处,常有许多中老年人凑在一起,有的唱京剧、评剧,有的唱越剧和锡剧,还有唱晋剧和河北梆子。这些戏迷和票友,不计较观众多少,也不管有没有人给他们捧场,总是兴高采烈地唱个不停。他们精神抖擞、声音洪亮、表情自然、身段优美,把自己变成戏曲中的人物,演唱得十分投入。在表演中他们悠然自得,心中感到十分满足。

我认识石家庄的很多戏迷,他们虽然年过花甲,但看上去却像五十来岁的人。这些人每天到公园清唱一个多小时,不管刮风下雨,不怕严寒酷暑。他们大多身体好,精神好,很少闹病吃药。他们的体会是:戏曲清唱与养生的关系极为密切。

1. **改善情绪,消除烦恼:**唱唱戏能转移大脑的注意力,排除杂念,释放压力,让不愉快的情绪得到发泄,使思想得到放松,使精神振作起来,从而有利于心理健康。

2. **陶冶情操,修身养性:**戏曲中的唱词,尤其是古典戏曲中的唱词和唱腔,都经过几代人的演唱和修改,简洁明快,押韵合辙,优美流畅,教育意义深刻。戏曲清唱虽不像在舞台上正式演出那样要求严格,但也讲究“声情并茂、字正腔圆”。这就要求演唱者咬字吐音清晰准确,声调有高低抑扬顿挫,表情有喜怒哀乐,节奏有快慢缓急,动作要舒展协调,声情要和谐如一。演唱者把自己当成戏曲中的人物身入其境,让身心升华到一定高度,才能演唱得逼真,才能恰到好处。经过这样多次的锻炼,便可使人的性情、气质发生变化,达到陶冶情操和修身养性的目的。

3. **锻炼大脑,延缓衰老:**戏曲清唱首先要背戏词,不会戏词就无法唱出来。中老年人的记忆力减退,戏词容易忘记。除了学新的以外,还需要反复背旧的。生理学的规律是“脑子越用越灵”,经常用脑子,就好像给脑子做保健操,从而强化记忆功能,让大脑在背诵戏词时得到锻炼,防止了大脑的过早衰老。大脑是身体的主宰,大脑衰老得慢了,身体就衰老得慢,人就显得年轻。据统计,戏曲演员的寿命要比一般人长3~8岁。

4. **培植气力,增大肺活量:**戏曲清唱离不开嗓子,但光有好嗓子也不行,还需要有力气。祖国医学认为,气是维持人体活动的根本,也就是人们常说的“人活一口气”(死亡就是断了气)。气足才能血行旺,血行旺才能身体壮。戏曲清唱和唱歌一样,讲究发声运气,调整呼吸,使肺脏的气体 and 咽喉、唇舌的活动达到共鸣,并使胸腔和腹腔的内脏器官发生震颤,这样从身体深处发出来的声音才好听。

戏曲清唱为什么能增大肺活量呢?这是因为戏曲唱腔大多高亢、激昂,演唱时不仅需要喉咙用力,而且需要胸腹部以及膈肌全都用力,这样才能产生较大的气流,发出好听的声音,使整个呼吸道和膈肌都得到活动与锻炼,同时胸部肌肉和肋间肌肉也积极参加进来,于是呼吸的动作加深,肺活量增大。据观察,一般中老年人的肺活量为3000毫升左右,而经常唱戏或唱歌的中老年人,其肺活量可达3500~4000毫升。肺活量大了,能够吸进较多的新鲜空气,增强身体的新陈代谢功能,防治各种呼吸道疾病,如支气管炎、肺炎、肺气肿、肺心病等。

5. **美容和减肥:**戏曲清唱同样要表现戏曲人物中的喜怒哀乐,达到戏曲术语中所说的“声情并茂”,不能呆板地只是“唱念”,有时还需练习“做打”,这就使面部的表情肌肉和四肢肌肉得到活动与锻炼。表情丰富,有利于面部的血液循环畅通,面容红润美观。戏曲清唱不仅是口腔和咽喉的运动,还是一种全身运动。此时胸腔和腹腔一会儿扩大,一会儿缩小,膈肌上下运动不停,再加上早晨喊嗓和练功,身体要消耗一定的热量,于是便能起到减肥作用。爱唱戏的胖人较少就是这个道理。