

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，声调有高有低抑扬顿挫，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。



□董天恩

戏曲清唱 有益养生

3. 锻炼大脑，延缓衰老：戏曲清唱首先要背台词，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，还需要有气力。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，使肺脏的气体和咽喉、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，其肺活量可达到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。