

声乐老师谭吉森——

用歌声点亮晚年 让生命焕发光彩



“面罩唱法”走进老年大学

在谭吉森的指导下,老年学员们一个个兴致勃勃地唱着《好一朵美丽的茉莉花》。他们的声音洪亮、表情自然,仿佛回到了年轻时代。谭吉森告诉记者,学习声乐对于老年人来说有很多好处,不仅可以提高他们的音乐素养,还能够增强心肺功能、锻炼口腔和咽喉部位的肌肉。

“今天上课的是一个中级班,这学期我们主要学习基础发声理论以及美声唱法中的发声方法,还会学习一些意大利语的歌曲。意大利语歌曲在发声技巧上有很高的要求,学习意大利语歌曲有助于提高发声技巧,如呼吸控制、音准、音色等方面的能力。”

谭吉森告诉记者,与其他声乐老师不同,他教授的是一种“面罩唱法”,“面罩唱法”是鼻窦、上颌窦、蝶窦、额窦的共鸣腔体同时打开唱通所达到的一种集中、明亮且富有金属性和很强穿透力的歌唱声音,也就是“高位置歌唱”。这种方法是国际声乐界最流行最科学的一种歌唱发声方法,也是意大利美声唱法的灵魂和精髓。

谭吉森老师的教学成果也得到了老年学员们广泛的认可和赞誉。“我一直跟着谭老师学习,谭老师的教法和其他老师不一样,重点教授如何发声,如何转换发声位置,我们都非常认可他。”66岁的于萍说。“谭老师教授的这种面罩唱法从根本上解决了发

声的问题,而不是以自娱自乐的方式来唱歌,谭老师人品好、有耐心,我们班的学员都进步非常快。”64岁的徐文荣说。

让更多老年人走进音乐世界

“从能发出来声,到发声更优美,还有一段很长的路要走。”谭吉森表示,老年人在学习声乐的过程中会遇到一些困难,比如随着年龄的增长,老年人的记忆力可能会逐渐减退,这可能会影响到他们对歌曲的记忆和学习速度。一些老年人可能对音乐的节奏、音高、和声等方面的认知能力有所下降,这可能会影响到他们的学习进度。

“老年学员可能在学习速度上相对较慢,教师需要有足够的耐心和细心,关

注学员的学习进度和困难,并及时给予指导和帮助。声乐学习需要学员与教师之间建立良好的沟通,以增强学员的理解和学习效果。我将一如既往地为广大老年人提供优质的声乐教学服务。希望通过自己的努力,让更多老年人走进音乐的世界,享受音乐带来的快乐和满足。”谭吉森说。

记者看到,音乐不仅是一种艺术形式,更是一种能够跨越年龄、文化和背景的通用语言。在音乐的世界里,老年学员们能够找到属于自己的声音和情感表达方式,与他人分享内心的喜悦和感动。通过音乐,他们重新点燃了对生活的热情和追求,让自己的生命焕发出新的光彩。 记者 安娜

品读鉴赏

毛泽东诗词中的冬天

毛泽东一生钟情漫天飞雪,毛泽东诗词中,有多首吟雪之作。

“满天皆白,雪里行军情更迫”“此行何去?赣江风雪迷漫处”(《减字木兰花·广昌路上》)是一幅雄壮的雪里行军图,刻画出红军高昂的战斗激情以及冒雪行军的雄壮气势。长征途中红军所遭遇的雪更加威猛,但《七律·长征》中只有简约的一句话,“更喜岷山千里雪”。“更喜”二字把“红军不怕远征难”的大无畏精神表现得淋漓尽致。《念奴娇·昆仑》中,常年积雪的昆仑山“飞起玉龙三百万,搅得周天寒彻。夏日消溶,江河横溢,人或为鱼鳖”,毛泽东誓言剑劈昆仑,决心改造世界、造福人类,实现“太平世界,环球同此凉热”的崇高理想。《七律·冬云》折射了毛泽东对雪的复杂心态:一方面是“雪压冬云白絮飞,万花纷谢一时稀”,恶势力来势汹汹,形势严峻;另一方面是“梅花欢喜漫天雪,冻死苍蝇未足奇”,寓意共产党人坚贞不屈,风骨凛然,而反动派贪生怕死,不堪一击。

毛泽东读陆游《卜算子·咏梅》“反其意而用之”。陆游眼里的梅花消极退缩、凄凉愁苦。毛泽东的《卜算子·咏梅》盛赞梅花“俏也不争春,只把春来报。待到山花烂漫时,她在丛中笑”。一“俏”一“笑”令人耳目一新,反出了骨力遒劲、伟岸飘逸的艺术神韵。“飞雪”是迎春使者,是险恶环境,是严峻挑战,是困难局面,是搏击战场。

《沁园春·雪》是毛泽东的巅峰之作,被柳亚子称赞为“才华信美多娇,看千古词人共折腰”。千里坚冰封冻,万里雪花飘扬,山峰绵延像银蛇舞动,高原相接似白象飞奔。面对银装素裹的大好河山,回忆起中华民族灿烂悠久的文明史,毛泽东激情澎湃,视通万里,思接千载,从指点江山到评点人物,一气呵成。

汪建新

老年课堂

冬季风光拍摄有技巧

1. 突出主体 主体确定之后,就要思考如何运用镜头语言来表现它,使其醒目、配体恰当,达到主次分明的效果,使画面丰富且生动。

2. 合理构图 在诸多构图法中,最“安全、有效”的办法是黄金构图法,或称“井”字式构图法,把主体置于“井”字的交叉点为宜。

3. 安排前景 前景是画面中陪体的组成部分,距离镜头较近,处于主体前方。要根据现场环境仔细斟酌需要纳入的元素,例如岩石、树枝、倒影、冰块等是

惯用的前景。

4. 善用光线 摄影是光影的艺术,合理使用光线,可使拍摄的图片达到美轮美奂的效果。冬季拍摄雪景要表现出晶莹剔透的质感和细节,拍摄时要注意曝光,按照“白加黑减”的原则,增加1-2档的曝光值。

5. 用好色彩对比 白色的画面中,出现着红色衣服的人物,或者有几枚红色树叶,可形成强烈的色彩对

比,使人感觉红色从画面中跳跃出来,形成趣味中心,增强画面的表现力。

6. 应用 RAW 格式

RAW 格式是未经处理、未经压缩的图片格式,它记录了数码相机传感器的原始信息,同时保留了相机拍摄时所产生的元数据。用 RAW 格式拍摄的照片,在后



期处理时,明度、色彩、白平衡、锐度、饱和度、高光、阴影可以即时调整,以防止画面细节丢失、锐度下降,处理后的图片比 JPEG 格式调整出来的照片更精彩。 孙永杰

在寒冷的冬季食用海参进补对身体健康至关重要,老人每天一只参,食调食养,平安越冬受人们青睐的一品康海参,质量好、价格低、放心买,是您补冬的首选!

一品康海参元旦特惠

特价海参	特价刺参	长岛刺参	大连刺参	大连野生刺参	大连淡干刺参
990元/斤 2300元3斤	1280元/斤 3500元3斤	1680元/斤 4300元3斤	1980元/斤 5000元3斤	2880元/斤 7000元3斤	3580元/斤 9500元3斤

北极肉刺参2100元6斤 即食刺参1100元6斤 买海参送虾皮 免费代发海参 本市送货 全国包邮



服务电话: 15166666441 (可加微信) 赵经理 13864279463任经理
地址: 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交: 威海路站下车 地铁: 台东站F口出

起夜多 憋不住 来电领

【固泉肾宝】专注中老年人夜尿频多

入冬以来,一款养生品[固泉肾宝]在全国上市推广,获得夜尿频多中老年人好评。憋不住使人烦恼,频繁起夜影响睡眠。初冬保养正当时,请快来申领【固泉肾宝】吧!

【固泉肾宝】专注于中老年人夜尿多等问题,采用现代高科技小分子活性肽萃取技术,吸收好。平时注意养护,让身体少遭罪,生活

有自信、生活更幸福。

【固泉肾宝】品质体验活动解您忧:每天前30名起夜多、憋不住的中老年人中老年人来电,符合条件即申请体验装1份。数量有限,订完为止。

【固泉肾宝】祝起夜多、憋不住的中老年人睡眠好,身体好,少遭罪,生活健康更幸福。

申购热线:400-189-2991 手机短信/微信: 186-6370-7419