

# 双唇练习

## 一. 双唇音 b p m

### 1. 炮兵和步兵团

炮兵攻打八面坡，炮兵排排炮弹齐发射。步兵逼近八面坡，歼敌八千八百八十多。

### 2. 补壁

拆东壁，补西壁；拆南壁，补北壁。拆壁，补壁，拆壁缝，补壁洞。

### 3. 白猫黑鼻子，黑猫白鼻子，黑猫的白鼻子，碰破了白猫的黑鼻子，

白猫的黑鼻子破了，剥了秕谷壳儿补鼻子。

黑猫的白鼻子没破，就不必剥秕谷壳儿补鼻子。

### 4. 皮鞋、蒲鞋

一只皮鞋，一只蒲鞋，皮鞋补蒲鞋，蒲鞋补皮鞋，

皮鞋，蒲鞋，蒲鞋，皮鞋。

### 5. 白帽和白毛

白猫手里有一顶白帽，白兔手中有一把白毛，白猫想拿手里的白帽，

去换白兔手中的白毛，白兔不愿拿手中的白毛，去换白猫手里的白帽。

### 6. 两白脖子

陈州有个陈白脖子，亳州有个亳白脖子，

陈州的陈白脖子和亳州的亳白脖子八不比白脖子。陈州的陈白脖子比不过亳州的亳白脖子，

亳州的亳白脖子的白脖子比不过陈州的陈白脖子的长脖子。

### 7. 八十八只八哥儿鸟

八十八老爷家门口有八十八支大毛竹，有八十八只八哥儿要求到八十八老爷家门口

八十八支大毛竹上筑八十八个八哥儿窝。八十八老爷不同意八十八只八哥儿在他家门口

母八十八支大毛竹上筑八十八个八哥儿窝。

### 8. 白老八

白老八门前栽了八棵白果树，从北飞来八个白八哥儿，白老八拿了八个巴达棍儿，要打八个

白八哥儿，八个白八哥儿落在八棵白果树上。不知道白老八打着了八个白八哥儿，还是打着

了八棵白果树？

### 9. 巴老爷有八十八棵芭蕉树，来了八十八个把式要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。

巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住。

八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，巴老爷在八十八棵树边哭

10. 我从伯爹伯妈门前过，看见伯爹伯妈门前种着百十百棵白果树，那百十百棵白果树上站着百十百个白斑鸠，我就捡了百十百块白石头，打那百十百个白斑鸠。

11. 碰碰车，车碰碰，坐着朋朋和平平。

平平开车碰朋朋，朋朋开车碰平平。

不知是平平碰朋朋，还是朋朋碰平平。

12. 爸爸抱宝宝

爸爸抱宝宝，跑到布铺买布做长袍。

宝宝穿了长袍不会跑，跑了八步就拉破了布长袍。

布长袍破了还要用布补，再跑到布铺买布做长袍。

13. 买饽饽

张伯伯，李伯伯，饽饽铺里买饽饽，

张伯伯买了个饽饽大，李伯伯买了个大饽饽。

拿回家里喂婆婆，婆婆又去比饽饽，

也不知是张伯伯买的饽饽大，还是李伯伯买的饽饽大。

14. 白伯伯和白婆婆

白须白伯伯，白发白婆婆。

鸡叫三更喔喔喔，白伯伯白婆婆齐上北坡。

白伯伯搀着白婆婆，白婆婆扶着白伯伯，

白伯伯白婆婆把萝卜种子种在北山坡。

15. 补皮裤

出了南门走十步，拾了一条破皮裤。皮裤破，补皮裤，皮裤不破不必补皮裤。

16. 破布头儿破布兜儿，破布兜儿上补破布头儿。

17. 葡萄皮儿

吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄偏吐葡萄皮儿；

不吃葡萄不吐葡萄皮儿，吃葡萄也不吐葡萄皮儿。

不论吃不吃葡萄都别乱吐葡萄皮儿。

18. 半盆冰棒半盆瓶，冰棒碰盆盆碰瓶，盆碰冰棒盆不怕，冰棒碰瓶瓶必崩。

19. 找宝

一座棚傍峭壁旁，峰边喷泻瀑布长。

不怕暴雨瓢泼冰雹落，不怕寒风扑面雪飘扬，

并排分班翻山攀坡把宝找，聚宝盆里松柏飘香百宝藏。

背宝奔跑爆矿炮劈山，篇篇捷报飞伴金凤凰。

## 20. 破布补破鼓

屋里一个破烂鼓，扯点破布就来补。也不知是破布补烂鼓，还是破鼓补破布。只见鼓补布，布补鼓，布补鼓，鼓补布。补来补去，布不成布，鼓不成鼓。

## 21. 长扁担短扁担

长扁担，短扁担，短扁担，长扁担；  
长扁担比短扁担长半扁担，短扁担比长扁担短半扁担。  
长板凳，短板凳，短板凳，长板凳；  
长板凳比短板凳长半板凳，短板凳比长板凳短半板凳。  
长扁担应绑在长板凳上，  
短扁担应绑在短板凳上；  
长板凳不能绑比长扁担短半扁担的短扁担，  
短板凳也不能绑比短扁担长半扁担的长扁担。

## 22. 扁担长，板凳宽

扁担长，板凳宽，板凳没有扁担长，扁担没有板凳宽。  
扁担要绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上。

## 23. 一平盆面

一平盆面烙一平盆饼，饼碰盆，盆碰饼。

## 24. 白鹅和八哥儿

北贫坡上白家有个伯伯，  
家里养着一百八十八只白鹅，湖联盟  
门口种着一百八十八棵白果，  
树上住着一百八十八只八哥儿。  
八哥儿在白果树上吃白果，进因为出  
白鹅气得直叫：我使！我饿！动过，

## 25. 拔萝卜

初八十八二十八，八个小孩儿把萝卜拔，你也拔，我也拔，看谁拔得多，看谁拔得大。你拔得不多个儿不小，我拔得不少个儿不大。一个萝卜一个坑儿，算算多少用车拉，一个加两，两加三，七十二个加十八，拿着算盘打一打，一百差两九十八。

## 26. 白绵羊和绵白羊

前村有只白脖白鼻白绵羊，后村有只脖白鼻白绵白羊。  
前村说前村的白脖白鼻白绵羊比后村的脖白鼻白绵白羊白；  
后村说后村的脖白鼻白绵白羊比前村的白脖白鼻白绵羊白。  
不知到底是前村白脖白鼻白绵羊白，还是后村脖白鼻白绵白羊白？

# 唇齿练习 f

## 1. 画凤凰

粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙。

红凤凰、黄凤凰、粉凤凰，粉红凤凰，红粉凤凰、黄红凤凰、红黄凤凰，粉黄凤凰、黄粉凤凰、花凤凰。

## 2. 缝裤缝

一条裤子七道缝，斜缝竖缝和横缝，缝了斜缝缝竖缝，缝了竖缝缝横缝。

## 3. 缝飞凤

粉红女发奋缝飞凤，女粉红反缝方法繁。

飞凤仿佛发放芬芳，方法非凡反复防范。

反缝方法仿佛飞凤，反复翻缝飞凤奋飞。

## 4. 灰粪肥

老队长召开生产会，号召全队来积肥。

要想粮成山，必先肥成堆。

小飞挑来村南那堆粪，小会挑来村北那堆灰，

村北那堆灰要掺上村南那堆粪，

村南那堆粪要拌上村北那堆灰。

小飞和小会，谁也不怕累，

先把灰混粪，再把粪混灰，混成灰粪肥。

## 5. 分水岭，分水桥

分水岭边分水桥，分水桥边分水岭。

分水岭分水不分桥，分水桥分水不分岭。

分水桥是分水桥，分水岭是分水岭。

## 6. 蜂和风

峰上有蜂，峰上风飞蜂蜚风；风中有风，风中蜂飞风斗蜂。

不知到底是峰上蜂蜚风，还是风中风斗蜂。

## 7. 父母

父母的父母扶父母，父母扶父母的父母。

父母是父母的父母，父母的父母是父母。并林土并曼黄业康南林

## 8. 蜂和蜜

蜜蜂酿蜂蜜，蜂蜜养蜜蜂；蜜养蜜蜂蜂酿蜜，蜂酿蜂蜜蜜养蜂。

### 9. 丰丰和芬芬

丰丰和芬芬，上街买混纺，红混纺，彩混纺，黄混纺，芬芬丰丰反复挑选混纺，丰丰买了粉混纺，芬芬买了黄混纺。

### 10. 金凤凰，银凤凰

金凤凰，银凤凰，凤凰山上画凤凰；金凤凰画红凤凰，银凤凰画黄凤凰。

金凤凰不让银凤凰画黄凤凰，银凤凰不让金凤凰画红凤凰；

金凤凰只好画花凤凰，银凤凰只好画粉凤凰。

### 11. 红饭碗，黄饭碗

红饭碗，黄饭碗，红黄饭碗是大饭碗；红饭碗还黄饭碗一碗饭，黄饭碗换红饭碗一碗饭；红饭碗盛满饭碗饭，黄饭碗盛半饭碗饭；黄饭碗再添半饭碗饭，就同红饭碗一样是满饭碗饭。

## 舌部练习

### 一 舌尖中音 d t n l

#### 1. 白石塔

白石塔，白石塔，白石搭白塔，白塔白石搭，搭好白石塔，白塔白又大。

#### 2. 大刀对单刀

大刀对单刀，单刀对大刀；大刀斗单刀，单刀夺大刀。

大刀单刀对对刀，单刀大刀刀刀对，对对刀斗刀刀对，刀刀对夺对对刀。

#### 3. 谭老汉买蛋和炭

谭家谭老汉，挑担到蛋摊。买了半担蛋，挑蛋到炭摊。

买了半担炭，满担是蛋炭。老汉忙回赶，回家炒蛋饭。

进门跨门槛，脚下绊一绊。跌了谭老汉，破了半担蛋。

翻了半担炭，脏了木门槛。老汉看一看，急得满头汗。

连说怎么办，老汉怎吃蛋炒饭。

#### 4. 炖冻豆腐

会炖我的炖冻豆腐，来炖我的炖冻豆腐，

不会炖我的炖冻豆腐，就别炖我的炖冻豆腐。

要是混充会炖我的炖冻豆腐，炖坏了我的炖冻豆腐，

那就吃不成我的炖冻豆腐。

#### 5. 风吹藤动铜铃响②

东洞庭，西洞庭，洞庭山上一条藤，

藤条顶上挂铜铃，风吹藤动铜铃响，风停藤定铜铃静。

## 6. 汤烫塔

老唐端蛋汤，踏凳登宝塔，只因凳太滑，汤洒汤烫塔。

## 7. 颠倒歌

太阳从东往西落，听我唱个颠倒歌。天上打雷没有响，地下石头滚上坡；  
江里骆驼会下蛋，山上鲤鱼搭成窝；腊月酷热直流汗，六月暴冷打哆嗦；  
姐在房中头梳手，门外口袋把驴驮。

## 8. 小牛赔油

小牛放学去打球，踢倒老刘瓶油。  
小牛回家取来油，向老刘道歉又赔油。  
老刘不要小牛还油，小牛硬要把油还给老刘。  
老刘夸小牛，小牛直摇头。  
你猜老刘让小牛还油，还是不让小牛还油。

## 9. 看豆豆

小妞妞围个圆兜兜，牛头沟边看豆豆，忽听沟前喊抓牛，  
妞妞怕牛牛踩着豆豆，紧抓住牛牛不松手。

## 10. 牛驮油

九十九头牛，驮着九十九个篓。每篓装着九十九斤油，牛背油篓扭着走，  
油篓磨坏篓漏油，九十九斤一个篓，还剩六十六斤油。你说漏了几十斤油？

## 11. 小秋和小牛

小妞妞叫小秋，梳着两个小抓鬃。小胖胖叫小牛，穿着一个小兜兜。  
小秋帮着小牛系扣扣，小牛帮小秋剥豆豆。小秋、小牛手拉手，一块儿玩，一块儿走。

## 12. 六十六岁陆老头

六十六岁陆老头，盖了六十六间楼，买了六十六篓油，  
养了六十六头牛，栽了六十六棵垂杨柳。  
六十六篓油堆在六十六间楼，六十六头牛扣在六十六棵垂杨柳。  
忽然一阵儿狂风起，吹倒了六十六间楼，翻倒了六十六篓油，折断了六十六棵垂杨柳，  
砸死了六十六头牛，急煞了六十六岁的陆老头。

## 13. 老六放牛

柳林镇有个六号楼，刘老六住在六号楼。有一天，来了牛老六 牵了六只猴；  
来了侯老六，拉了六头牛；来了仇老六，提了六篓油； 来了尤老六，背了六匹绸。  
牛老六、侯老六、仇老六、尤老六，住在刘老六的六号楼，  
半夜里，牛抵猴，猴斗牛，撞倒了仇老六的油，油坏了尤老六的绸。  
牛老六帮仇老六收起油，侯老六帮尤老六洗掉绸上油，拴好牛，看好猴，一同上楼去喝酒。

## 二 舌尖前音声母 z c s

1. 早晨早早起，早起做早操，人人做早操，做操身体好。

### 2. 紫茄子

紫紫茄子，紫茄子紫。紫茄子结籽，紫茄子皮紫肉不紫。紫紫茄子结籽，紫紫茄子皮紫籽也紫。你喜欢吃皮紫肉不紫的紫茄子，还是喜欢吃紫皮紫籽的紫紫茄子。

### 3. 求自在不自在

求自在不自在，知自在自然自在。悟如来想如来，非如来如是如来。

### 4. 俩人山前来比腿

山前有个崔粗腿，山后有个崔腿粗，俩人山前来比腿，  
不知是崔腿粗比崔粗腿的腿粗，还是崔粗腿比崔腿粗的腿粗。

### 5. 四十四个字和词，

组成一首子词丝的绕口令。

桃子李子梨子栗子橘子柿子槟子和榛子，  
栽满院子村子和寨子。

刀子斧子锯子凿子锤子刨子尺子，  
做出桌子椅子和箱子。

名词动词数词量词代词副词助词连词，  
造成语词诗词和唱词。

蚕丝生丝熟丝缫丝染丝晒丝纺丝织丝，  
自制粗丝细丝人造丝。

6. 操场后面有四十四棵枣树。张三把三十三棵桑树认作枣树，  
赵四把四十四棵枣树认作桑树。

7. 这是蚕，那是蝉，蚕在叶里藏，蝉在树上唱。

### 8. 登山

三月三，小三去登山。上山又下山，下山又上山。登了三次山，跑了三里三。出了一身汗，  
湿了三件衫。小三山上大声喊：“离天只有三尺三！”