

单元二 口腔控制训练

口部操——唇舌力量的练习

1、唇的练习

(1) 喷：也称作双唇后打响，双唇紧闭，将唇的力量集中于后中纵线三分之一的部位，唇齿相依，不裹唇，阻住气流，然后突然连续喷气出声，发出 P、P、P 的音。

(2) 咧：将双唇闭紧尽力向前噘起，然后将嘴角用力向两边伸展。（咧嘴），反复进行。

(3) 撇：双唇后闭紧向前噘起，然后向左歪、向右歪、向上抬、向下压。

(4) 绕：双唇闭紧向前噘起，然后向左或向右作 60 度的转圈运动。

2. 舌的练习

(1) 刮舌：舌尖抵下齿背，舌体贴住齿背，随着张嘴，用上门齿齿沿刮舌叶、舌面，使舌面能逐渐上挺隆起，然后，将舌面后移向上贴住硬腭前部，感觉舌面向头顶上部“百会”穴的位置立起来。这一练习对于打开后声腔和纠正“尖音”、增加舌面隆起的力量很有效。口腔开度不好的人、舌面音 J、Q、X 发音有问题的人可以多练习。

(2) 顶舌：闭唇。用舌尖顶住左内颊、用力顶，似逗小孩儿嘴里有糖状，然后，用舌尖顶住右内颊做同样练习。如上左右交替、反复练习。

(3) 伸舌：将舌伸出唇外，舌体集中、舌尖向前、向左右、向上下

尽力伸展。这一练习主要练习使舌体集中、舌尖能集中用力。

(4) 绕舌：闭唇，把舌尖伸到齿前唇后，向顺时针方向环绕 360 度，然后向逆时针方向环绕 360 度，交替进行。

(5) 立舌：将舌尖向后贴住左侧槽牙齿背，然后将舌沿齿背推至门齿中缝。使舌尖向右侧力翻。然后做相反方向的练习。这一练习对于改进边音 L 的发音有益。

(6) 舌打响：舌尖顶住硬腭，用力持阻，然后突然弹开，发出类似“de”的响声。

绕口令练习

调到敌岛打特盗，特盗太刁投短刀。挡推顶打短刀掉，踏盗得刀盗打倒。

牛郎年年恋刘娘。刘娘年年念牛郎。牛郎恋刘娘，刘娘念牛郎。郎恋娘来娘念郎。

稀奇稀奇真稀奇，麻雀踩死老母鸡，蚂蚁身长三尺七，八十岁的老爷爷躺在摇篮里！