



秦腔唱韵 养润身心

近日,讲述秦腔名伶忆秦娥命运沉浮的电视剧《主角》火了。热剧加持下,作为该剧“灵魂”的秦腔也火了。秦腔作为中国最古老的戏曲剧种之一,扎根于西北黄土高原,流淌在三秦大地的烟火人间。它唱腔高亢激越、苍凉浑厚,表演质朴粗犷、情真意切。一方水土养一方人,黄土高原的气候地貌、民风民俗孕育了秦腔,而秦腔融入日常、唱念做打的形态,又暗合传统养生智慧。

唱腔吐纳

中医养生讲究“气为生命之本”,认为人体五脏六腑的运转、气血的循环,皆依赖于气机顺畅,而调息吐纳是调养气血、固本培元的核心方法。

秦腔的唱腔体系,脱胎于西北民众田间劳作、山野呼喊的原生态发声方式,其独特的行腔、运气、吐字技巧,与传统气功、导引术的呼吸法则高度契合,是天然的呼吸养生法门。

秦腔素有“一声秦腔吼,吓死山坡老黄牛”的说法,其唱腔音域跨度大、音调高亢绵长,演唱时讲究“丹田发力、气沉小腹、贯通胸腔、直达头顶”,摒弃了日常浅短的胸式呼吸,采用完整的腹式呼吸。演唱者起腔之时,先将气息下沉至丹田,依靠腹部肌肉发力推动气息,再循经络向上输送,行腔过程中气息绵长不断,拖腔婉转悠扬,换气沉稳自然。这种呼吸方式,正是传统养生所推崇的腹式吐纳。现代医学研究表明,长期坚持腹式呼吸,能够扩大肺活量,增强肺部气体交换能力,改善心肺功能;同时可按摩腹腔内脏,促进肠胃蠕动,缓解腹胀、积食、便秘等问题,对脾胃养护大有裨益。不同于其他戏曲的轻柔婉转,秦腔苦音、欢音两大声腔各具特点,运气方式也有所区分。演唱欢音时,节奏明快、气息舒展,胸腔大开,气息流畅外放,能够疏通胸膈郁气,驱散体内沉闷之气;演唱苦音时,唱腔悲怆深沉,气息沉敛绵长,慢吸慢呼,心神随之沉静,可收敛浮躁心绪,平稳紊乱气息。长期练习秦腔能够养成规律的呼吸节奏,调节自主神经,改善失眠、胸闷。

唱曲抒怀

中医理论提出“百病生于气也”,七情内伤是致病的重要诱因,怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾,情绪长期压抑、郁结不畅,会直接损伤脏腑机能。

秦腔诞生于苍凉厚重的黄土高原,当地民众生活质朴,情感浓烈直白,秦腔便成为当地人抒发喜怒哀乐、排解内心情绪的重要载体,具备极佳的情志养生作用。

秦腔剧目题材丰富,既有家国大义、英雄豪情,也有家长里短、悲欢离合,唱腔本身就带着极强的情绪感染力。高亢嘹亮的曲调,适合抒发心中愤懑、压抑与苦闷。生活中遭遇不顺、心中积郁之时,放声高唱秦腔,借助跌宕起伏的旋律、铿锵有力的唱词,将负面情绪尽数宣泄而出。压抑的怨气、忧愁、委屈随着高亢的唱腔飘散在山野之间,胸中郁结之气得以疏散,肝气不再瘀堵,这正是“疏肝理气”的养生要义。

现代社会节奏紧张,人们压力倍增,焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪频发,很多人习惯将情绪藏于心底,久而久之便会引发失眠、偏头痛、乳腺不适、肠胃紊乱等问题。而放声吟唱秦腔,无需刻意克制情绪,随心而唱、随性而抒,是最简单有效的情绪释放方式。秦腔的苦音唱腔凄婉悲凉,多演绎人间悲欢、命运坎坷,听者与唱者皆能沉浸其中。当人内心悲伤、落寞之时,低唱苦音,让情绪自然流露,并非加重悲伤,而是顺势疏导。传统养生讲究“顺势而为”,强行压抑悲伤,会使情志内陷、伤及脾肺;而合理宣泄,让情绪有处安放,便能走出情绪低谷。老人们相聚唱秦腔,闲话家常、弹唱取乐,晚年生活充实愉悦,能远离孤寂抑郁。

身段表演

养生之道,贵在动静结合。“动则不衰,乐则长寿”,适度的肢体活动能够疏通经络、强筋健骨、促进气血循环。

秦腔不只是单纯的唱腔艺术,更是集唱、念、做、打于一体的综合表演形式,台上台下的身段、步法、手势、动作,循序渐进、张弛有度,是一套贴合人体运动规律的全身性锻炼方式,兼具健身与养生价值。专业秦腔表演包含完整的身段功法,台步、水袖、手势、武打、身段造型等动作,覆盖头、颈、肩、腰、四肢、腿脚等全身部位。秦腔台步沉稳有力,讲究步伐稳健、落脚扎实,行走时腰腹发力,双腿交替前行,能够锻炼下肢力量,活动膝关节、踝关节,促进下肢血液循环,有效改善中老年人常见的腿脚无力、下肢麻木、静脉曲张等问题。长期练习台步,可强健腰腿,固本强基,契合中医“养树先养根,养人先养足”的理念。水袖是秦腔经典表演动作,表演者依靠手腕、手臂、肩膀的配合,完成抛袖、抖袖、翻袖、搭袖等一系列动作。手臂反复伸展、扭转、摆动,能够充分活动肩颈、手臂、手腕关节,拉伸肩背经络。

当代人长期低头看手机、伏案工作,肩颈僵硬、肩周炎、颈椎疼痛成为普遍问题,而秦腔水袖动作柔和舒展,力度张弛有度,不同于剧烈运动,老少皆宜。反复练习水袖,可放松紧绷的肩颈肌肉,疏通肩背经络,缓解肩颈劳损。同时,表演中的转身、下腰、侧身等动作,能够活动腰椎、拉伸腰背,改善腰部僵硬、腰肌劳损,增强腰腹柔韧性。秦腔表演动静相宜,全身经络能得以舒展。

文化浸润

养生分为养身与养心两大层面,形体调养是基础,精神滋养是根本。古人云“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”,内心豁达、品性平和、精神富足,是长寿安康的至高境界。

秦腔承载着西北地域千年的人文精神、道德理念与生活哲学,长期聆听、学唱、体悟秦腔,能够接受传统文化的浸润,涵养心性、陶冶情操,实现精神层面的深度养生。

秦腔剧目大多取材于历史典故、民间传说、忠义故事,推崇忠孝节义、勤劳质朴、坚韧豁达的品格。《三滴血》《周仁回府》《五典坡》等经典剧目,歌颂善良、忠义、坚贞,批判虚伪、狡诈、贪婪。

长期欣赏秦腔,品读戏中人物的人生抉择与处世态度,能够潜移默化地端正心态,树立积极正向的价值观。黄土高原环境艰苦,当地人世代劳作,性格坚韧乐观,而秦腔正是这种精神的载体。戏中人物纵使历经磨难、命运坎坷,依旧不屈不挠、向阳而生,这种精神能够感染每一位听众,让人面对生活困境时少一些抱怨、多一份坚韧,培养豁达包容的心态。

秦腔扎根民间,雅俗共赏,没有曲高和寡的疏离感,是寻常百姓触手可及的精神乐趣。无论是乡村戏台的露天演出,还是城市公园的自组班子,秦腔表演接地气、有人情味。人们沉浸在戏曲之中,暂时抛开生活琐事、名利纷扰,全身心投入到旋律与故事里,内心变得纯粹而安宁。

对于老年人而言,秦腔是陪伴晚年的精神寄托,每日听戏、唱戏,生活有乐趣、精神有寄托,远离空虚落寞。秦腔是集体的文娱活动,唱戏、听戏、聊戏的过程,也是人际交往的过程,对心理健康十分有益。

本报记者 李由