



# 长调，草原上的声音图腾

米 赞

长调的演唱者以高亢悠远的声线勾勒出草原的广袤与自由，歌词多聚焦于草原的自然风光、游牧生活与人文情怀。演唱时，歌者常以真声为主，辅以马头琴伴奏，琴声与歌声交融，赞美生命、诉说感悟，堪称最贴近草原自然肌理的声音表达。

在蒙古族长调民歌中，“诺古拉”（蒙古语意为“波折音”）是极具辨识度的演唱技巧。歌者通过口与咽腔的复杂协调，发出类似颤音的装饰性旋律，这一技巧是构成长调艺术风格的关键元素。

如今，长调不仅没有被遗忘，反而在各类文旅活动中焕发新的光彩。如果想体验原汁原味的蒙古族长调民歌，不如来草原参加一场篝火晚会。在这里，游客不仅能听到长调

演唱，还能与当地人共同唱响长调。

95后的蒙古族小伙阿拉腾呼亚格是一名专业的呼麦歌手。近年来，他随呼和浩特市歌剧舞剧院表演团队，先后赴美国、加拿大、英国、法国等十几个国家进行演出或比赛，将这项非遗艺术推广到海外。

“每个地区的民族音乐都有自己独特的表达方式，而内蒙古民歌最突出的特色之一就是大方、大气，包容性非常强。”阿拉腾呼亚格认为，内蒙古民歌是有血肉的，特别是面对苍茫天地与无垠绿野而歌，更是心灵的唤醒和精神的释放。

“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”1500年前，一首短短27个字的《敕勒歌》勾勒出一幅雄浑壮阔的草原风光图。苍穹之下，悠扬舒缓的歌声回荡在辽阔的草原上，与天地间的风沙、马蹄、晨昏融为一体。每一曲蒙古族长调民歌，都是草原人对家园的眷恋与赞美，也是对自然与生命最本真的敬畏与依恋。

——编者

蓝蓝的天空上飘着那白云  
白云的下面盖着雪白的羊群  
白云的下面盖着雪白的羊群  
羊群好像是斑斑的白银  
洒在草原上  
多么爱煞人呦

虽然有辽阔的草原  
不知道何处有泥滩  
虽然有美丽的姑娘  
不知道她的心愿

撰文：冯语  
插图：灰叔