**练声准备**

1.搓脸：10秒。

2.转颈：10次，10秒。

3.松下巴：10秒。

4.提颧肌：10次，10秒，手辅和自行交替进行。

5.咀嚼：闭、张口各20次，30秒。

6.半打哈欠：5次，10秒。

7.喷唇：双唇紧闭，再发“P”音。（30次）

8.咧唇：双唇紧闭，噘起，再向两边伸展（30次）

9.转唇：左右转唇，8\*8拍，30秒

10.撮唇：10次，20秒

11.合口左右撅唇：10次（左、右为一次），30秒。

12.双唇打响：30次，30秒。

13.顶腮：30次，30秒。

14.转舌：8\*8拍，1分钟。

15.刮舌：20次，20秒。

16.伸卷舌：20次，20秒。

17.立舌：10次，30秒。

18.弹舌：30秒。

19.气泡音：闭口和张口共30秒。

20.慢吸快呼：2次，20秒。

21.慢吸慢呼：2次，20秒。

22.快吸慢呼：4次，2分钟。

23.“咝”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

24.轻度哼鸣：20秒。

25.“咿”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

26.“啊”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

27.数“数儿”：一口气由1数到30，3次，3分钟。

28.数“数儿”：一口气数10个八拍，3 次，3分钟。

29.数“数儿”：“一二三，三二一，一二三四五六七；七六五五六七，七六五四三二一---”，一口气数3到4个回合。2次，2分钟。

30.“嘿”、“哈”

**绕口令练习**

章程（zhāng chéng）招手（zhāo shǒu）

照常（zhào cháng）珍珠（zhēn zhū）

侦察（zhēn chá）挣扎（zhēng zhá）

征收（zhēng shōu）专长（zhuān cháng）

专政（zhuān zhèng）庄重（zhuāng zhòng）

装置（zhuāng zhì）壮志（zhuàng zhì）

追查（zhuī chá）准时（zhǔn shí）

着重（zhuó zhòng）查处（chá chǔ）

**《新闻联播》节选练习**

将传统超算预计1万年才能完成的量子模拟计算缩短至150秒，让计算更智能，完成这项任务的是一群正在智能超算科研赛道上奋力奔跑的青年人，5月26日的《奋斗者正青春》，我们来认识之江实验室智能超算团队。眼下，浙江省已进入汛期，在之江实验室智能超算研究中心，团队成员正对长三角地区的海量气象数据进行实时分析运算。更加精准的预测得益于智能超算的应用，作为国家在智能计算方面的重要布局，2021年4月，之江实验室智能超算研究中心成立，23名成员平均年龄只有28岁。目前在国际上，智能超算还属于前沿领域，很多系统理论仍待完善。不论是基础硬件、互联网平台搭建，还是智能超算应用，团队成员都是从零开始探索。在构思设计智能超算互联网平台时，由于没有任何的参考样例，设计、实施、验证、推翻、再设计，这样的循环往复成为团队伙伴们的工作常态。在不断筑牢智能超算软硬件的基础上，这支青年团队还努力在国际科学前沿实现突破。由他们牵头、历时4个月攻关研发的“量子模拟器”，在新一代神威超算机上仅用304秒就完成了预计1万年才能完成的相关计算。在随后的3个月时间里，团队又将这一时间缩短至150秒。这一凝结青春智慧的中国方案，不仅为量子计算机提供了正确性验证，还为量子计算机研发提供了重要工具。目前，他们正在进一步深化智能超算系统开发和超算互联网平台的建设。