第一个音：阿 a 中音

第二个音：U 低音 摸着自己的胸口

第三个音：e 高音 不用那么用力 牙齿来控制，不要用声带来摩擦

发完这三个音，每天反复10分钟

再陪绕口令3遍

1八百标兵

2.

3七加一

哥挂个