

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Siengj doxiu gaq giuz,
Caez doxiu fwet oen;
Cauh diuz roen ndaej doeng,
Byaij hwnjroengz fuengbienh.
男:欲相邀架桥, 同把荆铲掉;
开通一条路, 方便去闲聊。
Mbwk: Senqsi gou cix ngvanh,
Lau ancamh mbouj bingz;
Danghnaeuz beix miz sim,
Baengzcingz caemh miz eiq.
女:我早想在心, 怕铺设不平;
倘若哥有意, 朋友也有情。
Sai: Ok rog daeuj gaeuj va,
Caiq raen mbaj doxgaen;
Faenh raeuz ni ha ngaenz,
Ij yaek baenzlawz yiengh.
男:外出把花赏, 又见蝶相伴;
咱俩呢妹银, 打算怎么办。
Mbwk: Vadauz cieng nyied hai,
Valeiz ngeih nyied hwnj;
Dauqcawq va langhbywng,
Faenh mwngz cungj mbouj
ngeix.
女:正月桃花放, 二月梨花香;
到处花绚丽, 你何不品赏。
Sai: Va hai mak baenz foengq,
Roeg ndaw ndoeng baenz doiq;

Gou iu nuengx mwngz noix
(neix),
Caez guhdoi h byaij roen.
男:树上果成串, 林中鸟成双;
我邀阿妹你, 作伴走路欢。
Mbwk: Cocin va did amq,
Hailangh caengz daengz seiz;
Nuengx ngeihlingz nienzgeij,
Mbouj ra beix daeuj gaen.
女:初春花含苞, 开放时未到;
妹年纪尚轻, 情郎不急找。
Sai: Duzbit beij duzhanq,
Saed nanz ndaej doengzdaengh;
Siengj dem nuengx doxgaen,
Caez doxbaengh ing' yungz.
男:鹅与鸭相比, 实难以相称;
想和妹相随, 相依享福分。
Mbwk: Ngeix gyoengq nuengx gou ga,
Haiva gauq cin seiz;
Youq senqsi cix ngeix,
Lau beix mboujmiz cingz.
女:想我众姐妹, 开花靠春季;
早已就想到, 担心哥无意。
Sai: Gyoengq beix hauq miz cingz,
Lau gim mboujmiz eiq;
Coenz vah ndei gangj neix,
Lau gvaqbae cix lumz.
男:阿哥好有情, 就怕妹无意;

好话在此说, 怕过后忘去。
Mbwk: Raeuz caezgya youq neix,
Coenz lawz ndei cij lwnh;
Sawq cam mwngz beixlwnz,
Dingh gvaq vunz loba?
女:我们在此坐, 哪句好才说;
试问大哥你, 是否定婚过?
Sai: Gou gag ngeix gikheiq,
Ngeihgeij caengz aeu yah;
Mwngz cam neix coenz vah,
Miz gaiqmaz laizyouz?
男:我思来悲凄, 廿几未娶妻;
你问这句话, 有什么用意?
Mbwk: Gou raen mwngz baenzmbauq,
Siengj bau ra boux vunz;
Dah de iq mbouj hung,
Aiq caeuq mwngz bingzbah.
女:见哥帅得很, 想介绍个人;
她窈窕淑女, 和你好相称。
Sai: Caenh ndaej yienghneix ga,
Hauq guhmaz vuenheij;
Youzcaih ndei mbouj ndei,
Bae guhmoiz yawjgaeuj.
男:真得到这样, 实在很开怀;
管容貌如何, 你做媒带来。
Mbwk: Caen faenh gou nuengxheiz,
Yienghceij mbouj daih gyaau;
Caez caemh meh okdaeuj,

Dwg song boux song seng.
女:是我真小妹, 样子不算美;
同一母降生, 是孪生姐妹。
Sai: Gangj caen rox gangj gyaj,
Mwngz baema cam yawj;
Iu bae saek ngoenzhaw,
Yaek youq lawz doxdeq.
男:讲假或讲真, 你回去问问;
邀她赶趟圩, 在何处候人。
Mbwk: Danghnaeuz mwngz mbouj caz,
Gou baema menh naeuz;
Ndwen neix sat ngeihgouj,
Daeuj gyaueujgiuz doxdeq.
女:如果你不嫌, 我回去引见;
本月二十九, 在桥头会面。
Sai: Vah gangj baenzlai ndei,
Caen nuengxheiz mwngz mbouj?
Caj mbouj raen de daeuj,
Cienq naj caeuq mwngz damz!
男:讲诸多好话, 真是你妹吗?
等不见她来, 就跟你谈啦!
Mbwk: Hong guh mbouj lauzlad,
Goetgag caiq mbouj gyaau;
Ciuq faenh de haengi daeuj,
Mwngz mbouj aeu caemh nanz.
女:做工不能干, 样子不好看;
她执意要嫁, 你不娶也难。
(caengz sat)

Seizcin Gwnndoet Ciengx Ndang Yenzcwz

春季饮食养生原则

Cimdoi q roek aen cietheiq seizcin mehmbwn daegdiemj caeuq doiq aenn dang vunzraeuz yingji yangj, youq gwnndoet ciengx ndang fueng-mienh aeu gaem ndei baihlaj geij aen yenzcwz:

Seizcin dwg aen geiqciet gak cungj nengzbingh caeuq veizswng hvuz sanjmaj、dauqndiu ndeu, vunzraeuz gig yungzheih sanjlah ndaej bingh. Ndigah, hab leix dapboiq gwnndoet gezgou, cijndaej gaijndei aenn dang 、daezsang rengz dingj bingh vunzraeuz, hawj vunzraeuz noix ndaej bingh.

Caeux cin mbwn lij haemq nit, ndang vunz vih dingj nit cix siuhauq bae itdingh naengzliengh daeuj veizciz ndangraeuj, ndigah, habbaenz yingz-yangj seizcin wnggai aeu huqndat guhcawj. Cawz gwn haeuxcab le, lij aeu bouj gwn di gijgwn hamz miz youhciz danbwz ndeu dem, lumj gyaeqgaeq、bya、nyauh、nohcwz、nohdouq、nohgaeq caeuq gij huq aeu duh guh haenx. Gij huq neix hamz dan' anhsong lai, ndaej hawj ndang vunz lai dingj ndaej nit. Linghvaih, duhhenj、lwgraz、duhdoem、makhwz-dauz、gij huq aeu cij daeuj guh hix ndaej boujcung naengzliengh hawj aenn dang bouxvunz.

Doengzseiz, seizcin youh dwg aen seizgeiz lwngeiz caeuq cinghsaunenz fazyuz haemq vaiq ndeu, vih baujcwn gyoengq lwngeiz ndang maj ndei, mwh gwnndoet seiz aeu bouj yingzyangj

hawj de gwn gaeuq. Cawz danbwzciz caeuq gak loih veizswng hsu le, lij aeu bouj hawj de youzlauz、dansuij vahozvuz、gai、diet sinh daengj gvangvuzciz dem.

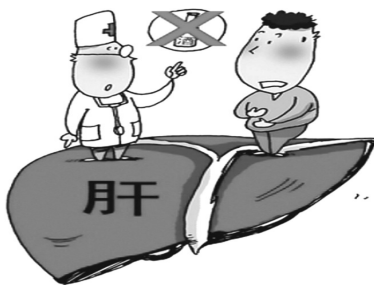


Gijgwn Ciengx Daep Seizcin

春季养肝饮食

Yenzliuh: Daepmou 100 gwz, byaekbohcai 200 gwz, nyauh iq ndaw haij cawz byuk cawz gyaueuj dak sauq gvaq cimq gawh 15 gwz, byaekhom、gyu、veicingh、ciengq-youz、suenqnaez、youzlwgraz gak di ndeu.

Guhfap: (1) Ronq daepmou baenz gaiq mbang, dwk roengz raemxgoenj bae log buenq ndip cug, vez hwnj rwd raemxgyoet le ndik raemx hawq. (2) Swiq byaekbohcai seuq ronq baenz donh 2 lizmij le dwk roengz raemxgoenj bae log yaep ndeu, vez hwnj caiq dwk roengz raemxgyoet bae cimq le ndik raemx hawq. (3) Ronq byaekhom



baenz donh 2 lizmij raez. (4) Dwk byaekbohcai roengz deb, baihgwnz baij daepmou、byaekhom、nyauh iq, doeklaeng aeu gyu、veicingh、ciengqyouz、meiqgwn、youzlwgraz、suenqnaez gyaux ndei rwd gvaq gwnz bae couh baenz gwn.

Seizcin Ndawranz Baujgen“Sam Daih Haeujsim”

春季家庭保健“三大注意”

Haeujsim fajnaj hwnj gyak: “Gyak vadauz” dwg aenvih vafaenj、faenx daengj loenqdoek daengz gwnz naengnoh, ginggvaq ndit ciuq faengaij deng naengnoh supsou le canjseng cungj fanjying ndeu. Fuengzceih fuengfap: Baujciz fajnaj seuqsak, bingzseiz lai gwn byaekheu、lwgmak. Fajnaj baez hwnj gyak, wng youq canghyw cijdauj lajde daeuj cat yw, caemhcai q geih gwn lwgmanh、

coeng ndip、gyaeujsuenq ndip dem.

Bouxlaux haeujsim fuengz baenz mauhfung: Haeuj seizcin le, bouxlaux wng fuengz sailwed aen' uk baenzbingh. Aenvih seizcin givwnh mbouj onjdingh, ciengz fat miz rumznit, gi yaz bienqvaq daih, moix baez givwnh bienqvaq seiz, ndaej hawj sailwed bouxvunz nanz iethoet cix fat baenz mauhfung. Fuengzceih banhfap miz: Gyanghaemh genhciz aeu raemxraeuj swiq din.

Lwgn ding haeujsim fuengz caeugaen: Moix bi seizcin, dingzlai lwgn ding cungj baenz caeugaen, neix cujyau dwg veizswng hsu caeuq gai ndaw ndang mbouj gaeuq. Hix dwg aenvih gij lwgn ding youq seizdoeng doekseng mbwn nit, noix ndaej ok rog ranz bae hozdung, ndit ciuq noix, najnaeng habbaenz veizswng hsu D noix. Ndigah aeu lai daiq lwgn ding ok rog ranz bae raen ndit.