

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Duenh nanz mbouj raennaj,
Dangq seiq haj cib ndwen;
Beix mbouj ndaej raen nuengx,
Dangq gvej mbiengj saejhoz.
男:久久不见面, 似隔几十月
哥见不到妹, 如失去心血。

Mbwk: Ngoenzneix ndaej doxroeb,
Angq dangq goep ndaej a;
Ngoenzneix ndaej raennaj,
Dangq gaujvaq raen ngaen.
女:今天能相遇, 乐如鴉得鱼;
今日能见面, 似乞丐拾遺。

Sai: Ngoenz saedcej neix ndei,
Lumj byaleix diuq dan;
Raeuz ndaej daeuj doxnyangz,
Gangj diemzvan baenz ndwq.
男:今天好时光, 如鲤鱼跳滩;
咱们能相聚, 心里甜似糖。

Mbwk: Ngoenzneix daeuj doxroeb,
Dangq duzroeg cauh ranz;
Song raeuz caez gangj van,
Diemz baenz dangz guj duh.
女:今天逢哥到, 乐像鸟建巢;
咱共叙肺腑, 香甜似糖糕。

Sai: Duenh nanz mbouj raen gim,

Ngeix aek in fouzbeij;
Muengh nuengx daeuj cimh beix,
Youq dangq ceij nyig rumz.
男:久不见妹伦, 相思好心疼;
盼妹来访哥, 等如纸迎风。

Mbwk: Duenh nanz mbouj ok roen,
Mbawcoeng bienq mbawoi;
Nanz mbouj raen mwngz beix,
Doq bienq oi q haujlai.
男:久不上山野, 葱叶变蔗叶
久不见哥你, 更年轻俊杰。

Sai: Nuengx daj gyaeuj daengz din,
Beix da cim cix angq;
Aeu baenzsau ma gangj,
Gaiq cienz mbanj cienz biengz.
男:妹头靚到脚, 哥见乐开花;
以美貌来说, 盖全村天下。

Mbwk: Ndwj haeux hix mbouj roengz,
Siengj mwngz doengz gaenj-
yiuq;
Cienzgaenz yungh rox liux,
Caeuq gangriu nanz lumz.
女:对佳肴无心, 想老同要紧;
金钱会用完, 说笑却难尽。

Sai: Ngeix gij vah gaxgonq,
Youq mbouj onj daeuj cwnz;

Dajsw h gyau mwngz lwnz,
Hwnz ninz da mbouj laep.
男:想过去话语, 不安来访你;
自结交妹伦, 夜睡眠难闭。

Mbwk: Ngeix vah gonq raeuz ga,
Hwnz ninz da mbouj laep;
Youq ndaw da yaebyaeb,
Ngeix ndaw daep sisi.
女:忆以前笑语, 夜晚眼不闭;
还历历在目, 心中永铭记。

Sai: Ndaej caeuj nuengx raennaj,
Hauj guhmaz sim'aeng;
Song raeuz ndaej doxgaen,
Dangq fwngz gaem ngaenz fanh.
男:能见妹如今, 实在很欢心;
咱俩能相随, 胜手拿万金。

Mbwk: Song raeuz ndaej raennaj,
Dangq gaujvaq raen ngaenz;
Deihdeih ndaej doxraen,
Guhcaemz cix mbouj mbwq.
女:我俩能会面, 像乞丐得钱;
频频相往来, 玩耍总会厌。

Sai: Nuengx miz vah mbouj naeuz,
Hawj faenh gou caenh muengh;
Yawjraen nuengx baenziengh,
Gou yied siengj yied gyaez.

男:妹话不说开, 让我总挂怀;
妹容颜靓丽, 我越想越爱。

Mbwk: Gwnzmbwn dauq miz fwj,
Fwj mbouj dwg fwjfwj;
Lajmbwn cienfanh vunz,
Cungj mbouj lumj beix gou.
女:天上有云彩, 不是雨云来;
世间人千万, 不如我哥帅。

Sai: Yawj hwnj mbwn cix sang,
Yawj gvaq vang ndaemmok;
Gyaez mwngz boux vunz dog,
Byaij gokgok mbouj nyangz.
男:仰望天辽远, 横看黑一片;
只爱你一人, 处处找不见。

Mbwk: Yienzbonj siengj gietdoi q,
Baengh fukheiq ngoenz rawz?
Bae mbanj dem bae haw,
Gvaq lawz mbouj faenliz.
女:本想结连理, 凭哪天福气?
串村或赶街, 到哪都不离。

Sai: Ndaej yienyieng boiqngoux,
Youq seiqvunz vuenheij;
Song raeuz ndaej raenndei,
Baengh diendeih soengq daeuj!
男:成鸳鸯佳偶, 一生无忧愁;
咱俩能幸福, 凭天地保佑!

(caengz sat)

Gij Mak Seizcin Mbouj Hab

Gwn Roxnaeuz Noix Gwn Haenx

春季不宜吃或要少吃的那些水果

1、Makbohloz: Mbangj vunz gwn makbohloz le okyienh rub myaiz、rueg ok、dungx in aek in、naengbak mazmwnh、naengnoh hwnjnwnj daengj yienghsiengq, neix dwg aenvih ndaw makbohloz hamz miz swnghvuzgan h caeuj danbwz-meiz bohloz. Vih fuengz hwnjnwnj, makbohloz dat naeng cab ndei le aeu dwk roengz raemxgyu cit bae cimq 10 faen cung baedauq caiq gwn.

2、Gyoi jhom: Vih hawj naeng gyoi j engq henj engq ndei ngonz, canghbuenq itbuen cungj aeu wyangjvaliuz daeuj coi cug. Wyangjvaliuz doiq ndang vunz miz haih. Gwn gyoi jhom ndaej nyinh saej、siu ndat, danhseih gyoi jhom dwg moix bi seizzah cij henjcug.

3、Makdumh:Cunghyih nyinh-naeuz, makdumh ndaej siu huj、gaij hozhawq、siu ndat. Seizcin vunz-raeuz daep huj haemq hoengh, gwn di makdumh ndeu ndaej hanhhaed hwnjhuj. Makdumh ceiq ndei dwg gwn haeux sat caiq gwn, aenvih ndaw makdumh hamz miz daih-liengh gojgyauh caeuj cen hveizsu, ndaej coi dungxsaej noddough、bangcoh siuvaq、gaij ndei haexgaz、yawhfuengz baezhangx、fuengz diuzsaej baenzaiz. Makdumh hamz



veizswng hsu C haemq lai. Danh-seih, seiz makdumh henjcug dwg youq moix bi ngux nyied ndawcib.

4、Makit: Moix bi 8、9 nyiedfaenh makit cij henjcug, mak de feih diemz loq soemj, ndaej bouj heiq lwed、giengz nyinz ndok、leih ok nyouh. De hamz dangz lai, boux baenz binghnyouhdangz mbouj ndaej gwn lai.

5、Oij: Oij feih diemz singq caep, gwn de ndaej siu hwngq seng raemx. Danhseih oij dwg youq moix bi 11 nyiedfaenh cij baenz sou, doi cuengq nanz le rox mwt naeuh, gwn de rox haih ndangdaej gengangh.

Bouxlaux Seizcin Lienhndang Miz

Seiq Aen Haeujsim Saehhangh

老年人春天锻炼的四个注意事项

Habliengh yindung ndaej hawj vunz lai gyaeu ndaej nanz, simcingz vaiqvued. Danhseih conghyah daez-singj naeuz, bouxlaux youq seizcin lienhndang seiz aeu miz “seiq aen haeujsim”.

It dwg haeujsim mwh yindung seiz gaej yungh rengz haenq lai, fukdoh hix gaej daiq hung. Seizdoeng vunzraeuz haemq noix hozdung, ndigah, ngamq haeuj seizcin lienhndang seiz, wngdang aeu hoizfuk guhcawj, hozdung aen-ndang caeuj guh di hoh hozdung ndeu couh ndaej.

Ngeih dwg haeujsim gaej hozdung daiq caeux. Ngamq haeuj seizcin mbwn raeuj lij nit, haethaemh givwnh lij gig daemq, huqcab ndaw hoengheiq haemq lai, mbouj hab lienhndang. Caj ok daengngoenz, givwnh hoizswng le,

mwh wyangvivadan ndaw hoengheiq nungzdoh gemjsiuj seiz caiq bae lienhndang.

Sam dwg haeujsim yaek lienh-ndang gaxgonq gwn di doxgaiq ndeu. Bouxlaux aenndang gihnwngz haemq ca, yaek lienhndang gaxgonq hab-dangq gwn di cijvaiz ndat ndeu, gawq ndaej bouj raemx hawj aenndang, demgya heiqndat, gyava iq lwed lae baedauq, youh ndaej hawj aenndang ndaej hezdiuz ndei. Danhseih baez dog gaej gwn doxgaiq daiq lai, gwn le aeu yietnaiq yaep ndeu caiq bae lienhndang.

Seiq dwg haeujsim bauj raeuj. Seizcin mbwn lij nit, ndang vunz baez yindung le fat ndat, danghnaeuz mbouj guh ndei bauj raeuj, gig yungzheih dwgliengz. Bouxlaux ndang ca engq aeu haeujsim di neix.

Seizcin Yindung Miz Gimqgeih

春季运动锻炼的禁忌

Seizcin mok lai rumz lai, ndigah, mwh yindung seiz gaej hawj naengnoh loh okdaej lai, mienxndaej deng rumzmbaeq rumznit gig le yaeuhfat baenz hoh in; gaej bae giz rumz haenq bongj faenx haenx lienhndang, aeu hag rox ndaeng sup bak diemheiq; caengz yindung gaxgonq aeu sien guh ndei cunjbei, lumjbaenz ndoiq laeng、dik din、baenq hwet, saenqsaenq ndang-noh、hozdung giz hoh le caiq guh

lien hndang. Gyanghaet bae lienhndang gaej caeux lai, danghnaeuz bae lienhndang caeux lai rox deng rumznit gig, boux mbaeu cix baenz siengfung dwgliengz, naek cix baenz bakmbeuj. Lienhndang le gibseiz daenj buhvaq, yawhfuengz baenz dwgliengz. Lienh-ndang gvaq le, gaej naengh roxnaeuz ninz gwnz diegnyvj, mboujnex yungzheih baenz fungcaepsingq hwet in roxnaeuz hoh in.