

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Seiq、Doxdaeuq 相逗

Sai: Ngoenzneix gou hong soeng,
Swnh roen okdaeuq youz;
Raen vavengj hai gyaeu,
Siengj mbaet aeu soed daeh.
男:今天我空闲, 顺路出来游;
见金樱花美, 想摘放进兜。
Mbwk: Cieng nyied haeuj ndwen ngeih,
Valeiz cij ngamq hai;
Duj beij duj ndei lai,
Gvai mbouj aeu gag ienq.
女:正月交二月, 梨花开遍野;
朵朵争绚丽, 哥不摘自绝。
Sai: Baez hwnj ndoi daeuq naengh,
Raen vahenj vahoengz;
Lwenq seiqhamq din ndoeng,
Lienh hwnjroengz hozngah.
男:登山坐峰巅, 红黄花皆见;
辉映四方野, 我徘徊眷恋。
Mbwk: Vadauz cij ngamq hai,
Vaileiz caiq cuengqamq;
Va baenz langx baenz langx,
Rox beix ngamj duj lawz?
女:桃花刚绽开, 梨花又“登台”;
花儿一簇簇, 哪朵哥最爱?
Sai: Vamauxdan hoengzouz,

Vasiglouz hoengzsien;
Yaek aeu guh vayienz,
Yaep dem lau vunz ndaq.
男:牡丹花红艳, 石榴花红鲜;
欲移花园中, 怕遭人谗言。
Mbwk: Vavengj dem va' gva,
Duj lawz va haemq wenj;
Youz mwngz beix gag siengq,
Yaek siengj aeu duj rawz.
女:樱花瓜花艳, 哪朵最耀眼;
由哥去欣赏, 欲摘任君选。
Sai: Va youq ndaw diencingj,
Gaeuj raen ingj de ndei;
Seiqhamq humx oensei,
Yaek haeujbae mbouj ndaej.
男:花在天井里, 望见样靚丽;
四周荆棘围, 难以进得去。
Mbwk: Beijbaenz gomakcauj,
Hanz ngauz cungj mbouj loenq,
Siengj aeu cix raemj doenj,
Mbouj luenh loenq hawj cimz.
女:好比那枣树, 摇它不掉果;
想吃把树砍, 枣子不乱落。
Sai: Gomak youq ndaw suen,
Caengz ciengz caiq caengz cah;
Bouxboux raen cungj ngah,
Fwngz vaz hix mbouj daengz.
男:果树在园里, 围墙又荆棘;

人人都眼馋, 摘不到白急。
Mbwk: Makleiz youq gwnz nga,
Vunz gvaq loh hanz ngah;
Bouxcawj mbouj han vah,
Fouzgap aeu ma gwn.
女:梨果挂枝上, 过路人虽馋;
主人不答应, 也无法品尝。
Sai: Nuengx lumj duj vavengj,
Hai mbouj henj mbouj hoengz;
Youq cungqgyang caz oen,
Gou gvaq raen siengj mbaet.
男:妹像金樱花, 不黄也不红;
荆丛里开放, 我路过相中。
Mbwk: Vavengj caemh dwg va,
Hai gwnz bya bazbuh;
Danghnaeuz beix miz yungh,
Goj mbaet duj ma ranz.
女:金樱也是花, 从容开山上;
要是哥有用, 摘朵回家放。
Sai: Nuengx lumj va mauxdan,
Ndaem henz ranz baijingj;
Gou gvaq henz raen ingj,
Yaek bae cimh hix lau.
男:妹如红牡丹, 种屋边观赏;
路过见倩影, 想摘怕荆挡。
Mbwk: Beix gyaez vamauxdan,
Goj haeuj ranz daeuq gaeuj;
Sim cibfaen siengj aeu,

Daiq goenq daeuq ma ndaem.
女:若哥爱牡丹, 可到家细看;
心十分想要, 尽可连根搬。
Sai: Gwnz ndoi daeuq gaeuj va,
Mbaj gvax hwnj gvax roengz;
Va dujduj cungj yungz,
Hawj vunz raen hozngah!
男:上山赏花卉, 蝶上下纷飞;
花儿朵朵艳, 人见自陶醉!
Mbwk: Caez yamq din haeujdaeuq,
Raen sigloux hai va;
Gag beix gyaez loma,
Nuengx baema caemh niemh!
女:同步进花园, 见石榴花艳;
不单哥喜爱, 妹也很迷恋!
Sai: Daeuj gizneix doxraen,
Dangq bit caemz raemxdingh;
Gyaez gangigoj lienhcingz,
Dangq vunzbingh ngah dangz.
男:到此相交谈, 像鸭戏水塘;
爱唱恋情歌, 如病人饞糖。
Mbwk: Faenh nuengx cix roeglaej,
Nanz doxcaeh haeuj rungz;
Roeggumj ma beij fungh,
Ndae lumj mwngz liux ha.
女:妹像麻雀鸟, 难相随进巢;
鹤鹤怎比凤, 妹不如哥好。
(caengz sat)

Baenz Dwgliengz Gwn Maz Ndei Vaiq

感冒了吃什么好得快



Conhgyah genyi naeuz, mwh baenz dwgliengz aeu gwn raemx lai doengzseiz, lij aeu bouj gaeuq dengaijciz dem, cijndaej hawj dwgliengz loq ndei di. Mwh dwgliengz seiz, ndaej ciuq aeu 20 gwz begdangz、3.5 gwz gyu、2.5 gwz siujsuhdaj、1.5 gwz luzva' gyaz、1000 hauzswngh raemxraeuj aen bijli neix gag boiqguh dengaijciz daeuq gwn. Danghnaeuz lau mazfanz lai, ndaej cigciep gwn bingz cang dengaijciz daeuq dingjlawh, yaugoj engq ndei. Conhgyah lij daegbied daezsingj naeuz, boux baenz dwgliengz aeu gwn raemx gaeuq, danhseih gaej baez dog gwn daiq lai. Moix baez gwn boi ndeu, daih'iek 300 hauzswngh couh

ndaej, doeklaeng gek duenh seizgan ndeu caiq gwn baez moq. Baenz-neix, gawq ndaej baujciz raemx ndaw ndang doxdaengh, doiq aenmak fudanh atlig hix siuj di. Liuzhingzbing' yoz conhgyah naeuz, dwgliengz dwg youz myaiz sinz daeuq cienzboq, doenggvaq conghndaeng haeujbae yinxhwnj. Danghnaeuz baujciz conghbak caeuq nemmuek conghndaeng dumzmbaeq, couh ndaej laengz-dangj nengzbingh dwgliengz ciemq haeuj. Linghvaih, geiq ndaej daiq goujcau, lai yungh raemxgyu riengx bak, vunz couh noix baenz dwgliengz lo.

Seizcin Nyeznomj Baujgen Aeurox

春季幼儿保健常识

Mwh seizcin riuzhengz dwgliengz seiz, cawjranz wng caenhliengh siuj daiq nyeznomj bae guengh vunzlai cet. Naengh vunz ndaw ranz gaenq miz vunz baenz dwgliengz, aeu caeux guh ndei hong fuengzhoh nyeznomj, ndaej heuz di banjlanzgwnh he hawj nyeznomj gwn, hix ndaej hawj de gwn di cunghcwngzzyoz ywnaed ndeu, mienx-ndaej saihoz nyeznomj deng ganjyenj baenzbingh. Linghvaih, cawjranz goj ndaej aeu di raemxgyu cit ndeu bang nyeznomj riengx bak roxnaeuz cat heuj, baujciz conghbak veiswngh. Gyanghaet bwnq di raemxgyu cit ndeu hawj nyeznomj gwn, yienghneix ndaej swiq seuq dungxsaej nyeznomj, caemh ndaej hawj de siu ndat gej doeg. Aeu

raemxhing cimq din nyeznomj goj ndaej, hix ndaej swnh raemxhing lij ndat seiz aeu sujbaq yub raemxhing cat bakaek caeuq raeblaeng nyeznomj. Baenzneix guh ndaej demgiengz sim bwt gioengnaengz, daezsang rengz dingj bingh nyeznomj.



Seizcin Fuengz Aiz Lai Gwn Coeng Suenq

春季防癌多吃葱蒜

Youq ndaw cunghyih yawj daeuq, seizcin cingq dwg seiz ceiq ndei ciengx daep, ndaej lai gwn di coeng、suenq、lwgmanh ndeu, yienghneix mboujdanh ndaej swnh ciengx heiq daep, lij ndaej fuengz baenzaiz dem. Coeng (baugvat yiengzcieng)、suenq、lwgmanh heu yienznaeuz haemq manh, danhseih de hamz liuzvavuz haemq lai, ndaej gig

conghsaej, hawj vunz lai gwn ndaej doxgaiq, caemh ndaej bangcoh ceihyw baenz foeg. Mwh cawx seiz caenhliengh senj cawx gij coeng、suenq naeng aeu, yienghneix yingzyangj gyaciz engq sang, gwn bouj yaugoj haemq ndei. Seizcin haujlai doenghgo ngamq hainduj did nyod, lumj nyod gocin、raet daengj, ndawde nyod gocin rang hamz veizlieng yenzsu haemq sang;

raet cix hamz dangz lai, song cungj huq neix cungj ndaej daezsang menjyizliz, hawj aenndang dem rengz, hab boux baenz foeg gwn. Doengzseiz lij ndaej lai dem gwn veizswnghsu A、veizswnghsu C、veizswnghsu E dem, hix ndaej lai gwn di lauxbaeg nding、makyungz caeuq rangznogox、byaekbohcai、lauxbaeg、maenzdoengzlingz、byaek-gathau daengj dem.