

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Gau cuengq bit roengz naz,
Ngoenz maz boenq haeuj roengq;
Roegciu haeuj caz oen,
Ngoenz maz boenq ndaej dawz.
男:鸭已放田垌, 几时赶回笼?
画眉荆丛跳, 何时捉手中。

Mbwk: Guh vunz aeu simsienh,
Naih lienh ok vunzndei;
Byaij doxbungz ngoenzneix,
Iu gapdoh beixnuengx.
女:为人要善良, 磨练成好人;
今天能路遇, 邀结成亲朋。

Sai: Lot faex bae geng bya,
Ngoenz maz ndaej baenz reih;
Dap gyaq aeu ndaundeiq,
Mbouj yungzheih ndaej dawz.
男:削木耕山脊, 何日开成地;
搭架摘星星, 拿到不容易。

Mbwk: Ndaundeiq youq gwnzmbwn,
Miz aen hung aen iq;
Meh seng mingh mbouj gviq,
Mwngz yawjdij lwi doengz?
女:星星天上搁, 有大个个;
娘生命卑贱, 你珍视吗哥?

Sai: Aeu raeuz sim doxyaez,

Bitgaeq doxcaeuq gyaeng;
Song boux gag doxhaengj,
Ngoenz ndaej daengz menh suenq.
男:只要心相爱, 鸡鸭一起关;
两人肯相恋, 就顺其自然。

Mbwk: Beix gwih max gvaq gai,
Nuengx ciengx vaiz ndaw rungh;
Yienghyiengh mbouj doengz vunz,
Lau beix lumz caemh vaiq.
女:哥骑马过街, 妹养牛山寨;
哥哥不如人, 恐哥忘也快。

Sai: Caez bae cimz lwgmak,
Hab bak cix goj gwn;
Doengzcaez youq lajmbwn,
Caezgya vunz doengz cauh.
男:一起尝鲜果, 合口就食用;
同活在世间, 人性皆相同。

Mbwk: Naengh mbouj bingz gorum,
Ndown mbouj bingz gomienh;
Guh gienh mbouj baenz gienh,
Aeu maz lienh ndaej mwngz?
女:坐不如草齐, 站不平麦秸;
样样做不成, 凭啥去恋你?

Sai: Raen mwngz nuengx doengzban,
Lumj haeuxsan ndaw daeh;
Lumj lwglaeh gwnz go,
Ndaej gwn hoz cix cih.
男:看到同伴你, 像藏口袋米;
荔枝挂树上, 吃到才欢喜。

Mbwk:Daenj gieg caiq yiu din,
Mbouj bingz beix luengxmbaq;
Youhcai q noh ndaemsah,
Mwngz ngah liux maz doengz.
女:穿木鞋踮脚, 不到哥肩膀;
肤色又黝黑, 你不会看上。

Sai: Byacwx dem Byalangz,
Miz ngox sang ngox daemq;
Aeu sim raeuz doxhaengj,
Feiq cienzngaenz baenziengh!
男:大明山狼山, 山峰有高低;
只要咱相爱, 耗钱不可惜!

Mbwk: Gou yaek siengj gvaq dah,
Lau laj mboujmiz giuz;
Gou yienz gyaenz mwngz liux,
Lau beix yiuq (yawj) mbouj daengz.
女:我想过河道, 担心没有桥;
妹本很爱你, 怕哥看不到。

Sai: Raen nuengx lumj daengngoenz,
Daj baihdoeng hwnj moq;
Vunz gyaeu sim caiq soh,
Cij hailoh daeuj cam.
男:见妹像太阳, 从东方升起;
漂亮又善良, 才过来问你。

Mbwk: Guenj miz fwj baenz mbwn,
Fwn mbouj doek roengzdaeuj;
Yienghceij hix mbouj gyaeu,
Beix yawj gou liux ha?
女:尽管云漫天, 没有雨水落;
我样子不美, 哥会看上我?

Sai: Ngoenzngoenz gou cungj ngeix,
Seizseiz gou cungj siengj;
Beijbaenz gyoep rox liengj,
Dawz ma mbiengj gou ing.
男:我天天追忆, 我时时惦记;
若是帽或伞, 拿回挂墙壁。

Mbwk: Gak boux youq gak mbiengj,
Lau mwngz siengj mbouj daengz;
Mbouj laebluenh doxraen,
Ndaej guhcaemz ganggoj.
女:各人在各地, 怕你会忘却;
不容易相逢, 共玩耍闲叙。

(caengz sat)

Gwn Yw Dungxin Wng Caenhliengh Siuj Gwn Raemx

吃胃药时要尽量少喝水

Gwn gij yw yw dungxin、yw baenzae、yw conghhoz in seiz, wng caenhliengh siuj gwn raemx. Danghnaeuz siengj gwn raemx, wng youq mwh gwn yw gvaq buenq diemj cung doeklaeng, caj baujhumoz onjdingh roxnaeuz dabdaengz gij yw cozyung seizgan caiq gwn di raemx ndeu.

Mbangj yw mwh gwn de seiz mboujdanh mbouj ndaej gwn raemx lai, caemhcai q mbouj ndaej gwn raemx, mboujnex ywyauq rox doekdaemq, yw mbouj ndei bingh.

Ndigah, mwh gwn yw yw dungxin seiz, cijdan gwn di raemx

he soengq yw roengz dungx couh ndaej, mbouj hab gwn raemx lai. Mbangj yw ndaej cigciep nyaij gwn, mbouj yungh raemx soengq. Gwn yw gaxgonq aeu yawj ndei sawsozmingz caiq gwn.

Caiq lumj cijgwzdangzcangh、ganhcauj hozci daengj, gij yw neix haemq gwd, gwn roengzbae rox nem youq ndaw conghhoz, cigciep cozyung youq giz binghbie nq haenx hwnj daengz siu in cozyung. Danghnaeuz gwn raemx daiq lai, rox heuz saw gij mizyauq cwngzfwn ndaw conghhoz, ywyauq couh doekdaemq lo.



Gwn Cukcehyiengzmbeq Ndaej Cing Daep Raeh Da

喝决明子粥清肝明目

10 gwz cehyiengzmbeq cau j, 60 gwz haeuxsan, di dangznae ndeu. Aeu cehyiengzmbeq baek raemx le dwk haeuxsan caez cawj cuk, gug le dwk dangznae couh ndaej gwn. Cungj cuk neix ndaej cing daep、raeh da、doeng haex. Doiq yw boux baenz da nding foeggawh、lau ndit rih raemxda、hezyaz sang、hezci j sang、ciengzseiz baenz haexgaz yau go j haemq mingzyienj.

Gwn Ngaeux Naeng-noh Engq Ngaeuzwenj

莲藕让肌肤充满迷人光泽

Ngaeux hamz veizdahming C caeuq gvangvuzciz lai, caemh ndaej dawz daeuj guh yw dingz lwed. Ceiggaenh yenzgiu cwnghmingz, ngaeux doi q simdaeuz miz ik, ndaej coicaenh sup haeuj baiz ok、fuengz naengnoh cocauq.

Cuk ngaeux baenz yw, danghnaeuz caeuq cehmbu hab yungh, yau go j engq ndei. Cijaeu youq ndaw cuk dwk 30 gwz ngaeux couh ndaej.

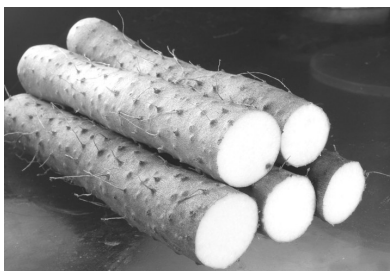


Seizcin Gwnndoet Ciengx Ndang Lai Gwn Makcauj Caeuq Maenzcienz

春季饮食养生多吃大枣山药

Yienhdaih yihyoz yenzgiu byaujmingz, ciengzseiz gwn maenz-cienz caeuq makcauj, ndaej daezsang ndang vunz menjyizliz. Danghnaeuz aeu makcauj、maenz-cienz、haeuxsan、haeuxfiengj itheij cawj cuk gwn, mboujdanh ndaej yawhfuengz dungx in、dungx biux naeuh fukfat, lij ndaej gemjsiuj baenz binghliuzganj dem, gig hab seizcin gwn.

Cawz makcauj caeuq maenz-cienz le, gijgwn diemz miz



haeuxsan、haeuxfiengj、haeuxcid、megmax、haeuxlidlu、duhhenj、byaekgaiqlanz、lauxbaeg nding、

lwgbiek、lwgmaenz、maenzdoengz-lingz、namzgva、raetmoengngaex ndaem、raetrang、noh maknganx、maklaeq daengj, moix vunz ndaej gaengawq amqbak sw hgeij bae senj gwn, ceiq ndei gwn lai di. Linghvaih, aeu siuj gwn lwgbieng、lwgfaeg、ngaz duhheu daengj gijgwn caepliengz; lai gwn daihcoeng、hingndip、gosuenq、byaekgep、yiengzcoeng daengj gijgwn raeuj, ndaej hwnj daengz giep yaem sanq caep cozyung.