

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)	同活在世上，你成人在先。	Lau sim mwngz mbouj aiq. 女:想与哥同坐，怕坐木棉凳； 想和哥交情，怕你心不正。	Ndaw ranz mbouj miz hing, Cij daeuj cimz lwgmanh. 男:真没有糯饭，才包粽当餐； 家里没姜吃，才把辣椒尝。
Sai: Beijbaenz gaiq guhmaz, Cungj caeuq gya ndeu youq; Beijbaenz noh rox laeuj, Cungj caemh daiz caeuq gwn. 男:要是件货样，同屋一起放； 若是酒和肉，同桌共分享。	Mbwk: Caezgya youq lajmbwn, Beix baenzvunz gaxgonq; Nuengx youq dieg raemxconx, Cungj mbouj onj mbouj an. 女:大家活人间，哥成人在前； 妹在水冲地，总觉不安全。	Sai: Gou miz daiz gwn haeux, Mbouj daeuj gouz moegciengh; Gou miz yah maz nuengx, Lij youq yienghneix dem? 男:我有桌吃饭，不再求木匠； 如若我有妻，还这孤独样？	Mbwk: Daenj dauq buh habndang, Bouxlawz bang mwngz caiz; Doiq mad caiq doiq haiz, Dahsau gvai lawz soengq? 女:衣服很合身，谁帮你裁缝？ 新袜又新鞋，哪乖女馈赠？
Mbwk: Aen seiz gou mbouj cingq, Diuzmingh youh caiq ca; Meh seng goet gaeujvaq, Bae haq vunz cungj yiem. 女:我时辰最霉，八字又不好； 娘生乞丐命，出嫁没人要。	Sai: Gou dangq gaiq nazfwz, Vit ciengx cwz ciengx max; Gij gigheiq gou ga, Ngeix raemxda gag rih. 男:我如块荒田，丢荒养牛马； 我生来苦寒，想来悲泪下。	Mbwk: Beix gaenq miz byadaemz, Lij daeuj caemz byadah; Faenh beix gaenq miz yah, Lij daeuj gyah lwg vunz. 女:哥已有塘鲤，还来耍河鱼； 哥已娶妻室，还来耍小女。	Sai: Dauq buh gou gag genj, Bae bouqdiemq dajcaiz; Caiq doiq mad doiq haiz, Bae gai cawx ngoenzbonz. 男:衣料我自选，去铺店裁剪； 这双鞋双袜，上街买前天。
Sai: Seiz gou caemh mbouj cingq, Seng doek mingh caemh yaez; Seiq lengq cungj cam caez, Vunz mbouj leix faenh gou. 男:我时辰也坏，生来也命歹； 四处去求婚，从来无人爱。	Mbwk: Beix ranz miz song max, Lij daeuj caq duzyiengz; Mwngz senqsi baenzsueng, Gaej ruengz boux vunz dog. 女:哥有马一双，还来耍小羊； 你早已成对，还来逗孤单。	Sai: Cingq mbouj miz byadaemz, Cij daeuj yaemz byadah; Doengh faenh mwngz nuengx ha, Vah baenzlai fouzyungh. 男:正因塘无鲤，才来捕河鱼； 你这阿妹呀，话多无意义。	Mbwk: Mwngz naeuz caengz miz baz, Vunz da raen baenzdoiq; Bae haw caeuq cawx oij, Caiq guh doih cawx bya. 女:你说没有妻，人见有伴侣； 街上帮买蔗，又相伴买鱼。
Mbwk: Yawj dangqnaj mbouj baenz, Yawj raeblaeng mbouj dij; Noh caiq ndaem baenz mij, Mwngz yawj dij liuxha? 女:观前不成样，看后不值钱； 肤黑似锅底，你看值几元？	Sai: Daenj aen gyoep fouz mienh, Song fwngz yien song mbiengj; Miz boux yah caemh liengj, Youq gwnzbiengz cij aeng. 男:戴个帽无面，两手扶两边； 若有妻共伞，在世才欢颜。	Mbwk: Ndaw daemz cungj miz bya, Lij ok dah daeuj cimh; Byadah gwn haeusing, Lau vaih mingz mwngz mbouj? 女:塘中已有鱼，还来河里捕； 河鱼腥味浓，怕坏你名不？	Sai: Gou caen boux vunz dog, Ok rog daeuj guhcaemz; Caen mbouj miz vunz gaen, Da mbouj raen luenh naeuz. 男:我单身独个，出游由此过； 真无人相随，你没见胡说。
Sai: Caezgya youq lajbiengz, Mbiengj nuengx cix doek fwn; Caezgya youq lajmbwn, Mwngz baenzvunz gaxgonq. 男:大家在世间，雨落妹那边；	Mbwk: Siengj caeuq beix doengz naengh, Lau deng daengq faexminz; Siengj dem beix gyaucingz,	Sai: Caen mbouj miz haeuxnaengj, Cij suek faengx guh ringz;	(sat)

Mbouj Doengz Fuengsik Doiqdaih Seizcin Hwnjhuj

不同方式对待春天上火

Seizcin rumz lai fwn noix, mbwn hawqsauj, dienheiq bienqvaq mbouj dingh, nanz baujciz aenndang sup haeuj caeuq baiz ok doxdaengh nem onjdingh, yinxhwnj sengleix gihnwngz saetdiuz baenz hwnjhuj. Lumjbaenz conghhoz sau j in、da nding saep、conghndaeng ndat manh、naengbak sau j dek、amqbak mbouj ndei、haex ndongj、nyouh henj daengj. Seizcin hawqsauj baen miz raeuj sau j caeuq liengz sau j song cungj, wnggai doiq bingh bae siu huj.

1、**Liengz sau j.** Liengz sau j dwg hawqsauj caeuq rumznit giethab ciemq haeuj ndang vunz yinxhwnj. Vunzbingh miz gan ae、myaiz siuj roxnaeuz mboujmiz myaiz、conghndaeng hawqsauj、conghhoz haenz, giem miz lau nit fatndat、gyaeuj in mboujmiz hanh daengj. Ndae j cawj cuk dangznding lwgraz gwn yw de. Aeu 50 gwz lwgraz、100 gwz haeuxsuen, di dangznding ndeu. Sien cau j lwgraz cug ngenz mienz. Dwk haeuxsuen cawj cuk gwd seiz gyaux dangznding lwgraz roengz caiq loq cawj yaep ndeu couh baenz gwn.

2、**Raeuj sau j.** Biujyienh ok gan ae、bak sau j、myaiz noix caemhcai q rangh miz seimyaiz, nanz ae ndae j ok, mwh ae seiz aek in, ndaw myaiz miz lwed caemhcai q buenx miz ndaeng saek gya euj in、lau nit ndang ndat daengj. De dwg youz hei qndat caeuq rumzn dat giethab baenz, ndae j cawj cuk maklaeq dangznae gwn yw de. Aeu ngveih maklaeq 50 gwz, haeuxsuen 100 gwz, di dangznae ndeu. Sien cab ngveih maklaeq soi q caeuq haeuxsuen dwk gu gya raemx cawj cuk gwd seiz dwk dangznae diuzfeih gwn.

Linghvaih, lij aeu haeujsim lai gwn byaekheu、lwgmak, geih gwn gijgwn manhget, lai gwn raemx. Seizcin fuengz hwnjhuj lij aeu haeujsim gwndaenj gvild, guhhong yietnaiq doxgiethab, habdangq yietnaiq, cijndae j baujca ng aenndang doxdaengh, daezsang menjyizliz.

Seizcin Hab Gwn Cazgolinzgaeq

蒲公英茶:适合春天喝的茶

Yienhdaih yihyoz yenzgiu byaujmingz, ndaw golinzgaeq hamz miz danjgenj、youjgihsonh、dangzvagut、dangzmakit、veizswnghsu、lauxbaeg nding doxgaiq daengj lai cungj vuedsingq cwngzfwn, doengzseiz lij hamz miz veizlieng yenzsu dem.

Ceiqgaenh Meijgoz boux yingzyangj baujgen conhgyah okmingz doiq golinzgaeq yenzgiu ndae j rox, golinzgaeq



dwg yw leih nyouh caeuq bangcoh siuvaq; ndawde hamz miz gvangvuzciz, mboujdan h ndae j bangcoh vunzraeuz

yawhfuengz noix diet yinxhwnj baenz lwedhaw, caemhcai q gij gyaz cwngzfwn ndaw golinzgaeq ndae j caeuq naz doengzcae z daeuj diuzcez raemx gyu ndaw ndang bouxvunz doxdaengh, hawj simlwd bouxvunz cingqciengz; de lij hamz miz danvangzsu gig lai, ndae j yawhfuengz vunzraeuz daep ndongj, demgiengz gij goengnaengz aen’ daep caeuq aenmbei bouxvunz.

Seizcin Giuj Cawz Beksienj

春天巧除头皮屑

Seizcin mbwn hawqsauj, ndae j sawq yungh geij aen fap baihlaj daeuj gemjsiuj begsienj.

1、Aeu raemxmeiq ndat roxnaeuz raemxhing swiq gya euj, ndae j cawz begsienj.

2、Aeu raemxyiengzcoeng cat naenggyaeuj, doeklaeng aeu raemxraeuj daeuj swiq seuq, ndae j cawz begsienj.

3、Sien aeu laeujbizciuj rwe d byoemgyaeuj dumz, gvaq 15 faen cung doeklaeng caiq yungh raemx swiq seuq, doeklaeng yungh sijfazgauh daeuj swiq gya euj. Ngoenz 2 bae z, gvaq 4 daengz 5 ngoenz couh ndae j cawz begsienj cingh, caemhcai q mboujmiz fucozyung. Naengh swiq gvaq le lij miz begsienj lamqlw, ndae j yungh daj gonq daengz laeng、daj

laeng daengz gonq、daj swix daengz gvaz、daj gvaz daengz swix aen fap neix daeuj roi gya euj.

Naengh byoemgyaeuj youz lai, ndae j yungh gij ywfougya euj youz haemq giengz haenx daeuj swiq, moix singhgiz swiq song bae z. Boux byoemgyaeuj sau j cix aeu ywfougya eujyouz haemq lai haenx daeuj swiq, moix singhgiz bae z ndeu. Swiq le led di ganhyouz roxnaeuz fazyuj(发乳) he. Doengzseiz, gwndaenj aeu miz gvild、simcingz vaiqvued、gwnndoet aeu lai gwn gijgwn hamzndaengq, lumj byaekaeuj、haijdai daengj. Ciengz gwn cij singisien、duh、lwgmak hix ndae j nyinh byoemgyaeuj.