

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Bak naeuz caengz miz gvan,
Ndaw ranz bouxlawz daeuj?
Song aen vanj gwn haeux,
Caiq cenj laeuj gwnz daiz.
男: 口说没夫爱, 家中谁人来?
有两只饭碗, 酒杯桌上摆。
Mbwk: Caenh naeuz gou miz gvan,
Caen hoj han mwngz laeu (lo);
Song aen vanj cenj laeuj,
Daih bohgoux Mbanjcieng.
女: 老说有夫, 回答你好苦;
酒杯两只碗, 待张村舅父。
Sai: Nuengx naeuz caengz miz gvan,
Beix doengzban mbouj sinq
(saenq);
Song aen swiz gyaеuj mbinj,
Bouxlawz daeuj cimh mwngz?
男: 妹说无夫君, 哥我不相信;
床头两只枕, 谁来找妹金?
Mbwk: Nuengxbiuj gou Vengzdangz,
Laizvangz daeuj guhcaemz;
Gwn haeuxcaeuz dwg haemh,
De hauj caemh gou ninz.
女: 我横塘表妹, 来玩耍不回;
晚饭吃太迟, 她和我同睡。
Sai: Caenh doxceng diuz neix,
Dauhleix mbouj wnggai;

Bouxvunz gou bak lai,
Nuengx gvaig hix caemh ndaej.
男: 老争论这些, 按理真不该;
我这人多嘴, 阿妹你莫怪。
Mbwk: Ceng lai guhmaz ne,
Ep cwmeh dawz cae;
Dangh song raeuz doxgyaez,
Cix daihcaez cau h loh.
女: 争多也无益, 逼老牛拉犁;
若咱俩相爱, 前路同开辟。
Sai: Gangj bae caiq gangj ma,
Daengz raizda cij raen;
Vah gangj hix caengz baenz,
Rox mwngz ngaenz baenz yiengh?
男: 说去又道来, 傍晚才明白;
话尚未谈妥, 妹心意何在?
Mbwk: Beix caen caengz miz yah,
Vihmaz mbouj naeuz ndei;
Nuengx caemh fouz gyageiq,
Siengj caeuq beix caemh ranz.
女: 哥真没老婆, 为何不早说;
妹也未成家, 想与哥同过。
Sai: Nuengx ndaej yienghneix naeuz,
Gou guh beix gya aeng;
Ndae aeu mwngz liux ngaenz,
Caeuq guhcaemz mbouj mbwq.
男: 妹能够说定, 哥倍感欣幸;
能娶您回家, 共玩多高兴。

Mbwk: Beix aeu gou guh yah,
Aiq souh vah vunz naeuz;
Yienghceij caiq mbouj gyaеu,
Mwngz gvaqhaеuh gag iеnq.
女: 哥娶我为妻, 恐怕被人讥;
样子不秀美, 你后悔不及。
Sai: Ndae aeu mwngz dahnuengx,
Caez doxbuеnх gvaq seiq;
Ndae doengz cau h gyageiq,
Suenq fukheiq sueng cienz.
男: 能娶回阿妹, 相伴过一辈;
能共创家业, 算福禄齐备。
Mbwk: Mbouj gag cai h mwngz ngeix,
Gou seizseiz cungj naemq;
Ndae caeuq beix guhcaemz,
Suenq fukfaenh gou gau.
女: 不单你想到, 我也在思考;
能与哥玩乐, 算我福分高。
Sai: Nuengx gangjyah miz cingz,
Gou ngeix sim caemh aiq;
Ndae caeuq mwngz doengz byaij,
Gauj gyacaiz cij fouq.
男: 妹话有情在, 我心也有爱;
能与妹同行, 携手创家财。
Mbwk: Ndae bae laeng mwngz beix,
Caez guhdoi h guenj gya;
Ndae haq mwngz guh yah,
Dangq go'gyaj song cin.

女: 能与哥作伴, 共管好家当;
能嫁你当妻, 如苗双春长。
Sai: Caezgya cungj mizsim,
Dik rin guh baizhauh;
Mizeiq gyau daengz laux,
Dangq vunz cau h hawciengz.
男: 大家都有意, 刻石做碑记;
有心交到老, 如人造圩集。
Mbwk: Dingq gij bak beix gangj,
Cienfan h miz caencingz;
Faenh nuengx caemh mizsim,
Dik rin ndaem haeuxmeq.
女: 听哥说得好, 万万有情操;
妹我也有意, 刻石种旱稻。
Sai: Mizsim caez mizsim,
Dik rin hwnq gaulaeuz;
Caen mizsim ndaej daeuj,
Haeux mbouj gwn cungj imq.
男: 有情有心交, 雕石建楼高;
能真心嫁来, 不吃飯也饱。
Mbwk: Raeuz daihcaez mizsim,
Dik rin hwnq giuzgungj;
Roeb saek raq raemxdumh,
Raeuz doxumj gvaqbae.
女: 咱有心相好, 刻石建拱桥;
偶遇洪水来, 抱过不让掉。
(caengz sat)

Gij Vwndiz Seizcin Ciengx

Ndang Aeu Haeujsim Haenx

春季养生需注意的问题

Seizcin rumz lai, rumz baet gojnwngz rox yinxhwnj vunzraеuз baenz gak cungj binghlah. Lumj dwgliengz、beghouz、mazcimj、liuznauj、dokraemx、benjdauzdij in、feiyenz daengj, ndigah, seizcin aeu daegbied haeujsim yawhfuengz gij bingh neix.
Seizcin dwg aen geiqciet doeng hah cienjvuenh doxlwnz ndeu, rumznit rumzraеuз doxgyauca, seiz nit seiz raeuj, yaep bumz yaep gvengq, aenmbwn bienqvaq mbouj dingh. Aenmbwn mbouj onjdingh, bouxvunz doiq aenmbwn minjanj haenx couh nanz sikhab lo. Ndigah, boux minjanj aeu haeujsim diuzceз gwnninz.

Heiqdaep、heiqhuj yungzheih gaenriengz heiq seizcin swng hwnj, heiqdaep hoenghvuengh, rox hawj vunz baenz heyzaz sang、da raiz、ganhyenz. Heiqdaep hoenghvuengh hix rox hawj cingsaenz cingzsi bouxvunz fatangq, bouxvunz yungzheih gaenriengz aenmbwn bienqvaq fathuj、cauznauh.

Seizcin aenmbwn bienq raeuj, heiq lwed bouxvunz hozdung hix gaenriengz gyagiengz, aenn dang sup haeuj caeuq baiz ok caemh vuengh hwnjdaеuз. Doiq cungj bienqvaq neix, boux ndang ndei cix sikhab ndaej vaiq, boux ndang nyieg bingh lai caeuq bouxlaux、lwgnyez couh nanz sikwngq



lo, bingh gaeuq yungzheih fukfat roxnaeuz binghcingz gyanaek. Ndigah, seizcin fuengz bingh aeu caeux guh ndei cunjbei cij ndaej.

Gijgwn Baujgen Nyeznomj Seizcin

春季幼儿保健食谱

Yungh liuh: 100 gwz noh-cwz, 2 aen haeuxyangz, 2 aen gyaеqgaeq, go byaekhom ndeu, gep hing ndeu, di dang ndei he.

Guhfap: (1) Dub gyaеqgaeq hoed yinz; swiq byaekhom seuq ronq soi q. (2) Swiq nohcwz seuq ndik raemx hawq faeg mienz, gya diuzliuh iep 10 faen cung, dwk di youz he cau j loq ndat le raenz youz caeuq raemxlwed ok. (3) Swiq haeuxyangz seuq byaet naed ndei. (4) Dwk di raemx caeuq hing cawj goenj, caiq dwk haeuxyangz cawj cug, daih'iek 20 faen cung dwk diuzliuh, dwk nohcwz roengz cawj goenj, caiq dwk gyaеqgaeq

roengz gyaux yinz, daek hwnj dwk byaekhom couh ndaej hawj nyeznomj gwn.



Seizcin Ciengx Ndang Baenzlawz Gwn Bouj

春季养生如何食补

Seizcin ciengx ndang, gwn bouj gig youqgaenj, wng lai bouj gwn di youhciz danbwzciz ndeu. Lumj gyaеqgaeq、nohbya、nohgaeq caeuq gij doxgaiq aeu duh guh daengj. Linghvaih, seizcin nengzbingh caeuq binghdoeg daengj veizswnghvuz hainduj sanjlah, vuedlig demgiengz, yungzheih ciemq haeuj ndang vunz bae hawj ndang vunz baenzbingh.

Ndigah, youq gwnz gwnndoet aeu lai gwn di veizswnghsu caeuq vuzgihyenz ndeu. Lumj byaekhau iq、byaekyouzcai、lwgmanh ndae、makyungz、makgam、makcengz daengj, gij byaekmak neix hamz veizswnghsu C lai, ndaej dingj binghdoeg.

Lauxbaeg nding caeuq byaek-roem hamz veizswnghsu A lai, ndaej

baujhoh caeuq demgiengz nemmuek sanghuhgizdau caeuq diemheiq gi-gvanh sangbizsibauh, ndaej dingj gak cungj bingh ciemq haeuj ndang vunz; gijgwn hamz veizswnghsu E lai haenx hix aeu gwn di, aeu daeuj daezsang menjyiz goengnaengz ndang vunz, cungj gijgwn neix miz lwgraz、byaekgienjsim、byaekreuz daengj.