

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Cingqcaen daiq mizsim,
Dik rin hwnq giuzbanj;
Raeuz song boux caemh ranz,
Caez ganggangj riuriu.
男:真有心相交, 雕石建板桥;
咱两人共家, 同说说笑笑。

Mbwk: Saedcaih daiq mizsim,
Dik rin guh baiz geiq;
Mizsim gyau mwngz beix,
Cienfanh seiq mbouj lumz.
女:实在有真意, 刻石做碑记;
有心交阿哥, 万世不忘去。

Sai: Dingq gij vah nuengx ga,
Hauq guhmaz mizsim;
Gyau baenzseiq baengzcingz,
Doxin caiq doxgyaez.
男:听妹语殷殷, 实在很有心;
交一生朋友, 相爱又相亲。

Mbwk: Vaiz laux ma rag ci,
Nanzvi duzde byaij;
Aeu faiq ma ciep ndaij,
Lau vaih mwngz mingzdaeuz.
女:老牛来拉犁, 难为它吃力;
要棉接麻线, 怕毁你名气。

Sai: Gacak dem roeggae,
Rieng raez caemh bingzbaj;
Gou dem mwngz nuengx ga,
Yienghnaj caemh doxdoengz.
男:喜鹊野鸡样, 尾巴都是长;
我与阿妹你, 相貌也相当。

Mbwk: Ciuq faenh gou ndawsim,
Gyaq giuzrin cungj ndaej;
Lau mwngz beix simsae, h,
Gyaq giuzfaex hix nanz.
男:依照我心意, 石桥能建起;
担忧哥无心, 木桥也难立。

Sai: Cingj faenhnuengx gaej heiq,
Guh vunzseiq gaej vueng;
Song raeuz ndaej baenz sueng,
Caez doxbuenx baedauq.
男:请妹别忧伤, 为人莫着慌;
咱俩能成对, 总相伴来往。

Mbwk: Dingq gij vah beix gangj,
Vamanh ndaej cw dien;
Dingq gij vah doengznienz,
Ngeix sim liengzyauyau.
女:听哥这语言, 椒花可遮天;
听同伴这话, 想来心凉遍。

Sai: Ciuq faenhgou damjliengh,

Ndaej muz cuenq guh cim;
Ciuq faenhnuengx aensim,
Muz rin cungj gannanz.
男:按照我胆量, 能磨锥成针;
按照妹心思, 磨石也难成。

Mbwk: Lwg bouxsai simma,
Duk cug haz mbouj ndaet;
Bak gawq sam coenz saed,
Goujcibcaet coenz haw.
女:男人狗心糟, 篾捆草不牢;
百句三句真, 九十七句姘。

Sai: Gou gangj coenz caek coenz,
Byaij roen yamq caek yamq;
Lai yamq cungj mbouj bae,
Lai ndei cungj mbouj ngah.
男:我讲话算数, 行走步算步;
多一步不迈, 再好女不顾。

Mbwk: Gofaex baengh gogaau,
Roegraeu baengh haeuxgyaj;
Beix miz yah baengh yah,
Dahnuengx baengh bouxlawz?
女:树与藤相牵, 斑鸠恋秧田;
哥有妻相爱, 妹和谁相连?

Sai: Vasi glouz hoengzsingj,

Youq gwnzdingj bak laeuz;
Ndaej yawj mbouj ndaej aeu,
Caemh dangq ngauez ndaw ginqq.
男:石榴花笑盈, 在楼前树顶;
可看不可摘, 好比镜中影。

Mbwk: Faenhnuengx dangq vanap,
Mbaw yap mak caiq naeuh;
Daeuj ndenq hawj beix gaeuj,
Mbouj gyaез aeu cix vengh.
女:妹像野牡丹, 叶有毛果烂;
拿来献给哥, 丢掉懒得看。

Sai: Ngoenz doek cib raq fwn,
Rongmungz cungj mbouj mbaeq;
Donq gwn sam donq daej,
Ngoenz maz ndaej aeu mwngz?
男:日下十阵雨, 芋叶不湿透;
吃餐哭三餐, 娶你啥时候?

Mbwk: Yawj gwnzmbwn cix sang,
Yawj haij gvangq hix laeg;
Ndaej bienq duz byacaek,
Yaek youz bae doxcimh.
女:望天高难登, 观海广又深;
能变成鱼儿, 就游去访问。

(caengz sat)

Seizcin Yamq Haeuj Seizhah “Yawj Mbwn” Bae Guh Baujgen

春夏之交“看天”保健

Daj seizcin yamq haeuj seizhah duenh neix, dwg aen geiqciet fwn lai ndeu, hoengheiq mbaeqdoh daih, mizleih nengzbingh sanjmaj caeuq cienzboq, bouxvunz rox okyienh naetnaiq、rub myaiz、rueg、mbouj siengj gwn doxgaiq、ndaeng saek、diemheiq hoj roxnaeuz baenz haexgaz、gyaeuj ngunh、mbiengj gyaeuj in、uk saek lwed daengj binghyiengh. Hoengheiq mbaeq rox hawj sailwed ndang vunz atlig dem hung, diemheiq mbouj swnh rox hawj mbangj bingh yaeuhfat roxnaeuz gyanaek. Hoengheiq mbaeq lai seiz, mbangj

nengzbingh nem youq gwnz naengnoh bouxvunz couh rox daihliengh sanjmaj, naengnoh couh yungzheih ndaej bingh. Youq cungj diuzgen neix lajde, gyazcangsensu caeuq sinsangsensu ndaw ndang vunz nungzdoh couh bienq saw, sibauh sengleix goengnaengz gemjnyieg, vunz couh gamjdaengz mboujmiz cing-saenz. Neix gojnwngz caeuq mbwnbumz doek fwn ndit ciuq noix mizgven. Ndigah, ngoenz doek fwn wng gyagiengz lienhdang, demgya yingzyangj, hableix anbaiz ndei hong caeuq gwndaenj.

Seizcin Bouxlaux Baujgen Geih Ninz Daiq Lai

春季老年人保健忌睡眠过多

Seizcin bouxlaux yungzheih naetnaiq, mbangj bouxlaux couh ninzgvaiz lo. Cunghyih nyinhnaeuz, ninz lai rox sieng heiq. Danghnaeuz ninz daiq nanz, fouz bingh hix rox ninz ok bingh daeuj. Ndigah, seizcin bouxlaux geih ninz daiq nanz.

Neix dwg aenvih, ninz nanz rox hawj sup haeuj caeuq baiz ok naengzlig doekdaemq, yingzyangj deng gitgaz, heiq lwed yinhsoengq mbouj swnh, megnyinz gyaengjndongj, aenndang hawnyieg. Ndigah, bouxlaux seizcin aeu ninz caeux hwnq romh, gawq aeu baujcwnq haeujninz, youh aeu fuengz ninz daiq gvaiz, moix ngoenz ninz 8 diemj cung couh gaeuq lo.



Ciengz Gwn Gijgwn Saek-ndaem Ceiq Bouj Lwed

常吃黑色食物最能补血

Haeuxndaem. Haeuxndaem ndaej bouj lwed, daegbied hab mehsenglwg gwn. Dawz haeuxndaem cawj baenz cuk cug le, dwk di dangznae caeuq makcauj nding daeuj diuz feih gwn, unq rang youh diemz, ndaej bouj heiq ciengx lwed, hix hab bouxlaux gwn.

Linghvaih, boux gamjdaengz heiq dinj rengz naiq haenx, ngoenz gwn vanj cuk haeuxndaem ndeu couh ndaej bouj heiq ciengx lwed, boux baenz daep ndongj caeuq boux baenz megcingx saihoz hoet iet haenx, cawj cuk haeuxndaem gwn seiz aeu cawj cugdauq cawj yungz, mienxndaej byukhaeux co lai veg sieng saihoz.

Raetmoengngaex ndaem. Ciengz gwn raetmoengngaex ndaem ndaej gyangq sam sang, cangq ndang dingj aizcwnq cing conghsaej. Raetmoengngaex ndaem hamz diet haemq lai, boux baenz noix diet lwedhaw ceiq hab gwn raetmoengngaex ndaem. Gwn raetmoengngaex ndaem ndaej yawhfuengz doenghmeg giet ndongj, doiq yawhfuengz sim sailwed uk miz itdingh ndeicawq.

Gaeqnohndaem. Gaeqnohndaem miz bouj. Linghvaih, de doiq mehsenglwg miz ik, daegbied naengz yw mehmbwk dawzaeg ok lwed lai. Caiq gangj, de doiq bouxlaux ndok soeng ndok byoiq、fuengz lwnyez baenz binghndokunq noix diet baenz lwedhaw cungj miz itdingh ndeicawq.

