

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Haj、Doxhaenh

相 赞

Sai: Raen nuengx youq dangqnaj,
Lumj dujva didmbumj;
Bak gangj cix riunyumj,
Sawq vad fwngz baez heuh.
男: 见妹在前方, 像朵花初放;
说话笑眯眯, 就挥手叫喊。

Mbwk: Yawj dangqnaj mbouj baenz,
Yawj raeblaeng mbouj dij;
Noh caiq ndaem baenz mij,
Cungj mbouj dij hauzcienz.
女: 看前面不成, 瞧背后样笨;
肤黑像锅底, 钱不值文分。

Sai: Yawj dangqnaj hix baenz,
Yawj raeblaeng hix gyaeu;
Saeknoh hoengz valouz,
Yied gaeuj yied baenzsau.
男: 瞅前面秀雅, 观后面潇洒;
肤色石榴红, 越看越爱她。

Mbwk: Beix ndwn youq dangqnaj,
Gyaeu dangq max cang an;
Seiq yawj seiq singjsangj,
Sim hailangh vih mwngz.
女: 哥在面前站, 俊似马配鞍;
越看越英武, 心为你开朗。

Sai: Yawj nuengx ndei ha ndei,
Lumj valeiz didmbumj;

Caengz gangj bak riunyumj,
Lumj duzfungh gamz va.
男: 阿妹靓呀靓, 像梨花开放;
未语笑眯眯, 像凤叼花样。
Mbwk: Faenhbeix engqgya gyaeu,
Lumj valouz hai moq;
Mbouj gangj vunz cungj rox,
Naeuz saeknoh mwngz ndei.
女: 阿哥更帅呆, 像榴花初开;
不说人也懂, 你肤色可爱。

Sai: Faenhnuengx caen hailangh,
Bak caengz gangj cix riu;
Yawj aennaj cix diuz,
Siujliuh caiq baenzyiengh.
男: 金妹真开朗, 未说先微笑;
看是瓜子脸, 秀丽又苗条。

Mbwk: Dieg mbanj beix caen ndei,
Miz goreiz dangqnaj;
Song go raq raeblaeng,
Roeg ma daengz cix douh.
女: 哥故乡殷富, 村前有榕树;
村后桄树绿, 鸟常来憩住。

Sai: Bakdou miz suen gam,
Bakmbanj miz gocueng;
Mbanj nuengx dieg daihvuengz,
Seiqfueng vunz cungj haenh.
男: 门前柑园茂, 村口樟树高;
妹村大王地, 四方都赞好。

Mbwk: Mbanj beix ok hakyienh,

Doiqmienh cap geizhoengz;
Daengngoenz hwnj baih–
doeng,
Ingj raen hoengz caiq moq.
女: 哥村出县官, 红旗插村前;
太阳东方升, 映照红艳艳。

Sai: Mbanj nuengx dieg funghvuengz,
Riuz seiq fueng bet baih;
Daengngoenz rongh baih haij,
Yawj guengcaij dangqmaz.
男: 妹村出凤凰, 传四面八方;
似日照海面, 放灿烂光芒。

Mbwk: Dieg mbanj beix caen ndei,
Ok guenceij coengmingz;
Youh dangsaeh Baekging,
Vunz riuzmingz bae gvangq.
女: 哥村地脉灵, 人当官聪明;
又北京某事, 到处都闻名。

Sai: Nuengx bonjsaeh saed daih,
Roengz haij gwed ndaej lungz;
Nuengx gaem bit laeng fwngz,
Veh duzfungh rox mbin.
男: 妹本事无穷, 下海可擒龙;
妹手拿起笔, 画风飞上空。

Mbwk: Beix dangq bouxvehvah,
Veh duzmax rox mbin;
Bae baijiyengh Baekging,
Bouxboux sim cungj maij.
女: 哥胜个画家, 画会飞骏马;

到北京亮相, 人人都爱他。
Sai: Noh hoengzdauz hoengzmeiq,
Nuengx ndangdaej hix gyaeu;
Gang liengj ok bakdou,
Byaij din fouzmbiengjmbiengj.
男: 肤粉红细腻, 模样也俏丽;
撑伞出门口, 妹神采飘逸。

Mbwk: Vagcang cix mbouj baenz,
Daiq naengh hwet cungj
ngaeu;
Beix mwngz yienghneix
naeuz,
Youh hawj gou najnyaenq.
女: 装扮也不美, 坐下也驼背;
哥你这样说, 我倍感羞愧。

Sai: Nuengx baenzsau baenzsau,
Lumj vadauz ndwen ngeih;
Ij siengj cam gapdoi h,
Lau fukheiq mbouj daengz.
男: 妹漂亮娇好, 桃花般妖娆;
想与你结伴, 怕福气没到。

Mbwk: Nuengx di aen maklouz,
Youq gyangmbwn cik ndit;
Gwn bak haemzhidhid,
Lau mwngz vit ni doengz.
女: 妹似青石榴, 树上被日照;
吃它口苦涩, 怕你就扔掉。

(caengz sat)



Seizhah Ciengx Nandang Aeurox

夏季养生保健小常识

Dohraeuj aenmbwn seizhah ciepgaenh dohraeuj aenndang bouxvunz, ndang vunz sanq ndat cujyau baengh ok hanh guhcawj, ndigah, aeu ndat siu ndat goj dwg cung fuengfap ndei ciengx ndang ndeu.

1、Sujbaq ndat uet ndang: Seizhah, fajnaj caeuq aenndang nanzmienx ok hanh lai, gibseiz uet hanh ndaej coi naengnoh daeuq heiq, danhseih itdingh aeu sujbaq ndat daeuj uet, cij ndaej hawj aenndang sanq ndat vaiq.

2、Raemxndat dajcaemx: Seizhah caemx raemxgyoet rox hawj naengnoh sousuk, caemx le dauqfanj raen ndat, yungh raemxndat caemxndang yienznaeuz ok hanh lai, danhseih ndaej hawj sailwed mbehai, mizleih aenndang sanq ndat.

3、Raemxndat swiq din: Vunz ciuhgeq naeuz: “Yaek ninz swiq din, ndei gvaq gwn ywbouj.” Seizhah goj dwg yienghneix. Dangeiz yienznaeuz miz di ndat, danhseih gvaqlaeng dauqfanj gamjdaengz liengzsangj cwxcaih.

4、Gwn caz ndat: Gwn yinliu gyoet cijnaengz camhseiz gaij ndaej hozhawq, danhseih dingj mbouj ndaej nanz. Gwn caz ndat ndaej gig sailwed mbehai, ndangraeuj dauqfanj doekdaemq vaiq.

Mehdaiqndang Seizhah Baenzlawz Siu Hwngq

夏季孕妇应该怎么防暑

Seizhah mbwn ndat, haujlai vunz nanz dingj ndaej, mehdaiqndang engq–gya dingj mbouj ndaej lo. Baenzneix, mehdaiqndang seizhah baenzlawz siu ndat ne?

1、Daenj buhfaiq buhmaeng gvangq, yienghneix daeuq heiq ndei, bouxvunz engq liengzsangj.

2、Gwnndoet aeu cit aeu miz gvilwd, haeujsim bouj gwn raemx. Dinghseiz dinghliengh, gijgwn ceiq ndei citdamh youh yungzheih siuvaq. Mbouj ndaej gwn

yinliu gyoet lai, hix mbouj ndaej gwn bizciu j daeuj ngai j hozhawq, lai gwn lwgmak caeuq byaekheu singjsien, gaej caj daengz hozhawq caiq gwn raemx. Haetnaengz hwnqmbonq le、gyanghaet 10 diemj cung、banringz 3 daengz 4 diemj、gyanghaemh yaek haeujnin z seiz geij duenh seizgan neix gwn boi daengz song boi raemxgoenj liengz. Mwh ndang ok hanh lai seiz habdangq gwn di raemxgyu cit ndeu, caemh ndaej gwn di dang duhheu、raemxdangz duhheu ndeu.



Seizhah Ceiqndei Baujgen Cosih——Dinghseiz Hwnqninz

夏季最佳保健措施——起睡定时

Seizhah ndit ciuq nanz, gyanghaet mbwn rongh caeux, gyanghaemh mbwn laep ceiz. Ndigah, vunzraeuz hwnqninz caeuq yietnaiq seizgan wng gaenriengz geiqciet diuzcingi, ceiqndei dwg ninz gvaiz hwnq romh, caemhcai q caenhliengh dinghseiz hwnqninz. Youq ndaw seizhah, engq hawj sw hgeij dingh

ae n seizgan yiemzgek hwnqninz ndeu, couhcinj ngoenzsinghgiz hix mbouj vezifanj de. Seizhah ceiqndei haeujnin z seizgan dwg gyanghaemh 10 diemj daengz 11 diemj, gyanghaet 5 diemj buenq daengz 6 diemj buenq hwnqmbonq.