

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Haemh ninz da mbouj laep,
Youh doeksat geij baez;
Boux youq doeng youq sae,
Mbouj yungzheih doxaen.
男:夜晚不合眼, 吃惊好几遍;
各人在一方, 难以能相见。
Mbwk: Nuengx ninz da mbouj laep,
Yaepyaep hwnq hai dou;
Ngeix caen gyaez beix gou,
Ok bakdou bae muengh.
女:妹夜不恋床, 频频开门窗;
真心爱阿哥, 到门口眺望。
Sai: Ninz hix da mbouj laep,
Yaepyaep hwnq gwn caz;
Ngeix daengz nuengx gou ga,
Vit cenz caz fat meiq.
男:总不入睡, 密密喝茶水;
想到我妹呀, 搁杯快发霉。
Mbwk: Haemh ninz da mbouj laep,
Saekwk hwnqdaeu ndwn;
Ngeix daengz mwngz beix-
lwnz,
Ndei ok hwnz bae cimh.
女:夜睡眠睁看, 喷嚏起来站;
一想到阿哥, 要连夜去探。
Sai: Baenz hwnz da mbouj laep,
Yaepyaep hwnq cit ien;
Siengj daengz nuengx doengz-
nienz,

Vit doengzien fat daeuh.
男:整夜眼不闭, 密密吸烟勤;
想到同年妹, 搁烟变灰烬。
Mbwk: Haemh ninz daengz gyang-
hwnz,
Gyaez beixlwnz cix daej;
Vunz ninz caemsaesae,
Gou daej cungj caengz yaemz.
女:睡到半夜间, 爱哥泪涟涟;
他人入梦乡, 我哭苦难咽。
Sai: Gou seiq youq seiq nyap,
Dangq diuzrap cien gaen;
Gyaez mbaej aeu mwngz ngaenz,
Ngoenz sied gaen sied buenq.
男:我越来越烦, 似挑千斤担;
爱未能娶妹, 日瘦斤或半。
注:mbaej, 即 mbouj ndaej
Mbwk:Lwgmbu euj faenliz,
Gij i lij doxgaen;
Mbouj heiq le beixngaenz,
Ngoenz yaek daengz caemh heih.
女:藕折断分离, 其丝还相依;
莫愁哩阿哥, 吉日到也易。
Sai: Ngeix caen gyaez nuengx lai,
Dangq vaiz ngah nywj oi;
Ndiepgyaez siengj guhdoi,
Lumj gooi muengh fwn.
男:想妹心急躁, 似牛谗嫩草;
爱慕想作伴, 如蔗盼雨到。

Mbwk: Ciuq gij vah beix gangj,
Vahmanh ndaej yw mbwn;
Ciuq gij bak beixlwnz,
Mboujmiz vunz ndaej beij.
女:照阿哥所言, 辣话可医天;
按阿哥口才, 无人可比肩。
Sai: Ciuq song raeuz doxgyaez,
Ra gaiq beij mbouj raen;
Gyaez mwngz lai ha ngaenz,
Doxgaen mbouj hawj duenh.
男:咱相爱情感, 啥也比不上;
爱你呀银妹, 永作伴相帮。
Mbwk: Bakbak gangjnaeuz gyaez,
Dangq raemx caeh roengz
gyoeng;
Bakbak gangj gyaez doengz,
Lau geij ngoenz cix vit.
女:句句说爱浓, 似水冲下洞;
声声说爱伴, 几天恐无踪。
Sai: Gangj song raeuz gij gyaez,
Lwnh bae raez baenz dah;
Diemj cung mbouj raen naj,
Lumj seiqhaj bi lingz.
男:咱俩这情爱, 讲来长似河;
一小时不见, 似五年相隔。
Mbwk:Beix dem nuengx miz sim,
Dangq mae cim doxriengh;
Mbwn yaek cawq beixnuengx,
Mbouj muengh cungj gag baenz.

女:哥妹有心恋, 似针线相连;
天若能作美, 不盼自成全。
Bet、Doxndiep
相 爱
Sai: Song raeuz caez doxndiep,
Gou hix biek hix ngeix;
Mbouj raen nuengx hujgeiq,
Diemheiq mbouj daengz gwnz.
男:咱俩成爱侣, 辞别我忧虑;
不见伙伴妹, 呼吸也无力。
Mbwk: Mboujcaih gag mwngz ndiep,
Nuengx biek caemh sim fanz;
Ngoenzneix ndaej doxnyangz,
Dangq va langh gwnz ndoi.
女:不只你爱俺, 妹别也心烦;
今日能相逢, 像花开坡上。
Sai: Gag youq caiq gag siengj,
Beix ndiep nuengx mbouj lumz;
Song raeuz mbaej caemh gwn,
Seiqvunz nanz gvaq ciuh.
男:独住自思想, 哥爱妹不忘;
咱不能同吃, 此生难度完。
Mbwk: Youq boux mbiengj dinmbwn,
Gyaez lwnz mbouj raennaj;
Ndiep mwngz lai beix ha,
Byaij ga fouzfiengfieng.
女:各在天一方, 想哥不见样;
实在太爱你, 走路步踉跄。
(caengz sat)



Seizhah Wng Ciengz Bwh Gij Yw Lawz?

夏季应常备哪些药？

1、**Mbawngaeux:** Ndaej siu hwngq leih nyouh, ndaej yw fatsa gyaeuj ngunh、bitfiengj、ndang haenz. Moix baez gwn 15 gwz, baen 2 daengz 3 baez baek gwn. Aeu mbawngaeux caeuq haeux cawj cuk gwn hix ndaej. Fuengfap dwg aeu 2 daengz 3 liengx haeuxsan, mwh cawj cuk seiz, aeu mbaw ngaeux he swiq seuq mienh baihgwnz hoemq roengz gwnz cuk bae cimq oemq 10 faen cung le gwn.
2、**Naeng sae’gva:** Luep naeng heu sae’gva ndaej siu hwngq、gaij hozhawq、leih nyouh. Yw fatsa sim fanz、ndang ndat gvaqbouh、hozhawq、nyouh noix. Moix baez 30 gwz, lai baek geij baez gwn. Gwn sae’gva lai hix miz itdingh cozyung.
3、**Mbaw godeiz:** Ndaej siu hwngq cawz fanz、gaij hozhawq. Yw seizhah deng ndat sim fanz、nyouh henj、nyouh noix. Moix baez 10 gwz, baen 2 baez baek gwn.
Naeng gvesei: Ndaej siu hwngq cawz ndat, gaij hozhawq. Yw dengdoeg、sim fanz、gaij hozhawq. Moix baez aeu 20 gwz naeng ndip, baen 2 baez baek gwn.

Da Foeg Baenzlawz Banh

眼睛浮肿怎么办

Baenz da foeg yenzynh miz:

1、Yaek haeujninz gaxgonq gwn raemx lai;
2、Goengnaengz aenmak miz vwndiz;
3、Aenvih veiswng h mbouj ndei roxnaeuz yungh dennau seizgan nanz lai.

Canghyw genyi naeuz:

1、Yaek haeujninz gaxgonq gaej gwn raemx lai;
2、Gyaeujswiz demh gyaeuj gaej daemq lai. Boux gaenq baenz da foeg ndaej yungh fuengfap lajneix daeuj yw: Guh geij faen cung cehda yindung, song ceh da doengzseiz yiengq baihsuix vaiqviet yawj 10 baez, caiq vaiqviet yiengq baihgvas yawj 10 baez, yienghneix guh ndaej hawj lwgda engq ndongqrongh. Hix ndaej gwn di cazloeg ndeu, caiq aeu mbawcaz cumx dwk daeh oet haeuj binghsiengh bae lwngjdung, haetnaengz dawz okdaeuj baeng gwnz lwgda 5 faen cung, yaugoj gig ndei.

Seizhah Mehdaiqndang Aeu Haeujsim Gijmaz

夏季孕妇应注意哪些

1、Ndaw rug aeu doeng rumz ndei. Danghnaeuz hai gunghdiuz, aeu fuengz rumzliengz gyoet lai, hix gaej hawj denfungsan cigciep ci daengz gwnz ndang vunz, mienxndaej baenz dwgliengz.
2、Gaenx caemxndang, baujciz aenndang seuqsak. Ceiq ndei dwg moix ngoenz aeu raemxraeuj rwed caemx、cung swiq roxnaeuz mad ndang.
3、Gaenx rieg buhvaq, baujciz aenndang liengzsangj. Buhndaw aeu daenj gij buhfaiq doeng heiq sup cumx ndei haenx. Buh aeu gvangq hung mbouj nem ndang, yienghneix ndaej baujciz aenndang liengzsangj.
4、Ok rog aeu daenj mauh dangj ndit, banringz aeu ninzringz yietnaiq ndei.
5、Gwnndoet aeu liengzsangj habbak, gwn siuj gwn lai donq. Lai gwn cingliengz yinjliu, gaej gwn gij huq mwtnaeuh, fuengz baenz dungxsiq.

Seizhah Byaek Ceiqndei——Byaek Feih Haemz

夏季最佳蔬菜——苦味菜

Seizhah mbwn ndat cumx lai, vunz yungzheih baenz aek mwnh、rengz naiq、gyaeuj ngunh、mbouj siengj gwn doxgaiq、ndang byom. Gwn di byaek feih haemz ndeu daih miz ndeicawq. Cunghyihyozy nyinhnaeuz, seizhah vunzraeuz aenvih mbwn ndat cumx lai, gawq sieng heiq mak youh gauxca beizheiq. Feih haemz ndaej doenggvaq bouj heiq ciengx mak、cangq mamx siu cumx, hawj goengnaengz aenndang bouxvunz dox-daengh. Yienhdaih gohyoz yenzgiu hix cwnngmingz naeuz, feih haemz ndaw byaekheu ndaej siu hwngq、doiq ndat、cawz fanz、dae z saenz caeuq cangq dungx. Gij byaek hamz feih haemz miz lwghaemz、byaekmie k、ohswnj、byaek-ginzcai、golinzgaeq、cehm bu、beghab daengj, seizhah ndaej lai gwn di.