

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Naz ndaem gonq cix baenz,
Ndaem laeng caemh ndaej gvej;
Giet gvanbaz liux ne,
Caemhdangq meh doengz seng.
男: 田早种才行, 晚种也收成;
结夫妻以后, 亲似同母生。

Mbwk: Song raeuz ndaej doxaeu,
Gvaqhaeuh caez mbouj heiq;
Daengz baez de liux beix,
Ciengqheiq hawj vunz yawj.
女: 咱俩能成亲, 以后不忧烦;
到那个时候, 唱戏给人看。

Sai: Ndaej yienghneix vunzbaz,
Va' byaz ndaej ok aen;
Ciuq gij vah mwngz ngaenz,
Dai haeuj yaem lij muengh.
男: 能娶妹回乡, 竹花结果香;
你话能实现, 入阴仍渴望。

Mbwk: Saedsaeh mbouj saedsaeh,
Caengz gaj gaeq cingj moiz;
Danghnaeuz beix simhoi
(simhai),
Cingj bouxmoiz daeuj byaij.
女: 能否变成真, 杀鸡请媒人;
倘若哥开心, 让媒婆登门。

Sai: Diuzhanz seiq diuz ding,

Mbouj bingz youz raeuz lumh;
Song boux gyaез doxlumj,
Cungj mbouj yungh ra moiz.
男: 扁担四颗丁, 平否咱心明;
两人都相爱, 媒婆不用请。

Mbwk: Baelaeng beix guh yah,
Hauj guhmaz simaeng;
Ndaej caeuq mwngz doxgaen,
Louz daihlaeng guh goj.
女: 嫁给哥当妻, 我多么欢喜;
能与你相随, 留后代追忆。

Sai: Aeu nuengx ma daengz ranz,
Gaiq dangz faen boux gyaеu;
Haet hwnqdaеu j cawj haeux,
Raeuz song boux ram rek.
男: 娶妹来作伴, 粒糖各一半;
清早煮饭时, 活儿共分摊。

Mbwk: Ndaej bae laeng mwngz gim,
Naengh byaicim cungj net;
Sam ngoenz mbouj gaq rek,
Ga doxgvet lij riu.
女: 能嫁给阿哥, 坐针尖也乐;
三天不开锅, 腿软不觉饿。

Sai: Ndaej aeu mwngz saugim,
Naengh byaicim cungj onj;
Sam ngoenz mbouj raen donq,
Cungj mbouj ngon dungxie k.
男: 能把妹娶到, 坐针尖也牢;

三天不进餐, 不觉饥饿扰。

Mbwk: Ciuq beix naeuz yienghneix,
Nuengx vuenheij lai lou (lo);
Cam bohme h mwngz gaeuj,
Hawj aeu gou ma lwi?
女: 听哥这言语, 妹十分欢喜;
问你父母看, 是否让你娶?

Sai: Bohme h gou cungj naeuz,
Aeu dah neix guh yah;
Boux vunz neix guenj gya,
Rox dajveh fatcaiz.
男: 父母都说开, 娶这女回来;
你这人管家, 会筹谋发财。

Mbwk: Bohme h gou caemh naeuz,
Ndaej boux neix guh gvan;
Guhhong cix naengzganq,
Goengrengz lanh dangqmaz.
女: 我父母也提, 得这人当婿;
劳动很能干, 力量大无比。

Sai: Ndaej caeuq nuengx doengz gwn,
Ndaej song vunz caemh youq;
Song boux ninz caemh gyaеu j,
Vasigloux giet aen.
男: 与妹同餐桌, 两人共生活;
咱俩一枕头, 石榴结硕果。

Mbwk: Deq daengz ngoenz de ga,
Caez gwih max haeuj singz;
Miz baenzlai aencingz,

Song raeuz ninz caemh gyaеu j.
女: 等到那一天, 同骑马进城;
有恁多情意, 两人共入梦。

Sai: Ndaej aeu nuengx ma ranz,
Naed haeuxsan boux di;
Ndaej caemh heuh bohmi h,
Sim cij cih guh vunz.
男: 娶妹共创业, 粒米各一截;
能同叫父母, 做人心才悦。

Mbwk: Ndaej caeuq beix heuh meh,
Dangq haeuxmeq raen fwn;
Ndaej caeuq beix doengz gwn,
Mbouj baenz vunz mbouj ienq.
女: 与哥同叫娘, 早稻缝甘霖;
能与哥进餐, 再苦也塌心。

Sai: Ndaej aeu nuengx ma ranz,
Sim cij gam guh vunz;
Song raeuz ndaej gietvaen,
Simcung cij hailangh.
男: 能娶妹作伴, 做人才心甘;
咱俩能结婚, 心花才灿烂。

Mbwk: Ndaej caeuq beix caemh rug,
Sim cij fug guh vunz;
Ndaej caeuq beix doengz gwn,
Youq sim yungz faiq danh.
女: 能与哥共眠, 才甘心情愿;
能与哥同吃, 心舒松似棉。
(caengz sat)

Seizhah Wng Lai Gwn Makdoengj

夏天要多吃橙

Makdoengj seizhah hamz veizswng hsu C、veizswng hsu B₁、veizswng hsu B₂, ndaej coi naengnoh sup aeu baiz ok caeuq lwed lae baedauq, hawj naengnoh hausek、naengbak dumznyinh、lw gda unq nyinh. Lai gwn makdoengj seizhah ndaej henhoh naengnoh, hawj naengnoh lai ndei ngonz, youh ndaej siu hwngq.

Ndaw makdoengj hamz miz veizswng hsu C caeuq veizswng hsu P, ndaej hawj aenndang dem rengz dingj bingh, demgya danzsingq sailwed, gyangqdaemq danjgucunz ndaw lwed, fuengzceih hezyaz sang caeuq doenghmeg giet ndongj. Veizswng hsu C ndaej dingj yangjva, ndaej fuengz aiz ceih aiz. Audaliya Lenzbangh Gohyo z Caeuq Gunghyez Yenzgiu Cujciz gyoengq conghyah fatyienh, ciengz gwn makdoengj ndaej hawj conghbak、conghhoz、dungxsaej daengj giz noix baenz aizcwn g 50%, hawj baenz mauhfung fatbinghlwd doekdaemq 19%, doengzseiz doiq binghsailwed、fat biz caeuq binghnyouhdangz hix miz itdingh yawhfuengz cozyung.



Sam Fap Gijgwn Yw Conghbak Biux Naeuh

三款治疗口腔溃疡食疗方

Caz cehmbu: Aeu 3 gwz cehmbu, cimq raemxgoenj dang caz gwn. Cehmbu singq liengz feih haemz, ndaej bingz daep huj、siu dungx huj、gyangq bwt huj. Cunghyih nyinhnaeuz, boux najlinx biux naeuh ceiq hab gwn cungj caz neix.

Raemx sae' gva: Swiq sae-gva seuq, vat noh ok nap aeu raemx, hamz ndaw bak song faen cung baedauq ndwnj roengz,



ndaej fanjfoek baenzneix guh lai baez. Sae' gva singq caep feih

diemz, hab gak cungj conghbak biux naeuh gwn.

Cuk lwgfaeg: Aeu 250 gwz lwgfaeg, dat naeng swiq seuq ronq baenz gaiq; 100 gwz haeuxsuen swiq seuq caez cawj cuk gwn. Lwgfaeg singq liengz feih diemz, ndaej cing ndat、nod raemx、siudoeg, gawq ndaej siu dungx ndat, youh ndaej siq sim huj. Hab boux fanjfoek baenz conghbak biux naeuh gwn.

Mehdaiqndang Seizhah Geih Yungh Funghyouzcingh

夏季孕产妇忌用风油精

Seizhah, vunzraeuz ceiq maij yungh funghyouzcingh lo, de dwg gij huq daez saenz singj uk、siu hwngq、giep fung dingz in、gyoep nyungz siu haenz haenx. Hoeng cigndaej vixok dwg, gij cujyau cwngzfwn funghyouzcingh ndawde cungj ndeu dwg canghnauj, cungj huq neix miz di doeg he.

Ciuq yozlij yenzgiu faensik nyinhnaeuz, gij canghnauj ndaw funghyouzcingh haeuj daengz ndang vunz bae le, buzdauzdangz linzsonh dozginghmeiz gig vaiq

couh caeuq canghnauj giethab baenz doxgaiq fouz doeg, doeklaeng riengz nyouh baiz okdaeuj. Ndigah mbouj rox fatsengj fanjying mbouj ndei.

Hoeng, aenvih gwnz seng-leix miz bienqvaq, gij buzdauzdangz linzsonh dozginghmeiz ndaw ndang mehdaiqndang hamzliengh doekdaemq. Daiqndang sam ndwen dauqndaw danghnaeuz yungh funghyouzcingh daiq lai, canghnauj couh rox doenggvaq daibuenz haeuj daengz lwgndawdungx bae,

youqgaenj seiz rox hawj lwgndawdungx daigaemz, yinxhwnj lonlwg.

Buzdauzdangz linzsonh dozginghmeiz ndaw ndang lwgnding hix noix, mehsenglwg danghnaeuz yungh funghyouzcingh daiq lai, canghnauj couh rox doenggvaq naengnoh caeuq nemmuek iemqhaeuj ndaw lwed lwgnding bae, yinxhwnj lwgnding baenz vuengzbiu. Ndigah, mehdaiqndang seizhah wng geih yungh funghyouzcingh.

