

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Aeu nuengx ma guh yah,
Cungj mbouj ndaq coenz hung;
Haeuxsan caengz ndaej cung,
Doengzcaez gwn haeuxraeh.
男:我娶妹为妻, 不乱骂一句;
大米未舂成, 一同吃谷粒。

Mbwk: Ndaej beix ma guh gvan,
Cangndang hawj vunz yawj;
Roekcaet nyied daihsawq,
Mbouj hawj beix duet haiz.
女:得哥做姑爷, 扮靓去逛街;
七月大暑天, 不让哥脱鞋。

Sai: Ndaej nuengx ma guh baz,
Caez ndaem naz ndaem reih;
Byaij loh gaem fwngz bae,
Guh vunzseiq cij yungz.
男:得妹来做妻, 共耕田种地;
走路手牵手, 人生才欢愉。

Mbwk: Ndaej beix ma guh gvan,
Sim mbouj fanz saek yiengh;
Caez doxdaz doxduengh,
Doxbuenx gvaq seiqvunz.
女:以哥为夫君, 心不再烦闷;
咱互帮互助, 相伴度人生。

Sai: Ndaej nuengx ma guh baz,
Ndai naz doxcaemh liengi;
Gohaeux ndai boux mbiengj,

Boux liengh boux hix riu.
男:娶妹永相连, 共把伞耘田;
一起耘菀苗, 相觑露笑脸。

Mbwk: Ndaej beix ma guh gvan,
Cangndang lumj canghheiq;
Song raeuz ndaej doengzdoih,
Baenz seiq mbouj doxceng.
女:得哥做丈夫, 演员般妆好;
两人成伴侣, 一生不争吵。

Sai: Nuengx gangj cix riunyumj,
Lumj duzfungh gamz va;
Song raeuz giet gvanbaz,
Baenaj cij ing'yungz.
男:妹笑颜如画, 像凤凰衔花;
两人结夫妻, 将来才荣华。

Mbwk: Ndaej yienghneix cix ndei,
Sim vuenheij dangqmaz;
Ndaej bae laeng beix gya,
Mbouj you naj heiq laeng.
女:这样心好甜, 有快乐无限;
能去到哥家, 不忧后忧前。

Sai: Aeu nuengx ma guh yah,
Cungj mbouj ndaq coenz naek;
Bae guhhong ma baeg,
Lij doxyaek gangjriu.
男:娶妹为爱妻, 不重骂一句;
干活累回家, 还逗乐取趣。

Mbwk: Ndaej caeuq beix doxaeu,

Dai simdaeuz cij cih;
Caeuq beix caemh seizgvih,
Sim cij sij guh vunz.
女:能同哥共住, 死了心才服;
与哥共钥匙, 才觉得幸福。

Sai: Nuengx ndaej daeuj laeng gou,
Cix mbouj you mbouj heiq;
Song raeuz gietdoiq ndei,
Guh seng'eiq lauз cienz.
男:妹嫁我当媳, 就无忧无虑;
咱俩能结对, 搞生意富裕。

Mbwk: Hawj beix guh seng'eiq,
Nuengx bau leix hokranz;
Seng'eiq ndaej ngaenz fanh,
Gou youq ranz buenx lwg.
女:让哥做生意, 后勤妹管理;
生意赚大钱, 我管好几女。

Sai: Ndaej aeu mwngz guh yah,
Daek raemxnaj raemxdin;
Doengzhaemh aemq ma ninz,
Haet caiq cing mwngz hwnq.
男:能娶妹为妻, 端水给你洗;
夜晚抱上床, 清早又牵起。

Mbwk: Mbouj dwg naeuz lwgnyez,
Bohmeh aemq ma ninz;
Gou nienz ngeihcib lingz,
Cing fwngz naj cungj nyaenq.
女:不是小婴孩, 母抱去睡眠;

我二十好几, 牵起床丑脸。

Sai: Nuengx ndaej daeuj laeng gou
Bau gueng mou gueng gaeq;
Caez dox ndaej fugsaeв,
Daihcaez mbouj doxyiemq.
男:妹能嫁给我, 包喂猪喂鸡;
两人互服侍, 双方永相依。

Mbwk: Baenzbaenz cungj song raeuz,
Song duз ngaеuz ndaw gingq;
Song duз nyanh doengz mbin,
Song sing doengzcaez heuh.
女:我俩天注定, 似镜中双影;
两雁共高飞, 双声同时鸣。

Sai: Gangj lai cix raen lai,
Dangq vaiz nyaij haeuxriengz;
Daengngoenz doek ndit iengi,
Camh iu nuengx faenliz.
男:讲多是累赘, 似牛嚼稻穗;
日落夕阳照, 暂辞别金妹。

Mbwk: Camh gangj daengz giznix
(gizneix),
Faenliz lo baengzyoux;
Baez iet fwngz okdaeuj;
Gaem fwngz couh baema.
女:讲到这时候, 分别了朋友,
请伸手出来, 去前握握手。
(caengz sat)

Boux Beizheiq Haw Mbouj Hab Gwn Lwghaemz 脾胃虚弱者不宜食用苦瓜

Lwghaemz singq haemz caep bingz, gwn de ndaej siq huj、siu hwngq、ik heiq、gaij hozhawq. Cunghyih nyinhnaeuz, boux caeuxgeiz binghnyouhdangz cuj-yau dwg yaem haw ndaw ndat, ciengz gamjdaengz hozhawq gwn raemx lai, ndigah, boux baenz binghnyouhdangz hix wnggai lai gwn di lwghaemz ndeu.

Hoeng, gwn lwghaemz hix aeu yawj vunz bae gwn, danghnaeuz mbouj dwg boux sim huj hoengh lai roxnaeuz boux baenz binghnyouhdangz gaenq fazcanj daengz hei qyiengz mbouj gaeuq, roxnaeuz bingzseiz siuваq goengnaengz mbouj ndei, dwg boux baenz cunghyih beizheiq haw haenx, cix mbouj hab gwn

lwghaemz daiq lai, gwn lai rox sieng simdaeuz caeuq goeng-naengz beizheiq.

Miz aen banhfap ndeu ndaej genjdanh duenq rox, danghnaeuz sw hgeij bingzseiz siuваq goeng-naengz mbouj ndei, roxnaeuz naj linx haudamh, roxnaeuz meg diuq haemq nyieg, cix mbouj hab gwn lwghaemz daiq lai.

Boux Ndang Nyieg Aeu Noix Gwn Dangduhheu 体质弱要少喝绿豆汤

Seizhah mbwn ndataeng, gwn vanj dangduhheu ndeu vunz couh gamjdaengz liengzsangj haujlai. Neix dwg aenvih, ndaw duhheu hamz miz daihliengh anghihsonh、suh'anhsonh、gai、diet、linz daengj doxgaiq, ndaej boujcung gij yingzyangj youq mwh sup haeuj baiz ok seiz sied bae haenx. Hoeng, mbangj vunz mbouj liujgaij aenndang sw hgeij baenzlawz yiengh, cix luenh dawz dang-duhheu dangguh raemxgoenj daeuj gwn.

Raeuz rox, dangduhheu yienznaeuz ndaej siu hwngq ik heiq、nyinh congghoz gaij hozhawq, hoeng geij cungj vunz lajneix mbouj hab gwn:



1、Boux ndang gyoetliengz (lumj genga gyoet、hwet din gyoet in、dungxsiq haex saw daengj), gwn le dauqfanj hawj bingh gya-naek, caemhcai q yinxfat baenz cungj bingh wng dem.

2、Bouxlaux、lwgnyez、boux

ndang hawnyieg mbouj hab gwn, aenvih danbwzciz ndaw duhheu beij nohgaeq lij lai, geij cungj vunz neix goengnaengz siuваq dungxsaej haemq nyieg, yaepyet seizgan nanz siuваq gij danbwz ndaw duhheu bae, yungzheih aenvih dungxraeng yinxhwnj baenz dungxsiq.

3、Gij vunz cingq gwn yw hix mbouj hab gwn, neix dwg aenvih, gij goekgaen gejdоеg duhheu dwg youq laeng danbwz duhheu daengj cwngzfwп caeuq youjgihlinz、cungginhsuz giethaeb baenz gij huq yaemz. Danhseih, gij gejdоеg cwngzfwп neix hix rox caeuq gij cwngzfwп yw hwnj fanjying le hawj ywyauq doekdaemq.

Geizdaiqndang Gwn Bya Miz Geij Daih Ndeicawq 孕期吃鱼的五大好处

Daiqndang le aeu lai bouj di yingzyangj ndeu. Bya hamz miz youhciz danbwzciz lai, lij hamz miz youhciz bubaujhoz cihfangzsonh、an ghihsonh、lonjlinzcih、veizswnghsu D caeuq gyaz、gai、sinh daengj gvangvuz yenzsu dem, de dwg gij doxgaiq mehdaiqndang caeuq lwgndawdungx fazyuz aeu miz haenx. Cawz neix le, mehdaiqndang gwn bya lij miz baihlaj ndeicawq:

1、**Yingzyangj gig caezcienz.** Lumj de hamz miz gij doxgaiq gwnzneix, doiq lwgndawdungx fazyuz gig miz ndeicawq.

2、**Ndaej hawj mehdaiqndang simcingz ndei.** Ndaw nohbya hamz miz cungj doxgaiq ndeu heuhguh cihfangzsonh, mehdaiqndang ciengz gwn bya simcingz couh lai ndei di, ndaej bangcoh seng boux lwg ndang ndei ndeu.

3、**Lwgnyez siliz ndei.** Mehdaiqndang gwn bya, lwgnyez doekseng le siliz de gig vaiq couh gaen ndaej hwnj vunz-hung.

4、**Ndaej yawhfuengz lonlwg.** Goh-yozgyah cingqsaed, lai gwn bya mboujdanh ndaej seng boux lwgnyez ndang ndei ndeu, caemhcai q hawj lwgnyez maj engq maengh-coek.

Bouxyenzgiu nyinhnaeuz, ndaw noh-bya hamz miz omega-3 cihfangzsonh gig lai, ndaej ragraez geizdaiqndang, fuengz lonlwg, caemh ndaej demgya ndangnaek lwgnding. Mehdaiqndang moix aen singhgiz gwn baez nohbya ndeu, ndaej hawj lonlwgldw doekdaemq 1.9%.