

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Gouj、Doxbiek 辞别

Mbwk: Gangigoj mbouj rox yaemz,
Guhcaemz mbouj rox gaeuq;
Camh biek ba baengzyoux,
Gvaqlaeng menh dauq daeuj.
女:聊天无尽头, 玩耍总不够;
朋友暂分别, 以后多交流。

Sai: Gangj doxbiek liux nei,
Gou ngeix engqgya vueng;
Gau biek liux nuengx ngaenz,
Lij ndaej raen dem ha?
男:提到别离远, 我心割半边;
别银妹以后, 何日能相见?

Mbwk:Lij doxgyaez liux ga,
Daengq vah gaej yungh you;
Ndaej hoengq raeuz dauq daeuj,
Cingj beix gou gaej heiq.
女:还爱在心头, 嘱咐莫担忧;
空闲咱再来, 请我哥别愁。

Sai: Gau baez biek liux ngaenz,
Ngeix daengz caemh doeknaiq;
Biek gak boux gak baih,
Ngoenz maz byaij ndaej nyangz.
男:辞别了银妹, 想到就心灰;
各人在一方, 哪天能相随?

Mbwk: Gou biek mwngz liux beix,

Baez ngeix aek caemh in;
Miz baenzlai aencingz,
Lij nyinh mwngz beixgim.
女:我别哥以后, 一想痛心头;
有恁多情谊, 永为哥守候。

Sai: Nuengx baez biek liux gax,
Daengz ngoenz maz daeuj cimh;
Baez biek mwngz liux gim,
Diem din mbouj gyaez yamq.
男:别妹回村寨, 何日能再来;
辞别你金妹, 抬脚不愿迈。

Mbwk: Gaej heiq lai ha beix,
Gaej ngeix lai ha gim;
Caiq mbouj ndaej doxcing,
Lij ndiep cingz naekna.
女:哥别老忧怨, 哥莫太思念;
就算不成亲, 爱你情不变。

Sai: Gaenq biek liux doengzban,
Ma ranz caez gag siengj;
Song raeuz dangq beixnuengx;
Ndei doxvuenh simdaeuz.
男:同伴辞别走, 回家自忧愁;
咱俩如兄妹, 好互换心头。

Mbwk: Biek yamqdin daih'it,
Dangq cuengq bit roengz naz;
Rox deq daengz ngoenz maz,
Dauq raen naj mwngz lwnz.
女:离别第一步, 如放鸭下田;

不知到何日, 再与妹见面。

Sai: Biek yamqdin daih'it,
Dangq cuengq bit roengz raengz;
Hanz gyaez cungj mbouj raen,
Caem baenz rin doek haij.
男:辞别第一步, 如放鸭潭里;
虽爱难相见, 似石沉海底。

Mbwk:Biek yamqdin daihngaih,
Dangq valeiz co loengq;
Deq daengz ngoenz maz doengz,
Byaij hwnjroengz doxnyangz.
女:惜别第二步, 如梨花谢去;
等哥到何时, 来往能相遇。

Sai: Biek nuengx yamq daihngaih,
Dangq biengzbeih sanq haw;
Mbouj rox daengz ngoenz lawz,
Dauq ndaej yawjraen mwngz.
男:别妹第二步, 如蜻蜓散圩;
不知到哪天, 再能见到你。

Mbwk: Biek beix yamq daihsam,
Byaij gvat vang gvat raeh;
It daeuj feiq dungxsaej,
Ngeih daeuj ngeix mwngz lai.
女:别哥第三步, 我步履蹒跚;
一来费心机, 二对哥难忘。

Sai: Biek nuengx yamq daihsam
Dangq duznyanh doek gox;
Daengz ngoenz lawz mbouj rox,

Ndaej byaij loh doxfungz.

男:别妹第三步, 如大雁掉队;
不知在何日, 走路能相会。

Mbwk: Baez biek yamq daihseiq,
Heiq dwk noh gou ndaem;
Caenh naeuz byaij ndaej raen,
Suenq fukfaenh gou miz.
女:痛别第四步, 我忧脸发青;
要是能相见, 算三生有幸。

Sai: Baez biek yamq daihseiq,
Dangq ndaundeiq gwnzmbwn;
Daengz ngoenz maz doh lwnz,
Dauq ndaej cunz raen naj.
男:伤别第四步, 似星星在天;
到哪天呀妹, 寻访又相见。

Mbwk: Caiq biek yamq daihhaj,
Dangq go'gyaj muengh fwn;
Vaiz biek meh cix hung,
Vunz biek vunz cix naiq.
女:再别第五步, 似秧苗盼雨;
牛别娘则大, 人别人丧气。

Sai: Baez biek yamq daihhaj,
Dangq duzmbaj daep oen;
Gak boux biek gak roen,
Dangq daengngoenz doek congh.
男:再别第五步, 如蝶被钩住;
各人走一边, 像日落山谷。

(caengz sat)

Seizhah Gwn Meiq Doiq Ndang Mizik

夏季吃醋有益健康

1、Sekdungx. Gwn meiq ndaej gig veisonh iemqok, cangq beizheiq sekdungx, coi vunz gwn ndaej doxgaiq.

2、Hanhhaed nengz seng-maj. Youq ndaw gijgwn dwk di meiq he, gawq ndaej hanhhaed nengz sengmaj, youh daej hawj gijgwn lai ndei gwn.

3、Daezsaenz. Mbwn ndat vunz yungzheih naetnaiq, yietnaiq mbouj ndei, meiq ndaej dawz yujsonh yangjva gij huq hawj vunz naetnaiq neix baiz okdaeuj.

4、Gyangq hezyaz. Gij gvang-vuzciz gyaz ndaw meiq ndaej baiz gij naz doyawz ndaw ndang okdaeuj, yawhfuengz baenz hezyaz



sang、doenghmeg giet ndongj daengj.

5、Meijyungz. Ndaej coi ndang vunz soemj ndaengq dox-daengh, ndaej meijyungz ciengx noh, gyahaeuj vamak、dangzrwi dem, yaugoj engq ndei.

Vunzraeuz Wng Lai Gwn Byaek Mak Saeknding

人们应该多吃红色蔬果

Makdumh、makyinghdauz、mak-yungz、makdauz naeng nding, mboujdanh ndingfwg nyex vunz ngah gwn, youq ndaw lwgda cunghyih ciengx ndang conhgiah engq dwg cungj meijyungz、dingj nyieglaux、baiz doeg、ciengx sim、fuengz baenz dwgliengz he.

Canghyw okmingz Yangz Liz gyausou naeuz, daj cunghyih lijlnun daeuj gangj, ciengz gwn gij byaek mak saeknding ndaej hawj saeknaj hoengzmaeq. Daj sihyih gakdoh daeuj gangj, cungj byaek mak saeknding

neix hamz veizswnghsu C、veiz-swnghsu E、gij nding makyungz daengj, ndaej dingj nyieglaux、meijyungz, lij ndaej yawhfuengz baenz dwgliengz dem.

Daj cunghyih lijlnun daeuj gangj, ciengz gwn byaek mak saeknding mboujdanh ndaej hawj sailwed bienq unq, gyangq hezcij, lij ndaej cawz caep leih raemx dem. Yangz Liz gyausou naeuz, cungj byaek mak neix dwg cungj dingj yangjva doxgaiq ndeu, gwn de ndaej bang ndang vunz doiceiz nyieglaux、fuengz vunz baenz aiz.



Seizhah Gwnndoet Aeu Ciengx Sim Guh Goek

夏季饮食以养心为要

Seizhah mbwn ndataeng, cingzsi bouxvunz yungzheih fanzluen. Gwnndoet wng aeu cing bouj、cangq mamx、siu hwngq vaq caep guh yenzcwz, wnggai gwn di gijgwn cingdamh nyinh yaem ndeu, lumj nohbit、raetmoguh、raetngaenz、haeuxlidlu daengj. Linghvaih, lij ndaej cawj di cuk duhheu、cuk mbawngaeux daeuj gwn. Caemhcaiq gwn di haeuxco、nohbya、lwghaemz、byaek-

ginzcai、makbingzgoj daengj dem. Danhseih, feih haemz aeu yawj vunz bae gwn, boux beizheiq hawnyieg mbouj hab gwn lwghaemz caeug laeujbizciuj.

Seizhah mbwn ndat ok hanh lai, bouxvunz amq bak mbouj ndei. Wnggai gwn gak cungj cuk baujgen daeuj sekdungx caemhcaiq diuzleix aenndang. Lumj ngaizromh caeug haeuxcaeuz gwn cuk, donqngaiz gwn

dang, baenzneix gawq ndaej seng raemx gajj hozhawq、cingliengz gajj hwngq, youh ndaej bouj ciengx aenndang. Mwh cawj cuk seiz dwk di mbawngaeux ndeu, feihdauh hom ndei, ndaej sekdungx、siu hwngq、seng raemx leih nyouh. Mwh cawj cuk seiz dwk di duhheu ndeu roxnaeuz dandog aeu duhheu daeuj aeuq dang gwn, ndaej siu hwngq gajj hozhawq、siu ndat gajj doeg. Linghvaih, cuk

lwglimz、cuk bozojcah、cuk raetngaenz、cuk gaeugat、cuk lwghaemz hix dwg gijgwn ndei seizhah ciengx ndang.