

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Mbwk: Caiq bieq yamq daihroek ,
Dangq goep muengh cingmingz;
Ngoenz maz ndaej nyi sing ,
Dauq raen ingj mwngz baez.
女:又别第六步; 似蛙盼清明;
哪天听见声, 又见你倩影。

Sai: Biek nuengx yamq daihroek ,
Ngeix foekfoekfanfan ;
Gak boux bieq gak ranz ,
Caemh gannanz doxraen.
男:别妹第六步, 我反复思惦;
各人在各家, 实在难相见。

Mbwk: Doxbiek yamq daihcaet ,
Dangq san raep fouz rwz ;
Biek ma ranz gag ywq (youq) ,
Ngeix mbwq haeux mbouj gwn.
女:相别第七步, 似编无耳篮
回家独自住, 忧闷不思饭。

Sai: Biek nuengx yamq daihcaet ,
Ninz da laep mbouj caem ;
Baez ngeix daengz mwngz ngaenz ,
Nandang saenz mbouj gyaez hwnq.
男:别妹第七步, 晚觉眠不闭;
一想到银妹, 身抖不愿起。

Mbwk: Doxbiek yamq daihbet ,
Laeujget bienq baenz meiq ;
Dauq deq daengz geijseiz ,
Ndaej doengzdohi guhcaemh.

女:相别第七步, 烈酒变成醋;
要等到何时, 得同乐共处。
Sai: Biek nuengx yamq daihbet ,
Mbek raemx gvaq song haenz ;
Ngoenz maz dauq doxraen ,
Ndaej guhcaemz gangjgoj.
男:别妹第八步, 分水过两边;
何日再相会, 能玩耍聊天。

Mbwk: Biek beix yamq daihgouj ,
Sengj gag youq mbouj an ;
Daengz geijseiz doengzban ,
Dauq ndaej nyangz raen naj.
女:别哥第八步, 独处急心间;
到几时同伴, 又相逢见面。

Sai: Biek nuengx yamq daihgouj ,
Dangq roegraeu gwnz caz ;
Gau bieq bae liux ga ,
Ndaej raen naj rox ndwi.
男:别妹第九步, 似树上斑鸠;
已经离别去, 见面要多久?

Mbwk: Sat bieq yamq daihcib ,
Dangq raemxgip diuq dan ;
Caih de raeh rox vang ,
Camh mbouj gangj lo doengz.
女:终别第十步, 像急水跳滩;
任它横或竖, 暂停不再谈。

Sai: Sat bieq yamq daihcib ,
Dangq ma gip roengzdeih ;
Gou hix bae hix ngeix ,

Lau mbouj geiq cograwz.
男:末别第十步, 像狗急下地;
我边走边想, 怕将来忘记。

Mbwk: Yienznaeuz bieq mwngz bae ,
Coenz lawz ndei cij gangj ;
Byaij roeb mwngz baez cam ,
Gaej han vang han raeh.
女:虽离别你去, 哪句好才叙;
路遇打招呼, 别胡言乱语。

Sai: Gak boux bieq gag bae ,
Caemh yaek ngeix cij baenz ;
Coenz lawz ndei menh daengq ,
Mienx gvaqlaeng hoj muengh.
男:两人奔东西, 应该相惦记;
好话相嘱咐, 免后悔不已。

Cib、Doxdaengq 相嘱

Sai: Ngoenzneix bieq baema ,
Raeuz caezgya gaej lumz ;
Gou daengq mwngz nuengxlnwz ,
Gaej guh vunz lai sim.
男:今天辞别去, 咱不忘情意;
我嘱咐妹伦, 莫做多心女。

Mbwk: Mbouj yungh daeggo naeuz ,
Faenhgou cungj gag lwnj
(rox);
Nuengx caenh heiq faenh
mwngz,

Bienq vit fwngz mbouj goq.
女:不用哥言语, 我自己知悉;
妹总担心哥, 变心丢不理。

Sai: Ndaej yienghneix cix baenz ,
Cingqcaen dwg baengzyoux ;
Daengq cib caiq daengq gouj ,
Hawj vunz naeuz mbouj ndei.
男:这样做才好, 是真正朋友;
反复嘱咐你, 变心被人诟。

Mbwk: Mbouj yungh mwngz beix
daengq ,
Gou ngeix daengz gag siengj ;
Deq mwngz gap beixnuengx ,
Mbouj laebluenh gvaq lawz.
女:不用哥教导, 我自会想到;
等你结伉俪, 不随意乱跑。

Sai: Ndaej guh daengz yienghneix ,
Faenhbeix cij cuengqsim ;
Mwngz ndaej hoengq ga gim ,
Goj daeuj cimh guhcaemz.
男:能这样守信, 哥我就放心;
倘若妹有空, 来找我细倾。

Mbwk: Daengq beix coenz daih 'it ,
Doxvit caemh mbouj baenz ;
Cauhcinj sim mbouj haengj ,
Byaij doxraen yaek heuh.
女:嘱哥第一句, 不要相抛弃;
即使心不爱, 相逢应有礼。
(caengz sat)

Daiqndang Geizgan Lai Gwn Seiq Cungj Mak 怀孕期间多吃四种水果

Lwgndae:Lwgndae singq caep, ndaej siu ndat、nyinh bwt、seng raemx、gaij hozhawq、dingz ae、giep myaiz、hab gwn daeuj yw hezyaz sang、menhsingq cihgi’ gvanjyenz、doenghmeq giet ndongj、baezhangx ok lwed、haex gengndongj daengj bingh.

Lwgndae gwn donq aen couh ngamj, gwn lai rox baenz dungx-raeng. Danghnaeuz mehdaiqndang nyuenz miz veiyenz、dungx biux naeuh gwn lai, couh gojnwngz rox yaeuhfat baenz dungx mbongq conggh、dungx ok lwed.

Gyoijhom: Mehdaiqndang wng lai gwn di gyoijhom ndeu, aenvih gyoijhom hamz miz gyaz caeuj



yezsonh lai. Yingzyangjyozgyah naeuz, mehdaiqndang cei q ndei moix ngoenz gwn aen gyoijhom ndeu.

Makbingzgoj: Makbingzgoj mboujdanh hamz sinh daengj veiz-lieng yenzsu, lij hamz miz lauz、dansuij vahozvuz、lai cungj veiz-swnghsu daengj yingzyangj cwngz-fwn, ndaej bang lwgndawdungx ngoenzlaeng geiqsingq.

Makmangzgoj: Makmangzgoj hamz dangz、danbwzciz、gai、linz、diet daengj cwngzfwn, gwn de ndaej ik dungx、dingz rueg、siu ngunh, ndaej yw binghdaraiz、hezyaz sang daraiz、rub myaiz. Danhseih boux doiq mangzgoj miz gominj cix mbouj hab gwn.

Seizhah Hwnjhuj Baenzlawz Banh

夏季上火怎么办

Mwh mwngz gamjdaengz da hoengz rwz maenj、nohheuj foeg-gawh、bak linx hwnj baez、hoz in bak sauj、nyouh siuj saek hoengz、haex ndongj haex gaz seiz, couh dwg gaenq hwnjhuj lo.

Dwen daengz hwnjhuj, yenz-yinh miz gak cungj gak yiengh. Lumjbaenz cingzsi fubfeb、fatsa、

siengfung、dwgliengz、ninz mbouj ndaek daengj, cungj dwg gij yinhstu hwnjhuj. Ngoenznaengz gwnndoet gaej dam gwn gijgwn biz nywnx, lumj nohvaiz、nohyiengz, gij noh neix mbouj hab seizhah gwn.

Conhgyah vixok, doiqfouq seizhah hwnjhuj cei q ndei dwg bingzseiz lai gwn raemx, caemhcai q

ngoenz sam donq cujyau gwn gijgwn yungzheih siuvaq guhcawj. Bingz-seiz aeu siuj gwn manh、gij huq youz caq. Siengj yawhfuengz hwnjhuj, ndaej lai gwn di dang siu huj caeuj caz siu huj ndeu, lumj dang duhheu、cazvagut daengj, hix ndaej gwn di lwghaemz、beghab he.

Fapndei Siu Haiz Haeu Din Haeu 去除鞋臭脚臭妙法

1、Youq ndaw haiz cuengq bau hoindip iq ndeu.

2、Sik naeng makbug baenz vengq iq cuengq ndaw haiz.

3、Mwh swiq din seiz, youq ndaw raemx dwk 10 daengz 15 hauzswngh meiqgwn heuz yinz le, cuengq song cik din roengzbae cimq 15 faen cung baedauq, ngoenz baez, laebdaeb cimq samseiq ngoenz.

4、Mwh swiq din seiz, youq ndaw raemxndat dwk 50 gwz mingzfan z roengzbae, cuengq din roengzbae cimq 10 faen cung baedauq.

5、Aeu mba gaeugat 15 gwz ngenz mienz, 15 gwz laeujhau, habliengh raemx caez cawj goenj le langh laeujremh seiz cimq din, laebbdaeb cimq aen singhgiz ndeu.

6、Haemhnaengz yaek ninz seiz, aeu baengzrengq yub di ciujcingh he led ndaw haiz, haet daihngeih hawq le caiq daenj. Genhciz guh song aen singhgiz, haiz couh mbouj haeu lo.

7、Aeu mba mingzfan z roxnaeuz mba hoindip bau iq ndeu, haemhnaengz yaek ninz seiz cuengq roengz ndaw haiz bae.

8、Dwk mbawcaz sauj roengz ndaw haiz bae hix ndaej siu heiqhaeu.

9、Aeu naeng lwgfaeg baek raemx daeuj swiq din, gawq ndaej yw gyak, youh ndaej siu din haeu.