

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Daengq nuengx coenz daih’it,
Gaej guh bit daiq gan;
Couh suenq mbaej caemh ranz,
Vanzlij gyaez gangjriu.
男:嘱妹第一句, 莫做奸猾鸡;
就算不共屋, 仍欢歌笑语。
Mbwk: Daengq mwngz coenz daih-
ngeih,
Mbouj yungzheih doxraen;
Caiq mbouj ndaej guhcaemz,
Wnggai aenq coenz vah.
女:嘱你第二句, 相见不容易;
即使不共玩, 应谨慎言语。
Sai: Daengq nuengx coenz daihngeih,
Coenz lawz ndei menh lwnh;
Mbaej caemh youq caeuq gwn,
Gangj sim swnh cij dwg.
男:嘱哥第二句, 哪句好才讲;
虽不能同住, 善言也应当。
Mbwk:Baez daengq coenz daihsam,
Mbaej caemh ranz doengz gwn;

Ndiep simsaej mbouj lumz,
Gyaez ciengzyinz geiqniemh.
女:嘱咐第三句, 没能在一起;
疼爱心难忘, 思念永牢记。
Sai: Daengq nuengx coenz daihsam,
Wngdang ngeix bae laeng;
Seiq neix raeuz mbouj baenz,
Daengq daihlaeng yaek byaij.
男:嘱妹第三句, 应着眼未来;
此辈不成亲, 后辈要结拜。
Mbwk: Caiq daengq coenz daihseiq,
Gaej yungh heiq baenzlai;
Caen lij gyaez dahraix,
Gaej doeknaiq simliengz.
女:再嘱第四句, 不用太忧虑;
若真还相爱, 别灰心泄气。
Sai: Caiq daengq coenz daihseiq,
Mbouj yungzheih doxfungz;
Miz vah caemh goj un,
Gaej vitfwngz mbouj goq.
男:再嘱第四句, 相逢不容易;
有话常交谈, 别丢弃不理。

Mbwk: Daengq mwngz coenz daihhaj,
Gangvah yaek cingqging;
Miz baenzlai simcingz,
Gaej yawj lingh cograwz.
女:嘱你第五句, 要正经出言;
有恁多情谊, 将来莫另眼。
Sai: Gou daengq coenz daihhaj,
Baema dauq song raeuz;
Miz baenzlai cingzhaeuh,
Ij baenzyouj ndaej lumz.
男:我嘱第五句, 来往总两人;
有诸多厚意, 绝不忘情分。
Mbwk: Gou daengq coenz daihroek,
Byaij doxroeb yaek naeuz;
Cukyienz mbouj baenz aeu,
Lij ndiep raeuz simsae.
女:我嘱第六句, 路遇要问候;
即使不成婚, 还爱在心头。
Sai: Baez daengq coenz daihroek,
Gaej hawj doek gyang vaengz;
Raeuz song boux doxgaem,
Gaej hawj doek gyang dah.

男:叮嘱第六句, 别让掉潭里;
咱两人相牵, 不让掉河去。
Mbwk: Caiq daengq coenz daihcaet,
Gaej luenh saet luenh bae;
Raen dah lawz haemq ndei,
Cungj gaej ngeix beix nw.
女:再嘱第七句, 别乱奔乱跑;
见漂亮姑娘, 都别去讨好。
Sai: Caiq daengq coenz daihcaet,
Dangq aendaep riengh mbei;
Yawj haeuj laeng mwngz bae,
Cungj mbouj ngeix bouxwnq.
男:再嘱第七句, 好像肝连胆;
结交了阿妹, 别个不再看。
Mbwk: Daengq mwngz coenz daihbet,
Vah goj mbek song bai;
Mbouj yungh gangj baenzlai,
Doxdaih gvaq seiqvunz.
女:嘱你第八句, 话分两边说;
别讲一大堆, 此生相伴过。
(caengz sat)

Seizhah Boux Baenz Binghnyouh- dangz Aeu Haeujsim Daenj Haizliengz

糖尿病患者夏季慎穿凉鞋



Mbwn ndat vunz haengj daenj haizliengz, doiq boux baenz binghnyouhdangz daeuj gangj, youqgaenj seiz gojnwngz rox deng daet gen roxnaeuz daet ga, sengmingh miz yungyiemj.
It、Haizliengz aeu hab din.

Couhcinj dwg mbwn ndat, ceiq ndei gaej daenj gij haizliengz loh lwgdin、loh giujdin, wng daenj gij haizbaengz、haiznaeng unq. Moix baez yaek daenj gaxgonq, aeu genjcaz ndaw haiz miz mboujmiz doxgaiq wnq、ndaw haiz bingz mbouj bingz, ciengeiz gaej dam liengz cix youq ndaw ranz duet haiz loh din byaij.

Ngeih、Mad aeu habngamj.
Gaej daenj gij mad yungh sunghginjdai daeuj guh haenx, wng daenj gij mad yungh faiq daeuj guh, moix ngoenz aeu vuenh okdaeuj saeg seuq dak hawq ngoenzlaeng caiq daenj.

Sam、Moix ngoenz genjcaz song cik din baez ndeu.
Gyanghaemh swiq din seiz, aeu genjcaz angjdin miz mboujmiz nding、foeg、nyaeuq dek、hwnj

bop、naenx sieng、hwnj gyak daengj.

Seiq、Haeujsim fajdin seuq-sak. Ngoenznaengz genhciz yungh raemxraeuj caeuq genj unq swiq din, swiq seuq le aeu sujbaq yaengyaeng mad hawq.

Haj、Raed ribdin. Ceiq ndei dwg swiq din le caiq raed ribdin, danhseih haeujsim gaej raed daiq dinj, gaej raed daengz noh rib.

Gijwnq yawhsuengz cosih miz: Moix ngoenz swiq din le faet di mba bitfiengj ndeu roengz gehdin bae, baujciz mbangjgiz hawqsauj. Danghnaeuz gaenq hwnj gyak lo, ndaej aeu gwzmeizco yenjgauh daeuj led, ganjyenj baenz gyakdin seiz, ndaej aeu 1:5000 boix ywraemx gauhmungjsonhgyaz daeuj cimq din.

Seizhah Ciengx Lwed Wng Lai Gwn Gijgwn Hamz Diet Lai

夏季养皿多吃含铁食物

Seizhah mbwn ndat lai, nanzsouh dangqmaz, haujlai vunz mbouj siengj gwn doxgaiq, maij gwn huqmanh daeuj gig dungxsaej. Conhgyah vixok, seizhah ciengx ndang cujyau dwg ciengx lwed, wng lai gwn makyinhgdauz caeuq makseq.

Seizhah mbwn ndat rox hawj vunz sim diuq engq vaiq, itbuen boux vunz ndang ndei moix faen cung sim diuq 75 baez baedauq, mbwn ndat haenq seiz moix faen cung sim diuq lai gvaq 100 baez. Gyahwnj ndang vunz ok hanh lai, siuhauq daih, mbouj siengj gwn doxgaiq, ninz gvaiz hwnq caeux hong youh lai, ndigah seizhah dwg bi he ndawde ndwen guh hong ceiq sinhoj ndeu. Vihneix, seizhah ciengx ndang aeu lai gwn makyinhgdauz、makseq、makyungz daengj lwgmak.

1、Makyungz duhheu yw sim cieq: Aeu 2 aen makyungz、20 gwz duhheu. Sien baek duhheu naemz, aeu gij dang de soengq makyungz gwn, baez dog gwn liux. Ngoenz 2 daengz 3 baez, caengz gwn haeux gaxgonq dungx byouq seiz gwn roengzbae.

2、Gaeu lwgbieng yw hezyaz sang: Aeu gaeu lwgbieng ndip 60 gwz (gaeu sauj 30 gwz) gya 600 hauzswngh raemx, baek daengz lw 300 hauzswngh raemx baedauq seiz faen 3 baez gwn, roxnaeuz ndingq roengz boibaujraeuj bae dang caz gwn, ngoenz fuk.

3、Lwggwz gek raemx naengj gwn gyangq hezyaz: Aeu 2 aen

Dan Iq Fuengzbingh Ywbingh

防病治病小验方

lwggwz hau, swiq seuq buqhai dwk dieb, gya di gyu、youz ndeu, gek raemx naengj gwn ndaej giep fung doeng meg、gyangq hezyaz. Lwggwz ceiq ndei gaej dat naeng bae.

4、Maknguh yw heiqquenj- yiemz: Aeu 500 gwz maknguh deng mwi rwed gvaq ma gya 200 gwz

dangzrwi naengj baenz lumj gau nei, cuengq roengz bingz bae ce ndei, haethaemh dungx byouq seiz gak gwn geng ndeu.

5、Gyaeqgaeq、coeng yw baenzae: Aeu aen gyaeqgaeq ndeu, 3 go coeng (moix go daiq buenq dug coengbieg), di raemx caeuq di



dangznae ndeu, gek raemx aeuq 15 daengz 20 faen cung, gwn haeux sat gwn dang, itbuen gwn 3 daengz 5 baez couh ndeidingh.