# 《Seiq Daih Gocieg Bouxcuengh》

# 《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

**(ciep geizgonq)**

8

Ngonz dah dangq gaujvaq 看她像乞丐，
Lij cienh gvaq vaiz max 比牛马还贱；
Laux daengz cibseiq haj 长到十四五，
Caengz roxnaj aenhaw 圩集未曾见。

Dwen daengz naj caen couj 提到真丑脸，
Cuengzbuh mbouj cuengzvaq 衣裤没一件；
Ngonz dah dangq gaujvaq 看她像乞丐，
Lij cienh gvaq vaiz max 比牛马还贱。

Sou mbouj roxnaj dai 你不知死活，
Sawj lumj vaiz lumj max 如牛马可怜；
Laux daengz cibseiq haj 长到十四五，
Caengz roxnaj aenhaw 圩集未曾见。

9

Dah dwen naeuz bae haw 她提要赶圩，
Mbwk naeuz lawz bae ndaej 娘讲怎能去；
Haeux gyaux raz gizneix 谷子拌芝麻，
Mwngz genj ndaej cix bae 你选完就去。

Haeuxgok gyaux lwgraz 谷子拌芝麻，
Genj lwgda cungj byawx 选眼都迷离；
Dah dwen naeuz bae haw 她提要赶圩，
Mbwk naeuz lawz bae ndaej 娘讲怎能去。

Raen dah yienghneix naeuz 见她这样讲，
Mbwk ok saeu cawjeiq 娘出馊主意；
Haeux gyaux raz gizneix 谷子拌芝麻，
Mwngz genj ndaej cix bae 你选完就去。

10

Haeuxgok gyaux lwgraz 谷子拌芝麻，
Genj maz cungj mbouj ndaej 怎选都不完；
Dwgrengz lai youh daej 辛苦多又哭，
Nyienh dai bae lai ndei 愿进鬼门关。

Mehlaeng sim mbouj ndei 后娘心不好，
Mbouj hawj bae cixbah 不给上街玩；
Haeuxgok gyaux lwgraz 谷子拌芝麻，
Genj maz cungj mbouj ndaej 怎选都不完。

Naih siengj youh naih vi 越想越觉亏，
Genj baenz bi mbouj ndaej 论年选不完；
Dwgrengz lai youh daej 辛苦多又哭，
Nyienh dai bae lai ndei 愿进鬼门关。

11

Roegga mbin gvaqma 乌鸦飞过来，
Swenjyaya dingj gyaeuj 头顶哑哑叫；
Heuh dawz raeng gvaqdaeuj 说拿筛子筛，
Raz doek haeux youq gwnz 谷在芝麻掉。

Lwggyax dwgrengz lai 孤儿辛苦多，
Mbwn goj hai lwgda 老天开眼瞧；
Roegga mbin gvaqma 乌鸦飞过来，
Swenj yaya dingj gyaeuj 头顶哑哑叫。

Roegga heuh sing gyoh 乌鸦叫声怜，
Mwngz goj rox sai haeux 你会筛谷了；
Heuh dawz sai ok daeuj 叫拿筛箕来，
Raz doek haeux youq gwnz 谷在芝麻掉。

12

Genj haeux ngamq cuengq sai 稻谷刚选完，
Mbwk youh baij aeu raemx 叫挑水满缸；
Dawz daejgang mbongqloemq 把缸底捅破，
Daeh lawz caemh mbouj rim 放水都流光。

Deng mehlaeng daeuj ceih 被后娘管治，
Caen gwnvei raixcaix 吃亏实难当；
Genj haeux ngamq cuengq sai 稻谷刚选完，
Mbwk youh baij aeu raemx 叫挑水满缸。

Rap baenz ngoenz mbouj ndaej 整天挑不满，
Cuengq sing daej deih doengh 哭声震地响；
Dawz daej gang mbongq byoengq 把缸底捅破，
Daeh lawz cungj mbouj rim 放水都流光。

13

Duzvaiz raen hojgyoh 牛见她可怜，
Couh momo gangjvah 就哞哞出声；
Duz heuh dah bae ra 它叫找泥巴，
Aeu vax caeuq boengz fong 要瓦粘泥封。

Duzvaiz yienghneix naeuz 水牛这样讲，
Dah simdaeuz gag rox 她心里就懂；
Duzvaiz raen hojgyoh 牛见她可怜，
Couh momo gangj naeuz 就哞哞出声。

Vaiz raen dah hoj lai 牛见她太苦，
Couh hai sing gangjvah 讲话让她懂；
Duz heuh dah bae ra 它叫找泥巴，
Aeu vax caeuq boengz fong 要瓦粘泥封。

14

Mbwk raen daengz yienghneix 娘见到这样，
Couh fatheiq cingcing 就发气阚阚；
Heuh dawz ndaij bae mbaen 叫拿麻来搓，
Samcib ngoenz mbouj ndaej 三十天不完。

Duzvaiz gangjlwnh naeuz 水牛告诉说，
Mbwk neix aeu mbouj ndaej 此妇心太残；
Mbwk raen doengh yienghneix 娘见是这样，
Couh fatheiq cingcing 就发气阚阚。

Lawz mbaen cungj mbouj ndaej 怎搓都不完，
Dah gag daej gag caem 她自哭自叹；
Heuh dawz ndaij daeuj mbaen 叫拿麻来搓，
Samcib ngoenz mbouj ndaej 三十天不完。

15

Duzvaiz raen hojgyoh 老牛见可怜，
Couh momo lwnhnaeuz 哞哞告诉她；
Ngoenzcog bae ciengx gou 明天放牧我，
Coengh nuengx gou mbaen ndaij 帮我妹搓麻。

Lwggyax youq lajmbwn 孤儿在世上，
Guh vunz caen sinhoj 做人真苦呀；
Duzvaiz raen hojgyoh 老牛见可怜，
Coh momo lwnhnaeuz 哞哞告诉她。

Duzvaiz raen dah daej 老牛见她哭，
Naeuz gaej heiq gaej you 劝她莫忧啦；
Ngoenzcog bae ciengx gou 明天放牧我，
Coengh nuengx gou mbaen ndaij 帮我妹搓麻。

16

Duzvaiz raen dah daej 老牛见她哭，
Naeuz gaej heiq gaej you 劝她不用怕；
Daengj gou ma gwn caeuz 赶我回吃夜，
Mwngz cix aeu dox daix 你用裙接麻。

Dingqnyi duz naeuz neix 听牛这样讲，
Dah lij ngeix mbouj ndaej 她疑不得麻；
Duzvaiz raen dah daej 老牛见她哭，
Naeuz gaej heiq gaej you 劝她不用怕。

Raen dah youmiumiu 见她忧忡忡，
Duzvaiz riu gangj naeuz 老牛笑讲话；
Daengj gou ma gwn caeuz 赶我回吃夜，
Mwngz cix aeu dox daix 你用裙接麻。

***(caengz sat)***

# Gijgwn Lawz Ndaej Hawj Hezyaz Doek Roengzdaeuj

## 哪些食物能降血压

**1、Duhhenj.** Feih diemz singq caep, gwn de ndaej cangq mamx gvangq ndaw、nyinh sauj siu huj、gyangqdaemq danjgucunz. Cujyau gwnfap dwg makyungz duhhenj aeuq nohmou、duhhenj maenzdoengzlingz nohdouq aeuq dang daengj.

**2、Makdaihcauj ndaem.** Feih diemz singq raeuj, gwn de ndaej hawj hezyaz doek roengzdaeuj, bouj mamx huz dungx, ciengx lwed an saenz, ik heiq seng raemx, nyinh bouj daep mak, gyangq danjgucunz. Cujyau gwnfap dwg aeuq dang duhhenj makcauj ndaem hojduij、dang makcauj ndaem duhdoem ndoksej、makcauj ndaem duhdoem cukbetbauj daengj.

**3、Lauxbaeg.** Feih manhdiemz singq liengz, gwn de ndaej siu cwk、vaq myaiz ndat、sanq lwed cwk、gej laeuj doeg、gyangq hezcij、hawj sailwed unq, ciengz gwn ndaej yawhfuengz gvanhsinhbing caeuq doenghmeg giet ndongj. Cujyau gwnfap dwg aeuq dang lauxbaeg ndokmou、dang lauxbaeg haijdai nohmou, citdamh feih ndei.

**4、Cijvaiz.** Feih diemz singq bingz, gwn de ndaej hawj hezyaz doek roengzdaeuj, ndaej bouj haw bouj gai, ik bwt dungx, seng raemx nyinh saej, caemhcaiq ndaej gyangq danjgucunz. Cujyau gwnfap dwg dang cijvaiz aeuq gaeq, cijvaiz heuz gyaeqgaeq gwn daengj.

**5、Daeuhfouh.** Feih diemz liengz, gwn de ndaej ik heiq huz ndaw, seng raemx nyinh sauj, siu ndat gyangq huj, gyangqdaemq danjgucunz. Cujyau gwnfap dwg dang daeuhfouh gyaeujbya 、dang daeuhfouh byaekheu daengj.

**6、Raetdoeng roxnaeuz raet ndip.** Feih diemz singq bingz, gwn de ndaej gyangq hezyaz、ik heiq dungx、gyangq hezcij、yw binghndokunq、yw lwed haw. Cujyau gwnfap dwg raetdoeng aeuq nohmou cing、dang raetndip aeuq byavanx、dang raetdoeng aeuq nyaujgaeq daengj.

**7、Haijdai.** Feih diemz singq caep, gwn de ndaej gyangq danjgucunz, boux baenz gvanhsinhbing ciengz gwn haijdai daih miz ndeicawq. Cujyau gwnfap dwg aeuq dang haijdai duhheu nohmou cing、suenqyungz sei haijdai daengj.

# Lwgnyez Seizhah Wng Habdangq Bouj "Gyu"

## 夏季宝宝适当补"盐"

Gij gwnndoet lwgnyez wnggai cit di, danhseih seizhah ok hanh lai, gyu ndaw ndang hix gaenriengz sied bae lai, lwgnyez ciengz okyienh rengz naiq、mbwq gwn daengj yienghsiengq. Cawjranz ndaej youq ndaw byaek habdangq lai dwk di gyu ndeu, aeu daeuj boujcung gyu ndaw ndang de sied bae haenx. Hoeng, conhgyah daezsingj naeuz, mbouj ndaej gwn gyu daiq lai, mboujnex, miz haih lairaeuh bw. Itbuen daeuj gangj, lwgnyez seng ndaej 8 ndwen dauqndaw gijgwn de gaej yungh dwk gyu; bi daengz song bi lwgnyez, gijgwn de moix ngoenz dwk 0.8 daengz 1.5 gwz gyu couh ndaej, mbouj hab dwk daiq lai.

Seizhah hawj lwgnyez bouj gyu cujyau dwg hawj de gwn cuk caeuq raemxdang. Lwgnyez ok hanh lai, gyaz、naz daengj gvangvuzciz hix couh sied bae lai. Lai gwn cuk caeuq raemxdang, mboujdanh ndaej bouj raemx hawj aenndang, lij ndaej boujcung gyaz caeuq naz dem, fuengz lwgnyez mbwq gwn、rengz naiq, caemhcaiq ndaej fuengz fatsa.

Linghvaih, cawz bouj gyu le, cauj byaek seiz aeu bienq guh lai cungj lai yiengh, fuengz de mbwq gwn. Lauheiq lwgnyez baenz dungxraeng, ndaw ranz wng bwh miz yw siu cwk hawj de dem.

# Seizhah Baenzlawz Doiqfouq Hezyaz Sang

## 夏季咋应对高血压

Seizhah aenvih mbwn ndat, sailwed bouxvunz daengx ndang mbehai, youh yungzheih ok hanh, ndigah, gij hezyaz boux baenz hezyaz sang rox miz di doekdaemq, daihgaiq doekdaemq 12/8 hauzmij gungcu. Haujlai vunzbingh couh gag nyinhnaeuz hezyaz seizhah gig ancienz cix dingz mbouj gwn yw.

Danhseih conhgyah daezsingj naeuz, gag dingz mbouj gwn yw cibfaen loengloek. Yienznaeuz hezyaz youq seizhah miz di doekdaemq, danhseih seizhah hix dwg aen geiqciet hezyaz yungzheih fubfeb ndawde aen ndeu, gij yungyiemj yinhsu de mbouj rox gag siu bae, ciengeiz raegrwz mbouj ndaej. Seizhah mbwn ndat ok hanh lai, lwed niu lwed gwd, lwed lae gemjmenh, hezyaz raemhrwnh doekdaemq, yungzheih baenz uk noix lwed mauhfung. Ndigah, siengj aeu baujciz hezyaz onjdingh, couh aeu youq sinhhezgvanj conhgyah yinjdauj lajde, habliengh gemj gwn di yw he. Doengzseiz lij aeu haeujsim gyangq ndat siu hwngq, lai gwn raemx, ciengzseiz dag hezyaz, danghnaeuz hwnzngoenz raen miz fubfeb mboujmiz gvilwd, aeu gibseiz bae yihyen hawj canghyw duenq yw cij ndaej.