

(ciep geizgonq)

17
Daengj vaiz ma gwn caeuz
Duz cix naeuz yienghneix
Daengz seiz gou ok haex
Aeu dox bae do coux

赶牛回吃夜，
牛这样讲道；
到我拉屎时，
用围裙接要。

Daengj hwnj lingq auu bieng
Gingz rieng mwngz cix daeuj
Daengj vaiz ma gwn caeuz
Duz cix naeuz yienghneix

赶上坡要快，
翘尾你就到；
赶牛回吃夜，
牛这样讲道。

Duz naeuz coenz youh coenz
Gou daengq mwngz auu geiq
Daengz seiz gou ok haex
Aeu dox bae do coux

牛讲句又句，
我嘱你记好；
到我拉屎时，
用围裙接要。

18
Daengj ma daengz buenq loh
Vaiz cix mo auu ndaij
Dah auu dox bae daix
Ok ndaej ndaij baenz byoz

赶回到半路，
牛就咩要麻；
她要裙去接，
局出大堆麻。

Vaiz dawz ndaij bae gwn
Mbaen youh saen youh soh
Daengj ma daengz buenq loh
Vaiz cix mo auu ndaij

牛把麻吃下，
搓得坚直麻；
赶回到半路，
牛就咩要麻。

Daengj vaiz maruengrueng
Duz gingz rieng haex raix
Dah auu dox bae daix
Ok ndaej ndaij baenz byoz

赶牛回匆匆，
翘尾把屎拉；
她要裙去接，
局出大堆麻。

19
Daengj vaiz ma daengz ranz
Mbwk couh cam auu ndaij
Raen mbaen ndaej nyinx vaiq
Mbwk geizgvaiq cibfaen

赶牛回到家，
后娘问要麻；
搓得这样快，
娘奇怪犯傻。

Raen daengj vaiz ma haemh
Mbwk najhaen cancan

赶牛回来晚，
娘脸绷要炸；

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Daengj vaiz ma daengz ranz
Mbwk couh cam auu ndaij

赶牛回到家，
后娘问要麻。

Dah raen mbwk najhaen
Cix gangj mbaen ndaej ndaij
Raen mbaen ndaej nyinx vaiq
Mbwk geizgaiq cibfaen

她见娘绷脸，
就说搓得麻；
搓得这样快，
娘奇怪犯傻。

20
Mbwk naeuz gou cam mwngz
Yienghlawz mbaen nyinx vaiq
Dah lauxsaed gyaudaih
Naeuz duzvaiz coengh mbaen

娘说我问你，
怎搓得恁快；
她老实说出，
是牛帮着来。

Ndaejnyi naeuz yienghneix
Mbwk ok geiq gaenlaeng
Mbwk naeuz gou cam mwngz
Yienghlawz mbaen nyinx vaiq

听到这样讲，
娘诡计出来；
娘说我问你，
怎搓得恁快。

Raen gij ndaij lumj sei
Mbwk simmaez raixcaix
Dah lauxsaed gyaudaih
Naeuz duzvaiz coengh mbaen

见麻线如丝，
娘着迷心怀；
她老实说出，
是牛帮着来。

21
Daeuj daengz haet daihngeih
Mbwk hawj geiq Dahngeiz
Mwngz yien vaiz okbae
Mbaen song gei cagndaij

等到次日早，
娘给达儿计；
你牵牛出去，
搓麻线两箕。

Haemh ma ninz mbouj ndaek
Mbwk guhcaeg naemj ndei
Daeuj daengz haet daihngeih
Mbwk hawj geiq Dahngeiz

晚上睡不着，
娘暗想好计；
等到次日早，
娘给达儿计。

Daihngeih haet daihcaeux
Mbwk couh naeuz Dahngeiz
Mwngz yien vaiz okbae
Mbaen song gei cagndaij

第二天大早，
给达儿机宜；
你牵牛出去，
搓麻线两箕。

22
Dahngeiz yien vaiz bae
Rap song gei go'ndaij
Duzvaiz dawz bae nyaij
Riuvaivai doiq de

达儿牵牛去，
挑两箕麻皮；
老牛把麻吃，
对她笑咪咪。

Raen vaiz gwn gondaij
Cix goj laihnaeuz ndei
Dahngeiz yien vaiz bae
Rap sueng gei gondai

见牛把麻吃，
以为是好计；
达儿牵牛去，
挑两箕麻皮。

Dahngeiz laihnaeuz hoengh
Heuh vaiz coengh mbaen ndaij
Duz vaiz dawz bae nyaij
Riuvaivai doiq de

达儿以为好，
牛帮搓麻皮；
老牛扣麻吃，
对她笑咪咪。

23
Daengj vaiz ma gwn caeuz
Dah cix auu dox daix
Duzvaiz ok haexraix
Banj seiq baih ndang haeu

赶牛回吃夜，
她用裙接去；
老牛屑烂屎，
洒周身臭气。

Vaiz gwn ndaij roengzbae
Dahngeiz eiqyouyou
Daengj vaiz ma gwn caeuz
Dah cix auu dox daix

牛吃下麻皮，
这儿很得意；
赶牛回吃夜，
她用裙接去。

Raen duzvaiz gingz rieng
Dah cix muengz bae daix
Duzvaiz ok haexraix
Banj seiq baih ndang haeu

见牛翘尾巴，
这儿忙接去；
老牛屑烂屎，
洒周身臭气。

24
Daengj vaiz ma daengz ranz
Mbwk cix cam auu ndaij
Raen ndang uq haexvaiz
Couh dawz vaiz bae gaj

赶牛回到家，
娘就问要麻；
见周身牛屎，
就拉牛去杀。

Mbwk dawz daengq daeuj baij
Siengj auu ndaij dajsan
Daengj vaiz ma daengz ranz
Mbwk cix cam auu ndaij

娘拿凳来摆，
编织想用麻；
赶牛到家后，
娘就问要麻。

Daengj vaiz ma gwn caeuz
Mbwk laihnaeuz ndaej ndaij
Raen ndang uq haexvaiz
Couh dawz vaiz bae gaj

赶牛回吃夜，
娘以为得麻；
见周身牛屎，
就拉牛去杀。

25
Vaiz lwnh Dahgyax naeuz
Mbwk gaj gou lu gyax
Cawj noh mwngz gaej ngah
Dawz bae lajnamh haem

牛告诉达甲，
后娘把我宰；
煮肉你莫吃，
拿到土里埋。

Dahgyax dingq naeuz neix
Caenh aeuhqeiq ngaengaeu
Vaiz lwnh Dahgyax naeuz
Mbwk gaj gou lu gyax

达甲听这话，
恁气满胸怀；
牛告诉达甲，
后娘把我宰。

Mbwk neix sim doeg lai
Laih dai dawz gou gaj
Cawj noh mwngz gaej ngah
Dawz bae lajnamh haem

后娘心太毒，
死赖把我宰；
煮肉你莫吃，
拿到土里埋。
(*caengz sat*)

Seizhah Ciengx Lwed Wng Lai Gwn Gijgwn Hamz Diet Lai

夏季养血多吃含铁食物



Seizhah mbwn ndat lai, nanzsauh 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 makyinghdauz 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 cei q sinhoj ndeu. Vihneix, seizhah ciengx ndang auu lai gwn makyinghdauz、makseq、makyungz daengj lwgmak.

Seizhah Mehmbwk Ciengx Ndag Hab Bouj Diet

夏季女士养生宜补铁

Seizhah mbwn ndataeng, mbangj mehmbwk lij ciengz naeuz lau nit, neix dauqdaej dwg maz yenzynih ne? Gaengawq gij gietlwnh yihyoz yenzgiu naeuz, neix cujyau yenzynih dwg ndaw ndang noix diet.

Gyoengq conhgyah nyinhnaeuz, bounsai doengzyiengh hix miz cungj cingzgvang neix, mboujgvaq, bounsai gwn doxgaiq haemq lai, seiqseiz ndaej bouj cung diet, mehmbwk cix youq mwh dawzsaeg seiz sied bae haujlai diet. Danhfanz gij mehmbwk lau nit haenx, wnggai bae ra canghyw genjniemh diet youq ndaw lwed hamzliengh miz lainoix.

Vihneix, gyoengq conhgyah genyi naeuz, gij mehmbwk ndang noix diet haenx, seizhah wng dang lai bouj diet, lai gwn di gijgwn hamz diet lai haenx, lumj nohceng、nohbya、nohgaeq、gij huq auu duh guh、gij rag doenghgo wnq、gij doenghgo mbawloeg daengj; caemhcai q youq canghyw cijdauj lajde, ciengzseiz bouj gwn di diet doxgaiq he.

(*Hoz Sauyenz*)

Mehdaiqndang Lwedhaw Yawz Banh

孕妇贫血怎么办

Danghnaeuz caengz daiqndang gaxgonq couh baenz lwedhaw, itdingh auu yw ndei cai q daiqndang haemq ndei. Neix dwg aenvih caengz daiqndang gaxgonq lwedhaw, rox dawz cungj cingzgvang neix doiceiz bae daengz geizsenglwg. Danghnaeuz baenz lwedhaw haemq mbaeu, ndaej gwn di gijgwn hamz dez he, danghnaeuz baenz lwedhaw youqgaenj, auu boiqhab gwn

yw daeuj yw cij ndaej.

Gijgwn hamz dez lai haenx miz: Bwt daep doihduz、gij huq auu lwed daeuj guh、nohceng、nohnding、lwglimz、raetmoengngaex ndaem、ciengq lwgraz daengj.

Gwn aen lwedgae q he ndaej bouj 25 hauzgwz dez; gwn aen lwedmou he ndaej bouj 8.7 hauzgwz dez; moix gwn 100 gwz daepbit ndaej bouj 35.1

hauzgwz dez; moix gwn 100 gwz daepmou ndaej bouj 12.6 hauzgwz dez. Gwn gij huq neix yungz zheih deng supsou leihyungh, supsou leihyunghlwd dabdaengz 20% daengz 30%.

Couhcinj bwt daep doihduz hamz dez lai, hoeng mwh daiqndang geizgan mbouj hab gwn daiq lai, aenvih gij huq neix hamz veizswng hsu A caeuq danjgucunz daiq lai.

