

(ciep geizgonq)

35
Duzroeg heuhcaca
Lwnh Dahgyax gangjnaeuz
Mbawgyoiy mwngz bae aeu
Gim bu daeuj daengz ranz

鸟儿叫喳喳，
它告诉达甲；
你去要蕉叶，
黄金铺到家。

Mbawgyoiy go miz lai
Dawz ma baiz gox gyax
Duzroeg heuh yaya
Lwnh Dahgyax gangjnaeuz

蕉叶有大把，
达甲快去拿；
鸟儿叫喳喳，
它告诉达甲。

Mbwk vang lanz raeh lanz
Mbwn mbouj nanz bouxhoj
Mbawgyoiy mwngz bae aeu
Gim bu daeuj daengz ranz

娘横栏直栏，
天不难孤寡；
你去要蕉叶，
黄金铺到家。

36
Ndaejnyi roeg naeuz neix
Dah gag eiq ndaw sim
Mbawgyoiy rox bienq gim
Mbwn hawj baenz gvanyah

听鸟这样讲，
达甲心自喜；
蕉叶会变金，
天赐成夫妻。

Lwgyyax goj rox hung
Aenmbwn goj rox leix
Ndaejnyi roeg naeuz neix
Dah gag eiq ndaw sim

孤儿会长大，
天可通情理；
听鸟这样讲，
达甲心自喜。

Bouxlawz youh bae ngeiz
Lwgyyax ndaej baenz vunz
Mbawgyoiy rox bienq gim
Mbwn hawj baenz gvanyah

哪个又料到，
孤儿能成器；
蕉叶会变金，
天赐成夫妻。

37
Caeuq siucaiz baenzgya
Song bi dah miz lwg
Aen gyaranz miz fuk
Ngonzraen mbwk dahoengz

同秀才结婚，
两年她生仔；
家庭有福气，
娘红眼病来。

Lwgyyax hoj cibcingz
Mbwn miz sim cojgvaq

孤儿十分苦，
上天赐福来；

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Caeuq siucaiz baenzgya
Song bi dah miz lwg

同秀才结婚，
两年她生仔。

Bae dingj daeq dahcej
Dahngeiz riuhehe
Heuh dahcej bae youz

顶替姐筹谋；
达儿笑嘻嘻，
叫阿姐出游。

Raen Dahgyax baenz vunz
Mbwk aensim engq nduk
Aen gyaranz miz fuk
Ngonzraen mbwk dahoengz

见达甲成人，
后娘心更坏；
家庭有福气，
娘红眼病来。

Dahgyax aensim soh
Cix mbouj rox deng yaeuh
Bae henzdah ciuq ngaeuz
Nuengx geiqmaeuz haih mingh

达甲心善良，
不知妹骗诱；
去河边照影，
中害命计谋。

38
Mehlaeng sim mbouj ndei
Heuh Dahngeiz bae dingj
Dahngeiz sim mbouj cingq
Bae haih mingh Dahgyax

后娘心不好，
叫达儿替顶；
达儿心不正，
谋害达甲命。

40
Daiq bae daengz henz fai
Raemxdah lai foubeij
Heuh cej daengz henz bae
Dawz dah ngaex roengz raengz

带去到潭边，
潭水涨满滩；
叫姐到岸边，
把姐推下潭。

Sim mbwk lumj sim ma
Haih Dahgyax dai bae
Mehlaeng sim mbouj ndei
Heuh Dahngeiz bae dingj

后娘狗肺心，
害达甲死命；
后娘心不好，
叫达儿替顶。

Dahgyax sim daiq soh
Cix mbouj rox naeuz dai
Daiq bae daengz henz fai
Raemxdah lai fouzbeij

达甲心太善，
不知遇灾难；
带去到坝边，
潭水涨满滩。

Dahngeiz heuh beixdah
Bae henzdah ciuq ingj
Dahngeiz sim mbouj cingq
Bae haih mingh Dahgyax

达儿叫阿姐，
去河边照影；
达儿心不正，
谋害达甲命。

Caen hojlienx Dahgyax
Dingq gij vah Dahngeiz
Heuh cej daengz henz bae
Dawz dah ngaex roengz raengz

达甲真可怜，
信达儿言谈；
叫姐到岸边，
把姐推下潭。

39
Dahngeiz riuhehe
Heuh dahcej bae youz
Bae henzdah ciuqngaeuz
Nuengx geiqmaeuz haih mingh

达儿笑嘻嘻，
叫阿姐出游；
去河边照影，
中害命计谋。

41
Dahgyax caeuq Dahngeiz
Bonj dwg ndei beixnuengx
Dahgyax dai ienuengj
Deng dahnuengx gwn faenh

达甲和达儿，
是姐妹同俦；
达甲死冤枉，
被阿妹占有。

Dahngeiz caeux miz eiq

达儿早有意，

Nuengx cej caez caemh boh
Cungj itloh doxgyaez
Dahgyax caeuq Dahngeiz
Bonj dwg ndei beixnuengx

姐妹同父生，
一直情深厚；
达甲和达儿，
是姐妹同俦。

Dahgyax dwg sim ndei
Itloh gyaez dahnuengx
Dahgyax dai ienuengj
Deng dahnuengx gwn faenh

达甲是好心，
对妹勤侍候；
达甲死冤枉，
被阿妹占有。

42
Dahgyax dai hixhaeuh
Dahngeiz daeuj dingjdaeq
Dangq Dahgyax yienghcej
Nanz faen ndaej caen' gyaj

达甲死以后，
达儿顶替她；
像达甲一样，
难分出真假。

Mehlaeng sim mbouj ndei
Caeux couh miz geiqmaeuz
Dahgyax dai hixhaeuh
Dahngeiz daeuj dingjdaeq

后娘心不好，
早就有谋划；
达甲死以后，
达儿顶替她。

Lwg raen meh najraiz
Goj nanz cai it dei
Dangq Dahgyax yienghcej
Nanz faen ndaej caen' gyaj

儿见娘脸麻，
难猜出微瑕；
像达甲一样，
难分出真假。

43
Lwg vih faen gyajcaen
Cix cam coenz saedvah
Mwngz dwg dou mbwkmah
Vihmaz naj youh raiz

儿为分真假，
就问句实话；
你是我们娘，
为何脸又麻。

Dah mbouj beij meh ndei
Cix gag ngeix ndaw sim
Lwg vih faen gyajcaen
Cix cam coenz saedvah

她不比娘好，
心自有想法；
儿为分真假，
就问句实话。

Mbwk cienx hengz doegsim
Mbouj rox caen rox gyaj
Mwngz dwg dou mbwkmah
Vihmaz naj youh raiz

娘全施毒心，
不知真或假；
你是我们娘，
为何脸又麻。
(caengz sat)

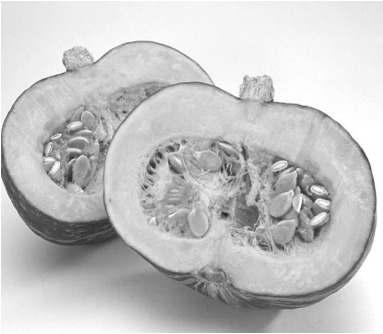
Seizhah Lwgnyez Hwnj Bitfiengj Haj Geih

夏季儿童生痄子五忌

Seizhah, mbangj lwgnyez daengx ndang hwnj bitfiengj, humzhaenz swgswg. Vihneix, bohme hix simgip dangqmaz, siengj banhfap siu bitfiengj lwgnyez, hoeng, lwgnyez hwnj bitfiengj aeu haeusim haj geih:

It、Geih gaeu humz.
Ciengzseiz gaeu humz ciengz rox yinxhwnj sigin ganjyenj, bienq-baenz doeg bitfiengj caeuq baeznong.

Ngeih、Geih duet buh.
Ciengzseiz duet buh lohgangh, rox hawj naengnoh noix luep henhoh ndeu, engq yungzheih deng ndit gig, bitfiengj hwnj engq lai engq



deih.

Sam、Geih buhvaq gaeb.

Seizhah buhvaq lwgnyez wng gvangq unq, fuengbienh raemx-hanh fwifat. Danghnaeuz buhvaq

daiq gaeb daiq geng, rox mboujduenh nucat gig naengnoh.

Seiq、Geih raemxgyoet caemxndang.
Yungh raemxgyoet gig naengnoh, sailwed conghbwn raemhrwnh sousuk, conghbwn sikhaek hup haeuj, raemxhanh fwifat mbouj ndaej, bitfiengj couh hwnj engq lai.

Haj、Geih seizbienh luenh yungh mbabitfiengj、vahlusuij cat ndang.
Yungh mbangj mbabitfiengj, wng sien sawq lwgnyez dwg mbouj dwg hwnjnwnj. Mwh yungh seiz, mbabitfiengj caeuq vahlusuij ceiq ndei gyonjgyoeb yungh.

Bouxlaux Ndok Byoiq Gvanhgen Dwg Bouj Mak

老年人骨质疏松关键 是补肾

Diucaz ndaej rox, bouxlaux guek raeuz 65 bi doxhwnj ndawde daih' iek miz 21% bouxsai caeuq 60% mehmbwk baenz ndok soeng ndok byoiq, 80 bi doxhwnj bouxlaux ca mbouj lai 100% baenz cungj bingh neix. Baenz ndok soeng ndok byoiq cujyau dwg ndaw ndang noix gai yinxhwnj.

Gaenh geij bi daeuj miz yozcej yenzgiu cingqsaed, bouxlaux noix gai gizsaed couh dwg mak haw, noix gai cij

dwg cungj biujmienh yienhsiengq he. Linzcangz yenzgiu cingqsaed, bouxlaux bouj mak mboujdanh ndaej demgiengz sibauh ndok vuedsingq, hawj aendang ndaej lai supsou leihyungh gai, caemhcaiq ndaej fuengz ndaw ndang sied gai. Conhgyah naeuz, yw bouxlaux ndok soeng ndok byoiq gvanhgen dwg bouj mak.

Gijgwn bouj mak haenx miz: Ngveih makhwzdauz、lwgraz、noh

maknganx、ceh gaeujgij、gyaeqraem doihduz、byaekgep、maklaeq、nohma daengj. Linghvaih, guh yindung daeuj bouj mak hix cibfaen youqgaenj, bouxlaux ndaej guh youzbyaij、niuj-yanghgoh、dwk mwngziuz、menhbuet、dwk daigizgenz、diuqfoux、guh bauj-gencauh daengj. Naengh genheiz guh roengzbae, ndaej baujciz heiq mak hoengh, ndang vunz couh mbouj yungzheih noix gai lo.

