

(ciep geizgonq)

44
Dahngeiz cix han naeuz
Ngoenzbonz gou bae daiq
Cien lauz deng raix laj
Sinz deng naj cix raiz

这儿回答说，
前天回娘家；
煎猪油挨倒，
溅对脸就麻。

Dwg cin meh mbouj dwg
Cix cam mbwk laizyouz
Dahngeiz cix han naeuz
Ngoenzbonz gou bae daiq

是不是真娘，
问缘由真话；
这儿回答说，
前天回娘家。

Vih cien lauz daiq ndat
Deng lauz byat roengz laj
Cien lauz deng rax laj
Sinz deng naj cix raiz

因煎油太烫，
碰油泼地下；
煎猪油挨倒，
溅对脸就麻。

45
Yiengh lumj sim mbouj lumj
Lwg gag naemj mbouj ndei
Caen meh gvaq lawz bae
Hwnzngoenz ngeix mbouj doeng

样像心不像，
儿自想无用；
亲娘到哪去，
日夜想不通。

Aenbak goj rox gangj
Sim doeg dangq oendumh
Yiengh lumj sim mbouj lumj
Lwg gag naemj mbouj ndei

嘴巴可会讲，
心毒像荆丛；
样像心不像，
儿自想无用。

Duzroeg swenjoyaya
Naeuz mbwkmah mbouj meiz (miz)
Caen meh gvaq lawz bae
Hwnzngoenz ngeix mbouj doeng

鸟儿呀呀叫，
讲娘已寿终；
亲娘哪里去，
日夜想不通。

46
Dahgyax dai gvaq haeuh
Duzsien daeuj gouq leix (lix)
Dauq ndaej ma doeksei
Gaiq yienghceij goj doengz

达甲死之后，
神仙救还阳；
再生来投世，
相貌全一样。

Vunz ndei miz mbwn bang
Dai bae fangz mbouj coux

好人有天助，
死去鬼不藏；

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Dahgyax dai gvaq haeuh
Duzsien daeuj gouq lix

达甲死过后，
神仙救还阳。

Vunz haih vunz mbouj gai
Dahgyax dai dauq leix (lix)
Dauq ndaej ma doeksei
Gaiq yienghceij goj doengz

不该人害人，
达甲死还阳；
再生来投世，
相貌全一样。

47
Lwg raen meh dauqma
Couh got ga mbouj cuengq
Doiq lwg caez bae duengh
Meh lwg cuengq sing gyangz

儿见娘返回，
就抱腿不放；
孩子去搂住，
母子哭悲伤。

Meh daj mbwn doek daeuj
Lwg bouboux cungj sax
Lwg raen meh dauqma
Couh got ga mbouj cuengq

娘从天降下，
儿揖拜天堂；
儿见娘返回，
就抱腿不放。

Dahgyax dai bae naj
Dauq ndaej ma dieg Cuengh
Doiq lwg caez bae duengh
Meh lwg cuengq sing gyangz

达甲死离去，
再回到壮乡；
孩儿去搂住，
母子哭悲伤。

48
Nuengx raen cej ma ranz
Cix gag fanz gag hei
Doiq mbouj hwnj diendeih
Gag deuz bae caemdinz

妹见姐还家，
就自烦自忧；
对不起天地，
自悄悄逃走。

Dahngeiz sim meiz oen

达儿心有刺，

Haih cej daen gyasanj
Nuengx raen cej ma ranz
Cix gag fanz gag hei

把姐家产谋；
妹见姐还家，
就自烦自忧。

Dahngeiz haih cej dai
Byawz ngeiz caiq dauq leix
Doiq mbouj hwnj diendeih
Gag deuz bae caemdinz

这儿害姐死，
谁料再回头；
对不起天地，
自悄悄逃走。

49
Dahngeiz deuz ma ranz
Daxmeh cam vihmaz
Naeuz Dahgyax dauqma
Baz sueng da cix daengx

达儿逃回家，
娘问是为啥；
说达甲生还，
娘双眼瞪大。

Mbouj rox yienghlawz ndei
Yied ngeix sim yied fanz
Dahngeiz deuz ma ranz
Daxmeh cam vihmaz

不知如何好，
越想越烦杂；
达儿逃回家，
娘问是为啥。

Dahngeiz naj cinx nyaenq
Buet ma lwnh mehbaz
Naeuz Dahgyax dauqma
Baz sueng da cix daengx

达儿觉丑脸，
跑回告诉娘；
说达甲生还，
娘双眼瞪大。

50
Mehlaeng dingq naeuz neix
Youh lingh ngeix ciengcingz
Baezneix haih mbouj baenz
Baez doeklaeng caiq daeuj

后娘听这话，
又另想害法；
这次害不成，
下次再害她。

Gangj daeuj hix geizgva
Dahgyax dai dauq leix (lix)
Mehlaeng dingq naeuz neix
Youh lingh ngeix ciengcingz

讲来也奇怪，
达甲死还家；
后娘听这话，
又另想害法。

Mehlaeng sim daiq naeuh
Baz youh daeuj haih vunz
Baezneix haih mbouj baenz
Baez doeklaeng caiq daeuj

后娘心太烂，
她又害达甲；
这次害不成，
下次再害她。

51
Baz sim mou sim ma
Buet bae ra Dahgyax
Song meh lwg doiq naj
Baz gangjvah miz oen

娘猪心狗肺，
跑去找达甲；
母女俩对面，
娘讲带刺话。

Baz neix sim rwix lai
Mbouj lau vaih aennaj
Baz sim mou sim ma
Buet bae ra Dahgyax

这婆娘心坏，
不怕掉身价；
娘猪心狗肺，
跑去找达甲。

Mehlaeng sim mbouj dai
Youh siengj haih Dahgyax
Song meh lwg doiq naj
Baz gangjvah miz oen

后娘不死心，
又想害达甲；
母女俩对面，
娘讲带刺话。

52
Baz neix sim daiq bwn
Cienz dwg gwn vunz leix (lix)
Haih Dahgyax dai bae
Hawj Dahngeiz daeuj cie

这婆心太黑，
吃人不吐骨；
害达甲死去，
给达儿替补。

Baz beij guk lij doeg
Caiq gwn lwg laj din
Baz neix sim daiq bwn
Cienz dwg gwn vunz lix

她比虎还毒，
再吃女遗孤；
这婆心太黑，
吃人不吐骨。

Baz doeg dangq yahvaiz
Gwn vunz dai vunz lix
Haih Dahgyax dai bae
Hawj Dahngeiz bae cie

她似猩猩毒，
人死活不顾；
害达甲死去，
给达儿替补。

(caengz sat)



Gijgwn Seizhah Ciengx Dungx Cangq Dungx

夏季养胃健胃食物

1、**Namzgva:** Ndaw namzgva hamz miz daihliengh gojgyauh, gij doxgaiq neix ndaej demgya nemmuk aendungx, ndaej baujhoh aendungx mbouj deng gig sieng.

Danhseih miz diemj ndeu aeu haeujsim, aenvih ndaw namzgva hamz dangz haemq lai, gij vunz baenz binghnyouhdangz haenx mbouj hab gwn lai. Mwh gwn namzgva seiz hix aeu haeujsim dajcawj fuengsik, cei
q ndei dwg naengj cug gwn, caemhcai
q moix baez cijnaengz gwn song gaiq.

2、**Byaekhau gaemz:** Gizsaed, byaekhau gaemz hix ndaej ciengx dungx, mboujlwnh dandan dwg siengj baujhoh aendungx roxnaeuz yw bingh aendungx, bingzseiz cungj gojyij nap aeu raemx byaekhau gaemz daeuj gwn, moix ngoenz gwn boi ndeu couh ndaej.

Cawz namzgva cae
uq byaekhau gaemz le, seizhah gijgwn ciengx ndang lij miz gig lai. Danghnaeuz senj gwn ndaej ngamj, caemh ndaej yw bingh aendungx ndeidingh. Bingzseiz lai haeujsim di hothoh gwnndoet dem, gig yungzheih dabdaengz ciengx ndang roxnaeuz cei
hyw bingh aendungx yaugoj.

Seizhah Beij Seizdoeng Engq Aeu Miz Yingzyangj

夏天比冬天更需要营养

Ok hanh lai sied bae haujlai yingzyangj doxgaiq.

Mbwn ndataeng seiz, aen-ndang vihliux sanqfat gij ndat ndaw ndang okdaeuj, ngoenz ok hanh 3 daengz 10 swngh baenzlai. Gij hanh lae okdaeuj haenx, cawz cien faenh cih 99 dwg raemx le, lij miz cien faenh cih 0.3 dwg naz、gyaz、gai、meij daengj veizlieng yenzsu cae
uq vuzgihyenz. Gij huq neix doiq ndang vunz gig youqgaenj. Linghvaih, ndaw hanh lij hamz miz yujsonh、nius
u、anh、anhgihsonh daengj doxgaiq; ok hanh daiq lai rox hawj veizswnghsu C、veizswnghsu B
1、

Seizhah mbwn ndat, vunz yungzheih fatsa. Fatsa seiz cawz aeu gibseiz cei
hyw le, gwnndoet hix aeu haeujsim baihlaj geij diemj cij ndaej:

1、**Geih daihliengh gwn raemx.** Fatsa seiz, moix baez gwn raemx aeu noix, caemhcai
q gwn lai baez, moix baez gwn raemx mbouj ndaej mauhgvaq 300 hauzswngh. Aenvih lanh ndoet rox heuz saw raemx ndaw dungx, doeklaeng yingjyangj daengz siuvaq goengnaengz, lij rox cauhbaenz sied bae daih-
liengh raemx ndaw ndang cae
uq gyu dem, youqgaenj seiz rox fatseng caeugaen.

2、**Geih gwn mak gva**

veizswnghsu B2 ndaw ndang sied bae lai.

Mbwn aeng seiz, daihliengh ok hanh youh hawj raemx ndaw ndang sied bae lai, yingjyangj raemxsiuvaq iemqok; gwn raemxgoenj lai youh heuz saw veisonh, yinxhwnj vunz amqbak mbouj ndei, doengzseiz goengnaengz cong
hsaej hix deng cigciep gemjnyieg, rengz siuvaq supsou doxgaiq doek-
daemq. Bouxlaux、boux bingh lai ndang nyieg cae
uq boux guh hongnaek couh yungzheih okyienh yingzyangj mbouj ndei, caemhcai
q miz foegfouz、noh hoet、rengz dingj bingh doek-

Fatsa Le Gwnndoet Miz Gimqgeih

中暑后的饮食禁忌

ndip. Boux baenz fatsa dingzlai dwg aendungx hawnyieg, dangh-naeuz daihliengh gwn mak gva ndip cae
uq huqgyoet, rox sieng daengz gij yiengzhei
q aendungx, hawj aendungx yindung mboujmiz rengz, youq-gaenj seiz couh baenz dungx siq cae
uq dungx in.

3、**Geih gwn huq youz-nywnx.** Fatsa le wnggai noix gwn huq youznywnx, gwn le rox gyanaek dungxsaej fudanh, lwed

daemq, yungzheih baenz gak cungj bingh.

Aeu guh ndei fuengz hwnqg gyangq ndat.

Conhgyah daezok, vih an-onj doh gvaq seizhah, mboujlwnh dwg gijmaz vunz, cungj aeu haeujsim gaijndei gunghcoz cae
uq swnghhoz vanzging, guh ndei hong fuengz hwnqg gyangq raeuj; caemhcai
q haeujsim gwn di gijgwn yingzyangj、ndang vunz aeu miz haenx, habdangq lai gwn gij doi
hduz hamz laianhsonh lai he, lai gwn lwgmak hamz veizswnghsu lai haenx, daeuj baujcwng aenndang aeu moq lawh gaeuq sihyau.

Fatsa Le Gwnndoet Miz Gimqgeih

中暑后的饮食禁忌

couh noix lae haeuj ndaw uk bae, ndang vunz couh gamjdaengz naetnaiq, caemhcai
q rox yinxfat baenz dungxraeng.

4、**Geih dandog gwn bouj.** Fatsa le hei
q ndat caengz siu liux, ndigah mbouj ndaej dandog gwn bouj. Danghnaeuz nyinh-naeuz ndang nyieg couh gwn bouj, couh rox hawj gij ndat nyuenz yaek siu bae haenx youh dauq ndat hwnjdaeuj, engq nanz siu gij ndat bae.