

(ciep geizgonq)

26
Doenghbaez ngamq aeu bae
Cix doxgyaez doxcup
Seizneix dawz gou gyaep
Siengj gwn daep gwn mbei

刚娶去那时，
互爱又互尊；
如今把我赶，
肝胆都想吞。

Sou sim ndei rox yak
Sou gag dag ngonz baez
Doenghbaez ngamqq aeu bae
Cix doxgyaez doxcup

你们心好坏，
扪心再自问；
刚娶去那时，
互爱又互尊。

Caenh gou ok baema
Dai song da mbouj laep
Seizneix dawz gou gyaep
Siengj gwn daep gwn mbei

把我赶出去，
死了心还恨；
如今把我赶，
肝胆都想吞。

27
Bazyah gou luenh guh
Haih gou nguh cingcin
Doiq gou henz doegsim
Gou ndawsim mbouj fug

家婆乱挑刺，
我青春误过；
对我施毒心，
不服闷心窝。

Gou dag laj dag gwnz
Mbouj miz coenz lawz nguh
Bazyah gou luenh guh
Haih gou nguh cingcin

我上下思量，
没有哪句错；
家婆乱挑刺，
我青春误过。

Sim mbouj dai dahraix
Sou dwg vaih iucing
Doiq gou henz doegsim
Gou ndawsim mbouj fug

实在不死心，
妖精作恶多；
对我施毒心，
不服闷心窝。

28
Cam goengdaih goengnyeih
Dauhleix miz mbouj miz
Cienz gangj gou mbouj seih
Gou miz deilawz loek

问大公公，
是否有道理；
都讲我不对，
错误在哪里。

Gangj leix sou mbouj dingq
Siengj aeu mingh gou bae
Cam goengdaih goengnyeih
Dauhleix miz mbouj miz

讲理你不听，
要我命去抵；
问大公公，
是否有道理。

Leix mbouj bingz cix ienq

理不平就怨，

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Bang gou duenq ngonz baez
Cienz gangj gou mbouj seih
Gou miz deilawz loek

帮我断理义；
都讲我不对，
错误在哪里。

29
Gvaq aenbak sou naeuz
Bawx goj aeu cixbah
Caencik daeuj doiqnaj
Gaej gangj vah ndek ndwi

经你们游说，
媳妇娶回家；
在亲戚面前，
不要讲空话。

Bouxlawz yaek cang gyaj
Cix cauh vah dwk gou
Gvaq aenbak sou naeuz
Bawx goj aeu cixbah

哪个在胡诌，
给我造假话；
经你们游说，
娶媳妇回家。

Guh saeh mbouj goengbingz
Raen aensim bazyah
Caencik daeuj doiqnaj
Gaej gangj vah ndek ndwi

做事不公平，
家婆心太假；
在亲戚面前，
不要讲空话。

30
Eu aehak ndawsingz
Roengzma bingz dauhleix
Sou guh gij saeh neix
Seih mbouj seih goengbingz

叫城里县官，
下来评道理；
你们做此事，
公平在哪里。

Gou guh deng mbouj deng
Caeuq sou ceng mbouj bingz
Eu aehak ndawsingz
Roengzma bingz dauhleix

我做对不对，
相争不平气；
叫城里县官，
下来评道理；

Mwngz gangj lawz cungj ndaej
Cingj sou bae hoih ngeix
Sou guh gij saeh neix
Seih mbouj seih goengbingz

你怎讲都行，
请你们慢议；
你们做此事，
公平在哪里。

31
Naj vunz gangj goj ndei
Ndaw sim mbei cix naeuh
Goengyah naeuz mbouj aeu
Dou lawz daeuj gap ndaej

人前讲好话，
心里全烂透；
公婆要休媳，
我们怎共头。

Miz dauhleix daengz mbwn
Raen liengzsim yienghneix
Naj vunz gangj goj ndei
Ndawsim mbei cix naeuh

道理足到天，
良心这样丑；
人前讲好话，
心里全烂透。

Sim doeg dangq nongoux
Gag dag sou simdaeuz
Goengyah naeuz mbouj aeu
Dou lawz daeuj gap ndaej

心像柏虫毒，
自扪你心头；
公婆要休媳，
我们怎共头。

32
Lwnh hong rog hong ranz
Gou hix fanz ndaej gaeuq
Goengyah ndi hawj souh
Yamq ok dou baenaj

无论内外活，
我已够烦心；
公婆不让留，
迈出门断亲。

Gou daj daeuj daengz neix
Yienghyiengh saeh gannanz
Lwnh hong reih hong ranz
Gou hix fanz ndaej gaeuq

我来到现在，
样样都艰辛；
无论内外活，
我已够烦心。

Dou goj gyaez doxndei
Mbouj miz di cengdaeuj
Goengyah ndi hawj souh
Yamq ok dou baenaj

夫妻可相爱，
没一点戒心；
公婆不让留，
迈出门断亲。

33
Caenh gou baema ranz

赶我回娘家，

Sim mbouj gam mbouj fug
Gou miz gijmaz loek
Ra sach cug dwk gou

心不服不甘；
我有何过错，
惹事把我缠。

Bouxboux daeuj cungj ndaq
Hamz raemxda mbouj gan
Caenh gou baema ranz
Sim mbouj gam mbouj fug

个个来都骂，
含眼泪难干；
赶我回娘家，
心不服不甘。

Cek duhdou song vunz
Bouxlawz sim cix fug
Gou miz gijmaz loek
Ra sach cug dwk gou

拆开我们俩，
谁甘愿离散；
我有何过错，
惹事把我缠。

34
Vunzvunz cungj naeuz neix
Sou simsach mbouj ndei
Dawz gvanyah cek bae
Cog goj miz bauqwnqq

人人这样讲，
你们心不正；
把夫妻拆散，
将来遭严惩。

Vunz naeuz gou gwnvi
Sou mbouj miz dauhleix
Vunzvunz cungj naeuz neix
Sou simsach mbouj ndei

人说我吃亏，
你无礼蛮横；
人人这样讲，
你们心不正。

Raen sou doengh yienghneix
Vunz cix ngeix fwensei
Dawz gvanyah cek bae
Cog goj miz bauqwnqq

见你们这样，
人编山歌讽；
把夫妻拆散，
将来遭严惩。

35
Fuengzcug sij sawfaenz
Cix faenfwnqz bieksanq
Dwen daengz raemxda langh
Caen langhdangh gou lai

房族写文书，
分手离别去；
提到眼泪流，
枉费我心力。

De doeng yoeg sae yoeg
Guh sim doeg haih vunz
Fuengzcug sij sawfaenz
Cix faenfwnqz bieksanq

他们乱唆使，
行毒心害媳；
房族写书文，
分手离别去。

Cek gvanyah caencingz
Siengj ndang yungz daengz namh
Dwen daengz raemxda langh
Caen langhdangh gou lai

拆夫妻真情，
一想身溶地；
提到眼泪流，
枉费我心力。
(*caengz sat*)

Bouxlaux Seizhah Ciengx Ndang Gwn Dangnohbit

老人养生夏季喝鸭汤

Seizhah gwn dangnohbit, gawq ndaej bouj gij yingzyangj siuhauq bae lai haenx, youh ndaej siu hwngq dem. Boux baenz hawnyieg、gwn siuj、haex ndongj caeuq boux baenz foegraemx gwn dangnohbit ceiq miz ik.

Baihla j gaisau geij aen dangnohbit:

Danglwgcid nohbit: Aeu 100 gwz lwgcid, duz bit ndeu, 20 gwz coeng, 15 gwz hingndip, 20 gwz laeuj, di gyu he. Guhfap: Bit ciemz bwn cawz dungxsaej bwtdaep, lwgcid dat naeng ndei buq baenz song vamh, ronq coeng baenz duenh, cab hing baenz benq, dwk bit caeuq lwgcid roengz rek, gya diuzliuh gya raemx feizhaenq coemh goenj le gaij yungh feiznumq aeuq daengz bit cug couh baenz gwn.

Dangvagimngaenz nohbit: 25 gwz vagimngaenz, duz bit ndeu, 2 naed maknguh, benq naeng makdoengj ndeu, 2 gep hingndip, 1000 hauzswngh raemx, di gyu he. Guhfap: Swiq vagimngaenz seuq, duzbit swiq seuq le dwk roengz raemxgoenj bae cawj 5 faen cung vez hwnj; swiq naeng makdoengj seuq cimq raemx unq; dwk 1000 hauzswngh raemx cawj goenj, caiq dwk vagimngaenz、bit、maknguh、naeng makdoengj、hing roengz caez aeuq goenj le gaij yungh feiznumq aeuq 2 diemj cung, dwk gyu diuzfeih gwn.

Sam Fap Gijgwn Yw Conghbak Biuxnaeuh

三款治疗口腔溃疡食疗方

Caz cehmbu: Aeu 3 gwz cehmbu, cimq raemxgoenj dang caz gwn. Cehmbu singq liengz feih haemz, ndaej bingz daep huj、siu dungx huj、gyangq bwt huj. Cunghyih nyinhnaeuz, boux naj–linx biuxnaeuh ceiq hab gwn cungj caz neix.

Raemx sae’ gva: Swiq sae–

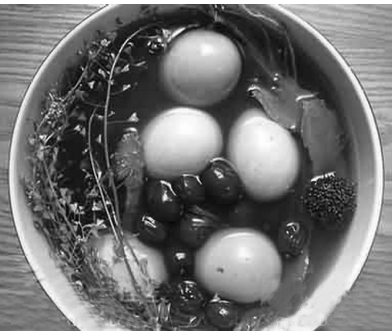
gva seuq, vat noh ok nap aeu raemx, hamz ndaw bak song faen cung baedauq ndwnj roengz, ndaej fanjfoek baenzneix guh lai baez. Sae’ gva singq caep feih diemz, hab gak cungj cong hbak biux–naeuh gwn.

Cuk lwgfaeg: Aeu 250 gwz lwgfaeg, dat naeng swiq seuq ronq

baenz gaiq; 100 gwz haeuxsuen swiq seuq caez cawj cuk gwn. Lwgfaeg singq liengz feih diemz, ndaej siu ndat、nod raemx、siudoeg, gawq ndaej siu dungx ndat, youh ndaej siq sim huj. Hab boux fanfoek baenz cong hbak biuxnaeuh gwn.

Baenzlawz Dumq Gyaeqqgaeq Gawq Miz Yingzyangj Youh Ndei Gwn?

怎样煮鸡蛋既营养又美味？



Gyaeqdumq yingzyangj lai, haujlai vunz cungj maij gwn. Vih fuengz yingzyangj doxgaiq sied bae lai, lajneix gaisau geij cungj dumq

gyaeq fuengfap:

Dumq gyaeq seiz raemx aeu mued gvaq aen’ gyaeq, mboujnex giz raemx mued mbouj daengz haenx danbwzciz couh nanz giet maenh, yingjyangj siuvaq.

Caengz dumq gaxgonq sien dwk gyaeq roengz raemxgyoet bae cimq yaep ndeu caiq dumq, mwh dumq seiz dwk raemxgyoet roengz, feiz mbouj haenq mbouj numq cawj goenj, yienghneix ndaej fuengz gyamq dek, yingzyangj doxgaiq noix sied bae.

Dumq seizgan daiq dinj gyaeqhenj mbouj cug, daiq nanz

gyaeq youh mbouj ndei gwn. Vihneix, seizgan dumq gyaeq dwg 5 faen cung ceiq ngamj. Danghnaeuz dumq mauhgyaq 10 faen cung, baihndaw couh rox hwnj ithaehlied vayoz bienqvaq, danbwzciz gezgou bienq ndaej gig gaenjmaed, nanz siuvaq. Linghvaih, dan’ anhsongh ndaw gyaeq gya’ ndat seizgan daiq nanz, rox faengaij ok liuzvavuz, cungj huq neix caeuq diet ndaw gyaeqhenj fatseng fanjying le, bienqbaenz gij liuzvadez ndang vunz nanz supsou haenx, yingz–yangj hix sied bae haemq lai.