

(ciep geizgonq)

12
Bazmoiz haibak riu 媒婆开口笑，
Cam Goengyiuz yawz yiengh 问姚公如何；
Baz naeuz daiq Daegciengh 她要带特丈③，
Mwngz siengj mbouj siengj aeu 是否想娶呢。
③特丈：是杨婆儿子的小名。“特”，是壮语“daeg”的音译词。“Daeg”是对同辈或小辈男性青少年、少、幼年称呼的词头。“丈”是壮语“ciengh”的音译词，此作人名。

Sinhngeiz haibak naeuz 顺儿开口讲，
Boh gou aeu cix liux 我爹来定夺；
Bazmoiz haibak riu 媒婆开口笑，
Cam Goengyiuz yawz yiengh 问姚公如何。

Bazmoiz gangj ndaej doeng 媒婆讲通了，
Mwngz ngonz doengz yawz yiengh 你看又如何；
Baz naeuz daiq Daegciengh 她要带特丈，
Mwngz siengj mbouj siengj aeu 是否想娶呢。

13
Bazmoiz gangj ngamq dingz 媒婆刚停嘴，
Goengyiuz sim vuenheij 姚公心欢喜；
Daiq Daegciengh hix ndaej 带特丈也行，
Hix goj seih lwg raeuz 也是咱儿子。

Ngonz yienghsienqg hix ndaej 看人相貌好，
Gangj dauhleix hix mingz 也明白道理；
Bazmoiz gangj ngamq dingz 媒婆刚停嘴，
Goengyiuz sim vuenheij 姚公心欢喜。

Bazmoiz dingq naeuz neix 媒婆听这话，
Couh buet bae bauqheij 就跑去报喜；
Daiq Daegciengh hix ndaej 带特丈也行，
Hix goj seih lwg raeuz 也是咱儿子。

14
Ra ngoenzndei seizleih 选吉日良辰，
Coux ma leix gyaranz 娶回理家产；
Mbouj ndaej geijlai nanz 没得几多久，
Baz couh fan simsae h 她就把心翻。

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Song vunz gangj ndaej baenz 两人讲妥当，
Goengyiuz sim vuenheij 姚公喜洋洋；
Ra ngoenzndei seizleih 选吉日良辰，
Coux ma leix gyaranz 娶回理家产。

Goengyiuz guh seng’eiq 姚公做生意，
Ok rog bae liz ranz 外出回家难；
Mbouj ndaej geijlai nanz 没得几多久，
Baz couh fan simsae h 她就得心翻。

15
Daeuj ndaej song bi lingz 来得两年多，
Hengz doegsim doiqdaih 行毒心对待；
Cakak caen leixhaih 作恶真够狠，
Couh ra haih Sinhngeiz 把顺儿来害。

Sinhngeiz caen hojgyoh 顺儿太可怜，
Seiqseiz ndoj mehlaeng 躲后娘谋害；
Daeuj ndaej song bi lingz 来得两年多，
Hengz doegsim doiqdaih 行毒心对待。

Siengj Daegciengh gwnfaenh 想让儿独占，
Baz guh haenq dahraix 她专门做坏；
Cakak caen leixhaih 作恶真够狠，
Couh ra haih Sinhngeiz 把顺儿来害。

16
Mboujlwnh noh caeuq bya 无论鱼或肉，
Cungj aeu ma Daegciengh 总拿给特丈；
Sinhngeiz gaejyung h siengj 顺儿别想要，
Youq henzmbiengj ngonz ndwi 在旁白看样。

Daegciengh gwn bya’ndoek 特丈得吃鱼，
Sinhngeiz doek raemxda 顺儿眼泪淌；
Mboujlwnh noh caeuq bya 无论鱼或肉，
Cungj aeu ma Daegciengh 总拿给特丈。

Mboujlwnh buh caeuq vaq 无论衣或裤，
Cungj cawx ma Daegciengh 总买给特丈；
Sinhngeiz gaejyung h siengj 顺儿别想要，
Youq henzmbiengj ngonz ndwi 在旁白看样。

17
Daegciengh ndaej gwn noh 特丈得吃肉，
Sinhngeiz gyoh dangq ma 顺儿卑似狗；
Daegciengh ndaej gwn ga 特丈吃鸡腿，
Sinhngeiz ra gwn ndok 顺儿吃骨头。

Sinhngeiz ndi ndaej gwn 顺儿不得吃，
Vunz raen vunz cungj gyoh 谁见谁怜够；
Daegciengh ndaej gwn noh 特丈得吃肉，
Sinhngeiz gyoh dangq ma 顺儿卑似狗。

Buzyiengz dawz sim bienq 杨婆变良心，
Sinhngeiz cienh dangq ma 顺儿贱如狗；
Daegciengh ndaej gwn ga 特丈吃鸡腿，
Sinhngeiz ra gwn ndok 顺儿吃骨头。

18
Doiq Daegciengh ndei lai 对特丈多好，
Ndae j daenj haiz daenj mad 给穿鞋穿袜；
Sinhngeiz buh vaihvad 顺儿衣襟褻，
Doek baenz bat raemxda 眼泪成盆下。

Sinhngeiz daj loh din 顺儿打赤脚，
Cungj mbouj rin (raen) gouhhaiz 无鞋身遭遇；
Doiq Daegciengh ndei lai 对特丈多好，
Ndae j daenj haiz daenj mad 给穿鞋穿袜。

Vunz da ngonz goj raen 人们可看见，
Buzyiengz sim doeglad 杨婆心毒辣；
Sinhngeiz buh vaihvad 顺儿衣襟褻，
Doek baenz bat raemxda 眼泪成盆下。

19
Buzyiengz sim rwix lai 杨婆心太毒，
Siengj haih dai Sinhngeiz 想把顺儿害；
Eu bae sou lwgleiz 叫去收梨果，
Cang coegcei baihlaj 竹尖树下埋。

Lajgoek cang coegcei 树下装竹尖，
Muengh Sinhngeiz daeuj caij 盼顺儿来踩；
Buzyiengz sim rwix lai 杨婆心太毒，
Siengj haih dai Sinhngeiz 想把顺儿害。

Vat cong h youq lajgoek 在树下挖坑，
Aeu rum moek gvaqbae 上面草覆盖；
Eu bae sou lwgleiz 叫去收梨果，
Cang coegcei baihlaj 竹尖树下埋。

20
Gag cang youh gag caij 自装又自踩，
Lwed baenz gaiq lajdin 脚下血成块；
Sinhngeiz sim cix in 顺儿见心疼，
Couh cienj din bae gouq 就把娘救开。

Buzyiengz sim mbouj ndei 杨婆心不好，
Dawz Sinhngeiz daeuj haih 把顺儿来害；
Gag cang youh gag caij 自装又自踩，
Lwed baenz gaiq lajdin 脚下血成块。

Buzyiengz guh cangcoeg 杨婆装竹尖，
Bonjfaenh deng nyoeg din 自把本人害；
Sinhngeiz sim cix in 顺儿见心疼，
Couh cienj din bae gouq 就把娘救开。
(caengz sat)

Seizhah Nyeznomj Gwn-ndoet Haeujsim Saehhangh 夏季幼儿饮食注意事项

Yaek gwn haeux seiz gaej hawj nyeznomj guh yindung haenq lai. Siuj hawj de gwn gijgwn youz caq, cawj byaek aeu caenhliengh dwk gyu cit di, caemhcaiq haeujsim saek、rang、feih yienghyiengh miz. Gij nyeznomj gwn huqgyoet、yinjliu gyoet le baenz dungx in oksiq seiz, aeu hawj de bouj gwn di gijgwn raeuj ndeu, bizyau seiz, hawj de gwn di raemxhing dangz he. Hableix boujcong danbwzciz, gwnndoet aeu veiswngh. Gijgwn aeu singjsien mbouj–miz mwtnaeuh, gwnndoet dinghseiz dinghliengh. Geih gwn huqndip huqgyoet. Mbouj hab youq seizhah roxnaeuz mwh nyeznomj baenzbingh seiz duenh cij. Linghvaih, demgya gijgwn binjcungj mbouj hab daiq lai, hix gaej ciengzseiz vuenh bae vuenh dauq, hableix hawj de gwn di lwgmak ndeu, moix ngoenz hawj de gwn 2 aen makyungz, couh ndaej muenxcuk aenndang de doiq veizswnghsu C caeuq gvangvuzciz sihyau.

1、**Cuk maklangz:** Aeu 30 gwz maklangz, 30 gwz haeuxsan, di dangznae he.
Baek maklangz aeu raemx le dwk haeuxsan roengz cawj baenz cuksaw, cuk cug seiz dwk dangznae roengz, caiq cawj goenj yaep ndeu gwn, ngoenz gwn fuk ndeu, 3 ngoenz guh aen liuzcwngz ndeu, laebdaeb gwn aen daengz song aen liuzcwngz. Itbuen gwn 24 diemj cung le couh raen deh

Gij Lwgmak Naengz Hawj Vunz Noix Baenz Baezhangx Haenx 能使人远离痔疮的水果



Gijgwn Lawz Mbouj Ndae j Caeuq Makyungz Caez Gwn? 哪些食物不能与西红柿同吃？

Makyungz dwg cungj byaek–heu ciengz raen he, yingzyangj lai, hoeng gwn de hix miz gimqgeih bw.
Makyungz mbouj ndaej caeuq laeujhau doengzcaez gwn, gwn le aek mwnh、heiq dinj.
Makyungz mbouj ndaej caeuq lwgmaenz doengzcaez gwn, gwn le

yungzheih baenz binghgietsig、rueg ok、dungx in、baenzsiq.
Makyungz mbouj ndaej caeuq lauxbaeg nding doengzcaez gwn, gwn le gij veizswnghsu C ndaw makyungz rox deng gij fwnh–gaijmeiz ndaw lauxbaeg nding buqvaih bae.
Makyungz mbouj ndaej caeuq

yungz youq ndaw raemx haenx, danhseih de hamz miz daihliengh raemx, gwn de ndaej baujciz ok haex doengswnh.
Lwgn dae: Lwgn dae miz yawhfuengz baezhangx cozyung, doiq yawhfuengz haexgaz、haex–ndongj ok lwed yaugo j gig ndei. Linghvaih, lwgn dae lij ndaej vanjgaij hezyaz sang caeuq doenghmeg giet ndongj cozyung.

Sam Yiengh Cuk Gyoenqdeh 驱蛔三粥

okdaeuj, doiq yw binghnauzcungz 30 gwz), 30 gwz haeuxsan, di dangz–nae he.
2、**Cuk rag goren h:** Aeu luep naeng hau rag goren h 10 gwz(ndip cix Dawz luep rag naeng hau goren h baek aeu raemx, dwk haeuxsan caeuq

dangznae roengz itheij cawj cuk gwn, yawj gyoenqdeh cingzgvang gek 5 daengz 7 ngoenz caiq baek gwn baez ndeu.
3、**Cuk vaceu:** Aeu 5 daengz 10 gwz vaceu, 30 gwz haeuxsan. Ngenz vaceu baenz mwnh louz bwh yungh. Sien dwk haeuxsan cawj cuk, cuk cug seiz dwk mwnh vaceu roengz, caiq cawj goenj yaep ndeu gwn, ngoenz gwn baez daengz song baez.