

(ciep geizgonq)

39
Buzyiengz dingq naeuz neix
Hengz gveiigjeiq gouz nyiuz
Yienzliengh gou baez ndeu
Mbouj caiq ciu huxhaih

杨婆听此话，
施诡计求饶；
原谅我一回，
不再把祸招。

Gyaep mwngz ok bae ma
Lwg danggya hix ndaej
Buzyiengz dingq naeuz neix
Hengz gveiigjeiq gouz nyiuz

驱赶你出去，
儿当家也好；
杨婆听此话，
施诡计求饶。

Buzyiengz rox mbouj ndei
Couh roengzgvih gouz nyiuz
Yienzliengh gou baez ndeu
Mbouj caiq ciu huxhaih

杨婆知不好，
就下跪求饶；
原谅我一回，
不再把祸招。

40
Dingq baz yienghneix gangj
Gvan gag nanq ndawsim
Laihnaeuz goj dwg cin (caen)
Youh cienq din ok rog

听她这样讲，
公内心自估；
以为可是真，
又转身外出。

Baezneix gou guh loeng
Cingj gvangoeng yienzliengh
Dingq baz yienghneix gangj
Gvan gag nanq ndawsim

这次我做错，
请丈夫饶恕；
听她这样讲，
公内心自估。

Baz gyajcingz gyajeiq
Daeuj biujseiq gietsim
Laihnaeuz goj dwg cin
Youh cienq din ok rog

婆假情假意，
来向夫陈述；
以为可是真，
又转身外出。

41
Daengq Sinhngeiz Dahlingz
Aeu dingqcoengz meh gyauq
Doiq Daegciengh huzhauj
Ngonz gyabauj caj gou

嘱顺儿达怜，
要听从娘说；
对特主要好，
看家财等我。

Baezneix gou okbae
Samseiq bi mbouj rin (raen)

这次我出去，
三四年就过；

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Daengq Sinhngeiz dahlingz
Aeu dingqcoengz meh gyauq

Doiqnaj cix naeuz gyaez
Gyajeiq naeuz Sinhngeiz
Mwngz roengzbae vat cingj

嘱顺儿达怜，
要听从娘说。

当面爱如命；
假意话顺儿，
你下去挖井。

Goengyiuz yaek okbae
Daengq bae youh daengq dauq
Doiq Daegciengh huzhauj
Ngonz gyabauj caj gou

姚公将出去，
他反复嘱托；
对特主要好，
看家财等我。

挖越深越好，
不得有陡岭；
不懂婆谋害，
她讲也就听。

42
Goengyiuz ngamq okdou
Baz youh hai doeggeiq
Ra saeh haih Sinhngeiz
Siengj dawz mbei dwk laeuj

姚公刚出门，
婆又下毒手；
栽赃害顺儿，
想挖胆下酒。

挖三丈多深，
她诡计施行；
把顺儿埋下，
她找土填井。

Baz bakyouz bakhaj
Doiqnaj gangj goj ndei
Goengyiuz ngamq okdou
Baz youh hai doeggeiq

婆油嘴滑舌，
当面开好口；
姚公刚出门，
婆又下毒手。

叫特丈搬石，
她真要害命；
挖三丈多深，
她诡计施行。

Cienz gwn vunz sengleix (senglix)
Baz neix sim mbouj ndei
Ra saeh haih Sinhngeiz
Siengj dawz mbei dwk laeuj

专门吃活人，
这婆心太丑；
栽赃害顺儿，
想挖胆下酒。

倒石头下井，
想要孤儿命；
把顺儿埋下，
她找土填井。

43
Gyajeiq naeuz Sinhngeiz
Mwngz roengzbae vat cingj
Mbouj rox baz haih mingh
Hix goj dingq baz gangj

假意话顺儿，
你下去挖井；
不懂婆谋害，
她讲也就听。

顺儿哭喊天，
惊动到玉帝；
拜地又拜天，
活埋罪恶极。

Ndawsim caen siengj gaj

内心真想杀，

Sinhngeiz youq ndaw cingj
Raen baz gingj roengz rin
Sinhngeiz daej hemq mbwn
Gingdoengh daengz nyawhdaeq

顺儿在井下，
见她滚下石；
顺儿哭喊天，
惊动到玉帝。

Baz yawz doeg nyinx lai
Siengj haih dai Sinhngeiz
Baiq dien youh baiq deih
Haem vunzleix (vunzlix) coih lai

她怎这样毒，
害死顺儿弟；
拜地又拜天，
活埋罪恶极。

46
Sinhngeiz daej hemq mbwn
Miz sienvunz daeuj gouq
Dawz Sinhngeiz hwnjdaej
Baz haih youh ndi dai

顺儿哭叫天，
有神仙来救；
救顺儿起来，
她害死不了。

Baz neix simrwix lai
Caenh siengj haih dai vunz
Sinhngeiz daej hemq mbwn
Miz sienvunz daeuj gouq

这婆心毒多，
想害人死掉；
顺儿哭叫天，
有神仙来救。

Sinhngei caen hojlien
Caeklaiq miz sien louz
Dawz Sinhngeiz hwnjdaej
Baz haih youh ndi dai

顺儿真可怜，
幸有仙挽留；
救顺儿起来，
她害死不了。

47
Sinhngeiz ndaej hwnjma
Doek raemxda mbouj duenh
Cienz mbanj gak beixnuengx
Bouxbox cuengqsing cangz

救顺儿上来，
眼泪流不干；
全村众兄弟，
人人放声叹。

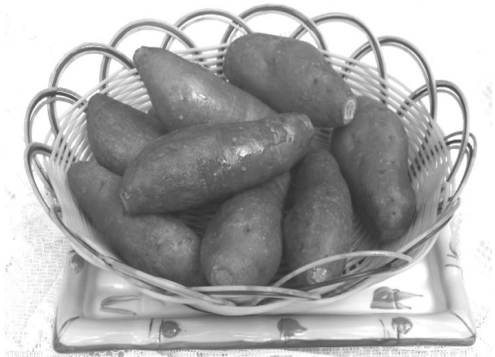
Duzsien roengzdaej gouq
Dawz cingj buq couh vax
Sinhngeiz gouq hwnjma
Doek raemzda mbouj duenh

神仙下来救，
破井救人还；
救顺儿上来，
眼泪流不干。

Baz neix sim mbouj ndei
Haih Sinhngeiz dai uengj
Cienz mbanj gak beixnuengx
Bouxbox cuengqsing cangz

这婆心不好，
害顺儿够惨；
全村众兄弟，
人人放声叹。

(caengz sat)



Seizcou Ceiq Hab Gwn Lwgmaenz

红薯是秋天最适合吃的食物

Seizcou aenmbwn daj ndat bienq liengz, aenndang bouxvunz vihliux sikhab cungj bienqvaq neix, sengleix baiz ok hix gaenriengz fatseng bienqvaq. Gwn gijgwn gaej daiq ndip daiq gyoet, mienxndaej baenz dungxraeng, conghsaej ndaej bingh, habdangq lai gwn di gijgwn raeuj he.

Ndaw lwgmaenz hamz miz dangz、danbwzciz、nyinzsei caeuq lai cungj veizswnghsu, ndawde suenq dwg hamz β–huzlauxbaeg doxgaiq、veizswnghsu E、veizswnghsu C ceiq lai.

Lwgmaenz yingzyangj gyaciz sang, caemhcai q hamz miz mba、nyinzsei gijgwn、huzlauxbaeg doxgaiq、veizswnghsu A、veizswnghsu B、veizswnghsu C、veizswnghsu E、gyaz、dez、dungz、sih、gai daengj cib lai cungj veizlieng yenzsu caeuq yayouzsonh daengj doxgaiq dem, yingzyangj gyaciz sang dangqmaz, deng gyoengq yingzyangj conghyah haenh guh gijgwn baujgen yingzyangj ceiq doxdaengh ndeu.

Seizcou Ciengx Nandang Sam Genhciz

秋季养生三坚持

1、Genhciz lienhdang. Seiz–cou aeu cizgiz lienhdang, daez–sang gengangh suijbingz, hawj aenndang lai dingj ndaej bingh. Aeu lai guh diyzuz hozdung, hawj aenndang lai “gyoet” di. Mbwn cienj liengz seiz gaej gip dem daenj buhvaq, hawj aenndang lai lienh dingj nit. Yindung aeu yawj vunz bae guh, gaej guh daiq haenq, ceiq ndei dwg bae youzbyaij、dwkgiuz、guh dijcauh、dwk daigizgenz、lien h heiqgoeng、menh–

buet daengj couh ndaej.

2、Genhciz fuengz bingh. Yawhfuengz ganjyenj mbangj bingh ciengz raen、bingh lai fat. Lumj dwgliengz、heiqguenj fat–yiemz、dungx in、hoh in daengj. Boux miz heiqguenj fatyiemz、dungx in aeu haeujsim bauj raeuj, mbouj ndaej deng nit, fuengz binghgaeuq fukfat.

3、Genhciz ciengx ndang. Haeujsim gwnndoet diuzciengx, habdangq yietnaiq, lai gwn haeux–

co haeuxcab. Seizcou mbwn hawqsauj, aeu lai gwn di raemxgoenj、caz cit、gienghduh caeuq cijvaiz, lij aeu lai gwn di lwgmaenz、haeuxyangz、lwgraz、byaekheu、lwgn dae、gyoi jhom、dangzrwi、makcauj nding daengj doxgaiq dem.

Linghvaih, gyangngoenz guh–hong aeu habdoh, gyanghaemh guh、angq gaej ngaizhwnz lai, ngoenz aeu ninz gaeuq 8 diemj cung.

Gij Saejdaeuz Lawz Hab Mehdaiqndang Gwn

哪些零食适合怀孕妈妈吃

Makit sau j: Gwn de ndaej bouj heiq lwed, leih raemx siu foeg, hamz diet lai, ndaej yawhfuengz geizdaiqndang lwedhaw caeuq foegfouz. Yienznaeuz de ndei gwn, hoeng gaej gwn daiq lai, boux mehdaiqndang ndang haemq biz caeuq boux mehdaiqndang baenz binghnyouhdangz ciengeiz gaej gwn makit sau j.

Makdaihcauj: De yingzyangj gyaciz gig sang, hamz miz veizswnghsu C gig lai, lij ndaej bouj diet dem. Danhseih gaej gwn daiq lai, gwn lai rox baenz dungx ciengq heiq.

Makbingzgoj: De soemj

diemz rang byoiq, hamz miz gij cwngzfw n habbaenz goetndok caeuq diuzheuj lwnye z aeu miz haenx, ndaej fuengzceih mehdaiq–ndang ndok unq, mehdaiqndang gwn de caemh ndaej fuengz haexgaz.

Maknguh: Gwn de ndaej cangq dungx nyinh saej, coi raemxcij ok lai, hamz miz lai cungj veizswnghsu caeuq dangzmak、dangzmakit daengj. Dwg gij saejdaeuz ndei gwn mehdaiqndang.

Maklaeq: Hamz miz dan–bwzciz、youzlauz、dansuij vahoz–vuz、gai、linz、diet、sinh、lai cungj veizswnghsu daengj yingzyangj cwngzfw n, ndaej cangq mamx

ciengx dungx、bouj mak nyangq nyinz、vued lwed dingz lwed. Mehdaiqndang ciengz gwn de, mboujdan h ndang cangq ndok genq, lij mizleih ndokbuenz fazyuz、siucawz geizdaiqndang naetnaiq dem.

