

(ciep geizgonq)

48
Mehdaeq rox yienghneix
Couh roengzbae bang di (de)
Senj dieg deuz lingh giz
Couh ndi lau deng haih

帝母懂这样，
就下凡帮他；
迁到别处去，
就不怕害啦。

Sinhngeiz mingh hung lai
Siengj haih dai mbouj ndaej
Mehdaeq rox yienghneix
Couh roengzbae bang de

顺儿他命大，
加害不用怕；
帝母懂这样，
就下凡帮他。

Mehdaeq roengzdaej daengz
Caeuq de yaeng naeuz nix (neix)
Senj dieg deuz lingh giz
Couh ndi lau deng haih

帝母下来到，
同他相谋划；
迁到别处去，
就不怕害啦。

49
Deuz daengz ranz bohgyux (bohgxou) 逃到舅父家，
Cix bae guh ciengx vaiz 就去养牛群；
Yienznaeuz mbouj ndaej lai 虽然得不多，
Mbouj lau dai dungx iek 不怕饿死人。

Siengj daiq Dahlingz gaen
Lau mehlaeng youh rox
Deuz daengz ranz bohgyux (bohgxou)逃到舅父家，
Cix bae guh ciengx vaiz 就去养牛群。

想带怜妹去，
又怕后娘恨；
逃到舅父家，
就去养牛群。

Ciengx vaiz yienznaeuz hoj
Lij miz bohgxoux aiq
Yienznaeuz mbouj ndaej lai
Mbouj lau dai dungx iek

养牛虽辛苦，
舅父当后盾；
虽然得不多，
不怕饿死人。

50
Ciengx vaiz ndaej sam bei (bi)
Gwndaenj meiz rim hoh
Youh lau mehlaeng rox
Couh deuz ndoj Ligsan⑦
⑦历山：古代传说中的山名。

养牛满三年，
吃穿满仓库；
又怕后娘懂，
逃到历山躲。

Sinhngeiz riengz bohgyux (bohgxou) 顺儿跟舅父，

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□关仕京 李守汉 整理翻译

Yienghyiengh guh ndaej ndei
Ciengx vaiz ndaej sam bei (bi)
Gwndaenj meiz rim hoh

样样能致富；
养牛满三年，
吃穿满仓库。

Baz neix sim yak lai
Haih gou dai cix angq
Cingungh dingq de gangj
Cix gag langx ndawsim

这婆心太坏，
害死我欢喜；
晋公听他讲，
内心自叹息。

Dingq Sinhngeiz soqhoj
Gvan gag gyoh ndawsim
Hawj de ciengx vaiz gwn
Youq gwnz doeng gvaq ciuh

听顺儿诉苦，
晋公自痛惜；
给他来养牛，
一辈在弄里。

53
Ciengx vaiz sam bi buenq
Hix mbouj nyuenh (yienh) dauqma
Ligsan ndei baenzmaz
Nyienh an'gya gvaq ciuh

养牛三年半，
不愿再回家；
历山好得很，
愿一辈住下。

Ndaej cienz youh ndaej gwn
De ndawsim cix vuen
Ciengx vaiz sam bi buenq
Hix mbouj nyuenh (yienh) dauqma

得吃又得钱，
心里乐开花；
养牛三年半，
不愿再回家。

Sam bi lai roengzdaej
Ciengx vaiz youh ndaem naz
Ligsan ndei baenzmaz
Nyienh an'gya gvaq ciuh

三年多以来，
种田养牛娃；
历山好得很，
愿一辈住下。

54
De ciengx mou hix maj
De ciengx max hix baenz
Miz haeux youh miz ngaenz
Daenj caeuq gwn mbouj heiq

他养猪也大，
牛马也都有；
有谷又有钱，
吃穿都不愁。

Aenmbwn goj roxsoq
Daeuj hojcoh lwgyvax
De ciengx mou hix maj
De ciengx max hix baenz

上天可知理，
为孤儿担忧；
他养猪也大，
牛马也都有。

Guhhong rom ndaej lai
Miz dien cai mbouj saenz
Miz haeux youh miz ngaenz
Daenj caeuq gwn mbouj heiq

收获积累多，
有天灾不忧；
有谷又有钱，
吃穿都不愁。

55
Bi haenx funz mbwn rengx
Haeux cix gemj dingzlai
Gwnzhaw mbouj miz gai
Sinhngeiz hai canghoh

那年遇天旱，
减半收谷物；
街上没米卖，
顺儿开仓库。

Bi haenx mbouj roengz fwn
Rum ndaw doengh cungj sengx
Bi haenx funz mbwn rengx
Haeux cix gemj dingzlai

那年不下雨，
田野草干枯；
那年遇天旱，
减半收谷物。

Bi haenx haeux gemjsou
Vunzraeuz yiemj iek dai
Gwnzhaw mbouj miz gai
Sinhngeiz hai canghoh

那年谷减产，
村民挨饿肚；
街上没米卖，
顺儿开仓库。

56
Rap haeux bae haw gai
Dawz haeux baij gwnz hangz
Buzyiengz gvaqdaej gangj
Swng haeux gvanq geij cienz

挑米上街卖，
把米摆行前；
杨婆来问价，
升米几多钱。

Geij bi neix roengzdaej
De cik haeux miz lai
Rap haeux bae haw gai
Dawz haeux baij gwnz hangz

这些年以来，
他积谷万千；
杨婆来问价，
把米摆行前。

Baij haeux youq gwnzgai
Vunz raen lai caenh angq
Buzyiengz gvaqdaej gangj
Swng haeux gvanq geij cienz

摆米在街上，
人见喜连连；
杨婆过来问，
升米几多钱。
(*caengz sat*)

Seizcou Bingh Ciengz Raen Caeuq Yawhfuengz

秋季常见疾病与预防

Dangqnaj, riengzdwk rumznit ci haeuj daeuj, mbwn ciemh ngoenz ciemh liengz lo, hoeng, rumznit doiq ndang vunz gengangh hix miz itdingh yingjyangj. Aenvih seizcou mbangj bingh yungzheih fukfat, daihgva wnggai haeujsim gibseiz lai daenj buhvaq, gyagiengz lienhndang, hawj aenndang lai dingj ndaej bingh. Baenzneix, gij bingh lawz youq seizcou yungzheih fukfat ne?

Veibing: 10 nyied faenh dwg aen geiqciet menhsingq veiyenz caeuq aendungx、cibngeihcijcangz biuxnaeuh fukfat ceiq hoengh, ndigah, vunzraeuz aeu habdangq camgya mbangj diyzuz lienhndang hozdung he, ngoenznaengz gwnndoet wng raeuj unq cit caemhcaiq yungzheih siuvaq cij baenz.

Ae'ngab: Boux baenz ae'ngab gvaq doiq givwnh、mbaeqdoh bienqvaq gig minjganj, aenndang nanz sikhab. Linghvaih, nywj roz mbaw loenq nduknaeuh lai, hix dwg gij goekgaen yaeuhfat baenz ae'ngab yenzyinh youqgaenj ndawde cungj ndeu, boux baenz ae'ngab gvaq wngdang noix bae bungqdeng gij huq neix.

Bingh sailwed sim uk: Seizcou ceiq yungzheih fat baenz cungj bingh neix, nitgyoet rox yinxhwnj gvancang doenghmeg caeugaen, cigciep yingjyangj lwed gunghawj simdaeuz yaeuhfat baenz sim geuj in roxnaeuz sim saek. Ndigah, boux baenz gvancang doenghmeg caeugaen gvaq wng gwn gij yw yw cungj bingh neix caeuq yw gyangq hezyaz, dinghgeiz bae yihyen genjcaz simdienhdoz caeuq hezyaz, ciggiz yawhfuengz baenz dwgliengz.

Dungxsiq: Seizcou mbwn liengzsangj, vunz lai gwn ndaej doxgaiq, yungzheih lanh gwn lanh ndoet, dungxsaej fudanh gyanaek, goengnaengz luenhyab, hwnzngoenz vaenca haemq daih, aendungx yungzheih deng liengz roxnaeuz yaeuhfat baenz gezcangz gominj, hawj saej noddough demgiengz cix baenz dungxsiq. Ndigah, aeu haeujsim gwnndoet gengangh, gaengawq dienheiq bienqvaq gibseiz dem daenj buhvaq.

Seizcou Fuengzceih Ndaeng Ok Lwed Hab Ciengz Gwn Ngaeux 秋季防治鼻出血宜常食莲藕



Seizcou mbwn hawqsauj, vunz baenz ndang ok lwed、baenz congghoz in mingzyienj demlai. Ngaeux ndaej liengz lwed、nyinh yaem、siu ndat, gwn ngaeux dwg aen banhfap fuengzceih seizcou ndaeng ok lwed ceiq ndei lo.

Ngaeux byoiq diemz habbak, hamz miz mba、danbwzciz、

veizswnghsu B、veizswnghsu C、youzlauz、dansuij vahozvuz、gai、linz、diet daengj lai cungj gvanguvciz. Cunghyih nyinhnaeuz, gwn ngaeux ndip ndaej liengz lwed sanq giet, gwn gug ndaej bouj sim ik mak, ndaej bouj bwtdaep haw, giengz ndok nyangq nyinz、bouj lwed ciengz lwed. Gij veizswnghsu K ndaw ngaeux, ndaej sousuk sailwed caeuq dingz lwed, hab boux baenz ndaeng ok lwed、boux rueg lwed、boux ok nyouh lwed、boux ok haexlwed gwn. Danhseih, boux aendungx siuvaq goengnaengz unq lai、boux baenz haexsiq mbouj hab gwn ndip.

Vih baujciz ngaeux dat

naeng le saek ngaeux mbouj bienq henjgeq, dat ndei naeng le sien dwk roengz raemxmeiq saw bae cimq 5 faen cung, vez hwnj ronq cau j seiz, caenhliengh mbouj yungh rekfaz cau j, mboujnex saek ngaeux mbouj ndei ngon z, danghnaeuz mienh cau j mienh faet di raemx ndeu, ngaeux cau j gug le saek hau lumj nyawh gig ndei ngon z.

Senj ngaeux seiz senj aen biz hung、noh byoiq unq、loq miz heiqrang ceiq ndei. Doengzseiz, senj aen mbouj sieng、mbouj naeuh、mbouj bienqsaek、mbouj miz diemjmyaex、mbouj reuqhoet、mbouj raek hoh engq ndei.

Fap Yawhfuengz Gyaknaeng'vaiz

牛皮癬疾病的预防

Yawhfuengz gyaknaengvaiz aeu haeujsim gwnndoet. Gwn haeuj gak cungj yingzyangj doxgaiq aeu doxdaengh, hableix diuzcingj gwnndoet. Vanzging seizdoeng caeuq naengnoh bouxvunz haemq hawqsauj, ndigah aeu gaijndei vanzging, haeujsim hohleix naengnoh. Ndaw rug aeu baujciz miz itdingh hoengheiq

mbaeqdoh, lai gwn raemxgoenj, haeujsim doeng rumz. Ciengzseiz dajcaemx, lij ndaej led di yw bauj cumx ndeu, mienxndaej raemx ndaw ndang sied bae lai.

Seizdoeng aeu yawhfuengz gyaknaeng'vaiz fukfat. Aenvih seizdoeng hoengheiq hawqsauj, boux baenz gyaknaeng'vaiz raemx ndaw naeng

noh sied bae vaiq. Ndigah, seizdoeng gyaknaeng'vaiz yungzheih fukfat, wng lai gwn di giygwn citdamh ndeu, gaej gwn lwgmanh、hing、yienzcoeng、gyaeujsuenq; mbouj gwn roxnaeuz noix gwn mienhgaemz、gaugyaeq、gijgwn manhget, lumj haijsenh、nohvaiz、nohyiengz、nohma daengj.