

(ciep geizgonq)

57
Haeuxcid caeuq haeuxciem
Gij gyaqcienz doengzyiengh
Mwngz siengj aeu cix gangj
Gou rau cang hawj mwngz

舂米和糯米，
价不分高低；
你想要就讲，
我量装给你。

De yienghneix gai gaeux
Mbouj miz bouxlawz yiemz
Haeuxcid caeuq haeuxciem
Gij gyaqcienz doengzyiengh

顺儿这样卖，
没有谁嫌意；
舂米和糯米，
价不分高低。

Mwngz daeuj cawx haeux gwn
Gou cix faen mwngz mbanj
Mwngz siengj aeu cix gangj
Gou rau cang hawj mwngz

你来买米吃，
我分你些许；
你想要就讲，
我量装给你。

58
Buzyiengz aeu daeuj haj
Lai hawj gvaq haj swng
Faen hawj baz ma gwn
De rox cingz rox nyih

杨婆买斗五，
多给她五升；
送给杨婆吃，
他讲义报恩。

Dingq ndaej gangvah sing
Dangq baenz rin (raen) gvaq naj
Buzyiengz aeu daeuj haj
Lai hawj gvaq haj swng

听闻讲话声，
好像见过人；
杨婆买斗五，
他多给五升。

De yienghneix gai haeux
Caen dwg gaeuq doeng’ yungz
Faen hawj baz ma gwn
De rox cingz rox nyih

他这样卖米，
通融不计本；
送给杨婆吃，
他讲义报恩。

59
Buzyiengz ma daengz ranz
Simfanz youh gag ngeix
Daeuj gai haeux daeg neix
Hoengjlau seih (dwg) Sinhngeiz

杨婆回到家，
心烦自合计；
来卖米男子，
像顺儿家里。

Langh mbouj miz gvanhaeh
Yawz faen ndaej haeuxsan

倘若没关系，
怎分给大米；

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□关仕京 李守汉 整理翻译

Buzyiengz ma daengz ranz
Simfanz youh gag ngeix

杨婆回到家，
心烦自合计。

Yied ngeix yied siengsim
Goengyiuz caeuq Dahlingz
Couh hwnjdin bae ra

越想越气恼；
姚公和达怜，
就动身去找。

Sinhngeiz deuz ok rog
Doek baenz bat raemxda
Vih Buzyiengz ien’ gya
Lwg mbouj ma raen boh

顺儿他出逃，
眼泪落滔滔；
为杨婆冤家，
儿不见父老。

62
Sinhngeiz raen daxbah
Couh bae vax dawz umj
Got boh youq ndaw rungj
Singhung daej doengh mbwn

顺儿见阿爸，
就伸手去抱；
把爸抱怀中，
哭声震天嚎。

Sinhngeiz ngamq ngonz raen
Raemxda baenz fwnraq
Sinhngeiz raen daxbah
Couh bae vax dawz umj

顺儿一看见，
眼泪如雨飘；
顺儿见阿爸，
就伸手去抱。

Sinhngeiz raen daxboh
Raemxda hoj cix roengz
Got boh youq ndaw rungj
Daej singhung doengh mbwn

顺儿见父亲，
苦泪流滔滔；
把爸抱怀中，
哭声震天嚎。

63
Docih dien caeuq deih
Bohlwg ndaej doxraen
Ngamq gangj ndaej song coenz
Raemxda doengz fwnraq

多谢天和地，
父子得相见；
刚讲两句话，
眼泪如雨线。

Gak vunz youq gak giz
Ra geij bi daengz neix
Docih dien caeuq deih
Bohlwg ndaej doxraen

各人住各方，
找几年时间；
多谢天和地，
父子得相见。

Bohlwg gij cingzngeih
Goj deng geiq ndawsim
Ngamq gangj ndaej song coenz
Raemxda doengz fwnraq

父子的情义，
永记在心间；
刚讲两句话，
眼泪如雨线。

64
Boh cam Sinhngeiz naeuz
Mwngz youq gyawz cau h mbanj
Gou okbae guhfanq
Mwngz cix banh gvaq gyawz

父亲问顺儿，
你在哪造村；
我出去贩卖，
你游到哪屯。

Goengyiuz ngonz gwnzgai
Miz baenzlai rap haeux
Boh cam Sinhngeiz naeuz
Mwngz youq gyawz cau h mbanj

姚公看街上，
好多谷留存；
父亲问顺儿，
你在哪造村。

Bohlwg ndaej doxraen
Gvan sim’ in youh danq
Gou okbae guhfanq
Mwngz cix banh gvaq gyawz

父子得相见，
公叹息心痛；
我出去贩卖，
你游到哪屯。

65
Sinhngeiz lwnh Yiu zgoeng
Youq ndaw ndoeng cau h mbanj
Ranz gou youq Ligsan
Miz baenz fanh cienzcaiz

顺儿告诉爸，
山弄造村寨；
我家在历山，
有万贯家财。

Gou deuz daengz Ligsan
Cienz baengh gvan Cingungh
Sinhngeiz lwnh Yiu zgoeng
Youq ndaw ndoeng cau h mbanj

我逃到历山，
靠晋公关怀；
顺儿告诉爸，
山弄造村寨。

Vih baz sim mbouj ndei
Gou deuz bae lingh mbanj
Ranz gou youq Ligsan
Miz baenz fanh cienzcaiz

后娘心不好，
我别村安排；
我家在历山，
有万贯家财。
(*caengz sat*)



Gijgwn Seizcou Ciengx Nandang 秋季养生食谱

Seizcou hei qyiengz cugciemh siu bae, hei qyaem gaenlaeng riengz daeuj, seizneix ndang vunz hix aeu riengzei seiq seiz bienqvaq gvild, yamqhaeuj daengz seiz baujhoh hei qyaem, youq gwnndoet fuengmienh wng aeu fuengz hawq ciengx yaem、nyinh yaem nyinh bwt guhcawj lo.

Gwnndoet wng diemz nyinh. Hab senj gwn gij huq diemzcaep dumznyinh haenx, lumj beghab、raetngaenz、maenzcienz、makleiz、makit、lwgcid、haeuxcid、oij、gienghduh、lwgraz、ngaeux、byaekbohcai、bwtmou、nohfw、makgyamj daengj, gij huq neix ndaej nyinh bwt seng raemx、ciengx yaem siu hawq. Siuj gwn coeng、hing、lwgmanh daengj doxgaiq manhget.

Gwnndoet hab nyinhbouj. Seizcou gwn bouj dwg vih seizdoeng gwn bouj dwk ndei giekdae, ndaej habdangq gwn di sahsinh、megdoeng、beghab、conhbei daengj ywdoj, neix doiq vaijgaj seizcou hawqsauj miz haemq ndei yaugoj.

Seizcou wng siuj gwn manh lai gwn soemj. Seizcou wng siuj gwn coeng、hing、lwgmanh、gyaeujsuenq、byaekgep、mienxndaej heiqbwt deng sieng; lai gwn di lwgmak caeuq byaekheu loq soemj ndeu, lumj makbingzgoj、maksigloux、makit、makmangzgoj、makbug、makcengz、maksanhcah daengj, fuengz dienheiq hawqsauj haih ndang vunz.

Seizcou Ciengx Nandang Haeujsim Diuzcez Gwnndoet 秋季养生注意饮食调节

“Seizcou vunz heih maj biz”, saedcaih dwg yienghneix. Seizciet cawzhah raezrang hawj ndang vunz baizok caeuq siuhauq naengzliengh beij seizcou lai, caiq gyahwnj ok hanh haemq lai, gvangvuzciz daengj yingzyangj doxgaiq hix gaenriengz sied bae lai; ok hanh lai le raemxsiu vaq ndang vunz iemqok noix, mbouj ngah gwn doxgaiq, sup haeuj yingzyangj couh noix lo. Cunghab gij yenzyinh neix, seizhah siengj biz cix nanz lo. Riengzdwk seizcou daeuj daengz, mbwn liengzsangj haujlai, vunz lai gwn

ndaej doxgaiq, siu vaq caeuq supsou naengzlig cugciemh hoizdauq ndei, gij gwnndoet fuengsik seizhah gaenq mbouj muenxcuk amqbak caeuq aenndang vunzraeuz lo, mbanj huqbiz huqnywnx youh dauq dawz hwnj gwnz daizbyaek daeuj, mbouj biz cix gva iq lo.

Ndigah, seizcou aeu guh daengz gwnndoet doxdaengh caemhcai q caezcienz、gwn noh gwn cai hableix dapboiq、lai gwn byaekheu caeuq lwgmak. Vih ndangnaek baujciz cingqciengz, wng noix gwn huqdiemz、manhget、youznywnx

caeuq youzcaq, lai gwn di lwghaemz、lwgbien g、makdumh、makmangzgoj、makmizhouzdauz daengj byaek mak, mizleih nyinh saej doeng haex. Naengh gaenq gwn saek donq haeuxbyaek ndat lai caeuq youzlauz lai seiz, ndaej doengzseiz senj gwn cungj daengz song cungj byaekheu、lwgmak daeuj guh doxdaengh, lumj gwn byaekmbungj、byaekbohcai、daeuhfouh、makyungz、lauxbaeg nding daengj. Boux vunzbiz gaej gwn haeuxlw byaeklw, engq mbouj ndaej dam gwn nohbiz.

Ciengz Gwn Byaekbohcai Ndae j Yawhfuengz Bouxlaux Baenz Binghhukngawz

经常吃蔬菜有助预防老年痴呆症

Byaekbohcai、lauxbaeg nding daengj lwgbyaek yawj hwnjdaeuj lumjbaenz gig bujdungh gig bingzciengz, danhseih de dauqfanj dwg cungj doxgaiq daegbied ndeu, gwn de ndaej bang vunzraeuz yawhfuengz baenz binghhukngawz. Ngoenznaengz swnghhoz ndawde danghnaeuz miz cimdoi q dwk bae gwn cungj lwgbyaek neix, rox soundaej gij yaugoj vunzraeuz siengj mbouj daengz haenx bw.

Ciuq baudauj naeuz,

Dwzgoz miz hangh yenzgiu moq ndeu ndaej rox, gwn byaekbohcai ndaej bang vunzraeuz yawhfuengz baenz binghhukngawz, gwn lauxbaeg nding caeuq makgingq hix miz doengzyiengh yaugoj. Byaekbohcai、lauxbaeg nding caeuq makgingq, cungj hamz miz cungj dingj yangjva cozyung he, ndaej bang vunzraeuz vanjgaj baenz binghhukngawz.

Gohyozygah byaujsi naeuz, yienghsiengq binghhukngawz bouxlaux baugvat: Lumzlangh、

byaij bae coh gizlawz cungj mbouj rox、nanz nyonhrox mbanj doxgaiq. Cigciep baenzbingh yenzyinh baugvat: βdenfwj danbwz daengj doxgaiq rom youq ndaw uk, hawj sibauh sinzgingh aen’uk nyieglaux; sinzgingh cenhveiz doiqvaq caeuq sinzgingh sawqmwh bungqdeng sied bae liux daengj. Ndigah, yangjva atlig gawq hanhhaed ndang vunz sup aeu yangjgi, hix rox hawj vunz haemq vaiq baenz binghhukngawz.