

(ciep geizgonq)

66
Sinhngeiz gwndaenj cuk
Nynhcaen doeg sawfaenz
Vuengzdaeq hai gauj daengz
De miz mingz gwnz buengj

顺儿衣食足，
认真读书经；
皇帝开考时，
他榜上有名。

Sinhngeiz cei q yienzhauq
Gingq bohlaux aeu fuk
Sinhngeiz gwndaenj cuk
Nynhcaen doeg sawfaenz

顺儿最贤孝，
敬老要福星；
顺儿衣食足，
认真读书经。

Sinhngeiz deng muznanh
Deuz daengz mbanj dieglungz
Vuengzdaeq hai gauj daengz
De miz mingz gwnz buengj

顺儿被磨难，
逃到龙地形；
皇帝开考时，
他榜上有名。

67
De doi q bohme h yienz
Miz duzsien daeuj bauj
Hai gauj de bae gauj
Ndae j daenj mau h canghyienz

他孝敬父母，
有神仙来保；
开考他赴考，
得戴状元帽。

Sinhngeiz vunz cingqcig
De itcig hengz sienh
De doi q bohme h yienz
Miz duzsien daeuj bauj

顺儿很正直，
一值都行好；
他孝敬父母，
有神仙来保。

Sinhngeiz de bouxvunz
Coengmingz youh baenzmbauq
Hai gauj de bae gauj
Ndae j daenj mau h canghyienz

顺儿这个人，
聪明好相貌；
开考他赴考，
得戴状元帽。

68
Mbwn seng cix mbwn guenj
Yinh cienj dauq baenz vunz
De gauj ndae j goengmingz
Hwnj ciuzdingz gaem yaenq

天生有天管，
运转再成人；
他考得功名，
上朝廷掌印。

Sinhngeiz miz dienyinh
Ndae j gaem yaenq dangguen
Mbwn seng cix mbwn guenj
Yinh cienj dauq baenz vunz

顺儿有天运，
掌印当大臣；
天生有天管，
运转再成人。

Mbwn seng cix mbwn ciengx

天生由天养，

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Sinhngeiz yiengh baenz vunz
De gauj ndae j goengmingz
Hwnj ciuzdingz gaem yaenq

顺儿得成人；
他考得功名，
上朝廷掌印。

69
Sinhngeiz ndae j hwnj ging
Vunzvunz sim vuenheij
Dan Buzyiengz baz neix
Sim leix (lij) doeg gvaq langz

顺儿得上京，
大家都欢呼；
只是这杨婆，
心比狼还毒。

Sinhngeiz sim yienzhauq
Daengz laux cix okmingz
Sinhngeiz ndae j hwnj ging
Vunzvunz sim vuenheij

顺儿心贤孝，
到老名才出；
顺儿得上京，
大家都欢呼。

Sinhngeiz ndae j dangguen
Raeuz simvuen fouzbeij
Dan Buzyiengz baz neix
Sim leix (lij) doeg gvaq langz

顺儿得当官，
咱欢心恭祝；
只是这杨婆，
心比狼还毒。

70
Sinhngeiz hengz hauqsim
Daj gingsingz ma cunz
Buzyiengz hengz doegsim
Aeu bingz cang ywdoeg

顺儿行孝心，
从京回家访；
杨婆行毒心，
毒药瓶里装。

Sinhngeiz bae dangsach
Vanzlij geiq song caen
Sinhngeiz hengz hauqsim
Daj gingsingz ma cunz

顺儿去做事，
双亲记心上；
顺儿行孝心，
从京回家访。

Sinhngeiz hengz hauqdauh
Ma hoizbauq song caen
Buzyiengz hengz doegsim
Aeu bingz cang ywdoeg

顺儿行孝道，
回报爹和娘；
杨婆行毒心，
毒药瓶里装。

71
Buzyiengz sim mbouj gaij
Leix yaek haih Sinhngeiz
Baz neix sim mbouj ndei
Caen seih (dwg) miz coih ’ak

杨婆心不改，
还害顺儿哥；
这婆心不好，
真是有罪恶。

Aeu ywdoeg guh caz
Baz cix ra bae raix
Buzyiengz sim mbouj gaij
Lij yaek haih Sinhngeiz

用毒药当茶，
要倒给他喝；
杨婆心不改，
还害顺儿哥。

Guenqcaz youq gwnz cauq
Ywdoeg dauj roengzbae
Baz neix sim mbouj ndei
Caen seih (dwg) miz coih ’ak

茶罐在罩上，
倒毒药混合；
这婆心不好，
真是有罪恶。

72
Buzyiengz doeg raixcaix
Caenh siengj haih Sinhngeiz
Baz neix sim mbouj ndei
Byaj lien zseiz couh bag

杨婆非常毒，
专把顺儿害；
这婆心不好，
被雷公劈开。

Ywdoeg dwk roengz laeuj
Siengj dawz daeuj ciudaih
Buzyiengz doeg raixcaix
Caenh siengj haih Sinhngeiz

毒药放下酒，
想用来招待；
杨婆非常毒，
专把顺儿害。

Sienh cix miz sienh bauq
Sinhngeiz dauq baenzndei
Buzyiengz sim mbouj ndei
Byaj lien zseiz couh bag

善就有善报，
顺儿倒成才；
杨婆心不好，
被雷公劈开。

73
Yak cix miz yak bauq
Ceizcaeux dauq mbouj doengz

恶就有恶报，
迟早不一样；

Daengq lajbiengz vunzgyoengq
Gaej loenglawq diuz neix

嘱咐天下人，
这条不能忘。

Bouxlawz hengz simndei
Fukloeg meiz (miz) daengz laux
Yak cix miz yak bauq
Ceizcaeux dauq mbouj doengz

哪个行好心，
福禄一辈享；
恶就有恶报，
迟早不一样。

Bouxlawz sim doeg lai
Byaj bag dai gyang roen
Daengq lajbiengz vunzgyoengq
Gaej loenglawq diuz neix

哪个心太毒，
雷劈死路上；
嘱咐天下人，
这条不能忘。

74
Guh hozsoh simndei
Gangj dauhleix cij baenz
Bouxlawz luenh haih vunz
Byaj gwnzmbwn cix bag

做正直好心，
好好讲道理；
哪个乱害人，
天上雷公劈。

Bouxvunz youq lajmbwn
Aeu gwn di nyihheiq
Guh hozsoh simndei
Gangj dauhleix cij baenz

做人在这上，
定要讲义气；
做正直好心，
好好讲道理。

Gou lwnh raeuz gak veih (vih)
Gangj dienleix liengzsim
Bouxlawz luenh haih vunz
Byaj gwnzmbwn cix bag

我告诉各位，
讲良心理；
哪个乱害人，
天上雷公劈。

75
Bouxvunz youq lajmbwn
Gangj liengzsim cij ndae j
Sinhngeiz gij gojsach
Louz seiqlaeng cienzyiengz

人活在这间，
讲良心至上；
顺儿的故事，
留后世传扬。

Gaej bae hag Yiengzbuz
Guh cauhhux doegsim
Bouxvunz youq lajmbwn
Gangj liengzsim cij ndae j

莫要学杨婆，
造祸毒心肠；
人活在这间，
讲良心至上。

Sinhngeiz ciuhlaux cienz
Camh ciengq daengz gizneix
Sinhngeiz gij gojsach
Louz seiqlaeng cienzyiengz

先辈传顺儿，
到此暂停唱；
顺儿的故事，
留后世传扬。
(caengz sat)

4 Fap Seizcou Gip-gouq Naengbak Sauj

秋季干燥双唇救急有4招

Seizcou mbwn hawqsauj, mbangj vunz yungzheih baenz naengbak dek, caemhcai q lau raurumz, gwn haeux dem. Canghyw genyi naeuz, aeu gaijbienq gij sibgvenq rwix neix bae, haeujsim hohleix fuengfap, guh ndei gwndaenj diuzleix.

1、Gaij gij sibgvenq riz naengbak bae. Seizcou mbwn hawqsauj, naengnoh bouxvunz couh gamjdaengz raemx noix, yied riz naengbak, naengbak yied dekleg youqgaenj. Baenz naengbak dek seiz gimq yungh gij yazgauh hamz fuz haenx.

2、Guh baenz dinghgeiz nunaenx naengbak aen sibgvenq neix. Dinghgeiz nunaenx naengbak, ndae j bangcoh caeuq gig mbangjgiz lwed lae baedauq. Fuengfap dwg: Yungh lwgfwngzmeh caeuq lwgfwngzgyang nep dawz naengbak, lwgfwngzgyang mbouj doengh, ciepdaeuj yungh lwgfwngzmeh yaengyaeng nunaenx naengbak, doeklaeng yiengq doxfanj fuengyiengq miz cezcou dwk nunaenx naengbak gwnz caeuq naengbak laj. Moix ngoenz fanfoek geij baez.

3、Led cwnzgauh hoh naengbak. Gyang-ngoenz led yincwnzgauh, gyanghaemh yaek ninz seiz led fanzswlinz.

4、Lai gwn byaekheu、lwgmak, lai gwn gijgwn hamz veizswnghsu B₂ caeuq gijgwn hamz veizswnghsu A lai haenx, lumj makleiz、lwgcid daengi, bingzseiz hix aeu cawjdoengh gwn di raemxgoenj he. Youq canghyw yinjdaui lajde, bouj gwn di veizswnghsu he dem.

Seizcou Gijgwn Ciengx Ndag:Dangmakyungz Lauxbaeg Hau

秋季养生食谱: 白萝卜番茄汤

Yenzliuh: Aeu makyungz caeuq ciengqmakyungz gak 150 gwz, 400 gwz lauxbaeg hau, gyu mienz、veicingh、lauzmou、mbamienh gak di he.

Guhfap: Swiq makyungz seuq ronq baenz gaiq iq, dat

naeng lauxbaeg ndei le ronq baenz sei. Dwk lauzmou roengz rek cien ndat, vanq mbamienh roengz gyaux baenz giengh, caiq dwk ciengqmakyungz roengz cau j yinz, caj cau j ok youznding seiz dwk sei lauxbaeg roengzbae fan

cauj yaep ndeu, dwk habliengh raemx, feiznumq cawj goenj 10 faen cung le dwk makyungz roengz, caiq cawj goenj le dwk gyu mienz、veicingh diuzfeih gwn.

Seizcou Fuengz Liuzganj Aeu Guh Ndei Sam Yiengh Hong

秋季防流感做好三方面工作



Daih’ it, liuzganj dwg cungj binghlah ndeu, daezsang bonj-ndang menjyizliz dwg aen gvanhgen fuengz gak cungj

binghlah haenx. Daezsang bonj-ndang menjyizliz baugvat ndaw rug ngoenznaengz sibgvenq caeuq habdangq guh di dijyuz lienhdang ndeu, lumjbaenz ngoenznaengz aeu baujciz ninz gaeuq、hableix gwnndoet、ciengz-seiz ok rog ranz bae hozdung daengj; ngeih dwg guh ndei hong yawhfuengz liuzganj. Yizmyauz ndae j mizyauq dwk gyangqdaemq riuzhengz baenz liuzganj, guek raeuz baihbaek moix bi 10 nyied daengz bi daihngeih 4 nyied dwg aen geiqciet baenz binghlah ndeu, hoeng, gyoengqvunz cix mbouj bae yawjnaek ciepcungj yizmyauz, ciuq dungigi, dangqnaj guek raeuz yizmyauz ciepcungjliz

mbouj daengz bak faenh cih it, bineix seizdoeng daengz bimoq seizcin, wng cujyau yawhfuengz gyaz 3 hingz liuzganj, dajcim yizmyauz yawhfuengz hix wnggai aeu yawhfuengz gyaz 3 hingz neix guhcawj; daihsam, liuzganj binghcingz wnggai caeux fatyienh caeux yw. Haujlai vunz mbouj dawz dwgliengz dang bingh daeuj yawj, liuzganj caeuq bujdungh siengfung dwgliengz miz di doxlumj, yungzheih deng lawq bae. Ndigah, cei q ndei dwg gibseiz bae yihyen genjcaz. Linghvaih, hix ndae j bwh miz roxnaeuz sawjyungh di yw dingj binghdoeg ndeu louzce bwh yungh.