

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Gangj daengz Cunghyihyo,
Dwg gozgyah raeuz meiz(miz),
Yw bingh dwg goek ndei,
Dwg cien bei(bi) vwnzmingz.
我们讲到中医药，它的产生在中国，
千年文明一部分，治根固本不用说。

Bouxcuengh caeuq Bouxgun,
Vunz lumj beixnuengx cingq,
Yw Bouxcuengh caemh lingz,
Fanz bingh cungj ndaej yw.
壮族汉族一家亲，壮汉都是中国人，
汉族中医治也好，壮族草药吃也灵。

Bouxvunz ndang miz bingh,
Wngdang aeu yw vaiq,
Swhgeij rox cingq ndaej,
Vaiqvaiq daeuj hagsib.
如果身体有了病，快点医治别轻心，
自己应该会两套，只要学习都能行。

Gijmaz heuh Cunghyo,
Mbouj rox dingq gou gangj,
Doenghgo caeuq rin'gvang,
Dang doenghduz doenghcaez.
不懂什么是中药，你就认真听我说，
动植矿物最主要，中医用以除病魔。

Gij Cunghyo faen dingz,
Miz singq yw goekgaen,
Cozyung buvei haenx,
Cungj baenz aeu geiq maenh.

中药分类要记清，有按来源按药性，
有按部位按作用，哪种分类都能行。

《Sinznungz Bwnjcauj Gingh》，
Ciuq singq yw daeuj faen,
Yw miz swnh miz haenq,
Faen baenz binj sang ya.
医书《神农本草经》，分类就是按药性，
药性平和与猛烈，分成上品和下品。

Ciuq laizyenz daeuj faen,
Raen 《Bwnjcauj Ganghmuz》，
Ginh siz suij hoj duj,
Nywj haeux mak byaek rag.
按照药物来源分，《本草纲目》算一等，
比如金石水火土，还有草谷果菜根。

Ciuq buvei daeuj faen,
Raen rag ganj naeng mbae(mbaw),
Va mak faen rumsaez,
Caez doenghduz rin'gvang.
有些分法按部位，根茎皮叶全草类，
还有花果种子等，动物矿物如是推。

Gindai caeuq yendai,
Aiq ciuq cozyung faen,
Yw rog ciengzseiz raen,
Yw ndaw faen lai yiengh.
近代现代药书中，往往分法按作用，
诸如外用内服等，跟古代分有不同。

Gangj seiq heiq haj feih,

Mbouj meiz(miz) vunz mbouj rox,
Seiq heiq dwg maz loh,
Haj feih doxgaiq lawz.
四气五味说一说，不然不懂是什么，
四气到底是哪路，五味具体是哪拨。

Nit ndat liengz caeuq raeuj,
Canghyw naeuz seiq heiq,
Aeu daeuj guh gaengeiq(gawq),
Goj yw ndei vunz bingh.
寒热凉暖四性质，中医说的那四气，
以它们来做根据，医生开方把病治。

Haemz hamz manh soemj gam,
An gyoengq guh haj feih,
Bouxvunz cimz gij yei(yw),
Haj feih cungj rox caez.
辛甘酸苦咸在内，人称它们是五味，
拿到嘴里尝一尝，马上知道是啥味。

Manh ndaej sanq ndaej hengz,
Yungh deng doq couh ndaej,
Goj sanq gij bingh bae,
Goj ndaej doeng lohmeg.
辛味能行又能散，疏通经脉不简单，
疏散病邪通窍道，有了辛味并不难。

Haemz ndaej baiz ndaej seiq(siq),
Cingq dwg ndei dahraix,
Miz doeg goj ndaej baiz,
Dumz lai goj ndaej bae.

苦味能燥又能泄，服用能去体湿邪，
能泄邪毒泄热气，苦味排毒是一绝。

Yaek vuenj youh yaek bouj,
Couh ra gam daeuj gwn,
Gam ndaej bouj bouxvunz,
Gwn gam vuenj gij bingh.
甘味能缓又能补，让人阴阳气血足，
缓和各种急性病，功劳就非它莫属。

Soemj ndaej sou ndaej laengz,
Siengj daengz couh mbouj lau,
Laeuh goj sou doxdauq,
Gauq soemj couh ndaej laengz.
能收涩者是酸味，收敛津气不是吹，
固涩各种滑泄病，酸味就能显神威。

Hamz hawj ndongj baenz unq
Gwn sat couh ndaej vaq,
Mbouj guenj ndongj dangqmaz,
Hamz goj vaq ndaej caez.
咸味软硬作用大，体内肿块可软化，
对付肿瘤各种病，首推咸味是行家。

Rox seiq heiq haj feih,
Geiq hwnj roengz fouz caem,
Singq yw sang rox daemq,
Caem youq ndaw rox rog.
懂了四气和五味，升降浮沉也要会，
药性作用人体上，上下表里各部位。
(caengz sat)

Angqhoh Ciet “Haj It”

欢庆“五一”节

□ Suh Dasingh / 苏大星

Ngux nyied dugenh hoengz
Doh ndoeng loeg youh ceij(cij)
Raeuz ndai naz mbak reih
Cungj ndaej geiq guh hong

“Haj it”ciet lauzdung
Gyoengqraeuz caez angqhoh
Vunzlai daenj buhmoq
Gyonglaz roq ndaej yiengj

Youq seiz caengz gaijfang
Bouxhoj dang vaiz max
Ngaiz caizcawj caqbaq
Ciuhvunz gvaq haemzhoj

Daj gaijfang haeujdaeuj
Raeuz guhcawj danggya
Guh hong cienzcaiz ma
Gvaq vuenyungz saedceij

Gunghyez raeuz fazcanj
Canjbij miz cizlieng
Binjbaiz youq mbaeksang
Guekrog angq ma cawx

Gauhdez raeuz bae nyaemz
Gisuz gaem ndaej maenh
Saenzcouh hwnj mbwn haenx
Vunzbiengz haenh mbouj dingz

Nungzyez ciengz fungsou
Gwn mbouj you mbouj heiq
Caiq caeuq diegwnq beij
Raeuz engq heij okrengz

Ndaem faex youh caux ndoeng
Miz goenglauz hungmbwk
Swnghdai hah ndaej dwg
Vanzbauj wk giz uq

Ciengx mou youh ciengx yiengz
Ciengx bit caiq ciengx gaeq
Cienzcaiz yienghyiengh ndaej
Song fwngz daeh dawz ma

Guh hong caux doxgaiq
Seiqgyaiq bienq fouqmiz
Cax raeh baengh vunz diz



Gyoeng lwgnyez Bouxcuengh caez cimz haeuxnaengj haj saek.

Luz Vanjcinh ingj

Suen nya miz vunz raeq

Raeuz miz dangj dazyinx
Baenaj mbin ndaej vaiq
Byaij coh cibgouj daih
Vaiqvued haeuj siujgangh

Angqhoh ciet “haj it”
Nditndat ciuq baihdoeng
Sing go swenj doh ndoeng
Va soengq hawj yinzminz