

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Gij yw miz cozyung,
Gung gij bingh doxhwnj,
Gij bingh bae baihgwnz,
“Hwnj” couh dwg yienghneix.
药物发挥其作用，将人病气往上动，
说“升”就是这样子，把人的病往上攻。

Gij yw miz cozyung,
Gung gij bingh doxroengz,
Bingh yiengq baihlaj doengh,
“Roengz” couh dwg yienghneix.
药物发挥其作用， 将其病气往下动，
说“降”就是这样子，把人的病往下攻。

Gij yw miz cozyung,
Gung gij bingh dauq ndaw,
Bingh yiengq ndaw doxbae,
“Caem” ndaw dwg yienghneix.
药物发挥其作用， 将人病气往内动，
说“沉”就是这样子，把人的病往内攻。

Gij yw miz cozyung,
Gung gij bingh ok rog,
Gij bingh conh doxok,
“Fouz” ok dwg yienghneix.
药物发挥其作用， 将人病气往外动，
说“浮”就是这样子，把人的病往外攻。

Yawj dingq cam caeuq baj,
Hangzgyah rox guh ndei,
Doiq bingh daeuj roengz yei(yw),
Bingh ndei bouxboux haenh.
望闻问切诊疗法，中医个个是行家，
对症下药来治病，病人康复人人夸。

Yawj mup cam caeuq baj,
Fuengfap miz seiq cungj,
Duenq bingh cungj aeu yungh,
Cunghhoz faensik bingh.
望闻问切诊病法，中医诊病都用它，
四种方法来诊断，综合分析不会差。

Aeu lwgda duenq bingh,
Yawj bouxbingh lwgda,
Yawj danoh yawj naj,
Yiengh faz neix dwg “yawj”.
用眼观察各病人，看看舌头和眼睛，
观察肉色和面孔，此法中医叫“望诊”。

Ndaeng mup rwz youh dingq,
Gij sing caeuq gij heiq,
Gaengawq sing heiq ngeix,
Cungj neix faz “dingq mup”.
用鼻来嗅用耳听，嗅病人味听声音，
根据声味诊断病，此法中医叫“闻诊”。

Cam bouxbuenx bouxbingh,
Dingq gyoengqde daeuj gangj,
Cazrox ndei cingzgvang,
Canghyw naeuz guh “cam”.
问问家人和病人，听听他们讲病因，
了解生病等情况，此法中医叫“问诊”。

Yungh fwngz lumh bouxbingh,
Dingh meg diuq geijlai,
Diuq rengz rox diuq naiq,
Gaiqneix dwg faz “lumh”.
用手触摸病人身，胸腹可知脏腑病，
把脉可知其病理，此法中医叫“切诊”。

Aeu hing caeuq sijsu,
Doxhuz daeuj baek caz,
Gya diengznding roengzma,
Engqgya mbouj lau nit.
切细十克鲜生姜，与紫苏叶煎成汤，
加些红糖来饮用，可得保暖治伤寒。

Cienq daeuhseih daih nyaq,
Gya liengx haeux cawj ndei,
Gya coenghau dingz feiz,
Ceiq ndei dungx byouq gwn.
先煎十克淡豆豉，去渣加上一两米，
要熟葱白加下去，趁热拿来空腹食。

Haeuxcid hing cawj oemq,
Caiq gya soemj gyaeujcoeng,
Cawj daengz lanh daengz doengq,
Gwn roengz mug mbouj rih.
糯米生姜煮到稠，再加食醋和葱头，
等到煮烂来服用，可治伤寒鼻涕流。

Sien cien daeuhfouh ndei,
Gya daeuhseih cawj dang,
Gya coeng le couh langh,
Ndang ndaej hah ndaej yw.
做成葱豉豆腐汤，主要就是这三样，
豆腐葱白淡豆豉，吃后能治又能防。

Va’ngaenz caeuq mbawsangh,
Ragngox caeuq daeuhseih,
Gya haeuxsuen cawj ndei,
Dungx byouq dawz daeuj gwn.

银花桑叶淡豆豉，加上芦根煎取汁，
再加六十克粳米，煮成粥浆空腹吃。

Aeu haeuxsuen cawj oemq,
Oemq de daengz yaek laez,
Gya bozhoz roengzbae,
Gwnz seiz aeu dungx byouq.
一两粳米来煮粥，慢火将它煮半熟，
五克薄荷加下去，吃的时候要空腹。

Vagut rag byaekhau,
Doxgyaux daeuj aeuq dang,
Aeuq ndei daih nyaq langh,
Gya begdangz doq gwn.
切好三个白菜根，跟着菊花一起炖，
去渣取汁放碗里，趁热加糖往下吞。

Cienq haeuxsuen yaek ndei,
Bei hozyangh daeuj roengz
Cienq gijneix daengz doengq,
Dungx hoengq gwn baiz doeg.
先把粳米煮半熟，再加藿香煮成粥，
空腹时候喝下去，预防流感又排毒。

Cienq fangzfungh coenghau,
Raemx dauz haeuxsuen oemq,
Cuengq roengz cauq bae goemz,
Oemq baenz gwn hah ndang.
先将防风葱白煮，取汁捞煮粳米粥，
趁热把粥喝下去，预防流感又排毒。

(caengz sat)

Caez Dajcaux Guekcoj

建设祖国齐出力

□ Cungh Swmingz / 钟自鸣

Caux aen biengz siujganh
Baengh dangj daeuj guhdaeuz
Saedceij vuenyungz raeuz
Aeu ginghci guh goek

Caez miz gwn miz daenj
Biengz onjmaenh ndei lai
Hwng vwnzva okdaiz
Bouxboux gvai fouzbeij

Dangj daz byaij daihloh
Lijlun moq caux baenz
Daengx guek angq daeuj gaen
“Haj yiengh aen cingjdaej”

Guekgya ciemh ngoenz ak
Minzczuz gag fuk hwng
Mbouj dwg gangj yaeuh mwngz
Biengz hwng daih miz muengh

Cin daengz mbwn lai raeuj
Haeuj suen raek faggeuz
Nye roz couh raed deuz
Go mbaw heu mwnnoengq

Hawciengz gauj hwnjbae
Gak dieg caez doxbouj
Daz boux gungz baenz fouq
Singz mbanj mbouj cengca.

Ndwn sang yawj ndaej gyae
Saeh doenghbaez geiq maenh
Dem “sam aen gag saenq”
Saenq hwng raeuz Cunghvaz.

Genhciz hag dangjcanh
Riengz Cunghyangh byaij ndei
Dangjyenz mbouj bouxyaenz
Caez dajcaux guekcoj



Ruz hai gyang dah gingj gyaeunde.