

Fwen Yw Bingh

治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Haj aen mak laehcei,
Dawz ngveih dawz gvamq ok,
Gya roengz laeuj gwn dog,
Baiz doeg ok ceiq ndei.
要来五颗鲜荔枝,去核以后再去皮,
果肉和酒一起煮,喝了排毒最得力。

Song liengx gyomq cawbauj,
Dawz dauq cienq baenz dang,
Byavik coq roengz gyang,
Cawj daengz rang couh gwn.
煎珍珠壳二两余,要其汤来煮鲫鱼,
等到汤白鲫鱼烂,趁热空腹把汤吃。

Byanouq coq hwnj feiz,
Gangq sauj nienj baenz mba,
Baez caeuq raemx doxvaz,
Cung lumj caz daeuj gwn.
要来泥鳅放上火,烘干以后碾成末,
用时每次九克整,一日三次冲水喝。

Bwh song liengx daep mou,
Couh boiq liengx duhheu,
Gya gaem haeux doxheuz,
Ra ndaej caez cawj gwn.

二两猪肝不宜多,一两绿豆配刚合,
再加一抓大白米,备齐以后煮粥喝。

Cawj duhheu buenq cug,
Gya haeux gug yaek ndei,
Ronq daepmou baenz sei,
Ceiq ndei daeuj bouj heiq.
先煮绿豆到半熟,再加白米煮成粥,
然后猪肝加下去,喝时最好是空腹。

Nohcing rag sanhcih,
Ndij go rumndokgaeq,
Caiq gya roengz gyaeqgaeq,
Doengzcaez baek daeuj gwn.
山柘根和鸡骨草,瘦肉鸡蛋一起煲,
吃肉鸡蛋再喝汤,其他渣滓皆可抛。

Lwgcid youq ndaw naz,
Vat okdaeuj cawj dang,
Cawj ndei daek hwnj langh,
Gwn dang ndaej cangq ndang.
荸荠都是田里长,用时挖来煮成汤,
煮成汤来当茶饮,促进发育和生长。

Byaekvahenj caeuq sawz,
Dawz hwnj feiz cawj dang,
Cawj ndei dawz hwnj langh,
Gwn ndang noix ndaej bingh.
切好甘薯锅里放,加水把它煮成汤,
半熟加些金针菜,服用能治又能防。

Rag hazdaij duh iq,
Caeuq gij gvamq sihgvah,
Moix cungj liengx baek caz,
Daih nyaq bae couh gwn.
茅根小豆西瓜皮,各种一两煎成汁,
煮好记得把渣去,只喝汁水就可以。

Aeu gij rumndokgaeq,
Caeuq cib aen makcauj,
Aeu song cungj doxgyaux,
Coq roengz cauq gwn dang.
用六十克鸡骨草,再加十个大红枣,
煮到红枣烂熟后,去渣取汁喝就好。

Aeu gij rumndokgaeq,
Bet liengx sae doengz baek,
Gij sae yungz baenz caek,

Daek daeuj gwn couh ndei.
用六十克鸡骨草,八两田螺同时熬,
熬到田螺壳都碎,去渣取汁喝就好。

Cienq yinhcinz aeu dang,
Rangh caeuq haeuxsuen cawj,
Feiznumq menhmenh dawz,
Gya diengz aeu dawh gyaux.
先煎茵陈取其汤,二两粳米往里放,
慢火熬成茵陈粥,熟后食用加白糖。

Cienq yinhcinz aeu dang,
Caiq coq gij dangznding,
Dangq caz gwn mbouj dingz,
Ndaej yw bingh ndaej fuengz.
先把茵陈煎成汤,去渣以后加红糖,
每天以汤代茶饮,既能治病又能防。

Ngveih vuengzgae nienj mba,
Gya haeuxsuen couh ndaej,
Haethaemh aeu gwn baez,
Ndaej sam ngoenz ceiq ndei.
栀子仁要碾成末,放入粳米粥来喝,
记得早晚各一次,疗程三天最适合。

(caengz sat)

Cij Siengj Va Baenz Doiq

只想花成对

□ Cioz Geomouz / 覃建谋

Sau:
Mbouj siengj mbin hwnj mbwn
Gangj vah caen
Cijaeu sim doxlien
Mbouj siengj aeu ngaenzcienz
Gou sim nyienh
Cijaeu sienq riengz cim

Mbauq:
Mbouj siengj hwnj gwnz mbwn
Beix ndawsim
Cijaeu sim doxgyaez
Cijaeu raeuz mizeiq
Cim caeuq mae
Seizseiz youq guhdoih

Sau:
Mbouj siengj hwnj dingj bya
Gwnz nye nga
Song dujva baenzdoiq
Nuengx lumj duj va oiq
Youq gwnz ndoi
Muengh rwidoih daeuj ciuz

Mbauq:
Mbouj siengj hwnj gwnz mbwn
Raeuz song vunz
Cijaeu sim doxlien
Beixnuengx cungj simnyienh
Ndei ciengxlwenz
Vagimcienz(vagimngaenz) baenzdoiq

女:
不想登上天
讲真话
只要心相连
不想要金钱
我心愿
只要线跟针

男:
不想上青天
哥内心
只要真心爱
只要咱相爱
针线有
时时在一起

女:
不想上山顶
树枝上
两朵花成对
妹像朵鲜花
在山坡
望蜂队来朝

男:
不想上青天
咱两人
只要心相连
兄妹俩心愿
好永远
金银花成对



Mehmbwk Yauzcuz baijyienj roi gyaeuj.

Vuz Swnghbinh Vangz Yungjdan ingj

Sau:
Mbouj siengj hwnj gwnz mbwn
Raeuz song vunz
Cijaeu cim caeuq mae
Cijaeu sim mbouj bienq
Rang youh diemz
Ngaenzcienz cawx mbouj ndaej

Mbauq:
Mbouj siengj gwn nohlungz
Raeuz song vunz
Gwn gorum hix van(diemz)

女:
不想上青天
咱两人
只要针跟线
只要心不变
香又甜
金钱买不得

男:
不想吃龙肉
咱两人
吃野草也甜

Cijaeu sim mbouj bienq
Raeuz beixnuengx
Caemh gang liengj dangj fwn

Sau:
Daengngoenz yaek doek congh
Raeuz beixnuengx
Guh fwen mbouj geij nanz
Miz vah mwngz couh gangj
Hawj dahnuengx
Baema cuengq ndawsim

只要心不变
咱兄妹
齐共伞挡雨

女:
太阳将落山
咱兄妹
唱歌没多久
有话你就讲
给阿妹
回家放在心
(caengz sat)