

# Fwen Yw Bingh

## 治病歌

□ Vangz Gozgvanh / 黄国观

Sahcinh caeuq yicuz,  
Aeu baengzsa duk youq,  
Caeuq sim mou bwt mou,  
Cawj gwn couh yw ae.  
沙参玉竹包纱布,再同猪心猪肺煮,  
煮至猪心熟透了,如果咳嗽早晚服。

Haeuxsuen caeuq makcauj,  
Dwk roengz cauq cawj oemq,  
Gya rætndaem fa goemj,  
Cawj moemj ae ndaej ndei.  
备好粳米和大枣,一起放到锅里熬,  
再加一些黑木耳,阴虚咳嗽能治好。

Aeu ragngox baek caz,  
Lih gij nyaq okdaeuq,  
Gya roengz song liengx haeux,  
Oemq cuk langh raeuj gwn.  
先用芦根煎成茶,然后滤汁去其渣,  
再加二两粳米煮,粥还温时就服下。

Danghnaeuz mbouj gya haeux,  
Aeu ragngox baek caz,

Baek ndei caiq lih nyaq,  
Gwn caz hix yw ae.  
也可不用加粳米,只煎芦根取其汁,  
将汁当茶每天饮,肺热咳嗽就能止。

Aeu siggau daeuq cienq,  
Lienh ndei lih gij nyaq,  
Song liengx haeux roengz ma,  
Gya raemx cawj raeuj gwn.  
先用石膏来煎茶,炼得以后就去渣,  
再加二两粳米煮,粥还暖时就服下。

Cienq va'ngaenz sanhcach,  
Lih nyaq gya raemx cawj,  
Coq dangzrwi coh ndaw,  
Dawz daeuq gwn yw bingh.  
先煎银花和山楂,药汁出后就去渣,  
再加清水来煮沸,加点蜂蜜就喝下。

Faenniu-zbang cienq caz,  
Lih nyaq couh cawj oemq,  
Gya haeuxsuen cawj hoemz,  
Mwh moenj gya dangz-nae.

煮牛蒡子取其汁,再加一两新粳米,  
冰糖适量来煮粥,每日早晚拿来吃。

Makleiz sien ronq ndei,  
Geiq cimq diemj cung baenz,  
Aeu baengz duk ndei faenj,  
Baenz hoz in gwn ndei.  
备好一个大雪梨,切后水泡一小时,  
纱布绞汁加冰糖,慢性咽炎可以医。

Makleiz caeuq gij ngaeux,  
Lwgcid lij aeu gya,  
Sam raemx gyaux lumj caz,  
Gwn roengz ma yw ae.  
或者莲藕和雪梨,再加一种是荸荠,  
三种榨汁混合饮,风寒咳嗽可以治。

Aeu liengx haeux daeuq oemq,  
Mokgocuk moq gyaux,  
Oemq cug couh baenz bauj,  
Gwn bau bingh ndaej yw.  
煮熟一两白米,再加一两鲜竹沥,  
一起煮粥来服用,急性咽炎可以医。

Swiq seuq vaswhgvah,  
Gya haeuj raemxgoenj bae,  
Cib faen cung couh ndaej,  
Baenz ae gwn de ndei.  
洗净十克丝瓜花,再用开水泡成茶,  
加点蜂蜜来饮用,治疗咳嗽效果佳。

Mbawbizbaz cienq caz,  
Lih nyaq haeuxsuen cawj,  
Dwk dangz-nae coh ndaw,  
Dawz gwn ndaej giep rumz.  
用枇杷叶来煮茶,出汁以后就去渣,  
加上粳米二两整,煮粥加糖来服下。

Haeuxlidlu caeuq daeuh,  
Gya hing daeuq cawj dang,  
It cou ngoenz gwn cangq,  
Wngdang ndaej yw bingh.  
薏仁黄豆及生姜,三种一起来煮汤,  
一周每日喝一次,治肺脓肿又一方。

(caengz sat)

# Fwen Ndaemnaz

## 种田歌

□ Cinz Genmouz / 覃建谋

Seizcin daengz lajmbanj,  
Ranzranz miz saeh muengz,  
Daeggo iu dahnuengx,  
Muengh caez bae ndaemnaz.

Bouxcuengh nazmbaeklae,  
Gaq bae daengz gwnz mbwn,  
Gaxgonq mbouj roengz fwn,  
Vunz ngiengx mbwn dai iek.

Seizneix mbouj roengz fwn,  
Mbouj baengh mbwn gwn haeux,  
Suijgu cuengq raemx daeuq,  
Raemx beij laeuj lai rang.

Dangj cwngcwz fouq minz,  
Fuzbinz daengz ndaw gya,  
Yungh den raemx miz ga,  
Bin bya haeuj ndaw naz.

Dangqgonq bae guh naz,  
Bin bya youh raih dat,

Aemq lwg caiq dawz rap,  
Ga gvez hwet deng gaeuz.

Seizneix gihgi hai,  
Caiq mbouj yungh dawz cae,  
Gihgi “da da” bae,  
Bak moux ngoenz cae caez.

Dohlahgih hai daeuq,  
Cae reih caeuq cae naz,  
Cae dae ndaw naz gvaq,  
Lumj byajraez gwnz mbwn.

Caeraeq gyoengqvunz angq,  
Naengh vaizdiet dang youz,  
Deqcaj daengz seizcou,  
Haeux rim conh doucang.

Dangqgonq raeuz ndaemnaz,  
Gumx hwet ga yaek gvih,  
Ciemz gyaj baeh daeuq lih,  
Lij deng bing daeuq haeb.



## Gyoengq dahsau angq dwk sou makdoengj.

Seizneix raeuz ndaemnaz,  
Ciemz gyaj fwngz mbouj naenx,  
Bau gyaj ndwn gwnz haenz,  
Daenj buh moq mbouj uq.

Dangqgonq ndaemnaz gvaq,  
Gij bwnh hwnj bya ra,  
Ndai naz canj rumhaz,  
Dajcae mbouj ndaej yiet.

Seizneix mbouj ndai naz,  
Bwnhfoed saj miuz maengh,

Sien bwh ndei lai caengx,  
Daengz sou caengh yaek goengq.

Seizneix vunzguhnaz,  
Laep da hix canh ngaenz,  
Liengzsiz ndaw cang daenz,  
Ce faenz bi moq ndaem.

Seizcin ndaemnaz gvaq,  
Daihgya bae lijyouz,  
Bouxnungz bienq vunzfouq,  
Bae youz doh seiqgyaiq.