

编著/旺姆 益西

# 日常藏语 脱口说



中央民族大学出版社

# 日常藏語脱口说

编著/旺姆 益西

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常藏语脱口说 / 旺姆 益西 编著. 中央民族大学出版社,  
2011. 11

ISBN 978-7-5660-0027-9

I. ①目… II. ①旺… III. ①藏语-口语 IV. ①H214.94

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第117255号

## 日常藏语脱口说

---

编 著 旺姆 益西

责任编辑 宁玉

装帧设计 北驰

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街27号

邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部)

传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室)

68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/48

印 张 2

字 数 20千字

印 数 1500册

版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-0027-9

定 价 12.00元

---

版权所有 翻印必究

# 前言▶

藏族共有500多万人。分布在我国西藏自治区；四川的阿坝藏族羌族自治州、甘孜藏族自治州和木里藏族自治县；甘肃的甘南藏族自治州和天祝藏族自治县；青海的海北藏族自治州、海南藏族自治州、黄南藏族自治州、海西蒙古族藏族自治

州、玉树藏族自治州和果洛藏族自治州；云南的迪庆藏族自治州等五省（区）。

藏族使用的语言分为卫藏、康、安多等三大方言。另外，在巴基斯坦、印度、尼泊尔、不丹等周边国家也有人操藏语。

随着青藏铁路的开通，前往藏区的圣地——拉萨旅游已成为国内的热点旅游路线。为方便广大游客，我们编写了这本用汉语、谐音和汉语拼音对照学习藏语拉萨话常用语的小册子，希望您能喜欢。

# 目录

## 称谓

- (1)人称代词 ..... 1
- (2)长辈 ..... 2
- (3)平辈 ..... 4
- (4)晚辈 ..... 5

## 交际

- (1)日常问候 ..... 6
- (2)介绍 ..... 8
- (3)攀谈 ..... 10
- (3)社交 ..... 12

## 情绪

- (1)表示高兴 ..... 14
- (2)表示抱怨 ..... 15

(3)表示愤怒 ..... 18

(4)表示沮丧 ..... 20

(5)表示同情 ..... 22

(6)表示歉意 ..... 24

## 出行

(1)餐饮 ..... 26

(2)住宿 ..... 28

(3)交通 ..... 31

## 朝拜

(1)在寺院 ..... 36

## 集市

(1)数词 ..... 38

(2)购物 ..... 41

## 求医问药

(1)症状 ..... 45

(2)问诊 ..... 48

(3)开药、医嘱 ..... 49

## 紧急情况

(1)迷路 ..... 51

(2)遭劫 ..... 52

(3)呼救 ..... 52

(4)故障 ..... 53

(5)遗失、被盗 ..... 53

(6)病痛 ..... 54

(7)事故 ..... 54

(8)火灾 ..... 55

## 藏族谚语

..... 56

# 称谓

## (1) 人称代词

- ◀ 汉语：你  
谐音：开让  
拼音：kai rang
- ◀ 汉语：我  
谐音：额让（额读若安徽安庆话，下同）  
拼音：e rang
- ◀ 汉语：他  
谐音：阔让  
拼音：kuo rang
- ◀ 汉语：她  
谐音：陌让  
拼音：mo rang
- ◀ 汉语：它  
谐音：迪  
拼音：di

### 小贴士

西藏自治区的首府拉萨，海拔3650米，是世界上海拔最高的城市，相当于安徽黄山主峰的两倍高度。

汉语：你们  
谐音：开让措  
拼音：kai rang cuo

汉语：我们  
谐音：额让措  
拼音：e rang cuo

汉语：他们  
谐音：阔让措  
拼音：kuo rang cuo

汉语：它们  
谐音：迪措  
拼音：di cuo

## (2) 长辈

汉语：爷爷、姥爷  
谐音：波啦  
拼音：bo la

汉语：奶奶、姥姥

备忘：

---

---

---

---

谐音：陌啦  
拼音：mo la

▶ 汉语：爸爸  
谐音：巴啦  
拼音：ba la

▶ 汉语：妈妈  
谐音：阿妈啦  
拼音：a ma la

▶ 汉语：姑姑、姨姨、舅妈  
谐音：阿乃  
拼音：a nai

▶ 汉语：舅舅  
谐音：祥祥  
拼音：xiang xiang

▶ 汉语：叔叔、姑父、姨夫  
谐音：阿古  
拼音：a gu

▶ 汉语：伯伯  
谐音：波啦  
拼音：bo la

小贴士

拉萨，藏文意为“圣地”或“佛地”，古称为“逻娑”。

(3) 平辈

▶ 汉语：哥哥、姐夫

谐音：金布

拼音：jin bu

▶ 汉语：姐姐、嫂子

谐音：阿佳啦

拼音：a jia la

▶ 汉语：弟弟

谐音：窘布

拼音：jun bu

▶ 汉语：妹妹

谐音：窘姆

拼音：jun mu

▶ 汉语：兄弟

谐音：彬达

拼音：bin da

▶ 汉语：朋友

谐音：卓布

拼音：zhuo bu

备忘：

---

---

---

汉语：丈夫  
谐音：丘卡  
拼音：qiu ka

汉语：妻子  
谐音：阿吉  
拼音：a ji

## (4) 晚辈

汉语：儿子  
谐音：布  
拼音：bu

汉语：女儿  
谐音：布姆  
拼音：bu mu

汉语：侄子、外甥、孙子、外孙  
谐音：贾哦  
拼音：jia o

汉语：侄女、外甥女  
谐音：擦姆  
拼音：ca mu

### 小贴士

进驻高原要避免负荷过重、过度疲劳。克服急躁情绪，不要逞强争胜。保持最佳身体状态，切忌吃得过饱。

▶ 汉语：孙女、外孙女

谐音：擦哦

拼音：ca o

## 交际

### (1) 日常问候

▶ 汉语：喂！

谐音：阿茹

拼音：a ru

▶ 汉语：你好！

谐音：贡康桑

拼音：gong kang sang

▶ 汉语：你好吗？

谐音：开让德布引别

拼音：kai rang de bu yin bie

▶ 汉语：很高兴见到你。

备忘：

---

---

---

---

谐音：开让解瓦额嘎布度

拼音：kai rang jie wa e ga bu du

汉语：最近在忙什么？

谐音：迪夏嘎热囊给由

拼音：di xia ga re rang gei you

汉语：还可以吧！

谐音：噢姿度

拼音：ao zi du

汉语：还不错。

谐音：噢姿

拼音：ao zi

汉语：你最近如何？

谐音：迪桑嘎扎度噶

拼音：di sang ga zha du ge

汉语：我几乎认不出你了。

谐音：额让额谢吉敏度

拼音：e rang e xie ji min du

汉语：日子过得还不错吧！

### 小贴士

进驻高原要戒烟戒酒。睡眠高枕侧卧为佳。多吃易消化的食品，多喝水；多食富含维生素的食物。感冒是高原肺水肿等病症诱因，避免洗过烫的热水澡。

谐音：措瓦哦姿度

拼音：cuo wa e zi du

▶ 汉语：好久不见。

谐音：局仁布突玛炯

拼音：ju ren bu tu ma jun

▶ 汉语：你气色不错。

谐音：让懂协亚噶啦

拼音：rang dong xie ya ge la

▶ 汉语：家里人还好吧。

谐音：囊米哦姿度噶

拼音：nang mi e zi du ge

## (2) 介绍

▶ 汉语：我的名字是……

谐音：额让名啦

拼音：e rang ming la

备忘：

---

---

---

---

▶ 汉语：请叫我……

谐音：额拉

拼音：e la

▶ 汉语：这位是我的领导。

谐音：空额古驰热

拼音：kong e gu chire

▶ 汉语：这位是我的朋友，他（她）的名字叫……

谐音：空额若巴热，空给名啦

拼音：kong e ruo ba re kong gei ming la

▶ 汉语：你叫什么名字？

谐音：开让给名啦嘎热赛

拼音：kai rang gei ming la ga re sai

▶ 汉语：认识你很高兴！

谐音：让诺协巴，额哈江嘎布度

拼音：rang nuo xie ba e ha jiang ga  
bu du

小贴士

防高原反应的常用药品有：红景天、氨茶碱、氯丙嗪、复方阿司匹林、维生素C、E、B1、B6等对症药品。