

按揉经筋巧治肢体疾病

壮汉双语

养东居士 著 覃新苑 译



广西科学技术出版社



Minzcuz Sawcjh Okbanj Cienhangh Swghinh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

GAEMHLUMH GINGHNYINZ
GIUJ YW GIJ BINGH GA FWNGZ

按揉经筋 巧治肢体疾病

Sawcuengh Caeuq Sawgun

壮汉双语

Yangjdungh Gihsw Sij Cinz Sinhyen Hoiz

养东居士 著 覃新苑 译

Gvangjsih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按揉经筋巧治肢体疾病: 壮汉双语 / 养东居士著; 覃新苑译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5551-0663-0

I. ①按… II. ①养… ②覃… III. ①经筋—穴位疗法—壮语、汉语
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 185841 号

AN ROU JING JIN QIAO ZHI ZHITI JIBING (ZHUANG HAN SHUANG YU)
按揉经筋巧治肢体疾病 (壮汉双语)
养东居士 著 覃新苑 译

责任编辑: 冯靖城 石 芮
责任印制: 韦文印

封面设计: 韦娇林 苏 畅
责任校对: 陈叶萍 陆奕晓

出 版 人: 卢培钊
社 址: 广西南宁市东葛路66号
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 广西大华印刷有限公司
地 址: 广西南宁市高新区科园大道62号
开 本: 890 mm × 1240 mm 1/32
字 数: 75千字
版 次: 2016年11月第1版
印 次: 2016年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5551-0663-0
定 价: 14.00元

邮政编码: 530007

印 张: 2.75

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

Vah Haidaeuz

Gij Nyinz Deng Lumzlawq

X gvanghbenq、CT、hwzswz gungcin daengj genjcaz soujduenh ndaej fatmingz, vih raeuz nyinhrox ndangdaej swghgeij daezhawj gig daih fuengbienh, haujlai bingh doenghbaez cijmiz baengh gingniemh bae duenqdingh, lumjbaenz uk oklwed、uksaekdai、foegfouz caeuq doenghgij haeuj ndawndang haenx, seizneix ndaej da yawj cingcuj. Hoeng caeuq neix doengzseiz, doenghgij yingjsiengyoz swhliu neix hix yungzheih daz raeuz haeuj roen loek, dawz mbangj sengleix yienhsiengq cingqciengz caeuq lauxvaq yienhsiengq hix dangguh bingh, daegbied dwg dawz gij bingh bonjlaiz mbouj hab guh soujsuz haenx hix guh le soujsuz, neix youq mbangj fuengmienh binghndok biujyienh ndaej daegbied yienhda, lumjbaenz mbangj cungj oenndok、ndokhwetdoed caeuq cuihguenj gaebged daengj.

Gou aeu oenndok daeuj gawjlaeh, de dwg sugvah cwnghueh ndoksaen、seiqguengq hoh ndok did doenghgij

nyodndok haenx, aenvih did gij nyodndok haenx yiengh lumj cim lumj oen, ndigah heuh de guh oenndok. Itbuen vunz riengz nienzgeij demlai, oenndok fatseng lix cugciemh demlai, 30 bi haidaeuz raen miz, 50 bi doxhwnj daihgaiq 90% miz hoh ndok bienqvaq, hoeng boux miz binghyiengh mbouj suenq gig lai. Doengzseiz, riengz nienzgeij demlai, hoz mbaq hwet ga caeuq hoh seiqguengq indot daengj binghyiengh hix cugciemh demlai. Linzcangz gwnz itbuen hoh ndok indot couh yaek ingj X gvanghbenq daeuj guh “duenqdingh” , dingjlingz doenghgij vunzcungnienz vunzlaux neix cungj baugvat youq duenh nienzgeij didhwnj oenndok haenx, daj neix couh ndaej aen gvanhnen loeng ndeu: Oenndok apbik saenzging yinxhwnj hoh ndok indot. Gezlun gig gienjdan, haenx couhdwg guh soujsuz cawz oenndok, mboujnex couh mbouj mizyauq. Gij bingh wnq hix dwg yienghneix, gawqyienz cuihgenhbanz doed okdaeuj loma, danghyenz aeu cawz bae gij doed okdaeuj haenx. Neix dwg aen vwndiz sigaisingq he, ciengzseiz miz gij vunzbingh Ou Meij daeuj Baekging ra gou yw gij bingh soujsuz mbouj ndaej gaijgez haenx, gou youq suisw gunghcoz seiz hix ciengzseiz bungz daengz doenghgij vwndiz yienghneix, miz boux daxbuz ndeu gawqyienz guh gvaq 27 baez lumj “oenndok ndokgiujdin” doengh cungj soujsuz neix.

Bi'gyai, gou baema ranzcoj lajmbanj, boux daxau ndeu song gyaeujhoq hoh in, gou yaek aeu cimgiuj bang de yw, de naeuz neix dwg oennok, camz cim miz yungh ha. Gou mbouj miz vah gangj. Mboujdan de mbouj rox, raeuz bouxconhyez haujlai vunz hix lumzlawq gij saedsaeh yienghneix, haenx couhdwg ndaw hoh gij ndokgyaed、banyezbanj daengj gizsaed bonjlaiz couh mbouj miz dunggyoz saenzging faenbough!

Gangj daengz neix, gou swhyienz siengj hwnj diuz daez suyozy mizyinx geij ngoenz gonq yawjraen haenx: “101-102=1” , dandan senjnod ndawde

gij diegvih cih soq ndeu, couh hawj diuz sik neix dwg daengjsik. Ciuq bouxsij gangj, de gaenq cam gvaq haujlai vunz, mbouj miz saek boux dap ndaej okdaeu, fanjcingq gou dwg siengj gig nanz hix mbouj dap ndaej, aenvih gij swheiz dou miz le dinghsik, mbouj saenq mwngz sawqsawq guh yawj.

Neix couh lumj giujdin in, canghyw ndaej gig fucwz dwk dawz X gvanghbenq、CT、hwzswz vix hawj raeuz yawj, mwngz yawjyawj oendok cungj did baenz hung lo, nanzdauh mbouj in ha ? Lij miz sojgangj “ndokhwetgenhbanz doed’ok” , ndokhwet cungj doed okdaeu baenz lai lo, mwngz ndaej mbouj in ha ? Vaiqdi soujsuz dawzok suenq lo, mboujnex gvaq buenq bi mwngz couh mbouj ndaej byaijroen lo. Dou swheij hix lumj fwt rox liux, laxlawz dwg yienghneix, sihyih couhdwg leixhaih, cunghyih dan gangj meg loh mbouj doeng, gangj buenq ngoenz hix gangj mbouj ok dwg vih gijmaz, guh couh guh ba, lij ngeizlaengx gijmaz. Gangj saedsaeh, yingjsiengyoz naeuz “ndokhwetgenhbanz doed’ok” caeuq linzcangz gwnz naeuz “bingh ndokhwetgenhbanz doed’ok” dwg song aen gainen, saedcailh caemh miz cingqcaen “bingh ndokhwetgenhbanz doed’ok” dwg au guh soujsuz dahraix, hoeng mbouj dwg naeuz yingjsiengyoz gwnz sojmiz “ndokhwetgenhbanz doed’ok” cungj au guh soujsuz.

Raeuz baez doengh uk naemj couh ndaej rox, gij baengzyoux baenz “ndokhwetgenhbanz doed’ok” itbuen cungj miz gij hwetgain naek mbaeu mbouj doengz haenx, hoeng mwngz naemj yawj, saenzging ngaiz apbik le ndaej indot lwi ? Ga mwngz ndaej apbik bw, hoeng mbouj in, fwngz mwngz hix ndaej apbik bw, hoeng doengzyiengh mbouj in, goek saenging hix dwg yienghneix, cijmiz aenvih apbik cix mazmwnh, hoeng gaengjdingh mbouj dwg indot. Byonj gvaqdaeu gangj, doenghgij hwetgain neix mbouj dwg

ndokhwetgenhbanz doed' ok le apbik saenzging cauhbaenz, yienghneix mwngz yaek guh soujsuz guh maz ne, gou gaenq raen gvaq bouxbingh guh gvaq song sam baez soujsuz ciuqgaeuq hwetgain. Doenghgij bingh neix goekbingh dauqdaej dwg youq gizlawz ne ? Vwndiz mbouj dwg youq gij oenndok, hix mbouj dwg youq ndokhwetgenhbanz, vwndiz dwg youq diuznyinz.

Mboujdan yw hwetgain dwg yienghneix, yw mbangj cungj binghdungxsaej hix dwg yienghneix, lumj Sinjyangz miz boux canghyw Lij Gyanghcouh couh daezok “binghdungxsaej nyinzsingq” cungj lij lun neix, youq linzcangz gwnz ndaejdaengz gij yaugoj ywbingh gig ndei. De lij cazyawj daengz, dang nyinz giz hwet mbiengjswix deng sieng seiz, dungxndaw gij doxwngq de goengnaengz couh ndaej gangcin, hoeng nyinz hwet mbiengjgvaz deng sieng seiz, cix ndaej gemjmbaeu. Lumjbaenz raeuz baez roxnyinh simvueng、aekoemq、simdiuq, doq ndaej siengj daengz bae simneigoh yawjbingh, canghyw dang'yienz ndaej bang mwngz caz sinhdenduz caeuq guh cauhswngh yawj simdoengh, hix ndaej caz hezcih caeuq sinhgi meizbuj daengj, hoeng gig noix miz vunz siengj daengz neix aiq dwg nyinz laenghoz miz vwndiz, danghnaeuz daj gingjcuih roxnaeuz yunghcuih haidaeuz bae yw, binghyiengh ndaej siu deuz vaiqvw ne, yienghneix daihgaiq couh ndaej duenqdingh dwg gingjsing gvanhsinhbing. Binghhezyazsang hix dwg yienghneix, miz vunz giz hoz laujsonj roxnaeuz ngaiz sieng gvaq mbouj nanz okyienh hezyazsang, danghnaeuz gwnyungh yw'gyangqat, yaugoj hix mbouj hab'eiq caez ne, gou gienq mwngz bae yawj cimgiujgoh roxnaeuz anmozgoh. Danghnaeuz daj gingjcuih yw yaugoj gig ndei ne, yienghneix daihgaiq couh ndaej naemj dwg gingjsing hezyazsang lo.

Yihyoj guekcoj youq song cien bi gaxgonq ndaw bonjsaw 《Vangzdi

Neingingh》cough haeujsim daengz gij siengsonj ndangnoh、aen'gienq、yindai daengj, gyonj heuhguh “binghginghnyinz”, lij roxdaengz gij siengsonj loih cujcz neix ndaej yinxhwnj giz hoh bidung caeuq binghdungxsaej, doengzseiz lij daezok doxwngq gij yenzcwz ywbingh caeuq ciengzsaeq ywbingh fuengfap, bonj saw neix hix yaek daj aen gozdu gag guh baujgen daeuj guh gienjdan mingzbeg gaisau.

Hoeng aeu gangj cingcuj dwg, guh boux canghyw linzcangz, gou genheiz aen gvanhdenj dwg. sojmiz bingh daih' it itdingh aeu sihyih duenqdingh cingcuj, couhdwg naeuz duenqdingh dinghsingq caeuq dinghvi, neix youq ndaw gij bingh saenzginggoh daegbied youqgaenj, mboujnex mienx mbouj ndaej nguh yw mbangj gij bingh; mbangj cungj bingh ndaej cunghyih caeuq sihyih giethab daeuj yw, lumjbaenz binghhezyazsang、ae'ngab daengj; mbangj cungj bingh ndaej dandan yungh cunghyih daeuj yw, lumjbaenz haujlai binghndokhoz、binghhwetgain dangj. Daj baujciengx ndangdaej gokdoh daeuj gangj, raeuz gag guh baujgen youq ndaw gocwngz ywbingh cij dwg gij hong bangbouj, beijgangj, canghyw ywbingh langh dwg gyaujswj ne, gag guh baujgen cough lumj dwg meiq.

101-102=1 diuz daez neix ndaej guh okdaeuj la ? Gizsaed dapanq gig gienjdan, cijaeu baez gajbienq gij swheiz fuengsik gaengjbanj raeuz cough ndaej lo. Aenvih raeuz cungj dwg sibgvenq suijbingz senjnod cih soq, neix cough lumj caeuq oenndok euqrengx ityiengh, ciengxlwenx mbouj miz gij gezgoj ndei okdaeuj, gizsaed cijaeu mwngz dawz cih “2” baez nod hwnj gwnz gok baihgvas, vwndiz cough gej ndaej vaiqvvt lo.

Yangjdungh Gihsw

2010 nienz 7 nyied youq Baekging Dingyijyen

序 言

被忽略的筋

X光片、CT、核磁共振等检查手段的发明，为我们认识自己的身体提供了极大的方便，许多过去只有凭经验才能诊断的疾病，比如脑出血、脑梗死、肿瘤及体内异物等，现在可以一目了然。但与此同时，这些影像学资料也容易对我们造成误导，把某些正常的生理现象及老化现象也当成疾病，尤其是把一些原本不该手术的疾病做了手术，这在某些骨科疾病方面表现得尤其明显，比如某些骨刺、腰椎间盘突出及椎管狭窄等。

我拿骨刺来举例，它是脊柱、四肢关节骨质增生的俗称，因骨赘的形状如同针刺，所以被称为骨刺。一般人随着年龄的增长，骨刺发生率也逐渐增多，30岁开始出现，50岁以上约90%有关节骨性变化，但有症状者并不是很多。与此同时，随着年龄的增长，颈肩腰腿及四肢关节疼痛等症状也逐渐增加。临床上一般关节疼痛就要拍照X光片进行所

谓“确诊”，恰好这些中老年人都涵盖在骨刺发生年龄段内，据此就得出一个错误观念：骨刺压迫神经引起关节疼痛。结论很简单，那就是手术切除骨刺，否则是不会有有效的。其他疾病也是一样，既然椎间盘突出出来了嘛，当然要去掉突出的椎间盘。这是个世界性的问题，经常有欧美的患者来北京找我治疗手术未能解决的问题，我在瑞士工作期间也经常会遇到类似的问题，有一个老太太居然做过27次类似“跟骨骨刺”之类的手术。

前年，我回到农村老家，一位叔叔双膝关节痛，我要给他针灸治疗，他说他这是骨刺，扎针能管用吗。我无语。不仅他不懂，我们许多专业人士也忽略了这样一个事实，那就是关节内软骨、半月板等其实根本就没有痛觉神经分布！

说到此，我不由得想起了前几天看到的一道趣味数学题：“ $101-102=1$ ”，只移动其中一个数字的位置，就让该等式成立。据作者讲，他问了无数的人，没有一个人回答得出来，反正我是想了好久也没有答出来，因为我们的思维有了定式，不信您就做做看。

这就好比足跟痛，医生会很负责地拿X光片、CT、核磁指给我们看，你看骨刺都长这么大了，能不痛吗？还有所谓的“腰椎间盘突出”，椎间盘都突出这么多了，你能不痛吗？赶快手术取出算了，要不过半年你就走不了路了。我们自己也好像恍然大悟，原来是这样，西医就是厉害，中医光讲经络不通，讲半天也没讲出个所以然来，做就做吧，还犹豫什么。实际上影像学上的“腰椎间盘突出”与临床上的“腰椎间盘突出症”是两个概念，也确实有真正的“腰椎间盘突出症”是需要手术的，但并不是所有影像学上的“腰椎间盘突出”都需要手术。

我们稍动一下脑子就会想明白，得所谓“腰椎间盘突出”的朋友一

般都会有轻重不同的腰腿痛，但你想一想，神经受压迫以后会疼痛吗？你的腿会压麻，但不会痛，你的手也会压麻，但同样不会痛，神经根也是一样，只会因压迫而麻木，但肯定不会疼痛。反过来讲，这些腰腿痛并不是椎间盘突出压迫神经根造成的，那你做手术干什么，我曾经见过做了两三次手术依然腰腿痛的患者。这些病的原因到底在哪里？问题不是出在骨刺上，也不是出在椎间盘上，而是出在筋上。

不仅腰腿痛的治疗是如此，某些内脏病的治疗也是一样，如沈阳的李江舟医生就提出了“筋性内脏病”的理论，在临床上取得了很好的疗效。他还观察到当左侧腰部的筋受伤的时候，相应的脏腑功能会亢进，而右侧的筋受伤时，则会减低。比如我们一感到心慌、胸闷、心悸，马上就会想到去看心内科，大夫当然会给你查心电图和超声心动，乃至查血脂和心肌酶谱等，却很少有人想到这有可能是颈背部的筋出了问题，如果从颈椎或胸椎入手去治疗，症状很快消失的话，那基本上就可以诊断为颈性冠心病。高血压病也是一样，有人颈部劳损或受伤以后不久出现了高血压，如果服用降压药，效果也不是很理想的话，那我建议你去看看针灸科或按摩科。如果从颈椎治疗效果很好的话，那基本上就可以考虑是颈性高血压了。

祖国医学在两千年前的《黄帝内经》中就注意到肌肉、肌腱、韧带、关节囊等的损伤，统称为“经筋病”，并认识到该类组织的损伤会引起关节痹痛及内脏病，同时还提出了相应的治疗原则和具体治疗方法，本书也将从自我保健的角度深入浅出地做介绍。

但需要说明的是，作为一名临床大夫，我坚持的观点是，所有疾病首先一定要搞清西医诊断，也就是所谓的定性和定位诊断，这在神经科疾病中尤为重要，否则难免会耽误某些疾病的治疗。明确诊断之后再考

虑中医治疗还是西医治疗，比如脑出血尤其是蛛网膜下腔出血及颅内高压等，必须西医抢救治疗；有些病可以中医和西医结合治疗，比如高血压病、哮喘等；有些病可以单纯用中医来治疗，比如大多数的颈椎病、腰腿痛等。从养生保健的角度来讲，我们的自我保健在疾病的治疗过程中是辅助性的，打个比方，医生的治疗如果是饺子我的话，自我保健就好比是醋。

101-102=1这道题做出来了吗？其实答案很简单，只要改变一下我们固有的思维方式就行了。因为我们总是习惯水平移动数字，这就好像跟骨刺较劲一样，永远不会有好的结果，其实只要您将“2”向右上角移动一下位置，问题就轻而易举地解决了。

养东居士

2010年7月于北京听雨轩

Moegloeg 目 录

1. Genhcouhyenz / 1
2. Gencueg Giuzvangx / 5
3. Nohhwet Siengsonj / 10
4. Nohlaenghwet Muegnyinz Fatyenz / 14
5. Hwetgain / 18
6. Gvanhgvanhcez Niujsieng / 24
7. Lizcanggi Cunchhozcwngh / 27
8. Ga Foegfouz / 31
9. Ga' mboujdingh Cunchhozcwngh / 34
10. Ga Cougaen / 38
11. Dinbit / 41
12. Binghgiujdin' in / 45

1. 肩周炎 / 48
2. 网球肘 / 51
3. 腰肌劳损 / 54
4. 腰背肌筋膜炎 / 57
5. 腰腿痛 / 59
6. 髋关节扭伤 / 63
7. 梨状肌综合征 / 65
8. 下肢水肿 / 67
9. 不安腿综合征 / 69
10. 腿抽筋 / 71
11. 扁平足 / 73
12. 跟痛症 / 75

1. Genhcouhyenz

Ciengzciengz miz di vunzcongnyenz caeuq vunzlaux daeuj cimgiujgoh yawjbingh, mbangj naeuz: “Mbaq gou in dwk dingx mbouj ndaej lo, ninz seiz mbouj gamj gaemh, baenzhwnz cij ninz ndaej song sam diemj cung, baez fonjndang roxnaeuz doengh couh in, caen hojyouq ha.” Mbangj naeuz: “Gou guh saek di hongranz roxnaeuz riuj di doxgaiq, mbaq couh in yaekdai, caiqlij ceiqaen yied daeuj yied leixhaih, daenj buh cungj dwgrengz lo.” Lij miz mbangj naeuz: “Gou cijaeu baez yaengx gen, mbaq couh roxnyinh inget, seizgan nanz le lij maz bae.”

Doenghgij biujyienh neix cib miz bet gouj dwg daihyauj vunz cung lauxnyenz cungj bingh ciengzraen ndeu — genhcouhyenz, gij coh ciengzsaek de heuhguh genhgvanhcez couhveizyenz, youh heuhguh mbaqnyenzlaux、lougenhfungx、genhningzcwng daengj, vunzmbwk baenz haemq lai. Baenz cungj bingh neix, bouxbingh gij binghyienh ceiqlij yienhda dwg giz mbaq hozdung deng gaemhanh, haidaeuz dwg yaep in yaep mbouj in, doeklaeng cugciemh bienqbaenz laebdaeb in, seiz youqgaen in lumj cax gvej nei, lij ndaej fangse daengz genfwngz, caiqlij yied daengz gyanghaemh, in ndaej yied leixhaih.

Daj gokdoh cunghyih daeuj yawj, gij bingh neix haeuj gij binghginghnyinz denjhingz. Daihgya rox, genfwngz raeuz ceiqlij lingz, hohmbaq dwg ndangvunz aen hoh gvaengxlaengx hozdung ceiqlij gvangq he, gvanhceznangz doxdoiqlij daeuj gangj maqhuz soeng, baujmaenh hohmbaq onjdingh dingzlai itdingh baengh seiqhenz gvanhcez gij ndangnoh、nohgienq caeuq yindai daengj gij rengz de. Saeklaeuq gij ndangnoh、nohgienq、yindai daengj “nyinz” miz vwndiz, hohmbaq couh aiq miz

binghbieng.

Gij neiyinh yinxhwnj nyinz fatseng vwndiz dwg nienzlaux ndangnyieg, daep mak visonj, cauhbaenz lwedheiq mbouj gaeuq, hawj ginghnyinz saet bae gijciengx, vaiyinh itbuen dwg baihrog souhdaengz heiqsez rumz nit dumz roxnaeuz dwg ciengzgeiz dwgengz caeuq rogsieng. Linzcangz gwnz ceiq ciengzraen dwg ndaw rog yinhsu giemmiz yinxhwnj ginghnyinz giz mbaq saet bae cingqciengz goengnaengz, okyienh gij nyinzhot sukgienj, megloh mbouj ndaejdoengrat, mbouj cix in.

Yienznaeuz genhcouhyenz mbouj suenq gijmaz bingh hung, hoeng de doiq gunghcoz caeuq swnghhoz vunzlai daiqdaeuq haujlai mboujbienh caeuq indot. Aenvih gizmbaq dwg geij diuz loh ginghmeg daj fwngz haeuj uk, gung lwedheiq hawj aen'uk, danghnaeuz lwedheiq giz mbaq ciengzgeiz mbouj doengrat, mboujdan ndaej roxnyinh daengxndang cungj mbouj cuengqsoeng, cingsaenz hix riengz dwk naekcaem.

Itbuen daeuj gangj, genhcouhyenz yungh cunghyih baujsouj ywfap yaugoj haemq ndei, cawzok ra canghyw conhyez ywbingh, gou ciengzseiz hawj bouxbingh gyagiengz gag gaemhnyouj caeuq duenhlien h giz mbaq goengnaengz. Vahsug gangj: "Sam faen ywbingh, caet faen duenhlien." Neix dwg gou cunggeiz ok gij gingniemh youq linzcangz gwnz baenzlawz yw genhcouhyenz.

Canghyw ndaw yihyen ywbingh cungdenj dwg, youq seiqhenz hohmbaq ra daengz gij ginghnyinz lumj diuzcag roxneuz lumj baenzbenq gaenjcieng sukgienj haenx, ok cungdaengj rengz yungh gaemhfap、nyoujfpap hawj hoizsoeng bae. Cungdenj hezvei dwg gezbanzhez (youq cungqgyang u gwnz ndokgvaengzgiengz, henz cungsieng cingq dangqnaj 4 conq)、genhcinhhez (gwnz sienq laeng eiq 1 conq)、genhyizhez (giz mbaq yaengx bingz seiz

raen miz song u mboep, giz u mboep baihnaj)、genhcingjyez (dacuih caeueq dingjmbaq lienzienq giz cungqgyang, nohnyinz gwnz mbaq) caeueq w'dwghez gwnz mbaq. Yienghneix gaemhnyouj, ndaej mizyauq hoizsoeng nyinzhot, hawj meg doeng hawj in dingz.

Cawzok youq yihyenz youz conhyez duihnazsw h daeuj yw, bouxbingh gag youq ndawranz hix ndaej guh dauq gaemhnyouj neix. Gag gaemhnyouj giz mbaq mizseiz aiq roxnyinh mbouj fuengbient, haenx couh cingj vunzranz daeuj bang, hawj vunzranz song fwngz nu'nyouj giz mbaq, sijsaeq guhfap dwg aeu mehfwnz caeueq seiq lwgfwnz wnq yunghrenz doiqhab, daj gwnz daengz laj、daj naj daengz laeng nu'nyouj gij noh seiqhenz mbaq 3~5 faencung, itbuen ndaej roxnyinh miz inget, cungj fuengfap neix ndaej hawj nohgienq giz mbaq cuengqsoeng, hawj lwed byaij meg doeng, itbuen guh sat le giz mbaq couh roxnyinh soeng raixcaix.

Genhcouhyenz itbuen dwg souhdaengz baihrog gij heiqsez rumz nit dumz ciemqhaih yinxhwnj, ndigah yungh citfap daeuj baujgen caemh dwg bietdingh aeu guh. Guh cityw hawj gingh raeuj meg byaij, doiq ginghnyinz deudoeng cuengqsoeng mbaqgvanhcez miz gig daih bangcoh. Dang raeuz yawj densi seiz, roxnaeuz gangjgoj seiz, cungj ndaej hawj vunzranz aeu diuzngaih venjcit w'dwghez giz mbaq, daihgaiq 15~30 faencung, bingzciengz cingzgvang laj, cit sat couh roxnyinh cwxcaih dangqmaz, roxnyinh giz mbaq gig soeng, vunz hix cingsaenz haujlai. Boux miz diuzgen lij ndaej aeu ywdoj oep hawj lwed byaij siu lwedcwkw. Hoeng gijneix cei ndei cingj canghyw conhyez son guh.

Lincangz gwnz, gou fatyienh bouxbingh genhcouhyenz miz cungj siengjap loeng ndeu, nyinhnaeuz gawqyienz giz mbaq baez doengh couh indot, yienghneix mbouj doengh couh ndaej lo. Gizaed, cijaeu mbouj

dwg doengh gig haenq mauhgvaq ndaej souh, habdangq guh gizmbaq goengnaengz duenhlien dwg mizleih binghvanh hoizfuk. Ndown' dongh couhdwg cungj duenhlien fuengfap gig mizyauq ndeu. Aenvih giz mbaq hozdung deng hanhhaed, haidaeuz guh seiz, raeuz ndaej cuengq daemq song fwngz, menhmenh hab' wngq le caiq cugciemh daizsang, couhcinj mbaq gig in, hix aeu genhciz, aenvih cijmiz yienghneix guh, cij ndaej doenggvaq gij rengz bonjfaenh duenhlien caencingq cuengqsoeng ginghnyinz giz mbaq, mizyauq coihawj lwedheiq megloh doengret.

Bingzseiz guhhong yiet le, raeuz lij ndaej song fwngz iet coh baihlaeng, aeu fwngz mbiengj ndei gaem fwngz mbiengj mizbingh, dawz fwngz mbiengj mizbingh fanfoek yiengq ngeng doxhwnj rag gvaq mbiengj fwngz ndei, roxnaeuz youq byaijroen seiz bi fwngz haemq daih, cungj ndaej hozdung mbaqgvanhcez, cuengqsoeng gij yonjucjiz seiqhenz hohmbaq. Lij ndaej youq bangxciengz ndawranz veh diuz sienq ndeu, moix ngoenz cugciemh daizsang cikgen mbiengj mbaq in, menhmenh rag doxhwnj, dabdaengz diuz sienq haenx le, caiq cugciemh nodsang diuz sienq haenx. Cijaeu genhciz duenhlien doenghgij goengnaengz neix, genhcouhyenz couh ndaej hoizfuk vaiq haujlai. Dang'yienz lo, geiqciet dienheiq bienq lai itdingh aeu haeujsim baujraeuj, ciengeiz gaej caiq deng heiqsez rumz nit ciemqhaih.