



Minzcuz Sawcih Okbanj Cienhangh Swghinh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

# NEPNEP FWNGZ IQ CAWZ BAK BINGH 捏捏小手百病消

壮汉双语

Sawcuengh Caeuq Sawgun

Couh Wjcin Couh Cunz Ciz Cinhungz Sij

周尔晋 周 淳 职俊红 著

Veiz Caijgenh Hoiz

韦彩娟 译



Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse

广西科学技术出版社

Minzcuz Sawcih Okbanj Cienhangh Swhginh Bangfuz Hanghmoeg  
民族文字出版专项资金资助项目

NEPNEP FWNGZ IQ  
CAWZ BAK BINGH  
捏捏小手百病消

Sawcuengh Caeuq Sawgun

壮汉双语

Couh Wjcin Couh Cunz Ciz Cinhungz Sij  
周尔晋 周 淳 职俊红 著

Veiz Caijgenh Hoiz  
韦彩娟 译

Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse  
广西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

捏捏小手百病消：壮汉双语 / 周尔晋，周淳，职俊红著；韦彩娟译．  
—南宁：广西科学技术出版社，2015.10  
(中国—东盟传统医药文库)  
ISBN 978-7-5551-0465-0

捏... 周... 周... 职... 韦... 小儿疾病—推  
拿—汉语、壮语 R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237042 号

NIENIE XIAOSHOU BAI BING XIAO (ZHUANG HAN SHUANGYU)

捏捏小手百病消 (壮汉双语)

作 者：周尔晋 周 淳 职俊红 翻 译：韦彩娟

策 划：骆万春

封面设计：韦娇林 苏 畅

责任编辑：冯靖城

版式设计：黄建敏

责任校对：赖铭洪 陆奕晓

责任印制：韦文印

出 版 人：韦鸿学

出版发行：广西科学技术出版社

社 址：广西南宁市东葛路66号

邮政编码：530022

网 址：<http://www.gxkjs.com>

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

邮政编码：530007

开 本：890 mm × 1240 mm 1/32

字 数：184千字

印 张：6.5

版 次：2015年10月第1版

印 次：2015年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-0465-0

定 价：32.00元

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。

服务电话：0771-5871804

# Moegloeg 目 录

Vah Gaggangj Gou Yungh Fapnaenxnu Lwgnyez Gouq Ndaej Diuz  
Mingh Dahlgwdaeuz Gou / 1

Cieng Daih ĩt Bohmeh Dwg Bouxcanghyw Ceiqndei Lwgnyez / 6

1. Yungh Song Fwngz Henhoh Ndei Moix Diuz Mingh Oiqyep / 7
2. Fwngziq Lwgnyez Couh Dwg Aen Ranz Dijbauj Yihyoz Riengzndang  
Ndeu / 9
3. Fapnaenxnu Lwgnyez Couhdwg Fag Yaekseiz Gim Gikfat Gij Yw  
Ndawdungx Lwgnyez / 12
4. Gou Vih Gijmaz Daegbied Maij Naenxnu Gwnzfwngz Lwgnyez / 15
5. Gou Ceiq Ungjczungz Gij Liuzfaz Giemz Naeng Song Mbiengj  
Ndoksaen Lwgnyez / 17
6. Naenxnu Dwg Gij Fuengfap Ceiqndei Caeuq Lwgnyez Gyausim / 21

Cieng Daihngaih Hawj lwgnyez Ywbingh, Yungh Fwngz Beij Yungh  
Yw Engq Mizyauq——Couhsi Fapnaenxnu Lwgnyez Ciengzyungh Gij  
Yezvei Caeuq Guhfap Haenx / 24

1. Gaisau Gij Yezvei Caeuq Fuengfap Naenxnu Gwnzgyaeuj / 25
2. Gij Fuengfap Caeuq Yezvei Fwngzswix Naenxnu / 30
3. Gij Fuengfap Caeuq Yezvei Laenghwet Naenxnu / 42

4. Gij Fuengfap Caeuq Yezvei Gwnzaek Naenxnu / 45
5. Gij Fuengfap Caeuq Yezvei Ga Naenxnu / 50
6. Gij Binghciengzraen Lwgnyez Naenxnu Fuengfap / 53

Cieng Daihsam Couhsi Lwnyey Doihnazsuz Yezvei Ciengzsaeg  
Gejnaeuz / 72

1. Lwgnyez Mbouj Maij Gwnhaeux Baenzlawz Banh—Cingbouj  
Mamxdoj / 73
2. Lwgnyez Oksiq Baenzlawz Banh—Cingbouj Saejlax / 75
3. Lwgnyez Mbouj Ndeindei Gwnhaeux Baenzlawz Banh—Moix  
Ngoenz Nu Banjmwzyez 300 Baez / 77
4. Lwgnyez Daephuj Vuengh Baenzlawz Banh—Cing Daephuj / 79
5. Lwgnyez Simhuj Vuengh Baenzlawz Banh—Cing Simhuj / 82
6. Lwgnyez Baenz Feiyenz Baenzlawz Banh—Cingbouj Bwtgim / 84
7. Lwgnyez Gingciengz Baenzbingh Baenzlawz Banh—Bouj  
Raemxmak / 87
8. Lwgnyez Dungxsaej Bbouj Ndei Baenzlawz Banh—Nu  
Vailauzunghyez / 89
9. Lwgnyez Fatndat Baenzlawz Banh—Doi Sangsanhgvanyhez / 92
10. Lwgnyez Ndaw Dungx Miz Feizndat Baenzlawz Banh—Cing  
Denhhozsuijyey / 94
11. Lwgnyez Fatndatsang Baenzlawz Banh—Doiq Luzfujyey / 96
12. Lwgnyez Fatndat Dwgliengz Baenzlawz Banh—Doi Ndoksaen / 99
13. Lwgnyez Baenzae Cungj Mbouj Ndei Baenzlawz Banh—Faen Doi  
Ndokleq / 101
14. Baenzlawz Yawhfuengz Lwgnyez Dwgliengz—Nu Feiyizyey / 103

15. Lwgnyez Rueg Baenzlawz Banh——Nu Neigvanhyez / 106
16. Lwgnyez Dijciz Mboujndei Baenzlawz Banh——Naenxnu  
Cuzsanhlij / 108
17. Lwgnyez Nyoughdoekcongz Baenzlawz Banh——Doi Caetciét / 111
18. Lwgnyez Oksiq Baenzlawz Banh——Nu Cangzgyangzyez / 113
19. Lwgnyez Siuvaq Mboujndei Baenzlawz Banh——Nep Ndoksaen / 115
20. Lwgnyez Mboujgaeuq Coekcangq Baenzlawz Banh ——Nu  
Sanhyinhgyauhyez / 117

Vah Baihlaeng Fapnaenxnu Lwgnyez Couhsi, Hawj Lwgnyez Miz  
Ciuh Vunz Baenz Ndei / 120

自序 我用小儿推拿术救了大女儿的命 / 123

第一章 父母是孩子最好的医生 / 126

1. 用双手守护好每个稚嫩的生命 / 127
2. 孩子的小手就是一座随身的医药宝库 / 128
3. 小儿推拿术就是激发孩子内药的金钥匙 / 130
4. 我为什么偏爱小儿手部推拿 / 132
5. 我最为推崇的小儿捏脊疗法 / 133
6. 按摩是与孩子交心的最好方法 / 135

第二章 给孩子治病，用手比用药更管用——周氏小儿推拿  
术常用穴位及手法 / 138

1. 头部按摩穴位及手法介绍 / 139
2. 左手按摩穴位及手法 / 142
3. 背部按摩穴位及手法 / 150
4. 胸部按摩穴位及手法 / 152

5. 下肢按摩穴位及手法 / 155

6. 小儿常见病按摩手法 / 158

### 第三章 周氏小儿推拿术穴位详细解说 / 170

1. 孩子不爱吃饭怎么办——清补脾土 / 171

2. 孩子腹泻怎么办——清补大肠 / 172

3. 孩子不好好吃饭怎么办——日揉板门 300 下 / 174

4. 孩子肝火旺怎么办——清肝木 / 175

5. 孩子心火旺怎么办——清心火 / 177

6. 孩子得了肺炎怎么办——清补肺金 / 178

7. 孩子经常生病怎么办——补肾水 / 180

8. 孩子肠胃不好怎么办——揉外劳宫 / 182

9. 孩子发热怎么办——推上三关 / 183

10. 孩子有胃火怎么办——清天河水 / 185

11. 孩子发高烧怎么办——退六腑 / 186

12. 孩子风热感冒怎么办——推脊柱 / 188

13. 孩子咳嗽老不好怎么办——分推肩胛骨 / 189

14. 怎样预防孩子感冒——揉肺俞 / 191

15. 孩子呕吐怎么办——揉内关 / 192

16. 孩子体质不好怎么办——揉压足三里 / 194

17. 孩子遗尿怎么办——推七节 / 195

18. 孩子拉肚子怎么办——揉长强 / 196

19. 孩子消化不良怎么办——捏脊 / 198

20. 孩子不够强壮怎么办——揉三阴交 / 199

后记 周氏小儿推拿术，给孩子一个美好的明天 / 201

## Vah Gaggangj

### Gou Yungh Fapnaenxnu Lwgnyez Gouq Ndaej Diuz Mingh Dahlwgdæuz Gou

Youq ndaw 《Yinzdij × Hingz Bingzhwngzfaz》 bonj saw haenx, gou gaenq gangj gvaq, gij sangdaemq yihiyoz gungh baugvat sam bouhfaenh: Daih 'it dwg × hingz bingzhwngzfaz, daihngeih dwg gij liuzfaz naenx yezvei dujrwz, daihsam dwg fapnaenxnu lwgnyez.

Aenvih gijrengz fapnaenxnu lwgnyez hung raixcaix, caiqlix mbouj yungh gwn yw dajcim, doiq lwgnyez miz bak cungj ndei cix mbouj miz saek cungj mbouj ndei. Ndigah, gou itcig cungj heuh fapnaenxnu lwgnyez guh “ mozsuz saedyungh ” cunghyihyoz.

Fapnaenxnu lwgnyez yienzlaiz cix mboujdwg gij dinfwngz ak gou, hoeng dawz de caeuq “ Yinzdij × Hingz Bingzhwngzfaz ” doxhab, couh baenz gij goengfou ak gou, gaiq goengfou ak neix couh heuh guh fapnaenxnu lwgnyez Ranzcouh.



Couhsi Fapnaenxnu Lwgnyez gizsaed caeuq Yinzdij × Hingz Bingzhwngzfaz doxdoengz, mboujgvaq gij diemj swngsang lwgnyez caeuq vunzchung miz di mboujdoengz, daihbouhfaenh comz youq gwnzfwngz, ndigah cijaeu lumhlumh lwgfwngz caeuq yezvei gwnzfwngz, couh ndaej daddaengz gij muzdiz dauqfuk bingzhwngz.

Ndaej baenzneix gangj, Fapnaenxnu Lwgnyez dwg gizgoek gou hag yihyo. Gyoengqvunz roxnaj gou haenx cungj rox, daj hag cihsaw hainduj, gou couh hainduj ndoj youq gwnz ranzlaeuz doeg gij sawyihyo. Cojgoeng louz roengzdaeuj haenx. Daxgoeng gou Couh Cwngswng, dwg boux siuqcaiz Cingdaih, caemh dwg boux canghyw okmingz bonjdieg, de miz daek miz caiz, yihsuz ak, cozfungh yiemz. Yienznaeuz dou mbouj miz gihvei caenndang dingq de son 'gyauq, cix gingq gij binjdwz de. Gou ndaej gouj bi seiz, lij mugrih, lienz diuz vaq cungj naep mbouj onj, ciengz deng caekhaex loh okdaeuj, ciengzciengz yienh yakyawj ok yiengzsiengq. Gyoengqdoi h i q hawj gou an vamingz heuh“ cuhbazgai ”——mboujdan yakyawj, lij damgwn yaek dai. Hoeng boux “ cuhbazgai ” neix, cuengqhag maranz le cix maeuq youq gwnz laeuz yawj sawyihyo.

Gizsaed, gij sawyihyo haenx couh dwg gij gvangggim ranz gou, daxgoeng yienznaeuz mbouj miz sawyihyo louz roengzdaeuj, hoeng doenghij sawyihyo de yawj gvaq haenx, gizhoengq cungj miz gij dijvei caeuq soundaej de caenbit sij roengzdaeuj, dwg gij simlwed de, dwg gij baujboiq dijbauj de louz hawj lwglan haenx. Daxboh mbouj ndeindei insik, dauqfanj dwg gou boux lwgnyez gouj bi neix, daengz gizneix daeuj ra doxgaiq dijbauj.

Sawyihyo mbouj ndei hag, gou doeg hwnjdaeuj dwgengz raixcaix, lumj rox mbouj rox, caemhcai q miz haujlai cih gou cungj mbouj rox gijmaz

eiqsei, cijndaej doeng cai sae nanq. Caen geizheih, gou yinxyawj raixcaix, haeujmaez lai lo. Mizseiz yawj haeujmaez le, daxmeh heuh gou gwnhaeux, gou caemh mbouj siengj roengzlaeuz. Ndawde miz bonj saw ndeu heuhguh 《Yougoh Dezging》, bouxsij dwg Anhveih Swngj Gveiciz Yen Ya Yijcu sienseng. Bonj saw haenx cienmonz gangj hawj lwgnyez naenxnu, gou baez yawj couh hwnjyinx lo. Lwgnyez naenxnuyoz couh lumj mozsuz yienghneix saenzgeiz, cijaeu naenxnaenx lwgfwngz, doidoi gwnzgen, gingqyienz ndaej ywbingh ! Ya Suzcouz sienseng youq ndawsaw miz bien faenzcieng ndeu heuh 《Duihnaz Lawh Yw Geiq》, dawz moix aen yezvei caeuq yunghyw lienzhaeh hwnjdaeuj, couhdwg naenxnu moux aen yezvei caeuq gwnyw doxdaengh, lumj baenqnaenx gwnzfwngzmeh (bouj mamxduj) caeuq gwn yinzsinh、bwzsuz doxdoengz. Yienzlaiz gwnzfwngzmeh lwgnyez miz gij doxgaiq lumj yinzsinh caeuq bwzsuz aeu mbouj caenh、yungh mbouj liux haenx, cijaeu baenqnaenx, couh ndaej aeu daeuj gwn, couh dwg naeuz, couh suenq boux lwgnyez gungzhoj haenx, caemh dwg boux fouqmiz ikfanh yihyoz, fajfwngz couh dwg aenranz dijbauj gak cungj yw cungj miz haenx.

Doiq gij doxgaiq dijbauj lai raixcaix gwnzfwngz lwgnyez, gij dijvei gou saedcaih laeg lai lo. Boux canghyw buenqloh okdin neix bihaenx couh yungh gij fapnaenxnu, yungh song faj fwngz swgheij, daj ndawfwngz duzfangz gouq lix dahlwgdaeuz gou.

Seizhaenx dahlwgdaeuz gou cij ngamq ndaej song bi, baenz le bingduzsing feiyen, fatndat 41 doh mbouj gyangq, yihyen roengz le mbawdungshw binghnaek. Henzcong z daeglwgsai ndeu baenz bingh caeuq dahlwgdaeuz gou doxdoengz, hoeng cingzgvang de ndei ndaej lai. Seizhaenx gou ngamq hag fapnaenxnu lwgnyez, yawj dahlwg ndeigyaez baenzbingh, gou simgip raixcaix, couh caegcaeg laeglemx hawj dahlwg swgheij anmoz

le sam baez, geizheih okyienh lo: Gij nohndat dahlwg gou sikhaek gyangq roengzma, dijvwnh dauqfuk cingqciengz, daj yungyiemj cienq dauq ndangndei. Hoeng boux lwgsai henzcongz haenx cij boihseiz daicaeux lo.

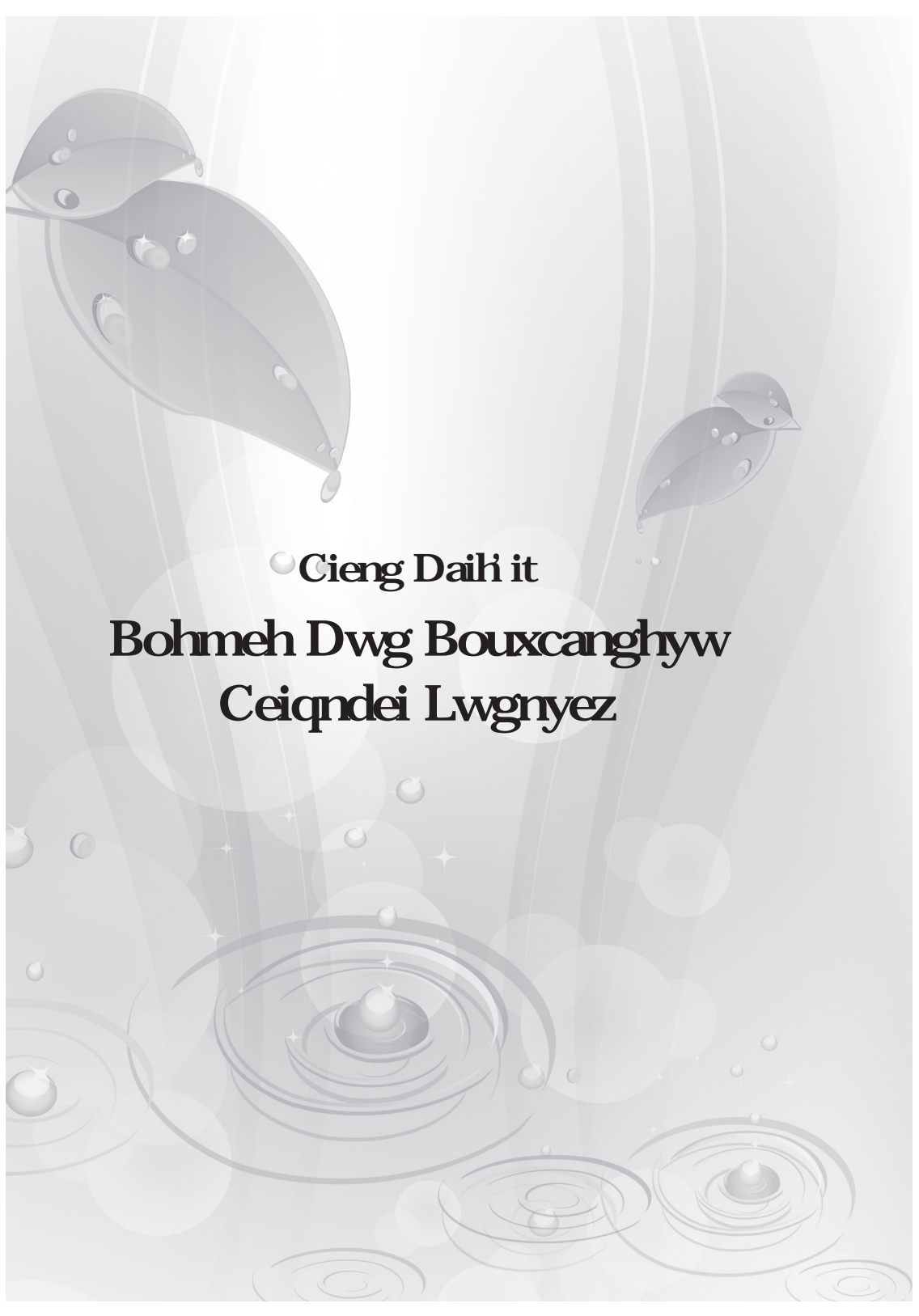
Neix dwg gou baez daih 'it dijvei daengz gij ndeicawq fapnaenxnu lwgnyez, dijvei gij saenzgeiz fapnaenxnu lwgnyez. Lingh aen laeh couh dwg : Gou yungh fapnaenxnu lwgnyez yungh haj ndwen seizgan vih dahlwg iq gou yw ndei le senhdenshing sinhgihyenz, doeklaeng lij yungh cimrwz yw ndei diuz mingh de, couh sij le bien faenzcieng ndeu daeng youq 《Sinh 'anh Vanjbau》 . Bien faenzcieng neix fazbyauj le, miz vunz yungh gij fuengfap ndaw faenzcieng yw ndei le senhdenshing sinhgihyenz dahlwg de, gauj hwnj dayoz, doeg ndaej dayoz bizyeyz. Senhdenshing sinhgihyenz dwg cungj binghcezcwng daengx seiqgyaiq canghyw cungj yw mboujndaej ndei haenx, ndigah bien faenzcieng neix yinxhwnj bause yawjnaek, couh miz gij faenzcieng hilez fazbyauj, miz neibanj × hingz bingzhwngzfaz cuzbanj, caemh miz gij yienghsiengq ngoenzneix. Ndaej baenzneix gangj, dwg gij fapnaenxnu lwgnyez gouq le diuz mingh dahlwg iq gou, de seizneix dwg bause gicej, ndangdaej ndei raixcaix.

Gou lij yungh fapnaenxnu lwgnyez, baenzgoeng gouqlix le boux lwgnyez baenz binghbwzyezbing vanjgiz caeuq boux lwgnyez baenzbingh naek cungduzsing oksiq haenx. Gou yungh fapnaenxnu lwgnyez, youq ndaw mbanjranz Canghcin Dadui, cij yungh le singhgiz seizgan couh gaemhhanh le gij binghlah“ lwgnyez ae bakngoenz ” haenx, aen banringz ndeu couh yungh fapnaenxnu yw ndei 12 boux lwgnyez. Neix couhdwg naeuz, gou mboujdan yungh fapnaenxnu lwgnyez yw ndei haujlai cungj binghciengzraen、binghlaifat, lij yung fapnaenxnu lwgnyez yw ndei le haujlai bingh nanzyw vanzlij bwzyezbing.

Sizcenj dwg boux lauxsae ceiq ndei, ginggvaq haujlai baez lij-lun luncwng caeuq sizcenj cauhoz, gij fapnaenxnu lwgnyez gou seizneix engqgya ndei caeuq baenzsug, caemh gouq le haujlai diuz mingh lwgnyez. Seizneix gou senj bouhfaenh binghlaeh coq youq ndaw bonj saw neix faenyienj hawj daihgya, maqmuengh ndaej bangcoh daihgya.

Fapnaenxnu lwgnyez caen dwg gij ywsien caenqcingq gwnzfwngz lwgnyez, yungh fapnaenxnu lwgnyez ndaej demlai gij dijciz lwgnyez, caemh ndaej hawj lwgnyez ndangcangq majhung, engq demlai gij coengmingz caeuq dungxcaiz gyoengqde, lumjnaeuz bouj doj-mamx, raemxmak cungj mizleih aengyauej fazyuz, demgiengz gij giyiliz lwgnyez caeuq coengmingz lwgnyez, rengzndumj mbouj miz haenz, yunghcawq mbouj miz haenz.

Linghvaih, gou maqmuengh gyoengq baengzyoux caez daeuj hengzguh fapnaenxnu lwgnyez, cungfaen leihyungh gij caizfouq ikfanh gwnz fwngz lwgnyez, sawj gyoengq lwgnyez ndangcangq majhung. Gwnzndang bouxvunz daengxndang cungj dwg bauj, song faj fwngz cix dwg gij bauj ndaw bauj, raeuz aeu youq daengxndang ra bauj, lij aeu ndeindei haifat gij doxgaiq dijbauj song fwngz. Nyienh raeuz doxcaez gujli, yunghrengz baenaj.



● Cieng Daih 'it  
Bohmeh Dwg Bouxcanghyw  
Ceiqndei Lwgnyez

## 1. Yungh Song Fwngz Henhoh Ndei Moix Diuz Mingh Oiқыep

Geiq ndaej miz baez ndeu, boux mehmbwk nienzoiq ndeu umj boux lwgnyez song bi de daeuj ra gou. De naeuz boux lwgnyez de gingciengz ndaw ndat, ndaw bak lij haeu raixcaix, haex hix daegbied hawq, song ngoenz gag ok baez haex ndeu, ngoenzneix dwg aenvih lwgnyez fatndat daeuj ra gou.

Seizhaenx gou couh bengq fajfwngzswix lwgnyez, youq lwgfwngzcaemj mbiengjbaih gyawj fwngzmeh haenx laebdaeb doi le 300 baez. Geij faencung le, gij nohndat lwgnyez doiq roengzbae lo. Gou lwnh boux mehmbwk neix, baema genhciz hawj lwgnyez doi lwgfwngzcaemj mbiengjbaih gyawj fwngzmeh haenx, moix ngoenz 300 baez.

Daih tek gvaq le song aen singgeiz seizgan, gou caiq raen daxmeh boux lwgnyez haenx seiz, de lwnh gou nyi, gij bakhaeu lwgnyez、gij haex hawq lwgnyez de cungj mbouj miz lo, caemh mbouj cauyniaux vunz lo. Gizsaed, dwg ndawbwt boux lwgnyez baenz ndat lo. Cunghyih naeuz“ bwt caeuq saejlaux doxdoeng ”, bwt baenz ndat couh cienz daengz gwnz saejlaux, ndigah gij haex lwgnyez mbouj hawq cix gvaq ne ! Doi lwgfwngzcaemj mbiengjbaih gyawj fwngzmeh haenx cingqngamq miz gij cozyung siubae gij ndat ndawbwt.

Youq 40 bi gou guh canghyw ndawde, yungh fapnaenxnu lwgnyez yw ndei le geijlai boux lwgnyez caeuq lwgmbauq, gou gaenq geiq mbouj cingcuj lo. Gou ciengzciengz dingq gyoengq bohme lwgnyez naeuz :“ Song fajfwngz mwngz caen saenzgeih, genjdanh doi geij baez, gingqyienz yw ndei gij bingh lwgnyez lo! ”

Gizsaed, gou dwg boux veizvuzcujiycej ndeu, “ saenzgeiz ” song cih saw neix doiq gou mbouj miz yungh, aenvih fanzsae h cungj gyanggiu aen dauhleix ndeu. Ndaej yungh fapnaenxnu yw ndei baenzlai boux lwgnyez, genjdanh naeuz, gou mbouj gvaq dwg supsou gij fapnaenxnu cunghyih, lij gyahwnj gij naemjap swhgeij, siengj ok cungj fuengfap neix cixbah lo.

Gangj hwnj fapnaenxnu lwgnyez, daihgya aiq mbouj rox geijlai. Seizneix gou couh daj gij saeh daihgya rox haenx gangj hwnj, gieng saeh 1972 nienz Hanqmoh Cangzsah Majvangzduih gaujgij saenqdoengh daengx seiqqyaiq haenx, daihgya wnggai dingqgangj gvaq. 1973 nienz gaujgij yienghciengz fatyienh le bonj saw ndeu heuhguh 《Hajcib Ngeih Binghfueng》, ndawde couh geiq miz gij fapnaenxnu lwgnyez. Doeklaeng gijsaw fapnaenxnu lwgnyez haenx engq lai lo. Beijnaeuz, Sunh Swhmyauj bouxcanghyw okmingz Dangzdaih ndaej cwngeuh “ bouxywvuengz ” soj sij bonj saw 《Cenhginh Yaufangh》, ndawde couh geiq miz gij faphulij lwgnyez yungh ywgau baex dwgliengz haenx. 16 sigij satbyai, Swmingz (seizneix Cezgyangh Ningzboh) Cinzi youq gwnz giekdaej bouxgonq, daj lij lun caeuq sizcenj song fuengmienh cungjgez le fapnaenxnu lwgnyez, sij baenz le Cungguek daih it bonj saw cienmonz gangj fapnaenxnu lwgnyez—— 《Bauj Lwgnding Sinzsuz》, youh heuhguh 《Lwgnding Anmozgingh》, deng sou youq 《Cinhgiuh Dacwngz》 bonj saw ndawde.

Gou seiziq mbouj lumj seizneix, gizlawz cungj cawx ndaej saw, gou seiziq cij ndaej yawj bonj sawfwngzcau daxgoeng Couh Cwngswngh haenx. Gou ciengzciengz baez cuengqhag madaengz ranz, couh maeuq youq gwnzlaeuz doeg bonj sawyw daxgoeng louz roengzdaeuj haenx. Seizhaenx nienzoiq, doegsaw cix dwg “ maij yawjsaw mbouj gouz caencingq lijgaij ”, hoeng, gij geiqsingq cix daegbied ndei, haujlai coenz vah okmingz ndaw

sawyw cungj geiq youq ndawsim.

Seiziq, geiqsingq ndei, lijgajliz ca. Majhung le, lijgajliz giengzak le, geiqsingq cix ca lo. Gou gig minghndei, youq seiziq ndaej yawj le haujlai sawyw okmingz. Caj gou baenzmbauq cienzmonz yenzgiu sawyw seiz, caiq bae lijgaj gij vah ndaw sawyw okmingz ciuhgonq haenx, cix mbouj sai geijlai goengrengz lo. Doeklaeng, gou youh cienmonz ra le haujlai swhliu, hidungj hagsib gij fapnaenxnu lwgnyez goengcoj louz roengzdaeu j haenx, goengfou mbouj vi bouxvunz mizsim, gou dauqdaej cunggez ok fapnaenxnu lwgnyez swheij lo.

Gou youq ndaw x hingz bingzhwngzfaz haenx gangj gij gwnz、laj、swix、gvaz、ndawgyang, caemh dwg vix sim、aenmak、bwt、daep、mamx. Gou daihdamj cauhamoq, dawz fapnaenxnu lwgnyez gaj ndaej genjdanh、ciengzsaeq、yungzheih roxyiuj, hawj vunz lai yawj ndaej rox, couhdwg yungh gij yezvei mamx、daep、sim、bwt、mak gwnz fwngz swix lwgnyez guh giekdaj, gveng gij yezvei nanz geiq ndaej maenh haenx, bujben yungh youq gij binghciengzraen caeuq binghlaifat haenx, caemh yungh youq gij binghnanzyw haenx, caiqlij yungh daeu j yw bwzhezbing.

## 2. Fwngziq Lwgnyez Couh Dwg Aen Ranz Dijbauj Yihyoz Riengzndang Ndeu

Gij doenghyiengh gwnzbiengz, cijmiz bingzyaenz cijndaej ce roengzdaeu j. Cunghyih caemh naeuz, bouxvunz raeuz yaek siengj mbouj baenzbingh, caemh deng baujciz yaemyiengz bingzyaenz. Bouxlax baenzneix, bouxcungniengz baenzneix, lwgnyez caemh baenzneix.



Doenghbaez gou yawj gvaq baez baudauj ndeu, naeuz Sihfangh gohyozgyah yenzgiu fatyienh, gij mingh bouxvunz wnggai gyaeu ndaej 160 bi. Hoeng aenvih deng gij binghlah caeuq vanzging uqlah, gig nanz gyaeu ndaej baenzlai seizgan. Gij yienzaen gaenbonj couh dwg bouxvunz mbouj miz gij gengangh cieddoiq. Bouxvunz vih gijmz baenzbingh ne? Dang ndaw ndangdaej yaemyiengz mbouj bingzyaenz daj soqliengh bienq bienq baenz caetliengh bienq seiz, couh bienqbaenz“ binghbiengq ”lo.

Yienghneix, gij bingh haenx dwg baenzlawz mbouj bingzyaenz ne? Cunghyih naeuz, heiq dwg yiengz, lwed dwg yaem; swng doxhwnj dwg yiengz, gyangq doxroengz dwg yaem; saw dwg yiengz, noengz dwg yaem. Yaemyiengz itdingh aeu sienghdui bingzyaenz. Gou dwg daj bonj saw 《Miuswlun》 ndaw 《Vangzdi Neigingh》 fatyienh gij caenleix bouxvunz ndangdaej bingzyaenz haenx. 《Vangzdi Neigingh》 miz haujlai cieng ciet cungj dwen daengz gij ywbingh fazcwz “ gwnz laj swix gvaz ”. Beijnaeuz 《Suvwn · Vujcangzcwng Dalun》 ndawde naeuz : “ Boux heiq doxfanj, bingh youq baihgwnz, aeu gij yezvei bailaj, bingh youq laj, aeu yezvei baihgwnz. ” Youh lumjnaeuz, 《Lingsuh · Cunghswjbenh》 naeuz : “ Bingh youq baihgwnz, aeu gij yezvei baihlaj, bingh youq laj, aeu yezvei baihgwnz, bingh youq gwnz gyaeuj, aeu gij yezvei gwnzdin, bingh youq gwnhwet, aeu yezvei gaguengq. ”

Gou senj aeu “ gwnz laj swix gvaz ” seiq cih saw neix gyalaeq yenzgiu, cungjgez le haujlai bi ginghyen le, gou youh gya haeu “ cungqgyang ”. “ Gwnz laj swix gvaz cungqgyang ” couh baenz le cungjgang buenq lai ciuh vunz gou yungh daeuj damqcaz gij yinzdij bingzyaenz haenx.

Dauqdaej, gou daj ndawde cungjgez ok “ sang daemq yihliuzoyz ”. “ Sang daemq yihliuzoyz ”, couhdwg yenzgiu yinzdij diemj ceiqaemq caeuq