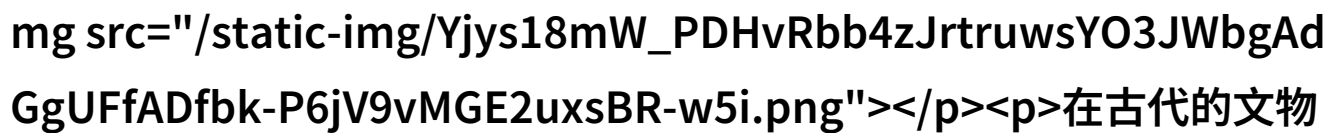


古籍中的长生秘术揭秘传说中永生的神奇

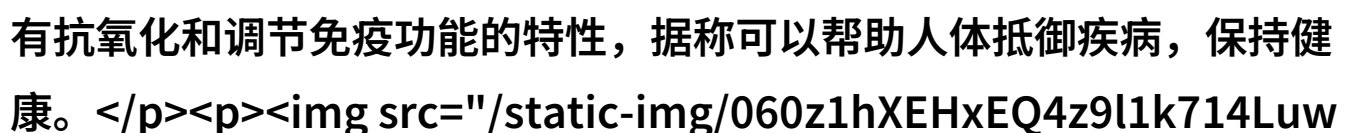
古籍中的长生秘术：揭秘传说中永生的神奇药方与法则



在古代的文物中，有许多关于长生不老的神话和传说，其中一些被记录在了《长生怪谈簿》这样的文献中。这些书记载了多种多样的方法，人们尝试通过各种手段来实现永生。

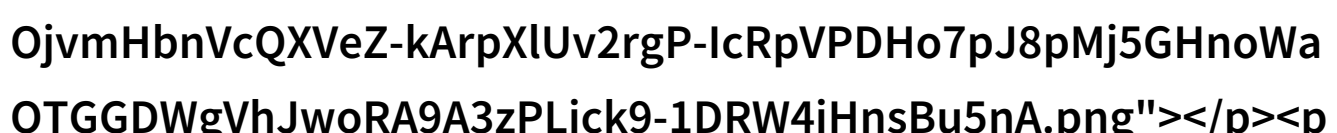
草本疗法

在《长生怪谈簿》记载下，一些草本植物被认为有助于延年益寿。比如青藤、茯苓等，它们具有抗氧化和调节免疫功能的特性，据称可以帮助人体抵御疾病，保持健康。



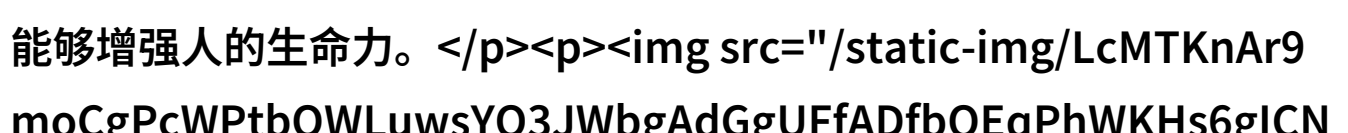
食品疗法

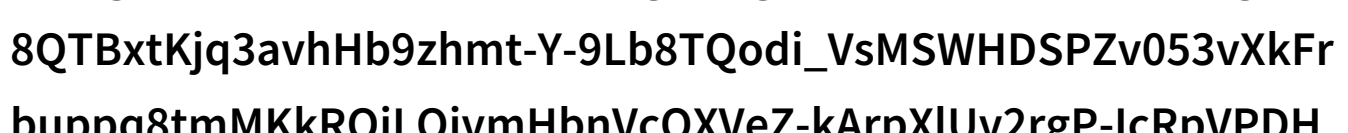
食物也是实现长生的关键之一。在书中提到了一些特殊的食物，如珍珠米、金丝猴肉等，它们含有丰富的营养素，被认为能够增强人的生命力。

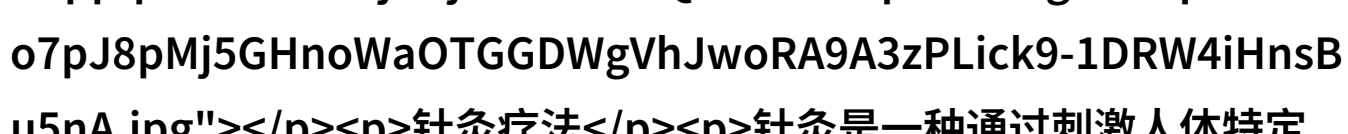


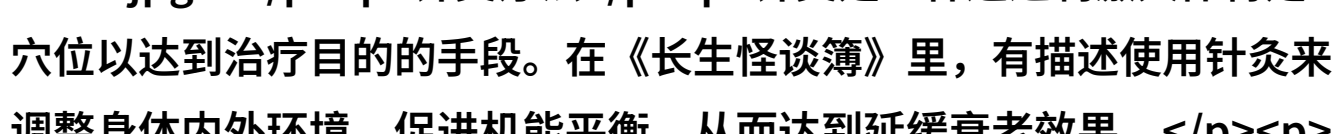
针灸疗法

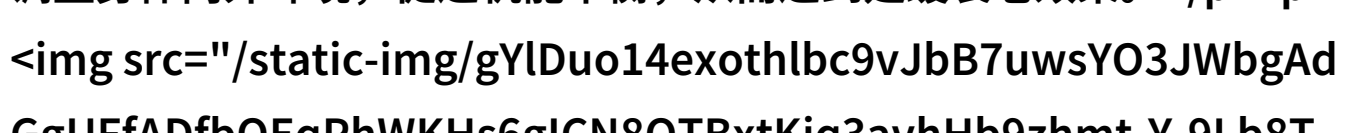
针灸是一种通过刺激人体特定穴位以达到治疗目的的手段。在《长生怪谈簿》里，有描述使用针灸来调整身体内外环境，促进机能平衡，从而达到延缓衰老效果。

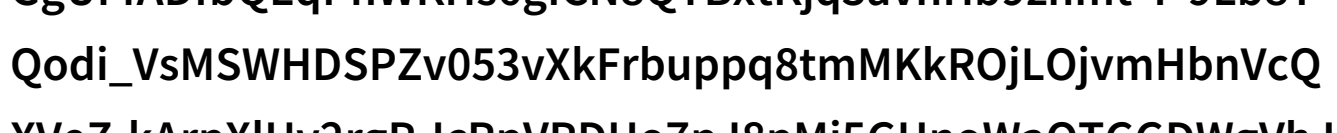












woRA9A3zPLick9-1DRW4iHnsBu5nA.jpg"></p><p>气功练习</p><p>气功是中国古代文化的一部分，被视为一种提高自身生命力的方法。在书中提及了一些气功练习，如太极拳、剑舞等，它们都有助于调整身心状态，使人更加活力满满。</p><p></p><p>心灵修炼</p><p>心灵修炼也是一种重要的手段，在书中记载着如何通过冥想、禅修等方式去净化心灵，从而使得精神世界更加宁静，这对于延年益寿同样具有积极作用。</p><p>法术与符咒</p><p>最后，《长生怪谈簿》还提到了使用法术和符咒来驱散邪恶势力，以保护自己获得更好的生活条件，这在一定程度上也有助于提升个人的福祉，并可能间接影响到身体健康。</p><p>下载本文pdf文件</p><p>