# 已过古稀之龄却看起来像三十岁，颜真卿的不老秘诀是什么？

来源：网络收集 更新时间：2024-04-08

*今天趣历史小编给大家带来颜真卿的故事，感兴趣的读者可以跟着小编一起看一看。公元782年，颜真卿已过古稀之龄，可无论面容身段，还是精神气质，都好似三四十岁的中年壮汉，这个不老神话自然羡煞旁人。终于，颜真*

今天趣历史小编给大家带来颜真卿的故事，感兴趣的读者可以跟着小编一起看一看。

公元782年，颜真卿已过古稀之龄，可无论面容身段，还是精神气质，都好似三四十岁的中年壮汉，这个不老神话自然羡煞旁人。终于，颜真卿的不老秘诀被小报记者挖了出来，曝光于众。原来，有位仙风道骨的方士曾赠予他数颗仙丹，服之即可益寿延年。

这条不靠谱的八卦新闻骤然轰动京师，就连唐代宗都遣使讨药。交不出货的颜真卿坐立不安，忧心如焚。就在这要命当口，事情出现了转机，另一位传闻获此仙丹的礼部高官突然暴毙，人人垂涎的不老仙丹就此沦为夺命巨毒。

几番波折，令颜真卿啼笑皆非。若说没有仙药，那便是欺君。可这“不老药”又着实拿不出手，且看看它的三味配药。

第一味颇不寻常。颜真卿曾独创一套保健操，将两个藤椅相背，双手扶住椅背，脚尖点地，双臂撑起身体一上一下，反复百余次，早晚各做一遍。几十年间，颜真卿日日如此，公务繁忙时，宁愿废寝废食，也要完成保健操。这套操是否效果如神，难以断言，可贵在坚持，不间断的运动是长命百岁的必备良方。

相比独门保健操，第二味配药更加绝妙。颜家小女是远近驰名的孝女，一个千金小姐，为哄父亲开心，竟然下死功夫学习父亲顶爱的舞蹈。颜真卿一得闲，便命小女表演，父女俩探讨舞姿，挖掘艺术精髓，其乐融融，温馨动人。颜真卿曾遭遇人生低谷，赋闲在家，一贫如洗。小女儿为了慰藉父亲，甘做小婢，端茶倒水，煮菜烧饭，给予父亲无微不至的关怀。颜真卿得女如此，焉能衰老?即便在外公干不顺心、不如意，一回到家便能得到赤诚的慰藉，精神自然不会萎靡，志气也必定不至于消沉。

颜真卿长寿的第三味配药也十分令人赞叹，因为它源于内心。颜真卿的大名得以响彻千古，自然应归功于那一幅幅绝世书法。但在生前，颜真卿的首要标签则是忠臣。他有一颗赤子之心，做事光明磊落，奉公无私。为人坦荡的颜真卿从不玩弄心机、算计同僚。75岁时，颜真卿冒着生命危险出使淮西，揭发意图谋逆的李希烈，并且不顾叛匪的威逼利诱，毅然在贼窝历数李希烈诸多大罪，义正词严，将其推向人神共诛的审判台，终被逆党残忍缢杀。坦诚面世，心怀道义而不畏死神，显然是颜真卿虽老犹壮的根本原因。

这便是颜真卿的“不老药”：持续的运动，和睦的家庭，正义无邪的内心。得之失之皆泰然处之，正是这份简单完美诠释了养生增寿的最高秘诀。

免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn