

一、部队是你成功的摇篮

1、成功的概念 ——什么叫成功

成功是一个美丽的字眼，她放射着耀眼的光芒，吸引着每一个有志者，为之流血、流汗，为之奋斗、拼搏。我们青年士兵也一样，谁都向往成功，谁都希望自己有一个幸福的未来，那么，什么叫成功呢？成功简单地理解就是经过努力，达到了预期的目的或目标，举例来说，你想参军，通过报名、体检、筛选、定兵等程序终于被部队选取，这就是一种成功。

2、成功不神秘 ——怎样理解成功

有人认为成功很神秘，很难碰到，其实成功不神秘，她常发生在你的身边，她不是哪一个人的专利，她是谁都可以追求的东西，但成功有自己的特点，理解成功要从以下五个方面：

首先，心里要有一个预期的目标。没有目标，成功就无从谈起，如到部队，你想什么？是考军校？入党？立功受奖？转士官？提干？来部队锻炼？提高自身素质等，有了这些目标，努力

就有了方向。

第二，预期目标必须达到。没有达到的目标不算是成功，如入伍前确立了考取军校的人生目标，但经过自己的努力，未如愿以偿，这就没有一种成功的体验。

第三，成功的标准因人而异。各人的具体情况都不一样，各自设立的成功目标可以不同，也许甲战士认为转士官就非常不错，而乙战士认为只有考取理想的军校才无愧于父母和自己。因标准的差异，各人在评估成功时一定有客观的态度，其一就是要有自己的成功标准；其二还要知道他人会有他人的成功标准，不能盲目、机械地用自己的成功标准来理解他人，理解社会

第四，成功的标准必须被社会认可。比如，小偷偷了别人的钱物，他肯定认为自己是“成功”的，但这种成功是违反了社会法律、道德规则的，是不会被社会认可的，因而这种“成功”只能说离“失败”更近。

第五，成功目标是能够被量化的。如入伍第一 year 要评上优秀士兵一次，就是具体的成功目标，如果仅仅说“入伍第一年就要取得更好的成绩”，就是没有量化、模糊不清的目标，充其量不过是一个想法，是一种愿望，而不是真正的目标。

3、成功有规律 ——成功的道路可以探索

就象万事万物有其规律一样，成功也有它的发展规律，遵从这个规律就能事半功倍，大步迈向成功；违反这个规律就可能事倍功半，甚至一步步滑向失败的边缘。

如果你是位热心向往成功的战士，如果你是名真心渴望有所

作为的青年，一定要相信：一是成功的方法是可以学习的；二是成功的本质是确定目标和实现目标的方式方法；三是成功人士身上所有的素质都可以移植到普通人的身上；四是人人都可以成功。牢固树立了这些观点，你才能去消化、吸收他人成功的经验。

请记住：成功的规律在别人身上起作用，在你的身上也一定起作用。只要你用心学习、应用、实践，就能乘上成功的波澜，把你送向成功的彼岸！你一定能获得成功！

4、士兵在部队成长 ——可增长哪些优势

部队是个大熔炉，但愿你进来是一块铁，以后永远是一块钢。

在部队成长锻炼，可以全面提高自己素质：

(1) 严格的军事训练磨炼了你的体魄、培养了吃苦耐劳的精神和坚强的意志。

(2) 严明的纪律和严格的管理强化了法律观念、组织观念和责任意识。

(3) 军事活动的复杂性、危险性，把你锻炼得更机智、灵敏和勇敢。

(4) 军事活动的艰苦性锻造了你的勤俭和质朴。

(5) 长期的集体生活培养了你团结协作、互相友爱和诚实大度的品质。

(6) 正规有序的军营生活，养成了你良好的卫生习惯和健康的生活方式

这一切都是你在未来社会生存的重要本领，是你一辈子都吃不完财富，很多走出军营的退伍兵在社会上活得有滋有味，干得有头有脸，无不感谢部队给他们一种有别于地方的生存力量。

请记住：今天在部队锻炼出优良的品质，明天就可在社会大环境中创造辉煌！

5、士兵在部队获得成功的路 ——有哪些

当兵入伍，你就从家庭或社会的舞台登上部队的舞台，你的军旅生涯就开始了。在部队这个特殊的社会集团中，可为你发展提供更广阔的空间，你有更多的成功机会。那么，你有那些成功的路可以走？

(1) 报考军校。如果你的文化水平比较高，自己又愿意在部队长期干，报考军校不失为理想的选择。

(2) 选取士官。这条路比较宽广，但淘汰率也较高。士官制度是我军部队建设的重大改革，它打破了过去转了志愿兵，就是进了保险箱、就是拿了铁饭碗的局面。现在是自己和部队双向选择，你工作必须善始善终，不能虎头蛇尾。

(3) 提干。尽管当前部队提干的名额较少，但不是不可以争取，如果你比较优秀、突出，说不定有提干的机会。

(4) 走两用人才之路。如果你认为以上的路不适合自己的话，你则应该利用在部队的有利条件，自学或函授某项技术，使自己有一技之长，以便将来在社会立足。不要成天无所事事，自己难受，别人看到了也难受。

(5) 尽可能争取立功受奖。立功受奖、评优秀士兵或入党，

是组织对你工作的一种肯定，如果组织给你不要拒绝，它是你的“政治资本”，将来在部队发展或在地方就业也许用得上。

(6) 锤炼自己。如果入伍仅仅抱着尽义务、锻炼自己、出来见见世面的想法，也不要紧，你可利用部队这个大学校，练就自己不怕苦、不怕累，勇敢、坚强，敢于去胜利的强者品质，这是你未来踏上社会，打造成功人生的重要资本，也是部队给你的最好礼物。

但愿在绿色的军营里，你有一个活活泼泼、鲜鲜亮亮的青春！有一个无怨无悔、有所收获的青春！

6、走向成功的秘诀 ——你知道吗

一位成功学专家曾幽默地指出，成功最重要的秘诀就是要使用别人已经证明有效的方法，另一位成功学专家则说得更精辟：“成功者找方法，失败者自己摸索”。

成功的秘诀就是学习成功者的方法。现代成功学研究表明，成功并非完全像人们想象的那样，是天赋加机遇的结晶，它在很大程度上是信念加上不断训练的结果。据一份材料说，美国国会议员中有 1/3 曾接受过成功培训，而中国这方面还非常苍白，国内一些研究成功学的专家无不感慨地说：“中国人太需要成功教育了”。不过，这种状况正在改变：图书市场上出现了新景观——成功学的书销售看好，这就显示出这样的信息——人们都渴望成功，渴望得到成功者的帮助和指导。

如果你常抱怨“怀才不遇”，是否想想自己的成功的道道欠缺？不妨积极学习别人的经验，使用别人已经证明有效的方法，

当这些成功的观念植入脑中，化作了自己的血脉，你就拿到了开启成功之门的钥匙，可减少走弯路，既节省自己的岁月，又帮助自己找到了走向成功的捷径。

必须指出，走向成功没有固定的模式，任何成功的理论或经验，不是包治百病的灵丹妙药，金科玉律，你应依照自己的实际情况，灵活运用。

7、你想成功吗

——找找阻碍自己成功的原因

拥有中国科学院、中国工程院两院院士头衔获得 2002 年度中国科学最高奖项的北京大学教授王选总结了年轻人必须克服的阻挠一个人成功的主要原因。你可以对照这些原因，看看哪些方面自己做得不够，然后参照本书提出的建议，逐渐克服。

(1) 消极的心态。主要表现是缺乏起码的上进心，没有责任感和使命感，遇事总是朝绝望处想，朝失败处想，还没有行动，就认为自己不会取得成功，首先就给自己判了死刑。消极的心态就像一片乌云，笼罩在一个人的头顶上，让人看不到希望，看不到出路。消极心态给自己的人生投下了沉重的阴影。

(2) 不切实际的目标。一个人确定的人生目标，如果脱离了实际，超过了自己能达到的高度，他即使再努力，费尽心机或者付出高昂的代价，也不会取得成功，就像缘木求鱼。

(3) 失和的人际关系。没有良好的、成功的、和谐的人际关系，也是一个人不能取得成功的原因之一。

(4) 抓不住重点和机遇。是指生活中有不少人做事分不清轻重缓急，大小主次，干什么都是眉毛胡子一把抓，想把所有的方

面都做得滴水不漏，甚至还有人本末倒置，避实就虚，只见树木，不见森林，抓住了芝麻，扔了西瓜。

(5) 缺乏变化和应变能力。事物是不断发展变化的，一个人的思想、行为也应该随之发生变化。如果用静止、停滞的眼光看问题，是很容易失去成功的机会。

(6) 缺乏正确的思维方法造成决策失误。科学的决策永远是成功的前提。如果一个局部性的失误倒也无伤大雅，但是涉及全局的、战略性的决策，如果发生了失误可能断送一个人的前程。决策失误的原因主要是缺乏正确的思维方法。

(7) 怕担风险，缺乏不断进取的精神。一些人不能成功的原因就是缺乏一定的冒险精神。由于怕担风险，便不敢进取，不敢越雷池半步，不敢往长远处想，结果总是走在平庸之中而无建树。孰不知，人生中有许多时候是需要我们冒险的，不敢冒险就抓不住稍纵即逝的良机，就不能创造生命的奇迹。

(8) 放松对自己的管理。要管好自己，就要克服不良习惯。一个人如果沾上酗酒、赌博等恶习，是往往很难在事业上取得大的成功。

(9) 遇到困难不能坚持到底。虎头蛇尾，有始无终，最终没干成一件事。

(10) 身体不适应。身体是从事一切工作的本钱，没有一个健康的身体，几乎就干不成什么事，“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”，是这种情况的真实写照。

8、成功的信念

——你快快点燃

要追求成功，首先要有成功的信念。信念是人的精神支柱。

有了信念，才有力量。长征时期，红军在过雪山、爬草地的途中，条件非常艰苦，地面有十几万敌军围追堵截，天上有飞机狂轰乱炸，部队又缺粮食、缺衣服、缺医少药，很多红军战士冻死、饿死，很多伤病员因得不到及时的医治而死亡等。在这异常恶劣的环境下，伟大的红军还是生存了下来，翻过了雪山，爬过了草地，创造了古今中外军队战史上的奇迹，他们凭的是什么呢？凭的就是一种追求，一种信念，这就是信念的力量。

如果你想有所作为、有所创造，如果你希望将来过上美好幸福的生活，那么从现在起就开始点亮成功的灯塔，一旦点燃了追求成功的信念，你就跨出了转变命运的第一步，然后一步步地踏上成功的人生之旅。

对于每一个追求成功的战士来说，都该有成功的信念和热情。亲爱的战友，不要抱怨你出身贫寒，不要抱怨你长在农村，成功开始于你的想法，决定于你主观努力的程度，只要自我奋斗的精神不倒，自强不息的信念长存，前面就有希望！

亲爱的战友，青春是人生的黄金阶段，这个时段的思考、设计和奋斗将决定你一生的生活质量。不要犹豫，不要彷徨，时间稍纵即逝，二年的军旅生涯一眨眼就过去了，你可不能让这美好的成长机会白白流走。

亲爱的战友，来到部队，你追求什么？订下目标，开始行动吧！

二、身体健康是你 追求成功的基础

1、健康的概念 ——什么是健康

理解健康的概念非常重要，世界卫生组织曾宣称二十世纪做了三件大事，其中一件就是提出了健康的概念。健康的概念，是你判断自己是否健康的准绳。你可以依照健康的标准，对自己的健康状态作出评估，并随时关注自己的健康情况。

什么是健康，有人说“就是身体好”，有人说“就是没有病”，这些理解都是不完整的。世界卫生组织曾对健康作出如下定义：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱状态，而是在身体上、心理上和社会上的完好状态。”现在，该组织又具体提出了身心健康的 8 条标准，它们是：

(1) 快餐。三餐的饮食吃起来觉得津津有味，能快速吃完一餐而不挑食。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。

(2) 快睡。快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后

仍感乏力不爽，则是心理或生理的健康状态的表现。快睡说明神经系统的兴奋、功能协调，且内脏无病理信息干扰。

(3) 快便。便意来时，能尽快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

(4) 快语。说话流利，语言表达标准，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不觉吃力，没有想话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象。

(5) 快行。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。证明躯体和四肢良好，精力充沛旺盛。

(6) 良好的个性。性格温和顺，言行举止得体，众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。

(7) 良好的处世技巧。看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，与人相处、共事，能被大多数人接受。

(8) 良好的人际关系。与他人和睦相处的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物宽大为怀。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。

2、拥有健康 便拥有希望

身体是革命的本钱。事业的成功，往往离不开健康的身体。

“健康是人生的第一财富”，“健康是智慧的条件，是愉快的标志”，这些健康格言时时提醒我们健康的重要。健康有益成功，成功依赖健康，有了健康，你對自己更有信心，对未来更能把握。现在很多单位选人、用人，先要过身体关，就说当兵吧，你

必须过严格的体检关，否则就穿不上军装，在部队创业更成了一句空话。随着市场经济不断完善和发展，社会竞争越来越激烈，身心更容易疲惫。因此充沛的精力和健康的体魄是在社会立足生存的必要条件。很多人很有才华、很有能力，本来可以在社会的舞台上大显身手，但因身体状况差，身体吃不消，不能适应复杂多变的社会，而败下阵来，被社会所淘汰，是为可惜。要改变这个残酷的事实，没有特殊的方法，唯有使自己身体硬朗起来。有了强健的体魄，才能有精力去拼搏，去冲锋陷阵，才能立于不败之地。

健康是理想和幸福之桥。在实际生活中，请你时刻不要忘记自己的健康，关注自己的健康！

3、失去健康 ——使本可光明的前途蒙上阴影

一个经常被病魔缠身的人怎样去好好地干事业？

很多东西，存在时平常都不在意，只有当它失去的时候，才知道它的珍贵，人的健康也一样，很多人在身体好时，从来不爱惜，一旦失去，倍感健康之重要。

失去健康，对前途的影响，有直接的，也有间接的。在我们身边常见某某战士因身体原因而不能入军校、不能提干、不能选改士官等，这些情况足以说明失去健康，对光明前程的直接影响。这里主要谈谈失去健康对前途的间接影响，至少表现在三个方面：一是身体差、多病，今天这儿痛，明天那儿痛，那么出勤率肯定低，工作绩效肯定差，这样你挣钱、创造自己价值的机会肯定比别人少。二是健康状况不太好，看病就多，这样开支就增

大，工作上攒的钱敌不过高昂的医药费。时下因病致贫的同志并不少见，尤其医疗费自付的同志中更为突出。一旦贫病交加，创业就难上加难。三是失去健康的多病久病者，往往一副病态，眼睛失去光彩、光芒，肤色变得灰暗、无光，缺乏朝气和活力，影响别人对你的形象看法，当然会阻碍你的发展。

身心健康，是争取成功的良好基础，一定要象爱护眼睛一样珍惜健康，千万不要等失去健康再找健康，永久的伤害一旦造成，后悔也来不及了。

4、“无病不知有病苦。有病方知无病福” 生病真难受

生病是一件非常痛苦的事，不仅自己身心痛苦，而且家里的亲人也痛苦。“什么都可以有，就是别有病”，这句民间俗语道出了人们对疾病的害怕和恐惧。

然而相当多人有点身在福中不知福的味道，很不爱惜自己的身体，下面一个例子就是这类人的心理特写。据 1997 年 12 月 17 日《健康报》载，北京安贞医院一位医生讲过这样一件事：“他们医院曾住着一个“大款”病号，才 38 岁，已拥有一亿五千万的资产，被人视为事业成功的典范，可这位“大款”血压高，冠心病、动脉硬化相当严重，超过 70 岁的老人。大款苦恼地问医生：你说上帝为什么如此不公平？我才 38 岁，一贯勤奋工作，如今事业有成，为什么偏偏让我得这些病？医生在表示同情的時候，也不无幽默地说：据我所知，上帝是最公平的。看看你，天天吃山珍海味，光早餐就吃下两个猪蹄，你上下楼坐电梯，出门有奥迪，能不动腿就尽量不动腿，你的生活违背了健康法则，能

不得高血压、冠心病吗？”早知如此，何必当初。现在对高血压、冠心病没有特效药，只能做一些预防性、维持性治疗，避免病情进一步恶化。当今的医学目前只能为这位富有的病人做到这一步他不能再像以前一样，随意吃，随意玩，而且随时可能有生命的危险。为了提醒哪些忽视自己健康的人，一名医学专家诙谐地说：“任何不重视健康的人，就让他试一试躺在病床上三个月的滋味”。同志，不要等大病一场才幡然醒悟健康的可贵、健康的无价。在这里还要向你提个醒，不要过多地奢望现代医学能包治百病，很多疾病还治不好，关键在防。

“攒钱不如攒健康”（日本社会中流行语），平常请多爱护自己的身体，善自照顾，善自珍惜，不损伤它，不忽视它，让健康伴你成长、伴你度过美好的人生。

5、世界保健专家推荐 —— 获得健康的钥匙

怎样才能提高自我保健意识和增强自我保健能力，并达到健康的境地呢？对个人来说，世界保健专家推荐了三把开启健康之门的钥匙。

第一把钥匙是“知”，即获得卫生信息，掌握保健知识。知识能够告诉你应该做什么和怎么做，不该做什么和怎么改。科学的卫生知识，可以通过看保健书籍、报刊等方式来获得。

第二把钥匙是“信”，即人们对获得的保健知识相信，并形成一种实行的信念。知识一旦变成了信念，就会支配人的行动。正像一位烟民，当他知道“吸烟有害健康”后，开始相信，并不再抱侥幸心理，也不再找种种“理由”为自己的吸烟行为辩解，

从而下决心戒烟就有了动力。

第三把钥匙是“行”，就是将获得并相信的知识付诸于行动，进而形成一种新的行为。这是最重要的一步，也是最后的目的，当你获得吸烟有害健康的信息后，仅仅表不相信是不够的，最终应该是要与香烟一刀两断，戒烟成功，形成新的良好卫生行为。

从“知、信、行”这三把开启健康之门的钥匙，我们就可以知道，健康实际上就在您的手中——健康最主要的是靠自己，自己是自己健康的主人。

6、你应该主动调整休息的情况 ——有哪些

我国生理学家做过一个试验：让一组身强力壮的青年往货轮仁搬生铁，连续工作 4 小时，只能装 12.5 吨，而且大家都感到筋疲力尽。但一天后，让这些青年每干 26 分钟休息 4 分钟，同样干了 4 小时，结果装了 47 吨，劳动效率提高了。可见主动休息是一种好习惯。按照世界著名成功学专家拿破仑·希尔的观点，当一个人有下列一些感觉和行动，就应该主动调整休息：

- (1) 过分嗜睡，过分劳累，容易感到疲劳。
- (2) 反应迟钝，不机智，不友好，容易猜疑。
- (3) 好发脾气，老是侮辱人，往往对人怀敌意。
- (4) 容易受刺激，小气，好挖苦人。
- (5) 易为外物所感动，易激动，神经过敏，歇斯底里
- (6) 好嫉妒，易于烦恼，常感到恐惧。
- (7) 脾气暴躁，残酷无情，自私自利，做事无耐心。
- (8) 容易受挫折，内心较脆弱，好动感情，易沮丧。

这些行动和感觉，是介于疾病和健康之间的一种似病非病的状态，称之为第三状态或“亚健康状态”，如果不主动去调整休息，就可能转向疾病状态。

7、过度疲劳是百病之源 ——简易消除疲劳法

琴弦绷得太紧会断掉，钢铁使用过度会出现裂纹。同样，人的身体过度劳累，也会积劳成疾，甚至劳累而死。英年早逝的路遥，他的得意之作《平凡的世界》荣获了第三届矛盾文学奖，但他的成功是以健康和生命为代价的。在他所写的《早晨从中午开始》一文中，真实地记录了自己艰辛而又残酷的创作历程。其实路遥不应该这样玩命，不玩命也许会有更多的好作品。“留得青山在，不愁没柴烧”，他应该学大作家巴金，好作品多，寿命也长，99岁还当着中国作协的主席。

过度疲劳常使身体器官的功能状态低下，以致身体抵抗疾病的能力大大降低，各种致病因子乘虚而入，可能诱发各种疾病。所以有过度疲劳是百病之源之说。

过度疲劳对体会带来极大的破坏，但如果能掌握身体状态，不让疲劳积累，就可避免过度疲劳产生的破坏。控制过度疲劳，先要了解疲劳产生的原因，事实上，所谓的“疲劳”，纯粹是由生理引起的疲劳是很少的，我们所感到的疲劳绝大部分是由于心理的影响，不难想象如果心灵分分秒秒地高速运转，没有时间休息，势必造成精神上疲惫，而精神的疲乏必定导致身体的疲倦。生活中非常常见的一种现象，一个人倘若精神不振作，那么

身体也是很难振作起来的，就是这种缘故。现代医学也已证实，人在身体方面的压力，实际多由精神紧张引起。当我们内心被一个问题所困，身体也会被其所困，我们的肌肉会紧张起来，不知不觉地感到疲乏。

专家认为忧虑、紧张和情绪不安，常是产生疲劳的三大原因。你能消除这三原因，实际上控制了过度疲劳产生的要害。消除疲劳的原因，其核心是要先消除紧张。消除紧张的方法很多，这里介绍一种简易消除疲劳的放松方法：闭上眼睛默念（不出声）“放松，放松，不要紧张，不要皱眉头，放松，放松。”如此慢慢地重复，再重复念一分钟，你将注意到支配你的眼睛的肌肉就开始服从你的命令，而且会开始觉得，好象有一只无形的手把这些紧张的情绪给挪开了。

工作、学习要劳逸结合，要学巴金，不要学路遥，“文武之道，一张一弛”。

8、维护和增进健康的知识库

健康知识要点放送

如果说一架无生命的机器，好好加以保养，可以延长寿命，那么，对于世上最严密、最宝贵的人体这部机器来说，更要精心保养，倍加爱护，才能使之健康长寿。以下这些保健知识，会使你的健康将受益非浅，只要做到一份，你就能收到一份健康。

(1) 遵守健康规则。不遵守健康规则，就可能意味着更早生病、得更多的病或过早死亡。

(2) 保持心情愉快。所有的养生之道，精神养生最重要。所谓精神养生主要指节制、安静和快乐，而其中快乐最重要。快乐

是一副长生不老药。保持快乐就是要保持一颗年轻的心态，如果一个人整天没有自信心，郁郁寡欢，没精打采，没有远大的目标，那么他的身体也会随着心的衰老而衰老；保持快乐就是要少生气发怒，因为人在生气发怒的时候，会感觉到精神的紧张亢奋，于是大脑就过多地分泌出一种叫做去甲肾上腺素的物质，这是一种荷尔蒙，这种物质过量具有剧毒，据说其毒性仅次于自然界的蛇毒。如何让自己快乐起来，请参见本书心理部分的第 13 个问题。

(3) 学会抗拒忧虑。忧虑也是健康的大敌，癌症往往在长期的忧虑中生长，忧虑还容易导致三种疾病：高血压、胃溃疡、心脏病，另外，再没有什么比忧虑更摧残人的容貌，而使一个人老得更快。所以不知道抗拒忧虑的人都会短命而死。

(4) 养成良好的卫生习惯。美国前卫生教育福利部的部长曾说：“谁杀害了我们人类，是我们养成的不良习惯杀害了我们自己。”有人把医学科学发达，称为人类生命的第一次革命，而把推行良好生活习惯运动称为人类生命的第二次革命，后者的特色是：生命的保护者不是别人，而是自己。只有自己才能掌握自己的生活习惯。美国推行第二次人类生命革命的运动所提出的口号是：健康长寿之道无他，三不四要而已！“三不者”：不吸烟，不酗酒，不吃零食。“四要者”：要吃早餐，要充足睡眠，要运动，要控制体重。日常生活中，图一时满足、享受而养成不良习惯，会日夜慢慢地腐蚀你的身体，使你在健康和生命上付出很大的代价。

(5) 饮食正确为健康之本。“人类用自己的牙齿在制造坟墓”，这句话夸大了点，但不是没有点道理。人类很多疾病与吃有关，是从“口入”的，如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等。饮食科学的重要原则是：荤素搭配，品种多样，营养平衡。特