

鹤发情怀

目 录

- 学习中国特色社会主义新时代社会主要矛盾的体会 …杨 宇 1
- 怎样做一名中国特色社会主义新时代的合格党员 ……杨 宇 5
- 咏唱党的十九大 ……张 辉 8
- 节日漫谈(二)——除夕和春节 ……吴世常 9
- 永别了，九寨沟 ……赵兴华 16
- 老年人冬令进补 ……19

上海师大老干部处编

2017 年第 4 期 总第 39 期

不断解决好新时代社会主要矛盾

——学习中国特色社会主义新时代社会主要矛盾的体会

杨 宇

习近平指出：“中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”对此本人有几点学习体会。

一、从历史逻辑、实践逻辑、辩证逻辑相结合上深刻理解社会主要矛盾转化的客观必然性

社会主要矛盾，是客观存在。它是社会基本矛盾，即生产力和生产关系之间、经济基础和上层建筑之间矛盾的反映，并受社会基本矛盾所决定。

我国随着社会主义基本制度逐步建立，社会基本矛盾逐步主要表现为人民生活需要和社会生产之间的矛盾。1956年党的第八次全国代表大会关于政治报告的决议指出：“国内的主要矛盾，已经是人民对于建立先进的工业国的要求同落后的农业国的现实之间的矛盾，已经是人民对经济文化迅速发展的需要同当前经济文化不能满足人民需要的状况之间的矛盾。”八大以后，在实践中一段时期没有贯彻八大决议的这一规定，“以阶级斗争为纲”，发动“文化大革命”。十一届三中全会以来，把工作重点转移到经济建设上来。1981年十一届六中全会通过《关于建国以来党的若干历史问题的决议》，明确指出“我国社会的

要矛盾是人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾。”为了解决主要矛盾，制订党的基本路线，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，建设社会主义现代化国家。经过 30 多年的改革开放和社会主义现代化建设，中国特色社会主义进入新时代，社会主要矛盾转化为“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”这一转化，是生产力和生产关系之间、经济基础和上层建筑之间的矛盾运动的客观必然要求。这种转化在十八大以来表现十分明显，十九大及时作出科学概括。

二、中国特色社会主义新时代社会主要矛盾的科学内涵

从人民需要方面看，习近平指出：“我国稳定解决了十几亿人民的温饱问题，总体上实现小康，不久将全面建成小康社会，人民美好生活需要日益广泛，不仅对物质文化生活提出更高要求，而且在民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的要求日益增长。”从生产和发展方面看，习近平指出：“同时，我国社会生产力水平总体上显著提高，社会生产能力在很多方面进入世界前列，更加突出的问题是发展不平衡不充分，这已经成为满足人民日益增长的美好生活需要的主要制约因素。”这里论述的两方面情况，既是社会主要矛盾转化的科学概括的客观根据，也是中国特色社会主义新时代社会主要矛盾的科学内涵。

三、深刻学习领会社会主要矛盾变化的重大意义

习近平指出：“我国社会主要矛盾的变化是关系全局的历史性变

化，对党和国家工作提出了许多新要求。我们要在继续推动发展的基础上，着力解决好发展不平衡不充分的问题，大力提升发展质量和效益，更好满足人民在经济、政治、文化、社会、生态等方面日益增长的需要，更好推动人的全面发展、社会全面进步。”

这里，习近平的重要论述，为我们指明了社会主要矛盾变化的重大实践意义和理论意义。特别是“更好推动人的全面发展、社会全面进步”，就不仅是具有实践意义的问题，也是具有理论意义的问题。科学认识、正确把握、不断解决社会主要矛盾，可以使社会其他矛盾迎刃而解，意义十分重大。

四、如何科学认识、正确把握和不断解决社会主要矛盾

上述一、二、三点，可以说是关于如何科学认识的问题，对于如何正确把握和不断解决社会主要矛盾，有两点必须注意和强调。第一，必须注意和强调“以人民为中心”。习近平新时代中国特色社会主义思想体系中有一个“中心”思想，是“坚持以人民为中心”。习近平强调指出：“明确新时代我国社会主要矛盾是人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，必须坚持以人民为中心的发展思想，不断促进人的全面发展、全体人民共同富裕”。第二、必须注意和强调“不断”。对中国特色社会主义新时代，目前明确的时间概念是到本世纪中叶，全面建成社会主义现代化强国，是“发展的战略安排”，并没有说实现中华民族伟大复兴就到此为止。因此，我们不仅在今后

三十多年要不断解决社会主要矛盾，到本世纪中叶以后，还会有一个相当长的时期在继续实现中华民族伟大复兴的过程中，还要不断解决十九大概括的社会主要矛盾。

2017年10月25日

注：本文所引之文，均为十九大报告。

怎样做一名中国特色社会主义新时代的合格党员

杨 宇

十九大闭幕两个月了。在学习十九大精神过程中，我为自己出了个题目：怎样做一名中国特色社会主义新时代的合格党员？现在我把我的思考写出来，与同志们分享。我考虑的是两点：

一、要全面深刻认识中国特色社会主义新时代。

二、要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，积极投入新时代伟大实践。

关于全面深刻认识中国特色社会主义新时代，要解决几个认识问题。

一是新时代从何时开始。新时代是经过长期努力，特别是经过十八大以来的努力，十九大概括了我国发展的新的历史方位。始点定为十八大以来比较恰当。

二是新时代与之前时代是什么关系。是承前启后、继往开来的关系。

三是新时代内涵。可以从国内国际两个方面看。在国内方面，我们要在新的历史条件下继续夺取中国特色社会主义伟大胜利，决胜全面建成小康社会，进而全面建设社会主义现代化，不断创造美好生活，逐步实现全体人民共同富裕，奋力实现中华民族伟大复兴。在国际方面，我国日益走近世界舞台中央，不断为人类做出伟大贡献。

四是新时代的重大意义。十九大报告论述的三个“意味着”和两个“重大意义”。第一个意味着“近代以来久经磨难的中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，迎来了实现中华民族伟大复兴

兴的光明前景”，这在中华人民共和国的发展史上、在中华民族发展史上具有重大意义。第二个和第三个意味着科学社会主义在中国焕发出了强大的生机活力，为解决人类问题贡献了中国智慧和方案，这就在世界社会主义发展史上、人类社会发展史上也具有重大意义。

五是新时代的历史使命和“四个伟大”。新时代的历史使命是实现中华民族伟大复兴。十九大概括了新时代的“四个伟大”，即伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想及其相互关系。我们在新时代伟大实践的一切努力，都贯穿在“四个伟大”的实践中。

关于要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，积极投入新时代伟大实践，要解决几个认识问题。

一是立足本位，放眼人类，报效国家，服务人民。这不仅是对青年的要求，也适用于我们每一个共产党员。

二是如何理解中国梦和各国人民梦想息息相通。实现中国梦和构建人类命运共同体之间的关系、构建人类命运共同体和人类解放事业之间的关系要理解清楚。

三是对十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想要“学懂、弄通、做实”。前提是要学懂。怎么学？在做中学，在学中做，达到融会贯通，做出成绩。

四是政治、思想、组织、纪律、作风，对共产党员来说，要全面建设好、一个也不能少。民心所向是最大的政治。这是对全党来说的，与每一名党员都有关系。对共产党员来说，还要强调，维护以习近平同志为核心的党中央的权威和集中统一领导，增强“四个意识”特别

是增强看齐意识，是第一位的政治。

五是党性问题。“全党要更加自觉地坚定党性原则”。对于共产党员来说，党性就是把党的性质、宗旨、目标、理想、乃至政治、思想、组织、纪律、作风集于一体，用于实际行动，或者说，是它们的总和，体现在行动中。这是党性有没有、强不强的问题。在新时代“坚定党性原则”是做一名新时代合格党员的关键。抓住这一关键，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，在新时代伟大实践中切实做到不忘初心，牢记使命，不懈奋斗，永远奋斗。

2017年12月25日

咏唱党的十九大（诗四首）

张 辉

（一）

紫气东来红旗飘，
弦歌声声入九霄。
精英聚会满京城，
治国理政传妙招。

（二）

华夏东西南北中，
集权核心驻燕京。
从严治党首要务，
九州五岳齐欢腾。

（三）

蓝天碧水金银山，
生态优秀人间仙。
富民经济逐日新，
安居乐业豪气升。

（四）

大道之行天下公，
四信五同一路兴。
创新智能巧能匠，
美丽中国飞巨龙。

2017年10月31日

节日漫谈（二）

——除夕节和春节

吴世常

除夕节，一年最后的一天晚上，又称年三十，除夜、岁除。春节是夏历正月初一，又称元旦、元辰、端日。这两个节日起源早、习俗多，是我国最隆重的传统节日。

除夕节和春节，这两个节日时间最长，实际上从腊八节就开始了，到正月十五前才结束的。

夏历十二月初八为腊八节，又称腊日、成道节。“腊者犹也，言田猎取以兽祭祀其先祖也”（汉应劭《风俗道祀典》），后与佛教结合，成为佛祖成道的节日。传说释迦牟尼未得道前差点饿死，幸得一位牧羊女施以乳糜，才在腊月初八于菩提树下悟道成佛。从此，佛门每年腊八节都要浴佛、施粥。有首《腊八粥诗》云：“腊月八日粥，传自梵王国。七宝美调和，五味香掺入。用以供伊蒲，藉之作功德。僧民多好事，踵事增华饰。此风未汰除，歉岁尚沿袭。……”。与腊八粥有关的故事还有不少，如武则天命令百花要在腊月八日盛开：“明朝游上苑，火急报春知。花须连夜发，莫待晓风吹”（《腊月宣诏幸上苑》）。又如传说岳飞，在腊八那天率领岳家军，在吃了百姓送来的千家粥后，打了个全歼顽敌的大胜仗，此后每到腊月八，照例都要用杂粮豆果煮粥吃。腊八粥的吃法各地不尽相同，但大多是“先期数日，将红枣捶破，

泡汤，至初八早，加粳米、白米、核桃仁、菱米煮粥，供佛圣前。户牖、园树、井灶之上，各分部之。举家皆吃，或亦互相馈送”（见《酌中志》）。吃腊八粥，不只敬神，且有益于健康。此外，有些地方在腊月初八，还戴面具以驱疫，击腊鼓以催春。《荆楚岁时记》：“村人并击细腰鼓，戴胡头，及作金刚力士以逐疫。”又《燕京岁时记》：“儿童三五成群，以藤杖击之，鼓声冬冬然，环声铮铮然，上下相应，即所谓迎年之鼓也”。更有民间谚语：“腊鼓响，春草至”。

刚吃罢了腊八粥，又迎来了送灶节。灶王又称灶君，道教尊为灶神，“著赤衣，状如美女”（《庄子 达生》）“灶有髻”（司马彪注），供奉于灶头，被认为能掌管一家之祸福。夏历腊月二十三或二十四日为送灶日，亦称辞灶日或祭灶节，主祭人多为男性家长。祭灶前夕，取下旧年的灶神像。同时，要准备祭品，购买灶神像和送灶纸轿。祭品有猪头、鱼、瓜果、粉饵、水饺、麦芽糖等。其中以粘性甜食为主，以便封住灶神之口，请他上天言好事。如东北辽阳地区祭灶时，在“天色昏黑后，取茶杯二，置诸灶突之上，一盛水，一盛草料，持扎成之马、狗，以其喙向杯中，作饮食之状。复将炸王、供于杯首，燃香致敬。逮至星斗满天，香将燃尽，一人取爆竹一枚，燃于院中，一人将灶王犬马等物，聚于一处，以火焚之。复以皂糖少许，沾于锅灶口上，谓之糊灶王口，盖恐灶王升天，奏出恶事”（《中华全国风俗志·辽宁》）。祭灶神的目的是，通过灶神上天述职，祈求家庭幸福，“上天言好事，

下界降吉祥”，或作“上天奏善事，下界保平安”。宋代范成大《祭灶诗》云：“古传腊月二十四，灶君朝天欲言事。云车风马小留连，家有杯盘丰典祀。猪头烂熟双鱼鲜，豆沙甘松粉饵圆。男儿酌献女儿避，酹酒烧钱灶君喜。婢子斗争君莫闻，猫犬角秽君莫嗔；送君醉饱登天门，勺长勺短勿复云，乞取利市归来分。”腊月二十三或二十四送灶后，待除夕或初一再将新购买的灶神像贴上，谓之“迎灶”，“二十四日上天去，正月初一下界来”。其实多数地区并不等到正月初一，通常在除夕就把灶神及其对联供奉在灶台上方了。

欢送灶神上天两日后，十二月二十五日，五更焚香纸，接玉皇，曰玉皇下查人间也”（《帝京景物略》卷二）。玉皇简称玉帝或玉皇大帝。据《玉皇本行集经》载，系光严妙乐国王子，后舍弃王位，在普明香严山中学道成仙。相传他总管三界（上、中、下）、十方（四维、四方、上下）、四生（胎生、卵生、湿生、化生）、六道（天、人、魔、地狱、畜生和饿鬼）的存亡祸福，是道教祀奉的地位最高、职权最大的天神。有谚云：“天上有玉皇，地上有皇帝。”玉皇崇拜，始于南朝，普及于唐代，尊崇在宋代，把民间信仰的玉皇列为国家祭典，宋徽宗把玉皇与昊天上帝（指天）合为一体，尊号为“昊天玉皇上帝”。民间祭祀玉皇日期有二，一是正月初五，为玉皇生日，二是腊月二十五。为欢迎玉皇下到凡世，视察人间善恶，士庶家庭煮赤豆粥祀神，名曰：“人口粥”，因以人口计数煮粥，固又曰：“口数粥”，吃了此粥，既是祭神，

又可驱疫（见《东京梦华录》卷六）。

腊八起，除夕前，还有清洁房屋，扫除尘埃的习俗。“腊将残，择宪书（指历本）宜扫舍宇日，去庭户尘秽，或有在二十三日、二十四日及二十七日者，俗呼‘打埃尘’。”扫除室内、门窗和庭院的灰尘后，贴上新的窗花及各种年画和吉祥图案（见《清嘉录》卷十二）。

送走灶神和玉皇上天后，高高兴兴地迎来了除夕节。除夕是一年的最后一天，是中国最重大的节日，习俗活动特别多。先是做好年节食品，如做豆腐、蒸年糕、炸面品、拌小菜，因为过年几天里，一般是不大洗菜烧饭，只吃现成熟食的。接着出门购买红纸、香烛、糖果、鞭炮和小孩玩具及新衣服。当天，必须贴门神（先是勇士成庆、后为壮士荆轲，南北朝时为神荼和郁垒，唐代时秦叔宝和尉迟敬德），以驱邪守户：贴春联（如“天增日月人增寿、春满乾坤福满门”、“福如东海长流水，寿比南山不老松”；横批有“人泰年半”、“抬头见喜”、“万象更新”等等），以祈吉祥如意。还有贴窗花、年画、剪纸的，内容多为山水人物、鹤鹿回春、人头虎、喜娃娃。在祖先牌位前烧香点烛，摆上供品：全家人穿新衣，准备鞭炮，主妇做好饭菜，到夜间“家庭举宴，长幼咸集，多作吉祥语，名曰‘年夜饭’，俗称‘合家欢’”。（《清嘉录》卷十二）饭前放鞭炮，饭后长辈给后辈发压岁钱，吃年夜饭，要全家团聚，有人外出未回，也要为他摆一只饭碗和一双筷子。年夜饭，食品丰富繁多，有主食，有副食，有荤有素，有米饭有面食。只

是其中的鱼是做而不吃的，象征年年有余，顿顿吃不完。年夜饭还要喝屠苏酒（指用屠苏、肉桂、山椒、白术等草药浸泡制成的一种酒，传说喝了可以预防瘟疫）。压岁钱是“以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，谓之‘压岁钱’。尊长之赐小儿者，亦谓之‘压岁钱’”（《燕京岁时记》）。除夕，还有两样习俗，一是驱疫，二是守岁。前者，“至除日，禁中呈大雉仪，并用皇城亲事官。诸班直戴假面，绣色衣，执金枪龙旗”，“自禁中驱祟，而出南薰门外转龙穹，谓之‘埋祟’而罢”（《东京梦华录》及《岁时广记》）。后者，“至除夕达旦不眠，谓之守岁”（《风土记》）。守岁也有不少活动，一是饮食，如吃水饺、年糕等，二是做各种游戏，如玩牌下棋、骑竹马、老鹰抓小鸡等。更是诗人触景抒怀的时刻，如宋代苏东坡的《守岁》：“明年岂无年，心事恐蹉跎；努力尽今夕，少年犹可夸”。还有孔子后裔、经典名著《桃花扇》作者孔尚任极其动人的诗篇：“萧疏白发不盈颠，守岁围炉竟废眠。剪烛催干消夜酒，倾囊分遍买春钱。听烧爆竹童心在，看换桃符老兴偏。鼓角梅花添一部，五更欢笑拜新年”。

别了除夕，春节来临。春节时间长，又值农闲季节，因而习俗活动多。先是祭拜祖先，或在室内正厅上供奉祖先牌位，上供、烧香、叩拜；或去室外墓地，点灯、上供、行礼。接着点亮灯笼、鸣放爆竹，摆供品，迎喜神。还有“插芝麻梗于檐头，谓之节节高”、“签柏枝于柿饼，以大橘承之，谓之百事大吉”（明人田汝成《西湖游览志余》卷

二)。

春节最突出的习俗是拜年，又称走春或探春。“京师元旦后，上自朝官，下至庶人，往来交错。道路者连日，谓之‘拜年’。然士庶人各拜其亲友，多出实心。朝官往来，则多泛爱不专”（明人陆容《菽园记》卷五）。出嫁的女儿要回娘家，跟父母、兄弟、姐妹团聚，叙骨肉之情。年初二，还要迎财神。“新年之二日，则于广宁门外五显庙祈财神，争烧头一柱香。倾城男妇，均于半夜倾候城趋出，借元宝而归”，“不曰‘买’，而曰‘借’。归则供之灶中，更饰以各色纸制之彩胜，盖取一年之吉兆也”（民国汤用彬《旧都文物略杂事略》）。是日每家粘贴招财进宝画，晚上张放彩灯，喝财神酒。初三，有些地方，早晨供素菜、香烛于井栏，并揭去除夕时所封的红纸，名曰“开井”保平安，晚上是老鼠结婚日，运用老鼠嫁女的巫术，把老鼠送出去，以免老鼠在家里为非作歹。初四是迎神日，供食品、放爆竹、烧神马，请诸神骑神马下凡。初五为“破五”，此后可以正式炊煮、倒垃圾（民间俗称“倒残土”）了（清震钧《天咫偶闻》卷十）。初五还是五路财神的生日，商店都要在招幌上挂红布，祭祀利市仙官，祈求开市大吉。初六为送穷日，“年年到此日，沥酒拜街中。万户千家看，无人不送穷”（唐人姚合《晦日送穷三首》之一）。有些地区正月初五送穷，把自初一堆积的垃圾送往村外，并念叨：“穷、穷、穷，你走吧，俺家没钱难打发”，并随机从麦田里抓上几把土撒到家院里，称之为：“迎富贵”。初七，

是人日或人胜节，又称正月初七、人庄、七元节，传说该日是人的生日，兴于汉代，盛行于唐宋，唐代诗人高适就由“今年人日空相忆，明年人日何处”的诗句。古人认为人和动植物不分彼此，都有自己的生日。西汉文学家东方朔在《占书》中就说过：“岁，正月一日占鸡，二日占犬，三日占豕，四日占羊，五日占牛，六日占马，七日占人，八日占谷，九日占油（油菜），十日占麦”。初七是人的生日，又称人胜节，由此产生了十二生肖信仰，并以其计算时间。初八日群星聚会，要拜星君，晚上燃香烛，上供，然后散花灯。初八日至十四日，各地都有敬神拜佛活动，形式虽然多样，目的都是保平安、求幸福。

春节期间，娱乐活动多，如耍杂技、打陀螺、骑竹马、摊牌九、踢足球、堆雪人，等等。春节还有不少禁忌，如小孩不准哭闹、不能打破东西、不可说不吉利的话，邻居间不能吵架，元旦这天不能吃稀粥和倒洗脸水，等等。

歌唱春节的诗很多，有伤感的，更有喜悦的。前者如唐元稹的《岁日》：“一日今年始，一年前事空。凄凉百年事，应与一年同。”后者如宋王安石的《元日》：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”。

2017年7月

永别了，九寨沟

赵兴华

地震，将九寨沟毁了！将誉为人间仙境、人间天堂，神奇的九寨沟毁了！对于曾经饱览过九寨沟美景的人来说，心里特别的疼，我真想哭！

上世纪九十年代，我在夜大工作时，上海市文化局委托我们办了一个班，学员全部是处级干部。课堂教学完成以后，他们提出要去九寨沟考查。我说我校没有这笔经费，他们说费用全部由文化局出。于是我和文化局的小潘同志二人带队去了九寨沟。在一个原始的大山沟里有九个少数民族的村寨，故名九寨沟。

九寨沟位于四川省最北部的深山老林里，一直未被外人发现。上世纪六十年代，四川省林业厅一个伐木队开进了深山伐木。一位有眼光的技术员发现这里很美，破坏了很可惜，于是写报告给省委，要求停止伐木。省委派人考察之后决定停止伐木。后又有记者考察了这里，写了内参给国务院，国务院派人考查了之后认为这里太美啦，决定为旅游区对外开放！并且申请了世界自然遗产名录！

我们一行二十余人，从上海出发先到成都，然后乘长途汽车到松潘，在松潘住一夜，第二天去九寨沟。成都到松潘的公路沿岷江而上，这条路很危险，一边是岷江，一边是山。这山不是普通的山，是由泥和鹅卵石堆积而成，很容易山体滑坡，如果碰上山体滑坡，绝无生还

的余地。到达松潘之后，人人都感到头昏，导演说这里海拔高，明天离开就好了。

我算是见过世面的人，到了九寨沟之后，我被她的美景惊呆了！我仿佛到了另一个世界——世外桃源！这里有山、有水、有森林、有瀑布、有海子……浑然一体，构成绝美的画面！我的一双眼睛似乎不够用了，不知要看哪里！据记者报道，他到过欧美许多国家，从没有见过这样奇美的地方！

这里的山不高，但遍山都是花草树木，郁郁葱葱、生机勃勃，很美！这样的山其他地方是很少见的。我很想登上山巅，高歌一曲！

这里的水清澈见底，俗语说“水至清则无鱼”。然而这里的水中有鱼，生活在这里的鱼很幸运，不会被人捉去吃掉，水中还有树，形成“树在水中生，水中水在树中流”的特别美景！

这里的森林都是原始状态，林中有很多珍禽异兽——大熊猫、金丝猴等，受到人类的保护。那一棵棵参天大树，更让人喜爱，我很想去拥抱它们。

这里的瀑布，大大小小，形态不一。小的瀑布如涓涓细流，自然而然而下；大的瀑布则狂奔直泄，发出轰鸣声！

这里的海子有四十多个，个个晶莹剔透！似水晶，似翡翠。多姿多彩，变幻无常！蔚为壮观！

呜呼！这一切都成为过去，九寨沟被毁了！

大自然啊！大自然！您赐给人类绝美的九寨沟，您是何等的伟大，何等的博爱！然而您又亲手毁了它，这是何等的残酷！这是为什么？……

大自然，还有九寨沟!!!

2017年10月

老年人冬令进补

- 1、针对冬令食欲较旺盛，吸收功能较好的特点，要适当选择高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物进补，如羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉等动物性补品。
- 2、要根据自身情况，确诊虚证所在，在专业的中医大夫指导下有针对性地进行滋补，并坚持在整个冬天都进行。
- 3、若本身原已有病，选用进补之物要适当，最好遵照医嘱，不可盲目进补。比如糖尿病人，可用生晒参等作为进补品，但忌用甘草及含糖较多的药物。凡血脂过高、动脉硬化，有冠心病、胆囊炎、痛风等疾病者，则不可应用高蛋白、高脂肪、多糖分的药物和食品，如甲鱼、阿胶、桂圆、牛鞭、鹿蹄筋等。因为进食这类食品和药物，反而会助长病情发展，使血脂增高、血黏度增加、血中尿酸增多、血压升高，结果越补越糟。
- 4、药物进补要注意防上火。冬季常用补药有：红参、鹿茸、鹿胎、杜仲、山药、胡桃仁、龙眼肉、银耳、当归、制首乌、枸杞子、黄芪、党参、白术、菟丝子、黑豆、黑芝麻等。其中胡桃仁、枸杞子、银耳、黑芝麻，既是补益食物，又是药用良品，药性平和不燥热。冬季进补尤应注意，未经医嘱不可擅自过服红参、鹿茸、鹿胎、紫河车（胎盘）等温热补品，以免因药物温燥太过而致口舌生疮、咽喉肿痛、口臭口干、流鼻血、大便秘结，或令血压骤升导致中风。