

同年同月同日同时辰出生

95岁夫妻天生一对



今年3月12日，上海的俞海家、周金度夫妇双双度过了95岁生日。两人相濡以沫70多个春秋已是令人羡慕，同年、同月、同日、同时辰出生的缘分更是令人惊呼“天生一对”。

缘分挡不住

俞海家和周金度于1949年10月23

日结婚。当时俞海家在上海复旦电容器厂工作，周金度是上海第三十一棉纺织厂的纺织工人。据两人的三儿子俞鹏飞介绍，父母的相识过程还有些曲折。

原来，当时一位闺蜜想给周金度介绍对象，几经辗转和俞海家牵上了线。闺蜜作为介绍人先去相看男方，见了面却觉得俞海家不太合适。“我妈妈的闺蜜说我父亲个子矮了点，我妈妈肯定不会同意的。”俞鹏飞说，周金度和俞海家面还没

见上，这事就不了了之了。

但是缘分挡都挡不住。过了一段时间，俞海家的一个同事家办丧事。俞海家的这个同事又是周金度的朋友。于是，两人终于见上了面。没想到，周金度对俞海家的印象和闺蜜的判断截然相反——她被俞海家的学识吸引，觉得俞海家“蛮好的”。之后，他们更是惊讶地发现，两人竟然都出生于1928年3月12日子时。彼此看对眼的两人，相处了两个多月就结婚了。

爱是恒久忍耐

俞海家和周金度婚后育有一女三子。夫妻俩分工合作：俞海家文化水平较高，4个孩子的学习就由他负责；不识字的周金度则主动承包了所有家务。夫妻同心，不仅把4个孩子培养得有出息，事业也蒸蒸日上，俞海家1959年还被评为上海市先进工作者。

在俞鹏飞的印象中，父亲性格开朗，经常带着几个孩子到处玩耍，母亲也是不急不躁，非常温和。这么多年都没见过他们闹矛盾，周围的街坊邻居都夸他们是模范夫妻。在俞鹏飞看来，懂得忍让和尊重彼此，是父母恩爱多年的秘诀之一。

“父亲和我们说过，丈夫要懂得忍让，妻子有时需要通过抱怨的方式把心里的不愉快发泄出来，这时候耐心听完就好。

我母亲说几句后也就翻篇了，不会揪着不放。”俞鹏飞记得，父亲那时喜欢买买买，有次碰到有人卖的西瓜不错，就一口气搬了十多个回家。母亲难免埋怨几句，父亲也只是笑笑。

给生活添乐趣

退休后，俞海家和周金度闲下来，决定多出去走走看看，给生活增添些乐趣。

俞海家买回一辆小三轮车，特意给后座加上带海绵垫的椅子，还装了个遮阳棚，带着周金度动不动就来场说走就走的“一日游”。俞鹏飞笑说：“我母亲坐在后面，就像个皇后娘娘。”

2014年，86岁的俞海家跟着俞鹏飞去东北旅游，回来后要把小三轮升级换代，好带老伴儿去更远的地方。儿女因为他年龄太大，纷纷阻止，他这才作罢。

一年多前，周金度意外摔倒住院，此后因阿尔茨海默症一直住在医院里。俞海家不愿意与儿女同住，独居在家。俞鹏飞天天前往看望陪伴。原本形影不离的老两口一下子分开了，俞海家就念叨着不习惯。只要他的身体允许，俞鹏飞就会带上轮椅开着车，带父亲去医院看望母亲。

俞海家和周金度恩爱一辈子，子女耳濡目染，家庭关系也都十分和睦。俞鹏飞说，父母经营婚姻和家庭的方法，值得一代代传下去。

据齐鲁晚报网

6种无症状疾病是“温柔杀手”

“有些患者很早就查出了应及时干预的病，但由于当时没症状，便心存侥幸，结果养虎为患，得不偿失。无症状≠无害，无症状不是忽视疾病的理由。”近期，解放军总医院第七医学中心心血管科主任和渝斌、浙江省中西医结合肝病学会副主任委员刘寿荣等专家揪出6种无症状疾病，愿大家引起重视。

静止性胆结石：警惕癌变

静止性胆结石就像一条不会叫的狗，毫无症状，在胆囊中肆意生长，等你发现时，可能已经癌

变了。该病多在体检时发现后就诊。据临床经验，患胆囊结石20多年或30多年后，可能会发生恶

变。建议静止性胆结石患者定期通过彩超复查，一旦出现恶变风险，要及时处理。

无症状脑梗：防变成重症脑梗

无脑卒中病史，无肢体麻木、无力或口齿不清等症状，仅影像学发现存在“梗死灶”的情况，称为无症状脑梗死或隐匿性

脑梗死。该病在老年人中的患病率高达28%。查出无症状脑梗死，提示脑血管存在病变，需积极控制“三高”，戒烟限酒，控

制体重等，以免演变为症状性脑梗或血管性痴呆，造成偏瘫等。若患者突然出现讲话困难、口角歪斜等，必须及时就医。

隐匿性冠心病：严重的会猝死

无明显胸闷、胸痛等症状的冠心病被称为“隐匿性冠心病”或“无症状心肌缺血”，由于严重时可诱发猝死，又被称为“最危险的心肌缺血”。

但患者往往在体检中或发生急性心梗后才知道自己患病，平时常易忽视。

建议高危人群定期检测血脂、血压和血糖。患者还应定期到医院做

心电图等检查，以观察病情，防患于未然。如多次检查心电图仍显示为缺血，则应进一步做核素检查，查看血管堵塞程度，考虑药物或支架治疗。

适应性高血压：无症状更可怕

很多高血压患者适应了血压高，自述没任何症状。但即使没症状也要治疗。无症状的高血压其实比有症状的高血压更可怕——患者不重

视，血压无法及时控制，可能带来脑卒中、急性心梗等诸多并发症。

临床不以患者有无症状，而是根据患者的总体风险水平来决定是否

给予降压药治疗。高危和很高危的患者应及时用药，中低危患者，可先改善生活方式，如3个月后血压仍不达标，应开始服药。

无症状性低血糖：夜间更要防

有些老人在夜间发生低血糖(<3.9毫摩尔每升)时没任何症状，很难察觉，病人常在不

知不觉中陷入昏迷，易被家人误认为是睡着了而延误抢救。该病多见于病史较长的老

年糖友，动态血糖监测有助于避免漏诊。建议糖友必要时可夜间加餐。

高血脂：没有不适≠没问题

很多患有高血脂的人不会出现明显的身体不适，大部分人在血脂检查中或在查出冠心病、糖尿病、高血压

等病后发现。如果体内的血脂长期没有得到有效的控制，会导致心绞痛、冠心病、脑梗死等疾病。当通过调

整饮食结构和生活习惯后，仍不能使血脂达标，建议用小剂量他汀类药物治疗。

据《快乐老人报》



上海车展

4月18日，参观者在比亚迪展台上展出的海鸥样车前驻足观看。

当日，以“拥抱汽车行业新时代”为主题的2023第二十届上海国际汽车工业展览会国家会展中心(上海)开幕，共吸引全球1000多家企业参展，展出总面积超过36万平方米。

新华社发

国家考古遗址公园 5年接待游客1.46亿

4月18日，中国文化遗产研究院发布了国家考古遗址公园发展报告(2018—2022)。5年来，公布挂牌的55处国家考古遗址公园配套设施不断完善，遗址保护状况明显改善，社会效益逐步凸显。

数据显示，55处公园中，33处公园已由地方政府颁布了地方性文物保护法规，文保规划稳步推进。5年来，公园建设持续开展，配套设施不断完善，46处公园配置了考古工作站，54处公园设置了游客服务中心和综合办公用房。此外，55处公园开展了文物保护工程290项，处理遗存病害302例，开展遗址本体及环境监测201次，遗址保护状况得到

明显改善，遗址安全得到了保障。公园的学术带动作用十分显著：55处公园共开展考古和科研项目465项，学术活动633项；出版科研成果1045项。公园社会效益也在逐步凸显，55处公园举办社会活动4733项，展览活动367项，五年累计游客达1.46亿人次。

国家文物局表示，未来将坚持“一园一策”，鼓励公园进一步完善和探索符合自身特点的建设发展策略和路径，加大人才队伍专业化建设力度，促进考古成果有效转化，深化管理运用模式创新，加强宣传传播，让公园“潮”起来、“活”起来，切实提升遗址公园发展质量和水平。

据《北京晚报》