

获“国际健将” 申请资格

宁波小伙伍昱州的健美健身故事



伍昱州在世锦赛比赛中。

“从接触健美运动开始至今已有10年，一开始只是想通过锻炼保持体型，后来慢慢变成了生活方式。参加比赛获得好名次可以说是长期坚持的一种收获。”宁波小伙伍昱州告诉记者，不久前他参加了在西班牙举行的世界健身健美锦标赛，荣膺男子健体身高179CM组第四名，并由此获得了申请国际级运动健将的资格。



伍昱州(左二)在领奖台上。受访者供图

晚清宁波印刷技术书籍 《汉字活字印模》被发现

近日，世界汉语教育史研究学会学术代表徐春伟在澳大利亚国家图书馆网站，发现了《汉字活字印模》(Specimen of the Chinese Type)全文电子档案。

该书由宁波华花圣经书房印刷出版，以往较少被关注。该书所提及的汉字活字印模技术，反映了19世纪西方对中国汉字印刷术的掌握水平。

据介绍，此次发现的《汉字活字印模》有1852年、1859年两个版本。两书封面相似，除了英语书名，还有版权机构名。封面底部是华花圣经书房的英语名及出版年份。

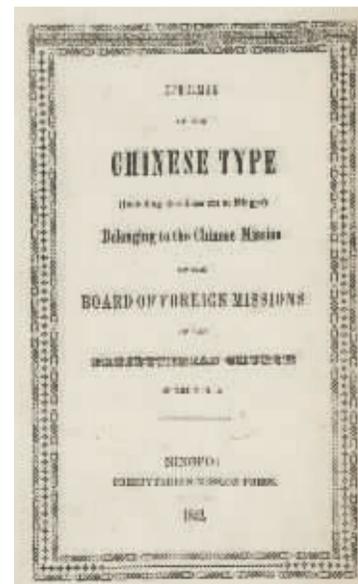
华花圣经书房的创始人柯理是美国印第安纳波利斯一家报社的员工。他后来成为美国长老会派往中国教区的印刷工。1843年10月，柯理夫妇携带印刷机和字模，同另一位美国医疗传教士麦嘉缔离开纽约。1844年2月，他们抵达香港后便开始思考铸造汉字字模，同时实验汉字印刷。

1845年7月底，柯理北上宁波。是年9月，他在江北卢氏宗祠建立了中国大陆第一家机器印刷机构——华花圣经书房。1847年，柯理离开宁波，印刷厂由美国传教士委理华、克隆存等人继续负责。

由《汉字活字印模》可见，华花圣经书房一直在尝试改进金属汉字印刷技术。该厂将汉字按笔画拆分为印模，每个印模以阿拉伯数字排序。这种技术显然有益于中国印刷技术的现代转型发展，同时还改进了分工协作，提升了印刷效率。

凭借新型印刷术，在1845年至1860年间，华花圣经书房共出版书刊上百种，其中有天文、地理等科普书籍，知名的有玛高温《日食图说》《航海金针》、裨理哲《地球图说》、丁韪良《地理书》《地球图》等，“这些书籍都代表了当时中国最高的科普水平，反映了当时宁波江北也是一处‘我国近代科普文献中心’。”徐春伟说。

记者 顾嘉懿 通讯员 万凡乐



1852年《汉字活字印模》封面。受访者供图

1 健美不仅比身体，还展示精神情绪和活力

健美是一项强调肌肉健壮与美的运动，被称为“对身体的雕刻”。在很多人的印象中，健美就是比谁的肌肉“块头大”，而事实上并非如此简单。

“强壮的肌肉、匀称的四肢、丰满的躯体、健康的肤色，都是健美运动不可缺少的条件。但除此之

外还有很多内涵，比如，要展示充沛的精神、愉快的情绪和青春的活力等。”伍昱州接受记者采访时表示，自己也是在不断学习和锻炼中领悟这项健与美的运动的。

伍昱州初次接触健美运动是2013年，当时他在宁波诺丁汉大学读书。“中学阶段，我一直就是学

校篮球队队员，喜欢运动。进大学后发现身边有一名同学在练习健美，他不仅参加各种有氧训练，在饮食方面也特别讲究，所以我也对此产生了兴趣。”伍昱州说，通过锻炼和控制饮食，让自己在体型等方面都有不少的收获，于是一直坚持了下来。

2 “吃动两平衡”，是保持健康身体的基础

伍昱州首次参加比赛是在2016年，他参加浙江省第二届体育社团运动会比赛，获得78公斤级第四名。

“2017年去美国加利福尼亚州立大学求学后，将近3年时间没有系统练习，结果体重迅速上升，超过了210斤。2020年回宁波后，重新开始训练，体重慢慢减了下来。”伍昱州说，这几年身材上的变化，让他充分认识到锻炼必须坚持“长期主义”，“想拥有健美的身材，

不是今天练明天就会有的，需要在心理上做好克服困难的准备，慢慢形成一种良好的生活习惯。”

在此过程中需要克服的困难，包括惰性、美食诱惑等多个方面。如今，伍昱州每天都坚持完成跑步、健身房器械训练等“功课”，通常是跑步45分钟，然后进行适量有氧运动训练。“其间难免会有打退堂鼓的念头，所以心理上要不和自己作斗争。同时，面对各种美食诱惑和聚餐饮酒等

应酬的时候，也需要有足够的自控力，绝对不能太放纵自己。”他说，合理控制饮食也是健美健身运动训练的重要内容。

“现在我每天的食谱是自己安排，自己动手做的，这样可以更好地控制每天摄入的能量。爸爸妈妈都是医生，他们一直很支持我，妻子也特别理解我，所以我在家里吃饭也是‘另起炉灶’。”伍昱州认为，做到“吃动两平衡”，是保持健康身体的基础。

3 日复一日的坚持，在赛场上获得丰厚回报

正是这样日复一日的坚持，让伍昱州充满信心地回到了赛场。去年9月，他参加全国健美锦标赛暨世界健美锦标赛选拔赛，获得所在级别亚军，成为国家级运动健将的同时，也获得了参

加世锦赛的资格。

两个月后，伍昱州跟随中国队前往世界健美名城——西班牙圣苏珊娜，参加2023年世界健身健美锦标赛，最终获得男子健体身高179CM组第四名。根据规则，本

次世锦赛上获得前六名的选手可以申请国际级运动健将，伍昱州就此成为“国际级”健美选手。“以后我还会坚持这样的生活方式，也会努力争取在赛场上取得更好的成绩。”伍昱州说。

记者 戴斌