

生活方式医学研究前沿-- 饮食、睡眠、运动、应激与脑

Advances in Lifestyle Medicine--Diet, Sleep, Exercise, Stress and Brain

本课程凝聚来自浙江大学、上海交通大学、复旦大学的神经科学、内分泌学、中西医结合基础等多学科专家，深入学习饮食、睡眠、运动、应激等生活方式因素、减重外科手术对代谢及脑高级功能的影响及机制、学习摄食与代谢调控的神经生物学研究前沿。通过系统学习与互动讨论，帮助生物医学及公共卫生领域学生建立生活方式医学前沿理念、树立宽广视野。

授课同时穿插生活方式医学科普及实践，增强学生自身健康管理意识和自我效能。课程共39学时，以线上教学为主，包括线上课堂讨论和提问。以课程论文方式进行考核。

授课对象：基础医学、公共卫生学、临床医学等专业本科生和研究生

教师风采



王彦青

复旦大学基础医学院教授，脑科学研究院PI，教育部新世纪优秀人才，国务院学位办学科评议组成员（中西医结合，第七届）。长期从事慢性痛及针刺镇痛的神经生物学机制研究及生活方式医学探索及慢病防控科普。负责重点研发项目课题，国家自然科学基金项目多项。在Anesthesiology, Neuron等杂志发表论文多篇，获中国中西医结合学会科技奖。热爱健康传播，组织多学科慢病防控科普志愿者团体，利用新媒体社群开展线上健康科普传播活动56万人次。



王立铭

浙江大学生命科学院教授，博导，国家自然科学基金委优秀青年科学基金获得者。长期从事摄食调控及代谢调控的神经机制研究，在Nature, eLife, Cell Research等国际顶尖杂志发表多篇论文；热爱科普写作与科学传播，著有《吃货的生物学修养：脂肪、糖和代谢病的科学传奇》、《上帝的手术刀：基因编辑简史》、《生命是什么》等大众科学读物，主讲《生命科学50讲》《给忙碌者的疾病科学课》等多门线上音视频课程。主持月度专栏《巡山报告》，长期追踪生命科学领域的重大进展。王教授因其卓越的科研与科普工作获香港求是基金会求是杰出青年学者奖、顾孝诚讲座奖、菠萝科学奖等。



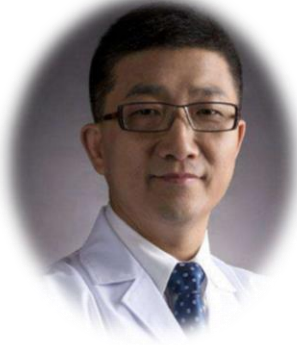
黄志力

复旦大学基础医学院教授，脑科学研究院PI，药理学系主任、国家杰出青年基金、上海市领军人才、上海市优秀学科带头人。主要从事睡眠的神经生物学机制研究，连续入选Elsevier 发布的中国高被引学者榜单。负责国家新药创制“重大科技专项”、国家自然科学基金重点项目，重点国际合作等重大项目，在Nature Neuroscience, Nature Communications等国际顶尖杂志发表SCI论文 100篇，获教育部高等学校科学研究优秀成果奖（自然科学）、中国医师协会“中国睡眠研究杰出贡献奖”等。



殷峻

上海交通大学附属第六人民医院内分泌科代谢科主任医师，博导，上海市第八人民医院内分泌代谢科执行主任，从事内分泌学研究及临床诊疗，在国内最早倡导低碳水饮食，参与编写中国首版糖尿病生酮饮食治疗指南。入选“上海市浦江人才计划”；中华医学会内科学分会青年委员会副主任委员、中国老年学和老年医学学会基层慢病防治管理分会委员、Obesity Medicine编辑部主任。负责国家自然科学基金项目多项，发表SCI论文多篇。曾获得“上药杏林育才奖”等奖励。



姚琪远

复旦大学附属华山医院外科教授、主任医师，博士研究生导师，华山医院外科副主任，微创外科、减重与代谢外科、疝与腹壁外科主任，日间手术中心主任，华山（国际）应用解剖研究与培训中心（PARTI）副主任，复旦大学疝病中心主任。长期从事减重与代谢外科实践与研究。以第一作者或通讯作者发表论文50余篇，主编专著1部。负责国家863（2006年）、国家自然科学基金（2008年、2019年）等国家级科研课题，拥有国家专利6项。



俞瑾

复旦大学基础医学院副教授，中西医结合学系教师，长期从事抑郁及针刺、中药抗抑郁的神经生物学机制研究。负责国家自然科学基金项目多项。在Blood, J Neuroinflammation等发表SCI论文40余篇。



米文丽

复旦大学基础医学院副教授，中西医结合学系教师，长期从事慢性痛、痒及吗啡镇痛耐受的神经生物学机制研究。负责国家自然科学基金多项。在Anesthesiology等发表SCI论文40余篇。

课程设置

学分：2 学分

学时：39学时

基础知识要求：选课学生具备基础的基础医学与临床医学知识

上课时间：2020年8月20日-25日

课程助教：陈藤，学号：18111010015

邮箱：18111010015@fudan.edu.cn

手机号：15216663857

选课网址：

<http://register.fudan.edu.cn/p/publish/show.html?queryType=set&searchName=paidInfo.search&projectId=78748>

日期	星期	节次	课程内容	课程类型	授课老师
8月20日	星期四	2-4	课程简介 生活方式与疾病--引言	理论课	王彦青
		6-9	健康评估、生活方式画像与干预	实践课	王彦青
8月21日	星期五	2-4	运动、代谢与脑高级功能调控	理论课	米文丽
		6-9	1. 摄食与能量代谢调控研究前沿 2. 胆固醇的生物学和药物研发历程	理论课 理论课	王立铭 王立铭
8月22日	星期六	2-4	饮食模式对大脑的重塑	理论课	王彦青
		6-8	低碳水饮食与糖尿病	理论课	殷峻
8月23日	星期日	2-4	睡眠、代谢与大脑	理论课	黄志力
		6-8	睡眠评估 文献讨论	实践课	米文丽

8月24日	星期一	2-4	运动评估与实践	实践课	米文丽
		6-9	应激、代谢、脑高级功能研究前沿	理论课	俞瑾
8月25日	星期二	2-4	压力评估与减压实践 文献讨论	实践课	米文丽 俞瑾
		6-9	肥胖的临床治疗：代谢外科与脑 课程讨论与结业	理论课	姚琪远 王彦青

第一节：8：00~8：45 第二节：8：55~9：40
 第三节：9：55~10：40 第四节：10：50~11：35
 第五节：13：30~14：15 第六节：14：25~15：10
 第七节：15：25~16：10 第八节：16：20~17：05
 第九节：16：20-17：05 第十节：17：15--18：00

参考资料

1. Liqun Luo, Principles of Neurobiology, Garland Science 2015
2. Michael Schwartz, Neurobiology of food intake in health and disease, Nature Review Neuroscience, 2014
3. 尤瓦尔 赫拉利, 人类简史, 中信出版社, 2014.
4. Aiwu Cheng, Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health, Nat Rev Neuroscience, 2017.
5. Frances Sienkiewicz Sizer 王希成, 王蕾译, Nutrition: Concepts and Controversies (13th Edition, 清华大学出版社, 2017
6. 王立铭, 吃货的生物学修养: 脂肪、糖和代谢病的科学传奇, 清华大学出版社 2016