



上海交通大学
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY



第三届

“科学与幸福”

研讨会

3rd symposium of science
and happiness

2019-1.19-1.20

会议手册

上海交通大学医学院附属精神卫生中心
闵行院区科研楼一楼报告厅(上海市闵行区沪闵路3210号)

一、研讨会简介

【会议目的】什么是幸福，如何才能获得幸福？幸福之迷如蒙娜丽莎微笑般吸引我们不断探索和追寻。生物学家说，幸福是大脑产生的幸福分子（血清素-5 羟色胺）流淌在您的血液里、隐含在您的基因中；脑科学家说，幸福存在于您的脑网络拓扑结构中；心理学家说，幸福是自我愿望的实现的长久满足感；经济学家说，幸福是现实生活状态与心理期望的比较；哲学家说，幸福是做正直的人；佛说，幸福的根本是心，幸福的方法是慈悲与智慧。

为从科学角度解码幸福、认识幸福、提升幸福，由上海交通大学精神卫生中心等单位发起共同举办此次“第三届幸福与科学研讨会”。本届幸福与科学研讨会针对目前普遍存在的身心健康问题，围绕着“生命科学与幸福”、“文化艺术与幸福”“人工智能与幸福”“健康生活与幸福”等主题，从科学、文化、艺术、人工智能等不同角度解码幸福、探讨影响现代人身幸福的因素及如何拥有幸福的人生。参加本次会议嘉宾有国内外不同领域知名专家学者，他们将给我们带来相关最新研究进展和动态。本次会议将邀请 30 余名各个学科专家进行交流，期待各位师生、专家和 related 领域的参会代表获得幸福！并能把幸福之道传递给更多人！

【主办单位】

上海交通大学附属精神卫生中心

上海市重性精神病重点实验室

上海交通大学 Bio-X 研究院

上海交大学生命科学与技术学院

上海交通大学传统中医药挖掘与传承创新中心

上海交通大学脑科学与技术研究中心

上海交通大学心理与行为科学研究院

学仁(上海)文化传播有限公司

上海整合医学研究院

【大会主席】

贺 林：中国科学院院士，上海交通大学讲席教授。

徐一峰：上海交通大学医学院附属精神卫生中心教授、院长。

【执行主席】

崔东红：上海交通大学医学院附属精神卫生中心教授；

上海市重性精神疾病重点实验室执行主任。

蒋 宏：教授，上海交通大学教授。

李卫东：上海交通大学教授、科研院副院长。

张大兵：上海交通大学讲席教授。

二、会议议程

2019年1月19日（星期六）

主持人：张大兵 教授

8:30-8:45 致欢迎辞 徐一峰 院长

研讨主题一：生命科学与幸福

08:45-09:25 《主观幸福感与长寿：如皋长寿和衰老队列研究》

金 力 院士

09:25-09:45 《运动与幸福心态在心血管健康中的力学生物学机制》

齐颖新 教授

09:45-10:05 《解码幸福基因》

余 涛 博士

10:05-10:25 茶 歇

主持人：徐一峰 院长

10:25-11:05 《基于应激理论的压力管理与幸福》

蒋春雷 教授

11:05-11:25 《快乐是一种可培养的能力—乐商》

任 俊 教授

11:25-11:45 《改变生活的植物生物技术》

李 晖 博士

11:45-13:15 午餐

研讨主题二：文化艺术与幸福

主持人：崔东红 教授

13:30-14:10 《催眠、觉醒与爱》 孙时进 教授

14:10-15:10 《追问生命的价值》 索老师

15:10-15:30 《善待价值》 薛胜刚 先生

15:30-15:50 茶歇、合影

主持人：樊樱雯 女士

15:50-16:10 《文创产业铸就幸福之路》 于爱晶 女士

16:10-16:30 《冥想的科学基础与幸福》 崔东红 教授

16:30-16:50 《宗教的比较与融通》 张兴福 副教授

16:50-17:10 《跨越心灵的障碍》 王 鹏 先生

主持人：秦 畅 女士

17:10-18:10 《与幸福对话》 索老师、徐一峰、金 力、华先胜

2019年1月20日（星期日）

主持人：王 振 教授

研讨主题三：人工智能与幸福

08:30-09:10 《人工智能时代，谁人主宰沉浮？》 华先胜 博士

09:10-09:50 《基于数据驱动的精神疾病状态分类研究》 邱才明 教授

09:50-10:10 《大学生网络时间消费与幸福感体验》 陈昌霞 副书记

10:10-10:30 茶 歇

主持人：蒋 宏 教授

10:30-11:10 《人工智能在智能医疗中的关键技术和应用研究》

杨 杰 教授

11:10-11:50 《情感脑-机交互与幸福》

吕宝粮 教授

11:50-12:10 《人工智能时代下的幸福新篇章》

吕晨恺 硕士研究生

12:10-13:15 午餐

研讨主题四：健康生活与幸福

主持人：蒋春雷 教授

13:30-14:10 《传统养生与治未病》

张晓天 主任医师

14:10-14:50 《中国茶道中的健康科学》

李 辉 教授

14:50-15:10 《幸福生命管理，让生命繁盛的新思维，新路径》

宋志颖 博士

15:10-15:30 《素食、肠道与健康》

牛海蛟 副主任医师

15:30-15:50 茶歇

主持人：崔 松 主任医师

15:50-16:30 《人的幸福与烦恼》

杨文圣 主任

16:30-17:30 《对话幸福》

宋志颖、李 辉、孙时进、杨文圣

17:30-18:00 《幸福自由谈》

中国茶道中的健康科学

李辉

（复旦大学生命科学院）

摘要

“一阴一阳谓之道”（the balance of Yim and Yang），茶道是指茶气（由其中内含成分决定）的阴阳和谐，和谐平衡才能带来健康幸福。阴阳和谐的茶道传播到一带一路，给全世界带去健康的同时，也肩负着传播中华文化中的核心思想——和平共处、和谐相容的任务。

中国茶叶根据加工工艺分为两大类，鲜叶中生物酶活性杀灭（杀青）前有效成分就已经转化好的称为阳茶，杀青后再转化产生有效成分的称为阴茶。阳气是外散的，所以阳茶越存越淡，会变质或者转化成阴茶。阴气是内收的，所以阴茶越存越浓。不同的鲜叶原料和加工工艺制作产生不同的有效成分，形成不同的茶类。因此，阳茶分为太阳绿茶（咖啡因）、阳明青茶（丹宁酸）、少阳红茶（茶酰胺），阴茶分为太阴白茶（白茶酯）、厥阴黑茶（茶多糖）、少阴黄茶（茶黄酮）。

各种茶的保健功效与中医的经络完全对应，三种阳茶与三根阳脉对应，分别有提神利尿、清肠舒胃、驱风利胆的功效；三种阴茶与三根阴脉对应，分别有健脾通肺、安神疏肝、净血洗肾的功效。每一种茶都必须成分纯正单一，才能有利健康；而人体根据各自体质，按照不同时辰、季节选择饮用不同的茶，才能使身体和谐平衡，避免疾病。这一原理与世界各

国的文化相容也是一样的：各国文化都有各自的鲜明特色，有民族性；而国与国之间要保持文化的多样性，和谐共存，这样才是有活力的人类世界。希望在一带一路传播中，中华茶道可以通过阴阳六类茶叶，带着中华的健康、和善、智慧，与全人类一起走向更幸福的未来。