**生命过程中的体力活动与健康：“运动是良医，还是什么？”**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **11月9日 (星期一)** | **11月10日 (星期二)** | **11月11日 (星期三)** | **11月12日**  **(星期四)** |
| **时间** | **到达** | **第一天** | **第二天** |  |
| **8:00-9:00** | 到达上海 | 注册  致欢迎辞! | 讨论交流  Juha Hulmi  Jens Troelsen  卢健 | 8.30  离开酒店  周庄一日游 |
| **9:00-9:45** | Andy Smith教授  运动不是社区居民和个体保持健康的良医 | Gisela Sjøgaard教授  运动不仅是良医，而且是上班族人群的幸福感和创造力的源泉 |
| *9:45-10:15* | 太极拳，茶歇 | 中国传统体育运动, 茶歇 |
| **10:15-11:00** | Mark Nesti博士  终生运动过程中如何进行运动方式的合理选择、组合和取舍 | Scott Powers教授  运动对人体心肌保护的因果关系 |
| **11:00-11:45** | 王正珍教授  体力活动和能量平衡 | 常芸教授  过度运动对人体健康影响的利弊 |
| *11:45-13.00* | 午餐 | 午餐和墙报交流 |
| **13:00-14:00** | 讨论交流  Petri Wiklund  黄涛  NN | Li Li Ji教授  运动中自由基和氧化还原信号对骨骼肌的影响 |
| **14:00-14:45** | J. Larry Durstine教授  运动和心血管疾病 | Albert Gollhofer教授  中枢和外周神经系统在平衡训练中的适应性过程 |
| *14:45-15:15* | 太极拳展示，茶歇 | 中国传统锻炼方式，茶歇 |
| **15:15-16:00** | Zsolt Radak教授  运动如何通过氧化机制调节大脑功能 | 15:15-17:00  圆桌辩论2: 哪种运动方式对健康最重要?  Albert Gollhofer, Juha Hulmi, Scott Powers, Li Li Ji, Gisela Sjøgaard, Jens Troelsen, Shuzhe Ding |
| **16:00-17:30** | 圆桌辩论1: 运动是良医，还是什么?  Andy Smith, Mark Nesti, Zsolt Radak, J. Larry Durstine, Taru Lintunen, Petri Wiklund, Jørgen Povlsen | 会议闭幕式  17.30-18.30 书法展示  (或体育活动) |
| **18:30** | 17:00  上海外滩游览  晚餐 | 自行车游览  晚餐 |  |
| **19:30** | 会议晚餐 |