



主管机关：中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会



主办单位：中国足部反射区健康法研究会

双足保健

引领行业和谐发展 关注从脚到头健康

2014/7
总第144期

□名人名企

张老足底 独特魅力

——深圳市张老足底股份有限公司探访记

□特别策划

孕妇的足部保健

- 孕妇应注重足部保养
- 孕妇如何自己做足底按摩
- 足部按摩可减轻孕妇呕吐
- 孕妇夏天穿什么鞋好
- 孕妇身体、脚部浮肿及消肿方法

□企业管理

浅谈足浴保健企业如何创新经营模式(上)

ISSN 1004-6569



国际标准刊号：ISSN1004-6569
国内统一刊号：CN11-3086/R

目 录 CONTENTS



主 管 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会
主 办 中国足部反射区健康法研究会
出 版 《双足与保健》杂志社

名誉社长：杭雄文

社长兼主编：廖海涛

副社长兼执行主编：董 飞

副主编：朱永华 卓小钧

编辑部：

足道·编辑室 陈金香 高晓娜 李荣佳

保健·编辑室 张亚梅 杨 帆 陈 星

管理·编辑室 朱 彤 朱方彬 杨依然

风尚·编辑室 顾玲玲 张 璐 丰 屹

广告部经理：王慧芬

发行部经理：卓小钧

市场部经理：张亚梅

智力互动：江苏博大光辉文化产业发展有限公司

编辑部地址：北京西城区黄寺大街24号院明湖大厦A座120室

邮 编：100120

编辑部电话：010-57151061

电子邮箱：newcra@126.com

广告许可证：京西工商广证第8050号

定 价：人民币15元

印 刷：北京军迪印刷有限责任公司

国际标准刊号：ISSN1004-6569

国内统一刊号：CN11-3086/R

版权声明

1. 本刊所刊图文，均严格遵守《中华人民共和国著作权法》的规定。职务作品向拥有作品著作权的机构支付稿酬，非职务作品向权利拥有者支付稿酬或取得授权。
2. 本刊所刊部分图文，作者姓名及地址不详，请相关作者与本刊编辑部联系，以便奉寄稿酬。
3. 读者可以通过信函或电子邮件的方式向本刊投稿，一经录用，即付稿酬。
4. 本刊所刊载文字、图片，未经许可不得转载。

1 卷首语

- 内心纯净才是真健康

2 目录

4 健康日历

- 常微笑改善记忆力
- 脚气的日常预防
- 喝鸡汤有助于对抗感冒
- 喝酒皮肤过敏怎么办

6 名家观点

- 中国人应该怎么吃

10 名人·名企

- 张老足底 独特魅力
——深圳市张老足底股份有限公司探访记

16 业界动态

- 2014 江苏省反射保健行业交流大会在宁召开
- 杭州世界足道养生大会圆满闭幕
- 2014 中国·西安国际养生产业博览会 8 月开幕
- 2014 中国国际民族医药论坛 8 月召开
- “中国足疗店长集结号”公益活动在浙江启动
- 全国首届卫生行业健康管理专业就业与创业研讨会在宁夏职业技术学院举行
- 中国足疗店长集结号——优秀店长风采
- 第二届“中国足疗店长集结号”大型集训营公益活动·南京站
- 中国足健会关于举办反射疗法实用技术高级培训班的通知

24 特别策划

- 孕妇的足部保健
- 孕妇身体、脚部浮肿及消肿方法



Zhanglao's unique charm
张老足底 独特魅力
——深圳市张老足底股份有限公司探访记



◆ 足道 · feet massage ◆

30 足保健

- 避免五个伤脚的小动作
- 食醋泡脚的五大好处

32 足道心经

- 运用探查论寻找足部反射区压痛点
- 足部按摩的注意事项①
- 上肢（前臂）反射区域体系进一步探讨
- 概论子宫肌瘤的病因治疗与康复

◆ 保健 · health protection ◆

48 生活保健

- 上班时9大恶习让你变老

49 养生保健

- 夏天养生必备10法宝
- 意想不到的香味养生法

52 居家保健

- 对付空调房的补水保湿秘籍
- 常拍5穴位，预防夏季高温病

55 心理保健

- 如何有效控制自己的情绪

56 运动保健

- 女性经期运动养生有术

58 我与足疗

- 梦想始于“足”下
- “中医足疗”改变我人生

◆ 管理 · Management ◆

64 企业管理

- 浅谈足浴保健企业如何创新经营模式（上）

68 销售与市场

- 足疗店如何做拓客计划
- 月售卡业绩超过20万的足疗店客服经理是怎么“炼”成的

◆ 风尚 · fashion ◆

72 足行天下

- 快乐的原始生态游

76 有问必答

- 经常做足疗会不会“过犹不及”？
- 糖尿病患者夏季如何护足？
- 可以通过足疗改善月经不调吗？

77 健康书吧

- 让您远离慢性骨科疼痛
- 从头到脚一点通

78 编读往来

- 通过失眠疗法改善睡眠
- 从书中学到保健知识
- 希望增加员工培训及管理内容
- 多多增加学术性文章

广告索引

- 康吸 · 乐吸精油鼻吸
- 藜草薰衣草鞋垫

重要更正

由于编辑部及相关工作人员的疏忽，2014年5月号（总第143期）“足道心经”专栏《中华反射医学理论技术体系框架之建立》一文，投稿单位为：中国足健会专家委员会·宁夏职业技术学院健康管理教育中心；作者应为：马东华、张云麟、华振基、王全年、宋春华、何勇、李志、石冠军、邱斌、邹保明、宿建忠、杨依然、刘随心、李爽、汪莉、穆金海、孙淑霞、刘晓燕、胡银博、杨亮亮、杨柠。特此更正。

《双足与保健》编辑部诚挚地向《中华反射医学理论技术体系框架之建立》一文的投稿单位及作者表示歉意。

《双足与保健》编辑部将在出版流程上采取强有力的措施，杜绝此类错误发生。

《双足与保健》编辑部
2014年7月



HEALTH & LONGEVITY 國膳養生閣
GUO SHAN CLUB



王向荣 贵州国膳养生阁 技术总顾问

贵州国膳养生阁创始于2007年,是一家集国膳足根堂、茶文化道场、国膳宾馆、国膳餐饮、国膳会议室为一体的综合原生态养生道场。贵州国膳足根堂专注足部反射按摩调理及养生、推拿、艾灸等保健技术及产品研究近十年。董事会成员陈拔钢、胡中秋等高瞻远瞩,以努力成为“中国足道按摩百年老店”为愿景,以“传承中华反射按摩文化,造福全球华人健康”为使命,以“超越客户希望、永远追求卓越”的价值观,投资致力于人类健康的足道保健按摩产业,创始人兼技术总顾问王向荣以“改变足道从业人员命运,让技术人员有一手绝活”为理念,以“给更多人带来意想不到的健康”为从业目标,并拥有医学背景及15年以上研究足部和各种反射按摩调理、养生技术研究、产品研究、技术培训、技术合作的经验。国膳足根堂主要将中华传统的养生技术和中医养生理论相结合,运用现代预防保健新技术、新方法,为健康、亚健康人群进行科学健康指导的系统服务,并给高端人群提供个性化健康养生保健管理指导及服务。

官方网址：www.gsysg.cn

国膳足根堂贵阳市北路店地址：贵阳市云岩区市北路省政府侧门
电话：0851-6822488、6892163。

国膳足根堂贵阳团坡桥店地址：贵阳市南明区团坡桥加油站斜对面冶金厅大院维诚宾馆二楼
电话：0851-5514723、5513222。

