



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

2015/03
总第 148 期

□ 名人名企

大道至简 顺势而为

——访武汉合和大唐健康管理有限公司董事长张健

□ 足保健

足部保健12步 呵护女人脚

□ 品牌在线

品牌的关键在于“养”

□ 销售与市场

互联网思维下的节日营销策略

ISSN 1004-6569



国际邮发代号：ISSN1004-6569
国内统一刊号：CN11-3086/R



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 顾玲玲 严敏
保健·编辑室 张亚梅 黄柳玲
管理·编辑室 朱彤 朱方彬
风尚·编辑室 丰屹 董道奎

广告部经理：张亚梅

发行部经理：卓小钧

市场部经理：郝家骏

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
中国足部反射区健康法研究会网址：www.cra100.org
广告许可证：京西工商广证第8050号
定价：人民币20元
印刷：北京欣荣飞帆印刷技术有限公司

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，一经刊用，即付稿酬。
- 4、本刊所刊载文字、图片，未经许可不得转载。

目录 CONTENTS

1 卷首语

- 有所享者 必有所养

2 目录

4 健康日历

- 春季排毒必吃4种菜
- 大蒜这样吃 一生不得癌
- 每天拥抱四次降血压
- 练习“钟摆腿” 保护膝关节
- 春游注意事项
- 雾霾天健康提醒
- 挑鸡蛋不要“好色”

6 名家观点

- 中医里的七情六欲

11 名人名企

- 大道至简 顺势而为
——访武汉合和大唐健康管理有限公司董事长张健

◆ 足道 · feet massage ◆

18 足保健

- 足部保健12步 呵护女人脚
- 走路脚疼 七个脚部症状千万别忽视

22 足道心经

- 反射疗法在痛症、急症中的治疗
- 足部按摩法治疗子宫肌瘤
- 通过足部反射区望诊谈三阳头痛
- 如何利用反射区调理便秘
- 足部反射法治疗坐骨神经痛初探



•反射疗法针灸治疗急性中耳炎 10 例

◆保健 · healthprotection ◆

34 生活保健

•国外正在流行的十大健康生活方式
•起床十件事，快乐一整天

38 饮食保健

•养成饮食好习惯
•最毁营养的五道家常菜

43 养生保健

•春季养生降火气 四种上火症状巧应对
•学会熬夜 身体依然硬朗

45 居家保健

•住这种房子延寿十年
•懒人居家养生妙招

48 心理保健

•克服五种心理 远离突发伤害
•谈论自己能带来愉悦感

53 运动保健

•动感单车 运动健身“新宠”

56 我与足疗

•民族健康才能实现中国梦
•足浴经理人，我们能为行业做什么？

◆管理 · Management ◆

60 品牌在线

•品牌的关键在于“养”

63 企业管理

•管理型领导要具备的五种能力
•为什么相同规模的足疗店效益却天差地别？

67 销售与市场

•互联网思维下的节日营销策略
•技师如何找到与客人聊天的话题

◆风尚 · fashion ◆

72 足行天下

•云端上的哥伦比亚

76 有问必答

•脚臭怎么办？
•热水泡脚注意事项
•健走能减轻颈椎病

77 健康书吧

•静心是长寿的法宝
•试试民间小偏方，健康生活自我调

78 编读往来

•《双足与保健》父亲的最爱
•订一份杂志 送一份孝心
•老少皆宜的健康读物
•看《双足与保健》学了一招

广告索引

• 藺草薰衣草鞋垫





中国足部反射区健康法研究会
特别推荐专利产品

产品专利号 ZL 2006 1 0201120.3

茵草

功能鞋垫

芳香 除臭
养脚 吸汗

全国绿色养生会所联盟战略合作伙伴
河南邦尼生物工程有限公司荣誉出品

全国总经销：《双足与保健》杂志社
地址：北京西城区黄寺大街
24号院明湖大厦A座120室
服务咨询电话：400-6626-010
网址：www.cra100.org



中国足部反射区健康法研究会
特别推荐专利产品

产品专利号 ZL 2006 1 0201120.3

薰衣草

鞋垫 LAVENDE



全国绿色养生会所联盟战略合作伙伴
河南邦尼生物工程有限公司荣誉出品

全国总经销：《双足与保健》杂志社
地址：北京西城区黄寺大街
24号院明湖大厦A座120室
服务咨询电话：400-6626-010
网址：www.cra100.org