



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 关注健康到足健康

2015/05
总第149期



□ 名人名企

有远见才有未来

——访上海大桶大投资管理咨询有限公司副董事长陈在华

□ 特别策划

循环系统疾病足反射疗法专题

- 高/低血压：穴位与指压疗法
- 心绞痛：按压至阳穴可止 缓解疼痛足疗有奇效
- 下肢静脉曲张：用足疗减轻症状
- 贫血：足疗治理六法

□ 企业管理

足疗店长管理22条方针

ISSN 1004-6569



国际标准刊号：ISSN1004-6569
国内统一刊号：CN11-3084/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 顾玲玲 苏贵斌

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，一经刊用，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

- 生命的空隙

4 健康日历

- 中午运动最减压
- 初夏宜食瓜类食物
- 一天四杯茶怎么喝最好
- 从脚上信号判断健康
- 多动脚趾可健胃
- 耳语对女人最有杀伤力
- 怕老婆其实是一种爱
- 除口臭的好方法

6 名家观点

- 90% 疾病自己会好

9 名人名企

- 有远见才有未来
——访上海大桶大投资管理咨询有限公司副董事长陈在华

16 业界动态

- 杭州足浴行业协会改名为杭州市保健服务行业协会
- 杭州市保健服务行业协会（杭州足浴行业协会）十年十大事件

17 特别策划

- 循环系统疾病足反射疗法专题
- 高/低血压：穴位与指压疗法
- 心绞痛：按压至阳穴可止 缓解疼痛足疗有奇效
- 下肢静脉曲张：用足疗减轻症状
- 贫血：足疗治理六法

◆ 足道 · feet massage ◆

22 足保健

- 知道么？足部有个生殖保健圈
- 危害足部健康的十大状况



24 足道心经

- “腰骶及骶髂关节紊乱（小错位）症手法纠正”与“足反射疗法诊断”辩证关系初探
- 反射疗法、经络疗法治疗癫痫病的体会
- 研究运动肌肉与脊椎病关系的初衷
- 肾上腺反射区的作用在反射疗法临床中的应用

◆保健·healthprotection◆

36 生活保健

- 6招教你如何午休
- 警惕！不刷锅接着炒菜可能致癌

38 饮食保健

- 人到中年必须要改变这6个饮食习惯
- 夏季养生少吃肉多吃豆 10种豆类最适合

41 养生保健

- 办公族常按这六穴保健康
- 养生养的就是细节

44 居家保健

- 足底按摩忌用风扇吹脚，按摩禁忌你知多少
- 9个美容习惯，素颜一样美得冒泡

46 心理保健

- 久用电脑族 容易造成心理死亡
- 现代白领的养心之道

50 运动保健

- 健走——好身体走出来

53 我与足疗

- 为更多人带来健康和快乐
- 让生命之花在健康中绽放

◆管理·Management◆

57 品牌在线

- 注意以下8条，创业公司品牌营销会做的更好
- 小品牌如何寻找大经销商？

61 企业管理

- 足疗店长管理 22条方针
- 京东如何用“4张表”管理7.5万人

69 销售与市场

- 分清销售与营销 业绩立刻不同
- 优秀的足疗师应该是这样的

◆风尚·fashion◆

72 足行天下

- 隐居

76 有问必答

- 一到下午或站久了，下肢就会水肿怎么办？
- 平时走路没事，上下楼腿软打哆嗦怎么办？

77 健康书吧

- 常回家吃饭
- 每天10分钟 身体大不同

78 编读往来

- 希望建杂志微刊
- 支持原创
- 《双足与保健》我最喜爱的刊物

广告索引

- 宝宸足道连锁服务有限公司
- 贵州兴荣保健有限公司

Eat less meat and beans
summer health 10 kinds of
beans the most suitable

夏季养生少吃肉多吃豆
10种豆类最适合



New "seclusion" China
新“隐居”中国



连锁全国 引领未来

宝宸足道连锁服务有限公司

宝宸足道连锁服务有限公司是一家集专业足疗、养生保健、咨询服务于一体的连锁保健机构，2004年底筹备创立第一家店，2007年11月宝宸足道连锁服务有限公司正式成立。现已拥有数十家连锁及直营分公司，员工2000多人，宝宸足道已遍布大江南北。公司成立以来始终坚持科学发展观，积极发挥人才、技术、资源等优势。坚持围绕建设健康宝宸、实力宝宸、人文宝宸、诚信宝宸的制企方针。内强素质、外树形象全面而有效的加强企业各部门协调健康的发展。

宝宸公司一直以崇尚社会道德观念，诠释五千年中华养生文化为己任。仁义经商、商略经营。多年来一直坚持为社会献爱心，受到当地政府及各界人士的一致好评。在企业高效的文化管理背景下，成功的打造了一支科技创新、自强不息、高效运作的卓越团队！公司先后荣获“足部保健按摩行业成员单位、足道行业质量服务

信誉消费者满意AAA单位、中国足部反射区健康法研究会会员单位、温州市保健按摩行业协会会长单位、浙江省守法经营质量优秀示范单位、浙江省百家消费者放心单位、就业先进单位、温州市足浴保健行业协会五星级单位”等荣誉称号。

多年来我们始终坚持以技术是根、服务是本，创品牌先锋为根本，经过多年的研究与摸索，创建了《足道秘籍》《岗位职责》《行为规范》《顾客受理》《管理制度》《培训手册》等一整套企业精髓。确保了连锁企业科学、高效、稳健的运行，确保了公司广阔的事业空间。

宝宸足道致力于为员工提供理想的事业平台，为顾客提供完善的优质服务，为社会提供价值为己任，让企业文化深深的扎根在每个宝宸人的心中。宝宸的发展目标：引领行业走向具有中国足道产业特色的新明天。

欢迎莅临宝宸足道！

宝宸足道连锁服务有限公司（总部）

BAO CHEN FOOT MASSAGE CHAIN SERVICE CO.,LTD

总部地址：浙江省乐清市城南街道伯乐西路43号

电 话：0577-61587999
0577-61588099

