



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 关注足部反射区健康

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

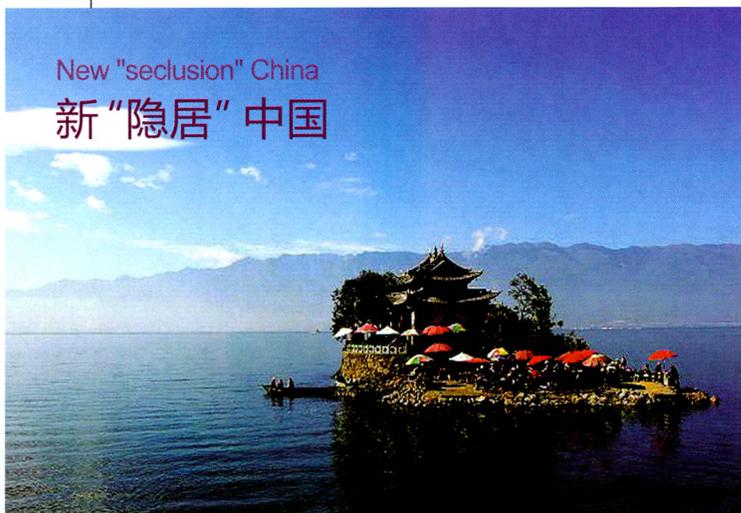
- 宝宸足道连锁服务有限公司
- 贵州兴荣保健有限公司

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

