



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

2015/07
总第150期



□ 名人·名企

健康·快乐·通达

——访北京健乐通技术服务有限公司董事长 文皓先生

□ 专题报道

- 有志者 事竟成
- 技能成就人生
- 反射人生 健康梦想

□ 销售与市场

优秀技师业绩无法突破的10大原因

ISSN 1004-6569



国内统一刊号：CN11-3033/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
编辑部：
足道·编辑室 顾玲玲 李婧婧
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 盛文鹏 李颖倩

广告部经理：张亚梅

市场部经理：郝家骏

事业发展部经理：苏贵斌

广告总代理：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：北京鑫益晖印刷有限公司

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

- 心境决定未来

2 目录

4 健康日历

- 夏天开车戴墨镜并非颜色越深越好
- 盐水泡脚功效多多
- 晨起吸烟最易致癌
- 感觉时间不够用？你需要减压了！
- 胃不好千万别吃三种水果
- 按摩脚底防便秘
- 4种食物千万别做下酒菜

6 名人名企

- 健康·快乐·通达
——访北京健乐通技术服务有限公司董事长文皓

13 专题报道

- 2015年中华反射学全国研讨会暨第二届全国中医·足疗学术研讨会在南京隆重召开
- 2015年中华反射学全国研讨会暨第二届全国中医·足疗学术研讨会获奖论文及作者名单
- 国内顶尖足疗技师比拼“真功夫”第三届全国反射疗法竞技水平大赛成功举行
- 足疗高手的巅峰对决
- 新闻媒体、网友、业界高度关注第三届全国反射疗法竞技水平大赛总决赛
- 有志者 事竟成
- 技能成就人生
- 反射人生，健康梦想
- 足疗给了我一片新天地
- 高手在民间
- 温暖



•行业盛会共享精彩

◆ 足道 · feet massage ◆

34 足道心经

- 反射疗法结合针灸治愈席汉氏综合症十例临床体会
- 面部骨膜按摩治疗顽固性鼻炎咽炎
- 小腿内侧生物全息配合反射疗法治疗急腰扭伤24例报告
- 推拿按摩治疗便秘98例观察
- 修改若石健康法反射区总图的几点意见

◆保健 · healthprotection ◆

48 生活保健

- 改掉坏习惯减肚子很容易

50 饮食保健

- 细数茄子五大养生功效

53 养生保健

- 夏天就该“热”着过

56 居家保健

- 呆在空调房勤做六件事

58 心理保健

- 如何面对爱人的坏情绪

61 运动保健

- 坚持跑步1周、1个月、1年、5年、10年后，人生会怎样？

63 资讯

安徽举行首届足道健康产业企业家管理高峰论坛之“锐派杯”店长集结号集训营同时开营

65 我与足疗

- 足缘

◆管理 · Management ◆

67 品牌在线

- 让品牌成为“必选”而非“备选”

71 销售与市场

- 足疗店运营九大注意事项
- 优秀技师业绩无法突破的10大原因

◆风尚 · fashion ◆

76 有问必答

- 孕妇能不能跷二郎腿？
- 饭后高抬腿养胃是真的吗？

健康书吧

- 77 •从“打工仔”到“老板”的速成宝典
- 易学会的居家经络养生

编读往来

- 78 •能否刊登医学论文
- 欢迎您加入本刊通讯员

广告索引

- “足生福”健康鞋
- 康吸·乐吸精油鼻吸
- 无烟中国，我挺你



2015年中华反射学全国研讨会暨
第二届全国中医·足疗学术研讨会
在南京隆重召开



公司领导与中国足部反射区健康法研究会常务副会长、秘书长廖海涛在中华反射学全国研讨会合影。



公司领导与香港国际反射学研究会会长、世界健康促进联合会副会长陈鹤友博士在中华反射学全国研讨会合影。

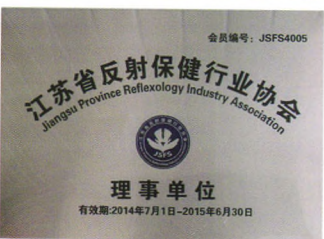
国家专利产品 CCTV 央视网合作伙伴 “足生福”健康鞋 盐城市亿康环保科技有限公司荣誉出品

盐城市亿康环保科技有限公司是从事“足底反射区”研究为主的企业，十年来研发的“足底反射疗法”配套产品——“足生福”健康鞋已获得国家专利，专利号：ZL2013 3 0452158.9，专利名称：鞋垫（足疗）。“足生福”健康鞋被“世界健康促进联合会”评为2014年度推荐产品。2015年5月成为CCTV央视网广告合作伙伴。

健康热线：400—837—5198.

网址：www.zdlfw.com

地址：江苏省盐城市盐马路45号-22



ZSF618



ZSF818



ZSF628



ZSF828



ZSF638



ZSF838

