



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

2015/09
总第151期

□ 名人名企

一个中国女人的力量与梦想

——访富侨（重庆）控股有限公司董事长胡芝容

□ 特别策划

鞋与足部健康

- 穿“错”鞋袜易长鸡眼
- 最易损伤双足的鞋
- 不要因为一双鞋，害了你的双脚
- 了解脚型，正确挑鞋

□ 销售与市场

足疗店如何做好新项目推广

ISSN 1004-6569



国际刊号：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

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，以便寄寄稿酬。
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. 本刊所刊文字、图片，未经许可不得转载。

1 卷首

- 健康不及格可能就没有人生

4 健康日历

- 头发不干睡觉易感冒
- 清除血管垃圾的清道夫
- 吃枸杞子有所禁忌
- 这样剪指甲会导致嵌甲
- 三个妙招让炒猪肉更嫩

6 名人名企

- 一个中国女人的力量与梦想
——访富侨（重庆）控股有限公司董事长胡芝容

14 业界暖新闻

- 众人拾柴火焰高 祝福天使快快好
- 技师一分钟疯狂购，老板买单

17 特别策划

- 鞋与足部健康
- 穿“错”鞋袜易长鸡眼
- 最易损伤双足的鞋
- 不要因为一双鞋害了你的双脚
- 了解脚型，正确挑鞋

◆ 足道 · feet massage ◆

22 足保健

- 秋季肺润肠濡的泡脚秘方
- 秋季是治脚气最佳期，抓住时机选对攻略

25 足道心经

- 反射疗法治疗疑难杂症的临床体会



- 腹泻与便秘的足部反射疗法
- 高血压与低血压的足部反射疗法
- 足部反射疗法结合超声波水疗轻松降“三高”
- 足部诊断为主与手诊相配合 提高诊断准确率的探讨

◆保健 · healthprotection ◆

39 生活保健

- 脚上长鸡眼偏方帮你摆平

41 饮食保健

- 现代人如何“贴秋膘”

42 养生保健

- 男人养生看体质 男性体质养生法
- 气血不足如何调理 五步骤调理气血

45 居家保健

- 每天搓搓7大部位身体好抵抗力强
- 白领电脑族该如何抵抗电脑辐射

48 心理保健

- 三步摆脱小麻烦
- 六种方法让你充满正能量

52 运动保健

- 最适合秋季的运动方式
- 为什么你健身后比别人累

54 我与足疗

- 有这样一群人
- 我是一颗爱的种子

◆管理 · Management ◆

58 品牌在线

- 成为品牌足疗师的8个技巧
- 足疗师如何挖掘“朋友圈”潜力?

61 企业管理

- 管理者 当心沾染上管理“恶疾”
- 足疗店是如何被老板玩倒闭的

67 销售与市场

- 足疗店如何做好新项目推广
- 为什么足疗师与顾客聊不下去?
- 20种顾客类型, 足疗技师应对方略

◆风尚 · fashion ◆

74 学术探讨

- 高血压脑出血并上消化道出血的护理

76 有问必答

- 脚痛风, 怎么办?
- 如何预防嵌甲?
- 受凉膝盖疼是怎么回事?

77 健康书吧

- 越跑越健康
- 经络那些事儿, 在家搞定它

78 编读往来

- 成为“全国绿色养生示范店”对企业有什么好处?
- 加入“全国养生行业供应商诚信联盟”有什么程序?
- 获得“全国绿色养生示范店”荣誉, 带来的惊喜



High heels and foot health
鞋与足部健康



Foot store is the boss how
to play collapse
足疗店是如何
被老板玩倒闭的

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，成功地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成员单位、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，以为社会提供价值为己任，让企业文化深深地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

