



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

2015/11  
总第152期



□ 名人名企

## 心有猛虎 细嗅蔷薇

——访河北氏美卫生用品有限公司董事长杜云肖

□ 足保健

## 脚根 精气之根

□ 企业管理

足疗企业老板最大的失误就是  
总盯着下属的失误

□ 技师加油站

## 足疗技师的手部保养方法有哪些？

ISSN 1004-6569



国际标准刊号：ISSN1004-6569  
国内统一刊号：CN11-8086/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 严敏 居伟

**广告部经理：**张亚梅

**市场部经理：**郝家骏

**事业发展部经理：**陈书生

**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 卷首语

• 留白，是一门生活的艺术

## 4 健康日历

- 秋冬手脚冰凉多喝三红汤
- 早晨泡脚 如吃补药
- 女人为何看重男人身高
- 长倒刺，先泡再剪
- 哪种睡姿最养肝
- 办公室藏着4大“健康暗器”
- 焦虑的人识别力差

## 6 名家观点

• 重视保健 注重养生 健康长寿

## 12 名人名企

• 心有猛虎 细嗅蔷薇  
——访河北氏氏美卫生用品有限责任公司董事长杜云肖

## ◆ 足道 · feet massage ◆

## 19

### 足保健

- 脚根 精气之根
- 揉按足部9穴位 胃炎远离你

## 22

### 足道心经

- 胃部疾患的足部按摩手法
- 运用反射疗法治愈闭经综合症一例
- 足疗结合穴位治疗失眠
- 反射疗法为何需从左脚开始
- 三十年临床足部诊断的体会点滴

## 32

### 探索与交流

• 反射疗法师【玉疗+足疗】“足疗技术技能服务流程”项目设计与探讨



◆保健 · healthprotection ◆

39 生活保健

- 每天留意十个三分钟
- 健康养生有妙方 这些习惯不妨养一养

42 饮食保健

- 人人都宜吃粗粮
- 健康可以吃出来 8种食物塑造好身材

45 养生保健

- 最健康的一天是什么样
- 锻炼应适度 冬季养生遵循三原则

48 居家保健

- 秋冬保养好关节
- 晨起一杯水, 喝错损健康

50 心理保健

- 掌握 15 招让你的内心更强大

51 运动保健

- 冬泳 健康养生

54 我与足疗

- 一次意外的收获
- 感受足疗

◆管理 · Management ◆

56 品牌在线

- 互联网时代对定位理论的颠覆: 品牌是生态圈

59 企业管理

- 足疗企业老板最大的失误就是总盯着下属的失误
- 管理者必须知道的经典: 说服的科学

63 销售与市场

- 足疗企业营销专员及推卡技师不能说的 9 种话
- 看聪明品牌如何借势营销

67 技师加油站

- 足疗技师的手部保养方法有哪些?
- 足疗师想要高收入 学会这 10 招

◆风尚 · fashion ◆

71 足行天下

- 挪威印象

76 有问必答

- 得了足底筋膜炎怎么办
- 得了糖尿病能修脚吗?
- 有跑步又瘦腿的方法吗?

77 健康书吧

- 女人暖养更年轻
- 胖补气 瘦补血

78 编读往来

- 现学现用 收获颇丰
- 让足疗人在这里找到自己的“家”
- 新开足疗店如何布置

广告索引

- 氏氏美擦鞋湿巾



氏氏美® 中国功能性一次擦拭用品领航品牌

# 擦鞋湿巾 就是氏氏美



河北氏氏美卫生用品有限责任公司出品  
地址：河北省新乐市创业大街18号  
[www.shishimei.com](http://www.shishimei.com)  
电话：400-6626-010

