



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

2016/03
总第154期



□ 名家观点

养生就是养元气

□ 名人名企

做国人信赖产品 创中华民族品牌

——访深圳容大生物技术有限公司董事长韩敬

□ 足道心经

家用艾灸保健 操作讲究方法

浅谈反射疗法治疗危重哮喘

足反射疗法调治糖尿病后胰岛素释放测定

ISSN 1004-6569



国际刊号：ISSN1004-6569
国内统一刊号：CN11-3086/R



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 李晓静

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. 本刊所刊文字、图片，未经许可不得转载。

目录 CONTENTS

1 卷首

- 生活再苦也要笑一笑

4 健康日历

- 上班族如何摆脱“熊猫眼”？
- 茉莉花茶去寒邪，解春困
- 泡脚后做一件事更养肝
- 两个时间不宜刮胡子
- 晒脚走路能护肾

6 名家观点

- 养生就是养元气

8 名人名企

- 做国人信赖产品 创中华民族品牌
——访深圳容大生物技术有限公司董事长韩敏

◆足道·footmassage◆

16 足保健

- “跑步者膝”知多少？
- 脚是全身健康“放大镜”
- 脚底养生八法

23 足道心经

- 浅谈失眠症的调理方法
- 白领阶层颈肩病不可忽视及防治的探讨
- 家用艾灸保健操作讲究方法
- 浅谈反射疗法治疗危重哮喘
- 足反射疗法调治糖尿病后胰岛素释放测定



◆保健 · healthprotection ◆

37 生活保健

- 多吃蔬菜水果为啥还便秘
- 身体排毒的最佳时间表

41 饮食保健

- 适用于春季美容、保健的食疗谱

43 养生保健

- 中医拔罐也要对症下药
- 春季做好几件事，保你一年少生病

46 居家保健

- 睡前做好两件事
- 外用药都该怎么用

49 心理保健

- 6 个方法，预防坏情绪
- 负债情况下更容易产生心理问题

52 运动保健

- 看来我没有白练！定期健身 7 大好处
- 花样俯卧撑塑造帅气肌肉男

55 我与足疗

- 足疗为我来充电
- 我与足疗的一见钟情

59 技师加油站

- 优秀足疗技师的必备素质

- 怎样和不同类型的客人打交道

◆管理 · Management ◆

62 企业管理

- 这是一本能帮老板长大的“日常管理手册”
- 领导者：卓越与平庸之间之隔一个“哈利规则”

67 销售与市场

- 销售员适时提出成交请求能促成交易
- 从 0 到 1，社交电商如何玩起来

◆风尚 · fashion ◆

76 有问必答

- 每天跑多长时间可达到减肥效果？
- 脚底长疣子，会被传染吗？
- 脚崴了，可以按摩治疗吗？

77 健康书吧

- 不药而疗人之疾，上至上者矣
- 每个妈妈都是孩子的健康守护神

78 编读往来

- 希望足健会提供指导
- 在哪儿能买到《双足与保健》杂志？
- 我想买一本足健会的《足疗学术研讨会论文集汇编》

广告索引

- 天惊御足堂

"Runners knee" Know?

“跑步者膝”知多少？

How to deal with different types of guests
怎样和不同类型的客人打交道

