



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

2016/07
总第156期



□ 名人名企

成功,是努力后的水到渠成

——访苏州富士康足浴连锁机构董事长周成勇

□ 足保健

日常护脚秘籍

□ 技师加油站

服务略胜一筹 点钟率更高一筹

□ 企业管理

让顾客到店 最有效的方法

ISSN 1004-6569



国际标准刊号：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 赵静平
 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 卷首语

- 幸福就在眼前

4 健康日历

- 车内暴晒后降温法
- 芳香食物可刺激食欲
- 游泳后耳朵疼怎么办?
- 含钾食物有益健康
- 牙膏真是贵的才好吗?
- 秋日干燥，宜养阴润肺
- 纤维质食物，促进心脏健康肠胃蠕动

6 名家观点

- 把好癌从口入关

12 名人·名企

- 成功，是努力后的水到渠成
——访苏州富士康足浴连锁机构董事长周成勇

◆足道·feetmassage◆

20 足保健

- 5个足部细节暗示疾病要来临
- 日常护脚秘籍
- 踝关节习惯性扭伤怎么治?

25 足道心经

- 运用反射疗法调理瘸腿、弓腰患者的体会
- 论“3+3+3”对痛经的调理临床改善
- 运用反射疗法美体瘦身的体会
- 探索足反射疗法调理糖尿病肾病
- 巧按穴位快速缓解睡眠障碍



- 一个白血病患儿的“全息疗法”历程

◆保健 · healthprotection ◆

40 生活保健

- 怎样正确午睡
- 玩手机当心八种病缠身

42 饮食保健

- 夏季食补的原则
- 教你读懂配料表

47 养生保健

- 从肤质看三种淤毒，自查导致疾病的根源
- 莫入这些养生误区

51 居家保健

- 炎炎夏日，如何给室内降温？
- 喝柠檬水要用玻璃杯

53 心理保健

- 神经衰弱患者的自我缓解方略

55 运动保健

- 散步时长大有学问，你做对了吗？

56 我与足疗

- 全息反射技术高级研修班让我得到提升
- 一点学习体会

58 技师加油站

- 足部按摩师首先要保护自己的健康

- 服务略胜一筹 点钟率更高一筹

◆管理 · Management ◆

63 品牌在线

- 品牌“缺氧”怎么办？管理者应学会讲故事

65 企业管理

- 让顾客到店，最有效的方法
- 为下属提升幸福感，领导其实赚大了

73 销售与市场

- 健康产业品牌营销的制胜法则

◆风尚 · fashion ◆

76 有问必答

- 脚部肿胀的原因及缓解方法
- 脚上的水泡是脚气还是湿疹？

77 健康书吧

- 你能准确地找到身上的穴位吗？
- 失传的营养学：远离疾病

78 编读往来

- 怎样在《双足与保健》杂志上发表文章？
- 建议多增加些美容保健方面的内容
- 给脑瘫患儿的妈妈加油打气

广告索引

- 苏州富士康足浴休闲会所



The foot massage therapist
first protect your health.

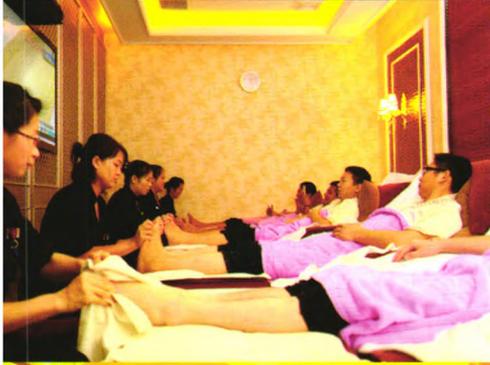
足部按摩师
首先要保护自己的健康



Let customers to
the store, the most effective way
让顾客到店，最有效的方法



苏州富士康足浴休闲会所



苏州富士康足浴休闲会所是一家集足疗保健、推拿按摩、芳香 SPA 于一体的专业健康休闲养生机构。成立于 2000 年，至今已有 16 年的历史，目前在苏州地区已拥有 8 家直营连锁店，总营业面积超过 10000 平方米。拥有一支技术精湛、服务优良、专业水准上乘的高素质团队。让您在舒适优雅的环境中，在轻松、惬意的时光里，享受专业的康复和健康服务。

苏州富士康足浴休闲会所自创立以来，本着“专业为本、技术为先、服务健康、健康服务”的理念，以“诚信经营，顾客至上”为宗旨，获得了上级主管机构，广大客户群体和社会各界的好评。并获得苏州市旅游协会会员单位，并被苏州市旅游协会休闲娱乐分会指定为：足疗保健接待推荐单位。董事长周成勇先生先后荣获苏州市“光彩之星”、“先进工作者”等荣誉称号。

时代在进步，我们在前行。在走向未来的路上，苏州富士康将会更加严格要求，把领先的专业技术、优异的贴心服务展现给社会，展现给未来。

锦华苑店地址：苏州市高新区狮山路 98 号锦华苑商业中心
电话：0512—68091222

乐园店地址：苏州市高新区狮山路 229 号（香格里拉旁）
电话：0512—67707222

竹园店地址：苏州市高新区竹园路 189 号（白领生活馆）
电话：0512—67709222

乐活城店地址：苏州市工业园区星湖街建屋乐活城沃姆酒店 2 楼
电话：0512—67506222

翠园路店地址：园区苏州大道东星湖街地铁站 1 号出口（柏宜酒店 2 楼）
电话：0512—68057666

天翔店地址：苏州工业园苏绣路 124 号（天翔花园北门）
电话：0512—62627222

苏绣路店地址：苏州工业园区苏雅路 318 号（赛格数码 3 楼）
电话：0512—67678222

锦华苑 SPA 店地址：苏州市高新区狮山路 98 号锦华苑商业中心
电话：0512—68325558