



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

2016/09  
总第157期

□ 名人名企

## 心无旁骛 一以贯之

——中国足健会辽宁普及推广工作站站长黄盟方访谈录

□ 足道心经

## 探讨足部反射疗法 调理机理

□ 运动保健

## 夜跑 VS 晨跑 谁更有益？

□ 企业管理

## 好老板的真正过人之处在于管理好这三种下属

ISSN 1004-6569



国际刊号：ISSN1004-6569  
国内统一刊号：CN11-3084/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。

# 目录 CONTENTS

## 1 卷首语

- 把握今生 快乐到老

## 4 健康日历

- 常搓手能延缓衰老
- 每天睡几小时大脑会早衰
- 秋冬补血注意事项
- 如何缓解爬山后的肌肉酸痛?
- 抗压只需小睡片刻即可
- 别给孩子玩激光笔
- 每天走多少步对身体好

## 6 名家观点

- 养生意识胜于养生方法

## 9 业界资讯

- 第一期企业内培训师培训班完美落幕

## 10 名人名企

- 心无旁骛 一以贯之  
——中国足健会辽宁普及推广工作站站长  
黄盟方访谈录

◆足道·feetmassage◆

## 18 足保健

- 11 招脚底按摩方法
- 7 类人不适合做足疗

## 22 足道心经

- 反射疗法调理抑郁症的体会
- 采用经穴按摩刮痧法调理痛风症
- 推拿、艾灸结合足部反射疗法调理肾结石



- 中西医结合调理高位截瘫的体会
- 探讨足部反射疗法调理机理
- 头部和耳反射区结合调理睡眠障碍机理探索

◆保健 · healthprotection ◆

### 39 生活保健

- 优质睡眠 帮你恢复活力

### 42 饮食保健

- 如何挑选食用油？
- 秋风送爽百合疗

### 48 养生保健

- 秋凉时节 打好过敏防御战
- 疏通经络 排出毒素不生病

### 55 居家保健

- 晨起多关注这些部位

### 57 心理保健

- 走出选择恐惧症
- 别让焦虑成“家族遗传病”

### 61 运动保健

- 夜跑 VS 晨跑 谁更有益？

### 62 我与足疗

- 我是一名足疗师
- 我在富士康成长

### 67 技师加油站

- 让技师做最好的自己

——足疗行业培养人才模式思路探讨

◆管理 · Management ◆

### 69 品牌在线

- 未来实体店的三种新活法

### 71 企业管理

- 好老板的真正过人之处在于管理好这三种下属

### 74 销售与市场

- 如何掌握谈判艺术？  
——十位成功企业家帮你支招

◆风尚 · fashion ◆

### 76 有问必答

- 痛风的脚怎样保养
- “八字脚”如何改善
- 脚步抽筋的缓解方法

### 77 健康书吧

- 爱自己的女人会调养
- 医生向左 病人向右

### 78 编读往来

- 如何订阅《双足与保健》杂志？
- 足健会年会何时举行？
- 关于微信公众号的几点建议

### 广告索引

- 盟方绿色养生



# 北京盟方绿色养生公益活动完美落幕



2016年10月2日至7日，北京盟方绿色养生公益活动在中国足健会总部成功举行。本次公益活动由中国足健会专家委员会常务委员黄盟方主持。公益活动以“传播反射疗法，创新绿色养生”为主题展开研讨，来自全国各地的100多位中医足疗、健康养生方面的专业人员参加了此次活动。

本次公益活动由两个部分组成，第一部分是“创新绿色养生模式——清调补理念与绿色针灸、中华反射学三效合一”。《黄帝内经·素问》中提到保健之道在于“清、调、补”，古人将这一概念大力推崇应用到日常饮食中，借以养生延年。绿色针灸是在中医理论的指导下，在不刺破表皮的基础上，通过对人体特定部位进行刺激，从而达到调理的目的。反射疗法是一种通过对全身各个反射点、反射区施以按摩手法，刺激反射区，从而调整脏腑虚实，疏通经络气血的方法。创新绿色养生方法是将传统养生理念与现代绿色养生技术完美结合，更加有效地落实和发扬“治未病”的传统中医理念。

本次公益活动的第二部分是“第八期盟方弟子精英班培训”，本次培训以中医理论知识与中医适用技术、技能相结合，采取一对一指导的方式，确保培训效果的最优化。师生互动相宜，学员之间互相交流互相学习。学员学习气氛浓烈，培训现场掌声不断，赞叹声不断，好评不断。大家纷纷表示，几天的学习受益匪浅、收益良多，望日后能再次参加复训，不断学习不断进步。

值得一提的是：在前来参加公益活动的列车上，团队就已经开始了爱心活动。10月1日晚，辽宁省红十字应急救援“郭明义爱心团队”志愿者，乘坐54次列车前往祖国首都进行应急救援知识普及推广绿色养生公益活动。当列车行驶到凌晨两点多钟时，列车长办公室语音播放有名患者急需应急救援，黄盟方和助理队长刘娟同往现场，经反射疗法判断此旅客是急性胆囊炎，通过急救大约5分钟后患者转危为安。

