



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

2016/11
总第158期

引领行业和谐发展 关注从脚到头健康

□ 名家观点

睡觉的养生艺术

□ 特别策划

祝贺中国足部反射区健康法研究会

成立25周年

(祝福·祝贺·祝愿·祝辞选登)

□ 名人名企

一份责任 一种情怀

——访中国足部反射区健康法研究会副会长、
南京中医药大学丰盛健康学院副院长朱永华

□ 技师加油站

资深足疗师的20个忠告

ISSN 1004-6569



国际邮发代号：ISSN1004-6569
国内统一刊号：CN11-3036/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、本刊所刊载文字、图片，未经许可不得转载。

目录 CONTENTS

4 健康日历

- 黄金时间泡脚最养肾
- 白开水也有保质期
- 什么时候睡觉最能解除疲劳
- 人的后背上有个降糖穴
- 粗粮配细粮营养更合理
- 生气时做剧烈运动会增加心脏病风险
- 运动降低细菌感染风险
- 运警惕筷子带来的健康“杀机”

6 名家观点

- 睡觉的养生艺术

10 特别策划

- 祝贺中国足部反射区健康法研究会成立 25 周年
(祝福·祝贺·祝愿·祝辞选登)

14 名人名企

- 一份责任 一种情怀
——访中国足部反射区健康法研究会副会长、南京中医药大学丰盛健康学院副院长朱永华

◆足道·footmassage◆

23 足道心经·中国足部反射区健康法研究会成立 25 周年征文选登

- 运用反射疗法调理阴阳失调六例探讨



Is a sense of responsibility is a feeling

一份责任 一种情怀

——访中国足部反射区健康法研究会副会长、
南京中医药大学丰盛健康学院副院长朱永华

- 足反射疗法调理肺大泡一例介绍
- 中医刺络结合反射疗法调理痛风案例分享
- 反射疗法调理胃癌
- 贫血再生障碍型血小板减少症调理的初探
- 蒙医点穴反射疗法调理紧张性头痛效果观察
- 颈椎病的剖析及反射疗法调理
- 幸福生物电全息足部健康疗法对老寒腿的调理
- 格林巴利综合征的调理
- 反射疗法快速调理脚踝扭伤
- 采耳血法改善过敏及皮肤瘙痒

◆保健 · healthprotection ◆

50 足保健

- 冬季健身先养脚
- 教你几种脚部保健方法

54 生活保健

- 鞋里放一物很养人

56 养生保健

- 手把手教你按摩9个“养生穴”

58 心理保健

- 用科学的方法战胜抑郁症

60 运动保健

- 巧用轻运动 促身体消化

61 我与足疗·中国足部反射区健康法研究会成立25周年特稿

- 二十年的反射疗法实践说明了什么
- 我与反射疗法
- 偶然之中的必然

66 技师加油站

- 资深足疗师的20个忠告

67 研究与探讨

- 中医预防保健对高血压患者的影响
- 踝关节骨折的中西医结合治疗效果观察
- 经电针配合中药熏蒸治疗急性踝关节扭伤的临床疗效研究
- 克氏针钢丝张力带固定治疗内踝骨折的临床效果

◆风尚 · fashion ◆

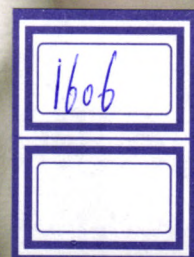
76 健康书吧

- 小病小痛小妙招——自己做医生
- 教你在家做足疗——自己做足疗

77 销售与市场

- 足疗店的经典拓客方法



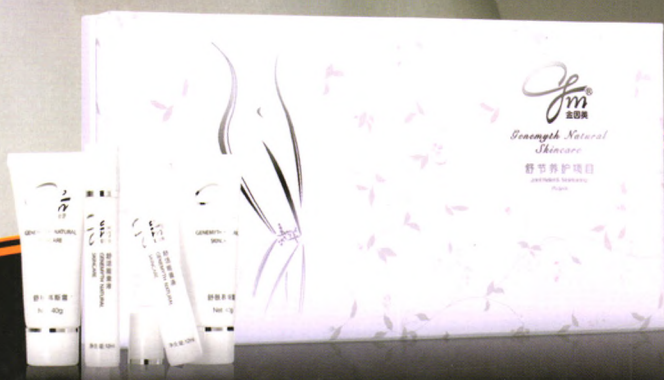


别让前进的脚步 卡在“**关节眼**”

金因美官方微信



微我 让惊喜看到你
www.genemyth.com



舒节养护项目

舒活能量液

活性成分：软骨素硫酸钠、伸筋草提取物、路路通提取物
功能：加快身体代谢，改善关节部位

针对人群

- ✓ 爱好运动、高强度锻炼等磨损关节人群
- ✓ 上班族、低头族等长期缺少运动人群
- ✓ 经常过度劳累，身体乏力酸胀人群
- ✓ 渴望增强健康，展现年轻活力人群

舒肤慕斯霜

活性成分：复方精油乳
功能：畅通身体，排出浊质，温阳暖体

项目效果

- ✓ 舒缓关节，改善循环代谢
- ✓ 养护关节部位，祛风舒筋
- ✓ 补充营养物质，增强身体免疫力
- ✓ 畅通身心，呈现人体活力健康态