

贺力
编译



防身绝招88



广西民族出版社

防身绝招 88

——掌握一些诀窍，

就能轻易制服暴徒

贺力 编译

广西民族出版社

责任编辑：颜上月

廖汝年

装帧设计：崔注忠

插图：黄宗祥

黄敬佳

防身绝招 88

贺力 编译



广西民族出版社出版

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6 字数120千字

1989年5月第一版 1989年11月第四次印刷

印数100001—155000

ISBN7-5363-499-4/Z·22 定价：2.20元

前言

常常发生这样的事——

在送女朋友回家的车上，遇到醉汉过来纠缠不休，醉汉调戏女性，而同车的人却装作不见。虽然自己不能熟视无睹，但无奈身无缚鸡之力，怎敢贸然出手？只有暗中希望那个醉汉赶快下车。而女朋友看见自己这副熊样，露出了轻蔑的表情。

一个女生在坐车上学的途中，突然感到腰部附近有东西动着，低头一看，原来是一个男子在若无其事地触摸着自己的臀部，想喊又不敢喊，想移动也动不了，车上人太多。经过这种讨厌的事，那女生就怕坐车了。

有时，难免突然遭到暴徒的袭击。现在，赤手空拳是难以保身的，又没有时间没有体力去学习柔道、空手道。那么，怎样才能对付那些醉汉、色狼和暴徒的攻击，保卫自己呢？

好办法是有的，而且简单易学，不需要严格训练，任何人都可学到手。这就是掌握力学的原理，达到惊人的效果。

以前对于自己的力量缺乏自信，个子瘦小，胆怯，懦弱的人学到这些绝招后，自卑感就会自然消失。

特别是女士们，遇到暴力的可能性较多，所以更应该来学这套简单易学的防身绝招。

因为女子的力气只有男人的一半，掌握力学原理后就能轻易制服暴徒。

但要提醒大家，这种应用力学原理的绝招，对于人的关节攻击力很强，有时连职业角斗者也受不了。所以，除非十分危急，切不可轻易滥用，以免防卫过当。杀手锏不到关键时不出手，这才更有价值。

本书介绍的绝招中，其实只要学到几招，你就可以有对付的方法，再不用担惊受怕了。

目 录

肘	内侧容易被折曲	(2)
手臂	手腕的踝骨是人体最强的骨	(4)
手臂	手肘抬高时, 上身就有隙可乘	(6)
肘、肩	一旦被固定时, 绝对无法挣脱	(8)
肘	弱点在内侧	(12)
胸	对方无法向你攻击的粘着法	(14)
手腕	对方揍过来时	(16)
肩	伸过来的手臂恰成攻击目标	(18)
腋下	往两腋反攻	(20)
腰	半蹲使对方的攻击力分散	(22)
脚	踢过来时的唯一弱点是脚后跟	(24)
头	要诀是半步前进	(28)
脚后跟	用这方法便能看穿对方攻击的脚势	(30)
多人数	如何对付多人的攻击	(32)
多人数	以墙为背站着时的要诀	(34)
腕	钻入两人中间的要诀	(36)
眼睛	向旁边方向移动避免被钉住	(38)
背骨	谁也没教过的要诀	(40)
腕	肘的外侧如被攻击就完了	(42)
肘	使对方惨叫的抓住关节法	(44)

腕	女性必学的绝技·····	(48)
颞	任何人都有三个弱点·····	(50)
颈	颈椎为何是致命的地方·····	(52)
膝	运用杠杆原理的简单技能·····	(54)
脚后跟	阿奚里斯腱上方是个弱点·····	(56)
腕	被抓住时是人体的一个弱点·····	(58)
膝	韧带是无法锻炼的·····	(60)
下颞	个子高的人，腰部是弱点·····	(62)
下颞	扭转对方脸部使其丧失战意·····	(64)
肘	两肘张开时力量倍增·····	(68)
肘	伸直的手腕是很脆弱的·····	(70)
手腕	向内弯曲就能让色狼惨叫·····	(72)
肘	两只手臂被抓也不必惊慌·····	(74)
腕	跌坐于地可降伏色狼·····	(76)
指	攻击小指绝对有效·····	(78)
腰	身体象螺丝钉似的旋转·····	(80)
指	手指第一关节很有用·····	(82)
指	仅抓住大拇指就可使色狼叫饶·····	(84)
手臂	腋下夹住手臂就可击退色狼·····	(86)
足	任何人都会倒下来的脚跟支点·····	(88)
肩	女性之力就足以使对方肩关节瘫软·····	(90)
胯股	常被人疏忽的漏洞·····	(92)
手颈	拳击家也有弱点·····	(94)
脚	懂得剑道的人对于侧面攻击较弱·····	(96)
横侧避开	防卫手持凶器之人的方法·····	(98)
刀子	懂得这一招就能保命·····	(100)

刀子	一件西装上衣可成绝佳武器	(102)
头	头部攻击最忌手掌	(104)
腰	对付矮个子的方法	(106)
头	避免头部撞击时受损	(108)
腕	被勒住颈时也可挣脱	(110)
肘	从前面无法勒住你	(112)
指	轻易就能松开对方的手腕	(114)
指	对付任何勒颈术的三段反击法	(116)
上体	对方抓住头发时可用这一招	(118)
腕	抓住对方的肘就能挣脱	(120)
跌坐于地	背后被攻击时可用这一招	(122)
手颈、脸、腕	不管怎样都不可离开车子	(124)
眼、鼻、耳其他	身体上无法锻炼的地方	(128)
下半身	看站法、步法可知对方的实力	(130)
视线	简单地看出对方的行动	(132)
守身法	这种架势是基本守身法	(134)
拳	化解被击的方法	(136)
基本术	“看肚脐”为防护动作的要诀	(138)
镰刀形	倍增你手颈的力量	(140)
踝	身上的另一种武器	(142)
韧带	膝盖骨五公分上的要害处	(144)
禁止技巧	外行人也能象职业选手似的击拳	(146)
膝	迷惑而取胜的秘法	(148)
腕	由后被抱住时可用此招	(150)
肩	肘和手颈是男人的弱点	(152)
肘	稍微推压就够他疼痛了	(154)

指	扳开对方小指即可脱身·····	(156)
脚掌	身边的东西都是好的武器·····	(158)
双股	禁止乱用，非不得已的方法·····	(160)
腋	女性们应该具有的训练·····	(162)
腹肌	紧缩腹部的办法·····	(164)
下巴	硬汉最怕这种攻击·····	(166)
肘	手肘关节是要向外侧推·····	(168)
腰	精彩取胜的腰部攻击法·····	(170)
手腕	能轻易地制服有力气的男人·····	(172)
手指	致命伤在于指头的关节·····	(174)
膝盖	从背后攻击膝盖，会很轻易使对方倒下·····	(176)

只用一根指头

就能使大汉投降

——掌握了力学的原理，

弱者也能轻易制服对手

肘

内侧容易被折曲

夜晚，在闹市里我想读者一定有过一两次，看到有人被流氓缠住的场面吧！

但四周人都做壁上观，凑凑热闹，却没人敢插手，这时被缠住的人只有一个劲地挣脱。

或许有一天那个被流氓缠住的人会是你也说不定。天有不测风云……

而且对方块头比自己大，碰上这种危险，还是有应付的办法的。

当对方叫着说“喂！小子你是存心找碴儿吗？”一把抓住你的衣领时，这时你一边说：“对不起，请多包涵，”然后两手合在一起，一边低头说：“请原谅，”两手对准对方抓住衣领的肘用力的下压，这样就够了。

我们的手肘具折叠构造，不论块头多大的男人，他的手肘也会立刻弯曲，上身向前倒的。那时对方的脸碰到你低下的头部，若撞到重要的部位，对方一定流鼻血，仓惶而逃了。

衣领被抓住时

被抓住衣领

智羊



①

②



③一边低头两手下压



④



手臂

手腕的踝骨是人体最强的骨

人常说“酒是使人神经错乱的水”，实在是一点也不错，在酒吧等地方发生喝酒闹事的事情，也是屡见不鲜的，为了避免卷入这种纠纷，进入店里时，要注意四周，不要接近那些看起来象似酒品不好的人的身边。同时，如果店里气氛平和的话，对方也就无法找碴了。从前身怀绝技的人都显出一种弱不禁风的样子，尽量避免无谓的纠纷，这种精神现在还是要保留下来的。

但是如果碰到一个暴躁的家伙越过柜台抓住你的衣领时该怎么办？此时我建议你使用天生就持有的武器——手腕的踝骨。例如衣领被抓时，用手压住对方手腕，然后用手腕的踝骨部分象锯子锯东西一样磨锯对方手腕柔软的部分。以此动作攻击对方。这样一来对方的斗志就丧失了。



衣领被抓住时

使用手腕的踝骨



象锯子锯物似的
磨锯对方手腕



手臂

手肘抬高时，上身就有隙可乘

前襟是最容易被抓住的部位，特别是穿衬衫的时候。

当看见两个人要打架时，总是一边说“臭小子，怎么样？”同时抓住对方胸襟的情形较多。如果是胆小怕事的人可能这样就屈服了，而对方也可能就此停止，但是如果对方逼人太甚时怎么办呢？

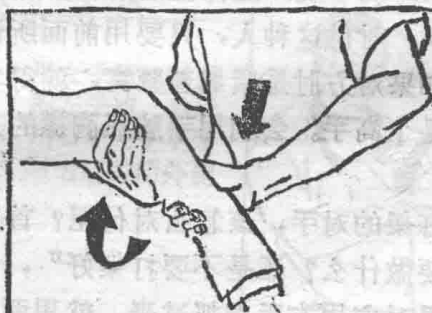
对方抓住衣襟的手臂对我方来说反而是最好的攻击目标。当然最简单的方法是用两手压下对方的手臂，同时低头，使对方的脸撞到头上，受到损伤。

或者当对方抓住前襟时，立即将对方伸来的手腕按下，其次用手将对方手肘扭转过来。只要记住诀窍的话，初学者也是很容易用上这一手的。





将对方伸来的
手腕按下



扭转对方手肘



肘、肩

一旦被固定时，绝对无法挣脱

当对方要抓你的胸襟时，只要看对方抓过来的手腕，就能马上知道对方力量的大小。

假设对方抓过来时的手腕，是伸直着肘的，就表示他并非强敌，是个门外汉。对付这种人，只要用前面所讲的击退法就够了。但是，如果对方肘是紧靠着腋窝，就得多加小心了。因为对方可能是个高手。会利用手腕抓胸襟的人，通常都是用右手。

如果碰到惯于打架的对手，该怎么对付呢？首先，一面向对方：“你到底要做什么？还是不要打架好”，一面向后退一步。然后，如果对方用左手腕抓过来，就用两只手掌去轻碰对方。右手碰对方的左手腕关节，左手碰对方右手肘的外侧。其次，将对方的左手拉向自己，这时对方一定会向后倾倒，再使自己的身子往前倒，这就 Ok 了。因为对方的手腕，早已被你固定了，再也无法移动身体、挣脱你的纠缠了。如果打架的地点是在闹区街上时，你只要象上述的方法把对方压倒于地，过一会儿，相信会有过路人替你叫来解围的警察。

技巧方面所应注意的，并不在于握住对方的腕关节和肘，而在于用手掌去碰它。对于没有经验的人来说，会认为