

中国警察格斗大全



一招制敌

徐舒 著

格斗精华
军警专用

- 20余年潜心研究世界各国军警格斗秘笈
- 呕心沥血之作 针对性强 实战威力大

陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国警察格斗大全 一招制敌 / 徐舒著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5369-4527-2

I. 中… II. 徐… III. 警察—技击(体育) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 112246 号

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街头 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 湖北开元印刷有限公司

规格 1230mm×880mm 开本 32

印张 13

字数 260 千字

版次 2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究

勤學苦練
克敵制勝

徐舒同志題詞
俞雷

原国家公安部副部长俞雷为作者题词

序

中国的读书人从孔子开始，形成一个历史传统：文武兼修。无论是“将进酒，杯莫停”的飘逸诗仙李白，还是“把栏杆拍遍”后心中一片茫然的辛弃疾；不管是“怒发冲冠……”大呼“还我河山”的岳飞，还是“身不入，男儿列；心却比，男儿烈”的秋瑾……均是文武兼备。就连“凄凄惨惨戚戚”的弱女子李清照，虽不能挥剑长啸，但心中仍不乏“生当做人杰，死亦为鬼雄，至今思项羽，不肯过江东”的习武人豪迈。徐舒先生当然不能与历史上的这些名人相提并论，但说他身上流淌着读书人传统的血，例也是恰如其分。

徐舒先生中文系科班出身，文学创作上是个多面手，长篇小说、长篇报告文学、杂文、纪实文学、电视剧等不同的文学体裁均有著作问世。现在的大多数缉毒警察挂红领巾时，他就写出了中国第一部缉毒内容的长篇小说《国际刑警在中国》。当恐怖的幽灵还在西方上空游荡，别说国人就连警察也基本上不知恐怖活动和刑事大要案有什么不同，他的反恐怖纪实文学集《血腥幽灵》在公安部审稿时，得到了反恐怖专家的充分肯定。特别是一些与现实同步起舞的报告文学，在当地曾洛阳纸贵，甚至在案发地的城市，平时不看文学作品的市委、市府机关干部，也争先恐后阅读其写的《红与黑》。徐舒先生还创下一天写一集电视剧本并得到京城诸多专家认可的速度。称他是才子，不算溢美。

中国警察格斗大全 一招制敌

如果说徐舒先生在国内还有一点知名度的话，并不是他二百多万字的文学作品，而是他在武术界特别是警察格斗领域的影响。曾伴随着“少林、少林……”旋律闻鸡起舞的现在中年人，在当时最有影响的《武林》、《搏击》杂志上，常读到徐舒先生有关擒拿格斗的文章。日本最有影响的少林寺拳法联盟杂志《阿罗汉》翻译过他的武术论文。发行量一度称雄的上海《报刊文摘》，也几次摘录过他的武术研究观点。他在《中国拳击队》报告文学中曾断定年轻的中国拳击队员将在汉城的亚运会上，靠点数得一块轻量级的金牌，比赛结果印证了他的预测结论。自从他写的当代武术大家蔡龙云先生长篇传记文学出版后，曾任过 20 世纪 80 年代中南海警卫团格斗总教官的蒋浩泉先生，觉得徐舒不管是文学功底还是对传统武术和现代拳击的认识，都是他最理想的传记作者。公安部前卫队散打总教练也有意请徐舒这个小老弟给他写传记。徐舒答应了他们的要求，并作了大量的案头准备。但不久，他在奉命宣传两个与持枪歹徒搏斗而伤亡的警察后，放弃了这方面的写作，将所有的业余时间专心用于警察格斗的研究。

不少业内专家认为，徐舒在我国警察格斗研究界的地位，不仅是中外警察格斗比较研究的拓荒者，而且还是第一个系统地提出警察格斗必须是阶梯型理论的先行者，并身体力行将体育比赛的散打、军队侦察兵的格斗与警察的格斗，从理论和技术组合上清晰地划分成三个世界。这对引导警察格斗的研究、训练进入了科学理论指导、法律规范的崭新层面，起到了非常重要的作用。中国诸多的专业警察格斗专家，论实战水平个个超过徐舒先生，但他们的警察格斗著作却没有获得过公安部金盾奖的殊荣，差距就在理论的高度。古老的传统中华武术格斗精华，如果没有科学

理论的沃土，没有很好地吸收国外警察格斗研究的最新成果营养，是不可能让警营生机蓬勃的。徐舒先生的几部警察格斗专著，最有价值和魅力的在于其精辟、文笔优美的理论分析和在科学理论指导下的中外格斗精华实用组合。公安部五局下文向全国刑警推荐其著作，2004年全国公安大练兵中不少公安机关将其10年前的著作列为训练辅助教材，也就不足为奇了。

这部《警察格斗大全》浓缩了徐舒先生二十多年研究中外警察格斗成果的精华。无论是理论部分还是动作技术组合，均经受了血与火实战的反复检验，相信必能成为警察执行公务时的生死与共的朋友。

20世纪末，我和徐舒先生在《人民公安报》某领导的办公室里，他说：报社背靠公安部，却在全国鲜有影响力的大要案报告文学问世，真是可惜。我听得出他的话外之音。他在为这样好的舞台上没有上演出震撼人心的警匪生死大决斗活剧感到惋惜。当时，我突发其想，如果让徐舒先生从事专职的警察格斗研究，将会是怎样？成为一流专家应该是没什么问题的。

徐舒不止一次地感叹，公安没有战略家，只有战术家。这话有点意味深长。其他的且不说，和平年代的军队不管再怎样裁军，各大军区、军兵种一直养着专业作家，公安则热衷于新闻报道的数量。从这些年军事题材影视作品对社会的冲击波和公安题材电视剧不时受人诟病的现象中，不难看出军队和公安文化方面战斗力的高下，这高下就在于战略上的差距。从井冈山开始，敌强我弱的情况下，基本上仍是红军牵着白军的鼻子走，把握着战争的主动权。我强敌弱的社会治安大背景下，各地公安有点像大年三十夜的消防队，疲于奔命四处的火警。在这样重战术轻战略的背

中国警察格斗大全 一招制敌

景下，徐舒先生对警察格斗研究的价值，就不仅仅是为广大的基层警察提供了一本实用的格斗用书，而是对多年来警界就格斗讲格斗传统的一种理论突破。理论上的突破，是最大的突破。这个突破口一旦撕开，势必带来前所未有的变化。

如果说徐舒的文学作品多少与他所学的专业和一段职业生涯有血缘关系的话，那么，警察格斗研究只能说是中国读书人文武兼修传统在他身上的延续。与古人不同之处，他将自己的一腔热血化为了对这片土地上的战友们深沉的爱。

都说因为专业，所以做得更好。徐舒一个业余的却做的不亚于专业者，对书中存在着的一些遗憾，我想读者是会宽容一笑的。

呈现在读者面前的这本书，徐舒先生完全有资格请权威人士写序，但他却找到了业外人士的我。这除了他从不找名人写序的习惯外，很有可能还出于感激多年来我对他不离不弃的关注。徐舒先生在警察格斗天地里闪展腾挪、游刃有余，堪称高手，但在生活中却是伤痕累累。作为文人的他，身上透露着孤傲，其实，有思想特别是还保持着点文人性格的读书人都是孤独的。孤独者容易受伤。受伤后一般都比较敏感，容易感动。作为他为数不多的老朋友之一，有幸被他牢牢地记住。当他破例重新写书，破例请人写序，我也破天荒地成为写序者。

是为序。

龚伍

2008年5月于北京东长安街14号公安部大院

前 言

20 世纪 70 年代中期，一架汉莎航空公司的 737 飞机，在地中海上空被 4 名恐怖分子武装劫持到摩加迪沙，87 名西德人质危在旦夕。西德政府紧急磋商后，决定请英国的特种部队 SAS 帮忙解救。政府部长来到英国，英国政府二话没说，便答应出手援助。西德政府部长问 SAS 派多少人。莫里森少校伸出两个手指。

政府部长心头一阵欣喜：“200 人！好啊！”

莫里森摇摇头。

政府部长：“20？”

莫里森又摇了摇头。

政府部长疑惑道：“不会是两人吧？”

莫里森笑笑：“还不够吗？”

莫里森少校和大卫上士在西德 GCG-9 特种部队的配合下，只用了 8 分钟，便成功地解除了恐怖分子的武装，所有的人质安然无恙。

当和一些警察格斗专家聊起警察格斗教材里的动作多少为宜时，我就情不自禁地想起这个经典的反劫持案例。

一场重大的反武装劫持人质战斗，莫里森敢俩人参战，在于 SAS 的队员有着以一当百的军事素质。中国抗战南京保卫战中，800 名国民政府宪兵抵挡上万凶悍日寇的进攻，一天下来，打得阵

中国警察格斗大全 一招制敌

地前日寇尸横遍野，自己伤亡不过四十来人。看来兵不在于多，而在于精，真是一句放之四海而皆准的真理。

我一直坚持警察格斗动作少而精的观点。不少警察格斗的书，仅徒手夺刀就写了一本，有的擒拿格斗书罗列了几百招技术，作者恨不得把天下格斗技术都奉献给警察读者，但对警察来说，不免有“乱花渐欲迷人眼”的感觉。稍有点武术常识的人都知道，我国的刀法变化无穷，实用性也高。但是，在抗日战争中，二十九路军大刀队，在喜峰口杀得日寇鬼哭狼嚎，大多数的人都只用了一招刀法。挡、劈合起来就那么一刀。在训练时，也不过只操练八招刀法。这几招刀法，真正浓缩了大刀的杀敌精华。在战场用于制敌的一招，更是精华皇冠上的明珠。这招绝对称得上是绝招的刀法，说出来，不仅朴实无华，而且是从最普通的刀法中演变出来。警察格斗的技术动作，也应该是简单明了，实战效果显著，说的再白一点，就是一招制敌。这不仅是警务实战的要求，也是警察的职业特点所决定的。

职业警察整天面对着的是形形色色的犯罪嫌疑人，你不知道对方会在什么时候，用什么方式向你发起进攻，很多情况下，你也不清楚对方到底是亡命之徒还是一般违法人员，当需要用擒拿格斗制服时，必须是不招不架，只是一下，否则，就会遗憾终生，有时，连遗憾的机会都没有，因为你倒下，将不再起来。

除了实用外，警察格斗还要易学。

2004年大练兵时，我看到一批中年警察在认真地学武警的格斗拳，看他们手脚僵硬，动作笨拙，不由感到好笑。这家公安局的练兵办主任，毫无疑问是个格斗外行。武警新版的格斗拳，是

一个不错的实战套路，但它是为武警编的，并不适合职业警察。就是这套拳术，我敢肯定，编写人员中多了散打运动员出身，少了有战场实战格斗经验的人员参与。因为里面的一些高难度腿法，只有经过长期严格训练的人，才能发挥出实战效果。真正符合军队实战的腿法，一般是低腿法。作为普通的警察，高腿法动作即便掌握了，大多数也是花拳绣腿。十七八岁的战士，倘练不出实战的效果，三四十岁的警察，如平时没有武术功底，就算会比划了，充其量也不过是广播体操，于实战并无多大的作用。这好像人们在结婚典礼上祝词“百年偕老”一样，十有八九是句好听的空话，不现实。

擒拿格斗是一项精妙绝伦的人体对抗技术，其中的变幻莫测，有点像孙悟空的七十二变化。关键的技巧，仅自己体会，没有行家亲口传授和手把手的指导示范，理解不了其中的博大精深。我为当代武术大家蔡龙云先生写传记时，曾请教过蔡先生几个实战技击动作，蔡先生 14 岁时，与俄罗斯拳击高手打擂五局全胜，轰动了上海滩。新中国成立初期在中南海为毛主席、贺龙等老一辈无产阶级革命家表演过传统的中华武术，是一名既有丰富实战经验又有理论造诣的武术名家。他对我做的动作稍加点拨，我当时就感到有点点石成金之妙，仿佛峰回路转后，豁然开朗，别有一番旖旎风光在眼前。中国警察格斗的圈子里，我多少也算得上是个人物，尽管人物的前面要加上一个“小”字。但，如不是蔡先生手把手传授，我绝对悟不出自己非常熟练动作中的变化精妙之处。不少格斗绝招之所以失传，就在于关键的地方，师傅不说出其中的精妙和变化。警察格斗教材中的一些动作，实战中之所以没发

中国警察格斗大全 一招制敌

挥出理想的制敌效果，十有八九是基层教官自己就不懂其中的奥妙。这好像超车时的降挡，在实践中非常有用，但从驾校里刚出来的人基本不会，原因就在于他的教练本身就不懂。

平时与一些实战出身的警察格斗行家交流时，我们都有一个共同的体会，真正在实战中一招见胜负的，都是最简单的技术。我看过 20 世纪 60 年代中期的一个内部片，说的是珍宝岛自卫反击初期，我军挑了一批摔跤运动员编入巡逻队，以对抗苏军的大棒子巡逻队。交手的过程几乎是一边倒，牛高马大的苏军被摔的昏天黑地。有意思的是，我军用的摔跤动作基本上是背摔。背摔对练摔跤的人来说，是再也简单不过的动作了。开车的人在谈到车辆安全性能时，基本上的人以为有 ABS、ESP、VSA,特别是安全气囊越多的越好。其实，在发生事故时，对安全最主要起保障作用的却是平常最简单的装备——安全带。有统计数字证明，有可能致命的车祸中，正确使用安全带的，可以挽救 45%的生命。仅用安全气囊，比例只有 18%。那些高难度、动作复杂的格斗技术，就好像是汽车上的高科技安全配置，不能说没有一点作用，但最起作用的还是最简单的东西。

本书是为公安基层一线警察写的，我自然要充分考虑到以上所说的情况，从实用、简单、易学三方面独辟蹊径。另外，我敬请读者仔细地看书中的文字，对书中的擒拿格斗技术，我尽量通过文字，不仅说明怎样做，这样做有什么科学的依据，实战的效果如何，而且，说出其中的奥妙和变化。同时，还努力说清楚为什么要这样做，不这样做会出现什么样的后果。

任何一个高明的厨师，拿手好戏的菜不过是几道，不可能中

国八大菜系中所有的菜都做得完美无暇。一本知名的杂志，数十篇文章，也不可能篇篇都大珠小珠落玉盘，但，总有几篇是有分量的。警察练习擒拿格斗技术也是这样，对本书中介绍的格斗技法，在大体掌握的基础上，根据自己的身体情况，选择最适合自己的几招练精。退一步说，哪怕是只掌握了上铐规范的技术，哪怕是只了解押解的注意事项也行，在实践中说不定什么时候就帮你躲过生死一劫。

如同仅读哪怕是世界上最好的游泳教材，也不可能成为一名优秀的运动员那样，擒拿格斗要想一招制敌，要靠平时反复对抗练习，熟练到形成条件反射。说到练习，有一句耳熟能详的话：拳不离手。这是很有道理的。本书中的擒拿格斗技术动作，基本上是一学就会。但，会了，不等于一用就灵。打个比方，10 来岁的小孩，掌握了小缠丝的擒拿技术，对其中的奥妙和变化也了如指掌，但，对方如果是一名 20 多岁的壮汉，技术也是用不出来的。原因是不同级别，双方的力量悬殊太大。所以，老祖宗还给我们留下一句话：练拳不练功，到老一场空。于是，一个很现实的问题摆在警察的面前，那就是时间。

服役两三年的武警和侦察兵，有大块的时间练擒拿格斗，除了少数的佼佼者外，其他的格斗水平不过是三脚猫而已。警察练擒拿格斗的时间，绝对没有部队充裕，身体素质一般也没有战士好。举个例子，5 千米武装越野，是部队的常规训练科目，普通警察不要说达到及格的水平，恐怕让他徒手 5 千米也跑不下来。更何况，警察们都忙得很，特别是一线的警察。

我在书中虽然尽最大的努力，为警察提供一些如何利用边角

中国警察格斗大全 一招制敌

料时间快速增强擒拿格斗功力的方法和技巧，但是，无法提供时间。公安的职业决定了当警察是忙，不到 800 名警察的浙江省义乌市公安局，2007 年第三季度，处理各种案件 20 多万起，治安处罚以上的十几万起，其中拘留以上的达 2000 多人，一个派出所一年用坏手铐 70 多副，工作强度可见一斑。年轻的除了工作，还要谈情说爱。人到中年的，上有父母，下有子女。老年警察，也有一大堆操心的事。不过，只要真正地明白了生命的价值，练习擒拿格斗的时间，像海绵一样，只要你去挤，总还是挤得出来的。要知道，你倒下了，百万警察队伍中少了一名优秀的分子，对你的家庭，则是少了整个世界。

每天挤出半个小时，或者是十几分钟练习，我想大家都能做到。温总理可以说是中国第一大忙人，在国外访问期间，早上仍坚持跑步。更何况，擒拿格斗与一线警察工作休戚相关，几乎三天两天都有实践的机会。当然，作为警察的领导，从珍惜警察的鲜血出发，每年要安排时间让警察参加训练，使警察在对敌斗争中最大限度地减少不必要的伤亡。

虽然，经过大练兵，警察的警务实战能力有所提高，但伤亡的数字仍还触目惊心。2006 年，全国警察伤亡 3382 人，其中牺牲 170 人，在缉捕中牺牲 23 人，伤 1803 人。比起 2001 年牺牲 450 多人，是大为减少了，但比起日本，一年中警察因公死亡只有 2 人，伤 3 人的数字，我们提高警察擒拿格斗水平的路还很长。

目标倘未实现，乃需我们共同努力！

本书是多年以来本人关注和研究警用擒拿格斗术的心血之

前言

作，假如万千读者中有一人因学习本书而受益，在执行任务的过程中，避免了流血和牺牲，则是给予本书作者经年苦心研究努力的最大慰藉。

作 者

2008 年 4 月

作者介绍

徐舒，浙江人。大学文化。中共党员。下过乡，扛过枪，立过功。从事过记者、教员、秘书、公安民警等职业。长期在公安报告文学和警务实战技能两栖地带作战。出版过文学作品 200 多万字，多次得全国和省级奖。为中国当代作家协会会员。军警技能方面著有《军警逮捕术》《中国军警擒敌术》等，《民警实战伤亡研究》获公安部金盾奖。《中国军警擒敌术》获中国当代武术研究第二届优秀成果奖。还有电视连续剧等影视作品问世。

目 录

第一章 准备格斗

一、准备格斗.....	3
二、程序是警察的朋友	10
三、格斗技术“金三角”	14
四、警察格斗的特点.....	20
五、格斗的基本原则.....	30
六、人民警察正当防卫的具体规定.....	32
七、警察实战生存十三条警规.....	33

第二章 格斗高手的死穴与打击技术

一、概述.....	37
二、高手也无法炼就的死穴与击打方法.....	38
三、任何人一击都会发出惨叫的要害.....	42
四、四肢的要害与击打方法.....	45

第三章 盘查、搜身的规则和程序

一、盘问对象及方法.....	53
----------------	----

中国警察格斗大全 一招制敌

二、搜身的规则.....	60
三、搜身的应用技术.....	69

第四章 设卡堵截的防卫程序

一、设卡六要素.....	85
二、设卡堵截的规范.....	96
三、设卡堵截防卫程序.....	99

第五章 上铐、捆绑技术

一、上铐的技术和规范.....	103
二、手铐的保养.....	113
三、捆绑应用技术.....	113
四、人民警察使用警械的有关规定.....	119

第六章 缉捕的防卫程序

一、缉捕概述.....	123
二、缉捕须知与情况处置.....	127
三、缉捕的接近原则.....	134
四、缉捕方法.....	137
五、三种特殊人员的缉捕.....	147

第七章 缉捕中的格斗技术

一、概述.....	165
二、先发制人.....	169
三、后发制人.....	182
四、徒手夺械实用技术.....	218
五、警械制敌法.....	248
六、警察实战手语.....	259

第八章 非常规格斗技术

一、非常规格斗术.....	283
二、随手拈来皆武器.....	287

第九章 枪战的防卫

一、枪战制约因素.....	293
二、实战射击要求.....	295
三、警用武器与警械.....	302
四、枪支保管和携带的原则.....	313
五、人民警察使用武器的有关规定.....	315

第十章 押解警务的操作规范

一、押解警务的特点.....	321
二、押解的要求.....	325
三、押解规范.....	326