

彩色速查手册

自我防卫手册

[英] 巴里·戴维斯 著 王 洋 译



英国皇家特种部队(SAS)自我防卫指南

黑龙江科学技术出版社

彩色速查手册

自我防卫手册

[英] 巴里·戴维斯 著 王 洋 译



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2008-050

图书在版编目(CIP)数据

自我防卫手册 / [英] 巴里·戴维斯著; 王洋译. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5388-5860-0

I. 自… II. ①巴… ②王… III. 防身术—手册 IV. G852.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 137196 号

SAS Self Defence by Barry Davies

Copyright © Barry Davies 1997(text)

© Portfolio Section V 1997(photographs)

Simplified Chinese edition copyright ©

2006 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with HarperCollinsPublishers
through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All rights reserved

自我防卫手册

ZIWO FANGWEI SHOUCE

作者 [英] 巴里·戴维斯

译者 王 洋

责任编辑 张丽生 焦 琰

封面设计 李卫锋

文字编辑 霍丽娟 王金秋

美术编辑 林 立 刘欣梅

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/40

印 张 4

版 次 2008 年 12 月第 1 版 · 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5860-0/Z · 677

定 价 19.80 元



前言

如果我们一生都没受过身体伤害，那实在是很幸运的一件事。这个世界充满了危险，然而人类已经学会了如何去适应：我们躲开自然环境，因而我们所处的大部分环境没有野兽，完善而又具有强制性的法律保护我们免受身体伤害。尽管有了这些，但我们最大的敌人仍然是人类自己。无论人类如何进化，其固有的攻击性也不会消失。这并不是什么个体的特性，从某种程度上来说，整个世界都充满了暴力，战争、饥荒、恐怖行动每天充斥在电视节目中。通常这些与我们是没有什么关系的，除非你是武装部队的一员。但待在家里我们难道就真的安全吗？如果你住在伦敦，那么，受到攻击或家里被盗的概率是25%左右。

遇到危险时能自救并不简单，但这让我想起了我在英国皇家特种部队（SAS）工作的18年中所积累起来的经验。英国皇家特种部队世界闻名，他们接受训练以处理极度危险的情况，从事暴力环境中的工

作。因而采用特种部队的方法和理念来进行自我防卫成为一种常识，而我想要做的就是在本书中将特种部队的防卫技巧介绍给普通人，让人们能利用它保护自己。

千万不要将街头斗殴视作一场游戏或者是一种体育活动，认为它有着现代拳击的基本规则。根本就没有任何规则——或者说只有一条规则，那就是逃开或者将对自己和同伴的伤害降到最低程度。你同时必须理解，打架对双方均会造成伤害，而且其结果可能是死亡。保护自己和其他人是你的基本权利，但是无论你用来自保护自己的武力多么合理，都必须是合法的——而合法与否要由法庭来判决。在冲突中使用任何暴力都是不正当的，除非你或其他人直接受到暴力的威胁。简单地说，自我防卫技巧只应当用于自我防卫目的，而且必须合法。

这听起来有点糟糕，而且你会问自己这样一个问题——我如何自我保护呢？

一般而言，大多数的打斗时间很短，多数不会超过 30 秒。所以，如果你身体健壮，就要对自己负责，事先做好防卫准备，那就能赢。但是，在自我防卫之前，还是考虑一下是否可以彻底避免这类情况。没办法保证你的自我防卫技巧永远有效，因为你的对手可能比你动作更快、更强壮（几乎没人向比自己块头更大的人挑衅），而且，他可能还会一点儿武术。

本书介绍的很多知识不仅可用来对付人身攻击，还适用于生活中遇到的其他危险情况。希望能对你有所帮助。

巴里·戴维斯

如何使用本书

对付正面攻击

第8章 防卫动作 63

大多数攻击一开始都是来自正面的。如果你动作敏捷,并且看出自己将要受到攻击,那就采取以下行动。

- ① 摆好“躲闪”姿势。
- ② 用一只手挡开攻击者的击打动作,用另一只手由腹部下侧(见左下图)。
- ③ 紧接着一侧脚攻击对方的头部使身体失去平衡。
- ④ 保持自己的身体平衡,然后给脚踢他的腹部(见右下图)。
- ⑤ 尽量避免被攻击者抓住自己或自己的衣服。
- ⑥ 一旦挣脱了,就喊他,使自己与他分离,然后逃离。



一只手挡开攻击者的击打动作,另一只手由腹部下侧(见左下图)。



保持身体平衡,然后给脚踢对方的腹部。

动作演示图片

对每种防卫技巧配以真人演示图片,直观清晰,易懂易学。

小栏目

书中设有多个栏目,分别为读者提供了专家提示,作者自身经历以及特殊情况下的自我防卫技巧。

标题

突出遭遇危险的不同情境。

正文

分析在不同的攻击方式下如何进行自我防卫,以及不同环境下如何自救。

动作步骤

详细说明每种自我防卫技巧或自救措施的具体步骤。

第5章 防卫动作 63

4步

① 靠近沙袋站立,站稳,然后用左脚踢下侧沙袋的腹部。

② 以用右腿踢沙袋的腹部,就好像是踢攻击者的脚。

这个侧踢动作如果与猛踩攻击者的脚跟结合起来使用,可以使对手产生强烈的疼痛感。在被攻击者抓住时,这是一个值得一试的技巧。

陈强

身体向前靠近沙袋,试着用膝盖顶沙袋的顶部。同样,速度和时机不是至关重要的因素。抬起膝部,就像自己是在奔跑,因为双脚相距较近,此时的身体平衡比较难以掌握。用双手推并攻击者。

专家提示

身体平衡是最重要的,特别是在踢打的时候。在身体移动时注意此点,身体重心要从一条腿移到另一条腿以保持必要的稳定。练习将有助于你保持良好的身体平衡。





目 录

C O N T E N T S

第1章 常识 /1

第2章 健壮的体魄 /7

积极的思考 /7

自我生活方式分析 /8

保持身体健康 /10

健康的体魄和自我防卫 /11

第3章 法律 /15

自我防卫、正当防卫 /15

警方介入 /17

第4章 自我防卫的基础知识 /21

身体平衡 /22

“防御”姿势 /23

对身体的保护 /25

肢体武器 /28

用日常物品作武器 / 34

第5章 常见的攻击方式 / 43

骚乱 / 43

抢钱包者和无赖 / 44

团伙攻击 / 44

暴力犯罪 / 45

攻击性武器 / 46

第6章 防卫动作 / 51

对付正面攻击 / 53

对付身后攻击 / 56

被迫靠墙时如何自我防卫 / 58

倒地后如何自我防卫 / 59

踢打 / 62

用短棒的技巧 / 64

社交场合的自我防卫 / 67

将攻击者绑住 / 71

第7章 当女性被攻击时 / 73

女性及自我防卫 / 73

家庭暴力 / 75

遇到团伙攻击的情况 / 75

遇到尾随情况 /77

遭遇强奸 /80

男性能帮什么忙 /83

恶意电话 /84

私人防护装置 /85

第8章 财产的保护 /87

居家的安全防卫 /87

非法闯入的窃贼 /93

家庭火灾 /95

炸弹信件 /97

自然灾害 /98

第9章 与车辆相关的安全防卫 /101

日常预防 /101

停车 /103

路怒 /104

汽车炸弹 /106

第10章 旅行 /107

长途旅行或远足 /107

随身携带的钱 /109

手机 /110

国外旅行 /110

劫持和炸弹事件 /113

第 11 章 动物和昆虫的袭击 /115

狗的攻击 /115

狂犬病 /116

蚊虫叮咬 /117

水中的危险 /121

第 12 章 急救 /123

初步检查 /124

马上采取行动 /126

心肺复苏术(CPR)/127

恢复姿势 /129

窒息 /130

外出血 /132

休克 /136

心跳停止 /138

骨折 /139

HIV 病毒和艾滋病 /144

附录：世界各国报警及紧急救援电话 /145

第1章 常识



警惕暴力

建议大家对暴力有个正确的认识，虽然暴力事件不是时刻都会发生的，但你必须做的第一件事就是保持警惕。如果你认识到暴力事件随时随地可能发生，那么你避免受到伤害的可能性就会大大增加。

在麻烦出现之前察觉到它是避开麻烦的最佳方法。例如，如果你在乘坐地铁的途中发现车厢里有醉酒的流氓，那就赶快下车或换到另一个车厢，或者干脆换乘下一趟地铁；如果你发现自己成为小酒馆里被攻击的对象，最好赶快离开。

感觉到威胁比实际遇上危险的概率总是要大。总体上来说，我们生活的环境还是比较安全的，而且大多数的公民是遵纪守法的。我们已经习惯了自己的日常生活，习惯了在工作、外出购物或在家的大多数时间碰到相同的人。这让我们形成“生活很正常，没有危险”的概

念。只有当我们打破自己的日常生活规律时才会注意到周围的人和事。例如，生活在乡村的人到大城市就容易受到伤害——此时，大脑就自动地提醒你要提高警惕。



自信的外表。

自信的外表

你的肢体动作、说话方式以及眼神都表明着自信的程度。人类也是动物的一种，因而像所有的动物一样，不管大小，都学会了识别敌人比自己强还是弱。迈着轻快的步子精神抖擞地走路比带着耳机闲逛所发出的信号自然要好。如果你身处一个陌生的城市，就尽量和人群走在一起，或者走在某个人旁边，好像你们是一起的。你的穿着打扮是你个性的一部分，但尽量不要过于突出。如果你打扮好了并在晚上外出，特别是穿着高跟鞋或影响行动的衣服

时，就乘出租车回家或跟同伴一起走。如果有人向你挑衅，你应该采取以下行动。

- 以警觉的姿势站立。
- 听对方说什么。
- 直视他们的眼睛并与他们保持对视。

这样做有两个理由：一是评估你的对手，二是让他知道面对的人并不好惹。

专家提示

在遭遇任何可能的袭击时，说话越少越好。安静和放松的姿态有着戏剧性的效果。当你发现袭击者有放弃的迹象时，应该马上打破对峙局面并离开。不要怕他在背后辱骂你，但要注意听着他是否有追赶的动作。

预先了解所处的环境

如果你在一个小酒馆里喝酒时看见两个醉汉争吵，你是不可能加入的。理由是你已经感到有危险，并希望能与之保持距离。不幸的是，有时候你面临的危险事件是某人对你怀恨在心而设计好针对你的，或者你正好是某个犯罪事件的无辜受害者。

大多数酒后危险事件我们都能事先感觉出来，并可以回避。然而，有计划的犯罪活动通常很隐蔽。歹徒通常守候在安静和黑暗的地方，如公园或偏僻的小巷等地。我们应该预先计划自己的路线以避免这些地方，要走街灯明亮的地方，并且记住，城市的中心地带带有连接警察局的闭路监控摄像。

了解自己有可能受到伤害的可能性，采取措施避免可能的危险情况，这些就是所谓的计划和准备。这是SAS队员非常擅长的。在外出执行任务，可能遭遇敌人之前，他们会对意外事故进行研究，并制订周密的计划、做好充分的准备。为了自己的安全，任何人都有理由不对日常生活提高警惕。



肢体语言及着装能展现个性。

肢体语言

肢体语言以及如何着装在很大程度上展现了一个人的个性。衣服、饰物和着装的品味在很大程度上告诉别人你是什么样的人。例如，某个种类的制服通常暗示着某种权威性——警察、战士、护士等。衣冠楚楚并带着公文包的人通常属于生意人一类。当你下次走在街上时，可以试着猜一下路上的人是干什么的。例如，商人、旅行者、工厂里的工人等。你会惊奇地发现自己大部分的猜测是正确的。

在这样做的时候，评估一下自己的肢体语言。别人会怎么看你？你走路是不是

蹦蹦跳跳的？你的着装是不是在向人说“我穿着整洁，但并不奢华”？你看上去身体健壮吗？这样做能让自己了解自己的状态。不幸的是，侵略性和力量通常是决定冲突结果的两个主要因素，但是良好的状态、对攻击者出其不意的反击和自信心会使你的威慑力大增。面对人身攻击，保护自己是一种自然反应。

分析自己的常规行为

我们很容易就会养成规律的生活习惯：起床、上班、回家、逛酒馆。这本身没什么错，而且在自己熟悉的环境里，它确实还能带来许多好处。例如，如果住在24号的老太太几天没见到了，或者她家门口牛奶瓶堆起来了，有人就会注意到，因为常规被打破了。

危险通常发生在我们离开了自己所习惯的环境，而且规律性不存在的时候。这时候的问题就是如何察觉到危险的存在，答案很简单：你感觉自己受到了威胁。在通常情况下，你的身体总是会对危险作出反应。恐惧就像是一个触动装置，它警告你出问题了，告诉你要注意并分析危险。如果你没有保证自己绝对安全的自信，就不要冒生命危险，最好找出更安全的做法。旅行时间长一些并安全到达总比到不了要好。同样，不要在晚上穿越树林，不要走城市里偏僻的小巷，如果看到有人打架或一伙年轻人游玩，一定要离他们远远的，和他们保持安全距离。

攻击者及其动机

攻击者可能是16~28岁之间的男性无业游民。他们的主要动机是钱、嫉妒，也可能是因为他们喝醉了酒或吸食了毒品，或者企图对女性进行性骚扰。至关重要的是能洞察攻击者的目的是什么，以及对

自己的真正威胁是什么。例如，如果拦住你的是个街头拦路抢劫者，他可能只是要些值钱的东西，然后就会消失；相反，强奸者要的就得多，而且在他得到满足之前是不会放你走的，此时投降就是在冒险了。

自信是自我防卫的第一步

美国自我防卫大师利特南特·华拉德认为“自信是女性自我防卫的首要素质，当女性迈着坚定、大胆的步骤昂头往前走，会使歹徒产生畏难心理从而放弃侵害”。

当你深夜回家，或不得不走在寂静无人的地段，切记不要东张西望、神情畏缩而脚步慌乱。你要把头抬起来，将你的眼神、步点，调整到坚定、无畏，甚至斗志昂扬的状态。女性天生具有表演天赋，此时应该“表演”一回大胆地往前走。万一没表演好，暴露了内心的恐惧，那么面对歹徒，就“高喊和奔跑”（在室内除外）——另一位自我防卫大师肯德罗·赖因沙根如此建议。