



防身术 实战秘笈

○黄光志 编著

北京体育大学出版社

读者即使毫无武术基础，也能一看即会，一学可用，一招见效！

防身术实战秘笈

黄光志 编 著

北京体育大学出版社

策划编辑: 苏丽敏
责任编辑: 宋 苏
审稿编辑: 鲁 牧
绘 图: 凌 召
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

防身术实战秘笈 / 黄光志编著. --北京: 北京体育大学出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5644-0420-8

I. ①防… II. ①黄… III. ①防身术-基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第079127号

防身术实战秘笈

黄光志 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 8.75
印 数: 5000
字 数: 157千字

2010年5月第1版第1次印刷

定 价: 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

《防身术实战秘笈》凝聚了国术技击的精华，披露了多派秘传的真诀窍门，如分筋错骨手、沾衣十八跌、绝命单杀术等。同时，还借鉴了一些国外武技，如日本式防身术、泰国拳自卫术等，中外合璧，兼收并蓄。再者，本书以简易实用为要则，没有晦涩难懂的理论，没有脱离实际的方法，没有繁杂乱凑的招数。读者即使毫无武术基础，也能一看即会，一学可用，一招见效！

本书内容大致可分为三类：一是常用类，其中包括防身入门、对付拳击、对付脚踢、对付头撞、破解勒脖、破解抓胸、破解被骑、对付酒徒、车里防身、面对凶器、以少胜多等基本防身动作，这是本书的重点；二是女性类，专门结合女性特点，为女性读者准备了许多简单实用的绝招；三是其他类，包括跌倒、车祸、地震等防身术，多方防范，更加万全。

最后要提醒读者的是，防身术作为“看家的宝刀”，不可“随便的乱砍”：不幸临敌，防身要紧，闪电出手，不可失机；顺势应变，就事善用，反击适度，不可过当；不遇极端危险，不要打击要害，不可致人伤残；更不可滥用秘技，杀伤无辜，为非做歹。谨记！

目 录

第一节 防身入门.....	1
1. 自卫架势	1
2. 膝部弹性	2
3. 站起应战	3
4. 胜人气势	4
5. 看住视线	5
6. 走法观察	6
7. 逼人眼力	7
8. 避免硬碰	8
9. 外行假坐	9
10. 蹲势拱膝.....	10
11. 双峰贯耳.....	11
12. 振动拳法.....	11
13. 镰刀勾手.....	12
14. 踝骨如刀.....	13
15. 反击弱位.....	13
16. 反击颌部.....	15
17. 反击肘节.....	16
18. 反击腰部.....	17
19. 伤膝必倒.....	18
20. 高手弱点.....	19
21. 脚踢绝招.....	20
22. 破解抓膊.....	21
23. 防身须知.....	22

第二节 对付拳击	24
1. 消弱拳力	24
2. 抓手下袭	25
3. 折腕擒拿	26
4. 制敌情归	27
5. 抓腕拖拉	28
6. 缠抱遏制	30
7. 趁虚入肋	30
第三节 对付脚踢	32
1. 转腰抱腿	32
2. 抓踢倒摔	33
3. 网脚反击	34
4. 反制乱踢	35
5. 前进半步	36
第四节 对付头撞	38
1. 用掌遮挡	38
2. 侧身压制	39
3. 蹲身提防	40
第五节 破解勒脖	41
1. 护住勒脖	41
2. 压肘反制	42
3. 扒颌擒跌	42
4. 扳脸扒头	44
5. 握拉手指	46
6. 后勒扳指	47
7. 臂挡背摔	48
8. 勒脖综解	49
第六节 破解抓胸	52
1. 擒拿手指	52

2. 扭折手肘	53
3. 双掌挟擒	54
4. 卷臂擒跌	55
5. 反击肘部	56
6. 腕骨拉锯	57
7. 绊腿连击	58
8. 按肘撞脸	59
第七节 破解被骑	61
1. 顶撞栽跌	61
2. 顶膝拢肘	62
3. 擒拿肘节	62
4. 伤腭绞颈	64
第八节 对付酒徒	66
1. 钳制酒徒	66
2. 推倒了事	66
3. 拉臂伤手	68
4. 控臂进击	68
第九节 车里防身	70
1. 如封似闭	70
2. 猛拽手臂	71
3. 折压手指	72
4. 大力擒拿	72
5. 镰手制服	73
第十节 面对凶器	75
1. 横向脱逃	75
2. 遮挡迟滞	76
3. 拖臂护身	76
4. 躺地蹬屈	77
5. 对付棍棒	77

第十一节 以少胜多	79
1. 制敌先犯	79
2. 靠墙反击	80
3. 打人打眼	81
4. 踢脸拽摔	82
5. 缠手压膝	83
6. 蹲缠顶拉	85
第十二节 女子防身	87
1. 夹手高举	87
2. 扳折拇指	88
3. 勾脚猛坐	89
4. 折肘伤肩	90
5. 沉浮伤肩	90
6. 虎口脱险	91
7. 猛力肘击	92
8. 摔脸折腕	93
9. 猛力跌坐	94
10. 折断小指	95
11. 扳指扛肘	96
12. 转腰摔跌	97
13. 不断反击	98
14. 挣脱逃离	99
15. 抱臂下坠	99
16. 拉指侧甩	100
17. 推肘打肘	101
18. 扑进头撞	102
19. 猛力坐下	102
20. 双脚夹摔	104
21. 双脚锁肘	105
22. 压腕伸脚	106
23. 护身歌诀	107
24. 家中预防	108

25. 街上预防	109
26. 约会预防	110
27. 搭车预防	110
28. 驾车预防	111
29. 外出预防	112
第十三节 其他情况	113
1. 乘车站稳	113
2. 楼下上看	114
3. 顺利前行	114
4. 半步站立	115
5. 侧身坐车	116
6. 倒地防护	117
7. 前滚翻落	118
8. 车撞救急	118
9. 后倒免伤	119
10. 地震求生	120
11. 地震须知	121
第十四节 随处锻炼	125
1. 手臂锻炼	125
2. 腹肌锻炼	126
3. 提重锻炼	127
4. 脚腰锻炼	127
5. 肘肋锻炼	128
6. 侧走锻炼	128

第一节 防身入门

1. 自卫架势

当你遇到暴力攻击的时候，为了保卫自己，就要懂得一些防身的招法。

防身术的基本是站立的姿势，也就是武术上常说的应战架势。

首先，一只脚踏出一步，并轻跃着地，使你的姿势成为侧身，膝部稍微弯曲而有弹性，重心要在脚尖。这样做的好处，既便于进退自如，又减少被击面，相对安全得多。（图1-1）

其次，手臂架势的摆法可用拳击的前后拳势，即格斗界所说的长短手，这是上部防御的最佳姿势。这种架势，手臂会自然起到护卫的作用，可以因此封闭自己的某些要害部位，如面门、胃部 and 肝脏等，即使不动也可阻止和迟滞来击，被打在手臂上总比打在要害上好得多。这种姿势还非常有利格挡对方的来拳。（图1-2~3）



图1-1



图1-2



图1-3



图1-4

不过，你也不必一定要像拳击比赛时握紧拳头，也可把手掌展开。这样做，可以增大防护面，可以最大限度地保护自己的面门，但要从掌缝间注视对方的动向，随机应变。再收颌弯腰，侧身稳立，即使你受到脚踢也不可怕。（图1-4）

只要你的要害部位被守护住了，你就能够伺机进行反击了。上面是单从防御上说的，当然，这种架势也利于发力反击，如便于进步、踢腿和拳击。

2. 膝部弹性

凡是想提高自己格斗的能力，必须养成膝部放松、保持弹力的习惯，这是在格斗应战时，能够不败地应付对方动作的必需条件。因为在对抗时，膝部适度弯曲，非常便利步法的进退，启动快捷利索，想进即进，想退即退，蓄势待发，再者也便利顶膝、踢脚，打击对方。

如果采取膝部僵直的架势，你试试你的反应和灵活性，肯定大打折扣。所以要保护自己的身体时，便需要放松两膝，保持弹力而站。

当然，平常大可展现修长、美丽的腿部线条，但一旦被人家找上麻烦时，还做那种无防备的姿势，是极易受到对方攻击的。

两膝放松、保持弹力，成侧身架势，脸稍微向下，颌部拉紧，眼睛向前盯住对方，而且紧靠胸前举起两手，作防御态势就安全了。如果从正面看下来，这个姿势

即是在两脚底中心与臀部恰好构成三角形，而膝部也具有弹簧与缓冲的作用。（图1-5）

3. 站起应战

当你被恶徒找上麻烦时，需怎样从座位上起身站立呢？

如果你疏忽而使用两脚并排站立，是颇为危险的，进退不灵，空当太大，只要对方朝你胸部一击，必然后倒；如攻击你的其他部位，你也不易躲避，势将受到很大的伤害。使用如此被动的应战架势，更有碍反击了。

那么，怎样站起应战为好呢？

就是你从座位站起来的时候，必须同时做出攻防兼备的应战架势。因为你起身站立是准备自卫，说明有人正在挑衅，所以首先这个架势要能够防御，使自己无懈可击。再者，防守得再好也不能战胜恶徒，同时也要为反击的进步和发力提供便利。

两脚并排起立的姿势，无论如何是最危险的。你只有弯腰屈膝的前提下，再顺势把比较灵活的一脚踏出一步站起身来，才是最为恰当的，也是非常安全的。一般人习惯使用左脚，就把左脚踏出一步，用左手拍着左膝盖，同时站起来，如此协调一致，轻灵利落。站好这种架势，可以说任何对手都不必惧怕了。

然而，如果你试一试就会知道，这个动作看起来很简单，但实际上并不容易做到。为了能够自然地做到这个动作，有必要在平常养成习惯。如你在火车或公共汽车上，要从座位站起来的时候，只要实行用手掌拍打膝盖然后站起身就可以。以此动作站起来时，自然变为侧身而肩膀突出的前倾姿势。（图1-6~7）



图1-5



图1-6



图1-7

4. 胜人气势

任何一个守法之人不与别人发生任何龃龉而始终和平共处是最好的事。自我防卫术的真正意义，在于控制被找上麻烦以致打架的情势。

所以当你到餐厅用餐时，不宜坐在入口附近，而是坐在角落能够观望全店的地方，这样做的目的是减少被找上麻烦的可能。因为在入口那里，过的人多，很乱很杂，因而容易发生的事情也多。

当你遇到恶徒的时候，如果有办法不让对方受伤而令其退却，那是再好不过的事了。

为做到这点，应该虚张声势夸示自己是高手！

以从座位上站起来的态势面对他，侧身，前面一只腿的膝盖放松并持弹力，然后两手搁在膝上。这个姿势真是无懈可击，对方会无从下手，茫然不知所措。（图1-8）

你只要维持这种姿势，等待对方改变动手的主意就可以了。



图1-8



图1-9

5. 看住视线

武谚说：“眸子练得精，打人占上风。”这句话是很有道理的，是实战的经验总结。

李小龙是功夫的高手，能轻松地避开对方快速地拳打脚踢，然后喝一声就把包围着的众多对手接二连三地打翻。也许电影的表演难免有夸张的成分，但像他这种修炼水平高超的人，能一眼看出对方的动向，实在不足为奇。

因为散打选手的长期训练，对于对方的动向几乎能够察觉。当然，对于外行人不能要求那么多，但如果知道诀窍，便能察觉对方的动向到某一程度，那就要注意对方正在看你身体的哪一部分。

对方准备发起的攻击，他的眼睛一定去看目标，所以只要看其视线，就能预测或察觉其用心。（图1-9）

其次，要注意的是对方摆在后面的手或脚，因为一般人不管是踢还是打，用的大都是摆在后面的手脚。（图1-10~11）

但要注意的是，千万别让对手虚假的眼神或假动作给欺骗了。



图1-10



图1-11

6. 走法观察

知己知彼，才能百战百胜，这是一个真理。

在散打或拳击比赛中，选手都要在赛前收集对方的资料。当然也有得不到对方有关情报的，他们会留意当对方被点到名向赛场中央走去时的走法，以判断对方的强弱。

这种观察是：如果对方的走法是将重心放在脚跟，且稍微有向后仰的姿势，那就是虚有其表的人。只要向后推一下，他就会失去平衡，这是因为其上半身多余地绷紧，而下半身疏于防备的关系。（图1-12）

若是格斗术高强的选手，其重心会稳稳地放在脚大拇趾、小趾、脚掌心三点所构成的三角形上。这类选手从其将体重放在脚尖、身体稍微前倾的走路姿势可以看得出来。（图1-13~14）

当你要用自我防卫术的时候，最好也以此相同的标准看准对方的强弱。

另外，从站立的姿势也可以判断，齐脚站立对手一定是不懂打架的人。（图1-15）

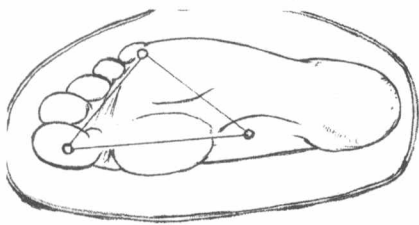


图1-14



图1-12



图1-13



图1-15



图1-16

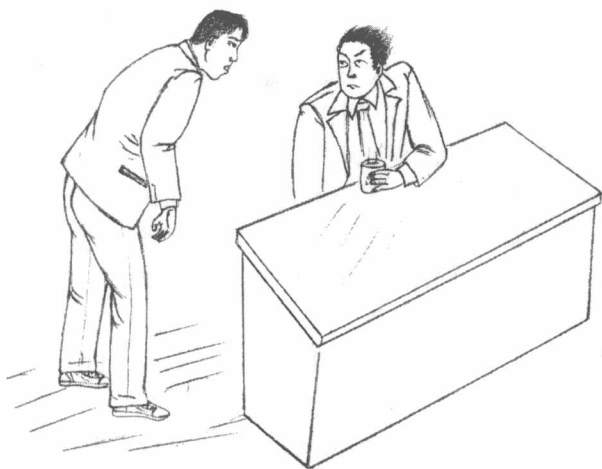


图1-17

反之，膝盖前后张开、采取侧身态势，向你走过来的对手，是必须严密提防的。（图1-16）

7. 逼人眼力

请你观察一下猫打架：

猫各有一定的活动地域，不喜欢别处的猫侵入自己的范围。如果有侵入者出现时猫会怎么做？它会先“喔……嗬嗬……”地一面低鸣，一面竖起全身的毛，把脊背高高弓起。如果侵入的猫不是勇者，大体上会被这种气势压服而悄悄退却。

从这个例子可以得出这是不战而胜的技巧。技击家认为你在防卫自己的身体时，应该多多选用这种威胁的战法。

具体地说，假如有一个醉汉突然站起来走近你的身边，一边说“嘿，你这家伙怎么这样讨厌呀！”上来向你找碴时，你就向他挺出肩部，做侧身架势，瞪眼狠狠向他盯上去就行了。如果对



图1-18

方是稍微懦怯的人，你用这种示威动作就会让他丧失斗志。（图1-17）

万一对方虽然有一点害怕，但还不退却的时候，你就慢条斯理地从下往上站起来，耸肩面对他。这是一种装腔作势的表演，不管打过打不过，先吓唬一下再说，如果对方因此而退却下去，那就好了。（图1-18）

8. 避免硬碰

一些武术秘诀讲：“要看住对手的拳脚！”这句话就意味着与对手实战对抗时，如果看对方身体的全部往往会被迷惑及欺骗，所以应该专心注视他拳脚的动向，这样才能判断他的攻击方位，早作准备而稳操胜算。

这句话不无道理，但这只是对训练有素的武术高手而言。如果你是一个武术外行的话，就难以捉摸其中的玄机，武术高手的拳脚动作相当快，而且破坏性很大，就是再睁大眼睛企图掌握武术高手的拳脚动态，也是枉然的。所以如果你不知深浅，硬与武术高段的男子作对，可能会受到莫大伤害。

那么，万一不幸与武术高手发生不快时，除了逃跑或者找人帮忙外，就只有靠言语技巧来防御自己了，千万不要逞强而碰硬！

首先，你要分析产生不快的原因所在，自己有理还是没有理。自己有理，要辩论清楚，以理服人；自己没有理，赶紧道歉，如死不认错，必遭不测。

再者，要记住真正武功高强的人极少去欺负弱者、随便伤人，所以你还可以使用富有技巧性的语言赞美他，如这样说：“你是高手，哪能与我这样的外行人打架呢？”等，目的使对方觉得他是强者，他不应该欺负弱者，他如欺负弱者了就不是真正的男子汉。让他产生收手的心理，不再出手伤你，那你就可避免一场惨败。

(图1-19~20)



图1-19



图1-20

