

防身术240招

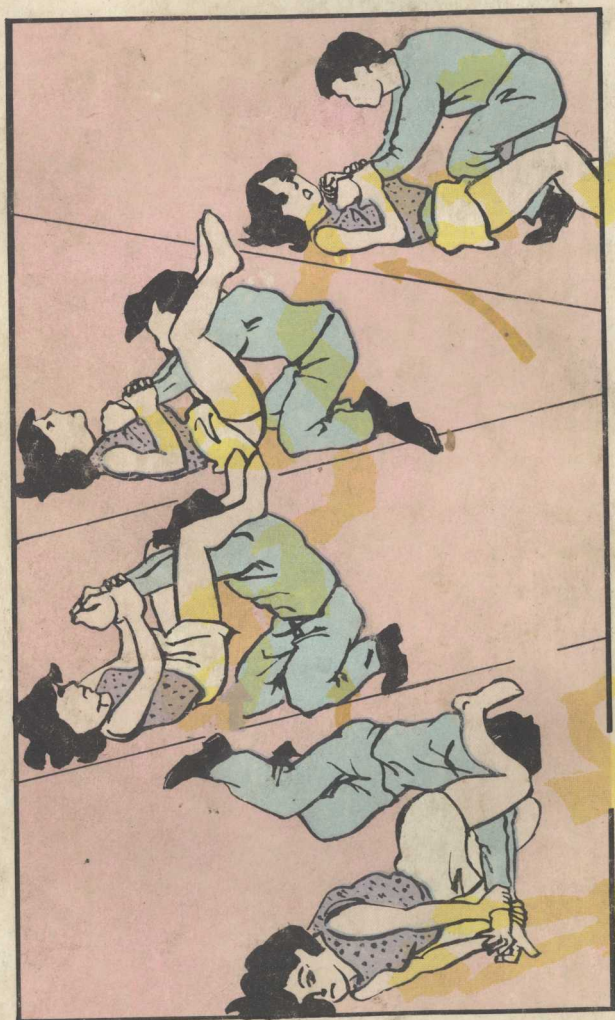
四两拨千斤·简易防身术

一看就懂·一学就会

宋大伟 编



学术期刊出版社



江南大学图书馆



91360429

防

招

四两·6斤·简易防有术
一看 懂·一学

所有：宋大伟 危弱

F458

寸，1
伸

击
你

方的
大体
指
除

89.7 野
n/2 误



00008

ISBN 7-80045-256-1

防身术 240招

宋大伟 编译

巴卫 译 绘图

学术期刊出版社出版发行

(北京海淀区学院南路)

武汉国营武新印刷厂印刷

787×1092毫米×1/32 印张：7.3 200千字

1989年4月第一版 1989年4月第一次印刷

印数：1—80000

ISBN7—80045—466—5/G.124

定价：2.70元

内 容 简 介

这本书所介绍的自卫术240招式，是从我国民间流传的格斗擒拿绝技精选出来的。简单而实用，应用范围很广，照书中介绍的方法使用有立杆见影的功效。

此种技巧简单得令人无法置信，不需要练习和训练，只是应用力学的原理，即以女性和小孩的力量。也足够令大汉哀叫不已，恶棍就地讨饶，色狼逃之夭夭……即使面对有武术功夫的大汉，只要看过本书的技巧和秘诀，他一样会臣服在你面前。

这本书能够在遇到意外暴力事故时，为你提供自卫的有力武器。其中有非常危险的穴位点打动作以及死穴、麻醉穴秘诀，使用时请务必小心。

除非身处千钧一发的绝境，否则严禁使用这种技巧。

本书通俗易懂，插图生动逼真，图文并茂，是武术爱好者的必备资料，也是广大读者的良师益友。

目 录

序论：一根手指扳倒大汉

——轻易打倒对方的力学应用技巧…………… (1)

一、对付暴力的罕见技巧

——令人无法置信的简单技巧…………… (3)

1. 肘：自然地向内弯曲…………… (5)
2. 腕：腕骨是人体最硬的骨…………… (7)
3. 腕：手肘抬起上身就有空隙…………… (9)
4. 肘、肩：尽量一次打倒对方…………… (11)
5. 肘：弱点在内侧…………… (14)
6. 胸：无法攻击时的抱紧方法…………… (16)
7. 手腕：前拉技巧可抵消攻击力…………… (18)
8. 肩：攻击的手成了反攻击的目标…………… (20)
9. 腋：潜入对方的腋下…………… (22)
10. 腰：转半身分散力量…………… (24)
11. 脚：唯一的弱点是脚跟…………… (26)
12. 头：前进半步受益无穷…………… (29)
13. 脚跟：对攻击的脚施以反击…………… (31)
14. 数人：一人对付三人攻击…………… (33)
15. 数人：被逼到墙角独有生机…………… (35)
16. 手：插入两人中间…………… (37)
17. 眼：横向干扰对方视线…………… (39)
18. 脊椎：难得的秘诀…………… (41)

19. 手：由外向内则轻而易举…………… (43)
20. 肘：攻击关节的要诀…………… (45)
21. 手：女性必学的绝技…………… (48)
22. 膊：每个人都有三处弱点…………… (50)
23. 颈：为什么颈椎是致命点…………… (52)
24. 膝：杠杆原理的简单应用…………… (54)
25. 脚跟：最脆弱的部分…………… (56)
26. 手：人的弱点是被拉扯…………… (58)
27. 膝：危弱的韧带…………… (60)
28. 膊：高个子的弱点在腰部…………… (62)
29. 膊：背转其脸则战意全消…………… (64)
30. 肘：伸展两肘力量倍增…………… (67)
31. 肘：伸直的手反应慢…………… (69)
32. 手腕：往内弯曲效果惊人…………… (71)
33. 肘：两手被抓住也不要怕…………… (73)
34. 手：善用体重降服对手…………… (75)
35. 指：小指的攻击效果…………… (77)
36. 腰：身体象螺丝一样回转…………… (79)
37. 指：手指的第一关节也是武器…………… (81)
38. 指：拇指退敌法…………… (83)
39. 手：将手夹在腋下…………… (85)
40. 脚：利用脚跟做支点…………… (87)
41. 肩：女性也能够卸下肩关节…………… (89)
42. 腿：不为人知的弱点…………… (91)
43. 心理：不战而能保身的秘方…………… (93)
44. 手腕：拳击手也有弱点…………… (95)

45. **静坐**：如何赢武术高手…………… (97)
46. **脚**：剑道高手不擅长横向攻击…………… (99)
47. **横向逃走**：如何闪躲对方的刀刃…………… (101)
48. **刀刃**：负伤总比丧命强…………… (103)
49. **刀刃**：衣服也可以当武器…………… (105)
50. **头**：头部攻击最讨厌手掌…………… (107)
51. **腰**：对付小个子的妙方…………… (109)
52. **头**：如何减少头部的撞击…………… (111)
53. **手**：如何避开对方勒颈…………… (113)
54. **肘**：前面来的不足怕…………… (115)
55. **指**：轻易使对方的手松开…………… (117)
56. **指**：三段反击法…………… (119)
57. **上身**：头发被揪怎么办…………… (121)
58. **手**：如何让对方松手…………… (123)
59. **坐倒**：防止背后攻击的最佳方法…………… (125)
60. **头发**：惊人的技巧…………… (127)
61. **心理**：乌龟战术…………… (129)
62. **手腕、脸、手**：任何情况都别离开车子…………… (131)

二、令人悲鸣的十七个弱点

——摆布凶暴对手的心得…………… (133)

1. **眼、耳、鼻等**，身体中最弱的地方…………… (135)
2. **下半身**：由立姿、走路方法来判断对方的力量 (137)
3. **视线**：由视线来预测对方的动作…………… (139)
4. **自卫姿势**，基本防守姿势…………… (141)

5. 拳击：闪避猛烈拳击的技巧…………… (143)
6. 基本：「看自己的肚脐」是挨打时最大的诀窍 (145)
7. 镰刀式：增加自己手腕的力量…………… (147)
8. 腕骨：自己手上所拥有的武器…………… (149)
9. 韧带：膝盖上五公分的要害…………… (151)
10. 犯规技巧：外行人也可以象职业选手一样出拳 (153)
11. 姿势：吓退对方的秘密…………… (155)
12. 膝盖：诈败求胜的秘诀…………… (157)

三、女人必学的致胜防身术

——女警察也会为之喷舌的特效技巧… (159)

1. 手：从后面被抱住时所使用的绝技…………… (161)
2. 肩：肘部和手腕的对付法…………… (163)
3. 手肘：稍微用力就能让对方痛得受不了…………… (165)
4. 手指：只要对付一根小指就够了…………… (167)
5. 脚背：利用身上既有的攻击武器…………… (169)
6. 腕骨：非到不得已时才可用的技巧…………… (171)

四、突发事故，灾难的预防方法

——保命与不能保命的差别…………… (173)

1. 半身：因坐的方法不同而得以逃生…………… (175)
2. 下巴朝上：由高处跌下来的自保原则…………… (177)
3. 下半身：在车上保持平衡的办法…………… (179)
4. 保护头部：朝后倒也能立刻跳起来的诀窍…… (181)

5. 稍息姿势：预防月台上突发事件的方法…………… (183)
6. 眼睛朝上看：平时惯用的视线也有相当的差别。(185)
7. 肩膀：利用肩膀抵挡冲击…………… (187)
8. 仰卧：大地震时得救的原则…………… (189)
9. 腰部：再重的东西都能提起来…………… (192)

五、增强制敌效果的技巧

——遇到危险时绝对有效的方法…………… (195)

1. 腰腿：确实地锻炼身体…………… (196)
2. 反射：基本防身术…………… (198)
3. 膝盖：三角原则…………… (200)
4. 半身：万无一失的坐姿、立姿…………… (202)
5. 膝盖：唬人的架势…………… (204)
6. 手指：在车中也可以训练手上的肌肉…………… (206)
7. 腋下：女性必备的训练…………… (208)
8. 腹肌：一天十次锻炼腹肌…………… (210)

附录：人类共同的弱点…………… (213)

1. 下唇：再壮的人也受不了这种攻击…………… (214)
2. 手肘：把对方肘关节向外推…………… (216)
3. 腰部：有趣的腰部攻击法…………… (218)
4. 手臂：可轻易地制服强壮的男人…………… (220)
5. 膝部：由后方攻击膝部能让对方倒地不起…… (222)
6. 手指：最有效的攻击目标是手指关节…………… (224)

序论：一根手指扳倒大汉

——轻易打倒对方的力学应用技巧

在上学的公共汽车上，感觉腰部被什么摩擦着。扭头一看，一个中年男子装着不知情的表情正在抚摸自己的臀部。想大叫却叫不出声；想转移阵地。车上却挤得动弹不得，多讨厌的经验呀！之后，每次搭公共汽车时，总担心再碰到那个男人，搭车变成了可怕的梦魇了。

在回家的路上，看到醉汉正在纠缠一位小姐，周围的人都视而不见。自己虽然不想假装没看见，无奈手无缚鸡之力，只得低下头，暗自盼望那个醉汉早点下车。突然，你发现那位小姐斜盯着自己，眼中尽是轻蔑。你心里责骂自己“胆小鬼”，但实在是爱莫能助呀！

此外，根据最近的报道，很多家庭主妇或女学生莫名其妙遭到暴徒的攻击。我们无法预料自己会不会身受其害。在这么恐怖的时候。赤手空拳绝对不能保护自己。想去学武术功夫既没时间也无此机会，再说，想练习得好，非具备某种程度的体力不可。那么，我们该怎样来保护自己呢？有什么办法可以让醉汉老实点，叫色狼吃亏呢？

有的。而且，保证教你大吃一惊，因为它那么简单，也不需严格的训练，只要了解力学原理及攻击点，任谁都能得心应手。

以前你是否因为对自己臂力没信心，或者因为个子太矮、太瘦，甚至因为懦弱胆小的个性，而受到自卑感感的压迫，他人的嘲笑。以致自我评价跌落呢？学习这本书，它保证会

成为你有力的武器。

乍看本书的女性，或许会认为“绝对没这么容易”。事实上，大学女生的实验证明了它的效果。通常女性遇到危险的机会较多，所以我特别希望女性同胞来学习这种自卫术。不懂武术无关紧要，也不必以为这是项运动而犹豫不前。

若以伏地挺身的次数做依据，女性的臂力只及男性的一半。但是，体力上处于不利条件的女性，仍然可以轻易地学会它。比如，自己坐着而对方站着，这时只要以自己的后脚跟抵住对方的后脚跟，以另一双脚（手也可以）踢对方的膝盖，对方一定会失去平衡，再用点力对方就倒了。

象这样，将后脚跟当作杠杆的支点，膝盖做力点施力，就能轻易地扳倒恶徒。要诀是对准膝盖的反弯曲方向施力，如此而已。弯曲的方向不对时，关节会变得极为脆弱。而且——关节是无法锻炼的，任何大汉或是武术高手，也无法改变关节的弱点，因此在武术比赛中，禁止攻击肘关节以外的关节。总之，一旦学会这种关节技巧，不论对手多么强壮，一样臣服在你面前。

关节遍布人体，手指、手腕、手肘、肩、头、下膊、腰、膝、脚踝、脚趾等都有，只要任选其一，朝反弯曲方向施力就行了。

在此特别声明一点：除非特殊情况，否则不要滥用书中的技巧，因为这种技巧在武术中被禁止。万一弄断了对方的韧带，或者脱臼，反而变成过份的攻击了。“传家宝刀”就是因为出鞘少才得宝刀之名呀！

本书介绍许多技巧，只要学得其一，必定不会再发生不愉快的事。那么，抬头挺胸上街吧！

一、对付暴力的罕见技巧

——令人无法置信的简单技巧

秋討伐暴徒罕見於蘇

——今人志士置諸前論華文

1.肘：自然地向内弯曲

或许你看见过些人在夜市里被阿飞纠缠的镜头吧？周围的人视而不见，对方却一副不肯善罢干休的态度。在这种情况下、当事人也只能一味地道歉讨饶了。

而你，不知何时会身历其境，因为不能保证事情不会发生在你的头上啊！

万一真的碰到这种危机，不论对方个头多壮，一样有办法叫他吃亏。

当对方咆哮着“喂！小子，看什么！”时，他一定会伸手抓你的前胸。此时，口中说：“对不起，请原谅！”暗中却将手交握，一面低头致歉一面搁在对方的手肘上，顺势将两手往下压，如此就解决问题了。

人类的手肘是折叠型的构造，任何大汉的手肘也会自动弯曲，上身往前倾。他的脸撞上你垂下的头，就跟鸡蛋碰石头一样。如果命中目标，包准他流着鼻血落荒而逃。



万一胸口被抓住 1

曲臂内向外抓



两手交握



低头手往下压



2. 腕：腕骨是人体最硬的骨

少林内功 — 一

俗话说：酒能乱性。事实上，在饭店因喝酒而惹出的麻烦的确层出不穷。为了避免遭受波及，进门后先巡视一遍，切勿靠近恶形恶相之人。而后，一旦轻松融入店中的气氛内，就不会被人找碴了。从前的武林高手，外表看去总是衣衫槛褛，弱不禁风的模样，而且极力避免无意义的比武，此种精神值得我们学习。

但是，如果运气不好，碰到一名急躁的男子越过桌子抓你的胸口呢？这种情况，建议你使用天生的武器——腕骨（手腕突出的骨头）。先用手将对方攻击的手接往，压在桌子上面。然后，利用另一只空出的手的腕骨，如拉锯一般在对方手腕的柔软的部位来回使力，或者，用手腕在对方的手肘部位切下，攻击他的肘弯部位亦可。如此一来，可以给予对方难忘的教训，打消他的捣乱意识。

