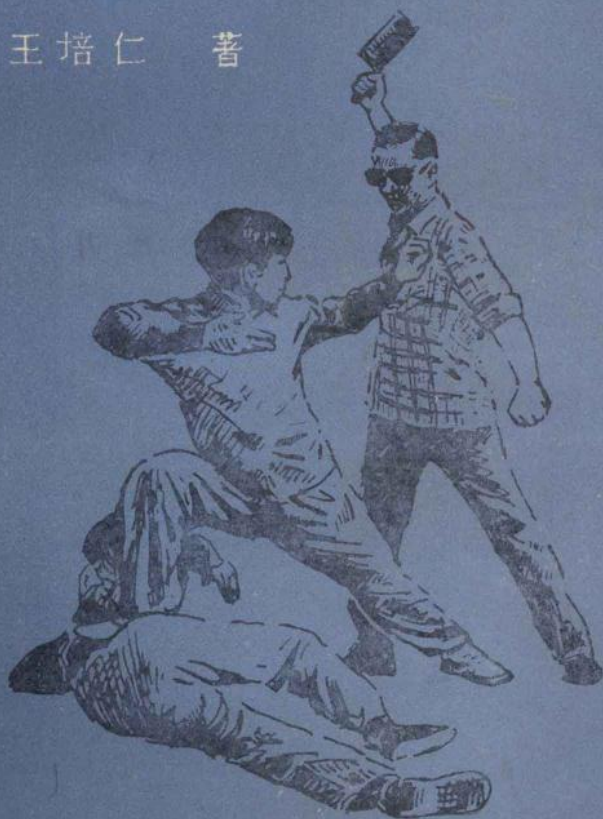


当你生命 受到威胁时

● 王培仁 著



西北大学出版社

當你生命受到威脅時



王培仁 著

当你生命受到威胁时

王培仁 编著

※

西北大学出版社出版

(西安市太白路)

陕西省新华书店发行 陕西省泾阳县印刷厂印刷

※

787×1092 1/32开本 5.125印张 110千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数, 1—20,000

ISBN 7-5604-0111-2/Z·7

定价, 2.30元

编者的话

遭到歹徒袭击怎么办？遇到犯罪分子暴力胁迫时怎么办？人们需要懂一些自卫防身知识。在一些暴力犯罪的案例中，那些无辜的公民缺乏自卫能力，在毫无防备的状况下，残遭歹徒伤害的情形，更使人震惊和惋惜。守法公民对施行暴力者真是束手无策吗？除了德、智、勇之外，不能不说缺乏自卫防身技击技能，也是一个重要原因。能帮助守法公民学一点自卫防身方面的知识，掌握一些徒手自卫防身的基础动作及招法，一旦遇险，能出其不意地摆脱险境，免遭伤害，是我一个时期以来常常思考的问题。通过几年来的实践与摸索，参考有关专著，编撰成这本小册子，意在对社会治安贡献点力量。

在写作过程中，马贤达教授，陈中岳、杨宝生硕士，郭小莉、陈建虎教练，雷体民、曹金发、杨克俭、陈崇德警官及马蔚荟、李武利等同志都给了我十分宝贵的帮助，特别是我的老师、陕西省体委副主任、著名武术专家马贤达，在百忙中为拙作作序，著名书法家吴三大题写书名，这些都使我深受鼓舞，在此向他们敬致谢意。这本小册子，是稚嫩的，错误和不当之处在所难免，敬望诸位前辈、武术散打行家和读者不吝赐教。

一九八九年元月

序

现代武术，普遍用于强身健体和竞技表演，也有一些擒拿、格斗技术用于公安人员维护社会治安。目前有关这方面的研究和著作虽很多，然而，对于指导一般人在短期内掌握一些实用的技击招法，用于防身自卫方面的著述却较少。

实际上，帮助守法公民掌握一些防身手段，也应该是武术工作者的一种社会责任。在国家存在的条件下，犯罪是一种不可避免的社会现象。而且，“犯罪按照特殊的规律性在年年增长着。”（恩格斯语，见《马克思恩格斯全集》第1卷第623至624页）在社会变革阶段，暴力犯罪时有发生，无辜公民的合法权益和人身安全，都可能遇到突发性的威胁和损害。按照我国刑法中正当防卫的有关规定，公民有实施正当防卫的权利。但是，没有一定的防卫手段，怎么能够摆脱险境，制服歹徒呢？

《当你生命受到威胁时》一书精选了在各种情况下常用的、简单易行的徒手防身脱险方法，分别辅以简要的解释和练法。深入浅出，通俗易懂，注重必备基本功训练和动作要领的配合，要点突出，招数洗练，使各种防身脱险动作容易练习。即使是平时不接近武术散打的人，也不会感到神秘莫测。全书招法丰富多样，各具其长，灵巧实用，便于掌握，能满足在多种暴力侵害情况下脱险而制敌的需要；编排和分析，有一定的独特性，是自卫防身实用性较强的普及读本，

对公安干警、保卫干部和治安联防队员的训练，也是一本有价值的参考资料。

《当你生命受到威胁时》的作者是早年的学生。他自幼习武，毕业于体育学院。入伍后，从事武警部队的教育培训工作。他博览有关著述，取采众长，潜心研究防身招法，并结合自己的实践经验，写成此书。这对有志于学习和研究自卫防身术的人来说，确实会有很大启迪。随着搏击运动的发展，也给我们带来不少新的课题，如何使初学者在接受训练的过程中，同时获得防身、健身、强身的全面收益；如何更好地满足自卫者的实际需要等等，都是今后应该进一步探讨的课题。希望更多的专家、学者和爱好者对这株新苗多培育和灌溉，使其更臻成熟、完善，希望能在不久的将来，有更多更好的实用性现代武术普及读物问世。

王 俊
1989.6.21

目 录

第一章 防身基本原则	(1)
第一节 防中有攻 攻防结合 制服歹徒 保护自己.....	(2)
第二节 发挥身体各个部位的武 器作用, 还击其最弱点.....	(4)
第三节 充分运用可以利用的一 切自卫手段.....	(9)
第四节 调节心理因素于最 佳程度.....	(12)
第二章 防身基础知识	(17)
第一节 人体关节、要害部位.....	(17)
第二节 手型、步型.....	(24)
第三章 防身体能训练	(28)
第一节 防身力量练习.....	(29)
第二节 防身速度练习.....	(37)
第三节 防身耐力练习.....	(39)
第四节 防身柔韧练习.....	(40)
第五节 防身抗击练习.....	(43)
第四章 防身基本功法	(46)
第一节 基本步法.....	(46)
第二节 基本手法.....	(50)

第三节 基本肘法·····	(54)
第四节 基本腿法·····	(58)
第五节 基本膝法·····	(62)
第六节 基本跌法·····	(63)
第七节 自卫防身拳·····	(66)
第五章 防身应用动作·····	(79)
第一节 防前·····	(80)
一、异侧手腕被抓·····	(80)
二、同侧手腕被抓·····	(81)
三、双腕被抓·····	(82)
四、双手被抓·····	(83)
五、手腕被折·····	(84)
六、前领被抓·····	(85)
七、颈喉被掐·····	(86)
八、靠墙咽喉被掐·····	(89)
九、手腕被抓同时咽喉被掐·····	(90)
十、头发由前被抓·····	(91)
十一、前肩同侧被抓·····	(93)
十二、前肩异侧被抓·····	(94)
十三、双肩被抓·····	(95)
十四、前腰被抓·····	(96)
十五、前腰被抱·····	(97)
十六、腰臂由前被抱·····	(98)
十七、防“搜腰包”·····	(99)
十八、防直打拳·····	(99)
十九、防侧砍掌·····	(102)

二十、防正面击头.....	(102)
二十一、前裆被抓.....	(103)
二十二、腿由前被抱.....	(104)
二十三、防面被踢.....	(105)
二十四、防胸腹被踏.....	(106)
二十五、防前裆被踢.....	(107)
二十六、防前裆被顶.....	(108)
第二节 防后.....	(109)
一、后领被抓.....	(109)
二、头发由后被抓.....	(110)
三、同侧后肩被抓.....	(111)
四、异侧后肩被抓.....	(112)
五、双臂后抓.....	(113)
六、被搭肩行.....	(114)
七、后颈被夹.....	(115)
八、肩斜后抱.....	(115)
九、后腰被抓.....	(116)
十、后腰被抱.....	(118)
十一、腰、臂由后被抱.....	(119)
十二、咽喉由后被锁.....	(120)
十三、颈部由后被掐.....	(122)
十四、手臂被拧到背后.....	(123)
十五、后裆被抓.....	(124)
第三节 倒卧防.....	(125)
一、仰卧咽喉被掐.....	(125)
二、侧卧喉颈被掐.....	(126)

三、仰卧防奸.....	(127)
四、腹卧被骑坐.....	(129)
五、被骑坐掐颈.....	(129)
第四节 防凶器.....	(130)
一、防匕首正面从上刺胸.....	(130)
二、防匕首正面从下刺腹.....	(132)
三、防匕首正面直刺面部.....	(136)
四、防匕首反刺胸腹.....	(137)
五、防匕首由后刺腰背.....	(138)
六、防后锁喉匕首刺面.....	(139)
七、防前后匕首.....	(140)
八、防菜刀正面上劈.....	(142)
九、防菜刀横劈.....	(142)
十、防菜刀反劈.....	(144)
十一、防斧正面由上砍头.....	(144)
十二、防斧正面斜上砍肩.....	(145)
十三、防斧反砍腰腹.....	(147)
十四、防棍捅点腰腹.....	(148)
十五、防棍正面打头.....	(150)
十六、防棍横打腰肋.....	(151)

第一章 防身基本原则

徒手自卫防身，就是为保护自身生命和财产安全，运用自己身体的各个部位还击制服歹徒及犯罪分子的一种正当防卫技击技能。它是属于防卫技击学中徒手防击范畴的一门技艺，也可以说是中国武道法的延续，是古老而又科学的防身术的发展。它以防御为主，重在后发制人。然而，防卫动作中的拿、打、踢、摔等是由各种不同的肢体的运动形式和技术方法组合而体现出来的，所以，单一固定的防卫动作，几乎是不能独立存在的。可以把攻防二者的技术动作形式与效果，理解为既是对立，又是统一的技术关系。本书介绍的自卫防身，均指徒手自卫防身，主要以单人动作为主。

由于社会治安方面出现的一些新情况，加之各种武打技术的广泛流传，犯罪分子施用暴力进行犯罪活动已成为危及无辜家庭或个人的社会公害之一。根据我国《刑法》中有关正当防卫条款之规定，进行必要的自卫反击，不但可以摆脱由于歹徒袭击而带来的生命危机，而且也是制服歹徒、维护社会治安的一种必要行为，以此为指导思想，从生理解剖学、力学、心理学以及战术应用等方面，提出自卫防身应该遵循的基本原则是：防中有攻，攻防结合，制服歹徒，保护自己，发挥身体各个部位的武器作用，还击其最弱点；充分运用可以利用的一切自卫手段；调节心理因素于最佳程度。

第一节 防中有攻 攻防结合

制服歹徒 保护自己

自卫防身总的原则是：“打击歹徒，保护自己。”与歹徒搏斗时，只有充分发挥自卫防身技击的各种有效打法，打击歹徒、制服歹徒，才能有效地保护自己。要抓住时机，充分施展技能，一次就重击和击中歹徒要害部位，使之丧失还击的能力，才能真正制服歹徒。

遭到歹徒暴力胁迫、自卫者生命受到威胁时，运用避、躲、闪、退等方法是必要的，但单独运用这种被动防御的办法来保护自己，是不可能完全达到保护自己的目的，只有在防卫过程中，运用拿、打、踢、摔综合技能，采取防中有攻，攻防结合，积极进攻的打法，重创歹徒，擒拿歹徒，控制歹徒，使其完全失去抵抗能力，才能有效地保护自己，达到自卫防身的目的。自卫防身应该有其合理的战术意识，合理战术意识的培养，要根据自卫者的性格、体质、技艺特点而定，并要经过一段时间的练习与实战，逐步提炼总结而获得。一般常用的战术是：

一、积极防守，伺机进攻

在紧张激烈的自卫防身搏斗之中，如果防守得力，使歹徒进攻的各种动作屡次失败，不仅能消耗歹徒的体力，挫伤其“锐气”，而且更重要的是可为自卫者反击歹徒创造有利条件和时机。这种把防守和反击结合起来的做法，就是所谓

的积极防守，在知己不知彼时，宜于后发制人，静而观之，待而应之，察其虚实，观其变化，随机就势，把握主动。积极防守，使防守和攻击成为不可分割的整体。防守是为了还击和攻击，防守反击使防守更加主动，更加灵活。还击也是积极的防守，还击动作是防守后的进攻动作，要做到攻防一体，避免采取消极防守。抓住有利时机由防守迅速转入攻击，才会起到防守的最佳作用。只有主动攻击，才能有效地摧毁和破坏歹徒攻击与防守的基本姿势和动作，使自卫者进入有效的防卫，“狭路相逢勇者胜”。防卫中要集中寻找和发现歹徒攻防的空隙及暴露的要害部位，要勇猛、果断、坚决地实施攻击动作，把歹徒牢牢地控制在打击的范围之内，从精神上压倒歹徒，迫使其陷入被动挨打地位。

二、出其不意，攻其不备

自卫防身坚持以防为主，防中有攻的原则，在歹徒暴露出破绽的一瞬间，要出其不意的打其要害部位和防守薄弱环节，使其措手不及，攻击动作无法协调。自卫者在反击中不管是腿法手法，都应强调直线击打，这种打法速度快、时间短、效果好，使歹徒无法招架，防不胜防。

三、避实就虚，声东击西

在与歹徒搏斗中，要力求隐蔽自己的攻防意图，诱使歹徒暴露企图及弱点，采取虚实相间，真假难分，诱而捕之的战术。具体地说，就是声东击西，探上打下，视左打右，势退实攻等。自古制敌之道，以攻见长，以计为首，对于强者，以智取胜，而对弱者，慎而取之，不可轻敌大意。

四、掌握时机，连续击打

为了保存自己，制服歹徒，应该抓住战机，充分运用一切可能利用的手段，发挥身体各个部位的作用，以最大力量，攻击歹徒之最弱点，实现一次性重击，使歹徒丧失抵抗能力。在你死我活的搏斗中，绝不可心慈手软或掉以轻心，应该连续使用多种自卫防身击技手法，连续击打，以加强打击的密度和频率，使歹徒受到击打的部位范围扩大，以便彻底摧毁歹徒的攻击能力。

五、拿摔结合，踢打并用

搏斗中，要给歹徒造成致命创伤，仅靠一招一式是难以实现的，在多数情况下，实施多种击技的合成攻击，只要巧妙地实施“踢、打、拿、摔”四位一体，交叉使用，方可称之为全功。若能综合各技之长，灵活运用，宜拿则拿，宜打则打，当跌则跌，随机就势，因势应招，拿中含打，打中带拿，手中有手，劲后有劲。把握战机，巧施妙法，必能轻巧敏捷地制服歹徒于一瞬。

第二节 发挥身体各个部位的武器作用，还击其最弱点

以最大的力量攻击敌之最弱点，这一作战原则，也同样适用于单“兵”格斗，适用于自卫防身还击歹徒的搏斗实战。

一、发挥身体最强部位的武器作用

如何发挥身体各个部位的武器作用形成最大的力量还击

其最薄弱点？自卫防身技击和行动是能动的变化的对抗性很强的技能，是方法、速度、力量、战术的综合形式，也是一种徒手格斗的综合性技术。因此，不是毫无规律的随意乱打或任凭招架，而是要发挥自卫者身体攻击力最强部位的武器作用，自卫者在近战、初战中充分利用头、肩、肘、手、胯、膝、脚，竭尽全力，以最大力量打击歹徒。人体的许多部位都可以成为攻击的武器。

头在人的身体中占有重要地位。头的一举一动，一仰一俯，脊背各部都随之而动，胸腹随后而倚，四肢躯干动作也都受到头部动作的影响。因此，在防守还击时，头部不可轻举妄动，用头部撞击歹徒，要掌握好时机，尤其要注意其效力。

人的肩部仅以锁骨内侧端与胸骨相连，因此运动比较灵活，活动范围很大。肩部除维持身体平衡外，还可以协同身体其它部位完成撞、顶、挡、格、靠等动作。

人的腕骨和掌骨构成宽阔的手掌，而拇指的腕骨与掌骨之间有很大活动范围，这决定了自卫防身技击术所需要的手型(拳、掌、勾、爪、指)及其变化的多种手法，可以采用劈、扳、冲、砸、戳、砍、拂、勾、挂、拧、抓、拉、扼、点等方法反击歹徒，使其就范。

人的肘部在肩与腕之间，举上达下。攻击时，力量由腰背从肩至肘传递，用肘宜近攻，攻守的转换时间越短越好。用肘攻击，能为身体其它各部位的攻击创造条件。

支撑人身体的下肢骨，其结构坚实而稳固，远比上肢骨强大。这一生理特点，决定了人腿的击打距离和力量比拳要大。在下肢打法中，胯打是不容忽视的重要方面。例如，贴

身近战。摆胯臀击歹徒身体以缓解困境，或填进贴实歹徒裆部，以臀部为支点，将其摔倒在地。

近战防卫，膝关节进行攻击和防卫的作用也是显而易见的。对待正面歹徒正身搂抱，以膝关节提顶戳击其裆部、肋肋，足以化险为夷，而以膝顶戳歹徒踢裆之腿，挺膝纵腿侧踹劲击其支撑腿膝内侧的打法，相对讲又较其他膝打更为隐蔽。

在拳脚并用的情况下，腿脚的攻击动作刚强有力。腿法还决定着自卫防身的身法，充分利用腿的功能，可以放长击远，灵活疾速，左右闪转，使身体各部位有机地协调配合，使攻防结合严密，加强反击效力。

在徒手与歹徒搏斗时，要想不被歹徒击中而又要击中歹徒要害，就要充分发挥身体的作用，形成最大力量还击其最弱点，一般近用肘和拳，远用腿和脚，贴近歹徒身体时，就用摔和拿等技法。

二、挫筋断骨，击其要害

什么是歹徒最弱点呢？这就要了解人体生理和解剖学方面的有关知识和人体结构特点。人体是一个活的整体，它在中枢神经的指挥下，以关节为枢纽，以骨骼为杠杆，以肌肉收缩为动力，伴随着上、下肢体的协调配合而进行一系列活动的，要使人体丧失活动能力，其技法，主要是打击歹徒中枢要害，使其昏迷休克，巧制关节，使其疼痛难忍，无法反抗，锁闭命门，使其缺氧窒息，挫筋断骨，使其失去活动能力。若能击其一点，制服全身，才是自身防卫的有效招法，更是以弱对强的绝妙之技。

（一）中枢要害。人体神经系统是由中枢神经和周围神经两部分组成，中枢神经由脑和脊髓组成，通过它发出的周围神经和四肢及内脏相连，脑和脊髓由骨质形成的颅腔和脊髓腔严密保护起来，防止发生伤害，但其中也有薄弱环节，如果这些部位受到重击，局部会感到剧烈疼痛，使肌体产生功能性障碍，暂时或长久地使某些部位不能正常运动。

头部两侧的太阳穴，其皮下组织和颅骨较薄，内有颞浅动脉、静脉及耳颞神经穿行，颅内还有脑膜中动脉前支走行，打击太阳穴可引起颞骨骨折，损伤脑膜中动脉，造成组织损伤，脑内出血，使人昏迷或死亡。

面部是人体视觉和呼吸等重要器官所在，双眼和鼻构成的薄弱区域被称为危险三角区，此部位皮下组织较少，神经血管丰富，鼻部筛板及眼眶板骨质极薄，如果此部位和下颌等部位受到打击，很容易因骨折而造成软组织水肿，阻碍呼吸，使人窒息。

腹部壁层腹膜神经末梢丰富，肋骨下心窝处有太阳神经丛，击打这一部位，可使其产生剧痛，而失去正常功能，直至昏迷休克。

除中枢神经外，人体还有一些能使人致残或丧失活动能力的部位和防护薄弱的环节。如手指刺入眼睛，破坏视力；手掌外侧砍击喉结处；手掌后部击下巴；双手卡脖子；小拳（拳棱）猛击腹部；手抓挤睾丸或用膝顶裆部等。

（二）人体活动的枢纽。关节是人体活动的枢纽。关节由关节面软骨、关节囊、关节腔以及紧固这些关节的韧带及辅助装置构成。由于关节面的形状不同以及关节囊、韧带的限制，所以关节的活动有一定的范围，超限运动或逆向旋