

NÜ ZI FANG SHEN SHU

女子防身术

宋 勤◎编著

现代女子防身理念

战胜恐惧感

徒手反击基础技法

防范办公室性骚扰

北京体育大学出版社



女子防身术

宋 勤 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

女子防身术/宋勤编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2007. 1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 709 - 1

I. 女… II. 宋… III. 女性 - 防身术
IV. G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161998 号

女子防身术

宋 勤 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	889 × 1194 毫米 1/32
印 张	4. 75

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

Contents

目 录

第一章 为什么要学女子防身术 1

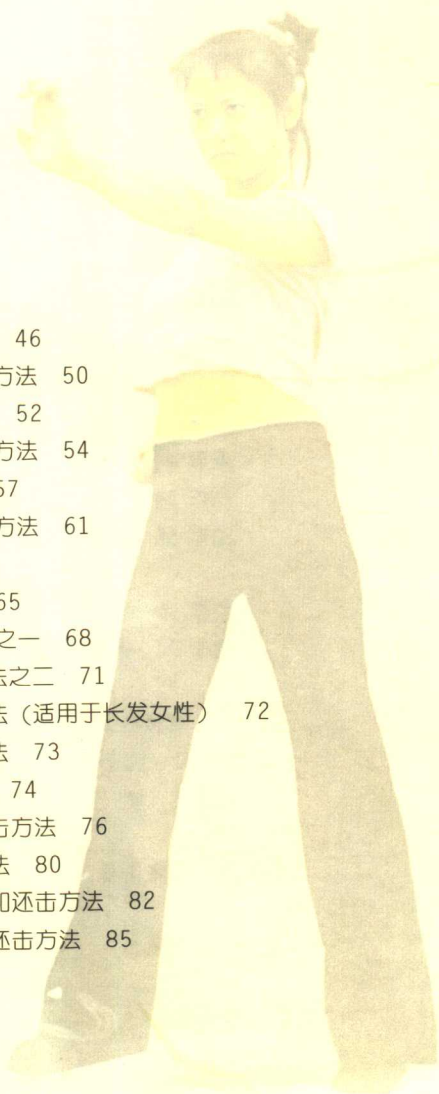
第二章 徒手反击基本技法 10

第三章 基本练习方法 33

第四章 战胜恐惧感 41

第五章 对付扼颈的方法 46

- 动作 1 和正面扼颈的解脱和还击方法 46
- 动作 2 被超近距离扼颈的解脱和还击方法 50
- 动作 3 被围巾绞颈的解脱和还击方法 52
- 动作 4 被背后围巾绞颈的解脱和还击方法 54
- 动作 5 被压倒在地扼颈的解脱方法 57
- 动作 6 被围巾勒颈在地的解脱和还击方法 61
- 动作 7 最后的手段 63
- 动作 8 被正面抓住头发的解脱方法 65
- 动作 9 被从脑后抓住头发的解脱方法之一 68
- 动作 10 被从脑后抓住头发的解脱方法之二 71
- 动作 11 脑后头发被向后拽的解脱方法（适用于长发女性） 72
- 动作 12 被从正面抓住头发的解脱方法 73
- 动作 13 手腕被抓的解脱和还击方法 74
- 动作 14 被向后扭住手臂的解脱和还击方法 76
- 动作 15 被从侧面抓住手腕的解脱方法 80
- 动作 16 双手手腕从正面抓住的解脱和还击方法 82
- 动作 17 被从背后抓住手腕的解脱和还击方法 85



- 动作 18 被从侧面抓住手腕的解脱和还击方法 89
- 动作 19 被双手控制住手腕的解脱和还击方法 92
- 动作 20 被从正面扼住手腕的解脱和还击方法（举手状态） 94
- 动作 21 被从正面拥抱的解脱和还击方法之一（双手未被控制） 96
- 动作 22 被从正面拥抱的解脱和还击方法之二（双手未被控制） 98

- 动作 23 被从背后拥抱的解脱和还击方法 100
- 动作 24 被从正面抱住的解脱和还击方法（双手未被控制） 104
- 动作 25 被从侧面抱住的解脱和还击方法 106
- 动作 26 被从后面箍住脖子的解脱方法 108
- 动作 27 被捂住脸的解脱和还击方法 110

对付持刀歹徒的方法 111

- 动作 28 受到持刀歹徒威胁的解脱和还击方法 111
- 动作 29 被持刀歹徒抓住肩膀的解脱和还击方法 115
- 动作 30 对付匕首刺向头顶的解脱和还击方法 118
- 动作 31 遇到持刀攻击的解脱和还击方法之一 121
- 动作 32 遇到持刀攻击的解脱和还击方法之二 123
- 动作 33 遇到从背后持刀攻击的解脱和还击方法 125

全面攻击 128

- 动作 34 双手被两个袭击者同时抓住的解脱和还击方法 128
- 动作 35 被两名袭击者从前后两个方向控制的解脱和还击方法 131
- 动作 36 侧身技法——背后袭击 133
- 动作 37 侧身技法——正面袭击 135

第六章 对付办公室性骚扰的办法 137

- 动作 1 臀部被摸的对付方法 138
- 动作 2 被抓住膝盖的对付方法 140

第七章 日常用品用作武器 142

后记 本书的使用方法 147

为什么要学女子防身术

夜色中，一位女性只身一人走在黑暗而空旷的街道上，忽然她感觉到有人在跟踪她，她该怎么办？

我们经常能够从媒体上看到关于女性人身或财物受到侵犯的报道，其中，许多女性的身心造成了极大的伤害。尽管伤痛可以治愈，但是所造成的心理创伤将会影响她们数年之久，甚至会持续终生。与此同时，伴随着社会的发展，性骚扰以及女性自我保护的问题也日益成为人们关注的焦点。

如何遏制针对女性的暴力犯罪呢？社会舆论提出了很多的建议，比如增加警力、考察社会犯罪的根源并加以纠正，等等。而所有这些对于只身一人在黑夜空旷街道上遭到歹徒袭击的女性来说，并不能提供有效的帮助。况且，歹徒在力量、体能和心理上占据着绝对优势，并有可能带着凶器，随时会对她们造成更进一步的侵害。她应该怎么办？

我们吃惊地发现，绝大多数女性并不知道怎样防范自己不受诸如

强奸或抢劫之类的侵害，虽然，每一位女性都不否认在空旷夜色中的恐惧感和戒备心理。在日常的生活中，多数女性往往回避考虑诸如“如果我遇到歹徒怎么办”之类的问题。再问，许多女性会坚定地回答“反抗”，甚至“以死相拼”。但是当真正遇到侵害，束手无策是她们绝大多数的表现。而且，针对各种场合的性骚扰，多数女性都选择了沉默。

在西方社会，甚至包括警察都认为，单纯的反抗并不一定是最好的方法。许多资料显示，一些女性在遇到侵害时试图保护自己，但是往往激怒对方，引起攻击者更激烈的行为。所以西方许多专家认为，最安全的办法就是不反抗。在一些女子防身手册里也提到，女性应随身备着保险套，发生侵害时，可要求对方使用。然而，事实上对于中国的女性来说，由于受到传统文化的影响，可能心理伤害比身体伤害更为严重。受害者不但受到身体上的创伤，往往还让受害者受到他人的歧视，在心理上留下巨大的阴影。这些伤害，甚至会使她痛苦一生！因此，我们认为一味屈从并不是一个好的选择。

想要让女性摆脱男性的侵害，最好的方法就是尽量减少在身体较量中的悬殊差异，但这并不是件容易的事。因此，很多人就认为女性没有能力保护自己不受男性的侵害。然而事实并非如此，人们都说男人比女人更有力量，并绝对占据上风，其实力量并不代表绝对的强者，如果女性能够掌握了正确的方法，同样可以取胜，其中的诀窍就在于对力量的巧妙使用。

的确，当一位女性受到攻击时，她不可能明辨强奸犯的攻击方法，无效反抗往往是徒劳的，以至于可能会受到更深的伤害，甚至被杀害。但是，如果反击是有效和坚决的，就很可能让强奸犯知难而退，从而得以逃脱。

有统计资料显示，女性受到攻击的时候，最初的反抗往往有可能帮

助她们逃脱。强烈地反抗有可能使得攻击者改变主意。确有不少女性采取了回击的手段，为什么歹徒要冒着受到你伤害的风险呢？如果不是惯犯，歹徒在犯罪时同样存在巨大的恐惧心理。

毋庸置疑，无效地反抗是危险的。但是，如果你的身体足够健壮，或是掌握了防身技巧，那么你完全应该有勇气让歹徒离开你，让自己免受侵害。

你可能会说，你不可能去伤害一个哪怕是攻击你的人，甚至一些参加防身术学习的女性也说她下不去手。当遇到这样的问题，你可以问自己：“如果不回击会有什么样的后果呢？”然后你再去看一看报纸上的相关报道。看了之后你就会坚定地说“好吧，我打，打哪里？打多重？”

首先应该清楚，不管是什么防身术，都不可能让你在朝夕之间就成为高手，一招把歹徒打趴下，那是绝对不可能的事。本书所有技巧都是专门为女性设计的，是让女性在遇到意图不轨的色狼时所采取应急措施。

从理论上讲，女性与男性在生理结构上的确有很大的差异。女性在身高上较为矮小，骨骼也没有男性粗壮，肌肉更没有男性发达，而且在人体各项基本素质中，如力量、速度、耐力、受打击的耐受力等都比男性差。具体来说，女性的肌力仅为男性的三分之二左右，速度约为男性的50%~85%，耐力约为男性的60%~80%，而且女子的心血管、呼吸等系统功能都不及男子。正因为女性与男性在解剖和生理上存在着很大的差异，所以女性在与男性歹徒的搏斗中，处于敌强我弱的劣势，不能单纯与歹徒正面对抗交手，只能针对歹徒要害部位进行“巧打”，才能做到“一招制敌”。女性的这种“巧打”，除了要掌握好打击的部位、时间、距离外，还必须充分地发挥身体能力，才能奏效。

有些防身术的手法要求很高，出手很重，似擒拿格斗，要掌握是不

太现实的，因为女性普遍力量不大，往往一拳打出去不是没打到人，就是马上被人制服住；即便是击中歹徒，一般对方也是毫发无损。所以，在本书介绍的反击技法中，拳并不作为主要技法，而且有些拳法，如重拳法也不太适用于留长指甲的女性，因为过长的指甲容易刺痛自己的手掌。长指甲的女性可以采用“虎爪”攻击对手的面颊，利用长指甲抓其脸部。这是将不利因素转为有利因素的一个实例。

那么不用拳，用什么反击呢？当然就得用比拳更狠的招数了。

大多数女性顾虑她们的体力和个头不如歹徒强壮、高大，但是没有关系。大胆回击！充分发挥自身的优势。首先，因为个子小，一般重心就较歹徒更低，易于控制平衡。这样你就有了一个进行自卫的稳定平台；其次，女性的动作较为灵活，出手较快，可以将攻击者的力量用于回击其自身。

本书所授方法还充分利用反关节原理。这种方法不仅仅适用于女性，体力弱小者也适用。利用反关节原理，不仅可以巧妙地使用自己的四肢攻击对方的薄弱部位（如肘关节或者膝关节），还可以将身材比自己高大的对手摔倒。

我们将教授你如何对抗侵害者。掌握了这些技巧，你可以对付个头或者力量远大于你的对手。本书还介绍了一些灵活运用原则，比如尽量攻击对手的薄弱环节，如大拇指等。

千万记住，受到攻击，你当然有可能受伤，但是受伤的程度取决于你的行动。

你要明白这是意志的较量、心理和体力的较量、勇气和信心的较量。你必须首先要在心理上战胜对手。

只要按照本书经常练习，你一定可以防范大部分歹徒的袭击。

一、防护为先

对于女性来说，最有效的防护办法就是加强自我保护，保持警惕，避免将自己置于危险的境地，将受到攻击的可能性降到最低。以下是我们给女性朋友的一些建议：

日常必备

- ◆ 晚上出门尽量拿件外套，将皮包套住，避免被抢劫。
- ◆ 平常在身上一定要备有各种金额的零钱（硬币）。开两个以上的银行户口，平常只带放零用钱（出门够用就好）的提款卡。
- ◆ 皮夹内放有自己的名字及亲友名字、电话的小卡片。

独自出门

- ◆ 避免衣着暴露、装扮性感。
- ◆ 避免单独出行与夜间出行，避开照明不足的地方或人少的地方。如果夜间独行，手里最好拿点东西，即使是卷着的杂志也比徒手要好。
- ◆ 随时注意周围环境，发现可疑情况立即避开。
- ◆ 搭乘出租车时，注意前后座有没有人。
- ◆ 晚归时，应走灯光明亮的街道，或是逆向行走，以便掌握路况。
- ◆ 上楼前，如果有门禁，应先按门铃，让家人知道你回来了，以避免在楼道里遭到歹徒的侵害。
- ◆ 回到家门之前准备好开门的钥匙，不要站在门口才找钥匙。
- ◆ 注意不要双手插兜单独走路。如果双手提物，应可以



图 1-1



图 1-2

随时方便地把它丢在地上。有些女性在危急时刻不是保护自己，而是忙着保护物品，这实在是不应该。

◆ 身背挎包走路的时候，注意挎包不要放在身体侧面，也不要把手指穿过包上的金属环，而是应该将挎包放在胸前，用前臂护住（图1-1，图1-2）。

◆ 夜间独自走路，注意走在道路中央，避开街巷出口或屋门口，那些地方往往是歹徒的藏身之所。

◆ 对走在你身后的人要特别加以警惕。你放慢脚步，看他是否也放慢脚步。对于街道对面的人也要特别加以注意。如果有人向你走来，你加快脚步，如果他也随之加快，那就可能有危险了。据研究，对于女性来说安全距离是30米，少于这个距离就应该提高警惕。一旦发现被跟踪时，可以用脚踢或用皮包拍打路边停靠的车辆，目的是触发报警器，引起别人注意。

◆ 如果女性独自一人在公

公共场所喝东西，且没有喝完就去上厕所或离开打电话，回来后最好不要再喝了，以免中间被下药。

◆ 进出电梯注意同乘者是否面露邪恶，不按楼层，要尽量站在控制钮的地方，一旦被攻击，立即用手拍打每层楼按钮，此时，电梯会在每个楼层停下来，同时对外大喊失火了！不要徒手与歹徒搏斗。

◆ 在夜间乘坐公共交通工具时，避免坐在空着的或有男人的隔间内，尽量和女性或夫妇坐在一个隔间。一旦发现与男人单独处于一个隔间，立刻下车。乘地铁则尽量坐在靠门的位置，以便一旦发现危险迅速逃脱（图1-3，图1-4）。



图1-3 X为最安全的座位



图1-4 将歹徒制服于走道

独 自 驾 车

◆ 如果是女性单独驾车，上车前应注意周围有没有人，上车后第一个动作是按下门锁，以防有人突然开门而入；停车时，千万不要把家里电话写在车窗前，避免有人故意叫你移车时行凶。

◆ 行车时，也一定要把车门反锁。

◆ 为防假车祸，真抢劫，碰到车祸，千万不要马上下车，最好先冷静观察对方是否有几个人，如果来者不善，最好马上开走，同时猛按喇叭，引起旁人的注意。

◆ 停车时，如果有其他车跟着，停妥后，不要马上下车，先等对方车走远，以防被劫持。停车熄火熄灯后，留在车内观察片刻再开车门出来，将值钱的东西放在看不见的地方。

万 不 得 已

◆ 女性朋友可备着保险套，发生不幸时，要求对方使用。

◆ 发生不幸时，一定要镇定，记得对方的特征，并留下证据。

这样做才能把发生意外的可能性降到最低，若不幸发生了意外，也要尽可能将伤害减到最少。

◆ 不要坐在双层巴士的上层，也不要与陌生人说话，或者回答陌生人的任何问话。尽量表现得粗鲁，或者装作聋哑，以便保护自己免受攻击。

◆ 如果在街上有人向你问路，婉言拒绝，并用语言提示他有人在前面等你。注意目光不要放松对他的警觉。指路要用靠近他的那只手（图1-5，图1-6），注意保持挎包远离他的肩头，并且用另外一只手护住挎包。



图1-5 指路的错误姿势

◆ 如果你搭一个熟人的便车，那人有过火的举动，那么先用语言警告他。如果没有奏效，在遇到红灯或堵车的情况下汽车停车时，立即下车。不要要求他停车，因为那会让他知道你的意图，进而阻止你。

◆ 如果到生疏的地方去参加聚会，特别是参加熟人很少的聚会，一定注意观察周围的环境，比如楼下的卫生间是否有可供紧急情况下逃脱的窗户。



图1-6 指路正确方式

◆ 有人说千万不能食用聚会上提供的食物，这未免有些过虑了。不过对于陌生人给你的饮料倒是应该加以小心，悄悄把它倒掉就是了。无论出于什么样的动机，别有用心或者仅仅是恶作剧，总免不了有人会往饮料里面放迷幻剂，其结果往往是令人不快的，甚至是危险的。

有人会说这是偏见。总之小心不为过吧。

第 二 章

徒手反击基本技法

身体的各个部位（肘部、膝盖、手指、拳头、臀部等等），都可以用于抗击歹徒。在后面的内容中我们会逐步教会你使用这些“武器”。身体部位见（图2-1）。

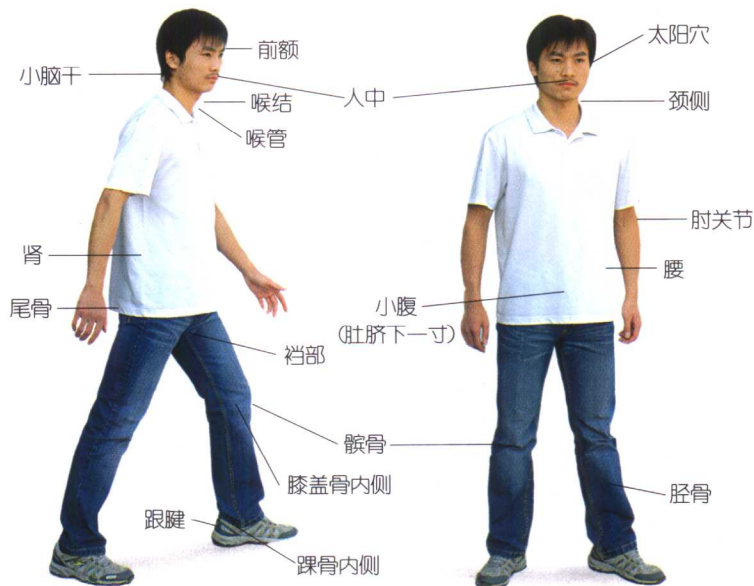


图 2-1

拳

虽然女性可以使用，但我们这里不推荐女性正面直接使用拳攻击歹徒。一是多数女性指甲较长，不适合使用拳；二是女性的力量很难发挥拳的作用，正面以拳攻击歹徒，往往会受制于人。但是拳依然是最便捷的攻击手法，也更容易掌握，关键在于使用的时机和方法。

基本方法：紧握拳，使用手背的全部关节攻击目标（图2-2，图2-3）。

攻击目标部位：喉部、鼻子、太阳穴。千万不要用于攻击身体较硬的部位。



图 2-2



图 2-3

锤 拳

基本方法：握紧拳头，使用手掌下端直拳攻击，如果指甲较长，不必将拳头握得太紧。

瞄准目标，将手臂像鞭子一样由肘部或肩膀甩出，同时以腰部为轴，转动上半身，以加强攻击力（图2-4，图2-5）。

攻击目标部位：太阳穴、面部、脑后部、肘关节或膝关节。

图2-4



图2-5