

安不忘危，乐不忘忧；
有备无患，防患未然！



“天盾安防”系列

女子防身术 应用手册

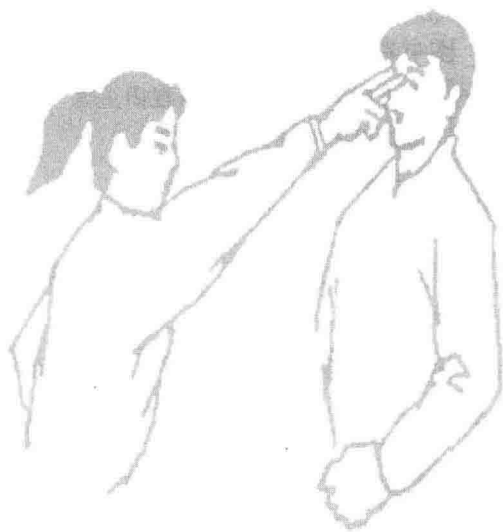
NVZIFANGSHENSHU
YINGYONGSHOUCE

张根田主编



世界科学出版社

“天盾安防”系列



女子防身术 应用手册

NAZIPANGSHENSHU
YINGYONGSHOUCE

张根田◎主编



世界科学出版社

图书在版编目 CIP 数据

女子防身术应用手册 / 张根田主编. —北京:

世界知识出版社, 2014.12

(天盾安防系列)

ISBN 978-7-5012-4819-3

I. ①女… II. ①张… III. ①女性 - 防身术 - 手册

IV. ①G852.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第312568号

策划编辑

贾丽红

责任编辑

贾丽红

文字编辑

李 刚 贾丽红

责任出版

赵 玥

书 名

女子防身术应用手册

Nvzi Fangshenshu Yingyong Shouce

主 编

张根田

出版发行

世界知识出版社

地址邮编

北京市东城区干面胡同51号(100010)

网 址

www.wap1934.com

电 话

010-65265923(发行) 010-85119023(邮购)

经 销

新华书店

印 刷

北京晨旭印刷厂

开本印张

710×1000毫米 1/16 15.5印张

字 数

267千字

版次印次

2015年1月第一版 2015年1月第一次印刷

标准书号

ISBN 978-7-5012-4819-3

定 价

38.00元

版权所有 侵权必究



言

PREFACE

在现实生活中，我们经常要面对一些突发的、不可预知的事情。毋庸置疑，由于各种原因，作为相对弱势的女性群体，始终是一些不法分子锁定的重点侵害对象之一。广大女性注重加强防身技术的针对性训练，掌握一定的防身技术，是提高自身防卫能力、避免人身和财物遭受侵害的有效途径。

女子防身术简单地说就是女性遇到歹徒侵害时的自我保护方法和常识，实质上讲，是一项运用踢、打、摔、拿、夺等武术技击方法，以制服对方、保护自己为目的的专门技术。

因此，作为女子要想对非法侵害采取正当防卫措施，保护好自己，除了平时多参加体育锻炼，使自己有一个健美、强壮的身体外，还需要学习一些女子自卫防身术，这样才能正确地使用女子防身技术和防卫策略，使自己免受不法侵害。女子自卫防身术的原则和目的是保护自己免受非法侵害，迅速脱离非法侵害者的胁迫控制，以达到脱逃自救、获救的目的。一般女子根本不可能和歹徒拳来脚往地格斗，更不可能去抓捕非法侵害者。如果无目的、毫无把握地去抗争，只能给受害者带来更大的伤害。

另外，现代女性通过女子健身防身操和自卫防身术的学习，还可以使自己身心两方面都得到锻炼和提高。首先锻炼和培养了自己的自信心，敏锐的应激、应变能力和稳定的心理状态。这种积极向上的稳定心理素质和心态，在目前竞争激烈的社会现实中，将对你的一生产生极大的益处和决定性作用。同时通过这样的学习和锻炼，不但陶冶了情操，提升精神美的感受，而且强健了体魄，使你免受非法侵害，从而最大限度地保障你的权益。

本书主要介绍了女子防身术的基础知识及自卫防身的智力因素和防范的技术因素。许多人认为自卫防身，就是要学会武打，实际上运用智力在预防犯罪及自



前言



卫防身方面的作用一点也不逊于武打。这些在歹徒面前如何不战而脱身及防范在先的理论与实践，都能让人们变得更聪明。本书的内容全面、完整、系统，几乎包括了所有自卫防身方面的知识。

希望读者能从本书中学会自卫防身的相关知识，并从中受益。由于水平和时间有限，书中内容难免有不妥之处，请予以指正。



第一章 我的安全我做主——女子防身术概论 / 1

- 认识防身术 3
- 认识暴力，学会自卫防身 6
- 认识女子自卫防身术 7
- 女子防身术的特点 9
- 女子防身术的意义 12
- 女子防身术的核心 14
- 女子防身的误区 17
- 女子安全防范原则 21
- 女子必备的战术意识与形式 24
- “安全的生活”自卫术 27

第二章 防身也要讲诀窍——女子防身策略 / 29

- 女子防卫要略 32
- 女子防身的八大谋略 34
- 女子防身格斗三要素 37
- 自卫格斗的十大金律 39
- 在法律支撑下正当防卫 41
- 认清人体的要害部位 43
- 认清人体的要害关节 45
- 掌握有效攻击敌方要害的方法 47



● 善于使用自己的身体武器	49
● 利用随身物品进行防身	53
● 利用身边物品进行防身	56
● 女子自卫防身时的心理准备	59
● 教你如何战胜恐惧感	61
● 增强你的抗暴斗志	63
● 提高警惕性与洞察力	65
● 要谨慎对待争吵与冲突	67

第三章 增强自身抗暴力量——防身基础训练 / 69

● 如何学习女子防身术	71
● 学习防身术的注意事项	73
● 科学练习女子防身术	75
● 女子防身术的训练法则	77
● 女子防身训练五大原则	79
● 防身制约必备因素	81
● 训练前要热身	84
● 战术训练的方法	89
● 心理素质练习方法	91
● 速度素质训练方法	94
● 柔韧素质训练方法	96
● 女子防身术的基本功练习	99
● 不可忽略的本能练习	104

第四章 女子抗暴第一步——女子防身技法 / 109

● 御敌的基本姿势	111
● 腿法	113
● 膝法	117
● 肘法	119

● 基本拳法	121
● 掌法	125
● 摔法	129
● 综合徒手抗暴技术	131
● 最实用的防守技法	136

第五章 做自己的安全保镖——防范日常生活侵害 / 141

● 预防暴力犯罪的主要原则	143
● 几招脱身巧计	145
● 报警常识	148
● 短信报警	149
● 出租车上安全常识	151
● 自驾车安全常识	153
● 电梯间的安全常识	155
● 屋里并不是最安全的	156
● 面对入侵者的反击策略	158
● 四种能力助你防强暴	160
● 职场防骚扰五招	164
● 应对抢劫招数	166
● 怎样防止自己被扒窃	170
● 应对扒窃招数	172
● 家庭防范暴力的策略	174

第六章 制服暴徒的必杀技——危境反击技能 / 177

● 下巴被摸时的护卫招术	179
● 脸部被摸时的防卫招术	181
● 头撞攻击法	184
● 近身实战主动擒八法	186
● 徒手对匕首攻击法	188



● 徒手对刀攻击法	190
● 徒手对棍攻击法	192
● 枪口下的自卫防身	194
● 地面扭斗攻击法	197
● 遭遇多人攻击怎么办	200
● 模拟仿真训练	204

第七章 科学训练才安全——运动损伤急救常识 / 207

● 女子防身术的运动损伤	209
● 女子防身术的损伤预防	212
● 怎样判断运动伤情	214
● 如何进行人工呼吸	218
● 怎样实施心肺复苏术	220
● 怎样为伤者止血	223
● 一般外伤出血的急救	226
● 怎样科学包扎	228
● 骨折怎样固定	233
● 跟腱断裂的处理方法	236
● 膝关节滑膜炎的处理方法	239
● 肌肉拉伤的处理方法	241
● 肋骨骨折的紧急处理	244

第一章

我的安全我做主 ——女子防身术概论

T

IAN DUN AN FANG

防身术是当人身受到威胁、侵害时采取的，以保护自己为目的的技击术。女性用于抗暴御侮的技击术，就叫女子防身术。女子防身术通常防卫的对象是男性。从生理角度来说，女性的体形骨骼较小，力量、速度和耐久力都比男性差，所以弱小的女子要想战胜强壮的男人，需要以智取胜，以自己的智慧、胆量和巧招，通过猝然偷袭，一招制敌，从而达到御敌防身之目的。

引例

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。她回头一看，一个身材高大、目露凶光的男子正向她走来。她灵机一动，拿起手机，对着手机说：“老公，你到了吗？啊？你早到了，就在附近啊！好，我找找你。”听到她这一通话，那男子快步走开了。这位女性也趁势匆匆走出了这黑暗而危险的街道。

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，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，随时会对她造成更进一步的侵害。她应该怎么办？

在西方社会，甚至包括警察都认为，单纯地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，但是往往都会激怒对方，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，寻找逃跑的机会。



认识防身术

防身术是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法的专门技术，它以制服对方、保护自己为目的。防身术中的奇妙招法，实质上是中华武术的精华“集锦”。它把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造和完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记和易学的特点。防身术自古以来就被人们所使用，本节主要介绍防身术的起源与发展。

追根溯源，防身术在我国有着悠久的历史，在不同的历史时期得到了相应的发展。



1. 防身术的历史

(1) 商周时期

商周时代剧烈的军事斗争促进了攻防技术的提高和发展。《诗经·小雅·巧言》记载：“无拳无勇，职为乱阶。”这说明当时社会是非常鼓励有拳有勇的。

(2) 春秋战国时期

春秋战国时期“相搏”已较为普遍，攻防格斗技术被人们所重视。为了使武艺得以交流，每年春秋两季，天下武艺高手都要云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了当时的情景：“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄。”角试时，“举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫当其前，莫害之后，独出独入，莫敢禁目”。意思是，武艺高强者在较技中动作敏捷似飞鸟，勇猛像雷电，发招

像急风骤雨，在他面前不能抵挡，在他身后也没法下手，单独较技时也休想把他围住。《孙子兵法》中记载：“搏刺强士体。”可见，当时提倡士兵通过练习搏斗技术来增强体质。

（3）秦汉时期

秦汉时期，防身术被称做手搏，比赛形式较为正规，武术攻防格斗技术也有了很大的发展。汉代手搏也叫“弃”、“卞”。四川新都出土的汉画砖及河南密县东汉墓室壁画中都有“手搏”对峙的形象。

（4）唐代

擂台竞技在唐代更加广泛，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度。唐代韦肇在《驾幸明楼试武艺绝伦赋序》中记叙了在散打比赛开始时双方“拜首稽首，足足蹈蹈”，以及比赛中“左旋右抽，掇两肩于敏手，奋鬓增气，示众目以余威”的生动形象。

（5）宋代

手搏作为强身健体、活动筋骨的主要手段，在宋代民间广为流行。在京城护国寺南高峰搭起献台（擂台），各道郡强者都来较量。规定较艺中不准“揪住短儿”、“拽起胯儿”，可以“拽直拳”、“使横拳”、“使脚剪”，这说明宋代较艺者在交手中运用的主要拳法是冲拳和贯拳。

（6）元明时期

元明时期，徒手较量的技艺仍在发展。明代抗倭名将戚继光说：“拳法似乎益于大战之际，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也。”又说：“既学艺，必试敌……”

（7）清代

清代出现了许多民间练武团体，如“社”、“馆”等组织。各馆之间经常比武较量，切磋武艺，所以“打擂”在民间广为流行，诸如节日集会，擂主在公开场合搭台，迎战前来比武者。



2. 防身术的发展

新中国成立以后，防身术得到了快速的发展，在继承了已有的招式基础上，

把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造和完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记和易学的特点。通过媒体的传播，防身术更加贴近了大众。





认识暴力，学会自卫防身

多数女性对突如其来的侵害，因巨大的恐惧而失去反抗能力，从而造成自己的伤痛、永久性伤残，乃至失去生命。

对侵害的程度我们要有个概念，故意伤害、持刀抢劫和盗窃、性犯罪等都属于暴力犯罪，而公交车上偷窃、办公室性骚扰、吸毒等属于一般性违法犯罪。

犯罪一般可分为五大类，即暴力型犯罪、财产型犯罪、组织型犯罪、智力型犯罪及无受害者型犯罪。各犯罪类型又可进一步细分，如暴力型犯罪分为凶杀罪、伤害罪、强奸罪、抢劫罪，财产型犯罪分为入室行窃罪、纵火罪、偷窃罪、偷车罪、损坏财物罪。多数犯罪分子的犯罪行为都是几种犯罪方式的混合，如入室抢劫或盗窃后杀人、强奸。在犯罪的方式不是小偷小摸、赌博、吸毒等非暴力犯罪的情况下，几乎所有的暴力犯罪都会给受害者造成损害。当有可能成为犯罪分子的侵害对象时，女性宜恰当地运用自卫防身术，根据侵害程度的不同，要保持头脑清醒，分辨犯罪分子侵害的动机和目的是什么，继而既原则又灵活地去处理，达到预防暴力犯罪、化解一般性犯罪的目的。切不可妄动，也不可防卫过当。

区分防范的重点很重要，要正确判断哪些是危险的、后果严重的，会给人体和精神造成严重损害的。凶杀、强奸和严重伤害这三种犯罪是防范的重点。犯罪分子手中有枪支、匕首类的凶器还是徒手，是一个人下手还是两个或两个以上的团伙作案，要根据不同情况分析不同对策，采用不同的方法和手段。必须认识到使用武器远比徒手要危险得多，团伙作案比个人作案更难对付。犯罪分子通常个个心狠手辣，柔弱的女性没有经过特殊的训练是难以在对抗中取胜的。



认识女子自卫防身术

女子自卫防身术是根据女子的生理特征和心理特点,依据不法分子对女子常用的侵犯手段,根据生物运动力学原理、人体运动的基本规律和对抗心理学的基本法则,专门选择设计的自卫防身技术和自卫防身的方法及策略。

女子自卫防身术的基本概念和原则:

(1) 女子自卫防身术首要目的是,通过科学系统的身体素质的基础练习,通过女子健身防身操和自卫防身术的学习,可以使自己身心两方面都得到锻炼和提高。既获得健康的体魄又有积极稳定的良好心理素质,从而使自己成为健康活泼、敏捷强壮、反应迅速、充满自信活力的现代女性。

(2) 女子自卫防身术的定位是自卫防身,是通过正确的防卫策略和防卫技术,在遭遇不法侵害时能有效、迅速、安全地脱离对方的胁迫控制,达到自卫自救或获救的目的。决不是和对方去格斗,更不是直接去抓捕罪犯。

(3) 女子由于生理特点的限制,在身体、力量等方面往往比男子相对弱小,在对抗格斗中均处于非常不利的地位。因而女子在受到不法侵害时,必须避免和男子的纠缠格斗。但在恰当时机,突发地有力一击,尤其是击中对方的要害部位,往往能收到非常好的效果,重则使其身体受到损伤,完全丧失侵害能力;轻则造成对方剧烈疼痛,使女子获得脱逃自救的有利时机。

女子最有效的自卫防身技术指的就是:在恰当时机,出其不意地突然攻击不法分子要害部位的“一招制敌”的攻击技术和受胁迫时的解脱技术。

要害部位指的是:对方不易防备而我方易于攻击,而且一般女子力量可达到

的,使其疼痛难忍的特定部位。不是所有要害部位,女子力量都能达到特定效果的。

(4) 女子在遭遇不法侵害时,首先尽可能地保持安全距离,充分利用随身携带物品或周围任何随机可利用的物品,用以加大攻击力度和攻击效果,尽可能地不要空手。

(5) 在施用解脱擒拿技术时,必须明确:你的目的是解脱对方的胁迫控制,不是在抓捕罪犯,因而得手后,应立即对对方要害部位凶猛地一击,迅速安全脱离获得自救,并迅速报警由公安部门实施抓捕。

(6) 女子要想做到一招制敌或顺利脱逃,首先必须有只此一拼的决心和勇气,其次是恰当时机、突发出其不意的攻击,更重要的是迅猛、有力、准确地击打对方要害部位。绝不可迟疑,更不能心慈手软,必须拼命一击,做到“稳、准、狠”。一招得手后,乘对方无力还击之机,尽可能地连续进行第二次攻击,以便加大攻击强度和攻击效果,使对方完全失去进攻能力,然后迅速脱逃并大声呼救或迅速报警。

(7) 不要盲目地反抗和出击,必须正确地运用防卫策略。要尽可能地麻痹对方,善于隐蔽自己的意图。在对方注意力分散、周围条件适宜的条件下,果敢地使用自卫防身技术。正确的防卫策略是女子自卫自救的首要条件,否则一切都是徒劳。

(8) 学习掌握自卫防身技术不在多而在精,要选择适合自己身体条件而又配套有效的实用技术。原则是采用简便易行、实用效果显著的技术。