

应付暴力的最佳防身术

男人不可不看，女人更不可不学的防身秘术

也可使用这种招式



正义出版社

世界图书出版公司

1126283

C913

93-68

应付暴力的最佳防身术

林子琳 编著

正 义 出 版 社

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

1 9 9 3

内 容 简 介

本书主要介绍当你遭到流氓、罪犯袭击时如何防卫自己、避开危险的防身技巧。这些技巧很简单，只要稍微运用力学技巧，无论是男女老少，即使没有腕力，也可轻易打倒对方。全书共介绍 104 种防身技巧，但只要学会其中的一种或数种，就能应付危急，保护自己。每一技巧均附有图亦配合说明，读者阅后即能心领神会，应用于实际中。书中所介绍的防身技巧，大部分是对付暴力的，但也有遇到意外事故（如地震、车祸等）时如何应对的，因此本书可说是一本人人必读的防身参考书。

应付暴力的最佳防身术

林子琳 编著

责任编辑 俞平

正义出版社出版

世界图书出版公司北京分公司 重印

北京朝阳门内大街 137 号

北京通州印刷厂

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1993 年 1 月第一版 开本：850×1168 1/32

1993 年 1 月第一次印刷 印张：7.25

印数：0001—6000 字数：17.4 万字

ISBN：7-5062-1455-5/Z·51

定价：7.90 元 (WB9206/16)

世界图书出版公司已向台湾正义出版社购得重印权
限国内发行

序 论

只用一根手指，大男人立刻投降 ——应用力学技巧即使没有腕力，也可以轻易打倒对方

这是日常生活中常有发生的事——

在送女友回家的车上，有个无赖过来纠缠，旁边的人都视而不见，自己虽然不愿视而不见，但也无可奈何，因为自己既没有腕力又没有技巧，不觉垂下头，只希望那个无聊男子赶快下车。

在搭车上学的途中，忽然发觉有人在做小动作，一看原来是位中年男人假装成若无其事地偷摸我臀部，想喊又喊不出来，想把身体移到别处去又因为人太挤无处可移，真是讨厌！因此对搭车产生恐惧感。

还有，在报上有时可看到，有些家庭主妇或上班的人，会无缘无故地突然遭到暴徒的袭击，或致伤或致死、致残，很是不幸！因此常担心不知何时会遇到此种情况。

那么，我们应如何做才能保护自己呢？在公共汽车上有什么办法能让无赖不乱来呢？有没有什么叫色狼吃不了兜着走的办法呢？

有的，并且一试就会令人吃惊，它是那么难以置信的简单，不必经过严格的训练，只要运用力学原理，熟悉攻击场所，无论是谁都能学会的。

对于那些因对自己的腕力没有自信，或身体矮小，没有气力，性格懦弱、有自卑感、被人看扁，而降低对自己评价的人，这种方法保证可以成为你强而有力的武器。

看了本书的女性一定不相信能如此轻而易举就可击倒对方，但这种方法已在女大学生中做过试验，实践证明，许多技巧大家认为很有效。女性遇到危险的机会比较多，所以无论如何都必须学会这种防卫术，不管懂不懂得柔道或空手道，不要因为从未学过就畏缩不前。

例如以伏地挺身（俯卧撑）来说，女性的腕力只能大约做到男性的一半，但是在体力上有差距的女性，以这种方法却可简单地搏倒对方。如假设自己坐着而对方站着，用自己的脚跟抵住对方的脚跟，试着用另一只脚（或用手）用力推对方的膝盖，对方就会立刻失去平衡倒下去。

要领是以脚跟作为杠杆的支点，膝盖做力推点，用与膝盖弯曲方向相反方向的力推，很轻易就可把暴徒摔倒，如此而已。向膝盖弯曲相反的方向压，正是对方最大的弱点，而且关节是无法锻炼的，无论是大男人或空手道上段者，其关节的强弱并无一致，在柔道比赛中，基于公平原则，除了肘关节外严厉禁止攻击其他的关节。何况使用关节的技巧，不管是多么强壮的男人或是对腕力有自信的上段者，都会受不了，所以是种必胜的技巧。

关节散布于人体各处，有手指、手腕、手肘、肩膀、脖子、颞、腰、膝盖、脚踝、脚指等，这些关节无论哪一个都可取用，只要是与平常弯曲方向相反的方向即可利用杠杆原理，以一根手指来推倒对方。本书所介绍的就是

这种无论是谁，不需经过任何训练，只要应用关节与杠杆原理即可攻击的技巧。

在此希望读者的是，除非遇到很紧急的危难，否则不要使用。因为这是连柔道都禁止的技巧，有打断对方的韧带而使其脱臼的可能，会因防御过头而变成攻击，“家传的宝刀”就是因为很少拔出来才会成为宝刀，但愿诸读者能谨记此点。

本书介绍很多种技巧，但只要学会其中一种就再也不用担心会遇到不愉快的场面，而可以抬头挺胸地在街上大步行走了。

目 录

序论

第一章 应付暴力的最佳秘术

《基础篇》62种难以置信的简单、决定性的技巧

1. 肘 在内侧的话轻易就可弯曲 (1)
- 1-①手臂 手腕骨是人体最强的骨头 (4)
- 1-②手臂 肘往上抬,使上半身有机可乘 (6)
- 1-③肘、肩 一旦决定绝对无法避开 (8)
- 1-④肘 弱点位于内侧 (12)
2. 胸部 使之无法攻击的互扼法 (14)
- 2-①手腕 抓住对方手腕的技巧 (16)
- 2-②肩膀 正好以伸出来的手臂为目标 (18)
- 2-③肋 反钻入对方的肋下 (20)
3. 腰 侧身会分散力量 (22)
- 3-①脚 踢过来的唯一弱点是脚跟 (24)
- 3-②头 以半步前进为意外的要领 (28)
- 3-③脚跟 利用攻击过来的脚即可看出 (30)
4. 人数多时 如何判断“目标是那一个” (32)
- 4-①人数多时 背向墙站着时应注意的事项 ... (34)
- 4-②手臂 插进两人之间的要领 (36)
- 4-③眼睛 侧方向不能以眼睛追赶 (38)
5. 背骨 任何人都没教过你的要点 (40)

5-①手臂	肘的外侧受攻击时会受不了	(42)
5-②肘	不觉发出悲鸣的关节抓法	(44)
5-③手臂	女性才能办到的必胜招式	(48)
5-④下巴	无论任何人都有三个弱点	(50)
6. 脖子	颈椎为何又名取命	(52)
6-①膝盖	杠杆原理简单应用的招式	(54)
6-②脚跟	比脚跟筋更脆弱的地方	(56)
6-③手臂	人被拉住时，会暴露弱点	(58)
6-④膝盖	无论是谁都无法锻炼的韧带	(60)
6-⑤下巴	身材愈高的人腰部愈有弱点	(62)
6-⑥下巴	把脸侧到一边就会丧失斗志	(64)
7. 手肘	张开双肘可以使力量倍增	(68)
7-①手肘	伸直的手臂非常脆弱	(70)
7-②手腕	将手腕向内侧弯曲，任何人都会发出 哀嚎	(72)
7-③手肘	两个手臂被抓也不必害怕	(74)
7-④手臂	将身体靠过去，无论任何人都会投降	(76)
7-⑤手指	攻击小指绝对有效	(78)
7-⑥腰	将身体象拧螺丝钉般的转动	(80)
7-⑦手指	手指的第一关节非常有力	(82)
8. 手指	只要抓住对方拇指的击退法	(84)
8-①手臂	只要用肋下夹住对方手臂就好了 ...	(86)
8-②脚	以脚跟为支点，任何对象都会倒下的技 巧	(88)

8-③肩膀 用女性的力量就可轻易地把肩关节撇开	(90)
9. 股 意外而不为人知的真正盲点	(92)
9-①心理 不战而能保护身体的秘密方法	(94)
9-②手腕 拳击手的拳也有弱点	(96)
9-③坐下 外行人胜上段者的技巧	(98)
9-④脚 有剑道心得的人对于侧面的攻击较弱	(100)
10. 往侧面逃 对方持刀时, 保护身体的方法	(102)
10-①刀 只要知道此点就不会丧命	(104)
10-②刀 西装可成为最好的武器	(106)
11. 头 用头袭击时最怕手掌	(108)
11-①腰 对付矮小的男人, 此点必须小心 ..	(110)
11-②头 减轻头击伤害的秘诀	(112)
12. 手臂 如此也可以逃过无法避免的掐脖子	(114)
12-①手肘 迎面而来的掐脖子不用怕	(116)
12-②手指 对于掐脖子的手臂轻易即可扳开	(118)
12-③手指 无论任何掐法都可加以对抗的三段反击法	(120)
13. 上体 头发被抓时的反击	(122)
13-①手臂 抓手肘就可轻易使对方的手放开	(124)

- 13 -②坐下 对于从后而来的攻击,此法最有效
..... (126)
- 13 -③头发 吵架中如何安抚女性 (128)
14. 心理 对付飞车党以保护身体的龟甲战术
..... (130)
- 14 -①手腕、脸部、手臂 无论在任何情况下都
不要下车 (132)

第二章 无论任何人都发出悲鸣的部位

《实用篇》随心所欲地对付狂暴的人必用的心得

15. 眼睛、鼻子、耳朵 身体中无法锻炼的四个
部位 (136)
16. 下半身 从站法与走法就可以获悉对方的
力量 (138)
17. 视线 如此即可轻易看出对方的动态 (140)
18. 自护体 是防护的基本架式 (142)
19. 拳 使猛烈的拳击威力减半的技巧 (144)
20. 接招要领 “看肚脐”是接招最大的要领
..... (146)
21. 镰刀形 手腕的力量会令人难以相信的倍增
..... (148)
22. 腕骨 手腕的腕骨就是武器 (150)
23. 韧带 膝盖上方5公分处是要害处 (152)
24. 禁止的技巧 外行人也能击出职业级的拳击
..... (154)

25. 膝 任何人都会上当的装输致胜秘诀 (156)

26. 架式 使对方害怕的架式 (158)

第三章 女性必须学会的必胜防卫术

《实用篇》连女警官也会咋舌的技巧

27. 手臂 由后面被抱住时，逆击最有效 (160)

28. 肩 抓住肘与手腕多数的男人都会受不了
..... (162)

29. 肘 稍微一推就会剧烈疼痛的要领 (164)

30. 手指 只用一根小指就可随心所欲 (166)

31. 脚背 身边的东西就是防卫的武器 (168)

32. 双股 禁用但不得已而用之的技巧 (170)

第四章 对于突发事件与灾难的处置方法

《应用篇》此点即为得救或丧生的区别

33. 侧身 由坐法获得九死一生 (172)

34. 紧缩下巴摔落的方式也有危险 (174)

35. 侧身 在车上取得平衡的巧妙站法 (176)

36. 保护头部 突然往后倒又立刻能站起来的
要领 (178)

37. 半步前进 月台突发事件的预防方法 (180)

38. 眼睛往上看 日常视线习惯的差异即在此
..... (182)

39. 轻跳 在人群中也可以顺利行走的方法
..... (184)

40. 肩 对于由前方来的冲击，只有使用肩膀
的方法 (186)

41. 仰卧 大地震亦可获救的三原则 (188)

42. 腰 可轻易提起重物的一步前进法 (192)

第五章 了解效果加倍的方式

《重点篇》遇到危急时绝对有效的方法

43. 脚腰 不知不觉间能确实锻炼身体 (194)

44. 反射 防卫术的基础“将肋缩紧” (196)

45. 膝 保护身体的三角形原则 (198)

46. 侧身 立刻摆出无机可乘的站法与架式
..... (200)

47. 膝 让对方知道自己是打架高手的姿势
..... (202)

48. 手指 在车上也可以锻炼肌肉 (204)

49. 肋 女性必须牢记这种训练 (206)

50. 腹肌 每天10次就可使腹部平坦的新方法
..... (208)

附 录

附 1. 下巴 此种攻击任何大汉也受不了 (210)

附 2. 肘 肘关节以向外侧推为基本 (212)

附 3. 腰 有趣的腰部致胜攻击法 (214)

附 4. 手臂 即使是有腕力的男人的手臂，亦可
轻易地攻击 (216)

附 5. 膝 由后面攻击膝部，轻易就可打倒对方
..... (218)

附 6. 手指 最重要的攻击就是指关节 (220)

第一章 应付暴力的最佳秘术

《基础篇》62种难以置信的 简单、决定性的技巧

1. 肘 在内侧的话轻易就可弯曲

也许你曾在娱乐场所看到过某个纠缠不清的无赖，他要赖不放过一个人，周围的人都视而不见，此人除了不断的赔不是外，别无他法。

说不定那一天你也会遇到这种情况，任何人也无法保证绝对不会碰到。

当遇到这种危机时，纵然对自己的腕力没有自信的人，对方虽比自己高大许多，也有能让他吃不了兜着走的方法。

当对方伸手抓住你的胸前衣服（或领带）时，你一面将双手的手指交叉，低下头说“请原谅”，一面对准对方抓住自己胸前衣服的手肘，双手由上向下用力压，如此就够了。

因为人类的手肘是折叠式的，所以当你双手用力向下压时，无论是多么高大男人的手肘都会立刻弯曲，使上

体往前倾，这样脸就碰到你的头，这是相当大的损伤，对方必定会落荒而逃。

若被抓住胸膛时 1



1-①手臂 手腕骨是人体最强的骨头

“酒是疯水”，这话说得很妙，事实上在酒吧里因喝酒而引起的纠纷时有发生，所以要尽量避免使自己卷入这类麻烦之中，首先一进入店里立刻观察四周的情形，不要加入酒癖不好的人群当中，不要靠近气氛险恶的人身边，就不会有人故意找茬。从前的剑道高手就是以寒酸的穿着看起来弱不禁风的模样来从事武术的修炼，尽量避免与人打斗，我们应该将这种精神活用于现代。

但若运气不好，遇到不讲理的男人越过柜台抓你的胸膛，此时就要利用自己天生所具备的武器，最好使用手腕的腕骨（手腕突出的骨头）来对付。例如对方以单手抓你的胸膛时，就把对方的手臂压在柜台上，然后以手腕的腕骨对准对方手臂的柔软部分象拉锯子般地用力来回拉，或从对方的手肘上面将手腕挥下到折叠部分，使他感觉到疼痛，从而使之丧失斗志。

越过柜台抓住你胸膛时

