

城乡居民安全防范手册

主编 尹伟

# 中老年安全防范

ZHONG LAO NIAN AN QUAN FANG FAN

何剑 编著



中国社会科学出版社

城乡居民安全防范手册

# 中老年安全防范

尹 伟 主编  
何 剑 编著



中国社会科学出版社

## 作者简介

何剑,女,1972年生,广西桂林人,中共党员,二级警督。1990年获国家“一级武士”奖章和证书,1991年考入四川成都体育学院武术系,1995年以优异的成绩被保送本校研究生部,攻读武术专业硕士研究生,1998年毕业,获教育学硕士学位,同年到中国公安大学警察体育系任教,2004年考取北京体育大学民族传统体育学武术散打专业博士研究生,2005年任中国公安大学警体战训部副教授,2007年毕业获教育学博士学位,2008年公派到韩国警察大学武道部交流访问。

主持和主要参与多项校级课题,参编多部教材,在各类期刊发表论文20余篇,曾参加中央5台、中央2台、北京7台有关栏目,主讲女性防身术,现主要研究方向为警察体育和武术。

## 序 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,生命安全问题越来越受到人们的关注,不仅对年轻人至关重要,中老年人更应引起重视。特别是近年来发生在我们身边的涉及中老年人生命安全方面的问题,提示我们有必要对中老年人进行安全与防护的基本知识、自然灾害的自护、个人防护技能的训练以及创伤后的急救方法等进行有针对性地学习和练习。

目前市场上有很多关于年轻人或女性或社会全部人群防卫术、应急自救、对抗术、防暴术等方面的书籍,但专门针对中老年人这一特殊的群体,为他们设计安全与防护的知识和技术技能的书籍,暂时空缺。因此,能够撰写一本有关中老年人生命安全方面的书是我的一大愿望。从现代社会发展背景、社会治安的稳定状况和人们所遭遇的自然灾害,结合中老年人心理特征、身体特点,较为系统地构建了《中老年安全防范》的框架,力图使文章浅显易懂、招式简单易学、危机时刻高效实用。

在撰写的过程中,使用了大量的有关理论和实证的文献资料,材料翔实,可信度高,可读性强,特别是对中

老年人的安全与防护具有重要的指导意义。在撰写的过程中,非常感谢采用有关资料的作者,感谢绍安和魏海亮两位硕士研究生提供摄影和插图,特别是我的爱人给予我充分的支持,表示深深的敬意。

谨把此书献给热爱生活、关爱生命的中老年朋友们,希望你们活得更丰富和充实。

2008.12

# 目 录

## 基础理论篇

- 一、中老年人主要心理特征 ..... (1)
  - (一) 多种心理变化 ..... (1)
  - (二) 遭遇灾难和侵害时的心理表现 ..... (4)
- 二、中老年人身体素质特征 ..... (10)
  - (一) 柔韧性变差 ..... (10)
  - (二) 肌力退行性变化 ..... (12)
  - (三) 平衡性不如从前 ..... (13)
  - (四) 反应能力减退 ..... (14)
  - (五) 协调性下降 ..... (15)
- 三、中老年人防护技能基本特点 ..... (17)
  - (一) 多谋智取、不战而胜 ..... (18)
  - (二) 攻击人体的要害部位 ..... (20)
  - (三) 使用肘膝为最佳武器 ..... (26)
  - (四) 避开歹徒的攻击 ..... (27)
- 四、防护技能的谋略与战术 ..... (28)
  - (一) 理论了解, 找出原因 ..... (29)

- (二) 防护技能中的谋略 ..... (31)
- (三) 防护技能中的战术 ..... (36)

## 安全自护篇

- 一、灾害自护 ..... (45)
  - (一) 水灾自护 ..... (45)
  - (二) 火灾自护 ..... (52)
  - (三) 地震自护 ..... (59)
  - (四) 交通安全自护 ..... (64)
  - (五) 其他灾害自护 ..... (68)
- 二、关注“四防” ..... (74)
  - (一) 防盗 ..... (74)
  - (二) 防骗 ..... (82)
  - (三) 防抢 ..... (98)
  - (四) 防暴力 ..... (105)

## 防卫技能篇

- 一、基本防卫技能训练 ..... (118)
  - (一) 上肢击打技法 ..... (119)
  - (二) 下肢击打技法 ..... (137)
  - (三) 上下肢防守法 ..... (144)
  - (四) 对付凶器的方法 ..... (161)
  - (五) 训练与提高 ..... (172)

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 二、现场急救 .....        | (193) |
| (一) 创伤的分类 .....     | (194) |
| (二) 急救的准备 .....     | (196) |
| (三) 急救原则及注意事项 ..... | (197) |
| (四) 急救基本技术 .....    | (200) |
| (五) 现场急救方法 .....    | (217) |
| <br>                |       |
| 参考书目 .....          | (233) |



# 基础理论篇

## 一、中老年人主要心理特征

根据 1991 年世界卫生组织年龄划分阶段：44 岁以前为青年，45 ~ 59 岁为中年，60 ~ 74 岁为准老年或称老年前期，75 ~ 89 岁为老年，90 岁以上为长寿。不同的年龄期心理特征表现有所不同，不同的年龄期遇见灾害和不法侵害时，心理表现也有所不同。

### （一）多种心理变化

人从青年期步入中老年期，心理上发生相应的变化，表现的心理共同特征如下：

#### 1. 自尊感和成就感强，却有自卑感

中老年人普遍认为自己年龄大、辈分长、经历多、经验丰富、知识渊博而理应受到尊敬，自尊心强，甚者固执、独断专行和唯我独尊。

中老年人的成就感与自己的取得的成绩或业绩有

直接的关系，他们一般是有思想、有追求、有贡献的老人，总想干出点什么大事，不因为自己老而颓废，反而不甘落后，对过去的成绩，现在的功成名就，不满足，始终寻找自己的精神寄托，“成就感”有利于生理心理健康；也有少数中老年人成天无所事事，心里空虚，没有了进取意识，思想逐渐老化、僵化、蜕化，进而不研究新问题，不接受新事物，不追赶时代新潮流，使世界观、人生观、价值观发生扭曲，逐渐出现自私、猜疑、唠叨等心理疾病。

同时，中老年人也常因容易自我评价过高，却又力不从心，而出现自卑心理，如表现出沉闷抑郁，缺乏信心，不求进取，消极地对待一切事物等等。

## 2. 孤独感和恐惧感增强，心理承受能力减弱

老年人离、退休后，随着社交活动和人际交往的减少，缩小了生活圈子，出现不同的不利于老年人身心健康的事：有的与子女合不来；有的子女婚后大多离长辈而去，难得一聚；有的没有兴趣爱好，自娱无门；有的不孝儿女嫌弃老人，甚至抛弃老人；有的终日忙碌的子女长期不在老人身边，一年到头见不到一次；有的老人受子女的阻拦或社会舆论压力，不能再婚等等，容易使老人产生寂寞、孤独和忧郁。中年人在这些方面比老年人情况稍好。其次是恐惧感在中老年人身体健康出现问题时，更明显。恐惧感年轻人也有，但是中老年人由于身体素质下降、抵抗能力降低、

精力不足、思维缓慢、反应迟钝，致使中老年人逃避灾难、保护自己的 ability 远远不如青年人。如果他们一旦遇到某种意外情况（如抢劫、偷盗、诈骗、火灾、交通事故、突发疾病等）就会不知所措、心有余悸和恐惧不安，较严重的呼吸急促，说不出话，心率超速，眼前发黑，腿发软，甚至失去知觉等。极度的恐惧引起大小便失禁、瘫痪，甚至死亡。

恐怖的表现形式男女也有不同，男性面对恐惧多以回避或反击为主；而女性面对恐惧多以全身紧张、尖叫、发抖为主，较少有奋起反击的。孤独和恐惧给人们带来极大的精神压力，使身心俱疲，破坏了人们的正常生活规律，后果严重。缓解和克服孤独感与恐惧感的正确方法有：

一是参加亲朋好友的聚会，增强人际交往，保持乐观的情绪；

二是参加体育锻炼，树立“身体健康第一”的观念，预防和控制疾病发生；

三是掌握真本领，有目的地学习些灾难自护和防身自卫术的方法，提高自己的胆量，增加对抗能力和应变能力，有备无患；

四是加强学习、破除迷信，自然界发生变异现象往往被人们神化。“杯弓蛇影”自己吓自己，迷信思想严重的人产生的恐惧感更强烈。

所以提倡中老年人加强学习，树立正确的人生观，



树立无神论的观点，科学分析，认识到自然规律和自然灾害，有些恐惧心理自然就会克服或消除。

## （二）遭遇灾难和侵害时的心理表现

水灾、地震等作为一种突发性灾难事件，不仅给人带来物质上、经济上的损失，还会带来生理上、身体上的伤害，并且以夺走人之生命为其最残忍的外在表现形式。由于这些灾难的不可控性、不可抗拒性及其所造成的毁灭性后果，中老年人当遇到这种突然的、强烈的刺激，特别是面对那些可怕的、残酷的悲惨场面，出现心理失衡、心灵创伤等问题，引起“应激适应综合征”，极端的可能会出现因不堪心理重负而自杀的现象；除了一部分人能有效地将精神创伤在意识中进行整合、认知和组织，得以恢复到正常心态外，有相当一部分受难老者是不能依靠自身的力量解决这种危机的，也不知道需要心理援助服务或寻求这方面的帮助，因此他们会带着这种心理障碍去顽强而痛苦地生活，导致生活失衡，过早衰老、患疾病而死亡。

突发性灾难降临时最重要的是保持冷静和镇定，进行自救和互救，才能使自己和更多的人得以逃生。如果现场发生骚乱，每个人争先恐后地逃命，不顾他人，必然会造成更大的灾难。举世闻名的“9·11”事件，美国人在灾难面前表现出良好的公民素质，出色的组织疏散和消防措施，最大限度地避免死亡人数

的增加。联想到发生在2000年的河南洛阳东都商厦大火，2004年元宵节的北京密云惨剧，如果当时人们能够稍微冷静一点，高度重视的话，也许惨剧就可以避免。两相对照，我们从中得到启示是显然的。

中老年人在受到诈骗、抢劫、盗窃等意外侵害时，其心理的表现是相当复杂的，这一过程中的某些表现因保护自己方法不当反而刺激攻击者进一步作出过激行为，造成人财两空的局面，甚至出现生命威胁。因此，中老年人应努力有意识地培养自己在犯罪行为发生时，具备怎样的心理准备和状态，才有可能使犯罪者失去犯罪得逞的条件，甚至放弃犯罪。

在遭受侵害时，中老年人一般心理表现如下：

### 1. 惊慌恐惧

中老年人心理发展特征存在恐惧感。在受到不法攻击时，恐惧心理加重，一般表现为：神经高度紧张，内心充满害怕，注意力无法集中，脑子里一片空白，语无伦次、动作拘谨、不能正确判断或控制自己的举止等现象，这是最普遍、最明显的心理特征。

惊慌恐惧的心理与人的性格、心理感受和亲身体验有关。在平时生活中有意识地培养乐观的人生情趣和坚强的意志；有必要进行防身自卫技能的训练，提高自信心，培养勇敢顽强的作风；积极参加心理训练，提高各项心理素质；翻阅有关方面的书籍，从中领悟到遇到各种危情时应该怎样对付的模拟情景，培养一

定预期心理准备状态，这样，即使面对不法侵害也不会变得惊慌失措，有效地战胜紧张和不安等不良情绪，提高心理适应和平衡性，增强信心和勇气，以无畏的精神克服恐惧心理。沉着冷静，机智应付。

陷入危险情境时，怎样克服呢？您切勿因为惊慌恐惧，毫无意义的喊叫，毫无能力（抓咬、撕扯）地抵抗歹徒，由于攻击者的违法行为同时也造成其情绪的高度紧张，他的犯罪目的本是劫财，遭受强烈地刺激，会导致极度地恐惧心理，反而可能使歹徒的攻击行为进一步激化，直取您的性命，这样您不是把自己置于更加危险的境地了吗？所以解除的办法需要做到“三步”：

第一步：控制情绪，安静下来，努力克服自己的惊慌恐惧心理；

第二步：冷静分析，明确判断攻击者的动机；

第三步：选择正确方式（劝说、逃跑、反击、报警等）把攻击者的犯罪行为降到最低或停止。

## 2. 主动配合

一部分中年人和多数老年人的生理和心理的衰退，影响了他们的心理承受能力，当危情来临，采取的方式是主动配合，这可能与他们自尊、孤独、恐惧等特征有关。

主动配合是指那些对不法侵害行为，不能识别或者把攻击者的不法侵害行为误认为是“正常”行为，

或因惧怕攻击者的恶行，自己则成为配合不法侵害者、不法侵害行为实施的被害者。如被盗窃过程中，由于盗窃者的穷凶极恶，使中老年人感到极度的恐惧，无助无力，只有相信自己不反抗，主动配合会满足盗窃者贪婪的欲望，满怀希望其放过自己一回，想通过主动配合来拯救自己。看看这种方式会有怎样的结果：

一是如果遇见的盗窃者在达到目的后，其稍有良知可能就此罢休，您侥幸心理得到一次实现；

二是如果遇见的盗窃者在没有得到预期的财物数额时，看见您软弱无能、胆小怕事，还有利可图，会采用恐吓、威胁等手段，甚至暴力手段（捆绑、装箱、暴打等）逼迫您说出银行卡的密码，达到非法敛财；

三是如果这次盗窃在您“好”态度下“顺利”得逞，盗窃者一般会过一段时间（感觉风平浪静或没钱花了）再次来光临您的家，因为他不惧您，抓住了您的弱点，知道您没有攻击性。

四是您很富有，又很配合，盗窃者得到大量财物，但是他会害怕过后您报警，因您看清楚了他的面貌，可能会选择极端手段灭口。

### 3. 忍辱屈从

人生在世，都离不开“忍”，但这里的“忍”可不是儒家思想的“忍”，不是《论语》中说的：“小不忍则乱大谋”，不是“忍一时风平浪静，退一步海阔



天空”等等，在遭受不法侵害中“忍”更多意味着怯懦，意味着无能。中老年人受害者中，特别是体质弱、性格内向、胆小怯弱、年龄较大的老年人，对发生不法侵害时产生巨大的恐惧，没有反击意识或清楚自己没有反抗的能力，基本对攻击者采取视而不见、退避三舍、委曲求全、忍辱自保这种被动消极的防御方式来保护自己的生命，常表现为全身瘫软、紧闭双眼、精神紧张、手足哆嗦、呼吸急促、沉默躲避，丧失信心等等，甚至任歹徒蹂躏、杀戮，被侵害后又不肯报警告发或声张，担心传出去伤了“自尊”、担心歹徒下次报复而忍气吞声，这种忍辱退让的程度就是怯懦。而这种怕事、吃亏、受气、忍辱的怯懦心态，在很大程度上进一步滋长、纵容了不法分子更加胆大、放肆进行的违法违纪行为，成为犯罪行为反复攻击的对象。

从某种角度来说，这部分中老年人在社会生活中，缺乏一种浩然的正气、斗志和深思熟虑的能力，不敢面对邪歪之气，久而久之，没了勇气、胆量和自信，从心理上总不能战胜自己，在风险时刻的怯懦可能使您后悔一辈子。

#### 4. 奋力反抗

自卫是人生活中可能遇到的问题，多数中年人或身体健壮的老年人在遭受到不法侵害时，会奋力反抗，不管是普通人还是习武多年的人他们本能与侵犯者进



行反抗性搏斗。这些人一般都了解一些心理学知识，掌握一定的防卫知识和技能，防卫意识强烈，对不法侵害自己的财产或身体的行为，多能够有信心和勇气采取反击的手段（周旋、巧夺、对抗等）达到防卫的目的，且有一定的社会经验、意志比较顽强、性格比较外向、禀性刚烈的特点。

一旦决定动手，他们头脑清醒而灵活，善于利用环境，明白面对歹徒不要讲什么道理，不要指望从道义上说服歹徒，不要讲究什么光明磊落，更不要用一般的攻击去刺激歹徒，只有心毒手狠才能增加胜算的把握，才更有可能完成保护自己和财物。当危险来临，中老年人能对不法攻击一点恐惧和紧张没有吗？这是不可能的，但是防卫意识占据了上风，就弱化了恐惧感和紧张感。

在自卫的前提下，突然使用一招制敌是最佳途径，直取要害是首选技术。如果中老年人没有进行过有效的防卫训练，其在反抗过程中可能不敌攻击者。特别是在遇见凶狠毒辣的攻击者时，在您反抗的过程中行为和语言使其恼羞成怒或产生极度的恐惧感（由于歹徒做贼心虚，您的反抗使他怕被人们发现而被抓获），反而激化其不法侵害行为向恶性发展，甚至招来杀身之祸，所以要自卫就要有取胜的把握，平时有时间进行必要的防卫训练，防患于未然。