

格斗术

Self Defense Skill

防身术

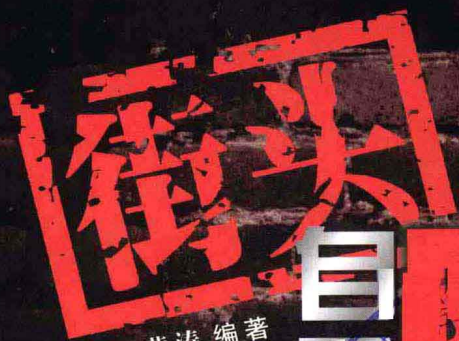
黄涛 编著

一招制敌，以弱胜强
无限制级街头格斗术

Actively
Save Yourself
防身宝典 简单实用
【DVD】
武术高手 亲自示范
为普通人量身打造
搏击防卫绝技

当危险突然降临时

避无可避，出手就要 [立竿见影]
培养心理素质，做到 [临危不乱]



黃濤 編著

自衛防身術

成都時代出版社

图书在版编目(CIP)数据

街头自卫防身术 / 黄涛编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.3

ISBN 978-7-80705-932-5

I. 街… II. 黄… III. 防身术—基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030213 号

街头自卫防身术

JIETOU ZIWEI FANGSHENSHU

黄涛 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	140千
版 次	2009年3月第1版
印 次	2009年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-932-5
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

我们不是英雄

《蜘蛛侠》里有句经典台词，“能力越大，责任越大”。

那个穿着红色紧身衣、飞檐走壁的男人，是个聚光灯下的大英雄。我们呢？我们则是芸芸众生，拥有一份朝九晚五的工作，过平凡忙碌的生活。每天下班之后，我们想要的是一桌温馨的晚餐，一晚安心的睡眠，而不是在阴暗的角落里狂奔，拳脚相向，大打出手。

可惜的是，蜘蛛侠只活在电影里，暗巷里的小混混却真实存在。谁谁昨天被抢了包，谁谁上星期被蒙面大汉打劫，就在你回家的那个桥下……这样的消息隔三差五就会听到，这样的事情你一辈子也不想遇到。

但是，万一真的遇到了呢？

万一在你走过暗巷时，角落里亮出了寒光闪闪的匕首；
万一歹徒从柱子后闪身而出，一把扣住了你的手腕；
万一你穿着短裙独自回家，而坏人想要的不仅仅是你的挎包；
万一在你用钥匙开门时，凶犯就尾随在楼梯的转角处；
万一……

这本书之所以存在，就是为了应付“万一”。当你遇到坏人时，你所需要的不是血腥厮杀，而是规避伤害的策略。本书所要教授的，不用“玉碎”的蛮力，而用“瓦全”的智慧。

因为，你可能不是英雄，你所要的，只是平平安安地回家。

Contents 目录

Part 1 自卫防身术的真谛——远离危险、积极自救 1

Essence of Self Defense Skill—Away From Danger and Actively Save Yourself

- 1. 了解真实的自卫防身术 2
- 2. 远离危险——学习自卫防身术的真谛 3
- 3. 自卫防身需遵守正当防卫原则 4
- 4. 积极的自救思想 5

Part 2 自卫防身的前提——了解歹徒的弱点 7

Precondition of Self Defense —— Find the Weakness of gangster

- 1. 人类难以强化的要害部位 8
- 2. 准确地攻击要害——自卫防身的绝招 12
 - A. 攻击的目标为对方毫无防备的要害
 - B. 冷静地反击并抓紧时机 “跑为上策”
- 3. 本能训练——自卫防身的最佳攻防武器 14
 - A. 拳侧反击 B. 掌跟反击 C. 杯形手掌击
 - D. 指关节反击 E. 正面踢蹬 F. 提膝反击
 - G. 侧下踹

Part 3 实用自卫防身技巧 21

Practical Self Defense Skill

- 1. 被动解脱的自卫技巧 22
 - ① 腕部被抓解脱 ② 胸襟被抓解脱
 - ③ 腰部被抓解脱 ④ 肩部被抓解脱

2. 实用自卫反击技巧	36
① 防拳反击	② 防腿反击
③ 防摔反击	④ 防棍技巧
⑤ 防刀技巧	⑥ 防枪技巧
⑦ 坐着的反击	
3. 女子常用防身技巧	80
① 常用且有效的防身技巧	② 实用逃脱术
③ 被坏人抱住后的反击	④ 倒地后的自卫反击
⑤ 利用身边武器自卫反击	

Part 4 在日常生活中提升自卫防身能力 103 Advance Your Self Defense Ability in Daily Life

1. 需要注意的自卫防身细节	104
A. 养成随手拾起武器战斗的习惯	B. 打斗一开始就不可停顿
C. 必要时的呼叫可以避免	
2. 避免发生在屋内的伤害	105
A. 应养成关门上锁的习惯	B. 不要輕易地认为“只有自己会没事”
C. 为了不受侵入而想方设法	D. 自卫常备的物品
E. 不要让入侵者失去理智	F. 与歹徒周旋，使其情绪安定下来
G. 弄清对方的武器后再攻击	H. 投掷家中的用具来反击
3. 在路上遇到麻烦或意外事故的处理方法	108
A. 避开危险之地是最佳防卫策略	B. 摆脱路上醉酒者的纠缠
C. 尽可能远离危险	D. 尽量回避街头暴力
4. 如何防范开车时遇到的危险与暴力	110
A. 开车时可能会遭遇的麻烦	B. 如何避免开车时受到纠缠
5. 防身效果倍增的技能练习	112
A. 选择合适的方式进行自卫防身	B. 坚持不懈地练习
C. 头脑的敏捷性训练	D. 警觉训练



Essence of Self

Defense Skill—Away From Danger

▶▶ and Actively Save Yourself

自卫防身术的真谛——

远离危险、积极自救

依据警察提供的犯罪资料，暴力犯罪的案件有逐年增加的趋势。在越来越多的犯罪案件中，不乏故意杀人、掳人勒索、盗窃、抢夺、恐吓取财、强暴等等。日常生活中最容易发生的，不外乎在街头、偏僻之地遭遇抢劫，或是女性遭遇色狼之类的事件。谁也无法预知在何时何地会遇到怎样的危机。学习“自卫防身术”可在危机发生的第一时间帮你作出反应和处理，让你尽快脱离危险、远离伤害。

1

了解真实的自卫防身术

Understand the Real Self Defense Skill

从总体来说，社会文明程度的提升已经使我们受攻击的几率变得很小了，不过，我们还是可以通过一些简单的措施将这个几率降得更低。我们不妨花些时间提高自己的身体素质，参加自我防卫技巧班、加入有合格教练的俱乐部或体育会馆。至于心理素质方面，你会在不断的学习中提高自信，有助于你思路清晰、反应敏捷，遇到潜在的危险时，会让你更容易集中精力反击。

学习自卫防身术最重要的目的，是为了有效避免街头巷尾或是偏僻之地的暴力侵害与恶意挑衅、入室抢劫、故意伤害、遭遇色狼等难以预料的意外危机事件。掌握现代击技理念和自卫能力，能够为守法的人提供一些值得信赖的防身技巧。自我防卫的基础是积极的心理素质，再加上一些防备措施和技巧，使你能避免潜在的麻烦。自卫防身术最重要的特点在于：用很小的力气就可制敌，人人都可以做到；以近距离和贴身攻防为主，不受任何规则和条件的限制；简单、实用、快捷，并能在数秒之内完成对歹徒的防守或攻击。你学习和练习自我防卫的时间越多，面对冲突时你的策略就会越多。

大部分惹是生非的人都没有受过正规的搏击训练，在攻击人时常常没有章法。当你开始学习如何自卫防身时，你首先要学习的是遵守“戒律”——学会控制自己的行为和情绪。你学会了怎样出拳，但你也要学会不在生气时出拳，你必须学会约束自己的行为。这本书会使你在行为上有别于街头上没受过训练的挑衅者。但是请务必记住，最简单和有效的自卫防身术永远都只是避免麻烦、远离危险。



2

远离危险——学习自卫防身术 的真谛

The True Meaning of Learning Self Defense Skill—Away From Danger

对于自卫防身，我们必须要有客观的认识，自卫防身术首先是避免麻烦的艺术。据统计，大约有90%的成功自我防卫与避免暴力有关，而只有剩下的10%则是依靠使用身体动作与袭击者格斗。学习自卫防身术的直接目的并非让你成为一名格斗高手，打架是容易的，但如何避免它却是更为重要的。说到底，避免暴力升级或与流氓寻衅者的打斗，降低伤害，才是自卫防身的关键。一般来说，自我防卫是为了不卷入麻烦，让你的权益不受侵害，使你能安全、安定地生活。你需要学会去知道并预见危险，但当争斗不可避免时，你又必须知道自己要做什么，你的思想和身体都要做好准备，快速而有力的动作，再加上饱满的精神状态和你的自我防卫意识，一定会使你渡过难关。

防身术是为保护自己不受可能发生的危机侵害的一种手段。具备防身术的知识对于确保安全非常有益，更为有效的自救方法却仍是远离危险。

“逃离”也许听起来不怎么体面，可是一味逞强、冒不必要的危险，绝非明智的做法。无论什么防身术，都应在无法逃脱时，作为最后手段发挥作用。练习防身术的人不应主动去攻击对方，而应始终如同挥掉落在身上的火星一般，在危急时使用。学习防身术，不是琢磨怎样更有效地攻击对方的要害，而是当对方对你进行侵犯时，你要考虑怎样做才可逃掉——这才是最重要的。

精通武术之人对一招一式的效果均了如指掌，能随机应变地灵活运用，但一般人却达不到这种效果。如果使用不适当的招式，反而可能招致危险。

正如前面所讲述的那样，应将防身术当做脱离危险的手段之一来领会。应在面临无法逃脱的困境时才向对方进行攻击。

所谓的“防身术”即为“保护自身安全之术”，请仔细体会这种“术”之精髓。请在瞬间判断出自己所处的形势，看清对方的最初攻击手段，以及自己必须采取的对策。并且不要忘记成功之后，先行离开是最基本的策略。有离去的机会，却仍旧与对方死缠烂打，是绝对应该避免的。

3

自卫防身需遵守正当防卫原则

Due Principle for Self Defense Skill

学习自卫防身术首先应注意的，就是必须区分正当防卫与防卫过当。即在自身受到威胁的情况下，被动展开自卫反击，但如果将对方击伤，就有可能产生“防卫过当”的法律问题。如果在纠纷中，当时行为的必要性得不到承认，便会构成防卫过当；但如果作为自卫不得不采取的行为而得到承认，便被视为保护自身的正当防卫行为。可见，超过必要限度的过激反应，会留下法律问题的隐忧。

然而，从目前的许多案例来看，有些将对方置于死地的行为也被认为是正当防卫。而相反地，尽管对方首先使用暴力，受害者因为伤害了对方而被认定是防卫过当，并被追究刑事责任也不乏其例。由于本书介绍的防身术中包括对对方的眼睛或男性的睾丸等要害部位的攻击，有可能导致对方受致命伤，因此在使用这

些招式时有必要看清当时的情形，而作出适当的自我防卫。

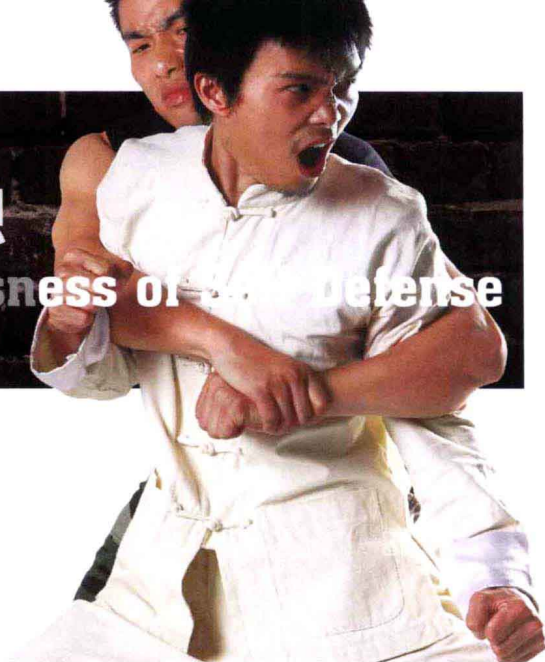
在学习过程中，需要记住两点：第一，不得继续攻击不能再战的歹徒。如果对方被你打得躺在地上不能再对你构成威胁，你还继续对他施以攻击，就会超出“正当防卫”的界定范围。第二，打完就走，绝不停留。如果伤害并不大，或是被一群歹徒围攻，你就必须设法赶紧逃离。但是遇到严重的情况，比如遭遇歹徒强奸、杀人抢劫的危急情况，而你失手将歹徒打成重伤甚至致人于死地，此时你绝不能一走了之，而应马上打电话或跑到公安局去报警，向警察解释情况。必要时，需要有人为你作证，以证明你的行为是正当防卫。假如你逃离了现场，不仅会影响警察对案情的认定，甚至还会为你带来诸多法律问题。



4

积极的自救思想

Positive Consciousness of Self-defense



如果打斗无可避免，到了一定要出手的时候，那么，反击的成功率就是最重要的问题，而正确的心态是自我防卫成功的基础。你要学会对自己信念的培养，学会解读攻击者的身体语言，还要学会克服内心的恐惧。正确的心态，甚至还能帮你应付疼痛。要想自我防卫成功，首先要有自信，还要有自尊，两者不能混为一谈。另外，在打斗中一定要坚信自己是百分之百正确的人，会有更大的机会战胜歹徒。反之，你就不会有饱满的精神状态去阻止或击败对方。你的身体必须做好自我防备的准备，你必须相信你能自我防卫并免受侵害。

自我防卫训练是建立在三个基本因素上：

技巧、学识和活着的决心。

学识：这包括了解对手行为的方式，熟悉你将要打斗的环境，以及它所提供的自然选择，还包括对你自己能力的肯定，对所受过的训练的自信。

技巧：指在格斗过程中，你的决心、技能、精力和力量。

活着的决心：当真正无法避免的危机来临时，你纵使拥有世界上所有的学识和技巧，但若没有活着的决心，你可能也会失败。活着是一种本能，但是为了我们自己，我们需要培养它、巩固它、重申它。你的对手也有活下来的决心，如果你想打败他，你就要有更大的决心。你还要加入你对家庭的爱以及不想让他们

失望的心理因素，加入那些值得你活下去的所有美好的东西：社交生活、欢笑、缤纷色彩、美妙音乐，以及自然界中所有美好的事物。

或许当打斗迫在眉睫时，你没有时间去回忆这一切，但是如果你曾系统地分析过那些让你舍不得失去的东西，就会更坚定你要活下来的决心，从而就有了一定要打赢的动力。不要忘记正要攻击你的人可能会使你再也感受不到这些美好的事物，即使歹徒并没有将你置之死地，也会让你的身体受到重创，使你丧失自理或是养家的能力，不能再全心全意地感受美好的生活。你必须记住这一点：决不让他打败你，对此你要坚信不疑。

你的对手是否强壮，他手里是否有棍棒或刀，这些并不重要，你必须做好思想准备。任何怀疑，任何对自身弱点的担心，都会使你一败涂地，要用你的精神力量来控制这一切。谨记，你已经练好了防身的招数，也已经很清楚对手的弱点，你还认真思考过可能会发生的事，并且已经鼓足了勇气一定要活着，那就好好地保护自己，和歹徒奋战到底吧。

AWAY FROM
DANGER AND
ACTIVELY
YOU CAN SAVE
YOURSELF



Part 2

**Precondition of Self Defense—
Find the Weakness of gangster**

▶ 自卫防身的前提—— 了解歹徒的弱点

无论谁都很难预料到自己会在何时何地受到袭击，因此，对形势的判断、对歹徒弱点的把握，就变得非常重要了。你或许会遇到形形色色的歹徒，即使是文雅的男子，实际上他也有可能受过搏击训练，所以不能仅凭外貌去判断你面对的歹徒。要弄清对方是独自一人还是成群结伙，是身强力壮还是虚张声势，这些都将是你要进行自卫防身的重要前提。

1 人类难以强化的要害部位

Vitals Part of Human Being

无论歹徒的体格多么强壮、意志如何坚定，他们都存在着只要一击便会失去抵抗力的薄弱之处，这些就是人类共有的弱点，是人类无法通过锻炼而强化的要害。此外当对方攻击自己的要害时，也可以机智地运用防御姿势与之周旋。是在对方攻击之前对其进行先发制人的抢先攻击，还是避开对方的攻击后再攻其要害为好，瞬间的判断需要冷静地观察当时的形势与对方的举动，随机应变地采取对策进行自卫防身。

A.

头部

头部的正常活动带动身体其他部位的活动，因此，如果头部受创，则很可能影响人身体其他部位的正常运动。将人按到地上的惯用方法是：向后推他的下巴，并转动他的头部，如果他撑住脖颈，先用手掌击他的下巴，然后将他的头向后推，使之转向一侧，在他倒地之前，刺戳他的眼睛或击打他的人中。

眼睛：头部有许多脆弱的部位，眼睛是其中最脆弱的。用手指刺戳或用梳子从旁边击打，都会造成剧烈的疼痛。如果你的身体被缚住，则可以伸手向上摸索对方的脸，找到歹徒的眼睛，并戳它们。成功的攻击会导致对方双眼剧烈的疼痛，使他泪眼模糊，从而无法辨清你的位置。刺戳眼睛，也可以使对方“门户大

在成功的自卫中，能够准确地击中歹徒身体上的要害，与做出正确的防卫动作一样重要。如果想达到短时间内击败歹徒的目的，了解歹徒身上脆弱的部位是必要的。毕竟，置身于一场打斗中或受到攻击时，胡乱地击打毫无意义。在你的头脑中，应对自己的每一击都有明确的目标。下面将介绍一些人身体上的要害部位，了解和掌握这些关键部位，都将有助于你进行正确、有力的自卫防身。

开”，有利于进一步反击。即使你的攻击没能触及目标，对方的第一反应仍会是紧闭双目，并用双手防卫，这时他便“门户大开”，你可以对他的要害部位，如头部、躯干、脚部进行再一次反击。

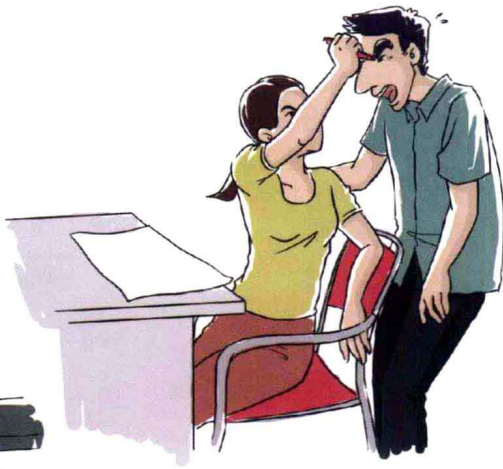
鼻子：鼻子底部和上唇处有许多神经末梢，遭到打击或推击时，会非常疼痛。如果有人近距离攻击你，击打或向上推他的鼻根部，会使他的头部后倾；你也可以把鼻子当做杠杆，将手指插入歹徒的鼻孔中拉扯或上推。

耳朵：如果你是一位女性，歹徒的攻击又带有明显的性侵犯倾向时，不妨用牙齿撕咬歹徒的耳朵，这将会对其造成有力的打击。

颞部：人类的颞部比我们的想象更为脆弱，不需要很大的力气就能轻易地将之别向另一侧。这一点是自卫防身的基本招式，在攻击时，务必牢记：由下往上攻击颞部是最容易的，如果咽喉被制住且颞部被上推时，歹徒就会完全丧失抵抗能力。

忠告：如果攻击对方头部方法不当的话，会很容易造成严重后果。不要用武器自上

而下攻击头部，不要攻击喉部或用武器击打脖子，因为这样会置人于死地。因此，在自卫防身的同时，必须时刻注意自己是否有防卫过当的可能。



B.

躯干

躯干是人体相对强壮的部位，但如果用膝盖攻击歹徒的腹部，会使对方因疼痛而蜷曲身体。肾脏是人体躯干中相对来说保护性比较差的部位，对准此处一击，可以引起剧烈疼痛。

腹股沟：无论男性还是女性，这里都是相当脆弱的，膝撞、腿踢、拳击或掌击，都会导致剧烈的疼痛。

C.

手臂

用棍子击打腕部、前臂的上部或上臂内侧，都会引起疼痛或肢体麻木，甚至腕关节脱臼。上述攻击都不会造成永久性的伤害，却能给你带来充裕的逃脱时间。

D.

手

如果有人抓你的手，将他的手指向后掰，这会给对方造成剧烈的疼痛；向后掰对方的拇指，会迫使他松开对你的束缚。

E.

肘部

我们在日常使用肘关节时，不难注意到，如果肘关节不能自由弯曲，就无法自如地抓拿东西。而肘关节是我们平时无法锻炼到的盲区，因此，在进行自卫反击时，不妨攻击歹徒的肘关节，会达到意想不到的反击效果。

F.

腿

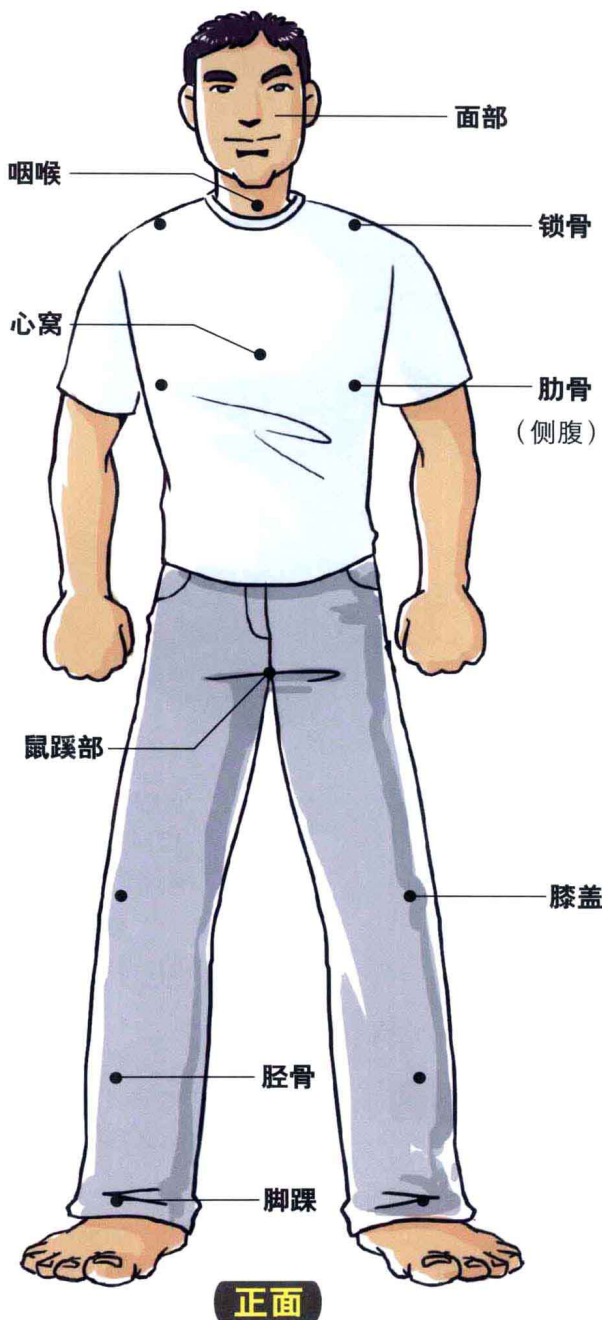
膝盖是相当脆弱的，一脚踹向膝盖骨，会导致对方骨折。如果未能踹中，你的脚应一路下落到对方的胫骨，用力踩他的脚；此外，对膝盖侧面的进攻也能导致对方骨折；一脚踢中膝盖后面的部位，会使对方屈腿，跪在地上。

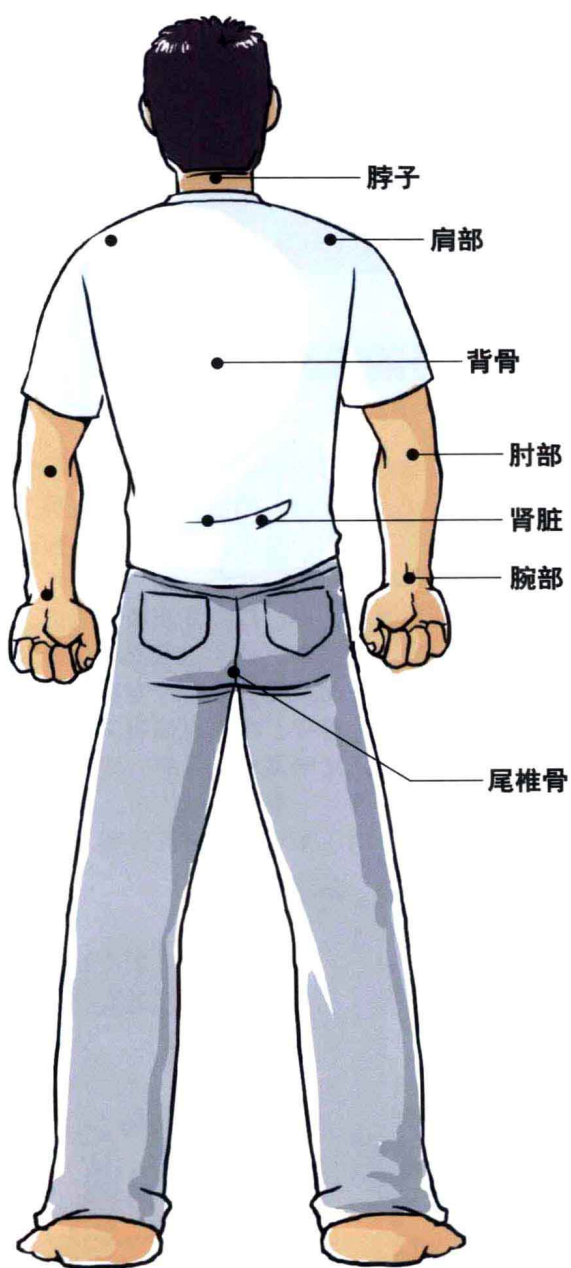
腿部要害区域：大腿内侧、臀部和膝盖中间的部位。

G.

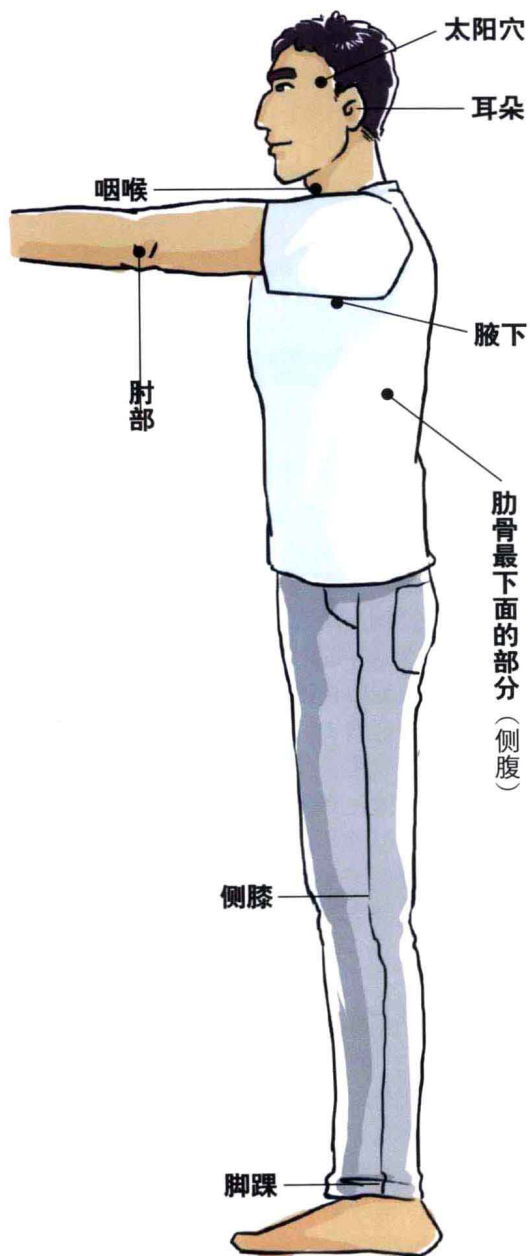
脚

当你穿着高跟鞋时，用力踩对方的脚，这招非常有效。借助于自己的体重踩对方的脚，会使他失去平衡，倒在地上。





背面



侧面