

秘密の防身術



秘密の防身術



序 论

一根手指，可使彪形大汉即刻认输
——没有多大力气也可简单制服对手的力学之应用技巧

我们常常遇到这样的事情。如在夜晚乘电车送女朋友回家时，有个醉汉缠着某位姑娘。周围的人视而不见，自己不想装聋做哑，可又苦于即无力气又没本事，只得低下头默默地祝愿那个家伙早点下车。你的女朋友瞥了你一眼，明显地流露出一种轻蔑的表情。你却只能在心理暗暗骂道“混蛋”，别无他策。

或者在上学路上的电车里，你觉得后腰有什么东西在蠕动。回头一看，原来是一个中年男子正装做没事似地伸手摸你的臀部。想叫又不能叫，想换个地方，车里的人又挤得满满的。可能你会不止一次经历这种讨厌的事，于是，不由得害怕乘车，担心下次乘车是否又会遇到那种家伙。

另外，看最近的报纸得知，也许是因第二次兴

奋剂热潮的影响¹，有不少家庭主妇或公职人员莫名其妙地突然被歹徒用利器杀死、扎伤，或受害于其它的暴行。我们自己也说不定什么时候会遇到这类事情。这就是当代社会的实际状况。在这个可怕的时代里，赤手空拳难以保护自己。可是，又没有时间练习柔道、空手道，那种练习的机会也不多。并且，要掌握那些功夫，需要一定的体力。

那么，我们如何做好自身防卫呢？如何能摆脱醉鬼、制服流氓呢？

办法是有的。并且试着做会觉得十分简单，也不需要严格的训练，真是令人吃惊。这是一种只需了解力学原理与攻击的部位，任何人都可以掌握的办法。

对于认为自己没有力气、身体瘦小而缺乏勇气、性格柔弱的人；对于带有劣等感、受人欺侮，不能正视自己的人，可以保证这种方法会成为您有力的武器。

读本书的女子也许会想，哪有这么简单易行的事。可在实际上，确实有许多在大学里请女大学生做，效果得到确认的招数。女子遇到危险的场合要

¹ 第二次兴奋剂热潮：兴奋剂一般指非洛滂等控制睡眠的药物。第二次世界大战后的一段时间里很流行。由于这类药品有慢性中毒危险，给青少年带来不良影响，1951年除在医生监督下以外，被禁止使用。70年代后，使用者又猛增，被称作第二次兴奋热潮。——译者

更多一些，本防卫术希望女性一定要确实掌握在身。不懂柔道、空手道也没什么关系，没搞过象样的运动项目也不必畏缩不前。

譬如从做俯卧撑的次数上看，女子的气力是男子的一半。然而，就是体力不足的女子也可轻易学会本防卫术。举一个例子，假设自己是坐着，对手是站着。自己的脚抵住对手脚后跟，而用另一只脚（或手）去推对手的膝盖，那对手一下子就会失去平衡。力量若强一些，他就会倒地。

以脚后跟为杠杆的支点，以膝部为着力点推的话，即可轻而易举地将歹徒摔倒在地。要领是把膝部向与平时弯屈的相反方向推，仅此而已。并且，关节这部位不能锻炼。无论是怎样强悍的彪形大汉或者空手道的入段选手，其关节的强度与普通人并无两样。柔道比赛，从光明正大的原则出发是禁止攻击对方肘关节以外的各关节部位的。如果决定允许关节技巧攻击，那么无论对彪形大汉还是入段者，职业摔跤选手这一招法都将成为决定胜负的杀手锏。

关节分布于人体的各处。手指、手腕、肘、肩、颈、下巴颏、腰、膝、脚脖、脚趾等等、取其中某一个向与平时相反的方向弯曲即可制服对手。同时，运用杠杆原理便可单指致对手倒地。本书所介绍的招法，大多数就是利用杠杆原理来攻击锻炼不到的各个关节部位。

这里，有约在先，不到万不得已的时候，请不要轻易使用。因为这是连柔道都禁止使用的技法，而且弄断对手的韧带或使其脱臼可能会超出正当防卫的范围。“祖传的宝刀”正因为是偶尔露峥嵘才成为宝刀。

本书介绍了许多招法、技能，哪怕只掌握其中一个，也会减少许多麻烦和不快。

朋友！请昂首挺胸，堂堂正正地走在大街上吧！

基 础 篇

一、对付蛮横暴力的秘诀 难以置信的简单而可 决定胜负的六十二绝 招

1 肘▲ 如果是内侧，可简单地弯曲

您一定见过在夜晚的公共场所被无赖胡缠的人吧。周围的人视而不见，对手死活不饶。那么就只有一个劲地求饶了吗？

就是您，也说不准什么时候也会尝到这种苦头。谁也不能为您担保。

并且，对方比自己身高力大。在这样危急的时刻，那些没有多大力气的人也有惩治对手的办法。

对方一边说着“喂，你这个家伙，找死吗？”之类的话，一边过来抓住脖领子。这时你首先可以一边说着“对不起，请原谅”，一边合抱双手。然后，嘴里说着“抱歉、抱歉”，低下头，同时双手猛压对方抓住脖领子的手。这就行了。

人的肘部结构是可以成折迭、弯曲的。无论怎么粗壮的人，肘部突然被迫弯曲，上身就会自然向前倾倒。自己低下头撞在对手的面部，必使其受到重伤。动作准确，对手会鼻子流血，狼狈逃窜。

1 领口被抓住时



合抱双手



边低头、边往下
压对方的手。



1 —① 臂▲ 腕骨是人体中 最坚硬的骨头

人们常说，酒乃狂人之水。在现实生活中，饭店里由于酒引起的纠葛屡见不鲜。为了尽量不卷入这种纠葛之中，进饭店时首先迅速扫视一下周围，不要靠近看上去酒德不好或者阴森可怕的人。这样，就不会遇到找碴的人，顺利地同整个饭店的气氛融为一体。从前，有名的剑客常有意衣裳褴褛，打扮出一付寒酸相进行游学练武，极力避免无谓的争斗。现在仍然需要发扬这种精神。

然而，实际上有时不走运，仍旧会遇到暴躁的家伙，隔着柜台抓住您的脖领子。当这种时候，我劝您运用您生来就有的武器之——手腕骨来回敬对手。如领口被抓住，可用单手扣住对方手腕，将其压向柜台，用另一只手的腕骨部分猛磕对方手腕的柔软部位。可向拉锯一样进行攻击。也可将手腕从对方胳膊肘向下挥动，猛击对方手臂的弯曲部位。这是一个打击力很强的技法，必定会使对手锐气大减。

1—① 领口被抓住时

隔着柜台被抓住领口时



1 — ② 臂▲ 曲肘向上，上 体则漏洞百出

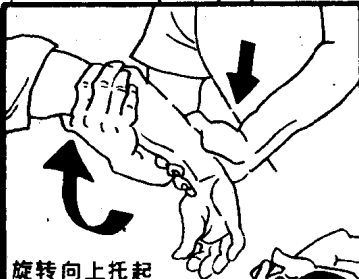
领口是很容易被抓住的部分，尤其是身穿男式衬衫时更是如此。

打架刚开始时，往往是对方嘴里喊叫着，“这个家伙，想怎么着！”，一边过来抓脖领子，瞪着对方，胆小的人这时就会告饶，对方也便就此罢手了。可对方若是好打架成性，专横拔扈的家伙，那怎么办呢？

对方伸来抓领口的胳膊；对我方来说实际是一个极好的打击部位。当然，也可瞄准对方胳膊肘的弯曲部分，但是最简单的办法就是双手挂住对方的胳膊肘打坠。如果一边低下头说着“对不起”一边采取这一行动的话，对方的脸就会受到自己头部比一般技能的威力还要强的撞击。

还可以当对方伸手来抓脖领子时，嘴里说着“给我收回去”，同时迅速拨开对方手腕，然后用另一只手将对方胳膊肘向上托起，反守为攻，擒住对手。这也是一种自身防卫术，一旦记住窍门，初学者也可运用自如。

1—② 领口被抓住时



1 — ③ 肘、肩▲ 一旦出手，神鬼难逃

通过对方来抓脖领的手臂，马上就能判断出对方力量的大小。

对方来抓脖领的手臂若是挺得笔直，那没有什么大关系，准是个外行。用前面讲的方法，足以击破。但对方若是肘部弯曲，并且肋部紧闭的话，则是来者不善，须格外注意才行。为了发挥右手的作用，多以左手抓领口。

对付打架的老手时，要说“干什么？不要打架么！”同时撤回一步。对方若是以左手抓来时，即以左手掌按在对方手腕上，右手托住对方胳膊肘外侧，然后左手向里拉，右手向上托，对方即会向后转，并就势倒地。对方的手臂已被固定，身体动弹不了，胳膊也摆脱不掉。事情如果是发生在大街上，可就此姿势稍待片刻，会有人叫来警察的。

这个技法的要点，不是握住对方的手腕和肘，而只是把手掌按上即可。这在外行人看来，也许会觉得与其那样用手掌按压，不如紧紧抓住更强有力。其实正相反。对于对方来说，摆脱被握住的部分容易，而要摆脱贴上的手掌却不易做到。我曾在桑勃式摔跤（苏联式的摔跤与柔道混合在一起的格斗技）的国际比赛中，取得43战不败的好成绩。其中的一

个秘密就是巧妙地运用手掌，另一个是利用了包括肘在内的各关节只能向固定方向自由弯曲，而决不能向相反方向弯曲的非常自然的原理。掌握对方的关节部位，躲避攻击的全部原理正在于此。

另外，在对方是行家的情况下，则另有技法。那就是利用众所周知的自由泳手臂的动作。它的用途广泛，希望牢牢掌握。如领口被抓时，可将身体转向一侧进行摆脱，拉合对方的臂肘，并以自己的右臂回绕对方右臂，做自由式游泳时的动作。回绕两次，对手必定会倒栽葱倒地。或者回绕一次，并以手掌逼迫对方转过脸去，再上前一步，双腿做出田径比赛中跨栏时的姿势，然后下坐。这将给对方以沉重的打击。来抓脖领子的对手不知为什么，总是执拗地抓住不放。即使您开始用招，他仍然不愿松手。在这种意义上，可以说此技法是钻了人一旦抓住什么东西就不爱放手这种心理的空子。要是使用此种技法，彪形大汉也要乖乖投降的。

1—③ 领口被抓住时

对方左手抓来时



左手贴压其手腕
右手托其肘外侧



左手贴住，右手旋转上托



1—③ 领口被抓时

对方右手抓来时



左臂由上向下挥动，
肋部挟持对方小臂。



从其臂下穿过，手迫向面部

