

防身点穴绝招



连村著

京体育学院出版社

防身点穴绝招

杨连村 著

北京体育

内 容 提 要

点穴法一直是中华武术秘传绝技，而器械点穴更是绝技之精华。本书详细阐述了器械点穴方法在格斗防身中的应用，以日常生活中随身携带的任意用具，如：雨伞、拐杖、尺子、钥匙、笔等，在各种情况下，对人体108个穴位进行点击，都能取得克敌制胜的效果。

书中配有344幅实战图例，文字浅显易懂，对有无基础的武术爱好者，都有重要的参考价值，本书对治安保卫人员也有一定的指导意义。

防身点穴绝招

杨连村 著

北京体育学院出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路) 国防工业出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：7.25 定价：3.30元
1990年9月第1版 1991年4月第2次印刷 印数：40000册

ISBN7-81003-459-6/G·350

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

朋友，当你遇到犯罪分子拿着凶器向你攻击时；当歹徒抢夺你手中的钱财及有不法行为时；当公共利益或他人的人身安全受到不法侵害而你见义勇为、仗义执事时，只要你手中有根短棍、雨伞或钢笔等物，你就一定能快速而有效地制住坏人而保护自己，因为《防身点穴绝招》会教你如何对敌。

全书共分四章，分别讲述了怎样自学点穴、点穴四要、注意事项、对持凶器歹徒的点穴原则等，还有随身带、随手拿的点穴用具，全身108个要害穴位名称及定位。而且从日常遇敌反击的实用出发，安排了男女老少在不同场合、不同地点、不同情况下受到各种威胁、伤害时，防身点穴自卫的方法，还设计出了刀、枪、剑、棍、铁锹、匕首、菜刀、酒瓶等等不同器械攻击时的点穴防身招法，动作新颖独特，注重实用，并配有344幅插图，内容易学、易懂、易练，讲究点击要害之穴。对有无武术基础

者都易掌握，对平时防身自卫有很高的实用价值，同时对公安人员及保卫人员也有重要的参考价值和指导作用。

作 者
1989年

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 学点穴法要树立正确的思想.....	(1)
第二节 怎样自学点穴.....	(2)
第三节 对持凶器歹徒的点穴原则..	(3)
第四节 四要.....	(4)
第五节 学习点穴法的注意事项...	(5)
第二章 日常点穴用具	(6)
第三章 108个要害穴位名称及定位 ...	(9)
第四章 日常用具应急点穴的 防身方法	(16)
第一节 男女遇到各种威胁、伤害 时的点穴防身自卫法.....	(16)
第二节 被菜刀、铁锹劈打时的短 棍点穴防身法.....	(53)
第三节 行之有效的钢、铅笔应急 点穴防身法.....	(77)

第四节	被拳脚等攻击时的雨伞点 穴自卫法	(105)
第五节	日常生活中女子在危急情 况下用雨伞点穴防身法 ...	(131)
第六节	被九节鞭、单刀攻击时短 棍点穴自卫法	(146)
第七节	与握枪、剑交手时短棍点 穴防身法	(167)
第八节	受到拿长、短棍打击时的 点穴自卫法	(193)
附:	骨度分寸折量法、指寸法图	(223)

第一章 概 述

第一节 学点穴法要 树立正确的思想

在展露雄姿、百花齐放的武术家族中,点穴技击法以惊人的魅力独放异彩。所以学习中华武术,点穴法必不可少,它不仅能使传统技法源远流长,而且实用性强,临敌灵活,可以快速有效地完成克敌目的,从而提高了点穴学习的重要性,但是学习点穴应树立正确的思想。

首先讲求武德。中华民族是文明的古国,礼义之邦。作为文明之一的中华武术自从它产生之日起,就伴随有“强身自卫”的宗旨,使武术之技“有德者居之”。那么怎样讲求武德呢?首先要将学习武术与继承和发扬祖国的灿烂文化相结合,即作为武技之一的点穴法也不例外,它在与武术家族的成员相结合的同时,有着自己特殊的历史使命,就是力图消除围绕在它周围的神秘感和长期给人们带来的疑惑感,还原出它的本来面目;其次就是培养见义勇为的良好品质。目前我们常常见到犯罪分子行凶寻衅的恶性事件,这就要求学习者不仅能对自己的生命财产做出必要的防卫,而且进一步要求我们共同维护社会治安,在保护他人生命财产安全的同

时，打击不法分子的猖獗，养成英勇无私的优良品质；再次就是避免争强好胜、恃强凌弱。如果做不到这一点，就增加了危害性。所以要求学习点穴法者讲究文明礼貌，增加自身修养，使自己能够克制感情，顾全大局，不以功夫在身而易伤人；最后是认真习练，仔细探讨研究，在武德的照耀下，尊师爱友，坚持正义，才能更加完整掌握点穴之技，并使其迸发出神奇的魅力。因此我们学习点穴法必须树立正确的思想。

第二节 怎样自学点穴

自学点穴法首先要了解穴的位置、名称，再有就是结合阅读图示，步步深入。点穴法学习中，我们本着理论联系实际的原则，文字讲述的同时，配以直观图示，以便掌握点击的招法和提高动作的准确性，为学习提供示范表演。我们自学时，要认真看动作说明，结合图示，注意认清表示动作的方向、路线及完成动作的完整顺序，更要看清每一个动作的整体形态，在第一个动作完成时，注意下一个点穴动作，使学习环环相扣，以趋完整。学习领会中要能设身处地加以理解，决不能浮皮潦草，求大致印象而不深入实质。

人体大约有360处穴位附着于14条经脉之上，其中有36个大穴，72个小穴，这些穴位按其接受刺激产生的反应分为死穴、晕穴、麻穴等等，体表能眼视的穴位覆盖面不大。提高准确性的练习可选任意时间，可在将比例适当的人体平面图或人体模型等反复进行点击练习。练习时要注意眼到、手到、

心到。还有一点，须注意敌手的服装可能影响准确程度。在这种情况下，首先要对他的身体大小、高低快慢作出判断，而后进行点击。不管敌手怎样向你进攻，都应临阵不乱，使用可以利用的手中器械和地形地势，以稳为基石，以快为主，抓住时机，迅速出点。练习时必须将静物和心理想象相结合。

第三节 对持凶器歹徒的点穴原则

日常生活中，我们常常遇到突发事件，一些现行犯罪分子利用短刀、匕首、三角刀、菜刀、铁锹等凶器威胁你的生命及财产，在这种阴影的笼罩下，点穴给我们点亮了明灯。此时应首先想到自己用点穴技击术，而后迅速利用自己手中可以利用的工具，如钢笔、钥匙、小木棍等。敌方掌握凶器之后可能会马上发动进攻，这时切不可贸然去反击，应和敌方保持一段适宜的距离，注意防守，抓住时机迅速反击。再有就是将敌手控制在行凶的萌芽状态，在敌手掏取凶器的动机表现之后的瞬间，迅速进攻，变被动为主动。

那么对持凶器歹徒怎样点击呢？用什么方法呢？1. 闪点 即闪躲点穴，包括闪躲中点穴和闪躲后点穴。实践中可视具体情况而定。闪点灵活性强，必须做到进退自如，临阵不乱，出手迅速，做到准、狠、猛。2. 抓点 即攻防并用的原则。使用时注意敌手的凶器以及出手的方位、方法。这个原则告诉我们必须阻截敌方攻势，控制住进攻，而后马上实施反击，在认清穴位的前提下，有效点击给敌以重创；同时须注意穴位的位置和点击的方向。3. 突点 即先发制人原则。在敌方

没有来得及进攻的时候，猝然出击，给敌以致命的打击，这种方法可以减少敌对我的危险系数。要求出手则一击奏效，准确无误，这种情况和敌方保持的距离愈近愈好，可增强出手的准确性。除此之外还有架点、拨点、压点等等，在此不详述，点击方法请见本书第四章。

第四节 四 要

一要勇：点穴技法的发挥在于危难之中产生效益，这就要求学习者在心理上具备一定的素质，就是有克敌制胜的信心，不失时机实现这一效果。

二要胆：常言道“艺高人胆大”。胆量的培养不仅在于心理的先天与后天因素，而且在于点穴法技艺的提高方面。这就要求我们在学习中不怕困难，持之以恒，达到运用自如的程度。这样一旦遇到伤害时，有攻之必胜的信心，气盛胆壮，发挥出更好的点穴水平。

三要巧：学习点穴法在要求学习者“能则敌之，不若则避之”的前提下，要注意“避”中有“进”，在缓解攻势的情况下，突发进攻，进点的方法要巧，随机应变，做到学有定势而用无定势，不以强对强，而以巧击对强攻。

四要准：穴位的大小及隐蔽性决定了学习点穴必须要求准确，不给对方以可乘之机。同时“准”又是克敌制胜的前提，所以学习时要求加强这方面的练习，以达到预期目的。

第五节 学习点穴法的注意事项

首先进行武德培养，树立正确的学习动机。做到：一、立志坚定。不管是学习武术套路，还是学习点穴技击，要有坚定的信念，精益求精。二、虚心请教，戒骄戒躁。武术点穴源远流长，点穴之技也不是一人所得尽善尽美，应向高手学习，不断提高，才能使自己学有所得，更上一层楼。点穴法不但是没武术基础的人应学习的防身之技，而且是诸多武友必学的技法。每个人都有自己的长处，学习过程中更不能小有收获就沾沾自喜，目空一切；对别人的规劝置之不理或怒形于色，要知道点穴学习同样是“谦受益，满招损”，同样要求心胸开阔，胜不趾高气扬，败不垂头丧气。只有这样，才为自己的学习提高提供了保证。三、不能争强好胜。点穴法的自身特点决定我们使用时必须严格选择实施对象，不能伤害无辜。学有所得之后，更不能随意寻衅闹事，随意登门入室印证功夫。四、切戒思想保守。由于点穴法的神秘化，使有些习武者视此道为秘诀，尽力把思想局限在神话当中，做这种神秘的奴隶。要知道点穴法也是科学，并不是什么神奇的力量所支配。学习者只有认清其实质，才能放下思想包袱，以耐心、轻松的心境来完成点穴法的学习。

058875

第二章 日常点穴用具

一、伞

1. 伞尖。2. 伞体。
3. 伞柱。4. 伞柄（图1）。

用伞尖点击穴位。

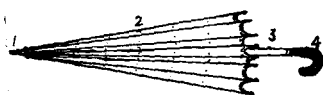


图 1

二、短 棍

1. 尖端。2. 前段。
3. 中段。4. 后段。5. 底端（图2）。

用短棍的尖端或底端点击穴位。

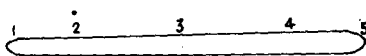


图 2

三、钢 笔

1. 笔杆尖端。2. 笔杆。
3. 笔帽。4. 笔帽上端（图3）。

用笔杆尖端或笔帽上端点击穴位。

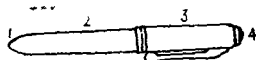


图 3

四、铅 笔

1. 铅笔尖。2. 铅笔杆。3. 铅笔后端（图4）。

用铅笔尖或铅笔后端点击穴位。

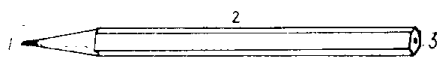


图 4

五、钥 匙

1. 钥匙尖。2. 钥匙体。3. 钥匙柄。4. 钥匙穗（图5）。

用钥匙尖点击穴位。

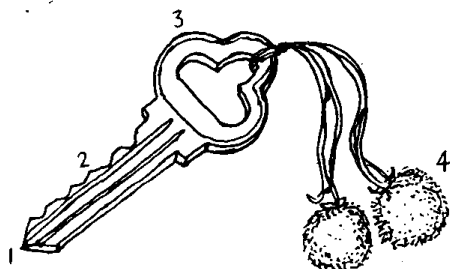


图 5

六、饭 勺

1. 勺前端。2. 勺。3. 勺柄。4. 勺柄端（图6）。

用勺柄端点击穴位。



图 6

七、筷 子

1. 前端。2. 前段。
3. 中段。4. 后段。5. 后
- 端（图7）。

用筷子前端或后端
点击穴位。

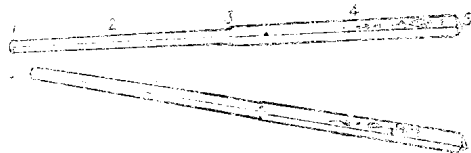


图 7

八、尺 子

1. 始端。2. 尺体。
3. 尾端（图8）。

用始端或尾端点击
穴位。



图 8

九、拐 杖

1. 杖尖。2. 杖体。
 3. 杖柄（图9）。
- 用杖尖点击穴位。

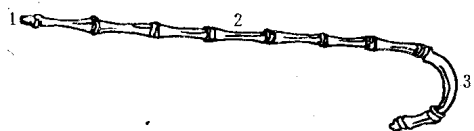


图 9

第三章 108个要害穴位 名称及定位

一、头 颈 部

(一) 百会穴：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处，即后发际正中上七寸。

(二) 太阳穴：在眉梢与外眼角中间、向后约一寸凹陷处。

(三) 印堂：在面部、两眉内侧端联线的中间。

(四) 听宫：在耳屏的前方、下颌关节后方的凹陷处。

(五) 鱼腰：在眉毛正中、眼平视时下对瞳孔处。

(六) 率谷：在耳尖上方、入发际一寸五分处。

(七) 睛明：在内眼角上方0.1寸处。

(八) 耳门：在听宫穴上方，耳屏上切迹的前方，张口时呈凹陷处。

(九) 素髻：在鼻尖端正中处。

(十) 颊车：在下颌角前上方一横指，当用力咬牙时，咬肌隆起处。

(十一) 人中：在鼻柱下，人中沟的上三分之一与下三分之二交界处。

(十二) 承泣：眼平视时，在瞳孔的直下方，眼眶下缘上。

(十三) 下关：在颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处。

(十四) 风府：在后发际正中直上一寸枕外隆凸直下凹陷处，即两筋之间陷中。

(十五) 风池：平风府穴，斜方肌和胸锁乳突肌之间凹陷处。

(十六) 脑户：在后发际正中上量二寸五分，当枕骨粗隆之上缘陷中。

(十七) 上廉泉：在颌下正中一寸，舌骨与下颌缘之间凹陷处。

(十八) 颈臂：在锁骨上方、胸锁乳突肌的后缘处。

(十九) 哑门：在项后发际上五分、第一颈椎与第二颈椎棘突之间处。

(二十) 缺盆：在颈外侧部、锁骨上窝之中点处。

(二十一) 天容：在下颌角后下方、胸锁乳突肌前缘。

(二十二) 廉泉：在颈前部正中线、喉头结节上方陷中。

(二十三) 扁桃：在下颌角下缘、颈总动脉搏动处。

(二十四) 天牖：在乳突后下方、胸锁乳突肌后缘近发际处。

(二十五) 天柱：在哑门穴旁开三寸处。

(二十六) 人迎：在结喉旁开一寸五分、胸锁乳突肌前缘、颈总动脉搏动处。

(二十七) 翳风：在耳垂后、乳突和下颌骨之间的凹陷处。