

· 妇女之友丛书 ·



实用女子防卫术



官训 著
出版社
(本)

52.4

实用女子防卫术

(修订本)

吴信详 吴信训 著

四川科学技术出版社

实用女子防卫术(修订本)

吴信详 吴信训 著

出版: 四川科学技术出版社

印刷: 内江新华印刷厂

发行: 四川省新华书店

开本: 787×1092毫米 1/32

印张: 5.875

字数: 119千

印数: 60001—57000

版次: 1989年7月 第二版

印次: 1989年7月第5次印刷

ISBN 7—5364—1218—5/G·322

定价: 1.80元

内 容 提 要

在强奸、凶杀、抢劫等流氓犯罪活动中，妇女最易受害。哪些犯罪歹徒欺负一些女性胆小、体弱，较少防卫能力。

实用女子防卫术首先在心理上，给妇女以反抗暴力的勇气。然后，根据她们的生理特点，由浅入深地介绍了几十个自卫反击的招法，以及基本功的练习。而且还从理论上简明扼要地揭示了把握反击时机，击打歹徒要害部位、擒拿与滑脱等要略。这些招法易于掌握，实用性强。加之配有几百幅图，对每一个动作都有精细的交待，即使不懂武术的女性，也能很快学会。平时演练强身健体，遇有莫测则可抗邪自卫。

本书初版出版后深受青年妇女欢迎。根据读者的要求，增补了24个招法，105插图，以攻其不备，出其不意的动作对付那些习武的歹徒。本书图文并茂，通俗易懂，是女性初学防卫术的好教材。

前 言

尊重妇女，爱护妇女，乃文明之行为，社会之公德。社会愈进步，妇女愈有其地位。然当今世人尚未尽善，社会尚未完美，妇女因其固有的生理等特点，又最易受恶人欺凌，邪恶威胁。故天下父母，最操心娇女；世上丈夫，最挂念爱妻；众多女性，亦常虑自身柔弱，难防万一之不测。但女儿总不能时时不离父母，妻子终不能处处得佑于夫君。特别是对于现代的女性，东南西北，生活、工作的社会舞台何其广阔！所以，最好的方法，莫如让女性练自强的功夫，长无畏之勇气。

纵观古今，女性并非“天生的弱者”。中国古代，花木兰替父从军，梁红玉击鼓退金兵，穆桂英大破天门阵等脍炙人口的史迹，不仅使妇女扬眉吐气，令男儿也钦佩不已。即使在中国现代的武林中，也流传着不少巾帼英雄抗暴除恶的动人故事：

一九三四年初冬，在北平东四大街广德楼剧场门前，悬起了一条巨幅广告，上面赫然用中、俄文字书写着：“天下无敌的大力士麦加罗夫来平献艺。”麦加罗夫自恃身高力大，且有腹上击石、力折铁板、手断铁钉、掌击铁钉等几手功夫，骄狂不可一世，竟敢口出狂言，叫嚣什么：“中国人不过是个征服他们！”他的白俄同伙也帮腔助澜，恶毒同伙道：“把他们打翻在地，让他们自己承认。”麦加罗夫说：“且不说麦加罗夫一

伙的猖狂顿时激起北平众多中华武林豪杰的冲天怒火，纷纷发出战表，要与麦氏一决雌雄。在河北省河间县南店村，更有一位年方二十的巾帼英雄，闻讯后慨然挺身而出，请缨决胜麦加罗夫，誓让白俄狂夫知道，我堂堂中华就连女子亦不好惹。“既洗国耻，又为我女界同胞争光！”她就是当时名震海内的形意拳名家杨福山之女杨剑霞。杨剑霞与父亲为教训麦加罗夫，从家乡步行三百多里，赶进京城，发出战书。于是，《觉今日报》上，顿时一条消息轰动了整座北平城。杨剑霞致麦加罗夫的战书上写道：“麦先生大鉴：昨阅报载，先生自负天下无敌，定乎无真实本领，决不敢如此之夸。霞虽一弱女子，愿与先生一较身手……”真是句句如金石掷地，铿锵有声！结果，杨剑霞以练得出神入化的形意拳中“二龙吐须”绝招，吓煞麦加罗夫。麦加罗夫和其经理西米洛夫不得不签约公开声明认败服输，赔款，摘掉写有“天下无敌”的牌子，保证今后不再以此招摇撞骗等等。

再有，抗战时期，天津南市一带属于“三不管”的地方，地痞流氓出没横行，常常欺侮贫苦的卖艺人。一九四一年夏，在南市天桥一角，天津武术世家“霸州李”——李茂春的女儿李文贞在父亲暴病身亡之后，为讨几个糊口的钱，来维持一家孤儿寡母的生计，领着妹妹和弟弟在天桥摆武场。一个在日本宪兵队当汉奸的家伙企图占便宜，寻衅滋事，公然用锯条划坏了武场的蓬布。李文贞毫不畏惧，上前与之论理。那家伙还更出言不逊，气势汹汹，如同恶兽一般，满以为用蛮横的流氓手段能吓着李文贞。然而，有道是“艺高人胆大，胆怯艺不精”，李文贞再也按捺不住心头怒火，飞起一掌，狠狠地砸在那汉奸的下巴上，一下子打歪了他的下巴。那汉

奸这才知道了厉害，狼狈不堪地抱头窜去……

这位李文贞，就是一九五三年，曾以“太极十三剑”和“飞虎拳”在怀仁堂为毛主席、周总理等老一辈无产阶级革命家作精彩表演，受到赞赏的第一个武术队女队员。

再看我们新中国武坛上，众多女武术队员以精湛武功驰骋海内，为国争誉。她们那健美的身姿，非凡的功夫，更是令多少人为之倾倒，赞叹不已！

今天，我们向广大读者捧献这本书，是为让众多女性掌握用自己的力量爱惜、护卫自身的本领。中国有一哲理精深的古训：“习文者宜有武备，习武者宜有文备。”女子天性温柔，喜文好静，正宜有意识补益武功。学练《实用女子防卫术》，临危可以抗邪护身，平时可以健体陶情。试想或清晨，或傍晚，或休暇，或假日，父女之间，夫妻之间，女友之间，演练几手，相互切磋，不是亦可给生活别添一番情趣么！

本书中的女子防卫术招法，大部分是本着简单实用，让完全不懂武术的女性也易学、易练、易于掌握、易于奏效的原则而选编的。也介绍了一些难度稍大，但颇有价值的动作，供习练者在功夫渐深后运用。

我们衷心希望这本小书成为广大女性的益友，同时由于我们水平所限，不当之处，亦望得到广大读者和武林同行的教正。

作 者

一九八五年九月于成都

目 录

第一章、女子防卫要略	1
一、把握好反击时机.....	2
1.出其不意，攻其不备	2
2.诱敌动手，后发先至	2
二、准确反击歹徒的要害部位.....	3
三、融会贯通擒拿与滑脱法原理.....	8
1.腕化	15
2.推化法	17
第二章、实用防卫技术（一）	19
一、下巴被摸时的防卫招术.....	19
1.牵羊破法	19
2.断臂破法	20
3.分指破法	21
4.推臂顶裆破法	22
二、脸部被摸时的防卫招	23
1.击鼻、插眼破解法	23
2.格挡击裆法	24
3.蹬扑破解法	25

4. 拉肘破法	26
5. 逼摔破法	27
6. 迎风掌破法	28
7. 击颌拳破法	29
8. 捋臂击心法	30
三、对捧脸强吻的破解招术	31
1. 撞头顶沿破解法	31
2. 劈项掌破解法	32
四、肩胸部被抓的防卫招术	32
1. 格手劈项掌	32
2. 牵手劈项掌	33
3. 拉头顶膝	34
4. 牵手击鼻	35
5. 错臂断臂	36
6. 拉手戳眼	36
7. 左右拉臂踹裆	37
8. 推臂压腕	38
9. 劈颈撞脸	39
10. 翻拳击鼻	40
11. 撞肋劈踢	41
12. 别腕夹肘	42
13. 靠腕擒法	43
14. 撩腿踢裆	44
15. 大臂切腕	45
16. 击喉拳	45
17. 抓发撞膝	45

18.翻身卷摔	46
19.撩裆撞肋	48
五、手腕被抓的防卫招术	49
1.缠腕击头	49
2.捋腕牵逼	51
3.分指锁臂	52
4.回肘卷腕	54
5.推腕勾踢	55
6.劈靠法	56
7.擒腕击喉	57
8.别腕蹬膝	58
9.推臂逼靠	59
10.格手戳喉	60
11.擒腕击喉	61
六、胸腰部被搂时的防卫招术	61
1.拉头顶膝	61
2.撑头摔	62
3.击鼻撞裆	64
4.左右顶肘	64
5.头撞脚踢	65
6.撞心击颌	66
7.撞面标喉	67
8.搂腰推头	68
七、倒地后的防卫招术	69
1.扇耳踢裆	69
2.击眼蹬腹	70

第三章、基本功训练	71
一、压腿	71
1. 正压腿	72
2. 耗腿	73
3. 侧压腿	74
4. 反压腿	75
二、压双肩	76
三、压腰	76
1. 下腰	77
2. 下桥	77
四、踢腿	78
1. 正踢腿	79
2. 十字腿	80
3. 冲拳弹腿	81
4. 外摆腿	83
5. 里合腿	84
6. 侧蹬腿	84
7. 铲腿	85
8. 扫腿	86
9. 磕腿接蹬腿	87
五、甩腰	88
1. 上下甩腰	89
2. 抡臂腰回环	89
六、拳法练习	92
1. 马步格挡冲拳	92
2. 弓步冲拳	95

3. 左右贯拳	97
4. 左右勾拳	99
5. 左右顶肘	100
6. 格挡冲拳	102
7. 上下连击腿	103
8. 劈山靠法	104
9. 推劈顶膝	105
10. 左右侧顶膝	106
11. 隔手劈拳	107
第四章、实用防卫招术（二）	108
1. 移端腿法	108
2. 铲脚蹬膝	109
3. 牵手贯拳	109
4. 破腮接踢腿	110
5. 标喉掌接蹬腿	111
6. 倒起抡（又名横踢腿法）	112
7. 切摔法	112
8. 连三拳	113
9. 破脸捶法	113
10. 贯拳顶裆	116
11. 贯脸挫蹬腿	117
12. 过顶摔	118
13. 靠身擒腕	119
14. 抱腿推喉	119
15. 挡臂劈头	121
16. 抱腿前顶	122

17. 左右勾踢.....	123
18. 拍脚踢腹.....	124
19. 边腿连击.....	125
20. 接边腿踢裆.....	127
21. 拍蹬腿踢背.....	128
22. 拍蹬腿踢腹.....	123
23. 盘膝摔法.....	129
24. 拍面靠摔.....	130
25. 拍腿穿摔.....	131
26. 接腿别摔.....	133
27. 接腿抹头摔.....	135
28. 接腿铲踢.....	136
29. 接腿撩摔.....	137
30. 踹裆擒腿.....	138
31. 顶膝铲腿.....	139
32. 抱腿拱扭.....	141
33. 抱臂摔法.....	141
34. 抓领摔法.....	142
35. 夹领摔法.....	143
36. 别腿摔法.....	144
37. 踩膝夹颈.....	145
38. 抓发顶膝.....	147
39. 铲腿破边腿.....	147
40. 仆步双管腿.....	149
第五章、夺凶器.....	150

1. 脚踢法	150
2. 顶裆击脑	151
3. 接腕逼摔	152
4. 捞腿摔	153
5. 横肘击颌	154
6. 击腹顶胸	155
7. 推臂逼靠	156
8. 拉臂摔	157
9. 擒腕夺刀	159
10. 锁臂夺刀	161
11. 顶裆贯耳	162
第六章、训练中损伤的急救与防治	164
一、重伤急救法	165
1. 休克的急救	165
2. 开放性骨折的急救	165
3. 闭合性骨折及脱臼的急救	165
二、一般性损伤的处理方法	165
1. 清创包扎法	166
2. 冷温水敷法	166
三、常见部位扭伤按摩疗法	166
1. 颈部扭伤	166
2. 肩关节扭伤	167
3. 肘关节扭伤	167
4. 腕关节扭伤	168
5. 胸部迸伤	168

6.急性腰扭伤	169
7.压腿拉伤的治疗.....	169
8.膝关节扭伤	170
9.小腿肌肉酸痛	171
10.踝关节扭伤.....	172

· 第一章 ·

女子防卫要略

女性由于生理特点，决定其防卫要略也与男子不同。这是因为：

首先，女性易受攻击与威胁的身体部位与方式不同。一般来说，女性常易受辱的部位是面部和肩胸部，严重情况下，是被强行搂抱，按倒在地，施以兽行。所以，女子防卫从一开始就具有明确的抗暴意识，可以而且应该用有力手段迅速制邪护身。

第二，女性所具有的身体素质和攻防力量与男子不同。就身体素质和力量而言，以弱对强成为女子防卫的基本规律。

第三，一般来说，总是歹人行恶在先，受辱女子防卫在后。所以，由被动变主动，在防卫中求反击，也是女子防卫的一般规律。

正是由于上述三点，对女子防卫提出了特殊的要求。同时，也让我们看到，女子在防卫中，“先天”所具有的一些不利因素。那么，女子究竟怎样才能克服这些不利因素，有效地进行自身防卫呢？毫无疑问，本书中介绍的各种女子防卫术动作，都是基于这一目的的。但是，在实际情况中，大家常常看到，同一招法，用于彼人，则如鬼斧神功，用于此人，则若泥人木偶。原因何在？乃是“运用之妙，存乎一心”也！

所以，要真正学习、掌握好女子防卫术，有必要先了解以下一些关键问题：

一、把握好反击时机

反击时机是指最佳的反击机会和时间。只有弄清这个问题，才能明白自己应该在什么时候，什么条件下反击对方最为有利。一般来说，在女子防卫中，选择的反击时机，最好是：

1. 出其不意，攻其不备

普遍而言，由于女子天生较为娇弱，故施暴力者在力量上较为有恃无恐，多防女子叫喊，而对女子还击的可能较少防备。在这种情形下，临危女子可先假允对方之无理要求，使其松懈戒备之心，然后突然对其要害之处迅猛攻击，打他个措手不及，然后高声呼救，或急速离开现场。

2. 诱敌动手，后发先至

在歹徒面前保持冷静，但表面上做出惊惧害怕之状。有意给出身体某些部位，如肩部、面部等，诱使对方放下凶器等物，以欲先逞无耻之行，待歹徒刚抓住自己肩部，或摸自己脸部，或搂自己腰身时，突然发出防卫术中的反击招数，打他个措手不及。这个时机应当把握在对方刚伸出手，即将接触自己身体某部的那一瞬间最好。因为此时对方的意识旨在凌辱女性的某一部位，他的动作从发出到完结这段时间内很难会有其他变化。即使要变，也非得待他这第一个动作完成之后才有可能。此乃因为“一手未完，二手难出”之故。这种第一动作到第二动作之间的时间差，在武术散打、防卫格斗中，习惯上称之为时间上的“空档”。这个空档即是反