

柯 林 斯 百 科 图 鉴

SAS 自卫

SAS Self-Defence

巴里·戴维斯 著 杨志鹏 范 静 译 邢锡范 审校

 辽宁教育出版社



介绍了基于SAS
所教的自卫技巧



利用图片逐步解
说自卫技巧



提供了避免冲突
的建议和处理冲
突的技巧

知 识 源 泉 信 息 宝 库

SAS

自 卫

巴里·戴维斯 著

杨志鹏 范静 译

邢锡范 审校



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06 -2001 - 77 号

图书在版编目 (CIP) 数据

SAS 自卫 / (英) 戴维斯 (Davies,B.) 著; 杨志鹏, 范静译. — 沈阳:
辽宁教育出版社, 2002. 4

(柯林斯百科图鉴)

ISBN 7-5382-6097-8

I .S... II. ①戴... ②杨... ③范... III. 安全教育—普及读物 IV. X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 054309 号

Collins Gem SAS Self-Defence

Copyright © text:Barry Davies 1997

© photographs:Portfolio Section V 1997

© illustrations:HarperCollins Publishers 1997

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2002 By Liaoning Education Press.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd.

All Rights Reserved.

版权所有 侵权必究

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 字数: 62 千字 印张: 3.5 插图: 119 幅

印数: 1-5 000 册

2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 闵 凯 严中联

责任校对: 马 慧

美术编辑: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 12.00 元

警 告

本书所介绍的自卫防身技能只能应用于自卫目的，不可以用来侵犯他人权益或无理伤害他人。各国和地区对于使用武力和枪支都有相应的法律规定。如果本书与此种法律相抵触，应严格按法律要求行事。如果因使用或误用本书所介绍的技能而被起诉或导致损失、伤亡，出版商概不负责。

目 录

前言	9
----------	---

1

问题

了解暴力行为	11
充满信心地保护自己	11
事先了解情况	11
身体语言	12
分析日常行为习惯	13
攻击者的身份与动机	13

2

健康状况

端正思想	14
分析生活方式	14
生活方式特征	15
达到并保持健康	16
健康和自卫	16
压力	16
速度和出其不意的作用	17
呼吸	17

3

法律

自卫的理由与起因	20
自卫常识	20
武器	21
死亡威胁	21
警方的介入	21
证人证言	22

4

自卫的基础技能

平衡	24
保持平衡	24
让对手失去平衡	24
防御姿势	24
从防御姿势到行动	25
保护身体	25
易受伤害的部位	26
身体武器	28
关键一击	28
尖声喊叫	29
用拳攻击	29
手掌展开	30
手掌下端	30
手的边缘	30
肘部	31
膝部	31
脚	32
脚后跟	32
牙齿	32
头部	32
使用日常物品作为武器	
烟灰缸	33
棒球球棒	33
洗澡用的毛巾	33
皮带扣子	33
自行车	34
沸腾的水	34
鞭子和鞋子	34
瓶子	34

扫帚	34
椅子	35
打火机	35
衣服	35
硬币	35
木梳	35
除臭剂或发胶	36
桌子上的日常用品	36
灭火器	36
高尔夫球棒	36
水壶的电源线	37
钥匙	37
杂志或报纸	37
钢笔	38
胡椒粉和咖喱粉	38
火钳	38
石头和泥土	38
剪刀和螺丝刀	38
袜子	39
手电筒	39
手杖	39

5 攻击行为的常见类型

不理智行为	40
抢劫手提包	40
流氓团伙攻击	41
暴力犯罪	41
攻击用的武器	42
刀	42
枪	43

6 自卫的步骤

第一步	46
如果开始没能成功.....紧紧	
抱住他	46
保持冷静	46
来自正面的攻击	47
攻击喉咙	48
来自后面的攻击	49
当背部被抱紧时	49
当腰部被抱紧时	50
双臂被夹在身体同一侧动不	
得时	51
被抓住头发时	51
被逼到墙角	52
倒地时的自卫	53
从地上站起	53
用脚攻击	54
技巧练习	54
在被逼上楼的情况下	56
使用警棍的方法	57
警棍的握姿	57
使用警棍阻挡的基本姿势	58
被对方抓牢时如何使用警棍	59
在社交场合自卫	60
如何应付对方动手动脚	60
如何应付挑衅的醉汉	60
如何在制服对方之后阻止他	
再攻击	64

7 对女性的攻击

女性与自卫	65
相信你自己	65
快速反应	65

家庭暴力	66
团伙攻击	66
如何对付流氓团伙	66
被人纠缠	68
纠缠与警察	68
如果发觉被跟踪了	68
强奸	69
如何对付潜在的强奸犯	69
反击	70
在约会时被相识的人强奸	70
如果你已经被强奸了	71
受害之后应该做些什么	71
来自男性的帮助	71
恶意骚扰电话	72
接听电话的注意事项	72
如何对付骚扰电话	72
自卫物品	72
报警器	72
胡椒喷射器	73
其他的自卫物品	73

8

保护财产

家庭安全	74
保护家庭的简单方法	74
钥匙	75
报警系统	76
老人	77
夜贼与非法入宅者	78
盗贼一般寻找什么	78
听见有盗贼进入时	78
如果回家时发现被盗	79
火灾	79

9

交通工具的安全问题

例行火灾检查	80
邮件炸弹	81
自然灾害	81
暴风雨	81
洪水	82
日常预防措施	83
妥善保管贵重物品	83
定期维护	83
基本的检查措施	83
抛锚	84
在陌生的地方	84
停车	84
交通争端	85
如何处理交通争端	85
汽车炸弹	86

10

旅行

不同的外出方式	87
长途旅行预防措施	87
沿途搭车	87
公共交通	88
携带财物	88
移动电话	88
出国旅行	89
住宿	89
闲逛	89
照相机与音响	90
孩子	90
抢劫偷盗	90
毒品	90

女性旅行者	90
劫持与爆炸事件	91

11 来自动物和昆虫的袭击

来自狗的袭击	93
狂犬病	93
被昆虫叮咬	94
蚊子	94
蜜蜂和黄蜂	94
蝎子和蜈蚣	95
蜘蛛	95
水蛭	95
蛇	96
海洋中的危险	97
鲨鱼	97
海蜇	98
其他鱼类	98

12 急救事件

优先次序	99
呼吸道	99
呼吸	100
血液循环	100
快速反应	101

人工呼吸	101
人工呼吸使用频率	102
恢复体力的姿势	102
使伤者处于恢复姿势	103
窒息	103
救助措施	103
流血	104
直接按压伤处和抬高肢体	104
间接按压	105
自救方法	106
晕厥	106
引起晕厥的原因	107
晕厥的处理方法	107
心跳停止	108
心跳停止的原因	108
骨折	108
骨折的症状	109
诊断骨折	109
骨折的种类	111
普通的骨折	111
夹板	112
重新调整处置措施	112
艾滋病	112

前言

如果在现实生活中可以避免受到人身伤害，那一定是得到了幸运之神的眷顾。人类其实生活在一个危机四伏的世界，但幸而我们已学会了如何去适应它。我们设法避开自然界的袭击，使生存空间远离野兽聚居之地并制定了严厉的强制性安全法规以保障人身安全。但尽管如此，在进入新的太平盛世之时，人类还将面临其最大的敌人——人类本身。无论进化到何种地步，攻击性仍旧是人类的本性。这不是针对某个人而言，而是在某个阶段整个世界暴力随处可见，并且呈发展趋势。战争、饥荒和恐怖事件每天都充斥着电视屏幕，如果没有武装部队，我们根本无法正常生活。但是，即使有武装警察有力的保护，在家里就真的安全了吗？如果住在伦敦，那么你在家中被抢劫的可能性就一定多于住在其他地方的人。

下面是两段近期报纸摘要。

婴儿被剁掉手脚：一位法国母亲回家后发现保姆已经将孩子的手脚切断，并且导致孩子死亡。

因涉嫌谋杀检查官的丈夫而被判入狱：一伙十几岁的青年绑架并企图杀害检查官的丈夫。

我们该如何应付这种情况呢？这的确不容易，但是我却想起了18年来我在SAS服务所掌握的经验。SAS以其在对付暴力犯罪领域的卓越工作而享誉全球，经过SAS训练，即使在最危险的情况下也能应付自如。本书所编写的SAS方法和自卫术是常识性知识，并力求将SAS的技术阐述清楚，使得男女老少都能受益。

千万不要把街头打斗看成是一场已被制定了规则的游戏或体育锻炼，除了逃跑或尽量避免受伤之外，街头打斗决无规则可言。此外还必须清楚打斗会使双方受伤，也许会导致死亡。保护自己和他人的安全是人们的基本权利，但任何用来保护自己的武力行为都可能在法庭被提出异议，因此除非你或他人直接受到暴力威胁，否则不要随便使用武力。总而言之，防身术应在法律允许的范围内被用于自卫目的。

这听起来似乎很不妙，可能有人要疑惑地问怎样才能有效地保护自己呢？其实大多数打斗持续时间都非常短，多数不过30秒。所以，如果身体条件不错，并作好了自卫的准备，完全可能会制服对方。但是在攻击前，应考虑到这种情况：对方也许比你更强壮、更机敏（很少有人会找比自己强大的人打斗），这时你的防身术可能不会起作用。此外还有可能对方也掌握了某种战术知识。

同时，我还相信防身术可以应用于更广泛的领域，而不只是防卫对方的人身攻击。除了受到人身伤害之外，生活中还存在着其他潜在的危险。本书所介绍的心理素

质和面对威胁所应做到的准备完全可以应用于生活的其他领域。因此，本书不仅仅局限于解决人身攻击的问题，还着力从根本上寻找当你的财产受到威胁和身体受到侵犯时的自卫方法。

巴里·戴维斯
于赫里福德市

问 题

了解暴力行为

我们应该正确看待暴力行为：在英国由于谋杀导致的死亡并不多，交通事故造成的死亡是其5倍，而吸烟造成的死亡竟是其100倍。尽管如此，暴力犯罪仍在增加。你首要的任务是睁大眼睛，如果知道暴力事件会在何时何地发生，那么避开它们的机会将大大增加。

避免麻烦的最好方法就是事先预料到它的出现。例如，在乘地铁时，如果中途发现有喝醉的足球流氓走入你所在的车厢，那么就立即下车或到另一节车厢或等另一班地铁。假如发觉自己可能是被攻击的目标，那么就尽快走开。

威胁总是容易被发觉。总的来说，英国是一个相对安全的地方，大多数人都是很守法的，习惯了去做日常例行的事。一般情况下，无论在工作时、购物时或是在家里，我们都遇到同样的人，这使我们感觉生活很有规律，很正常。往往只有当常规被打破时，我们才提高警惕。例如，住在郊区的人到大城市去旅行，常会感到易受攻击——这种心情很自然。

充满信心地保护自己

通过动作、语言以及眼神来表现你的信心。人类和其他动物一样，都有能力弄清楚敌人是否比自己强大。走路时迈着轻松矫健的步伐要比低头闲逛气派得多。如果身在一个陌生的城市，尽量走在人群中，或是与某人走在一起，使别人看起来你们像是同伴。虽然穿着打扮代表个性，但尽量不要太与众不同。如果晚上出门打扮得很漂亮，尤其是穿着高跟鞋或紧身衣时，要叫计程车或与他人一起行动。如果有人向你挑衅：

- 站在一个有利的位置。
- 听你的对手在说什么。
- 保持直视对方。

这样做有两个原因：(a)对对方进行估量。(b)向他表明你不是容易对付的。

事先了解情况

如果在一家酒馆喝酒，看见两个醉汉在争吵，不要加入其中。既然你已经看出危

险所在,最好避而远之。但不幸的是,有时这种危险可能是某个对你怀恨在心的人蓄意谋划的,或者你正好是一个偶发犯罪的目击者。

大部分因醉酒而发生的事件很容易在事先被看出,从而能够避免。但蓄意犯罪通常十分隐蔽,罪犯一般都会等在阴暗而僻静的地方:公园、树后、过道。为了事先避免这种事情发生,最好走那些光线较好的街道。有一点应记住,越来越多的市中心由与警察局相连接的闭路电视监视着。

做好计划和准备意味着要了解你可能受到的伤害,并采取措施去避免这些潜在的危险。SAS在这方面非常擅长。在进行任何可能遇到敌人的行动之前,SAS的工作人员都会仔细研究,准备并计划如何应付偶发事件。其实即便是普通人,在日常生活中,也应该采取同样的态度去面对各种情况。

身体语言

身体语言和穿着打扮充分展示着个性,同时衣着品位和搭配还能体现职业和身份。例如,正规的制服代表有一定权力的人,如警察、士兵、护士、计时停车处的管理员等等。那些穿着



SAS 提示 :

面对攻击者时最好少说话,平静、放松的姿势可能会产生戏剧性的结果。如果发现对方正准备放弃攻击,主动离开可以打破敌对的场面。不要担心对方会从背后偷袭你,但一定要注意他是否会在后面追你。

笔挺西服，提着公文包的人一般都被归为商人那一类。走在街上时，试着去猜一猜其他人是做什么的，是生意人、游客还是工人等等。你会惊奇地发现，完全凭感觉就可以猜对大部分。

这时评价一下自己的身体语言。人们是怎样看你的？你步伐矫健吗？你的服饰风格是整洁而不雍容华贵还是看起来很健康？这样你就会对自己有一个比较清醒的认识了。不幸的是，如果你的身体语言使他人觉得你是在挑衅或是在示威，那么很可能由此导致矛盾冲突，但同时还应意识到不凡的外表和自信心也可以阻止矛盾冲突的发生。保护自己免受人身伤害是人类的本能反应。

分析日常行为习惯

形成一种习惯很简单：起床、上班、回家、去酒吧。做这些事不仅没错，而且在我们所处的环境中，可能还是有益的。例如，如果在 24 路车站几天都看不见那个常来的老妇人，或是牛奶供应过剩，由于常规被打破的原因，人们就会注意到这些事情。

当脱离了正常的环境，所熟悉的常规不存在时，危险即将来临。那么应该如何应付这种局面呢？答案很简单：在正常的情况下，当你感觉受到威胁时，身体总会对此有所反应。恐惧往往是出了什么问题的前兆，所以应该仔细分析引起恐惧的原因。如果没有信心的话，不要冒险，而应寻找一种更安全的办法来解决问题。外出时，为了安全地到达目的地，多花一些时间避开危险总是值得的。同时，不要在夜晚穿越森林，也不要城市治安较乱的偏僻小巷中行走。如果看到有人在打斗或一帮青年人在玩耍，一定要远远地避开他们。

攻击者的身份与动机

攻击者可能是 16~28 岁之间的男性失业者，其主要动机往往是金钱、忌妒、酗酒或吸毒，有时也是为了性。观察攻击者的行为以及你正面临何种威胁是很重要的。例如，如果被一个抢劫犯挡住了去路，对方也许仅仅是图财，而别无他求。然而，一个强奸犯在放过你之前可能不仅仅想要得到财物——这时屈服是很危险的。



健康状况

如果你是一个中年商人，正被几个凶残的罪犯攻击，那么击败他们的可能性是很小的。其实这可能是因为对方更强健，动作更迅速，而你却动作太迟缓了。尽管擅长自卫术，但如果对方人数众多，而且你既不能逃跑又找不到帮助，那么很可能他们会打败你。如此看来，保持身体健康并充满自信对保障生活安全是大有帮助的。

端正思想

古话说：“生活是你创造出来的。”的确如此，我一直都相信每个人都能让自己达到理想的终点。无论年龄多大，端正思想都是培养良好生活方式的关键。身体的健康状况取决于精神状态，决心是主要因素。对一般的SAS队员来说，他的决心和毅力直接与他的健康相关。那些被选拔入队时就已达到规定健康水平的队员是很少有的。一旦加入到这个团体，SAS队员的生活方式就会不断磨炼他的身体，并且最终使他对将来的生活充满期望。这样良好的身心状况所带来的自豪感对建立自信心非常重要。

分析生活方式

生活方式对于健康是非常重要的，你了解自己的健康状况吗？普通的SAS队员通常按照自身条件，把自己归入不同级别——你也应该这样做，这意味着检查你的家庭生活、工作习惯和饮食等各个方面。向你自己提出如下一些问题：

- 每天喝啤酒或其他酒超过两品脱吗？
- 患有高血压吗？
- 饮食中对高脂肪食物的摄取量有规律性吗？
- 体重与身高成比例吗？
- 吸烟吗？
- 做运动吗？
- 吃药吗？
- 在危险的环境中工作吗？
- 生活在治安情况很差的街巷里吗？
- 每天都开车吗？

如果对自己的答案感到不满意，那么就做些改进。计划重新如何开始，并慢慢地实施。一次只解决一个问题，你可以选择饮食、吸烟、饮酒、压力或运动等任一方面。从一个简单的目标开始做起，如果做运动，那么一定要在年龄、性别和目前的身体状况所能允许的范围内进行，不要过度锻炼。

生活方式特征

下面是不同年龄段典型生活方式的一般性指导。

● 18~25 岁

这个年龄段的人处于身体最健康的时期，也是通过交往来体验生活，开始了解社会的时期。对于男人来说，这是一个危险的年龄，无论是在家里、工作时还是在业余时间，都会有危险。对这个年龄段的男人来说，最大的威胁就是交通事故。这个年龄段的女人，对社会责任感更强，交往更谨慎，事业的抉择更稳妥。

● 26~36 岁

这个年龄段的男人开始追求女人。当男人作了父亲，有了一份稳定的工作，关心、留意家庭的需要而安定下来时，年轻时的冲动就被日常的工作和家庭琐事冲淡。对于女人，这个阶段是一个危险的时期，生育、患病以及家庭危机会给她们带来很大压力。

● 36~45 岁

这个阶段，大部分男人都会成熟起来。生活一步一个台阶，越来越好。在各种社会交往中，酒精摄入量普遍增多，心脏病患病率开始增加，体内卡路里的需要量逐渐下降。大部分女人已过生育阶段，是恢复整个生活方式的重要时期。应该制定良好的恢复计划，可以跑步、玩飞碟、游泳或者从事更多其他方式的运动，诸如高尔夫球或软式网球等。

● 46~60 岁

从这个年龄开始，心脏病是主要的危险，但如果经常运动，而且不再要求自己像一个21岁的年轻人一样运动，那么仍然能够提高生活质量。像远足、逛公园这样的运动，以及注意饮食都会有助于保持身体和心理健康。对女性来讲，绝经期代表着生理和心理出现了问题。

● 60 以及 60 岁以上

生活要充实，饮食要健康，每天都要参加锻炼，与你的伴侣交谈，回忆你们在一起生活的美好时光，计划去拜访老友，做一个积极的祖父母，培养年轻的心态，保持快乐和轻松。不要成为自尊心的牺牲品，有需要帮助的时候就说出来，毕竟已经老了。

达到并保持健康

我们应该追求积极向上的生活。假如没有重大的意外事故发生，而且有决心使自己变得非常健康，那么你没有理由达不到这个目标。健康必须是生活的一部分，越早开始越有益。一个健康的身体就像受到良好维护的汽车，会运转得更良好，更可靠，更持久。

健康不仅是要控制体重，更是要预防困扰人类的疾病，例如心脏病。让身体健康起来有利于更好地享受生活。感觉更好，有更多的精力，从整体上看起来也就会更好。

尽管可能在锻炼的过程中受伤，但锻炼给你带来的好处远远超过了可能造成的伤害。即便如此，注意身体在锻炼过程中的反应还是很重要的——如果感到疼痛，那一定是有原因的。看一看你在哪里，是怎样锻炼的，不要运动过度，锻炼应该是生活的一部分——但不要让它占据了整个生活。

SAS 提示：

我曾认识一位大约 35 岁的妇女，她在一家国际药品公司工作。她能引起你注意的第一件事便是那对明亮的眼睛，第二件事则是桃红色的皮肤。我想知道她是如何达到这种美的境界的，她的回答很简单：“饮食决定了我们的精神状况。”她实际上是以水果为主食。

健康和自卫

基于某种观点，保持健康的身体状况有助于保障生活安全，它直接关系到怎样应付你所面临的不同情况。

压 力

当我们对自己的身心有所要求时就会产生压力。从一件可以预见的大事（不一定是愉快的事），到一些让人感到烦躁的琐事，像买了一双穿着不合适的新鞋等各种情况，由此引起的压力以及对待压力的方式有助于我们性格的形成。

压力不一定是坏事，尤其是受到威胁时，它让我们的身体做好逃走或是备战的