

女子防身72招

王景秀 编著

三秦出版社

女 子 防 身 72 招

王景秀编著

三秦出版社出版发行

(西安湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销

西安市未央区印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 5.75印张 120千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数：1—30000册

ISBN7—80546—088—4/Z·13 定价：2.00元

序 言

一个宁静的夜晚，一位家庭主妇正在厨房清洗晚餐用具，突然从门外传来一阵轻微异样的声音。她知道，还未到丈夫和女儿回来的时候，便警惕地朝走廊望去。只见一个粗壮汉子两眼射着凶光，朝她走来。她顿时意识到遇上了歹徒。突然，那家伙猛扑上前，伸手抓她的胸部，说时迟，那时快，只见她步子一闪，躲过进攻，紧接着她飞起右手，一个直刺掌，直戳歹徒双眼，随即她又是一记重拳，封击歹徒咽喉。歹徒做梦也没有想到一个家庭妇女竟有如此手段，霎时间被打得蒙头转向，待他反应过来时，已被听到响动赶来的邻居围住，只得束手就擒。这是发生在美国旧金山一间寓所的真实的一幕。这位女子既非武林高手，也非拳坛名将，而只是一名在米莉叶姐妹举办的女子防身学校中训练过一段时间的普通妇女，因此说，女子学习防身术很有必要，它能够帮助其卓有成效地抵御甚至战胜歹徒。

武术是中华民族宝贵的文化遗产，它具有保家卫国（散打对抗）、强身健体（医疗保健）、观赏审美（套路表演）等多方面功能。其中，散打对抗系武术的精华。散打对抗古称“技击”或“手搏”。《荀子·议兵篇》注：“技，材力也，有人以勇力击斩者号为‘技击’。”《汉书·艺文志》释：“搏，手对战也。”武术技击经过长期的创造和发展，逐渐形成了一套完整的防身制敌的技术体系。其技术特色不

仅在男子身上体现得十分精湛高超，就是对女子而言，也不乏佼佼者。早在春秋战国时代，就出现了著名的女技击家越女。其后由李波小妹到鉴湖女侠秋瑾，无不在女子技击防身史上留下闪光的篇章。进入近代社会，女子自卫防身术更是渐渐自成体系。据史料记载，清朝中期在广东佛山一带出了一个名叫咏春的女子，她跟随一个叫五枚的尼姑学得完整的防身拳术。其后，她先传丈夫，再传乡邻，不久便在民间广为流传。她传授的拳术注重以防身躯为主，强调借力打力，防守还击，讲究以智、巧、快、多变取胜。整个拳路按照女子的生理特点编制，技法紧凑而幅度小，发拳迅疾而击打部位狠。显然，这是一种“女子拳”。这种拳术如今被命名为“咏春拳”，已广泛流传到东南亚一带。在四川成都，1922年还开设了女子打擂的项目。有一首《成都竹枝词》写得妙：“柔术场中技艺精，登台较手看分明。更有一言须认取，打擂来了女学生。”由此可见，女子防身术的产生、发展是有它自己的轨道的。

当然，我们一般讲的女子防身技术，不可能要求每一位女子都能达到越女、李波小妹那样高超的水平。但是，既然同为女子防身术，那么在“女子”、“防身术”这两个基本的条件下，一般女子与女技击家之间毕竟有许多共同的东西。换言之，女子只要掌握了一定的防身技术，就能够很大程度地发挥其作用，以收到防身制敌的效用。比如，以柔克刚，以巧胜拙是武术的显著特点之一。女子自卫防身技术倘若牢牢把握住这一特点，结合女子身体相对纤弱的生理机制，精心设计出动作简单明了、攻防组合精妙、反击效果显著的技击术，必定能为广大女子提供切实有效的招数，从而

激起她们的浓厚兴趣。

王景秀同志编著的《女子防身72招》，正是本着这个宗旨，针对犯罪分子袭击女子的心理特征和侵害手段，融合格斗的踢、打、摔、拿、夺五大技法，从实际生活中女子所处的不同角度、情景，以中国武术为根本，吸取了国外的一些搏击技法，设计成此72式女子防身招法。这些招法，从女子反击的各种手段到击中歹徒的各个部位，都有准确清楚的说明。全部动作，图文并茂，简单易学。有心者只要细研文字，按图索骥，便可无师自通。

在介绍女子防身术的同类书籍中，《女子防身72招》具有自己的特点和长处。首先，《女子防身72招》体系完整，章法清晰。全书由防身的基本知识，讲到防身的基本技术，最终落实到防身的实用招法，使初学者便于在练习中由理性到感性，再由感性上升到理性，从而在循序渐进的过程中，比较全面准确地掌握防身技能。其次，由于编著者长期从事公安格斗教学工作，有着丰富的制服歹徒的实战经验，书中所示招数彻底摒弃了那种哗众取宠、华而不实的虚式假招（有意以虚打实者不在此列），招招简单实用。只要习练者能够掌握好动作要领，每一招就都能付诸实施。为此，编著者在设计招数时曾故意让女子从实战出发，按招数对付男子，结果无不奏效。再次，由于女子防身纯属一种正当防卫，因此在反击方法上，书中突出介绍了充分发挥人体“指”、“掌”、“拳”、“肘”、“脚”、“膝”、“肩”、“胯”、“头”等各部位功能，并提倡击中歹徒要害部位，从而一招制服或重创歹徒。为此，只要领会了这种防身术的真谛，女子完全可以放开胆量，不致因自己体力不如对方而

害怕力不从心，从而在心理上解除压力，树立信心。最后，书末附录的女子防身的有关案例，也不无意义。对于一般“女子防身术”之类的教材、书刊来说，最大的问题是不少女子认为学了它在实际上用不上。通过对书中案例的透视，不仅可以折射出女子防身术的威力，而且更重要的是，女子在对案例进行了一番研究后，不难找到适合自己对付歹徒的途径和办法。

总之，在社会上还存在着歹徒行凶作恶的现实中，女子防身术有它的必要性和针对性。《女子防身72招》为女子防身自卫提供了很好的教材，无疑是一本切合时宜的书。

孙 豹 隐

1988年5月27日

前 言

女子防身技术对于女子实施正当防卫、抗击暴力犯罪、维护社会治安、进行自我保护具有重要意义。

该书主要根据女子的身体特点，针对犯罪分子袭击女子的心理特征和侵害手段，融合格斗的踢、打、摔、拿、夺五大技法编写而成的。在内容上，除系统地介绍女子防身的基本知识、技术外，还从不同角度、情景设计出72式防身招法。不仅动作新颖独特、凌厉多变，而且讲究打击要害，以智取胜。所以，此书既对女子防身自卫具有较高的实用价值，同时对公安干警和武术爱好者也有重要的参考作用。

在编写过程中，曾得到陕西省人民警察学校领导和师生的大力支持。此外，张锦丽、刘春雁、李琦、陈立功、赵博、段志成等同学演练动作，赵公仪老师拍照，袁瑜奇同志绘图，在此，一并表示感谢。

应当特别提到的是，著名武术理论家孙豹隐同志，在百忙之中写了序言，在此，谨致深切的谢意。

本书“人体关节、要害部位和穴位”一节，由王益山同志编写。闻武同志协助编者设计和体验招法。

由于水平和经验有限，错误之处在所难免，此望广大读者批评指正，以便今后进一步修改。

编者

1988年5月于西安

目 录

第一章 防身基本知识.....	(1)
一、技术特点.....	(1)
二、人体关节、要害部位和穴位.....	(2)
三、注意事项.....	(5)
第二章 防身要诀.....	(11)
一、要有胆量.....	(11)
二、隐蔽性好.....	(12)
三、方法准确.....	(12)
四、眼明手快.....	(14)
五、抓住时机.....	(15)
六、距离感.....	(17)
第三章 防身基本技术.....	(20)
一、基本手型和步型.....	(20)
二、防卫姿势.....	(23)
三、基本步法.....	(25)
四、基本踢法.....	(26)
五、基本打法.....	(30)
六、基本摔法.....	(36)
七、基本拿法.....	(38)
第四章 防身实用招法.....	(43)

一、歹徒右手抓右掌怎样解脱·····	(43)
二、歹徒左手抓右腕怎样解脱·····	(44)
三、歹徒右手抓右腕怎样解脱·····	(45)
四、歹徒双手抓左腕怎样解脱·····	(46)
五、歹徒双手抓右腕怎样解脱·····	(47)
六、歹徒双手抓双腕怎样解脱·····	(48)
七、歹徒右手折指怎样反拿·····	(49)
八、歹徒右手折掌怎样反拿·····	(51)
九、歹徒双手折双掌怎样反击·····	(52)
十、歹徒左手抓右腕怎样反拿·····	(54)
十一、歹徒右手抓右腕怎样反拿·····	(55)
十二、歹徒双手抓左腕怎样反拿·····	(57)
十三、歹徒双手抓双腕怎样解脱和反拿·····	(58)
十四、歹徒右手拧右臂怎样反击·····	(60)
十五、歹徒双手拧双臂怎样反击·····	(62)
十六、歹徒由前抓发怎样解脱和反击·····	(63)
十七、歹徒由后抓发怎样解脱和反击·····	(65)
十八、歹徒由侧抓辫子怎样解脱和反拿·····	(67)
十九、歹徒由前抓领怎样解脱和反拿·····	(68)
二十、歹徒由后抓领怎样解脱和反拿·····	(70)
二十一、歹徒右手抓扯衣襟怎样解脱和反拿·····	(72)
二十二、歹徒双手抓扯衣襟怎样解脱和反拿·····	(74)
二十三、歹徒由侧抓肩怎样反拿·····	(76)
二十四、歹徒由侧搭肩怎样反拿·····	(78)
二十五、歹徒由后侧勾颈搂胸怎样反拿·····	(79)
二十六、歹徒右手由前掐喉怎样反击·····	(81)

- 二十七、歹徒双手由前掐喉怎样反击…………… (83)
- 二十八、歹徒由后锁喉怎样解脱和反拿…………… (84)
- 二十九、歹徒由后拉臂捂口怎样反击…………… (87)
- 三十、歹徒由前抓腰带怎样反拿…………… (88)
- 三十一、歹徒由前抱腰怎样解脱和反击…………… (89)
- 三十二、歹徒由前抱腰及双臂怎样解脱和反拿
…………… (91)
- 三十三、歹徒由后抱腰怎样反击…………… (93)
- 三十四、歹徒由后抱腰及双臂怎样解脱和反拿
…………… (94)
- 三十五、歹徒双手抓双臂后推怎样反击…………… (96)
- 三十六、被歹徒压在床边用双手掐喉怎样解脱和
反击…………… (97)
- 三十七、被歹徒压倒在地用双手掐喉怎样解脱和
反拿…………… (100)
- 三十八、被歹徒压倒在地用双手压腕怎样解脱和
反击…………… (102)
- 三十九、歹徒用左直拳打怎样防守和反击…………… (104)
- 四十、歹徒用右直拳打怎样防守和反击…………… (105)
- 四十一、歹徒用左掌侧击怎样防守和反击…………… (106)
- 四十二、歹徒用右摆拳打怎样防守和反击…………… (107)
- 四十三、歹徒用乱拳打怎样防守和反击…………… (108)
- 四十四、歹徒双手抓胸怎样防守和反击…………… (110)
- 四十五、歹徒用左脚弹踢怎样防守和反击…………… (111)
- 四十六、歹徒用右脚弹踢怎样防守和反击…………… (113)
- 四十七、歹徒用左脚踹踢怎样防守和反击…………… (114)

四十八、歹徒用右脚踏踢怎样防守和反击·····	(116)
四十九、歹徒两侧抓腕怎样防守和反击·····	(117)
五十、歹徒两侧攻击怎样反击·····	(119)
五十一、歹徒前后夹攻怎样反击·····	(121)
五十二、歹徒拦路抢钱财怎样反击·····	(122)
五十三、歹徒拦路抢包怎样反击·····	(124)
五十四、歹徒由前抢包怎样反击·····	(125)
五十五、歹徒由后抢包怎样解脱和反击·····	(126)
五十六、歹徒由后抢挎包怎样擒拿·····	(127)
五十七、歹徒拦路抢夺自行车怎样反击·····	(129)
五十八、歹徒由后抢夺自行车怎样反击·····	(130)
五十九、扒手掏包怎样擒拿·····	(132)
六十、歹徒持匕首直刺怎样防守和反击·····	(133)
六十一、歹徒持匕首下刺怎样防守和反击·····	(135)
六十二、歹徒持匕首侧刺怎样防守和擒拿·····	(137)
六十三、歹徒用棍直戳怎样防守和反击·····	(139)
六十四、歹徒用酒瓶抡砸怎样防守和反击·····	(141)
六十五、歹徒用椅子抡砸怎样防守和反击·····	(142)
六十六、歹徒持匕首威胁男方怎样反击·····	(143)
六十七、歹徒用短棍击打男方怎样反击·····	(145)
六十八、歹徒把男方压倒双手掐喉怎样协助·····	(146)
六十九、怎样由前主动抓获歹徒·····	(148)
七十、怎样由后主动抓获歹徒·····	(150)
七十一、两人怎样主动抓获歹徒·····	(151)
七十二、怎样把歹徒扭送到公安机关·····	(153)
附录 女子防身自卫案例选编·····	(154)

一、罪犯在她身边时·····	(154)
二、夫妻俩勇擒歹徒·····	(155)
三、一少女刺死行凶歹徒，公安局认定属正当防 卫·····	(156)
四、屈膝反受其辱 反抗赢得自尊·····	(157)
五、四少女拼死歼歹徒·····	(158)
六、黎明前的生死搏斗·····	(159)
七、武术助我自卫防身·····	(161)
八、伸正义姑娘惩歹徒·····	(162)
九、少女遇歹徒 夫妻巧相救·····	(163)
十、既防身又健美·····	(164)

第一章 防身基本知识

一、技术特点

女子防身术也是一种徒手格斗术，其主要方法包括：踢、打、摔、拿、夺五大技法。所谓“踢”，指脚踢、膝顶之法；所谓“打”，即指拳打、掌击、肘击之法；所谓“摔”，即指摔跤的技巧；所谓“夺”，即指徒手巧制凶器。尽管上述五大技法原脱胎于中国武术技击术，但在女子防身自卫中却有着与其它格斗术不同的五个特点，且更具有实用性。

由于女子自卫术的主要目的在于防身自卫，制服犯罪分子，所以其技术方法简单实用，不尚花哨，既适合女子的生理特点，又利于发挥动作的技击效果。这是它的特点之一。

由于女子自卫反击的对象是犯罪分子，特别是当人身安全受到严重威胁时，强调采取相应措施，打击歹徒的要害部位、穴位，所以对人体具有一定的伤害性。这是它的特点之二。

由于女子受生理条件的限制，在体质上不如男子，所以讲究以智（即战术和策略）取胜，一招制敌，不主张硬打硬拼，盲目用招。这是它的特点之三。

由于防身术是一种实用技术，所以具体运用时，注重踢、打、摔、拿、夺等技术的综合运用。如踢中有打，打中有摔，摔中有拿，拿中有解，攻防兼备。以反击（拿）为主。同时要求各种招法作到准、快、变、猛、狠，一气呵成，干

净利落。这是它的特点之四。

由于防身术溶合技击之精华，所以它既不分派别、拳种，又不讲究形式，更不拘于各种规则、条件的限制。因此在攻击方法上，充分发挥人体“指”、“掌”、“拳”、“肘”、“脚”、“膝”、“肩”、“胯”、“头”等各部位功能。这是它的特点之五。

二、人体关节、要害部位和穴位

（一）人体关节

人体中，骨骼与骨骼相连接，能使之转动的部位叫关节。当人体关节受到超过生理限度的压迫和打击时，就会发生脱臼或韧带撕裂而失去正常功能。了解人体关节的活动范围，就能在防卫中准确地控制关节，制服对手。

1、颈椎：俗称脖关节，是头部与身体相连接的重要部分，共有七个椎体，称为生命之枢。能前屈后伸和左右转动。如用力打击或左右猛拧，就会感到疼痛难忍或受到损伤而失去正常功能，甚至致残死亡。

2、肩关节：是人体活动范围最大的关节。由肱骨与肩胛骨、锁骨连接而成。它能内收、外展、前屈、后伸及作旋转运动。如用力左右猛拧或向后扳至极点再施加压力，就会造成脱臼或韧带撕裂。

3、肘关节：活动范围较小，由尺骨、桡骨和肱骨连接而成。只能前屈和伸直，在完全伸直时，由后方施加压力或打击，就会造成脱臼或韧带撕裂。

4、腕关节：活动范围较大，能前屈、后伸、内收、外展和左右旋转。但由于各骨细小，八块腕骨主要靠韧带连

接，若用力拧折，就会造成脱臼或韧带撕裂。

5、指关节：除拇指为两节外，其余各指均由三节短小指骨连接而成。活动范围较小，能屈曲和伸直。当伸直时，向后或向两侧猛折，就会造成脱臼或骨折。

6、膝关节：为肢体最大的关节，由股骨下端、胫骨上端与髌骨半月板构成。关节囊前壁由髌骨和髌韧带，两侧由副韧带加强。能后屈和伸直。在伸直时由前、侧方用脚猛蹬，轻则倒地，重则就会造成脱臼或骨折，从而失去正常功能。

（二）要害部位

1、眼睛：击打眼睛，可造成眼充血、疼痛和视线模糊而失去判断能力与支配自己攻守的能力。

2、腮部：即下颌关节。由于下颌关节联合，关节窝宽而浅，韧带松弛。击打这个部位可造成关节脱臼，使之不能说话，疼痛难忍。

3、颈动脉：掌砍和击打两侧颈总动脉，重则可使大脑缺血引起头晕、昏迷或者死亡；轻则可使脖颈活动受限而丧失或减弱攻击能力。

4、剑突：剑突后即心室，左侧是肝与胃的重叠处。因剑突是软骨组织，所以击打此部位可引起心脏、肝脏或胃腑大出血而致死或昏迷。

5、腹部：腹腔是柔软部位，无骨骼支撑保护。腹部受到暴力后，会感到剧疼难忍，通过神经反射，可使肢体乏力，血压下降，甚至休克。如果暴力点集中，还可造成胃肠道穿孔或腹主动脉破裂而致人死亡。

6、裆部：是神经末梢最丰富的部位。如顶撞和击打裆部可引起剧烈疼痛，使人无法站立，甚至昏迷休克，丧失反

击能力。

7 尾骨：由于此处脊神经暴露，所以踢、打尾骨部位，使人疼痛难忍，下肢无力或者引起瘫痪。

8、肩胛部：击打此部位，可使肩胛骨周围肌肉受损伤而使上肢活动受限。若击打力量过重，可使上肢活动完全丧失功能。

9、胫骨：俗称迎面骨。由于胫骨前背外露，无肌肉附着，所以击打胫骨可引起异常疼痛或者骨折，因而失去支撑和反击能力。

（三）穴位

点穴即为“打穴”。用指、拳、肘、膝等法袭击对方主要穴位，使其感到麻木、酸软或疼痛难忍，从而失去格斗能力。

1、太阳穴：在眉梢和外眼角的中间向后约一横指的部位。

2、眉心穴（印堂穴）：即两眉中间。

3、枕骨穴：即头脑后部。

4、天突穴：位于胸骨上端凹窝正中的地方，与锁骨胸骨端上缘平齐。

5、水分穴：肚脐正中直上一寸。

6、中极穴：脐下四寸。

7、期门穴：从乳头直下两条肋骨的部位，在第六、七肋间。

8、命门穴：在第十四椎（腰上椎）下凹窝中，一般与肚脐正中相对。

9、臂臑穴：垂臂屈肘，在三角肌止点稍前处。

10、曲池穴：屈肘成直角，肘横纹桡侧尽头处。

11、血海穴：屈膝，股骨内上髁上二寸，股内收肌的突起中点处。

12、海底穴（会阴穴）：在肛门前与阴囊后（图1—3）。

按照我国古代经络学说，人体各个穴位，又按照一定的时辰进行开合变化，人体血液的循环及内气的运行，均发源于心脏。从子时起，按照日夜十二个时辰周流于十二经内。如果按照其流行时刻，点压某一穴位，则会使其流行中断，血气凝聚，产生反常的生理反应。

附：古传点穴歌（嵩山少林寺《少林拳术秘传》第一册，1982年印）

人身之血有一头，日夜行走不停留，
遇时遇穴如伤损，一切不治命要休，
子时走在心窝穴，丑时需向涌泉求，
对口是寅山根卯，辰封天平已风头，
午时却是中脘会，左右命宫分在未，
风尾归申封门酉，丹肾俱为戌时位，
六宫直等亥时来，不教汝搏斯为贵。

三、注意事项

为了更有效地对付歹徒的侵害，充分发挥防身术的技击作用，女子在防身自卫中应注意以下几个问题：

（一）在自己生命安全受到威胁时，对歹徒决不可心慈手软，手下留情，否则，会使自己遭受更大的伤害。常言道：“硬打软，狠打善，人狠才胜人。”因此，与对方交手，也应快手快招，以狠制敌。所谓狠，就是打击要害。人体虽有多处要害部位、穴位，但是最薄弱之处就是“眼睛”和“裆部”。所以，女