

# 第一章 筑 基

万事皆需筑基。

作为一个乐意接受赵氏擒拿防卫之道训练的人来说，除了要求掌握必要的技术和技能外，还必须具有一定的杀伤能力。要求您要具有一双掌掌见肉，脚脚断骨的手脚。为此，您要为此付出长期的辛苦的训练。

首先，在人体武器基本技术练习中，要求要打出“整劲”。所谓“整劲”指的是要有机整合全身的力量，而不是单个肢体的力量。关键是要充分发挥腰、背的力量，注意发力的顺序，脚→髋→腰→背肩→臂肘→手，周身一体顺序发力，方能打出整劲。还要打出“透劲”。所谓“透劲”指的是不但要击中目标（要害部位），而且要把目标击穿。就像在练习中击打沙袋一样，并非击打沙袋的表面，而是在意识中要把沙袋“击穿”，打到它的背面。出手一定要有击穿目标（要害部位）的意识和感觉，只有这样才能具有强有力的杀伤力。

其次，在人体武器基本技术练习中，要求动作速度越快越好。俗话说“唯快不破”，就指的是动作速度。以掌握正确的技术为前提，要求出拳踢腿时不要有任何预兆，不要有任何多余动作，要快速、精简、直接击打目标，这样才能具备乘其不备而攻之，出其不意而取之的能力。

最后，必须通过学习人体要害部位，明了所击打要害部位的损伤机理和损伤结果。在遇到突发非法侵害时，以便准确地把握攻击的尺度，避免承担不必要的法律责任。

在这里，需要您一拳是一拳，一脚是一脚地认真练习！

## 第一节 四平马步桩功

### 一、基本技术

姿势低平，功架开展，强度较大。练功时两腿并立，两脚平行站好（脚间距离约为自己脚长的3倍）。两膝弯曲半蹲，两大腿微平，脚尖内扣，五趾抓地，重心落于两腿正中，膝部外展与脚尖垂直。裆部撑圆，同时注意保持头正、颈直、含胸、收腹、提肛、立腰、开胯、沉肩、收臀。（图1-1～图1-3）。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

### 二、要 点

四平。顶平则头正，肩平则身正，腿平则劲正，心平则气正。

## 第二节 掌指功

掌指功从功法特点而论，可分为：掌功、指功和爪功。

**掌功：**用于拍打劈斩，要有开石断臂之能。

**指功：**用于点击戮插，要有穿石之功，勾则指指入肉。

**爪功：**即手上的抓握功夫，以练手指的抓力为主，并练掌指的握力及手腕的屈旋力。爪功不同于单一的掌功或指功，此皆为直劲，爪功则练屈指扣握劲，虽然都是手上功夫，但功法特点迥然不同。

### 一、沙袋功

沙袋用细帆布三层或棉布五层缝制，30～40厘米见方，内装细圆粒铁砂，重量以5千克为起点，随着功夫增强，按2千克递增。不可装紧，要保持沙袋的柔和疏松。练功桩式以中桩之马步、弓步为好。

#### （一）击打沙袋

击打沙袋是练习擒拿技术的首要功夫，重点是练习手掌的击打能力。练习时要以手掌、掌根、手背和手掌缘（小指侧）反复击打沙袋。在练习时要平心静气，周身放松，不可僵直。关键是：要气沉丹田以意引气，串背达肩，以腰背发力为主，臂似鞭，掌如鞭梢。不可单用手臂发力。劲要松沉，意必须有击穿沙袋的穿透感。主要有两种练习方法，一是以肩为轴，手臂松沉，形似鞭。二是以肘为轴，肩带肘展，形似劈斧。可通过劈石、断木来检验功力的大小。（图1-4～图1-9）



图 1-4



图 1-5



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

## (二) 抓抛沙袋

抓抛沙袋重点是练习爪功，即擒拿中的抓扣能力。以三、四、五指合掌根，扣抓为主。开掌主动迎击后，再扣抓住沙袋，再加以抛击锻炼。不可单纯用五指去抓沙袋，绝不可顺劲顺势后撤抓握沙袋，这样无法真正增长指力。（图 1-10 ~ 图 1-14）



图 1-10



图 1-11



图 1-12



图 1-13



图 1-14

## 二、扣指功

用硬木做成同自己中指长、拇指粗的短木棍，中间略粗两端略细。放在口袋里随时可以练习。

（一）用食、中两指和拇指扣屈成环状，将指棍放于拇指尖端于食、中两指端之间，用全身之力于此三指尖端猛力扣锁。然后以拇指用力向前搓碾和回搓，拇指搓碾时要屈扣指，绝不可伸直。至手指酸为度，放松休息片刻，再依法紧扣。日久必有功效。

（二）用四指扣木棍于指根处，用力扣卷，保持一定时间，然后手指放松，再进行，如此反复直至四指酸软为度。

## 三、吊指功

吊指功是练爪功的高级阶段。所谓“吊”，就是用食指、中指和无名指的一、二指节，攀抓扣住（屋架端的方木横椽、门框、单杠等）。使身体悬空一定时间，是快速提高指力的练功方法。

### 练 法：

第一步功夫：用两手的指头攀住器械，拇指在下，其余四指的前节与中节扣在器械上，形成钩状，使身躯悬起，逐渐增加悬吊的时间。

第二步功夫：身体悬空后，用单手手指攀勾住器械，左右手交替，使身体横向移动。

第三步功夫：屈肘引体向上，攀勾之指要用力向下内卷勾，使身体尽力上引，由双手到单手。

第四步功夫：由双手或单手平稳移动到双手指用猛脆劲使身体向上弹起，落下时再攀勾住的弹勾练习。爪功练到这步，其功力已非常可观了。

#### 四、解绳功

备粗麻绳一根，直径约 15 毫米，长约 10 米。麻绳质量要好，纺紧、稍软、光洁。

**练法：**在黑夜无光的房间里练功，站桩或坐凳均可；先将麻绳用水打湿，再打成一个一个的绳结，然后用两手的拇指与食、中二指摸着绳结，逐个解开，解了再结，结了再解。开始练习以打单结，打松结为好，随着指力增强，再打复结，并且拉紧，然后再解。麻绳越练越软，绳结越打越紧，指力也越练越强。

**作用：**着重练拇指、食指与中指三个指头的扣拿功夫。

#### 五、撕把功

**练 法：**

**第一步：**在树干或木桩上缠捆上千层纸。马步桩，用双手掌交替拍击，拍击一段时间后（热身运动），再在拍击的瞬间，用三、四、五指成勾爪状，掌根（拇指侧大鱼际）用力向里压挤，两厢合力，抓撕千层纸直至撕完。

**第二步：**在树干或木桩上松松地缠捆上布料（旧衣服、裤子等）。用前爪抓勾以后，速向内和外旋拧腕臂，用冷脆劲撕抖而发，左右手交替练习。

**作用：**着重练习三、四、五指和掌的扣勾、旋拧的撕把功夫。

#### 六、拧把功

将 25 ~ 30 根较长的竹筷两端用绳或铁丝捆绑紧。双手握紧两端，两手臂用力向反方向旋拧，直到竹筷捆中间的竹筷拧转动为止。

**作用：**着重练习手的抓扣能力和手腕、手臂旋拧的拧把功夫。

## 注意事项

1. 以上 6 种功法简便易行，出功较快，随时都可选练。此外，凡会其他练功法者，只要与爪功要求吻合，都是有益的，皆可兼练。

2. 凡练爪功，必须经常检查并保正练功器具的质量与清洁度，尽量防止手指破皮与感染。

3. 掌指功练完后，一定要摇腕运指，促进手指气血流通。保持腕掌指各小关节的灵活与柔韧性。常备中药地骨皮水洗手。当手指出现血泡，不可急于剪破，待其自消，手指破皮，可稍停歇，不可贪急，要知道欲速则不达。

### (一) 眼 睛

眼睛是人体重要的器官，但它脆弱而敏感，遭受轻度打击就会造成损伤。在近距离中可用拳、指击打插击，在搂抱中也可抓抠。有机会可伺机使用粉状物品（砂土、面粉等），甚至开水、茶水进行抛洒。也可使用手帕、围巾、手套等物进行抽打。如使用喷雾型香水或杀虫剂、空气洁净剂等化学制剂，直接向其眼睛喷洒，其效果更佳。

### (二) 印堂穴（鼻骨、泪骨部）

印堂穴是经外奇穴，在两眉之间，相当额骨间隆起部。其处为鼻骨，鼻骨是成对长方形骨板，构成鼻腔上壁的一部分，它上厚下薄，中有鼻骨孔通过小静脉，并有筛前神经分支经过，同时有来自眼动脉的鼻背动脉、额内侧动脉、内眦动脉及筛前动脉。击打此处极易造成鼻骨骨折，引起大量出血，堵塞呼吸通道而造成呼吸困难。同时，因鼻骨和泪骨紧相邻，泪骨薄而脆，击打鼻骨的同时往往累及泪骨，造成眼鼻部酸疼难忍，泪流不止而视线模糊。

### (三) 耳门穴

耳门前后有大量的重要血管、神经通过，用两手掌同时猛力扣打，可造成冲击气流和震荡冲力，通过外耳刺激震荡耳前庭器和蜗器，轻者引起耳鸣而眩晕；重者气流击穿鼓膜导致耳聋，并震荡、刺激脑神经，造成刺激性休克。

### (四) 风府穴

风府穴属督脉穴位，在脑后枕骨与第一颈椎之间的凹陷中。枕骨下缘紧临颅底的枕骨大孔，此孔为脑与脊髓相连的通路。孔的两侧是枕髁与脊柱的寰椎关节相连，枕骨大孔的后上方有一枕外隆凸，俗称反骨，在脑后与颈椎相连处可摸到一凸起处，它的下缘凹部就是风府穴所在。由于头部质量大，此部位又是颈部诸肌前端，切击此处，可使头部产生反弹震荡效应，从而加

大了作用于寰枕、寰枢及其它颈椎关节的力度，轻者使寰枢关节的齿突突然移位，刺激压迫脊髓，使人沿脊柱造成触电般的灼热感，而削弱或丧失运动能力；重者可直接引起寰椎关节与枕骨大孔相错，造成脑脊神经损伤，并震荡大脑使人立即晕厥。更甚者直接使颈椎错位，切断脑脊神经、脊髓，立即造成死亡。

### (五)耳根、翳风穴

耳根、翳风穴位于耳垂后窝，是手少阳三焦经穴位。在耳垂后乳突和下颌骨之间的凹陷处。此处有大量神经和血管通过，而且因其为颅底与颈椎连结的侧翼，遭暴力切打，不但剧烈疼痛难忍，耳鸣眩晕，丧失进攻能力，而且可直接引起脑脊神经的损伤，轻者昏厥，重者立即死亡。

## 二、颈部

颈部界于头、胸和上肢之间（图 1-16）。由 7 节颈椎相联结，颈前方中线有呼吸和消化道的颈段，两侧有纵行排列的大血管、神经和淋巴结，颈根部有大血管、神经、胸膜顶以及肺尖等。它是人体主要的呼吸通道，也是人体供给大脑血液（氧气、养料）的唯一通道。

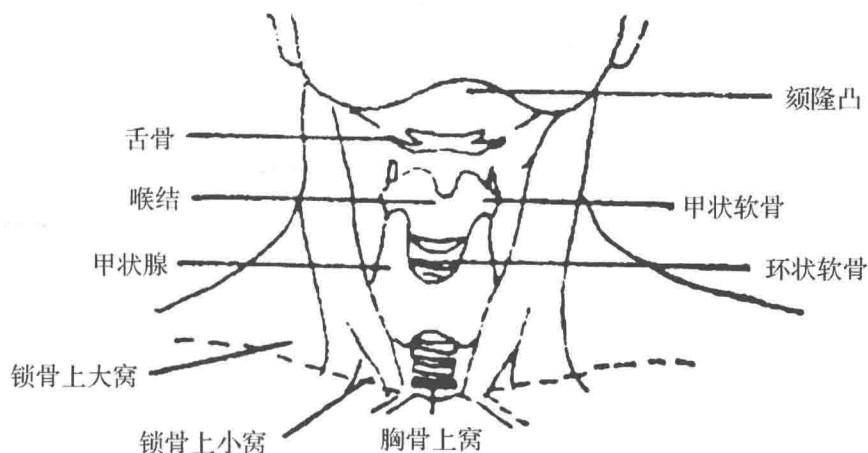


图 1-16

### (四) 颈侧窝

颈侧窝位于锁骨上靠近颈根部两侧的凹陷处，处于颈部甲状腺的下部，周围有丰富的神经、血管，内有气管、膈神经、臂丛神经主干通过。插、掐此处可造成无法忍受的剧烈酸疼，从而解脱对方的搂抱和控制，为有效攻击创造有利条件。

### (五) 颈动脉窦

颈动脉窦位于颈外侧中部，相当于甲状软骨上缘的旁边。是颈内动脉起始处，管道比较膨大，血管壁内有灵敏的压力感受器。这种感受器能感受动脉血压对血管壁的牵张刺激，以调节动脉血压的相对恒定，同时也能感受外来的按压刺激，反射性地抑制心跳。按压颈动脉窦可使压力感受器产生冲动信息，沿着窦神经、舌咽神经传入延髓心血管运动中枢。使心加速中枢的兴奋性降低，心抑制中枢的兴奋性增高，心跳随即减慢，所以医生把颈动脉窦比喻为控制心跳的“刹车器”。据法医学文献资料报道，按压颈动脉窦可使迷走神经、喉上神经受到强烈刺激，使对方发生反射性心搏停止，从而“厥倒”乃至心跳完全停止。心跳停止超过3秒钟就会引起头昏、眼花、眼前发黑、乱冒金星，达5秒可使人昏厥、神志不清，10秒就可使对方发生抽搐，称为急性心源性脑缺氧，亦称为阿斯氏综合征，甚至死亡。

### 三、胸、腹部

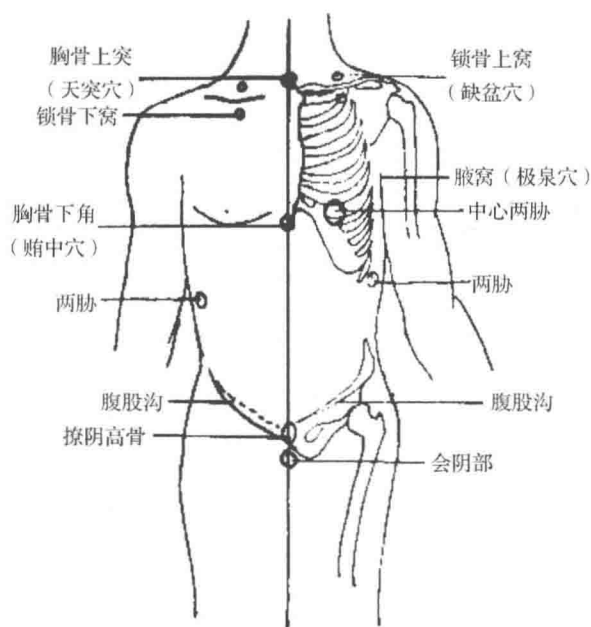


图 1-17

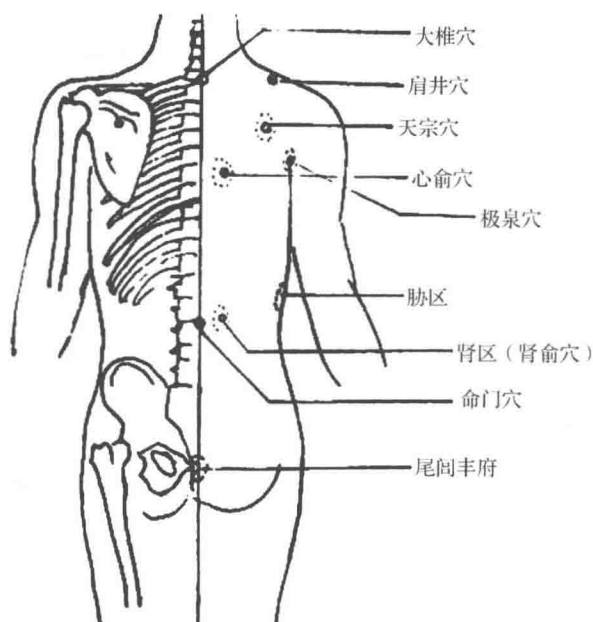


图 1-18

人体的躯干部是由胸部和腹部所组成，它组成人体的主干（图 1-17、图 1-18）。

胸部位于颈部与腹部之间，借上肢带和上肢连接。胸廓为骨性支架，骨性胸架由 12 对肋骨连结脊柱和胸骨所形成，其中第 1 肋软骨与胸骨柄直接连结，第 2～7 肋骨通常与胸骨连结，第 8、9、10 肋软骨与第 7 肋软骨相连结，而第 11、12 肋骨的前端游离，不和胸骨连结，其游离端在两侧腰弯。

胸廓内由胸壁和膈围成胸腔，内有气管、肺、心脏及出入的大血管、食管、胸导管及交感神经干、肋间神经、肺丛神经和心丛神经等。

腹部位于胸廓与骨盆之间，是由脊柱（腰椎、骶椎）与骨盆连结而成，包括腹壁、腹膜腔和腹腔脏器。腹内有腹腔丛神经、盆腔丛神经和副交感神经。

重要的腹腔脏器有：肝（处于右腹上部）、脾（处于左腹上后部）、胃（腹中上左侧）、肾（后背两脊柱旁，第 12、13 肋与第 2、3 腰椎之间）、膀胱（位于盆腔前部，耻骨联合及左、右耻骨支的后方）、会阴及外生殖器。

胸、腹部虽然结构较为结实，可承受一定的打击力度，但也有其生理结构的薄弱点。对这些要害部位施加一定力度的打击，尤其是用肘攻击，打击力度相当大，必然造成其剧烈疼痛和损伤，导致昏厥，甚至危及生命。

### （一）胸骨下角（心口窝、鸠尾穴）

胸骨下角是中心两侧肋弓与剑突共同形成的，向下开放，即胸骨剑突部位，俗称心口窝。因剑突后的内脏器官有心脏下部（心室），下缘正好是肝与胃的重叠处，而剑突是软骨组织，此处又无肋骨保护，故而击打此处可直接震荡心脏，刺激膈肌和下位肋间神经，使人心痛、心闷、呼吸困难、腹壁剧烈疼痛以至强直，完全丧失攻击能力，严重的可同时引起胃出血、心脏震颤、肝脏破裂、大出血而导致昏厥，或直接引起死亡。

## (二) 中心两肋（期门穴）

所谓中心两肋，是指胸前壁第7、8、9肋骨和肋软骨连结处。其左侧是心区，右侧是肝脏上部。从胸廓结构看，人体第5～8肋骨弯曲度较大，最易发生骨折，尤其是肋骨与软骨连结处。此两侧若受直接暴力击打，易使心脏受到震荡冲击刺激，严重时可出现肋骨内向骨折，致使心脏、肝脏损伤，导致大量出血而死亡。

## (三) 两胁（章门穴）

两胁即胸廓下部腰两侧，位于第十一和第十二两游离肋端。因其游离端未与胸骨连结成腔，故遭受打击后必向内折曲，而因其内部右侧是肝脏，游离肋端内折，必震荡、挤压或刺破肝脏，造成肝损伤，甚至肝破裂。形成内腔大出血，直接引起死亡。胁左侧内是脾脏，同样道理，内折易引起脾破裂而大出血，危及生命。对两胁施加一般的击打，会使对方产生剧烈疼痛而直不起腰来，从而完全丧失攻击能力。

## (四) 极泉穴

极泉穴属于手少阴心经，在上臂腋窝中间。腋窝位于胸廓与臂部之间，在肩角下，由肌肉围成腔隙，其内充满疏松结缔组织，为颈部与上肢血管、神经的通道，有腋动脉和臂丛神经。腋窝既无肌肉复盖，更无骨骼保护。因此插击、掐拿此部位，可直接作用于臂丛神经，使对方手臂突发放电状触电感，瞬间失力、失控。

## (五) 撩阴高骨（龙门穴）

撩阴高骨是指耻骨联合部（骨盆前联合），位于阴部毛际。由于耻骨联合处有软骨垫，富有弹性而感觉敏锐，其处神经非常丰富。踢击或近距离用膝顶击此处，可引起异常疼痛，人体下蹲、直不起腰而丧失进攻能力。

### (六) 会阴部

会阴部在两腿和腹部交界中部的下后二寸。会阴部神经非常丰富，盆腔有重要脏器，如膀胱等，外有外生殖器，此处遭受击打、抓掐，轻者引起剧烈疼痛，弯腰低头完全丧失进攻能力；重者引起睾丸、膀胱等破裂，导致休克而死亡。

### (七) 尾闾丰府

尾闾丰府是指骶骨的骶骨裂，即尾骨部。此处脊神经暴露，受暴力击打，可直接损伤中枢神经，引起巨痛。该处在臀后下处，可扑压对方，用膝由后顶击。

### (八) 肾俞穴

肾俞穴在后背第2腰椎棘突下旁开1.5寸处，两肾位于第12肋与第3腰椎之间，是一对实质性器官，具有泌尿作用，形如蚕豆状，在腰椎两侧紧贴腹后壁。从生理上看，肾脏是全身代谢最快的器官，有丰富的血液。从解剖角度来讲，肾脏没有肋骨保护，紧贴腹腔后壁十分脆弱。因此，击打背后肾俞穴（两肾区），会造成剧烈腰痛，使对方丧失进攻能力，重者造成内出血，肾脏破裂而危及生命。

### (九) 心俞穴

心俞穴在后背第五胸椎棘突旁开1.5寸处，而第五胸椎至第七胸椎之间正好是心区。俗语讲：“前心深如井，后心薄如饼。”击打此穴位可直接震荡心脏，并刺激膈肌（主要呼吸肌）引起突发性窒息，使对方完全丧失进攻能力，严重时可直接危及生命。

## 四、四肢部

四肢是人体最活跃、最灵活、运动幅度最大的肢体。因而主要采用对其重要关节的擒拿技术。在攻击技术中攻击点较少，所需攻击力度要大，而且攻击效果不如对头、颈和躯干的攻击效果，故而只把它作为其它防卫技法的辅助手段。

### （一）肘关节

肘关节位于大、小臂之间，是手臂运动的中枢环节。它由肱骨和桡骨、尺骨形成运动偶。肘关节由肱尺关节、肱桡关节和桡尺关节，在同一关节囊的包绕下组成，是一个复合关节。由于关节囊的纤维层的前后壁薄弱而松弛，因此当肘关节该方向受到暴力击打和拧旋时，往往引起肱骨下端向前移位，尺骨鹰嘴则向后移，造成常见的肘关节后脱位。

在肘后肱骨内上髁与鹰嘴间的尺神经沟中，有尺神经通过。平时我们屈肘时，不慎肘尖磕碰后，手臂有触电般麻痛感，俗说是“碰了麻筋”，就是该处。在肘外侧肱骨外上髁上，有桡神经通过。总之当对方屈肘用力时，鹰嘴尺神经沟处于开放状态，尺神经暴露在外，此时对准肘关节后侧，突然以拳脊用力击之或用指掐尺神经沟，就会产生如同磕了麻筋一样的触电感觉。造成手臂酸软无力，而丧失进攻能力。

### （二）内关穴

内关穴属手厥阴心包经，在手腕掌面横纹上二寸，手臂正中二肌腱之间凹陷中。其内有正中神经通过。在对方抓握时，可用拳脊猛击其内关穴，造成剧烈疼痛，其势必松手，为其它攻击技术创造条件。

### （三）掌指、指间关节

掌指、指间关节囊背侧松弛，关节两侧有韧带加固，侧向运动受到限制，

### 3. 膝关节内侧

膝关节内侧受突然打击，使膝关节突然产生外展旋外运动，使外侧副韧带、半月板损伤和撕裂，并使髌骨软骨受到损伤。造成剧烈疼痛，膝关节酸软而用不上力。

尤其是向其斜下后方猛力踢打时，由于对方膝关节产生外展外旋，而腿又因受向下分力的压力，无法离开地面移动。必引起大腿髋关节外展旋外的效应性运动，同时引起髌关节和髋关节的锁定。此时膝关节受到来自斜上方的旋冲压力，人必后侧倒地，同时使髌、膝、髋关节受到不同程度的损伤。

### 4. 小腿胫骨和脚面

由于小腿胫骨和脚骨前脊外露，无肌肉遮盖，受到猛力击打时，力量直接作用于胫骨、脚骨，故能直接刺激、损伤骨膜，引起无法忍受的异常疼痛，下蹲和暂时失去行走、奔跑能力。严重时可产生骨隐裂或骨折。