

女子 防身术

罗春霞 著



化学工业出版社

女子 防身术

罗春霞 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女子防身术 / 罗春霞著. —北京: 化学工业出版社,
2015. 10

ISBN 978-7-122-25203-6

I. ①女… II. ①罗… III. ①女性—防身术
IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224236号

责任编辑: 刘亚军 张 赛
责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张5¹/₂ 字数156千字

2015年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00元

版权所有 违者必究



前言

女性是伟大而坚强的，女性也是平凡而脆弱的。

我们经常能够从媒体上看到关于女性人身或财物受到侵犯的报道，这对女性的身心造成了极大的伤害。尽管伤痛可以治愈，但是所造成的心理创伤将会影响她们数年之久，甚至会持续终生。与此同时，伴随着社会的发展，性骚扰以及女性自我保护的问题也日益成为人们关注的焦点。

女性在遭受侵害时能不能实施自我防卫从而免受其害呢？笔者认为，侵害妇女的事件尽管有其特殊性，但与其他违法犯罪一样，是能够做到有效预防和遏制的。女性只要掌握必要的防卫知识，具备良好的心理素质、防卫技能和防卫策略，完全有机会令自己摆脱困境，免受侵害。

本书从实用、实效角度出发，根据女性生理、心理、体能、力量特点，以及不法分子侵害女性的心理状态、规律及侵害动作特征，集武术众家之长、擒拿搏击之精华，着重研究、提炼了适合女子防身自卫的技法，有效实施防护，解危化险，抵御伤害。

女子防身术如何学以致用，这也是女性朋友们很关心的问题。所有的技击性运动，比如当前比较流行的泰拳、跆拳道、散打等，虽各有其技术特点和规则，但其原理和精神实质是一致的，其目的只有一个，就

是克敌制胜。技术不在多而在精，俗语道：“一招鲜，吃遍天”“千拳归一路，得一万事毕”。真正实用的技击术是相当简单的，女性朋友们只要在苦练基本功、基本技术的基础上，选出自己最得意、最适合自己的招法即可。大家只要将这些招法反复练习，便能运用自如。

女性朋友通过学习掌握防身技术，能提高在非常情况下正当防卫和紧急避险的能力。当广大女性朋友拥有了防卫的本领，对于减少犯罪、维护社会治安、保护国家和人民利益、维护妇女自身权利，都将具有重要的现实意义。

著 者

2015年5月



目录

■ 第一章 女子防身术概述 /1

- 一、什么是女子防身术 /1
- 二、女子防身术的特点 /2
- 三、为什么要学自卫防身术 /3
- 四、女子防身术的原则 /4
- 五、自卫防身的法律常识 /7

■ 第二章 人体要害部位与关节 /15

- 一、人体要害部位 /15
- 二、人体要害关节 /17

■ 第三章 女子防身术常用技法 /19

- 一、头法 /19
- 二、手法 /19
- 三、肘法 /29
- 四、膝法 /33
- 五、腿法 /34

■ 第四章 防守技巧 /39

- 一、格挡防守 /39
- 二、抓握防守 /45
- 三、躲闪防守 /53
- 四、倒地防护 /56

■ 第五章 解脱法 /61

- 一、颈部被抓的解脱 /61
- 二、手、臂被抓的解脱 /73
- 三、肩部被抓解脱法 /84
- 四、拇指被折解脱法 /85
- 五、腕部被折解脱法 /86
- 六、肘部被折解脱法 /87
- 七、正面被搂抱的解脱 /89
- 八、背面被搂抱的解脱 /97

■ 第六章 正面和背面侵害的防卫实例分析 /105

- 一、对正面侵害的实例分析 /105
- 二、对背面侵害的实例分析 /134

■ 第七章 其他有效招数 /149

- 一、双指攻眼 /149
- 二、锁腕 /149
- 三、压迫耳后神经 /150
- 四、揪耳和拧耳 /150
- 五、肩顶 /151
- 六、交叉手臂防护 /152
- 七、有效使用脚后跟 /155
- 八、脚踢要害 /155

■ 第八章 女子防身的意识培养 /157

- 一、女子防身术的心理素质训练 /157
- 二、给女子防身术练习者的五条忠告 /161
- 三、日常用品当武器 /169

第一章



女子防身术概述

一、什么是女子防身术

防身术是当人身安全受到威胁、侵害时采取的，以保护自己为目的技击术。女性用于抗暴御侮的技击术，就叫女子防身术。人，特别是女子遭受侵害时，都会本能地做出一些反应性、被动性的动作，女子防身术就是把这些本能、机械性的反抗动作，按照武术和擒拿理论规律，有机、科学地进行归纳、提炼、总结，通过实践训练，成为有意识、有目的、有章法、有实效、切实可行的自卫招法，将被动的反抗变为主动进攻。

女子防身术通常防卫的对象是男性。从生理角度来说，女性的体形较小，力量、速度和耐久力都比男性差，所以弱小的女子要想战胜强壮的男人，一是要以巧取胜；二是在突遭不法歹徒侵害时，不可拉开架势与其进行拳打脚踢的搏斗。即使是掌握了一定攻防技术的女性，要与身强力壮、残忍无情的歹徒进行力的较量，也是难以奏效的。女性要尽可能避免与歹徒进行体力和力量上的较量和抗争，应巧借其力，顺势出招，对准不法歹徒的要害部位狠狠击打，以将其彻底制服。这是女性防身自卫明智有效的选择。



二、女子防身术的特点

女子防身术是从女性身体特点出发，结合遭遇的具体情况而实施的独特的防身技术。它不同于传统武术、散打、拳击等擂台上的竞技体育运动，相较之下具有一些独特之处。

1. 简单实用性

女子防身术是一种以迅速摆脱危险境地为目的，尽量以一招制胜来捍卫自身安全的搏斗技术。其技术简洁明快，战术简明实用，而且打击部位明确，要求快、准、狠地击打歹徒，从而实现迅速逃脱。

2. 科学性

女性要想取得抗击暴力违法犯罪行为的胜利，必须要掌握一定的科学知识。在技术编创演练中，根据女性的身体和心理特点，训练内容和方法应有针对性，从学习训练到实战对抗，循序渐进，由易到难。

3. 随机应变性

拳击、散打、跆拳道等搏击项目在比赛中都有具体的规则及动作方法的限制，为的是尽量不造成太大的伤害。女子防身术是为了自我防卫、摆脱危险，因此，在搏斗过程中必须要做到“不择手段”，运用一切可能用到的技术动作和身边的物品，比如采用拳打、脚踢、指插眼睛、顶裆、掐捏、口咬等方式，利用随身携带的包、梳子、鞋、发夹、雨伞、发胶水以及现场的沙土、砖瓦、木棍等物品，尽最大限度去打击歹徒，以保证自己的安全。

4. 伪装性

伪装性是指女性在搏斗过程中要掩饰自己的防卫动机，甚至利用各种假动作和表情来欺骗对手，趁其不备，出奇制胜。女性在受



到侵害时多处于弱势，以硬碰硬很难取胜，如果将计就计，有效地利用女性自身的“弱”的表象，诱敌深入，让对方疏于防范，伺机接近对方，然后抓住时机采用合理、有效的方法进攻，则有更多的机会实现逃脱，甚至将对手制服。

三、为什么要学自卫防身术

1. 防卫自身，维护社会安定

如何遏制针对女性的暴力犯罪呢？社会舆论提出了很多的建议，比如增加警力、考察社会犯罪的根源并加以纠正等。所有这些对于只身一人在黑夜空旷街道上遭到歹徒袭击的女性来说，并不能提供有效的帮助。况且，歹徒在力量、体能和心理上占据着绝对优势，并有可能带着凶器，随时会对她们造成更进一步的侵害。女性应该怎么办？

有统计资料显示，女性受到攻击的时候，最初的反抗往往有可能帮助她们逃脱。强烈地反抗有可能使得攻击者改变主意。如果不是惯犯，歹徒在犯罪时同样存在巨大的恐惧心理。

毋庸置疑，无效的反抗是危险的。但是，如果你的身体足够健壮，或是掌握了防身技巧，那么你完全应该有勇气让自己免受侵害。女性学习并掌握了防卫的技能后，当自己或他人的人身安全遭到不法侵害、处于危机时刻时，可以积极实施自卫，抗击违法犯罪行为，坚决、有效地同不法分子作斗争，维护社会安定。从这个角度来说，学习女子防身术，保障女性自身安全，对减少犯罪事件的发生、维护社会的稳定有积极作用。

2. 强身健体，增进智力并有效改善自身形象

女性练习女子防身术，一方面可以提高自身的耐力、速度、力量、灵敏、柔韧、平衡等身体素质，增强人体内脏器官及系统

的功能，提高神经系统的灵敏性；另一方面，防身技术动作具有不规则的特点，通过练习可以刺激人体左、右大脑细胞，增强脑细胞的代谢，改善大脑功能，达到活跃思维、提高大脑应变能力的作用。

在国外，越来越多的女性热爱激烈的对抗项目，比如击剑、柔道、拳击等，通过对抗训练，她们的心理、意志、气质、形象也发生了变化，进行这些运动的女性，在工作、学习和事业中多是强者，她们在训练场上勇猛顽强，在生活中同样表现出色。女子防身术不仅能够促进女性生长发育和形态结构的发展，培养健美体态、提高机体工作能力，还能消除疲劳、调节情感，使人精神愉悦。

3. 培养女性良好的心理素质

心理素质是人的整体素质的组成部分。一个人的心理素质是在先天素质的基础上，经过后天环境与教育的影响而逐步形成的。良好的心理素质是女性运用技术战胜对手的保障。古语说“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方”，这说明了心理素质的重要性。对于不少本来天性就胆小女性来说，心理素质的培养显得尤其重要。女子防身术是一项对抗性很强的运动项目，通过进行防身术训练，女性可以培养勇敢、果断、顽强、坚毅等素质，提高克服困难的勇气，同时增加女性的自信，提升女性的心理素质。

四、女子防身术的原则

（一）安全性原则

安全性原则是指人身以及财产的安全受到侵害时，根据一些具体的情况，采取的防卫行动的方法和策略。根据具体情况，女性为规避或化解危险，可采取以下几种做法。



1. 寻求安全，远离危险

首先，应尽可能做到预防危险，寻求安全。例如当女性夜晚下班时应尽量结伴而行，走明亮宽敞的大道；独自出门或回家不要走阴暗偏僻的小路；若独自在家时应关好门窗，采取一定的防侵害措施……总之，要提高自己的警觉性，树立未雨绸缪、防患于未然的思想。

其次，当女性感觉到自己处于危险境地时，应及时规避危险。此时，一般采取的措施是由人少的地方向人多的地方转移；由自己不熟悉的地方向熟悉的地方转移；由不易被人发现的地方向较易被人发现的地方或向交通枢纽地段转移。

总之，作为女性，不论在什么场合，只要发现有可疑的人可能对自己构成威胁时，就应提前做好预防准备，迅速离开此环境，摆脱纠缠，或及时利用电话报警，迫使不法分子退却。

2. 沉着冷静，待机而动

女性防身的前提是受到了暴力威胁或侵害，而危险情况所造成的紧张心理是正常心理现象，紧张心理又是女性防身的一大障碍。作为女性，应把紧张心理抑制在最低限度，做到遇事不慌、临危不惧，这样才能保证思维清晰，具备正常的应付突变的能力。克服紧张心理，可通过调整呼吸、自我暗示、鼓励自己镇定等方式进行。只有主观能动地去克服紧张心理，防身的技术、战术应用才可能获得主动。

面对不法分子，虽说在一对一的情况下，只要女性奋起拼死反抗，不法分子是很难得手的。但是，反抗可能使不法分子失去理智，从而使女性遭受更大伤害。俗话说“好汉不吃眼前亏”，如果与不法分子实力相差很大，作为女性坚决不要硬拼，应尽可能地减轻身体受到的伤害，在利弊选择上，自身的生命安全是第一位的。作为女性可先采用缓兵之计，佯顺敌意，待机而动。不法分子得意忘形之

际，往往会放松对受害人的控制和警惕，此时不法分子的薄弱环节和要害部位可能会暴露无遗，女性只要神志清醒、沉着冷静，完全有机会对不法分子实施有效的打击。

（二）合法性原则

女子防身术既然是一种搏击技术，它就会有一定的攻击性。女子防身术的根本宗旨是为了保护女子自身的正当权益免受不法侵害。法律规定防卫技术造成的伤害在一定的范围内属于正当防卫，既然“在一定的范围内”，就会有具体的法定条件和程度：若想合法地保护自己的权益，女性在实施防卫技术时，一定要记住法定条件。另外，当受到紧急或严重的侵害时，也可以采用避险的行为。实施正当防卫和紧急避险的行为人一般不会被追究法律责任。但若防卫过当或在避险过程中防卫人对侵害人造成了严重的伤害，根据实际情况，防卫人应承担相应的责任。

此外，法律还规定了“无限防卫权”。我国《刑法》第三十条第三款规定：对正在进行的行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属防卫过当，不负刑事责任。

（三）应变性原则

技术是死的，人是活的。学习防身术，一定要学会随机应变，特别是对于柔弱的女性而言，要想在最短的时间内取胜，必须要掌握条件、掌控距离、把握时机。

1. 掌握条件

当女性遇到侵害时，一定要头脑清楚，沉着冷静。正所谓“知己知彼，百战百胜”。在遇险时，根据自身的条件衡量下自己的实力，再观察一下对方的实力及其意图，而后决定相应的防卫策略，



用己之长，攻其所短，才能达到事半功倍的效果。除此之外，要眼观四周、耳听八方，利用周围的一切有利条件，尽快、安全地逃离危险。

2. 把握时机

死缠烂打只会白费力气，要抓住时机。这里的时机是指反抗不法侵害的最佳时间和机会。时机是否恰当是防卫技术成败的关键。对时机的把握一定要准确，在对方松懈思想和没有准备好的时候出其不意、攻其不备，是防卫技术的重要战术要求，也是防卫技术中经常运用到的时机。在女性防卫中，没有一种情况是一成不变的，固定的侵害模式也不存在，在反抗暴力的抗争中，任何变化都可能发生，只有采取灵活机动的防卫技术才能应付这些变化。所有的防卫技术在运用时，奇袭、出其不意最可能创造出出奇制胜的优势。

3. 掌控距离

在出招时对距离的把握是非常重要的。这里说的距离是指搏斗时双方的空间位置。掌控好了距离，既有利于保护自己，又有利于攻击对方。距离不适合的攻击是盲目的，有时候反而给对方创造了反攻的机会。在捕捉到良好的时机之后，就要迅速准确地目测距离，采取正确的反抗措施。

五、自卫防身的法律常识

（一）正当防卫的概念

正当防卫（又称自我防卫，简称自卫），是大陆法系（civil law system）刑法上的一种概念。为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，而采取的制

止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任。正当防卫明显超过必要限度造成重大损害的，应当负刑事责任，但是应当减轻或者免除处罚。对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任。其与紧急避难、自助行为皆为权利的自力救济的方式。

正当防卫是公民的权利和义务。公民有权利对侵害他本人的不法行为实施正当防卫，同时公民也有权利和义务对侵害公共利益或者是他人的人身和其他权利的不法行为实施正当防卫。正当防卫是人民群众同犯罪分子作斗争的一种有力武器，是公民的一项合法的权利，它是出于抵抗或阻止不法侵害的发生而采取的防卫行为。

（二）正当防卫的基本特征

1. 正当防卫是目的正当性和行为的防卫性的统一

目的正当性是指正当防卫的目的是为了保护国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害。行为的防卫性是指正当防卫是在合法权益受到不法侵害的时候，同不法侵害作斗争的行为。这既是法律赋予公民的一种权利，又是公民在道义上应尽的义务，是一种正义行为，应受到法律的保护。目的正当性与行为的防卫性具有密切的联系。首先，目的正当性制约着行为的防卫性。其次，行为的防卫性体现着目的正当性，是目的正当性的客观表现。

2. 正当防卫是主观的防卫意图和客观上的防卫行为的统一

防卫意图，是指防卫人意识到不法侵害正在进行，为了保护国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产等合法权益，而决意制止正在进行的不法侵害的心理状态。正当防卫在客观上对不法侵害



人造成了一定的人身或者财产的伤害，因此具有犯罪的外观。但是，正当防卫与犯罪具有本质的区别，我们只有看到正当防卫制止不法侵害、保护国家和其他合法权益的本质，才能真正把握住正当防卫不负刑事责任的依据。

3. 正当防卫是社会政治评价和法律评价的统一

正当防卫的目的是为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，而且客观上具有制止不法侵害、保护合法权益的性质。因此，正当防卫没有法益侵害性，这是我国刑法对正当防卫的肯定的社会政治评价；正当防卫不具备犯罪构成，没有刑事违法性，因此，正当防卫不负刑事责任，这是我国刑法对正当防卫的肯定的法律评价。在这个意义上说，正当防卫是排除社会危害性和阻止刑事违法性的统一。

（三）正当防卫的条件与构成要素

根据刑法的规定，只有同时具备下列五个要件才能构成正当防卫。

1. 起因条件：不法侵害现实存在

正当防卫的起因必须是具有客观存在的不法侵害。“不法”指法令所不允许的，其侵害行为构成犯罪为条件。对于精神病患者所为的侵害行为，一般认为可实施正当防卫。并非针对所有的犯罪行为都可以进行正当防卫，例如贪污罪、渎职罪等不具有紧迫性和攻击性的犯罪，一般不适用正当防卫制度。不法侵害应是由人实施的，对于动物的加害动作予以反击，原则上系紧急避险而非正当防卫。不法侵害必须现实存在。如果防卫人误以为存在不法侵害，那么即构成假想防卫。假想防卫不属于正当防卫，如果其主观上存在过失，且刑法上对此行为规定了过失罪的，就构成犯罪，否则就是意外事件。



2. 时间条件：不法侵害正在进行

不法侵害正在进行的时候，才构成威胁性和紧迫性，此时防卫行为才有合法性。不法侵害的开始时间，一般认为以不法侵害人开始着手实施侵害行为时开始，但是在不法侵害的现实威胁十分明显紧迫，且待其实施后将造成不可弥补的危害时，可以认为侵害行为已经开始。例如恐怖分子在放置炸弹后，即使尚未引爆炸弹，但构成不法侵害；为了杀人而侵入他人住宅的，即使尚未着手杀害行为，也被视为不法侵害行为已经开始。不法侵害的结束时间——当合法权益不再处于紧迫现实的侵害威胁的时候，视为不法侵害已经结束。具体表现在：不法侵害人被制服，丧失了侵害能力，主动中止侵害，已经逃离现场，已经无法造成危害结果且不可能继续造成更严重的后果。在财产性犯罪中，即使侵害行为已经构成既遂，但如果尚能及时挽回损失的，可以认为不法侵害尚未结束。例如：抢劫犯夺走他人财物，虽然抢劫罪已经完成，但是防卫人仍然可以当场施以暴力夺回财物，这也被视为正当防卫。在上述开始时间之前或者结束时间之后进行的防卫，属于防卫不适时。具体分为：事前防卫（事前加害）或者事后防卫（事后加害）。前者被俗称为“先下手为强”。防卫不适时不属于正当防卫，有可能还会构成犯罪行为。

3. 主观条件：具有防卫意识

正当防卫要求防卫人具有防卫认识和防卫意志。前者是指防卫人认识到不法侵害正在进行；后者是指防卫人出于保护合法权益的动机。防卫挑拨、相互斗殴、偶然防卫等都是不具有防卫意识的行为。防卫挑拨——为了侵害对方，故意引起对方对自己先行侵害，然后以正当防卫为由，对对方施以侵害。这被俗称为“激将法”。