

实用技击丛书



# 女性防卫秘招



2.4

中国人民公安大学出版社

## 出版前言

近年来,技击运动——这个集强身壮体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性运动形式,其魅力与日俱增,愈来愈受到人们的喜爱和关注。

当今社会,在经济繁荣的同时,暴力与犯罪从未消失和停止过。从某种意义上说,经济繁荣的保障,人们生活的安全,都建立在抗暴“实力”的基础上。人们不仅要用法律来保护自己,而且还应该增强自身的实力,防患于未然。因为面对暴力,正当合理的防卫是必要的,也是受到法律保护的。

为了满足广大技击爱好者学习和借鉴国外技击技术的渴求及强身壮体、防身抗暴的需求,我们特地请经验丰富、武功精湛的中国人民公安大学警体教官尹伟编写了这套“实用技击丛书”。在这套丛书中,读者不仅可以领略到我国源远流长的武术之花——“绝活”,更可以从中学学习到一些精炼、实用的防身抗暴之招。

本套丛书,共荟萃了六部各具特色的实用技法,它们分别是:

《神秘的日本忍术》

从电影、电视这些传播媒介中,人们逐步对神秘而凶狠的日本忍术有了粗略认识。尽管如此,忍术仍如神龙在天,云雾缭绕,高深莫测。忍术是日本武士防护自身、攻击

敌手的一种综合技能技术。本书全面、系统地介绍了日本忍术的历史、内幕及其实用格斗招法。

### 《空手道摔技》

空手道的历史悠久,在日本作为自卫术发展至今从未衰落过。作为技击术的一种,它具有很强的威力,目前在国际上与拳击、泰拳、跆拳道等齐名。它不仅能防身自卫,而且能强身健体,锻炼意志。本书特将空手道中的实用摔技精选加以介绍,供广大技击爱好者学习。

### 《女性防卫秘招》

缺乏自卫手段,往往使女性成为众多流氓案件的直接受害者。本书作者根据对女性心理和罪犯心理特征的分析,着重介绍了简要易学、临场适用的女性防卫招法,是现代女性保卫自身、增强自信、制止不法侵害的必学本领。

### 《自卫抗暴绝技》

在社会生活中,有时不可避免地会遇到歹徒行凶等暴力事件。如何在突发的暴力事件面前临危不惧,有效地遏制歹徒行凶呢?本书作者根据多年教学、训练和实战的经验,通过对现实生活中常发、多发的暴力事件的分析研究,介绍了实用性很强的自卫抗暴技法。

### 《梅花桩技法精粹》

梅花桩是中国武林奇葩,历史悠久,影响深远,传人数众多,现已在世界许多国家和地区生根发芽。本书作者从梅花桩技法中,精选出实用性极强的擒拿术加以介绍,是广大爱好者掌握梅花桩精要的重要参考读物。

### 《镖师绝招》

随着社会的发展,保镖行业日渐风行于世。保镖究竟应具备什么素质?应熟练掌握哪些技能和制敌本领?本书作者通过长期警察格斗教学、保安培训及实际应用经验,总结出保镖必备的精湛技能和制敌本领,使读者一册在手,便能掌握镖师全部招法。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣,并受到启迪,从中受益。

## 技击漫谈

“技击”一词,最早出现于春秋战国时代,《荀子议兵篇》注:技,材力也,有人以勇力斩者,号为“技击”。春秋战国时代,技击不但是体育性的练习内容之一,更为重要的是它属于军事技术,为战争服务。那么何谓技击?顾名思义,乃是徒手使用身体各部位的机能、技能,进行攻防搏斗而作用于对方身体有效部位的一种技术暴力动作。技击是一种综合性的徒手搏击技术。技击存在的形式是多样的,在我国有武术(主要有散打),欧美一带主要有拳击,东南亚及其它地区、国家有空手道、跆拳道、截拳道、泰拳及自由搏击等。当今世界各国警察把技击训练作为每一个警员的必修课,而且,都要求达到一定的实战运用水平。

人们不禁要想到,随着现代科学技术的迅速发展,在现代化战争中,科学技术特别是一些尖端科学技术起着越来越重要的作用,再强的技击高手也抵挡不了枪支弹药的威力。这一点是无疑的。但是,现代化武器无论怎么发展,最终代替不了人的短兵相接的技击技能,即通过技击训练而获得的各种体能素质。技击仍然是现代生活中必不可少的。技击既然存在和发展着,必然有其存在和发展的客观根据和客观规律。

## 一、技击的实战性

人们可以从技击的产生中看到,在人类文明发展史中,人们为着自己的生存,以自身作为防御的手段,在同大自然以及人类之间的互相搏斗中,便出现了一些拳打、脚踢,甚至头撞、齿咬的搏击动作。可见,技击从有人类的那天起,便开始出现和形成了。我们知道,随着人类社会的发展,暴力伴随着人类从未停止和消失过,只不过在不同的时代其表现的程度、方式不同罢了。为了生存,人类自然把技击作为保卫疆土、临阵杀敌和抗暴自卫的手段。千百年来,我们中华武术得以形成和发展,其重要的一点,是其始终保持着格斗技术。且不说从前多年的战乱拼杀,就说到现代,技击当然不可能起到在古代战争中的作用,但必须肯定,在近战与敌徒手格斗中,它的地位和作用仍然存在,而且能更好地服务于军事、公安工作以及体育事业。为了安定国家的政治局面,为了保卫人民的生命财产和公共安全,具备一定的技击意识和技击技能,对所有的同志来说都是必不可少的。尤其对于公安工作来说,公安工作任务繁重、庞杂,公安干警多半是直接同犯罪分子展开面对面的斗争,而且往往分队、分小组单个人独立执行任务,在许多情况下是不可能或不允许使用武器的。因此,面临突发的事件,如何有效而准确地控制、制服对手,是每个公安干警必须首先考虑的问题。如果能熟练地掌握一定的技击技能,就能在与歹徒的格斗中,攻防自如,大显身手。因此,技击已越来越成为广大公安干

警的实用技能,并将成为各项警体训练的基础。不管是国内,还是国外,就连现代化装备较强的特种兵,都不再忽视技击格斗的训练。

## 二、技击的强身性及艺术性

技击之所以受到人们的重视,除了很强的实战性外,还具有一定的身心锻炼价值。技击是一项紧张、激烈、对抗性很强的运动,它要求肌肉爆发力强大,动作迅速,反应敏捷,判断准确,并对运动负荷和心理素质的要求都很严。因此,通过这项不同寻常的运动练习,首先能够完善和发展身体各器官的活动机能;其次能够培养出机智勇敢、主动果断及坚毅沉着等优良心理品质;再者能够改善身体的力量及速度、灵敏度和耐久力,以提高练习者的身体素质。因此,坚持经常的技击练习,在平时,能起到强体健身的作用,在对敌斗争中又能以身体本身作为武器,来有效地击败敌手。

随着人类社会文明的发展,人们对技击的要求也越来越高。许多技击拳种,以不同的形式存在于体育比赛之中,它已并非是野蛮的斗殴,那种乱打、乱踢只能算作顽童打架斗殴,无半点“技击”可言。在散手、空手道、跆拳道等对抗比赛中,都有明确的规则限制,以最大程度地保护运动员的身体健康。人们在欣赏这些对抗性项目比赛时,并非只想满足“野蛮”的刺激。记得在1991年的国际武术散手擂台赛上,观众看到“老外”的无章法乱打推摔,无不叹气:“什么乱七八糟的……真没劲。”当时我就想:这些

观众还挺有一定的欣赏力，一定的品味呢。技击是一项具有艺术性的科学运动，你力量大并非能取胜，对手避实就虚“以巧拔千斤”，往往能巧妙、有效地击败你。假如，对手一招正蹬踢，在他踢出而未到达时，你往斜向一闪，就看他落空之瞬间，擦着对手的攻击腿，用横弹踢给对手以有力的反击，这种具备高度的时空感而“见缝插针”地捕捉战机的功夫，真让人看了“过瘾”。如果把这组击打镜头定格、放慢，那么就象是一件经心雕刻的艺术品，可谓是：击的巧，打的妙。技击虽然只是身体的搏斗，但它却包含着许多对抗的哲理，比如，“指上打下”，“脚到手勾，拳来臂格”，“远则拳打脚踢，近则贴身靠摔”，“手是两扇门，全凭脚打人”，“两肘不离肋，两手不离胸”，等等。

技击来自于人类生存的必需，又服务于人们的多种需求。它要求学练者具备高度的时间、空间知觉和身体的本体感觉；具备对事件敏锐的反应能力、应变能力和迅速准确的判断力；具备坚定、勇敢、沉着、自制的意志品质。它是综合性很强的对抗运动，不是什么人都能胜任的。冰冻三尺，非一日之寒。

### 三、技击的真谛

提起技击，自然想到了在中华民族技击史上的一颗璀璨的明星，他就是 20 世纪 70 年代闻名世界的功夫巨星——李小龙。当年，他以精湛的截拳道功夫，击败了世界上许多自由搏击名将（包括泰拳王），在外国人心目中树立了中国武术的崇高威望。外国人把他视为中国技击

功夫的化身，赞誉他为“武之圣者”。在东南亚许多国家中，他被称为“比耶稣更受欢迎的人”。李小龙那种弘扬中国技击功夫所表现出来的自强不息的精神，正是我们中华民族的精神所在。他的表现超越了技击本身的内涵，强烈地震撼了人们的心灵，赋予了技击以更高的尊严。

那么技击的奥秘到底在哪里？如何才能明其理、得其道，学而能用之呢？我想这是每个技击学练者都关心的问题。从习武练散手起，我就一直探索着这个问题。多年的学练和实战实践，使我体会到，技击形式尽管是多样的，就象我国的武术流派众多，各有技击高招；国外的空手道也好，泰拳、拳击也好，也各有其特点，然而，各拳种产生的根本目的，无一不是为了在技击上以自己的精湛技艺达到克敌自卫的功效。各拳种的技击原则、原理及精神实质，其实都是一致的。拳谚道：“千拳归一路，得其一而万事毕。”这“一”指的是“道”，是指在技击时，达到出神入化的上乘境界。其实，技击的基本动作是相当简单的，有的是不良于观的，练习起来也是比较枯燥的，但对其规格则有严格的要求，对每一动作都要求达到高度自动化、随需随出的地步。对于学练者，技击的运用无非也就要求做到这两点：首先，要求技击者在一定的客观情况下，能作出有利于保存自己，而打败对方的攻防动作，而且内气和，稳得住，外式顺，动作简练到位，劲路对头；其次，要求技击者对瞬息万变的攻防形势，能判断准确，反应灵敏，而且善于抓住战机。当然，这说起来容易，做起来就难了。在技击的格斗中，双方出手往往是瞬息万变的，对于你主要

就靠反应的灵敏和动作的迅捷。但在自然的反应中,快速使用的是什么样的攻防动作?这些动作是否最有利于发挥个人特长?进攻之力是否用在最有利的时机上?是否用到了最有利的打击点上?这一切对攻防效果都将产生巨大的影响。而在实际的格斗中,根本没时间去考虑招法的使用。招法要出于自然,必须是必需而熟练的,不能是勉强而生硬的。为此,这就要求技击学练者,要深入研究,不可忽略这些技击格斗中的自然因素。否则,便会胡打而谈不上什么“技击”。因此我想,学练者在平时,就应根据技击所固有的规律、原则和要求进行练习,对每一动作,首先应从外形上、发力上及动作运行的方法上,正确地掌握住,然后明白其本身的攻防用意,配合专门的辅助练习,把每一基本动作的力度、速度和准确度,练到家,接着就进行攻防的条件性强化运用练习,使动作的完成和运用达到同吃饭、走路、说话以及呼吸一样的高度自动化程度,凭着本能的自然反应和战术意识,而灵活地出招。技击是艺术,技击是科学,科学是实实在在的东西,只有苦练加巧练才行。

总之,对于技击学练者,首先应该按照技击固有的教程进行严格的、系统的训练,在此基础上,选择出自己最得意的、最适合于个人特点的三五招,或一二招,加以细致研究和改进发展,找出其各种攻防情况下最合理的使用法,然后反复练习,直到动作达到高度自动化,成为任何情况下不必经过思考而能自然发出的动作反应。

形意拳名家宋世荣老前辈有一段话,是颇值得每个

人深思的：“……将此一两招，按照规矩反复练去，练之久而必有所得，身亦有所得，便能纵横宇宙，得心应手，或坐卧或站立，或行走，随意而动，无处不是拳，处处皆是拳也。倘若人来打我，我本无心还击，只是顺着来势随意一动，便将彼撞出丈余矣……”崩拳大师郭云深老先生临终前留给孙禄堂先生的两句话是：“有形有意都是假，拳到无心方见奇。”这一语道破了技击的真谛。

广大技击爱好者们，如果要想锻炼出自然而然、本能地出拳起腿的能力，而各种动作又是瞬间即发，无任何迟滞，头脑中也可洞悉外在情境而无所惧畏，冷静、泰然地处之，欲达到此种境界，唯深怀诚心与毅力方可。

## 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| 致女性读者 .....      | (1)  |
| 一、性犯罪的一般特点 ..... | (8)  |
| 二、受害女性的概况 .....  | (26) |
| 三、女性防卫的素质 .....  | (33) |
| 四、女性防卫的技巧 .....  | (46) |
| 五、常规防卫措施 .....   | (57) |
| 六、实用防卫技法 .....   | (68) |

## 致女性读者

女性在刑事被害人中一般占有较大比重。女性反抗侵害的及时性和有效性往往低于男性,而女性最易受的侵害是性侵害。目前性犯罪发案率一直呈上升趋势,特别是特大、重大恶性案件十分突出。性犯罪主客体的低龄化趋向愈来愈明显,犯罪人的侵害手段由明显的暴力、胁迫向诱骗、迷信、麻醉等方面发展,作案手段越来越狡猾;而同时,很大一部分女性不仅仅性知识严重缺乏,而且毫无防范的警惕性和自觉性,更谈不上防范策略和技巧,严重地缺乏防卫意识。

目前,我国经济发展与精神文明发展程度不尽适应,在封建意识的残存影响和西方腐朽思想文化的渗透这样一种形势下,性犯罪有增无减,已严重威胁了众多女性的人身安全,危害了社会秩序的稳定。为此,加强性犯罪的教育,重视和开发女性自我保护、自我防卫的教育,已势在必行。

那么,女性在遭受性侵害时能不能实施自我防卫,以避免受害呢?笔者认为,无论在性犯罪研究中,还是在司法实践中,性犯罪尽管有其特殊性,但与其他刑事犯罪一样,是能够做到有效预防的。女性只要掌握必要的防卫知识,具备必需的心理素质、防卫技能和策略,就极有可能

摆脱困境,免受侵害。根据对性犯罪研究,在大量通过有效防卫使犯罪无法得逞的案件中,都能发现性犯罪在很大程度上可以得到有效防范。只要女性掌握性犯罪的基本特点和一般规律,掌握男犯的心理特点,具备进行防卫的心理素质、技能和正确的策略,能够冷静地分析犯罪场景、男犯的精神和体能情况、自身的精神和体能情况、潜在的危險等等,就一定能迅速产生并确定相应的正确防卫策略,利用优越的社会条件、场景及男犯的心理缺陷,自信、顽强地进行反抗或采用智能手段,从而摆脱困境,赢得自救成功,甚至制服罪犯。在司法实践中发现,只要女性头脑冷静、具备良好的心理素质,正确判别犯罪人的基本状况,采取相应的防卫策略,智取的防卫手段几乎全部达到自救目的。

对性犯罪的预防和遏制,除了消除各种诱发性犯罪的社会、社区、学校和家庭因素外,还应特别重视开发女性对性犯罪的自我保护和自我防卫的教育。因为,尽管警察、法庭和男人们会帮助女性,但是他们无法制止强奸。只有女性才能制止强奸。

我们知道,喊叫和逃跑是所有女性都能做到的两件事,如果女性相信自己能喊叫、能逃跑,那么就应千方百计而积极主动地去争取。请记住,在危险情况下,人们常常会爆发出平时所不具有的异乎寻常的力量,这是人体内肾上腺素水平突然提高的结果。从罪犯的一方来看,虽说强奸犯罪的手段和方法因人而异,因地而变,各有不同,但仍是规律可寻的。最基本的强奸手段中拳打脚

踢、捆绑损害等老一套是改变不了的，罪犯必然要接触受害人，这就为女性的自我保护提供了良好的条件。只要女性具备一定的防卫意识，保持高度警惕性，发挥敏锐的观察力，树立战胜罪犯的必胜信心，性侵犯行为是不难被发现和制止的。

很自然，绝大多数女性对暴力行为都有敌对和排斥情绪，并将尽最大可能地避免这种情况。但面对对方的身体对抗感到很窘迫，很不适应，也易引起精神上的紧张而丧失勇气。生理测验表明，女性的心理没有与人打架的意识，内心里没有一种真正的同男人那种想向外界显示自己力量的欲望，几乎是世袭的因素，女性放弃了这个，而只是通常作一些敏锐的评证。但这并不是说女性对侵略行为不能勇敢地反抗。当保护一个她们所爱的人——她们的孩子、丈夫、父母时，一个女人可能成为一个绝对的如同恶作剧的人，敢于做一些连她们做梦也没想到的事，实施一些残酷的近乎没有人性的反击行为。她的这些行为是本能地作出反应，她没有害怕，没有别的什么想法，当然，也没有作一些打算或计划，她的动作属于反射的行为，是动物本能所具有的，处于非抗制状态下的行为。因此说，女人是能够防卫而反抗的。

当然，在任何可能的情况下，如果能避免直接对抗则是一种最佳的防卫。任何能够躲避直接对抗的方式都应当被考虑到。当犯罪行为已经发生了，并且罪犯已经跑掉了，受害者被解救了，那么这时应安全离开。例如一个男犯试图偷一位女士的钱包，这并不是说你应当放弃反抗，

相反地应当尽可能地牢牢抓住钱包。但是,当他已经拿到钱包并且已经跑了,如果你决定追赶并高声喊叫,那么如果男犯有一支枪或别的什么凶器的话,他就有可能停下,反过来制止你的叫喊。因此,作为女性应考虑到,这时拿一条命来换钱包里那可数的几个钱是否值得?

为了防卫,如果把一些可以用来作武器的东西,如梳子、发针、剪刀、圆珠笔等,放在身上及包内是可取的。这里并不是提倡用手和脚以外的东西来防卫,因为当你拿这里的“武器”的时候,袭击者是不会傻站在那里等你拿的。如果在深夜或凌晨,你单独外出,或是走在家门前的林荫道或者是在乘电梯的时候,以及在那些没有人把门的地方,建议你们把武器拿出来,顶住掌心(尾部)。如果男犯没有穿很厚的外衣,就可以刺击他身体的任何部位:头、脖子、胸、胃。事发前不要暴露你的“武器”,否则男犯看到会有所防备。另外,小型发胶、香水(喷雾型)带着也较为方便。现在市场上有一种口红型喷雾式香水,除了它的本身效能外,对于女性也是一种很好的防身武器。因为大家都知道,香水喷到眼睛里会有很强的刺激性。综上所述,在这些情况下,能带上武器当然是很好的,但是女士们决不能完全依赖于这些来防卫,更重要的是凭借自己的信心和能力来打败袭击者。

对于女性来说,最重要的一点是对防卫要有心理准备。如果遇到袭击,首要的一点是必须要保持冷静,决不能慌乱,必须考虑好了再行动。什么样的行动才能使自己逃脱,这才是最为重要的。

强奸和抢劫最有可能发生在电梯或其它阴暗处。如在一个狭小的走廊，一个冷静的女士将能够清楚地意识到她施展的空间有多大，她知道哪些防守技术不能用，即那些需要有足够空间才能施展的技术动作，所以，她会选择近身格斗技术，即肘和膝的技术。

一个女士乘电梯时，不能站在电梯的纵深面，而应当站在靠近警铃按钮的一面，这样她遭到袭击时能够按响警铃，即使她不能在开始受到袭击时按响它，那么在格斗过程中，她也会有机会按响它，或是偶然碰到它。但如果她站在纵深面，男犯站在中间，显然这样就几乎没有机会了。

为了对袭击有充分准备（在电梯中），她可以靠在墙上，一条腿放松，准备随时踢出。为了有一个支点来增加力量，她的肩要紧顶住墙面，手可以放在髋部或紧抓住把手（如果有的话）。这个动作看上去较为自然，而实际上这位女士已经准备好对付袭击了。

在大街上，遇到紧急的情况应当跑。如果一个女士感到被盯上了，你可以停下来，转回身，面对着“对手”，即使这是你自己感到的威胁甚至是你自己的想象，很有可能什么事也没有而只不过是邻居散步归来或者是什么人看夜场电影在回家途中。如果你不能确认的话，你可以横穿马路，冷静而快速地向相反方向行走。如果你认为你可以逃脱他可能的袭击，或者你有很好的田径素质，那么就应当赶紧跑了。假定附近有“避难所”，例如，24 小时加油站、昼夜饭馆等，相信那儿会有人能够解救你。