

QINNA GEDOU

擒拿格斗



徐强 曲淑群主编



吉林科学技术出版社

擒拿格斗

QINNA GEDOU

主编◎徐 强 曲淑群

图书在版编目 (C I P) 数据

擒拿格斗 / 徐强, 曲淑群主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5384-5600-4

I. ①擒… II. ①徐…②曲… III. ①擒拿方法 (体育) — 基本知识②技击 (体育) — 基本知识 IV. ① G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 272477 号

擒拿格斗

Qinna Gedou

主 编 徐 强 曲淑群
副 主 编 次春雷 周雁林 方 园 孙 岩
编 委 刘滨宁 胡 玲 杜 远 王嘉宇
出 版 人 李 梁
责任编辑 吕东伦
图片摄影 王昕睿 周晓勇 程文艳 张红艳
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
光盘制作 叶 路 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云
孙承钢 史文良 郭会珍
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 280千字
印 张 9
印 数 1—6000册
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5600-4
定 价 29.90元

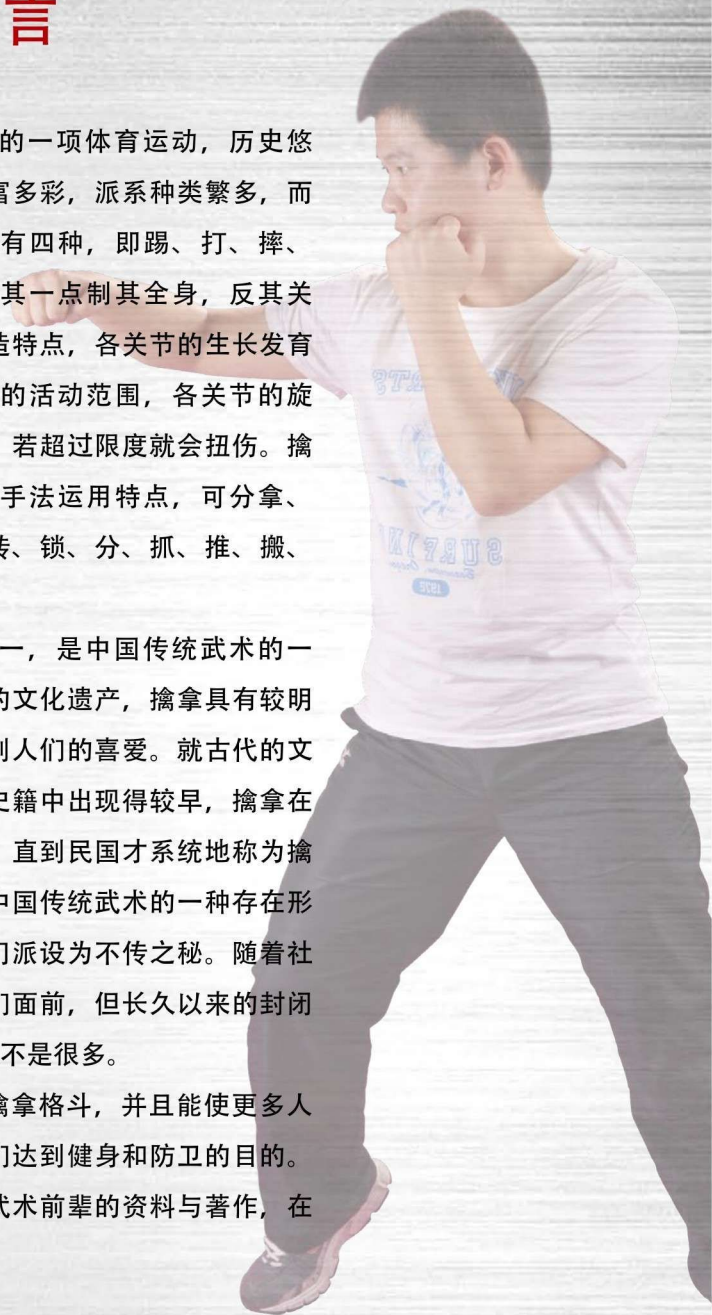
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

武术运动是我国各民族传统的一项体育运动，历史悠久，就武术项目整体来说内容丰富多彩，派系种类繁多，而且各有其特点。武术的进攻击法有四种，即踢、打、摔、拿。“拿”即为擒拿。擒拿是拿其一点制其全身，反其关节、伤其筋骨。按照人的生理构造特点，各关节的生长发育带有一定的规律和特点，有一定的活动范围，各关节的旋转、伸展也有一定的方向和限度，若超过限度就会扭伤。擒拿的手法较多，根据关节活动与手法运用特点，可分拿、缠、背、卷、压、展、蹬、抱、转、锁、分、抓、推、搬、扼、托、点等十七种手法。

擒拿格斗是中国传统拳术之一，是中国传统武术的一个组成部分，也是中华武术宝贵的文化遗产，擒拿具有较明显的技击防卫作用，因而非常受到人们的喜爱。就古代的文献记载而论，“擒”字的使用在史籍中出现得较早，擒拿在明朝时称为锁技，清朝称为串指，直到民国才系统地称为擒拿或称之为拿技。擒拿格斗作为中国传统武术的一种存在形式，因其独特的技法，一直被各门派设为不传之秘。随着社会的发展，擒拿已经逐渐走到人们面前，但长久以来的封闭发展，了解和练习擒拿格斗的人也不是很多。

撰写此书是为了让人们了解擒拿格斗，并且能使更多人喜欢和练习这项运动，从而使人们达到健身和防卫的目的。该书完成的过程中，借鉴了大量武术前辈的资料与著作，在这里一并表示衷心的感谢！



擒拿格斗

目录



第一章

擒拿格斗 基础知识

擒拿格斗基础知识

- 一、擒拿概述 10
- 二、擒拿的起源与发展 10
- 三、擒拿格斗五要诀 12
 - 1.胆大 12
 - 2.力雄 13
 - 3.准确 13
 - 4.快速 13
 - 5.狠毒 13
- 四、擒拿的特点及其文化内涵 14
 - 1.中国传统“仁爱”思想对擒拿文化的影响 14
 - 2.老庄思想对擒拿文化的影响 14
 - 3.中国古代兵家思想对擒拿文化的影响 15
 - 4.传统武德思想对擒拿文化的影响 15
- 五、人体要害部位 16
 - 1.头面部 16
 - 2.颈部 17
 - 3.左右两肋 17
 - 4.胸骨下角（心口窝） 17
 - 5.腹部 18
 - 6.会阴部 18
 - 7.背部心俞穴 18



第二章

格斗基本技术

第一节 基本姿势和步法

- 一、基本姿势 20
- 二、步法 21
 - 1.前滑步 21
 - 2.后滑步 21
 - 3.左滑步 22
 - 4.右滑步 22
 - 5.收步 23
 - 6.插步 23
 - 7.垫步 24
 - 8.跨步 24
- 三、手型 25
 - 1.拳 25
 - 2.掌 25
 - 3.一指 26
 - 4.二指 26



第二节 拳法、掌法

一、冲拳 27

1.前手冲拳 27

2.后手冲拳 28

二、贯拳 29

1.前手贯拳 29

2.后手贯拳 30

三、抄拳 31

1.前手抄拳 31

2.后手抄拳 32

四、手刀 33

第三节 腿法

一、弹踢 34

1.前腿弹踢 34

2.后腿弹踢 35

二、蹬腿 36

1.前腿正蹬 36

2.后腿正蹬 37

三、鞭腿 38

1.前腿鞭腿 38

2.后腿鞭腿 39

四、勾踢腿 40

1.左勾踢 40

2.右勾踢 41

五、侧端 42

六、扫腿技术 43

1.前扫腿 43

2.后扫腿 44

第四节 肘、膝技术

一、肘法技术 45

1.横击肘（平肘、摆肘） 45

2.直击肘（正击肘、逼肘） 46

3.下击肘（砸肘、剁肘） 47

4.挑击肘 48

5.追肘 48

6.前冲膝 49

7.斜撞膝 50

8.侧弯膝 51

9.横扫膝 52

10.飞膝 52



第五节 防守

一、拳法防守 53

1.冲拳防守 53

2.贯拳防守 56

3.抄拳防守 58

二、腿法防守 59

1.正蹬腿防守 59

2.侧端腿防守 60

3.鞭腿防守 62

第六节 摔法技术

一、抱腿摔 64

- 1.抱单腿转压摔 64
- 2.抱单腿手别摔 65
- 3.抱单腿腿别摔 66
- 4.抱双腿过胸摔 67
- 5.抱双腿前顶摔 68

二、贴身摔 69

- 1.夹颈过背摔 69
- 2.夹颈打腿摔 70
- 3.抱腰过背摔 71
- 4.插肩过背摔 72
- 5.折腰搂腿 73
- 6.抱腿搂腿 74
- 7.穿裆靠摔 75
- 8.捞腿扣肩摔 76

三、夹腿摔 77

- 1.夹腿打腿摔 77
- 2.夹腿勾踢摔 78

四、抄腿摔 79

- 1.抄腿腿别摔 79
- 2.抄腿搂腿摔 80
- 3.抄腿上托摔 81
- 4.抄腿旋压摔 82
- 5.抄腿勾踢摔 83

五、接腿摔 84

- 1.接腿涮腿摔 84
- 2.接腿勾踢摔 85
- 3.挂腿推胸摔 86
- 4.锁腿靠身摔 87

第七节 擒拿格斗——解脱抗暴术

一、抽手戳眼 88

二、推腕旋指 89

三、压腕抽指 90

四、挑臂抽指 91

五、搂腿压膝 92

六、拉臂击肋 93

七、回肘击肋 94

八、抽臂击腹 95

九、盘肘击头 96

十、跺脚撩裆 97

十一、扶地击裆 98

十二、回肘击头 99

十三、扣手格肘 100

十四、砍颈顶腹 101

十五、顶颌击裆 102

十六、转身击肋 103

十七、蹲抬刹腰 104



- 十八、抱腿前顶 105
- 十九、扣手格肘 106
- 二十、托肘击膝 107
- 二十一、戳眼别腿 108
- 二十二、击裆背摔 109
- 二十三、推肩别腿 110
- 二十四、拉肩打腿 111
- 二十五、翻身剪腿 112
- 二十六、团身滚摔 113
- 二十七、翻转击肋 114
- 二十八、抱头滚翻 115



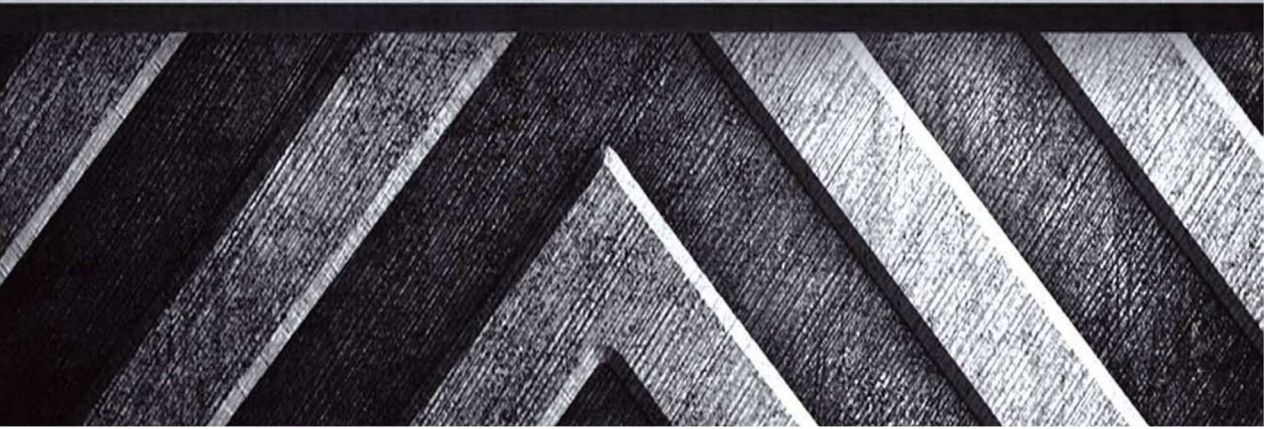
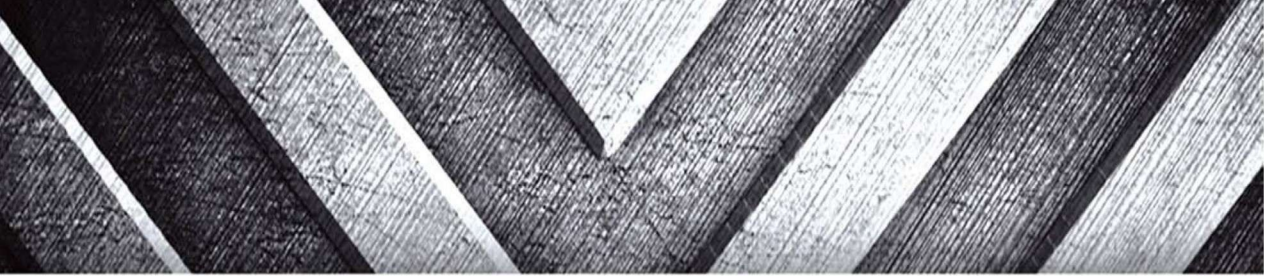
第八节 擒拿格斗——反擒拿

- 一、搬指压腕 116
- 二、抱臂掰指 117
- 三、旋臂扛拿 117
- 四、金丝缠腕 118
- 五、翻掌缠腕 119
- 六、扣手缠肘 120
- 七、曲肘别腕 121
- 八、转身折腕 122
- 九、翻身锁喉 123
- 十、圈臂压腕 124
- 十一、挑肘上翻 125
- 十二、扣手压腕 126
- 十三、穿臂别肘 127
- 十四、别肘下按 128
- 十五、撤步压腕 129
- 十六、扣手切腕 130
- 十七、扣手旋腕 131

- 十八、旋按翻颌 132
- 十九、扳腿挫膝 133

第五节 擒拿格斗——徒手抗暴技术

- 一、砍颈顶腹 134
- 二、弹头踹腹 135
- 三、击头勾腿 136
- 四、抄腿踹膝 137
- 五、抱腿跪膝 138
- 六、拉包摆头 139
- 七、拉发踹膝 140
- 八、转身踢裆 141
- 九、踹腹击头 142
- 十、戳眼踹腹 143
- 十一、踹膝抱腿 144



QINNAGEDOU

第一章 擒拿格斗 基础知识



擒拿格斗基础知识

一、擒拿概述

擒拿格斗是中国传统拳术之一，是中国传统武术的一个组成部分，也是中华武术宝贵的文化遗产，擒拿具有较明显的技击防卫作用，因而非常受到人们的喜爱。就古代文献记载而论，“擒”字的使用在史籍中出现得较早，擒拿在明朝时称为“锁技”，清朝称为“串指”，直到民国才系统地称为“擒拿”或称之为“拿技”。由此可见擒拿的“擒”字含义是较明确的，“擒者，捉也。”“鸟力小可擒捉而取之”，形容拿胜对手犹如捕获小鸟般轻而易举。“拿者，牵引也。”

擒拿格斗作为一种较独特的技击之法，它主要针对人体四肢关节和颈部等要害生理部位和穴位，并根据这些部位的生理特点和功能，以及弱点来按逆关节和超限度施法拿制的原理，使用擒拿中刁、拿、扣、锁、拧、扳、挫、捆等技巧，进行擒拿或反擒拿。各种擒拿格斗技巧可根据具体搏击情况分别单招运用拿制敌方，或者在可能的情况下为增强搏击效果可各种招法互相贯通使用，或者根据对方攻势实施不同的反擒拿之法。为了更好地掌握和发挥擒拿格斗的技击威力，不能只掌握擒拿格斗的技术方法，要同时加强身体素质的全面训练，使身体各部位均得到锻炼，为掌握和提高擒拿格斗技术打下坚实牢固的基础，从而在运用擒拿格斗技术时得心应手。

二、擒拿的起源与发展

千百年来，中国武术派别林立，门户之见极深，相互封闭。尤其是被视为门户之宝的擒拿更是秘不外传，传徒也是择人而行，真正能得其真传的并不多，使之一直蒙着神秘的面纱。这样就导致：一方面，各门各派擒拿之间由于缺乏交流而失去了许多相互学习的机会；另一方面也导致了社会上对擒拿的片面甚至错误的看法，从而无法真正理解和掌握擒拿技术，也在一定程度上削弱了擒拿发展的实践基础。因此，为了更好地理解和掌握擒拿，我们有必要对擒拿的发展作一个历史的考究，正本清源，达到客观、全面、科学认识的目的。擒拿之术，源远流长，它缘起于人类的斗争实践，发端于中国春秋时期，勃兴于秦汉之际，极盛于明清今世。在2000多年的攻战拿杀中，大致经历了折、拿、缠三大技法阶段，而今以其完备的技术和理论自成一体，

在武林中独树一帜。作为一种拼杀技击，擒拿产生之初，与其他武技并无二致，首先从头颈部开始，以期一次性制敌于死地。从先秦至汉代的挈头技即为今天擒拿之始祖。据《春秋·公羊传》记载，“宋万怒，搏闵公，绝其”，述说二人徒手搏中，宋万使用折断闵公颈椎的绝头之技，将其置于死地。在秦国统一六国的过程中，秦兵运用挈头之技击败全身甲冑的敌人的战术给人留下了深刻的印象。《史记·张仪传》中记载：“山东之士被甲蒙冑以会战，秦人捐甲徒裊以趋敌，左挈人头，右挟生虏。夫秦卒与山东之卒，犹猛贲之与怯夫；以重力相压，犹乌获之与婴儿。”到了汉代，随着中国医学的重大发展，人们对人体生理、解剖学的深刻认识极大地促进了擒拿技术的发展，使其能十分准确地把握实施擒拿的解剖体位，这时，擒拿又发展到绝肱、压脉技。“绝，断也”（《博雅》注），“肱，咽也”（《集辞》注），“肱，颈大脉也。俗所谓胡脉。下即反”（《索隐》）。绝肱技即为绝头断颈之技或以手指压按咽喉或喉结两侧之颈总动脉之技，以阻断大脑氧气血液之正常供应，致人昏迷和死亡，同以前的绝头以力横断相比，绝头以巧压技高一筹。实现了攻击部位由面到点，手法上由断折关节到压按穴位的突破。随着实战的不断深入及击技的普及与发展，徒手搏斗技法面临着严峻的挑战，实施折颈压脉以制敌的战机明显减少，从而使拿技进入多技并进以适应新形势。此时擒拿已从固守传统头颈部开始向人体两侧转移。汉代中后期出现的拿腕折臂技是擒拿的新发展，其技艺

日趋成熟，手法多样化，战术运用注重避实就虚，主动创造战机，以适应不同情况。这是擒拿作为一门独特的技击方法登上搏击舞台具有划时代的意义。经过魏晋南北朝、隋唐宋元上千年的发展，擒拿到明朝时期发生了一场空前的变革，从而开创了擒拿的新纪元——拿体技。拿体技是以指锋、指腹曲扣如环，以深厚的功力，掐扣肌肤深层，以破坏肌肉纤维组织，产生剧烈疼痛和酸麻体感而使敌手屈服为目的的技法。明代擒拿技术的成就是在实践中对人体全身拿点全面认识、筛选和固定的基础上逐步升华而来。与以前的擒拿相比，明代拿体技是以劲拿全身为主，而非以强力折断头颈为主，其目的是使对手被拿后产生剧痛或酸麻难忍而束手就擒，而非简单置人于死地。在拿体技中，拿穴、点穴之法是其精髓。随着医学的发展，人们对人体解剖、经络知识有了更加全面和深刻的认识，使拿体技更加走向科学化。在拿穴数量上，自西汉压脉指点人迎一穴始至明清大为增加，对不



同穴位的击打会导致麻、昏、哑、死的规律也有了全面的认识。所有这些经由内家拳师的提炼、揣摩运用于擒拿之中，从而达到空前的高度，跳出了拿技以力取胜的羁绊，增加了拿技的实战威力，揭开了中国武术发展史上光辉灿烂的新篇章。余姚黄百家在其撰编的《内家拳法》中，详实地记录了人体的十二经验穴位，对劲拿一穴而控制全身的技法进行了精湛的论述。到清代，擒拿受其他技击的影响，尤其是受明代六合枪之圈枪、缠枪技法之影响，创造了劲力上以柔克刚，效果上反筋错骨的金丝缠腕技。此技以力学杠杆原理为依据，对敌人手腕部尺骨侧肌肉韧带进行强力超常拉伸，造成该肌肉被动不足，从而产生剧烈痛疼，导致其意志上的瓦解，终至屈服而束手就擒。从今天擒拿擒敌制胜的方法来看，主要是错骨拿筋和拿穴。拿筋错骨比较直接，因而成为古代擒拿的初始方式，其手段随着实战的需要不断积累完善，但其运用在很大程度上摆脱不了劲力的限制，而拿穴术能够在相当程度上突破这一限制，起到以小

胜大、出奇制胜的效果。但拿穴术的形成和完善需要以医学的发展、人类对自身经络的全面认识为基础，因而产生较晚，技艺的完善经历了漫长的探索与发展的过程。因此，在擒拿的发展史上，拿筋错骨和拿穴法经由两条不同的形成轨迹而相互促进，最终融合而成今天博大精深的擒拿。然而，擒拿在其发展过程中，由于各派暗于自知，妄自夸大擒拿的效果，加之习者机械模仿，缺乏权变，导致对擒拿产生许多片面甚至错误的理解。作为武技之一，擒拿并非万能制人之技，一切因时、因地、因人而异，且需与其他武技相配合，这就使中国擒拿进入了一个新的综合阶段，即与踢、打、摔交叉使用以制敌的阶段，它突破了拿技制胜之偏见，确立了以巧拿不如拙打为辅倚方为万全之策的思想。纵观中国擒拿的历史发展，其技术和理论在实践中不断融入医理兵论而日臻完备，在技法上经历了折、拿、缠三个阶段而形成今天以错骨拿筋拿穴为主要内容的综合技术体系，并与其他击技相互配合而成为克敌制胜的重要武器。

三、擒拿格斗五要诀

1.胆大

古人说的“胆大人艺高，艺高胆更大”，是一条重要的实战经验。所谓“胆大”，是指临阵杀敌时的胆略。胆大是建立在对人民事业无限忠诚，对敌人无比仇视的基础上，在战斗时充满必胜的信心。平时训练为了临战，因而能带着强烈的敌情观念，本着一不怕苦、二不怕死的精神，严格要求，练就一身杀敌制胜的过硬功夫。临敌运用纯熟，能表现出勇猛顽强、机智灵活的战斗风格。敢于同敌人作殊死的斗争。

2.力雄

身体壮。力气雄，这是学习和运用擒拿格斗的必备条件，是战斗取胜的物质基础。俗话说：“要毒要狠，力量为本。百巧百能，无力不实。”就是说明力雄是习武之要素。如果一个人手无缚鸡之力，怎能在紧张激烈的殊死搏斗中战胜敌人而保存自己呢？所以身体好，力气雄、功力厚的人，能最快掌握擒拿格斗技击方法和战略、战术，临阵应敌自如，能巧妙地使用避实击虚、虚实并用、以柔制刚、刚柔相济等方法，将敌人攻击之猛力引进落空。功力雄，还应懂得节约体力，学会望劲：即知来力之大小，着力之部位；懂劲：即知来力之刚柔、虚实、变化；借劲：即借他人之力还击他人，如使四两拨千斤之力；使巧力：即我用粘、连、绵、随，缠于敌手，遇机实发，这样就能在交手时处处主动。

3.准确

俗话说：“踢打不准，犹如跳井。”因为各种擒拿与解脫法，不但技术非常复杂，规格十分严谨，而且在使用时必须精细准确。其动有方，其用有法，使法必准，否则后果不堪设想。擒拿力求反侧关节要超过其生理限度，点穴时要集中全身之力于一点击其要害，法到力到，充分体现“手到擒来”的功用。

4.快速

与敌决斗十分强调“拳似流星眼似电”，“伸手擒拿快打慢”。擒拿是应敌防身之术。因此，快速的擒拿与解脫，能使自己主动灵活，能一快制百慢，能在快速中赢得制胜的时间。快能捕捉战机，攻其不备。快速可以寻求敌人弱点，以逸待劳，多变战法，充分发挥自身特长。当然，快速要建立在准确的基点上。快与慢是相辅相成的，因此要求在快中求准，快中求稳，快中求活，快中求巧。要伺机而动，因人而异，切不可百合一法，千篇一律。要在快速中寓绝技于一般动作之内。在战术上做到：“彼不动，我不动”以逸待劳，以静制动：“彼若动，我先至”，以期先发制人或后发先至。

5.狠毒

擒拿本身就是以反侧关节、点穴窒息、分筋碎骨为目标，因而临敌必须心狠手毒，否则将为敌人所俘获。心狠是指对敌人不留情，只有制敌人于死地，而后才能保全自己。而手段毒辣，是指使用靠近敌身，攻其要害；粘贴敌人四肢和头身要紧，以防其滑逃；或最大限度地牵张敌人各关节，使之旋折。

四、擒拿的特点及其文化内涵

擒拿是我国传统武术中一门独特的技击术，擒拿继承了中国古代技击法的精华，又经过多年的实践与创新，自成体系，独具一格。从民间流传的多种擒拿技法中，可以看到其技击特点非常突出，实用效果特别显著，确有变化莫测之妙，“分筋错骨”之威。它以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，以不伤害对手而达擒获为高超技能，充分体现中国传统武术文化的特点，用武来止息干戈，不伤害对手而最终达到目的武术精神。

1. 中国传统“仁爱”思想对擒拿文化的影响

关节是人体骨骼结构及运动的枢纽，关节周围的筋脉穴位是难以承受打击的薄弱部位。关节只可顺动，不可反方向逆转，关节的曲伸旋转都有一定限度和幅度。拿住对方后，实施反关节，使其关节及韧带受挫，产生剧烈疼痛感，从而丧失反抗能力而就擒。对方若耍拼力硬抗，势必造成骨折筋伤。所以拿其关节及筋穴，就能对其牵引控制。如，擒拿技法里的小关节擒拿，折其手指，就能达到控其全身的作用。擒拿这种控制擒服对手而不伤害对手的思想，体现了中国传统“仁”字为核心的思想结构，《论语·颜渊》：“樊迟问仁。子曰：‘爱人’。”又“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。”清谭嗣同《仁学·界说》：“仁为天地万物之源，故虚心，故虚识。”都指出人与人之间要相互亲爱，要以仁爱为做人的根本。“制其一点，而控全身”正是中国传统思想“仁爱”的一种表现。

2. 老庄思想对擒拿文化的影响

《老子·道德经》：“老子曰：反复；反也者，道之动也；弱也者，道之用也。天下之物生于有，有生于无。”

《庄子·说剑篇》：“庄子曰：夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”道家的这种思想是一种因时而变、后发制人的战略思想，道家的这种思想形成了擒拿技战术的基本思想原则。擒拿中的反擒拿技术主要是“后之以发，先之以至”原则，在敌人先抓住我方身体某些部位时，我方用技法反擒敌人，使敌人由主动变为被动，从而制服敌人。



3.中国古代兵家思想对擒拿文化的影响

古代的兵家著述及其思想中，影响最大、最受古今人士称颂的就数《孙子兵法》，它深厚的内涵、精深的思想及独特的见解，无不闪耀着古人智慧的光芒，至今仍被当代社会的很多领域作为决策和实践的一种思想准则。产生于中国传统文化大河中的传统武术也不例外，在诸多方面受到了《孙子兵法》的深刻影响，尤其是对擒拿文化内涵有着更为深刻和微妙的影响，《孙子兵法》在作战应敌时有一条重要的指导原则，那就是：“制人而不制于人”。所谓“制人”就是调动敌人，在战争中处于主动地位。“不制于人”就是不被敌人所调动，不使自己处于被动作战的地位。因为谁掌握了主动，谁就能牵着对方走，谁就掌握了战争的主动，谁就能赢得最后的胜利。擒拿是斗智斗技的直接对抗性的运动，也可以说是一场“战争”。擒拿技法中，强调“听劲”，只有“懂劲”才能随对方的劲而变化，才能在技术上取得先机，在技较中占有主导地位。所以说擒拿技法从某种程度上说，已经与我国传统兵法思想联系在一起。

4.传统武德思想对擒拿文化的影响

有“礼仪之邦”之称的中华民族，在千年的文化积淀中形成了特有的武德思想，孔子在传授射御技艺时，就提出了武德准则：“仁军可夺帅，匹夫不可夺其志，德于道，据于德，依于仁，游于艺”。孔子将道，德、仁、艺同时并列为武德要求。在中国传统文化的影响下，武术形成了“尊师重道”、“武事文取”、“德艺双修”、“以武会友”、“点到为止”的传统武德思想体系。武德思想已经完全融入擒拿文化之中，由于擒拿其特有的技术体系，这就要求练习者经常找人“切磋武艺”，以达到更高的境界，所以“尊师重道、以武会友、点到为止”一直被擒拿练习者所遵守，成为衡量一个人“武艺高超”最重要的标准之一。

五、人体要害部位

1. 头面部

头部是人体的中枢，它由颅与面两部分组成。颅由23块骨组成，除下颞骨、舌骨外，其余颅骨均以缝式软骨连结在一起。彼此间不能活动。颅分为脑颅和面颅。脑颅位于颅的后上方，构成颅腔，保护着脑；面颅位于颅的前下方，构成骨性口腔，并与脑颅共同构成骨性鼻腔和眼眶。以维持面部形态，同时起着保护作用。

(1) 太阳穴

颅骨大部分以缝的形式连结。小部分以软骨连结形式相连结。以关节形式连结的仅有下颌，平均厚度均为5毫米，最厚处约1厘米，而太阳穴处平均厚度只有1~2毫米，医学上称此处为翼点，薄而脆弱。脑表面的脑膜中动脉又从此处经过。击打太阳穴很容易骨折，重则引起脑血管破裂、硬膜下血肿；轻则直接震荡大脑，使人失去抵抗能力。

(2) 风府穴

风府穴属督脉穴位，为脑与脊髓相连的通路。击打此处可直接引起寰椎关节与枕骨大孔相错。轻者造成脑脊神经损伤，立即晕厥，重者立即死亡。

(3) 后脑部

后脑也是头部薄弱的要害部位，击打震动后易引起眩晕或造成颅内出血、脑损伤而死亡。

(4) 两耳部

两耳有大量的神经和血管通过。同时击打两耳，通过外耳刺激震荡耳前庭器和蜗器，引起眩晕。重者导致耳聋或震荡刺激脑神经，造成休克，失去抵抗能力。

(5) 百会穴

百会穴位于头顶正中，是颅骨连结的冠状缝与矢状缝的交点，是督脉经穴位，也是头部薄弱的部位。此处受到打击后，轻者引起眩晕，重者造成脑损伤，颅内出血死亡。

(6) 印堂穴

印堂穴位于两眉之间，鼻骨与泪骨位居于此。鼻骨孔通过小静脉和筛前神经分支通过。同时还有额内侧动脉、内眦动脉、筛前动脉、鼻脊动脉。泪骨又薄又脆，受到击打后会大量出血，泪流不止，从而减弱或丧失抵抗能力。

(7) 眼部

眼是人体的重要器官，能洞察万物。现代科学认为：它是获取外界信息、认识客观世界的“信号接收器”。科学研究表明：人类获取的信息99%以上通过眼睛获得。眼睛包括眼球、眼睑、眼肌和其他辅助结构。眼球前部稍凸，后部略扁。后部靠近鼻侧部位有视神经和脑相连。眼球壁由三层被膜构成，内有透明的内容物为折光装置。眼睛裸露在外，很容易遭到打击，因此应特别注意保护。