

制暴防身格斗大全

制暴防身格斗大全

学苑出版社

引 言

《制暴防身格斗大全》是根据美国陆军部，香港多方并综合了国内的有关资料编输而成。

书中刊出了“250”付图解，辅以文字导述。是一本较全面的制暴格斗功夫，有意学会这套功夫的朋友们，只需按照书中的章节练习，三个月内就能掌握这套基本功。既锻炼了自身的体魄，又能对付暴徒的袭击，进行有效的自卫。

此书可做公安、武警，及武术爱好者的良师益友。

编 者

序 论

这些是常常会发生的事——。

在送女朋友回家的车上，一个醉汉过来纠缠，周围的人装作没看见。而虽然自己不愿装作没看见，但又无可奈何，因为自己是既没有臂力也没有功夫。不得不俯下头，暗暗祈愿那个男子，赶快下车。女朋友向你投来视线，明显地表示轻蔑。“这个畜生！”心里这样骂着，但毫无办法可施。

在通往学校的公车里，一个女生觉得腰旁有什么东西在蠕动着。一看，竟然是一个中年男子好象没事般地抚摸着自己的屁股。想叫实在叫不出来，想移动位置，也因车上挤满了人而不能如愿。这个女生经过了这种讨厌的经验后，因害怕再遇到那个男子，而对于坐公共汽车产生了恐惧感。

又，摊阅最近的报纸可知，也许是因迷幻药的影响，家庭主妇或薪水阶级者，突然毫无理由地受到利刃的攻击，或蒙受暴行的例子很多。我们每一个人都不知何时会遭遇到这种事件。处于这个时代，赤手空拳根本不能防卫自己。但是，又没有时间和机会去学习柔道或空手道。况且，要学习上述技艺，还需具备某种程度的体力。

那么，我们要怎样保卫自己？有什么方法来制止醉汉？又有什么办法来教训色狼呢？

当然有这种方法！而且做起来几乎不能相信地简单，同时又不需在事前有严格的训练。只要知道力学的原理和攻击

的部位，谁都能做的好。

對於过去因没有臂力失去自信、因身材矮小瘦削，或因没有胆量、意志薄弱，而时常感到自卑感，处处受人轻视、低评自己身价的人们，保证此法可成为你寻回尊严的强而有力的武器。

读过这本书的女性，也许会怀疑没有这么简单的格斗法。但实际上，在大学经过女生的实验有许多技巧被确认颇富效果。女性遭遇危险的机会比较多，所以请女性多多学习这个防卫术。不懂柔道或空手道並沒有关系，也不要说没有过像样的运动而退缩。

例如，由伏地挺身的次数来说，一般认为女性的臂力只有男性的一半。但是体力较差的女性也一样可籍此防卫术挫败对方。假设自己坐着而对方站立时，以自己的脚跟挡住对方的脚跟，並试图用另一双脚（用手也可以）推对方的膝盖，对方必即刻失去平衡。如果使尽力量推，对方一定会倒下。

以脚跟做杠杆的支点、膝盖做力点一推，很轻易的就可教暴徒摔跌於地。唯一的关键，是把膝向和平常弯曲的相反方向推。向膝盖弯曲的相反方向推，乃是人体极端脆弱的要害之一，而且关节是不能锻炼的。任何大汉或空手道的上段者，其关节的脆弱並無二致。在柔道比赛中，基於公平的原则，除了肘关节外，其他关节一律禁止攻击。而且关节的攻击法一旦准确，是任何大汉或對於功夫有自信的上段者职业摔跤家都承受不了的，因此在自我防卫上而言，它是一种必胜的技巧。

关节散布於人体各个角落，象手指、手腕、肘、肩、

颈、颞、腰、膝盖、足踝、脚趾等，只要取其中任何一个，向平常弯曲的相反方向推就可以。如果应用杠杆的原理去做，只消使用一只手指就能使对方倒下。在本书所介绍的技巧，即是应用杠杆原理攻击谁都不能锻练的关节这个部分的东西。

在这里冀於读者的是，除非遭遇危机、关乎自己的安全，否则绝不要使用这些技法。因为这些是连柔道也禁止的技法，如果随便使用，易令对方的韧带断裂或使脱臼，就会因防卫过当而吃上攻击的官司。“传家的宝刀”就是极少亮相才有其为宝刀的价值。

本书介绍了很多种技法，只要学好其中的一种，就不会再遭遇不愉快的场合。那么，您就能挺起胸膛阔步在街上了。

目 录

1. 对付暴徒的最佳秘术

《基础篇》62. 种难以相信的简易决定性技法

●肘	如果向内侧便能轻易弯曲·····	2
●腕	手腕的“踝骨”是人体最强的骨头·····	4
●手臂	肘一旦往上举则上身失去防卫能力·····	6
●肘·肩	一旦做对绝对不会错失·····	8
●肘	弱点在内侧·····	1 2
●胸	制止对方攻击的缠抱法·····	1 4
●手腕	拖拉术置对方於脆弱之境·····	1 6
●肩	对方伸出的手臂正是绝佳目标·····	1 8
●胁	往对方胁下反钻而入·····	2 0
●腰	侧身可以分散对方力量·····	2 2
●足	脚踢的唯一弱点是脚跟·····	2 4
●头	半步前进是对付意外的要领·····	2 8
●脚跟	观察对方攻击过来的脚·····	3 0
●人数多时	如何决定“目标是那一个？”·····	3 2
●人数多时	背靠墙壁站立的要领·····	3 4
●手臂	钻进二人之间的要领·····	3 6
●眼睛	朝侧方向跑並攻击对方眼睛·····	3 8
●脊骨	谁都没有提过的要点·····	4 0

●手臂	肘的外侧遭攻击便承受不了	4 2
●肘	使对方不觉惨叫出声的关节抓压法	4 4
●手臂	女性能做的必胜招式	4 8
●颌	任何人都有三个弱点	5 0
●脖颈	颈椎为何又称为“要命的东西”	5 2
●膝	杠杆原理的简单应用技术	5 4
●脚跟	比阿溪里腱更弱的部位	5 6
●手臂	被拉时必暴露弱点	5 8
●膝	韧带是任何人都无法锻炼的	6 0
●颌	身材愈高腰部弱点愈明显	6 2
●颌	扳开其脸部就能挫败斗志	6 4
●肘	两手互握强开两肘力量会倍增	6 8
●肘	伸直的手臂很脆弱	7 0
●手腕	向内侧一弯任何男子都会惨叫	7 2
●肘	上膊被抓住也不要害怕	7 4
●手臂	以全身重量压下,任何男子都会投降	7 6
●手指	攻击小指有绝对效果	7 8
●腰	将身体如螺丝般转动	8 0
●手指	手指的第一关节力量很大	8 2
●手指	抓住大拇指的击退色狼法	8 4
●手臂	只需将对方的手臂夹在背下	8 6
●脚	任何对手都必倒的脚跟支点	8 8
●肩	以女性的力气也能使肩关节脱落	9 0
●股	鲜为人知的真正盲点	9 2
●心理	不战而能防卫自己的秘密方法	9 4
●手腕	拳击手拳头的弱点	9 6

●坐下去	外行人能战胜上段者的一招	98
●脚	有剑道心得的人对於横向攻击很弱	100
●往横向逃	对方持刀类凶器的自我防卫法	102
●刀类	只要知道这一点就可避免赔命	104
●刀类	西装上衣可做为绝佳的武器	106
●头	头击的攻势需用手掌防御	108
●腰	对於矮小的对手不可掉以轻心	110
●头	可减轻头击伤害的秘密招式	112
●手臂	脖子被勒时此招可保安全	114
●肘	自正面勒住脖子时並不足畏	116
●手指	强勒而来的手臂也能轻易解开	118
●手指	无论何种勒法都能对抗的三段反击法	120
●上身	抓住您头发的对方会惊讶的招式	122
●手臂	推其肘就能轻易地挣脱对方	124
●坐下去	对於从后面来的攻击这一招很有效	126
●头发	对女性顶有效果的一招	128
●心理	面对飞车党保护自己的龟缩战术	130
●手腕・脸・手臂	任何情况都不可离开车子	132

2. 任何家伙都一定惨叫的17个部位

《实用篇》随意闪开暴徒攻击的诀窍

●眼睛・鼻子・耳朵及其他	身体中不能锻炼的四个部位	138
●下半身	由站法与走法判断对方能力	140
●视线	由对方的视线能简单地看出动向	142

- 自护体 这种架式乃防御的基本姿势..... 1 4 4
- 拳头 使猛烈拳击减半威力的要领..... 1 4 6
- 基本 “看肚脐”是跌倒时的最大诀窍..... 1 4 8
- 镰 手腕的力气会难以相信地倍增..... 1 5 0
- 手腕的踝骨 自己身体上的这种武器..... 1 5 2
- 韧带 膝盖上面五公分的弱点..... 1 5 4
- 被禁止的招式 外行人也能打出职业级的拳..... 1 5 6
- 膝 谁都会上当的假装弱者致胜法..... 1 5 8
- 身体的架式 使对方害怕的摆架式秘密..... 1 6 0

3. 女性必得学习的必胜防卫术

《实用篇》女警官也称赞不已的高效果招式

- 手臂 从后面被抱住时这种反击招式很有效..... 1 6 4
- 肩 抓住肘和手腕，一般男子遭此招式就会投降... 1 6 6
- 肘 稍微压一下就会产生剧痛的弱点..... 1 6 8
- 手指 抓住小指便可随意而为..... 1 7 0
- 脚背 身旁的东西即为厉害的武器..... 1 7 2
- 股 严禁乱用，最不得已的一招..... 1 7 4

4. 遭遇突发事故与

灾难时依此法可保住身体

《应用篇》得救或身亡仅於一念之间

- 侧身 只要注意坐法就能死里逃生..... 1 7 8

●拉紧顎部	摔落的方法不对危险性就大·····	1 8 0
●侧身	在车上能够保持平衡的站法·····	1 8 2
●保护头部	突然向后倒又能即刻起身的方法·····	1 8 4
●半步前进	预防月台突发事件的方法·····	1 8 6
●眼睛向上看	平常的视线习惯有些差异·····	1 8 8
●轻快跳跃	在人群中也能顺利前进的好方法·····	1 9 0
●肩	对於从前面来的冲击只有使用肩膀·····	1 9 2
●仰卧	在大地震中获救的三原则·····	1 9 4
●腰	很重的东西也能提起来的一步前进法·····	2 9 8

5. 能倍增体能的练习

《要点篇》最后关头的绝对方法

●脚与腰	不知不觉地确实锻炼身体·····	2 0 2
●反射	防卫术的基本——“收紧两胁”·····	2 0 4
●膝	防身的三角形原则·····	2 0 6
●侧身	随时可作的无懈可击站立架式·····	2 0 8
●膝	要显示自己是打架高手时的姿势·····	2 1 0
●手指	在车上也能够锻炼肌肉·····	2 1 2
●背	女性至少得熟习此训练·····	2 1 4
●腹肌	每次只要做十次腹肌便结实平坦·····	2 1 6

附章 人类共同的弱点

●顎	任何大汉都无法承受这种攻击·····	2 1 8
●肘	肘关节以向外侧推为原则·····	2 2 0

●腰 颇富趣味的腰部攻法…………… 2 2 2

●手臂 虽是臂力极强的男人也能控制…………… 2 2 4

1. 对付暴徒的最佳秘术

《基础篇》62种难以相信的简易决定性技法

1. 肘▶ 如果向内侧便能轻易弯曲

您也曾经一次或二次看过，在夜市里有人被小流氓纠缠着罢。周围的人装作没看见，而那个流氓来势凶猛且对人毫不宽容的样子。遇到这种状况，就只有道谦、求饶的份嘛？您自己也许有一天也会遭遇到这种事情，谁都不能保证完全没有这样的可能。而且对方个子比自己粗壮很多。遇到这种危机时，对于臂力或功夫没有自信的人，也有能使对方挫败的方法。

对方一定会说着“你这混蛋、有眼无珠！”一类的话，并抓住您的胸口。这个时候，可先一面说“失礼失礼，请原谅”，一面交合双手手指。然后低头说着“请原谅”，对准抓住自己胸口的对方手肘，用尽力气往下按压。您只要这样做就够了。

人类手肘的构造原本就易弯折，所以再怎样高大的男人其手肘遭击便会立刻曲屈，且上身向前倾斜。您低下的头顺势撞上他的脸，必造成相当大的伤害。打击的部位如果适当，对方当然流着鼻血，慌张而逃。

如果被抓住胸口时 1



交合两手



一面低头一面
往下按压



1. —①腕► 手腕的“踝骨”是人体最强的骨头

俗曰：“酒是疯水”，这话说得很对，实际上在小食店一类的地方，因酒引起的麻烦不断地发生。为提防被卷进那种惹人厌的纠纷中，进去店里的时候，就要观察一下周围，避开酒癖不好和气氛险恶的人。而自己赶快赶快融入店整体的气氛里，大概就不会被人找上麻烦。古时候的侠客装束寒酸，看上去犹似以弱者的姿态周游各地从事武功修行，并尽可能避免无谓的杀斗。我们现在应把那种精神恢复起来。

然而，不管您怎样小心，有时仍不免遭遇到暴躁的男子，越过柜台抓起您的胸口。这个时候，您最好使用您与生俱有的原始武器之一——手腕的踝骨（手腕骨突出的部位）。例如，对方抓起您的胸口时，用一只手把对方的手腕压在柜台上，而用另一手腕的踝骨部位，向对方手腕的柔软处作拉锯式的攻击。或者从对方的肘挥下手腕，使其关节突然折曲也可以。这些一定会带给对方相当大的伤害，所以要使对方丧失斗志，是很好的方法。

如果被抓住胸口时 1 - ①

对方越过柜台抓起您的胸口时

