



安全 健康 防护系列丛书

◎总主编 何 剑

◎张弘毅 邵安 编著

Siren

ANQUANWANG

伊人

“安全网”

——女性安全健康与防护

- ◎ 防诈骗
- ◎ 防性骚扰
- ◎ 防家庭暴力
- ◎ 女性防身误区
- ◎ 健康的生活方式



中国人民公安大学出版社

安全 健康 防护系列丛书

总主编 何 剑

伊人“安全网”

——女性安全健康与防护

张弘毅 邵 安 编著

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

伊人“安全网”——女性安全健康与防护 / 张弘毅、邵安
编著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2010. 1

(安全、健康、防护系列丛书 / 何剑总主编)

ISBN 978 - 7 - 81139 - 903 - 5

I. 伊… II. ①张…②邵… III. ①女性—安全教育②女
性—保健—基本知识 IV. ①X956②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241725 号

伊人“安全网”——女性安全健康与防护

YIREN ANQUANWANG—NUXING ANQUAN JIANKANG YU FANGHU

张弘毅 邵安 编著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经销: 新华书店

印刷: 北京市泰锐印刷厂

版次: 2010 年 1 月第 1 版

次: 2010 年 1 月第 1 次

印张: 10.125

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字数: 234 千字

印数: 1 ~ 3000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 903 - 5/G · 035

定价: 26.00 元

网 址: www.phepps.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cpps.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

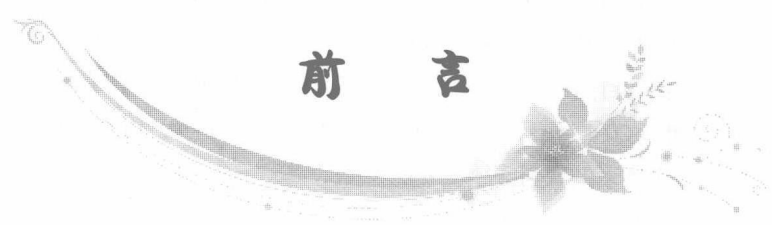
杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换

版权所有 侵权必究

前言



身为女性的我，在 2000 年就开始关注女性防卫方面的研究，从最初的女性防身术到现在的女性健康等方面的研究都是我所关注的；我又因为工作的关系，一直对安全防卫术有一定的经验和心得，曾被邀请在女性杂志、电视台的体育频道、生活频道等专栏和节目中讲授女性防卫术和安全技巧。一直希望有机会出版一本有关女性安全和健康方面的书籍，这次有幸得到机会，很是珍惜。

本书内容的构建主要从以下三个方面来考虑：一是目前书市中，关于女性方面的书籍琳琅满目、良莠不齐；网络上给出女性安全防范、健康卫生、中医养生、美容美体等方面的资料，让人眼花缭乱，但有的说法相互矛盾，公说公有理，婆说婆有理，让人看半天也不知是对是错。因此，出版一本能准确无误地帮助女性朋友们解决实际生活中的困难的书籍就成为本书写作的出发点。二是单纯写女性防卫术、健康卫生、中医养生、体育运动的书籍很多，没有必要重复，所以可以把女性的安全和健康结合起来写。实际上，女性安全与健康是息息相关的。只要您是女性，您就比男性受侵害的概率大得多，危险可能就潜伏在您的身边，时时有可能窜出来

威胁您的安全，种种犯罪行为让您防不胜防；在您遭受人身伤害的时候，如果能够使用您的聪明才智化解危险是上上策，但当不得不与犯罪分子进行对抗时，您的身体是否强壮、是否会防身术就成了拯救您自己的“法宝”；而防身术的练习和运用也与自身身体素质有关。三是如果此书能够出版，将进一步推动女性相关领域的研究和交流，增进女性朋友对自身安全与健康的关注程度。

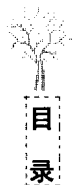
很高兴在中国人民公安大学攻读硕士学位研究生的张弘毅和邵安两位同学能够加入到我的这项研究中，对研究的问题两人都很关注，并投入极大的热情，且积极地参与。在撰写此书过程中，使用了互联网上大量的案例材料和文献资料，可读性强，实用性高，感谢提供参考资料的作者，感谢中国人民公安大学出版社对安全、健康、防护系列书的鼎力相助。

何剑

2009年10月1日



目 录



女性人身安全与防护

防性骚扰	3
犯罪规律	6
地铁、公交车里	10
电梯里	12
办公室里	14
校园里	18
医院里	24
旅游车里	26
防性侵害	29
犯罪规律	30
房间里	31
公园里	33
校园里	34
家里	36
出租车里	37
防拐骗	39
犯罪规律	40
家门口	41
宾馆里	42
护城河边	44



工厂里	45
出租车里	46
地下车库	47
网聊	49
防诈骗	51
犯罪规律	52
手机短信	56
打电话	60
高考招生	64
网恋	65
旅游邂逅	66
婚骗	67
网络钓鱼	68
掉包计	75
装扮大仙	77
防盗窃	78
犯罪规律	78
室内	79
医院	81
校园	82
公共汽车	83
私家车	86
商场	87
饭店	88
菜市场	89
防抢劫	90
犯罪规律	91
入室	92



银行	94
汽车站	95
楼道	96
马路	97
校园	99
防家庭暴力	101
身体暴力	103
精神暴力	105
性暴力	108
防激情犯罪	111
恋人	112
夫妻	114
儿女	115
未成年人	116
歹徒	117
菜贩子	119
防自杀	120
失恋	121
压力	123
破产	126
测一测——女性危险系数预测表	128

女性防卫技能与训练

防卫技能基础知识	133
认识暴力犯罪与自卫防身	133
认识女性防卫技能	134
防卫谋略及战术原则	135



攻击要害部位	142
法律支撑正当防卫	146
基本防卫技能训练	148
防卫姿势	148
头部攻击	148
手部攻击	151
肘部攻击	158
膝部攻击	162
腿部攻击	164
脚部攻击	166
实用的防卫技能	168
被抓握	168
被揪发	170
被摸胸	173
被摸臀	175
被打耳光	177
被踢	178
被按压	179
被搂抱	181
被掐脖	185
坐着被侵犯	189
躺着被侵犯	190
防长凶器	191
防短凶器	193
防软凶器	196
利用随身物品防卫	197
哨子	198
发卡	199



戒指	199
胸针	200
耳环	200
眉笔	201
修眉刀	201
睫毛剪	202
手机	203
VIP 卡	204
眼镜	205
时装腰带	205
钥匙串	206
手电筒	207
锁具	208
高跟鞋	209
坤包	210
登山杖	211
伞	212
辣椒水	213
不同犯罪场所的防卫	215
公共场所	215
公共交通工具	215
小巷	216
树林	216
花园	217
室内	217
电梯	217
楼梯	218
轿车内	219



停车场	219
KTV 包间	219
女性防身误区	221
认为害怕就是警觉性提高	221
认为自己是无辜的	221
祈求犯罪分子	222
我学过防身术	222
坐等警察来救	224
委曲求全	224
狂喊求救	225
测一测——女性技能素质测试表	227

女性健康与运动

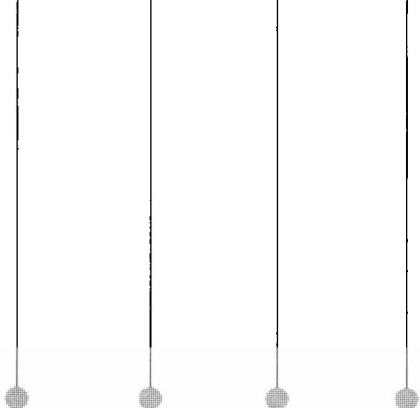
健康的生活方式	231
错误的生活习惯	232
营造良好的情绪和心态	235
保持自信与宽容	236
能够预防的某些疾病	238
保证充足睡眠	241
定期体检	244
健康的饮食	246
所需的维生素和微量元素	246
能清除体内污染的五种食物	247
十种水果的营养价值	247
科学补钙，积极食疗	251
女性饮食的注意事项	253
家庭一周健康烹调	256





健康养生	261
中医养生调节生物节律	261
春季养肝	263
夏季养心	264
长夏之季养脾	267
秋季养肺	268
冬季养肾	269
乳腺养护	270
卵巢养护	272
皮肤养护	273
头发养护	276
健康运动	279
运动不足与健康问题	279
适合女性的体育项目	281
测一测——女性体质健康测试表	301
参考文献	303





女性人身安全与防护

NUXING RENSHEN ANQUAN YU FANGHU

防性骚扰

防性侵害

防拐骗

防诈骗

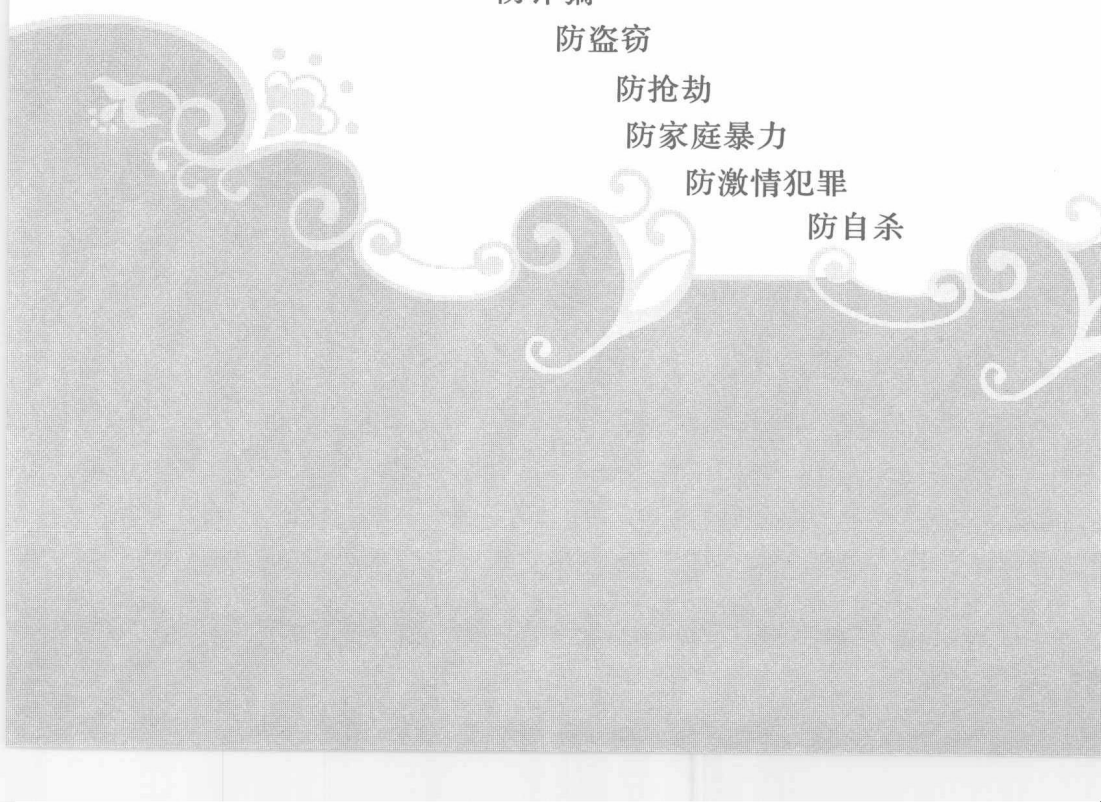
防盗窃

防抢劫

防家庭暴力

防激情犯罪

防自杀



防性骚扰

什么是性骚扰，英文直译“Sexual harassment”，在英国《英汉妇女与法律词汇释义》中对性骚扰的定义是：“性骚扰是通过性行为滥用权利，在工作场所和其他公共场所欺凌、威胁、恐吓、控制、压抑或腐蚀其他人，这种性行为包括语言、身体接触以及暴露性器官等。”香港在《性别歧视条例》中对“性骚扰”的定义是，一方向另一方作出不受欢迎、与性有关的言语或举动，包括不情愿的身体接触、性贿赂、提出与性相关的行为作为给予某种利益的条件；不涉及身体接触的言语、图文展示、眼神及姿势等。性骚扰亦指带有性别歧视的偏见和言论。在我国，通常人们认为：“性骚扰是违背当事人的意愿，采用一切与性有关的方式去挑逗、侮辱和侵犯他人的性权利，并给他人造成损害的行为。其行为方式包括口头性骚扰、行为性骚扰和环境性骚扰。”广义的性骚扰并不限于异性间，对象亦不单指妇女，同性间亦可构成性骚扰。

如今性骚扰不但是我国的社会问题，而且还是全球的社会问题。面对校园性骚扰频繁发生的现状，2009年，印度北方省文化重镇堪波的几所大学作出决定，禁止女生穿牛仔裤，

理由是穿牛仔裤会引发性骚扰，有必要加以防范。在日本，地铁有专门为女性专设的“女士专用车厢”，许多女性在乘车高峰期乘坐拥挤的地铁时，会选择“女士专用车厢”，目的是为了

避免遭到性骚扰。近年来，在美国学校中，出现了一种以拥抱形式来打招呼的新潮流，男女学生除了两人抱，还有三人抱。由于上课前的时间有限，有些学校为避免学生耽误上课时间和因拥抱造成性骚扰，在校规中发布了一项拥抱禁令。前两年，在墨西哥某些城市为了防止性骚扰，还专门开设女性专用巴士。“安全又舒适”是女性专用巴士的宗旨，对于这种贴心细致的服务，女乘客们表示不仅感觉温馨惬意，而且安全舒适，尤其是夜间乘坐的时候，再也不用担心会遭到抢劫或者流氓骚扰了。

1964年，美国的相关法律里第一次出现“性骚扰”字样，随后，美国联邦法院将性骚扰定义为“被迫和不受欢迎的与性有关的行为”，并将其作为一种性歧视而加以禁止。在第一个判例当中，性骚扰最后适用的法律条文是20世纪60年代美国的民权法案，法官认为，性骚扰侵犯了受害者的基本人权。此外，印度、加拿大、法国、西班牙等国家也都针对性骚扰进行了立法。

我国反性骚扰的相关法律与国外相比，还是较滞后的。

我国《民法通则》第101条规定，公民、法人享有名誉权，公民的人格尊严受法律保护，禁止用侮辱、诽谤等方式损害公民、法人的名誉。

《妇女权益保障法》第42条第1款规定，妇女的名誉权、荣誉权、隐私权、肖像权等人格权受法律保护。

《治安管理处罚法》第44条规定，猥亵他人的，或者在公共场所故意裸露身体，情节恶劣的，处5日以上10日以下拘留；猥亵智力残疾人、精神病人、不满14周岁的人或者有



其他严重情节的，处10日以上15日以下拘留。

此外，还有当地政府出台的条文，如《上海市实施〈中华人民共和国妇女权益保障法〉办法》规定，禁止“以恋爱，征婚，招聘为名或者用其他方式玩弄女性”，禁止“非法搜查妇女的身体”。北京市人大常委会第十一次会议审议的《北京市实施〈中华人民共和国妇女权益保障法〉办法（修订草案）》中规定，禁止以语言、文字、图像、电子信息、肢体行为等任何形式对妇女实施性骚扰。构成“性骚扰”必须具备三个条件：一是对女性；二是违背妇女的意志；三是涉及与性有关的淫秽内容。上述法律规定并不能涵盖全部针对女性产生的性侵犯行为，现行法律不能够完全保护遭受性骚扰的受害人。

在我国，据有关统计资料显示，相当多的女性遭受过不同形式的性骚扰，30岁以下的未婚职业女性最“深受其害”。性骚扰中50%来自工作场所，其中36%来自上级，14%来自同事。还有一项调查报告指出，女性中曾遭遇性骚扰的人达71%，其中50%的人听到过黄色笑话，20%的人遇到过有暴露癖的人，20%的人曾经在不情愿的情况下与他人有身体接触，8%的人曾经被人偷窥，2%的人遇到过电话性骚扰。从全国妇联反映的情况来看，目前，妇女受到的性骚扰正呈上升趋势，而且形式也日益多样。

女性是被性骚扰的最主要群体，上述这些数据可以说明，性骚扰作为一种针对女性群体的性侵犯行为已不容忽视，这种行为对女性的危害巨大，仅在心理上就有以下四种危害：

1. 让女性产生耻辱感。性骚扰会影响和限制被骚扰者的生活，损害被骚扰者的自我形象以及自尊和自信。女性一旦遭受性骚扰，就容易怀疑自己的价值，这种耻辱感对女性自尊和自信的伤害往往混淆了她自身的价值标准，使其变得自

