

制暴 绝招防身术



- 应用力学
 - 一个指头
 - 女性必学
 - 老少兼宜
- 简便易会
击倒暴徒
防卫自身
转危为安

张清兰编译

022308

张清兰编译

制暴绝招防身术

071824

浙江文艺出版社

封面设计
插图

王海明 0713-4

制暴绝招防身术

张清兰编译

浙江人民出版社出版发行
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店经销

开本787×1092 1/32 印张7.5 插页2 字数71000 印数00001—26000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

ISBN 7-5539-0219-X/1·211 定价: 2.95 元

敬告读者

本书介绍的制暴绝招防身术，乃是以自古流传欧亚大陆的世界最强格斗术为基础，加以简单浓缩而成，可轻易挫败对方。它应用范围之广泛，而其效果之神奇，没有任何格斗法或秘术可与之比拟。

这种防卫术简单易学，几乎令人难以相信。不论男女老少，无须专门训练，只要略知力学的应用技术，都会有使暴徒发出痛苦哀号的可怕效力。

当你突遇暴力、意外事故陷于千钧一发之际，都能保护你，使你化险为夷、转危为安。

本书系制暴防身之术，除非遭遇危及生命的威胁，请勿随便使用。

序：只用一只手就能使暴徒屈服

——利用力学原理的自我防卫术

这些是常常会发生的事——

在送女朋友回家的公共汽车上，一个流氓过来纠缠，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，暗暗祈愿那个流氓，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。

在上学途中的公共汽车里，一个女生觉得腰边什么东西在蠕动着。一看，竟然是一个流氓好像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。这个女生经历了这种遭遇后，因害怕再遇到那个流氓，而对于坐公共汽车产生了恐惧感。

有时从报上看到，在野外和晚间，突然遭到流氓利刃的攻击，或蒙受暴行的例子。当你遭遇到这种事件，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，我们要怎样防卫自己？有什么方法来对付流

氓？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。只要知道一点力学的原理和攻击的部位，谁都能做好。

对于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，而时常有自卑感，受人轻视、欺侮的人们，保证此法可成为你防卫自身的强有力的武器。

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，经过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种防卫术。不懂柔道或空手道并没有关系，也不要说没有做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借此防卫术挫败对方。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，并试图用另一只脚（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，很轻易的就可使暴徒摔跌于地。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，乃是人体极脆弱的关键之一，而且关节是不能锻炼的。任何大汉其关节的强弱并无二致。在柔道比赛中，基于公平的原则，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，是任何大汉或有功夫的摔跤手都承受不了的，因

此在自我防卫上而言，它是一种必胜的技巧。

关节散布于人体各个部位，像手指、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炼的关节这个部位的东西。

在这里期冀于读者的是，除非遭遇袭击、关乎自己的安全，否则绝不要使用这些技法。因为这些是连柔道比赛也禁止的技法，如果随便使用，易令对方的韧带断裂或使脱臼，就会因防卫过当而负法律责任。

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走了。

目 录

序：只用一只手指就能使暴徒屈服 I

——利用力学原理的自我防卫术

1 对付暴徒的最佳秘术

《基础篇》62种简易防身技法

如果被抓住胸口时

交合双手按压对方手肘	2
手腕踝骨击打对方手肘	4
往反方向扭转对方手臂	6
用手掌按压制服对方	8
攻击手肘的弱点	12

如果对方殴打过来时

缠抱对方是最佳方法	14
拖拉术置对方于脆弱之境	16
对方伸出手臂正是反击机会	18
往对方腋下反钻而入	20

如果遭受脚踢时

侧身可以分散对方脚力	22
抓住对方踢过来的脚跟	24
踏出半步对付意外脚踢	28
观察对方踢过来的脚	30

如果对方是三个人时

制服第一个攻击者	32
----------------	----

背靠墙侧身站立	34
技巧的劝架方法	36
遭两人袭击时朝侧方向跑	38
如果被对方骑压着时	
摆动双脚反击	40
肘制对方两肘	42
使对方惨叫的关节推压法	44
女性能做的必胜招式	48
痛击对方的顎	50
如果对方是醉汉时	
攻击颈椎这一要害	52
应用杠杆原理击倒对方	54
以脚跟为支点用力一推	56
相反方向拉是绝招	58
用力压住对方膝盖	60
身材愈高腰部弱点愈明显	62
扳开脸部就能挫败对方	64
如果遭色狼攻击时	
抬起两肘左右甩动	68
拉直对方手臂击打手肘	70
手向内侧一甩反击下顎	72
上膊被抓住也不要害怕	74
向前投足跌坐对方必倒	76
攻击小指有绝对效果	78
旋转身体摔倒对方	80
握住对方手指的第一关节	82

如果在半上遭色狼骚扰时

- 抓住大拇指的击退法84
- 将对方的手臂夹在腋下86
- 利用脚跟支点挫败对方88
- 以全身重量悬垂对方手臂90

如果对方有些功夫时

- 从股间握住对方要害92
- 不战而能防卫自己的绝招94
- 拳击手拳头的弱点96
- 战胜有柔道的一招98
- 有剑道的对横向攻击很弱100

如果对方手持凶器时

- 对持刀行凶的防卫法102
- 采取侧身姿势可避免丧命104
- 上衣可作为防身武器106

如果遭遇头击时

- 用手掌防御头击攻势108
- 对矮小的对手不可掉以轻心110
- 减轻头击伤害的招式112

如果脖子被勒住时

- 缩进下颚可保安全114
- 正面勒住脖子并不足畏116
- 扳开对方手的诀窍118
- 对抗勒脖子的三段反击法120

如果头发被抓住时

- 出其不意抱住对方122

推其手肘就能轻易挣脱	124
一屁股坐下去这一招很有效	126
安抚女性的方法	128
如果在车内被攻击时	
保护自身的沉默战术	130
任何情况都不可离开车子	132

2 自我防卫的攻击部位

《实用篇》闪开暴徒袭击的诀窍

身体中不能锻炼的四个部位	138
由站法走法判断对方能力	140
从对方视线看出动向	142
防御的基本姿势	144
闪开对方的出拳	146
“看肚脐”是跌倒时的最大诀窍	148
手指弯曲可发挥镰刀作用	150
运用手臂的“刀身”	152
攻击对方膝盖的韧带	154
外行人也能打出职业级的拳	156
假装弱者致胜法	158
使对方害怕的摆架式	160

3 女性必须学会的防卫术

《实用篇》女警官也称赞的高效招式

后面被抱住时挥动双肘反击	164
被抓住手臂时使劲抱住不放	166
被骑上身时两脚夹制手肘	168

被勒住脖子时扳开小指便能解脱	170
利用身边东西作为反击武器	172
遭遇危机时最不得已的一招	174

4 遭遇突发事件与灾难时防身法

《应用篇》生死存亡于一念之间

车上注意坐法就能死里逃生	178
楼梯上摔落时取弓圆身姿	180
行车时保持平衡的站法	182
向后倒时即刻起身方法	184
预防月台突发事件的姿势	186
闪开落下物的走法	188
侧身走法能顺利前进	190
迎面来的冲击只有使用肩膀	192
在大地震中获救的原则	194
提拎重物的窍门	198

5 增强防卫体能的锻炼

《要点篇》随时可练习的方法

利用楼梯锻炼脚与腰	202
防卫术的基本——收紧两肋	204
防身的三角形原则	206
无懈可击的站立架式	208
显示为“高手”的姿势	210
简易的肌力锻炼	212
女性必要的训练	214
效果突出的腹肌运动	216

【附录】有效的顎部攻击法	218
肘关节以向外侧推为原则	220
颇有效果的腰部攻击法	222
接紧手臂的反击法	224
攻击后膝部有奇效	226
手指攻击法要点在指关节	228

对付暴徒的最佳秘术

《基础篇》62种简易防身技法

交合双手按压对方手肘

您也曾经看到过，在夜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，就只有道歉、求饶。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，也有挫败对方的方法。

对方一定会说：“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，对方便会流着鼻血，慌张而逃。



手腕踝骨击打对方手肘

在小吃店一类的地方，常会发生因酒引起的麻烦事。为提防被卷进那种惹人厌的纠纷中，进店的时候，就要观察一下周围，避开酒癖不好和气氛险恶的人，以免被人找上麻烦。

然而，不管您怎样小心，有时仍不免遭遇到暴躁的男子，越过桌台抓起您的胸口。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桌台上，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。