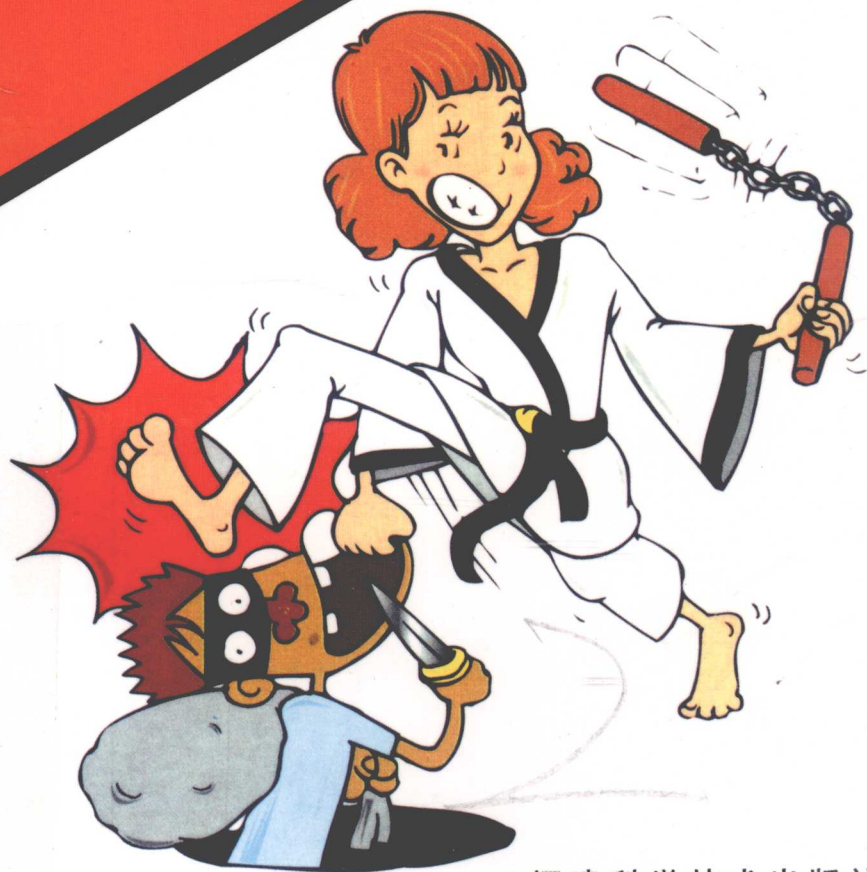


简单实用防身术

(日) 柴田晃一



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

G852.4/11

2007



简单实用防身术

(日)柴田晃一

北方工业大学图书馆



C00158225

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：13-2007-001

本书原出版者为台湾汉湘文化事业股份有限公司，原书名为《简单易学的全民防身术》，授权福建科学技术出版社出版简体字版于中国大陆地区独家出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

简单实用防身术 / (日) 柴田晃一主编. —福州：福建科学技术出版社，2007.9
ISBN 978-7-5335-2988-8

I. 简… II. 柴… III. 防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 089686 号

书 名	简单实用防身术
主 编	(日) 柴田晃一
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	视觉 21 设计工作室
印 刷	人民日报社福州印务中心
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	6.25
字 数	145 千字
版 次	2007 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 978-7-5335-2988-8
定 价	12.50 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

本书由最基本且容易学习的防身术教起，只要有心并认真地学习，相信对您将能有所帮助。只需几个简单的动作，即可轻松击退暴徒，以保护自身的安全。

为了使本书浅显易懂，我们采用了大量的插图来介绍防身术，而在其中也有非常危险的招式，只能将其作为不能对危险加以回避时的最后手段。在此要提醒诸位，在实际使用招式时，请拿出勇气、认真对待。

如果并非为了自卫，而是另有企图，用来加害他人，这就不是防身而构成了犯罪，您也就成了加害者。

防身术不应为追慕虚荣与沽名钓誉而用。追捕犯人，让警察去做就行了；惩罚犯罪应以法律为准绳，由法官来完成。

衷心祝愿各位不与任何人发生争执，每天都过得幸福快乐。

可是，对自身构成威胁的危险，也许在某个时候就会降临，这便是现代社会的无奈。您每天能安全地生活，进而也是与您周围重要的人们能幸福安康地生活紧密相连的。因此就这个意义来说，在日常生活中掌握防身术，是很有必要的。

所谓安全，并不是要谁来保护自己，而是从每个人的心灵深处滋生出来的。

作者





目 录

防身基础篇

(一) 防身术的真谛	3
1. 冷静的判断能救您的命	3
2. 逃离危险最重要	5
3. 正当防卫与防卫过当	6
(二) 准确地反击敌方	7
1. 身体各要害部位	7
2. 有效攻击敌方要害	10
(三) 防身时应了解的事情	14
1. 徒手打斗会受到严重的伤害	14
2. 让柔软的拳头充分发挥作用	16
3. 没有腕力的人用手刀来应付	17
4. 使掌底成为最佳武器	20
5. 肘部撞击是有效手段	22
6. 避开对方的攻击	25
7. 防身基本招式	27

室外防身篇

(一) 室外基本防御法	59
1. 路上的麻烦和意外	59
2. 街角危险多多	61
3. 汽车与暴力	64
(二) 女性击退暴徒法	67
1. 色狼的攻击目标	67
2. 避开色狼与醉汉	69
3. 利用防身用具来自卫	73
4. 如果被暴徒压倒	90
5. 女性防身实例	91

（三）身边小物品退敌法	103
1. 被抢事件及其对策	103
2. 将所拿之物作为武器	111
（四）制服凶器反击法	124
1. 刀子的厉害之处	124
2. 其他凶器	130
3. 对付凶器的方法	132

室内防身篇

（一）屋里并不是最安全的	155
1. 养成上锁习惯	155
2. 增强防患心理	156
3. 家庭常备自卫物品	157
（二）面对入侵者的反击策略	158
1. 不要让入侵者失去理智	158
2. 扬长避短进行反击	159
（三）小酒馆中防醉汉	173
1. 冷静制止对方的行为	173
2. 不要忍气吞声	173

海外防身篇

（一）出国前的必要准备	183
（二）避免成为被攻击的目标	184
1. 不要轻信他人	184
2. 没有绝对安全之所	185
3. 防止被抢、被盜	187
（三）在枪口下自卫	188
1. 手枪的种类	188
2. 应对手枪的策略	188

防身基础篇





(一) 防身术的真谛

1. 冷静的判断能救您的命

无论谁都不会预料到自己是否会受到袭击，更没有人会喜欢成为受害者。

因此，在遭遇袭击时，对形势的判断就变得非常重要了。要弄清与之打斗的对方是独自一人还是成群结伙，抑或是面对赢面不大的身材高大男子等。即使是文雅的男子，实际上也有可能受过训练，因此仅凭外貌判断是非常危险的。对方为外国人时，由于在实行征兵制的国家中，大多数成年男子均要接受战斗训练，要意识到其有精于格斗的可能。

所采取的策略也应随遭受袭击地点的不同而发生变化。该处宽敞还是狭窄，有无逃走的路径等，关键时刻作这样的分析是很有必要的。

遇到情况时，首先应先比对手更加镇定。必须冷静下来，判明对方会怎样行动。要在瞬间判断出自己所处的形势，看清对方的最初攻击手段，以及自己必须采取的对策。这种对策便是展开反击的第一步，成功的判断与能否击中对方的要害关系极大。

其次，不应忘记成功之后，先行逃走便是基本策略。虽然有逃离的机会，却仍旧与对方死缠烂打，是绝对应予以避免的。

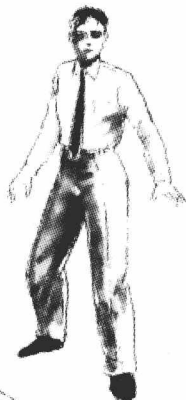




●对应的姿势(半身架势)

半身拉开向右或向左的架势

即使受到攻击也可向后及斜后移动。此外，可在转瞬之间出拳或出脚。



不要正对着

这种姿势只能在受到攻击时向后退，而进行反击、出拳或出脚时就难以使上力。



^
俯视图
v

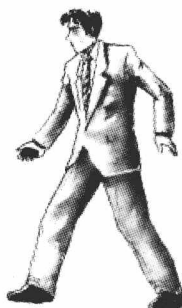
对方



对方



不知对方是出拳打来还是踢来。此时防御其攻击并争取时间便非常重要。



应注意对方的细微动作，对其最初的攻击做出回应准备。



2. 逃离危险最重要

防身术是保护自己不受可能发生的危险侵害的手段。具备防身术的知识对于确保安全非常有益,更为有效的却仍是远离危险。

“逃离”也许听起来不怎么体面,可是只要不是警官或警卫,一味逞强去冒不必要的危险,便不能说是明智的做法。防身术应在无论怎样也无法逃掉时,作为最后手段发挥作用。

一说起防身术,许多人便会联想到空手道、跆拳道等武术拳路。然而,实际这些招式并非凭一朝一夕所能掌握。此外,使出绝招将对手撂倒并不是防身术的目的。

防身术不应用来主动攻击对方,而应始终如同掸掉落在身上的火星一般,在危急时运用;不是琢磨该怎样更有效地攻击对方的要害,而是当对方将自己手腕扼住时,考虑怎样做才可逃掉,这才是最重要的。

精通武术之人对一招一式的效果均了如指掌,能随机应变地灵活运用,但一般人便达不到这种程度。如果使用不适当的招式,反而可能招致危险。

当对方故意找茬,挑衅滋事时,
三十六计,走为上策。





正如先前所讲述的那样，应将防身术当作逃离危险的手段之一来领会。应在面临无论如何也无法逃脱的困境时，才向对方进行攻击。

所谓的“防身术”即为“保护自身安全之术”，请仔细体会这种“术”之精髓。

3. 正当防卫与防卫过当

也许各位都或多或少地受到诸如“只要掌握某种程度的技艺，便能实际加以运用”这类说法的诱惑。可是如果不能实际运用技艺，便难以超越这种境界。

具备防身术知识的人应注意的，就是防卫过当。即使并非由自己首先发动攻击，其结果却是使对方受伤，便会产生出在当时的情况下，其行为过当。是否真的有必要面对这样的法律问题？

如果在那场纠纷中，当时行为的必要性得不到承认，便会构成防卫过当；但如果作为自卫不得不采取的行为而得到承认，便被视为保护自身的正当防卫行为。

而当遭遇危险、受恐惧驱使而使用暴力时，也许无暇顾及是否会造成防卫过当。可是，由于在防身术中也包括攻击对方眼睛或男性的睾丸等要害部位，导致对方受致命伤的招式，因此使用招式时有必要随时看清当时的情形。

当然，最佳策略为逃离危险，因此在犹豫之际受到伤害便显得很不值得。可是，超过必要限度的过激反应，会留下日后成为法律问题的隐忧。

如果对刑法上的规定加以总结，可知要正当防卫成立，必须满足以下条件：①身处紧迫的危险之中；②为保护自身安全所不得不采取的反击行为。



(二) 准确地反击敌方

1. 身体各要害部位

敌方无论怎样的体格强壮、意志顽强,也存在着只要一击便会失去抵抗力的薄弱之处,这便是“要害”。

一说到“要害”,人们脑海中便会浮现出“男性的鼠蹊部”。在危急时刻,如果对鼠蹊部(睾丸)击打,对方必然轰然倒下,这是任何人都应具备的常识。然而,要害并非仅限于鼠蹊部。身体上还有许多其他要害部位。例如,即使是英雄豪杰,也会因迎面骨(胫骨)受到轻微的打击而痛得满地打滚;以及因以英雄姿态出现在希腊神话中的阿基里斯而得名的阿基里斯腱(脚后跟上方,亦称跟腱)等都是流传已久的要害,是无论男女老幼均会有的共同弱点。

当受到突然袭击,而不得不进行反击时,如果了解各要害部位的位置,便可有效地攻击。此外当对方攻击自己的要害时,也可以机智地运用防御姿势与之周旋。是在对方攻击之前对其进行先发制人的抢先攻击,还是避免对方的攻击后再攻其要害为好,在这瞬间需要冷静地观察当时的形势与对方的举动,随机应变地采取对策便显得极为重要。

(1) 锁骨

锁骨位于前胸上方,为左右水平伸展的骨骼,是连接胸骨与肩部的重要部位。

(2) 心窝

心窝即胸骨下方中央部位的凹陷处,处于由横膈膜将胸部与腹部隔开的部分,可协助肺部的呼吸作用,对于外力的冲击非常敏感。

(3) 肋骨

肋骨为构成胸廓的左右十二对骨骼,起始于脊柱、搭架在胸骨上,分成可弯曲但被固定住的上部七对骨骼,与短而前端不固定的下部五对骨骼。下部的肋骨不耐来自于侧面的冲击。



(4) 肩、肘部、手腕、膝盖、脚踝

肩、肘部、手腕、膝盖、脚踝为两种骨骼相连的接合部，是依靠软骨的薄层与润滑液分泌，而使手足自由活动的重要部分。

(5) 胫骨

从大腿直至脚踝的下肢前面部分为胫骨。胫骨一旦遭受打击，就会产生强烈的痛楚。

(6) 手指

因手指由许多关节共同构成，对于冲击的忍耐程度出人意料地低。

(7) 睾丸

睾丸为担负形成精子与分泌雄性激素双重任务的两个卵形生殖腺。对其最轻微的冲击也会带来不堪忍受的苦痛。

(8) 眼

眼为人类生存所必需的重要视觉器官，即使受到微弱的冲击也会丧失功能。它对殴打与刺激物的承受力差。

(9) 鼻

鼻为控制呼吸与嗅觉的器官。受到殴打时会因鼻骨折断、流鼻血而感觉呼吸困难。

(10) 脖子、喉结

呼吸气管、动脉、静脉等重要管道由此通过，连接头部与躯干的骨骼也不耐冲击。

(11) 耳

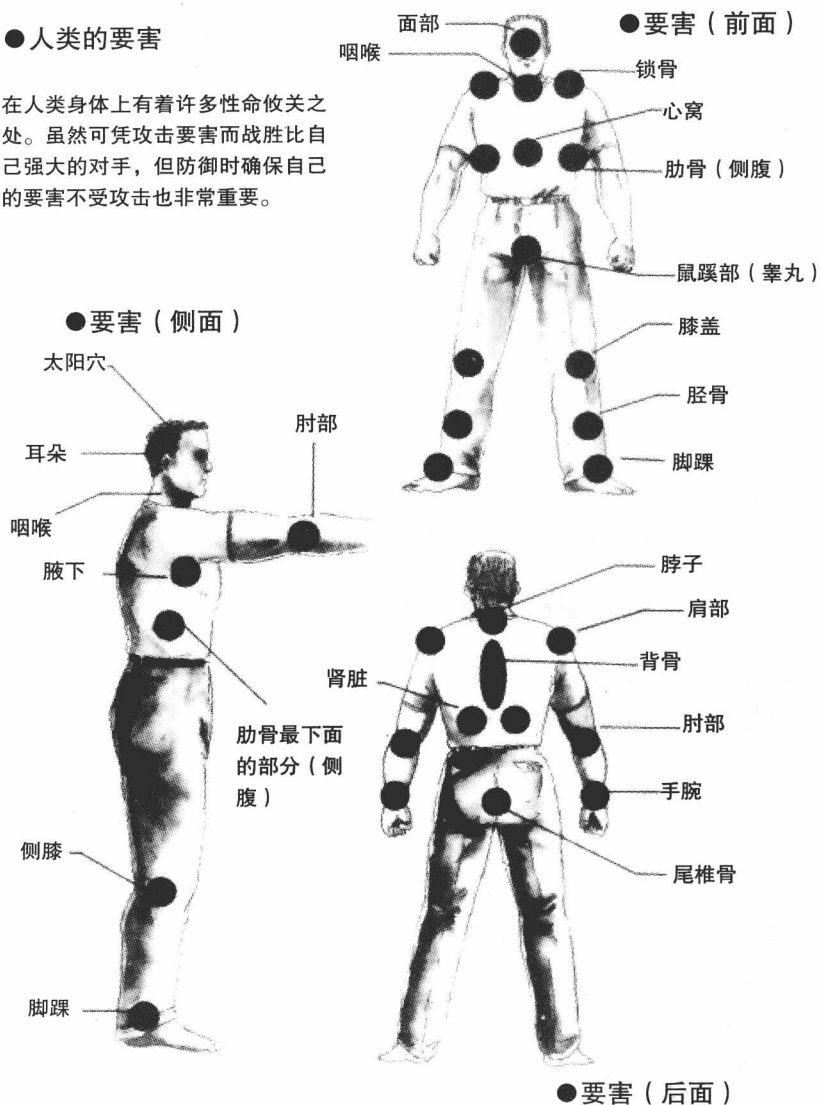
控制听觉的耳朵会因受到强烈冲击而导致鼓膜破裂，并丧失其功能。采用使劲扭拧耳朵，尽力拉、拽，可产生的剧烈疼痛，这种方法也非常有效。



(二) 准确地反击敌方

●人类的要害

在人类身体上有着许多性命攸关之处。虽然可凭攻击要害而战胜比自己强大的对手，但防御时确保自己的要害不受攻击也非常重要。



2. 有效攻击敌方要害

向对手进行攻击时，应根据所处的环境，选择最易下手的关键准确地攻击。而由于对要害部位的攻击作为自卫的方法，必然会给对方造成伤害，应牢记着只在危急时刻才用就行了。

在这里，介绍几种攻击方法，务必请将其作为参考。

位于胃部上方的心窝，可采用正拳突击、手刀劈、肘部击打等方式攻击。当心窝受到冲击时，受打击者会丧失呼吸功能，眼前变得一团漆黑，也可能因冲击力量的强度过大而发生昏迷。

也可采用正拳或手刀尽力击打侧腹的攻击法。如果腹部受到猛烈打击，受打击者会因内脏损伤而陷入呼吸困难状态。

想给对方造成上述损伤，或进行侧腹冲击时，只要稍加用力，如用手刀强力击打侧腹稍偏上的部位，便注定会造成骨折。

当对方是男性时，采用向上扯、紧握、敲击、挤压、朝上踢、踩碎等方法，攻击被称为最大要害的鼠蹊部（睾丸），会收到很

●有效地打击要害部位

如果对方的肋下露出破绽，用手刀攻其侧腹也很有效。也可用掌底击打肋骨的最下端。



当对方从背后袭来时，可对准他的心窝，用肘部击打将其击退。如另一只手配合，憋足劲撞击效果更佳。



(二) 准确地反击敌方

好的效果，即使是手腕不太有劲的女性、儿童及老人，只要看准对方的睾丸下手，那么无论处于何种情况，也定会将其击倒。

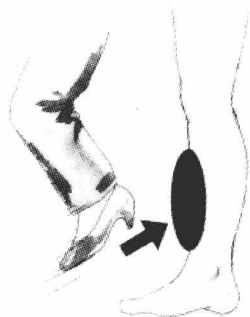
此外，短兵相接时，还有用膝盖顶撞击对方胯部的手段。这种用膝盖顶踢胯间的招式是女性绝对应该了解的攻击法，当被精神病患者或醉汉从前面搂抱住时，如果对其进行此种攻击，便可发挥出最佳效果。

攻击锁骨这样的要害，使用棍棒或其他武器比赤手空拳地击打更有效。

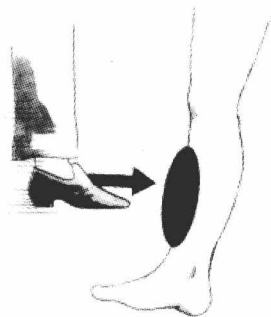
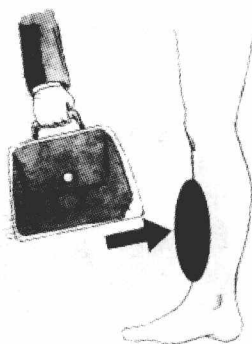
进入与对手对峙状态，首先由迸射出火花的四目相接敌视开始。处于这种状态时，“气”仅仅集中到彼此的上半身，而无形之间会降低对下半身的防护。因此，在将要受到对方攻击时，最有效的便是奋力踢打对方胫部的正面（迎面骨）的攻击法，即出其不意地攻击对方警惕性松懈的下半身。如果踢打达到预期效果，便

●踢打胫骨

当对方从背后搂抱住时，可使用脚后跟踢打其胫骨。



用皮鞋或高跟鞋的鞋尖踢对方的胫骨。



利用硬质皮包或皮箱的边角，撞击对方的胫骨