

全 / 民 / 健 / 身 / 活 / 动 / 知 / 识 / 丛 / 书
QUAN MIN JIAN SHEN HUO DONG ZHI SHI CONG SHU

怎样有效防身

陈根福 主编



HOW TO...



苏州大学出版社

全民健身活动知识丛书(第五辑)

怎样有效防身

主 编 陈根福

副主编 杨敢峰 张宏成

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样有效防身/陈根福主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2000.8
(全民健身活动知识丛书; 5/张宏成主编)
ISBN 7-81037-653-5

I. 怎… II. 陈… III. 防身术-基本知识
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21849 号

怎样有效防身

陈根福 主编

责任编辑 薛华强

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

丹阳教育印刷厂印装

(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 字数 150 千

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81037-653-5/G·277 定价: 9.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社发行科 电话: 0512-5236943

全民健身活动知识丛书(第五辑)
编 委 会

主 编 张宏成
副主编 朱唯唯 陈根福
编 委 (以姓氏笔画为序)
仲云才 刘 亮 陆阿明
陈 音 李 翔 杨敢峰
钱建年 颜辉萍

目 录

第一章 防身的基础知识	(1)
第一节 防身概述.....	(1)
第二节 学习防身术的意义与作用.....	(2)
第三节 学习防身术的目的、任务	(3)
第四节 防身的基本原则.....	(5)
第二章 人体要害部位及攻击方法	(7)
第一节 头部十大要害与攻击方法.....	(7)
第二节 躯干八大要害与攻击方法	(10)
第三节 四肢六大要害与攻击方法	(13)
第三章 防身的计谋和策略	(16)
第四章 防身的基本技术练习	(19)
第一节 基本手型及肘、膝、脚的技术要求	(19)
第二节 实战姿势的技术要求	(21)
第三节 防身的基本技术和方法要点	(24)
第五章 徒手对徒手的有效防身技法	(89)
第一节 有效防身的格斗技法	(89)
第二节 身体各部位被抓时的有效防卫.....	(116)
第六章 徒手夺凶器的有效防身	(136)
第一节 徒手夺凶器技术的特点和使用原则.....	(136)
第二节 徒手夺匕首的实用技术.....	(138)

第三节	徒手夺其他凶器的实用技术·····	(164)
第七章	特殊条件下的有效防身·····	(178)
第一节	利用身边器物进行有效防身·····	(178)
第二节	特殊条件下的有效防身·····	(182)
第八章	女子有效防身·····	(190)
第一节	女子有效防身须知·····	(190)
第二节	被歹徒抓抱时的有效防身·····	(192)
参考书目	·····	(232)

第一章 防身的基础知识

第一节 防身概述

防身术是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法,以制伏对方、保护自己为目的的专门技术。

防身术中的奇妙招法,实质上是中华武术的精华“集锦”。它把武术中各种适合实践应用的招法分离出来,经过摘编、加工、提炼、创造、完善,使其成为一种散招,并具备简单、实用、易记、易学的特点。防身术在我国具有悠久的历史 and 广泛的群众基础,是我国劳动人民在生产劳动、阶级斗争实践中逐渐积累和不断创造而发展起来的。

在远古时,人烟稀少,野兽众多,原始人为了生存,必须从事采集和狩猎。在“同与禽兽居,族与万物并”(《庄子·马蹄篇》)的恶劣环境下,徒手格斗技能和使用简单工具的攻击方法也就应运而生。到了氏族公社时代,部落之间战争频繁,于是促进了攻防技术技能的不断提高。殷商时出现了“执技论力”、“羸肢肱”的对抗比赛形式。春秋战国时,“搏击”或“手搏”已基本形成,对搏击中的攻守、进退、虚实、动静等技巧也有了较为系统的研究。秦汉时手搏竞技有更大发展,《汉书·艺文志》收有手搏六篇专著。到了隋唐,攻防技术被广泛地应用并得到了较大的发展,无论对民间或者军队,它都是一种防身杀敌的手段。明代戚继光所著的《纪效新书》中说:“山东李

半天之腿,鹰爪王之拿,张伯敬之打……皆今之有名者。”戚继光所述诸人的专长一技,正是历代技击家对搏击技术的某些方面的发展和总结。搏击技术随着历史的推进而不断充实、提高,最终形成了具有我国民族特色的防身自卫技术体系。

第二节 学习防身术的意义与作用

一、学习防身术对增强民族体质、提高防卫技能有着重要意义

防身术训练对人体的训练是比较全面的,其中包括力量、柔韧性、速度、灵敏性、耐力等练习,还有内脏器官功能练习以及心理素质练习等,是对人体的综合训练。当然,防身术训练是在有安全保护措施下,贯彻由简到繁、由易到难、由浅入深、循序渐进的原则进行的,因而能够增强练习者的呼吸、心血管和神经系统的功能,达到锻炼身体、增强体质的效果。

通过长期的防身术训练,能使人体各部位肌肉充实、爆发力增大,反应速度和攻击速度也得到提高,因而能增进实战能力。格斗中,要求防卫者能在较短的时间内,正确估计对手的身体素质、技击能力和技术水平,继而运用熟练的招法和灵活的战术及顽强的意志去战胜对手,从而达到御敌防身之目的。

二、学好防身术对建设社会主义精神文明有着积极作用

通过有效防身实用攻防技术的训练,不仅能发展人体素质,培养人的勇敢、机智、灵活、果断等品质,还能熟练地掌握格斗技术、技能,并锻炼出“拳来手格,脚到臂挡,远则拳打脚

踢,近则擒拿抱摔”的敏捷身手。这对于维护社会治安,保障人民生命财产的安全和加强社会主义精神文明建设,都有着一定的积极意义。

防身术训练中,武德教育是极为重要的内容之一。传统的武德,精微而博大,源远流长,但随着社会的发展,其中的一些内容已不再适应现今社会的需要。所以,在弘扬我国古代优秀武德的同时,还应该采取批判继承的态度,取其至今对社会主义精神文明有用的部分,抛弃过时的、为旧社会制度服务的糟粕,建立起新的、具有时代精神和社会主义特色的新武德,这对于社会主义精神文明建设具有十分积极的意义。

新的武德主要有这几方面的内容:树立理想,为国争光;爱国爱民,见义勇为;尊师爱生,团结互助;修身养性,遵纪守法;文明礼貌,举止端庄。只有自觉地树立武德修养的志向和目标,不断加强磨炼,逐步学会控制自己,管理自己,才能使自己成为具有崇高武德的人。

第三节 学习防身术的目的、任务

防身自卫是法律赋予公民的权力与义务。防身自卫的目的是:运用徒手或器械,对各种违法犯罪分子予以应有的打击,以维护自身权益不受侵害和解救他人免受暴力侵害。它对于维护社会治安,保障人民生命财产的安全和加强社会主义精神文明建设都有着积极作用。

为了达到有效防身的目的,应完成下列基本任务。

一、全面锻炼身体,增强体质

身体练习是在大脑皮层及中枢神经系统支配下进行的有目的、有意识的活动。身体练习的主要任务之一就是提高身体素质。运动生理学把人体在肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性及柔韧性等基本能力称为身体素质。身体素质的发展水平,不仅决定于肌肉本身的结构和功能特点,而且还与肌肉工作时的能量供应、内脏器官的配合以及神经调节的能力有关。可以说,身体素质是人体各器官系统的功能在肌肉工作中的综合反映,良好的身体素质是体质增强的一个重要表现,是掌握运动技能和进行特殊专业训练的重要基础。因而,全面锻炼身体也是学好防身技术,进行技能训练的基础。

二、掌握防身术的基本知识、技术和技能,培养独立锻炼身体能力和习惯

防身术训练除了有计划地、全面地锻炼身体和增强体质外,还应使练习者理解防身术的目的、任务和社会中的意义与作用,懂得训练的基本原理,学会防身自卫所需要的基本技术、技能和训练的方法,培养学习、练习的兴趣和习惯。

在完成这一任务时,不同的学习阶段应有不同的要求。初学者应学习防身自卫的基本知识,掌握一般的身体训练方法和技术;而有一定基础的练习者应加强防卫理论知识的学习,巩固、提高和增强所学的防卫技术、技能,培养终生坚持防身训练的习惯。

三、加强思想教育,提高武德修养,促进社会主义精神文明建设

在防身术训练的同时,应加强对练习者进行武德教育,提高武德修养。武德修养,就是练习者按照新武德的内容和规范进行一系列自我反省、自我认识、自我改造,形成高尚的情操和道德境界的过程。因此,教练员首先要加强自身的武德修养,做到为人师表。而每一位练习者则要自觉接受武德教育,加强自我修养,做一名武德高尚的人,为社会主义精神文明建设服务。

第四节 防身的基本原则

一、运用一切可以利用的手段

在与歹徒对阵搏斗时,应运用一切可以利用的手段将歹徒制伏。一般可用身上的器物或身旁的器物打击歹徒。如果无任何器物可利用的话,可以采用假装投掷东西的形式,使敌退缩或遮护,趁其神魂不定之际迅猛攻击,并将其制伏。除此之外,还可以用你自身的“武器”,如拳、掌、指、膝、肘、肩、头等作为武器,将歹徒制伏。

二、给敌以重创

所谓重创,就是用强大的力量打击歹徒,使其失去反抗能力。运用重创原则的前提是自己的技法有较大的打击力,并且能够准确无误地击中歹徒的要害部位。使用这一原则,可

获得速战速胜之效果。

三、保持身体平衡

拳谚说：“进步如犁行地，落地如树生根。”保持自己身体平衡，破坏歹徒的身体平衡，是制伏歹徒的关键之一。身体的平衡可分为静态平衡和动态平衡两种。实战基本姿势是最好的静态平衡；在进攻和防守的过程中，都要保持自身的动态平衡。

四、诱敌攻击，借力打力

在与歹徒对阵搏斗时，故意暴露出空门或佯攻敌方，引诱歹徒进攻，然后“顺势借力”，便于将其制伏。“顺势”，就是顺人之势，顺从对方的来势；“借力”，就是利用合力、重心、杠杆和惯性等力学原理，并顺着对方劲力的方向趁机及时加力，使自己的出拳反击威力更大，以达到使歹徒倾倒或受挫的目的。

五、抓住战机，提高技术动作的准确性和速度

与歹徒格斗时，不可能有时间停下来进行思考选择何种招式，使出的每一招式几乎都是在条件反射的情况下完成的。因此，在平时的学习和训练中，每一招式都要求准确无误，并不断提高动作速度。技术动作的准确性和速度与把握战机是息息相关的。所谓战机，就是有利于攻击对手的时机。抓住战机才能充分发挥攻击动作的作用，并迅速制伏歹徒。

第二章 人体要害部位及攻击方法

人体要害部位是指人体遭受打击或挤压最容易造成昏迷、伤残、死亡的部位。了解并学会攻击这些要害部位,再加上勇气和信心,就能给来犯歹徒以有力打击,这是最积极的自我防卫。只有准确无误地击中歹徒的要害部位,才能起到事半功倍的效果,使其失去进攻能力或被制伏;否则漫无目标地乱打一气,不仅无法战胜歹徒,而且可能会被歹徒击中要害。因此,有必要对人体要害部位及其攻击方法进行具体介绍。

第一节 头部十大要害与攻击方法

头部是人体要害分布较集中的地方,主要有以下十个要害区。

一、眼

眼位于颅骨的眼眶内,是由眼球和附属结构所构成的。眼眶的眶板骨质极薄,所以,眼睛承受不住任何打击或压力。此处一旦受伤,会造成视觉混乱、泪涕满面,严重的会出现结膜下出血或失明等情况。

击打方法:运用拳法猛击歹徒眼眶;以食指和中指的前端指尖刺入歹徒双眼,手指和手腕要挺直;运用拇指或其他手指挖歹徒的眼睛。

击打后果：造成视觉混乱、失明。

二、鼻

鼻是呼吸道的开端部分，是人的嗅觉器官，分外鼻、鼻腔和副鼻窦三部分。当嗅到刺激性物质气味时，眼睛就会流泪，造成视线模糊。另外，鼻皮下组织较少，神经血管丰富，鼻骨部分由软骨构成，该处的承受能力很弱，一旦被击打，轻则产生酸痛，重则造成骨折，甚至引起脑震荡。

击打方法：运用掌外侧或拳横击鼻梁；如果距敌很近，则可用掌下部向上顶击其鼻子。

击打后果：造成鼻梁骨碎裂，使其疼痛难忍并暂时失明；严重者引起脑震荡，造成昏迷或立即死亡。

三、耳

耳是人的听觉与位觉的器官，分外耳、中耳和内耳三部分。外耳和中耳是传导声波的部分；内耳是接受声波和位觉刺激的感觉器，所以耳起着听觉和平衡的作用。

击打方法：可运用单拳，也可用双拳或双掌击打。

击打后果：耳廓受到击打可损伤脑膜中的动脉，造成血管壁肿胀、血液循环受阻的现象，进而使大脑缺氧，出现昏迷现象；如击打耳与耳后穴，轻则使其鼓膜破裂，产生剧痛，失去听觉，并难以维持平衡，重则造成脑震荡或死亡。

四、太阳穴

太阳穴位于眉梢与眼角中间向后1寸处。此部位骨质脆弱，而且有颞浅动、静脉及颞神经穿过，颅内有关脑膜中动脉前

支走行。

击打方法：运用掌外侧、拳、肘击打此处；如果歹徒已倒地，则用脚尖踢击此处。

击打后果：轻则脑震荡，重则死亡。

五、上唇

上唇是鼻软骨与硬骨的连接处，属三角薄弱区域，神经接近皮层。

击打方法：运用拳或掌外侧猛力击打，或用肘击打此处。

击打后果：轻则剧痛，重则昏迷。

六、下巴

下颌骨前壁无韧带加固，击打后很容易脱位。

击打方法：运用拳或掌根自下而上或从右往左猛击此处。

击打后果：造成颞颌关节脱位或人腾空后可导致昏迷。

七、喉结

喉结处有气管、颈动脉及迷走神经，击打后，会阻塞血液流通，引起大脑缺氧，使人窒息或死亡。

击打方法：运用八字掌卡或用掌外侧击打，也可用手指抓、捏此处。

击打后果：轻则头昏、窒息，重则造成昏迷或死亡。

八、咽喉

咽喉是食道和呼吸道的共同通路，两侧有主动脉血管。

在呼吸道处施加压力,将使大脑缺氧。

击打方法:运用手指猛戳咽喉下部的凸陷处。

击打后果:1至3分钟内昏迷。

九、颈外侧

颈外侧布满致命的血管、神经,颈动脉、迷走神经均沿两侧分布。当颈外侧受到掐勒、扼等攻击时,会感到剧痛;颈动脉受阻减少大脑供氧,会导致窒息;颈动脉窦受压会产生严重的心律不齐现象,并导致心力衰竭。

击打方法:运用掌外侧砍或用小臂尺骨用力后勒,也可用八字掌扼、掐此处。

击打后果:轻则数秒钟内昏迷,重则造成气绝身亡。

十、后脑

后脑位于脑颅的后部,由中脑、间脑、脑桥、延髓和小脑构成。其中小脑具有维持肌肉张力、保护身体平衡、协调肌肉运动的作用。

击打方法:可运用拳横击或劈砍,也可用肘击此处。

击打后果:轻则休克,重则死亡。

第二节 躯干八大要害与攻击方法

躯干是人体要害集中区域,其中包括心、肺、肝、脾、肾等人体重要器官,此处主要有八个要害区。

一、锁骨

锁骨是长骨,稍弯曲,呈 S 形,水平位于胸骨和肩胛骨之间。它是人体骨骼中最易折断的部位。此处一旦遭到重击,容易折断,造成攻击能力丧失。

击打方法:运用掌外侧由上往下猛力砍劈此处。

击打后果:打断锁骨,使人瘫倒。

二、腋窝

腋窝下有一条粗大神经,如遭到重击后剧痛难熬。

击打方法:如歹徒倒地后,运用脚尖猛踢此处。

击打后果:造成剧痛或短暂的局部瘫痪。

三、心窝

心位于人体胸腔内,在两肺之间,呈斜形,约与本人拳头同大。心的三分之二在人体正中线左侧,三分之一在右侧。在心的右上方,有出入心脏的大血管通过,此处一旦遭受重击,血管会因外力压迫而膨胀,导致心脏跳动急促,或停止跳动。

击打方法:运用拳或肘尖猛击此处。

击打后果:剧痛难忍,引起窒息、休克。

四、腹部

腹部是人体的软组织部位。右上腹有肝、胆,左上腹有脾、肝,两侧是肾脏,下腹是胃、十二指肠和横结肠及膀胱等器官。此处一旦遭受重击,会引起内脏血管膨胀,导致血液循环