

“中国第一保镖”李旭 速成女子防身术
为中国女性量身打造

女人安全保卫战

最简单易学的女性安全手册

李旭 / 著



都市女性必读
女人安全防卫百科全书



做自己的保镖!!!

面对越来越多的人身侵害 女性朋友该如何保护自己?

姐妹们, 翻开这本书! 行动起来! 武装自己!

去打一场个人安全保卫战吧!!!

团结出版社



女人安全保卫战

团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女子安全保卫战 / 李旭著. -- 北京 : 团结出版社,
2011.3

ISBN 978-7-5126-0370-7

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—防身术—基本知识
IV. ①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031070号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 [总编室]

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 630×880 毫米 1/16

字 数: 114 千字

版 次: 2011 年 3 月 第 1 版

印 次: 2011 年 3 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-0370-7

定 价: 22.80 元

(版权所属, 盗版必究)

CONTENTS 目录

自 序 做自己的保镖	1
第一章 我的安全谁做主	
个人安全意识的建立	5
第一节 小心突然而至的侵害	6
第二节 意识先于行动	10
第二章 防身自卫的正确法则	
防身术中的打与跑	13
第一节 防身，防什么？	14
第二节 恪守BBSTS法则	19
第三节 该出手时即出手	29
第四节 正当防卫与滥施暴力	33

第三章 赐予我力量吧

如何做到临危不惧	36
----------	----

第一节 坏人也有紧张的时候	37
第二节 冷静——安全制胜的法宝	40
第三节 临危自救的心理素质	44
第四节 咱也拿出杀手锏	49
第五节 做一个非著名的武林高手	52

第四章 到什么山唱什么歌

依环境定战术	57
--------	----

第一节 当危险来敲门	58
第二节 出门在外，有备无患	67
第三节 不同环境下的自卫战术	70

第五章 小物件，大用处

随处可见的防身物品及巧妙用法	93
----------------	----

第一节 女性防身七武器	94
第二节 防身物品不完全攻略	99

第六章 与人斗，其乐无穷

简单实用的实战搏击技巧 106

第一节 防身格斗三要素 107

第二节 浑身都是秘密武器 110

第三节 各种情况下的反击战术和技巧 120

第四节 与人斗，不与枪斗 130

第七章 寻找正义的朋友

求救与报警的学问 132

第一节 采取正确的求救方式 133

第二节 报警也是一项技术活 135

第三节 短信除了聊天还能干啥？ 137

第八章 防身术之外的必修技能

灾难与事故中的急救与自救 139

第一节 受伤时的自救 140

第二节 遇到突发情况时对伤者的救助 143

第三节 各种灾难下的急救方法 146

第四节 混乱人群中的自救要领 157

第九章 建立个人安全体系的框架

——有关个人安全的总结性建议 160

后 记 非常使命——保镖的荣誉

165



自序

做自己的保镖

通过这么多年的工作经验和各种渠道的学习，我接触到了一些非常专业的自我防护理念，同时，这也让我思考了很多有关保镖这个职业的发展问题。与欧美等发达国家相比，国内的保镖职业还处于一个很不成熟的发展阶段，其中表现最为明显的便是普通大众对于这一职业所从事的工作及其工作领域缺乏认知。因为未知，所以神秘，这便让大众印象中的保镖形象蒙上了一层厚重的神秘感。

作为这个行业中的一员，我非常热爱我的本职工作。出于这样的情感，我一直以来都很关注国内保镖的职业化进程，也常同从事安保工作的搭档们讨论这个职业的发展和现在安保工作中常常遇见的问题。在一次次的讨论中，我发现：在很多时候，悲剧发生的原因除了那些令人痛恨的犯罪分子其贪婪凶残的本性外，还有一些则是由于受害人在错误的时间采取错误的方法而造成的……

最近几年，我一直怀着一个想法，就是将我所接触到的这些科学合理的实战防身技巧传授给更多的人，以帮助他们在真的遭到不幸或突发事件时，在面对凶残的歹徒时可以获得更高的生存概率。所以，这些年来，我在工作之余做了大量的案例



研究，希望能从一些具体的案例中总结出一套自我保护方面的实用技巧，把它们奉献给读者，让更多的人能够从中受益。

大家要明白，现代社会中不法分子的犯罪方式与作案手段与以往有很大的不同。首先，随着经济的发展和科技的普及，犯罪分子之间的沟通和联系变得更加方便和难以防范。很多恶性袭击事件并不是针对某个人而采取的，犯罪分子对于目标的选择具有很强的随机性。因此对于无辜的人来说，这是从天而降的侵害。

其次，犯罪行为开始呈现出一些无动机、即时性的特征，也就是所谓“激情犯罪”。同时，人际交往中的意气用事，不考虑后果的行为也在增多。看谁不顺眼或者因为一点小事发生口角，进而演化成夺命冲突，这种荒唐的情况是十分常见的，因此大众的自我防护意识中必须考虑种种突发事件中存在的会使自己被无辜波及的可能性。

然而，面对种种潜在的危險，大众的安全防御意识显得严重不足。比如，很多人都有防盗的意识，可是防来防去手机还是会丢，钱包还是被盗。更成问题的是，很多人在没有经历过歹徒威胁，没有受过经济损失的时候，从不把构建个人安全体系当回事。所谓的“防不胜防”的情况好多也是因为个人安全体系不够严密，个人安全意识没有到位的原因而造成的，至于防抢劫、防绑架、防性侵害等等个人安全意识，在许多人脑子里更是一片空白。

事实上，很多情况下，我们的自我保护意识仍然停留在“吃一堑，长一智”的低端层次上。而这种疏于防范的观念已经不能适应经济高速发展、科技日益普及的社会大环境了。另外，



普通人很少有机会参加专门的安全防护意识之类的培训、知识讲座，更别提防身格斗技巧的训练（当然，类似的活动不多也是造成这种情况的客观原因）。我觉得不管怎样，随着时代的发展，大众的个人安全从意识到知识理念都急需一个转变，也正是出于这种想法，我才编写了这样一本小册子。毕竟生命对于每个人都只有一次，而陈旧的“吃一堑，长一智”的代价，对很多人来说都太过沉重了。

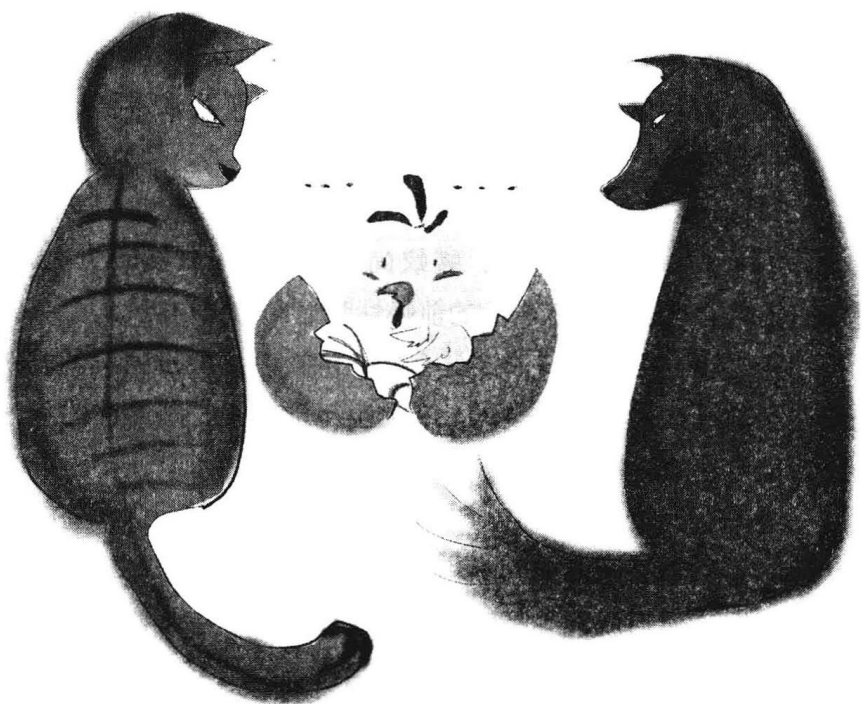
为了让个人防卫实战技能与蕴藏其中的道理更加浅显易懂，我在百般斟酌下，选择了一种近似聊天和调侃的表达方式。书中除了讲述个人安全的意识理念之外，还要教大家一些简单易操作且实用有效的实战防卫技巧。这样即便在和犯罪分子面对面时，你也不必束手就擒，而可以凭借自己掌握的这些技巧和手段想办法摆脱危险，反击侵害。书中所说的一些个人安全方面的知识并不是很多人所想象的那么高深，相反却是十分容易掌握的，甚至连柔弱的女孩、公园里晨练的老大爷老大妈都能熟练运用，读起来也生动有趣，浅显易懂。

总之，希望我在书中提到的这些有点特殊的个人实战防卫经验能够真正帮到每一位读者，同时也希望通过这种方式能够让读者意识到，最好的保镖其实就是我们自己。



第一章 我的安全谁做主

——个人安全意识的建立





第一节 小心突然而至的侵害

都市的脚步随着米其林轮胎的转动，已从沿海开放地区向内地纵深而去，人们的生活也日新月异地发生着翻天覆地的变化。科技的发展，信息时代的到来以及生活质量的提高，使得人们越来越享受到时代发展所带来的便利。但与此同时，人们也面临着更多的诱惑和潜在的危害。

大家可能没意识到个人安全和自我保护问题有多重要，大众的想法一般是：现在是法制社会，又逢太平盛世，再说中国人口有那么多，哪儿那么容易遇到个歹徒呀、绑架呀、强奸呀、抢劫呀什么的？拿钱去买防身术的书？还不如买几张彩票，等中了几百万以后再请俩贴身保镖。

虽然这种想法并没有什么原则性的错误，但是先哲们一直就教育我们凡事要未雨绸缪。蝼蚁尚且贪生，人只能活一次，怎么着也得有点儿防患于未然的前瞻性眼光，您觉得呢？

尽管现在社会稳定，法制健全，经济繁荣，国泰民安，但为了生活的幸福和家庭的美满，我们也不能忽视一些潜在的危险和可能发生的意外事故。

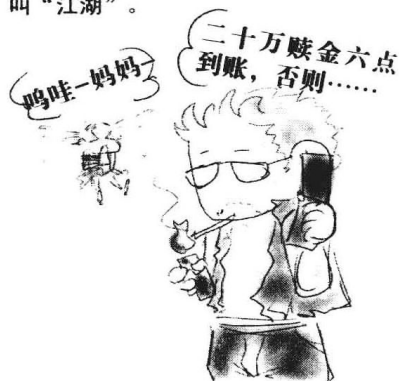
一方面，改革开放以后，一部分人先富起来了，贫富差距加大了，总有那么一部分人不相信勤劳致富，老想着有朝一日“干票大的”，然后就能“平地一声雷”坐享富贵荣华。经过不懈地尝试，他们中的不少人成为了知名毒枭、地下赌场的总经



我是一名单身职场男性，我公司的名字叫“江湖”。

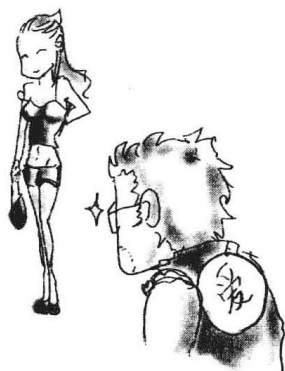


我的工作节奏很快……



同时，压力也很大……

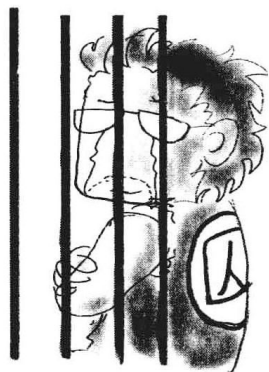
1 2
3 4
5 6



每天要面对很多诱惑……



偶尔冲动……



偶尔寂寞……

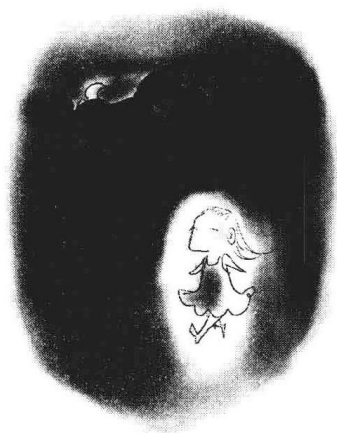


理、犯罪团伙的老大、黑社会组织的主管，走上了“叱咤风云”然后坐牢枪毙的不归路。而另外一些未能伏法的坏人则仍然踏着他们的“前人”的足迹游走于社会，将伤害他人作为谋求暴利的手段，以扰乱社会治安为乐事。

另一方面，由于传统观念的原因所造成的男女比例不平衡，生活节奏快，工作压力大等种种原因，使得部分男性同胞们长期处于性压抑的状态。而大城市职场中的妙龄女郎们开放的思想观念和时尚新锐的衣着又无时无刻不在挑衅着那些欲求不满的大老爷们儿的薄弱意志。这些因素都使得都市的时尚女孩受到性侵害的概率不断升高。

另外，在一些由小事引发的争端中，因为当事人不够冷静而使他人受到人身伤害的案例也并不少见，即便你只是出来打酱油的，也有可能受到池鱼之殃。

上述这些无一不对人们的人身安全构成重大威胁。当然，这里不是在宣扬什么“人心惟危、江湖险恶”，“乐观的人发明飞机，悲观的人发明降落伞”，大家都不希望有个什么三长两短，然而相对而言，遇到坏人的概率肯定要高于彩票中个几百万奖金的，所以，懂一点防身技巧是非常必要的。



MM走在月高风黑的夜晚街道上……



突然被持刀歹徒袭击……



1	2	3
4	5	



聪明机智的姑娘猛地回击了歹徒……



面对这些突如其来的危险，我们若能如此应付自如，那社会该有多么和谐呀……



第二节 意识先于行动

喜欢看足球的朋友可能都知道，一个球员的价值不仅仅在于他的脚法、体力、控球能力和带球过人的技巧，更重要的是他的意识，诸如传球的意识、射门的意识。也就是说在没有进球之前，一个好球员首先要谋划好关于传中、突破、进球和射门的全部方案。

而具体到个人安全防卫问题，便是我们在这里要说的：要建立一套严密的个人安全体系，其基础和首要的问题是先要强化我们的自我防护意识。

其实在许多时候，并不是我们没有对抗侵害的能力。比如当我们面对高大魁梧的歹徒，对方的身高并不是优势，体重也不算压力，年龄更不成问题，然而之所以能够给我们造成巨大伤害的根本原因，往往就是意识——即歹徒在侵害你之前肯定已经对自己的行为做了各种心理和物质上的准备，而对受害人来说，却丝毫没有防患于未然意识。

大家要知道，只有先有了“人无害虎心，虎有伤人意”的谚语，后来才有了“三碗不过岗”的训诫，最后才

