



實用防衛術

蘇慧生 編著

197988

上海市楊浦區老年人體育協會武術委員會

自序

人类为了生存，往往导致最后使用武力达到目的。在社会活动和自然界里运用武力时，人们不断地总结成功与失败的经验教训，逐渐地形成了武术这一门学科。

武术在中国具有古老传统和广泛的群众基础，通过几千年的实践，积累了丰富的技艺，它是一项中华民族优秀的文化遗产。古代的军事、治安、经济、生活、体育、娱乐等各方面无不受其深刻地影响，甚至社会进步到现今的大工业时代，武术在军事上的拼搏、社会上的治安、医学上的治病、生理上的强身、生活上防歹徒等仍发挥着重要作用。因此练习武艺能保家卫国、强身治病，可谓百利无一弊。

武术不但在中国有着深远的影响，而且在国际上也有广泛的地位，如日本的柔道，日本的空手道等都受中华武术启蒙而发展起来的。尤其近年中国武艺高手参加了影片《少林寺》演出，轰动了世界武坛，掀起了学习武艺的热潮。

然而十八般武艺，变幻多端，层出不穷，既是同样运用拳术、剑术、棍术，各门各流派之间都独具一格，各有千秋要学到炉火纯青的地步，非三年五载不可。欲要般般武艺精通，恐投身一世也难求全求精，除专职武员外，民间练习武艺无非强身防卫为主。据此，依本人从武多年的浅薄之见，凡公务繁重，生活紧凑、居住条件拥挤者以练实用防卫术为上。

为了贯彻全国武术会议精神，本人将多年来从师台湾籍老师，罗锡南先生传授的武艺，并结合多年来教学实践经验的积累，编著而成《实用防卫术》一书。贡献于武术爱好者。

本书除介绍实用防卫术的概述之外，重点介绍实用防卫术的基本训练法、拳法、步法、摔法、击肘法、擒拿法及夺匕首对练法等实用技术动作。本书在编写上力求做到动作短小精悍，动作准确，文字精明，易学易懂。

本书在编写过程中，曾先后在上海市杨浦、徐汇等区体育场选作教材使用。并多次参加武术交流观摩大会，深受武术爱好者及广大观众的好评，一致认为：它对增强体质，提高防身自卫能力，促进社会主义精神文明，物质文明建设都发挥着一定的积极作用。

鉴于广大武术爱好者索取这方面的资料日益增多，为了满足武术爱好者的锻炼和教学参考需要，今由杨浦区老年人体育协会武术委员会选作教材，以利教学，俾免失传。

初学者欲能坚持苦练半年一载，就能建立相当的武术根基，达到防卫强身的显著效果。如果要提高武艺在此基础上推进，也能收到事半功倍的效果。

本书在编写过程中，曾得到全国著名武术家，王菊蓉、吴诚德教授的指教和上海市老年人体育协会杨浦区分会，徐汇武术协会的大力支持，在此谨表示衷心感谢。

由于本书出版仓促，难免有不周之处，希望武术老前辈及武术爱好者多多赐教为盼。

一九八二年八月写于上海

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 实用防卫术运动的生理保健作用	(2)
第二节 实用防卫术运动的特点, 要领及对身体各部位的姿势要求	(4)
第三节 初学实用防卫术运动的注意事项	(9)
第四节 练习实用防卫术运动的主要过程	(10)
第五节 实用防卫术运动辅助功练习法	(12)
(一) 手臂功练习	(12)
1. 插掌	(12)
2. 推砖	(13)
3. 卷千斤棒	(13)
4. 单推手	(13)
5. 劈掌	(14)
6. 双推手	(15)
7. 弓步冲拳	(15)
8. 靠臂	(16)
9. 摇手	(17)
(二) 几种劲力之锻炼法	(18)
1. 指劲之锻炼法	(18)
2. 伏虎功之锻炼法	(18)
3. 腕力之锻炼法	(19)
(三) 抛式袋的锻炼法及制作法	(19)

第六节	人体关节穴脉要害部位, 九种犀利武器	
	的击打部位.....	(21)
第七节	怎样自学看书刊学拳.....	(25)
第二章	实用防卫术技术动作(之一).....	(27)
第一节	劈打擒身摔.....	(27)
	一、掌的类型.....	(27)
	二、技术动作练习法.....	(28)
第二节	擒拿摔身法.....	(45)
	一、基本练习法.....	(45)
	二、技术动作练习法.....	(48)
第三节	介绍几种头发被抓的对付法(前抓法 与后抓法).....	(69)
第三章	实用防卫术技术动作(之二).....	(75)
第一节	基本拳法.....	(75)
	1. 握拳方法.....	(75)
	2. 击拳步法.....	(75)
	3. 基本拳法.....	(76)
	4. 击肘法.....	(79)
	5. 常用防守法.....	(81)
	6. 常用拳法防卫.....	(83)
第二节	擒身摔打法.....	(87)
第三节	对付掐喉摔倒法.....	(105)
第四节	摔法练习.....	(115)
	一、基本滚翻法.....	(115)
	二、技术动作练习法.....	(116)
第四章	短兵器.....	(135)
	——空手夺刀——	

第一节	握刀的两种方法及两种握刀法的应用.....	
		(135)
第二节	两种持刀基本刺击法.....	(137)
第三节	介绍几种常用巧夺匕首法(十五例).....	
		(138)

第一章 概 述

实用防卫术运动是以劈、抓、拿、打、摔、滚、刺等动作所组成，各种动作又各自有其不同的特点和运动规律。习武时，以两人互为对手，按照进攻，防守，还击的运动规律进行。通过本技艺练习不仅有助于培养勇敢，机智，灵活，果断的动作和速度，耐力等身体素质，而且能起到抗邪防身的作用。

防卫术以拳法、拿法、摔法为重点。拳法：以击打为主要要求快速有力，其中包括冲拳，摆拳（或叫横拳），勾拳。练习中要求动作正确，劲力顺达，做到步法，身法密切配合。拿法：也叫擒拿法，这是一种正确地把握对方身体运动部位，使其关节，韧带失去正常活动规律，因疼痛而被制服的技击法。它包括握指，缠腕，别臂，锁喉技术动作。摔法：是防卫术中具有特殊风格的技艺。目的在于将对方摔倒，它包括勾腿，扳脚，背摔，肩摔，抱腰摔等。要求自己身体平衡，将对方摔倒。经常坚持摔法练习能增强人体的力量和耐力。并能增强身体肌肉内脏器官的功能，促进呼吸，消化，血液循环神经系统的机能发展。

实用防卫术主要是根据人们的关节和要害部位的生理学特点及利用人体重心转移的力学原理设计而成的，因此能达到以小胜大、以弱克强，以四两拨千斤的功效益。整个技艺反映了动作迅疾，出手利落，腕力强劲，步法灵活。尤其适合男女青壮年锻炼。

第一节 实用防卫术运动的生理保健作用

武术是我国民族形式的一项体育运动项目，很早以前就在人民群众中广泛流传着。几世纪以来，经过实践证明，参加武术训练是一种重要的健身与预防疾病的手段。一千八百多年以前，华佗曾编选了“五禽之戏”作为健身运动，他的理论是：“人身常动摇则谷气消，血脉通，不生病，人犹户枢不朽是也”。这都说明“体育”在防病和治疗中有着积极的意义。

多年来笔者耳闻目睹了许多长期从事练武术的高寿老人，他们仍能用余生之年为祖国的四化建设贡献力量，很受启发。一个长期坚持武术锻炼是健康长寿的重要途径。为了证明武术的生理保健作用，现按武术对人体各主要系统生理影响，分述于下。

第一：武术锻炼能保持心血管系统的健康，预防高血压和动脉硬化。由于很多拳种的动作特点是螺旋式的园形运动，在多方向，大幅度缠绕绞转的运动过程中使动脉血管和淋巴得到柔和的舒张，保持了血管和淋巴的弹性，加强了血液循环的畅通和淋巴的新陈代谢。同时练武之后交感神经的反映相对减弱，而副交感神经的反映相对增强，从而改变了机体的异常反应，促使血液下降。武术锻炼对延缓心血管系统的衰老有着积极的作用。

第二：武术锻炼能提高神经系统的功能。任何拳种都要求上下相随，内外合一，使身体各部高度的协调配合。在这样的要求下进行锻炼，必能提高神经系统支配运动器官的能

力。同时武术中的很多拳种都要求有鲜明的节奏感，要求中枢神经具有快速转换的能力。加之武术动作的某些部分比较复杂，需要有良好的支配和平衡能力，因此需要大脑在紧张的活动下完成，这也对中枢神经系统起着训练的作用，从而提高中枢神经系统的紧张度，活跃了其它系统与器官的机能活动，加强了大脑方面的调节作用。充分说明长期坚持武术锻炼，能提高神经系统的能力，促进神经过程的灵活性，从而有效地支配身体各部位的正常活动。

第三：武术锻炼对呼吸系统的影响及增强消化系统的功能。武术锻炼能延缓呼吸系统的衰老。武术运动对呼吸有特殊的要求。“提”，“托”，“沉”的呼吸法以及起吸落呼。开吸合呼，升吸降呼等的要求，有利于保持胸廓的活动度及肺的弹性。从而加强肺的通气功能，使氧气及时吸入体内，废气及时排出体外。武术中很多动作姿势要求气向下沉，即所谓“气沉丹田”，这是一种横膈式呼吸，它在医疗保健上都有一定的作用。膈肌与腹肌的收缩与舒张，使腹压不断改变。腹压增高时，腹腔的静脉受到压力作用，把血液输入右心房，相反当腹压减低时，血液则向腹腔输入。这样由于呼吸运动，就可以改善血液循环的状况，加强了心肌的营养。同时武术运动为腹式呼吸，能提高膈肌的开降度和腹肌的伸缩度，从而对肠胃肝脏等器官起着良好的机械按摩作用。有效地促进了消化液的分泌和改善消化道的血循。

第四：武术锻炼对骨骼，肌肉及关节活动的影响如何。武术锻炼有助于保持骨骼健康和肌肉，韧带的弹性及关节的灵活性。武术锻炼与腰部有密切的关系，经常锻炼武术，无论对脊柱的形态和组织结构都有良好作用。武术运动很注意柔韧性的练习。如拉肩，转肩，压肩，压腿，踢腿，俯腰，

翻腰，下腰等都是拉长肌肉，韧带，和加大关节活动范围的运动。如太极拳，形意拳，八卦拳，擒拿，防卫术等。有很多内功拳都是螺旋式圆形运动能使肌肉，韧带，得到放长运动，从而保持肌肉韧带的弹性。拳谚：“内练一口气，外练筋骨皮。”就是这个道理。

第二节 实用防卫术运动的特点， 要领及对身体各部位姿势要求

一、特点：

(一) 出手利落，动作速疾

实用防卫术动作，因需要两人互相对练，并在进行训练时，两者之间具有较强的对抗性。因此，尤其在实用时更能发挥其威力。所以实用防卫术动作要求迅速、敏捷，达到“一触即发”“一拍即合”，干净利落的程度。

由于实用防卫术之所以能发挥其凌厉的威力，有一个要诀，那就是要快，单一个“快”字说来容易，做起来非要下苦功不可，要不然快是快了，动作却不能一致，部位不能捏准，重心不能控制，反而弄巧成拙，被对方所乘。

(二) 腕力强劲，力度刚健

实用防卫术中，有许多动作要进行抓腕，翻腕、绞腕等动作，都是以单手或双手抡住对方的手腕进行旋转，或吃牢手腕关节动作要进行扭绞。由于腕关节活动范围较大，能前屈、后伸、内收、外展、左右旋转。所以经过防卫术动作的训练，能使腕关节经常得到锻炼，使腕关节的腕力、劲力，

抓力经常在运动，经过这样的训练，必将使你的腕力强劲，力度刚健。

（三）步伐灵活，巧力扎实

防卫术的动作要求出手利落，动作迅疾，也就是要求一个“快”字，但这个“快”字的要诀完全基于重心和步法，换句话说，正确的步法是整个动作的关键。而防卫术动作中的步法，相当灵活，变化繁多。它的设计就是利用人体活动规律及人体重心的转移和力学原理等。所以它的动作有下蹲、上步、退步、移步、转体，转体有 180° 转体， 360° 转体，因此它的步法不但灵活，而且变化多端。不但如此，这些灵活步法都离不开一个“巧力”。由于这些防卫动作的设计，就是利用力学原理，所以它的巧力必将扎实。

（四）刚柔相济，发力雄壮

防卫术的动作，首先体现了一个人要有坚强意志，又有大无畏的精神气概来压倒一切，这样犯罪分子及歹徒就能被你制服。所以防卫术的动作要求就要有发劲，要做到发力有声，而且要掌握用力特点，要懂得用劲和换劲，的方法。

“劲”就是运动中的力量运用，力量的变化也叫做“劲力”懂劲就了解动作的用力特点，掌握用力的要领，要着重练习“劲力”完整，内外统一。劲力完整就是指运动过程中，力量连绵不断，刚柔相济，以柔克刚，要分清动作的虚实，在用力的时候就要做到有张有弛，区别对待，实的动作和部位用力要求沉着充着，虚的动作部位要求轻灵含蓄。这样结合动作的虚实变化，劲力有柔有刚，张弛交替。

二、要领

（一）注意放松，不用拙力

训练防卫术的动作，由于对抗性较强，故双方在训练

时，尽量做到放松，不用拙力，用含劲，柔劲。这里我所指的放松而不是全身的松懈疲惫，而在关节被对方锁住，或者被对方在进行扭绞时要放松，不能用屏劲或顶劲，要做到使某些可能放松的肌肉和关节做到最大限度的放松，特别是腕关节被锁时，更应注意。因构成腕关节的骨骼细小，复杂（有八块小骨）主要靠韧带联接，如果在训练中使用拚劲或顶劲，超越它的本能的活动范围，这样就会使其发生骨折，脱臼或韧带撕裂。

（二）上下相随，周身协调

防卫术的动作是一种使身体全面锻炼的项目。我们讲，在训练防卫术的动作时“全身一动无不动”，又说是练拳时全身“由脚而腿而腰总须完成一气”，这些都是形容“上下相随，周身协调”的。防卫术的动作都是以腰部为轴心，由躯干带动四肢来进行活动。所以说往往许多动作，手法与步法，或者手法与身法都需要做到上下相随，不能使手法与步法应该同时发劲时而往往脱节，手法动了而步法则还没跟上去，这样就很难达到去制服对方，相反使动作拙手、呆滞，反面被对方所乘。所以我们要求取得躯干与四肢动作的协调，同时也要练习步法（如站虚步、弓步、以及移动重心，变换步法）等等，以锻炼下肢的支撑力量和熟练地掌握步法要领，然而再通过全部动作的联贯练习，使步法的进退，转换与躯干的旋转，手法的变化相互配合，逐渐地达到全身既协调而又完整，从而使身体各部位均衡锻炼与发展。

（三）虚实分清，重心稳定

防卫术的动作，既要求动作快，即“一触即发”，但又要求动作虚虚实实，有时需要以假动作迷惑对方，致使对方措手不及，捉摸不到你的意向，因为一个姿势与一个姿势连

接，位置和方向的改变，处处都贯穿着步伐的变换和转移重心的活动，在锻炼中要注意身法和手法的运用，由虚到实，由实到虚，既要分明，又要连贯不停，如果现假设你用左直拳虚击对方的下腹部，则乘对方垂手防守腹部之时，你突然变换以右摆拳，自下而上地挥击对方的太阳穴，则对方势必防不胜防，手足失措。所以在用拳用脚要分轻重，轻拳用以试探对方的虚实，扰乱他的目光，重拳则以击倒对方的。

另外在作下蹲式步法的旋转，移步等都要保持重心稳定。

以上几点要领，不是彼此分离，而是互相联系的，如果虚实与重心掌握不好，上体过分紧张，也很难使动作协调，完整一体，所以要互相密切配合。

三、对身体各部位的姿势要求

（一）头部：

在训练防卫术的动作时，对头部要求是很严格的所谓“头顶悬”“虚领顶劲”都要求训练者头向上顶，避免颈部肌肉硬直，更不要东偏西歪，或自由摇晃。头颈动作应随着身体位置和方向的变换与躯干的旋转上下连贯协调一致，眼睛应对持着对方的眼睛，随时注意对方的眼神变化，从而在眼神中观察对方，但眼睛既不可皱眉怒目，也不可精神涣散，神态力求自然，注意力一定要万分集中。

（二）躯干部：

防卫术的动作中指出要“含胸拔背”或者“含蓄在胸”运动在两肩，含胸拔背是中国太极拳术中十大基本要领之一是用发力发的一个秘诀，从现代科学眼光来看，含胸拔背完全符合人体生理学和力学的。

什么是“含胸”，“含胸”就是指用力的时候胸部略内

缩，胸肌内张，使一股气向下沉，直通丹田。当你跟人搏斗时，切忌挺胸，张肋肚，因为这样做会使你的体内气分拥塞胸际，非但有碍发力，更有上重下轻之弊，使脚跟飘浮，站立不稳。所谓“拔背”，就是略弯肩背，使肩部肌肉以及腋下的阔背肌外张，这种姿势，按照太极拳的解释，是“气贴于背”，背部的肌肉是发拳的主力，所以“拔背”与“含胸”是合二而为一的姿势，能含胸，则自然拔背，能拔背则力由背发所向无敌。

（三）腰部：

腰部是起着发劲的主要作用，过去有人说：“腰背为第一主宰”，又说：“刻刻留心在腰间，腰为车轴”，这些都说明如果腰部力量中断或在身体转动中起不了作用。在训练时无论是进退或旋转，凡是由虚落实的动作，腰部都要有意识地向下垂，以帮助气的下沉，注意腰腹不可用力前挺，以免影响转换时的灵活性，腹部向下松垂，可以帮助增加两腿的力量，使下盘得到稳固。

（四）腿部：

防卫术的训练中，进退的变换，下蹲旋转，发劲的根源和周身的稳定，主要在于腿部。因而在训练时特别注意重心的移动，脚放的位置和脚变化的程度。练拳人常讲：“其根在脚发于腿，主宰于腰，形于手掌。”可见腿部动作的好坏，关系着周身姿势的正确与否。

腿部活动时，首先要求胯膝关节放松，这样可以保证进退灵活，腿的起落要轻巧灵活，进步时脚跟先着地，后退时脚掌先着地，然后再踏实。初学的人往往感到顾了手顾不了脚，而大多数人只注意上肢的动作，而忽略了腿部脚部的动作以致影响了整个拳架的训练。所以要认真的做好各种步型，

步法。

另外还要注意腿部动作的虚实，就是体重在右腿，则右腿为实，左腿为虚；体重在左腿，则左腿为实，右腿为虚。

（五）臀部：

防卫术运动训练时，以两人面对面站立。为了避免臀部凸出而破坏身体的自然形态，在训练时，要注意臀部自然下垂，不要左右扭动，臀部肌肉要求有意识地收敛，以维持躯干的正直。

第三节 初学实用防卫术运动的注意事项

（一）由浅入深，循序渐进

凡是做任何一件事情，必须要按自然规律，由浅入深，由简到繁，循序渐进，绝不可能一步登天，急于求成，贪图冒进。特别是训练武术，基本功没有练好，就急于要学高难度的动作，这样收效甚微，结果白白浪费时间与精力，所谓急行者不至躁进者无功，这一点要记牢。

（二）认真训练，注意安全

因防卫术的动作以各种对抗性较强的擒拿动作为主，故两人在训练时要举足轻重，要认真对待，在训练时，要用力恰当，动作轻重要掌握好，要做到刚柔相济，以柔克刚，该松的时候要放松，不要顶劲或屏劲，以免损伤关节。在实用时就要发挥其凌厉威力，不能束手束脚，怕这怕那，特别当歹徒使用凶器时，要敢于狠狠地打击，有力的制服歹徒。

（三）要适当掌握运动量：

防卫术在训练时从运动量来讲是比较大，有些动作也较

为激烈。固有的动作要求下肢在一定的弯屈下有进步，移步，下蹲，转体。特别下肢运动量相对讲是较大，如有的动作体重经常有一条腿来负担，而这条腿又是在膝关节弯屈情况下来支撑体重的，一方面有一个姿势转到另一个姿势，重心由一条腿过渡到另一腿上去时，要求迅速，有时一招不成再来另一招，这样使下肢运动量势必大大增加。

所以各位每次在训练的时间长短，运动量大小应根据各人工作和学习情况及自己的体质而决定。一般健康无病的人，运动量可以大些，训练时间可长些，身体素质较差的同志应适量掌握，适量调节运动量，注意循序渐进，逐步加大运动量，不应贪多求快，急于求成。

（四）要持之以恒

防卫术中动作的训练，同从事其他体育锻炼一样，贵在坚持，不仅开始时积极参加，而且一定要坚持，继续练下去根据参阅书上动作，找几个兴趣相投的人一起训练，最好每天业余时间抽出一定时间来进行训练，切不可“三天打鱼，两天晒网”“一暴十寒”，或认为自己已经会了，就不再继续练习下去，这样不仅不能提高防卫动作的技术水平，而且不能做到精益求精，因而使动作不熟练，所以在实际使用中就不能够做到迅疾凌厉，以制服对方。

第四节 初学实用防卫术运动的主要过程

防卫术的动作和其他体育项目一样，都要经过一个由生到熟到巧的逐步提高过程。防卫术的动作有它的独特之处和风格，只有充分体现这种风格，特点，使每个姿势动作符合

要求，符合要领，这样能更快，更好地收到效果。

防卫术的动作大致可分三个阶段：

（一）第一阶段

防卫术的动作第一阶段，应首先掌握好基本功训练，基本功训练对于学好防卫术的动作是极其重要，在散手动作中有劈、抓、拿、打、擒、摔、抱、蹬等动作，都要有一定的力量和耐力，特别如基本功中的双人单推手，双人双推手，还有摇手，这些动作都是增加身体力量，素质，耐力的，尤其是手臂部的力量更为突出。另外一点在第一阶段中要加强对手腕关节的训练，因为手腕关节在整个防卫术的动作中是起着—个极其重要的因素，如在动作中经常有抓手、翻腕、锁腕、绞腕等等动作，所以为了达到不被对方所制服，又要能够达到制服对方，因此腕关节训练非常重要。第一阶段总的来讲通过基本功训练，基础动作训练，使身体力量柔韧，素质大有提高。

（二）第二阶段

防卫术的动作第二阶段应该在姿势（完成式）动作（过渡式）上打好基础，把散手动作中的步法、手法、身法、腿法基本要领弄清楚，做到姿势力求正确，步法稳定，动作舒展，刚柔结合。做到动作相当熟练，并掌握好每个动作的要领及各种小动作，然后在使用中做到“熟能生巧”“巧极则变”。

（三）第三阶段

第三阶段是防卫术的高级阶段，这一阶段动作的训练，要在第二阶段所说的“熟能生巧”“巧则极变”的基础上使动作更进一步熟练，动作迅疾，真正做到“一触即发”“一拍即合”，不但如此还要进行防卫术的套路训练及空手