



常 人

寒冰 国宾 晓荷 明文 编

简
易
防
身
法



陕西人民教育出版社

前 言

当今世界，恐怖活动、黑社会组织、暴力犯罪像瘟疫一样四处蔓延。据美国政府发表的报告说，1987年，美国国内针对家庭和个人的犯罪，诸如强奸、抢劫、偷盗、攻击与谋杀案件，达3700多万件。据苏联《消息报》透露，1988年，在苏联，每40秒钟便发生一起偷盗案，每小时发生一起强奸案，每90分钟发生一起谋杀案。我国的治安形势也令人忧虑。近年来，杀人抢劫等重大恶性案件居高不下，一些地方流窜犯罪和团伙犯罪活动十分猖獗。虽然公安机关对这些犯罪活动多次给予了严厉的打击，但是在国际国内各种因素的影响制约下，各类犯罪案件仍然不断发生。在这种情况下，谁又能保证灾祸不会降临自己的头上？

当您独处室内，门外可能会悄悄钻进一个持枪抢劫犯；

当您活动室外，路旁也许会突然窜出一伙歹徒；

当您乘坐长途汽车、火车或飞机时，车匪、路霸、武装劫持者说不定又要威胁您生命财产的安全；

特别是当您夫妻双双上班，而您那独生的宝宝单独在家或在上学的路上，您能够放下那颗拳拳父母之心吗？

怎么办？

治安要靠国家、靠政府、靠法律、靠社会；而防身最好靠自己。但是，作为一个普通老百姓，既不容许您拥有护身的枪支或暗器，又不可能人人都有时间去学得一套拳脚功夫。

所以这又是一个实际、困难而又迫切的问题。

为了帮助您解决这个问题，我们尽其所能，收集和研究了大量国内外关于防卫术、防身术、自卫术、擒拿格斗的教材、专著和通俗读物，深感或专业性太强，或要求太高，或实用性欠缺，难以被一般人接受。所以，我们在此类书籍众多的情况下，又专门为您编写了这本《常人简易防身法》。

本书的编写抱定一个宗旨，即：虔诚地为不拥有武器、不会武术的平常人提供一套简单、易行、可靠的防身方法。我们在编写中努力从国际国内犯罪现状及发展趋势着眼，从我国目前的犯罪特点和手段出发，选定防身课题，既为您列举典型案例，又教给您防范知识及各种解脱方法，并介绍简易自救和紧急求助常识。书后，还以附录形式给您提供了当前在国外已较普遍、在国内尚不多见的犯罪情况，以便您超前思考和设防。

本书编者是一个优化的集体，他们中间有从事专业教学的警官，有专门从事搜集、整理、研究古今中外大量防卫、护身资料的技术人员，还有擅长外伤救治的主治军医。编者愿以高度的负责精神和科学求实的态度为广大读者服务。

为了您和您的家人安全，您不妨一阅此书。

目 录

第一编 综合防身法

- 一、怎样防范家中被盗…………… (1)
- 二、怎样防范入室抢劫…………… (11)
- 三、怎样防范入室强奸…………… (20)
- 四、怎样防范途中抢劫…………… (27)
- 五、怎样防范途中强奸…………… (38)
- 六、怎样防范孩子被绑架…………… (46)
- 七、怎样防范妇女儿童被拐卖…………… (52)
- 八、怎样防范投毒暗算…………… (62)
- 九、怎样防范歹徒诈骗…………… (69)
- 十、怎样防范爆炸事件的伤害…………… (78)
- 十一、怎样防范汽车冲撞…………… (87)
- 十二、机动车司机怎样防范歹徒伤害…………… (91)

第二编 解脱防身术

- 一、摆脱恐慌情绪
 - 运用解脱防身术的前提…………… (100)
- 二、了解人体要害
 - 运用解脱防身术的基础…………… (106)
- 三、使用就便物品
 - 运用解脱防身术的条件…………… (110)

四、保持灵活机动

- 运用解脱防身术的关键…………… (115)
- 五、被歹徒从身后抱住时的解脱方法…………… (117)
- 六、被歹徒从正面攻击时的解脱方法…………… (120)
- 七、被歹徒勒颈锁头时的解脱方法…………… (122)
- 八、被歹徒压倒或骑身时的解脱方法…………… (125)
- 九、面对持刀歹徒的解脱方法…………… (128)
- 十、面对持枪歹徒的解脱方法…………… (133)
- 十一、被两名歹徒攻击时的解脱方法…………… (135)
- 十二、被三名以上歹徒攻击时的解脱方法…………… (136)
- 十三、遭到歹徒突然、猛烈袭击时的几个
基本动作…………… (137)

第三编 紧急求助和自救

- 一、关于紧急求助…………… (139)
 - (一) 紧急求助的基本原则…………… (140)
 - (二) 紧急求助的基本方法…………… (142)
- 二、关于紧急自救…………… (145)
 - (一) 被歹徒造成脑伤后的紧急自救…………… (145)
 - (二) 被歹徒造成骨折后的紧急自救…………… (148)
 - (三) 被歹徒袭击出现大出血时的
紧急救助…………… (152)
 - (四) 被歹徒造成眼部伤后的紧急自救…………… (156)
 - (五) 被歹徒造成枪伤、爆炸伤后的
紧急自救…………… (158)
 - (六) 被歹徒投毒暗算后的紧急救助…………… (159)

附 录:

- 一、产品投毒，敲诈勒索…………… (167)
- 二、政治劫持，殃及民众…………… (170)
- 三、汽车炸弹，涂炭生灵…………… (174)
- 四、滥杀无辜，触目惊心…………… (175)
- 五、技术犯罪，令人忧虑…………… (177)
- 六、海湾战争，遗患无穷…………… (179)

第一编 综合防身法

《常人简易防身法》立足于防。为使您防得周到，防得有效，我们的开篇，以您日常的行、止、工作和生活为依托，用典型案例给您提供启示，用分析歹徒的作案特点、手段，引导您的注意方向，并有针对性地为您提供具体、有效的防范办法，故称之为“综合防身法”。

一、怎样防范家中被盗

防盗，是每个家庭都十分关注的事情。

报载：

某工人，驻外工作五年，节衣缩食，回国时带回了“几大件”。但某日，当他下班回到家中时，突然像触了电似地惊叫起来。原来，屋里的“大件”全被盗走了。

报载：

某新婚夫妇，蜜月旅行归来，余兴未尽。但在开门的一刹那，他们先是怀疑自己的眼睛，继而怀疑是否走错了门，当他们确信这一切都没有问题时，双双瘫软到了地上。他们无论如何也弄不清，屋里的高档组合家俱、各式家用电器是怎样不翼而飞的。

又报载：

某山村村民张老汉，一家四口，四个光棍。好不容易给大儿子说了个媳妇，全家人累死累活，紧抠慢攒，存下了两千来元钱，准备秋后娶个“做饭的”回家。没曾想，一天，当他们下地回来，看到的是一片惨象：门锁被扭坏扔在地上，家里的箱箱柜柜被翻得稀烂，存钱的瓦罐被砸碎在屋当间……老汉呼天抢地，要去寻死……

家中被盗，确实可恨可恼！我们衷心希望，这类事情不要发生在您的身上。

但是，希望不如防范。请您和我们一起来研究怎样防范家中被盗的问题。

（一）当前入室盗窃的特点

据有关方面分析，当前发生在城乡的入室盗窃，大体有以下几个特点：

1. 袭击目标以私人住宅、个体户、专业户、银行、商店为主。窃贼认为，这些目标一是钱、物较多，下一次手，往往收益可观；二是因为人们有嫉妒心或“事不关己”的心理，即使发现了，也多不救助，因而容易逃脱。

2. 作案地点以新建居民楼和独门独院为主。窃贼认为，新建居民楼防范组织不健全，邻里多不认识，容易混进混出；独门独院只要进得去，除非主人中途返回，不会有人过问。因而，这两种地点最易得手。某市对1989年1至8月发生的146起盗窃案进行分析，发现市区发案121起，其中发生在新建居民楼的103起，占85.1%；郊区发案25起，全部是独门独院。

3. 盗窃物品以现金和高档、耐用消费品为主。某市发生的127起入室盗窃案中，以盗窃现金为主要目标的占36.4%；以盗窃电视机等高档、耐用消费品为主要目标的占56.9%；以盗窃其他财物为主要目标的只占6.9%。

4. 作案成员以青少年为主，并具有团伙性、流窜性和连续作案性。某市查获的100名入室盗窃作案成员中，25岁以下的青少年占91%，而且未满18岁的达到44%。这些人多结成两人以上的团伙，有的望风，有的入室，分工协作，各司其职。而且，一次连续作案两起以上的占67.3%。

5. 作案时间多在上午9至10时和下午3至4时左右。窃贼认为，此时，人们上班、上学不久，一般不会返回，可以放心作案。

（二）对入室盗窃手段的分析

窃贼入室，手段极多，初步分析，主要有以下几种类型：

1. 身带工具，撬砸入室

大凡窃贼，一般都带有锤、钳、锥、刀或其他特制工具，通过撬锁、砸门、破窗、翻阳台等手段入室。如，他们有的用扁平工具拨开暗锁锁舌；有的用力撞门使锁扣松动脱离；有的砸破门板伸手进去开门；有的以特制工具将锁撬开；有的砸天窗，翻阳台，再破门入室，等等。他们所带的工具，既可用来破门，又可用来进行凶。当户主中途返回，他们往往以手中工具袭击户主，强行逃窜。

案例：

某市王××，上班中身体不舒服，请假回家。来到家门

口，取钥匙开门，怎么也打不开。仔细一看，锁孔有撬痕，周边也撬痕累累。王大惊，连喊“有贼！”这时，门突然打开，一名窃贼从室内冲出，与王撞个满怀。王就势紧紧抱住窃贼，扯开嗓子大喊“抓贼呀！”“抓贼呀！”窃贼性急，以手中螺丝刀威胁：“再喊，我废了你！”王仍大喊不止。窃贼用螺丝刀照王面部、胸部连刺数下，王负伤松手，窃贼走脱。

2. 事先潜入，入静作案

有的窃贼，在看准目标、踩好点之后，往往事先潜入目标区，或藏柜中，或卧床下，或伏阁楼，待户主外出或夜深人静之后，再钻出来盗窃。

案例：

1989年10月29日下午4点多，一个腰藏板斧、打扮入时的青年，随着熙熙攘攘的人流，挤进了河南沁阳某商店，乘人们不注意，钻进一个闲置的商品货柜藏起来。当顾客陆续离去，几名值班人员逐一关闭门窗，并粗略巡视一圈，各自睡觉后，那个青年钻了出来，在一楼大厅抱起一台尚未开箱的收录机，又窜上二楼，从货柜抓起20多支打火机（价值2000多元），逃之夭夭。一个多小时后，当窃贼被民警抓获，民警来商店核对赃物时，该店的几名值班人员仍在酣睡之中。

3. 行骗入室，乘隙行窃

有的窃贼为了入室，往往有多手准备。例如，他们先去敲门，如果没有人应，他就撬门或开锁进入行窃；如果有人应，他就以“找人”、“找错了地方”为借口，敷衍离去；如果家中只有老人、小孩，他还可能以电工、水暖工、户主

的战友、孩子的老师等鬼话进行欺骗，入室以后，乘你不备，窃物而去。

案例：

天津某厂女工李××，下班回家，见家门虚掩，以为是儿子放学先归。推门进屋，迎面竟见一陌生男子。李很诧异，未及开口，陌生男子抢先招呼：“您是小勇的母亲吧？我是小勇的班主任，一同来家访，他刚出去买东西。打扰了，打扰了。”“哦，哦，原来是班主任，您请坐，请坐。”李赶紧张罗着让烟沏茶。但在她去厨房倒水的功夫，出来一看，人去屋空，追到门外，“班主任”已无踪影。待回过神来，打量室内陈设，连呼“上当！”

4. 假借探访，顺手牵羊

有的窃贼，利用和户主、户主的爱人及其子女的某种关系，以探访为名，经常出入，等到有机会，顺手牵羊捞一把。

案例：

某干部家，将大量现金夹在一本不起眼的书中，随意放在书架上，自以为“越是显眼、平常的地方越不引人注意，越安全”。但某日，书中现金不翼而飞。后再三回忆，只有张××来过家中，但苦无证据，不敢追问。后来，张××在邻家以同样手段行窃被人抓住，才供出：一次，他到该干部家窜门，无意中发现该干部的妻子从书架上的书中取钱，他便记在心中，另找一个机会，以探访为名，乘人不备，顺手牵羊，窃得现金800多元。

5. 复制钥匙，开门盗窃

有的人钥匙一度丢失或失控，有的人把钥匙挂在不经心

的孩子脖子上，窃贼瞅准机会，将钥匙复制在手，乘你不备，开门盗窃，也是常见的事。

案例：

某双职工，丈夫上班较远，妻子在医院又常上夜班，只好把一把钥匙交给孩子，挂在脖子上。孩子玩心大，一次开门后把钥匙留在锁孔里，被窃贼复制（因当时孩子的爸在家，窃贼没敢直接入内），后乘其全家不在时，窃贼以复制的钥匙打开门，将一台20吋彩电窃走。当然，这些情况是案破后才知道的。

还有的盗窃老手，专找高级旅店的高级房间住，钥匙到手后，跑到街上花几毛钱复制一把，回到旅店，以种种借口退房或换房，如此反复泡制，复制钥匙多把。而后注意观察，发现某房间已住上人，而且又因事外出时，便以复制的钥匙将门打开，将客人的贵重物品席卷而去。

6. 里应外合，狼狈为奸

有的人的家中、办公处所或值班室内本有不逞之徒，他们往往和外面的窃贼相互勾结，狼狈为奸，行窃分赃。

案例：

某老知识分子家，只有老俩口，且都在科研机构贡献“余热”。为了生活方便，家中雇了个小保姆。一日回家，见小保姆被人捆住扔在卫生间里，家里的贵重物品全被盗走。后经公安机关侦破，原来是小保姆勾结同乡作案，并伪造了假现场。

7. 冒充搬家，开车盗窃

有的歹徒团伙，当摸清袭击目标家中及其近邻的情况后，公然开上汽车，冒充搬家，将被袭目标家中的东西大摇

大摆地搬上汽车拉走。本题目开头新婚夫妇的遭遇就是一例。

（三）对入室盗窃的防范

了解了入室盗窃的特点，又分析了入室盗窃的手段，那么，怎样才能防范入室盗窃呢？这里，我们归纳了十条防范措施，可以供您选用。

1. 加固门窗

门窗是窃贼进入您室内行窃的基本障碍，故应设法加固。您通向室外的门，最好以铁皮加固（如能装上专门的防盗门更好），以防窃贼轻易将门砸破。您门上的锁如果是明锁，最好换成暗锁，并装上防撬板，这样，可防止窃贼一眼就可看出您是否在家或轻易将门撬开。您如住在平房或楼房二层以下，窗户上应加钢筋栅栏。您通往室外的门上如有翻窗或大块玻璃，也应安装钢筋栅栏，并要在窃贼砸破玻璃后手够不着的地方加安暗插，防止其伸手进来扭锁入室。

2. 安装“机关”

您可根据自己的情况和条件，在自己的门窗上安装某些简单、有效的“机关”。如：暗插、接电、发声装置、迷眼灰袋、砸头钝器等。但请您注意，您若装上了各种“机关”，要注意及时断开或接通。白天，人在家时一般要断开；外出或睡前需要接通。而且，千万别忘了告诉家人，尤其是自己的小孩或老人，接通“机关”后要小心出入，以防误伤。您如果有条件，花上二三十元，买一套家庭报警器装在通向室外的门窗上，也是一个好办法。您也许觉得花钱多了一点，但它比起您的彩电、冰箱来，也就不足挂齿了。

3. 妥放钱物

您的现金和贵重物品，一定要妥善存放。您的现金，除保证家庭日常开支所需外，一时用不着的，应存入银行。存折号码要记好，另处存放，一旦存折被窃，可以及时向银行挂失。您的金银首饰等小件贵重物品，要放在不引人注目，只有自家人才知道的地方。您的电视机、录像机、电冰箱等大型贵重物品，应将其明显标志及出厂号码等详细记载备查。

4. 自作暗记

同样的物品成千上万，一旦被窃，很难查找，即使公安机关返还收缴的赃物，也难于辨认。为此，建议您在自己的贵重物品上，作一个只有自己才知道的暗记，说不定哪一天就能派上用场。

5. 保持警惕

您和家人外出时，一定要注意将门窗关好。关门看似简单，但若不小心，很可能就没真正关住。所以，关门时请您不忘“三步曲”——一带（先将门带实），二转（将钥匙伸进锁孔转一圈，关上保险），三推（拔出钥匙后用力推推门，看是否真正锁住了，以防钥匙转错方向，将锁打开）。您的门窗上如装有“机关”，出门前要将其接通。您晚上睡觉前，也应检查——关牢门窗，并视情况接通“机关”，防止窃贼乘您睡熟潜入作案。

6. 邻里互助

城镇居民，尤其是住在单元楼内的住户，或因单位不同，或因工作忙，往往是“鸡犬之声相闻，老死不相往来”。窃贼往往钻这个空子，乘住户家中没人，大摇大摆地入室盗

窃，甚至开着汽车来“搬家”。请您千万记住这类教训，重视邻里间互相认识，加强来往，互相帮助。建议您平时注意将自己的家人和经常来往的客人介绍给邻居，并注意和邻居搞好关系。您若较长时间外出，更应拜托邻居帮您关照门户。这些方法，对住在独门独院的城镇居民或农村住户，也是可以变通应用的。

7. 参加联防

不少地区和单位，在公安机关或单位保卫部门、居委会的组织下，建立了治安联防组织，这是一个很好的防盗措施。希望您能积极参加。

8. 养犬护院

家住农村的住户，尤其是独门独院住户，可以养狗护院。但请您注意，养狗一定要按照有关部门的有关规定，加强管理和防疫，防止狗到处窜，咬伤行人，或传播狂犬病。

9. 注意交友

朋友不可不交，但切忌乱交。有关资料表明，一些重大盗窃案，往往是被害人有所接触的人，或是被害人家中某一成员的狐朋狗友，故意打入或见利忘义所为。因此，请您，并请您务必告诫家人，交友一定要慎重；尽量少请一些不明底细、不三不四的人到家来；如需雇保姆、请木工，也要摸清根底，或有人陪伴。

10. 打牢基础

防范入室盗窃，有些工作要从基础抓起。现在，某些地方政府和单位领导，体恤民情，为民着想，对基础工作已经开始引起注意，这里向您介绍几例：

上海市政府针对住宅安全防范的薄弱环节，研究制订了

《关于住宅建设设计中安全防范设施的若干规定》。《规定》要求，今后本市住宅设计，必须将木质纤维板分户门改为钢板门；加高低层住宅的围墙；缩小门窗铁栅的间距；拉开分房门与厨房(卫生间)的间距；调整水落管和避雷针的安装；合理布置住宅群体及改进阳台门插销等。

广东佛山城区保安服务公司与有关科研部门、厂家共同研制出一套既安全实用，又造价较低的电动铁闸对讲系统。该系统的铁和闸对讲机安装在高层楼房的出入口，每一户配备墙式分机。如有人找某房住户，只要按动该号的门铃，该户的人听到信号即可用分机与来人对话，证实来人身份可靠后，按一下磁吸电钮，楼下门锁即自动打开，来人进入后，铁门自动关闭。当地公安机关进行广泛宣传，动员单位和居民安装使用这一系统。该系统以每楼10户计，户均投资370元，一般家庭均可接受。现该市高层楼房安装这一系统的已达32.20%。

张家口市借鉴公寓管理的办法，在居民住宅楼周围，盖门房，围围墙，设专人，管安全，实行人力防范和物资防范相结合、个体防范和群体防范相结合的封闭式管理。目前，全市正式雇用的公寓式管理安全员和巡逻执勤管理人员已达5000多人；全市已在楼房集中的开阔地带建成自行车棚400多个，设专人昼夜看管，可容纳37000多辆自行车，解决了长期以来未能解决的存车难和自行车被盗的老大难问题。

这些单位的做法，您如果认为可行，应该呼吁，应该建议，当然不可聚众发难，勉为其难。

二、怎样防范入室抢劫

入室抢劫，有两种情况：一种是由盗变抢，即歹徒以盗窃为目的，进入室内后，遇到户主返回，为逃脱和窃走财物，对户主施暴；另一种是以抢劫为起始动机，即一开始，就打定了主意，要以暴力、胁迫或其他方法对被害人进行控制，将公私财物抢走。因为入室抢劫不但对财物构成威胁，而且对被害者的人身构成威胁。所以，是比盗窃更为危险的一种犯罪行为。

我们想，您对如何防范入室抢劫一定会十分关切。

（一）对入室抢劫手段的分析

1. 破门入室，由盗变抢

破门，是入室抢劫的基础。破门的方法，或撬，或踹，或砸，或卸。入室后大肆盗窃，遇户主返回，邻居过问，就施以暴力，进行抢劫。

案例：

1978年12月29日，沈阳市某房产局建筑工程队抢劫犯张洪伟，身带特制铁钎，撬开交通民警李××家的门，入室盗窃。当张犯正在翻动炕柜拿衣物时，屋外传来自行车铃声，张犯十分惊慌，立即手持匕首，跳到紧靠屋门的火炕上。当李进入屋内时，张犯突然袭击，用匕首向李左胸猛刺，李身负重伤，与张犯搏斗。张犯一面挥刀行凶，一面后退企图逃跑。李紧追不放，两人在房门外继续厮打，李因伤势过重，