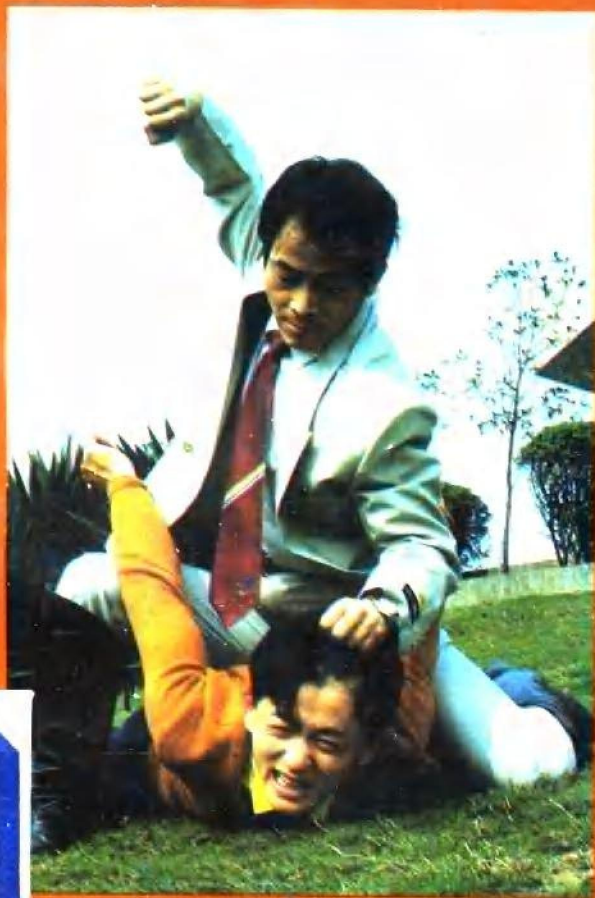


吴信详 编著



实用防身秘术

北京体育学院出版社

实用防身秘术

吴信详 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张清垣 柳英莘

责任校对：长 春

责任印制：长 立

实用防身秘术

吴信详 编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

（北京西郊圆明园东路 邮编 100084）

北京市昌平印刷厂 印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8.25 定价：4.70元（压膜装）

1992年3月第1版

1993年7月第2次印刷

印数：21201—32200

ISBN7—81003—548—7/G·419

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

笔者根据多年来从事武术散打教学与训练的经验，总结归纳出了百余种易学易练、实用性较强的防卫技法。本文即遵循由浅入深、循序渐进的原则，将这些技法介绍给读者。希望通过对这些技法的了解和掌握，使您的体能和防卫技能得到提高和加强，进而达到有效地避免犯罪份子的侵害和打击歹徒，终止犯罪的目的。同时，本书中还讲述了一些有关格斗训练的理论知识，以便读者收到事半功倍的训练效果，并能在实际运用中以最快的速度在最短的时间内发挥出最大的能量来克敌制胜。另外，本书还就训练中容易出现的一些运动性创伤，介绍了防治与急救的方法。

在本书的编写过程中，得到雷咏时、吴伟忠、邱祖璃、彭力、吴敏、李斌、王能、李蓉、周亚平、吴漱泉等同志的大力协助，在此一并表示感谢。

吴信详

1992年1月

目 录

第一章 简单实用的防暴秘术·····	(1)
一、弱者必学的滑脱术·····	(1)
二、简单实用的擒拿法·····	(4)
(一)肘压法	(4)
(二)牵羊法	(5)
(三)缠腕法	(7)
(四)分指锁臂法	(8)
(五)回肘卷腕法	(10)
(六)拉肘法	(11)
(七)推手压腕法	(12)
(八)翻身卷摔法	(13)
(九)穿手压臂法	(14)
(十)掀腕擒敌法	(16)
三、运用力学原理增强防卫能力·····	(18)
(一)不动声色的	(19)
别脚术	(19)
(二)倒地后的几	(22)
种摔法	(22)
(三)常用摔法	(26)
四、打击凶残歹徒的特殊招法·····	(40)
(一)插眼顶裆法	(41)
(二)撩腿勾裆法	(42)
(三)撞面抓裆	(43)
(四)磕面撞裆	(43)
(五)上下翻打	(44)
(六)劈颈撞脸	(45)
(七)扇耳斜劈	(46)
(八)撞耳夹颈	(47)
(九)抓腕蹬髌	(48)
(十)击鼻撞心窝	(49)
(十一)捋臂击心法	(50)
(十二)牵拉踹腹	(51)
(十三)分指顶腹	(52)
第二章 格斗基本技术训练·····	(54)

一、正确的攻防姿态.....	(54)
(一) 虚步二排手	(57)
势	(57)
(三) 高架二排手	(57)
势	(57)
(五) 卧弓步龙虎	(58)
势	(58)
(七) 拳击势	(59)
二、基本拳法.....	(59)
(一) 直拳	(59)
(二) 摆拳	(61)
(三) 勾拳	(62)
(四) 曲拳	(65)
(五) 刻拳	(65)
(六) 拳法辅助	(66)
训练	(66)
三、基本腿法.....	(74)
(一) 弹腿	(76)
(二) 边腿	(77)
(三) 正蹬踏腿	(78)
(四) 侧蹬腿	(79)
(五) 摆蹬腿	(81)
(六) 勾踢腿接	(82)
侧蹬	(82)
(七) 里合腿接	(83)
后蹬	(83)
(八) 背抡腿	(84)
(九) 后踢腿	(85)
(十) 旋踢腿	(86)
四、步法.....	(87)
(一) 粘步进退	(90)
(二) 蹭步进退	(92)
(三) 六合步	(94)
(四) 消摆步	(96)
(五) 拗步	(98)
(六) 插步	(102)
(七) 八卦步	(104)
(八) 醉步	(106)

第三章 实用防卫技术		(112)
一、对付徒手歹徒的防卫方法		(112)
(一) 移踹腿法	(112)	(二) 铲脚蹬膝
(三) 牵手贯拳	(114)	(四) 磕腿接踹腿
(五) 标喉掌接 蹬腿	(116)	(六) 倒起抡(又 名横梁腿法)
(七) 连三拳	(118)	(八) 破脸捶法
(九) 贯拳顶裆	(120)	(十) 扁身正格 回攻法
(十一) 滑压勾腿	(124)	(十二) 引手翻打
(十三) 破脸捶撩 阴接点心拳	(127)	(十四) 侧推击腹拳
(十五) 穿胸挂脚	(130)	(十六) 挑压打
(十七) 狸猫上树 (附猴儿爬竿)	(133)	(十八) 破引手翻 打
(十九) 破连三拳	(135)	(二十) 勾踢变侧 踹
(二一) 退步勾踢 接反粘腿	(137)	(二二) 箭弹变背 腿
(二三) 勾脚别腿	(139)	(二四) 叩腿变踩 脚
(二五) 扑面敲裆	(141)	(二六) 贯拳击颌
(二七) 鸡心腿	(143)	(二八) 虎尾腿
(二九) 蹬扑	(145)	(三十) 左右勾踢
(三一) 拍腿踢腹	(148)	(三二) 边腿连击
(三三) 接边腿踢 裆	(151)	(三四) 拍蹬腿踹 背

(三五) 拍蹬腿踹腹	(153)	(三六) 盘膝摔法	(154)
(三七) 拍面靠摔	(155)	(三八) 拍腿穿摔	(156)
(三九) 接腿别摔	(158)	(四十) 接腿抹头摔	(160)
(四一) 接腿铲踢	(161)	(四二) 接腿撩摔	(162)
(四三) 踹裆擒腿	(163)	(四四) 顶膝铲腿	(165)
(四五) 抱腿拱摔	(166)	(四六) 抱臂摔法	(167)
(四七) 抓领摔法	(168)	(四八) 夹颈摔法	(169)
(四九) 别腿摔法	(170)	(五十) 踩膝夹颈	(171)
(五一) 铲腿破边腿	(173)	(五二) 仆步双管腿	(174)
二、对付持械歹徒的防卫方法		(175)	
(一) 脚踢法	(175)	(二) 顶裆击后脑	(176)
(三) 接腕逼摔	(177)	(四) 捞腿摔	(179)
(五) 横肘击颌	(180)	(六) 击腹顶胸	(181)
(七) 推臂逼靠	(182)	(八) 拉臂摔	(183)
(九) 擒腕夺刀	(185)	(十) 锁臂夺刀	(186)
(十一) 顶裆贯耳	(189)		
第四章 搏击基本理论		(191)	
一、搏击时机论		(191)	
二、搏击中的意识和动作配合		(203)	
三、搏击战术论		(207)	
四、搏击实战原则		(211)	
(一) 基本攻防原则	(211)	(二) 影响实战距离的几个因素	(215)
五、论搏击中的击倒		(218)	

(一) 物体失去平衡的诸因素	(219)	(二) 人体运动中的稳与不稳	(222)
(三) 击倒时机的把握	(225)		
六、擒拿原理			(228)
(一) 关节分类及其运动度	(230)	(二) 擒敌要则	(235)
(三) 化力滑脱法	(238)	(四) 擒拿法分类	(240)
第五章 训练中损伤的急救与防治			(243)
一、重伤急救法			(244)
(一) 休克急救	(244)	(二) 开放性骨折的急救	(244)
(三) 闭合性骨折及脱臼的急救	(244)		
二、一般性损伤的处理方法			(245)
(一) 清创包扎法	(245)	(二) 冷温水敷法	(245)
三、常见部位扭伤按摩疗法			(246)
(一) 颈部扭伤	(246)	(二) 肩关节扭伤	(246)
(三) 肘关节扭伤	(247)	(四) 腕关节扭伤	(247)
(五) 胸部逆伤	(248)	(六) 急性腰扭伤	(248)
(七) 压腿拉伤	(249)	(八) 膝关节扭伤	(250)
(九) 小腿肌肉酸痛	(251)	(十) 踝关节扭伤	(252)

第一章 简单实用的防暴秘术

本章中我们将为读者介绍几组简单易学，实用效果极佳的防身方法。这些方法，做起来极简单，无需什么正规训练，只要牢记其力学原理和攻击部位，即能在运用中达到防身自卫的基本目的。

一、弱者必学的滑脱术

当一个歹徒缠住你，你最迫切的需要是如何立刻甩掉他。

要想达到这个最基本的目的，首先要尽量与对方保持一定的距离，不让他靠近。如对方紧跟不舍，即可向有人的地方跑动，若对方有动手动脚的越轨行为，即应大声呼叫，以引起周围群众的注意。一般来说，犯罪者总是心虚胆怯的。你一叫，他可能就自会滚得远远的。然而，你在做完这些后他仍然肆无忌惮地欺侮你，你则应尽量保持身体的自由，不要让歹徒控制住。说到此，你可能会反驳：“坏人劲那么大，我的劲这么小，他抓住我，我怎么能挣得脱呢？”

请你先照我说的试试看。

如歹徒（系腰带者，以后均同）右手虎口朝前正抓我的

右腕。（图1—1）。我可右臂向右拧转，至拳心向上时停住。图（1—2）。随即对着歹徒的大拇指使劲屈肘收腕，怎么样？轻轻地就挣脱了吧？（图1—3）

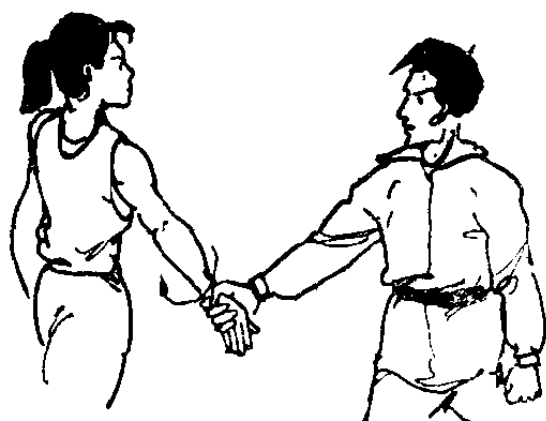


图1-1

人抓握物体，总是依赖拇指和其余四指相握来完成。也就是说，力量是分为两股的。一股是拇指用劲，另



图1-2

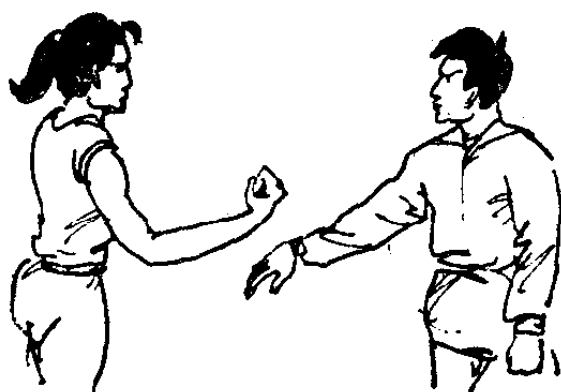


图1-3

一股是其余四个手指同时用劲。拇指的力量比其他每一单指的劲要大，可是却比四指力量的总和要小得多。所以要想逃脱对方的控制，必须从拇指侧突围才行。知道了这最重要的一点后，余下来就应该了解自己的手臂处于什么样的角度才好使劲的问题了。正如图1—2所示的那样，只有当自己的拳心正对自己的肩头时，屈肘收腕才能获得最大的运动度和力度。否则，在图1—1那种势态下，自己的手臂侧向用力，虽仍然

是从对方拇指处突围，可自己移动一尺，对方也能做相应移动，要想滑脱，困难重重。而在图1—2的态势下，不仅自己的运动幅度大，还能以歹徒的食指做为支点，自己的肘关节做为力点，整个前臂尤如一根杠杆，撬动对方的区区拇指，自然是不在话下了。

施用滑脱术时牢记“己顺敌背”最易成功。

如歹徒左手虎口朝下抓住我的右腕（图1—4），我右腕应向外侧拧转，直至拳心向上正对自己肩头。（图1—5）使劲屈肘收腕，以其小指为支点，手腕从歹徒拇指侧突出，此时因自己用劲很顺当而歹徒用劲十分被动困难，所以正应“己顺敌背”之说极易成功。如图1—6所示。

当然，若歹徒抓握的是自己的大臂（图1—7），此时，由于大臂接近手臂运动中心，故半径很短，活动幅度太小，歹徒很容易跟随我的手臂运动，这时，即使方法正确也极难逃脱魔爪的控制。

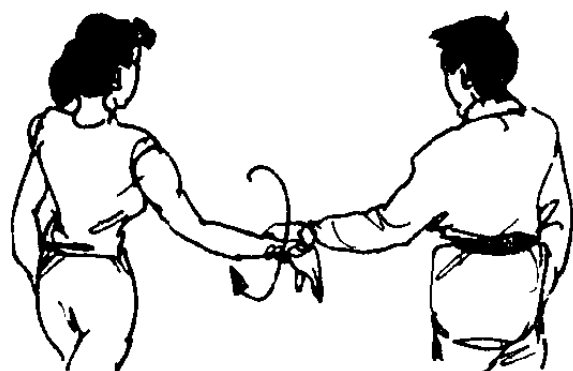


图1—4

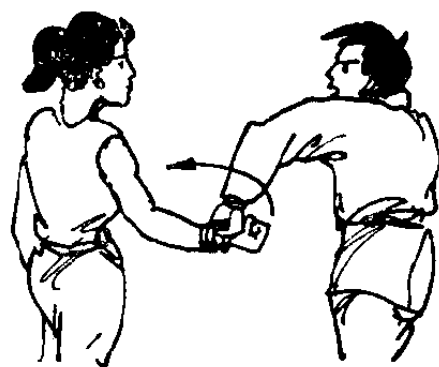


图1—5

不过也不用着急，我现在告诉你一种拉腕法。即在旋转收右臂的同时以另一手抓住其手腕往下拉（图1—8），这样就相对增大了你臂的活动范围而有效地限制了敌臂的活动范

围了，必然成功。（图1—9）。不信，你就找个助手来试试好了。

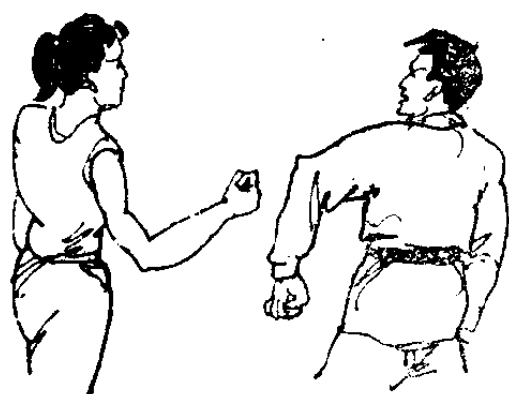


图1-6

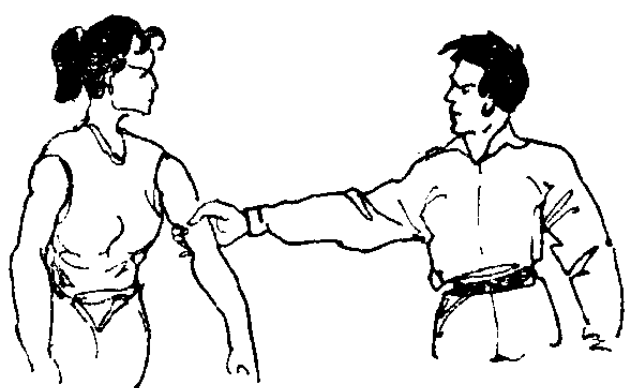


图1-7

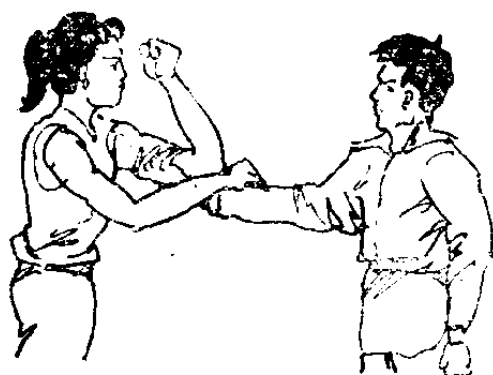


图1-8

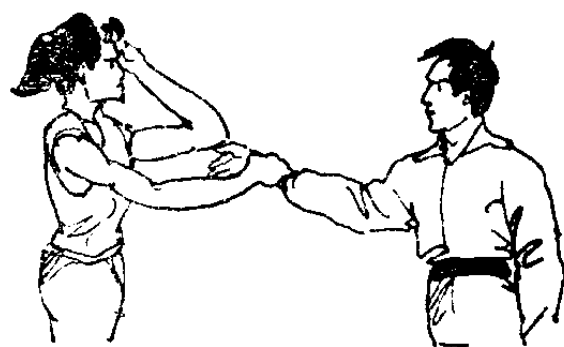


图1-9

二、简单实用的擒拿法

（一）肘压法

若歹徒左手虎口朝前抓住我的右腕（图1—10）。我随即前跨一步，以我的左手拍压他的手背，同时抽肩提肘。（图1—11）。肘弯越过歹徒之臂后，左手使劲捆住其左手，身体

前倾，右肘使劲下压。（图1—12）。歹徒将疼痛难忍而向后倒地。（图1—13）

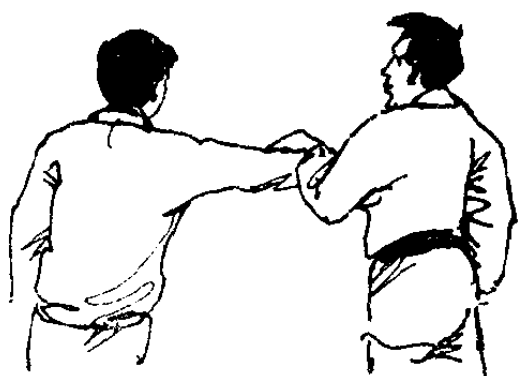


图1-10

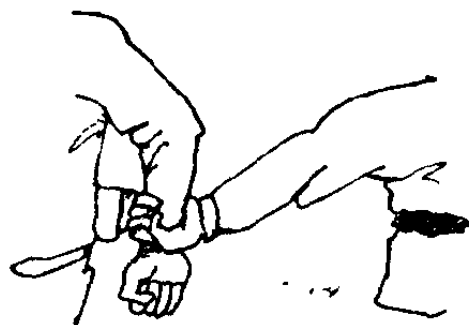


图1-11

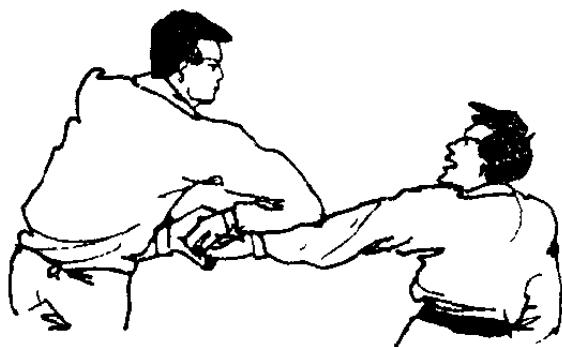


图1-12

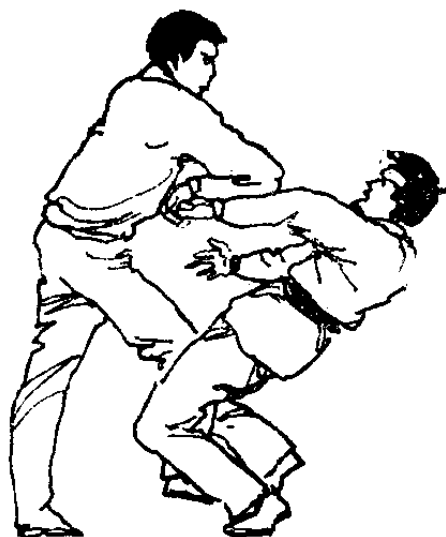


图1-13

（二）牵羊法

如歹徒伸右手摸我脸或下巴（图1—14）。

我可双手分抓其手指，使劲分撕，使其产生难忍的剧痛。（图1—15）。也可双手正握其手掌，向歹徒身体右外

侧扭卷。(图1—16)。动作不停,随着双手加劲,右脚上前逼进一步于歹徒右脚外侧,使其因疼痛难忍而向后翻倒。(图1—17)。也可左脚向左侧外摆一大步,身体左转,双手向左后牵动,使其翻倒。(图1—18)

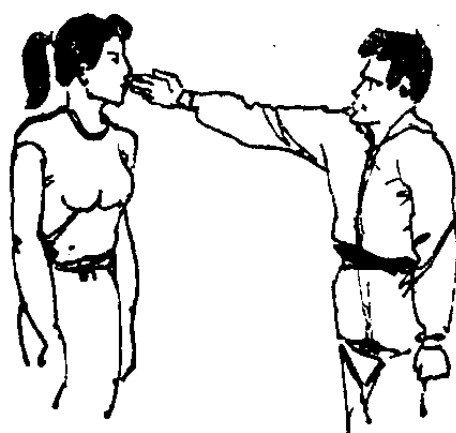


图1—14

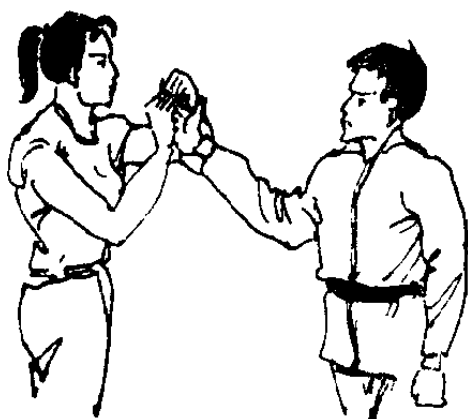


图1—15

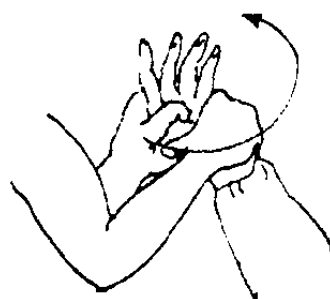


图1—16



图1—17



图1—18

(三)缠腕法

如歹徒右手虎口朝上正握我之右腕。我可以左手顺势压住其手背（图1—19、20）。左脚上前向歹徒靠拢一步，右手同时夹肘竖小臂，使其右臂不自觉地平抬，（图1--21）。我右掌向下握住歹徒手腕，以螺旋劲向前、下旋压。（图1—22）。动作不停，双大臂夹紧含胸下压，使其剧痛而下蹲（图1—23）。此时可双手松开同时向前猛推，歹徒必后翻无疑。

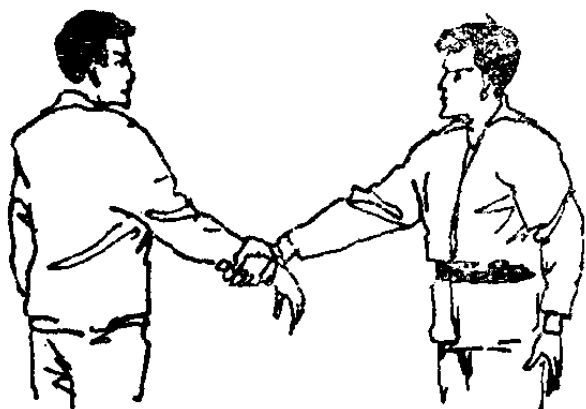


图1-19

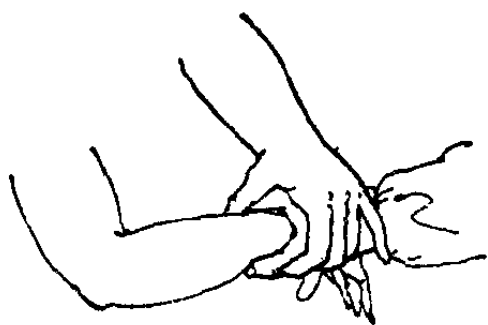


图1-20

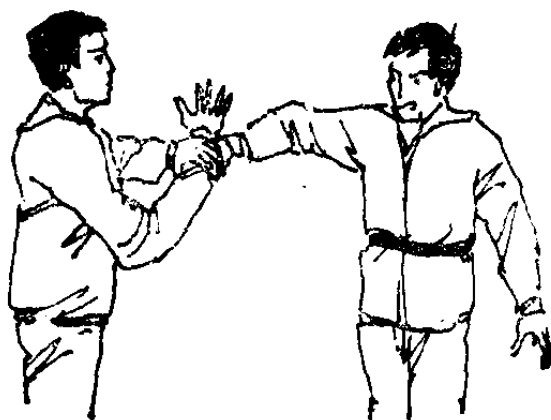


图1-21

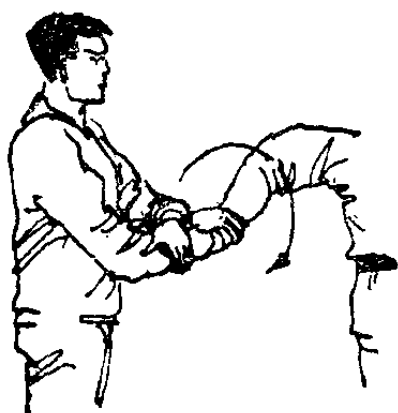


图1-22

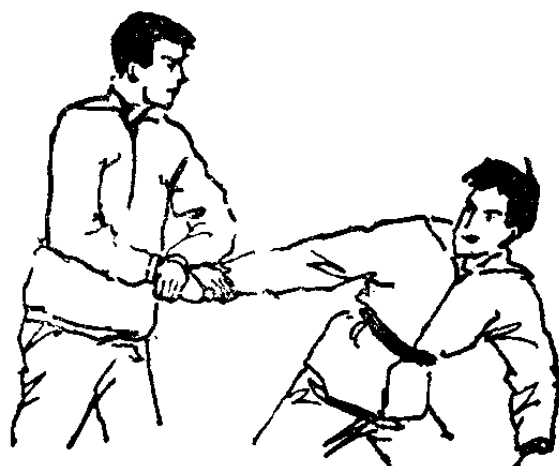


图1-23

(四)分指锁臂法

如歹徒用右手虎口朝上正握我的左小臂（图1—24）。我可用右手虎口朝下反抓对方右手腕（图1—25）。左脚随即上前一步，左臂屈肘前顶，逼歹徒拇指难于握住，并使其腕部产生疼痛而不自觉地外抬手臂。（图1—26）。动作不停，右手紧紧抓住其手腕，使歹徒腕背紧贴我肩部，左小

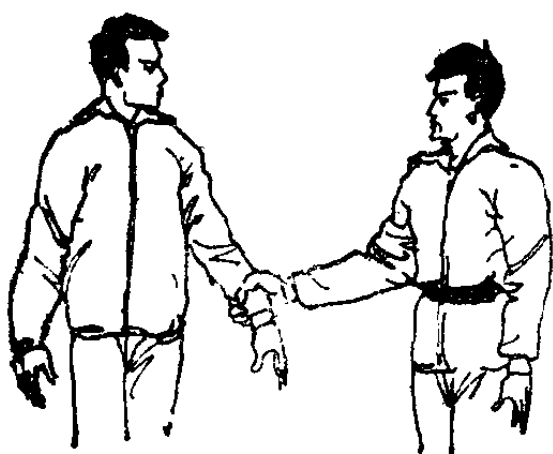


图1-24

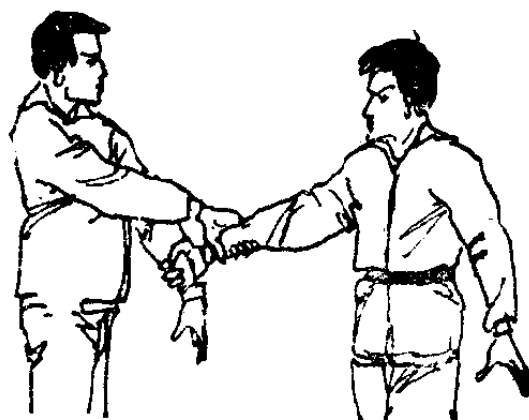


图1-25