

教你几招防身术

先发制人百法

王力 编著

北京体育大学出版社



G852.3
126

391155

—教你几招防身术丛书—

74/9/19

先发制人百法

王 力 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:张清垣

责任校对:张义霄

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

先发制人百法/王力编著. —北京:北京体育大学出版社,1995

(教你几招防身术)

ISBN 7—81003—825—7

I. 先… II. 王… III. 攻防(武术)—中国 N. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 23826 号

先发制人百法

王 力 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义小店印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6.75

定价:8.80 元

1996 年 1 月第 1 版

1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7—81003—825—7/G · 636

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

防身自卫是指“对正在进行不法侵害行为的人采取造成一定损害的方法”。它是法律赋予公民的权力与义务。我们应该自觉地加强法制观念,合法地对各种违法犯罪分子以应有的打击。这种防护行为对维护社会安定,保障人民群众安全,加强社会主义精神文明等方面都具有积极的社会作用。

我们编写“教你几招防身术”丛书的目的,就是向广大读者介绍防身自卫的基本知识和基本技能,教给读者一些克敌制胜的有效方法。

谈到防身自卫和制止犯罪,首先应该掌握一些犯罪行为发生的背景和一般规律。当歹徒形成了足以支配其实施犯罪行为的犯罪念头以后,并不是在任何时候、任何地方都必然进行犯罪活动。犯罪分子实施犯罪活动总是在一定背景下进行的。一旦这个背景出现,犯罪行为即付诸实施。实施犯罪的背景因素包括:

1. 时间背景:犯罪行为的发生和类型具有较强的时间选择性。不仅表现在季节、月份的不同上,还表现在一天中不同时间的选择上。一般来说,夏、秋季节气温较高,衣着单

薄,容易受到性刺激,因此性犯罪较多。而冬、春季节昼短夜长,盗窃案件发生较多。夜间社会控制相对减弱,作案易于隐蔽,易于逃脱,因此夜晚犯罪发生率高于白天。

2. 空间背景:空间因素主要表现为地形、地理位置和地区环境。一般来说,拦路强奸、抢劫、抢夺等案件多发生在行人稀少的偏僻地域;扒窃案件则多发生在商业街区、旅游娱乐等公共场所,以及公共交通工具上。另外,城市人口密度大、人口流动程度高、住宅单元化等因素,给社会控制增加了难度,其犯罪率也较农村为高。

3. 被侵害对象:犯罪行为要求被侵害对象的状况有利对其进行侵害。犯罪分子经常利用被侵害人心理和行为的弱点作案。犯罪分子往往利用欺骗等手段使轻信者失去警惕,陷入麻痹,然后实施侵害行为;或利用被侵害人的行为特点,特别是抓住被侵害人胆小怕事的弱点,对被侵害人实施侵害。

如果上述犯罪行为背景不出现,就可能暂不出现犯罪行为。掌握犯罪行为发生的背景规律和特点,控制犯罪背景条件的出现,有利于我们进行群体和个人的安全防范,减少犯罪灾祸的降临。

如果犯罪行为已经发生,我们的人身和财产安全受到了直接威胁,应当采取哪些对策和手段,来摆脱并制服犯罪分子呢?

1. 当我们身处有利于犯罪分子实施犯罪行为的时空环境之中,要提高警惕,注意观察,发现犯罪迹象后,在迅速做好防卫准备的同时,冷静思考对策,设法脱身。

2. 坚定邪不压正的信念,克服恐慌心理。当与歹徒突然遭遇时,在歹徒气势凶凶的威逼下,人们难免会产生害怕和慌乱的心理,这是正常的。但我们必须以最短的时间克服这种不良心理,坚定邪不压正的信念,及时稳定情绪,并进行自我暗示:“他做贼心虚,更害怕!”

3. 观察犯罪分子的情况,对犯罪分子的状况有个基本的了解,判明犯罪分子是否携带凶器。这样,在自卫中就能积极有效的采取相应的防卫方法。在进行自卫时,要尽可能地隐蔽自己的意图,出其不意,攻其不备,以快制胜。

4. 敢于斗争并善于斗争,是战胜歹徒,保护自己的重要前提。在面对持刀歹徒或歹徒的人数占绝对优势时,首先要明确歹徒犯罪的目的,可佯装顺从,尽可能与歹徒周旋,拖延时间,积极考虑寻找摆脱的方法。在歹徒狂妄、大意、松懈时,应用有效的防卫解脱技术手段,打击歹徒,迅速摆脱困境。

5. 善于争取外援。遇到歹徒突然袭击后,高声喊叫是最直接有效的争取外援的方式。另外,有时歹徒在公共场所常常以抱打不平者的身分出现,欺骗其他群众,对被害者进行侵害。这时被侵害人一定要冷静,立即当众揭穿犯罪分子

的真面目,唤起群众打击罪犯,摆脱困境。

6. 要善于利用地形地物及随身物品进行自卫。充分利用熟悉的家庭环境、道路环境、街区环境与罪犯周旋,力争使自己处于有利的位置。面对多个或带有凶器的歹徒,光靠一双血肉之手战胜对手困难较大,这时家里的杯子、凳子,道路上的沙土、石块、树枝,身上的衣服、腰带及鞋子等,都可以作为防身之用。要充分利用这些物品向犯罪分子进行有效的自卫反击,甚至抓获犯罪分子。

自卫防身术是最为直接、最为有效的克敌方法,也是保卫自身安全的重要手段。但我们在应用防卫技术保卫自己,打击侵害者时,一定要根据犯罪情况以及自身所处的情况,选择适当的防卫方法,掌握好尺度,避免造成防卫过当。我国刑法规定:“为了使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害,而采取的正当防卫行为,不负刑事责任。”所谓正当防卫必须同时具备以下四个条件,缺少任何一个条件的防卫,都不能认为是正当防卫。

1. 必须是对具有社会危害性的不法侵害行为,才能实行正当防卫。这里指的不法侵害,包括对公共利益、本人或他人的人身权利、人身安全的侵害。

2. 必须是对实际存在的并且正在进行的不法侵害,才可以实行正当防卫。对于那种自己想象或者猜测的侵害,尚未开始实行或已经结束的侵害去实行防卫,都是非法的。

3. 必须是对不法侵害者本人实施正当防卫,而不能对第三者实施。

4. 正当防卫不能超过必要的限度。所谓必要的限度,应以防卫行为是否足以制止住正在进行的不法侵害为标准,也就是说防卫行为与不法行为应基本相应。正当防卫超过了限度,造成了不应有的危害,应当负刑事责任。

另外,想熟练地掌握并运用书中介绍的防身制敌方法,必须进行身体素质和搏击技能的训练。但因很多相关图书中对此已有具体介绍,所以本套丛书不再赘述。

希望本套丛书能为学练防身自卫技能方法的读者提供一定的帮助,起到一定的作用。

教你几招防身术 丛书简介

《巧妙解脱百法》

常小龙 邢登江 编著

本书介绍了在不同环境中、不同状态下遭遇不法之徒袭击时,能够采取的防御、自救、解脱及制敌的百种有效方法。其中包括临危应变、困境出招、摆脱抓拿、险情化解及反攻克敌等具体内容。为便于习练,本书特以图解的方式介绍每一招式的掌握和应用,增强了形象感和直观性,以求达到使读者一看就懂、一练就会、一用就灵的效果。

《后发先制百法》

周士峰 薛宝利 编著

本书介绍了百种防守反击的防身方法。其中包括重捶击面、直捣胸腹、冷截暗扫等防拳击、防腿击、防肘击、防跌摔的反击招法。为便于学练,本书特以图解的方式介绍每一招式的掌握与运用,增强了形象感和直观性,以求达到使读者一看就懂、一练就会、一用就灵的效果。

《以弱胜强百法》

马 雷 丛亚贤 陈 龙 编著

本书作者根据多年从事擒拿与格斗的教学经验,介绍了在遭遇强悍歹徒攻击时,采取的防身自卫、以弱胜强的百种招术。其中包括躲闪避让、虚实配合、借力顺势、逆势而进,迎势而取、以柔克刚、以短制长等实用方法。为便于习练,本书特以图解的方式介绍每一招式的掌握和运用,增强了形象感和直观性,以求达到使读者一看就懂、一练就会、一用就灵的效果。

《先发制人百法》

王 力 编著

本书介绍了百种在受敌威胁的情况下,为防身制敌,争取主动,先于对手出招制胜的实用方法。其中包括拳、掌、腿、膝、肘法的各自运用和组合运用。及踢、打、摔、拿四大技击法的掌握与使用。为便于学练,本书特以图解的方式介绍每一招式的运用,增强了形象感和直观性,以求达到使读者一看就懂、一练就会、一用就灵的效果。

目 录

一、先发制人的基本原则	(1)
(一)直攻劲取,一招制敌	(1)
(二)沉着果断,不躁不乱	(1)
(三)佯攻巧取,机智灵活	(2)
(四)反挫关节,击打要害	(2)
(五)以弱胜强,争取外援	(3)
二、人体的关节和要害部位	(4)
(一)人体的关节	(7)
(二)人体的要害部位	(9)
三、实施先发制人的法律界定及方法	(13)
(一)见义勇为篇	(14)
(二)女子防身篇	(39)
(三)直攻劲取篇	(59)
(四)出其不意篇	(142)
(五)以巧胜拙篇	(159)
(六)乘车反扒篇	(186)

* * * * *

一、先发制人的基本原则

* * * * *

(一)直攻劲取，一招制敌

应尽量避免与敌方纠缠。当接近敌手时，含锋蓄力，一旦距离适当，即出其不意，攻其不备，一招制敌：出拳则着，抬脚则中，摔则倒地，使之没有喘息之机。直攻劲取并不是以蛮力相拼，而是以战无不胜的心理品质，运用迅速而有力的招法，抢先进攻，主动出击。

(二)沉着果断，不躁不乱

当你在遭遇敌方侵害时，要镇定下来，以温和的面部表情和泰然自若的举止掩盖自己的攻击意图，运用灵活的步法控制住距离，设法接近敌手，并抢先占居有利位置，使敌处于我有效攻击距离之内。进攻时要迅速果断，出拳快速猛烈，抬腿刚劲有力，以强劲地攻击和绝对压倒敌手的气势，使敌在心理上产生畏惧，使敌无法招架和躲闪而丧失战斗力。

(三)佯攻巧取,机智灵活

实施防卫和攻击敌人,一味的强攻蛮打不一定能取得制服敌人的效果,而必须要有策略,如果佯攻巧取,采取机智灵活的招式,往往会收到奇效。试想,一个强壮的敌人向你扑来,你仅凭着一股正义迎向敌人,难免受害。如果采取佯攻的办法诱敌就范,而后机智灵活地变换攻击点,晃上打下、晃左打右,就可顺其势而攻之,使敌遭受意外打击。

(四)反挫关节,击打要害

反挫关节是擒敌技术的重要技法,一切擒拿技术,都是以此为基础。对于反挫关节,拳谚是这样讲的:“何为反,偏转三四分,旋拧搬折亦同行。”就是说,反挫关节并非是向关节运动的正反方向用力,而是向其反关节方向的侧方三四分用力。因人在长期的进化过程中,在关节反方向上都有强大的肌力保护,而在侧方薄弱,极易受损。

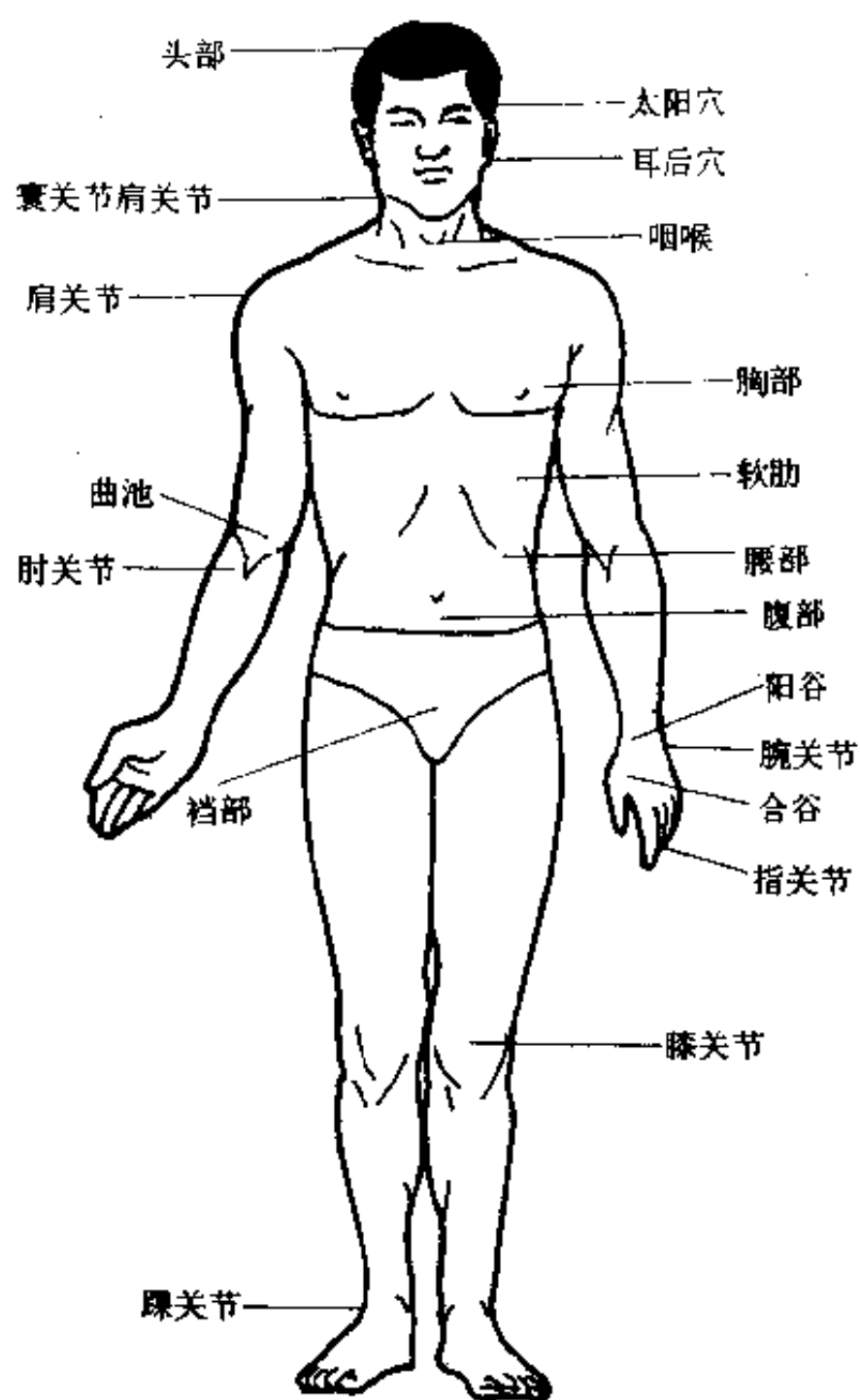
击打要害在先发制人的招法中多有体现。因为人是一个有机活动的整体,若某一部位受到刺激,整个身体都会有所反应,其反应的大小与程度主要在于你击打的部位。大量的实验佐证,击打人体要害部位给敌人造成的反应是强烈的,这种反应,可使敌丧失战斗力。因此,要不断地练习准确击打要害部位的功夫。

(五)以弱胜强,争取外援

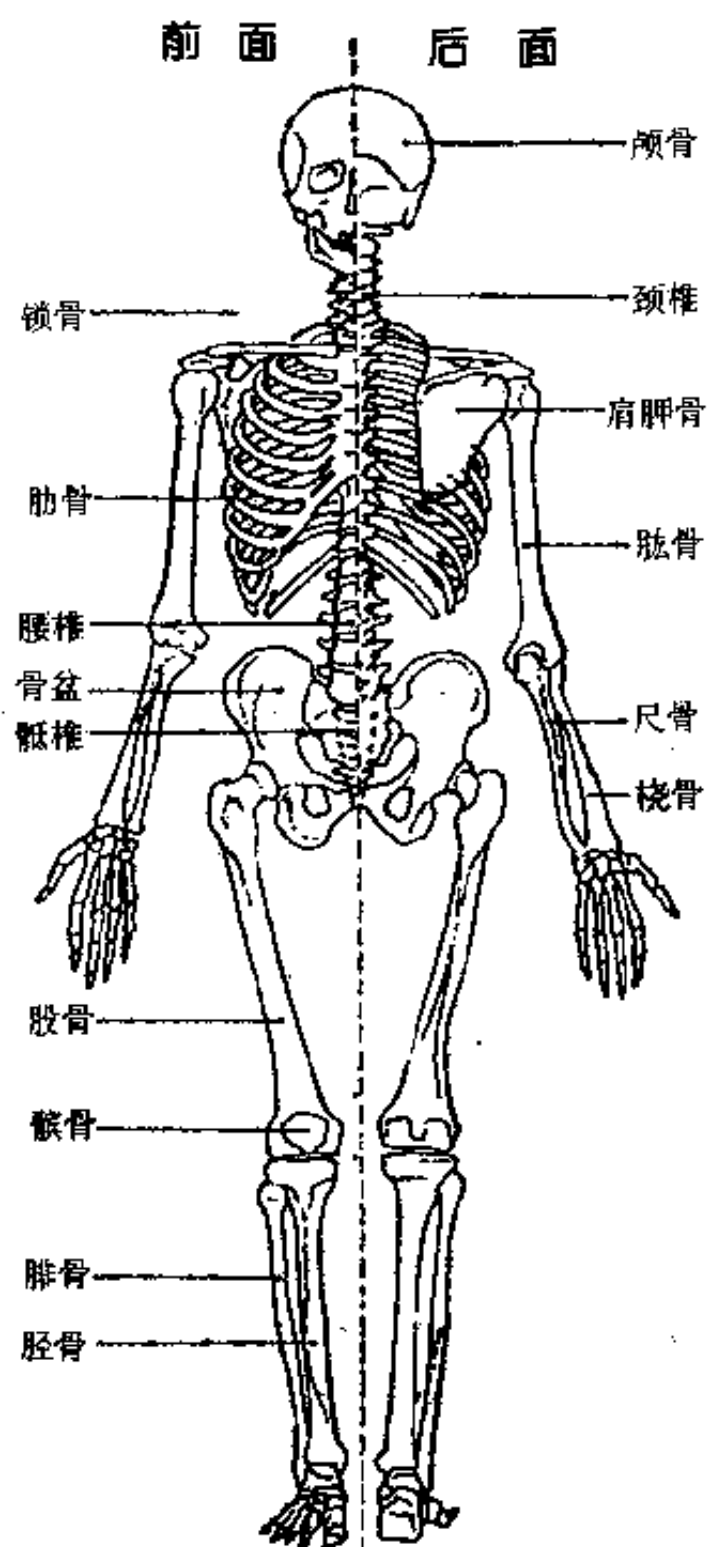
犯罪分子一般选择较弱的对手作为自己攻击的对象。因此一旦遭遇劲敌时,首先不要慌张,一方面施展平时练就的招法,一方面通过呼喊来争取外援,借助公众的力量制服犯罪。在描述这一点时美国自卫大师肯德罗·赖因沙根强调说:“喊叫和逃跑是所有妇女都能做到的两件事——如果她相信她能做到的话。”通过呼喊,可使敌人在一段时间内感到震慑而害怕,这时你可乘机施招将敌制服。

二、人体的关节和要害部位

人体的要害部位在遭受外力击打时会感到疼痛难忍，功能受限，甚至失去知觉，以致毙命。当人的关节受到超越解剖、生理限度的压迫和击打时，会使人感到疼痛，甚至脱臼、骨折。要想有效地实施击打，一方面要了解人体解剖结构及其生理反应，另一方面要苦练真本领，一招制敌。（见人体关节要害部位略图及人体骨骼略图。）



人体关节要害部位略图



人体骨骼略图

(一)人体的关节

1. 颈 椎

颈椎又叫椎体关节,它是连接人体躯干和头部的主要关节,也是颈部连接胸部的重要部位,它能前后屈伸、左右侧倾,颈椎中有神经束通过,是大脑神经支配全身活动的通道。如果颈椎因外力打击而受猛挫、狠拧或左右搬转,会造成颈椎错位、骨折、血流不畅,致使机体遭受重创,神经及大脑机能失灵,使部分机体瘫痪和僵化。颈部肌肉较薄弱,遭受打击容易致残,重则毙命。

2. 肩关节

肩关节由肱骨、肩胛骨和锁骨连接而成,它的活动范围最大,能前后屈伸,内收外展,以及旋转。肩关节是一球窝关节,特点是球大窝浅,关节囊松弛,而且前下壁缺少韧带和肌腱的加强。因此,如果用力左右拧转或向前后扳至极点,则容易受伤或脱臼,猛烈地拉拧还会使韧带和肌肉撕裂。

3. 肘关节

肘关节是由尺骨、桡骨和肱骨连接而成。它可以前屈和伸直,能传递肩的力量。肘关节的尺骨半月切迹端冠状突软而短小,关节囊的前后壁没有韧带加强。因此,如果肘关节伸直后再受使其过伸的力的作用,会造成脱臼或肌肉韧带撕裂。