



实用武术系列丛书

shiyong 最新 女 子 wushu 防身术

侯仲约 程大力 著

出版社

69852.3

172

• 实用武术系列丛书 •

最新女子防身术

侯仲约 程大力 著

- 真正实用
- 招招实用
- 实话实说
- 老武术家悉心指点女性朋友

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

最新女子防身术/侯仲约、程大力著.-北京:人民体育出版社,1998(实用武术系列丛书)
ISBN 7-5009-1567-5

I. 实… II. ①侯…②程… III. 妇女-防身术 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03004 号

*

人民体育出版社出版发行
冶金出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 5.625 印张 120 千字
1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷
印数:1—8,300 册

*

ISBN 7-5009-1567-5/G · 1466
定价:9.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67143708(发行处) 邮编:100061
传真:67116129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

作者简介

侯仲约，著名武术家，峨嵋派僧门正宗传人。自幼随父习武，其父侯坦之艺则得传自清末四川清军五营总察周腾蛟。清末民初峨嵋派著名的“五龙二猴”中的二猴之一，即为侯坦。侯坦一生教授武功，其开棚授艺的成都中莲池街螃蟹石门窠，被人称为“小梁山”。又因其武功理法深邃，且不轻易授人，所以峨嵋武林，从来有“侯门深似海”之说。侯坦之徒，侯仲约之师兄蓝伯熙（绰号南侠）、彭元植（绰号蜀中第一快手）、刘文华（三届金章擂台赛胜手），皆为民国年间四川武术界威名赫赫的人物。侯仲约幼承父学，得倾囊之授，又兼天资聪颖，刻苦不懈，终得大成。1947年在成都青年宫金章擂台赛中，勇夺金章，一举成名。侯仲约至今健在，精于教授，桃李遍于巴山蜀水。

程大力为侯仲约先生的学生，历史学硕士，体育学博士，现为成都体育学院武术系理论研究室副教授，著有《中国武术——历史与文化》等书。

《实用武术系列丛书》序

就是在现在，就是在一般人那里，武术的实用价值依然是显而易见的。我们这一套书，着眼点就在一个“实用”上。

既然讲实用，就不求好看，抛弃了一切花架子和不实用的招法；

既然讲实用，就要面对更广大的读者或初学者，立足于浅显易学，由浅入深；

既然讲实用，就不能囿于一家一派，因此凡属“实用”范围的，皆可采纳。

但愿这套丛书能成为你的朋友，但愿这套丛书能给你带来帮助。

前 言

在开展严厉打击刑事犯罪活动的斗争中，我们常可在报纸、电视上见到揭露犯罪分子如何凶残的报道。这些犯罪事实中，有不少是针对女性的性犯罪，其状惨不忍睹。看到这些，我们总想着，在社会秩序尚不安定的时期，除了要加强治安管理，加大打击犯罪的力度之外，每一个人，特别是自我防卫能力较弱的妇女，都应该掌握一些应付突发事件、自卫防身的方法和技术。作为专业的武术工作者，对此当然负有义不容辞的责任，这就是我们写作此书的初衷。

提出所谓“女子防身术”，实际上是提出了一个大难题。歹徒超乎寻常的凶狠残暴，这对有备而来、自卫防身的男子尚属不易，何况柔弱的女性。然而办法总是有的，办法来自于对客观情况的具体分析，这就是在书中我们将要谈到的“充分利用歹徒的无防范心理”。围绕这一中心为之服务的技术，是武林前辈在千百年中创造流传下来的。辛亥革命以前的四川，是远远谈不上平安的袍奇土匪的世界，为应付环境，峨嵋派武术中，便有很多这样的好方法、好经验、秘技、巧招，我们把它总结贡献出来，服务于社会，使姐妹们多一分安全，也算做了一件好事。

读者的层次当然是应该尽量兼顾的。但中国的女性，参加体育运动的较少，参加武术训练的人更少，真正掌握了武术技击方法的人，简直就是凤毛麟角了。真正最需要掌握适合她们自己的自卫防身术的，正是这众多的不会任何功夫的女性。所以，这本书首先应该是为她们写的。自卫防身，当然掌握的武术技术是越

多越好，但不可能指望每个女性读者，都成为武功高手。现代世界，生活节奏快，人人都很忙，也不可能要求女孩子去“夏练三伏，冬练三九”“十年磨一剑”。因此，我们这本书，便力求以“尽量少的时间掌握尽量多的东西”为原则。试想，如果1000小时可以掌握80%，50小时可以掌握50%，有这两种方法，你选择哪一种呢，当然会是后一种。至于个别女性对武术有特殊的兴趣，愿意更进一步深造，本书重在照顾女性特点的打法，或许也能为之打下一个良好的基础。

写作这本《最新实用女子防身术》，总觉着我们同时伴有这么两个任务，第一，拨乱反正；第二，破除迷信。愈翻阅社会上流传的“防身秘招”之类的书刊，愈觉得这两个任务的重大。

为什么说拨乱反正呢？因为充斥于这些书中的大量内容，根本不可能用于女性防身，它们要么是生搬硬套的武术技术，要么干脆就是想当然想出来的。我们想举这么两个例子：

歹徒多持凶器，最常见的是刀，于是常见的“女子防身术”中，连篇累牍的是教人如何“徒手夺刀”。外行一看，似乎讲得也头头是道，殊不知，这“徒手夺刀”的技术，从根本上讲就是错误的。现在所谓的“徒手夺刀”，是照搬的传统武术中的“空手入白刃”。但古人谈夺刀，并不是夺短刀匕首，而是夺长刀长剑。长刀长剑，是靠臂来使劲的，更甚至是靠身法、步法来使劲的，欺身直入，一贴近他，封住他的手臂，长剑长刀便为长所误，贴近者反倒安全了。然而短刀匕首并不是长剑长刀，短刀匕首主要并不是靠臂来使动，便不依赖身法、步法的调节，而主要依靠手腕的控制。手腕活动范围本身就不大，而且更灵活，即使贴近了对手身体，封住了他的脚步、手臂，也封不住他的手腕。贸然突入，自然性命堪忧。长刀长剑不同于短刀匕首，对付长刀长剑的方法当然也就不同于对付短刀匕首的方法。别以为长刀可夺，短刀就能夺，刀子越短越好夺，事实可能恰恰相反，刀子越短可能越不好夺。试

想，如果刀子短到只有一寸，像一根针，好夺吗？有人手里拿着一根针，你去夺夺试试。针比短刀就更难夺了，针是靠手指、指节，甚至指尖来控制、运作的。类似“徒手夺刀”这样的技术，是盲目照搬的技术，是根本不能成立的错误技术，真要使用这样的技术，武功高手也难免命丧黄泉，更不要说一般的弱女子。

又如：这些防身术中无例外地有大量篇幅介绍擒拿术。殊不知，这些擒拿术也根本不适合一般人，哪怕是男性用于自卫。因为擒拿术的掌握和完成有很高的要求，没有长期的专门练习和武功基础，根本不可能正确掌握、有效使用。特别是动态擒拿，高手往往也很难完成。教给人们这些擒拿术的人，总是不厌其烦地说擒拿不需要什么力，事实上这话不对，擒拿不是不要力，而是需要巧力。一般没有练过武功者，笨力尚且有限，哪里来的专门的巧力呢？所以，一般看过这些书又试过一下擒拿的人总是说：“没有力还是不行。”美国警方曾在警察基础训练中普遍教授擒拿术，但后来却发现这些警察常败于歹徒凶犯的重拳重膝的猛击之下，于是美国警方不得不改变训练方针，也从拳打脚踢的训练基础抓起。原因很简单，擒拿术是高层次武技，没有坚实的武功基础，它就成了空中楼阁，成了中看不中用的花架子。一般男子尚且掌握不了、使用不上的技术，一般女性怎么用来防身。

为什么说破除迷信呢？功夫片、武侠小说的流行，使武术蒙上了一层神秘的面纱，似乎掌握了一定的武术技术，便拥有了超常的神功奇术和勇力。有的防身术著作教女性如何徒手对二敌、三敌、四敌甚至群凶，和这些小说中画面差不多。这就接近于迷信了。是迷信，当然要破除。会武功的人比不会武功的人当然更有力量，但这种力量并不是无限的。NBA 著名球星再厉害，也不可能一个人对付五个一般篮球爱好者。能对付数人的武功高手，已属罕见（李小龙在大街上打败四名歹徒，勇救少女，已成佳话，被誉为“武圣”），徒手对付数十人，几乎是根本不可能的事。所以，

在我们的书中，便没有这样的技术。坦率说，要对付群凶，除了智胜以外，就只有宁死不屈了。

所以，我们也要告诉我们的女性读者朋友，即便读了这本书，掌握了相当的自卫手段，也还是要谨慎行事。要对“万一”与“万能”有正确的认识。女子防身自卫术是有用的、有效的，但它只是用来防备“万一”的，远远不是“万能”的。女性朋友的活动，还是限制在法制社会内为好，不要轻易涉足法制外社会。春夏性犯罪高峰期，不要夜间去无人处。在不安全的地方，不要轻易穿露、透的易挑逗人的服装等。

这本书的书名是《最新实用女子防身术》，重在实用，自卫攻击的对象，也不仅仅是歹徒。一般性的性骚扰者，恐怕也是女性需要防范的，这些人和歹徒有别，行为也有别，对付他们的方法，亦需有别。专列女性对付一般性骚扰者的技术，也算本书特色之一。

本书介绍的一招制敌的狠毒招法，是专为女性对付歹徒而创设、传授的，当然切忌乱用。尤其需要注意的是：千万不要让孩子乱模仿，以免造成严重后果。因为这些招法，孩子使用依然可以伤人。

在写这本书的时候，我们考虑更多的是如何自卫抗暴的纯技术性的问题。但是读者如何使用这些技术，就不仅是一个技术问题了。在法律的范围内合法地自卫，是使用这些技术的人必须懂得的。考虑到侵犯和自卫的区别，正当防卫和防卫过当的区别，我们在书中提到了区分歹徒、小流氓和一般性性骚扰者的问题，但现实中的情形无疑比这复杂得多，这就需要当事人既原则又灵活地去处理了。

孔子说过：“以不教民而战，是谓弃之。”意思就是让没有训练过的民众去打仗，无疑是送死。我们鼓励见义勇为，鼓励不屈服于邪恶而反抗，一旦需要奋拳而起时，我们的姐妹们不应当是

只有勇气，还应有谋、有术。从这个意义上讲，我们也认为这本书是有价值的。

目 录

作者简介.....	1
《实用武术系列丛书》序	2
前言.....	3
第一章 女子自卫防身术总论——原则与宗旨.....	1
一、女子自卫的首要前提——利用歹徒的无防范心理.....	2
二、狠与不“手忍”	4
三、要害与打要害意识.....	7
四、“毒”与不择手段.....	15
五、机会与“打机”	18
六、胆与艺	20
七、区分不同的对象	24
第二章 女子自卫防身的基本功法与基本素质训练	29
一、学习任何一种武技，知道一种感觉	30
二、放松：醉鬼为什么抱不起来	32
三、要改变某些本能反应和习惯动作	34
四、尺度和角度	36
五、力量、耐力训练与运用	38
六、整体之力与整体素质	40
七、要有连续攻击意识	42
第三章 女子自卫防身的基本技术及其练用要点	45
一、自卫搏击的基本姿势：侧身、弯膝、前掌着地	46
二、拳是人最主要的攻击武器	48

三、推拳方法及拳型部位用途	50
四、各种拳法的发力要领	52
五、掌型、爪型、勾型、指型及其用途	54
六、如何以肘攻击	56
七、几种主要的膝法	58
八、几种适宜于女性用的腿法	60
九、腿：高练矮用、低腿攻击	62
十、腿部韧带要踢开而不是压开	64
十一、起腿攻击距离应适当近些	66
十二、要做到前、后、左、右都能起腿	68
十三、收腿也须快捷有力	70
十四、头锋：以前额攻击力量很大	72
十五、女子只能极有限度地使用擒拿术	74
十六、女性遭到攻击时的防守与保护	76
十七、圆：倒地时自我保护的方法	78
第四章 攻击对手要害部位的种种绝招	81
一、用膝攻击裆部的技法	82
二、用掌攻击对手下身的技法	84
三、怎样练习和使用“搜裆腿”	86
四、其他攻击裆部的方法	88
五、以外拳角攻击眼睛的技法	90
六、掌、爪攻击面部、眼睛的技法	92
七、攻击咽喉的三种技法	94
八、攻击太阳穴和玉枕穴的技法	96
九、攻击腋窝的几种方法	98
十、怎样攻击反关节	100
第五章 对付器械与使用器械	103
一、徒手对短刀万不可去夺	104

二、怎样对付持刀歹徒·····	106
三、对付长棍的诀窍——“遇长勿退”·····	108
四、怎样对付钢钎、铁锹、锄头、扁担、短棍、铁锤 ·····	110
五、自卫时怎样使用刀具·····	112
六、怎样用木棍自卫——“棍打点”·····	114
七、钢伞伞尖戳人相当厉害·····	116
八、怎样用坤包自卫·····	118
九、女子高跟鞋的利与弊·····	120
第六章 倒地被按压时怎么对付 ·····	123
一、在和对手的滚摔按压中如何不吃亏·····	124
二、打：仰卧被按压者可采用的技法之一·····	126
三、用下肢动作解脱：仰卧被按压者可采用的技法之二 ·····	128
四、以上肢动作解脱：仰卧被按压者可采用的技法之三 ·····	130
五、俯卧被按压掐颈时的解脱方法·····	132
第七章 被抱时怎么对付 ·····	135
一、正面被抱腰时肘击太阳穴最为便捷·····	136
二、正面连臂带腰被抱时怎么对付·····	138
三、背后被抱时怎么对付·····	140
四、腿部被抱时怎么对付·····	142
第八章 被锁喉、掐喉、抓领时怎么对付 ·····	145
一、破解后方锁喉、掐喉的技法·····	146
二、擒：破解前方掐喉、抓领的技法之一·····	148
三、打：破解前方掐喉、抓领的技法之二·····	150
第九章 被抓扯、推搡时怎么对付 ·····	153
一、头发被抓扯时采用的技法·····	154

二、破解抓肩的技法·····	156
三、手腕被抓握时采用的技法·····	158
四、指头被抓、折的破解技法·····	160
五、在与对手的推操中如何不吃亏·····	162

第一章

女子自卫防身术总论 **——原则与宗旨**

技术、方法、战术是依照原则与宗旨而创立，并服务于原则和宗旨的。明了了原则与宗旨，无疑有助于更快、更好地掌握技术、方法、战术，并正确有效地运用。而原则与宗旨的错误与不明确，显然会导致技术、方法、战术的错误与不明确。所以，我们在本章开章明义就要说明女子自卫防身术的原则与宗旨。

一、女子自卫的首要前提—— 利用歹徒的无防范心理

《女子防身术》之类的书，流传于世的早不止一本了。女性在越来越多地进入社会的今天，也的确有了更多地需要掌握一定防身武术技术的要求。但是实际上我们很少见到某位女性去学习“女子防身术”，更少见到某位女性真正掌握了一定的防身技能。造成这种现象的原因可能很多，但最重要的原因是：这些所谓的“女子防身术”根本没有考虑到女性特点，更没有考虑到绝大多数没练过武术的寻常女性的特点，从而根本不适合女性用于防身。试想，一个柔弱的女子，仅仅因为学了两招，甚至不过是看了两招，就能够拉开架势，摆堂堂之阵和男子、甚至是格外凶猛的男子——歹徒对打么？试想，充斥于这些所谓“女子防身术”中的踢、打、摔和大量被称为上乘武技的擒拿动作，长期习武的人尚不能从容使用，一个从未练过武的女性又如何学得会、用得上？至于教女性如何徒手与数名歹徒格斗，如何徒手夺刀，则简直与天方夜谭、痴人说梦无异。实战搏击技术绝不是武侠小说中的神功，一名武功高手要敌数人尚且不易，一名身经百战的老武术家徒手对刀也难免胆寒，教一个普通人，一个普通女子这样去做，不是让人去送死么。幸好没有多少人去学这种功夫，否则就不是一般意义上“误人子弟”的事了，不知道多少可爱的姑娘已在歹徒凶犯的刀下香消玉殒。

也许有人会说：这样说来，女性自卫防身是不是就完全没有可能了呢？是不是面对歹徒，女性就只好束手就擒、听任侮辱呢？我们说，当然不是。只是女性有其独特的与男子不同的生理特点，女性自卫防身有其特殊的环境、条件特点，女子自卫防身术只能依这些特点而创立，女子自卫防身术必须是适宜于女性用于自卫防身的武术技术。

在千万年进化的过程中，由于担任的社会角色的不同，家庭角色的不同，女性生理上和男性有了很大的差异。一般而言，女性远不如男性高大，肌肉没有男性发达，骨骼没有男性粗大，力量、耐力、速度、反应、承受打击能力等身体基本素质，也远逊于男性。一般而言，女性也较缺乏男性的拼搏冒险的心理素质。所以，除了个别经过长期训练的女武术家、身体格外强健的女运动员之外，一般女性，哪怕是练过几天武术的女性，也根本不可能具有和男性拉开架势，公开的，使用同等手段进行拳来脚往较量的能力。一般的武术技术，是为同样具备这种能力或能力相差无几的男性创造的，所以便不能原封不动地照搬袭用于女性自卫防身。

正好，使用女子自卫防身术的环境也绝不同于一般使用武术的环境，它既不是用于双方正面交手的战场，也不是用于双方公开较量的运动场和擂台。歹徒对女性施以暴力或以暴力相威胁，只是为了达到某种目的。一般情况下，歹徒并不会直接伤害被害女性的性命，也不会有除目的之外的其他暴力伤害，当然，更不会有歹徒要女性端起拳头，和他比个武功高下的情况出现。这就排除了不具备公开的、直接的暴力对抗能力的女性，必须和歹徒进行公开的、直接的暴力对抗的可能性。能具备这种能力当然最好，但一般而言女性不可能具备这种能力，然而不具备这种能力的女性也能自卫防身，因为歹徒没想、也没想到要和女性进行这种能力较量。前面我们提到的所谓的“女子防身术”，其实既是女性掌