



安全教育 与 自卫防身

附光盘一张

普通高校体育选项课教材

张锐 陈工 著

Z
I
W
E
I
F
A
N
G
S
H
E
N

北京体育大学出版社

安全教育与自卫防身

——普通高校体育选项课教材

张 锐 陈 工 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 钱春华
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 春 华
绘 图 叶 菜
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

安全教育与自卫防身:普通高校体育选项课教材/张锐,陈工著. -北京:北京体育大学出版社,2004.6
ISBN 7-81051-785-6

I. 自… II. ①张…②陈… III. 防身术
IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 051070 号

安全教育与自卫防身:
普通高校体育选项课教材 张锐 陈工 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6

2005 年 1 月第 1 版第 2 次印刷 印数 6001 - 9000 册

ISBN 7-81051-785-6/G·654

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

敬畏生命

——写给张锐、陈工著《安全教育与自卫防身》一书的序

莫斯科学生公寓大火、重庆开县井喷事故、吉林中百商厦火灾、密云灯展特大伤亡事故，都有人因为不懂如何安全逃生而永远地失去了生命。2004年2月云南大学马加爵杀人案、2004年5月江西医学院薛荣华杀人案，都有学生因为没有防范意识、不懂自卫防身而永远地离开了人间。如何让公众在碰到天灾人祸等突发事件时懂得相应的逃生之道，如何使大学生在遇到侵害时懂得正当的防身之术，也就显得尤为重要。

以胡锦涛为总书记的党中央特别强调教育中的人文精神，把“以人为本”作为科学发展观的本质和核心，尊重生命，尊重人的愿望和情感。那么，对生命本身的尊重和保护应该是以人为本的基础，也应该是教育的基础。安全教育与自卫防身将时刻提醒学生对生命的护卫。通过安全教育与自卫防身，能够有很好的意识和能力去守护生命，这对修身、齐家、治国都有重要意义。

1999年中共中央、国务院做出了全面推进素质教育的决定，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的，德、智、体全面

发展的社会主义事业的建设者和接班人。素质教育的最大目标就是培养出各方面素质都堪称强者的人才，安全教育与自卫防身当然不应该被忽视。如果面临灾难表现的是反应能力和自救、自卫能力的低下，那么其他一切能力与素质的培养就显得脆弱而缺乏根基。

我国政府十分重视大学生的安全教育，1992年就颁布了《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》，要求“学校各部门和有关群众团体或组织要相互配合，积极开展安全教育，普及安全知识，增强学生的安全意识和法制观念，提高防范能力。”近年来，随着社会的进步与发展，拓展训练、野外生存、自卫防身等已被我国越来越多的单位、家庭和个人所重视，既作为强身健体、锻炼体魄的手段，又作为陶冶情操、文明精神的中介，还作为抵御侵害、保障安全的工具。尤其是1999年北京体育大学面向北京市学院路地区高校共同体15所高校大学生推出“自卫防身术”课程，2002年北京大学针对中国大学生实际情况开设《安全教育与自卫防身》课程，所采用的教学内容体系借鉴了美国大学自卫防身教育的经验，同时结合我国武术和实用犯罪学、心理学、预防犯罪学自身特点进行了适应性、合理性的改造。2003年北京大学自卫防身协会成立，2004年北京林业大学将安全逃生列为必修课程，这些不仅顺应了社会发展的趋势，满足了大学生急需提高自身的防卫意识与能力的需求，也突破了以往大学体育教学内容以竞技运动项目为主的局限。

张锐、陈工著《安全教育与自卫防身》一书正是在这种背景下推出的。

《安全教育与自卫防身》一书以安全教育、自卫防身理论与实践为基础，以防范对象为前提，以科学的态度、严谨的作风和大胆创新的精神，以教育部安全教育要“普及安全知识，增强学生的安全意识和法制观念，提高防范能力”的要求为基础，集水上、火灾、触电、野外、中毒、醉酒、毒品等的遇险求生急救，事先犯罪预防，临场脱身，解脱、摔法、擒拿、跆拳道、空手道、柔道、合气道、散打、搏击、拳击等格斗技术为一书，运用生动形象的语言和寓意深刻的插图，融入特有的自卫防身思想和学术体系，使其成为既适合于遇险求生、日常自卫，又适合于休生养性、强身健体的多元化体系。

在此，衷心希望《安全教育与自卫防身》一书的问世，不仅是使高校教材系列增加了一个新的品种，而且能更快地服务于大学生的安全教育，服务于善良的人们！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '钟觉' (Zhong Jue), written in a stylized, cursive script.

北京体育大学教学指导与教材建设委员会主任委员

2004年5月

作者的话

——关注安全、关注生命

生活在现今社会里，善良的人们可能受到各种不安全的因素和犯罪份子的侵害。虽然暴力性意外伤害不具有普遍性，但是意外伤害，特别是暴力性意外伤害一旦发生对个体身心健康危害的后果是极其恶劣和严重的，大学生作为成年人，对人身意外事故包括暴力性意外伤害的预防主要是由自己负责。但是对学校来讲责任是重大的。从这个意义上说，在大学开设以预防意外伤害和暴力性犯罪为目的的《安全教育与自卫防身》课是很有必要的。

安全教育、自卫防身教育，是未雨绸缪、预防在先。预防在先是防范于未然、御敌于国门之外的一种教育方式。安全对于我们是非常重要的，它的意义，在于千家万户的幸福与欢乐；不懂安全，哪怕是小小的疏忽就能让我们的生命处于危险。正是安全保持着各个行业高速、迅猛的发展态势，让我们不断地走向美好生活的明天。安全意识的淡薄，安全知识的贫乏，总是能让我们看到听到一幕幕血的教训，安全的现代意义在于它伴随着人类的稳定、繁荣、发展和进步，一撇一捺的“人”字，其实就代表了支撑天地的脊梁，寓意着做一个人就必须担负起使他人幸福、使自己也幸福。只有安全才能有收获、有幸福，否则“皮之不存，毛将焉附”？在这人海如潮滚滚红尘的现实社会中，请问您最需要什么？是功名利禄？还是安全？

每个人随时都有成为受害者的可能。怎么办？答案只有一个：

行动起来，自卫防身，抵抗暴力，减少成为受害者的机率，把保卫个人生命财产安全的责任我们自己承担起来！许多人认为自卫防身，就是要学会武打，实际上运用智力在预防犯罪及自卫防身方面也不逊于武打。在歹徒面前如何不战而脱身及防范在先的理论与实践，都能让人们变得更聪明。为了保证自己的安全，必须尽早地接受从理论到实践的全方位教育。

《安全教育与自卫防身》课程教学内容体系借鉴了美国大学自卫防身教育的经验，从理论和技、战术两个方面进行教学，首先对学生进行情商教育；其次是通过智力防范犯罪、智力脱身；最后，若理性判断问题严重，提前出击，先下手为强，出其不意、攻其不备，找准时机，一招致胜，尽快逃离。课程通过理论知识和各种案例分析，使学生提高自卫防身意识、预防能力及临场应变能力。在实践方面是将拳击、武术、散打、摔跤、柔道、跆拳道、空手道、合气道、擒拿格斗等动作进行实用组合教学，在实践中让学生初步掌握自卫防身的格斗技巧。在提高学生自卫防身综合能力的同时，提高身体素质。北京大学开设此课程后，受到了广大学生的喜爱。

书中涉及了一些美国自卫防身与犯罪方面的材料，这有助于我们对美国进一步的了解。

希望广大的师生能从本书中学习到安全、自卫防身及预防犯罪的相关知识，并从中受益。最后祝各位安全幸福。由于水平有限，书中难免有不妥之处，请予以指正。

张 锐 北 京 大 学
陈 工 美 国 圣 荷 塞 州 立 大 学



目 录

第一章 遇险的紧急自救和救护	(1)
第一节 外科伤的自救和救护	(1)
一、烧伤的紧急救护	(1)
二、烫伤的紧急救护	(1)
三、扭挫、脱臼、骨折的急救护	(2)
四、头部开放性伤口的紧急救护	(3)
五、腹部受伤的紧急救护	(3)
六、刀伤的紧急救护	(4)
七、断肢的紧急救护	(4)
八、手指切割伤的处理	(4)
九、脚底刺入锈钉的处理	(4)
十、鱼骨刺入咽喉的处理	(5)
第二节 内科急症自救和救护	(5)
一、腹痛的紧急救护	(5)
二、高热及高温的中暑紧急救护	(5)
三、昏厥的现场紧急救护	(6)
四、急性阑尾炎的紧急救护	(6)
五、心脏病突发的紧急救护	(7)
六、脑震荡的紧急救护	(7)
第三节 水上遇险的自救和救护	(7)
一、落水后自救	(7)
二、游泳意外的预防	(8)
三、对溺水者的紧急救助	(8)



四、溺水窒息紧急救护	(9)
五、溺水者喝水过多的紧急救护	(9)
六、水中抽筋自救法	(10)
七、掉入冰窟的救援措施	(10)
八、拯救掉进冰窟里的清醒人	(11)
第四节 火灾发生后的自救和救护	(11)
一、不同场合发生火灾后的自救和救护	(11)
二、灭火的基本方法	(13)
三、可使用的灭火器	(13)
第五节 触电的分类和急救	(14)
一、触电的分类	(14)
二、触电紧急救护	(15)
第六节 野外遇险时的求生	(15)
一、如何在登山时防险避险和自救	(15)
二、丛林遇险的自救	(16)
三、被毒蛇咬伤的应急处理和救护	(16)
四、在冰天雪地中遇险的自救	(16)
五、野外迷路如何辨别方向	(17)
第七节 中毒的处理和急救	(18)
一、中毒的分类	(18)
二、急救方法	(18)
第八节 醉酒及毒品的急救	(19)
一、酒精的毒性	(19)
二、对严重醉酒的紧急救护	(19)
三、对毒品过量后的紧急救护	(20)
第二章 了解自卫防身	(21)
第一节 自卫防身简介	(21)
一、预防暴力犯罪与自卫防身简介	(21)



二、自卫防身的性质	(22)
三、自卫防身教育的目的	(23)
四、自卫防身教育的现状及问题	(23)
五、大学的自卫防身教育	(27)
六、全社会努力与个人努力相结合的防范体系	(27)
七、自卫防身的主要理论	(31)
第二节 自卫防身的理论与实践基础	(32)
一、生命价值无限	(32)
二、自卫防身的理论基础	(34)
三、自卫防身的现实基础	(35)
四、暴力犯罪的严重后果	(38)
五、你离暴力犯罪有多远	(39)
第三章 事先防范	(41)
第一节 防范暴力犯罪	(41)
一、防范暴力犯罪的主要原则	(41)
二、防范的主要策略与措施	(44)
第二节 防范各种不同的犯罪	(48)
一、防范凶杀与攻击伤害	(49)
二、防范抢劫	(50)
三、防范强暴	(51)
四、防范入室行窃	(52)
五、防抢包、抢手饰及掏包	(53)
六、防范家庭暴力犯罪	(53)
七、防范工作场所犯罪	(54)
八、防范劫车	(55)
第四章 临场脱身	(56)
第一节 机智脱身	(56)



一、识别危险环境	(56)
二、决定如何应付歹徒和攻击	(57)
三、临场对付歹徒的机智措施技巧	(60)
第二节 对付因争执、摩擦及冲突引发的犯罪	(65)
一、争吵、摩擦、冲突的心理与现实	(66)
二、争执与冲突所引发犯罪的主导因素	(68)
三、主要的冲突与触发因素	(70)
四、预防争执与冲突的原则	(71)
五、如何安全解决冲突	(73)
第五章 自卫防身格斗技术	(75)
第一节 学习自卫防身格斗技术的指导原则	(75)
一、增强自信心	(75)
二、增强身体素质	(76)
三、格斗技术分类	(78)
四、学习与应用格斗技术的原则	(79)
第二节 远战格斗	(82)
一、远战格斗姿势与移动	(82)
二、远战进攻技术	(84)
三、远战防守技术	(88)
四、远战策略	(91)
五、进一步提高远战格斗能力	(92)
第三节 近战格斗技术	(93)
一、基本姿势	(93)
二、进攻技术	(93)
三、防守技术	(99)
四、提高近战技术	(102)
第四节 摔法格斗	(102)
一、保护性倒地技术	(103)



二、防抓肩，破解抓肩，保持平衡·····	(107)
三、摔技及破解摔技·····	(108)
四、摔法格斗运用策略·····	(113)
五、提高摔技·····	(113)
第五节 地面战格斗·····	(113)
一、跪姿摔跤加拳击·····	(114)
二、地面远战·····	(114)
三、地面解脱技术·····	(116)
四、地战格斗策略·····	(122)
五、提高地战格斗技术·····	(122)
第六节 擒拿格斗·····	(122)
一、反关节破解·····	(123)
二、擒拿技术运用策略·····	(128)
三、提高擒拿技术·····	(129)
第七节 解脱格斗技术·····	(129)
一、抓臂解脱技术·····	(130)
二、抓发解脱·····	(136)
三、卡喉锁喉解脱·····	(139)
四、抱腰解脱·····	(142)
五、解脱格斗策略·····	(146)
六、提高解脱技术·····	(146)
第八节 特殊格斗·····	(146)
一、对付持枪歹徒·····	(147)
二、对付持刀歹徒·····	(154)
三、以少对多·····	(159)
四、提高特殊格斗技术·····	(162)
第六章 学习与应用·····	(163)
第一节 不断学习，继续提高，终身应用·····	(163)



- 一、学以至用····· (163)
- 二、继续学习，不断提高····· (165)
- 三、超越身体极限，利用现代科技····· (166)
- 第二节 自卫防身与拳术····· (170)
 - 一、主要拳术种类及发展趋势····· (170)
 - 二、自卫防身与拳术的关系····· (171)
 - 三、拳术对自卫防身的益处····· (172)
 - 四、学习拳术防身潜在的问题····· (172)
 - 五、选择拳术以自卫防身为指导原则····· (173)
 - 六、世界上主要的拳术介绍····· (173)



随着社会、经济、科技的发展，提高个人安全防范意识及处理突发事件的应急应变能力日益重要。安全教育应该是全民教育。遗憾的是，目前在我国的高等教育中，还缺少这样的课程。应该说在大学开设以预防意外伤害和暴力性犯罪为目的的安全教育自卫防身课是很有必要的，通过这一课程使学生接受从理论到实践的全方位教育和培训，学习和掌握一些防卫、自救的方法和措施，防患于未然。

第一章 遇险的紧急自救和救护

第一节 外科伤的自救和救护

一、烧伤的紧急救护

1. 立即脱掉着火的衣服，切忌带火奔跑，倒地压火、棉被覆盖或用水浇灭火焰。

2. 用湿毛巾捂住口鼻，以防窒息及呼吸道烧伤，将身体放低冲出火场。用大量清洁冷水冲洗烧伤创面，直至疼痛消失或减轻。用干净布类包裹创面，防止污染，不随便涂药。迅速向急救中心呼救。

二、烫伤的紧急救护

烫伤的程度一般可分为Ⅲ度：Ⅰ度烫伤造成皮肤变红，有刺痛感觉；Ⅱ度烫伤造成起水泡；Ⅲ度烫伤则造成皮肤溃烂。烫伤后应



采取以下的方法进行现场急救。

1. 在家中烫伤时，快到水龙头下冲自来水，直到没有刺痛感为止；
2. 在野外烫伤时，可将烫伤部位放入河中，水越凉越能减轻症状；
3. 身体一部分烫伤并不会危及生命，如果超过 20% 的身体面积遭烫伤，就有生命危险。如果起水泡，注意不要使水泡破裂，用纱布轻盖，用冷水冷却。烫伤与衣服相连时，不要脱下衣服，应连衣服用水冷却。伤越重越觉得口渴，因此要补充水分，多休息。
4. 家中要常备烫伤药物：红花油、芦荟汁等。

三、扭挫、脱臼、骨折的急救护

扭挫、脱臼、骨折等情况时会发生。特别是在生产活动、体育运动或自然灾害中以及一些意外事故中都有可能发生，当扭挫、脱臼、骨折发生后，应分别进行急救处理。

1. 扭伤最常见的部位是膝、踝关节。典型的症状是突然关节部位肿胀、剧烈疼痛、局部皮肤颜色变化等。不要让病人走路，要立即冷敷，用冰块或冷毛巾敷盖，或将患处浸于冷水内 15~30 分钟，有利于消除疼痛、肿胀和肌肉痉挛。如需长距离运送时，应在患处加压弹性绷带，防止内出血，要注意不要太紧，以免影响被扎部位下面的血液循环。另外，患肢抬高，使患处与心脏水平相同，减少伤处的血液循环，可起到控制内出血的作用。

2. 脚踝扭伤要立即冷敷，以宽布条和布兜来固定，如果还需要走路的话，鞋子不要脱掉，如果脚肿起来而穿不上鞋子，就踩着鞋子。

3. 出现关节脱臼不要胡乱让外行人治疗，要看医生。在紧急处理时，不要移动患部，冷敷就好，也可以用拖板撑着。

4. 骨折时固定患部，这样可以缓和疼痛，防止肌肉及神经、血管等的损伤，避免再次骨折。固定要点，拖板要比骨折部分上下



两关节之间的长度稍长；绑在骨折部分两端的关节外侧；拖板不要直接接触皮肤，可以三角巾包扎患部；衣服有所妨碍时，直接撕开，或用剪刀剪掉。

(1) 头部、脸部骨折，注意不要引起并发症。要使伤者安静为第一原则；下颌骨折，要使上下齿相合后再固定。

(2) 颈椎、骨盘受伤时要安静，撑着腋下和脚，不要弯曲到背部。

(3) 锁骨骨折时，用三角巾吊着，固定胳膊和身体。

(4) 胳膊骨折，以拖板或直棒固定，用三角巾吊着。

(5) 大腿骨折要二片拖板，一片由腋下到脚后跟长的，一片由腹间到脚后跟长的，也可以将另一条没有折断的腿合并固定。

经过紧急处理的伤者，原则上使患者仰卧而搬运，应固定胸部、腰部、脚尖三处。立刻送往医院。

四、头部开放性伤口的紧急救护

盖上一块敷料挤压伤口周围，使创口闭合以减少出血。保持按压 10 分钟左右，当出血减缓时，用绷带或布条开始包绕头部。继续缠绕伤口。使绷带或布条上下缠绕以防止滑脱。立即将患者送往医院。

五、腹部受伤的紧急救护

腹部伤一般分为钝伤和锐伤两大类。钝伤常见有挤压伤，打伤踢伤，虽无明显伤口流血，但有可能引起脾、肝等内脏破裂；锐伤常见有刀割或刺伤，有明显伤口流血，有时会伴有内脏脱出。所以发生腹部受伤后，应立即原地展开急救，然后及时送往医院。

1. 让患者平躺，抬高双膝，减少腹壁肌肉和皮肤的拉力，尽力安慰患者使其保持安静。

2. 用敷料包住伤口并用胶带或绷带固定，尽量减少出血，不要随意移动伤者，等医务人员前来处理。