

<<点穴防身>>

图书基本信息

书名：<<点穴防身>>

13位ISBN编号：9787535772794

10位ISBN编号：753577279X

出版时间：2012-11

出版时间：湖南科技出版社

作者：杨连村

页数：256

字数：186000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<点穴防身>>

### 内容概要

点穴乃中国传统武术精华之一，极具实战效果，特别适合以弱胜强、迅速制敌，但初学者或部分手劲较小的练习者（包括女性）在点穴制暴时极易发生手力不足、力度不够的突出问题。

本书不仅介绍了点穴的基本知识，包括学习点穴的步骤、点穴所牵连的伤痛部位、古今十四经脉等，还详细介绍了可用于点穴的随身用具、如何运用随身用具点穴，以及如何在各种危急情况下，利用随身用具，对人体108个要害穴位的点击防身法，示范了各种险情下的点穴手法，突出快、准之技巧，展示了迅速制敌、以弱胜强之精妙，深入浅出，图文并茂。

## <<点穴防身>>

### 作者简介

杨连村，河南师范大学副教授、河北省气功研究会理事。  
出生武术世家，自幼练武，毕业于河北师范大学体育系，在武术的学术和实际操作上均有相当的造诣，出版过《南拳北腿精讲精练》《徒手点穴制敌》《点穴与解穴》等书，并曾受邀到英、法、德等国讲学及表演。

## &lt;&lt;点穴防身&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 点穴概述

## 第一节 学习点穴的步骤

## 第二节 古今十四经脉与穴位

## 第三节 骨度分寸折量法

## 一、常用的骨度折量寸

## 二、指寸定位法

## 第四节 被点穴后所牵连的伤痛部位

## 第五节 随身点穴用具

## 第二章 各种危急情况下随身用具点穴抗暴绝招

## 第一节 在屋中院内遇偷抢时快点速制最佳法

## 第二节 在街道路旁被截打时迅猛点穴杀暴法

## 第三节 出差旅游遇到暴徒伤害时雨伞点穴解危法

## 第四节 骑车、带包外出被抢时用笔、伞点穴护物护身法

## 第五节 被多人包围攻打时点穴制群暴法

## 一、点中极穴

## 二、点膝阳光穴

## 第六节 以弱胜强巧妙点穴法

## 一、点日月穴

## 二、点扶突穴

## 三、点八邪穴

## 四、点腰眼穴

## 五、点听宫穴

## 六、点风池穴

## 七、点人迎穴

## 八、点阳白穴

## 第七节 在田间地头点穴自卫法

## 一、点步廊穴

## 二、点库房穴

## 三、点阴廉穴

## 四、点辄筋穴

## 五、点膏肓俞穴

## 六、点承山穴

## 第八节 意想不到有险时点穴防身法

## 一、点腕骨穴

## 二、点期门穴

## 三、点风府穴

## 四、点扁桃穴

## 五、点阳溪穴

## 第九节 被暴徒用凶器攻打时短棍点穴抗暴法

## 一、点补阙穴

## 二、点食窦穴

## 三、点肩井穴

## 四、点肝俞穴

## 五、点哑门穴

## 六、点曲骨穴

## <<点穴防身>>

- 七、点解溪穴
- 八、点维道穴
- 九、点魂门穴
- 十、点翳风穴
- 十一、点内关穴
- 十二、点乳中穴
- 十三、点合谷穴
- 十四、点曲池穴
- 十五、点三阴交穴
- 十六、点下关穴
- 十七、点中渚穴
- 十八、点膻中穴
- 十九、点极泉穴
- 二十、点人中穴
- 二十一、点脊中穴
- 二十二、点气海穴
- 二十三、点足三里穴
- 二十四、点尺泽穴
- 二十五、点承扶穴
- 二十六、点百会穴

### 第十节 被长、短棍攻打时点穴反击方法

- 一、点印堂穴
- 二、点手三里穴
- 三、点天枢穴
- 四、点夹车穴
- 五、点意舍穴
- 六、点京门穴
- 七、点中府穴
- 八、点缺盆穴
- 九、点箕门穴
- 十、点鱼腰穴
- 十一、点至阳穴
- 十二、点颈臂穴
- 十三、点急脉穴
- 十四、点梁门穴
- 十五、点迎香穴
- 十六、点上腕穴

## &lt;&lt;点穴防身&gt;&gt;

## 章节摘录

点大包穴穴名简释：大，大小之大；包，包容。

穴位位置：在躯干侧部的极泉穴与第十一浮肋端之中点处 [ 图49（古）、图50（今） ]。

点穴用具：尺子。

点穴方法：当你独自一人在屋时，一名不法分子突然闯入屋内将你按在床上，呼救时，不法分子用双手掐你的脖子，床上放有一把尺子，你握在手中（图51）。

随即你用力向前摆出，用尺子的一端点击不法分子的大包穴（图52）。

附注：你千万不要有完了和任他伤害的思想，要拼命把全身的力量集中到攻点其肋部上，再强壮的人必因疼痛受伤而松手，你赶快跑到包面大喊叫人。

要点：握尺要紧、点击要快、猛、狠。

五、点悬钟穴穴名简释：悬，悬挂；钟，钟铃。

右时小孩悬挂脚铃处。

穴位位置：在小腿外侧的下部，外踝尖上3寸，近腓骨前缘处 [ 图53（古）、图54（今） ]。

点穴用具：小勺。

点穴方法：我在屋中沙发上坐着休息时，一名犯罪分子偷进我屋，发现有人立即向我扑来，左手抓住我头发，右手欲向我攻打，我右手立即把茶几上的小勺拿起（图55）。

我重心前移，左腿跪在地上，同时左手勾抓住犯罪分子的左腿，右手握勺向前伸出，用勺柄的一端点击其左腿的悬钟穴（图56）。

附注：虽然有险，但我体壮有力，又练武懂穴，所以此时防身自卫，制服歹徒非难事。

要点：拿勺动作要快，点击要有力。

## <<点穴防身>>

### 编辑推荐

《点穴防身:随身用品致暴法》编辑推荐：最易学、最实用的点穴功夫，告诉你如何利用随身用品加强点穴力道，应对各种险情，以弱胜强、制敌防身点穴功夫，以弱胜强，认穴再准，力度不够，也是白搭。

利用随身用品加强点穴力道，对实战效果的极致追求。

各种险情下点穴方法的实际运用，近500幅图片详解技术动作，倾囊相授，绝不藏私。

<<点穴防身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>