

<<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。

<<点穴防身>>

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

<<点穴防身>>

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>