第一图书网, tushu007.com

<<SAS自卫>>

图书基本信息

书名：<<SAS自卫>>

13位ISBN编号：9787538260977

10位ISBN编号：7538260978

出版时间：2002-04

出版时间：辽宁教育出版社

作者：（英）戴维斯

页数：112

译者：杨志鹏/范静

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书图文并茂地介绍了应付危难和攻击的自卫防身措施，易读易学，可帮助读者增强防身本领。

<<SAS自卫>>

书籍目录

前言问题了解暴力行为充满信心地保护自己事先了解情况身体语言分析日常行为习惯攻击者的身份与动机健康状况端正思想分析生活方式生活方式特征达到并保持健康健康和自卫压大速度和出其不意的作用呼吸法律自卫的理由与起因自卫常识武器死亡威胁警方的介入证人证言自卫的基础技能平衡保持平衡让对手失去平衡防御姿势从防御姿势到行动保护身体易受伤害的部位身体武器关键一击夹声喊叫用拳攻击手掌展开手掌下瑞手的边缘肘部膝部脚脚后跟牙齿头部使用日常物品作为武器烟灰缸棒球球棒洗澡用的毛巾皮带扣子自行车一沸腾的水靴子和鞋子瓶子扫帚椅千打火机衣服硬币木梳除臭剂或发胶桌子上的日常用品灭火器高尔夫球棒水壶的电源线钥匙杂志或报纸钢笔胡椒粉和咖喱粉火钳石头和泥土剪刀和螺丝刀袜子手电筒手杖攻击行为的常见类型不理智行为抢劫手提包流氓团伙攻击暴力犯罪攻击用的武器刀枪自卫的步骤第一步如果开始没能成功……紧紧抱住他保持冷静来自正面的攻击攻击喉咙来自后面的攻击当背部被抱紧时当腰部被抱紧时双臂被夹在身体同一侧动不得时被抓住头发时被逼到墙角倒地时的自卫从地上站起用脚攻击技巧练习在被逼上搂的情况下使用警棍的方法警棍的握姿使用警棍阻挡的基本姿势被对方抓牢时如何使用警棍在社交场合自卫如何应付对方动手动脚如何应付挑衅的醉汉如何在制服对方之后阻止他再攻击对女性的攻击女性与自卫相信你自己快速反应家庭暴力团伙攻击如何对付流氓团伙被人纠缠纠缠与警察如果发觉被跟踪了强奸如何对付潜在的强奸犯反击在约会时被相识的人强奸如果你已经被强奸了受害之后应该做些什么来自男性的帮助恶意骚扰电话接听电话的注意事项如何对付骚扰电话自卫物品报警器胡椒喷射器其他的自工物品保护财产“家庭安全保护家庭的简单方法钥匙报警系统老人夜贼与非法人宅者盗贼一般寻找什么听见有盗贼进入时如果回家时发现有盗贼火灾例行火灾检查邮件炸弹自然灾害暴风雨洪水交通工具的安全问题日常预防措施妥善保管贵重物品定期维护基本的检查措施抛锚在陌生的地方停车交通争端如何处理交通争瑞汽车炸弹旅行不同的外出方式长途旅行预防措施沿途搭车公共交通携带财物移动电话出国旅行住宿闲逛照相机与音响孩子抢劫偷盗毒品女性旅行者劫持与爆炸事件来自动物和昆虫的袭击来自狗的袭击狂犬病被昆虫叮咬蚊斗蜜蜂和黄蜂蝎子和蜈蚣蜘蛛水蛭蛇海洋中的危险鲨含海蜇其他鱼类急救事件优先次序呼吸道呼吸血液循环快速反应人工呼吸人工呼吸使用频率恢复体力的姿势使伤者处于恢复姿势窒息救助措施流血直接按压伤处和抬高肢体间接按压自救方法晕厥引起晕厥的原因晕厥的处理方法心跳停止心跳停止的原因骨折骨折的症状诊断骨折骨折的种类普通的骨折夹板重新调整处置措施艾滋病

章节摘录

书摘烟灰缸在社交场合常常可以找到烟灰缸，而且有些烟灰缸又正好盛满烟灰，必要时可以将烟灰洒在攻击者的脸上，并把烟灰缸紧接着投向他。
许多烟灰缸外形是圆形的，而且重量上刚好可以作为一种飞盘形投掷器。
棒球球棒把球棒挂在家里很正常，但带到街上去可能就不正常了。
这些年来用球棒作犯罪工具的现象越来越多，因为球棒可以很容易将对手打死，所以要注意攻击的部位，打他的肢体而不是头部。
如果在家中遭袭击，攻击对方胳膊，以便将他赶走。
洗澡用的毛巾一条洗澡用的毛巾可以有很多使用方法。
如果毛巾是湿的最好，因为这将增加攻击的力量。
一种方法是把毛巾作为鞭子，攻击对方眼部和面部。
把毛巾叠起来，并拧成一根棍子的形状，也是有用的进攻武器。
可以把一块香皂包在小的毛巾里面来增加它的重量。
皮带扣子任何带金属扣了的皮带都是很好的自卫武器。
把皮带尾部在手上绕几圈，就可以当鞭子用了。
主要打击对手裸露的皮肤，如脸部、颈部。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《柯林斯百科图鉴:SAS自卫》由辽宁教育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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