



http://www.lifenanjing.com.cn

http://www.lifenanjing.com.cn

# 快报首期女子防身术 培训活动昨晚“开打”

(上接 B1 版)  
贺大说,女孩子一个人走夜路的时候,一定要保持警觉,发现后面有人跟踪,一定要回头去看。“很多女同胞察觉被人跟踪了,只顾埋头拼命跑,不去管背后到底发生了什么事情,不向对方做出反应。”在场的不少女孩子似乎都有同感,直点头。

“老实说,就是我晚上回家走夜路,还常回头去瞄一眼,看看跟着我的是几个人。我这可不是胆小。”贺大风趣的讲解,让现场的气氛很是活跃。“这样做你才可以做出准确的判断,赶紧找找附近有没有警察的岗哨或是还在开业的店铺,以便求救。”

“我就有这个习惯,上楼的时候也是不停地回头看,看看有没有人跟着我。”尤女士小声地向同来的妹妹传授着经验。

“除此之外,女同胞们一定要记住,遇到危险,只能智取,不可强攻,伺机拖延,抓住时机,赶紧突围逃跑。”在这里,贺大告诉大家,男性有两个最薄弱的地方,眼睛和裆部。“女同胞们一旦看准机会,用尽全身力量,攻击这两个地方,逃跑的几率最高。”看见台下女孩子们跃跃欲试的模样,贺大决定长话短说,简单地介绍了几个案例后,便开始了本次防身术的演示阶段。



“歹徒”只有举手投降的份了。



这位读者“制服”了老师,可以毕业了。

## 淑女爬上桌子,一边观摩一边练

贺伟队长半个多小时的女子防身术理论课结束后,就到了大家期待已久的实际演练过程。

这次为了在尽量短的时间内教会大家一些管用又易学的防身术,玄武公安分局可是做足了功夫。从平时处理过的鲜活的案例中,他们总结出了一些犯罪分子常用的手法,根据这些手法,以“一招制敌”为原则,他们特地为这次的教学定制了10个自卫招术。

贺大先派出吴晓宏和王军两位警官演示这10招。个头稍矮一些的吴晓宏扮女性受害者,王军则是

“歹徒”,曾臻在一旁为他们的演练做详细说明。“第一招,当你被单臂锁颈……”吴晓宏和王军也摆好了姿势,他们的旁边被围了个里三层外三层,没有抢到好位置的女孩子此时也顾不上什么淑女形象了,干脆站到了桌子、椅子上,这样看得更真切。

“侧身含胸,反手顶肘攻击歹徒胸腹,侧转身用手指数歹徒双眼。”为了让女孩子们听明白,曾臻语速放慢,两位演示的警官也有意将动作放慢,像是电影里的慢镜头,每一个动作都分解得很清楚,然后再用正常速

度连贯做一遍。作为“歹徒”的王军十分配合,当吴晓宏手指对准他的双眼而去时,他“啊”的一声惨叫,声音不高,却把现场女孩子逗乐了。

看着“歹徒”被打得惨叫,女孩们的积极性一下子被调动起来了,一个个摩拳擦掌,跃跃欲试,学着警官的样子,抬手、戳眼、攻腹、踢裆……一招一式还真有点样子。

10招都演示完,接下来便是分组授课。因为人数众多,女孩子们被分成了5组,曾臻、吴晓宏、王军、李刚、陈健5位警官各教一

组。分组教学中,开始出于害羞,女孩子们扭扭捏捏,都不肯上前,不一会便学得热火朝天了,或是仔细研究警官的分解动作,或者自己与小姐妹对练。一头长发的顾小姐因为是一个人来,开始只是站在人群中观望,看到警官讲到被揪头发如何制服时,便忍不住了,毛遂自荐跑到陈健警官面前,“我来试试吧。”

陈健先把动作的要领说了一遍:“双脚分开站立,与肩差不多宽,手抓住歹徒的手腕,侧转身用膝盖攻击歹徒腹部。”聪明的顾小姐一听便明白了,动作也完成得漂亮利落,“你这样歹徒肯定拿你没办法的。”顾小姐喜滋滋地央求陈健,“你再教我两招吧。”



南京玄武刑警大队大队长贺伟正在和前来参加活动的读者讲解防范歹徒的要领。



理论联系实际,动作要领得吃透。



刑警吴晓宏在传授一招制敌招式的同时一再强调,打倒歹徒主要是为了给自己赢得逃跑的时间。



上课前,警官们在认真“备课”。

## 老婆,回家我们切磋一下!

虽是女子防身术,现场还是看到不少男士的身影,很多是陪自己的女朋友、老婆来的。

读者李晶晶,不再捂着嘴巴偷笑,像开始那样腼腆了。只见她向前俯身,抬起一条腿,向后一踢,不偏不倚踢中“歹徒”裆部。“我的乖乖!”在一边看热闹的女友李志刚,情不自禁叫出声来。“这以后怎么办啊?回家不要对付我!”他故意吐出了舌头,摆出一副苦脸,惹得大家哄堂大笑。

张伟把女儿抱坐在腿上,观看妻子武凤玲练习女子防身术,不时还

点头,会心一笑。“我下班回家,以为她已经把饭烧好了。”张伟说,没想到会吃闭门羹,更没想到妻子领着女儿来学防身术了。“回家之后,我要陪你切磋切磋!”他笑着说,自己甘愿当陪练,帮妻子提高技术。

南京航空航天大学大二陈同学是陪他的女朋友小宋,来学女子防身术的。本来,他只是抱臂观看,可在现场女孩子学得如火如荼的时候,他也忍不住比画起来。“我学了防虎,她学了防狼,都有用的。”陈同学幽默地说。不过,在众多女孩面前,他还是

显得有些放不开。另一个男孩顾巧明就显得大方多了,“我个子小,也要防坏人啊!”顾巧明很坦白地告诉记者。在分组教学时,顾巧明第一个站出来与警官演练,每一个动作在警官悉心指导下,做得很到位,练习完还颇有心得地与旁边的女孩子讨论:“这些动作光会做还不行,还要加强锻炼,不然打出去没有力,还是会吃亏。”

“不错,不错,学了几招,应该够用了!”顾巧明对这次所学的成果很满意,不过他也希望最好不要派上场。

## 学上一招半式,胆子大多了

7点半时,已经有读者把刑警们教的10大招式,练习娴熟了。读者张女士,一直默默地站在一旁,认真观看刑警陈健教学,并认真记录。原来,这位母亲学防身术,不是为自己,而是要教女儿。

张女士的女儿,在新加坡读研究生。张女士开心之余,更多的是牵挂。张女士说,她一个人在外面,学几招防身,更保险一点。”张女士说,她打算把学到的防范理念、技术,通过网络传授给女儿。

读者陈小娟,还教起了别人。“哈哈,我记忆力不太好,只学会了一招,但这一招够用了。”南京外贸学校的学生季进说,摆起了一脚踢中歹徒裆部的动作。“用喷雾剂也不错!”从江宁碧水湾赶来的刘思燕说,喷

雾剂也不要杀虫的,红花油就够了。“喷一下,踢一脚,掉头就跑。”她已经想好遇到险情,对付坏人的方法。“今天晚上回家也不怕了!”她的表情,十分自信。

“我的收获也很大!”家住长虹桥47号的读者张德竹说,玄武公安分局刑警大队长贺伟以以案说法,提醒大家注意防范的说教,让她受益匪浅。至少,她从思想上,提高了警惕,加强了防范意识。

“警官,我俩合张影!”就在大家谈论招术时,读者田小姐从包内拿出数码相机,请记者帮她拍一张。原来,田小姐从小就喜欢英勇帅气的刑警,这次学防身术,她顺便当了一回追星族。

晚上8点,活动按原计划应该结束了,可不少读者意犹未尽,还在认真学。刑警十分配合,一直教到9点多钟。活动结束后,大部分读者才捂着肚子,说:“饿死了!”原来,很多人担心迟到,没吃晚饭就跑过来了。

【友情提示】

## 10大招术尽数上网

这次活动,不少读者很认真,拿出了纸和笔,记录曾臻教大家的10大招术,也有不少读者没有带纸和笔,没能记录。

大家不用担心,我们

已经将这10大招术,整理好,并放在我们的网站上,大家可以点击浏览。网址是: www.lifenanjing.com.cn·论坛·都市联盟·玩乐金陵。

本版撰稿 快报记者 钟晓敏 见习记者 陈英 黄艳  
本版摄影 快报记者 翁叶俊 洪波



歹徒如果这样袭击,怎么办?



六十多名女孩们在观看刑警演示女子防身术的招式。

现代快报  
讲真话 办实事 树正气

征战七载 努力赢得实力  
现代快报 领跑南京报业

现代快报平均每期阅读率为37.9%  
在南京同城媒体中位居第一!

现代快报高学历读者(大专及以上)比例为28.1%  
优于同城媒体及南京居民总体,位居第一!

现代快报年轻读者(25-34岁)比例为22.7%  
均优于同城媒体及南京居民总体,位居第一!

# 骑绝尘



# 一通百通

扎根南京,7年征途,打造了一支区域报道“快速反应部队”。无论新闻发生在城市的哪一个地方,快报总能在第一时间赶到新闻现场。不管你是南京人还是外地客,有了快报,你就成了地道的“南京通”。

南京新闻看快报,城市生活一通百通

现代快报 南京.COM  
讲真话 办实事 树正气

Add: 中国江苏省南京市正阳门18号苏宁大厦 报网联动: www.lifenanjing.com.cn 24小时读者热线: 96060