

乐活,是一个从西方传来的词语,由LOHAS音译而来,意为以健康及自给自足的形态过生活。工作八小时之外,你是否爱旅行、爱宠物、爱电影、爱运动、爱手工,爱一切好玩的东西和欢乐的游戏?那就关注每周三的乐活版,加入乐活一族吧!关注我们的新浪微博@818小生活(http://weibo.com/xiaorizi602),或投稿至xdkblh@126.com,将你的“乐活”与我们分享。我们热爱红尘万丈,与你共享乐活人生。

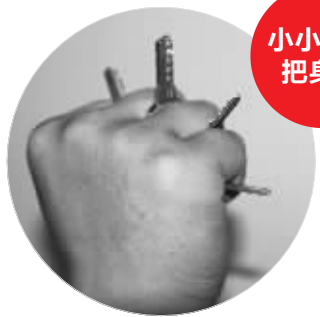
5种随手可得的“防身武器”

帮你威慑坏人、制止歹徒、争取时间逃离危险



你知道吗?有时候防身不一定非要“武林高手”,尤其是女孩子,巧用身边的小物件,往往也能制服歹徒,成功自救。乐活版邀请被誉为“中国第一保镖”的李旭老师为大家做一期个人安全指导,教你如何用身边最常见的小物件抵御歹徒的袭击。

现代快报记者 郑文静



小小钥匙
把身防

夹紧手中的钥匙,也可以一招克敌

李旭坦言,日常生活中保镖是不能携带致命武器的。“所以,哪怕是专门保护别人的职业保镖,在遇到歹徒的时候,也只能徒手或依靠一些便携的防身小武器来对抗。对于没有功夫在身的普通人,尤其是女性来说,学会用生活中一些常见的小东西防身,是非常必要的。”

我们身边有什么常见的小东西,可以拿来防身呢?李旭举的第一个例子是——钥匙。

“钥匙是我们每天都会带在身边的,基本上手到包里一掏就能拿到。平时我们对自家的钥匙相当熟悉,但想到用钥匙做防身武器的却很少。其实,钥匙只要拿的方法正确,是很有用的。”李旭表示,使用钥匙串作为防身武器的方法是:将钥匙夹在手指缝,尖端对外,最好将除大拇指外的四根手指的三个指缝中都夹上钥匙。这样一来,钥匙串就起到了类似“拳刺”的作用。

遇到穷凶极恶的歹徒时,将钥匙当成“拳刺”击打对方的眼睛、咽喉、太阳穴,是有可能造成致命后果的。所以,大家在危急时刻,一定不要小觑钥匙串的作用。

“如果是女孩子遇到歹徒,很有可能会因为慌乱,握着钥匙也不知道该往哪里打。在这里,我建议女孩子们牢牢记住一条:什么都别管,对着歹徒的眼睛乱戳就行。这可以为你争取宝贵的逃离时间。”



钥匙的防身姿势



眉笔的
三种用途

别小瞧眉笔,它可攻可守可自救

笔,也是大家经常放在包包里的东西。现在已经有专门的战术防身笔出售了,这种笔一端可以正常书写,而另一端是尖硬的“攻击头”。“不过对普通人来说,不买防身笔,就用手边的钢笔、圆珠笔,甚至女孩子的眉笔,也可以达到防身的效果。”

李旭表示,笔实际上可以有三种用途。

第一种是锁,当歹徒伸头想要攻击你的时候,双手握紧笔的两端,将对方的腕部控制住;第二种是攻,对准歹徒的要害部位攻击;第三种是自救,在紧急情况下,需要打碎车窗玻璃什么的,可以用坚硬的笔对着钢化玻璃的四角猛击。

他建议,平日里笔一定要放在便于拿到的地方。攻击时,用握笔

的姿势紧紧握住笔。“很多商务人士都喜欢随身携带签字笔和钢笔之类的文具来记录和签署一些文件,如果有歹徒掐住了你的脖子,那么你可以一手握住对方掐住自己脖子的手,另一只手紧握钢笔狠插对方的小臂,同时用力下压对方手臂,使其造成很大的伤害,趁着对方疼痛难忍之际,将歹徒制服。”



眉笔的防身姿势



杂志也能
重创对手

挡开不怀好意的“咸猪手”,猛击对方的太阳穴

有些人喜欢随身带一本书或者杂志看,别看它们平整轻薄,但卷起来,杂志也可以重创对手。

“当女孩子一个人经过地下通道、胡同、过街天桥时,一定要养成

观察前方情况的习惯。如果有可疑人员上来挑逗骚扰时,目光直视歹徒,使其不会注意到你手中紧握的杂志。用杂志格挡开不怀好意的“咸猪手”,顺势用杂志的书脊猛

击对方的太阳穴或耳部,待对方被击中后马上用杂志击打其裆部。别害怕,使劲打,打得歹徒痛了,他暂时顾不上你,你就可以赶紧跑开了。”



杂志的防身姿势



雨伞威力
不容忽视

下雨天带一把优雅长伞,危险时刺向歹徒

天气热的时候,雨水也容易不期而至,随身带一把伞,不仅可以挡雨,还可以防身。

李旭认为,末端比较尖的长柄伞更有优势,毕竟兵器讲究一寸长一寸强。“当我们行走在路上时,有歹徒欲实施抢劫。面对歹徒,握紧长柄雨伞击打对方持刀的手腕,然后,

顺势用伞尖端刺向歹徒的咽喉,或者刺向耳后凹陷处。如果情况合适,还可以收回伞尖,再用伞把手攻击歹徒裆部。当歹徒因疼痛而弯腰时,用膝关节猛击歹徒下颚。”

下颚和头部的骨头不是完整的一块,重击下颚可以把对方瞬间打蒙,有满眼金星的效果。具体击

打方式可以看当时情况,比如说歹徒弯腰的角度并不适合膝关节从下到上去撞,那么也可以用雨伞或者手肘等从上往下击打。

但是生活中我们使用短伞的情况更多,那么当遇到危险,短伞的防身效果和杂志基本是一样的,可以参考。



雨伞的防身姿势



矿泉水瓶
致命反击

矿泉水别喝完,留小半瓶可当“暗器”

天气渐热,外出的时候我们经常会上带一瓶水。看似不起眼的矿泉水瓶,在遭遇歹徒的时候,也是可以用来防身的。

“矿泉水瓶是锥体状,锥体的尖部是水瓶的盖儿,这个位置非常坚硬。在进行防守的过程中,使用

这个坚硬处,向对方的要害部位(咽喉、双目、心窝等)进行击打,我们做过实验,击打效果是很明显的。”

比如你正在公园散步,面对突然袭击的歹徒,不要慌乱,握紧手中的矿泉水瓶。

首先,避开歹徒斧头劈来的方向,反手握矿泉水瓶扣住歹徒持凶器的手腕。然后用矿泉水瓶猛击歹徒下颚。

也可以将矿泉水瓶作为可以掷出的“暗器”,在瓶中装小半瓶的水,攻击会更加猛烈。



矿泉水瓶的防身姿势

微访谈



李旭 出生于武术世家,美国政要保护学院第一个中国学员,持有国际认证的PPS(私人保护专家)证书,被誉为“中国第一保镖”。曾在香港飞虎队训练,并在美国、英国、以色列等有着先进作战技术的国家系统学习训练CQB城市近距离作战、解救人质及高危地区保护的专业战术,曾创作个人安全读本《我的安全我做主》由清华大学出版社出版。现执教特警作战队。

快速离开,不可恋战

虽然介绍了很多“防身武器”,但李旭特别提醒读者们:“当使用这些小物件击打歹徒得手后,千万不可恋战,应该迅速寻找最佳路径撤离!”李旭表示,女孩子的力量没那么大,想要把歹徒打趴下基本上是做不到的,但以上这些方法至少可以保证,把歹徒打痛!这个痛,一方面可以为你争取时间赶紧离开,另一方面也有威慑歹徒的作用。“实际上很多歹徒在行凶时心中都存在畏惧,他也会寻求“安全感”,当他觉得你好欺负的时候可能会变本加厉,但如果他发现你底气十足很不好对付,一般的犯罪分子就会放弃。”