



刘兵, 1957 年 4 月生, 中共党员, 1983 年毕业于武汉体育学院体育系, 现任湖南公安高等专科学校警体部主任、副教授。多年从事警体教学与研究, 在全国多家体育教学理论刊物上发表论文数篇。现为国家一级武术散手裁判, 长沙地区高校体育工作委员会委员。

技术指导简介



刘勇, 1968 年生, 毕业于上海体育学院, 国家一级武术散手裁判。1992-1999 年任湖南省人民警察学校擒敌教官。现任湖南省公安高等专科学校警体部教官。

前 言

有时你得靠自己

也许您是意气风发的少年；也许您是身材窈窕的淑女；也许您是事业成功的商人；也许您是体态龙钟的老人。您，是否认为您的生存环境是绝对安全的？您能否保证犯罪不会发生在自己身边？如果不能，怎么办？

您也许认为城市里有警察、治安人员的保护，认为防范暴力犯罪是警察、法院、监狱的事，可是警察并非超人，不可能二十四小时与您形影相随，歹徒也不会当着警察的随去抢劫、强奸或杀人。法院与监狱的实际功能只是惩罚歹徒使其不能或不敢再作案。但惩罚只是一种善后手段，它并不能完全预防犯罪。而现实生活中，善良的人们不时地受到罪犯的侵害。每个人随时都有可能成为受害者，这又怎么办？

答案只有一个，行动起来，学习防身秘笈。因为当

前 言

危险降临在您的身旁时，您有时只能靠自己！

试想一下，一个手无缚鸡之力的人和一个身怀武功的大侠谁更有可能成为受害者？答案不言而喻。当您成为犯罪的目标时，练习过防身秘笈的您必然能最大限度地减少被伤害的机率和程度。学几招秘笈，多几分安全。

希望我们的书能让大家在愉悦的心情下研习上乘武功之奥义。（心情愉悦至少不会走火入魔啦）

赶快拥有《防身秘笈 60 招》，加紧修炼吧！我们还是那句话——有时您得靠自己！

作 者

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>