

(五) 扒脖切

1、冲拳抓腕

甲右乙左，甲方向前上右步，用右拳冲打乙方头部，力点在拳顶，目视右冲拳，左拳附于左肋间，拳心朝上。乙方右脚向前上一步于甲方右脚里侧的同时，左手自下向上抓住甲方进攻手腕部，于向上推起的同时，右手握拳附于右肋间，拳心朝上，目视甲方，观其动静（图1）。

2、将手扒肩

接上动，乙方向前欺身的同时，右拳变掌，腕部内旋，自下向前将右手扒在甲方右肩头上，目视右扒肩手，动作不停（图2）。

3、扒脖切

紧接上动，乙方右手扒肩后动作不停，立即右手腕部内旋，向下按压甲方右颈部位的同时，左抓腕手向上推起，务使甲方身向左侧下方倾跌，失去一切反抗能力而失败，乙方目视切脖掌（图3）。

技击要点解析：

扒脖切颈掌，打的是巧打快拿，短平快，搭手制胜，务使对方没有喘息之机。一是拿腕，二是扒肩，三是切脖。三个动作要一气呵成，才能充分体现武术中速战速决的威力。扒脖切的制胜关键，一在抓腕手的向上推起，二在右手切掌下压。推臂与切掌要同时完成才能有效，其次是切掌的力度要大。

(六) 抱肘操打

1、击面掌

甲右乙左，乙方左脚向前上一步的同时，用左掌劈击甲方面部，目视击面掌，右手掌附于右腰间，掌心朝上。甲方右脚向右侧方稍移一步的同时，用右拳自下而上，由外向里拦截乙方击面掌，目视拦截手，左手掌附于体左侧下方（图4）。

2、上步外挂

接上动，乙方击面掌被截，立即向前上右步的同时，右掌变拳，腕部内旋，自右腰间向上冲打甲方面部，并将左掌收至左肋间。甲方右脚向后撤一步，闪开乙方击面拳的同时，左手掌自体左侧方向上，拦截乙方击面拳，力点在左手腕部外侧。与外挂掌同时，将右拳收至右肋间，拳心朝上，目视外挂手（图5）。

3、将手抱肘

接上动，乙方左脚向前上一步的同时，左手掌自左肋向前，直击甲方胸部，与上步击掌的同时，速将右掌收至右腰间，目视甲方。甲方迅速用右手抓住乙方击胸手腕部，并将其左臂伸直。与抓腕的同时，左手由外向里抱住乙方左肘部位，做好反击准备，目视乙方（图6）。

4、上步操打

接上动，乙方左肘被甲方抱住，立即奋力向后挣。甲方借乙方后挣之机，右脚迅速向前上一步的同时，右抓腕手与左抱肘手同时向前用力将乙方击出，目视乙方。此时乙方已失重后倾，想用右手揪住甲方，但为时已晚（图7）。

技击要点解析：



操打也是夫子三拱手手法之一，接招过式由于对方的出手不同，我方的变化也不一样。夫子三拱手的手法甚多，有双搓掌，单搓掌，连环搓掌，捋带搓掌，拍掌、撞打、操打等。总之，不论用何种掌法，都要因人而异，因时而异，因对方的出招变式不同，就要随机而变看准时机而用之。千万不要因为会三拱手而机械的使用三拱手。要活的夫子三拱手，不要死招术。要知夫子三拱手，应先明其源，后明其理，再明其用，才知其变化与发展。

(七)单搓掌放打

1、上步击面捶

甲右乙左，甲方右脚向前上一步的同时，用右拳自下向上击打乙方面部，力点在拳顶，拳心朝上，目视击面捶。乙方右脚向体右侧横跨一步，两手握拳附于身体左右两侧，目视甲方击面捶(图8)。

2、上步拦截

接上动，乙方左脚向前上一步于甲方右大腿外侧的同时，左拳变掌自下而上，拦截格挡甲方击面拳，并将其向外挂开的同时，右拳变掌附于右肋间，掌心朝里，目视甲方(图9)。

3、上步架手

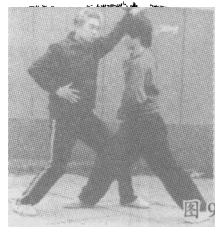
接上动，乙方左手拦截后动作不停。左脚向后撤半步的同时，右掌自右肋间自下而上，穿过左拦截手，架在甲方右手腕部里侧，做好放打准备，动作不停(图10)。

4、单搓掌放打

紧接上动，乙方左手腕部内旋，用左手抓住甲方右手腕部，在向上推起的同时，左脚向前上一步向前欺身。与捋手上步的同时，右手腕部内旋，右手掌向前击打甲方左胸部位，用单搓掌将甲方放出，务使甲方站立不稳向后摔跌出去，失去一切反抗能力(图11)。

技击要点解析：

单搓掌重在步法上的变化，有进有退，有欺身放打，步法要随着形式的变化而形成有进有退的步法。第二个重点是手法运用时腕部的变化。腕部对旋手法就是翻手抓腕，腕部外旋手法就是手拿捋带，搓掌放打。其三是上步必欺身，迫使对方失去重心而失去平衡。其四是力度，无力不为打，打



上也不疼。有再多的技巧，没有实功实力是放不了人的。没有实力，好比小孩打大人，不痛不痒。

(八)掖掌放打

1、上步冲天炮

甲右乙左，乙方右脚向前上一步的同时，右拳自下向上直击甲方面部，力点在拳顶，拳心朝上，目视击面捶。左手握拳附于体前。甲方左脚向前上一步于乙方右脚外侧的同时，左手掌自下向上由里向外，将乙方击面捶挂开，力点在左手腕部外侧。右手收至右肋间，手心朝上，目视左外挂手(图12)。

2、捋手抱肘

接上动，甲方体向左转的同时，右脚向前上一步于乙方身后，并与转体上步的同时，左手腕部内旋，用左手抓住乙方右腕部，将其右臂伸直的同时，右手由乙方右臂下穿出，右臂屈肘用右手反抱住乙方肘部，目视乙方(图13)。

3、回身肘打

接上动，甲方左抓腕手用力向前将乙方右臂向后推起，务使乙方身向前下方倾斜。与此同时，用右肘顶击乙方后心部位，力点在肘尖，目视回身肘(图14)。

4、掖掌放打

接上动，乙方受制处于被动，奋力向后挣逃。甲方借机将右手反掖在乙方右腋下，并借乙方后挣之力，用反手掖掌将乙方放出。务使乙方全身失衡，向后摔跌击去(图15)。

技击要点解析：

掖掌放打是单搓掌的另外一种打法，关键是招术的演进和变化，体现了炮捶拳实战技术一式三招的技巧性，同时也体现了一招紧接一招的连贯性。这就叫连环套打，招里有法，法中寓巧，巧中变招，但这讲的是甲方的技术特点。当然，乙方同样也有发挥技术与发展的余地，对抗性的武术不是一方情愿的技术。如第二动甲方的捋手抱肘，甲方的右肋正好是个空当，这就形成了乙方用左手进攻的机会。关键是反应快，动作快，出手快，不容甲方跨步回身肘打，乙方左手击肋已经完成，形势就会变为对乙方有利了。总之，一切反应和动作都应反应在对方之前，这是制胜之道。

(九)反手扒胯



图 15

1、上步击头拳（冲天炮击下巴）

甲右乙左，乙方右脚向前上一步于甲方右脚前的同时，右手拳自下向上冲打甲方下巴（下巴），拳心朝上，力点在拳顶，目视右冲拳，左手附于腹部前。甲方左脚向体左侧方跨上一步，向左闪身，闪开乙方击头拳。两手握拳交叉附于身体左右两侧，目视乙方击头拳（图 16）。

2、转身拿腕

接上动，甲方体向右转，右脚变掰步的同时，右手拳变掌，随转体变步，自下向上抓住乙方进攻手腕部，目视抓腕手（图 17）。

3、上步顶心肘

接上动，乙方体向左转意欲夺腕解脱。甲方左脚迅速向前上一步于乙方身后的同时，左臂屈肘，用

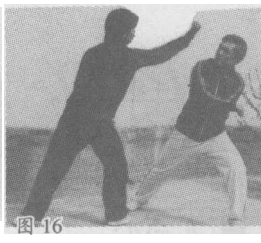


图 16



图 17

左肘顶击乙方后心部位（背后），力点在肘尖，目视顶心肘（图 18）。

4、扒脖压

接上动，乙方向前倾身闪躲甲方顶心肘。甲方借机将左臂伸直，横拦在乙方颈部前的同时，上身向前倾压，务使乙方身向前倾（图 19）。

5、反手扒脖

接上动，甲方左手腕部内旋，搂住乙方颈部前方，向后反手扒搂，

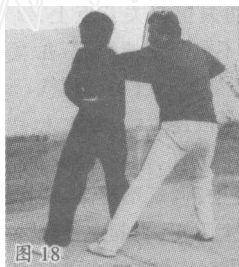


图 18

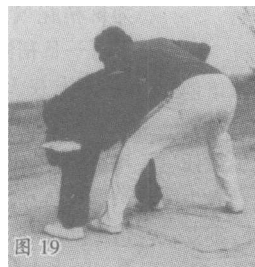


图 19



图 20

务使乙方身向后倾，失去一切反抗能力而失败（图 20）。

技击要点解析：

反手扒脖属擒拿术，其中也有肘法，并含有切肋掌。如第二动的转身拿腕，左手展开就可切击乙方右肋部位。扒脖中含有手法（拿腕手），掌法（切肋掌），肘法（顶心肘），步法（掰步与跨步），充分体现了拿打结合的特点。任何擒拿术都要随机应变，随行就市，观形势而变化，不能为擒拿而擒拿，也不能会擒拿而只用擒拿，那叫死法擒拿术。这与炮捶绝技夫子三拱手一样，不要因为会夫子三拱手而只用穴了三拱手。要的是活的三拱手，不要死技术。

（责任编辑 乔汉）

解析《用活力舞动生命》

李卿

自 2003 年哲龙《性的超越》掀起“性理养生”的热潮之后，2005 年岁末随着“性的超越”精华本——《用活力舞动生命》的隆重推出，新一轮高潮再度掀起……

《用活力舞动生命》为什么会受到养生爱好者的普遍关注和热力追捧呢？我们从以下几个方面来分析其原因。

1、教程内容：《用活力舞动生命》分为原理篇、技术篇、应用篇、咨询篇、反馈篇、研究篇等章节。关于“性理养生”的方方面面都作了细致明确的阐述，不仅有很高的学术价值，实用价值也很高。并且首次披露了千金蹲、压柔勃起术、速启命门动气法等千古禁锢秘技，从普通“外练”上升到高层次的“内炼”水平，促进丹道和武功爱好者迅速完成筑基功夫，更可贵的是每天仅需 15~30 分钟的零散时间就可以完成训练。一坐，一蹲，易学易练。

2、教程质量：《用活力舞动生命》一改社会上许多函授资料普遍存在印制质量差的

现象，性理养生教材精心制作（32k，460 余页，36 万字），还配有 VCD 声像光碟三张。形象生动，一看就会，解决了函授学不会，练不精的老大难问题。

3、效果确切：数以千计感人至深的学习反馈，一再证明中国传统性养生的神奇功效。从改变性心理、性生理入手，进而改变性行为模式，达到射精自控，最终实现“玉闭坚精”——成为不漏的载道之器（彻底告别遗精、漏丹、早泄、射精不能自主的现象）。

4、收费低廉，真正的性养生技术在过去是“三口不传，六耳不闻”的。历代达官显贵更是不惜以重金求取而亦难得之。现在社会文明、进步、和谐，为正传统性养生文化之视听，特作限量发行，无价之宝，非缘莫至。

5、实例支持，极乐之中光明涌现。

正是因为该精华本具有上述的独到之处，以及对书中深入浅出的教学方法，使读者颇感满意，受益匪浅，才会得到众多养生爱好者的普遍关注和认同。

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/>