**木兰拳对人体健康的功效**

木兰拳是流传于民间的一种武术健身拳种，它以气功的吐纳之道、阴阳二气合理运用为理论依据，融中国武术之刚健和现代健康操之柔和为一体，柔中寓刚、刚柔相济，动作舒展、造型优美，行云流水、连绵不断，整个习练过程，使人体得到合理科学的调整，从而达到防病、治病、长寿的目的。木兰拳通过它对人体的综合作用在生理上可产生以下一些功效：

**一、改善各中枢神经之间的协调性**

木兰拳的动作要求非常严格，其前提是内外合一。所谓内指的是心、神、意、气等内在的心态活动和气血运行；所谓外指的是手眼、身步等外在的形体的活动。木兰拳对这八个功能部位之间的协调性特别重视。木兰拳在拳理上要做到“内三合”和“外三合”。“内三合”即心与意合、意与气合、气与力合。“外三合”即手与足合、肘与胯合、肩与胯合。木兰拳不定期要求动作既圆活又分明，要达到这个境界，必须要做到协同肌与对抗肌各肌群的大脑皮层相应的运动中枢之间具有高度的精确性和协调性，而且还要求运动中枢和植物性中枢之间也具有高度的准确性和协调性。由于在练习木兰拳过程中各中枢之间的精确和协调性关系受到严格训练，所以长期从事木兰拳锻炼，可以改善大脑皮层各中枢之间的协调关系。

**二、提高神经过程的强度，均衡性和灵活性**

木兰拳有技击性动作，内练心神意气胆，外练手眼身法步，所以在完成木兰拳动作时要快而有力，久而久之就会提高神经系统的强度，均衡性和灵活性。在木兰拳的动作中有时是加速的，有时是匀速的，这时神经系统是一种良性刺激，要求它及时地作出适当的反应，这对动员神经系统的调节能力是极为有利的。

**三、肌力和柔韧性得到发展**

木兰拳动作的设计对肢体各关节和各肌群的肌力与柔韧性有相当的要求。如“踩莲步”、“金鸡独立”、“凤凰出巢”、“大鹏展翅”、“雁落平沙”、“巧坐金莲”、“西施浣沙”、“鹞子翻身”等等，这些形态动作，需要肢体各个关节有较大的活动幅度，而且要求有一定的背肌力、腹肌力、腿肌力以及体前屈的能力，因此木兰拳的练习对关节的柔韧性和肌几的增强有循序渐进的作用。

**四、对心血管和呼吸系统的功能有促进作用**

长期坚持习练木兰拳都会感受到心脏功能和呼吸系统得到很好的调节平稳作用。

首先，木兰拳动作要求气沉丹田、以气催力，所以对呼吸的调节作用较明显。如在做提胯、伸拳、下蹲等动作时，进行的是呼气，而做屈体、回落等动作时，则一般以吸气为多，而且要求做到呼长气吸长气，匀呼匀吸，这对呼吸系统的调节作用很大。

其次，在做由低动作进入高动作时，往往用提气法。提气是一种腹壁内收、胸腔层叠扩展、肩带肌同时参与心缩的深吸气动作。提气时气流自下而升走，往上冲涌，可使人体重心提高，有凌空之感，又能促进下脚的血液回流到心脏。

再次，在进行高式或低式静止刚劲短促的动作时，采用的是托气法和聚气法，托气法是在吸气结束时，紧接着来一次由慢而渐快的呼气动作。这样可将呼而未尽之气托于腰腹部，以助动作的力度和稳定性，使姿势利落优美，可以突出精神饱满、气势雄壮，托抱在木兰拳的亮相造型动作中起关键作用。而聚气法则是吸气后先闭气，然后用力呼出所聚积的气体，这是用于发力动作的一种呼吸方法。它不仅可以增添爆发力，同时还可缓解由于闭气时对循环系统产生的不利影响。

因此，木兰拳的沉气、提气、聚气、托气在习练过程中反复运作，长期坚持，可以调节呼吸，促进血液循环，对心血管、呼吸系统疾病的防治起到非常好的作用。以上从这些方面探讨了木兰拳对习练者保健的综合功效，这些功效有赖于忠诚地、高质量地完成木兰拳的动作。木兰拳友们，让我们共同努力，长期坚持不懈、认真地参加木兰拳习练，在健身、健心、健美的木兰拳术中得到更大的健康收益。