“我奉命七肢着地叩头

据伊本·阿拔斯（愿主喜悦他俩），据先知（愿主福安之）传述说： “我奉命七肢着地叩头：额头、鼻子、双手、两膝和双脚；在礼拜中不得拢发和卷起衣服。”
[正确的] [布哈里和穆斯林共同辑录]

先知（愿主福安之）解释说，安拉命令他在礼拜叩头时，他身体的七个部位要着地；它们是： 首先：额头，即面部、鼻子和双眼之上的部分。 他（愿主福安之）用手指指向他的鼻子，表明额头和鼻子是七个部位之一，并强调叩头时鼻子要接触地面。 第二和第三个部位是：双手。 第四和第五：双膝。 第六和第七：脚趾。 我们被命令在叩拜时不要束紧头发，也不要在身体叩拜时将衣服拉起来以防沾土，而是要让它们自然垂落到地面上，与身体一同叩拜。

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/10925