

身体不必接触
情意一样表达

疫情防控 郓城倡导“抱拳礼”

抱拳礼起源

抱拳礼，汉族传统礼仪（多见于武林中人）中一种相见礼，源于周代以前，有3000年以上的历史，是中国传统的独特礼仪。

武术界中的抱拳礼，由“作揖礼”和少林拳的抱拳礼（四指礼）加以提炼、规范、统一得来的，并赋予了新的涵义，这是在国内外一直被采用

抱拳礼涵义

①左掌表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操。屈指表示不自大，不骄傲，不以“老大”自居。右拳表示勇猛习武。左掌掩右拳相抱，表示“勇不滋乱”“武不犯禁”“止戈为武”，以此来约束、节制勇武的意思。

②左掌右拳拢屈，两臂屈圆，表示五湖四海（左手掌五个手指指五湖，击左掌的右手四个手指四海），天下武林是一家，谦虚团结，以武会友。

③左掌为文，右拳为武，文武兼学，虚心、渴望求知，恭候师友、前辈指教。

“抱拳”与“拱手”区别

抱拳礼与拱手礼，可能看上去有点相似，所以不少朋友容易把它们弄混。

抱拳，右手握实拳，左手抱住或遮住右拳（注意左手大拇指不要指向自己，而应弯曲贴近虎口处，以免有狂妄之嫌），自然抱合，松紧适度，置于胸前或偏上，离开胸部20厘米左右，两肘稍抬，现在一般用于武术界。

拱手，两手稍弯，自然于胸前微微晃动，不

行礼方法

并步站立，左手四指并拢伸直成掌，拇指屈拢；右手成拳，左掌心掩贴右拳面，左指尖与下领平齐。

右拳眼斜对胸窝，置于胸前屈臂成圆，肘尖略下垂，拳掌与胸相距20—30厘米。头正，身直，目视受礼者，面部举止自然大方。武术散手在戴拳套练习和比赛时，可模拟地行抱拳礼，两拳套合抱于胸前即可。

抱拳始于周代以前，拥有博大精深的文化底蕴。在国学中，抱拳礼中的左掌表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操；屈指表示不自大，不骄傲；右拳表示勇敢；左掌掩右拳相抱，表示严格自律；左掌右拳拢屈，两臂屈圆，表示五湖四海皆兄弟。行“抱拳礼”九大理由：

1. 防止病毒传播；避免卫生隐患；比起握手、亲吻等西洋礼仪，抱拳礼能够避免因肢体接触带来的卫生隐患。

2. 体现传统文化魅力：抱拳是中华民族的传统礼仪，抱拳时手指的姿势，象征着德行、才智与谦逊，有着比较深

厚的传统文化内涵。从内涵上而言，抱拳礼比握手礼更符合和谐盛世的文化。

3. 符合当代精神：与叩头、作揖、鞠躬、万福等礼仪相比，抱拳不问尊卑，更符合自由平等的当代精神。

4. 动作简单精练：抱拳礼虽然是中国传统礼仪，但动作非常简练，只需将左手抱拢右手，合成拳状，于胸前轻轻摇晃即可。

5. 提高礼仪效率：当代交往，一般采用握手礼，在出席较大场合时，与所有来宾一一握手，会浪费很多时间，如果遗漏某个来宾，不与之握手，又会得罪对方。采用抱拳礼，一个动作就能向所有行人行礼，当然能节省时间，提高效率。

6. 不会遭遇尴尬：经常在荧幕上看到这么一幕——如果两个人关系比较微妙，一方主动伸出手示好，一方却不予回应，立刻造成了现场的尴尬。采用抱

拳礼就不会发生这类事情了。

7. 可以远距行礼：抱拳礼无需肢体接触，因此两人即使相隔一定距离，或者中间有障碍物（譬如大型会议桌），都不会妨碍行礼。

8. 适宜各类服饰：抱拳礼形式比较简练，因此无论身穿西装、休闲服、汉服、满式唐装，或者其他民族服饰，都适宜采用抱拳礼。

9. 利于形象表现：抱拳礼无需对象配合，可以单方面行礼，而且比较美观，利于在拍照、摄像时表现形象。

抱拳礼是中国人传统的见面礼，中华民族文明礼仪蕴含大智慧！

中华民族因文明礼仪而渐成泱泱大国！

疫情过后，见面抱拳问安！

疫情过后，您还愿意握手吗？

郓城县文明办

2020年3月12日

国璟府

55万方低密墅质公园学府美宅

近享优质教育 筑就灿烂未来

重磅！开发区第二实验小学落户国璟府

建面约105-140m²学府洋房，全城热销



SCHOOL



0530-7739999/7738888

营销中心：黄河路与广州路交汇处西北金角

开发商：菏泽永瑞置业有限公司

