

趴睡理論：重新解碼人類睡眠的姿勢訊號

- 本理論由顏誠均創立，於2025年正式提出。
- 文件撰寫日期：2025年5月5日

一、理論總述

- 理論名稱：趴睡理論
- 創立者：顏誠均
- 創立年份：2025年
- 核心觀點：睡眠為動物本能，非意志選擇。失眠並非疾病，而是現代人錯誤睡姿造成身體無法正確解碼「入睡訊號」。恢復演化中的本能姿勢（如趴睡），可自然形成腹式呼吸，律動(按摩)副交感神經，可重新啟動睡眠開關。

二、核心概念定義

- 本能性睡眠：所有哺乳動物皆具備的生理反應，透過外部訊號觸發大腦關閉意識。
- 睡姿解碼理論：姿勢並非僅為舒適，而是神經系統用來判斷「是否可進入睡眠狀態」的關鍵生理訊號。
- 躺睡失效機制：當姿勢過度人為化（如躺在床上、翻來覆去），腦部無法收到足夠的入睡暗示，導致無法進入深層睡眠。
- 趴睡誘導機制：透過類似胎兒／野生動物的蜷曲姿勢（如趴臥、側彎），自然形成腹式呼吸，可快速促進副交感神經優勢，誘發腦內關機程序。

三、模型流程：訊號解碼模型

【模型名稱】訊號解碼模型（Sleep Signal Decoding Model, SSDM）

這是一套用來解釋睡眠啟動過程的生理模型，主張睡眠是由一連串可辨識的身體與環境訊號所觸發，大腦需正確解碼這些訊號，才能進入睡眠狀態。

1. 環境訊號：黑暗、安靜、無刺激環境
2. 姿勢觸發：趴睡(或者胎兒睡姿)，此時胸膛自然感受重力，身體自然的調節下(胸式呼吸不易)，形成腹式呼吸，律動副交感神經
3. 神經轉換：副交感神經活化、交感神經下降
4. 生理訊號連鎖反應：心率下降、肌肉鬆弛、血壓穩定

5. 腦內關機程序：腦橋活動降低，進入NREM第一階段

四、關聯理論：非疾病思維系統

- 核心概念：將許多被標記為「病」的現象（如失眠、焦慮、注意力不集中）重新視為「訊號誤譯問題」。
- 實務應用：改變姿勢、環境、節奏 → 可不依賴藥物處理所謂「慢性失調」。

五、實驗與觀察證據（可擴充）

- 睡眠困擾者改用趴睡後，入睡時間明顯縮短（個案觀察）
- 鼠類與犬科動物趴睡為主要入眠姿勢
- 傳統文化中的嬰兒背負姿、蜷曲睡姿皆與副交感啟動有關

六、公開原創標記條款

- > 本理論與模型由顏誠均於2025年首創，歡迎合理引用與討論。
- >
- > 未經授權請勿修改、移除創始人標記，或作為他人研究成果發表。