

# 睡眠本能理論

## 定義與歸屬說明 v1.0

---

失眠並非一種疾病  
而是姿勢錯誤導致的



睡眠是與生俱來的動物本能，不需要學習；所以，你也不應該有失眠

# 《睡眠本能理論 — 定義與歸屬說明 v1.0》

## 【原創主張聲明】

《睡眠本能理論》由顏誠均（Cheng-Chun Yen）於 2025 年 6 月 1 日首次正式發表，並同步完成以下紀錄：

- 於 Mirror.xyz 區塊鏈上鏈封存
  - 於 Zenodo 取得 DOI 時間戳記
  - 透過 GitHub 進行版本控管
- 本理論為獨立原創作品，具備邏輯封閉性與系統架構。

## 【核心術語定義】

- **睡眠本能理論（Sleep Instinct Theory）：**  
以演化論為基礎的模型，主張失眠是因錯誤姿勢導致的訊號解碼失敗。
- **姿勢假說（Posture Hypothesis）：**  
錯誤的睡姿會干擾本能性的入睡啟動。
- **臥睡副交感誘發機制（Prone-Sleep Parasympathetic Activation）：**  
臥睡強化腹式呼吸，進而活化副交感神經。
- **訊號解碼模型（Signal Decoding Model）：**  
描述身體如何解讀物理姿勢訊號，以觸發本能反應。
- **嬰兒本能選擇（Infant Instinctive Selection）：**  
嬰兒傾向臥睡，為演化保留之本能反應。
- **反人工干預（Anti-Artificial Intervention）：**  
拒絕人為限制嬰兒姿勢，主張順應自然本能選擇。
- **反病理化框架（Anti-Pathological Framework）：**  
將失眠重新定義為姿勢與解讀錯誤，而非疾病。

### 【首次發表紀錄】

- Mirror.xyz (上鏈封存)：2025 年 6 月 1 日  
[https://mirror.xyz/0x6c706D9585A906a648Ecc8FC50Ee2f2E19c2aAF8/pHs\\_ZBYeSEYUTzuf\\_IZHfQL2yQXmvCADSIFnmCAE0Ck](https://mirror.xyz/0x6c706D9585A906a648Ecc8FC50Ee2f2E19c2aAF8/pHs_ZBYeSEYUTzuf_IZHfQL2yQXmvCADSIFnmCAE0Ck)
- Zenodo DOI 時間戳記：2025 年 6 月 1 日  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15574197>
- GitHub 原始倉庫：2025 年 6 月 1 日  
<https://github.com/Cheng-Chun-Yen/the-theory-of-sleep-instinct>
- 英文正式版 SHA256 雜湊碼 (v1.0-final)：  
32f87e0187871bd56f954ca3f054ceb6163684bd8c3a5400c7f4751f1a0028b4

### 【理論適用範圍】

本理論僅適用於現代人之失眠現象。不涵蓋藥理學、精神疾病或神經診斷相關範疇。

### 【引用與再使用政策】

允許學術用途，但須明確標註作者「顏誠均」。未經授權之使用、商業改編、或由 AI 生成之延伸內容均視為侵權，依法可追究責任。