

失眠中医证候评分表

证型/症状		0 分	轻度（1 分）	中度（2 分）	重度（3 分）	V0 评分
入睡困难		<30min	30~60min	61~90min	>90min	
睡眠时间		>6h	4~6h	<4h	自觉彻夜不眠	
易醒		偶有发生	1 次/晚	发作较频，1~3 次/晚	频繁，>3 /晚	
多梦		偶然自觉做梦	做梦较频繁，影响睡眠质量	做梦频繁，睡眠质量中等	自觉彻夜做梦，睡眠质量差	
困倦乏力		无明显肢体乏力	肢体少倦，可坚持轻体力工作	肢体乏力，日常活动勉强完成	肢体乏力，不能坚持正常工作	
心胆气虚	气短	无此症状或者消失	活动较多气短	活动稍多气短	未活动也气短	
	自汗		不动则皮肤微潮，稍动则更甚	不动则皮肤潮湿，稍动则更汗出	平素即汗出，稍动则汗出如水渍	
	善惊易恐		感触而发，症状轻，自行缓解快	有无感触均可出现，或间断出现，时轻时重	无感触而发，持续时间长，症状重	
心肾不交	腰膝酸软	无此症状或者消失	腰膝酸软，时而作痛	隐隐酸软，须常变更体位	腰痛如折，持续不已，须服药可缓解	
	五心烦热		手足心发热	手足欲露衣被外，时有心烦	手足握冷物则舒，心烦不宁	
	盗汗		头部汗出为主，偶尔出现	胸背潮湿，反复出现	周身潮湿如水洗，经常出现	
肝火扰神	烦躁易怒	无此症状或者消失	有时情绪不稳，烦躁发怒	易烦躁发怒，但多数能控制	经常烦躁发怒，难以自我控制	
	口干口苦		偶觉口干口苦	晨起口干口苦	整日口干口苦	
	便秘		偏硬，1-2 日 1 次	硬结，便难，3-5 日 1 次	硬结，难解异常，5 日以上 1 次	
痰热扰神	头重	无此症状或者消失	微觉头沉	头重似蒙	头重如戴帽而紧	
	脘痞		偶有	每日均有发生，但时发时止	整日脘痞不舒，持续不解	
	暖气反酸		偶有暖气反酸	时有暖气反酸	频频暖气反酸	
心脾两虚	心悸	无此症状或者消失	偶尔发生	经常发生	反复发作，不易缓解	
	纳呆		食欲减退，食量未见减少	食欲差，食量减少 1/3	无食欲，食量减少 1/2 以上	
	便溏		大便不成形	每日 2-3 次，便溏	每日 4 次以上，便溏	
总	-	-	-	-	-	

记录者签字:_____

日期:_____年____月____日