

此日志用于每日记录头痛、鼻腔通畅度、睡眠质量、认知状态、压力源等多维度健康信息，便于趋势分析与健康管理。														
日期	睡眠时长 (h)	睡眠质量 (1-5)	头痛发作时间	头痛持续时间	头痛强度 (0-10)	头痛伴随症状	鼻腔通畅度 (1-5)	认知状态 (各1-5)			压力源	压力等级 (0-10)	用药与干预	效果
								工作记忆	决策疲劳	信息处理速度				

各维度说明与量表定义
1. 头痛记录 强度评分：0 无痛 -> 10 最严重 伴随症状：恶心、眩晕、畏光、畏声音等

2. 鼻腔通畅度 (1-5分) 1分----- 双侧严重堵塞 ，呼吸困难 2分----- 单侧明显堵塞 或轻微压力感 3分----- 轻微不通 但可正常呼吸 4分----- 基本通畅 5分----- 完全通畅
--

3. 睡眠质量 (1-5分) (也可填入穿戴设备的评分) 1分----- 入睡困难 或多次醒来 2分----- 浅睡/早醒 3分----- 一般 ，略有疲倦 4分----- 良好 ，醒后清爽 5分----- 极佳 ，深睡充分
--

4. 认知状态				
维度	1分	2分	3分	4-5分
工作记忆	经常忘记、注意力极差	偶尔忘记、需提醒	能维持注意，但易分心	记忆清晰，注意力集中
决策疲劳	难以决策，犹豫频繁	决策缓慢，需他人建议	可决策但反应较慢	判断迅速，自信且清晰
信息处理速度	思考迟缓，表达困难	反应慢，需重复信息	理解较快，但略有延迟	思维敏捷，表达流畅

5. 压力源与压力等级 压力源：工作、家庭、身体不适、人际、噪音、天气等 等级：0级 无压力 ->10 极度紧张
--

6. 用药与干预 记录当时的用药及处理：比如服用泰诺、热敷、按摩等 效果：记录干预后多久起效
--