

你是否曾考虑过减少饮酒？

减少饮酒可能很难。以下是一些小提示，希望你有所帮助：

1 在平时饮酒的时间，计划一些兴趣爱好或其他有趣的活动；

2 与支持和鼓励你的人联系；

3 要求伴侣和朋友不要在你身边饮酒；

4 选择你喜欢的无酒精饮品；

5 尝试其他放松和社交方式，如散步或在公园与朋友聚会；

6 从事不涉及酒精的活动；

7 联系医生或其他医疗保健专业人员；

