

您是“减酒主义者”吗？

对于许多文化族群和社区的人们来说，饮酒是社交生活的日常组成部分。但出于各种个人原因和健康原因，越来越多的人选择少喝酒或不喝酒。

在此过程中，他们常常面临同伴压力以及来自亲友、同事甚至陌生人的羞辱：“你为什么不喝上一杯？”“没事，就喝一杯，庆祝一下！”“这周都过去了，喝一杯放松放松！”

问题的本质在于，一个人为什么戒酒，其实无关紧要，除非他们自己想说出理由，否则和别人没关系。重要的是，他们在做出决定时能感受到支持。

利用这份互动指南，营造至少一周戒酒的乐趣。从每列选择一个项目，随意搭配，打造您的戒酒乐趣。

精选饮品	活动	转移对酒精注意力的思路或谈资
<div><ul style="list-style-type: none">来一杯奶昔。网上搜一份无酒精鸡尾酒配方。在酒杯或啤酒杯中加入气泡水。在咖啡、茶或热水中加入您喜欢的香料，如肉桂、小豆蔻或辣椒。喝一种您从未尝试过的混合果汁。把你喜欢的水果和草药混合到一起，然后加水、茶或果汁。来一杯花草茶。尝试不含酒精的啤酒、葡萄酒或烈酒。</div>	<div><ul style="list-style-type: none">首次前往体验本地的博物馆、艺术馆或体育赛事。选择一家不提供酒精饮料的餐馆。做一份点一份自己爱吃的甜点，想吃糖的时候和朋友一起分享。跳过欢乐时光，先完成待办事项中的一件事。把平时喝酒的钱捐给喜欢的公益项目，或者给自己或朋友买份礼物。列出你最可能饮酒或接触相关场合的时间段，并记录可对时间安排或作息习惯做出的调整，来帮助自己更好地坚持下去。做一些让你放松又开心的事，比如去附近的森林徒步，花一个下午阅读、写作或画画，看场电影或者做个小小的家居改造。</div>	<div><ul style="list-style-type: none">找一个能在生活、工作或娱乐方面给你启发的人。你养的第一只宠物，或者你最好的朋友。说说你为自己挺身而出的一次经历——当时发生了什么，为什么你要这么做？分享一个你努力实现的重要里程碑，你是怎么做的，克服了哪些困难，以及成功后的感受。和朋友一起度过的最美好回忆，但不要涉及饮酒。你最喜欢的景色是什么？闭上眼睛，想象一下，描述你看到的画面和感受。每次都能让你开怀大笑的笑话、节目或人物。</div>



寻求支持

如果你担心自己或身边的人可能存在酒精或其他物质使用障碍，我们随时提供支持。请咨询医疗专业人士或精神健康专业人士。

资料来源：

酒精与毒品基金会。 [What is ‘sober curious’?](#) 2025 年 6 月 5 日。
American Psychological Association. [‘Sober curiosity’ destigmatizes the desire not to drink.](#) 2025 年 1 月 1 日。
酒精研究所。 [“The best me probably would be better without alcohol”: What women told us about the sober curious movement.](#) 2023 年 2 月 21 日。
美国国家酒精滥用与酒精中毒研究所。 [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol.](#) 2024 年 9 月 1 日。



Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF17894914 146543-062025 OHC