

少量有时候也是过量的

回答下面三个问题以了解您的饮酒行为是否存在危险。

您饮用酒精饮料的频率是怎样的？	您每天饮用几杯酒精饮料？	您一次饮用六杯或六杯以上酒精饮料的频率是怎样的？
(0) <input type="checkbox"/> 从不饮用	(0) <input type="checkbox"/> 一杯或两杯	(0) <input type="checkbox"/> 从不
(1) <input type="checkbox"/> 每月一次或少于每月一次	(1) <input type="checkbox"/> 三杯或四杯	(1) <input type="checkbox"/> 少于每月一次
(2) <input type="checkbox"/> 每月二到四次	(2) <input type="checkbox"/> 五杯或六杯	(2) <input type="checkbox"/> 每月一次
(3) <input type="checkbox"/> 每周二到四次	(3) <input type="checkbox"/> 七杯到九杯	(3) <input type="checkbox"/> 每周一次
(4) <input type="checkbox"/> 每周四次或更多	(4) <input type="checkbox"/> 十杯或更多	(4) <input type="checkbox"/> 每天或几乎每天一次

总计

男性：分数等于或大于5

女性：分数等于或大于4

您的饮酒行为存在危险

危害：



酒精如何影响您的健康？

- 饮酒将会导致记忆和痴呆问题。
- 您的性生活将会受到影响。
- 如果您患有焦虑或抑郁症，酒精将会加重您的病情。
- 酒精与心脏病、高血压和脑梗塞有关。
- 酒精可能引起消化问题。
- 此外，酒精还会增加口腔癌、喉癌、肠癌、胃癌和乳腺癌的患病机率。

通过标准饮酒单位计算饮酒量



酒精如何影响您的日常生活？

- 酒精将会降低您的学习和工作效率。
- 酒精将会让您的性关系处于危险之中。
- 酒精将会让您与您最重视的人争吵。
- 酒精可能让您攻击陌生人或您的伴侣。
- 在酒精的作用下，您可能发生交通或工伤事故。
- 在性生活方面，酒精将会降低您的性欲。

每周的标准饮酒单位数量

	男性	女性
低风险饮酒	0-16	0-10
危险饮酒	17-28	11-18
高风险饮酒	28 或以上	18 或以上

向谁求助？

“毒瘾和其他成瘾服务信息办公室。致电900 714 110 或前往您所在地的健康中心。”