

有很多你能做的事来关心你的健康。不仅仅只是吃药。

1 你可以吃一个均衡的食谱。



2 你可以做一点儿体育锻炼。



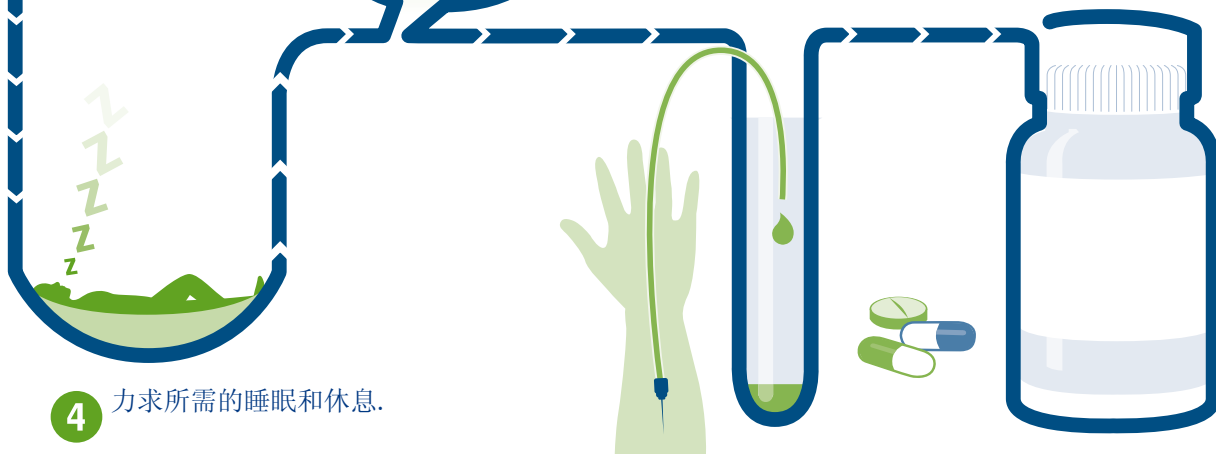
3 如果你抽烟的话，设法戒掉它。



5 跟人们交谈并取得帮助。

6 去看医生并且有规律地做血液化验。

4 力求所需的睡眠和休息。



7 如果你的化验结果指出这样做是好的话，就服用治疗VIH病毒的药物。

### 来强调

● 对其他的人来说，某些具体的生活方式的改变能够在总体上帮助使你的健康状况变好。

● 有规律的血液化验将会告诉你什么时候建议你开始对VIH病毒性疾病进行药物治疗。



这材料的来源是以公开发表的NAM的原件版权为基础的，是VIH的非盈利组织，总部位于英国。已发表的正文也可参见 [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)。这材料的译文已经过NAM的授权许可。