

# 颈椎病预防宣传

演讲人：

日期：



# 目录

- 颈椎病基本知识与危害
- 日常生活习惯调整建议
- 办公环境改善措施推荐
- 颈椎保健操学习与实践
- 按摩推拿等非药物治疗方法了解
- 药物治疗与就医指导



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/867113121162006114>