

终生学习能力比“选对专业”更重要



一年一度的高考刚刚结束，如何选择大学专业又成为不少考生和家长的棘手难题。然而，第三方教育质量评估机构麦可思研究院日前发布的一份报告，却显示大学专业并非“一选定终身”。报告显示，2018届大学毕业生工作与专业相关度仅为66%，半年内的离职率为33%，且有超四成2015届大学生毕业三年内转换行业。

那么多人跨专业就业，当然有着客观原因。现代科学技术迭代频繁，导致经济领域里行业格局变化剧烈。在三五年之内，一些新兴行业就能从无到有，直至规模蔚为壮观。反之，一些传统行业也能由盛转衰，甚至被颠覆取代。这样的客观行业格局，使大学的专业设置、学科建设与就业市场之间出现错位。对于新职业、新行业来说，大学专业的设置和专业教育具有滞后性，往往要晚于社会现实情况至少四五年。因为新学科的建设，需要一个社会观察、知识沉淀和理论建构的过程。对于旧职业、旧行业来说，即使行业本身已经走向衰落，但大学里业已形成的学科体系、教学、教学和人才培养仍然具有强大惯性。在现实生活中，类似的例子比比皆是。比如，大数据、人工智能领域几年前就已经求才若渴，存在巨大的人才缺口，但大学直到最近一两年才陆续开设相关

专业。相反，一些大学专业连续多年就业率排名倒数，但人才培养仍然像流水线一样源源不断。

大学毕业生跨专业就业比例如此之高，说明大学的专业设置确实到了需要重新审视的时候。由于社会分工和科学研究学科分化的客观存在，大学教育设置专业有其必要性。但专业设置过多、过细、过死，这种思维定势则深受计划经济模式的影响。在计划经济的思维模式里，社会经济的规模、结构、行业比例和发展速度都在计划之中，人才培养自然可以与经济进行相应衔接，按照经济发展所需要的种类和数量来“按需定供”专业人才。

然而，在市场经济环境中，经济发展和行业结构的变化往往是“计划赶不上变化”。20年前，人们很难想象互联网将给经济生活带来如此巨大的影响；15年前，直接面向消费者个体的电子商务刚刚处于

起步阶段。哪怕是马云本人，恐怕都很难设想电子商务在今天的格局。同样，10年之后、15年之后的行业格局，即使是最大胆的人恐怕都不敢轻下断言。面对这种瞬息万变、风起云涌的就业形势，大学里面一板一眼的专业设置和教学模式，确实很难有效应对了。

行业格局和就业市场这些新变化，势必要求大学的专业设置进行相应变革。目前过多、过细、过死的专业设置，应该逐步过渡到按大类设置专业，更加注重培养宽口径、通识型人才，尤其要注重从思维方法和学习习惯两方面，培养学生的终生学习能力。俗话说：“授人以鱼”不如“授人以渔”，如果大学生掌握了良好的思维方法和学习方法，他们就能在职场上以不变应万变，通过自我学习、自我调整，不断适应行业变化，立于不败之地。

退一步来说，对于大多数工作岗位，

实际工作中需要运用的专业知识和技能，很少能够直接从大学课堂中获得。哪怕是医生、建筑设计师这类高度专业化的职业，学生从课堂里学习的也更多是基本原理，专业技能则需要在实际工作中不断探索积累。可见，教授过度专业的知识和技能，一方面既非大学所擅长，另一方面也不是大学所最必须。

职业教育的最大优势，或许在于培养学生的专业技能和动手能力。但大学教育的最大优势，却在于培养学生的思维方式、学习习惯、视野眼界和人文素养。如果具备了这些良好的素质，大学毕业生即使没有“立即动手”的能力，但在经过一段时间的职场历练之后，依然很容易脱颖而出，成为业界的佼佼者。在高度动态变化的行业格局面前，他们也能依靠强大的学习能力保持弹性，不断适应工作岗位提出的新要求、新挑战。反之，过度细分、僵化刻板的专业设置，有可能导致大学教育把过多时间精力耗费在职业技能的培训上面，进而削弱了对于通识教育和人文素养的培养。大学教育如果不能帮助学生塑造良好的思维方式、形成良好的学习能力、培养厚实的人文素养，而把大量时间精力耗费在细分的专业知识技能上，那么这样的教育模式可谓因小失大、本末倒置。

(封寿波)



戏曲伴融媒体与俱进

2019年，一大拨围绕人工智能技术而诞生的“黑科技”正式将人们带入“智能媒体”时代，时代在高新技术发展领域按下了快进键。伴随着一系列“硬核”技术的崛起，如何在文化发展领域实现“价值引领下的技术驱动”成为新课题。

中央电视台戏曲频道的戏曲访谈节目《角儿来了》，2017年便在媒体融合发展的趋势中应运而生，今年迎来第三季。为喜迎新中国成立70周年，全面展现新时代梨园新风貌，在技术赋能之下，《角儿来了》再度升级，用中国戏曲将艺术与人生、前辈与后生、大屏与小屏进行了深层次连接，真正实现了节目“讲好中国故事，传承时代经典”的初衷。

用情感架起桥梁。感人心者，莫先乎情。走进一门艺术最佳的方式莫过于从情感共鸣的角度去体悟艺术本身的魅力。《角儿来了》选取梨园中最为耀眼的戏曲名角作为切入点，以“还原名家本真，寻回时代情怀”为宗旨建构内容。节目走进戏曲名家的传奇人生、情感经历与艺术体验，前所未有地展示了戏曲名角们立体生动的多面：在艺术舞台上他们是老生，是丑角，是花旦，作为一个个鲜活艺术形象的塑造者和传递者，他们或爱戏如痴，或深眷故土，或追求极致……戏曲艺术因为有了这些鲜活的人物、传奇的人生和动人的情感，更显其魅力。节目用这些最容易被理解、被认同的情怀，让观众进入戏曲艺术最核心也是最生动的部分，走到戏曲艺术创作、呈现与发展的幕后，用情感体验的方式感受戏曲文化的丰富生态。故事化的表达手法，在戏曲文化与观众之间架起了一座珍贵的桥梁，更让人们看到：融媒体时代，深耕内容依然是艺术创作的基本逻辑。

用艺术对话世界。中国戏曲艺术自古就是人民的艺术，它萌发于人民的生产劳动和娱乐生活。所谓“百艺群工，竞呈奇伎”，戏曲中的表演和服饰装扮融合了绘画、书法、武术、杂技、太极、舞蹈、历史话本等丰富的内容，戏曲自产生之初就承载着中国传统文化的丰富内涵。戏曲的写意性和虚拟性也正体现了中国传统哲学中重意轻形的思想，中国戏曲艺术以直观的表达方式传递内容，易于观众解读和接受，在跨文化传播中有着独特的精绝神妙。《角儿来了》将戏曲艺术放置到世界文化欣赏与交流的范畴，拓宽了艺术表现的视野。在主题呈现上，节目通过对传统文化的开掘，展示爱国主义、民族情怀；在美学表达上，通过对戏曲美学的阐释，展示中华文化审美独特的精绝神妙。节目用戏曲写意中国传统文化的风格和气派，用中国故事呈现中国精神和人文性格，用戏曲精神作内涵，让传统文化真正走向世界。

用技术连接未来。创新是精神产品的重要属性，技术革新具有撬动世事变迁的力量，使古老的戏曲艺术跟上了新时代发展的步伐。当今时代，年轻人与古老戏曲艺术注定要通过新媒体结缘。《角儿来了》打造了全国第一档“互联网+”与“电视+”全媒体融合概念的戏曲节目，突出“融媒互动、跨屏播出、全民参与、情境访谈、科技点亮舞台”的技术定位，通过极致的声光效果和场景建设，使年轻观众以一种现代、快捷、互动的方式了解并喜欢上戏曲艺术。观众可以通过微信等社交媒体与节目中的嘉宾对话，用特殊的礼物勾连起嘉宾的情感和经历，在不同时空参与话题的探讨与内容的建构。而这些年轻观众的喜爱，意味着戏曲艺术的未来。

(冷淞 张丽平)

你被「精致」生活绑架了吗？



“精致”是一个形容词和褒义词，但不知从何时起，变成了束缚年轻人生活细节的无形枷锁。

明明扫帚就可以解决，一定要用吸尘器，还一定得是戴森的；吃完牛油果又要吃藜麦，要不是为了拍照，谁都知道吃不饱；上班一定要星巴克，小蓝杯可不够体面；月薪5000，但100块钱一张的面膜用起来毫不心疼，为了发朋友圈，值！

但你发的朋友圈，真的是你的生活吗？

法国哲学家让·鲍德里亚在《消费社会》一书中指出，人们购买商品不只是“当作工具来使用”，同时也是“当作舒适和优越等要素来耍弄”。说白了就是用商品证明自己的消费能力。

有消费调查显示，90后在借贷市场上的占比高达49.31%，在亚洲同龄人中排第一。不仅如此，这其中有29.6%的人使用消费贷款，就是为了偿还其他贷款。

数据暴露出当下部分年轻人“面子”凌驾于“票子”之上的尴尬现实；过度追逐所谓“品质生活”，掏空身心。

像法国作家莫泊桑的小说《项链》中的女主人公玛蒂尔德，为了参加上流社会舞会，借了一条钻石项链。不幸的是，舞会结束后项链丢失了。为偿还债务，她节衣缩食，整整劳苦了十年。讽刺的是，最后她才得知，所谓的钻石项链其实是假的。为了一瞬间的耀眼，玛蒂尔德付出了十年的代价。

追求精致生活当然无可厚非，但有时候，代价有点让人承受不起。

无奈的是，如今“伪精致”变成了一种潮流，越来越多的年轻人披上了“伪精致”的华丽外套。

有的是为了合群重金“买单”，好像自己的生活不够精致，就会追上同龄人的流行节奏。此外，还与当下年轻人的内心孤独有关，他们多是独生子女，更愿意为满足内心感受而任性消费。

但不得不说的是，除了年轻人心理层面上的“假装合群”症状与孤独感，两种亟待纠偏的潮流，也在这种“伪精致”上推波助澜着。

一是信用透支被热捧。多年前，就有人经常用美国老太太和中国老太太买房的故事来忽悠，说要提前消费，要借债消费，弄得量入而出过日子好像是种耻辱。几张信用卡、几家网贷平台，让这代年轻人的日子过得“潇洒惬意”。最后的结果是加速了全社会储蓄率的下降，家庭债务急速上升。

二是消费主义正盛行。作为拉动国民经济发展的三驾马车之一，消费的作用毋庸置疑。不过，咖啡店“全武行”抢猫爪杯、服装店争抢一件联名T恤，寄寓其间的消费主义，显然早已超越经济学的消费概念，而成为社会文化的一种思潮。消费主义文化兴起于二十世纪二三十年代，以对物品的绝对占有和追求享乐主义为特征，以消费为目的、为消费而消费，主张追求消费的炫耀性、奢侈性和新奇性，追求无节制的物质享受、消遣与享乐主义。这些年来，在商业消费文化的鼓吹与怂恿之下，在自媒体的聒噪与推动之下，纸醉金迷的消费主义正在消解经济适用的简朴主义。

但以物质和外作为标准，不会有尽头。真正的精致，是用自己对生活的热情，精心呵护生活的每一个角落。

内心真正充实丰富的人，即使脱离了昂贵的物质，也可以过得美好。最美的精致，不是装点了多少奢侈品，而是一种平要求，不将就的生活态度。

我们要通过奋斗和拼搏，为未来创造真正的精致生活，现阶段穿着熨烫平整的白衬衣、帆布鞋，面带微笑迎接每一天，同样是浪漫而精致的。

(新华网)

5G的辐射量会变大吗



随着5G商用的开启，有一个问题再一次备受关注，那就是——“5G时代来了，我周围的辐射量会变大吗？”

近日，中国工程院院士邬贺铨对这个问题进行了回应：“很多人会误认为基站有电磁辐射危险，4G基站的辐射标准是每平方米600微瓦，中国基站电磁辐射标准只有每平方米40微瓦，比美国严格10倍。”

5G网络比4G速度更快，不是靠增强通讯基站的信号发射功率，而是靠扩容传输带宽。而且，基站覆盖越密，手机信号接收才越好，用户受到的电磁辐射反而会越小。所以，随着通讯基站越来越多，信号更好，辐射也更小。

误区一：通讯基站越多，辐射越大

答：通讯基站的辐射量还不如你家的电器！

划重点！通讯基站数量越多，手机通话效果就越好，手机和基站之间产生的电磁辐射反而越小。其实，通

讯基站的辐射量还没有一屋子家电辐射大。“大块头”的通讯基站并不意味着巨大的辐射值。比如，一般来说，电吹风的辐射可以达到100微瓦/平方厘米，无线路由器，在1米范围内产生的辐射量也有60微瓦/平方厘米以上。而通讯基站的电磁辐射，按照国家标准要求，要小于40微瓦/平方厘米。运营商考虑到信号叠加，工程施工要控制在8微瓦/平方厘米以内。

与常用家用电器相比，小区基站的辐射量微乎其微。因为，通讯基站天线的辐射覆盖面积较广，辐射功率分散在方圆几平方公里的面积上，而且与人体的距离往往超过10米，对人体的影响较小。

误区二：离通讯基站越近辐射越大

答：通讯基站辐射属于“灯下黑”，距离近不一定辐射大。

近年来，许多新建住宅小区的手机信号不好，其中一个重要原因是旧基站被拆除，新的基站又难以落地建设。目前，城市中绝大部分的通讯基

站优先选择建设在公园、绿地、广场、路灯杆上等相对宽敞的公共区域内，这样距离居民小区较远，建设的阻力相对较小。很多市民都认为离通讯基站越近辐射越大。其实，通讯基站的电磁波主要向水平方向发射，在垂直方向上衰弱明显。所以，基站的正下方，功率密度往往是最小的。此外，电磁辐射强度与距离的平方成反比。也就是说，发射基站越高，对人体的影响就越小。

误区三：4G、5G通讯基站辐射更大

答：网络提速和基站辐射增值无关！

4G时代，频率带宽大大提升，大家觉得网速更快了，但是4G通讯基站的辐射标准并没有变，还是要小于40微瓦/平方厘米，未来的5G通讯基站也是一样。就像上面解释过的一样，通讯基站覆盖越密，手机信号接收才越好，用户受到的电磁辐射反而会越小。

(央视财经)

气温升，血压降？别停药，小心“夏季低血压”



对于经常担忧血压的高血压患者，到了夏天通常会发现这样的情况：降压药还没吃，血压已经自己下降了。

千万别急着偷乐，更别盲目停了降压药，尤其是老年患者，更要警惕气温攀升引起的低血压，血压波动起伏厉害是相当危险的。

夏天为何会低血压

头晕目眩、乏力疲软、眼前发黑、手脚发凉、心慌胸闷……即使是正常人，到了炎炎夏日也可能会出现低血压的情况，原因何在呢？

同济医院心血管内科主任医师宋浩明告诉记者，这和人体的血管热胀冷缩有关。“随着夏季气温升高，人体血管也随之扩张，血压相应下降。对于老年高血压患者尤其要注意严防夏季低血压。由于老年人的血管弹性和收缩功能下降，容易引起血压高低波动大、上下压差大，会增加脑梗风险。”

医学上认为成人肱动脉血压低于90/60mmHg为低血压，可分为急性低血压与慢性低血压；急性低血压是指正常或较高水平血压突然明显下降，多表现为急诊的晕厥或休克，而老年患者通常是慢性低血压。

老年人低血压有少部分是生理性(无明显原因或体质性)，多见于体质羸弱老年人，但绝大部分是继发有病因，如慢性失血、营养不良、糖尿病、恶性肿瘤、动脉粥样硬化、心功能不全、药物副作用等。常见有头晕头痛、神疲健忘、心悸闷痛，甚至晕厥等症。

长期低血压会造成组织血液供应不足，危害身体器官，特别是老年

人容易产生脑供血不足，导致缺血性脑卒中、心绞痛等严重后果。

如何避免低血压

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科吴晨副主任医师介绍，血压的高低是由心脏的心输出量和周围血管的阻力所决定。而中医学早在《素问·痿论》就提出心主血脉一词，全身的脉，均与心相连，网络全身。心、血、脉三者共同组成一个现代的“循环系统”。

血液在脉中正常运行必须具备三个条件：首先心气充沛；其次是血液充盈；第三脉道通利。这也是等同于现代血压稳定的要求：首先心脏输出量充足；其次体内液体容量足够；第三外周血管阻力降低，血管顺应性高，血流通畅。

吴晨副主任医师提醒，老年人的血压建议保持在90/60mmHg以上，这样才能保证足够的全身各脏器的血液供应，减少脑梗死和心衰恶性事件发生，避免因低血压晕厥后意外事件发生。

对于低血压患者，吴晨副主任医师建议：

1.补益心气，养心安神：老年人心气不足，鼓动血脉无力，心之脉络失养，须补益心气治其本。心主神明，心气虚则神不守舍，则清窍失养，头晕乏力，失眠健忘。可用十全大补汤、生脉散和保元汤等，重用黄芪、人参补益心气，可用肉桂或附片，增加益气治效。

2.益气健脾，补血安神：老年人脾胃运化功能虚弱，气血生化乏力，气虚血亏，周身失养则见倦怠乏力，头晕目眩。故以黄芪、人参、炒白术

益气健脾，补后天之本，鼓舞气血生化之源，再佐以当归、大枣、龙眼肉等养血统血，共调周身之气血。

3.益气活血，通络开窍：老年人年老气衰，气虚行血无力，可致气虚血瘀，脉络痹阻，心神失养，心悸失眠，头晕健忘，甚至中风痴呆。需重用黄芪补气行气，党参健中益气，两者通用加强补益气虚之力，气旺则血行。以补阳还五汤通补兼施，补气生血，行气滞通血瘀，补中寓通，通中寓补，益气化痰，通络开窍之功。

此外，老年人在平时生活起居时需要注意：

一、饮食方面：每餐不宜吃得过饱，因为太饱会使回流心脏的血液相对减少而餐后低血压。每日清晨可饮些淡盐开水，或吃些稍咸食物，或增加饮水量，适量增加血容量，从而提高血压；适量饮茶或喝咖啡，从而增加心脏交感兴奋性，加快心率增加血流，促进心排量。

二、运动方面：生活要有规律，防治过度疲劳，因为过度疲劳会使血压降低。适当加强运动，改善神经、血管的调节功能；避免过快地变动体位和长时间站立，减少直立性低血压的发生。老年人可选择动作较慢的运动，如太极拳、慢走、木兰拳等。

三、保健方面：可行自我按摩，推拿内关、外关、揉神门；按揉足三里、气海、三阴交；按揉大椎、风池、脑户、百会达到益气养血，宁心健脑的作用。老年人保持大小便通畅，不能用力过度，增加腹腔压力导致体位性低血压。(陈明明)

近几年来，无糖饮料越来越受到人们的青睐。不少人认为，无糖饮料不含糖，热量低，不会对身体造成不利影响，这是真的吗？

通过对比含糖饮料和无糖饮料上的食品添加剂可以看出，含糖饮料配料中加入了蔗糖(白砂糖)、果葡糖浆或高果糖玉米糖浆等，而无糖饮料使用的是代糖，加入的是阿斯巴甜、甜菊糖、安赛蜜之类的甜味剂，它们的甜度是白糖的几十倍甚至几百倍。所以，无糖饮料并不是真的不含糖，只是添加了另一种能量较低的甜味添加剂而已。那么，这些添加了甜味剂的饮料会对身体产生其他不良影响吗？

其实食用少量的甜味剂并不会导致体重增加或产生各种病症。正常使用的甜味剂是安全的，不会有危害。FAO/WHO联合食品添加剂专家委员会(JECFA)制定的甜菊糖的每日允许摄入量(ADI)为11mg/kg bw，也就是说，对于一个体重60kg的消费者来说，即使每天都吃甜菊糖，也不会给身体健康带来危害，而基本上大家不会吃到这个量。但如果经常食用甜味剂含量超标的饮料或其他食品，就会因摄入过量对人体的肝脏和神经系统造成危害，特别是对代谢排毒能力较弱的老人、孕妇、小孩危害更明显。因此从健康角度出发，提倡消费含有天然食糖的食品和饮料。

通过以上的科普想必大家也了解到无糖饮料是通过人工代糖来使人们品尝到甜味的，并且无糖饮料确实比含糖饮料更加低卡，在女生需要控制体型时，无糖饮料的确是一个不错的选择。但值得注意的是，经常食用部分甜味剂超标的食品或饮品会对身体造成危害。因此在日常生活中，我们需要关注一下食品的食品添加表中是否存在甜味剂含量超标的情况，以免经常食用对身体造成不必要的危害。

(马林芳)

过量食用无糖饮料会对身体造成危害