

## 大学专业怎么选，别光顾着「有用」「没用」



高考放榜后，填报志愿成为高考生和家长的头等大事。选学校有排名榜单、录取分数线的参考，大学复杂的专业设置，则让很多高中毕业生在选择专业时充满困惑与迷茫。一般而言，应用类专业对口职位市场需求大，薪资高，成为很多人想当然的选择，而那些看起来要坐冷板凳，也“没什么实际作用”的基础性专业，则让考生“望而却步”。

无论是“有用”专业的门庭若市，还是“无用”专业的门可罗雀，背后都是考生和家长的现实诉求：大学学历是职业发展的通行证，专业“有用”，自己的学历才会“有用”。无可否认，某些行业的薪资确乎高出社会平均水平，比如大热的金融、IT等。但是，在大学课改、专业边界模糊、融合学科发展的背景下，专业“有用”还是“无用”不可随意判断。

一个简单的例子，金融行业并非只吸纳金融专业的毕业生。实际上，拥有良好数理基础的数学、物理、化学专业的学生，乃至知识面宽阔的人文社科类专业，都能找到适合自己的位置。而且，大学双学位、辅修、跨院系选课等多种课程设置，为其他专业的学生了解学习金融知识、技能提供了诸多方便。相对于只学习金融知识的“对口学生”，规划良好、勤奋努力的其他专业学生甚至有更大优势。

不少应用类专业学生上大学之后直呼专业太“水”，学不到东西，归根结底是基础知识不牢固，运用起来遇到瓶颈。学好基础学科，应用学科的水平上升会非常显著，这也是不少世界一流大学将基础学科更多放在本科阶段，应用学科更多放在研究生阶段的用意。视野开阔，学问精深，无疑会在就业市场上更受欢迎。

以我所在的大学为例，数理化院系被称为“疯人院”，文史哲专业的同学更是每天都泡在厚厚的阅读材料中。因其基础、概括性强，这些专业对思维深度、强度的要求更高，但学好了却能以一当百——数学专业的同学研究生念金融、会计相对容易，中文系、历史系的同学写起文章来并不比新闻系的差。而一些应用类专业的同学常常遇到“只知其一，不知其二”的尴尬，好似盲人摸象。学科融合、边界模糊的趋势越来越明显，基础扎实、触类旁通、学习习惯良好的“无用”专业的学生，前景会更加光明。

抛开“有用”“无用”专业在学业、求职方面的价值对比，我还想谈谈两者的本质。直观来看，“有用”专业主要教学生“怎么办”，比如金融专业教你如何构造资产组合，计算机专业教你如何编程；但“无用”专业主要教学生“是什么”“为什么”。对于刚刚步入大学，正在形成自己独立思维方式的学生而言，更重要的是先思考清楚“是什么”“为什么”。“无用”学科的基础地位，对学生、教师、研究人员思维的培养也十分珍贵。

“无用”专业在很多人中是难就业、工资低的代名词，但其在大学学科体系中的价值，对学生思维能力、知识水平的涵养、对专业能力的基础性作用，常常被视而不见。“有用”“无用”本是相对的，“有用”专业可能培养出“无用”学生，“无用”专业却在不经意之间有大用处。

(谭影子)

发起 Vlog 大赛，推出十亿流量扶持 Vlog 计划，补贴 5 亿现金支持 Vlog 项目……最近，一些互联网视频平台纷纷推出扶持 Vlog 的举措，不亚于当年推广短视频的力度。当许多人还不清楚 Vlog 是何物时，它正在悄然成为视频行业的新风口。

Vlog，其实是 VideoBlog（视频博客）的简称。这些年来，从 QQ 空间的三言两语、博客长文，再到朋友圈晒九宫格照片与短视频，互联网日志的形式不断迭代。而视频博客由于聚合图像、声音和文字等功能，又不受时长限制，成为全方位记录生活、分享思考的载体，很受用户欢迎。

有人录制了耄耋祖母的生活片段，有人拍下了温馨的家常便饭，有人记录下自己的留学日常……未必惊心动魄、笑料迭出，却常有人不知不觉看了大半天。看过之后，即便没有智识的收获、心灵的触动，

## 在记录中成为生活的导演

但“他者的生活”本身就令人好奇。从乡村、异国的风物，到工匠、演员的日常，Vlog 向我们打开了一扇扇陌生世界的大门。旅游的脚步难以穷尽山山水水，电影小说的情境难免有艺术加工，而透过 Vlog，让我们看到一个真实世界的大合集。生活，原来还能这么过。

作为网络纪录片的重要部分，Vlog 带来了大量的“一手材料”和“口述历史”。当我们想了解异域他乡、不同人群，在场者、亲历者远比知名导演更有发言权。以 Vlog 为形式，每个人都可以成为纪录片的“编剧”和“主演”。自己的生活自己过，自己的生活自己拍。或许镜头摇摇晃晃，或许一镜到底毫无剪辑，或许设备不专业、技术不过关，但天然无雕饰的感觉恰恰最真实可信。与夸张搞笑、带有表演性质的短视频不同，技术门槛较低、第一人纪纪实，有望让更多人参与到 Vlog 的创

作中来。

但事实上，不少人表示创作 Vlog 并不容易。很多知名视频博主为创作付出了高昂的成本，有人花重金学英式用餐礼仪，有人辞职去印度体验异域风情，很难说清到底是 Vlog 在记录原本的生活，还是 Vlog 改变了原本的生活。如今，出现了萌宠、旅游等主题的套路化 Vlog，出现了专业的 Vlog 学院，说明视频博客在生产、传播、变现等方面日益产业化。从技术角度看，一条高点击量 Vlog，往往需要完整故事、陌生化表达、鲜明的个人风格，而这往往需要长时间的头脑风暴、拍摄制作，凭一己之力很难完成。当 Vlog 一味追求流量，它就不再像博客那样直抒胸臆，转而是追求尽人皆知。

是随手偶得还是苦心孤诣，Vlog 的定位似乎出现了截然相反两种倾向。出现这一问题的重要原因，是因为不同平台

的属性决定了 Vlog 的不同风格。如果植根深社交、窄传播，Vlog 大可随心所欲地向亲朋好友吐露衷肠，不必关注制作是否精良；如果追求浅社交、广传播，Vlog 就需要考虑粉丝的需求、量身定制。

记录生活，不需要编造故事；讲述生活，期待独特的场景与视角。在大千世界中观人所未观之景，在寻常事中见人所未见之理，各有各的独特，各有各的价值。对于大多数视频博主而言，有踏遍万水千山的双脚，配上挖掘生活的一双慧眼，才更加完美。

(石 羚)



## 国人玩手机每天 5.69 小时 沉迷手机导致“数码痴呆症”



日前发布的《2019 中国网络视听发展研究报告》显示：去年 12 月，中国网民平均每天用手机上网 5.69 小时，比 2017 年增加 1 个小时。

每天长时间对着电子产品似乎已成为不少人的生活常态，但这种生活方式却与健康相背离。

### 沉迷手机导致“数码痴呆症”

手机可以随时搜索到你需要的信息，但随着信息搜索比你自己的记忆占据了更重要的位置，相关大脑区域就会变得越来越懒，导致记忆力下降。

解放军总医院第七医学中心神经外

科主任医师何江弘解释，人的记忆主要由大脑海马体部分负责，但如果不使用记忆力，会引起海马体萎缩，最终导致记忆容量减少。这种影响对于脑部仍处于发育阶段的青少年影响最为严重。

由瑞士热带与公共卫生研究所主导，发表在美国《环境状况观察》月刊上的一项研究也表明，手机的射频电磁场会对图形记忆功能产生负面影响。这是研究人员调查了约 700 名 12 岁至 17 岁瑞士青少年一年内接触手机情况后得出的结论：图形记忆能力主要由右脑半球负责，若大脑常受高频电磁场的影响，对客观事物的形状、大小、颜色等具体形象的记忆能力将会降低。

“过度沉迷手机，会占用人们参与其他活动的时间，且属于被动接受信息，这是引发认知障碍、加速记忆力衰退的原因之一。长时间使用电子产品还会导致睡眠不足甚至失眠，这同样也会导致注意力和记忆力下降。”何江弘说，要想摆脱“数码痴呆症”，最需要适当的休息和养成练习记忆力的习惯。重要的电话号码、人名等尽可能去记忆，并培养手写、计算等习惯，多参与集体性脑力游戏(如打牌、下棋)，这对老年人来说更为重要。

### 诱发脑卒中等各种健康风险

专家称，长时间玩手机已成为年轻人脑卒中发作的诱因之一。“前段时间就有一位年轻的女士，因在火车上连续玩了七八个小时手游，起身准备下车时突发脑卒中。多亏就医及时，没有造成严重后果。”

何江弘说这样的病例很多。长时间玩手机或盯着手机屏幕看电影等，不吃不喝，一方面会造成严重脱水，血液黏稠，形成血栓；另一方面，长时间集中精神对着手机等，会使大脑处于高度兴奋状态，情绪也会波动起伏，肾上腺素分泌增加，血管收缩、血压升高。

颈部长时间保持低头看手机的姿势，还容易损伤颈动脉，导致颈动脉夹层、夹层局部形成血栓，堵塞颈动脉或局部血栓脱落，导致脑卒中。还有一些患者因长时间玩游戏，造成血栓脱落进入视网膜中央动脉，眼睛供血血管被堵死，而导致失明。

英国格拉斯哥大学研究人员发现，生活方式最健康的人每天看 2.2 小时电子产品，超出这一范畴或影响睡眠、饮食、体重，甚至增加早亡风险。何江弘建议，工作之外应控制使用数码产品，多享受人与人之间的交流，旅途可通过听音乐、看书、眺望远方等方式度过，不要目不转睛地一直

刷手机。

### 牢记“四电小于二”原则

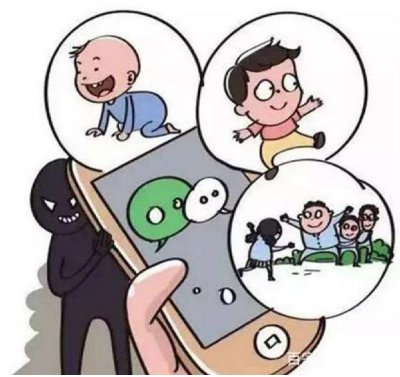
世界卫生组织最新研究报告称，目前我国近视患者人数多达 6 亿。我国青少年近视率居世界第一，小学生的近视率也接近 40%。相比之下，美国中小学生近视率仅为 10%。

“不少家长会在自己正忙的时候把手机丢给孩子，让他们安静会儿”，中国中医科学院眼科医院副主任医师杨永升表示，相比电脑、电视，手机屏幕较小，且必须近距离操作，眼睛所承担的注视负担更大。从这个角度来说，手机是谋害儿童视力的“主犯”。

“现在许多年轻人喜欢看电子书，虽然很方便，但我还是更建议大家看纸质书。因为书不像液晶屏，是实物，其光线是经过反射进入眼睛的，同样的使用时间，眼睛不会那么疲惫。”杨永升建议成年人和孩子都控制使用电子产品的时间，牢记“四电小于二”原则，即每天坐着看电视、玩电脑、手机和平板电脑的时间少于 2 小时。另外，5 岁以下幼儿不要超过 1 小时，而 1 岁以下婴儿最好完全不看电子屏幕。

(人民网)

## “晒娃”虽无错却还需谨慎



近日，有媒体报道，上海市闵行区一名小学有关加强家长微信朋友圈健康“晒娃”的家庭教育建议，入选该区十大优秀提案，即将送交上海市第八次少代会。小学生能结合生活实际，向社会发声，这种参与社会治理的意识，值得赞赏。作为一名家长，真的应该深入思考如何理性“晒娃”。

现实生活中，许多家长“晒娃”时缺乏对孩子和自己的隐私保护意识。只要仔细翻看一遍其发在微信朋友圈中的信息，孩子什么时候生日、在哪所学校上几年级、家住哪里等，往往一目了然。许多家长以为没什么关系，但如果让一些心怀不轨的人看到，只需稍微拼凑一下这些零碎信息，很快就能对相关情况进行了如指掌。其实，不是什么信息都可以发在微信朋友圈里，跟隐私有关的信息晒多了，只有坏处，没有好处。

在微信朋友圈中“晒娃”，如果没有得到孩子的允许，其实也是对其隐私的不尊重。有些家长不管孩子愿不愿意，把孩子洗澡、睡觉、哭闹等一些私密照片都晒在朋友圈。殊不知，孩子会慢慢长大，其长大若发现自己有些不该公开的照片竟然在网上流传，无

疑会产生负面心理。相对来说，中国家长对孩子隐私的保护意识是不够的。这一点，一些发达国家做得特别好：我在出国访问一些学校时，老师都会提醒尽量不要拍学生们的照片，即使要拍照，也要拍全景，不要拍个别学生的特写。他们对学生的肖像权非常重视，不允许有人公开使用有学生头像的照片。也许有家长会说，我晒的是自己的娃，什么隐私、肖像权都是自己的事儿。其实不然，隐私、肖像权等和不是自己的娃属两码事。如果在微信朋友圈“晒娃”，至少要征得孩子的同意。这一点，闵行区这名小学生的调查给出了明确的答案：有六成小学生认为家长“晒娃”要征得自己的同意。

在微信朋友圈中“晒娃”，不仅会增加孩子心理压力，也会给其他孩子及其

家长带来影响。许多家长晒孩子考试成绩、获奖情况、考级证书等，无形中会加重孩子的负担。同时，你在这边美滋滋“晒娃”，那边说不定是其他家长正在拿你家孩子做榜样责备自己的娃。晒者无心，看者有意。特别是一些学霸家长，如果经常晒自己孩子的傲人成绩，往往会给人带来不小的教育焦虑。

进入自媒体时代，人人都是信息的制造者与传播者。家长在陪伴孩子成长的过程中，要用好微信朋友圈等自媒体平台，为孩子做一份完美的成长轨迹记录，发挥其对孩子成长的促进作用。同时，要避免过度曝光孩子隐私而带来的不安全、不尊重、不和谐等问题。的确，微信朋友圈是“我的地盘我做主”，但“炫耀有风险，晒娃须谨慎”也是一句金玉良言。

(罗树庚)

## 盛夏炎热 频繁洗澡好吗？



夏季来临，气温升高，有些城市的气温高达 40 度，户外稍微走动一下，就感觉身上黏糊糊的。不少都市男女受不了高温、汗渍、异味等，每天频繁洗澡，以求舒适。为了降热、除汗，一天洗一次澡是最起码的，不少女生甚至一天洗多次，想起来就会去冲个凉。然而，这样频繁洗澡真的好吗？

城市的快节奏生活和便利的生活条件增加了人们的洗澡频率，南方气候较热，大多数地区的人习惯了每天洗澡。医生建议，一周洗两到三次就够了，而且搓洗的力度也不要太大，身上有些污垢并不会影响健康，甚至还会起到保护皮肤的作用。因为地域与气候不同，所以洗澡会因人而异而稍有差异。

温冲澡之后，容易诱发皮肤瘙痒。

现在，越来越多的人用起了搓澡巾。然而，搓澡巾对皮肤健康几乎没有益处。首先，搓澡巾质地硬而粗糙的表面直接损伤皮肤，使表皮角质层过多地被搓擦而脱落，保护作用减弱。正常皮肤表面有由皮脂腺、汗腺分泌物及脱落的上皮细胞形成的酸性保护膜以及角质层，只有 0.1 毫米厚，呈弱酸性，但它却是阻止病菌和有害射线入侵人体的第一道防线。

其次，使用搓澡巾，还可传播一些皮肤传染病，尤其是与他人共用搓澡巾，传染的机会更多，经常使用搓澡巾，还容易得疖子、脓疱疮等皮肤病。因此，许多医生呼吁人们慎用或不用尼龙搓澡巾，即使使用，也不能用力搓擦，更不能全家共用一个搓澡巾。

随着浴缸的普及，不少人都喜欢泡澡，有的甚至泡很长时间，这对健康非常不利。泡澡过程中，浴室空气中的湿度增加，呼吸过程中容易造成人体的氧饱和度不足，表现为乏力眩晕等。其次，由于温度较高，人体的心血管系统扩张，血流回流缓慢，容易造成人体各个脏器的供血不足，从而加重上述表现，对心脏尤其不好。

(经济日报)



### 频繁洗澡易降低皮肤免疫力

频繁的洗澡会洗去身上本来就不多的皮脂，加剧皮肤干燥，从而导致皮炎；洗澡时用力搓洗也会致使本就脆弱的表皮受损，细菌、真菌趁虚而入，造成皮肤感染。经常性的皮肤受损会引起免疫力下降，各种随之而来的皮肤炎症就会接踵而至。

### 怎样的洗澡方式最健康呢？

夏季里不少人喜欢用凉水冲澡，图一时的凉爽。这样对健康不利，洗完之后反而会逐渐觉得更热，一冷一热容易感冒。比较健康的温度是 30—40 度，可以促进血液循环和新陈代谢，洗完之后也不会热。同时，不要太烫，首先是洗了不舒服，其次对皮肤不好，用过高的水

## 如果手机丢了，怎样保住电子钱包

现代生活里，支付用手机、购物用手机。如果手机不小心丢了，机主最着急的就是手机里的各种资金和账户了。那么，如何降低丢失资金的风险？

### 情景 1：暂时未发现他人盗用你的账户

如果手机丢失后，暂时没有发现账户被登录或盗用的情况，你需要：

1. 拨打运营商电话，挂失手机号，防止别人通过你的手机号进行验证码等验证。  
2. 找到一个新手机，登录你的支付宝账号，修改密码。

由于支付宝同一时间只能登录一个设备，登录成功后你丢失的手机上的登录状态就会改变，别人拿到你的手机，没有账号密码无法登录。  
3. 在新手机上登录你的微信，点击设置—账号与安全—登录设备管理，在登录设备列表中删除你丢失的手机设备。

4. 依次登录你的所有网银账户，并更改所有账户的密码。

### 情景 2：发现他人正在盗用你的账户

如果发现账户已经开始被他人盗用了，除了需要拨打运营商电话挂失手机号之外，建议立即冻结各类资金账户，同时报警。

### 支付宝：

可以用亲友的手机登录支付宝，点击我的—设置—安全设置—安全中心—挂失账号—立即挂失，即可锁定当前账户，锁定后账户暂时无法使用，没办法进行资金往来，解除挂失前任何人都无法登录。

### 微信：

如果有亲友告诉你，有人正在通过你的微信发消息，你要如何保证自己的微信安全呢？

1. 尽快在亲友的手机上登录你的微信。  
2. 点击我—设置—账号与安全—微信安全中心—冻结账号，开始冻结。

这样，微信账号就会冻结，其他人不能冒用身份进行诈骗，也不能窃取个人隐私。

等到换了新手机，就可以通过同一页面上的“解冻账号”将微信账号解冻，恢复正常使用。

### 银行账户：

手机丢失后，除了常用的支付软件、通信软件容易成为坏人的助攻对象，在此紧急情况下，如何保护银行账户安全呢？

现在很多人把自己的网银设置了指纹登录，一旦丢失，坏人是否可以添加新指纹从而登录网银？

据测试，网银 APP 会检测到指纹有更换，所以无法识别新指纹，需要使用账号密码登录。

切记，在手机丢失后，要保持冷静，及时止损，可按照以上步骤最大程度地保护手机里的资金。

(王建朋)