4. 若 m 为直线，α,β 为两个平面，则下列结论中正确的是（　）

A. 若 $m \parallel \alpha, n \subset \alpha$，则 $m \parallel n$

B. 若 $m \perp \alpha, m \perp \beta$，则 $\alpha \perp \beta$

C. 若 $m \parallel \alpha, m \perp \beta$，则 $\alpha \perp \beta$

D. 若 $m \subset \alpha, \alpha \perp \beta$，则 $m \perp \beta$