



□本报记者 盛丽



### 找房 ——“线上+线下”查询房源

现在有很多互联网交易平台或租房APP,使用起来很方便。北京市住建委提示,毕业生通过互联网交易平台或租房APP找房时,要先确定自己的实际需求,根据需求在租房平台输入理想的租房区域、可以接受的租金水平以及偏好的房间朝向等信息,从平台中筛选合适的房源。此外,部分平台还有VR看房功能,可以节省很多时间和精力。

此外,还可以直接到经纪机构或者租赁企业的门店问询,也可以登录企业官方网站或APP查询。毕业生们通过输入目标地段、房型、租金区间等条件后进行筛选。房地产经纪机构、住房租赁企业信息可以通过市住房城乡建设委门户网站(<http://zjw.beijing.gov.cn/bjjs/fwgl/fdcjj/index.shtml>)查询。

北京市住建委提示,今年预计还会有一些集体土地建设租赁住房项目陆续上市,可以多关注并根据实际需要进行选择。

### 选房 ——千万不要群租

关于租金 据了解,今年北

又到毕业季,应届毕业生们即将走出校门步入社会。为切实保障毕业生合法权益,北京市住建委发布新版住房租赁指南,指导毕业生如何找房、哪些房不能租、选房和看房时要注意哪些事项。

京市的租赁市场成交量虽然较去年疫情期间有所上升,但租金总体较稳定。北京市住建委提示,租房房源供应依然充足,具有一定的议价空间,毕业生可以选择多个房源进行比较。

关于位置 刚毕业的学生,可以选择工作地点附近的房屋,同时,也可以沿着地铁沿线向外,品质高、价格低的房源也不失为好的选择。

关于合租 与其他人共同合租住房,租金相对较低,但要注意千万别群租,违法群租安全、消防隐患大,危害自己的人身安全。北京市规定,要以原规划设计为居住空间的房间为最小出租单位,不得改变房屋内部布局分割出租,也就是不能打隔断出租。

### 看房 ——警惕低租金和假承诺

北京市住建委提示毕业生在实地看房时,要注意以下几点。查看出租房屋的房屋权属证书,房东或出租人的身份证件,确认房东和出租人的关系,确保出租人有权出租。出租房屋为转租的,要确认房东已书面同意该房屋可以转租;还要查看房东与出租人约定的租赁期间,确保您的租期在可转租的时间范围内。

警惕“低租金”看房时,一定

要先比较一下周边同类房屋的市场租金水平,不要图便宜选择明显低于市场价格的房源,当心被骗取定金、租金。

警惕“假承诺” 实地看房时,要检查、试用一下各种家电、屋内设施等,确认房屋及配套设施的状况是否符合合同约定,发现问题要在合同中注明,不要轻信出租方的口头承诺。

### 租房 ——使用租赁合同示范文本

按照现行法律文件规定,有下列情形之一的房屋是不得出租的:1.属于违法建筑的;2.不符合安全、防灾等工程建设强制性标准的;3.违反规定改变房屋使用性质的;4.不符合建筑、消防、治安、卫生等方面的安全条件的;5.通过改变房屋内部结构等方式分割出租的;6.不符合出租房屋人均居住面积标准的;7.法律、法规禁止出租的政策性住房;8.法律、法规规定禁止出租的其他情形。

选好房子,下一步就是签合同了。租房房屋要签订书面的租赁合同。鼓励大家使用由北京市住建委会同市市场监管局制定的房屋租赁合同示范文本。您可登录首都之窗([www.beijing.gov.cn](http://www.beijing.gov.cn))、北京市住房和城乡建设委员会门户网站(<http://zjw.beijing.gov.cn/>)和北京市市场监督管理局网(<http://scjgj.beijing.gov.cn/>)查阅、下载。

请注意,按照本市相关政策,您如果是与收取房屋出租的住房租赁企业签订合同的,住房租赁企业必须使用本市住房租赁合同示范文本。需要提示的是,签约时不要轻信任何的口头承诺,所有约定均应当以书面形式体现,才能切实保障您的权益。

### ◆特别提醒◆

#### 注意“租金押金”安全

在北京租房一般按“押一付三”支付租金押金,即付款周期为3个月。自2021年3月1日起,北京对租赁市场实施了新规,住房租赁企业预收的租金数额最多为一至三个月房租,因此,不要一次性支付长期租金。

押金方面,由住房租赁企业收进房屋再出租的,押金须由北京房地产中介行业协会托管,押金托管后,承租人收到托管成功的短信,确认押金已托管。

此前,北京市住建委已公布3批93家存在违法违规较为多的重点关注企业名单,提示大家谨慎选择。因此,租房前一定要查一下中介是否在此名单内。

#### 租住遵守相关规定

首先,承租人应当对自己的使用行为负责。应当配合出租人做好出租房屋的登记,服从行政管理部门和基层管理服务站的管理;不得擅自改变承租房屋的规划设计用途;不得利用租赁房屋从事违法活动;不得损害公共利益或者妨碍他人正常工作、生活。未按照相关规定和合同约定使用房屋的,应当承担相应法律责任。

其次,还要履行消防安全责任。应当合理、安全使用住房及其附属消防设施、设备,自觉接受、配合行政主管部门及出租人的监督检查,杜绝危害消防安全的行为。尤其切记不要在租赁住房内存放电动车蓄电池、为电动车蓄电池充电,或者使用超负荷的高功率电器。

最后,还要遵守疫情防控规定。您在租住小区入住后,可能需要按照社区或物业的要求办理小区出入证。租住期间也要严格遵守社区疫情防控相关要求。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 洗脸的最佳水温是32℃



人的面部温度在32℃上下,用同样温度的水洗脸,可有效清洁污垢和代谢产物,同时部分或全部洗去皮脂膜,让其再生。而频繁使用温度较高的水,虽然去油效果好,但会不断损伤皮脂膜,破坏皮肤屏障。有人偏爱用冷水洗脸,则容易使皮肤表面产生轻微皱缩,油脂不易洗净,达不到理想的清洁效果。

#### 快步走对膝盖友好



比起跑步和一些球类运动,快步走是一项对膝关节损伤风险较小的运动。快步走有5个健身要点,时长:每次至少10分钟,最好达到30分钟以上。步幅:一般控制在65厘米较为合适。心率:目标心率=(220-年龄)的50%-70%。步频:可控制在90-120步/分钟。热身:快步走前5-10分钟,可以走慢一点,给身体一定的适应时间。

### 红灯

#### 吃晚餐最好别超过19时



在消化科医生看来,晚上5-7点是晚餐最佳进食时间。肠胃有着自己的生物节律,如果长时间不进餐,或饥一顿饱一顿,就容易损伤其功能。如果你时间不允许,也不要太接近睡眠时间吃晚饭,同时,吃得越晚,吃得越少。如果睡得比较晚,睡前又饿了,可以在晚上9点左右吃点水果、喝一小碗粥、一杯豆浆或者一小杯酸奶,既能补充营养,还能增强饱腹感。

#### 75%面部皱纹是紫外线造成的



长波紫外线可以穿透皮肤真皮层,导致皮肤的光老化,并诱导雀斑、老年斑等色斑形成。75%面部皱纹是由于阳光照射造成的,而不是年龄。防晒产品先看指数:①防晒霜:PA值“+”越多防紫外线作用越强。②防晒衣:UPF>40,且UVA透过率<5%才有效。③遮阳伞:UPF>30,且UVA透过率<5%。(王婧)

## 天热不想戴口罩? 打完疫苗也要做好防疫

天气太热了,“口罩戴不住”!我自己和那么多人都接种疫苗了,口罩少点戴应该问题不大吧?……这样的想法对不对?疾控专家提醒,在本土疫情散发的情况下,民众虽然不必过于担心,但绝不能麻痹、松懈,还要时刻绷紧疫情防控这根弦,务必做好个人防护。

### 打了疫苗也要严格戴口罩

对于个人来说,不仅是新冠疫苗,包括其他在内的任何疫苗的保护效果都不能达到100%,并且产生保护性抗体需要一定的时间,且个体略有差异。因此,接种新冠疫苗后,仍然需要坚持戴口罩、勤洗手等防疫措施。

对于群体来说,在社会没有

形成免疫屏障的情况下,新冠病毒还是容易传播的,为了防止感染,在全球疫情还未结束之前,建议民众接种完疫苗后,继续做好勤洗手、戴口罩、勤通风、一米线这“防疫几件事”。

### 建议随身携带口罩 必要时佩戴

日常外出要养成随身携带口罩的习惯,到了厢式电梯、超市、农贸市场、电影院等环境密闭、人流密集的场所,到医疗机构,乘坐公共交通工具(包括地铁、公交、高铁、飞机、出租车、网约车),记得全程佩戴口罩。口罩并不需要无时无刻都戴,比如独自开车,到空旷的公园、广场,骑车、户外运动等可以不用戴口罩。

### 这些情况必需戴口罩

托幼机构等学校的教职员工、食品从业人员、公共服务行业从业人员、医疗机构的医护人员等需佩戴口罩。

如果有咳嗽、打喷嚏等感冒症状,或身处高风险地区,或去医院就诊及看望病人时必须戴上一次性医用外科口罩。

### ◆特别提醒◆

#### 口罩内放纸巾吸汗要不得

由于最常用的医用口罩有阻水层,比较憋气,也不够舒适,再加上天气一热,容易出汗,有的人就在医用口罩内再戴一层棉口

罩,或者垫一层纸巾,认为加强防护又能吸汗。

疾控专家直言,不建议这样的做法。

首先,口罩的密合性是有效阻挡病毒的关键,多戴一层口罩或垫纸巾都会影响外面医用口罩的密合性,无法有效防护。

其次,这样会加大呼吸的阻力,人会本能地加大加深呼吸,既影响机体健康,也同样影响口罩密合性。

第三,皮肤本身含有水分,实现屏障功能,棉布、纸巾吸了汗,一直“泡着”皮肤,或者长时间后干了带走皮肤本身水分,这两种情况都会破坏屏障功能,皮肤干燥出油更容易出问题。