

北京市住建委日前发布住房租赁小贴士，提醒有租房需求的人士注意，租房要选择住建部门备案的正规企业，一次性支付租金最好不要超过3个月，若发现租赁企业以明显低于周边市场租金价格揽客的要格外警惕，谨慎选择。同时，市住建委还提醒有房出租的业主，警惕租赁中介企业承诺过高的租金价格，不要将房屋出租给个人“二房东”以及没有在住建部门备案的企业，避免带来不必要的麻烦和损失。

# 租房警惕“长收短付”消费陷阱

□本报记者 盛丽

## 不要一次性支付长期租金

《北京市住房租赁条例》于2022年9月1日起正式实施，其中规定，租赁企业承租他人房屋再转租的，预收的租金数额原则上不得超过3个月房租。市住建委再次提示提醒，目前北京租房一般按“押一付三”支付押金租金，不要一次性支付长期租金。

押金方面，租赁企业承租他人住房再出租的，北京房地产中介行业协会提供押金托管服务，押金托管后，承租人收到托管成功的短信，确认押金已托管，合同终止后3日内，押金及同期利息将退还给承租人。

## 房屋租赁6注意

为防范住房租赁风险，北京市住建委向有住房租赁需求的承租人进行风险提示，提醒公众在实地看房、打算承租时，要注意

6个方面。

勿选“黑中介” 要谨慎选择租赁中介企业。选择住房租赁中介前，可先到北京市住房和城乡建设委员会网站“房屋管理”——“房屋租赁服务”——“查企业”检索查询中介企业是否已备案。选择经营规范且市场信誉度高的住房租赁企业或经纪机构租赁房屋，避免因了解不清、选择不当造成不必要的麻烦和损失。

查看“从业卡” 房屋带看时，提醒租客一定要选择佩戴从业人员信息卡的从业人员。租客可以通过扫描从业人员信息卡上的二维码查询从业人员的相关信息，谨防不良中介或者虚假从业人员。

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。

核验“真信息” 查看出租房屋的房屋权属证书、房主或出

租人的身份证件，确认房主和出租人的关系，确保出租人有权出租，警惕伪“物业直租”的潜在风险。出租房屋为转租的，要确认房主已书面同意该房屋可以转租，还要查看房主与出租人约定的租赁期限，确保自己的租期在可转租的时间范围内。

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。

拒绝“群租房” 注意不要租存在打隔断改变房屋结构等群租情形的房屋。租住此类房屋不仅安全没有保障，还将随时面临被整治的风险。在租住的过程中，也要注意用电、用火、用气安全，切记不要将电动自行车电池拿到楼内、屋内充电。

## ◆相关链接◆

### 签订住房租赁合同需注意

2023年本市修订《北京市住房租赁合同》示范文本(以下简称示范文本)。示范文本包括租赁房屋基本情况、房屋租赁合同成交方式及租赁形式、租赁期限及交付、租金及押金、其他相关费用承担方式、房屋使用及维护等多项内容。

示范文本中提到，签订住房租赁合同前，出租人应向承租人出示不动产权证书或其他房屋合法来源证明原件；房屋登记为共有的，应当提供共有人同意出租的证明。

示范文本明确，住房租赁企业向承租人收取的押金一般不得

超过1个月租金，并按照规定通过第三方专用账户托管；住房租赁企业向承租人单次收取租金的数额一般不得超过3个月租金，超收的租金应当纳入监管；住房租赁合同期满或者解除的，除抵扣租金、违约金以及其他费用外，住房租赁企业应当自承租人退还住房后3个工作日内向承租人退还剩余押金、租金。

建议有租房需求的人士登录首都之窗、北京市住房和城乡建设委员会门户网站和北京市市场监督管理局网站查阅、下载《北京市住房租赁合同》示范文本。

·广告·

## 丰台区市场监管局

### 多举措推动农贸市场投诉举报提质降量

为保障辖区市场秩序安全稳定，进一步落实市场主体责任，规范市场销售行为，加强市场销售质量安全监督管理，丰台区市场监管局石榴庄街道市场监管所坚持主动治理、向前一步，全面规范市场计量、价格、销售秩序，多举措推动农贸市场投诉举报提质降量。

通过开展培训教育、约谈市场主办方、发放行政提示书等形式多途径、多维度面向市场管理方、经营商户开展宣传，督促市场主办方及市场内商户严格落实计量称重、价格公示、食品安全等各项制度规定，压紧压实企业主体责任，从源头减少投诉举报量。

围绕市场内食品安全、计量称重、价格公示常见违

法问题开展督导检查，重点查看在售商品的进货查验、索证索赔制度的落实情况；在用计量器具的强制检定及称重情况；各类商品的价格公示情况等。坚决防范过期、腐败变质、假冒伪劣等问题食品流入市场，督促食品经营者全面落实食品安全主体责任，严格落实食品贮存要求，强化风险自查，主动排除隐患。

深入推进食品领域投诉举报提质降量专项行动，畅通投诉举报渠道，督促各商户围绕常见的预包装食品标签、虚假宣传、价格公示等开展自查自纠，指导市场内投诉量较大的商户建立健全售后服务体系，快速受理和处理消费纠纷，积极回应群众关切。

(王春晖)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 餐前半小时吃水果助减肥



无论控食欲，还是控血糖，餐前30分钟吃水果才能起到较好效果。研究发现，餐前半小时吃水果，不管是否等量替换一部分主食，都能明显降低餐后血糖水平，整体血糖水平更平稳。但数量不要太多，相当于110-160克的富士苹果(去核重)即可。

#### 紫皮洋葱营养价值更高



根据表皮颜色，洋葱有紫皮、黄皮、白皮三种。紫皮洋葱蛋白质、膳食纤维及各种矿物质含量均比黄皮和白皮洋葱高；且紫洋葱富含花青素，有很强的抗氧化功能。黄皮和白皮洋葱，胡萝卜素、维生素C含量则比紫皮的高。总的来说，紫皮洋葱的营养价值最高。不管是哪种洋葱，同样大小，手感越沉的越新鲜；用手捏一下，越坚挺的越好。

### 红灯

#### 汤泡饭对胃并不友好



不同于将米完全煮软的米粥，汤泡饭中的米粒仍然保持着完整结构。而吃汤泡饭时不用细嚼，米粒未经唾液淀粉酶初步消化就直接进到胃中，增加了胃肠负担，容易刺激胃肠黏膜，引起胃痛、腹胀等不适，严重者可引起慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

#### 主食吃太少尿酸易升高



主食是人体碳水化合物的主要来源，碳水化合物不足时，身体快速降解脂肪，却不能把它们氧化成二氧化碳和水，就会产生过多酮体，从而造成身体处理和排出尿酸的能力下降。主食可控量，但每餐至少要吃50克干重也就是“一两饭”的量，少吃加了油盐的饼、烧饼之类面点，以及面包和点心等焙烤食品。

## 警惕“视力刺客”

### 青光眼早期诊断是关键

青光眼是一种慢性眼部疾病，因其危害往往潜藏于悄然发展的过程中，常被称为“视力刺客”。专家提醒，早期诊断是青光眼管理的关键，要保持健康的生活方式并定期进行眼部检查，呵护视力健康。

青光眼通常与病理性眼球内压力升高有关，发病初期常无明显症状，患者往往不自知。有些急性患者也可表现为急性眼胀、眼痛或头痛等。青光眼可导致患者永久性视力损失，如不及时治疗和管理，晚期青光眼可能会导致患者失明。

北京协和医院眼科主任医师程钢伟表示，除年龄和家族史等不可控制的因素外，不当的生活方式和不佳的健康状况也可能增加患青光眼的风险，例如长期高眼压、糖尿病、高血压、近视等都与青光眼的发病风险相关。

“早期诊断是青光眼管理的关键。”程钢伟建议，要定期进行眼部检查，特别是40岁以上的人群，或有青光眼家族史的人群。此外，均衡饮食、适量运动、控制体重、避免过度用眼和保持心理健康都有助于降低患青光眼的风险。

青光眼如何预防？首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任



医师李树宁介绍，要保持健康的用眼习惯，避免眼部过度劳累，避免在昏暗的光线下长时间用眼；养成良好的生活习惯；管理好全身性疾病，控制高血压、糖尿病等疾病；避免眼部受伤，在参与可能导致眼部受伤的剧烈活动时，应佩戴防护眼镜。

“青光眼不仅对患者的视力造成影响，还可能影响其生活质量和心理健康。”程钢伟提示，失明的恐惧、生活方式的改变、治疗的不确定性都可能给患者带来焦虑和抑郁情绪，提供心理支持和社会支持对于青光眼患者的康复和生活质量至关重要。(新华)