

又是一年毕业季。走出校园的学子们如何找到合适的房源?如何在租房过程中保障自己的权益不受侵害?近日,北京市住建委发布高校毕业生租房指南。

### 多途径寻找房源

毕业生可通过互联网交易平台或租房APP找房,要先确定自己的实际需求,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。一定要选择正规的互联网平台或租房APP。

按照相关法规规定,互联网平台发布房源信息应当对信息发布者提供的证明房源信息真实准确的材料进行审查后,方可提供信息发布服务。发现信息发布者提供虚假材料或发布虚假信息的,可以向互联网平台进行报告、投诉。

同时可以直接到房地产经纪机构或者住房租赁企业的门店询问,或者登录企业官方网站、APP查询。通过输入目标地段、房型、租金区间等条件后进行筛选。一定要选择正规的房地产经纪机构、住房租赁企业,并查看该企业是否有异常状态。

### 租房注意事项

在实地看房、打算承租时,要注意:

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。还可以向出租人了解房屋装修情况。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,确保租期在可转租的时间范围内。

## 高校毕业生租房攻略

□本报记者 盛丽



看房时,一定要先比较周边同类房屋的市场租金水平,不要贪图便宜选择明显低于市场价格的房源,一定要警惕“高收低出”“长收短付”等套路,当心掉入不正规机构、个人二房东“低租金陷阱”。

房屋带看时,一定要选择佩戴信息卡的从业人员。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。

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。

### 有些房屋不能租

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:

属于违法建筑的;不符合安全、防灾等工程建设强制性标准的;违反规定改变房屋使用性质的;不符合建筑、消防、治安、卫生等方面安全条件的,比如经鉴定为危险房屋的,应当根据鉴定报告的处理建议使用或者停止使用房屋建筑;通过改变房屋内部结构等方式分割出租的;不符合出租房屋人均居住面积标准的;法律、法规禁止出租的政策性住房;法律、法规规定禁止出租的其他情形。

### 使用租赁合同示范文本

租房要签订书面的租赁合同。鼓励毕业生使用由市住建委同市市场监管局制定的房屋



租赁合同示范文本。2023年3月15日,市住建委会同市市场监管局修订发布了租赁合同示范文本,可登录首都之窗、北京市住建委门户网站和北京市市场监督管理局网查阅、下载。

按照本市相关政策,如果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。

### 租赁合同及时备案

租赁合同一定要进行网签或备案。因为如果没有网签或备案,可能会影响后期享受积分落户、公积金提取、义务教育等一系列公共权益。

通过经纪机构签订合同的,或与租赁企业签订合同的,要督促经纪机构或租赁企业在北京市房屋租赁管理服务平台进行网签备案。

自行成交签订合同的,当事人可在北京市房屋租赁管理服务平台自行进行合同备案。同时鼓励出租人、承租人通过平台完成住房租赁合同签约,签约后平台即时完成租赁登记备案。

租房当事人也可以前往各区租赁登记备案服务窗口或北京房地产中介行业协会设置的便民服务点办理登记备案。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

敷面膜后及时涂一层乳液



不少人以为敷完面膜就完事了。面膜可以使皮肤起到暂时补水的作用,能够“锁住”水分才是最关键的。建议在敷完面膜后先用温水洗脸,不要用力摩擦皮肤,而后通过外涂乳液或者霜剂“锁住”水分,增强保湿效果。

白头发不会“越拔越多”



每一根头发都有自己的专属毛囊提供黑色素,且毛囊与毛囊是独立的。拔掉一根,它所在毛囊受损并不会牵连周围毛囊,并不会“越拔越多”。但很多人认为白发拔掉后毛囊能重新“养头发”,从而长出黑发。其实,即使拔掉白发,如果病因未解决,毛囊仍缺乏黑色素,长出来的仍可能是白发。

### 红灯

刷牙不刷舌头易口臭



舌头上有很多不同形态的舌乳头,包括轮廓乳头、菌状乳头、丝状乳头、叶状乳头等,这些都为细菌和食物残渣的存留提供了有利条件,加上口腔本身温暖潮湿,极易繁殖细菌,从而破坏口腔环境,造成口臭、味觉失灵、牙周炎、口腔溃疡等问题。

穿厚底鞋走路易扭伤脚踝



厚底鞋有增高的效果,还能提高鞋子的减震能力,是不少人的最爱。但厚底鞋的前底后跟都又厚又平,就像是踩着高跷走路,感知不到地面的坑洼,容易扭伤脚踝。而且,这种鞋垫高了脚部,会让身体的重心前移,改变人体的正常生理曲线,导致膝关节过伸,会增加骨关节炎、骨质疏松的患病风险。

## 警惕脊柱侧弯的“危险信号”

□本报记者 陈曦

脊柱犹如一棵大树的树干,支撑着人体各个器官和各项功能,儿童青少年脊柱侧弯问题日益受到家长关注。脊柱侧弯有哪些危害?家长如何及早发现?记者采访了首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心康复治疗师王艺伟。

### 脊柱侧弯的危害

影响人体外形与功能 脊柱侧弯会导致人体出现骨盆倾斜、长短腿、姿势不良,对人体活动造成不同程度影响。

影响人体生理健康 脊柱侧弯后期,会导致患者出现神经受损,出现肢体伴随有痛觉加重、下肢麻木、大小便异常等等。

影响人体心肺功能 脊柱侧弯患者的胸腔容积较小,影响人体气体交换,引发气短、喘气等。

影响肠胃系统 脊柱侧弯还会导致人体腹腔容积减小,出现食欲不振、消化不良。

### 脊柱侧弯如何判断?

脊柱侧弯最直观的表现是肩膀、背部、腰线、腿长的不对称,可伴有下肢麻木,腰背疼痛的表现。但当脊柱侧弯不严重时,这种不对称不易发现。所以父母在检查孩子脊柱侧弯的问题时,可以让孩子向前弯腰,如发现孩子的背部存在一高一低、左右不对称,则应前往医院进行确

诊。医生会通过X线片测量出脊柱侧弯的度数,给出适当的矫正方案。

### 如何预防脊柱侧弯?

姿势控制 患者在日常生活动中需要有意识地控制自己的姿势,挺胸抬头,不要弯腰驼背,不要跷二郎腿。

在家中,患者可以靠墙站,将脚跟、肩膀、臀部紧贴在墙上,头颈部往上挺。也可以利用镜子观察自己的姿势,及时调整。

睡硬板床 人的脊柱本身便存在一定的生理弯曲,仰卧于硬板床有利于背部、腰部曲度的维持。尤其是处于青春期、发育期的孩子,应尽量选择硬板床。

日常活动 尽量避免单肩背包,由于青少年的脊柱更容易塑形,单肩包会造成身体两侧压力不对称,更易形成高低肩,造成脊柱侧弯。上课时,尽量保持上半身坐直减少腰部压力。更不要学习时侧弯着身体,会使得背部脊柱的侧压力增高,改变脊柱的正常形态。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

### 丰台区市场监管局

## “三进”体系护航企业发展

“太感谢市场监管局的工作人员了,复杂的产权证明材料瞬间明晰,我们招商的底气更足了,为你们的敬业精神和为企业发展考虑的态度点赞。”丰台“大悦春风里”运营负责人赞叹道。

近日,丰台区市场监管局登记注册科会同南苑街道市场监管所负责人上门服务丰台“大悦春风里”,点对点就住所登记等问题为企业答疑解惑,护航企业发展。

“大悦春风里”是位于丰台南苑的商业综合体,因楼宇众多、楼体复杂,在办理地下一层餐饮企业营业执照和食品经营许可证时,时常出现填写的经营场所表述和产权证对应不上的问题。为此,丰台区市场监管局工作人员现场进行研究指导,详细指出企业问题所在,并针对性地协助规划布局,提出解决方法与建议。本次上门服务,不仅为企业排忧解难,推动其更好发展,同时也帮助企业更加深入地了解营业执照和食品经营许可证相关的登记规定,有效提高了

企业守法经营意识。

近年来,丰台区市场监管局聚焦企业需求特点打造“三进”服务体系——

“进商超”,主动对接大型商超企业、商户集中街道社区以及特殊群众商户,组织开展进商超、进社区等上门指导服务,截至目前,2024年共开展上门指导5次。

“进企业”,针对不同行业、不同群体的特点和需求,制定个性化、差异化的解决方案,做企业群众的“服务管家”,截至目前开展管家服务10余次。

“进群众”,利用语音智能客服,主动查找服务企业过程中的难点问题,结合工作实际,优化线上办理、一次性告知等服务措施,真正实现了“服务到身边、群众少跑路”。

下一步,丰台区市场监管局将继续将“三进”服务体系融入日常工作,持续深化“倍增追赶、合作发展”,为企业高质量发展保驾护航。

(李红柳)