



又到一年毕业时。线上找房、线下看房、签约备案、租金支付……如何在茫茫房源中找到心仪的房屋？如何在租房过程中保障自己的合法权益不受侵害？近日，北京市住建委发出毕业季租房提示。

◆找房◆

可以通过哪些渠道找房？

通过正规的互联网交易平台或租房APP找房。毕业生可以按照自己的实际需求，在租房平台输入意向的租房区域、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。

直接到房地产经纪机构或者住房租赁企业的门店问询，也可以登录企业官方网站或APP通过输入目标地段、房型、租金区间等条件后进行筛选。

在毕业季惠民租房活动期间（2025年6月6日至9月30日），还可以登录“北京房地产中介行业协会”网站“惠民租房供需对接平台”查找，北京市多家房地产经纪机构、住房租赁企业提供了大量房源供毕业生们选择，同时企业还推出了多项专门针对毕业生的优惠措施。

如何分辨房源是否靠谱？

房源信息重点看细节。查看房源时，各类信息要看全、看细，既要看租金、户型、朝向、楼层这些主要信息，更要看清家具家电、供暖方式、是否民水民电等这些细节信息。要仔细查看、比对一下展示图片和文字描述是否一致，最后还要看一看房屋所在小区情况。

警惕低租金“钓鱼”。房源筛选房源时，除了关注单套房源租金价格，还要详细了解一下周边同类房屋租金水平。不能只图便宜选择明显低于市场价格的所谓“便宜好房”。一些低价“钓鱼”房源看上去物美价廉，但其中可能埋伏着“高收低出（高价从房东手里收房、低价转租出去）”“长收短付（从租客手里按半年、年收取租金，按季、月向房东支付租金）”的套路。

发现虚假房源及时投诉举报。按照北京市规定，互联网信息平

毕业季租房指南

□本报记者 盛丽



用住房等。

法律、法规规定禁止出租的其他情形。

◆看房◆

甄别出租方式

个人房东直租时，确认带看人、出租人是否为房东本人，通过了解、查看房屋是否已取得房屋所有权证书或者其他合法权属证明。

机构“牵线搭桥”一般分为经纪机构和住房租赁经营企业。其中，经纪机构提供带看、签约、备案等服务，通常收取一个月租金为佣金，承租人直接与房东签订租赁合同，并支付定、押、租“三金”。住房租赁企业则承担出租人责任，须确保出租住房符合出租条件，并与承租人签订租赁合同，可收取服务费和租金差价。

查看房屋状况

确认出租房屋是否有房屋所有权证书或房屋其他合法权属证明并认真查看所载信息；查看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。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间，确保租期在可转租的时间范围内。

全面检查房屋使用状态。实地看房时，注意查看房屋是否存在隔断间、上下铺等情况，还要查验水、电、气、热以及家具家电是否存在年久失修等情况。

◆网签备案◆

鼓励使用合同示范文本

住房租赁的出租人和承租人应当依法签订书面租赁合同。住房租赁合同一般包括以下内容：出租人、承租人以及其他实际居住人员的身份信息和联系方式；住房坐落、面积、附属设施、家具和家电等室内设施状况；租金和押金数额、支付期限和方式，押金数额一般不超过一个月租金；租赁用途和房屋使用要求；租赁期限；住房及其附属设施维修责任承担；物业服务、水、电、热、燃气等相关费用的承担方式；解除合同的合理告知期限；争议解决办法和违约责任等。

鼓励使用由北京市住建委会同北京市市场监管局制定的房屋租赁合同示范文本。

及时进行签约备案

按照《北京市住房租赁条例》要求，自合同订立之日起三十日内租赁当事人要完成住房租赁合同登记备案。一定要注意签订合同后按要求进行备案，如果不及时备案，租金就无法纳入监管，资金安全无法得到保障，同时会影响以后积分落户、公积金提取等方面权益。

通过经纪机构或住房租赁企业签订合同的，机构或企业应在北京市房屋租赁服务平台进行签约备案，这种情况不用自己去备案，督促企业按要求备案即可。

—健康红绿灯—

绿灯

身体好不好看眼睛就知道



中医认为，眼睛为脏腑精气的汇聚之所。气血充足的人，黑眼珠转动灵活、光彩有神；白眼珠是滋润、明亮、无充血的；内外眼角也是红润光亮的。眼睛浮肿、暗淡无光，或者眼睛内部显得浑浊，眼睛经常干涩，则是气血不足的表现。长期对着电子屏幕的人群，要有意识地多让眼睛休息，减少熬夜。

容易内耗的人多做对抗性运动



如果你是一个容易内耗的人，害怕冲突，经常纠结，建议尝试参与一些对抗性运动，如羽毛球、网球、足球、篮球等。这类活动可以帮助你在运动中适应对抗、竞争、冲突，提振精气神。研究发现，对抗性运动可以缓解抑郁或焦虑情绪，增强反应能力，振奋精神，促进睡眠。

红灯

牙周炎不能自愈



牙周炎是一种由牙菌斑引起的慢性疾病。主要表现为牙龈红肿、出血、口腔异味、牙齿松动。牙周炎是不能自愈的，需要到医院通过专业的牙周治疗进行控制。只有把牙龈上的牙石和龈下牙石彻底清理，才能治好牙周炎。

奶茶喝多了当心升尿酸



经常喝高糖饮料、碳酸类饮料，会引起血尿酸升高。奶茶中会加糖浆/果糖，一杯500毫升奶茶有20-30克糖浆/果糖。糖浆也是果糖的主要来源，果糖在肝脏中代谢，会导致血尿酸升高。研究显示，每周饮用含糖饮料（包括奶茶）250毫升的人群，痛风的患病风险即增加4%。预防尿酸高，要远离饮料，多喝白开水，勤排尿。

中医药为儿童青少年健康护航

儿童青少年是祖国的未来，如何用传统医学的智慧为他们的健康保驾护航？在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上，围绕“小眼镜”“小胖墩”、儿童青少年情绪障碍等家长关心的问题，医学专家详解中医药防治方法。

减少“小眼镜”

放眼四周，“小眼镜”为数不少，长期注视电子屏幕也把眼疲劳、干眼等带给了孩子，这让广大家长颇为头疼。

全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰说，在养成良好用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜等基础上，应用眼

保健操、耳穴压丸、揿针、针灸、刮痧等中医适宜技术，可以有效防控近视发生发展。

以眼保健操为例，亢泽峰介绍，这是中医理论指导下的眼周穴位按摩技术，只有做好高质量的眼保健操才能发挥放松眼睛、减少调节滞后、改善视疲劳症状、防控近视发生发展的作用。

而通过辩证应用相关中药进行眼部熏蒸，能够促进眼部血液循环，调节泪液分泌，缓解眼部不适，改善干涩、疲劳、异物感等症。亢泽峰说，可将菊花、决明子、枸杞子、桑叶等泡水加热，利用其散发的热气熏蒸眼部，熏蒸后直接饮用

茶汤。

防变“小胖墩”

专家介绍，小儿肥胖、超重一方面是先天因素导致的，与体质禀赋的特点有关，另一方面与饮食不节、缺乏运动、情志失调等后天因素有关。

不做“小胖墩”，如何预防和调养？中医讲究饮食有节，儿童青少年应注意膳食平衡，养成良好用餐习惯，规律进食；同时可采用食疗方法或中药代茶饮，如以新鲜荷叶、薏苡仁、粳米熬粥给孩子间断服用，或将荷叶、桑叶、泽泻、山楂、决明子、枸杞子用开水浸泡10分钟后，在一小时内断代茶饮。

化解“坏情绪”

近年来，儿童青少年心理健康问题广受关注。对这一问题，中医有着系统而独特的干预体系。

“中医认为儿童的情志问题与‘肝常有余，脾常不足’的生理特点密切相关，通过多维度调理能有效改善情绪问题。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰举例说，对于轻中度情绪障碍，推荐将甘麦大枣粥作为基础食疗方，配合每日晨起练习八段锦，还可采用推拿和耳穴疗法；对于伴随明显症状者，中医强调辨证施治。（新华社）