



“走过最长的路,恐怕是租房的套路。”许多毕业生在租房时经常会这样感叹。

近年来,毕业生租房时面临虚假房源以及被黑中介、二房东欺骗等案例比比皆是。那么,我们应该如何避坑并租到满意的房屋?

实地看房警惕虚假房源

如今,AR看房等方式为远程看房提供了便利,可以模拟实地看房的效

租房时应注意哪些问题

■ 余东明 周诗

果,多数毕业生通常会优先选择各类网络平台来寻找合适的房源。

然而,网络平台中房屋的图片并不能真实完整地呈现房屋的实际状况,可能会出现张冠李戴的情形,因此除了通过网络平台看房,还应该通过实地看房切实了解房屋内的情况,观察房屋是否存在消防隐患、是否存在群租等问题。

除此之外,还要警惕虚假房源。找房时要在正规的租房平台上寻找房源,避免一些虚假的、没有保障的房源掺杂其中。在租房之初,最好能够要求出租方提供房屋产权证,并将复印件作为合同附件,一次性保证房源的真实性。

书面签约保证双方权益

根据我国《民法典》第七百零七条规定:租赁期限六个月以上的,应当采用书面形式。将口头约定的内容形成书面形式,是保证双方当事人权利的一种方式,敦促各方恪守契约精神。

在签订租房合同前,需要仔细确

认对方的身份、明确对方是否为房地产权证登记的产权人。若对方是转租,则要了解对方与房屋所有权人的租赁合同期限,以及是否有权转租。

在房租转账时需要明确钱款去向。例如在转账备注中添加:“20XX年X-X月房租及押金”,或在转账后及时联系出租人,明确表示“XX月房租已付”,避免事后对账不明。

除去房屋租金、支付方式等基本条款之外,还要注意对于房屋内的相关设施情况进行约定并办理交接,例如是否配有冰箱、洗衣机等,防止出租方为签订租赁合同而做出虚假承诺,损害己方利益的情况。

按约履行合同避免纠纷

租房是很多毕业生进入社会之后的第一课,不仅要按约履行合同义务,在发生分歧之时,也要冷静处理。

屋内设施妥善使用。妥善、适当地使用房屋及屋内设施,是承租人应尽的法定义务。在居住之时,对于房屋内的设施不能随意损坏。使用过程

中,设备的折旧和磨损必不可少,应及时告知出租方,双方协商处理。

另外,为防止不必要的纠纷发生,对于房屋改造要慎重,不仅要征得房东的许可,还要符合相关行政管理的要求。

沟通协商保障顺利退租

租期结束之后,是否续租取决于各方的协商,协商不成势必会进入退租环节。

相关设施及房屋状况核对无误之后,通常押金会全额退还。当出租人以房屋和屋内设施的折旧为由拒绝退还押金或者要求赔偿时,则需要判断房屋和屋内设施的折旧是否超过了正常使用的限度。如有必要,可以在入住和退租时分别对房屋重要部位和设施进行拍照,方便退租时进行对比。

房屋腾退也容易引发纠纷,腾退的时间点直接影响后续是否会有占有使用费的产生。在司法实践中,双方往往对于搬离时间产生争议,而确定该时间点的关键是物品是否搬离以及房屋钥匙是否交接。

家庭测血压操作要得法

■ 宁蔚夏

高血压是常见的慢性非传染性疾病,也是心脑血管疾病主要的危险因素,被称为健康的“无形杀手”。血压测量和监测不仅是高血压诊断和治疗的重要环节,也是日常健康管理的基本内容之一。

不少人认为,测血压并不复杂,买个血压计即可。事实上,听起来容易,具体操作并非如此。

美国心脏协会(AHA)专家撰文指出,就血压测量而言,即使一些专业人员对其中的操作程序,也未必能够很好地了解和把握,从血压测量和患者家庭血压管理的角度讲,为尽可能保证准确无误,测量时须注意以下几个方面。

1.应选择、购买和使用有资质、有质量认证和质量合格的血压仪,以保证其质量和精确度,在此基础上,方能对血压进行准确的测量和监测。应根据专业部门、机构或组织推荐的品牌和商标去购买,不能图省事和图便宜,在市场上或网上随意购买和使用。

2.在家庭血压计类型中,上臂型血压测量计优于手腕型血压测量计,准确性更高,误差和影响更小。但出于避免压迫上臂动脉的医学原因,手腕型对一些入也会很有用,具体情况要具体分析和对待。至于智能手表等无袖带的血压计,虽然表面看起来很智能,但其精准度目前尚缺少验证,尚不能作为依据。

3.测血压前应做好以下准备:①避免咖啡因饮食;②测量前30分钟不运动;③吸烟者避免吸烟;④上完厕所后,静坐5分钟,不要分散注意力;⑤不看电视,不看书,也不看报纸或听新闻。总之,要从各个细小环节做起,以

保证血压测量时有一个安静和不受干扰的环境,以防引起血压波动,影响测量结果。

4.人体血压有早高晚低的变化规律,即早上最高,然后逐渐下降,在晚上睡眠期间趋于最低。因此,从高血压诊断的角度讲,一般要求一周内早上和晚上各测两次血压,具体测量频率的把握,最好听从医生的建议。如果测量值没有太大变化,就不需频繁进行测量,以免造成不必要的心理负担。

5.血压会因测量场地的不同而有所差异,如在诊室血压测量值高于家里,称为“白大褂高血压”;相反,家中血压测量值高于诊室,称为“隐匿性高血压”。由于大多数入大部分时间都在医院诊室外度过,故掌握家庭测量血压的方法更为重要。

运动后这些“致命”做法要避免

■ 张葳蕤

参与运动固然是好事,但一些小细节如果不注意则可能导致身体受伤,甚至造成更严重的后果,绝不可掉以轻心。除了我们熟知的运动后不可马上大量饮水与立即洗澡,一起来看看,运动后还有哪些不当操作。

立刻原地休息

这是一种非常普遍的做法,运动结束后感觉累了,就蹲下或坐下认为能省力和休息,其实这也是一个错误的做法。剧烈运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。

立即吹空调

运动过后,为了给身体降温,一些人喜欢把身体直接对着空调或风扇吹,其实这样做对身体很不利。运动刚结束时,人体仍处于代谢旺

盛、产热增加、皮肤血管扩张的状况。此时,如果立即吹空调,机体从热环境一下进入冷环境,来不及适应调整,常容易患感冒或者引起胃肠痉挛等。锻炼后肌肉疲劳、紧张度增加,这时再受到冷刺激,还可能引发抽筋。

立刻吃饭

不少年轻人会选择在打球过后就近“撮一顿”。不过专家提醒,在激烈运动时,运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下,管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同时,在运动时,全身血液亦进行重新分配,而且比较集中地供应了运动器官的需要,而腹腔内各器官的供应相对减少。这些因素使得胃肠道的蠕动减弱,各种消化腺的分泌大大减少。

科学辟谣

注射新冠疫苗4个月后有效会变成负数?

■ 北 科

流言:最近网上有一些文章宣称,有研究显示新冠疫苗有效性在短短几个月内就成了负数,意味着打了疫苗的更容易感染。

真相:据研究,疫苗的有效性会随着时间的推移出现下滑,但研究中有有效性的下滑是针对轻症而言的。除轻症外,疫苗仍然有很好的防重症、减少住院风险、降低死亡风险的作用。看到防护轻症有效性下降就说疫苗失效是有失偏颇的。

疫苗有效性为负数并不代表疫苗在起反作用(增加感染风险),出现负数是数据统计过程中的潜在偏差因素造成的。所谓的“疫苗有效性变成负数”,从科学角度是指,没有证据显示疫苗能有效降低有症状感染的风险,这与有效性为零的含义是一致的。

疫苗的有效性是多层面的,即使防感染有效性下降,新冠疫苗仍然提供了非常关键的防重症有效性。