

毕业租房，如何省心又安心

对许多高校毕业生而言，租房是独立生活的第一课。找房子、签合同、退租 3 个关键阶段，都有哪些注意事项？如何租得省心、住得安心？房屋物品出现损坏，责任怎样划分？



▲ 资料图片

找房子：正规平台，实地看房

租房，找房子是第一步。“建议高校毕业生优先选择正规住房租赁服务平台。”北京市华泰律师事务所律师于阳春解释，正规平台在房源审核、合同规范、纠纷处理等方面相对有保障，能有效降低后续风险。

除了中介平台外，一些学校也会有专门的合作或推荐渠道，部分小区物业公司也有业主出租信息，他们对本小区房源熟悉，在房屋问题解决上更具优势。

如果选择个人直租，应重点关注房屋产权。“毕业生应重点关注出租人是否为房东本人，是否存在产权纠纷，避免后续风险。”于阳春表示，建议毕业生务必查阅房产证、书面授权材料等，必要时可走

访居委会、物业或邻居核实。此外，选房阶段，还需关注以下事项：

一是房源真实情况。网上图片与实际房屋可能存在出入，毕业生务必要实地看房。若出租人以“亲友或上任租户在住，签约后马上搬走”为由拒绝看房，务必提高警惕，避免签约后居住人拒不搬离等纠纷。此外，关于房源交通位置的描述，如“靠近地铁站”等，也需要实地查看。

二是警惕异常低价房源。于阳春表示，租价显著低于同小区其他房源且无正当理由，往往暗藏陷阱。

三是警惕以“分期优惠”为名的租金贷套路。凡是要求办贷款的分期服务，一定

要谨慎。同时，毕业生应尽量避免一次性支付长期房租。

实地看房重点关注哪些方面？

房屋硬件方面，应重点检查水电、厨卫、家电、门窗、墙面等是否破损、漏水、跳闸。

居住环境方面，应测试采光、隔音情况，查看楼道安保、周边噪声、消防设施等。

在配套设施方面，应确认物业费、网费、停车费的缴纳情况，并逐一约定。

“此外，还需要重点查看房间有无异味、霉斑、虫患，排查电路安全问题。”行业租赁分析师黄卉说，对新装修的房屋，还可要求提供环保检测报告，同时看房时最好全程录像，留存证据，以免日后产生纠纷。

退租：有理有据，维护权益

租房期间，若遇到房屋物品损坏，维修责任如何划分？

“除当事人另有约定外，房东有法定义务保证出租房屋及附属设施符合居住要求。因房屋本身质量问题或自然老化导致的维修，费用通常由房东承担。”于阳春介绍，如墙体开裂、屋顶漏水、墙面渗水等，水电管线老化导致的漏水或断电以及家电、家具因使用年限过长或正常使用产生的自然故障等，一般由房东负责维修。

而租客作为实际使用者，需妥善保管房屋及设施。因自身过错或日常使用习惯产生的维修费用，需由租客自行承担。如因暴力使用致家具变形、忘关水龙头导致房间泡水、随意打孔拆卸造成不可逆损坏等。

若出现纠纷，建议租户通过带有具体日期时间的视频、照片等来固定房屋损坏情况出现的时间、地点，将视频、照片通过微信、短信等方式向房东发送，依据合同要求房东履行义务。若协商无果，可向社区居委会、街道办、住建部门投诉调解；若调解无果可向法院提起小额诉讼。

退租时，如何辨析房东常见的扣费理由呢？

于阳春介绍，合理的扣费理由主要包括：租户逾期腾退房屋或迟延交租产生的违约金，未结清水电气网等费用及因此产生的损失，房屋卫生状况极差而需要清洁的费用，租户人为原因造成的房屋损坏以及不当或违法行为导致的房屋贬值等。

有的房东以自然老化、正常磨损为由主张房屋损坏赔偿，有的声称物品丢失却拿不出有效证据，有的对干净房屋仍索要保洁费、粉刷费，还有的以轻微灰尘、正常墙体磨损为由扣押金。对此，黄卉建议租户可做好以下几方面：首先，退租当场全屋拍照录像，双方核对物品、结清费用并签字；其次，如遇纠纷先友好协商，出示合同、证据要求全额退还押金，协商失败可找物业、社区介入调解。若调解无效，可携带证据向 12345 政务服务热线投诉，或走司法途径。

租房关乎居住安全与切身利益。从选择正规渠道、实地细致看房，到合同逐条审核、证据全程留存，再到退租有理有据维权，每一个环节都需要擦亮双眼。希望每一名打拼奋斗的年轻人，都能租到省心、安心、舒心的房子，实现安居乐业。

（李心萍）

签合同：逐条审核，确认细节

签订合同时，毕业生可牢记一个原则：见到真房东、看到真房子之前，不交一分钱。

首先，要确保房屋有合法出租权。

毕业生可要求查阅房东的房产证、身份证、书面授权材料等，还需要了解房子有无查封、冻结等情形及其是否影响租赁。

“如果出租人为‘二房东’，一定要查看原租赁合同中的转租权限，确认房东允许转租且租期未到期。”于阳

春建议，最好原房东、转租人、承租人当面沟通确认，明确租金押金交接方式。若条件允许，建议直接与房东签订新合同。

其次，保证细节约定清晰。签订合同时，建议使用租赁示范文本，应重点关注押金退还条件、违约金标准、退租规则等方面内容。示范文本外的内容，可以通过补充协议进行明确。

“签订合同时，务必保证所有约定落实到书面，否

则不具备法律效力。”于阳春表示，“应拒绝签署空白合同，所有条款填写完整后再签字。”

如果毕业生选择合租，则要重点关注房租、水电费、网费、物业费的分摊方式和缴费周期。同时，可以约定好作息、卫生、访客、养宠、公共区域使用等事项规则。

“建议毕业生确认合租人身份，明确中途有人退租时，剩余费用、转租责任如何划分。”于阳春建议。

入梅以来，金陵城阴雨连绵，空气湿度居高不下。记者注意到，不少市民感觉到头身困重、食欲不振、皮肤油腻等不适。南京市中医院体重管理中心张彦亮主任表示，这与“湿气重”有关，而夏季湿气偏盛，恰合中医“天人相应”之理。

专家介绍，入夏后气候炎热多雨，地湿上蒸，自然界湿气氤氲。人体与天地相通，此时腠理开泄，本就易受外湿侵袭。加上暑热夹湿，最易伤脾，脾失健运则水湿内停，内外湿邪交困，便形成了湿浊困脾、清阳不升之候，这正是夏季湿气致病的根源所在。

除了不可抗拒的气候因素，张彦亮提醒，生活中一些不经意的习惯，也可能在悄悄加重体内湿气。例如，过度摄入冰镇饮品、奶茶蛋糕、油炸烧烤等生冷甜腻或肥甘厚味之品，都会损伤脾胃运化功能；长期处于空调房低温环境，或居住楼层低矮通风不良，也易招致外湿侵袭。

对于现代人而言，工作压力过大引发的肝郁气滞，同样会横逆犯脾，形成“肝郁脾虚”的病理状态。而久坐少动、运动匮乏会导致气血运行迟缓，水液代谢失常，现代医学也证实，规律运动可促进淋巴循环，加速湿邪排出。

张彦亮指出，眼下正值夏至节气，进入阳气最旺的时节，这一时节的养生保健，要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气。

在起居作息上，应遵循“夜卧早起，无厌于日”的原则，可于清晨或傍晚适当接受阳光以助长阳气，并睡好子午觉（建议不超过 23 时入睡，午间小憩 30 分钟至 1 小时）。

针对梅雨季高湿环境，专家特别强调，居家宜将室内湿度严格控制在 50% 以下，可开启除湿机或空调除湿功能，但使用前务必深度清洁空调滤网以防霉菌滋生；雨天紧闭门窗，转晴时

再通风换气，并避免在室内晾晒湿衣。衣柜、书柜可放置除湿盒或竹炭包；床单被套建议每周用 55℃ 以上热水烫洗，浴室、厨房需每日通风并清理积水，霉斑可选用含漂白剂溶液刷洗，浴帘优先选择防霉材质。此外，应定期为冰箱除霜，室内盆栽土壤若易滋生霉菌则建议移除，同时严格禁止室内吸烟，减少油烟、蚊香及香水等刺激性气味。

雨后空气中霉菌孢子浓度较高，建议延迟外出，若需外出务必佩戴好口罩。空调温度设定在 26℃ 左右并避免冷风直吹，进出空调房注意适时增减衣物。衣物宜选

速干面料，淋湿后及时洗澡更换。

在饮食上，宜多食能祛暑益气、生津止渴的清淡易消化食物，掌握低盐、多饮、清热、淡软的原则。尤其推崇苦瓜、冬瓜、西瓜等“瓜族”果蔬，尽量少食大鱼大肉及油腻辛辣之品，并禁忌过食寒凉，以免损伤阳气。

在情志方面，夏季气温高、湿气重，人易烦躁倦怠。专家建议，尽量保持愉悦心情，一忌肝火，避免生气焦虑；二忌心火，减少心烦懊恼。宜清静养神，将春季淤滞的情绪通过适当方式宣泄出去，做到心神和缓。

（据《扬子晚报》）

湿气困身，如何安然度夏

『黄梅天』驾到