

住房租赁新规正式施行，如何破解租房难题？

新华社北京9月14日电（记者 王优玲）隔断房、甲醛房、押金难退、虚假房源……近年来，我国住房租赁市场不断发展，但也出现不少市场乱象，困扰广大租客与房东。自9月15日起，《住房租赁条例》正式施行，将进一步规范住房租赁活动，推动住房租赁市场迈向高质量发展。

“作为我国首部住房租赁领域行政法规，条例的施行标志着住房租赁市场从粗放发展迈向法治化、规范化新阶段，为破解‘重购轻租’难题、实现‘住有所居’民生目标提供了系统性制度保障。”北京房地产中介行业协会秘书长赵庆祥说。

当前，我国城镇租房人口超过2亿，在北上广深等一线城市，租房人口占常住人口比例超过40%。住房租赁市场的总量规模大，经营主体多元，产品类型和服务方式更加多样。

居住环境直接关系到居民的生活质量和身心健康。赵庆祥说，针对部分租赁房屋设施陈旧、卫生条件差、安全隐患多等现实痛点和隔断房、甲醛房等突出问题，条例要求用于出租的住房应当符合建筑、消防、燃气、室内装饰装修等方面的法律、法规、规章和强制性标准，且明确规定租住人数上限和人均最低租住面积应符合相关标准以及非居住空间不得单独出租用于居住，从源头上保障承租人能够获得安全、健康、相对舒适的居住环境。

针对押金难退这一常见纠纷，条例明确“出租人收取押金的，应当在住房租赁合同中约定押金的数额、返还时间以及扣减押金的情形等事项。除住房租赁合同约定的情形以外，出租人无正当理由不得扣减押金”，并规定住房租赁经纪机构和网络平台经营者不得代收、代付住房租金、押金。

值得注意的是，针对住房租赁合同备案，条例除了为出租人提供办理备案的通道，即通过住房租赁管理服务平台等方式向租赁住所所在地房产管理部门备案，还在出租人未办理时，给予承租人办理备案的权利，以满足承租人的现实需求。

专家表示，住房租赁合同备案有助于规范租赁合同管理，能进一步规范市场、稳定租赁关系，有效遏制随意涨价、克扣押金、暴力驱赶等乱象，打击“二房东”行为，提升房源质量与服务水平。此外，承租人可凭备案合同享受公积金提取等公共服务。

赵庆祥说，除了规范租赁双方的行为，条例将经营主体细分为个人出租人、住房租赁企业、住房租赁经纪机构、网络平台经营者四类，实施差异化监管，对相关经营主体“要做什么”“不能做什么”提出了要求：

住房租赁合同连续履行达到规定期限的，出租人按照有关规定享受相应的政策支持，承租人按照有关规定享受相应的基本公共服务。

住房租赁企业应当具备与其经营规模相适应的自有资金、从业人员和管理能力，发布的住房地址、面积、租金等房源信息应当真实、准确、完整，不得发布虚假或者误导性房源信息；住房租赁经纪机构应当具备与其经营规模相适应的自有资金、从业人员和管理能力，并将其从业人员名单向所在地县级以上地方人民政府房产管理部门备案；网络平台经营者应当核验住房租赁信息发布的真实身份信息，未履行核验责任的，会受到相应处罚。

清华大学房地产研究中心主任吴璟说，条例有助于营造更加规范、公平的行业环境，防止“劣币驱逐良币”现象，推动出租人尤其是住房租赁企业持续提升租赁产品和服务品质，并促进住房租赁市场供给端机构化和长期化。

在监管层面，吴璟说，过去一段时间里各城市在保障性租赁住房方面已经投入大量资源，条例进一步对地方政府在住房租赁市场和租赁行业发展进程中应该做什么、应该怎么做给出了详细指引。条例从租赁市场监测和信息公布、对住房租赁活动流程的管理以及对住房租赁活动的监督执法等三个方面明确了地方政府的具体职责。在租金方面，条例要求“设区的市级以上地方人民政府应当建立住房租金监测机制，定期公布本行政区域内不同区域、不同类型住房的租金水平信息”。

“条例的施行是住房租赁法治化的重要里程碑。”赵庆祥说，下一步需重点推进三项工作：一是加快制定相关配套政策；二是全面深入开展条例的普法宣传；三是督促县级以上地方人民政府房产管理部门建设完善住房租赁管理服务平台。“如此，才能将条例的立法本意落地成为‘良法善治’，实现法治化引领住房租赁市场高质量发展。”

秋季雷雨天喘不上气？医生提醒警惕“雷暴哮喘”

秋意渐浓，北方地区进入过敏高发期，恰逢近期雷暴天气频发，不少人会突然出现咳嗽、喘憋等症状，严重者甚至可能危及生命。医生提醒，患有哮喘、过敏性鼻炎等基础疾病的人群，需高度警惕“雷暴哮喘”。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师谭海说，在雷暴天气期间，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响，这些过敏原被破碎成更微小的颗粒，极易被人体呼吸道吸入。此外，这些微粒随气流沉降至地面，使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后，气道黏膜的通透性将发生改变，使得过敏原更易侵入气道，进而引发过敏反应，导致哮喘急性发作。

“目前，‘雷暴哮喘’的高危人群主要包括患有哮喘、花粉症或过敏性鼻炎的‘老病号’，以及儿童、老年人等免疫力较弱的人群。”谭海说，尽管“雷暴哮喘”的症状与普

通哮喘相似，但其危险性更高，且症状持续时间更长。部分患者在引发“雷暴哮喘”后的3年至5年内，可能会持续出现哮喘症状。

医生提醒，“雷暴哮喘”易感人群在雷雨天气前后应预防性使用抗过敏药物，并随身携带哮喘类急救药物。一旦哮喘发作，尽量采取半坐位或坐位，保持呼吸道通畅，确保充足的水分摄入；使用布地奈德福莫特罗、沙丁胺醇等急救药物，每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解，一定要及时就医。

在雷暴天气发生前后做好个人防护。医生建议，尽量紧闭门窗，避免外出；即使雷雨过后阳光普照，也应暂时留在室内；如需外出，应佩戴N95口罩、护目镜；回家后及时更换外衣外裤，并使用清水或生理盐水清洗鼻腔和面部，以降低残留花粉引发过敏的风险。

新华社电

张靖皋长江大桥南航道桥南主塔突破300米



9月14日拍摄的张靖皋长江大桥南航道桥南主塔吊装施工现场（无人机照片）。

9月14日，由中交二航局施工的张靖皋长江大桥南航道桥南主塔顺利完成第26个节段吊装，主塔升至300米的新高度。张靖皋长江大桥连接江苏省苏州、泰州和南通，跨江段全长7859米，设置南、北两座航道桥及南中北三段引桥。

新华社发（许丛军 摄）

冰箱非“保险箱”！小心餐桌上的“健康刺客”

新华社北京9月14日电（记者 李恒）生熟砧板分开，鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式，不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节，事关你我健康。

9月14日，在2025年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上，多位专家围绕食源性疾病传播、科学膳食等内容进行科普。

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全，不仅是食品行业的金科玉律，更是每个家庭都应掌握的健康法宝。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌，这个看似陌生的名词，实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是，这种细菌不会导致食物明显变质变味，易被忽视。

鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。专家解释，沙门氏菌通过两种途径污染鸡蛋：一是内源性污染，即在鸡蛋形成过程中进入；二是外源性污染，即通过蛋壳渗透。

“鸡蛋应存放在冰箱单独区域，避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放，因为清洗可能破坏蛋壳表面的保护层，反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

与沙门氏菌不同，李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍，李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中不饱和脂肪酸的比例保持流动性，还能表达特殊的“抗冻蛋白”，防止自身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”，就像盖房子一样，砖是胞外聚合物，水泥是分子间作用力，这个“房子”能抵御冷冻环境，让细菌在里面不断繁殖。

国家食品安全风险评估中心数据显

示，李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜和冰淇淋，在冰箱中冷藏时间较长的熟肉制品需格外警惕。

专家特别提醒，从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、孕妇和新生儿等免疫力较弱人群，李斯特菌感染可能引起严重并发症，重点人群更需注意饮食安全。

在科学膳食方面，调查显示，我国居民平均每人每天摄入新鲜蔬菜265.9克，水果仅38.1克，蔬菜、水果平均摄入量未达到推荐量。

中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩军建议，膳食应包含蔬菜，每天摄入新鲜蔬菜至少300克，其中深色蔬菜占一半以上；做到天天有水果，每天摄入新鲜水果200至350克。

保留蔬菜营养，在烹饪中要注意什么？丁彩军建议，蔬菜要先洗后切、急火快炒，现做现吃，避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草酸，鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群，专家建议，肥胖人群应减少高糖水果摄入；糖尿病患者可选择草莓、桃子、柚子等血糖生成指数（GI值）低的水果，在两餐之间食用；高血压人群应多选择富钾蔬菜；尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。

国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶建议，消费者要学会阅读食品营养标签，营养成分表要重点关注能量、脂肪、糖和钠含量。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，下一步将坚持以风险管理为核心，推进更严谨的标准体系建设，全面推广食品数字标签，持续提升风险监测能力，落实国民营养计划，守护人民群众“舌尖上的安全”。

2025年度第二批次军队直接选拔招录军(警)官工作全面展开

新华社北京9月14日电 为广泛延揽高校优秀人才投身新时代强军事业，近日，中央军委政治工作部部署展开2025年度第二批次军队直接选拔招录军(警)官工作。

按照军队有关政策，直接选拔招录对象主要从“双一流”建设高校及建设学科应届毕业生中选拔，招录对象范围为2024年

12月至2026年6月应届毕业生。报考人员于9月18日至30日通过“军队人才网”（http://81rc.81.cn 或 http://www.81rc.mil.cn），查询具体招录岗位和标准条件，并进行在线报名。后续军队相关单位将按照招录程序，组织开展考察筛选、体检和政治考核、专业考评等工作，公平公正选拔，集聚强军英才。

康普

【康普枸杞】系列推荐

遥远地方黑枸杞

生长在高原的奇迹
每一颗都蕴含着大自然的力量

遥远地方黑枸杞，源自海拔3700米以上的高原荒漠，天然野生，粒粒饱满。

黑枸杞中花青素的溶解性受温度、水质、酸碱性的影响，自来水冲泡呈现蓝色，用矿泉水冲泡则变成紫色。

每一颗黑枸杞都由当地村民亲自挑选采摘
品质保证 放心享用

地址：青海省西宁市城北生物园区经二路20号
联系电话：18997499917

生物园区品牌企业

宣传专栏