

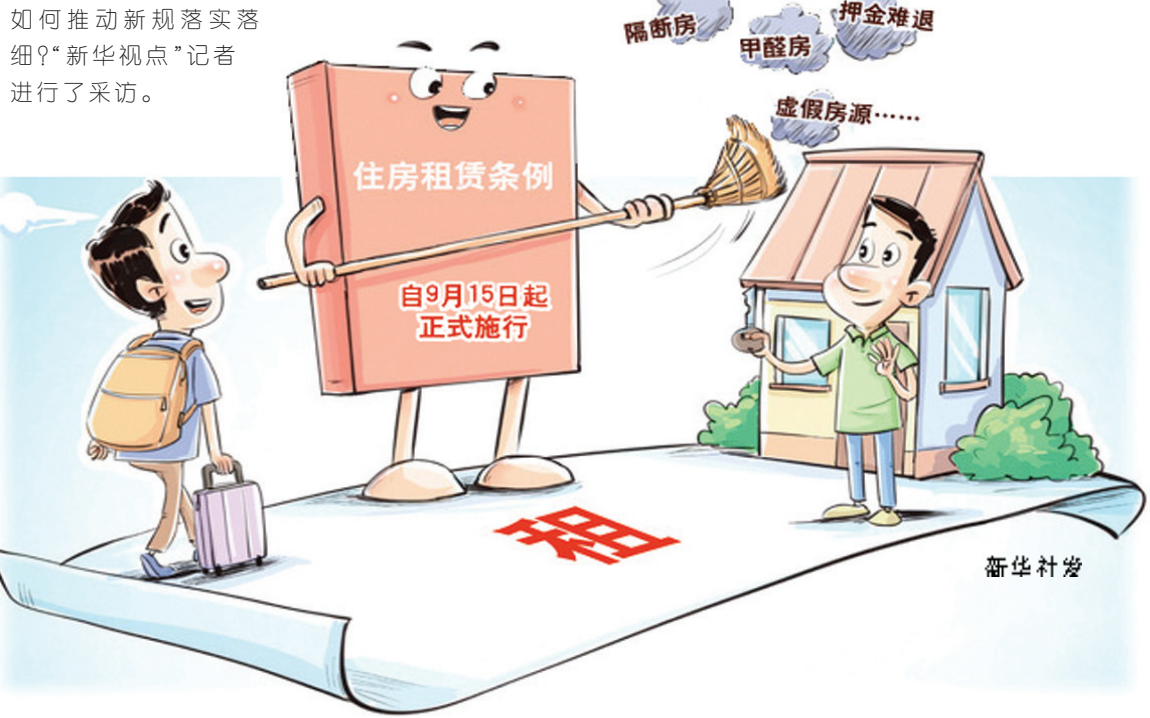
新规施行两月

如何更好推动《住房租赁条例》落地

住房租赁，事关万千租客安居。今年9月15日起，我国首部专门规范住房租赁活动的《住房租赁条例》施行，为出租人和承租人维护合法权益提供了保障。

新规落地两个月来，带来哪些积极变化？

如何推动新规落实落细？“新华视点”记者进行了采访。



新华社发

新规带来哪些积极变化

前不久，在江苏常州租房的小晨与二房东产生纠纷。对方不仅拒绝退还中央空调卡内小晨预付的900元费用，也不愿退还合同约定的2500元押金，小晨随后向法院提起诉讼。

“10月底开庭通知下达后，二房东很快退了部分费用，我就决定撤诉了。纠纷能够顺利解决，多亏了新条例‘出租人无正当理由不得扣减押金’的规定，让我维权更有底气。”小晨说。

押金退还难、霸王条款、合同陷阱、虚假房源……我国住房租赁市场在快速发展的同时，也滋生了一些乱象。专家认为，新规的实施，为依法治理住房租赁市场、解决相关纠纷提供了重要依据。

根据条例，房产管理部门应当通过住房租赁管理服务平台开展管理与服务。记者走访发现，各地正在不断完善住房租赁管理服务平台功能，为业主、租客提供便利。租客通过平台可实现房源核验、信息查询、网上签约、登记备案等多种服务，与之前相比，房源信息的真实性明显提升。住房租赁企业的管理服务也持续优化，更加正规透明。

记者在上海浦东新区的链家周浦新城店看到，店内布告栏区域张贴了内部管理制度、租赁核验流程等文件，经纪人都随身携带印有人员信息的员工身份卡。

“我们委托出租必须三证合一，取得房屋核验码后才会对外展示该房源。同时，上下家签订租赁合同后，

住房租赁管理服务平台系统会自动办理租赁房源备案。”链家周浦新城店负责人说，条例让房源备案有了明确依据，业主对备案工作配合度明显提高；平台向企业开放数据接口，简化了经纪人的工作流程。

业内人士表示，目前多地规模较大的住房租赁企业正在升级住房租赁产品，持续完善相关配套、提升租赁服务质量等。贝壳研究院高级分析师黄卉说，条例通过企业登记备案、信用评价等机制，将各类经营主体纳入监管范围，一些不规范的经营主体逐步出清，市场竞争更有序，市场化、专业化住房租赁企业优势正在显现。

新规落地仍待进一步细化

近日，重庆市南岸区大学生小邱通过学校租房群租到一间房，与房东口头约定“押一付一”后支付了2000元。事后，小邱发现该房间存在消防设施缺失、房门为玻璃门等安全隐患，遂提出退租，房东却拒绝退款。最终经警方介入，小邱收回1300元。

重庆市房地产业协会副会长赵杰表示，小邱的经历不是个案。“条例明确规定租赁双方需实名核验、合同必须备案，但现实中仍有大量像小邱这样没签合同、现金交易的‘手拉手租房’现象，为纠纷埋下隐患。”此外，纠纷的举证责任相关规定尚不清晰。比如装修品质纠纷中劣质材料该由谁举证、检测费用如何分担等问题，目前还缺乏清晰且兼顾各方利益的规则设计。

从走访情况来看，新规施行后，大多数正规中介能做到合同标准化与流程透明化；但仍有部分房源以“实

惠”“短租”为名规避备案与监管，凸显政策在执行中仍需进一步细化并加强监督。

记者以租房者身份咨询时发现，面对“是否有两千元以内的隔断间”的询问，大部分品牌中介明确表示“不做这类房源”，但仍有部分中介存在规避新规的“灰色操作”。例如，上海松江区某中介称可提供便宜装修的廉价出租房；广西南宁德佑的一个中介人员说，平台本身不做隔断房，但二房东改造后的隔断房仍可上架。

记者还发现，仍有房产经纪中介网站的部分房源图片存在明显修饰现象，室内实景与宣传图片差距较大。经纪人小艾透露：“一些房源的实地状况确实会与网络图片有差距，这类操作基本上是为了引流。”

北京市房地产法学会副会长赵秀池认为，当前市场上各房产中介机构之间数据互不连通，也没有和住房租赁管理服务平台进行对接，难以保证房源信息的真实性和房源质量，存在监管漏洞。此外，多部门之间的协同监管、信息共享与联合执法有待加强，条例相应配套制度与实施细则仍不完善，需要尽快予以细化。

如何推动新规落实落细

条例针对群众关心的押金纠纷多发、租赁合同备案少等问题作出规制，对住房租赁企业等相关经营主体的责任也有明确规定。下一步，如何推动新规落实落细？

“法律法规的生命力在于实施。”清华大学房地产研究中心主任吴璟表示，要进一步畅通消费者的维权渠道，落实行业协会、各企业及相关管理部门的投诉制度，依法治理押金退还难、任意中止合同、霸王条款、合同陷阱等乱象，推动住房租赁市场规范健康发展。同时，强化监管体系建设，提高监管执法力度和覆盖面。

据悉，目前各地正在推出配套政策，推动住房租赁市场健康发展。郑州制定并发布《郑州市住房租赁合同范本》，保障租赁当事人合法权益；重庆在条例出台后第一时间启动配套管理办法的立法程序，并印发通知强化全链条监管；北京瞄准个人“二房东”乱象，明确个人转租10套(间)及以上将纳入行业监管。

针对租金安全的监管难点，西安在落实新规的基础上，进一步强化了“数据端+资金端”的双重监管；青岛正在完善二手房交易资金监管、住房租赁资金监管、企业信用评价等相关制度和监管措施；济南逐步建立租金监管与监测功能，从“事后纠纷处理”转向“事前风险防范”，防止不良企业“不合理收费”“卷款跑路”等情况发生。

重庆市住房和城乡建设委员会房地产市场处副处长陆俊说，下一步将在条例基础上制定更具操作性的规则与标准，拟对违规行为实施信用惩戒，对违规行为提供税收、融资等政策支持；培育和规范市场化租赁企业，支持企业参与存量房屋盘活利用；构建多部门信息共享与协同执法机制，提升监管效能，并实现市、区(县)、镇(街)业务协同联动，提升规范化管理服务水平。

中国房地产估价师与房地产经纪人学会会长柴强建议，进一步丰富住房租赁管理服务平台功能，完善住房租赁相关从业机构、从业人员、租赁房源、租赁合同等数据，为经营主体提供更加高效便捷的服务，为群众安心租房保驾护航。

新华社“新华视点”记者（新华社北京11月19日电）

解开“胰岛素抵抗”之惑

近年来，“胰岛素抵抗”逐渐从一个医学术语演变为热门健康话题。面对“容易饥饿”“发胖”等常见情况，不少人对号入座，担忧自己“中招”，引发健康焦虑。什么是胰岛素抵抗？和糖尿病有何关系？记者采访了相关专家。

什么是胰岛素抵抗

宁夏医科大学总医院内分泌科副主任董小英介绍，胰岛素是由胰腺内的胰岛β细胞分泌的一种激素，在调节血糖过程中扮演着重要角色。“通俗来说，胰岛素抵抗是指身体对胰岛素的反应‘迟钝’了。正常情况下，胰岛素像一把‘钥匙’，帮助血液中的葡萄糖进入细胞。当发生胰岛素抵抗时，这把钥匙‘开锁’效率降低，肝脏、肌肉、脂肪组织无法有效利用血糖，葡萄糖只能滞留在血液中，导致血糖水平升高。”

专家表示，胰岛素抵抗并非独立疾病，而是多种代谢性疾病的共同病理基础，包括2型糖尿病、代谢综合征、多囊卵巢综合征等，其引发原因非常复杂。“研究表明，胰岛素抵抗一般由遗传、基因突变等先天因素，或肥胖、缺乏运动、高糖高脂饮食等后天因素引起。”董小英说。

“近年来，我国胰岛素抵抗水平呈现上升趋势。”宁夏回族自治区人民医院内分泌科主任杜婧介绍，中国疾病预防控制中心一项研究显示，男性、45岁以上、有过量饮酒及身体活动不足等不良生活方式的人群，面临更高的胰岛素抵抗发生风险。

哪些误区值得注意

社交媒体上，“容易饿”“肚子胖”“减重困难”等关键词常引发人们对胰岛素抵抗的焦虑。“我们经常遇到因体重增加、难以减重、月经紊乱等怀疑自己胰岛素抵抗的患者，但从实际诊断结果来看，有的是单纯性肥胖，有的只是因生活方式导致的代谢异常。”杜婧说。

专家表示，虽然胰岛素抵抗可能导致血糖波动，引发饥饿感，但饥饿感受饮食结构、心理状态等多种因素影响，并不是胰岛素抵抗的典型或特异性表现。

只有胖的人容易胰岛素抵抗？杜婧说，不能只根据体重来判断，胰岛素抵抗可分为脂肪型、肝脂型和骨骼肌型，偏瘦的人可能因肌肉量不足、葡萄糖摄取和利用能力下降，引发骨骼肌型胰岛素抵抗；或因内脏脂肪分布异常，导致慢性炎症和代谢紊乱，增加患肝脂型胰岛素抵抗风险。对于这两种类



图片来源：网络

型，干预重点应放在增加肌肉量、改善肝脏代谢功能上。

网上的自测指南可信吗？

专家表示，腹型肥胖、黑棘皮病典型皮损、餐后嗜睡、强烈糖瘾等代谢异常表现自测指标有一定参考价值，但还需通过血糖、糖化血红蛋白、胰岛素水平等多项指标综合评估，并由医生结合家族病史、临床表现等进行专业判断，单纯依据“发胖”“颈部黑棘皮”等非特异性或特异性不足的症状自我诊断，极易造成误判。

胰岛素抵抗等于糖尿病？不可逆转？

“这其实是误区，轻微的胰岛素抵抗非常普遍，无需焦虑。”董小英表示，这其实是身体发出的“预警信号”，从胰岛素抵抗到糖尿病有一个长期的发展过程，通过积极的生活方式干预，完全可以逆转或延缓病情进展。

如何防治

调整饮食结构是重要环节。

专家表示，优化碳水化合物来源尤为关键，建议减少精制米面、含糖饮料等高升糖指数食物的摄入，增加全谷物、杂豆类等低升糖指数食物的比重，减少蔗糖、果葡糖浆等添加糖的摄入。同时关注进餐顺序，尝试先吃蔬菜，再吃蛋白质类食物，最后吃主食，这种顺序被证明有助于延缓胃排空，从而平缓餐后血糖波动，对血糖敏感人群尤其有益。

“确保优质蛋白的摄入也很重要，例如富含Omega-3的鱼类、去皮的禽肉、瘦肉、鸡蛋及豆制品。蛋白质能通过复杂的生理机制帮助稳定餐后血糖，并促进肌肉合成，改善胰岛素敏感性。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茜表示，应致力于构建一个以优质蛋白、健康脂肪和高纤维碳水化合物为主的膳食模式。

规律运动是有效途径。

专家建议，每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑行，每次持续30分钟以上可显著提升肌肉葡萄糖利用率。同时需打破久坐习惯，建议每坐1小时起身活动5分钟。

此外，应每晚保证7至8小时规律睡眠；通过冥想、瑜伽等方式缓解压力，避免长期精神紧张对代谢造成负面影响。

“无论是预防还是治疗，生活方式干预都是共同基石。当生活方式干预效果不佳时，应在医生指导下结合药物治疗。”董小英说。

新华社记者（新华社银川11月19日电）

11月19日是世界厕所日。近年来，“女厕总要排队”的现象引发越来越多人关注，相关话题不时登上社交媒体热搜榜。

厕所是衡量社会文明程度的重要标志，也折射出城市治理的精细化程度。探索解决“女厕排队之困”这一难题，各地有哪些新做法、新成效？

■ 女厕为何经常排队

周末，湖南长沙的万家丽国际购物广场人声鼎沸。商场七层的女厕门口排起长队，市民杨女士说：“连续找了好几个洗手间，全都在排队。”

广东的艾先生（化名）周末逛商场，替爱人在卫生间门口排队近40分钟，才终于等到位置。艾先生说，他第一次意识到，老婆每次在外边上厕所都挺不容易的。

湖南中医药大学第一附属医院泌尿外科医生蔡蔚说，由于男女生理构造差异，女性如厕时间通常更长，在孕期或生理期等阶段，使用洗手间的的时间会进一步延长。另外，女性往往承担了携带和照顾幼儿如厕的责任。

除生理差异、社会习惯外，更重要的问题在于规划设计。

“男女厕位比例应达到1:2才更加合理。”中国城市环境卫生协会厕所专委会副秘书长、清华大学美术学院工业设计系博士研究生梁骥说。

清华大学无锡应用技术研究院生态设计与技术研发中心主任武洲，十余年来也一直关注这一问题。“过去人们把厕所当成小事，在规划设计时没有给厕所留下足够空间，一些不合理的设计又浪费了许多可利用的空间。女厕位数量不足，动线设计不尽合理，人员无法分流，又加剧了厕所排队现象。”

早在2016年，住房和城乡建设部发布的《城市公共厕所设计标准》中，就已明确厕位比例和厕位数量的设计要求：在人流集中的场所，女厕位与男厕位(含小便站位)的比例不应小于2:1。

业内人士告诉记者，不少公厕在设计时并未严格按照这一标准执行。记者走访多地也发现，厕位比例达不到标准的情况并不鲜见。

■ 各地有哪些探索

2021年发布的《中国妇女发展纲要（2021—2030年）》明确提出，加强符合妇女需求的卫生间建设，推动将男女厕位比例规范化和达标率纳入文明城市、文明社区、文明村镇、文明单位、文明校园的评选标准。

8月1日，全国首个明确公厕男女厕位比例的省级地方性法规《甘肃省妇女权益保障条例》开始施行，其中明确规定，城市公共厕所女性厕位与男性厕位比例应当提高到3:2，人流集中的场所比例应当提高到2:1。

上海发布的《公共厕所规划和设计标准》也规定，时段性客流特征明显、负荷大的公厕，男女厕位比例宜为1:2.5，或宜设通用厕间。

一些地方通过改造和增加卫生间，让更多公共空间对女性更友好。

记者在长沙火车南站看到，候车室2A和24B处原本的女卫生间被改造成“女士专用卫生间”。

长沙火车南站工作人员介绍，作为人流密集的交通枢纽，长沙南站女性厕位紧张问题备受关注，一度成为影响女性出行体验的痛点。经过相关调研，长沙南站对候车区、出站层的厕位进行优化，目前候车区域共有男性厕位45个、女性厕位92个，出站层共设有男性厕位25个、女性厕位52个，并在候车室设置2个女士专用卫生间。

今年国庆假期，甘肃省敦煌市的鸣沙山月牙泉景区迎来客流高峰。为提升游客体验，景区通过调整厕位比例、新增公共厕所等措施，将公厕总数由原来的24间增至26间，缓解了游览高峰的如厕压力。

技术创新也是解决路径之一。近年来，广东省深圳市在《深圳市公共厕所管理办法》的基础上，相继出台公共厕所设计指引等系列标准规范，涵盖公厕设计指引、建设规范等，为推进“厕所革命”工作提供了技术支撑。

■ 因地制宜按需扩围

公共厕所如何提升女性体验，更精细化地满足需求？专家呼吁，厕所非小事，应从规划、设计阶段，就提高重视程度。

武洲提出，可根据实际使用需求合理设置男女厕位比例，新建城市公厕原则上女性和男性厕位的数量比为女性与男性如厕测算人数比值的1.5倍，人流集中区女厕位数量应不低于男厕位数量的2倍。在保证坐便厕位数量满足老年人、残障人士使用需求的基础上，因地制宜适当提高蹲便厕位比例，满足多元化如厕需求。

不少受访人士提出，要更多考虑女性日常出行的实际需求，灵活设置公厕形式。如老城区、城中村、口袋公园等用地紧张区域“见缝插针”设置小型厕所；大型活动场所设置移动式公厕，缓解高峰期如厕压力；针对女性经常排队且难以扩建的老旧城市公厕，探索通过潮汐厕间、男女通用厕间等方式缓解等候时间长的問題。

受访专家建议，通过智能引导系统实时显示厕所使用状况，帮助人们有效避开拥堵区域；也可探索通过传感器实时监测使用量、环境质量和设施运行状态，提升设施运行管理的科学化、精细化水平。

“厕所虽小，却是民生大事。应在规划、设计、建设和管养上下功夫，不仅要满足女性的如厕需求，还应关照老人、儿童、残障人士的如厕需求。”梁骥说，“公共空间改造的一小步，是社会文明的一大步。”

新华社“新华视点”记者（据新华社北京11月19日电）



2024年8月11日，周日客流高峰期，在深圳宝安区一家商场内，不少女性排队等待如厕。新华社记者 梁旭 摄

世界慢阻肺日：

更好守护我们的呼吸

经常咳嗽不断，一爬楼气喘吁吁，严重时甚至感觉无法呼吸……

呼吸，本是生命中最自然的动作，但对我国近1亿慢阻肺病患者来说，却好似日复一日的艰难战斗。

如何更好守护每一次呼吸？今年11月19日是世界慢阻肺日，记者在当日召开的2025中国慢阻肺病大会上采访了相关专家。

■ 做好基本防护 确保平安过冬

慢阻肺病全称为慢性阻塞性肺疾病，核心症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难。进入冬季、气温骤降，慢阻肺病患者一旦感染流感，更容易发展为重症肺炎或继发细菌感染。

国家呼吸医学中心副主任杨汀指出，慢阻肺病患者应通过及时接种流感疫苗、外出时规范佩戴口罩、坚持规范用药等途径，有效控制气道炎症，维持病情稳定，降低急性加重的几率。在流感流行期间，应尽量减少前往人群密集场所，勤洗手、常通风。

■ 中西医结合 提高生活质量

“中医调理让我的体质明显改善，感冒次数少多了。”北京市朝阳区太阳宫社区卫生服务中心的中医诊室里，慢阻肺病患者李大爷定期来接受艾灸治疗。

“中西医结合肺病一部副主任医师李得民说，西医擅长快速“治标”，如用抗生素抗感染、用祛痰药稀释痰液；中医则从根源着手，通过健脾化痰等方法，调理脏腑功能，减少痰的生成。

临床实践表明，在慢阻肺病急性发作期，使用西药快速控制炎症的基础上，联用中医药经典名方可以更快缓解临床症状；在疾病稳定期，吸入药物治疗的基础上，通过中医调养能够“扶正固本”，还可以练习太极拳、八段锦等中医功法强体魄，改善生活质量。

■ 社区免费筛查 提升健康教育

沈阳市和平区长白社区居民陈先生今年在社区免费筛查中发现，常年咳嗽不断的“元凶”竟是慢阻肺病。

“通过规范治疗，不少患者的‘老毛病’得以好转。”沈阳市和平区长白社区卫生服务中心主任陈瑶和同事们加强随访，为社区里的慢阻肺病患者提供用药指导和健康教育。

今年以来，国家卫生健康委等部门将慢阻肺病纳入基本公共卫生服务项目；健康中国行动提倡40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能；国家呼吸医学中心牵头制定《国家基层慢性阻塞性肺疾病防治及管理实施指南（2025）》，为慢阻肺病的筛查、管理提供依据。

针对慢阻肺病的基层健康防线正在初步构建。国家基层慢阻肺病防治管理办公室开展相关培训项目，已帮助10万余名基层医务人员提升规范化实操能力水平。

新华社记者（据新华社北京11月19日电）