

## 国企匠心筑好房

# 朱方·恒顺里领跑镇江人居品质升级

“好房子”让“民生愿景”，走向“幸福实景”。近年来，“安全、舒适、绿色、智慧”的“好房子”标准连续两年被写入镇江市政府工作报告，全市住房品质升级步伐不断加快。在这一时代命题下，镇江主城核心区高品质改善型住宅项目——朱方·恒顺里，以一场接连上演的热销盛况，给出了最具说服力的答案。

去年11月首开即罄、劲销2.58亿元；今年3月29日二次开盘再创佳绩，当日成交60套，销售额突破2亿元。两次热销、去化强劲，朱方·恒顺里不仅成为镇江改善型住宅市场的风向标，更以国企匠心与城市更新实践，为“住有宜居”的镇江故事写下了鲜活注脚。

通讯员 赵春 扬子晚报/紫牛新闻记者 万凌云



### 百年源址之上，守护城市记忆与文脉

朱方·恒顺里坐落于百年恒顺酱醋厂旧址，这里承载着镇江几代人的工业历史与生活记忆。

作为镇江城建集团旗下项目，朱方开发建设集团以“城市产业综合运营服务商”为定位，探索“开发+运营+服务”全周期模式，从选址、建造、运营到服务，全程紧扣民生改善需求。

### 主城正芯之上，帷幄一城醇熟资源

项目踞守黄山北路与中山西路交汇处，距镇江高铁站约500米，从容帷幄南京、上海等长三角繁华圈。

八佰伴、苏宁广场、万达广场等核心商圈举步即达，繁华触手可及；镇江市第一人民医院近在咫尺，为健康护航；周边分布中山路小学、第

三中学等多所学校，人文氛围浓厚。西津渡、金山、南山、宋城历史文化公园等自然人文胜境环抱左右，城市繁华与诗意静谧于此从容兼得。

### 低密纯粹之作，以产品力定义“好房子”

在产品打造上，朱方·恒顺里坚守“安全、舒适、绿色、智慧”四大核心理念，以约1.14—1.25的超低容积率，规划了593套低密住宅，涵盖叠加、联排、洋房等多元业态。约25000㎡超大园林景观营造“一心两轴六园”立体景观体系，约700㎡下沉式全龄会所集私宴、健身、书吧、棋牌等功能于一体，打造邻里社交与家庭欢聚的活力主场。38米酒店式归家大堂、约3.1—3.4米奢阔层高、YKK AP航空级系统窗、金刚砂地库……每一处细节都彰显着国企对品质的极致追求。

建面约130—240㎡的全系改善户型，以灵活的空间设计实现每

一平方米的价值最大化。无论是三口之家的温馨日常，还是多代同堂的家族欢聚，均能找到匹配的理想居所。所有户型均为毛坯交付，将生活的定义权交还给居住者。

### 以旧换新，切实解决改善“后顾之忧”

为更好满足市民改善型住房需求，恒顺里依托镇江城建集团政策优势，推出便捷的旧房置换服务，简化流程、缩短周期，切实解决“卖旧买新”的后顾之忧。这一模式已帮助众多家庭顺利完成住房改善，有效降低了改善门槛。

凭借主城核心地段、国企品质及人性化设计，朱方·恒顺里已成为老城区置换客群的首选目标之一。

### 国企担当，赋能城市高质量发展

从首开到二开，朱方·恒顺里



的连续热销，既是产品的胜利，更是城市更新理念的实践成果。据统计，截至目前，镇江已有11个项目通过江苏省改善型住宅预评价，数量位列全省第二，朱方·恒顺里与朱方·绿城·桃李云庐共同入选江苏省首批高品质改善型住宅。

而随着《镇江市“十五五”城市更新发展规划》编制工作的正式启动，未来将有更多兼具品质

与温度的住宅项目落地，为镇江市民的安居梦想注入新动能。

“朱方出品，恒顺一生”，这句承诺正助力千家万户的“好房子”梦想走向现实。镇江城建集团及朱方开发建设集团将立足城市综合运营服务商定位，持续为城市高质量发展贡献力量，让更多市民在“住有宜居”的时代进程中圆梦安居。

# 南大这堂体育课凭什么爆火十年

## 体育老师说，没有流量密码，只是踩中了大学生最真实的需求

在江苏高校体育改革的浪潮里，南京大学一门开了整整十年的《运动减脂理论与实践》课格外出圈。开课至今，已有2500余名学子参与学习，课程训练强度十足，却常年一席难求；无强制要求、无硬性约束，甚至有学生从本科一路蹭课至博士阶段。一门减脂体育课，为何能持续火爆十年？带着这份好奇，扬子晚报/紫牛新闻记者走进南京大学体育馆，一探究竟。



正在上课的学生

### 爆火十年的“最卷体育课”

在南京大学鼓楼校区的体育馆里，每周总有三天被动感音乐填满：深蹲、波比跳、高抬腿轮番上阵，学生们的心率一路飙升，汗水浸透了运动服，却没人提前退场。这就是南大学子口中的“全校最卷体育课”——陈刚老师的减脂课。目前每学期仅3个班、100个固定名额，选课系统一开放就秒没，候补名单排起长长的队。有意思的是，只要场地挤得下，陈刚从不拒绝旁听生，仙林校区的研究生课曾创下40人容量、70多人常驻上课的“盛况”。

“最早就是发现校园里有不少‘小胖子’，还有同学运动能力弱、被身材焦虑困住，我想给他们动起来。”早年因体重引发腰椎问题的陈刚，靠科学运动成功康复，便借着高校教学改革的契机，把自己摸索出的方法整理成课程，这一开就是十年。

十年间，累计2500余名学生走进课堂。课程初衷从最初帮助肥胖学生减重塑形，逐步延伸至舒缓焦虑、塑造体态、提升自信，满足当代大学生多元化的健康需求。而陈刚始终坚持“教学相长”，从体重考核到体能进步，他把训练拆成循序渐进的三

个阶段，学生的每一个反馈，都成了课程迭代的方向。

不同于传统体育课的“跑圈+达标”，这门课用课堂高强度间歇训练高效燃脂，课下布置一学期120公里的跑量作业，考核则以10公里跑、3分钟平板支撑为核心，全程不看体重数字，只看每个人的进步幅度。“跳一跳就能够得着”的目标，让零基础的学生也能找到成就感。

陈刚告诉记者，自己也没想到这门课程能够开设10年，谈及课程火爆的秘诀，陈刚笑着说：“哪有什么流量密码，不过是踩中了当代大学生最真实的需求。现

在的孩子早就不是‘只看分数’了，认知层次越高的学生，越懂健康管理的重要性，这种‘健康和学业正相关’的观念，才是课程一直被需要的根本原因。”在他心里，这门课从来不是“减脂班”，而是帮学生突破自我认知、养成终身运动习惯的“成长课”。

### 从“躺平”到“动起来”

一门课好不好，上过的学生最有发言权。在这堂心率飙升的减脂课上，记者看到了很多从“躺平”到“动起来”的蜕变故事，袁金雨和徐悦笛就是其中最鲜活的两个。

2025级人文科学试验班的大一新生袁金雨，曾是一个标准的“运动绝缘体”。“之前不太爱运动，主要是没人陪，一个人运动太孤单了。”上学期听同学安利这门课，鉴于南大选课有两次“反悔”机会，她抱着“试试不亏”的心态抢了名额。刚上课的那段日子，她至今记忆犹新：“第一次练完直接累瘫，饭都吃不下，周一练完浑身酸痛到周五。”但是长期的坚持让她感受到了自己身体正在悄悄变化，她兴奋地

告诉记者，现在长跑配速从原先的6分40秒提到了5分40秒，出一身汗的感觉真好。更让她惊喜的是心态的转变。现在的她，累了就去跑两圈，心情不好就和搭子跳会儿健身操，运动成了最好的“情绪解药”。

而对于经济学研二学生、半马成绩1小时36分的徐悦笛来说，这门课则给了她“意外的惊喜”。“本来以为自己跑步这么厉害，这门课肯定轻松拿捏，结果被高强度间歇训练‘上了一课’。”在她眼里，这门课的“卷”从来不是硬性考核，而是学生主动的选择：“所有人都在努力突破自己。”

十年间，这样的故事每天都在上演：人工智能专业的男生从大三蹭课到博士毕业，把体能管理变成了科研的“续航器”；获得南大“栋梁奖学金”的女生，在获奖感言里特意写道：“这门课教会我最重要的事，就是不要给自己设限”；还有很多毕业多年的校友，在社交媒体上发文、更帖，分享自己在这门课程中的勇敢与蜕变，依然保持着课上养成的习惯，让运动成为长久的生活方式。

扬子晚报/紫牛新闻记者 黄娴