

陪爬、陪玩、陪诊……陪伴生意咋这么火？

□半月谈记者 滕军伟 郭方达 尹思源

陪爬：

“青春没有售价，泰山就在脚下”

泰山是国人心中的神山。最近几年，泰山每年吸引的游客超过800万人次。很多人试图体验李白诗中的“天门一长啸，万里清风来”，也希望像杜甫一样“会当凌绝顶，一览众山小”。但是，泰山海拔1545米，全程10多公里，台阶超过7000级，不少人望而生畏。陪爬服务，应运而生。

今年26岁的山东泰安小伙儿王钦瑞，就是最早从事有偿陪爬的人员之一：身背双肩包，穿着冲锋衣，脚穿登山靴，包上挂着小音箱，播放着动感音乐，边陪游客爬泰山，边讲解泰山的历史典故；若是游客累了，还时不时地给对方加油、打气。

作为一名职业陪爬，2025年他已登山200多次。“我最多的时候，一天爬3次。”王钦瑞自豪地告诉半月谈记者。

2022年12月从部队退役回到老家泰安后，王钦瑞做过销售等工作，感觉都不是很理想。2024年6月，他在网上注意到“体育生受雇背娃爬泰山”的故事：一位年轻的妈妈，带着一个刚出生几个月的婴儿，支付给一位大学生几百块钱的费用，顺利带孩子登上了泰山。

这是不是可以成为一门职业？心动不如行动，他和战友一拍即合，试着开办陪爬生意。2024年11月，他注册了“探野文化传播服务(泰安市)有限公司”。

根据国家体育总局《中国户外运动产业发展报告(2024-2025)》2025年10月发布的报告，截至2025年4月初，我国户外运动参与人数已突破4亿人。爬山，在年轻人中已成为热门运动项目。而在福布斯中国公布的“2024福布斯中国副业100评选”中，“名山陪爬”高居第四。

在王钦瑞和他的同事们看来，陪爬始于泰山，并非偶然：泰山是五岳之首，名气大；从红门到南天门全程10公里左右，单程耗时约5小时，陪伴距离适中；泰山距离泰安市区很近，各种配套服务便利。

从2025年开始，和“泰山陪爬”有关的帖子快速爆红网络。由于门槛相对较低，不少大学生纷纷进入。“情绪价值拉满，服务全程到位，全程鼓励式爬山，追求完美的登山体验。”“青春没有售价，泰山就在脚下。”打开抖音、小红书等社交媒体，可以看到不少泰山陪爬的宣传口号。

目前，王钦瑞的公司拥有18名固定的陪爬人员，年龄在20至28岁之间。旺季时，每个月能陪爬300多次；每次收费在五六十元不等，旺季收费达到800元，如果是夜间上山看日出，还要再加价100元。

半月谈记者在他的工作室看到，各种登山装备一应俱全，包括登山杖、手电筒、墨镜、急救包等。这些装备免费提供给游客使用。

谈起谁是客户以及客户的需求，这位身高1.8米的帅小伙如数家珍：有的宝妈想带婴幼儿上山，在山顶摄影留念；有的中年人孝顺父母，带老人登顶许愿祈福；一些年轻情侣要在山顶定情、求婚；有的家长不想爬山，

就读初高中的孩子独自上山需要有人照顾……

不断有新人加入陪爬行业。在泰山脚下的红门游客中心，半月谈记者遇到了梁成团队。这一团队成立于2025年6月，目前有27个人，包括6名女陪爬人员。“我们的团队成员都是经过严格筛选的：有的是退役武警，体力好，背过40多斤的孩子；有的会急救；有的擅长拍照；有的阳光开朗帅气，还很会聊天。”梁成说。

这位20多岁的小伙子，每天定时定点在泰山脚下直播，已有半年时间。谈及未来，他充满希望：把单一的陪爬服务延伸，为旅客提供“一条龙”管家式服务，让他们在泰安待更长时间，旅行更愉快。

目前，泰安市已有涉“泰山陪爬服务”企业18家，陪爬者来自全国各地，共约300人。

陪玩：

都市白领黑夜里闪烁的光

1998年出生的刘雪(化名)毕业于北京一所985高校。她学习成绩优秀，曾是“别人家的孩子”，如今，是陪玩平台上一家机构的负责人，管理着几十名“陪玩”人员，服务对象大多是都市白领。作为互联网原住民Z世代(一般指1995年至2009年出生的那一代人，在中国约有3亿)的一员，她的生活与工作，都与网络密不可分。

上午十一点，她从睡梦中醒来，收拾过后开始吃“早午饭”，然后一边看视频，一边顺手处理工作任务：回复消息、维护几个账号的活跃度、简单看看自己和成员的收入流水。

刘雪为大型互联网公司做过策划，从事过中型企业的广告投放，又从兼职陪玩，变成全职陪玩。身份不断转变，原因却相同——之前的工作不开心。

她没有固定的工作环境和工作时间，手机、平板及一台电脑就是她的工作搭子。“接单的高峰期是晚上八点到凌晨两点，这段时间也是大家集中蹲单的时候。”

陪玩业务不限于陪玩各类热门游戏，也包括陪聊天、读文章等许多形式，甚至有时候仅仅只是陪着。“有的单子都不需要说话，只是保持语音在线就好。”

从价格来说，一般陪聊的价格为每小时60元，游戏陪玩则依据一局时间长短各有不同。刘雪说，自己最高时一个月挣到两万多元，这已是行业的头部。“一天要接十几个小时的单子，也没有休息日。”但刘雪仍认为，这样的工作比之前强上许多，因为“付出的劳动立刻就有回报，而且真的累了的话，随时可以停”。

“喜欢打游戏的年轻人多，能陪着玩的朋友却少。”刘雪和她的不少同事都认为，年轻人的“孤独感”是陪玩兴起的重要原因。陪玩，是消解这份孤独感的一种解药。

在游戏之外，陪聊天也是主要业务之一。有时刘雪觉得自己成了一个“树洞”，在深夜听一个并不认识的陌生人抱怨生活中细碎的琐事和焦虑，然后给予一定的安慰与支持，在黑夜过去后就分道扬镳，“这是一种独特的体验”。

最近几年，短视频流行，将陪玩过



王钦瑞(左一)和同事在泰山攀爬途中。

程中有趣的片段进行剪辑发布，成为刘雪的新收入来源。尽管账号起步时磕磕绊绊，两年下来，她的短视频账号也积累下六位数的粉丝。“先完成，再完善。”她告诉半月谈记者，自己想将业务做得更加多元，毕竟“这份工作不太可能真的干一辈子”。

她说，自己认识的许多陪玩人员已经离开了这一行。因为技术门槛不高，近两年从事陪玩陪聊的年轻人越来越多，一般从业者的单价也在持续走低。

陪诊：

“临时家人”不可或缺

早上天还没亮，39岁的天津市民薛崇佳就起床洗漱，她要赶到医院陪一位82岁的老人做复查。她的包里装着纸巾湿巾、饮用水和小零食，还有一个笔记本，这是她“随时记录老人需求”的“法宝”。

“这些需要陪诊师的老人大多内心孤独，陪诊师不仅要帮他们取号、排队、拿药，还要尽最大可能提供陪伴。”薛崇佳说，作为一名陪诊师，只知道“帮着跑腿”是远远不够的，还需要时刻注意老人的情感需求。

当前，很多大城市的医院都使用手机App预约挂号，缴费取报告也在自助机器上进行，这对很多上岁数的老人来说，是件难事儿。“有很多老年人不知道去哪里咨询，甚至会在医院里紧张到迷路，我们就是要当他们的‘临时家人’，帮他们顺利就诊。”

薛崇佳是个体户，主要依靠熟人推荐、与社区合作两种方式找到客户。他们大多数是老人，子女往往不在身边，

有的甚至没有子女，对电子化的诊疗流程不甚了解。天津市民张先生就曾帮父亲请过陪诊师。他介绍，一次他在地出差时父亲突然身体不适，只能请陪诊师帮忙。“多亏了陪诊师，不然连智能手机都不会用的父亲只能在家扛着。”

在薛崇佳看来，陪诊工作贯穿前期咨询、医院陪诊、陪诊后回访的全过程。她说，从业多年，自己虽然还没能“久陪成医”，但已经对各家医院的科室组成、医生情况有了一些了解，甚至对不同时间不同医院各类检查所需要的时长有了判断。

“挂谁的号、开什么药，在就诊前都要有初步的判断，要用专业知识让老人逐渐放下紧张情绪；就诊结束后，要帮患者记下医嘱等重点事项；在复查的节点还要做好回访，以便提供后续的服务。”她说。

干陪诊这一行近3年，薛崇佳发现，客户类型与最初的判断并不一致。“我最初以为天津本地人会占大多数，没想到大部分是外地来就医的。”这些异地就医的人，不少生活在欠发达地区，他们的难处更“让人心疼”。她曾遇到过不会乘坐地铁，需要接送站站的；遇到过一下车就让她帮忙找住处的；也遇到过辗转多地治疗效果不佳，一见面就情绪激动的……

“人在生病的时候大多是无助的、脆弱的，我们能做的就是尽可能安抚他们，化解他们的焦躁情绪。”薛崇佳说。

中国社会福利与养老服务协会等联合发布的《陪诊服务发展研究报告(2025)》显示，老年人对陪诊服务需求旺盛。据统计，88.54%的社区老年人遇到过就医时家人无法陪同的问题。