

陪爬山、陪打球、陪跑步…… 花钱请运动搭子，值不值？

“帮背包、帮拍照，累了还能给你讲段子”，刚刚过去的“五一”假期，泰山的“陪爬”业务火到没边。此前，26岁小伙泰山陪爬一年收入30多万元的帖子就曾引发网友热议。

随着体育健身热的兴起，陪爬山、网球陪练、私免陪跑等全新职业也应运而生。打开小红书等社交平台，相关话题很热门，有人寻求情绪价值，有人需要专业服务，体育运动中的“陪伴经济”不仅是运动社交的延伸，更折射出当下人们多种多样的个性化需求。



赵丹丹
图片由受访者提供



小安 图片由受访者提供

陪爬山、陪打球、陪跑步 承包年轻人的运动陪伴需求

“一个人爬山真的会EMO（网络语，情绪抑郁低落的意思）！”赵丹丹的这句话，道出了许多年轻人的心声。如今，越来越多的年轻人愿意为“情绪陪伴”买单。在漫长又疲惫的爬山过程中，有个搭子能陪自己唠嗑、互相打气，显得尤为重要。

记者联系上赵丹丹的时候，她和朋友刚刚爬完金华的东白山。除了自己喜欢爬山，近一年赵丹丹也开始接起了陪爬业务。在她看来，陪爬不仅仅是一份工作，更是一种能给人带来快乐的方式。

受到泰山陪爬的启发，赵丹丹开启了自己的陪爬之路。在此之前，她是一名户外领队，同时身兼活动主持人、摄影师等数职。丰富的户外经验，让她在陪爬领域如鱼得水。

“江浙沪周边的陪爬我都接，不同线路、不同地点，价格也不同。像西湖群山，一般是600元一天，还能根据客户需求定制私人线路，带他们避开人潮，体验独特的风景。”赵丹丹介绍道，陪爬服务内容涵盖帮客户背包、路线引导、拍照以及至关

重要的情绪打气，“还可以分担装备，分享零食！”

除了陪爬，“陪跑”“私免”等职业也随着马拉松赛事的火爆应运而生，一场报价在1000—2000元不等；而网球、羽毛球的“陪打”服务，每小时100—150元的价格，也受到了众多爱好者的欢迎，预约十分火爆。

杭州松果体育发展有限公司主理人、跑步教练小安告诉记者，体育类的“陪伴”服务其实由来已久。“以前，在攀登珠穆朗玛峰或一些雪山时，人们就会聘请当地人作为向导，我们称之为‘协作’。他们不仅能指引方向、帮忙背包，还凭借专业知识和技能，助力攀登者成功登顶。”

小安从2018年便投身于体育服务工作，陪跑步、陪爬山都做过，她见证了全民健身热潮的兴起，也看到了人们对于运动陪伴的需求。“随着全民健身的热度不断攀升，越来越多的运动小白渴望有人能引导、陪伴自己，对于他们来说，有专业人士的陪伴，能让运动变得更轻松、更有趣，也更容易坚持下去。”

拍照族、减压党、挑战者 从百元情绪需求到万元专业服务

赵丹丹的客户主要集中在25岁到35岁年龄段，往往具备一定的经济基础，更愿意花钱购买优质服务。

“有的客户希望在爬山时能拍出美美的照片，有的则是工作压力大，想通过户外活动放松心情。”在众多寻找“陪爬”的帖子中，几乎都明确提出了一个要求——“开朗活泼”。赵丹丹解释道，“一些客户可能比较‘社恐’，不擅长社交，所以相较于组队爬山活动，他们更倾向于一对一的陪爬服务，获得专属的情绪价值。”

小安的客户陈先生起初跟着小安跑步，后来又请她陪自己挑战杭州太极线。在陈先生眼中，付费的陪跑、陪爬“十分值”。“不仅能让我拥有更好的爬山体验，还能在过程中了解到相关的历史文化，相当于请了个专业导游。在遇到困难时，他们能及时提供专业的帮助，在泄气时能提供绝佳的情绪价值。此

外，还能提供拍照、拍视频这些附加服务，这钱花得太值了。”

在年轻人追求情绪价值的同时，也有不少客户更愿意为专业能力慷慨解囊。在小安接过的订单中，价格最高的一单是2021年为一位客户参加百公里越野赛提供陪跑服务，比赛全程121公里，4天时间，价格1万元。“比赛在野外进行，客户感觉自己导航能力弱。我多次参加过类似比赛，对线路非常熟悉，在比赛过程中，我要做的就是协助识别方向，不断鼓励他，确保他安全完赛。”

有趣的是，作为体育服务的提供者，小安自己也时常购买陪伴服务。“之前去虎跳峡徒步，我们就专门找了陪爬。我还找过网球陪练，有时候约朋友打球，时间很难统一，而且距离较远，来回奔波十分不方便。相比之下，网球陪练一场100—150元，比直接找教练便宜，十分方便。”

“陪伴经济”兴起背后 也要小心有人“滥竽充数”

露营爬山、骑行跑步等活动，不仅丰富了人们的业余生活，还不断激发着消费新活力。陪爬山、陪打球、陪跑步不仅满足了人们的个性化需求，还为更多人提供了灵活的就业机会。“陪爬工作并非每天都有，难以作为主业，但确实为我们提供了一种新的就业机会。”赵丹丹告诉记者。

然而，在“陪伴经济”蓬勃发展的背后，也存在着不少问题。

在网络上，各种“避雷帖”屡见不鲜。有的消费者付了定金后，却遭遇拉黑；有的“陪爬”人员不够专业，连方向都辨别不清，无法兑现服务承诺。此外，服务标准模糊、责任界定不清、缺乏合同约束等问题，也让消费者在维权时困难重重。

“大家对户外要有敬畏之心。”小安表示，无论是陪爬、陪跑还是陪练，都需要具备一定的专业知识和技能，绝不是简单的“陪玩”，“消费者在寻找自己的这个运动‘搭子’时，也要关注他的专业能力。提供各项服务最基础的，就是保障安全。”

一方面，消费者要注意辨别，以免被骗子找到可乘之机。另一方面，从业者要不断提升自身专业素养，提供更优质、更专业的服务。相关部门也应尽快完善监管机制，明确服务标准，保障消费者的合法权益。只有这样，体育运动中的“陪伴经济”才能健康、可持续地发展，为全民健身事业注入新的活力，创造更多的价值。（潮新闻）

2025年即开型福利彩票游戏征集活动火热开启

为进一步丰富即开型福利彩票（以下简称即开票）游戏设计素材，满足市场需求，现面向全市开展即开型福利彩票游戏征集活动。

（一）征集内容

1. 票面图案：包括游戏名称、中国福利彩票及刮刮乐标识、面值、主画面、玩法区、保安区、版式设计等内容。

2. 玩法规则：包括玩法文字表述、覆盖及刮开效果、中奖示意等内容。

3. 游戏面值：5元、10元、20元、30元、50元。

（二）征集方向

1. 文化游戏：以优秀传统文化、民俗风情、自然风光等作为主题，具有文化特色的即开票游戏。

2. 节日游戏：在特定时间段内发行，具有纪念意义的节庆类即开票游戏，如春节、端午节、中秋节主题游戏等。

3. 时尚游戏：票面主题内容通用性强，适合网点日常销售，如卡通形象、时尚潮流、趣味休闲、财富娱乐等。

4. 竞技游戏：将重大体育赛事或主流体育竞技类运动作为票面主题，如球类运动、赛车运动等。

5. 其他游戏：在游戏玩法设计或者票面设计等方式上突破常规设计理念的即开票游戏，或者适用于特定渠道、具有特定卖点的游戏，如婚庆场所、连锁渠道等。

（三）征集对象

全市热爱福彩即开票的广大公众，个人或团体均可参与，提交稿件时均应满18周岁。

（四）征集时间

即日起至6月。

（五）投稿要求

1. 提交的作品需按照《2025年即开型福利彩票游戏征集活动方案》中要求的票面尺寸、元素位置及必要元素等要求进行设计，票面图案应为JPG格式，并保存于A4规格的Word文档中，根据票面需要可以是横向，也可以是纵向，提交征集游戏稿件时需同时提交CDR、PSD或AI等格式源文件（注：作品若为AI生成，请注明此作品由AI生成）。

2. 同一人员或者团体参与者提交游戏数量不超过3款。如出现同一人员或者团体参与者向不同销售机构投稿或者同一作品被投稿到不同销售机构的情况，按照作品重复或者同一人员提交作品超过规定数量处理，将根据各销售机构提交游戏的先后顺序或游戏排序选择符合要求的游戏参评，不符合要求的取消参评。参与者请勿一稿多投及投稿其已公开发表的作品。

3. 本次征集活动以电子邮件的方式接受参与者投稿，参与者需在2025年6月15日之前将作品电子文件发送至jswxxfc2014@163.com。邮件主题注明为“2025年无锡市即开票游戏设计投稿—游戏名称”。

4. 作品以每款设计游戏的名称建立一个文件夹，提交作品时需详细填写《2025年即开型福利彩票游戏征集作品提交表》，及打印签字后的照片或者PDF版和游戏票面及刮开示意CDR、PSD或AI等格式源文件存放于该文件夹，不按规定填写及上传一律视为无效作品。

详情请关注无锡福彩微信公众号。