



陪爬，越来越卷

被誉为“五岳之首”的泰山，其主峰玉皇顶海拔 1545 米。在陪爬们的经验里，通常成年人登顶的时长约 4 至 6 小时。如果再算上在山顶游览、拍照和休憩，即便是“徒步上缆车下”，一趟行程总计也要耗费近 10 小时。

长达 10 小时的爬山途中，陪爬具体会提供哪些服务？根据潘潘的讲述，现在陪爬已经将服务“卷”到了游客抵达泰安的那一刻。接单的陪爬们会事先联系客户，提前到高铁站迎接，安利当地美食和住宿。等到爬山结束后，再给人送到高铁站，

有始有终，全程陪伴。

“在爬山开始前，我们需要帮客户准备登山工具，比如常见的登山杖和手套。在爬山途中，路过一些泰山知名景点，我们也要能够讲解相关的知识。虽然比不上专业导游，但一些基本内容还是要知道。”回响说道。

至于那些“出圈”的爆款视频，譬如扛着女游客上山，或是有人请来 25 个陪爬，全场被抱着登顶，两位男陪爬坦言，这些都是为了节目效果和流量，实际陪爬过程中很少会有。潘潘表示，其实被抱着或者被扛着，人也不会觉得舒服。爬山爬累了，人最真实的反应就是坐下来，歇一歇。“我们陪爬能做的，主要是一些拉伸和放松的技巧，帮游客选择最合理的路线。”

在潘潘看来，陪爬的体力只是基础，最重要的是聊天能力，要持续不断地提供情绪价值。因为上下泰山，短则至少 7 小时，多则长达 10 小时，甚至更久。如果不能活跃气氛，找到各种话题，其实很容易把爬山变成一件枯燥无聊的事情。

开始做陪爬之前，姜大能从事的是销售工作。以往工作中“会说话”的能力，也为她如今陪爬带来了一些帮助。有女游客在社交媒体上表示，除了陪爬提

供的背水、帮忙拍照等实用帮助，那份消解不安、传递暖意的情绪价值，才是她觉得最值得的部分。

不过，短视频的有趣与吸睛，陪爬们俊朗亮眼的外形，有时让人忽略了工作本身的难度。潘潘说，做陪爬，其实比想象中辛苦。他从今年 6 月入行，刚开始不久，就赶上暑假和国庆中秋长假两个高峰。接单最多时，他曾连续 7 天日爬，也一度连续 8 天夜爬。高强度体力活与连续熬夜后，潘潘的身体难免出现状况。今年暑假的某个午后，在上山前，他突然感到脑子发蒙，浑身提不起劲。直到开始爬，“热身”一阵子之后，才逐渐进入状态。

“如果不想朝九晚五的上班，想认识各种各样有趣的人，并且体力不错，爱运动，也许陪爬是一份合适的工作。”潘潘自述，开始做陪爬前，一度觉得自己性格比较内向，不太会和陌生人聊天。除了挣钱，他想通过陪爬，认识各种有趣的人，同时锻炼和提高自己的社交能力。

明年大学毕业后，这位年轻的大学生计划继续从事陪爬，“可能会去五岳当中泰山以外的名山尝试陪爬，也考虑把业务拓展到徒步上，要把我的自媒体账号做下去”。

上图：身高 1 米 75 的姜大能，成为陪爬前就热爱徒步、爬山等运动。图片由受访者提供