

有人玩着把钱赚 有人觉得没发展

# 游戏代练 一碗怎样的青春饭



一边打游戏一边赚钱，听起来像份“美差”，引得越来越多的年轻人投身其中。但当他们进入这个圈子后，却发现一切并没有想象中那么简单。

代练，就是号主花钱请人来替自己打游戏，目的是完成游戏任务，如升级、打装备、刷金币等等。

在这个圈子里，靠代打游戏就能换来相当不菲的收入。但与此同时，低社交、单志趣、重复作业，要与客户有高度的情感链接，这些都成了代练们不得不面对的“职业困扰”。

## 多渠道寻“老板” “陪玩”“代练”各有标价

叮咚~叮咚~叮咚，尽管已是凌晨，于杰的手机微信仍旧吵闹不停，一连串群消息响起，几十张名片纷至沓来。

名片的背景都是统一画风的二次元头像，这些头像是大家擅长使用的人物角色，名片上标注着各自游戏中的账号名称、位置和级别，名称的后面还用括号特意标注了“技术陪”或“娱乐陪”。

这是个王者荣耀的游戏群，里面混杂着“代练”“陪玩”以及“老板”们。“代练”专指代替玩家将游戏账号等级打上去的人；而“陪玩”则指专门陪玩游戏的人，分为“技术陪”和“娱乐陪”两种。

其中，“技术陪”是依靠玩游戏的技巧来陪伴玩家将游戏账号等级打上去；而“娱乐陪”一般游戏技巧不算突出，但为人幽默风趣，能让玩家在打游戏的过程中感受到轻松快乐。

花钱请陪玩的玩家们被称为“老板”。

在于杰的游戏群里，每个代练、陪玩都有对应的微信名，上面清晰地标注着他们的收费标准，每局40元、50元、60元不等。

于杰介绍，相对来说，技术陪的价格稍高，娱乐陪则便宜一些。当然，也有兼具技术和娱乐两方面的“复合型人才”，他们的价格自然比单一的服务都要贵些。于杰自称其不喜欢与陌生人沟通太多，他主要是通过游戏群接代练，赚一些零花钱。

在游戏圈里，想找到陪玩和代练并不难，游戏中的好友就会帮着互相介绍。

于杰做代练的生意就是他的游戏好友介绍的，他的好友也在做代练，但业务满得忙不过来了，就把“老板”介绍给了于杰。

最终，于杰以一局20元的报酬，用两个月的时间完成任务，赚了2万多元。

在很多短视频平台上，陪玩和代练都会通过游戏视频来宣传自己，并发布联系方式。也有人通过代练平台“接单”。

于杰说，他没有加入这些平台，因为平台不仅会收取较高的抽成，而且限制较多，竞争比较激烈。他大多通过游戏微信群寻找新的“老板”。据了解，这些微信群的群主被称为“团长”。而“打手们”要想“入团”找到业务，需要先通过“面试”。

“团长”和管理员会对新来的陪玩、代练进行考察，确定他们打游戏的等级和沟通共情能力，再判断这个人是否更适合做代练还是做陪玩，到底是“技术陪”还是“娱乐陪”。

值得一提的是，在微信群里，代练和陪玩们就会在名片后面注明自己的“特质”，比如“话痨天花板，可以给老板带来欢乐”“会照顾老板情绪”“青年音天花板，可甜可咸”“风趣幽默情感导师”等。

## 边玩边赚钱 “每天吃饭、睡觉、打游戏”

铁一是一名代练“团长”。两年前，他组建了一个代练团，对外宣称“工作室”，通过微信群给十几个“打手”分派代练或陪玩的任务。这些“打手”都是他通过打游戏认识的年轻人，平均在18岁至22岁之间。

铁一给每个“打手”按等级标价，一个小时20元至60元不等，他再从每个“打手”的单子中抽取20%—30%的提成。

在铁一看来，游戏代练陪玩行业很能赚钱，而他自己又热爱打游戏，对他来说，这是项双赢的事业。

在铁一的团里，大家平时接的单不同，打游戏的时长也不太固定。但如果赶上赛季初或赛季末，他们就都要全身心地投入到游戏中，连睡觉都只能是“抽空”。

当然，这种赛季也是“打手”们最挣钱的时段，铁一曾经在一个赛季里就赚到了几万元。

和别的工作室不同，铁一的工作室成员彼此间几乎没打过照面。作为团长，虽然每天给“打手”们派单、结账，但铁一也从没见过他们，他唯一知晓的就是大家的年龄和游戏水平。

铁一从小学习成绩就不好，初中时更是迷恋打游戏。职高毕业后，他也曾经想帮家里做点生意，但游戏仍是他的生活的重心。当他发现当代练、陪玩能赚钱后，铁一开始做起了全职“打手”。

代练圈里，全职代练和铁一的学历大抵类似。这一点，在于杰的观察里也得到了印证。

作为一名大学生兼职代练，于杰发现自己与全职代练们最大的区别就是学历。

于杰认识的专业代练，基本都没上过大学，大家都以打游戏作为生计，“他们每天的生活就是吃饭、睡觉、打游戏，一天十几个小时捧着手机，从晚上到凌晨，然后白天补补觉。”

于杰也曾体验过全职代练的生活，但颠倒黑白的作息影响了身体健康，出现头昏脑涨、眼花目眩的情况。

在拿到了2万多元的代练费后，于杰决定投入到出国留学的准备中，虽然还在打游戏，但他已经慢慢淡出了代练圈，“手机都粘在手上，天天这么打受不了，又影响学业，又影响感情。”于杰说。

## 从“虚拟”走向“现实” 社交圈子变得更窄

小川是一名大学生，他从2021年兼职做游戏代练，靠高游戏级别，他招揽到了不少客户。

在室友眼里，小川是个“神秘人”，大家除了知道他打游戏之外，对他的其他爱好几乎一无所知。

小川坦承自己是实打实的宅男，除了游戏没有其他爱好，认识的朋友也都是打游戏做代练陪玩的宅男。

从事代练后，他的生活圈子就变得更窄了。

小川描述中的代练工作是这样的：“每天大概六七个小时在线上，如果被‘包月’的话，‘老板’需要你上号陪玩你就必须得上号，几乎是随叫随到的状态，所以也没有时间再去别的事。”

但小川并不觉得这影响了自己的生活，说他并不喜欢社交。大一时，小川还参加了学校的社团活动，后来接触游戏多了，他觉得社团活动的社交“也很无聊”，所以周末基本都是一个人在寝室打游戏。

小川这样的性格，在代练圈里一点不罕见。在同学们眼中，专业“打手”们都有一个最大的相同点，即社交淡漠。

朋友眼里的于杰是个内向的男孩，聊天时除了游戏方面的话题能侃侃而谈外，其他话题的参与度都不高。

专职代练菜菜说，对自己未来的出路很愁苦，他明显感觉到身体在衰老，视力严重下降，手臂时而抽痛，烟瘾越来越大，咳嗽得厉害，身体状况差得不像一个年轻人。

“我也不知道自己未来怎么办，除了打游戏也不会什么，找工作恐怕都找不到，就算有工作也没钱打游戏赚得多。但我已经是这个圈子里的‘老人’，那些小孩反应速度比我快得多。”菜菜只能寄希望于把自己的游戏级别再提高一些，能被哪个主播或“团长”看中，接更多单子，“趁着还能动时多赚点钱。”(文中当事人均为化名) 本报综合消息

## 吸高压氧拔高成绩，这事儿靠谱吗？

每年六七月份，伴随中、高考以及中小学期末考试季的来临，高压氧治疗总会被不少家长提及。为了让孩子们随时能接受高压氧治疗，有些家长甚至不惜购置家用高压氧舱。那么，高压氧治疗真的有助于孩子提升考试成绩吗？听听医生怎么说。

### 高压氧治疗可显著改善脑缺氧

大脑是人体中对氧气需求量最大的器官，正常人大脑的重量占身体总重量的2%到3%，但其耗氧量却占人体总耗氧量的20%至30%，这才有了“大脑离不开‘氧’护”的说法。

大脑对缺氧是极为敏感的。当人体大脑出现缺氧症状时，补氧是最快速的恢复方法。而相比普通吸氧，高压氧舱在为大脑补氧方面更是技高一筹。

高压氧治疗，顾名思义，是指机体在高于1个大气压的高压氧舱内吸入纯氧或高浓度氧，以治疗疾病的一种方法。

氧在血液内有两种形式：一种是结合氧，即氧在进入血液后，绝大部分会与红细胞中的血红蛋白结合；另外一种则是物理溶解氧，即氧进入血液后，没有与红细胞中的血红蛋白结合，而是被溶解在血浆内。正常情况下，物理溶解氧在血液总含氧量中的占比非常低，几乎可以忽略不计。而人体向各个组织器官供氧，主要提供的是结合氧。

普通吸氧，也就是平常我们采用的鼻导管吸氧，只能提高血液中结合氧的含量，而且提高程度有限。但若在高压氧舱内，人吸入纯度在85%到99%的氧气后，不仅血液中结合氧的含量会有所增加，更重要的是，物理溶解氧的含量也会随着压力的增加而增大。甚至当达到一定的压力后，仅靠物理溶解氧就可以满足机体的需要。

数据表明，在高压氧舱环境下，人体内的血氧含量可达到常压下吸氧的数倍甚至数十倍。可以说，高压氧治疗在改善大脑缺氧方面有着更加突出的优势。

### 吸氧提升成绩尚缺确凿证据

大脑缺氧，听起来似乎离人们的日常生活很远，但其实对于时常高强度用脑的学生、上班族来说，大脑缺氧是他们常会遇到的情况。当人们在连续长时间、高强度地用脑后，往往会出现大脑缺氧症状。其主要包括夜间睡眠少、不易入睡、人睡后多梦易惊醒、醒后难以入睡，以及头晕、注意力不集中、反应变慢、记忆力及食欲下降、易激动等。

每年一到考试季，便会有不少考生家长咨询希望通过高压氧治疗来缓解孩子大脑缺氧的症状，以提升学习状态。

用高压氧治疗改善考生的脑疲劳状态确实有一定科学依据。但需要指出的是，并非所有考生都需要进行高压氧治疗。如果考生确实出现了缺氧、脑疲劳的症状，尤其是经常吸氧不能缓解，才可以考虑进行高压氧治疗。孩子在接受治疗前需要由专业人士进行评估，以排除不适合治疗的情况，治疗过程中如有不适，也要及时向工作人员反映。

虽然高压氧治疗对缓解脑疲劳有所帮助，但要预防、缓解脑疲劳，不能完全依靠高压氧治疗，孩子还应适当进行体育锻炼，劳逸结合。

目前尚无严谨证据证明其可提升成绩，要解答这一问题还需设计科学的大规模研究。考试成绩的提高不仅需要清晰的头脑，更与知识储备、努力程度等因素有关，高压氧治疗并非应试“秘笈”。

### 家用设备达不到治疗所需压力

除了医院里配置的高压氧舱，近年来市面上也出现了如家用高压氧舱等相关设备。有些参加中、高考的考生因忙于复习没有时间去医院进行高压氧治疗，家长便为孩子购买了相关的家用设备。

严格意义上来说，这些设备并不能被称为高压氧舱，称之为“微压氧舱”或“软体氧舱”更合适。因为这些设备从压力上来说，是无法达到高压氧治疗所需要的压力的。一般家用设备增加的压力不超过0.3个大气压，而高压氧治疗需要的压力通常在1.6到2个大气压。

目前，应用这些微压氧舱最为广泛的是高原地区，因为高原缺氧主要由气压低所致，如西藏拉萨地区大气压力为0.65个大气压，若能增加0.3个大气压，那就基本接近平原地区了，人体缺氧情况自然也就得到改善了。

那么，出现脑缺氧症状的学生，其高压氧治疗方案和其他疾病患者有区别吗？在对学生进行高压氧治疗时，可以适当降低高压氧舱的压力，比如将其压力保持在1.6个大气压左右，同时升压缓慢一些，减少其出现耳痛等不适的可能。

需要提醒的是，患有肺大泡、严重肺气肿等肺部疾病的孩子，不宜进行高压氧治疗。同时，患有高血压的孩子，要将血压控制在160/100毫米汞柱以下，方可进行高压氧治疗。任何人在接受高压氧治疗前，都要经过专业医生的诊断、评估，确有需要再进行治疗。 本报综合消息