

今天来聊聊游戏本。整体来看，7月份购买游戏本，性价比不如618期间，尤其是主流价位（10000元以下），价格相比于上个月出现了不同幅度的上涨。但对于高端市场来说，H55处理器的加入进一步拔高了笔记本的CPU性能上限，加上Y9000K 2022等新品的上市，最近高端游戏本价格普遍不错，可选择的机型也比上个月多了

。

7000元以下

5000-7000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

JRS玩机社

战神Z7T-DA5NP

Hasee 神舟

性能参数

i5-12500H

CPU

规格: 12核心16线程 (4P + 8E)

主频: 2.5GHz (默认) / 4.5GHz (单核最高)

核显: Xe 80EU

单烤性能释放: 65W

屏幕参数

144Hz

刷新率

15.6英寸

尺寸

72% NTSC

色域

1920 × 1080

1080P 分辨率

16:9

双烤成绩

60W + 55W

RTX 3050Ti Laptop

显卡

规格: GA107 2560sp

显存: 4GB GDDR6

单烤性能释放: 75W

接口参数

USB接口

USB 3.2 Type-A × 2

USB 2.0 × 1

USB 3.2 Type-C × 1

视频接口

HDMI 2.0b × 1

miniDP 1.4 × 1

其它接口

DC电源/RJ45网线

16GB

内存 双通道

DDR4 3200MHz

可自行替换

电池参数

41Wh

容量

512GB

固态硬盘

可自行加装2.5寸硬盘

厚度和重量

26.1mm

最厚处

2.01kg

重量

¥ 4898

百亿补贴价

战神Z8-DA7NT

推荐理由：还是便宜

6000出头，买到12代i7，RTX3060和2.5K 165Hz刷新率屏幕的配置，尽管CPU性能释放一般，显卡非满血且不带独显直连。但是对比一线品牌的同价位机型，配置上就是碾压。

5000-7000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

JRS玩机社

战神ZX9-DA5DS

Hasee 神舟

性能参数

i5-12400

CPU

规格: 6核心12线程

主频: 2.5GHz (默认) / 4.4GHz (单核最高)

核显: UHD 730

单烤性能释放: 65W

双烤成绩

65W + 110W

RTX 3070 Laptop

显卡

规格: GA104 5120sp

显存: 8GB GDDR6

单烤性能释放: 130W

16GB

内存 双通道

DDR4 3200MHz

可自行替换

512GB

固态硬盘

可自行加装2.5寸硬盘

屏幕参数

144Hz

刷新率

15.6英寸

尺寸

72% NTSC

色域

1920 × 1080

1080P 分辨率

16:9

接口参数

USB接口

USB 3.2 Type-A × 2

USB 2.0 × 1

USB 3.2 Type-C × 1

视频接口

HDMI 2.1 × 1

miniDP 1.4 × 1

其它接口

DC电源 / RJ45网线

电池参数

62Wh

容量

厚度和重量

34.3mm

最厚处

2.72kg

重量

¥ 6698

百亿补贴价

5000-7000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

JRS玩机社

暗影骑士-龙



性能参数

R7 5800H

CPU

规格: 8核心16线程

主频: 3.2GHz (默认) /4.4GHz (单核最高)

核显: Vega 8

单烤性能释放: 54W

RTX 3060 Laptop

显卡

规格: GA106 3840sp

显存: 6GB GDDR6

单烤性能释放: 85W

16GB

内存 双通道

DDR4 3200MHz

可自行替换

512GB

固态硬盘

可自行加装2.5寸硬盘和M.2硬盘

144Hz

刷新率

72% NTSC

色域

屏幕参数

15.6英寸

尺寸

1920 × 1080

1080P 分辨率

16:9

接口参数

视频接口

HDMI 2.1 × 1

USB-C

其它接口

DC电源/RJ45网线

电池参数

57Wh

容量

厚度和重量

24.2mm

2.2kg

重量



¥ 5999

百亿补贴价

5000-7000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

JRS玩机社

蛟龙5



性能参数

R7 5800H

CPU

规格: 8核心16线程

主频: 3.2GHz (默认) /4.4GHz (单核最高)

核显: Vega 8

单烤性能释放: 80W

RTX 3060 Laptop

显卡

规格: GA106 3840sp

显存: 6GB GDDR6

单烤性能释放: 130W

16GB

内存 双通道

DDR4 3200MHz

可自行替换

512GB

固态硬盘

可自行加装2.5寸硬盘或M.2硬盘(二选一)

双烤成绩

40W+120W

300Hz

刷新率

100% sRGB

色域

USB接口

USB 3.2 Type-A × 2

USB 3.2 Type-C × 1

USB 2.0 × 1

屏幕参数

15.6英寸

尺寸

1920 × 1080

1080P 分辨率

16:9

接口参数

视频接口

HDMI 2.1 × 1

USB-C

其它接口

DC电源/RJ45网线

电池参数

46Wh

容量

厚度和重量

23.9mm

1.9kg

重量

¥ 5998

百亿补贴价

5000-7000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

微信公众号: JRS玩机社

将星X15AT

COLORFUL®

性能参数

i5-12500H

CPU

规格: 12核心16线程 (4P+8E)

主频: 2.5GHz (默认)/4.5GHz (单核最高)

核显: Xe 80EU

RTX 3060 Laptop

显卡 带独显直连

规格: GA106 3840sp

显存: 6GB GDDR6

单烤性能释放: 105W

16GB

内存 双通道

DDR4 3200MHz

可自行替换

512GB

固态硬盘

可自行加装M.2固态硬盘

144Hz

刷新率

72% NTSC

色域

屏幕参数

15.6英寸

尺寸

1920 × 1080

1080P 分辨率

16:9

接口参数

USB接口

USB 3.2 Type-A × 1

USB 2.0 × 1

USB 3.2 Type-C × 1

雷电4 × 1

视频接口

HDMI 2.0b × 1

miniDP 1.4 × 1

雷电4 × 1

其它接口

DC电源/RJ45网线

电池参数

54Wh

容量

厚度和重量

24.8mm

最厚处

2.05kg

重量

¥ 6199--淘宝

7000-10000元

这个价位现在就是主流的i7-12700H/R7 6800H+RTX3060的配置了，今年各家的性能释放水平，屏幕素质都做得差不多。屏幕我个人推荐上2.5K的，RTX3060的性能其实可以满足不少游戏2K分辨率运行了，这类屏幕往往带广色域，整体素质更高

。

7000-10000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

JRS玩机社

天选 3 酷睿

ASUS

性能参数

i7-12700H

CPU

规格: 14核心20线程 (6P + 8E)

主频: 2.3GHz (默认) /4.7GHz (单核最高)

核显: Xe 96EU

单烤性能释放: 90W

双烤成绩

45W+115W

RTX 3060 Laptop

显卡 带独显直连

规格: GA106 3840sp

显存: 6GB GDDR6

单烤性能释放: 140W

16GB

内存 双通道

DDR5 4800MHz

可自行替换

512GB

固态硬盘

可自行加装M.2固态硬盘

屏幕参数

165Hz

刷新率

15.6英寸

尺寸

100% DCI-P3

色域

2560 × 1440

2.5K 分辨率

16:9

接口参数

USB接口

USB 3.2 Type-A × 2

USB 3.2 Type-C × 1

雷电4 × 1

视频接口

HDMI 2.0b × 1

USB-C/雷电4

其它接口

DC电源/RJ45网线

电池参数

90Wh

容量

厚度和重量

23.3mm

最厚处

2.2kg

重量

¥ 8489

百亿补贴价

7000-10000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

JRS玩机社

暗影骑士-擎



性能参数

i7-12700H

CPU

规格: 14核心20线程 (6P + 8E)

主频: 2.3GHz (默认) / 4.7GHz (单核最高)

核显: Xe 96EU

单烤性能释放: 75W

165Hz

刷新率

100% sRGB

色域

15.6英寸

尺寸

2560 × 1440

2.5K 分辨率

16:9

双烤成绩

45W+115WMax

RTX 3060 Laptop

显卡: 未来升级支持独显直连

规格: GA106 3840sp

显存: 6GB GDDR6

单烤性能释放: 140W

USB接口

USB-C 2 Type-A × 3

雷电4 × 1

接口参数

视频接口

HDMI 2.1 × 1

雷电4

其它接口

DC电源/RJ45网线

16GB

内存 双通道

DDR4 3200MHz

可自行替换

电池参数

57Wh

容量

512GB

固态硬盘

可自行加装2.5寸和M.2硬盘

厚度和重量

27mm

2.5kg

重量

¥ 7699

百亿补贴价

7000-10000元价位游戏本主观推荐

2022年7月

JR5玩机社

拯救者R9000P 2022

Lenovo

性能参数

R7 6800H

CPU

规格: 8核心16线程

主频: 3.2GHz (默认) / 4.7GHz (单核最高)

核显: Radeon 680M

单烤性能释放: 85W

165Hz

刷新率

100% sRGB

色域

屏幕参数

16.1英寸

尺寸

2560 × 1600

2.5K 分辨率

16:10

RTX 3060 Laptop

显卡 带独显直连

规格: GA106 3840sp

显存: 6GB GDDR6

单烤性能释放: 140W

双烤成绩

45W + 135W

USB接口

USB 3.2 Type-A × 3

USB 3.2 Type-C × 3

接口参数

视频接口

HDMI 2.1 × 1

USB-C

其它接口

DC电源 / RJ45网线

16GB

内存 双通道

DDR5 4800MHz

可自行替换

电池参数

80Wh

容量

512GB

固态硬盘

可自行加装M.2固态硬盘

厚度和重量

25.8mm

最厚处

2.5kg

重量

¥ 8499

百亿补贴价

Y9000P 2022

推荐理由：整体配置高，散热表现优异

现在不推荐理由：9899元，杀猪价呢，8999元以下可以买

| 型号名称 | 规格 | 最高主频 | 三级缓存 | 核显规格 |
|------------|--------------|--------|------|------|
| i7-12700H | 14C20T (6+8) | 4.7GHz | 24MB | 96EU |
| i7-12800HX | 16C24T (8+8) | 4.8GHz | 25MB | 32EU |
| i9-12900HX | 16C24T (8+8) | 5GHz | 30MB | 32EU |

对比i7-12700H，i7-12800HX多了两个大核，多核性能进一步提升；而i9-12900HX在i7-12800HX的基础上，略微提升了点频率，三缓增大了，游戏表现略好一些。而i7-12850HX和i9-12950HX分别是在i7-12800HX和i9-12900HX基础上增加一些商用特性，CPU规格完全一致。

10000元以上价位游戏本主观推荐

2022年7月

JRS玩机社

GE77HX



性能参数

i7-12800HX

CPU

规格: 16核心24线程 (8P + 8E)

主频: 2.1GHz (默认) /4.8GHz (单核最高)

核显: Xe 32EU

单烤性能释放: 115W

屏幕参数

240Hz

刷新率

17.3英寸

尺寸

100% DCI-P3

色域

2560 × 1440

2.5K 分辨率

16:9

双烤成绩

75W + 150W

17.3"

RTX 3070Ti Laptop

显卡 带独显直连

规格: GA104 5888sp

显存: 8GB GDDR6

单烤性能释放: 150W

USB接口

USB 3.2 Type-A × 3

USB 3.2 Type-C × 1

雷电4 × 1

接口参数

视频接口

HDMI 2.1 × 1

USB-C/雷电4

其它接口

DC电源/RJ45网线

32GB

内存 双通道

DDR5 4800MHz

可自行替换

电池参数

99.9Wh

容量

1TB

固态硬盘

可自行加装M.2固态硬盘

厚度和重量

25.9mm

2.9kg

重量

¥ 18999

京东自营价

GT77

推荐理由：当下当之无愧的游戏本旗舰机皇

三万多块的顶配GT77，值得朱门绣户的朋友拥有。所有配置拉满，双烤250W也是目前游戏本中最强的散热表现，同样有帅气的灯，高素质的4K 120Hz屏幕和大电池。



ROG自不必说，信仰满满的高端板卡和游戏本品牌。

枪神6Plus超竞版

推荐理由：散热表现优异，定价较合理，键盘手感出色

在枪神6Plus的基础上，超竞版升级了液金散热，整机散热能力达到215W（3080Ti版本是240W）。键盘键程达到了2.0mm，手感出色。此外还支持RGB键盘和灯带，还有可替换的信仰徽章，信仰满满。遗憾的是重量较大，且没有摄像头。



拯救者Y9000K 2022

推荐理由：支持指纹识别，正面颜值高，重量和厚度控制较好

其实比起枪神6Plus超竞版，或者GE77HX等同价位产品，Y9000K无论是外观的炫酷程度，还是散热水平，都没有什么优势了。但是它的屏占比达到了93.5%，厚度更薄，重量也比前两者更轻一些，还是有一些比较优势。



这两年，比起联想、戴尔和华硕，惠普似乎有点“半睡不醒”的状态，游戏本很多热门型号缺货，轻薄本也没有能让我们记住的爆款产品系列。不过惠普作为PC领域的老二，底蕴非常雄厚，售后也很好。

暗影精灵8Plus 高能版

推荐理由：同价位，一线品牌当中显卡最高性能

暗影精灵Plus系列是我们能买到的最便宜的一线品牌顶级显卡游戏本产品。

这次暗影精灵8Plus更新了12代H55处理器，价格依旧非常有竞争力，散热，屏幕素质各方面都还可以。不过个人觉得货源应该还是比较少的，有需要的朋友可以关注抢购一波。