

# 2024年度 小红书 标记我的生活 医疗行业月报

2024.2月

生活服务-医疗医美行运团队

小红书

# Agenda

---

## 一、行业概览

- 1.行业热搜词
- 2.热搜词检索趋势

## 二、用户洞察

- 1.用户决策路径分析
- 2.热门类目搜索及高活跃用户画像

## 三、优质笔记分享

- 1.专业号优质笔记分享
- 2.社区优质笔记分享

## 行业热搜词TOP20

洞察搜索趋势 | 借力制作内容

## 口腔类行业热搜词

## 牙齿矫正

## 牙齿美白

## 种植牙

根管治疗

牙齿黄怎么变白

深覆合

拔智齿

正畸

牙齿美白

牙齿矫正

补牙

牙龈肿痛

牙套

智齿发炎肿痛怎么办

牙疼

牙套脸

智齿一定要拔吗

拔智齿一般疼几天恢复

牙周炎

拔智齿多少钱一颗

种牙

根管治疗步骤

舌头有齿痕

牙齿矫正大概多少钱

北京牙齿矫正

上海牙齿矫正

杭州牙齿矫正

深圳牙齿矫正

牙齿矫正最佳年龄

天津牙齿矫正

南京牙齿矫正

重庆牙齿矫正

武汉牙齿矫正

牙齿矫正年龄范围

广州牙齿矫正

成都牙齿矫正

牙齿矫正脸型变化

西安牙齿矫正

龅牙齿矫正多少钱

厦门牙齿矫正

牙齿矫正医保能报销吗

宁波牙齿矫正

牙齿美白做什么项目

牙齿美白去黄推荐

冷光牙齿美白

牙齿美白牙膏

皓得适牙齿美白

牙齿美白最有效的方法

牙齿美白做什么项目比…

牙齿美白仪

牙齿美白牙贴

牙齿美白冷光

牙齿美白医院多少钱

卢博士牙齿美白精华液

牙齿美白笔

牙齿美白贴

牙齿美白老爸测评去黄

韩国牙齿美白

三甲医院牙齿美白多少钱

日本牙齿美白

牙齿美白老爸测评

种植牙一颗多少钱

种植牙流程及步骤

种植牙有什么风险和后遗症

种植牙品牌怎么选

种植牙可以报医保吗

种植牙全过程

种植牙后遗症

种植牙后悔的人太多了

种植牙5年后真的好后悔

拔牙后多久种植牙

种植牙危害

iti种植牙

武汉种植牙

上海种植牙

广州种植牙

深圳种植牙

种植牙疼不疼

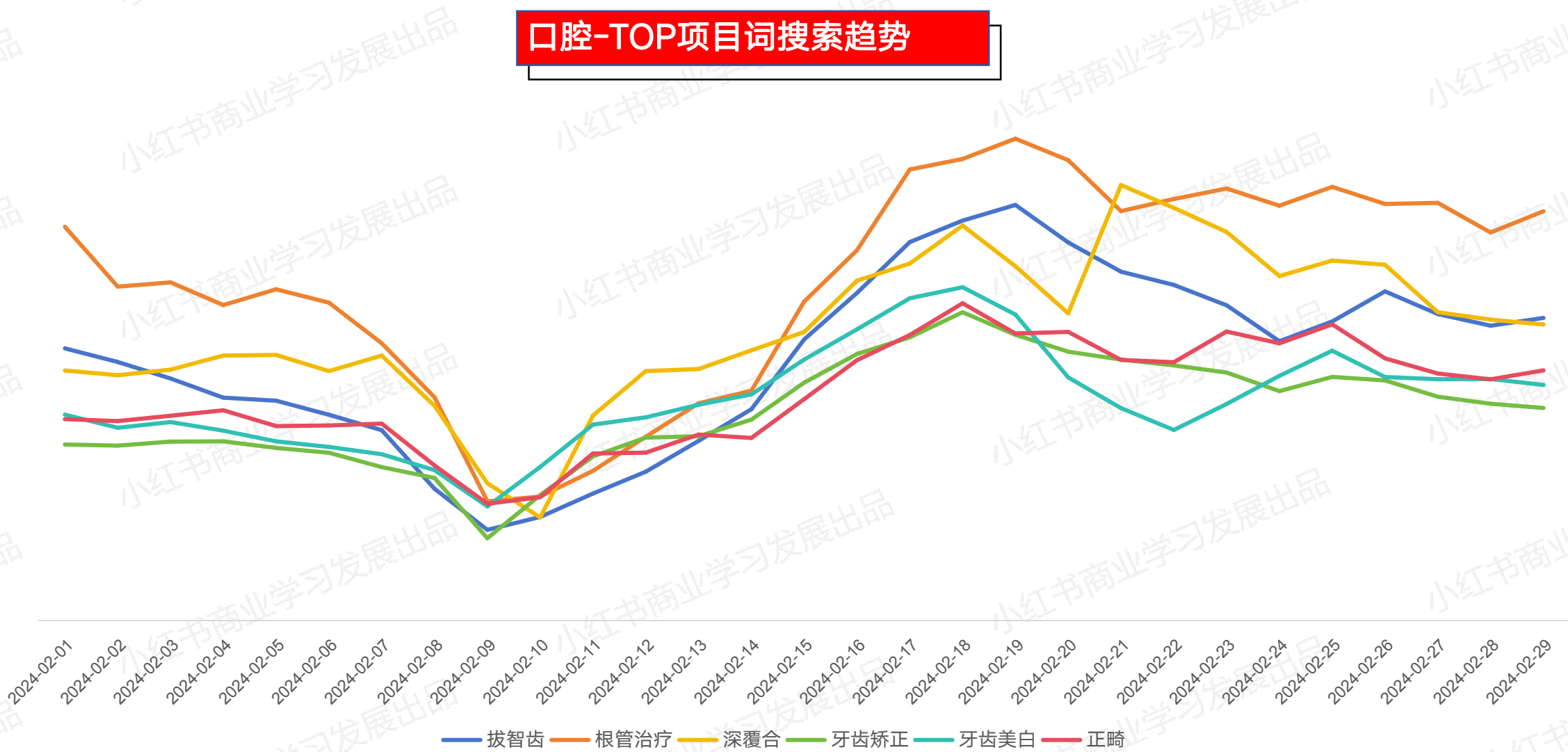
种植牙价格

假牙和种植牙的区别

# 口腔热搜词检索趋势

洞察搜索趋势 | 借力制作内容

口腔-TOP项目词搜索趋势



## 行业热搜词TOP20

洞察搜索趋势 | 借力制作内容

## 近视手术热搜词

## 全飞秒热搜词

## 半飞秒热搜词

## 晶体植入热搜词

近视手术  
激光近视手术  
近视手术有必要做吗  
近视手术后遗症和危害  
近视手术多少钱  
飞秒近视手术  
飞秒近视手术后遗症  
近视手术恢复期多久  
散光能做近视手术吗  
近视手术老了有影响吗  
高度近视可以做近视手术吗  
近视手术术前检查  
飞秒近视手术价格  
近视手术后注意事项  
同仁医院近视手术  
爱尔眼科近视手术价格  
近视手术可以带美瞳吗  
成都近视手术  
近视手术价格  
近视手术后视力下降补救

全飞秒  
全飞秒和半飞秒的区别  
半飞秒和全飞秒区别  
全飞秒术后注意事项和禁忌  
全飞秒后遗症  
全飞秒价格  
全飞秒手术恢复期多久  
近视眼手术全飞秒和半飞秒  
全飞秒术后恢复  
全飞秒术后  
全飞秒手术失败会瞎吗  
全飞秒术后多久可以看手机  
全飞秒全过程  
全飞秒手术多少钱  
全飞秒后可以戴美瞳吗  
角膜厚度多少可以做全飞秒  
全飞秒后多久恢复最佳视力  
全飞秒手术  
全激光和全飞秒哪个好  
全飞秒和半飞秒

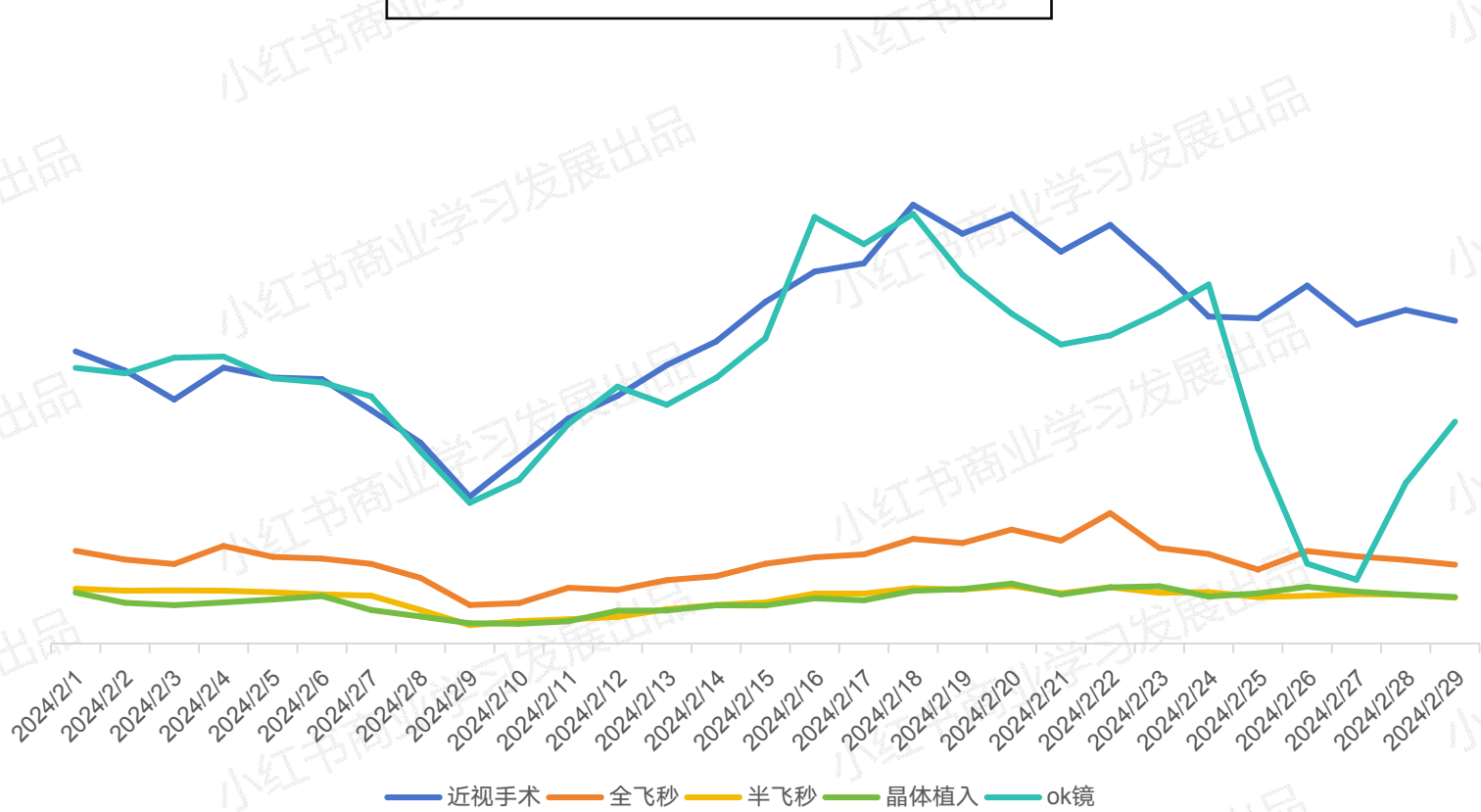
全飞秒和半飞秒的区别  
半飞秒  
半飞秒和全飞秒区别  
近视眼手术全飞秒和半飞秒  
飞秒和半飞秒区别哪个好  
半飞秒术后注意事项  
半飞秒术后视力多久稳定  
半飞秒恢复期  
半飞秒手术过程  
半飞秒后遗症  
半飞秒术后  
半飞秒价格  
半飞秒角膜瓣多久愈合  
半飞秒后可以戴美瞳吗  
半飞秒术后多久可以看手机  
全飞秒和半飞秒  
半飞秒手术  
半飞秒后视力回退  
精雕半飞秒  
个性化半飞秒

晶体植入手术  
icl晶体植入  
晶体植入  
晶体植入和飞秒哪个好  
icl晶体植入可逆但是伤害不可逆  
晶体植入后遗症  
晶体植入手术价格  
icl晶体植入失败  
晶体植入能用一辈子吗  
晶体植入老了后怎么办  
icl晶体植入后遗症  
icl晶体植入价格  
飞秒和晶体植入哪个安全  
晶体植入可以带美瞳吗  
晶体植入手术多少钱  
晶体植入手术后注意事项  
全飞秒和晶体植入哪个更好  
晶体植入恢复期多久  
近视晶体植入手术  
晶体植入手术过程

# 眼科热搜词及检索词云

洞察搜索趋势 | 借力制作内容

眼科医院-TOP项目词搜索趋势



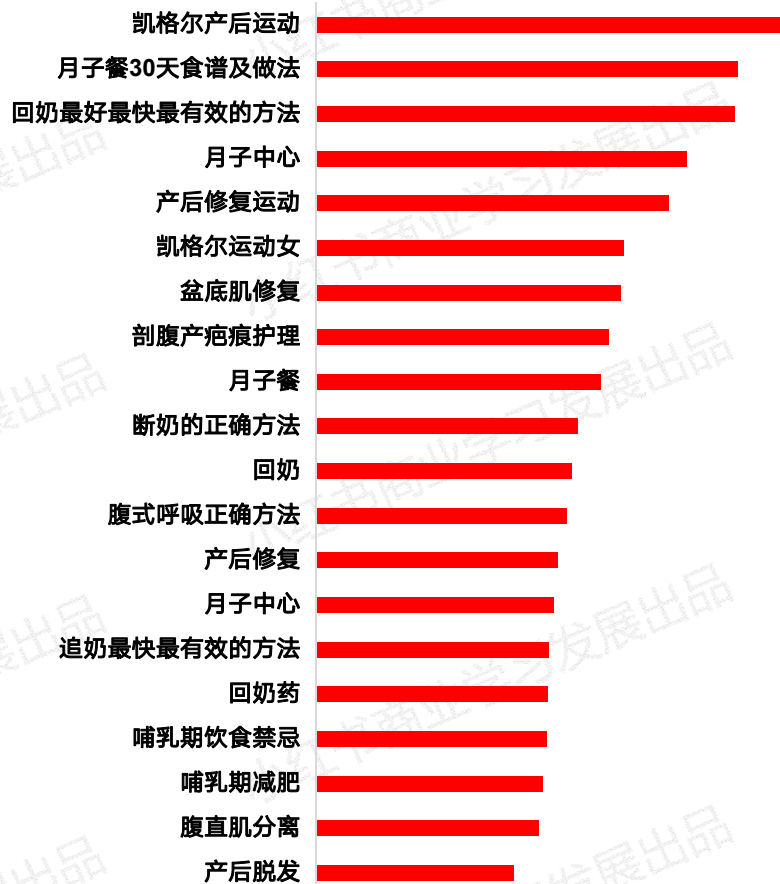
行业关键词词云



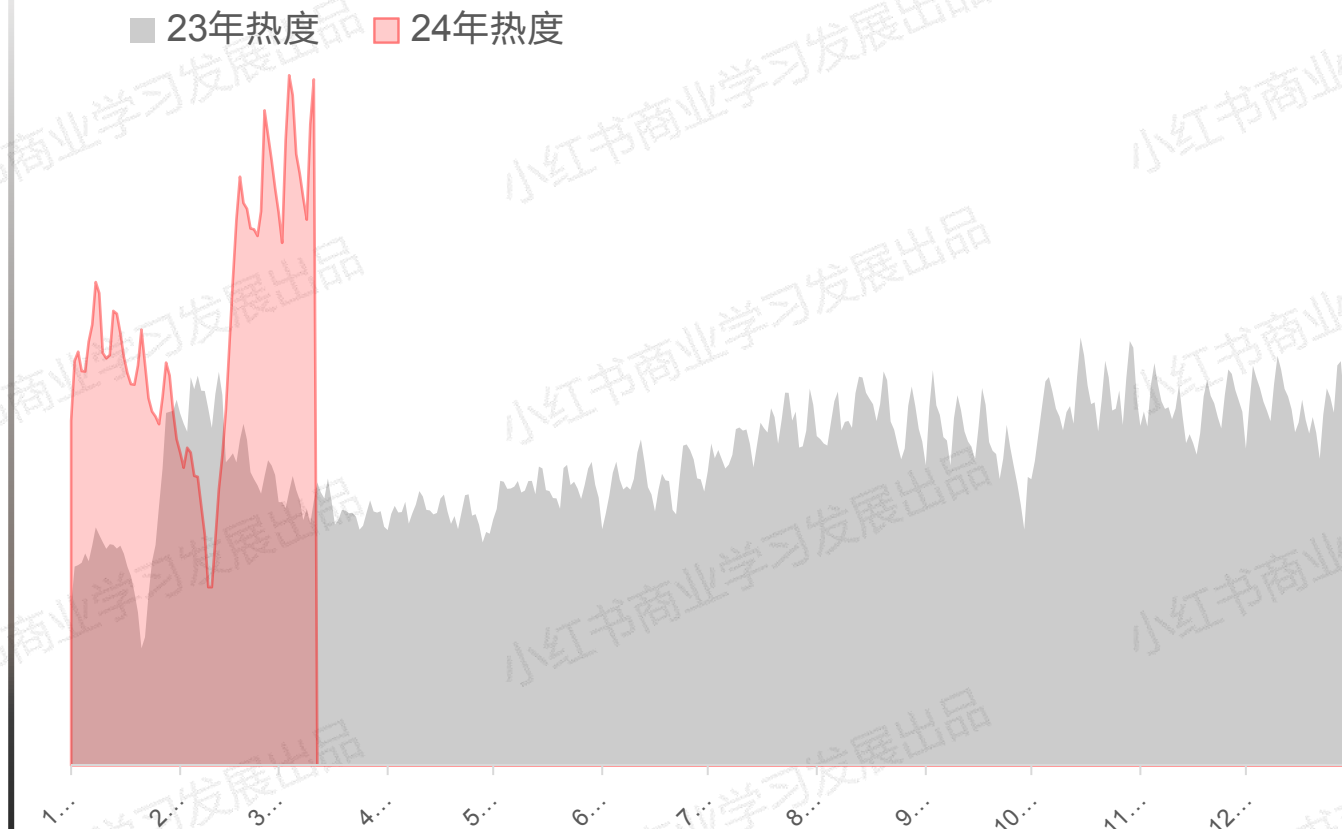
# 月子中心热搜词TOP25

洞察搜索趋势 | 借力制作内容

## 月子中心-相关热搜词



## 月子中心用户检索热度



哺育经验, 39%

身材恢复, 35%

月子餐, 26%

## 母婴照护-用户需求词云

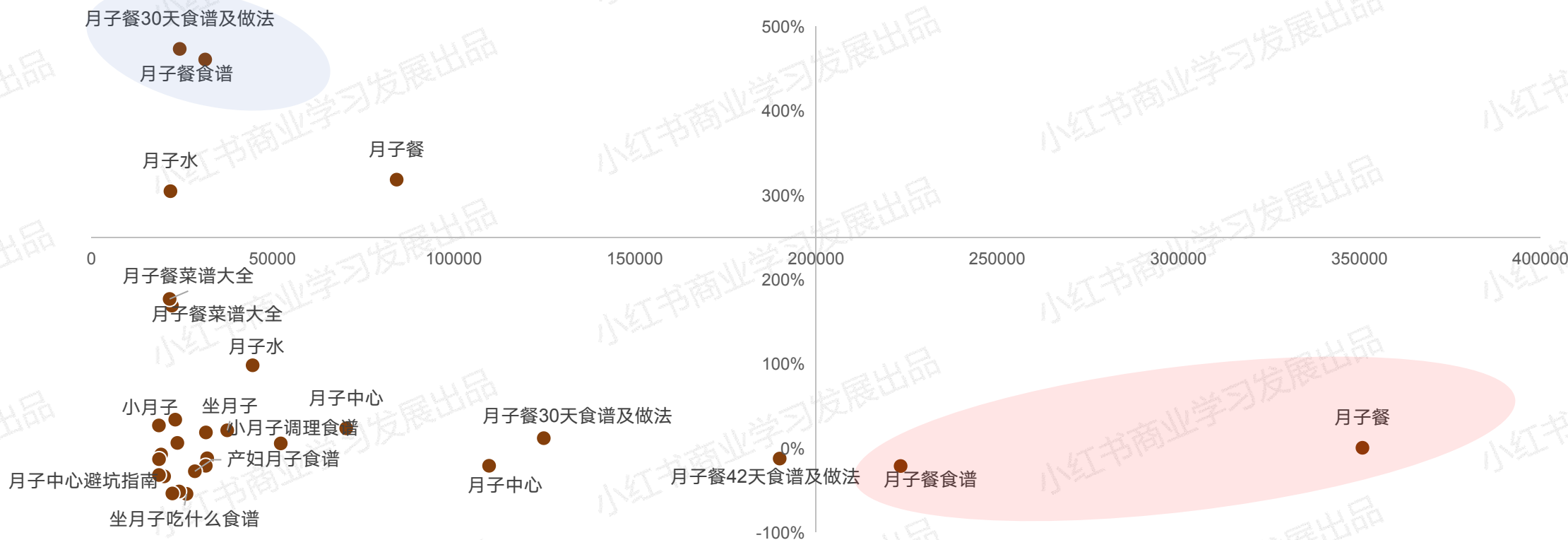


# 用户需求词变化及增长趋势

## 月子相关搜索词，关注热度趋势

低热度-高增速

高热度-高增速



低热度-低增速

高热度-低增速

A close-up portrait of a woman with dark hair, looking slightly to the side. A dotted line is drawn under her right eye. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey rectangle.

# 用户决策路径分析

# “牙齿贴面”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

上游词

搜索  
“牙齿贴面”

下游词

|           |          |
|-----------|----------|
| 牙齿美白      | 牙缝大怎么修复  |
| 牙齿黄怎么变白   | 牙齿缝隙黑    |
| 牙齿贴片      | 整牙       |
| 牙齿矫正      | 美白牙齿     |
| 牙齿        | 牙套       |
| 烤瓷牙       | 牙黄怎么变白   |
| 牙齿美白做什么项目 | 贴片牙齿     |
| 牙贴        | 门牙缝隙大怎么办 |



|            |            |
|------------|------------|
| 牙齿贴面价格     | 牙齿黄怎么变白    |
| 牙齿贴面多少钱一颗  | 牙齿贴面保持多久   |
| 牙齿美白       | 牙贴面可以只做两颗吗 |
| 牙齿贴面的好处和坏处 | 做牙贴面的危害    |
| 牙齿贴面的危害    | 烤瓷牙        |
| 牙齿贴片       | 牙齿贴面全过程    |
| 牙齿贴面后遗症    | 氟斑牙        |
| 牙齿矫正       | 牙贴面        |

- 【牙齿贴面】上游词中“贴片”、“矫正”排名靠前，“牙齿黄怎么变白”提升明显；
- 下游词中咨询“价格”、“好处&坏处”占据前排，贴面的危害有明显疑问，可生产对应内容答疑解惑；

小红书

# “牙齿矫正”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

上游词

搜索  
“牙齿矫正”

下游词

| 牙齿       | 牙齿矫正大概多少钱 |
|----------|-----------|
| 牙齿黄怎么变白  | 牙齿正常咬合状态  |
| 牙套       | 牙齿缝隙黑     |
| 牙齿美白     | 隐适美       |
| 牙齿贴面     | 深覆合       |
| 牙齿矫正最佳年龄 | 隐形牙套      |
| 整牙       | 矫正        |
| 正畸       | 矫正牙齿      |



|              |              |
|--------------|--------------|
| 牙齿矫正大概多少钱    | 牙齿矫正是去医院还是口腔 |
| 牙齿矫正最佳年龄     | 正畸           |
| 牙齿矫正脸型变化     | 牙齿黄怎么变白      |
| 牙齿矫正医保能报销吗   | 牙套脸          |
| 深覆合          | 牙齿正常咬合状态     |
| 牙齿矫正隐形       | 成人矫正牙齿的危害    |
| 牙齿矫正流程和步骤    | 牙齿矫正年龄范围     |
| 牙齿矫正隐形和钢牙哪个好 | 隐形牙套         |

- 【牙齿矫正】上游词中“牙齿美白”流量来源提升明显，用户对于美白&矫正两个项目关联度较高；
- 下游词中TOP词对“价格”、“脸型变化”疑问较大，“牙齿矫正最佳年龄”排名提升明显；

小红书

# “深覆合”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

上游词

搜索  
“种植牙”

下游词

| 牙齿       | 牙齿矫正大概多少钱 |
|----------|-----------|
| 牙齿黄怎么变白  | 牙齿正常咬合状态  |
| 牙套       | 牙齿缝隙黑     |
| 牙齿美白     | 隐适美       |
| 牙齿贴面     | 深覆合       |
| 牙齿矫正最佳年龄 | 隐形牙套      |
| 整牙       | 矫正        |
| 正畸       | 矫正牙齿      |

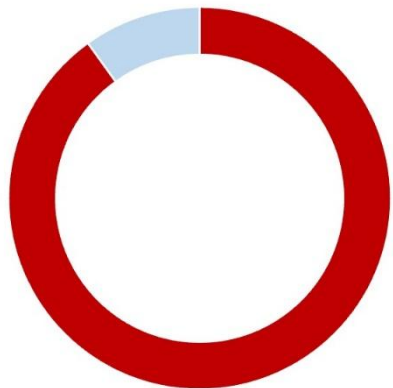


| 深覆合矫正脸型变化  | 深覆合的危害      |
|------------|-------------|
| 深覆合矫正      | 下巴后缩        |
| 深覆合怎么矫正    | 深覆合矫正一般几年   |
| 深覆盖        | 成人深覆合有必要矫正吗 |
| 深覆合有必要矫正吗  | 深覆合自己能改善吗   |
| 深覆合能不能自行改善 | 深覆合自我矫正训练   |
| 深覆合矫正多少钱   | 正常咬合图       |
| 深覆合是什么样子   | 深覆合有没有必要矫正  |

- 【深覆合】中流量来源于“下巴后缩”、“深覆合矫正脸型变化”、“地包天”、“龅牙”等外观描述词；
- 下游词top包含“如何矫正”、“脸型变化”、“价格咨询”等；

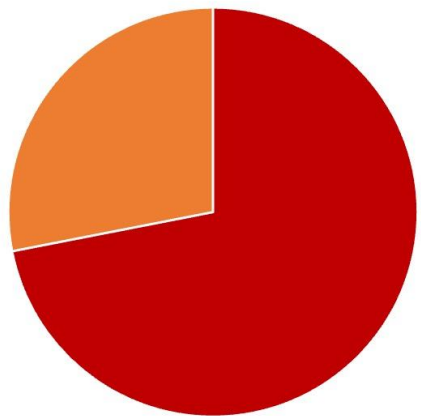
# 【牙齿矫正】搜索及高活跃用户画像

小红书



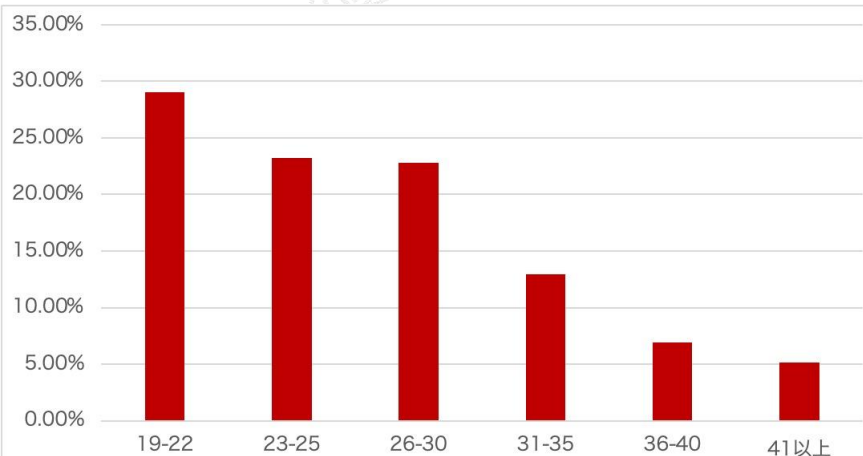
■女 ■男

性别分布

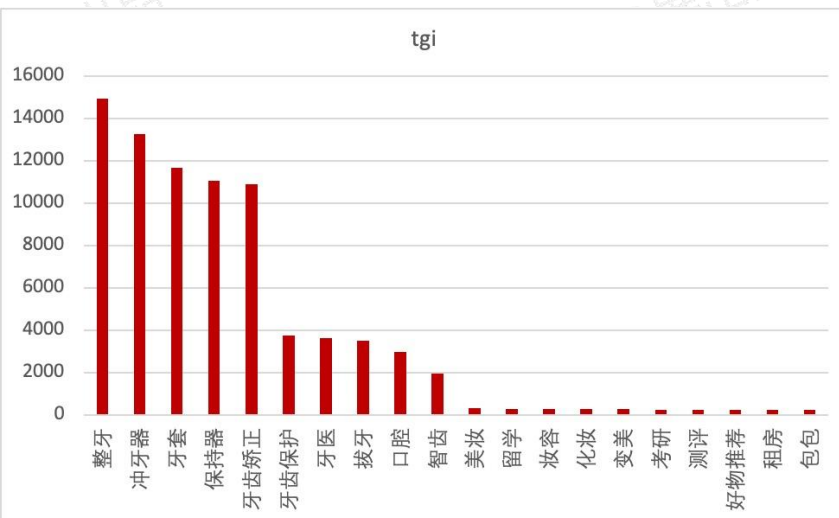


■未婚 ■已婚

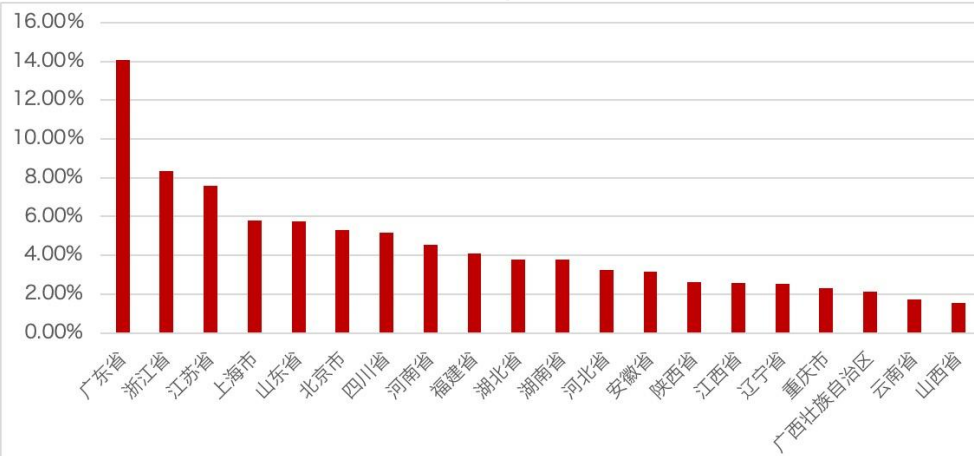
婚恋状态



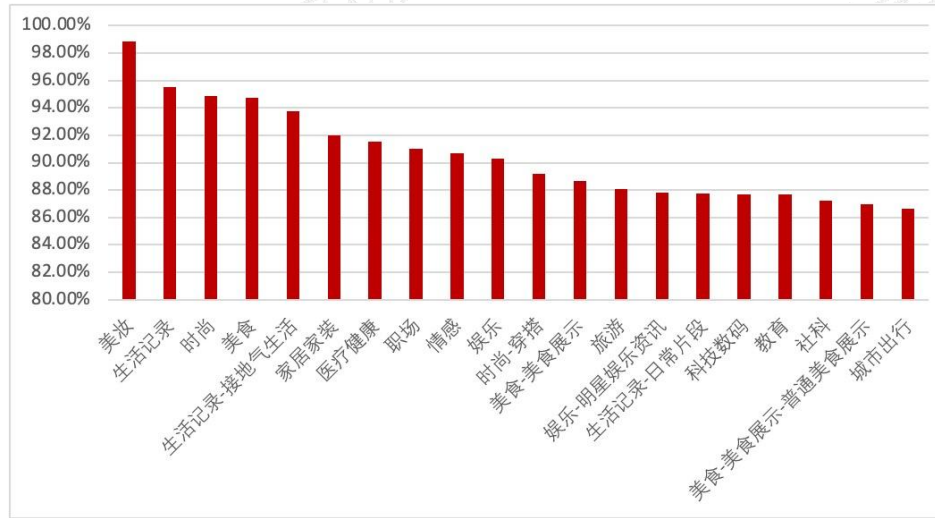
预测年龄



内容关键词偏好



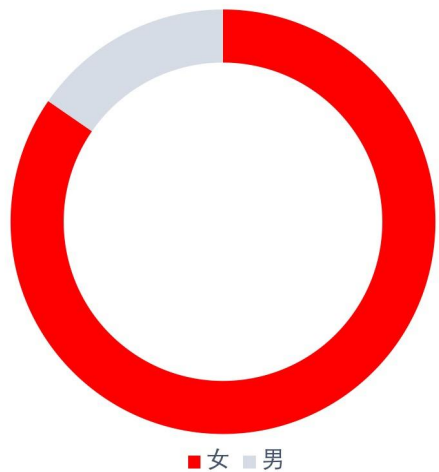
TOP20城市



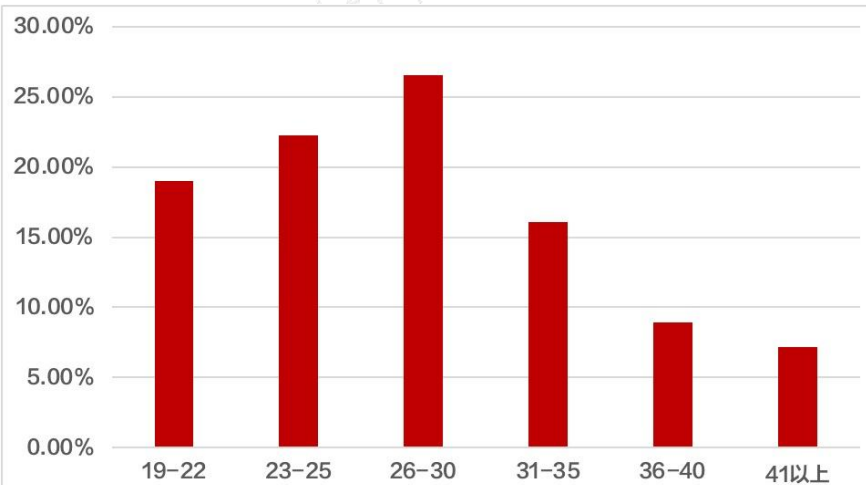
TOP20兴趣

# 【种植牙】搜索及高活跃用户画像

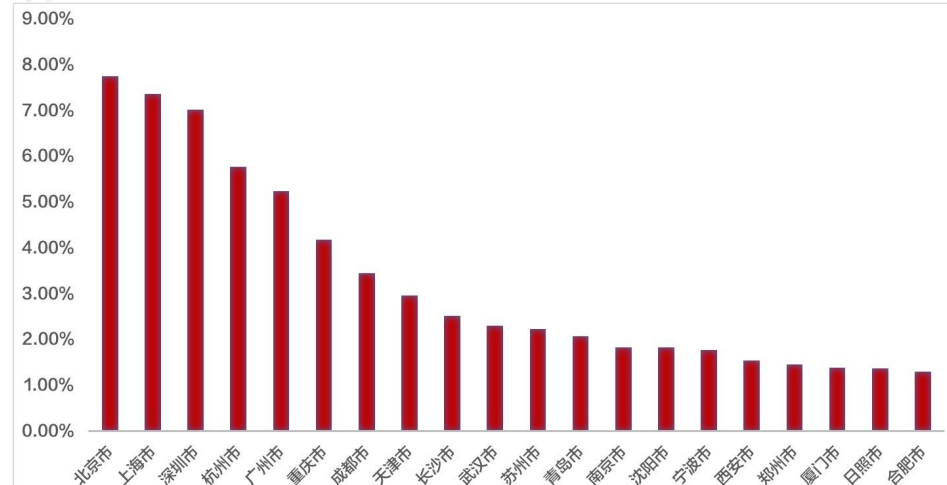
小红书



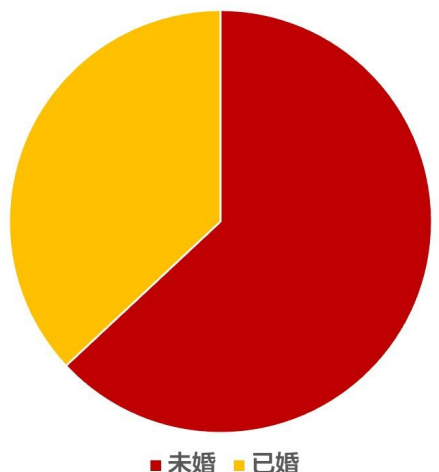
性别分布



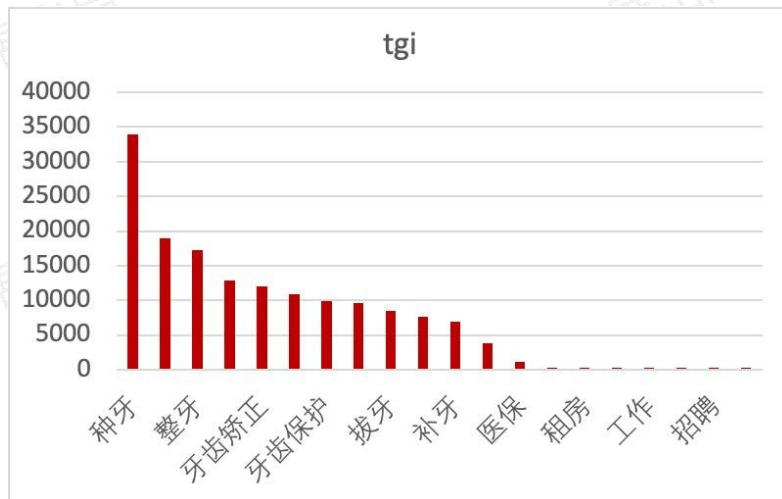
预测年龄



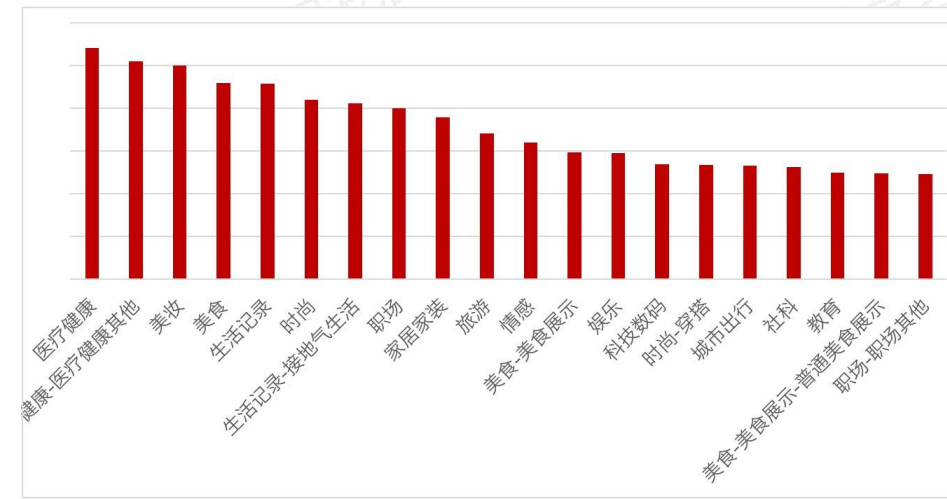
TOP20城市



婚恋状态



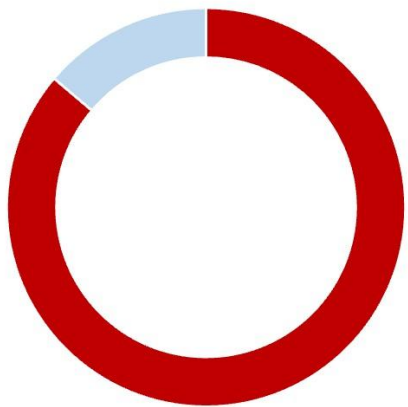
内容关键词偏好



TOP20兴趣

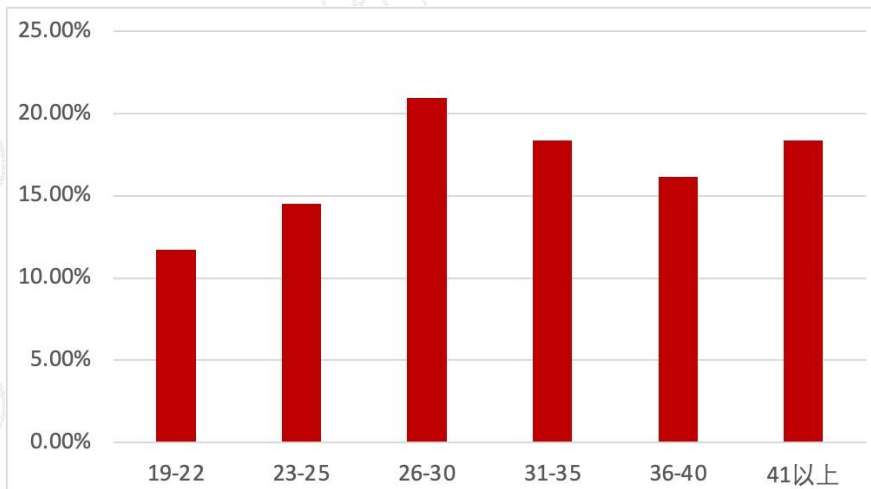
# 【牙齿贴面】搜索及高活跃用户画像

小红书

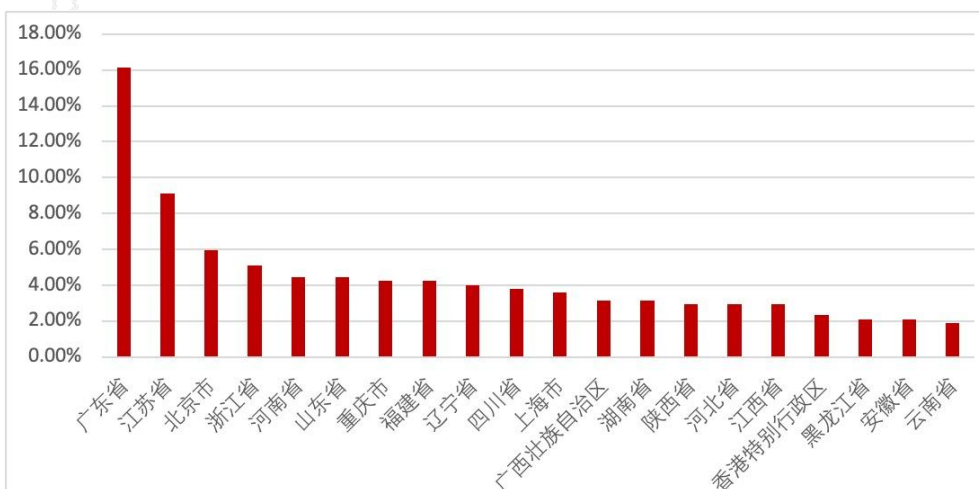


■ 女 ■ 男

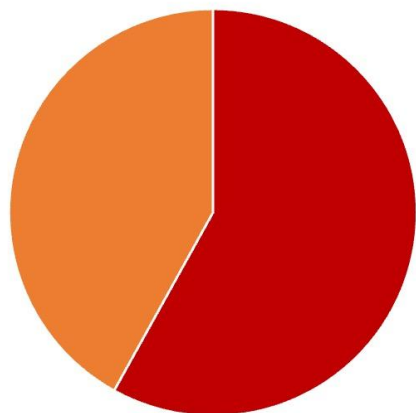
性别分布



预测年龄

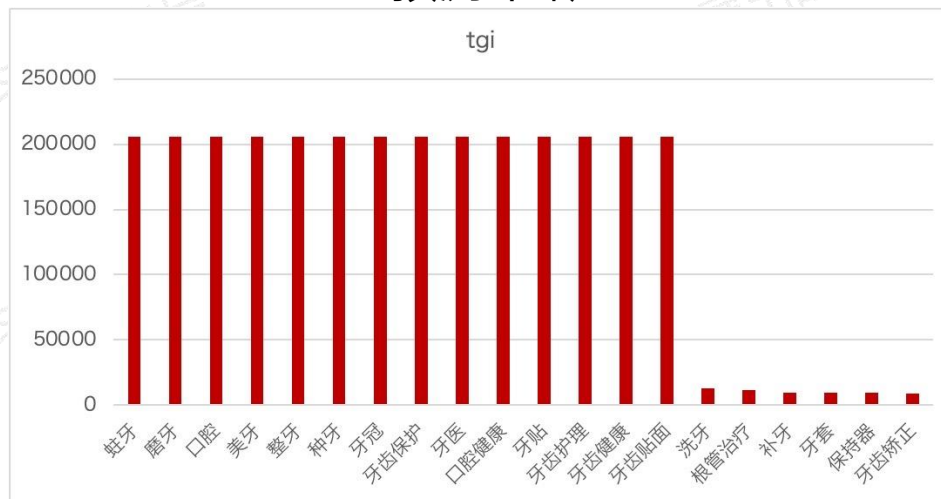


TOP20城市

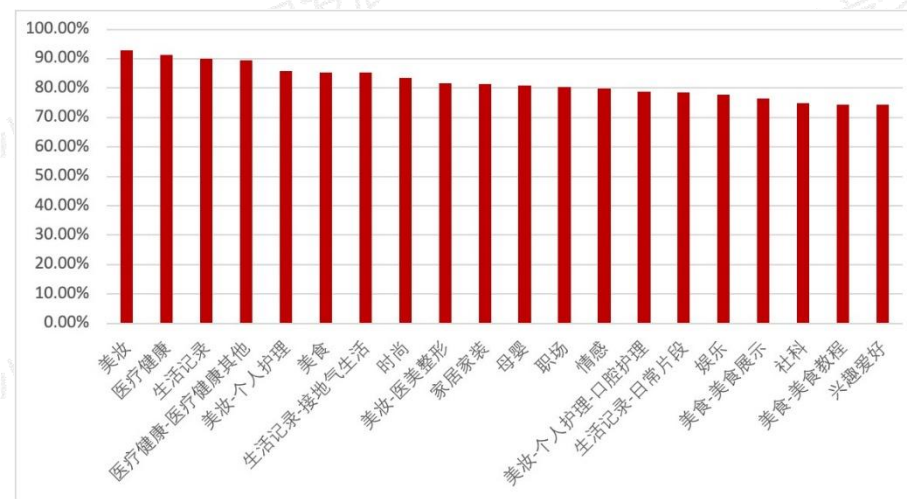


■ 已婚 ■ 未婚

婚恋状态



内容关键词偏好



TOP20兴趣

# “近视手术”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

上游词

|            |            |
|------------|------------|
| 近视         | 晶体植入手术     |
| ok镜        | 眼睛手术       |
| 隐形眼镜       | 激光近视手术     |
| 近视眼怎么恢复视力  | 全飞秒和半飞秒的区别 |
| 近视手术有必要做吗  | 角膜塑形镜      |
| 近视手术后遗症和危害 | 爱尔眼科       |
| 全飞秒        | icl晶体植入    |
| 近视手术多少钱    | 飞秒         |

上游词多近视手术必要性、怎么恢复视力等方向进行搜索，可针对不同场景下近视手术的优势进行相关科普

搜索  
“近视手术”



下游词

|              |           |
|--------------|-----------|
| 近视手术后遗症和危害   | 晶体植入手术    |
| 近视手术多少钱      | 近视手术价格    |
| 近视手术恢复期多久    | 近视手术能用医保吗 |
| 近视手术可以带美瞳吗   | 近视手术术前检查  |
| 近视手术晶体       | 近视        |
| 近视手术半飞和全飞的区别 | 近视手术后注意事项 |
| 隐形眼镜         | ok镜       |
| 近视手术度数要求     | 全飞秒       |

下游词中用户对于近视手术价格及术后相关问题进行提问，可针对不同项目价格区别及项目间的差异进行科普

# “全飞秒”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

上游词

搜索  
“全飞秒”

下游词

|            |            |
|------------|------------|
| 近视手术       | ok镜        |
| 晶体植入手术     | 全飞         |
| 全飞秒和半飞秒的区别 | 激光近视手术     |
| icl晶体植入    | 全飞秒后遗症     |
| 半飞秒        | 全飞秒后可以戴美瞳吗 |
| 晶体植入       | 飞秒         |
| 近视眼手术      | 全飞秒价格      |
| icl        | 半飞秒和全飞秒区别  |

上游词主要为用户对于针对手术项目进项相关搜索，可主要产出项目见差别的相关笔记内容进行科普



|              |              |
|--------------|--------------|
| 全飞秒和半飞秒的区别   | 全飞秒手术恢复期多久   |
| 全飞秒价格        | 全飞秒十年后       |
| 全飞秒术后注意事项和禁忌 | 全飞秒手术失败会瞎吗   |
| 全飞秒后遗症       | 全飞秒术后        |
| 全飞秒全过程       | 全飞秒术后多久可以看手机 |
| 半飞秒          | 全飞秒失败案例      |
| 全飞秒后可以戴美瞳吗   | 晶体植入手术       |
| 近视手术         | 全飞秒手术        |

下游词中用户通过项目了解后对于手术价格搜索上升迅速，可根据不同人群角色设置相应价格活动

# “半飞秒”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

上游词

搜索  
“半飞秒”

下游词

|            |            |
|------------|------------|
| 全飞秒        | 飞秒         |
| 近视手术       | icl        |
| 晶体植入手术     | 牙科         |
| 半飞秒和全飞秒区别  | 近视矫正       |
| 全飞秒和半飞秒的区别 | 晶体植入和飞秒哪个好 |
| 近视眼手术      | 半飞         |
| icl晶体植入    | 半飞秒恢复期     |
| 晶体植入       | 半飞秒后遗症     |

上游词主要为用户项目恢复期搜索增长迅速，可针对术后恢复内容进行科普



|             |             |
|-------------|-------------|
| 半飞秒和全飞秒区别   | 半飞秒回退概率大吗   |
| 半飞秒手术过程     | 半飞秒后可以戴美瞳吗  |
| 半飞秒价格       | 晶体植入手术      |
| 全飞秒         | 半飞秒老了后遗症    |
| 半飞秒术后注意事项   | 近视手术        |
| 半飞秒后遗症      | 半飞秒可以当兵吗    |
| 半飞秒术后视力多久稳定 | 半飞秒手术       |
| 半飞秒角膜瓣多久愈合  | 半飞秒和晶体植入选哪个 |

下游词中用户主要疑问在于术后视力稳定搜索提升较高，可针对术后恢复阶段进行科普

# “OK镜”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

## 上游词

|         |             |
|---------|-------------|
| ok      | ok镜价格       |
| 隐形眼镜    | rgp隐形眼镜     |
| 近视手术    | 离焦镜         |
| rgp     | 隐形眼镜推荐      |
| ok镜成人   | 近视眼怎么恢复视力   |
| 角膜塑形镜   | 近视眼手术       |
| rgp隐形眼镜 | ok镜到底好不好    |
| ok镜的危害  | 晚上带的隐形眼镜叫什么 |

上游词主要问题针对ok镜相关产品原理进行搜索，ok镜整体项目种草不足，后可针对产品、项目进行种草

## 搜索 “角膜塑形镜”



## 下游词

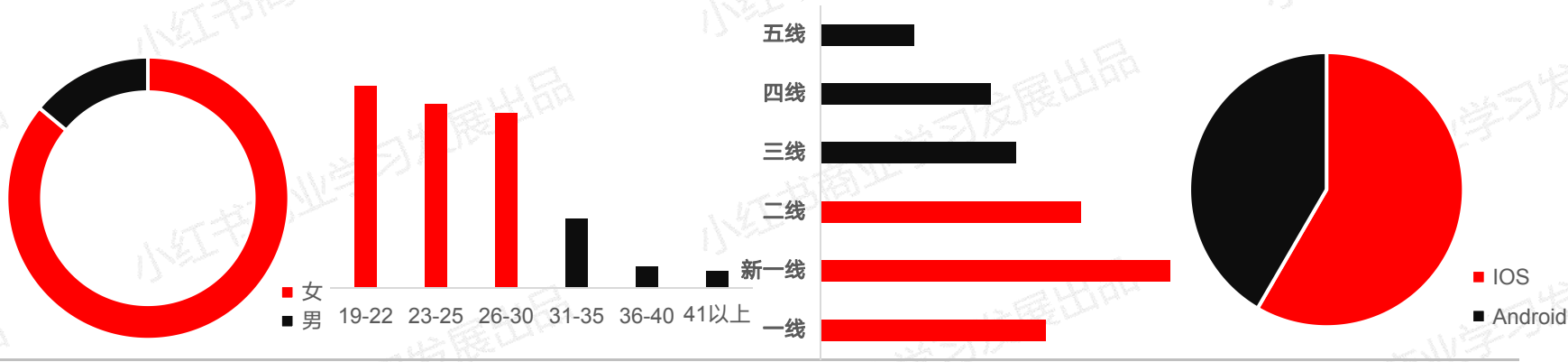
|               |               |
|---------------|---------------|
| ok镜价格         | ok镜可以恢复视力吗    |
| ok镜成人         | ok镜的危害        |
| 成人ok镜的危害      | rgp           |
| ok镜一年费用       | 近视手术          |
| ok镜和离焦镜哪个效果更好 | 离焦镜           |
| ok镜是什么眼镜      | ok镜公安体检       |
| ok镜多久换一次      | ok镜多少度能戴      |
| ok镜哪个品牌好      | ok镜能过公务员警察体检吗 |

下游词中用户进一步了解ok镜全年养护费用用户提问增长，可针对配镜及养护流程进行内容科普

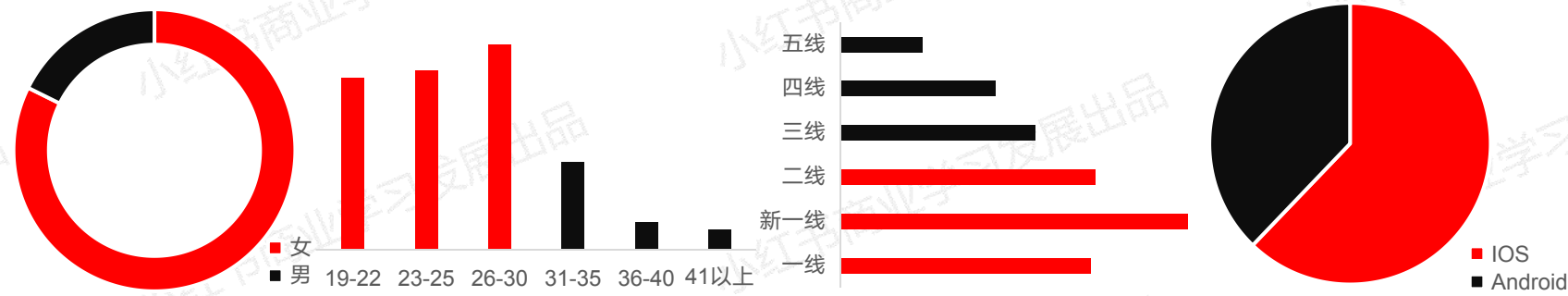
# 热门搜索及高活跃用户画像

小红书

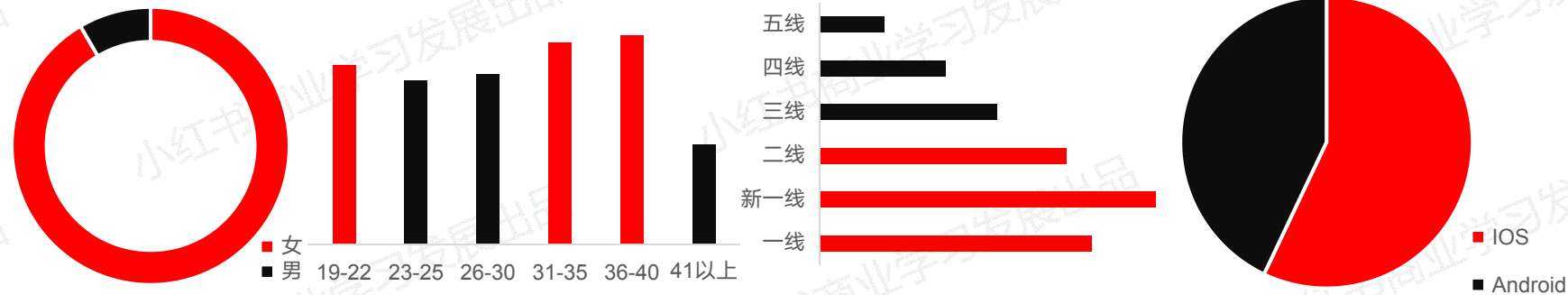
近视手术



飞秒



ok镜



- 搜索【近视手术】人群主要集中在新一线、一线及二线城市，19-30岁的女性。
- 搜索【飞秒】相关的用户的人群整体年龄集中在19-22岁人群增长明显，主要集中在一线、新一线、二线城市人群
- 搜索【ok镜】近期用户年龄开始年轻化增长，成年人控制近视度数增长需求明显上升

# “月子中心”用户决策路径

挖掘搜索习惯 | 把握用户心智

## 上游词

|              |          |
|--------------|----------|
| 月子中心         | 深圳月子中心   |
| 月子中心和家里坐月子区别 | 上海月子中心   |
| 月子中心一个月多少钱   | 月子中心避坑指南 |
| 月嫂           | 北京月子中心   |
| 月子           | 广州月子中心   |
| 月子中心怎么谈      | 月子中心招聘要求 |
| 月子餐          | 成都月子中心   |
| 月子中心多少钱一个月   | 附近月子中心   |

## 搜索 “月子中心”



## 下游词

|              |              |
|--------------|--------------|
| 月子中心         | 月子中心好还是月嫂好   |
| 月子中心和家里坐月子区别 | 月子中心晚上老公要陪着吗 |
| 月嫂           | 深圳月子中心       |
| 住月子中心老公睡哪里   | 月子中心28天还是42天 |
| 月子中心怎么谈      | 月子餐          |
| 月子中心招聘要求     | 北京月子中心       |
| 附近月子中心       | 月子中心选28还是42  |
| 月子中心避坑指南     | 月子中心多少钱一个月   |

- 【月子中心】上游词涉及疑问包括“一个月多少钱”“和在家坐月子有什么区别”“避坑指南”等，“深圳月子中心”提升明显；
- 下游词中TOP为“月子中心好还是月嫂好”、“28天还是42天”&“月子餐”等，可根据用户需求词创作对应内容；

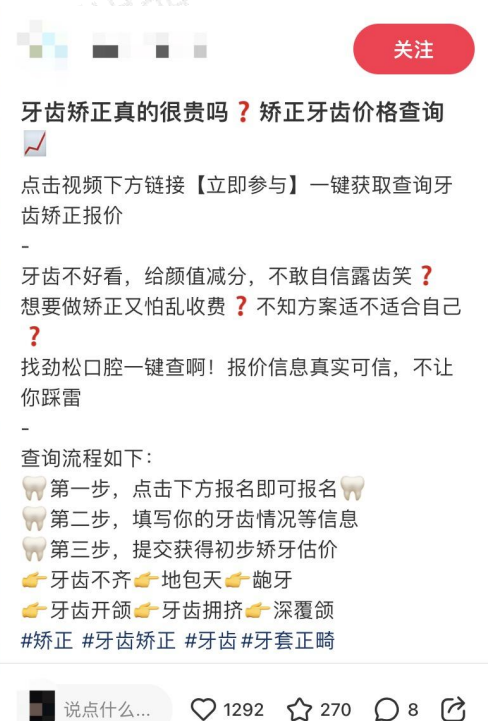
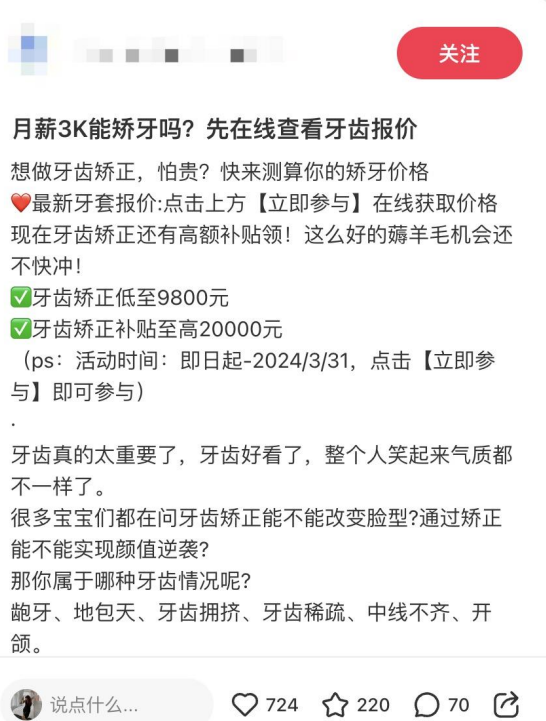
小红书



# 优质笔记分析

# 优质表单留资笔记——口腔类

小红书

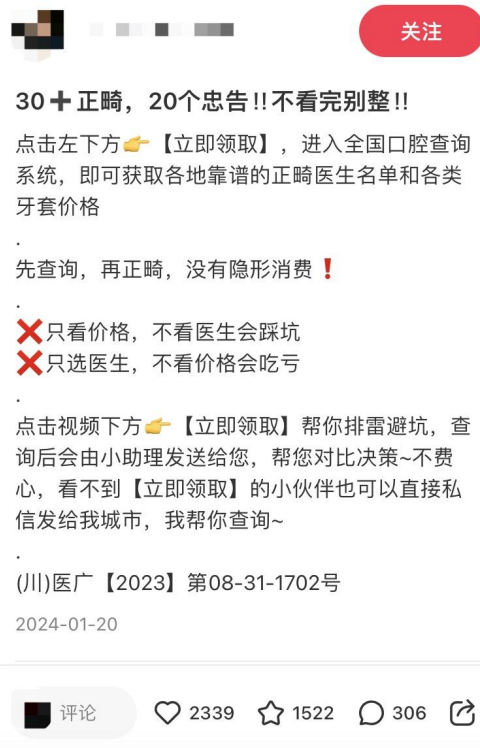


**首图：**视频实拍+人群关系的核心问题解答；  
**标题：**热门句式+项目+报价；  
**内容：**使用网络热门的左右选答案的拍摄形式，解答矫正人群关系的核心问题，配合优惠活动吸引咨询。

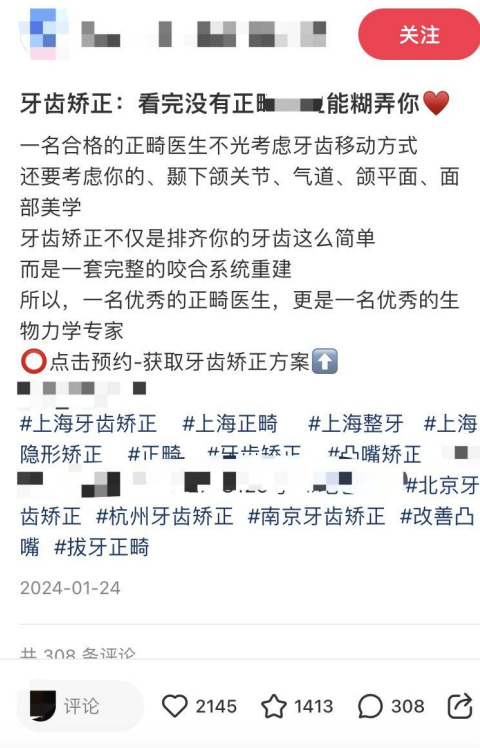
**首图：**视频实拍剧情类 人群痛点+报价查询；  
**标题：**项目+价格；  
**内容：**列举矫正人群典型痛点，引出报价查询。

# 优质私信开口笔记——口腔类

小红书



首图：视频-口播实拍：项目科普；  
标题：点明人群年龄+项目+科普；  
内容：介绍正畸人群常见踩坑点，进行科普的同时引入报价咨询。



首图：视频-纯剪辑：项目科普；  
标题：项目+避坑科普；  
内容：科普牙齿矫正过程，视频上下固定字幕栏进行地区留资引导。

# 优质私信留资笔记——口腔类

小红书

## 哪类牙齿需要矫正？



便宜哭了！牙齿矫正降价啦（附详细费用）

点击【立即领取】在线自测矫正价格👉报名领拍片检查+1V1面诊

9类需要矫正的牙齿类型，看看你是哪种情况！

- ①深覆颌：上牙过度覆盖下牙，超1/3，下巴后缩/短
- ②龅牙：牙齿深覆盖，上前牙在前牙前面，嘴巴凸。
- ③虎牙：3号牙跟其他牙齿不在一排，比较突出
- ④牙错乱：牙齿错位、扭转
- ⑤牙稀疏：牙缝比较大，塞牙
- ⑥错颌：牙齿中线不齐，咬合不好，下巴歪，大小脸
- ⑦地包天：下前牙超出上前牙，下巴前伸，月牙脸
- ⑧开颌：上下牙齿无法咬合在一起，开唇露齿

说点什么... 222 62 419



整牙功课 | 在上海做牙齿矫正有多难

所以 想做牙齿矫正的uu们一定要做好功课  
选择靠谱医院和医师

今天给大家一份整牙面诊攻略📖让你整牙不糟心  
顺顺利利毕业  
都是一些供参考的咨询问题，记得备份噢~

- ✅时间相关：矫正要多久/复诊频率/复诊是否收费
  - ✅方案相关：是否拔牙/打骨钉，有无补牙等额外项目，什么时候操作，如何收费
  - ✅变化相关：能内收多少？脸型会不一样吗？有无副作用（牙套脸）如何预防等
  - ✅矫正器：各类牙套优缺点和价格介绍
  - ✅特殊情况：掉托槽/保持器等等如何处理，如何收费
  - ✅费用：详细的付费方案
- 目前正规牙科的正畸价格【范围大致在2w-5w浮

评论 1295 628 278

首图：图文-典型人群案例列举；

标题：突出价格+项目；

内容：开篇介绍报价可自取+利益优惠，引入人群痛点介绍项目。

首图：图文-点名地区+痛点+项目；

标题：地域+项目+干货；

内容：定位人群-地域、进行项目选择前的科普，引入价格&优惠活动。

# 社区优质笔记—眼科医院

小红书



潍坊明润眼科官方账号

关注

眼科医生教你如何在床上躺着玩手机!

躺着玩手机什么姿势才对呢?

眼科医生来告诉你!

#明润眼科 #潍坊近视手术 #眼睛 #玩手机的最佳姿势 #近视 #潍坊明润眼科

2024-01-13

共 100+ 条评论



海里加盐有点咸.

我咋看咋熬视力都保持5.0

01-31 内蒙古

♡ 100+ ◯ 10+



严祺恩

此时一位16岁高度近视的人破防了

01-31 重庆

♡ 100+ ◯ 回复



社會你紫科

那我们是不是闭着眼睛玩手机就不会近视了

登录后评论

♡ 1w+

☆ 1k+

◯ 100+



普瑞眼科

关注

近视最讨厌的两种人，你遇到过吗

#全飞秒激光手术 #近视手术 #戴眼镜的烦恼 #搞笑 #普瑞眼科 #普瑞眼科怎么样

2024-01-16 上海

共 100+ 条评论



普瑞眼科 作者

寒假摘镜总动员已开启，好礼多多、福利多多，私我领取叭~

置顶评论

01-26 上海

♡ 2 ◯ 回复



露媛焦

我朋友跑到离我三米的地方，不让我戴眼镜，伸出两根手指，问我是几，我是瞎吗

01-24 山东

♡ 10+ ◯ 8



普瑞眼科 作者

一米之外六亲不认，十米之外人畜不分

登录后评论

♡ 1k+

☆ 1k+

◯ 100+



首图：医生+创意话题问题

标题：惊叹体，核心内容总结

内容：在床上玩手机的重要关注点

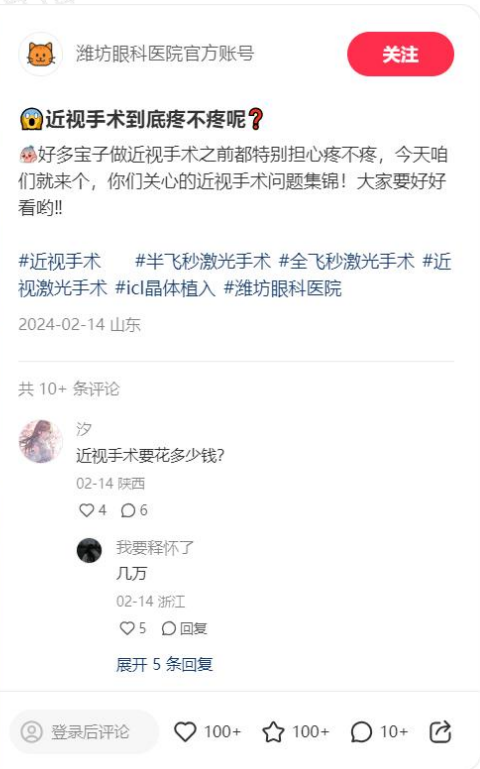
首图：文字内容引起共鸣

标题：疑问体，引发用户好奇

内容：表现近视人最讨厌的两种场景

# 社区优质笔记——眼科医院

小红书



首图：医生+文字：近视手术禁忌症  
标题：寒假摘镜要点，引发读者好奇  
内容：充分讲述检查重要性，及手术禁忌症

首图：手术过程图+用户关心问题  
标题：表情+问题，引起读者注意  
内容：医生问答

# 优质客资收集笔记——月子中心类

小红书



## 产后日记/月子中心Day19

🔥火火: 22day

👤身高: 172cm

👤孕前体重: 63.8

👤生产当天: 78

📅今日体重: 69

### 【饮食📝记录】

早餐: 玉米+鸡蛋+小米粥+青菜+黄瓜

加餐: 小蛋糕+黑米粥

午餐: 白饭+冬瓜条+肉糜+玉米粒+虾+鸡汤

加餐: 红龙果芒果羹+汤圆

晚餐: 油条+茼蒿+鸡肉卷+鲈鱼+豆干+紫薯汤

### 【训练📝记录】

👤腹式呼吸---小王康复版

👤凯格尔训练

👤二十多天过去啦收腹带加上腹式呼吸, 效果杠杠的。

我选择的这款收腹带是纯棉材质、高张力低压性、弹性适中。它是多帮带式的收腹带, 适用于大多数宝妈, 可塑造形强。它的后腰处还有五根记忆软骨能够很好的支撑腰部, 分散压力。

我是顺产, 所以并没有着急使用收腹带, 在产后十天才开始使用。开始使用的时候不要裹的太紧, 要循序渐近, 每天使用时间不要超过8个小时, 吃饭的时候取下来。



## △轻奢月子中心 2024套餐报价!!

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

2024年月子中心套餐的报价!!

你想了解吗? 赶紧!!

平论扣【11】, 获取月子套餐及报价!!

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

✅【9】

华美月子成立9年, 全国连锁品牌, 信心实力有保障👍

✅【24】

专业护士24小时点对点照顾, 为妈妈与宝宝提供贴心的服务❤️

✅【168】

月子餐遵循清/调/养/补, 每天3餐3点, 168道风味不重样, 好吃又不长胖👍

✅【3W+】

服务超过3W+的家庭, 获得老客户一致认可, 住过都说棒棒哒👍

✅【轻奢】

华美月子采用高端大气, 又不失温馨感的轻奢风格, 契合当下颜值即正义的主流审美👍

✅【拎包入住】

月子房内配备齐全家居家电, 入住还赠送丰富母婴用品, 真正做到拎包就能入住👍

首图: 人物产康+月子餐特写展示;  
标题: 项目效果委婉凸显;  
内容: 反问句凸显用户痛点, 引出项目, 进行项目科普&方案介绍;

首图: 报价表类 项目价格&细节描述;  
标题: 地域+项目+价格;  
内容: 定位潜在人群-报价表活动时间、覆盖项目;

# KOL笔记生命周期长—效果提升327%

小红书

## 官号获客内容



调整前

## KOL获客内容



从这10个维度选月子中心一定不踩坑! ✖  
#月子中心怎么选 #月子中心 #月子会所 #北京生娃 #北京月子中心推荐

2024-02-17 北京

共 206 条评论

获客效果327%+

黎哥甄造 作者  
北京的姐妹可以直接si黎哥哈

置顶评论

02-18 北京

♡赞 ○回复

互动效果510%+

Pinky  
广州番禺月子中心有...

03-06 广东

♡赞 ○5

karen

我也在选, 迟点去得宝看看, 南郊店

03-06 广东

♡赞 ○回复

评论区正向、互动良性循环

西西  
通州的月子中心求推荐

03-06 北京

♡1 ○1

达人内容, 对比传统官号笔记, 线索转化效果提升327%, 点击率提升70%, 互动提升510%

# 标记我的生活

小红书