2026 / 2027 版 · 新马老板适用

账号一直被限流？发了笔记没人买？

老板必看‼️

小红书

避雷清单

陪跑 500+ 老板整理出来的避坑笔记

看完再发，少走一年弯路

免费领取



- 💣 4 大雷区
- 📝 违禁词替换表
- 🛠️ 😢 规后恢复 4 步
- ✅ 发布前检查清单

Li Ting 丽婷

小红书电商导师

前 8TV 华语新闻记者

写在前面

老板，你的账号不是做不起来
是踩了雷还不知道

我陪跑超过 500 位学员，很多老板来找我 1v1 的时候，开口就问：“老师，我的账号是不是被限流了？”

他们都很努力，天天发笔记，但是小眼睛总是几十个，甚至收到通知之后慌到想删号重来。其实很多时候，**问题不是内容不够好，而是不懂平台的“隐形规则”。**

这份清单是我把 coaching 里面常讲的避坑重点整理出来的。建议你存在手机里，每次发笔记之前都拿出来对一对。

— 丽婷

🔍 先分清楚：你是哪一种？

情况 A

明显限流

有收到😢 规或引流的通知，平台明确告诉你账号出问题了。及时调整、好好发内容，账号很快就能恢复。

情况 B

隐性限流

没有收到通知，但流量突然大跌，连薯条、专业号、店铺、蒲公英等功能也出现异常。恢复需要比较长的时间。

情况 C

其实没被限流

没有通知，小眼睛一直都很少。多数不是😢 规，是封面、标题或内容不是用户想看的。

> **丽婷提醒：**被限流的特征是“之前流量很好，突然跌得很夸张”。如果一直都很少，先去改封面和标题，不要自己吓自己。



看完这份清单，你就比乱发的同行更懂规则

— 每次发笔记前，拿出来对一对

雷区 ①

到处留联系方式

老板最常踩的雷，因为想快点成交。但系统会判定你在做广告或站外引流。

✕ 不要这样做

- ✕ 笔记里放二维码、微信号、电话号码
- ✕ 正文写其他平台的名字或链接
- ✕ 头像放 logo、联系方式、营销内容
- ✕ 个人简介写得像广告

✓ 可以这样做

- ✓ 引导大家在评论区留言，评论越多，笔记的 CES 评分越高
- ✓ 36 小时内回复留言，把热度接住
- ✓ 有 SSM 的老板，申请企业号蓝 V，正规留资更安心

雷区 ②

文案用了夸张字眼

“最好”“第一”“唯一”“100% 有效”……这些绝对化用词都是平台的敏感词。换个说法，意思一样，安全很多。

✕ 不要写	✅ 换成	✕ 不要写	✅ 换成
最好 / 最棒	特别出色	第一	领先
最强	优质	唯一	首要
最爱	特别喜欢	一定	务必
全网最…	各平台	绝对	相当
最新研究	近期研究	独家	专有
世界级 / 顶级	世界一流	无敌	强大
极品	优质	永久 / 万能	长期 / 多用途

丽婷的做法：字幕和文案里，敏感字直接换掉：小红书 → 📕 、流量 → L量、钱 → 💰 、电话 → phone。写好之后再用**零克查词**扫一遍，看到橙色字就改掉。

雷区 ③

账号的危险操作

内容没问题，账号也可能因为这些“小动作”被系统盯上。

1 一台手机切换几个账号

同一设备频繁切换 3 个以上账号，会被当成刷数据。我自己 3 个账号，就是用 3 台手机分开 log in。

2 自己的账号互刷小爱心

用 A 号去给 B 号点赞、收藏，平台很容易检测到，还可能直接收到😢 规通知。

3 买粉丝、刷数据

假数据骗不了算法，只会拉低账号权重。不要买 follower。

4 频繁改昵称、头像

三天两头换资料，会被视为异常行为。定好了就不要乱改。

5 频繁删除或隐藏笔记

系统会觉得你的内容质量不高。数据不好的笔记，留着也没关系。

6 认证和内容对不上

认证家居类，却天天发旅游？这种不一致也可能导致限流。

雷区 ④

发笔记的节奏和方向错了

- ✕ **一天狂发很多篇**：早期每天 1 篇就够，每天不要超过 5 篇，避免营销嫌疑
- ✕ **长时间不更新**：会被当成不活跃账号，可以两天一篇，但不能断更
- ✕ **今天发这个，明天发那个**：内容不垂直，系统不知道要推给谁
- ✕ **整篇都在推销产品**：硬广很容易被限流，先给干货，再自然带出产品
- ✕ **夸大事实、过度 P 图**：内容和实际差太多，也会被判定
- ✕ **封面杂乱、没有统一风格**：封面是用户点进来的关键

已经中招了？

账号😢规后的恢复 4 步

先深呼吸。很多学员来找我的时候已经想删号重来，但很多账号其实都还有机会救回来。

1

先别慌，更别急着删号

删号重来等于把之前累积的权重全部丢掉。也不要一口气删掉一大堆笔记，频繁删除反而会让系统觉得账号有问题。

2

先做好“玩家”身份，暂停 1–3 个月

这段时间先不发笔记，每天正常刷📕：关注别人、留言、点赞、收藏、参加话题活动，让系统重新认识你是一个“正常用户”。

3

重新发笔记，给账号至少 7 天

回来之后不要一下子狂发。稳定日更或两天一篇，流量需要至少 7 天慢慢养回来，不要发了两篇就放弃。

4

每一篇上传前，先查词

把文案贴进零克查词检查敏感词，再对照这份清单的雷区 ①–④。账号多次😢 规会被认定为不合规账号，所以回来之后的每一篇都要更小心。

“太老实的人做不成小红书，你得会有点鬼主意。”

— 丽婷

鬼主意要花在内容上：好玩的互动、戳中痛点的选题，而不是去钻平台的漏洞。



先别慌，很多账号都还有机会救回来

Li Ting 小红书线下课

截图保存

发布前 10 秒检查清单

每次按“发布”之前，从上到下勾一遍。全部打勾才发！

- [ ] 文案、图片、视频里**没有**二维码、微信、电话、其他平台名字
  雷区 ①
- [ ] 没有“最、第一、唯一、绝对、100%、永久、万能”这类字眼
  雷区 ②：对照替换表
- [ ] 文案已经用零克查词扫过，没有橙色敏感词
  雷区 ②
- [ ] 用的是这个账号专用的手机，没有切换别的账号
  雷区 ③
- [ ] 今天发的笔记没有超过 5 篇
  雷区 ④
- [ ] 内容跟账号定位一致（垂直），系统知道要推给谁
  雷区 ④
- [ ] 先给干货 / 价值，不是整篇在卖东西
  雷区 ④
- [ ] 封面清楚、风格统一，标题让人想点进来
  雷区 ④
- [ ] 结尾有引导大家留言的问题，可以提高 CES 评分
  加分项
- [ ] 已经提醒自己：发布后 36 小时内回复留言
  加分项

> **还是不确定？** 我的 1v1 学员上传笔记之前，都可以先发给我审核。很多😢 规，其实在发布前就能挡下来。



Li Ting 小红书线下课现场

关于我

我是丽婷，带老板用小红书获客

2018 年我进八度空间华语新闻做 reporter，同时期也做了 6 年自媒体。后来我转去做小红书电商导师，专门帮新加坡和马来西亚的老板、中小企业，用小红书把产品和服务卖出去。**每一位学员都是我亲自对接，不是交给小助理回复。**

500+	6 年	3 度	3 个
陪跑学员	自媒体经验	受邀 FM 采访	日更📕账号

📚 2026 用 AI 轻松做好📕

25 节以上线上视频课（永久观看）+ 老师 1v1 答疑 + 30 天陪跑 + 35 份以上 PDF 资料包

适合：想自己学会的老板

🤝 1v1 陪跑配套

90 分钟 1v1 定位规划 + 180 天陪跑（每周批改文案、封面建议、流量瓶颈调整策略）+ AI 课 + 永久学员群

适合：想要老师带着做的老板

想知道你的账号踩了哪个雷？

Instagram 私信 **@liting_21**，留下你的电话号码，我会亲自 WhatsApp 你 ❤️

📕 Li Ting 商业IP营销策划 | 📕 Li Ting 个人IP营销策划 | 📕 LiTing小红书线上课（1对1）