

小红书博主们的“种草笔记”，你入过坑吗？

记者 谢斌 朱一诺

“一针即现精致娇容”“只需几分钟，你也可以这么美”……近年来，医美广受年轻人青睐。在各类社交App和网站中，如何变得更美，成为不少少女寻店问药的帖子和讨论。

医美火、信息多，求美者的接受度也越来越高。层出不穷的“陌生”项目，打着“爆火”“黑科技”的旗号，令消费者们难以辨别。而在小红书上，情况更甚，五花八门的“种草”导致该APP上的信息真假难辨。

A “真挚话术”误导消费者

小路是小红书推广的“上当者”之一。

上个月，小路偶然在朋友圈看到有人提到可以全身美白的美白舱，据说十次一个疗程，只要躺在舱里20分钟就能变白，令天生肤色黑的她非常心动。

“我知道小红书上很多都是推广信息，但百度出来的内容与小红书相差无几。”购买前，小路的朋友们同她一起搜索美白舱的相关信息，但未能找到真正权威可信的解读。而小红书上一些博主极为“真诚”的话术，反让她越搜越心动。

有博主写：“一开始我也不敢做美白舱，因为负面新闻也不少，但做了功课后才知道很多消息都是假的。”另一位博主的内容大致相似，写道：“我属于天生黑、一直没有白过的，在变白的路上花了不少心思。加上我是学医的，对美白针这些注入体内的东西有所保留，偶然发现美白舱，试了后真的有变白！”而且，很多博主的使用前后变白对比照，连背景都白了，明显是修图效果。

小路好不容易在众多“20分钟就变白的黑科技”好评中看到“千万别做美白舱”的标题，点进去却发现后半句是“因为真的有效果！”

“万一白了呢？”渴望变白的小路最终未能抵挡“诱惑”，在北仑某美容院花2980元买了一个12次的套餐。“据说一次就能看到效果，6次能稳定，10次算一个疗程，我做好了交‘智商税’的准备，万一有效呢。”结果，体验三次后小路并没有变白。而此时，美容院则称由于每个人体质不一样，需要坚持做下去，等待疗效出现。

那么美白舱究竟有没有效果呢？“我们需要了解这个原理。”宁波市第六医院整形（修复与重建）科主任胡瑞斌介绍，美白舱其实是利用633纳米的红光，通过照射肌肤，舒张与强化细胞，以此激活细胞活性，加快细胞的新陈代谢，从而达到变白的效果。“美白舱属于生活美容，并不属于医疗美容范畴。当然，一次是不可能白的。”他说。

毫无疑问，小红书的推广夸大了效果。

无独有偶，今年夏天晓依看到小红书上关于激光脱毛的攻略后，决定尝试一番。“对比图效果特别明显，博主说脱完毛后皮肤会更细腻更白，而且3—5次就能脱干净。”

心动的晓依立刻购买了美容院的3次腋下脱毛优惠体验，“我的毛发不多，美容院工作人员也表示3次就能脱干净。”然而，三次后，晓依却发现毛发生长没有得到有效抑制。此时，美容院工作人员立刻向晓依推荐全年包脱的套餐。

“当初说3次就能脱得差不多，现在却说要全年多次？”

面对疑问，宁波大学医学院附属医院整形外科主任胡竺解答：“激光脱毛的原理是利用激光的选择性光热作用破坏毛囊，作用靶点是毛囊内的黑色素。脱毛效果与次数成正比，一次永久是不可能的，3次通常能去除60%—80%，具体还是因人而异。”

他进一步解释道，因为毛发生长是有生长期、静止期、退行期三个周期，激光只对生长期的毛发有脱除作用，且不同部位的毛发生长周期不同，因此治疗次数也不同，“只能说次数越多越干净。”

“花十分之一的价格，体验永久脱毛。”“自用推荐，不做猕猴桃女孩”“用血的教训告诉你，千万不要去美容院做脱毛，在家做才最安全。”……未能在美容院达到满意效果的晓依又在小红书上“种草”了家用脱毛仪，花一千多元买了一款“性价比高”的脱毛仪。

“拿到手的脱毛仪很小一个，用起来又麻烦又慢，还没有美容院效果好，也不知道是不是功率不够的原因。”对于这次消费，晓依感到失望。

关于激光脱毛，胡竺医生提醒，激光脱毛要用正确的方式进行，否则可能产生灼伤、色素沉着、瘢痕、色素减退、眼部损害等副作用。

B 难以辨别的“假种草”

事实上，已经有不少用户对小红书上推广持谨慎的怀疑态度。

今年7月29日，小红书在应用商店无法下载。有知情人士称，小红书下架原因疑为内容违规，且在下架当天，南方都市报刚刚发表了《小红书医美乱象：卖人胎素等禁药推广微整形速成班》这一报道。之后，小红书方也进行了一波严打，如今在小红书上直接搜索“人胎素”，显示“根据相关法律法规和政策，搜索结果不予显示”。但小红书作为一个UGC（用户生产内容）平台，灰色地带的虚假推广很难消灭。

前段时间，微博博主小高发现竟然小红书上有人冒用她的名号推广整形，令她非常委屈愤怒，“小红书上那个人，盗用我的照片作为头像，用我微博上发的自拍发种草笔记推荐眼部、鼻部整形，还声称是自己的亲身案例，而且评论里真的有人相信并且咨询具体信息。”

“我赶紧发了微博澄清，粉丝和朋友们也都一起帮我举报、评论，但评论都被对方删除了，举报的反馈也没有回应，想找到藏在网络背后的人更不可能，最后不了了之，也不知在这段时间里有多少人上当。”小高说。

除了博主身份造假，小红书上“假种草”更是数不胜数。其中，医美面膜更是经常出现在用户的视线中。小红书上许多博主都在推荐一些号称具有修复、祛痘等功效的医美面膜，不少消费者误认为医美面膜一定比普通面膜效果更好。陌生而拗口的品牌也让消费者难以辨别真假。

对此，宁波大学医学院附属医院皮肤科石磊医生建议：首先，可以通过国家药品监督管理局网站查询是否有许可证。其次，真正的医美面膜为械字号（医疗器械的批号），而普通的面膜为妆字号。同时，她也表示：“械字号面膜不是所有肌肤都适用的，有些医美术后需要使用，有些问题肌肤需要使用，普通的肌肤不一定适用，使用方法也应遵循医嘱。”

那么，小红书博主的推广到底能“假”到什么程度，博主们的“种草笔记”是怎么写出来的？“大多数是摆拍，很多探店美食拍完照都没有吃上两口，面膜她甚至都不上脸，拆开后直接拿在手上拍照。”去年为某小红书网红做过助理的小宁向记者透露。

“其实用户并非不知道平台存在广告推广的内容，只是这些网红写得太真诚了，明明自己第一次接触的东西，写得好像真的是自己平常在用的、在做的，甚至直接保证这不是推广。”小宁告诉记者，她的日常工作非常简单，只需在邮箱里凭喜好接单，经常能和网红一起出去吃喝玩乐，“邮箱日常爆满，想赚钱了就多接几篇，懒得写了就少接一些，超乎我预料自由。”

当时，这位博主的粉丝数为20万左右，称不上比较火的KOL，但写一篇推广便有6000元的报酬，且不论质量好坏。“有时候，推广都是我帮她写，照片也都是我修的。”小宁感叹道，“干过这份工作以后，我是真的再也不相信网红推荐了。”

C 理智面对“变美”诱惑

胡竺告诉记者，他在从业过程中发现，相比于前几年盲目粗旷的市场情况，这两年医美不再那么“神秘”，消费者更趋于理性，在面诊过程中也会主动提出一些关键问题。他认为，这也与国家相关部门的宣传教育、制度完善、监管到位有一定关系。与此同时，整体医美技术也在进步，手术方式、技术理念都更加先进。“整体来看，医美市场是在健康良好地成长的。”

石磊也提到，很多爱美的女性会在美容院做生活护理，也就成了这些美容院私下开展医美的目标客户，加上民营机构相对而言服务好、环境好，走向美容机构的求美者非常多。但近几年越来越多的黑诊所、黑医生事故曝出后，“走向”公立医院的人也逐渐多起来了。

当然，藏在阴影下的非法机构，通过小红书夸大效果、虚假宣传的商家，依然侵害着无辜的求美者们。

对此，石磊强调，求美者首先要正确认识医美。“任何美容项目都不是做完一次永久有效的，医美就像打扫房间，只是起到暂时改善和延缓衰老等问题的作用。”因此，她建议求美者不要对医美抱有过的期望值，“问题肌肤要到医院通过医学手段改善、修复、治疗，如果肌肤本身没有明显问题，不建议选择风险大的项目。”

那么，求美者到底该如何选择靠谱的医疗美容机构？市卫生监督所相关负责人介绍，生活美容场所所持证照为《公共场所卫生许可证》，而医疗美容机构所持证照是《医疗机构执业许可证》，所以，消费者要先看资质，正规合法的医疗美容机构会在醒目位置悬挂有效的《医疗机构执业许可证》。

同时，要看医务人员，是否是持证的执业医师；看环境，是否公示了美容项目和收费标准；看流程，是否在医疗美容前充分沟通、对可能产生的不良后果和技术风险充分告知，最后看药械，进口药品或材料是否有中文标识。

针对爱美人士，该负责人特别提醒：医疗美容不等于生活美容，切忌只看宣传广告就冲动做出决定，更不要轻信朋友圈、小红书的推广和宣传。

制图 张靖宇