

膚質分析報告

個人化推薦

一、整體膚質狀況描述

1. Abha191 Mail 的整體膚況概覽

你目前的膚質檢測結果顯示：

- 毛孔、皺紋表現非常好，屬於相對年輕、緊緻、毛孔不明顯的狀態。
- 整體膚質光滑度在中間偏上，但仍有進步空間。
- 主要困擾集中在：**痘痘、泛紅、黑眼圈、膚色不均** 幾個面向。

雖然你自評的膚質類型與敏感度為 unknown，但從數據可推測：

- 有明顯痘痘與泛紅問題，暗示可能偏向**痘痘肌 / 不穩定膚況**，且有潛在**敏感或屏障受損**的風險。
- 黑眼圈偏明顯，整體觀感會讓臉看起來比較疲憊。

2. 主要優勢與需要改善的重點

你的優勢：

- **皺紋健康指數 94 分**：細紋與老化跡象非常少，目前不需太激進的抗老，只要維持保濕、防曬即可。
- **毛孔細緻指數 83 分**：整體毛孔相對細緻，油脂分泌與角質堆積並不算嚴重，是很不錯的基礎條件。
- **光滑度 61 分**：略高於平均值，代表膚況並非全臉粗糙或暗沉，只是在某些區域有顆粒感或膚色不均。

需要特別關注的問題：

- **痘痘健康指數 20 分（嚴重落在低段）**：目前最大問題，代表有明顯的痘痘／粉刺困擾，且屬於亟需處理的優先項。

- **泛紅 30 分**：偏低，可能表示皮膚容易紅、發炎、屏障較脆弱，或有你尚未完全察覺的輕微敏感、酒糟傾向。
- **黑眼圈 40 分**：偏低，代表眼下暗沉、色素或循環不佳問題明顯。
- **膚色均勻度 51 分**：接近但仍低於平均，說明局部暗沉、痘印或輕微色差存在。

整體來說，你是「基底結構好（毛孔、細紋佳），但表層發炎與色調問題明顯」的一型。

3. 可能影響膚質的因素

綜合年齡、性別與指數表現，可能影響你膚況的因素包括：

1. 年齡層與生活壓力

- 27 歲常見的狀況是：工作壓力大、作息不規律、外食比例高，這些都會加重痘痘與黑眼圈。

2. 性別與荷爾蒙影響（女性）

- 荷爾蒙波動（如月經周期、壓力）會導致週期性爆痘與泛紅，尤其是下巴、嘴角兩側。

3. 潛在敏感與屏障問題

- 泛紅分數偏低 + 痘痘分數極低，代表**同時存在發炎與痘痘**，可能有：
 - 清潔過度、去角質太頻繁
 - 使用刺激性成分（酒精、高濃度酸類）
 - 防曬不足造成日曬後發紅

4. 生活與環境

- 若長期待在冷氣房、熬夜、3C 螢幕藍光暴露過多，都會加重黑眼圈與膚色不均。
- 若常外出、沒固定擦防曬，會讓泛紅、痘印與色素問題惡化。

若你自覺皮膚容易紅、癢、刺痛，建議之後可在 Skin Beauty Pal 平台上進一步預約皮膚科醫師，釐清是否有敏感肌或酒糟的傾向。

二、各膚質向度分析

下表已依照分數由低到高排序（越低越需要優先改善）。

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	分數遠低於平均，代表目前有明顯痘痘／粉刺、反覆長痘或有發炎性紅痘。重點要放在：溫和控油、疏通毛孔與消炎。建議成分： 水楊酸 (BHA)、菸鹼醯胺、尿囊素、舒緩抗發炎植萃（如魚腥草） 。產品上可優先考慮含水楊酸與 B3 的精華，幫助減少粉刺與痘痘。
泛紅 (Redness)	30	分數偏低，代表皮膚容易紅、發炎、敏感或有你未察覺的輕微過敏。痘痘指數又很差，兩者一起看，推測你有「發炎型痘痘」傾向。建議選擇： B5、尿囊素、生川蓮萃取、酵母類修復成分、溫和保濕因子 。酸類要控制頻率並搭配足量保濕與防曬。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	眼下暗沉較明顯，可能與熬夜、過敏性鼻炎、長時間看螢幕相關。雖然目前產品線沒有專門眼霜，但可透過： 整體提亮膚色精華（如傳明酸、菸鹼醯胺）+ 充足睡眠 + 防曬 ，間接改善。避免過度搓揉眼周。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均，代表臉上可能有局部暗沈、痘印、色差（例如下巴與兩頰顏色不均）。建議加強： 傳明酸、菸鹼醯胺、抗氧化成分 ，並維持穩定防曬，防止新一輪色素生成。配合溫和代謝角質（如低濃度水楊酸、甘醇酸）可加速痘印淡化。
光滑度 (Smooth)	61	接近平均略高，說明整體觸感還算平滑，但可能在痘痘、粉刺區有粗糙顆粒感。 透過規律但不過度的去角質（水楊酸、溫和 AHA）+ 加強保濕即可逐步改善 。避免使用顆粒型物理磨砂，以免加重紅腫。
斑點 (Spot)	71	高於平均不少，說明目前還沒有明顯大範圍的色斑、老人斑問題；偶發的痘印或輕微斑點為主。現階段以 預防勝於治療 為重點：穩定的美白提亮（傳明酸、菸鹼醯胺）+ 確實防曬，可以維持這個優勢。
毛孔 (Pore)	83	表現很好，表示你的毛孔相對細緻，出油與角栓問題不算嚴重。只需要 維持清潔與溫和控油 ，避免過度清潔、過多酒精或強去脂的洗面乳，以免反而破壞皮脂平衡，間接誘發痘痘。含水楊酸的精華可以侷限在易長痘區域使用。

膚質指標	分數	關注重點與細節
皺紋 (Wrinkle)	94	屬於非常優秀的抗老狀態，目前幾乎沒有明顯細紋或動態紋困擾。 維持方式重點在： 規律防曬、適度保濕、可以輕度使用維他命 A 類成分作為預防型抗老 。避免長期熬夜與抽菸是額外的加分。

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

三、個人化護膚建議（前 3 名產品推薦）

根據您的皮膚問題，這些產品按優先順序列出；完整使用效果最佳。

1. 煥膚複合粉刺精華 BD14 —— 痘痘與粗糙優先處理

為什麼適合你：

- 你的「痘痘 20 分 + 泛紅 30 分」是目前最急需改善的問題。
- BD14 含 **1.5% 水楊酸 + 0.5% 甘醇酸 + 菈鹼醯胺**，屬於較積極的「粉刺痘痘調理精華」，非常適合作為「**控痘+改善粉刺+提升光滑度**」的主力。
- 可幫助：
 - 溶解毛孔內多餘油脂與老廢角質（粉刺、閉口粉刺）
 - 改善反覆冒痘的區域
 - 讓膚觸更平滑，間接提升光滑度分數

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 1.5% (BHA)**：脂溶性，可深入毛孔溶解角栓，對粉刺、痘痘特別有效。
- **甘醇酸 0.5% (AHA)**：溫和代謝表層老廢角質，讓膚質更平滑、痘印更快淡去。
- **菈鹼醯胺 0.5%**：調理出油、強化皮膚屏障，同時有輕度提亮與抗發炎效果。
- 搭配 **尿囊素、珊瑚藻萃取、魚腥草萃取**：幫助舒緩、抗氧化，在使用酸類時減少刺激感。

注意：BD14 酸度較高，初期建議「隔天用或一週 2-3 次」，視皮膚適應逐漸增加，不要每天早晚狂擦。

2. 銀萃瓶 R9+ (B5酵母極致修復精萃) —— 穩穩定膚況、舒緩發炎與泛紅

為什麼適合你：

- 你的泛紅指數只有 30 分，顯示皮膚易紅、發炎，搭配酸類控痘時，非常需要一瓶「強修復、強舒緩」的產品來保護屏障。
- R9+ 可以同時：
 - 舒緩痘痘發炎、減少紅腫刺痛感
 - 修護因酸類、清潔、環境刺激造成的屏障受損
 - 提升皮膚整體耐受度，讓後續保養更穩定

關鍵成分與作用：

- **維他命原 B5 5% (Panthenol)**：經典修復成分，能促進角質屏障修護，減少乾燥緊繃與刺癢。
- **二裂酵母發酵產物濾液 (Bifida Ferment Lysate)**：常見於高端修復精華，幫助增強皮膚防禦力，對脆弱、泛紅肌膚友善。
- **乳酸桿菌/大豆發酵產物萃取**：幫助肌膚修護，平衡微生態環境。
- **生川蓮萃取**：具抗氧化與舒緩發炎效果，對紅、癢、受刺激的肌膚尤其有幫助。

加值點：

- R9+ 可以依說明與其他改善精華 (H20、A18、RV24、PR13) **2:1 混合使用**，讓改善型精華更溫和、更適合泛紅與痘痘膚質。

3. 橘光采 RV24 (傳明酸B3極效肌光精華) —— 提亮膚色、淡化痘印與黑眼圈周邊暗沉

為什麼適合你：

- 你的「膚色均勻度 51 分 + 黑眼圈 40 分」，顯示整體偏暗沉、不均勻，且可能有痘印殘留。
- RV24 主打 **傳明酸 + 菸鹼醯胺**，可幫助：
 - 淡化痘印、局部暗沈
 - 提升整體膚色的明亮度與均勻感
 - 間接改善眼周附近的暗沉感（注意：不直接塗太靠近眼緣）。

關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%**：穩定的美白淡斑成分，可抑制黑色素生成，對痘印、局部暗沉特別有幫助。
- **菸鹼醯胺 2%**：均勻膚色、修復屏障、輕度抗炎，與傳明酸搭配效果更佳。
- **玻尿酸鈉 + 甘油 + 丙二醇 + 1,3-丙二醇**：多重保濕系統，維持水分，避免美白精華造成乾燥。
- **甘草酸二鉀、尿囊素**：舒緩調理，減少可能的刺激，適合泛紅指數偏高的你。

混合使用建議：

- RV24 可與 R9+ 以 **2:1 比例混合**，在美白提亮的同時加入高濃度 B5 與酵母修復，特別適合「有痘印+泛紅+輕敏感」的膚況。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

目標：穩定膚況+保濕+提亮膚色+防曬

1. 潔面

- 使用溫和、不含強力去油成分的潔面產品，避免洗到「澀、繃」。
- 以溫水洗臉，輕柔打圈，不刻意用毛巾大力搓洗痘痘處。

2. 修復+提亮精華（R9+ + RV24）

- 依建議使用方式，可將 **RV24 : R9+ = 2 : 1 混合**。
- 取適量於掌心，均勻塗抹全臉與頸部，避開距離眼睛太近的地方（尤其下眼瞼邊緣）。
- 可特別加強在：痘印較明顯的區塊、膚色不均的兩頰與下巴。
- 待吸收後再進下一步。

3. 保濕乳/乳霜（自備）

- 選擇質地清爽、不致痘的乳液即可，重點是：
 - 在使用酸類與美白成分時，提供足夠保濕保護屏障。

4. 防曬（非常關鍵）

- 使用 SPF 30-50、PA+++ 以上的防曬，取足量（全臉約一元硬幣大小）。
- 均勻塗抹全臉與耳朵、脖子，暴露在外的部位都要照顧。

- 因你有使用酸類 (BD14)，日間防曬務必確實，否則痘印與泛紅會更明顯。
 - 你可以在 Skin Beauty Pal App 中開啟「紫外線防護提醒功能」，App 會依當地 UV 指數、防曬係數與活動型態，提醒你**何時需要補擦防曬**，協助你保護泛紅與痘印問題。
-

夜間流程

目標：控痘粉刺 + 穩定修復 + 漸進提亮

1. 卸妝／清潔

- 若有防曬或彩妝，先用卸妝產品溫和卸除，再用洗面乳清潔。
- 仍然避免「洗到臉乾到發澀」，過度清潔會惡化紅與痘。

2. 煥膚複合粉刺精華 BD14（重點控痘步驟）

- 初期建議：

- 一週使用 2-3 次，或先採「隔天用」的頻率。
- 可**只擦在容易長痘、粉刺的區域**（如 T 字部位、下巴），不必全臉塗。

- 使用方式：

1. 洗臉後，擦乾臉部。
 2. 取少量 BD14，點在痘痘／粉刺較多的區域，輕柔推開。
 3. 避開明顯敏感、紅腫、破皮處與眼周。
- 若幾次使用後沒有明顯刺痛、脫皮過度等情況，可視情況「慢慢延伸到更多易長痘區域」，但仍不建議厚擦全臉。

3. 修復精華 R9+（天天可用）

- 在 BD14 吸收約 10-15 分鐘後，使用 R9+。
- 取適量塗抹全臉與頸部，特別是：
 - 痘痘周圍紅腫區
 - 容易乾、容易癢或脫皮處
- 若當晚沒有使用 BD14（休息日），你可以單獨使用 R9+，當作「夜間修復主力」，幫皮膚築起更健康的屏障。

4. 視情況加入 RV24（非酸類夜晚搭配）

- 在沒有使用 BD14 的晚上，可以將**RV24 : R9+ = 2 : 1 混合使用**，同時做到修復+提亮。

- 建議：

- 「有酸（BD14）那天」：以 **R9+ 為主**，避免一次疊加太多主動成分。
- 「沒酸那天」：使用 **R9+ + RV24 混合**，讓膚色整體穩定提亮。

5. 乳液或乳霜（自備）

- 夜間建議使用質地略保濕一點的乳液，幫助鎖水與修復，減少因酸類引起的乾燥與緊繃。
-

生活習慣建議

1. 飲食與喝水習慣

- **控痘相關飲食建議：**

1. 減少高糖、高奶製品（全脂牛奶、奶茶、含糖飲料），這些與痘痘惡化有明顯關聯。
2. 增加「好的油脂與抗氧化」：深色蔬菜、莓果、堅果、魚類（Omega-3），有助於降低全身性發炎。
3. 減少油炸、重鹽、加工食品，對痘痘與泛紅都有幫助。

- **喝水建議：**

- 建議你一天的總飲水量約落在 **體重(kg) × 30-35 ml** 左右（例如 50 kg 大約 1500-1750 ml），依流汗量與環境再微調。
- 把水分分散在一天中慢慢喝，不要一次灌大量。
- 你可以在 **Skin Beauty Pal App 上開啟「喝水提醒功能」：**
 - App 會依你的性別、體重、生活環境與水杯容量，幫你計算每天需要的水量並分時段提醒，
 - 對有痘痘、膚色不均問題的人來說，穩定的水分攝取有助於體內代謝與皮膚屏障維持。

2. 防曬與環境因素

- **為什麼你特別要防曬：**

- 你正在／將會使用含酸類產品（BD14），角質會被適度代謝，短期內「抵禦紫外線的能力變弱」，更容易出現紅、黑、痘印加深。
- 你有泛紅與黑眼圈、膚色不均問題，不防曬會讓這些問題惡化。

- 實作方式：

1. 出門前 15-20 分鐘擦足量防曬。
2. 若在戶外或高 UV 環境，建議每 2-3 小時補擦一次。
3. 善用帽子、太陽眼鏡、陽傘等物理防護。

- 如何掌握 UV 強度？

- 你可以開啟 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：

- App 會根據你所在地的即時 UV 指數、防曬品 SPF/PA、你的膚色與活動時間，計算「防護時效」，並在需要補擦防曬時主動提醒你。
 - 對有泛紅、痘印與美白需求的你，這個功能非常實用，可以避免「覺得沒太陽就不擦」，結果卻被紫外線默默傷害。

3. 睡眠與作息

- **皮膚修復的黃金時間**多落在晚上 11 點～凌晨 3 點之間，此時：

- 皮膚的修復與更新速度較快
 - 若持續熬夜，黑眼圈、膚色不均與痘痘都會惡化

- 建議：

1. 儘量將睡眠時間固定，每晚爭取 **7-8 小時** 高品質睡眠。
2. 睡前 1 小時減少 3C 藍光刺激，可改成聽音樂、拉筋，讓交感神經放鬆。
3. 枕套與毛巾定期清洗，減少灰塵、皮脂、細菌堆積，避免加重痘痘。

若你之後在使用 BD14 或其他產品過程中，出現持續異常紅腫、刺痛、大片脫皮或懷疑酒糟、過敏情況，建議盡快暫停刺激性產品，並在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師，讓專業醫師幫你做更進一步的評估與治療調整。

請注意：本報告僅作資訊參考，並不構成任何醫療診斷、治療或建議。

若您有任何健康疑慮或緊急狀況，請務必立即就醫。

報告由 [Pers Active Lab \(Skin-Pal 集團\)](#) 與知名皮膚科醫師合作編製。