

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

---

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. Pe1223，你目前的整體膚況概覽

從這次的膚質健康指數來看，你的皮膚在「毛孔細緻度」與「抗皺能力」方面表現非常優秀，膚況在這兩個面向接近「不太需要特別加強」的狀態。

整體膚色均勻度與光滑度屬於中等略佳的範圍，代表日常保養大致有在維持，但仍有進一步優化的空間。

相對之下，「痘痘」、「泛紅」、「黑眼圈」是這次檢測中較需要優先處理的問題，顯示皮膚有明顯的發炎或屏障不穩定現象，同時眼周循環與色素沉著也較為明顯。

#### 2. 主要優勢與問題點

##### 優勢：

- **毛孔細緻指數高 (88)**：毛孔緊緻、出油與角質阻塞的問題相對較少，代表清潔與油脂控管尚可，天生條件也不錯。
- **皺紋健康指數極佳 (99)**：幾乎沒有明顯細紋或動態紋問題，顯示膚質緊實度與彈性良好，抗老化需求相對不急迫。
- **斑點指數中高 (76)**：代表目前明顯的色斑不算嚴重，屬於可以「預防+微淡化」而非大幅度修復的階段。

##### 主要問題點：

- **痘痘指數偏低 (25)**：顯示目前有明顯痘痘／粉刺問題，可能包含反覆冒痘、閉鎖性粉刺或痘印殘留，屬於本次最需要優先處理的項目。
- **泛紅指數偏低 (35)**：代表皮膚易發紅、發炎，可能有輕度敏弱、屏障受損或隱性過敏情況，並不一定全都能被你自己察覺。

- **黑眼圈指數偏低 (45)：**眼周暗沉、血管型或色素型黑眼圈較明顯，與作息、遺傳、保養習慣都有關。
- **膚色均勻度與光滑度為中段：**整體看起來不差，但可能有些許暗沉、舊痘印或粗糙小粒感，細緻明亮感還可以進一步提升。

### 3. 可能影響膚質的因素說明

- **年齡相關：**在此年齡階段，皮膚的自我修復與新陳代謝逐漸變慢，如果同時有痘痘與泛紅問題，代表肌膚在「修復速度」與「發炎控制」之間失衡，容易痘痘久不退、留下痘印或色素沉澱。
- **性別與荷爾蒙：**女性在生理週期、壓力變化時，容易出現「周期性冒痘」，如果飲食偏油或熬夜，痘痘指數就會特別低。
- **膚質 & 敏感度未明確：**你自評為 unknown，搭配檢測結果「泛紅偏差 + 痘痘嚴重」，推測你可能屬於：
  - 混合偏油肌／局部出油 + 屏障不穩，或
  - 偏乾但屏障受損、用過刺激保養品導致痘痘 + 紅
- **生活習慣推測：**
  - 黑眼圈偏差 → 可能作息不規律、睡眠時間不足或睡眠深度不佳。
  - 痘痘 + 泛紅偏低 → 可能常熬夜、壓力大、飲食偏甜／油炸／精緻類，或使用刺激性清潔／去角質產品。
- **隱性過敏可能：**泛紅指數明顯偏低，代表角質層與微血管容易受到刺激，有機會存在「你不一定發現，但皮膚長期處於低度發炎」的狀態，這也是為什麼要特別強調溫和修復與防曬。

## 二、各膚質向度分析

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	25	分數遠低於平均，表示目前痘痘／粉刺狀況明顯，可能包括反覆冒痘、下巴與T字粉刺、痘印殘留等。建議使用含 <b>水楊酸(Salicylic Acid)</b> 的產品協助疏通毛孔與溫和去角質，再搭配 <b>菸鹼醯胺(Niacinamide)</b> 調理出油、穩定肌膚；同時必須搭配充足保濕與防曬，以避免去角質後屏障更受損。適合產品方向：以 <b>PR13 或 BD14 擇一</b> 為主力抗痘精華，再搭配溫和保濕精華。

膚質指標	分數	關注重點與細節
泛紅 (Redness)	35	分數偏低，代表皮膚容易紅、敏感，或處於慢性發炎狀態，可能是清潔過度、過度去角質、環境溫差大或保養品過刺激。成分上宜多使用 <b>維他命原B5(Panthenol)、尿囊素(Allantoin)、神經醯胺(Ceramide)、酵母修復類成分</b> 來強化角質層與舒緩發炎。未來在選產品時要避開過度疊加高濃度酸類，並加強「修復+保濕」。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	略低於平均，顯示眼周暗沉、色素沉著或血管型陰影較明顯。與睡眠、長時間盯螢幕、過敏性鼻炎、揉眼習慣及防曬不足高度相關。目前可先從「改善整體肌膚循環與修復能力」著手，並用面霜或精華結束時順帶帶到眼周，加強保濕與防曬。成分上可留意 <b>抗氧化、保濕、舒緩成分 (B5、酵母萃取、甘草萃取)</b> ，雖然本次產品線中沒有專門眼部產品，但整體膚況穩定有助於黑眼圈改善。
膚色均勻度 (Color uniformity)	56	接近平均值，代表整體膚色略有暗沉或局部色差（例如痘印、鼻翼泛紅、兩頰較黃或暗）。可以透過 <b>傳明酸(Tranexamic Acid)、菸鹼醯胺、甘醇酸(Glycolic Acid, 溫和使用)</b> 等成分來改善膚色不均與痘印，同時必須做好日常防曬，避免新一輪色素沉澱。
光滑度 (Smooth)	66	稍優於平均，皮膚觸感與細緻度不錯，但仍可能存在少量閉鎖性粉刺或小粗糙。建議以 <b>低度酸類+良好保濕</b> 的組合來維持，例如溫和的水楊酸配合保濕精華；過度去角質反而會讓泛紅惡化。
斑點 (Spot)	76	分數偏高，代表目前明顯的色斑或大範圍日曬斑問題不算嚴重，多半是輕微曬斑、舊痘印或膚色不均。此階段是「預防+早期淡化」的黃金期，建議使用 <b>傳明酸+菸鹼醯胺+保濕修復</b> 的組合，長期配合穩定的防曬，可維持不易長斑的優勢。
毛孔 (Pore)	88	表現非常好，毛孔細緻、出油阻塞情況較少。即使有痘痘問題，也比較可能偏向「表層發炎」或內分泌型，而不是嚴重的毛孔堵塞型。日常只要維持溫和清潔、適度控油與保濕即可，無須過度追求強烈去角質或收斂毛孔產品，以免破壞現有優勢。

膚質指標	分數	關注重點與細節
皺紋 (Wrinkle)	99	幾乎是滿分水準，代表目前幾乎沒有明顯靜態紋與動態紋，皮膚彈性與緊緻度都很優秀。此時使用含 <b>維他命A衍生物、抗氧化成分</b> 的產品，可作為預防老化的長期策略，但不必大量堆疊抗老產品，避免和泛紅問題打架；最有效的抗老其實是「穩定修復 + 確實防曬」。

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

### 三、個人化護膚建議（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。

以下以「改善痘痘 + 穩定泛紅 + 提亮膚色」為核心，同時避免過度刺激。

#### 1. 綠淨痘 PR13 (B3水楊酸毛孔緊緻精華) ——針對痘痘與粉刺的首選

為什麼適合你：

- 你的「痘痘指數 25」是所有項目中最低，需要優先處理。
- 與 BD14 相比，PR13 的 **水楊酸濃度較低 (0.15%)**，但搭配 **2% 苷鹼醯胺** 與多種保濕、舒緩成分，對你這種「痘痘 + 泛紅偏低、可能偏敏」的膚況來說，更溫和、更安全。
- 能幫助改善：反覆冒痘、粉刺、輕微粗糙、局部出油，同時不會過度破壞屏障。

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 0.15%**：脂溶性去角質成分，可深入毛孔帶走多餘油脂與老廢角質，減少粉刺與痘痘形成。
- **苷鹼醯胺 2%**：幫助控油、減少油水失衡，並對痘印、膚色不均有輕度改善效果，也有修復屏障、抗氧化功能。
- **尿囊素、魚腥草萃取、珊瑚藻萃取**：提供舒緩、抗發炎、調理皮膚環境，降低因去角質帶來的刺激。
- **多種保濕溶劑 (1,3-丙二醇、丙二醇)**：在抗痘的同時保持肌膚濕潤，不讓皮膚過乾緊繃。

## 2. 銀萃瓶 R9+ (B5酵母極致修復精萃) —— 穩定泛紅、修復屏障的核心精華

為什麼適合你：

- 你的「泛紅指數 35」偏低，顯示皮膚容易發炎、紅、敏弱。
- R9+ 以 **5% 維他命原B5 + 酵母修復群** 為主軸，非常適合用來修復受損屏障、穩定泛紅，同時減少因痘痘、去角質或環境刺激帶來的不適感。
- 當你使用含水楊酸的 PR13 時，搭配 R9+ 可以大幅降低刺激感與乾燥，讓治痘過程更溫和。

關鍵成分與作用：

- **維他命原B5 (Panthenol) 5%**：強效修復與保濕成分，可幫助受損角質恢復彈性，減少乾癢、泛紅與刺痛。
- **二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌／大豆發酵產物提取物**：提升肌膚防禦力、支持自我修護機制，改善長期隱性發炎問題。
- **生川蓮萃取液**：具抗氧化與舒緩效果，對壓力性發紅、環境刺激引起的泛紅有輔助作用。
- **丁二醇、丙二醇**：保濕溶劑，協助維持水分，讓皮膚在使用抗痘或美白產品時不至於過度乾燥。

此外，R9+ 也可以依說明與其他「改善精華」類產品（如 H20、A18、RV24、PR13）以 2:1 的比例預先混合，形成一瓶「改善+修復」的綜合精華，對你這種偏易紅又需要控痘的膚況特別適合。

## 3. 橘光采 RV24 (傳明酸B3極效肌光精華) —— 改善膚色不均與痘印的輔助精華

為什麼適合你：

- 你的膚色均勻度指數 56、斑點指數 76，代表有輕微暗沉與少量點狀色素（可能包含舊痘印），目前是「很好處理」的階段。
- RV24 專攻「美白、淡斑、均勻膚色」，能在痘痘逐漸受控、泛紅穩定後，慢慢改善膚色不均與痘印。
- 成分同時含有保濕、舒緩與少量神經醯胺，對偏敏的肌膚相對友善。

## 關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素生成與炎症後色素沉澱，對「痘印、局部暗沉」特別有幫助。
  - **菸鹼醯胺 2%**：再度支援均勻膚色、修復屏障與抗氧化，與傳明酸形成加乘效果。
  - **玻尿酸鈉、甘油、丙二醇、1,3-丙二醇**：補水與鎖水，避免美白產品帶來的乾燥不適。
  - **神經醯胺3+尿囊素+多種植萃**：幫助修復角質屏障，舒緩刺激，減低美白過程產生的敏感風險。
  - 可依說明與 **R9+ 以 2:1 比例混合**，同時達到「提亮+修復」的效果。
- 

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### 早晨流程（簡化版，無需化妝水）

目標：白天重點在於「控痘+穩定+防護」。

#### 1. 溫和清潔

- 使用溫和、不含強力去油成分的洗面乳，雙手起泡後再接觸臉部，避免使用毛巾或起泡網大力摩擦。
- T字與下巴輕柔多畫幾圈，其餘部位少量帶過即可，避免過度清潔導致泛紅加劇。

#### 2. 抗痘精華：綠淨痘 PR13（局部或全臉）

- 早上建議初期先「局部使用」：塗在常長痘、粉刺明顯或粗糙處（如額頭、鼻翼、下巴）。
- 使用前輕搖瓶身，按壓出適量，薄擦一層即可，不必厚敷。
- 若覺得全臉都有悶痘傾向，可在適應一週後漸進改為「全臉薄擦」，避開眼周與唇周。

#### 3. 修復／保濕精華：銀萃瓶 R9+

- 在 PR13 稍微吸收後（約30秒~1分鐘），取適量 R9+ 全臉塗抹，眼下可輕點一層，幫助眼周保濕與修復。
- 若你未來與 RV24 混合使用，也可早晨改為「RV24 : R9+ = 2 : 1 先預混」，再全臉使用，兼顧提亮與修復。

#### 4. 乳液／面霜（依膚感調整）

- 若你感覺偏乾或常泛紅，建議使用簡單的保濕乳液鎖水；若偏油，可選清爽型乳液或在夏天減量。

- 先少量，多次分層；油性區域（T字）薄擦，乾燥區域可加強。

## 5. 防曬（關鍵步驟，必做）

- 選擇 SPF50、PA++++ 左右的防曬產品，出門前 15~20 分鐘均勻塗抹全臉與頸部。
- 使用水楊酸類產品（如 PR13）後，更要認真防曬，因為角質變薄會降低抵禦紫外線的能力。
- 若白天在戶外超過 2~3 小時，建議補擦一次；在室內但有大面積落地窗時，也應維持基本防曬。

你可以使用 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能，根據你所在地的 UV 強度、防曬係數與活動型態，App 會主動提醒你何時需要補擦防曬，特別適合常忘記補防曬的人。

## 夜間流程

目標：加強清潔、控痘、修復，以及慢慢處理膚色不均。

### 1. 卸妝／清潔

- 若白天有防曬或彩妝，建議先使用卸妝產品（卸妝油／乳／水擇一），再用溫和洗面乳二次清潔。
- 無彩妝僅塗防曬者，可用一次溫和潔面，但洗臉時時間控制在 30~60 秒內，避免過度摩擦。

### 2. 抗痘精華：綠淨痘 PR13（建議夜間可略加強）

- 夜晚是修復與代謝高峰，可針對痘痘處多加重視。
- 初期建議：
  - 第 1~2 週：晚上局部擦在痘痘與粉刺明顯區，每晚一次；
  - 皮膚適應後、刺激感不明顯時，可依需要改為全臉薄擦（仍避開眼周）。
- 若當天皮膚特別紅、緊繃或刺，就只用局部，並加強後續修復精華。

### 3. 修復精華：銀萃瓶 R9+（可單擦或與其他精華混合）

- 清潔+PR13 後，取適量 R9+ 全臉塗抹，特別加強兩頰、鼻翼與常紅的部位。

- 若同時想改善膚色不均與痘印，可在夜間改為：

**■ 預混配方建議：RV24 : R9+ = 2 : 1**

1. 先在瓶中或掌心調和，再全臉薄擦。
2. 這樣的組合能兼顧「提亮+修復」，減少單用美白精華時可能的乾燥或刺激。

- 建議一開始每晚使用，若皮膚非常敏感可先隔天用，再視耐受度調整。

#### 4. 乳液／面霜（加強鎖水與修復）

- 夜間可比白天略厚一點，幫助肌膚在睡眠中完成修復。
  - 若你偏油，建議只在兩頰與眼周多加一點，T字薄擦或只帶剩餘量。
- 

### 生活習慣與額外護膚小技巧

#### 1. 飲食與喝水習慣

• **飲水量建議：**

- 多數成人建議約 **一天 30~35 ml × 體重(kg)** 的飲水量（無心腎疾病前提下），例如 55kg 約 1650-1900 ml。
- 建議分成多次少量喝，不要一次灌大量，減少水腫與排尿負擔。

• **喝水習慣：**

- 起床先喝一杯溫開水，幫助代謝；
- 白天每 1~2 小時小口補充幾口水；
- 睡前 1 小時可酌量減少，以免夜間頻繁起床影響睡眠。

• **搭配 Skin Beauty Pal App：**

- App 可根據你的性別、體重、生活環境與水杯容量，計算你一天適合的喝水量，並發送提醒，不用再自己記時間。
- 對於痘痘+暗沉肌而言，良好的水分攝取有助於新陳代謝與皮脂平衡。

• **飲食重點（對痘痘與泛紅特別重要）：**

1. 減少油炸、精緻糖（含手搖飲、甜點）、高乳製品（大量牛奶、起司）攝取，這些容易加重痘痘與發炎。
2. 多攝取富含抗氧化物與 Omega-3 的食物：深色蔬菜、莓果、堅果、魚類，有助於降低發炎反應。

- 避免過量辛辣與酒精，容易加劇臉部潮紅與微血管擴張。

## 2. 防曬與環境因素

- 如何減少紫外線傷害：
  - 優先使用「防曬乳+物理遮蔽」雙策略：帽子、陽傘、墨鏡。
  - UV 指數 > 6 (中高以上) 時，戶外曝曬時間盡量控制；11:00-15:00 日照最強，能避則避。
  - 室內若長時間面對窗戶或使用大量藍光螢幕，也要維持基本防曬。
- 善用 Skin Beauty Pal App 的紫外線防護提醒：
  - App 會根據你的所在位置 UV 強度、防曬係數、膚色與當下活動，估算防護時間，並提醒你何時需要補防曬。
  - 對使用水楊酸、傳明酸、維他命A衍生物這類會影響角質與色素的成分時，這個提醒尤其重要，可大幅降低曬黑、長斑與紅敏風險。

## 3. 睡眠與作息調整

- 皮膚修復的黃金時間 大約落在晚上 11 點到凌晨 3 點，此時生長激素與修復機制較活躍。
- 建議：
  - 儘量在 23:00 前入睡，保持 7-8 小時的完整睡眠，對黑眼圈、膚色暗沉與痘痘恢復都有顯著幫助。
  - 睡前 1 小時減少使用 3C 產品，降低藍光刺激與精神亢奮；若必須使用，建議開啟夜間模式或調暗亮度。
  - 維持規律作息，不要平日熬夜、假日補眠過度，生理節奏混亂會讓皮膚修復效率下降。

---

若你之後在使用 PR13、R9+ 或 RV24 的過程中，出現持續泛紅、刺痛或不確定是不是過敏的情況，建議你可以透過 Skin Beauty Pal 平台預約皮膚科醫師，讓專業醫師針對實際膚況做進一步診斷與調整用量、頻率。

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。