

膚質分析報告

個人化推薦

一、整體膚質狀況描述

1. Abha191 的整體肌膚概況

從檢測數據來看，你目前的膚況屬於「局部問題較明顯，但整體老化風險偏低」的類型。雖然你沒有特別標註膚質與敏感度，但數據顯示：

- 毛孔細緻度非常優秀（88 分）
- 皺紋指數極佳（99 分），細紋、鬆弛目前壓力小
- 整體光滑度與膚色均勻度略高於一般平均值附近

主要問題集中在：

- 痘痘指數偏低（25 分）：代表粉刺、痘痘或閉鎖型粉刺的風險偏高
- 泛紅指數偏低（35 分）：可能有隱性敏感、發炎或紅痘印
- 黑眼圈指數偏低（45 分）：眼周疲勞感較明顯

整體來說，你不是「全面狀況差」的肌膚，而是「痘痘＋敏感＋黑眼圈」為主的混合型問題肌膚。

2. 主要優勢與需要加強的重點

明顯優勢：

- 皺紋（99 分）**：近乎滿分，代表目前幾乎沒有明顯細紋與動態紋問題，抗老壓力非常低。
- 毛孔（88 分）**：毛孔非常細緻，油脂分泌與角化並不嚴重，屬於很好照顧的基礎條件。
- 斑點（76 分）**：斑點風險尚可，暫時沒有嚴重色斑問題。

需要重點處理：

- **第一優先：痘痘（25 分）**

數值遠低於常態平均（約 60 分），代表：

- 容易長粉刺、痘痘
- 或臉上已有痘痘、痘疤反覆出現

需要使用含水楊酸、溫和煥膚與控油調理成分的產品，同時避免過度刺激。

- **第二優先：泛紅（35 分）**

泛紅偏差，代表：

- 可能有輕微敏感／酒糟傾向／修復力不足
- 痘痘發炎、紅腫或紅痘印比例較高

需搭配「舒緩、修復、抗發炎」路線，避免只一味去角質而忽略屏障。

- **第三優先：黑眼圈（45 分）**

可能與：

- 熬夜、用眼過度
- 過敏體質、血液循環較弱

有關，需要從作息與防曬、保濕一起調整。

3. 可能影響膚質的因素

綜合你的年齡（33 歲）、性別（女性）與指數特徵，可能的影響因素包括：

1. 年齡階段特性

- 33 歲通常進入「初老前期」：膠原蛋白開始緩慢下降，但你目前皺紋分數很好，代表保養或基因條件不錯。
- 若痘痘持續出現，可能屬「成人痘」，常與壓力、荷爾蒙波動、生活作息相關。

2. 隱性敏感／發炎傾向

泛紅 35 分偏低，配合痘痘分數非常差，常見狀況是：

- 角質層屏障略受損 → 容易泛紅、刺癢
 - 抗痘產品若太刺激（高濃度酸類）→ 更加重紅腫
- 所以你適用「溫和煥膚 + 強化修復」雙線並行。

3. 生活與作息、用眼習慣

- 黑眼圈偏低，常與熬夜、長時間看手機／電腦、睡眠品質不佳有關。
- 若有鼻過敏或常揉眼睛，也會讓眼周顏色看起來更暗。

4. 肌膚類型未標註 (unknown)

雖然你未標註油性／乾性，但從：

- 痘痘分數很低 → 通常不太可能是極乾肌
 - 毛孔分數很高 → 又不像典型 T 字爆油型
- 推測較可能是：**輕油或混合膚+毛孔不粗大，但因保養／作息不穩而長痘。**

若你常感覺緊繃、脫屑，同時又會長痘，那可能是「外乾內油」型，需要更重視保濕與修復。

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，代表目前有明顯的粉刺／痘痘困擾或極易爆痘。建議使用含水楊酸 (BHA) 的溫和煥膚產品，搭配菸鹼醯胺來控油與穩定膚況，同時一定要有保濕＋修復，避免只單獨用高濃度酸類導致更紅更敏感。適合產品成分：水楊酸、甘醇酸（低濃度）、菸鹼醯胺、尿囊素、B5。
泛紅 (Redness)	35	泛紅表現明顯偏差，可能代表：角質層較脆弱、易敏感發炎、紅痘印或泛紅斑塊。需選擇含有B5、尿囊素、甘草酸二鉀、舒緩植萃等成分的修復產品，搭配溫和清潔與強化防曬。避免頻繁去角質、酒精、香精刺激性產品。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	低於一般平均值，眼周看起來易暗沉疲倦。雖本次產品線沒有專門眼霜，但可透過：① 全臉美白淡化色素（如傳明酸、菸鹼醯胺），② 良好保濕與防曬，來間接改善；另外生活作息與用眼習慣調整非常重要。

膚質指標	分數	關注重點與細節
膚色均勻度 (Color uniformity)	56	略低於平均附近，代表臉上可能有些暗沉或局部色差（如痘印、輕微色斑、膚色不均）。建議使用 傳明酸+菸鹼醯胺 類的精華，幫助抑制黑色素與均勻膚色，同時做好防曬，避免新一波色沉。
光滑度 (Smooth)	66	高於平均，肌膚觸感與細緻度還不錯，代表整體角質代謝尚可，只是因痘痘、粉刺可能造成局部顆粒感或凹凸。可以用 **低至中強度酸類（BHA+少量AHA）** 加上保濕修復來維持平滑度。
斑點 (Spot)	76	表現不錯，目前沒有嚴重色斑問題，只有局部色素或輕微斑點風險。維持防曬是關鍵，如想進一步預防與淡化痘印、輕斑，可加入 傳明酸、菸鹼醯胺 的精華。
毛孔 (Pore)	88	毛孔非常細緻，代表油脂分泌不算過度旺盛，或你天生毛孔較不明顯。只需日常溫和清潔與適度控油，不需要太強烈的收斂型保養。可以用少量 BHA 來預防毛孔內堆積，避免未來粉刺增加。
皺紋 (Wrinkle)	99	幾乎滿分，現階段皺紋與鬆弛問題極小。維他命 A 類抗老產品可視為「預防性」而非「急救性」使用，重點放在：日常防曬+適度保濕+抗氧化，即可維持目前非常好的狀態。

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。

1. 煥膚複合粉刺精華 BD14 —— 針對痘痘、粉刺與粗糙的核心調理

為什麼適合你：

- 你的**痘痘指數只有 25 分**，是目前所有指標中最弱的一項，BD14 正是專門針對「粉刺、痘痘+輕角質堆積」的產品。
- 含有較高濃度的**水楊酸 1.5%（BHA）**，能深入毛孔幫助清除油脂與粉刺，搭配**甘醇酸 0.5%（AHA）**，可以溫和代謝老廢角質，改善表面粗糙。

- 內含少量 **菸鹼醯胺 0.5%**，有助調理油水平衡，對痘痘膚質是加分成分。

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 1.5%**：脂溶性，可深入毛孔，溶解堆積的油脂與角質，減少粉刺及發炎性痘痘。
- **甘醇酸 0.5%**：加速角質代謝，讓皮膚更平滑，對暗沉與輕微痘印也有幫助。
- **菸鹼醯胺 0.5%**：調理皮脂分泌、輕度修復屏障。
- **尿囊素**與植萃：提供一定程度舒緩，降低刺激感。

特別提醒：

- 由於你泛紅指數偏低（代表易敏感或發炎），使用 BD14 **務必「循序漸進」**：一開始建議 2～3 天用一次，先觀察紅癢反應，再慢慢視耐受度調整。
-

2. 橘光采 RV24 —— 均勻膚色、淡化痘印與色素不均

為什麼適合你：

- 你有：
 - 膚色均勻度 56 分（略不穩定）
 - 黑眼圈偏低、可能有痘印、輕斑
- RV24 的組合（**傳明酸 3% + 菸鹼醯胺 2%**）非常適合「痘印、暗沉、局部膚色不均」的膚質，同時不會像強酸那樣刺激。

關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%**：
抑制黑色素生成，對：
 - 痘印、曬後色素沉著
 - 膚色不均、初期斑點特別有幫助。
- **菸鹼醯胺 2%**：
多功能成分，可：
 - 均勻膚色、淡化暗沉
 - 幫助修復皮膚屏障
 - 提升肌膚對環境傷害的抵禦力
- **玻尿酸鈉、甘油、丙二醇**：提供良好保濕，對你偏敏感／易紅的傾向是重要支撐。
- **甘草酸二鉀、尿囊素、洋甘菊萃取**：溫和抗發炎、舒緩泛紅。

適用重點：

- 非常適合幫你處理：**痘印＋暗沉＋輕微斑點＋眼下周圍暗沉（避開太靠近眼緣）**。
 - 也很適合與修復精萃 **R9+** 以 2:1 比例混合，降低刺激、提升保濕度。
-

3. 銀萃瓶 R9+ —— 修復、舒緩泛紅，穩定膚況的核心後盾

為什麼適合你：

- 你的**泛紅指數只有 35 分**，是繼痘痘之後、第二個最需關注的問題。
- 又要使用 BD14（酸類）與 RV24（有淡斑成分），在這樣的煥膚＋美白路線中，**修復、防禦是關鍵**，R9+ 正是扮演這個角色。

關鍵成分與作用：

- **維他命原 B5 5% (Panthenol)**：
高濃度修復成分，可：
 - 強化肌膚屏障、減少水分流失
 - 舒緩泛紅、乾癢、輕微灼熱感
- **二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌／大豆發酵產物**：
類似「肌膚益生菌」概念，幫助：
 - 提升皮膚自我修復能力
 - 降低環境刺激與酸類使用帶來的不適
- **生川蓮萃取液**：抗氧化＋舒緩，有助於降低外在壓力導致的泛紅與發炎。
- **丁二醇、丙二醇**：良好保濕載體，提升整體保水度。

混合使用優勢：

- 本系列建議以「**改善精華 2 : R9+ 1**」的比例混合使用：
 - 例如：BD14 : R9+ = 2:1（夜間、局部痘痘區域）
 - RV24 : R9+ = 2:1（全臉或色素不均區域）
 - 對你這種「需要煥膚與淡斑，但又有泛紅風險」的膚況，混合使用可以在同時追求效果與安全性之間取得平衡。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程（重點：保濕＋淡化色素＋防禦）

1. 溫和洗臉

- 使用溫和、不過度起泡的潔面產品，避免熱水與長時間搓洗。
- 由於你有泛紅問題，早上不需要洗到「非常澀」，保持微潤即可。

2. 橘光采 RV24（可搭配 R9+）

- 用法建議：
 - 若皮膚偏穩定：
 - 取 RV24 約 2 泵，單獨使用全臉（眼周避開 1 指幅距離）。
 - 若早上有時會覺得乾或容易紅：
 - 先在掌心混合 **RV24 : R9+ = 2 : 1**，再輕壓全臉與頸部。
- 功能：幫助淡化痘印、均勻膚色，同時給予保濕與輕度修復。

3. 保濕乳／乳霜＋防曬

- 視你日常使用的面霜選擇輕盈或滋潤款。
- 出門前務必使用 **SPF 30-50、PA+++ 以上的防曬**，充足塗抹（臉＋脖子）。
- 若你有戶外活動或久坐窗邊，每 2-3 小時補擦一次。

你可以在 Skin Beauty Pal App 裡開啟「紫外線防護提醒功能」：

App 會依照你所在地的 UV 指數、防曬品防護力與活動型態，主動提醒該什麼時候補防曬，對你這種有色素不均與痘印風險的膚況特別重要。

夜間流程（重點：痘痘調理＋修復＋淡化）

1. 徹底卸妝／清潔

- 有上妝或防曬時：先用卸妝產品，再用溫和洗面乳。
- 沒上妝只上防曬：可視情況選擇單次溫和潔面或簡單卸妝＋潔面。
- 盡量避免磨砂或強力去角質產品，因為你已經會用到酸類精華（BD14）。

2. 局部使用：煥膚複合粉刺精華 BD14（以痘痘區為主）

- 起始建議（因你泛紅偏低，易敏感）：
 1. 第一～二週：
 - 每週 2 次，**只點在痘痘、粉刺較多的區域**（例如 T 字、下巴、顎線），不要一開始就全臉。
 2. 若 2 週內沒有明顯刺痛、脫皮大片發生，再視情況增加到隔天一次或局部每天。
- 使用方式：
 - 於洗臉後、未上其他精華前，取少量塗在需要調理的部位。
 - 敏感一點的用法：可以在手心先將 **BD14 與 R9+ 約 2 : 1 混合**，再塗在問題區，以降低刺激。
- 使用當晚**不要再疊加其他含酸產品**，也避免同時搭配含高濃度 A 類酸。

3. 全臉修復／淡化：RV24 + R9+ 混合

- 在 BD14 充分吸收約 10-15 分鐘後，可進行全臉保養。
- 建議比例：**RV24 : R9+ = 2 : 1**
 1. 取適量 RV24（2 單位）+ R9+（1 單位），在掌心混勻。
 2. 均勻塗抹全臉與頸部，痘痘較多或泛紅部位可多輕壓一層。
- 功能：在夜間同時
 - 幫你淡化痘印與膚色不均
 - 強化屏障、舒緩泛紅
 - 幫助皮膚從白天的紫外線與環境壓力中恢復。

4. 視需要加上簡單乳液／乳霜

- 若你屬偏乾或夜間空調開整晚，可以在精華後疊上一層清爽乳液，鎖住前面精華。
- 若你偏油或出油多，精華後不一定要再上厚重乳霜，只要不感覺緊繃即可。

5. 酸類與 A 類產品同時使用提醒

- 因你痘痘分數很低又有泛紅，暫不建議再額外加強高濃度維他命 A 類去角質產品，以免刺激疊加。
 - 若日後皺紋指數下降、老化需求升高，再考慮加入 A 類（如 A18）且務必搭配 R9+。
-

生活習慣建議

1. 飲食與喝水習慣

- 痘痘與泛紅往往與飲食有關：
 - 減少精緻糖分（甜點、含糖飲料）、油炸、高乳製品攝取。
 - 多吃富含抗氧化與 Omega-3 的食物（深色蔬菜、莓果、堅果、魚類）。
- 每日建議飲水量約 30-35 ml/kg 體重（例如 55 kg 約 1650-1900 ml）。
- 建議你在 **Skin Beauty Pal App** 中啟用「喝水提醒功能」：
 - App 會根據你的性別、體重、生活環境及水杯容量，自動幫你估算每日需要的水量並分時段提醒；
 - 對改善暗沉、黑眼圈、整體代謝與修復都很有幫助。

2. 防曬與環境因素

- 紫外線不僅會造成斑點與暗沉，也會：
 - 惡化痘印及泛紅
 - 加速細紋與鬆弛（雖然你目前皺紋分數很好，但若不防曬，數值會很快下降）
- 建議習慣：
 1. 日常外出使用 SPF 30-50、PA+++ 以上的防曬。
 2. 戶外 UV 指數若在 **7 以上（高量級）**，避免長時間曝曬，出門加帽子、墨鏡、遮陽傘。
 3. 酸類產品（BD14）使用期間，白天防曬更需嚴格，避免痘印與敏感加重。
- 你可以在 Skin Beauty Pal App 裡啟用「紫外線防護提醒功能」：
 - App 會依照你所在地即時 UV 指數、防曬品類別與你當下活動（如室內、戶外、運動），計算防護時效並提醒補擦時間，對於你改善膚色不均與痘印非常關鍵。

3. 睡眠與作息

- 黑眼圈與痘痘常常與作息不佳有關：
 - 盡量在 **23:00 前入睡**，至少確保 7 小時以上睡眠。
 - 晚上 23:00-02:00 是皮膚修復與荷爾蒙調節的重要時段，過度熬夜會：
 - 加重黑眼圈與暗沉
 - 提高壓力荷爾蒙，讓痘痘更容易爆發
- 睡前避免大量咖啡因與重鹹食物，減少水腫與循環問題，有助改善眼周暗沉。

4. 其他日常小技巧

- 不要頻繁用手摸臉、擠痘痘，會增加發炎與泛紅。

- 枕頭套與毛巾定期更換，減少細菌滋生。
- 如發現使用任何產品後出現：持續灼熱、大片紅腫、密集小疹，請立刻停止該產品並盡快就醫。

若你之後想更進一步確認自己是否為酒糟膚質、荷爾蒙痘，或需要評估是否能加入更進階的藥用酸類與 A 類產品，建議你可以在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師諮詢，讓專業醫師結合你的實際膚況與生活型態作進一步調整。

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。