

膚質分析報告

個人化推薦

一、整體膚質狀況描述

q, 目前你的整體膚況概要

從此次膚質檢測來看，你的整體膚況屬於「穩定中帶有明顯局部問題」：

毛孔、皺紋與斑點表現不錯，顯示你在老化與毛孔粗大方面的問題相對輕微；但在「痘痘、泛紅、黑眼圈、膚色不均」幾個向度分數偏低，需要刻意照顧與調整保養重點。

由於肌膚類型與敏感度自評是 unknown，我會假設你目前對自己膚質沒有明確判斷，因此在產品與酸類使用上會採「保守、安全、修復優先」的策略，避免刺激。

你的主要優勢與需要優先解決的問題

優勢面向：

- 皺紋指數非常高（94）：細紋與深層皺紋控制得不錯，對於你的年紀來說是非常亮眼的成績，只需要持續保濕與防曬維持即可。
- 毛孔指數佳（83）：整體毛孔粗大問題不明顯，表示出油與角質堆積情況相對穩定。
- 斑點指數偏好（71）：雖然可能仍有些色素或曬斑，但整體不算嚴重，是可用溫和淡斑與防曬來慢慢優化的一塊。

需要優先處理的問題：

- 痘痘指數非常低（20）：代表當前「痘痘／粉刺／發炎丘疹」情況明顯，是目前最需要集中火力處理的重點。
- 泛紅指數低（30）：皮膚容易紅、敏感或有隱性發炎，可能你平時只覺得「容易紅」、「容易癢」，但實際檢測顯示紅感偏高，要視為輕度敏感或屏障受損的警訊。
- 黑眼圈指數偏低（40）：眼周暗沉、色素或循環不佳的問題突出，與年紀、睡眠與微循環有關。

- 膚色均勻度偏低（51）：整體膚色看起來可能會「暗暗的、黃黃的或不勻稱」，但仍有很大的改善空間。

可能影響你膚質的關鍵因素

1. 年齡因素（66歲）

- 角質更新變慢、皮脂分泌下降、肌膚屏障修復速度減緩，所以一旦有痘痘、發炎或紅感，會比較慢好；
- 膚色不均與黑眼圈容易被放大，看起來會更顯疲勞。

2. 性別：女性

- 女性皮脂量通常低於男性，隨年齡增加更容易偏乾、屏障較脆弱。
- 若仍有明顯痘痘，常與屏障受損、慢性發炎、不當清潔或保養品刺激有關，而不只是出油問題。

3. 膚質與敏感度未知的影響

- 因為你不確定自己的膚質與敏感度，我在建議中會：
 - 避免同時使用太多強效酸類；
 - 強調「低濃度去角質＋高比例修復、保濕」；
 - 建議先從少量、低頻率開始嘗試，觀察 1-2 週再調整。

4. 泛紅分數偏低代表的「隱性敏感」

- 即使你平常不一定覺得自己是敏感肌，但檢測的泛紅分數顯示，你的皮膚可能處在「容易被刺激、微發炎」狀態；
- 使用含酸類（例如水楊酸、甘醇酸）或活性成分時，更需要同時搭配「強化屏障的保濕與修復」，並小心防曬。

二、各膚質向度分析

以下依分數由低到高排序，分數越低代表越需要加強保養與調整。

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	目前是你最大問題。代表臉上可能有明顯的粉刺、紅痘或反覆長痘情況。66 歲仍有這麼明顯的痘痘，通常與：1) 清潔／卸妝不到位或太刺激；2) 使用過油或致粉刺產品；3) 皮膚屏障受損、慢性發炎有關。建議重點成分：水楊酸（溫和疏通毛孔、粉刺）、菸鹼醯胺（控油、抗發炎）、尿囊素、維他命原 B5（舒緩修復）。在公司產品中，可優先使用「含水楊酸+B3+舒緩成分」的精華，並搭配修復型精華強化屏障。
泛紅 (Redness)	30	泛紅偏嚴重，可能是：酒糟體質、過敏傾向、誤用強力清潔或過度去角質造成。即便你主觀上覺得「不太敏感」，客觀指數仍顯示皮膚處在容易被刺激的狀態。建議：選擇成分單純、不含高刺激香精或高濃度酸類的產品為主；加強保濕與修復，如維他命原 B5、二裂酵母發酵產物、甘草酸二鉀、尿囊素等，能幫助減少紅、癢、刺感。使用去角質產品時，一開始建議 2-3 天一次，避免天天使用。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	眼周暗沉明顯，可能是：睡眠品質不足、血液循環不佳、色素型黑眼圈（長期日曬或揉眼）、眼周皮膚變薄造成。公司產品中沒有專門眼部產品，但你可把「保濕、修復與淡化膚色不均的精華」薄擦至眼下（避開睫毛根部與眼皮），例如含傳明酸、菸鹼醯胺或高保濕成分的精華。日常需配合：足夠睡眠、避免用手揉眼、做好眼周防曬。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均，容易看起來暗沉、蠟黃或局部不均（兩頰、嘴角、額頭顏色深淺不一）。常與日曬、慢性微發炎、舊痘印、作息不正常有關。推薦成分：傳明酸、菸鹼醯胺可以從黑色素生成源頭抑制，幫助提亮與均勻膚色；抗氧化成分（植物萃取、西瓜果萃取）也有助抵禦環境傷害。務必搭配規律防曬，才能真正穩定膚色。
光滑度 (Smooth)	61	介於略高於平均，代表皮膚觸感尚算平滑，但痘痘與粉刺可能讓局部顆粒感明顯（例如下巴、兩頰、額頭）。輕度的角質代謝調整（如低濃度水楊酸、甘醇酸）可幫助表面更細緻；同時搭配良好保濕，以免因過度去角質讓膚觸反而變粗糙或緊繃。

膚質指標	分數	關注重點與細節
黑斑／色素 (Spot)	71	整體斑點狀況還不錯，以你的年紀來說，這是很不錯的成績。可能有零星曬斑、老人斑或舊痘印，但沒有到「滿臉色塊」的程度。建議以「預防＋溫和淡化」為主：持續做好每日防曬，搭配含傳明酸、菸鹼醯胺、甘草酸二鉀等淡斑成分的精華，就能穩定並慢慢提亮整體膚色。
毛孔 (Pore)	83	毛孔狀況良好，幾乎不需要強力「收斂毛孔」產品。偶爾局部粉刺（特別是 T 字部位）可以用含水楊酸的產品加強，重點是保持毛孔暢通而不是一味控油或酒精收斂。建議維持目前溫和清潔的習慣，避免為了「更無毛孔」而過度使用酸類，反而破壞屏障。
皺紋 (Wrinkle)	94	是你目前最亮眼的指標。表示細紋與深皺紋在同齡族群中相對輕微，可能你平時已有一定的防曬與基礎保濕習慣。維持策略即可：持續穩定防曬、做好保濕與修復。若想延續這個優勢，可適度使用含維他命 A 衍生物（如視黃醇棕櫚酸酯）的抗老精華，幫助膠原蛋白維持與肌膚更新，但須配合保濕、防曬並注意刺激性。

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 Top 3）

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. 綠淨痘 PR13（B3 水楊酸毛孔緊緻精華）

為什麼適合你：

- 你的「痘痘指數 20」是目前最大危機，必須優先處理。
- PR13 含有「低濃度水楊酸 0.15%」，相較 BD14 的 1.5% 水楊酸，溫和許多，對於年紀偏大、又有高泛紅指數（30）的膚況，更安全、刺激性更低。
- 同時含有菸鹼醯胺與尿囊素，能兼顧控油、修復與舒緩，適合你這種「有痘痘但又容易泛紅」的狀態。

關鍵成分與作用：

1. 水楊酸 0.15%

- 疏通堵塞毛孔、溶解粉刺栓，減少白頭、黑頭與發炎痘。
- 因為濃度低，較適合你目前的年紀與疑似敏感膚況，可長期穩定使用。

2. 菸鹼醯胺 2%

- 調節皮脂分泌，減少出油造成的毛孔阻塞。
- 幫助修復皮膚屏障，降低刺激、泛紅機會。

3. 尿囊素、魚腥草萃取物、珊瑚藻萃取物

- 舒緩泛紅與輕度發炎，對你偏低的「泛紅指數」有加分。

4. 多種保濕溶劑（1,3-丙二醇、丙二醇）

- 確保在代謝角質的同時，不過度乾燥，對成熟膚尤其重要。

總結角色：

PR13 是你「穩定痘痘＋減少新粉刺」的核心功能精華，也是整個方案裡的第一優先。

2. 銀萃瓶 R9+（B5 酵母極致修復精萃）

為什麼適合你：

- 你的泛紅分數偏低（30），加上要使用含水楊酸的 PR13，皮膚屏障修復就變得非常關鍵。
- R9+ 專注在「修復、舒緩、加強防禦力」，能幫助你減少紅、癢、乾燥刺痛感，也是成熟肌在使用任何活性成分時的重要搭配。
- 可單獨使用，也可以按照建議與 PR13、RV24、H20 等產品做 2:1 長期混合，提升整體溫度和續航力。

關鍵成分與作用：

1. 維他命原 B5（Panthenol）5%

- 高濃度修復成分，可強化角質層屏障，減少水分流失。
- 具保濕與舒緩功能，對紅、癢、粗糙有幫助。

2. 二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌／大豆發酵產物

- 幫助提升肌膚自我修復與防禦力，有點像「幫皮膚練免疫力」。
- 長期使用，對容易泛紅、敏感反覆的膚況相當有利。

3. 生川蓮萃取液

- 抗氧化、抗發炎，輔助減少微發炎狀態。

4. 丁二醇、丙二醇

- 提供保濕，同時作為溶劑幫助其他成分更穩定、均勻。

總結角色：

R9+ 是你「穩定膚況、減少泛紅、提升耐受力」的核心修復精華，特別適合與 PR13 或 RV24 按 2:1 比例混合，日常早晚使用。

3. 橘光采 RV24（傳明酸 B3 極效肌光精華）

為什麼適合你：

- 你的「膚色均勻度 51」與「黑眼圈 40」都偏弱，而「斑點 71」尚可，代表你需要的不是猛烈淡斑，而是「整體膚色提亮與均勻」。
- RV24 以傳明酸 3%＋菸鹼醯胺 2% 為核心，非常適合改善整臉暗沉、不勻、輕微色素與舊痘印問題，也能間接幫助局部的色素型黑眼圈（可薄擦於眼下）。
- 成分中也加入保濕與舒緩配方，用在成熟、又稍有敏感傾向的肌膚上是相對溫和安全的選擇。

關鍵成分與作用：

1. 傳明酸 3%

- 抑制黑色素生成，幫助淡化色素、曬斑、痘印。
- 對於因慢性發炎造成的膚色不均，也是很好的長期調理成分。

2. 菸鹼醯胺 2%

- 與傳明酸有加乘效果，均勻膚色又能支持皮膚屏障。
- 提供輕度抗氧化與抗發炎，對你偏低的泛紅分數也略有幫助。

3. 玻尿酸鈉、甘油、1,3-丙二醇、丙二醇

- 強化保濕、減少緊繃與乾燥細紋，使膚況看起來更飽滿透亮。

4. 甘草酸二鉀、尿囊素、洋甘菊與多種植物萃取

- 舒緩、調理，降低刺激風險，對你本身的泛紅傾向相對友善。

總結角色：

RV24 是你「提亮膚色、淡化色素與痘印、改善膚色不均」的主力精華；可搭配 R9+ 以 2:1 混合，提升溫度和與修復性。

四、個人化護膚步驟與生活建議

以下流程會盡量簡化步驟，不加入化妝水，重點放在「清潔—功能精華—修復—防曬」。

（一）早晨流程

1. 清潔

- 使用溫和洗面乳，搭配微溫水。
- 時間控制在 30 秒～1 分鐘，以打圈方式輕柔按摩，全臉沖洗乾淨即可。
- 避免熱水與粗糙毛巾搓臉，減少泛紅惡化。

2. 功能精華：RV24 為主，搭配 R9+（可混合）

- 取 RV24 約 2 泵，搭配 R9+ 約 1 泵，在掌心混合後均勻塗抹全臉與頸部。
- 眼下黑眼圈處可「少量、輕點」上 RV24+R9+ 混合液，避開眼皮與睫毛根部。
- 若你當天皮膚特別乾或特別紅，可增加 R9+ 比例，例如 RV24 : R9+ = 1 : 1。

3. 局部痘痘調理：PR13（早上建議只用在局部）

- 針對有明顯粉刺、紅痘的部位（如下巴、鼻翼、額頭），取少量 PR13 點塗或薄擦。
- 建議初期只用在「問題區」，避免整臉過度去角質。

4. 保濕乳／乳霜（自有產品）

- 使用質地清爽、不致痘、不含高酒精香精的保濕乳霜，鎖住前面精華。
- 成熟肌建議不要完全省略這步，可選擇質地輕盈的乳液。

5. 防曬（非常重要）

- 每天早上最後一步，使用 SPF30 以上、PA+++ 以上的防曬，室內有窗或外出都建議使用。
 - 使用量：全臉＋頸部約一元硬幣大小；平均塗勻，不要只擦薄薄一層。
 - 因為你會用含酸類與淡斑成分，防曬是避免反黑與增斑的關鍵。
-

（二）夜間流程

1. 卸妝與清潔

- 若有上防曬、底妝：先用卸妝產品（乳／霜／油）溫和卸除，再用洗面乳清潔一次。
- 若未上妝但有防曬：建議仍簡單卸妝一次，再用溫和潔面。
- 全程避免用力搓揉，特別是已經泛紅的區域。

2. 局部痘痘調理：PR13（夜間可擴大至 T 字或粉刺多處）

- 晚上是皮膚修護與角質代謝較活躍的時間。洗臉後、其他精華前使用 PR13。
- 初期建議方式：
 - 第 1～2 週：每隔一天使用，僅在粉刺／痘痘明顯部位使用。
 - 若無明顯刺激，之後可視情況改為天天在 T 字或易長痘區薄擦。
- 使用後如出現明顯刺痛、發紅加劇，請減少頻率或暫停使用，並加強 R9+ 修復。

3. 全臉修復：R9+ 單用或混合 RV24

- 若當天重點是「痘痘＋修復」：
 - PR13 → 等 5 分鐘 → 全臉使用 R9+ 單擦（1-2 泵，全臉＋頸）。
- 若當天沒有太刺激，可同時追求亮膚：
 - 清潔後 → PR13 局部 → 全臉使用 RV24 : R9+ = 2 : 1 混合精華。
- 以你的分數組合，我建議：
 - 一週 3～4 晚「PR13+R9+」重點修復痘痘與屏障；
 - 其餘 3～4 晚「RV24+R9+」主打提亮與均勻膚色。

4. 保濕乳／乳霜

- 夜間可以選擇比白天稍微滋潤一些的乳液或乳霜，但仍以「不悶、不致痘」為前提。
 - 特別是兩頰、嘴角、眼下較乾的部位，可多加一點。
-

(三) 生活習慣與額外護膚建議

1. 飲食與飲水習慣

- 痘痘與泛紅都與「慢性發炎」高度相關，建議：
 - 減少高糖、精緻澱粉、油炸與重口味飲食。
 - 適量增加深綠色蔬菜、高抗氧化水果（例如莓果類）、Omega-3 脂肪酸（魚類、堅果）。
- 飲水建議：一般可抓約「體重 × 30 ml」的日飲水量，多數成年人約 1500-2000 ml/天，若無心臟或腎臟疾病可做為參考。
- 你可以在 **Skin Beauty Pal App** 中使用「喝水提醒功能」：
 - App 會依據你的性別、體重、生活環境與水杯容量，計算你每日建議喝水量，並在一天中分時段提醒你喝水，幫助穩定體內循環與皮膚含水量。

2. 防曬與環境紫外線

- 你的斑點狀況雖不差，但膚色不均與黑眼圈仍需防曬配合才會真正改善。
- 外出時即使陰天、在車內，紫外線仍能滲透玻璃造成老化與色素沉澱。
- 建議：
 - 白天固定使用防曬，每 2~3 小時若仍在戶外應補擦。
 - 若 UV 指數 > 6（強度高），就要特別注意遮陽帽、陽傘與遮蔽。
- 可以善用 **Skin Beauty Pal App** 的「紫外線防護提醒功能」：
 - 它會根據你所在地的即時 UV 指數、你的膚色、防曬產品 SPF/PA 與活動型態，推算防護時效，到時間會提醒你「該補防曬了」，對防止斑點與膚色不均惡化很有幫助。

3. 睡眠與作息

- 皮膚修復較活躍的時間約在晚上 10 點~凌晨 2 點。
- 建議：
 - 儘量在 23:00 前入睡，每晚至少維持 6.5-7 小時高品質睡眠。
 - 睡前避免大量藍光刺激（手機、平板），可提早 30 分鐘放下 3C，幫助入睡。
- 規律睡眠可幫助：
 - 黑眼圈減輕；
 - 減少壓力荷爾蒙分泌，使痘痘與泛紅有機會穩定下來。

4. 其他小提醒

- 不要頻繁更換保養品，一次新增 1 種活性產品即可，至少觀察 1-2 週。

- 面紙、枕頭套、口罩要定期更換，減少髒污與細菌對痘痘區域的刺激。
 - 若痘痘有持續惡化、疑似酒糟或嚴重過敏，建議你可在 [Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師諮詢](#)，讓醫師結合線上分析與實際診察，為你調整更專業的治療與保養計畫。
-

如果你願意，接下來可以告訴我：

- 你目前有在用哪些清潔、乳液或防曬？
- 你自己覺得皮膚偏乾還是偏油？

我可以再幫你把上述流程調整得更精簡、完全貼合你手邊現有的產品。

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。