

0116aa 的膚質分析報告

一、整體膚質狀況描述

整體健康狀況：偏油、易長痘的混合型問題肌

0116aa，你自評是油性肌膚，從指數來看，你的「痘痘」分數偏低，代表目前粉刺、痘痘困擾明顯，加上「泛紅」和「黑眼圈」也偏弱，顯示皮膚在穩定度與眼周循環上有壓力。不過「毛孔」、「皺紋」、「光滑度」等老化相關指標都在不錯的水準，代表整體肌膚結構基礎還不錯，只是局部問題較突出。

主要優勢與問題點

• 優勢

- 皺紋指數高達 99 分，細紋與鬆弛目前不是主要困擾。
- 毛孔 88 分、光滑度 66 分，整體膚質細緻度與毛孔狀況相對穩定。
- 斑點 76 分，色素沉澱與明顯斑點尚未成為嚴重問題。

• 主要問題點

- 痘痘 25 分：明顯為目前最需要優先處理的面向，代表易長痘、粉刺或反覆爆痘。
- 泛紅 35 分：顯示皮膚有一定程度「弱敏」傾向，屏障可能不夠穩定，易因保養品或氣候刺激出現紅感。
- 黑眼圈 45 分：眼周循環與暗沉偏明顯，容易看起來疲倦。

整體來說，你是「痘痘／粉刺明顯、油脂分泌偏多，但整體老化速度不快」的膚況。

可能影響膚質的因素

- **性別與油脂分泌**：女性在 30+ 後，荷爾蒙與壓力變化，常出現「下巴、嘴周」荷爾蒙型痘痘，同時T字仍偏油。
- **油性膚質特性**：油脂分泌旺盛、毛孔容易阻塞，是痘痘與粉刺的主因之一；若清潔或控油過度，又會破壞屏障，造成泛紅、刺癢。

- **弱敏傾向**：泛紅指數偏低，推測你的皮膚對酸類、去角質或外在環境較敏感，使用高效功能型精華需要搭配修護穩膚。
- **生活習慣推測**：黑眼圈偏低，常與睡眠不足、用眼過度、長時間盯螢幕或作息不規律有關，也可能與防曬不足導致眼周暗沉加劇有關。

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	分數偏低，表示目前痘痘與粉刺問題較明顯，油脂分泌、毛孔阻塞與角質代謝失衡是關鍵。建議重點成分： 水楊酸 (BHA) 幫助溶解毛孔內油脂、代謝粉刺； 菸鹼醯胺 幫助控油與修復屏障； 舒緩與保濕成分（尿囊素、B5） 減少因控痘而引起的乾燥與不適。
泛紅 (Redness)	35	泛紅分數偏低，代表肌膚有「弱敏」傾向，容易因氣候變化、清潔過度、酸類產品或熬夜等出現紅、熱、刺感。需同時兼顧「溫和控痘」與「修護穩定」。建議成分： 維他命原 B5、酵母發酵產物、舒緩植萃、生川蓮、尿囊素 等修護成分，搭配低濃度酸類循序使用。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	黑眼圈偏弱，常見成因包括睡眠品質不佳、用眼過度、循環不良與防曬不足。現有產品集中在全臉精華，並無專門眼周品，可藉由：整體淡化暗沉（傳明酸、菸鹼醯胺）+改善生活作息與防曬，間接幫助眼周。建議使用淡斑提亮類精華時避開太靠近眼緣。
膚色均勻度 (Color uniformity)	56	接近平均，代表臉上可能有些局部暗沉、痘印、輕微色差，但還不到非常明顯。此時是投入「預防型提亮」的好時機，以免未來形成更明顯斑點與色沉。建議成分： 傳明酸、菸鹼醯胺、甘草酸二鉀 ，協助抑制黑色素生成、均勻膚色。
光滑度 (Smooth)	66	表現中上，代表膚觸與細緻度還不錯，但因痘痘、粉刺與輕微粗糙感，可能在局部有凹凸不平的感覺。透過 溫和 BHA / AHA 去角質 + 抗痘 + 保濕修護 ，可以在不過度刺激的前提下，讓肌膚更滑順。

膚質指標	分數	關注重點與細節
斑點 (Spot)	76	目前明顯斑點或色素沉澱問題不算嚴重，屬於可控範圍。這個分數也代表：如果此時開始做好防曬+抑制黑色素的保養，未來生成明顯曬斑、老人斑的機率可降低。建議成分：傳明酸、菸鹼醯胺、甘草酸二鉀 搭配確實防曬。
毛孔 (Pore)	88	毛孔狀況算穩定，即使自評為油肌，目前毛孔粗大不算主要問題，多半和 T 字出油或痘痘區域相關。只要避免過度刺激與過度清潔，搭配溫和的控油與去角質即可維持。成分上可延續水楊酸+菸鹼醯胺的組合。
皺紋 (Wrinkle)	99	幾乎滿分，代表你在細紋、動態紋與鬆弛上狀況非常好。此階段重點是「延緩老化」而非「修復老化」，可以運用低刺激度的維他命 A 類（視黃醇棕櫚酸酯）、胜肽、抗氧化成分來穩定維持，而不需要太激進的抗老手段。

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

三、個人化護膚建議

根據你的皮膚問題，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？主要改善哪些面向？

你的痘痘指數只有 25 分，是目前最需要優先處理的問題，同時泛紅分數又偏低，有「弱敏」傾向。PR13 使用 **低濃度水楊酸 0.15%**，比起較高濃度酸類溫和許多，適合你這種「需要長期控痘，但又怕刺激」的狀況；同時又含有**2% 菸鹼醯胺**，兼顧控油與屏障修護，非常符合油肌且易紅的膚況。

關鍵成分與作用機轉

- **水楊酸 0.15%**：脂溶性 BHA，能深入毛孔溶解多餘油脂與角栓，幫助減少粉刺、預防新痘形成，對你的痘痘面向是直接針對核心問題。

- **菸鹼醯胺 2%**：幫助調節皮脂分泌、減少出油，同時支持肌膚屏障修護，降低因控痘造成的乾燥與不適，對你的「油性 + 弱敏」很關鍵。
- **尿囊素 0.1% + 保濕溶劑 (1,3-丙二醇、丙二醇)**：提供基礎保濕、舒緩，減少酸類帶來的緊繃與不適。

建議作為「每日溫和控痘打底精華」，幫你穩定痘痘與粉刺，同時兼顧不過度刺激。

2. 銀萃瓶 R9+ (B5酵母極致修復精萃)

為什麼適合你？主要改善哪些面向？

你的泛紅只有 35 分，代表皮膚穩定度不足，有「弱敏、易紅」的傾向。當你需要使用酸類控痘（如 PR13）或未來想加上提亮、抗老精華時，很容易因為屏障不穩定而刺激加劇。R9+ 就是專為這種「要用高效精華，但又怕不耐受」的狀況設計，重點在修護屏障、舒緩與提升皮膚耐受度。

關鍵成分與作用機轉

- **維他命原 B5 5%**：強力保濕與修護成分，能促進表皮屏障修復、減少乾燥緊繃與刺痛的不適感，讓你在使用酸類與功能性精華時更穩定。
- **丁二醇 12% + 丙二醇 2.715%**：形成高效保濕基底，幫助其他精華在不刺激的前提下更好滲透。
- **二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌/大豆發酵產物**：支持肌膚微生態與屏障修護，長期幫助皮膚恢復到更健康、較不易紅的狀態。
- **生川蓮萃取液 0.135%**：具抗氧化與舒緩效果，對容易發紅的問題肌很有幫助。

混合使用方式（與 PR13 搭配）

建議你將 **R9+** 整瓶一次性倒入 **PR13** 瓶中，比例約為精華：**R9+ = 2:1**，這是設計好的最佳比例。倒入後充分搖晃混合，每次保養時就直接使用「已混合的 PR13+R9+」，同時做到：

- 降低酸類可能帶來的刺激與泛紅。
 - 加強修護與保濕，提升長期耐受度。
 - 依然維持足夠的控痘與溫和去角質效果。
-

3. 橘光采 RV24 (傳明酸B3極效肌光精華)

為什麼適合你？主要改善哪些面向？

你的「膚色均勻度 56 分、黑眼圈 45 分、斑點 76 分」，顯示雖然目前斑點不重，但已經有些

暗沉與色差，且眼周看起來容易疲累。此時使用提亮與均勻膚色精華，屬於「預防型提前布局」，可以避免未來在 40+ 時出現明顯斑點與膚色暗沉。

關鍵成分與作用機轉

- **傳明酸 3%**：可抑制黑色素生成與減少色素向表皮轉運，對於痘印、輕微斑點與膚色不均有幫助，能改善你臉上「小暗沉、小色差」的狀況。
- **菸鹼醯胺 2%**：再次提供均勻膚色與屏障修護，與傳明酸搭配有協同美白與抗氧化效果，也幫助整體膚況更穩定。
- **玻尿酸鈉 0.2% + 多種保濕溶劑**：保持皮膚水分，使提亮類成分在不引起過度乾燥的情況下發揮效果。
- **甘草酸二鉀、神經醯胺 3、植萃舒緩成分**：在提亮的同時兼顧穩定，對你的「弱敏 + 痘肌」來說相對友善。

使用時可避開眼皮與眼周太靠近睫毛線的區域，但在眼下「顴骨區域」使用，有機會間接改善臉部整體暗沉與視覺疲倦感。

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

1. 清潔

- 使用溫和洗面乳，約 30 秒～1 分鐘即可，避免長時間搓洗 T 字與痘痘處，以防泛紅加劇。

2. 控痘 + 修護精華（已混合）

- 使用事先將 **R9+ 整瓶倒入 PR13、充分搖勻後的混合精華**，取適量均勻塗抹全臉（痘痘與容易長粉刺區可加強）。
- 這一步幫助你早上就開始控油控痘，同時修護屏障、減少泛紅。

3. 提亮膚色精華（RV24）

- 在混合精華吸收後，取適量 RV24 塗抹全臉與脖子，避開太靠近眼緣處。
- 幫助均勻膚色、減少痘印暗沉，長期預防斑點形成。

4. 保濕乳／乳液（自備）

- 選擇清爽型、不致痘配方，加強鎖水，避免因控痘與提亮成分造成乾燥。

5. 防曬（非常重要）

- 每天使用足量防曬（約一顆 10 元硬幣量），室內也建議使用，尤其你有提亮與控痘需求，防曬做不好會讓痘印與暗沉更明顯。
 - 可以配合 Skin Beauty Pal App 的 **紫外線提醒功能**，在紫外線較強時特別注意補擦防曬。
-

夜間流程

1. 卸妝與清潔

- 若有防曬或化妝，先用溫和卸妝產品，再用洗面乳清潔。
- 避免使用過度清潔或強去油產品，以免加重泛紅與乾燥。

2. 控痘+修護精華（已混合 PR13+R9+）

- 晚上再使用一次混合精華，維持對痘痘與粉刺的長期調理，同時持續修護屏障、降低刺激。
- 若某幾天肌膚特別緊繃或發紅，可以只薄擦一層，甚至暫時集中用在痘痘、粉刺較多的區域。

3. 提亮膚色精華（RV24）

- 在混合精華吸收後，於全臉與脖子塗抹 RV24。
- 夜間是皮膚修復高峰期，持續使用有助於淡化痘印、均勻膚色。

4. 保濕／修護乳霜（自備）

- 依季節選擇清爽或略滋潤的乳霜，重點是「不悶不致痘」。
 - 特別加強兩頰與容易泛紅部位，幫助鎖住前面精華的有效成分，強化屏障。
-

生活習慣建議

1. 飲食與飲水

- 儘量減少高糖、油炸與含奶油量高的甜點，這類食物容易加重皮脂分泌與痘痘。

- 每日分次足量飲水（例如 1500-2000 ml，依活動量調整），避免只在口渴時大量喝水，改成少量多次。
- 建議可以利用 Skin Beauty Pal App 的 **飲水提醒功能**，幫助你建立固定喝水的節奏，對油性 + 痘痘肌的整體穩定也有幫助。

2. 防曬與環境保護

- 紫外線會讓痘印變深、黑眼圈與暗沉加重，也會加速老化，即使目前皺紋指數很高，也不能鬆懈。
- 外出時盡量搭配物理防護（帽子、陽傘、墨鏡），避免長時間正午暴曬。
- 可利用 Skin Beauty Pal App 的 **紫外線／天氣提醒功能**，在 UV 指數高的時段特別注意加強防曬與補擦。

3. 睡眠與作息

- 儘量維持固定作息，建議接近固定時間入睡，避免長期熬夜到凌晨，因為 23:00-02:00 是皮膚修復的重要時段。
- 睡前 1 小時盡量減少高強度藍光（手機、電腦），可讓眼周微血管壓力減少，對黑眼圈有幫助。
- 若工作需長時間盯螢幕，建議每 40-50 分鐘，讓眼睛休息 5 分鐘，順便喝水、活動身體，有助於循環與整體膚況。

整體來說，你目前最需要的是「穩定控痘 + 修護屏障 + 預防暗沉與斑點」。持續依照以上精簡流程與生活習慣調整，搭配 Skin Beauty Pal App 的檢測與提醒功能，能幫助你更有系統地追蹤肌膚變化，慢慢把分數低的面向拉高。

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 **PAL** 與知名皮膚科醫師合作編製。