

# 膚質分析報告

## 個人化推薦 - Pe1223

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. 整體皮膚健康概況

Pe1223，你目前的膚質檢測呈現出「**局部問題明顯、整體基底不錯**」的狀態。  
從數據來看，你的：

- 毛孔、皺紋、斑點表現相當好，屬於優於多數人的範圍。
- 膚色均勻度與光滑度接近平均值，算是「普通偏可」。
- 痘痘及泛紅得分偏低，黑眼圈也較弱，是目前需要最優先處理的重點。

簡單說：**底子好，但有明顯的痘痘／敏感紅與黑眼圈困擾**，透過針對性的保養可以有很明顯的進步空間。

#### 2. 主要優勢與問題點

優勢部分：

- 皺紋（99 分）**：幾乎接近滿分，細紋與動態紋情況輕微，屬於非常好的抗老基礎。
- 毛孔（88 分）**：毛孔細緻、出油堵塞狀況不嚴重，代表油脂分泌並不算失控。
- 斑點（76 分）**：整體色斑量與深度都不算多，是相對輕微的問題。

需要特別關注的問題：

- 痘痘（25 分）**：是八項指標中最弱的一項，表示目前有明顯的粉刺／痘痘狀況，或很容易冒痘。
- 泛紅（35 分）**：偏低，代表肌膚容易紅、發炎或有敏感傾向，可能有「不自知的敏感／屏障受損」。
- 黑眼圈（45 分）**：略低於平均，表示眼周暗沉、色素型或血管型黑眼圈較明顯。

- **膚色均勻度、光滑度（中間值）**：不是嚴重問題，但可以隨著痘痘與紅、微發炎改善而同步變好。

整體來說，你**不是典型的嚴重老化膚質**，而是「痘痘＋敏感＋暗沉（黑眼圈）」的組合型問題。

### 3. 可能影響膚質的因素

綜合你的年齡與目前指數，可能的影響因素包括：

#### 1. 年齡相關變化

- 三十多歲常見的問題是：壓力大、作息不規律、皮膚修復速度變慢。
- 你皺紋分數很好，顯示你目前在「抗老」方面沒有明顯壓力，但修復力若被壓力／熬夜拖累，就會在痘痘、泛紅與黑眼圈上顯現。

#### 2. 性別與荷爾蒙影響（女性）

- 荷爾蒙波動（經期前後、壓力）常導致**下巴、嘴邊、下臉**痘痘加劇。
- 若最近壓力、睡眠、情緒波動較大，容易看到痘痘指數特別低。

#### 3. 肌膚類型與敏感度（目前自評 unknown）

- 指數顯示：毛孔不粗大，但痘痘嚴重、又泛紅偏差，**很可能是：偏敏感的混合肌／輕微屏障受損肌**。
- 泛紅分數低，也暗示你可能對某些清潔力過強的洗面乳、過度去角質或不當保養（酒精、高濃度酸類）有反應。

#### 4. 生活習慣推測

- 黑眼圈與痘痘皆偏差，常與：
    - 熬夜、睡眠不足或睡眠品質不佳
    - 高糖、高油脂飲食
    - 壓力偏大、情緒波動有關。
  - 若白天戶外時間多、但防曬不足，長期也會加重泛紅與色素沉著，但目前你斑點分數仍不錯，代表暫時還沒到嚴重的色斑階段，是很好介入保養的時間點。
-

## 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	分數很低，代表目前有明顯的粉刺、冒痘或痘印問題，且發炎反覆機率高。建議使用含**水楊酸(Salicylic Acid)與菸鹼醯胺(Niacinamide)**的產品來疏通毛孔、調理油脂並減少發炎，例如：選擇濃度較溫和、兼具修護成分的 BHA 精華。後續一定要搭配良好保濕與白天防曬，避免屏障進一步受損。
泛紅 (Redness)	35	泛紅偏嚴重，可能為隱性敏感、屏障受損或長期輕度發炎（如痘痘、清潔過度）。應優先強化肌膚屏障與舒緩：選擇含 <b>維他命原 B5(Panthenol)</b> 、 <b>尿囊素(Allantoin)</b> 、 <b>神經醯胺(Ceramide)</b> 、 <b>酵母發酵物</b> 的產品，並避免同時使用多種高濃度酸類。防曬要確實，避免紫外線進一步誘發紅癢。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	稍低於平均，表示眼周暗沉、色素或血管型黑眼圈明顯。雖然目前沒有專門眼周產品可選，但可透過 <b>全臉保濕、溫和抗炎、美白均勻膚色類精華</b> 間接改善，並從作息（早睡、減少熬夜）、避免長時間盯螢幕和搓揉眼睛著手。白天一定要有防曬，減少眼周色素加深。
膚色均勻度 (Color uniformity)	56	接近平均值，代表整體膚色尚算均勻，但已有輕微暗沉、不均或痘印。建議使用含 <b>傳明酸(Tranexamic Acid)</b> 、 <b>菸鹼醯胺</b> 、溫和去角質成分（例如低濃度 AHA/BHA）產品，來淡化痘疤與局部暗沉。同時做好防曬，以免新舊色素交疊。
光滑度 (Smooth)	66	稍優於平均，膚觸大致光滑，但仍可能有一些粉刺顆粒感、痘疤凹凸。建議以 <b>溫和的酸類（低濃度水楊酸或甘醇酸）+ 保濕修護</b> 方式，維持角質代謝順暢。避免頻繁物理磨砂或過度清潔，以免反而增加粗糙與泛紅。
斑點 (Spot)	76	表現不錯，目前色斑與局部色素沉著不嚴重，多半是零星的斑點或痘印。可以使用 <b>傳明酸</b> 、 <b>菸鹼醯胺</b> 等成分淡化斑點，同時持續防曬。這階段屬於好控制的輕度，若現在好好防護，可以延緩日後曬斑與老人斑的形成。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	88	毛孔非常細緻，出油阻塞並不嚴重，代表你不是典型的「大油田型」膚質。可以繼續以溫和清潔＋輕度去角質來維持，不需要大力使用強效收斂產品。注意不要因為痘痘問題而過度清潔，以免破壞已經不錯的毛孔狀況。
皺紋 (Wrinkle)	99	幾乎接近完美分數，目前細紋與動態紋都非常輕微。這表示你的真皮支持架構保養得很好或天生條件不錯。建議維持 <b>基本保濕、防曬與適度抗氧化</b> 即可，不需要太強烈的高濃度抗老產品，但可以使用溫和型維他命A類（如視黃醇棕櫚酸酯）作為長期預防。

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）— 針對痘痘與粉刺的核心產品

為什麼適合你：

- 你的「痘痘指數 25 分」是所有向度中最低，必須優先處理。
- PR13 的水楊酸濃度 **0.15%** 屬於相對溫和等級，搭配菸鹼醯胺、尿囊素與保濕溶劑，較不易引起強烈刺激，**更適合目前已有泛紅問題的你**，比起高濃度酸類更安全。
- 可幫助疏通毛孔、減少閉鎖型粉刺與發炎型痘痘，並在一定程度上改善膚色不均與粗糙。

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 (0.15%)**：脂溶性 BHA，深入毛孔溶解皮脂與角質栓塞，減少粉刺與痘痘生成。
- **菸鹼醯胺 (2%)**：控油、調理角質、幫助減少紅腫，同時有輕度提亮與均勻膚色效果。
- **尿囊素 (0.1%)**：舒緩、抗發炎，減少因痘痘與酸類造成的刺激感。
- **1,3-丙二醇、丙二醇**：提供溫和保濕，避免使用酸類後肌膚過於乾燥緊繃。

## 2. 藍水潤 H20（玻尿酸神經醯胺極效保濕精華）— 強化屏障、舒緩泛紅與穩定膚況

為什麼適合你：

- 你的「泛紅 35 分」顯示有明顯敏感／發炎傾向，且使用痘痘產品後，更需要加強保濕與屏障修復。
- H20 的配方以多重保濕＋少量神經醯胺與B5為主，**非常適合作為「穩膚基底精華」**，搭配PR13 使用可降低刺激與乾燥風險。
- 充足保濕與屏障穩定後，也有助於改善膚色均勻度與光滑度。

關鍵成分與作用：

- **1,3-丙二醇、丙二醇、甘油**：多重保濕系統，增加角質含水量，改善緊繃粗糙感。
  - **玻尿酸鈉 (0.5%)**：高效鎖水，讓皮膚維持飽滿與光澤。
  - **維他命原B5 (Panthenol, 0.5%)**：修復受損屏障、舒緩紅癢，是處理泛紅的重要成分。
  - **神經醯胺 NP (0.005%)**：補強皮膚脂質結構，長期使用可增加肌膚耐受度，降低易紅、乾燥脫屑機率。
- 

## 3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）— 淡化痘印、均勻膚色與輕度斑點

為什麼適合你：

- 你的「膚色均勻度 56 分、斑點 76 分、黑眼圈 45 分」顯示：整體不算嚴重，但已有**痘印、局部暗沉與黑眼圈明顯**的情況。
- RV24 可以在穩定痘痘後，幫助**淡化殘留痘疤、輕度色斑與暗沉**，讓膚色看起來更透亮。
- 配方中同時具備美白、保濕與溫和舒緩成分，對已有泛紅問題的你相對友善。

關鍵成分與作用：

- **傳明酸 (3%)**：抑制黑色素生成與傳遞，特別適合處理痘印、輕度色斑與膚色不均。
  - **菸鹼醯胺 (2%)**：再度提供均勻膚色、修復屏障與抗氧化的多重效果。
  - **玻尿酸鈉 (0.2%)＋多種保濕溶劑**：維持水分，避免美白類成分造成乾燥。
  - **尿囊素、甘草酸二鉀**：協助舒緩，減少刺激，對紅、暗沉兼具情況有加分效果。
-

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### 早晨流程

目標：控痘＋保濕修護＋防曬，美白均勻膚色可以視肌膚反應逐步加入。

#### 1. 潔面

- 使用溫和潔面產品（弱酸性、不含強烈起泡劑），以溫水清洗。
- 洗臉時間控制在 30 秒～1 分鐘內，避免過度搓揉，特別是已泛紅或有痘痘處。

#### 2. 痘痘調理（PR13 - 早上可視肌膚耐受度選擇性使用）

- 若皮膚不特別乾且已適應 PR13：
  - 取約「半滴管」PR13，重點塗在：容易長痘或目前有粉刺處（如額頭、下巴、鼻翼兩側）。
  - 輕拍吸收，**避開眼周與明顯破皮的痘痘。**
- 若當天覺得偏乾或紅：
  - 早上可暫停使用 PR13，只在晚上用一次即可。

#### 3. 保濕修護（H20）

- 取約 1～2 份「硬幣大小」的量，全臉薄擦。
- 可將 H20 單獨使用，也可以與日後混有 R9+ 的改善精華一起疊擦。
- 著重於容易泛紅的位置（臉頰、鼻翼），輕壓不搓揉。

#### 4. 美白均勻膚色（RV24 - 視肌膚穩定度加入）

- 建議**等痘痘與泛紅穩定一點後**，再於早晨少量搭配：
  - 取約半滴管 RV24，全臉塗抹，特別是有痘印或暗沉處。
- 當天若肌膚特別敏感或紅，就暫停或改晚間使用。

#### 5. 乳液／乳霜（視膚況）

- 若覺得臉部偏乾，選擇質地輕盈、不致痘配方的乳液，鎖住前面精華。
- 偏油時可省略，只保留精華＋防曬。

#### 6. 防曬（非常關鍵）

- 白天一定要使用 SPF30～50、PA+++ 以上的防曬產品。

- 室外活動較多時，每 2～3 小時補擦一次。
  - **使用水楊酸（PR13）+ 美白產品（RV24）時，防曬更是必須**，可以大幅減少紅、痘印變深與新斑點生成。
  - 你可以在 Skin Beauty Pal App 開啟**紫外線防護提醒功能**，App 會依你所在地 UV 指數、活動情況與防曬係數，自動提醒你何時需要補防曬。
- 

## 夜間流程

目標：溫和清潔、控痘、強化修護與逐步提亮膚色。

### 1. 卸妝／潔面

- 若有上防曬或彩妝：
  - 先用溫和卸妝產品（卸妝乳／卸妝油）溶解，再使用溫和洗面乳。
- 若未上妝：只用溫和洗面乳即足夠。
- 依然避免過度搓洗、用熱水。

### 2. 痘痘調理（PR13 - 夜間為主要使用時段）

- 夜間是使用 PR13 的**核心時段**：
  - 建議先從「隔天晚上使用」開始，讓皮膚先適應。
  - 每次取約半～一滴管，點在：粉刺、痘痘最明顯的區域，再輕推開。
  - 避開眼周與嘴角，容易乾燥的部位只帶到薄薄一層即可。
- 一旦連續 1～2 週沒有出現明顯乾燥脫皮或刺痛，再視情況調整為每晚局部使用。

### 3. 保濕修護（H20）

- 在 PR13 之後，待 3～5 分鐘讓酸類稍微吸收，再使用 H20。
- 用量可以比早上略多，像「輕薄一層面膜」的感覺，幫助修護屏障與舒緩紅、乾。
- 若未來你有將 **R9+ 銀萃瓶** 混入 H20 使用：
  - 建議遵從 2:1 比例（H20：R9+ = 2：1，出廠前混合搖勻），可加強維他命 B5 與酵母修復力，對泛紅與敏感會更有幫助。

### 4. 美白與均勻膚色（RV24）

- 夜間可以作為痘印與膚色調整的主力：
  - 取約半滴管～一滴管，避開剛擠過、破皮的痘痘。



- 若當晚已經塗了 PR13，又覺得皮膚有一點緊或紅，**RV24 建議隔天再用**，減少一次上太多功能性精華的負擔。

## 5. 乳液／乳霜（視需求）

- 若你覺得有點乾、緊、容易脫屑，可以使用一層保濕乳液或清爽乳霜鎖水。
  - 偏油、悶熱季節可以少量或略過，只保留 H2O 作為主要鎖水層。
- 

## 生活習慣建議

### 1. 飲食與喝水習慣

#### • 喝水建議量

- 一般建議每日約 30 ml × 每公斤體重的水量（例如 50 kg 約 1500 ml），若氣候炎熱或運動量大可稍微增加。
- 不要一次灌大量水，改為整天分次小口慢喝，能更穩定體內循環與代謝。

#### • 對痘痘與泛紅友善的飲食

- 減少：**含糖飲料、甜點、炸物、奶茶、速食**，這些會促進發炎與皮脂分泌。
- 增加：**高纖蔬菜、水果（非高糖）**、含 Omega-3 的食物（如鮭魚、堅果），有助抗發炎與穩定皮脂。

#### • 善用 Skin Beauty Pal App 的喝水提醒

- App 會依你的**性別、體重、生活環境與水杯容量**自動估算每日喝水目標，並分時段提醒你補水。
- 長期維持良好飲水量，不僅對整體健康好，也能幫助代謝廢物、油脂與發炎物質，間接改善痘痘與暗沉。

### 2. 防曬與環境因素

- 紫外線不但會讓斑點加重，也會讓痘印更慢退、加重泛紅與老化。

#### • 建議：

1. **每天早上出門前 15～20 分鐘擦防曬**，無論陰天或室內靠窗都建議使用。
2. 若在戶外、騎車或接觸陽光超過 2 小時，需要補擦防曬。
3. 戴帽子、墨鏡、口罩也能幫助減少直射特別是眼周與臉頰。

#### • 使用 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**、你的膚色、防曬係數與活動型態，計算防護時效並「提醒何時該補擦防曬」，協助你輕鬆維持穩定的防曬習慣。



### 3. 睡眠與作息調整

- 皮膚的修復與更新高峰通常在**晚上 11 點到凌晨 2 點**，若經常熬夜或睡眠品質差，痘痘、黑眼圈與膚色暗沉都會明顯惡化。
  - 建議：
    1. 盡量在 **23:00 前就寢**，維持 6.5~8 小時的睡眠。
    2. 睡前 1 小時減少藍光暴露（手機、平板），可以降低交感神經興奮，幫助熟睡。
    3. 避免睡前吃重口味宵夜或大量含糖飲料，這些都會加重痘痘與油脂分泌。
  - 若你嘗試以上生活調整與保養 1~2 個月後，痘痘與泛紅仍非常嚴重或有惡化情況，建議你在 **Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師諮詢**，讓專業醫師評估是否需要口服藥物或醫療級處置。
- 

若你願意，之後也可以回報「目前在用的洗面乳、防曬、乳液」以及實際膚感（緊、油、刺、癢）給我，我可以再幫你微調流程與使用頻率，讓這套保養更貼合你的日常。

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。