

Grant 的膚質分析報告

一、整體膚質狀況描述

整體健康狀況：偏油、易長痘的中壯年肌膚

Grant，你自評為油性肌膚、且不易敏感。從 8 大膚質健康指數來看，你在「痘痘」與「膚色均勻度、黑眼圈」這幾個面向分數偏低，代表這些是目前最需要優先處理的問題；相對地，「皺紋」、「毛孔」、「斑點」的分數表現不錯，在同齡男性中屬於有維持得還不錯的狀態。

主要優勢與問題點

- 優勢：

1. 皺紋指數高達 99 分，代表細紋與動態紋在你臉上並不是主要困擾。
2. 毛孔指數 88 分，表示整體毛孔粗大、鬆弛問題並不明顯，在油性膚質中算是相對有優勢。
3. 斑點 76 分，代表色斑問題不是非常嚴重，多屬於輕度至中度，可以以預防為主、淡化為輔。

- 目前主要問題點：

1. **痘痘 25 分**：屬於顯著需要改善的區塊，油性膚質加上低痘痘分數，代表你容易長痘、粉刺或反覆冒痘。
2. **膚色均勻度 45 分、黑眼圈 45 分**：整體看起來可能有暗沉、局部色素不均或膚色偏黯，眼周疲憊感會讓整體看起來比較沒精神。
3. **泛紅 35 分**：分數偏低，代表皮膚在某些情況下可能出現局部發紅、微弱的「弱敏」傾向，例如痘痘發炎、環境刺激或清潔過度後的泛紅。

可能影響膚質的因素

- **性別與年紀帶來的影響**：男性皮脂分泌本來就較旺，加上年紀累積，易有長期油脂阻塞、痘痘反覆與膚色不均等狀況。

- **油性膚質特性**：油脂分泌多，一方面讓皺紋相對較不明顯（這可解釋你皺紋分數高），但也更容易出現粉刺、痘痘與毛孔阻塞。
- **自評不敏感，但泛紅偏低**：代表你的皮膚主觀感受可能不覺得敏感，但在影像或指數上仍有輕微弱敏表現，像是痘痘發炎、熬夜、飲食偏油或環境刺激，可能會讓泛紅與暗沉更明顯。
- **生活與作息推估**：若常熬夜、壓力大、久坐辦公或使用 3C 較多，容易加重黑眼圈與氣色不佳；高油飲食、精緻糖分則可能讓痘痘控制更困難。

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	分數明顯偏低，代表目前痘痘／粉刺為主要困擾。以油性男生來說，這多與皮脂分泌旺盛、毛孔阻塞與角質代謝不順有關。建議優先導入 水楊酸 (BHA) 類產品幫助清除毛孔內老廢角質，並搭配 菸鹼醯胺 幫助控油與強化屏障，同時要避免過度清潔與頻繁去角質，以免刺激泛紅加劇。
泛紅 (Redness)	35	泛紅分數偏低，顯示皮膚有「弱敏」傾向，像是痘痘發炎、清潔太用力、環境溫度變化或使用刺激性產品時，可能會出現局部發紅。建議使用含有 維他命原 B5、酵母、舒緩植萃、尿囊素 等成分的修護精華，穩定膚況、降低刺激風險，特別是在使用酸類或淡斑產品時要加強修護。
膚色均勻度 (Color uniformity)	45	表示臉上顏色可能有些不均勻，如痘印、局部暗沉或蠟黃，會讓整體看起來比較沒精神。建議導入 傳明酸、菸鹼醯胺 等改善色素與提亮的成分，配合穩定的防曬習慣。若搭配溫和去角質（如低濃度 BHA），可讓膚色更透亮，但一定要同步加強保濕與修護。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	與膚色均勻度相近，代表眼周暗沉、疲憊感較明顯。成因可能包括睡眠不足、長時間 3C、鼻過敏或遺傳等。日常保養可透過**整體提亮膚色的精華（傳明酸、菸鹼醯胺）**間接讓氣色看起來較好，同時需搭配規律睡眠、減少熬夜與適度眼周休息。

膚質指標	分數	關注重點與細節
光滑度 (Smooth)	66	整體膚觸與平滑度略優於平均，但仍可能有些粗糙、閉口粉刺或小疙瘩。溫和、規律地使用 水楊酸 幫助代謝老廢角質，再加上足夠保濕，可逐步提升平滑度。避免頻繁更換保養品或同時使用太多強效產品，以防止屏障受損導致反而變粗糙。
斑點 (Spot)	76	代表明顯色斑或局部色素沉澱並不算嚴重，偏向輕度～中度。此分數也可能包含部分痘印或日常日曬造成的輕微色素。建議以 傳明酸 + 茄鹼醯胺 作為日常淡化與預防色素的主力成分，同時搭配確實防曬，避免新的色斑與痘印形成。
毛孔 (Pore)	88	毛孔狀況相對不差，即使是油性膚質，也沒有出現明顯粗大、鬆弛的情況。維持目前狀態的關鍵是持續做好 控油、適度去角質與保濕修護 ，避免因過度清潔或擠壓粉刺導致毛孔被撐大或發炎。
皺紋 (Wrinkle)	99	屬於非常好的狀態，在同齡中相當亮眼。代表目前的細紋與靜態紋較不明顯，油脂分泌在這裡反而提供了保護。建議以「 延續現在的好狀態 」為目標，可適度使用含有 維他命 A 衍生物、胜肽與保濕成分 的產品做長期預防，不必過度追求即刻拉提。

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？

- 你目前最大的問題是**痘痘分數 25 分（非常低）**，加上油性膚質，PR13 針對「痘痘、粉刺、出油」的定位非常符合你的需求。
- 其水楊酸濃度相較強效去角質產品更溫和，對你有**痘痘+泛紅偏底（弱敏傾向）**的膚況來說，更適合作為長期穩定調理的基礎。

- 適合作為日常維持用的「痘痘管理精華」，幫助你逐步改善粉刺、痘痘與肌膚粗糙，進一步提升**痘痘、光滑度**指數。

關鍵成分與如何幫助你：

- **水楊酸 0.15%**：脂溶性 BHA，可進入毛孔內溶解油脂與老廢角質，幫助減少粉刺與痘痘，改善油脂阻塞。對你的**痘痘 (25) 與平滑度 (66)**特別重要。
- **菸鹼醯胺 2%**：幫助控油、調理皮脂，同時支持屏障修復，可減少因痘痘、清潔造成的刺激，並間接改善膚色暗沉與小痘印。對**痘痘、膚色均勻度、毛孔維持**都有加分。
- **尿囊素 0.1% + 珊瑚藻、魚腥草萃取**：溫和舒緩、調理肌膚，對你偏低的**泛紅分數 (35)**有幫助，降低長期使用 BHA 可能帶來的不適感。

2. 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 45 分、黑眼圈 45 分**，代表整體氣色與局部暗沉是第二個重要課題。RV24 針對「膚色不均、暗沉、斑點」設計，非常適合你現在的需求。
- 對你來說，這支精華可以同時幫助：
 - 改善臉部色素不均與痘印（膚色均勻度、斑點）
 - 讓整體膚色看起來更提亮，視覺上也會稍微減輕眼周疲憊感

關鍵成分與如何幫助你：

- **傳明酸 3%**：主力美白成分，能抑制黑色素生成，淡化局部色素沉澱與痘印。特別對你的**膚色均勻度 (45) 與斑點 (76)**有明顯幫助。
- **菸鹼醯胺 2%**：配合傳明酸，幫助提亮膚色、均勻膚色，同時強化皮膚屏障、提供抗氧化保護。對於**膚色不均、淡化痘印與輕微暗沉**非常實用。
- **玻尿酸鈉、甘油、多重醇類保濕成分**：提供保濕與水分鎖住，減少因為美白類成分可能帶來的乾燥不適，對你的「油但不一定穩定」膚況是一種溫和的平衡。
- **神經醯胺、植萃與尿囊素**：進一步支持角質層屏障、舒緩，一邊提亮一邊維持穩定，有助於你同時處理痘痘與泛紅問題時，皮膚不會太容易受刺激。

3. 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？

- 你同時有**痘痘嚴重、泛紅偏低（弱敏傾向）、需要用到酸類與淡斑成分**，這樣的組合非常需要一支「穩定膚況、降低刺激、提高耐受度」的修護基底精華。
- R9+ 的定位就是為了搭配這類高效精華（如 PR13、RV24）使用，幫助你在「控制痘痘 + 提亮膚色」的同時，不至於讓皮膚變得不穩定或更紅。
- 對你的**泛紅 (35)、痘痘 (25)、整體屏障健康與長期耐受度**非常關鍵。

關鍵成分與如何幫助你：

- **維他命原 B5 (5%)**：強效修復與舒緩成分，可幫助強化皮膚屏障、降低刺激反應。當你使用含水楊酸的 PR13 或具有美白活性的 RV24 時，B5 能減少乾燥緊繃與微紅不適。
- **二裂酵母發酵產物濾液 + 乳酸桿菌/大豆發酵產物**：支持肌膚自我修復能力，幫助穩定膚況、強化防禦力，對於痘痘肌在調理過程中的反覆不穩非常有幫助。
- **生川蓮萃取液**：具抗氧化與舒緩作用，適合容易因痘痘、環境而出現微發炎、微紅的肌膚，有助於你的**泛紅指數提升與長期膚況安定**。

如何與其他精華混合使用？

- 建議你以**PR13 或 RV24 作為主精華**來與 R9+ 混合：
 - 若當期以「控痘」為優先：可將**一整瓶 R9+ 倒入 PR13 全瓶中**，比例即為約 2:1，充分搖晃後，每次使用混合後的精華，達到同時控痘十修護。
 - 若之後想以「提亮膚色」為主軸：亦可選擇將**一整瓶 R9+ 倒入 RV24 全瓶中**，同樣充分搖晃後混合使用。
- 這種「整瓶倒入混合」方式，是為了避免你在手心上難以精準控制滴數，也能確保每次使用的比例穩定。

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

1. 清潔

- 使用溫和洗面乳清潔，全臉以溫水沖洗，避免用力搓揉，以免加重泛紅與痘痘發炎。

2. 功能精華（提亮+修護）

- 建議早上以 **RV24（傳明酸B3極效肌光精華）+ R9+ 混合後的版本** 作為主精華：
 - 若你已將 **一整瓶 R9+ 倒入 RV24 全瓶** 並充分搖勻，每次早上洗臉後，取適量混合精華塗抹全臉與頸部。
 - 這樣可以同時幫助提亮膚色、淡化痘印，又利用 R9+ 提高穩定度、降低刺激風險。

3. 保濕與防曬（必做）

- 若有日常乳液或乳霜，可依膚況少量使用，油性肌建議選擇清爽型。
- 外出務必搭配防曬產品（SPF15-30 以上皆可，依你平常習慣），幫助減少新斑點與痘印色素加深，維持膚色均勻。
- 若容易忘記，可利用 Skin Beauty Pal App 的**紫外線提醒與防曬建議**功能，協助你在紫外線較強時特別留意補擦。

夜間流程

1. 清潔

- 若白天有防曬或外出較多，可先用卸妝產品（卸防曬、油脂污垢），再使用溫和洗面乳，避免清潔力太強的產品反覆疊加。

2. 控痘調理精華（PR13+R9+）

- 晚上建議以「控痘」為主軸：
 - 將 **一整瓶 R9+ 倒入 PR13 全瓶** 中，確保比例約為 2:1，充分搖晃混合。
 - 每晚清潔後，取適量「混合後的 PR13+R9+ 精華」塗抹於全臉或痘痘較明顯的區域。
- 如此一來，你能在夜間持續用低濃度水楊酸疏通毛孔、減少粉刺痘痘，同時由 R9+ 提供修復與穩定，降低泛紅與不適。

3. 視需要加保濕

- 若夜間皮膚感到緊繃，可依季節補上一層輕薄乳液或凝膠狀保濕品即可；油性肌不建議厚重油膩的乳霜，以免加重粉刺。

4. 一週調整建議

- 若剛開始搭配 PR13 使用時皮膚感到略有乾燥或緊繃，可以先每晚只用於 T 字與痘痘較多區域，待皮膚適應後再視情況調整到全臉。

生活習慣建議

1. 飲食與飲水

- 儘量減少高油炸、含糖飲料與高 GI 食物（如甜點、精緻澱粉），這些都會讓痘痘更不穩定。
- 每日分次均勻補充足量水分，對油性但易長痘的皮膚也有幫助，可協助代謝與維持角質層水合。
- 你可以使用 Skin Beauty Pal App 的**飲水提醒功能**，設定每日飲水目標與提醒時間，幫助你建立穩定喝水習慣。

2. 防曬與環境

- 紫外線是導致**斑點、膚色不均、膠原流失**的重要因素，同時也會讓痘印顏色更深、更久。外出時盡量使用防曬、帽子或陽傘等物理遮蔽。
- 若工作常在戶外或靠窗位置，建議中午至下午 3 點前特別注意補擦防曬。
- 可搭配 Skin Beauty Pal App 的**紫外線指數提醒**，在 UV 指數偏高時給自己額外的防曬警 示。

3. 睡眠與作息

- 建議每晚盡量維持**7 小時以上、較固定的睡眠時間**。熬夜會明顯加重黑眼圈與暗沉，也會讓皮膚修復能力下降，痘痘更難好。
- 盡量在晚間 11 點前準備入睡，這段時間是皮膚修復與更新較活躍的時段。
- 使用 3C 設備（手機、電腦）時，特別是睡前 1 小時，建議減少強光直視與長時間近距離使用，對眼周黑眼圈與整體精神感都有幫助。

若日後你希望更精準追蹤「痘痘、泛紅、膚色均勻度」的變化，可以搭配 Skin Beauty Pal App 的**AI 膚質檢測與護膚計劃提醒**，定期掃描記錄，觀察 PR13+R9+ 與 RV24 的長期改善效果，並依照數據再做微幅調整。

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 [PAL](#) 與知名皮膚科醫師合作編製。