

膚質分析報告

個人化推薦

一、整體膚質狀況描述

1. 給 Pe1223 的整體膚況總結

從這次的膚質檢測來看，你的整體膚況有「明顯的優點」也有「需要緊急處理的問題」。
目前最大的困擾主要集中在：**痘痘／粉刺、局部泛紅與黑眼圈**；
相對來說，你在**毛孔細緻度、皺紋與初步抗老表現**非常好，肌膚的基底條件不錯。

雖然你自評肌膚類型與敏感度為 unknown，但從數據來看，呈現出：

- 毛孔乾淨、細緻度佳 → 通常代表「出油量不算誇張」或日常清潔做得不錯
- 皺紋分數極高 → 抗老壓力目前低，但仍要開始規劃長期保養
- 痘痘與泛紅偏低 → 可能有「反覆長痘、痘印、局部發炎或敏感傾向」

2. 你的主要優勢與需要注意的問題

優勢表現（可以維持、暫時不用過度加強）

- **皺紋健康指數 99**：在同齡族群中非常突出，代表目前細紋與動態紋都很輕微或幾乎看不出來。
- **毛孔細緻指數 88**：毛孔緊緻度與乾淨度都很好，不太需要強烈收斂產品。
- **斑點健康指數 76、光滑度 66**：整體膚況觸感與斑點控制在中上水準，只需要日常維持與防曬保護，就能穩定。

問題與優先處理項目

- **痘痘健康指數 25（非常低）**：
代表你目前有明顯的痘痘／粉刺問題，可能包括：反覆長小顆粒粉刺、週期性爆痘、下巴或臉頰痘印殘留等，需要「以抗痘與角質調理」為優先。

- **泛紅健康指數 35（偏差）：**

可能代表：

- 局部泛紅、紅腫痘痘
 - 潛在敏感、屏障微受損
 - 或是你本身有些輕微過敏體質、酒糟傾向但尚未完全察覺
- 所以在選擇產品時要「兼顧抗痘與溫和」，避免太刺激的疊加。

- **黑眼圈健康指數 45（略低於平均）：**

顯示眼周暗沉或色素型／血管型黑眼圈稍明顯，與作息、用眼時間、睡眠品質關聯很大。

3. 可能影響你膚質的因素

結合你的資料（37歲、女性）與這次的指數，可能影響膚況的因素包括：

1. 年齡相關因素（進入輕熟齡）

- 目前皺紋表現好，表示你保養或天生條件都不錯，但
- 37 歲開始，膠原蛋白與修復力會慢慢下降，長期來看「防曬＋初階抗老」非常重要。

2. 性別與荷爾蒙變化（女性）

- 痘痘分數很低，但毛孔很好 → 常見於「荷爾蒙型痘痘」，例如週期性下巴、嘴角附近爆痘。
- 若壓力大、睡眠不穩，易導致「內分泌失衡」→ 痘痘＋泛紅一起惡化。

3. 可能的敏感／屏障狀態

- 泛紅分數偏低表示：
 - 有可能是痘痘發炎造成紅腫
 - 也可能是肌膚本身有輕微敏感或屏障受損，而你未特別標註敏感
- 因此在用到「酸類（如水楊酸、果酸）」時，一定要注意：頻率循序漸進、搭配足夠保濕與修復。

4. 生活習慣推測

- 黑眼圈 45：往往與「睡眠不足、熬夜、長時間看螢幕」高度相關。
 - 若日常防曬不足，雖然目前斑點與皺紋表現很好，但將來會是「風險點」，尤其對 30+ 膚況來說，防曬是決定你 5-10 年後差異的關鍵。
-

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	顯示目前痘痘／粉刺問題非常明顯，可能有反覆冒痘、閉鎖粉刺、痘印殘留。建議：以 水楊酸＋菸鹼醯胺 為主的精華來調理毛孔、減少堵塞，並同時注意保濕與防曬。可選擇含有水楊酸 (BHA) 的產品做溫和代謝，如 PR13 或 BD14，但因你有泛紅問題，建議先從 濃度較溫和的一款開始，搭配修復與保濕 。若痘痘持續嚴重、疼痛或有膿包，建議於 Skin Beauty Pal 預約皮膚科醫師評估是否需要藥物治療。
泛紅 (Redness)	35	泛紅偏低，代表紅腫、敏感或局部刺激反應較為明顯。可能和痘痘發炎、屏障略受損、或體質偏敏感有關。使用酸類（如水楊酸、甘醇酸）時必須特別小心頻率，不宜同時疊加太多刺激成分。建議搭配 B5、酵母、尿囊素、甘草酸二鉀、神經醯胺 等修復舒緩成分的產品，穩定膚況後再慢慢加強煥膚。遇到明顯刺痛、脫屑、灼熱時需立即減少使用頻率。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	稍低於平均，顯示眼周暗沉、陰影或色素沉著較明顯，與熬夜、長時間用眼、睡眠品質差常有關。保養品方面，可以用 保濕、修復型精華 延伸到眼下，加強保濕與屏障，但黑眼圈多與血管循環與結構有關，效果通常有限。建議重點放在： 規律睡眠、減少熬夜與長時間盯著螢幕 ，可在夜間溫和按摩眼周促進循環。
膚色均勻度 (Color Uniformity)	56	接近平均，代表整體膚色尚可，但可能有些「局部暗沉、痘印或輕微色素不均」。對你這類已有痘痘問題的人，痘印（紅印或褐色印）可能是膚色不均的主要來源。建議可使用含 傳明酸、菸鹼醯胺 的精華來均勻膚色與淡化痘印，如 RV24，搭配徹底防曬，避免痘印被太陽晒成長期的斑點。
光滑度 (Smooth)	66	高於平均，皮膚觸感與表面平整度不錯，整體不卡紋、不粗糙。但因痘痘分數非常低，代表可能有局部小凸起（痘痘或粉刺），影響摸起來的細緻度。維持良好狀態的關鍵在於：適度「溫和去角質＋穩定保濕」，避免暴力擠粉刺或頻繁更換刺激性產品，否則容易影響平滑度。

膚質指標	分數	關注重點與細節
斑點 (Spot)	76	斑點情況控制良好，代表目前明顯的色素斑、曬斑、老人斑都不算嚴重。你現在最該做的是「預防勝於治療」：搭配 穩定防曬+適度美白與淡印 ，維持這個優勢，避免痘印轉為固定斑點。含 傳明酸、菸鹼醯胺 的精華能同時處理痘印與未來斑點風險。
毛孔 (Pore)	88	毛孔細緻度相當優秀，表示毛孔粗大、黑頭、明顯擴張等問題並不明顯。這與你目前出油情況可能不算嚴重，或清潔習慣不錯有關。由於痘痘指數很低，代表可能是「局部堵塞型痘痘」，不是全面油脂性毛孔問題，所以不需要使用過度強效的收斂與清潔產品，以免反而刺激泛紅。持續使用溫和清潔+適度抗痘精華即可。
皺紋 (Wrinkle)	99	幾乎是接近完美的抗老表現，細紋與動態紋都極少，在同齡甚至更年輕族群中都屬優秀。這表示你目前的膠原、彈性纖維仍保有不錯的狀態。但年齡進程是持續的，因此「規律防曬+早期輕量維他命A類抗老」會幫助你把現在的優勢延續更久。可以考慮使用含 視黃醇棕櫚酸酯、抗氧化成分、保濕成分 的精華，如 A18。

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. 煥膚複合粉刺精華 BD14 —— 優先處理「痘痘、粉刺與粗糙」

為什麼適合你？

- 你的**痘痘指數只有 25，是目前最急需處理的問題。**
- BD14 含有 **1.5% 水楊酸 + 0.5% 甘醇酸 + 菸鹼醯胺**，屬於「粉刺痘痘專用、去角質力較明顯」的一款，能幫助：
 - 溶解毛孔內堆積的油脂與角質 → 減少閉鎖粉刺、白頭、黑頭
 - 加速老廢角質代謝 → 減少粗糙、痘痘後的殘留小顆粒
 - 調理油水平衡 → 降低反覆冒痘的機率

關鍵成分與作用

- **水楊酸 1.5% (BHA)**：脂溶性，能深入毛孔溶解油脂角栓，是處理「粉刺與發炎前期」的核心成分。
- **甘醇酸 0.5% (AHA)**：溫和代謝角質，幫助表層更新，讓痘痘不易被角質悶住，同時對改善暗沉、粗糙有輔助效果。
- **菸鹼醯胺 0.5%**：調理油脂分泌、溫和抗發炎，兼具輕度亮白與修護屏障。

特別提醒（因你泛紅偏低）

- BD14 酸度較高，**一開始建議每週 2-3 次、晚上使用，先避開臉頰兩側與明顯泛紅處。**
- 若 2 週後沒有明顯刺痛或持續脫屑，再視肌膚耐受逐漸調整頻率。
- 使用 BD14 後，一定要加強保濕與白天防曬，以免因屏障暫時變薄而被紫外線傷害。

2. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精萃）—— 穩定泛紅、修復屏障

為什麼適合你？

- 你的**泛紅指數只有 35，屬偏弱項**，加上需要使用酸類抗痘，肌膚屏障與耐受度就更重要。
- R9+ 是以 **高濃度維他命原 B5 + 酵母發酵濾液** 為主的修復型精萃，能：
 - 舒緩紅、癢、緊繃不適
 - 幫助角質屏障修復，提升耐受度
 - 為後續使用酸類、維他命A、美白成分打下穩定基礎

關鍵成分與作用

- **維他命原 B5 (Panthenol, 5%)**：經典修護成分，能促進表皮修復、舒緩乾癢與輕微發炎，對「痘後泛紅、輕敏感」都很有幫助。
- **二裂酵母發酵產物濾液 0.05%**：常見於修復精華，提升肌膚防禦力，讓皮膚對外界刺激（冷熱、清潔、酸類）較不那麼脆弱。
- **乳酸桿菌／大豆發酵產物提取物**：兼具修護與平衡膚況的作用。
- **丁二醇＋丙二醇**：保濕基底，維持肌膚水分。

使用方式要點

- R9+ 可以直接單獨使用，也可以依官方建議「與 H20、A18 或 RV24 做 2:1 混合」，不過對你目前來說，更建議：
 - 在晚上「酸類後、乳液前」使用，作為修護加強。
 - 白天則在精華步驟中單獨使用，協助穩定泛紅。

3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）—— 改善膚色不均、預防斑點與痘印

為什麼適合你？

- 你的**膚色均勻度 56（接近平均）**、**斑點 76（不錯）**，代表目前沒有嚴重色斑，但「痘痘後的色素沉著與局部暗沉」是未來風險。
- RV24 可同時針對：
 - 痘痘之後留下的紅印／褐色印
 - 輕微膚色不均、暗沉
 - 未來的色斑與黃氣

關鍵成分與作用

- **傳明酸 3%**：醫學上常用於抑制黑色素生成，對「曬斑、肝斑、痘印」都有預防與改善效果。
- **菸鹼醯胺 2%**：幫助均勻膚色、加強屏障、抗氧化，對於痘印也有良好輔助性。
- **玻尿酸鈉 0.2% + 甘油、多元醇保濕成分**：提升保濕與舒適度，減少美白類成分帶來的乾燥感。
- **尿囊素、甘草酸二鉀**：具溫和舒緩與抗發炎特性，對於有泛紅傾向的你較為友善。

適用時機

- 適合在**早晨與夜間**使用，幫助穩定膚色，尤其適合：
 - 正在處理痘痘同時，又想淡化舊痘印的人
 - 想「預防型美白」，不是追求太劇烈的速效白。

四、個人化護膚步驟與生活建議

下列流程中，不另外設計化妝水步驟，直接用「清潔 → 精華 → 乳液／乳霜 → 防曬（白天）」的極簡模式。

早晨流程

目標：穩定膚況、修復屏障、預防色素與紫外線傷害

1. 溫和清潔

- 使用溫和潔面產品，以微溫水清洗，全臉打圈約 30 秒即可。
- 痘痘處不要過度搓揉，以免加重紅腫。

2. 修復精萃：銀萃瓶 R9+

- 洗臉後，取適量 R9+（大約 1-1.5 份滴管量），均勻塗抹全臉與有泛紅、痘痘的區域。
- 若你早上時間匆忙，可以只重點塗在容易紅、乾的區域（兩頰、鼻翼、下巴）。
- 等待約 30 秒，讓肌膚吸收。

3. 美白與膚色均勻：橘光采 RV24

- 取適量 RV24（全臉約 1 份滴管量），輕拍於全臉，可在痘印、膚色不均處稍微加強。
- RV24 也可以依官方建議，與 R9+ 以 2:1 比例預先混合後一起使用（例如 RV24 2 滴 + R9+ 1 滴），增加保濕與舒緩感，對你有泛紅又要淡印，是很合適的組合。

4. 乳液／乳霜（依膚況自行選擇）

- 若白天臉容易出油，用清爽型乳液即可。
- 若覺得兩頰乾緊，可在兩頰適度加厚一點乳霜。

5. 防曬（絕對必要）

- 每日早晨最後一步，使用足量防曬（臉部約 1-1.5 個一元硬幣大小），特別是使用 BD14、RV24 等會影響角質的產品時，更需要防曬保護。
 - 外出前 15-20 分鐘擦上，出汗或長時間戶外時，每 2-3 小時補擦一次。
 - 你可以善用 Skin Beauty Pal App 的「紫外線防護提醒功能」：
 - App 會根據你所在地的紫外線強度、活動型態與防曬係數，自動計算防護時效，提醒你何時需要補擦，特別適合有在使用酸類與美白產品的你，減少痘印轉成斑點的風險。
-

夜間流程

目標：清除髒污、重點抗痘、強化修復與膚色調理

1. 卸妝／清潔

- 若有上防曬或彩妝，先使用卸妝產品，再用溫和洗面乳清潔一次。
- 若白天只有簡單防曬，溫和洗面乳仔細清潔即可。

2. 抗痘與粉刺調理：煥膚複合粉刺精華 BD14（晚上重點步驟）

- 初期建議：每週 2-3 次、晚上使用，避開明顯發紅、受損的區域。
- 使用方式：
 1. 清潔後、臉微乾狀態，搖勻 BD14。
 2. 取少量於「痘痘較多、粉刺密集的區域」薄擦（例如 T 字部位、下巴、額頭），不必全臉厚塗。
 3. 停留 5-10 分鐘後，再接續後續保養（不需洗掉）。
- 若兩週後你覺得刺激感很小、紅脫情況輕微，可視情況增加至 1-2 天用一次，但注意泛紅指數偏低，不建議天天全臉長期使用。

3. 修復精萃：銀萃瓶 R9+

- 不論有沒有擦 BD14 的那一晚，R9+ 都建議每天晚上使用。
- 尤其在用了 BD14 的夜晚，可以偏重於擦在痘痘區與容易乾紅的部位，作為「酸後修護」。
- 使用量約 1-2 滴管，均勻塗抹全臉，稍加按摩幫助吸收。

4. （選擇性：膚色調理）橘光采 RV24

- 在 R9+ 稍微吸收後，可再疊加 RV24。
- 若你同一晚也用了 BD14，建議：
 - 已經是「酸類＋傳明酸＋B3」的組合，為避免太刺激，剛開始可以隔天或隔幾天再加 RV24。
- 等皮膚適應後，可調整為：
 - 無用 BD14 的夜晚 → R9+ + RV24 一起用
 - 有用 BD14 的夜晚 → 只用 R9+ 修復即可，讓肌膚喘息。

5. 乳液／乳霜

- 夜間建議用保濕力稍好的乳液或乳霜，鎖住前面精華的成分，減少泛紅與乾燥感。
 - 若有局部容易出油，可只在較乾的部位加強塗抹。
-

生活習慣建議

1. 飲食與喝水習慣

1. 飲水量建議

- 一般建議約：**每公斤體重 × 30-35 ml 的水量／天**（例如 55 kg → 約 1650-1900 ml/天）。
- 建議「分次少量」喝，而不是一次大量灌水，才能更好地被身體利用，對肌膚保水與代謝也較友善。
- 你可以使用 **Skin Beauty Pal App** 的喝水提醒功能：
 - App 會根據你的性別、體重、生活環境與水杯容量估算每天所需水量，並智慧提醒你分段喝水，不會讓你忘記，也不會讓你一次喝太多。

2. 飲食調整重點（對痘痘與泛紅特別重要）

- 減少：高糖飲食（含糖飲料、蛋糕）、高油炸、精緻澱粉 → 這些會促進皮脂分泌、加重發炎與痘痘。
- 增加：
 - 富含 **Omega-3 脂肪酸**（如深海魚、亞麻仁籽）
 - 富含 **抗氧化多酚與維他命C** 的蔬果（莓果、柑橘類、深綠蔬菜）
- 若有明顯乳製品攝取量偏高，可試著減少一段時間，觀察痘痘改善情形。

2. 防曬與環境因素

1. 如何減少紫外線傷害

- 即使在陰天或室內，UVA 仍然會穿透窗戶，影響膠原與色素沉著，對於你目前良好的皺紋與斑點指數來說，防曬是「保住優勢」的關鍵。
- 建議天天使用廣譜防曬（至少 SPF 30+，PA+++ 以上），在**戶外強烈日照時則以 SPF 50 為佳**。

2. 學會關注 UV 指數

- 當地 UV 指數 > 6（高強度）時，建議：
 - 盡量避開 10:00–15:00 的直射陽光
 - 必要時搭配帽子、太陽眼鏡、防曬傘等物理遮蔽

3. 善用 Skin Beauty Pal App 的「紫外線防護提醒」

- App 會根據：你的地點 UV 強度、膚色、防曬品防護力與你實際活動型態，自動估算防曬失效時間。
- 當快到需要補擦的時間，會發送提醒，對正使用酸類（BD14）與美白精華（RV24）的你特別重要，可有效避免痘印被曬成深色斑點。

3. 睡眠與作息調整

1. 皮膚修復的黃金時間

- 皮膚於夜間，特別是 **23:00–02:00** 的時間帶，處於較積極的修復狀態。
- 建議儘量在 **23:00 前入睡**，讓皮膚有足夠時間啟動修復機制，有助於：
 - 改善黑眼圈與蠟黃
 - 提升修復精華（R9+、RV24）的效果
 - 降低壓力荷爾蒙對痘痘的影響

2. 作息小技巧

- 睡前 1 小時盡量減少藍光刺激（手機、電腦），可改成聽音樂或做伸展放鬆。
- 若必須晚睡，仍建議保持固定起床時間，讓生理時鐘穩定，有助於荷爾蒙與皮脂分泌的平衡。

若在實際使用 BD14（酸類）或 RV24 時，出現持續性的劇烈刺痛、大片脫屑、紅腫發熱，建議先停用幾天，只保留 R9+ 修復與簡單保濕，並可以在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師，讓醫師根據你的膚質與生活型態，做更進一步的專業評估與調整。

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。