

膚質分析報告

個人化推薦 — Abha191 Mail

一、整體膚質狀況描述

1. 整體膚況總覽

Abha191 Mail，你目前的膚質數據顯示：

痘痘(20)與泛紅(30)分數偏低，黑眼圈(40)也明顯較弱；膚色均勻度與光滑度大致在略低於平均到接近平均之間，而毛孔(83)、斑點(71)、皺紋(94)則相對狀況相當不錯。

整體來看，你的「老化相關問題」（細紋、鬆弛、明顯色斑）還不明顯，但「發炎相關問題」較多：

- 容易長痘與粉刺
- 有明顯泛紅/敏感傾向
- 眼周暗沉、疲勞感較重

只要把痘痘、泛紅與黑眼圈處理好，整體觀感會提升非常明顯。

2. 主要優勢與問題點

優勢面向：

- **皺紋健康指數 94**：幾乎是非常優秀的分數，代表目前幾乎沒有明顯細紋與動態紋問題，肌膚彈性與緊緻度維持良好。
- **毛孔 83**：毛孔整體算細緻，不是主要困擾；只要控制痘痘與油脂，毛孔不太會變成大問題。
- **斑點 71**：肌膚暫時沒有嚴重色斑、曬斑問題，只要日常防曬與基礎提亮即可維持良好狀態。

需優先處理的問題：

- **痘痘指數 20（非常低）**：
代表目前痘痘／粉刺相當明顯，可能同時有：
 - 經常性爆痘或反覆長小顆粒、閉鎖粉刺

- 下巴、額頭、臉頰可能都有出油或阻塞情況

- **泛紅指數 30（偏低）：**

皮膚存在發炎、微過敏或屏障受損的風險，尤其在痘痘周圍、臉頰兩側可能有：

- 泛紅、敏感、輕微刺癢
- 清潔或保養後，容易覺得臉紅、悶、辣

泛紅分數偏低時，往往代表你可能有**潛在敏感或慢性發炎**，但自己未必完全察覺。

- **黑眼圈 40（偏低）：**

眼周血液循環不佳、作息不規律、長期熬夜或過敏性體質，都可能讓黑眼圈更明顯。

3. 可能影響膚質的因素

綜合你的數據與性別、年齡來推測，以下因素很可能影響你的膚況：

1. **年齡與荷爾蒙：**

在 20 多歲時，皮脂分泌仍較旺盛，容易出現痘痘與粉刺；再加上壓力或作息不規律，痘痘問題會更加明顯。

2. **膚質與敏感度（目前自評 unknown）：**

- 痘痘嚴重 + 泛紅偏低，常見在「偏油或混合偏油，且有敏弱傾向」的肌膚。
- 即使你自覺不是敏感肌，數據顯示：皮膚可能對過度清潔、去角質或某些保養品有「輕度刺激反應」，建議你之後留意使用新產品時的刺癢或緊繃感。

3. **生活習慣與壓力：**

- 黑眼圈偏低常與：熬夜、長時間用眼、睡眠品質不佳相關。
- 痘痘嚴重常與：高糖飲食、乳製品攝取多、壓力大、手常摸臉或不規律作息有關。

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特別照顧。

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	這是目前最需要優先處理的問題。分數非常低，代表痘痘／粉刺相當明顯且可能反覆發作。建議：使用含 水楊酸 Salicylic Acid 的精華幫助疏通毛孔、溫和去角質（例如 PR13 或 BD14 類型產品，二選一即可），搭配 菸鹼醯胺 Niacinamide 調理油脂、減少發炎，同時避免高酒精、太刺激的產品，以免加重泛紅與敏感。
泛紅 (Redness)	30	分數偏低，代表肌膚有明顯發炎或屏障受損風險，尤其在有痘痘、清潔過度、去角質太頻繁時更易惡化。你可能有局部泛紅、敏感、甚至輕微灼熱。建議選擇含 維他命原B5、尿囊素、神經醯胺、舒緩植萃 等成分的修復型精華，例如：R9+ 能強化屏障、舒緩發炎；之後再搭配保濕與防曬，穩定膚況。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	分數偏低，代表眼周暗沉或疲憊感明顯。雖然目前產品線沒有專門眼部產品，但你可以：1) 避免拉扯眼周、2) 以溫和保濕精華（少量 H20 或 R9+）輕拍在眼周骨骼區，3) 更重要的是調整作息與睡眠品質，並注意過敏（鼻過敏常會加重黑眼圈）。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均，代表整體膚色稍微暗沉或有膚色不均情況，可能與痘印、輕微色素沉澱或曬黑有關。建議可使用含 傳明酸 Tranexamic Acid、菸鹼醯胺、保濕成分 的提亮精華，如 RV24 類型產品，幫助淡化痘印、改善膚色不均，同時需配合 每天規律防曬 ，否則效果會大打折扣。
光滑度 (Smooth)	61	接近平均，表示肌膚觸感尚可，但受到痘痘、粉刺與輕微凹凸不平影響。如果持續做好：1) 溫和去角質（低濃度水楊酸）、2) 穩定保濕與修復、3) 避免擠壓痘痘，光滑度還有明顯進步空間。成分上可持續使用 水楊酸、果酸（低濃度甘醇酸）、保濕與修復成分 。
斑點 (Spot)	71	目前斑點問題不算嚴重，可能有輕微痘印或早期色沉情況，但還在可控範圍。此分數與「膚色均勻度」相關，若能提早使用 傳明酸 + 菸鹼醯胺 + 防曬 ，可有效預防之後形成更明顯的斑點。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	83	毛孔整體表現不錯，代表即使有痘痘問題，你的毛孔目前尚未明顯粗大多數區域仍細緻。維持方式：1) 適度控油與疏通毛孔（低濃度水楊酸）、2) 避免長期厚重底妝、3) 重視卸妝與清潔乾淨但不過度搓洗。
皺紋 (Wrinkle)	94	表現非常優秀，代表細紋與鬆弛問題很輕微，屬於年齡優勢階段。建議以「預防大於治療」的角度，適度使用含 維他命A衍生物 、 抗氧化與保濕成分 的精華，如 A18 類型產品，幫助延後老化徵兆。但因你目前主要問題在痘痘與泛紅，A18 可排在後續、晚間循序導入。

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 — 痘痘與粉刺「核心處理精華」

為何適合你：

- 你的「痘痘指數 20」是所有指標中最低，痘痘與粉刺是當前首要問題。
- BD14 含有較高濃度的 **水楊酸 1.5% + 甘醇酸 0.5% + 菸鹼醯胺 0.5%**，是專門針對粉刺、堵塞毛孔、暗沉粗糙的組合。
- 相較 PR13，BD14 的水楊酸濃度更高，對於分數這麼低的痘痘問題，清理毛孔與粉刺效果更明顯，所以優先選擇 BD14，PR13 則不再同時使用。

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 1.5% (BHA)：**
 - 溶解毛孔內部堆積的油脂與角質栓塞，減少白頭、黑頭與發炎性痘痘。
 - 有抗發炎效果，幫助痘痘消退。
- **甘醇酸 0.5% (AHA)：**
 - 溫和去除表層角質，讓皮膚觸感更平滑，也能幫助淡化淺層痘印。

- **菸鹼醯胺 0.5%：**
 - 調理皮脂分泌，減少出油與毛孔阻塞。
 - 有助於減少紅痘印、均勻膚色。

特別提醒：

- 因為你的泛紅分數偏低，有敏弱風險，BD14 建議一開始**隔天晚上使用**，待皮膚適應後再視情況調整頻率。
 - 使用 BD14 後**白天一定要確實防曬**，避免因去角質導致對紫外線更敏感。
-

2. 銀萃瓶 R9+ (B5酵母極致修復精萃) — 修復泛紅、舒緩敏感的基底精華

為何適合你：

- 你的「泛紅 30」顯示肌膚處於易發炎／屏障不穩的狀態，而痘痘肌本身就常伴隨紅、癢、乾燥刺痛。
- R9+ 能提供強力的**修復與舒緩**，適合作為你所有保養的「打底核心」，先把皮膚穩定下來，再進一步處理痘痘與提亮。

關鍵成分與作用：

- **維他命原B5 (Panthenol) 5%：**
 - 修復受損屏障，舒緩乾燥緊繃與刺癢。
 - 幫助減少因去角質或痘痘而引起的紅感。
- **二裂酵母發酵產物濾液 (Bifida Ferment Lysate)：**
 - 增強肌膚抵禦力，提升對環境刺激的耐受度。
- **乳酸桿菌/大豆發酵產物提取物：**
 - 促進肌膚自我修復速度。
- **生川蓮萃取液：**
 - 具有抗氧化與抗發炎特性，協助減緩敏感與泛紅。

使用建議：

- 可單獨使用，或**依說明與 H20、A18、RV24 等改善精華以 2:1 比例混合**，提升整體耐受性與修復力。

- 對你來說，R9+ 是穩定膚況與降低泛紅的關鍵，特別是在使用 BD14 這類去角質精華的同時，更需要它來保護皮膚。
-

3. 橘光采 RV24 (傳明酸B3極效肌光精華) — 提亮膚色、淡化痘印的加分精華

為何適合你：

- 你的「膚色均勻度 51」略低於平均，配合「痘痘嚴重」的情況，很可能已經或即將出現痘印、局部暗沉。
- RV24 以 **傳明酸 3% + 菸鹼醯胺 2%** 為主力，能同時幫助淡化痘印、均勻整體膚色、預防新色素沉澱形成。
- 在痘痘控制稍微穩定後，持續使用 RV24，可以讓「肌膚看起來乾淨明亮」的速度更快。

關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%：**
 - 抑制黑色素生成，改善因痘痘與輕微炎症導致的色素沉澱。
 - 適合用於「痘痘肌後期的痘印淡化」。
- **菸鹼醯胺 2%：**
 - 幫助均勻膚色、減少暗沉。
 - 同時有一定的屏障修復與抗氧化效果。
- **玻尿酸鈉 + 甘油 + 1,3-丙二醇：**
 - 提供輕盈保濕，不會太厚重，適合搭配痘痘肌使用。

與 R9+ 混合使用：

- 官方建議可 **RV24：R9+ = 2：1** 混合，這对你特別理想：
 - RV24 幫忙提亮、淡印
 - R9+ 同時穩定屏障、減少刺激感更適合偏敏、偏紅又想美白、淡印的膚況。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

流程重點：簡化、穩定、避免過度刺激。
不額外加化妝水，以精華為主軸進行保養。

早晨流程

1. 清潔：溫和洗臉一次

- 使用溫水與溫和洗面乳，輕輕按摩 30 秒～1 分鐘，重點清潔 T 字部位與容易長痘區域。
- 避免使用顆粒感強、去油力太強的洗面乳，以免加重泛紅與乾燥。

2. 修復／保濕精華：R9+ 為基底

- 洗臉後，臉微乾或微濕時，取適量 **R9+** 均勻塗抹全臉與頸部。
- 眼周可帶到「眼眶骨位置」輕拍，不要太靠近睫毛根部。
- 這一步是幫你降低泛紅、舒緩、打底修復，讓之後的精華更溫和。

3. 提亮與淡印：RV24 + R9+ 混合（選擇性，但建議每日使用）

- 在手心中以 **RV24 2 滴 + R9+ 1 滴** 混合，推開後塗滿全臉與頸部。
- 特別輕壓在：痘印較多、膚色不均處，如兩頰、下巴。
- 若當天皮膚特別敏感、刺癢，可只用 R9+，RV24 暫停 1～2 天。

4. 保濕乳液／乳霜（若需要）

- 若你覺得臉有點乾或拉扯，再擦一層質地清爽的乳液。油脂分泌較旺的區域可減量。

5. 防曬（非常重要）

- 使用 SPF30 以上、PA+++ 以上的防曬產品，取「足量」塗抹：額頭、兩頰、鼻子、下巴與頸部。
 - 每天都要防曬，即使陰天或在室內靠窗工作、滑手機，也會接觸到 UVA。
 - 尤其是你在使用 BD14（含水楊酸與甘醇酸）時，沒防曬容易形成斑點與暗沉。
-

夜間流程

1. 卸妝與洗臉

- 若白天有上底妝／防曬，先用卸妝產品卸除，再以溫和洗面乳清潔一次。
- 若只有防曬，依防曬類型決定是否需要卸妝；建議還是以「簡單卸妝 + 溫和洗臉」為主，避免殘留。

2. 痘痘粉刺處理：BD14（晚間使用）

- 建議一開始 **隔天晚上使用一次**：
 - 洗臉後，臉擦乾，取適量 BD14，塗抹於「全臉或易長痘區域（T 字、下巴、兩頰局部）」。
 - 避開眼周、唇周、明顯乾燥或脫皮區域。
- 若連續 1~2 週使用後沒有明顯刺痛、大片脫皮或紅腫反應，再視情況調整為「每晚」或「一週 4~5 次」。
- 如某天臉特別紅、乾、刺痛，該晚請**跳過 BD14**，只做修復與保濕。

3. 修復精華：R9+（必備）

- BD14 吸收後（約 5 分鐘），取適量 **R9+** 塗抹全臉，尤其「痘痘多、泛紅明顯」的地方可多按壓幾下。
- 幫助舒緩 BD14 可能帶來的刺激，支持屏障修復。

4. 提亮與淡印（可在未使用 BD14 的夜晚加強 RV24）

- 不使用 BD14 的夜晚：可以改成 **RV24 + R9+ 以 2：1 比例混合全臉**，加強淡印與膚色均勻。
- 正在使用 BD14 的那一晚，若你屬於易敏肌，建議先專注在 BD14 + R9+，RV24 可減少頻率（例如隔天用）。

5. 視需要加上乳液／乳霜

- 若皮膚感覺緊繃，最後再薄擦一層保濕乳液。
 - 若出油多、悶熱季節，可省略，避免堵塞。
-

生活習慣建議

1. 飲食與喝水習慣

1. 飲食調整重點：

- 減少：高糖飲食（甜點、含糖飲料）、油炸食品、重口味宵夜，這些都會加重痘痘與發炎。
- 建議多攝取：
 - 富含 Omega-3 的食物（如魚類、堅果）
 - 富含抗氧化成分的蔬果（莓果、深綠色蔬菜）
- 若你發現喝牛奶或乳製品後痘痘特別容易爆發，可以嘗試減量觀察。

2. 喝水量建議：

- 一般建議可抓約「體重(kg) × 30-35 ml」的飲水量，例如 50kg 約 1500-1750ml/天，依你實際體重微調。
- 建議分成一整天多次少量飲用，不要一次狂灌。
- 你可以在 **Skin Beauty Pal App** 中啟用「喝水提醒功能」，它會根據你的性別、體重、生活環境及水杯容量，幫你估算每天需要喝多少水，並定期提醒你補水，對穩定皮脂分泌與代謝廢物很有幫助。

2. 防曬與環境因素

1. 防曬是痘印與泛紅的關鍵控制點：

- 使用 BD14 這類去角質成分後，皮膚對紫外線更敏感，沒有防曬容易讓痘印加深，膚色更加不均。
- 建議戶外活動前 20-30 分鐘塗防曬，每 2-3 小時補擦一次（特別是出汗或擦拭後）。

2. 關注當地 UV 指數：

- 當 UV 指數 >6（中高以上），曝曬約 10-15 分鐘就可能開始造成皮膚傷害。
- 建議你使用 **Skin Beauty Pal App** 的「紫外線防護提醒功能」：
 - App 會根據你所在地的紫外線強度、膚色、防曬產品的 SPF/PA，以及你正在進行的活動（例如室外運動、通勤）來計算防護時效，
 - 並在需要補防曬時主動提醒你，幫助你避免「以為還好、實際上已經曬傷」的情況。

3. 環境與清潔習慣：

- 枕頭套、毛巾、手機螢幕建議定期清潔，減少細菌接觸臉部。
- 運動後儘快洗臉，避免汗水與油脂長時間停留在皮膚上，惡化痘痘。

3. 睡眠與作息

1. 皮膚修復的黃金時間：

- 一般建議在 23:00-02:00 之間盡量保持熟睡，此時是皮膚修復與新陳代謝較活躍的時段。
- 若經常熬夜到 1-2 點之後才睡，黑眼圈會更明顯、痘痘也較不易好。

2. 作息調整建議：

- 目標：固定睡眠時間，盡量「同一時段入睡與起床」，即使是假日也不要差太多。
- 睡前 1 小時盡量減少使用 3C、強光刺激，避免影響入睡品質。

若之後你有出現以下情況：痘痘突然大量惡化、出現大片紅腫、膿包、或使用產品後長期灼熱刺痛，建議在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師諮詢，由專業醫師進一步檢查與調整治療。

目前先依照上述步驟，以「控制痘痘＋修復泛紅＋淡化痘印」為主軸循序進行，一到三個月內，膚況會有明顯的穩定與改善空間。

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。