

膚質分析報告

個人化推薦

一、整體膚質狀況描述

1. q 的整體肌膚健康概況

從這次的檢測來看，你目前的膚況「局部問題明顯、整體保養得還算不錯」。

毛孔、皺紋、斑點與整體光滑度的表現都在平均值以上甚至相當突出，說明你在基礎保養、防曬或生活習慣上會有過不錯的照顧。

但在「痘痘」「泛紅」「黑眼圈」這三個向度上分數偏低，代表目前最需要優先處理的是：

1. 發炎型問題（粉刺、痘痘、局部紅腫）
2. 肌膚穩定度與屏障（容易紅、容易敏感不穩）
3. 眼周循環與色素沉著（黑眼圈）

整體來說，你的皮膚並不是全面性老化或全面失衡，而是「局部發炎／敏感+局部色素沉澱」比較明顯。

2. 主要優勢與問題點

優勢：

- **皺紋指數極高（94）：**

以統計常模來看，這代表你的紋路狀況優於多數同齡層，細紋與深層皺紋並不嚴重，推測你過往應該有一定的保濕、防曬或保養習慣。

- **毛孔細緻（83）：**

T字區與臉頰明顯粗大毛孔問題不突出，出油、堵塞問題相對沒那麼嚴重，對於後續抗老、美白的產品吸收也比較有利。

- **斑點控制尚可（71）、肌膚光滑度在中上（61）：**

雖然有部分色素問題，但並非嚴重斑點肌；整體觸感與表面細緻度仍在可接受範圍。

需要特別關注的問題點：

• **痘痘指數非常低（20）：**

目前為你「最棘手」的問題。代表你容易長粉刺、閉鎖性粉刺或發炎型痘痘，甚至可能合併有紅腫、反覆長在同一區域的情況。這需要溫和而穩定的長期調理。

• **泛紅指數偏低（30）：**

皮膚屏障可能較脆弱，容易紅、刺、搔癢或擦保養品有灼熱感；也可能有輕微酒糟傾向或隱性過敏，而你自己未必完全察覺。

• **黑眼圈指數偏低（40）：**

代表眼周暗沉、色素型或血管型黑眼圈比較明顯，與睡眠、循環、長期揉眼或防曬不足都有關。

在日常保養上，建議「優先穩定發炎 + 加強修復」，而不是一開始就用太強烈的去角質或高刺激抗老。

3. 可能影響你膚質的關鍵因素

1. **年齡與性別因素（66 歲，女性）：**

- 女性在停經前後，雌激素下降會讓皮脂分泌減少、皮膚變薄、修復能力下降，容易同時出現「乾 + 紅 + 癢 + 長小疹子或粉刺」的混合狀況。
- 這也會讓皮膚對刺激成分（酸類、香精、酒精）更敏感，因此你在選產品時，需要特別重視「修復、保濕、溫和」這三點。

2. **肌膚類型與敏感度自評皆為 unknown：**

- 雖然你沒有明確標示膚質與敏感程度，但從「痘痘分數很低 + 泛紅偏低」推測，你可能屬於：
 - 偏乾或普通肌，卻伴隨「毛囊角化、粉刺或發炎小疹子」
 - 或是「輕度敏感肌」，對外在環境（溫度變化、日曬、刺激性保養品）較不耐受。
- 因此本次建議會以「兼顧修復與控痘」，並避免一次使用太多高刺激產品為主軸。

3. **生活習慣與環境（推測）：**

- 黑眼圈明顯，常與：
 - 睡眠時數不足或睡眠品質不好
 - 長期看手機、電腦，眼周用力過度
 - 眼周防曬不足、常揉眼有關。

- 泛紅偏高，也與：
- 戶外日曬、熱飲、辛辣飲食、情緒壓力
- 使用過度刺激的洗臉產品、去角質產品有關。

若你之後願意在 Skin Beauty Pal App 裡記錄作息、飲食與環境，搭配定期膚質測試，會更精準掌握這些影響因子。

二、各膚質向度分析

膚質指標總覽

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	分數明顯低於常模，代表目前粉刺、痘痘或紅色小疹子問題相當明顯，且可能反覆發作。此時要同時做到「溫和代謝角質 + 持續修復屏障」。成分上建議：低濃度水楊酸 (BHA)、菸鹼醯胺、尿囊素、泛醇、酵母修復成分。產品上會較建議你使用： 煥膚複合粉刺精華 BD14 (含 1.5% 水楊酸 + 甘醇酸) 搭配高效修復精華，並嚴格做好防曬。若痘痘有膿、反覆在同一位置出現，建議在 Skin Beauty Pal 平台預約皮膚科醫師進一步評估。
泛紅 (Redness)	30	分數偏低，代表皮膚容易紅、敏感、發熱，或局部有微血管顯露。這常見於屏障受損、過度清潔、去角質過量或偏敏感狀態。建議你優先選擇「無酒精、無高刺激酸類」的產品，並加入大量修復保濕成分：例如維他命原 B5、酵母發酵物、尿囊素、神經醯胺等。 銀萃瓶 R9+ 修復精萃 特別適合這類狀況，亦可與其他改善精華 (如 H20、A18、RV24) 以 2:1 比例混合，加強舒緩效果。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	黑眼圈偏重，可能為色素型 (長期日曬、防曬不足)、血管型 (熬夜、循環差)、或兩者混合。保養層面可借助「溫和美白 + 保濕 + 防曬」來減輕，成分如傳明酸、菸鹼醯胺、玻尿酸、維他命原 B5 有幫助。全臉精華如 橘光采 RV24 (傳明酸 3% + 菸鹼醯胺 2%) 可以薄擦到眼周「眼骨附近」，不直接靠近眼睛黏膜，再搭配良好睡眠與日間防曬。必要時仍建議諮詢醫師了解是否有過敏性鼻炎或其他循環問題。

膚質指標	分數	關注重點與細節
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均值 60，代表臉上可能有暗沉、局部泛黃，或輕微色素不均（例如兩頰較暗、嘴角周圍顏色較深）。這與日曬、老化及過去發炎後的色素沉澱都相關。此時適合加入「穩定型美白成分 + 保濕」：如傳明酸、菸鹼醯胺、玻尿酸、甘草萃取。 橘光采 RV24 剛好針對這一塊（淡斑、美白、均勻膚色），若搭配修復精華使用會更安全、溫和。
光滑度 (Smooth)	61	稍高於平均，代表整體膚觸與表面細緻度尚可，但因痘痘、粉刺及局部發炎，可能導致「摸起來不夠平滑」或有小疙瘩。你不需要太激烈的煥膚，而是溫和、長期的小幅度去角質，再配合充足保濕。 BD14 煥膚複合粉刺精華 中的水楊酸 + 甘醇酸可改善粗糙與閉鎖性粉刺，但使用頻率要控制（初期每隔 1~2 天使用一次），並同時加強保濕與修復。
斑點 (Spot)	71	已優於平均，說明你雖然有部分斑點或曬斑，但並非嚴重斑點肌。最重要的是「維持現況 + 防止變深」：防曬要到位，再輔以溫和美白精華維持，如 橘光采 RV24 的傳明酸與菸鹼醯胺，可同時幫助淡化色素、預防新斑形成。若未來想更針對明顯曬斑，可考慮醫療級雷射或光療，建議事前在 App 上預約皮膚科醫師諮詢。
毛孔 (Pore)	83	分數優良，代表毛孔粗大、出油過度、粉刺堵塞並不是你目前的主力問題。這也意味著你在清潔與出油控制上做得不錯。持續使用溫和潔面與適當保濕即可，無需刻意追求更多縮毛孔產品，反而應避免過度清潔或去角質，避免誘發泛紅與痘痘。
皺紋 (Wrinkle)	94	表現相當亮眼，對 60+ 年齡來說尤其難得，代表你目前的靜態紋與動態紋都相對較輕。可以適度引入「低刺激型維他命 A 類抗老」來維持膠原蛋白與皮膚緊緻度，例如 紅青春 A18 (含 0.5% 視黃醇棕櫚酸酯 + 乙醯基六肽-8) 。不過基於你的泛紅與痘痘問題，建議先穩定肌膚，視情況在夜間慢慢導入，並注意保濕、防曬。

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（主攻：嚴重痘痘+粉刺+粗糙）

為什麼適合你？

- 你的「痘痘指數只有 20」，是所有指標中最弱的一項，需要優先處理。
- BD14 結合 **1.5% 水楊酸 + 0.5% 甘醇酸 + 菈鹼醯胺**，能幫助：
 1. 溶解毛孔內多餘皮脂與角質（改善粉刺、痘痘）
 2. 減少新粉刺形成
 3. 逐步改善表面粗糙與小疙瘩

對你來說，這款屬於「問題根源處理」產品，但因同時有泛紅問題，**使用頻率必須保守與循序漸進**，避免過度刺激。

重要成分與作用

- **水楊酸 1.5% (BHA)**：深入毛孔溶脂、去角質，減少粉刺、痘痘生成。
- **甘醇酸 0.5% (AHA)**：溫和煥膚，促進老廢角質代謝，提升肌膚光滑度與透亮感。
- **菈鹼醯胺 0.5%**：調理油脂、輕度抗炎，協助修復屏障。
- **尿囊素**：舒緩與修護，減少刺激感。

特別提醒：

水楊酸不具光敏性，但因會削弱角質層，降低防禦力，所以「日間防曬」對你格外重要。

2. 銀萃瓶 R9+（主攻：泛紅、敏感、修復屏障）

為什麼適合你？

- 你的「泛紅指數 30」偏低，代表肌膚穩定性不足，很可能是造成「痘痘反覆+修復慢」的底層原因之一。
- R9+ 是高濃度修復精萃，能：
 1. 強化角質層屏障，使皮膚比較「耐受」

2. 降低因酸類（如 BD14）造成的刺激感
3. 舒緩泛紅、減少乾癢與緊繃

可單擦，也可與 BD14 之外的改善精華（H20、A18、RV24）做 2:1 混合使用，建立「穩定基底」。

重要成分與作用

- **維他命原 B5 (Panthenol, 5%)**：強效修復屏障、鎖水、舒緩發炎與乾癢。
- **二裂酵母發酵產物濾液**：增強皮膚防禦、對抗外界刺激。
- **乳酸桿菌/大豆發酵產物萃取**：促進肌膚自我修復。
- **生川蓮萃取**：抗氧化、抗發炎，有助於舒緩泛紅。

建議你：將 R9+ 視為「核心打底精華」，搭配其他功能型精華一起使用，可降低刺激風險。

3. 橘光采 RV24 (主攻：膚色不均+斑點+黑眼圈周邊暗沉)

為什麼適合你？

- 你的「膚色均勻度 51」「黑眼圈 40」，都偏弱，整體視覺上會顯得偏暗與疲倦。
- RV24 是一款主打「美白、淡斑、提亮」的精華，既可全臉使用，也可以針對局部暗沉（例如兩頰、上唇、下巴）加強。
- 對黑眼圈，可「避開眼睛黏膜、薄擦在眼周骨位附近」，配合生活習慣調整，有助於減輕暗沉感。

重要成分與作用

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素形成、淡化已形成的色素沉澱，針對曬斑、痘印、色素不均都有幫助。
- **菸鹼醯胺 2%**：均勻膚色、加強屏障、抗氧化。
- **玻尿酸鈉、甘油、丙二醇、1,3-丙二醇**：多重保濕，避免美白產品帶來乾燥。
- **尿囊素+多種植萃**：舒緩與輕微抗炎，有助於溫和持續使用。

加值使用：

可依建議與 **R9+** 以「**RV24 2 : R9+ 1**」比例預先混合，一瓶同時兼具「提亮+修復」，特別適合你目前有泛紅又想改善暗沉的情況。

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程（簡化、穩定為主）

1. 潔面

- 使用溫和、不緊繃的洗面乳（避免皂鹼感強、過度清潔型）。
- 用微溫水，輕輕按摩 30 秒即可，不要用熱水或長時間搓洗，以免加重泛紅與乾燥。

2. 修復精華：銀萃瓶 R9+（全臉）

- 取約 1~2 滴管，均勻塗抹全臉與脖子。
- 以按壓方式讓產品吸收，不建議大力搓揉。
- 若你早上希望同時提亮膚色，可將 **R9+ 與 RV24 以「2:1」比例預混合**：
 - 例：RV24 2 滴 + R9+ 1 滴，在掌心混和後全臉塗抹。

3. 保濕乳液／乳霜（自備）

- 建議使用質地不厚重、無明顯刺激香味的保濕乳霜。
- 以「薄擦多次」方式堆疊，比一次塗很厚更不易悶痘。

4. 防曬（非常關鍵）

- 使用 SPF30~50、PA+++ 以上的防曬產品，每天必擦，不分晴雨。
- 量需足夠：大約一顆 10 元硬幣大小塗滿全臉與脖子。
- 若日間有外出、曬太陽超過 2~3 小時，建議補擦一次。
- 因你有在使用 BD14（酸類），皮膚對紫外線較敏感，「防曬=修復」的一部分，千萬不能省略。

夜間流程（重點：控痘 + 修復 + 提亮）

1. 潔面

- 若有化妝或塗厚重防曬，先用溫和卸妝產品，再使用溫和洗面乳一次。
- 避免使用磨砂膏、刷具強力刷臉。

2. 煥膚複合粉刺精華 BD14 (僅夜間使用)

◦ 初期 (前 2 週) :

1. 每隔「1~2 天」晚上使用一次，而非天天擦。
2. 只在「粉刺／痘痘較多區域」薄擦 (例如下巴、兩頰、額頭)，不必全臉大面積擦。

◦ 使用方式：

1. 洗臉後擦乾臉，取少量 BD14 在指腹點於問題區域，再輕推開。
 2. 靜置 10~15 分鐘，讓成分吸收後，再進行下一步修復保養。
- 若出現明顯刺痛、灼熱或脫屑嚴重，請停用幾天，並加強修復，必要時在 App 上預約皮膚科醫師諮詢。

3. 修復精華：銀萃瓶 R9+ (全臉)

- 無論有沒有用 BD14，晚上都建議使用 R9+ 作為固定步驟。
- 取 1~2 滴管，按壓全臉與脖子，特別照顧泛紅區域。
- 若未使用 BD14 的那天晚上，可以將 R9+ 與 **橘光采 RV24 以 2:1 比例混合**，順便幫助改善暗沉與黑眼圈周邊膚色。

4. 美白提亮：橘光采 RV24 (依需求)

- 建議在「未擦 BD14 的晚上」當作主力精華使用。
- 使用方式：
 1. 洗臉 → RV24 (或 RV24+R9+ 混合) → 保濕乳霜。
 2. 於全臉薄擦，眼周可避開眼皮、黏膜處，輕帶到眼下骨位附近，有助改善暗沉。

5. 保濕乳霜 (自備)

- 夜間可以比早上略厚一點，加強鎖水。
- 若你偏油或怕悶，可只在兩頰與口周較乾處加強。

生活習慣與額外護膚建議

1. 飲食與喝水習慣

1. 水分攝取

- 一般建議：每日約 $30 \text{ ml} \times \text{體重 (kg)}$ 的水量，如 50 kg 約 1500 ml。
- 分次慢慢喝，比一次灌大量好，避免夜間一直起床上廁所。

- 足夠的水分可幫助：
 - 皮膚透亮度提升
 - 減少乾燥細紋
 - 改善血液循環，間接幫助黑眼圈
- 你可以在 **Skin Beauty Pal App** 開啟「喝水提醒功能」：
 - 它會根據你的性別、體重、環境與水杯容量，幫你計算一天需要的水量，並在合適時間提醒你喝水，避免忘記。

2. 飲食調整

- 痘痘偏多時，建議：
 - 減少高糖、高油、油炸與過度精緻甜點。
 - 避免含糖飲料、過量酒精。
- 有泛紅傾向時，可少吃：
 - 太辣、太熱湯品、酒精，這些會促血管擴張、臉更紅。
- 可多攝取：
 - 深綠色蔬菜、水果、富含 Omega-3 的食物（魚類、堅果），對抗發炎有幫助。

2. 防曬與環境因素

1. 防曬是你最重要的「長期投資」

- 你的斑點與黑眼圈、泛紅都會因紫外線而惡化。
- 每天固定使用 SPF30~50 的防曬，室內若有靠窗日光、長時間螢幕光，也建議薄擦。

2. 善用 **Skin Beauty Pal App** 的「紫外線防護提醒」

- App 會根據：
 - 你所在位置的即時 UV 指數
 - 你的膚色、防曬品 SPF／PA 強度
 - 你當下的活動型態（室內、戶外、運動時間）
- 自動計算防護時效，並在需要補擦時主動提醒你。
- 這對正在使用 BD14（酸類去角質）、又想淡斑美白的你特別重要，可以幫助避免「剛煥膚完就被曬傷」的風險。

3. 環境與溫差

- 避免長時間待在非常乾冷、空調強的空間，可在室內加一台加濕器。

- 冬天洗臉、洗澡的水溫不要過熱，以免加重乾燥與泛紅。

3. 睡眠與作息調整

1. 睡眠對修復能力影響很大

- 皮膚的修復高峰多在夜間 11 點～凌晨 2 點左右。
- 建議盡量在晚上 11 點前上床，讓身體有完整的深度睡眠時段。

2. 改善黑眼圈的小習慣

- 睡前 1～2 小時減少使用手機、平板，避免長時間盯著螢幕。
- 避免用力搓揉或抓眼睛，若有過敏性鼻炎或眼睛癢的問題，建議就醫處理。
- 可在睡前用溫毛巾敷眼 5 分鐘，促進血液循環。

如果你之後願意在 Skin Beauty Pal App 中紀錄更多：如作息時間、每天實際喝水量、日曬時間等，再配合定期膚質測試，我可以幫你持續微調保養強度與產品搭配，讓這套「控痘 + 修復 + 均勻膚色」方案越來越精準。若痘痘長期紅腫、疼痛或懷疑有酒糟、玫瑰痤瘡等問題，也非常建議你在平台上預約皮膚科醫生，做一次完整評估。

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。