

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. 整體膚況概覽

chirag test, 你目前的膚質檢測顯示：

痘痘（Acne）與泛紅（Redness）分數偏低，黑眼圈也較明顯；毛孔與皺紋分數相當突出，表示這兩個面向維持得很好，膚色均勻度與光滑度則接近中等略偏上。

整體來說，你的皮膚在「毛孔粗細、皺紋老化」面向表現優異，但在「痘痘／粉刺、皮膚穩定度（泛紅）、眼周暗沉」這幾個點是目前最需要加強的重點。

#### 2. 主要優勢與問題點

優勢：

- 皺紋指數 94 分**：細紋與深層皺紋控制得很好，對於你目前的年齡層來說，是非常出色的表現，代表你平常保濕、防曬或生活作息某些部分做得不錯。
- 毛孔指數 83 分**：毛孔問題不明顯，出油、阻塞或粗大情況相對少，表示皮脂分泌並不算失控。

主要問題：

- 痘痘 20 分（非常低）**：代表目前容易長痘、粉刺，或有明顯反覆爆痘、發炎的情況，這是目前最需要優先處理的問題。
- 泛紅 30 分（偏低）**：顯示肌膚容易有紅、局部敏感或發炎反應，可能已有輕微敏感或慢性發炎，而你自己未必完全察覺。
- 黑眼圈 40 分（偏低）**：眼周暗沉、血管型或色素型黑眼圈較明顯，可能與睡眠、循環或紫外線有關。
- 膚色均勻度 51 分、光滑度 61 分**：代表整體還算接近一般水準，但仍有色差、暗沉或膚質粗糙的空間可改善。

### 3. 可能影響膚質的因素

綜合你的分數與性別、年齡與自評：

1. 年齡與性別因素（男性）：

- 男性皮脂腺較活躍，即使年紀偏大，仍可能持續出油、長粉刺與痘痘，這與你「痘痘指數偏低」相符。
- 隨年齡增加，皮膚修復力下降，若有痘痘發炎，就更容易留下色素或泛紅。

2. 肌膚類型與敏感度自評：unknown

- 雖然你不確定自己的膚質與敏感度，但低分的「痘痘」「泛紅」顯示：
  - 可能屬於「偏油／外油內乾」或「油性＋輕度敏感」的組合。
  - 泛紅偏低，意味角質屏障可能較脆弱，或對某些清潔、保養或環境（冷熱、風、日曬）有反應。

3. 生活習慣可能的影響

- **痘痘 & 泛紅**：可能與飲食偏油、壓力、熬夜、清潔過度或使用刺激性產品相關。
- **黑眼圈**：多半與睡眠品質、長時間用眼、螢幕藍光與防曬不足有關。
- 若你不常使用防曬，紫外線也會加重紅、黑眼圈與膚色不均。

## 二、各膚質向度分析

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	屬於明顯偏低分，代表目前痘痘／粉刺情況明顯，可能有反覆爆痘、閉鎖粉刺或發炎膿痘。建議使用含 <b>水楊酸（BHA）＋菸鹼醯胺</b> 的產品，幫助疏通毛孔、溫和去角質並調理出油，例如：選擇 <b>煥膚複合粉刺精華 BD14</b> ，其中水楊酸 1.5%＋甘醇酸 0.5% 能加速代謝角質、減少粉刺生成，菸鹼醯胺幫忙穩定皮脂與修復。使用時要循序漸進，並加強後續保濕與防曬。

膚質指標	分數	關注重點與細節
泛紅 (Redness)	30	表現偏弱，代表皮膚容易發紅、脆弱或有慢性發炎的可能，可能是輕敏感肌但你未必自覺。此時保養要避免過度去角質與多種強酸同時使用。建議搭配 <b>具舒緩、修復成分</b> 的產品，例如含 <b>維他命原 B5、尿囊素、神經醯胺、酵母發酵物</b> 的精華：可以選擇 <b>銀萃瓶 R9+ 修復精萃</b> 與改善精華混合使用，用來提升屏障、減少因酸類或外界刺激引起的紅。若紅腫、刺痛明顯，建議到 Skin Beauty Pal 平台預約皮膚科醫師進一步評估是否有酒糟或其他皮膚病。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	稍低，顯示眼周暗沉感明顯，可能為血管型（顏色偏藍紫）、色素型（偏咖啡）、或凹陷型，且與睡眠、螢幕使用與防曬不足有關。雖然目前提供的產品沒有專門眼霜，但可以透過 <b>整體提亮與防曬</b> 間接改善，例如使用 <b>橘光采 RV24（傳明酸+菸鹼醯胺）</b> 讓整體膚色均勻，再搭配良好的生活與防曬習慣。塗抹時眼周只帶少量、避開太靠近眼緣。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均值 60，代表臉上可能有些許色差或局部暗沉（例如兩頰、嘴角、額頭顏色不一致），或曾經長痘後留下暗疤。建議使用 <b>美白與均勻膚色成分</b> ，例如 <b>RV24 橘光采精華（傳明酸 3% + 菸鹼醯胺 2%）</b> ，可幫助抑制黑色素、淡化痘疤與不均勻膚色，再搭配足量防曬避免反黑。
光滑度 (Smooth)	61	略優於一般水準，代表整體觸感還算平滑，但仍可能有些粉刺顆粒感或細紋、粗糙區塊。透過 <b>溫和去角質 + 充足保濕</b> 可以再提升：BD14 中的水楊酸+甘醇酸幫助代謝老廢角質，而 <b>藍水潤 H20 保濕精華</b> 中的玻尿酸+維他命 B5 可讓皮膚更飽滿平滑。注意不要同時疊加太多角質更新產品，以免因刺激反而變紅變粗糙。
斑點 (Spot)	71	高於平均，表示明顯色斑、曬斑或深層色素問題相對不算嚴重，但已有一定程度累積，特別是考量年齡與紫外線暴露歷史。若想進一步預防色斑加深，可使用 <b>RV24 橘光采精華（傳明酸+菸鹼醯胺）</b> 幫助淡化與預防新斑形成，同時一定要搭配每日防曬，避免斑點加重。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	83	表現相當好，毛孔粗大或堵塞情況不明顯，可能只有局部 T 字小區塊出油稍明顯。維持目前溫和清潔即可，避免過度去角質或強力控油，以免破壞原本不錯的膚況。若為防痘使用 BD14，建議只在易長痘區域點塗，不必全臉塗太厚，以維持毛孔良好狀態。
皺紋 (Wrinkle)	94	屬於非常優異等級，即使在年齡偏大的情況下，細紋與深層皺紋都控制得很好，表示你可能已經有一定的保養習慣，或天生膠原流失速度較慢。為了延續這個優勢，可考慮使用 <b>紅青春 A18（維他命A胜肽精華）</b> 進一步抗老、維持膠原蛋白與肌膚更新節奏，同時注意不要與刺激性酸類一起高頻率使用；初期每晚或隔晚少量使用即可。

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 —— 優先處理最嚴重的痘痘問題

為什麼適合你？

- 你的「痘痘指數 20 分」是目前所有指標中最弱的一項，必須優先處理，否則持續發炎會帶來更多泛紅與色素沉澱。
- BD14 是專門針對「痘痘＋粉刺＋粗糙」設計，適合你目前痘痘分數偏低、但毛孔本身並不粗大的狀況，用來「清掉堵塞物、穩定皮脂」，而不是單純縮毛孔。

關鍵成分與作用：

1. **水楊酸 1.5% (BHA)**
  - 油溶性，可深入毛孔溶解皮脂栓，改善粉刺、痘痘。
  - 幫助代謝老廢角質，減少毛孔堵塞。
2. **甘醇酸 0.5% (AHA)**
  - 作用在表層角質，促進老舊角質代謝，使膚觸更滑順。

- 有助淡化痘痘後留下的輕微暗沉。

### 3. 菸鹼醯胺 0.5%

- 調理油脂分泌、減少出油；
- 有助穩定皮膚屏障，降低因酸類帶來的刺激感。

### 4. 尿囊素、珊瑚藻萃取、魚腥草萃取

- 提供舒緩與抗氧化，幫助減少發炎紅腫。

#### 重點提醒：

- 初期建議 **隔天晚上使用**，**局部塗在易長痘區域**，例如 T 字、下巴。
  - 若 1-2 週後皮膚耐受良好，再調整為「每晚局部」、或「一週 2-3 次全臉薄擦」。
  - 使用後一定要加強保濕與白天防曬，避免因角質變薄而被紫外線傷到。
- 

## 2. 銀萃瓶 R9+（B5 酵母極致修復精萃）—— 穩定泛紅、強化屏障的核心修復

#### 為什麼適合你？

- 你的「泛紅指數 30 分」顯示皮膚穩定度不佳，容易紅、可能有輕度敏感或慢性發炎。
- 又因為你需要使用 BD14 這類酸類產品抗痘，更需要一支「穩定膚況、修補屏障」的核心精華來搭配使用，降低刺激風險。

#### 關鍵成分與作用：

##### 1. 維他命原 B5（Panthenol）5%

- 高濃度 B5 具優秀的修復與舒緩作用；
- 幫助受損屏障恢復，減少乾癢、緊繃與紅。

##### 2. 二裂酵母發酵產物濾液（Bifida Ferment Lysate）

- 提升肌膚抵禦力，讓皮膚更能對抗外在壓力與刺激。

##### 3. 乳酸桿菌/大豆發酵產物萃取

- 促進肌膚修復，改善受損後的反應。

##### 4. 生川蓮萃取液

- 具有抗氧化與舒緩發炎的效果，適合泛紅、敏感傾向肌。

##### 5. 丁二醇、丙二醇

- 提供基礎保濕，減少乾燥帶來的刺癢。

#### 使用策略：

- 可依官方建議 **與其他改善精華「2:1 混合」使用**（如與 A18 或 RV24、H20 混合），全臉或易紅區域使用。
  - 特別建議在晚上、或酸類使用後隔天加強使用，當作「修復保養的主力」。
- 

### 3. 橘光采 RV24（傳明酸 B3 極效肌光精華）—— 提升膚色均勻與淡化色素

#### 為什麼適合你？

- 你的 **膚色均勻度 51 分、黑眼圈 40 分、斑點 71 分**，顯示整體來說「斑點不是最嚴重」，但膚色有不均與暗沉的問題。
- RV24 主打「均勻膚色＋淡化色素」，可幫助處理痘痘後的暗疤、局部膚色不均，以及輕微斑點，間接也能改善黑眼圈周邊皮膚的整體明亮感（但塗眼周要非常少量且避開眼際）。

#### 關鍵成分與作用：

##### 1. 傳明酸 3%

- 直接抑制黑色素生成，幫助淡化斑點、痘疤與曬痕。

##### 2. 菸鹼醯胺 2%

- 均勻整體膚色、提升皮膚屏障並具抗氧化效果；
- 與傳明酸形成很好的「淡斑＋提亮」組合。

##### 3. 玻尿酸鈉 0.2% + 多元保濕成分（甘油、丙二醇、1,3-丙二醇）

- 提供足夠保濕，讓提亮過程不會感到乾燥。

##### 4. 尿囊素、洋甘菊萃取

- 舒緩與調理膚況，降低敏感機率。

#### 建議用法：

- 可早晚使用，若你有搭配 R9+，可依建議 **RV24：R9+ = 2：1 混合**，均勻塗抹臉與頸部。
  - 白天使用時，務必搭配防曬，才能真正預防與淡化色素。
-

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

流程重點：簡化、穩定為主，不額外增加化妝水步驟，以「清潔 → 精華 → 乳液／乳霜 → 防曬（白天）」為核心。

### （一）早晨流程

#### 1. 溫和清潔

- 使用溫和洗面乳，以溫水清潔全臉 20-30 秒即可，不要大量搓洗、不要用太熱的水，以免加重泛紅與乾燥。
- 針對容易出油的 T 字可多按摩幾秒，其餘區域略過即可。

#### 2. 亮膚與修復精華（RV24 + R9+）

- 將 **RV24 橘光采精華** 與 **銀萃瓶 R9+** 以 **2：1 的比例混合**，在掌心輕揉後均勻塗抹全臉與頸部。
- 易紅區域（兩頰、鼻翼）可再多按壓一點 R9+ 混合液，加強修復。
- 眼周：可帶少量殘餘到「眼眶下方」輕拍，但避免靠太近眼際和眼皮。

#### 3. 乳液／乳霜 + 防曬（重點）

- 視季節與膚感選擇清爽型或滋潤型乳液，「有點滋潤但不黏、不卡粉刺」為主。
- 待乳液吸收後，務必塗 **SPF 30-50、PA+++ 以上的防曬**，用量約「一個指節長 × 2～3 條」塗滿全臉與頸部。
- 若白天長時間在戶外或大太陽底下，每 2-3 小時補擦一次，可配合 Skin Beauty Pal App 的紫外線防護提醒功能，幫你自動計算防曬時效並提醒補擦時間。

---

### （二）夜間流程

#### 1. 卸妝／清潔

- 如果有擦防曬或外出環境髒污較多，建議先使用卸妝產品，再搭配溫和洗面乳，確保毛孔不被防曬或髒污堵塞。
- 不需多重去角質，避免加重泛紅問題。



## 2. 酸類抗痘精華：BD14 使用策略

- 初期建議：
  1. 一週 2-3 次、晚上使用。
  2. 先在完全乾燥的臉上，將 BD14「局部點塗」在痘痘、粉刺與易出油區（如 T 字、下巴）。
  3. 其他較乾或易紅區（兩頰）可避開或只略帶一層。
- 待 5-10 分鐘吸收後再進行下一步。若你已使用 2 週以上且無明顯刺痛或脫皮，可視情況改為「一週 3-4 次」。

## 3. 修復精華：R9+ 單用或混合使用

- 在沒用 BD14 的夜晚：
  - 可將 R9+ 單獨使用，全臉塗抹，特別加強泛紅或常長痘區域，以幫助降紅與修復。
- 在有使用 BD14 的夜晚：
  - 等 BD14 吸收後，再塗一層 R9+（可單用，不需再混 RV24），穩定因酸類帶來的潛在刺激。

## 4. 乳液／乳霜

- 視膚感與季節而定，若感覺有一點乾、緊繃，可薄擦一層乳液或乳霜。
- 若當晚使用了 BD14，乳液建議選擇成分簡單、不含高濃度酸、酒精或強烈香精的產品，讓皮膚好好修復。

## 5. 如未來想進一步抗老，可再加紅青春 A18（進階建議）

- 由於你的皺紋指數已經很高（狀態佳），若未來想更積極抗老，可在「不使用 BD14 的晚上」，單獨加入 A18（維他命A精華），與 R9+ 以 A18：R9+ = 2：1 混合使用，加強膠原與肌膚更新。
- 初期建議每週 2 次，觀察無明顯乾癢、紅後再視情況增加頻率。
- A18 與 BD14 不建議同晚大量疊加，避免總刺激量過高。

---

## （三）生活習慣建議

### 1. 飲食與飲水習慣

- 痘痘與泛紅易受飲食影響，建議：
  1. 減少高糖、油炸、含反式脂肪食物，以及含糖飲料與過量牛奶、起司。



2. 多吃深色蔬菜、魚類（Omega-3）、堅果，幫助抗發炎。

◦ 飲水量建議：

■ 一般建議約 **體重(kg) × 30-35 ml** / 日，例如 60 kg 約需 1.8-2.1 公升。

■ 可利用 **Skin Beauty Pal App** 的**喝水提醒功能**：

■ App 會依你的性別、體重、生活環境與水杯容量，估算每日所需水量，並定期提醒，幫助你維持穩定的水分攝取，間接改善膚況與代謝。

## 2. 防曬與環境因素

◦ 紫外線會加重：斑點、黑眼圈、泛紅與老化，即便你斑點指數目前不差，也要持續防護。

◦ 建議：

1. 每日即使陰天也要擦防曬；若在戶外工作或長時間暴露，至少 SPF 30-50。

2. 若你所在區域的 **UV 指數 > 6（高量級以上）**，應儘量縮短正午 10:00-15:00 的曝曬時間，並做好帽子、墨鏡與口罩等物理防護。

◦ 你可以利用 **Skin Beauty Pal App** 的**紫外線防護提醒功能**：

■ App 會依照當地即時 UV 指數、防曬品 SPF/PA、以及你的活動型態計算防護時效，並在需要補擦時發出提醒，幫助你更精準地保護皮膚。

## 3. 睡眠與作息

◦ 黑眼圈與皮膚修復能力都高度依賴睡眠品質：

1. 建議每晚穩定睡眠 **7 小時左右**，盡量在 **23:00 前入睡**，讓身體在凌晨 23:00-02:00 的黃金修復期好好運作。

2. 睡前 1 小時減少強光與螢幕使用（手機、電腦），避免藍光干擾睡眠與加重眼周疲勞。

3. 若必須長時間用電腦，建議每 40-50 分鐘休息眼睛 5 分鐘，減少眼周循環壓力，有助改善黑眼圈。

---

若你之後在使用 BD14、R9+ 或 RV24 的過程中，出現持續刺痛、大片紅腫或脫皮，建議先停用酸類產品，只保留修復與保濕，並可透過 Skin Beauty Pal 平台預約皮膚科醫師，讓專業醫師根據你的實際膚況進一步調整治療與保養方案。

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。