

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. Pe1223，目前你的整體膚況概況

從這次的量測來看，你的膚況有明顯的「強項」與「弱項」：

毛孔與皺紋狀態非常優秀，屬於相當亮眼的一群；膚色均勻度與光滑度大致在平均以上。但在「痘痘」、「泛紅」以及「黑眼圈」三個向度，分數明顯偏低，代表這些是目前最需要優先處理的重點問題。

雖然你自評的膚質類型與敏感度是 unknown，但指數顯示：你容易冒痘、同時伴隨一定程度的泛紅與可能的輕微敏感或發炎傾向，眼周也有疲勞感或色素型黑眼圈的跡象。

#### 2. 主要優勢與問題點

##### 主要優勢：

- 皺紋健康指數 99**：幾乎接近「滿分」，說明你目前幾乎沒有明顯細紋或動態紋困擾，抗老狀況非常好，只要維持保濕與防曬即可。
- 毛孔細緻指數 88**：毛孔狀況很穩定，粗大、鬆弛或明顯粉刺堆積並不嚴重，代表出油和清潔大致在可控範圍內。
- 斑點健康指數 76**：目前斑點與明顯色沉問題不重，只是有些許不均與潛在色素，屬可控狀態。

##### 需要優先處理的問題：

- 痘痘健康指數 25（非常偏低）**：顯示現階段粉刺/痘痘或反覆冒痘問題明顯，是這次檢測中最需要優先處理的項目。
- 泛紅健康指數 35（偏低）**：代表皮膚有容易紅、局部發炎或微敏感的傾向，包含：熬夜、壓力、保養過度、清潔太刺激等都有可能加重。若平時不覺得自己敏感，這個分數也提示：你可能有「輕微過敏或發炎而不自知」。

- **黑眼圈健康指數 45（略低）**：眼周暗沉、疲勞感明顯，可能與作息、熬夜、用眼過度、過敏或色素型黑眼圈有關。

### 3. 可能影響你膚質的因素

綜合你的分數與年齡層特性，可推測幾個關鍵影響因子：

1. 荷爾蒙與壓力相關痘痘

- 痘痘指數非常低，卻同時毛孔分數很高，代表不是「單純油脂堵塞型」，比較像是：壓力、作息不穩、荷爾蒙波動、飲食（甜食、含糖飲料、油炸）等引起的發炎性痘痘或反覆長痘。

2. 潛在敏感或屏障不穩

- 泛紅分數偏低，顯示角質層與屏障功能可能偶爾失衡，例如：洗臉太頻繁、用太多去角質、使用刺激性清潔或保養（酒精、高濃度酸類）等，都容易讓皮膚變得容易紅癢、刺刺緊繃。

3. 生活型態與眼周負擔

- 黑眼圈偏低，很常與：晚睡、睡眠品質不佳、長時間盯螢幕、空氣乾燥與過敏體質有關。
- 若你平日工作壓力大、3C 使用時間長，又沒有固定規律睡眠，黑眼圈會特別難改善。

## 二、各膚質向度分析（由差到好排序）

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	25	分數遠低於一般平均（約 60），代表目前「粉刺/痘痘」問題非常明顯，可能是反覆冒痘、下巴或臉頰周期性長痘，甚至有發炎紅腫型痘痘。此時需要：1) 溫和但持續的去角質（建議使用含水楊酸 BHA 成分，如 PR13 或 BD14 二選一）；2) 控油與調理毛孔（菸鹼醯胺 Niacinamide）；3) 同步兼顧舒緩（尿囊素、維他命B5）。若痘痘常紅又痛，建議選較溫和的水楊酸濃度搭配修復精華。

膚質指標	分數	關注重點與細節
泛紅 (Redness)	35	顯示膚況偏敏感或有「隱性發炎」，可能有局部紅、洗完臉變得泛紅、擦保養時偶爾刺癢的情況。需避免同時疊加太多高刺激成分（高濃度酸類、酒精、過度清潔）。保養上要：1) 加強修復與舒緩（維他命B5、生川蓮萃取、尿囊素）；2) 精簡步驟，避免頻繁換產品；3) 使用含酵母或舒緩植萃的修復精華（如 R9+）。水楊酸產品也要搭配充分保濕與確實防曬。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	略低於平均，代表你眼周暗沉、疲態感較明顯，可能與長期用眼過度或睡眠不足有關。現有產品線沒有針對眼周的專用產品，可以透過：1) 全臉保濕與修復精華加強眼下薄塗；2) 睡眠與作息管理；3) 防曬（包含眼周）減少色素加深。建議先穩定整臉膚況，再視需要於 Skin Beauty Pal 上諮詢皮膚科醫師，討論眼周專用產品或醫美選項。
膚色均勻度 (Color uniformity)	56	略接近平均，說明整體膚色還算穩定，但可能有輕微「局部暗沉」或「痘印/輕微色素沉澱」問題。因你痘痘分數很低，痘印產生機率偏高，後續可搭配美白及淡斑成分，像是：傳明酸 (Tranexamic Acid)、菸鹼醯胺、玻尿酸保濕來幫助均勻膚色、淡化痘印（例如 RV24）。前提是痘痘與泛紅要先控制在穩定範圍。
光滑度 (Smooth)	66	高於平均，肌膚觸感與表面細緻度不錯，大範圍粗糙或角質堆積並不嚴重。不過，痘痘分數低仍代表局部可能有粉刺顆粒感或痘痘結痂。溫和酸類（低濃度水楊酸、甘醇酸）搭配高保濕精華能維持光滑度，同時避免「過度去角質」造成屏障受損與泛紅惡化。
黑斑 / 斑點 (Spot)	76	代表目前斑點、色素沉澱問題不嚴重，可能只有少數曬斑或痘印。這是一個相對有優勢的項目，若持續日常防曬 + 輕度美白保養（例如傳明酸、菸鹼醯胺），可維持在不錯的狀態，避免隨年齡與日曬累積而明顯惡化。
毛孔 (Pore)	88	毛孔狀態佳，粗大、鬆弛或橘皮感不明顯，代表你先天條件與日常清潔習慣都不錯。雖然痘痘多，但毛孔健康代表多數痘痘並非因嚴重毛孔結構問題，而是發炎/荷爾蒙型。適量使用水楊酸可以穩定毛孔代謝，但不需要太強力的去角質，只要維持清潔 + 控油即可。

膚質指標	分數	關注重點與細節
皺紋 (Wrinkle)	99	幾乎是「滿分級」的抗老表現，代表目前幾乎沒有明顯細紋與動態紋，或只有非常輕微的表情紋。這是非常大的優勢，只要維持良好保濕、修復、防曬，以及未來有需要時加入溫和型維他命A（如 A18）做長期抗老預防即可，現在不用過度堆疊高強度抗老成分。

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. 綠淨痘 PR13（B3水楊酸毛孔緊緻精華） — 針對痘痘與粉刺的核心調理

為什麼適合你：

- 你的「痘痘指數 25」是目前最大問題，必須優先處理。
- 與 BD14 相比，PR13 的水楊酸濃度較低（0.15%），對於同時有「泛紅分數偏低」的你來說，刺激性相對溫和，更適合作為長期穩定使用的控痘調理。
- 同時含有菸鹼醯胺與保濕、舒緩成分，能在控油、代謝角質的同時，兼顧一定程度的修護。

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 0.15%：**
  - 脂溶性 BHA，深入毛孔溶解老廢角質與皮脂栓塞，減少粉刺與發炎性痘痘。
  - 濃度較溫和，較適合現階段又痘痘多又略泛紅的肌膚，用於「穩定長期控痘」。
- **菸鹼醯胺 2%：**
  - 幫助控油、調整皮脂分泌、淡化痘印，並有一定程度的屏障修護功能。
- **尿囊素、珊瑚藻萃取物、魚腥草萃取物：**
  - 舒緩、抗發炎，對於你目前泛紅偏低的情況，有助於降低刺激與紅腫感。
- **1,3-丙二醇、丙二醇：**
  - 提供基礎保濕，減少使用酸類帶來的乾燥緊繃。

**適用重點：** 控制痘痘、粉刺，減少新痘生成，同時兼顧一定程度舒緩。

---

## 2. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精萃）— 穩定膚況、修復屏障與泛紅

**為什麼適合你：**

- 你的「泛紅指數 35」偏低，顯示屏障功能可能不穩、角質層容易受刺激。
- 同時你需要使用含酸類（PR13 的水楊酸）來控制痘痘，因此更需要一瓶「專門修復、舒緩」的精華來當底層穩定膚況，降低刺激風險。
- R9+ 可以單獨使用，也可按照建議 2:1 混入 PR13 或其他改善精華，形成「溫和版混合精華」，很適合你目前「要控痘又怕刺激」的狀態。

**關鍵成分與作用：**

- **維他命原B5（Panthenol）5%：**
  - 高濃度 B5，強效修復角質層、提高皮膚含水量，減少緊繃乾癢。
  - 有助舒緩因痘痘發炎與酸類造成的輕微刺激。
- **二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌/大豆發酵產物提取物：**
  - 幫助強化肌膚防禦力、修復受損屏障，適合經常泛紅、偶有敏感的膚況。
- **生川蓮萃取液：**
  - 抗氧化與舒緩發炎，對紅癢不適有一定幫助。
- **丁二醇、丙二醇：**
  - 提供保濕基底，讓精華在修復同時兼顧保水。

**適用重點：** 穩定膚況、修復屏障、降低泛紅與刺激感，並與其他功能型精華混搭使用。

---

## 3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）— 均勻膚色、淡化痘印與輕斑點

**為什麼適合你：**

- 你的「膚色均勻度 56」與「斑點 76」都還不錯，但因痘痘問題明顯，未來勢必會有痘印與局部色素沉澱的風險。

- RV24 是以「傳明酸 + 菸鹼醯胺 + 高保濕」為核心，適合作為痘痘穩定後，長期用來預防與淡化痘印、提升整體透亮感的產品。
- 可依建議 2:1 和 R9+ 混合，讓美白淡斑同時多一層修復保護。

#### 關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%：**
  - 抑制黑色素生成、幫助淡化色素型斑點與痘印，改善膚色不均。
- **菸鹼醯胺 2%：**
  - 均勻膚色、減少色素沉澱，同時幫助強化屏障，對於你易泛紅的肌膚是較友善的美白成分。
- **玻尿酸鈉 0.2%、甘油、丙二醇、1,3-丙二醇：**
  - 多重保濕成分，避免在進行美白/淡斑時讓皮膚變得乾燥。
- **尿囊素、神經醯胺3、植物萃取：**
  - 提供一定程度的舒緩與屏障修護，配合 R9+ 使用更能穩定。

**適用重點：**提升膚色均勻度、預防與淡化痘印、維持斑點指數在良好範圍。

---

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

流程原則：簡化、溫和、以「控痘 + 修復 + 防曬」為主，美白與進階抗老放在次要與後續。

### 早晨流程

#### 1. 清潔：溫和洗臉

- 使用溫水與溫和潔面產品，避免強效去油或磨砂型潔面。
- 清洗時間約 30-60 秒，以指腹輕柔打圈，不要用力搓洗，減少泛紅。

#### 2. 修復與保濕層：R9+ 單擦或與 RV24 混合（視當天膚況）

- 若當天皮膚較乾、較紅：
  - 建議先使用 **R9+ 單擦一層**，按壓 1-2 泵，均勻塗滿臉與頸部，稍微吸收後再進下一步。

- 若當天膚況穩定、想維持亮度與淡痘印：
  - 可依說明 **RV24 : R9+ = 2:1 混合**於掌心，再全臉塗抹。
- 重點是讓 R9+ 提供一層「修復緩衝」，降低泛紅與刺激風險。

### 3. 乳液 / 乳霜 + 防曬（不可省略）

- 依膚況選擇輕薄、無致痘標示的乳液或凝霜（這部分可用你平常在用的產品）。
- 防曬：SPF 30-50、PA+++ 以上，戶外活動則建議 SPF50。
- 每天早上務必使用，並在戶外每 2-3 小時補擦一次，尤其你會使用水楊酸類產品，皮膚對紫外線更脆弱。

建議你在 Skin Beauty Pal App 中開啟「紫外線防護提醒功能」，App 會根據你所在地的即時 UV 值、防曬係數與活動強度，提醒你什麼時候該補擦防曬，幫助預防新斑與痘印加深。

---

## 夜間流程

### 1. 卸妝 / 潔面（依是否上妝）

- 有上妝或防水防曬：先使用卸妝產品，再用溫和洗面乳洗一次。
- 沒上妝：使用溫和洗面乳即可。
- 同樣避免過度搓洗，尤其是已經有泛紅或正在冒痘的區域。

### 2. 控痘調理：PR13 適量使用（重點使用在問題區）

- 使用前先輕輕搖勻。
- 在完全乾燥的臉上，**先局部點擦**於痘痘較多、粉刺集中的區域（如 T 字、下巴），初期建議隔天使用：
  - 第 1-2 週：每晚隔天使用一次，觀察是否有過度乾燥、緊繃或明顯刺痛。
  - 若膚況穩定，再視狀況調整為每晚使用。
- 你可依建議將 **R9+ 加入 PR13 瓶中，以 2:1 比例混合**，搖勻後一起使用，等於將控痘與修復結合，降低乾燥與刺激。

### 3. 修復與保濕：R9+ 為核心（可額外再上一層）

- 若 PR13 已與 R9+ 混合全臉使用，且皮膚不緊繃，可直接進入乳液 / 乳霜步驟。

- 若你照說明只局部擦 PR13，建議全臉再擦一層 **R9+ 單品**：
  - 取適量，輕壓全臉和頸部，特別照顧易紅、易乾部位。
- 等完全吸收後，再依需求擦上簡單、不厚重的乳液或凝霜。

#### 4. 美白 / 均勻膚色（選擇性步驟，建議痘痘穩定後加入 RV24）

- 等痘痘情況明顯穩定（冒痘頻率下降、泛紅減少）後，可於夜間加入 RV24：
  - 用法一：RV24 : R9+ = 2:1 混合後全臉使用。
  - 用法二：先局部擦 PR13（痘痘區），避開剛長好或傷口處，再在其他區域薄擦 RV24+R9+ 混合，幫助均勻膚色與淡痘印。
- 若當天皮膚特別乾或有點刺：當晚只用 R9+ 修復就好，停用酸類與美白類一次，讓皮膚休息。

---

## 生活習慣與額外護膚建議

### 1. 飲食與飲水建議（幫助控痘與淡黑眼圈）

- 減少：含糖飲料、甜點、炸物、奶茶類，這些會促進發炎與皮脂分泌，讓痘痘更難控制。
- 多吃：深綠蔬菜、莓果類、含 Omega-3 的食物（魚類、堅果），有助減少發炎。
- **飲水量建議**：
  - 一般建議每日約 30-35 ml/kg 體重的水量（例如 55 kg 約 1650-1900 ml/天），可依你的實際體重微調。
- 你可以在 **Skin Beauty Pal App** 開啟「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，幫你估算每日需要喝的水量，並在一天中分時段提醒喝水，避免一次大量灌水對腎臟造成負擔，同時讓皮膚維持較穩定的保水狀態。

### 2. 防曬與環境因素

- 紫外線會促進：斑點、痘印加深、膚色不均、膠原流失（皺紋），對你目前的「斑點 76、膚色均勻度 56」尤其重要。
- 建議：
  1. 每天早上出門前務必擦足量防曬（臉部約一個成年人大拇指第一指節長度的量）。
  2. 室外 UV 指數 > 3 時，建議每 2-3 小時補防曬一次。
  3. 若長時間在室外，搭配帽子、遮陽傘、墨鏡，更能保護眼周與臉部。

- 活用 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：
  - App 會根據你所在地的 UV 值、防曬產品標示與活動型態，提示你何時需要補擦，減少你遺忘補防曬的機會。

### 3. 睡眠與作息（對黑眼圈與痘痘同時關鍵）

- 皮膚修復的高峰期大約在晚上 10 點到凌晨 2 點，如果經常在這個時段還清醒，黑眼圈與痘痘都會更頑固。
- 建議：
  1. 盡量將睡眠時間固定在每天 7-8 小時，並維持相對固定的入睡時間。
  2. 睡前 1 小時減少強光螢幕使用，讓交感神經、眼部得到放鬆，有助於黑眼圈緩解。
  3. 若必須晚睡，也盡量避免宵夜，尤其是高油、高糖食物，以免隔天出油與痘痘更明顯。

### 4. 其他小提醒

- 不要頻繁更換保養品，讓皮膚有時間適應。
- 每次只新增 1 種新產品，連續觀察 1-2 週，再決定是否再加入下一種。
- 壓力大時，痘痘會特別明顯，可以透過運動、伸展、深呼吸等方式幫助減壓。
- 若痘痘出現膿包、疼痛、反覆同一位置發作，或泛紅持續惡化，建議在 Skin Beauty Pal 平台預約皮膚科醫師，進一步評估是否需要口服藥或處方外用藥物輔助。

---

如果你願意，之後可以在 Skin Beauty Pal App 裡持續更新膚況照片與感受，我可以再依你的實際反應，幫你微調 PR13、R9+ 與 RV24 的使用頻率與搭配方式，讓痘痘與泛紅穩定下來，同時維持你現在非常優秀的毛孔與皺紋狀態。

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。