

Grant 的膚質分析報告

一、整體膚質狀況描述

整體健康狀況：油性、易長痘的成熟膚況

Grant，你的自評是油性肌膚、平常不太容易覺得敏感。從膚質指數來看，你的 **痘痘與粉刺表現明顯偏弱、膚色均勻度也偏弱**，但毛孔、斑點、細紋與光滑度整體維持得不錯，屬於有明顯「出油與痘痘困擾」的成熟油性膚況。

主要優勢與問題點

- **優勢：**

1. **皺紋指數非常高（99）**：代表細紋與深層皺紋在同齡中相對不明顯，抗老表現亮眼。
2. **毛孔指數高（88）**：雖然是油性肌膚，但整體毛孔狀態算穩定，沒有明顯惡化。
3. **斑點（76）、光滑度（66）**也都在平均之上，表示皮膚表面觸感與色素沉澱情況還算可控。

- **主要問題：**

1. **痘痘與粉刺指數偏低（25）**：表示目前或近期有明顯的痘痘、粉刺或易反覆爆痘的情形，且與油性膚質有高度相關。
2. **泛紅偏低（35）**：雖然你自評不敏感，但數據顯示皮膚在發炎、受刺激或局部潮紅上有一定程度表現，可能有「弱敏」傾向，需要在控痘同時兼顧修護。
3. **膚色均勻度與黑眼圈（45 / 45）略低於平均**：說明膚色有些不均、暗沉或局部色差（例如痘印、蠟黃），眼周也可能略顯疲憊感。

可能影響膚質的因素

- **性別與油脂分泌**：男性荷爾蒙使皮脂分泌偏旺，容易帶來 **出油、粉刺、痘痘** 問題，若清潔與控油、角質代謝不平衡，就容易形成低分的痘痘指數。
- **年齡與代謝速度**：50 歲時，雖然油脂仍偏多，但 **角質代謝速度變慢**，一旦毛孔出口被老廢角質堵塞，就更容易形成粉刺與發炎型痘痘。

- **敏感度與泛紅**：自評不敏感，但泛紅分數偏低，代表皮膚在痘痘發炎、環境刺激或清潔方式過度用力時，容易出現 **局部紅、脹、粗糙** 的狀況。
- **生活習慣**：油性膚質若搭配高油脂飲食、作息不規律或壓力大，都會加劇皮脂與痘痘；防曬做得不夠，也會加重膚色不均、黑眼圈與暗沉，看起來較疲憊。

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	屬於本次最低分向度，代表目前有相當程度的粉刺、痘痘或反覆爆痘問題。重點是「 溫和代謝角質 + 控油 + 修護屏障 」。成分上可鎖定：水楊酸（BHA）幫助疏通毛孔、減少粉刺；菸鹼醯胺協助控油與修復；尿囊素、舒緩植萃幫助減少發炎不適。
泛紅 (Redness)	35	泛紅偏低，暗示有「 弱敏傾向 」或痘痘發炎、外力摩擦、清潔過度等造成的局部潮紅。需要在使用酸類控痘時，搭配修護與保濕，避免過度刺激。建議關注：維他命原B5、酵母發酵產物、舒緩植物萃取（如生川蓮）、尿囊素等，幫助穩定膚況。
膚色均勻度 (Color uniformity)	45	代表膚色不均、暗沉或痘印、局部色差問題存在，尤其在油性、易長痘情況下，發炎後的色素沉澱更需要管理。建議成分：傳明酸淡化斑點、痘印，菸鹼醯胺均勻膚色與加強屏障，搭配保濕與防曬提升整體亮度。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	分數略低，表示眼周可能顯得較暗或疲累。雖然本次產品以全臉精華為主，無專門眼周產品，但可透過整體提亮膚色、改善睡眠與防曬，間接改善；化妝水後的溫和保濕精華也可少量帶到眼周（避開刺激性酸類）。
光滑度 (Smooth)	66	高於平均，代表皮膚表面觸感與細緻度尚可，但仍可能有少量粉刺、粗糙區塊，與痘痘指數偏低有關。適度使用酸類（BHA / AHA）可維持光滑度，但要避免「過度去角質」，並同時強化保濕與修護。

膚質指標	分數	關注重點與細節
斑點 (Spot)	76	斑點指數不錯，代表明顯的色素斑、深層斑點情況相對可控，不是目前首要問題。不過隨年齡與紫外線累積，仍需要長期防曬與控管輕微色素沉澱，可搭配淡斑、均勻膚色成分，如傳明酸、菸鹼醯胺。
毛孔 (Pore)	88	以油性肌來說表現算好，表示雖然有出油與痘痘問題，但毛孔粗大情況並不嚴重，或已維持在穩定狀態。重點是避免因為過度清潔、過度去角質造成毛孔周圍發炎或凹凸。可透過溫和BHA與良好保濕維持現況。
皺紋 (Wrinkle)	99	接近滿分，屬於非常優秀的抗老表現。目前細紋、動態紋在同齡中相對輕微，是你的優勢項目。可透過維他命A衍生物、保濕與防曬來維持這個優勢，而不是大幅度加強，避免過度負擔。

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

三、個人化護膚建議

根據你的皮膚問題，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）

為什麼適合你？改善哪些面向？

- 針對你分數最低的 **痘痘（25）**，PR13 是設計給有粉刺、痘痘與出油困擾、又需要兼顧屏障修護的人。
- 其水楊酸濃度相對溫和，對於你有「泛紅偏低、可能有弱敏傾向」的肌膚，比較適合作為日常穩定調理的首選。
- 同時能幫助減少毛孔阻塞，維持你已經不錯的毛孔與光滑度表現。

關鍵成分與功效連結：

- **水楊酸 0.15%**：脂溶性 BHA，深入毛孔溶解油脂與老廢角質，減少粉刺與發炎性痘痘，非常直接對應你的 **痘痘指數偏低** 問題。
 - **菸鹼醯胺 2%**：幫助 **控油、調理皮脂、修復肌膚屏障**，減緩長期使用酸類可能帶來的不適，並對膚色略有提亮與均勻效果。
 - **尿囊素 0.1% + 植物萃取**：協助 **舒緩與降紅**，對你的 **泛紅偏低、弱敏傾向** 是很重要的防護。
-

2. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精萃）

為什麼適合你？改善哪些面向？

- 你的泛紅分數（35）偏低、痘痘分數也偏低，代表同時存在「發炎問題」與「需要穩定修護」。R9+ 是專門設計來 **穩定膚況、強化屏障、降低刺激** 的基底精華。
- 對你這類油性、痘痘困擾、又帶有弱敏傾向的膚況，可作為所有「功能型精華」的緩衝與加乘基底，幫助提高耐受度，同時支持長期使用酸類、淡斑產品。

關鍵成分與功效連結：

- **維他命原B5 5%**：強效修護屏障、減少乾燥緊繃與刺激感，對於使用水楊酸與傳明酸時，能有效降低不適與紅感，直接對應你的 **泛紅與弱敏狀況**。
- **丁二醇 12% / 丙二醇 2.715%**：提供深層保濕與更好的滲透能力，在油性膚質上是「輕盈但保濕」，不會過度黏膩。
- **二裂酵母發酵產物濾液 + 乳酸桿菌/大豆發酵產物**：支持皮膚自我修復能力、幫助屏障長期穩定，減少反覆發炎。
- **生川蓮萃取液**：有助於 **舒緩、抗氧化、抗發炎**，對痘痘發炎與泛紅區有加分效應。

混合使用說明（與哪支精華混合）：

- 你最核心的問題是痘痘與泛紅，因此建議將 **R9+「整瓶倒入」綠淨痘 PR13** 中，依官方建議比例（精華：R9+ 約為 2:1），搖勻後作為日常「修護型控痘精華」使用。
 - 這樣能在提供穩定 BHA 調理的同時，大幅提升舒緩與保濕，降低刺激風險，特別適合長期使用。
-

3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）

為什麼適合你？改善哪些面向？

- 你的 **膚色均勻度（45）與黑眼圈（45）** 都略低於平均，代表有膚色暗沉、痘印或局部色差問題。
- RV24 著重在 **提亮膚色、淡化斑點與痘印、均勻膚色**，非常適合在痘痘控制逐漸穩定後，同時處理「色素與暗沉」。
- 對你來說，它能在維持你已不錯的斑點指數（76）之餘，進一步提升整體亮度與膚色一致度。

關鍵成分與功效連結：

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素形成與傳遞，可幫助改善 **痘印、輕微斑點、暗沉**，對應你的膚色均勻度與黑眼圈問題。
 - **菸鹼醯胺 2%**：除了均勻膚色、提亮外，亦能加強皮膚屏障與抗氧化，穩定油性肌膚，與痘痘調理有良好配合度。
 - **多重保濕因子（甘油、1,3-丙二醇、丙二醇、玻尿酸鈉） + 尿囊素**：在美白、淡斑同時提供溫和保濕與舒緩，降低乾燥、緊繃或刺癢機率，對於有弱敏傾向的肌膚更友善。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

1. 溫和清潔

使用溫和潔面產品，避免長時間搓洗或用熱水，降低臉部泛紅與過度脫脂，對你的弱敏與油性同時友善。

2. 混合後的「修護控痘精華」（PR13 + R9+）

- 事先將 **R9+ 整瓶倒入 綠淨痘 PR13** 中，充分搖勻。
- 早晨清潔後、化妝水後，取適量混合後的精華塗抹全臉，痘痘與容易長粉刺區可以稍微加強。
- 功能：同時做到 **疏通毛孔、控油、修護屏障、舒緩泛紅**。

3. 膚色均勻精華 (RV24)

- 待前一層吸收後，取適量 RV24 輕拍全臉，可順帶帶到眼下「骨頭處」周圍（避開眼睛太近位置）。
- 幫助 改善膚色不均、痘印與暗沉。

4. 保濕乳 / 乳霜（依季節自選）

- 選擇清爽型乳液，避免過於厚重油膩，以免堵塞毛孔。
- 功能：鎖住前面精華的成分，避免水分流失。

5. 防曬

- 每天早上、即使陰天也要使用 SPF 防曬產品，戶外活動時要適時補擦。
- 防曬可以 預防斑點惡化、減少痘印加深、保護膠原、不讓黑眼圈顯得更暗。
- 你也可以利用 Skin Beauty Pal App 的紫外線提醒功能，在 UV 高的時段特別注意防曬與遮陽。

夜間流程

1. 卸除防曬 / 污染物 + 溫和洗臉

- 若白天有使用防曬或在外活動較久，可先用卸妝產品，再用溫和洗面乳清潔。
- 避免過度清潔導致皮脂失衡與泛紅加劇。

2. 混合後的「修護控痘精華」 (PR13 + R9+)

- 夜間同樣使用早上那瓶已混合好的精華。
- 均勻塗抹全臉，特別是常長痘的 T 字與下巴區域。
- 夜間是皮膚自我修復的黃金時間，此步驟有助於 抑制夜間皮脂堆積與粉刺生成，同時舒緩與修護。

3. 膚色均勻精華 (RV24)

- 再次使用 RV24，可加強在 有痘印、色差明顯的區域。
- 夜間搭配防曬保護的成果，長期可幫助你提升膚色均勻度指數。

4. 視情況加乳液 / 乳霜

- 若夜間臉部覺得偏乾或緊繃，可薄擦一層保濕乳或乳霜。

- 若當天出油較多、氣候悶熱，也可以只用精華，不強迫上厚重乳霜，以免增加毛孔負擔。

生活習慣建議

1. 飲食與飲水

- 減少高糖、高油炸、過度辛辣食物，因為這些都會 **加劇皮脂分泌與發炎反應**，讓痘痘指數更低。
- 建議每天穩定攝取足量白開水，搭配適量蔬菜與優質蛋白質，協助皮膚代謝與修復。
- 你可以利用 **Skin Beauty Pal App 的飲水提醒功能**，幫助自己養成穩定喝水習慣。

2. 防曬與環境管理

- 除了塗抹防曬，也建議在陽光最強時段（10:00-15:00）盡量縮短曝曬時間，或搭配帽子、墨鏡等物理遮蔽。
- 避免在強風、空汙嚴重環境長時間暴露，必要時回家要盡快完成溫和清潔。
- 可透過 **Skin Beauty Pal App 的紫外線提醒與天氣資訊**，在 UV 指數高的日子提前規劃防曬策略。

3. 睡眠與作息

- 建議每天盡量維持 **固定睡眠時間，目標 7 小時左右**，讓皮膚有足夠時間在夜間進行修復。
- 熬夜會使皮膚處於壓力狀態，容易加重出油、痘痘、暗沉與黑眼圈。
- 睡前盡量減少高咖啡因與大量重口味宵夜，降低皮膚夜間負擔。

4. 壓力與清潔習慣

- 長期壓力會影響荷爾蒙與皮脂分泌，可透過運動、伸展、或固定放鬆活動來紓壓。
- 洗臉時避免用力搓揉或使用粗糙毛巾摩擦，以降低 **泛紅與弱敏** 情況。

若你希望更進一步追蹤 8 大膚質指數的變化，建議搭配 **Skin Beauty Pal App 的 AI 膚質檢測與護膚計畫提醒**，觀察這套方案使用一段時間後，痘痘、泛紅與膚色均勻度的變化，再做精準調整。

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 [PAL](#) 與知名皮膚科醫師合作編製。