

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

---

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. Abha191 Mail 的整體膚況概覽

從這次的檢測來看，你目前最大的肌膚困擾集中在「痘痘、泛紅與黑眼圈」，其他像是「毛孔、皺紋、斑點」的整體狀況相對穩定甚至偏好。

整體來說，你不是「全面性失衡」的膚況，而是屬於「局部問題明顯」：

- 下半臉或局部可能有明顯痘痘與粉刺
- 肌膚可能時常感到容易泛紅、發熱或有敏感傾向
- 眼周容易疲勞、黑眼圈較顯眼

雖然你在自評的膚質與敏感度上是 unknown，但從數據上推測，你的皮膚屏障在某些時候可能不太穩定（泛紅分數較低），但整體老化相關指標（皺紋、毛孔）表現很好，代表基礎膚質條件不差，只是目前發炎與痘痘問題比較突出。

#### 2. 主要優勢與問題點

優勢：

- **皺紋健康指數高 (94)**：細紋與動態紋目前不是你的主要問題，膚齡相對年輕，有利於後續集中處理痘痘與修復。
- **毛孔狀況佳 (83)**：整體毛孔並不粗大，出油與角質堆積問題可能集中在局部（例如 T 字或下巴），並非全臉型毛孔問題。
- **斑點狀況不算嚴重 (71)**：已有輕微色素或膚色不均問題，但尚未到「大量色斑」的狀態，現在開始做防曬與淡化，未來更好控制。

需要高度關注的問題：

- **痘痘健康指數極低 (20)**：屬於明顯痘痘／粉刺困擾等級，代表現階段：
  - 活動性痘痘或閉鎖粉刺偏多
  - 可能有週期性爆痘（壓力、荷爾蒙、飲食等）
- **泛紅健康指數偏低 (30)**：可能代表：
  - 你有輕微敏感或酒糟傾向而不自知
  - 過度清潔、去角質或不當保養造成皮膚屏障受損
  - 痘痘本身的紅腫也會拉低這個指數
- **黑眼圈健康指數偏低 (40)**：睡眠、熬夜、螢幕使用時間長，或天生色素型黑眼圈，都可能是原因。

### 3. 可能影響你膚質的因素

根據你的年齡與檢測結果，可以推測幾個關鍵影響因子：

#### 1. 年齡帶來的特徵 (27歲)

- 這個年紀常見：「壓力型痘痘、作息不規律、長時間螢幕導致黑眼圈加劇」。
- 膠原蛋白流失尚未非常明顯，因此皺紋指數漂亮，抗老可以列為中長期目標，短期應優先處理痘痘與穩定膚況。

#### 2. 性別與荷爾蒙影響 (女性)

- 經期前後、壓力變化，會直接反映在下巴與嘴周的痘痘變化。
- 若痘痘多集中在下巴、下頷線，更可能與荷爾蒙變化有關。

#### 3. 敏感度推測 (泛紅30, 偏低)

- 雖然你自評敏感度為 unknown，但低泛紅指數常見於：
  - 不自覺的輕微敏感膚質
  - 使用太多去角質、抗痘產品導致屏障受損
  - 長期熬夜、壓力大，讓皮膚處於亞健康狀態
- 建議你之後使用酸類時採「低頻率、低劑量」，並搭配強化修復的產品。

#### 4. 生活與習慣可能的影響

- 黑眼圈、痘痘常與：熬夜、長時間看螢幕、外食（高糖、高油）、壓力大有關。

- 若你經常在戶外卻沒有持續防曬，未來斑點與膚色不均會越來越明顯，因此此時就應建立「規律防曬」習慣。

## 二、各膚質向度分析

以下依照分數由低到高排序，越低代表越需要特別照顧與保養。

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	這個分數非常低，代表目前痘痘與粉刺是你最主要的肌膚問題。可能同時有「紅腫發炎痘」與「閉鎖粉刺」。建議重點放在：溫和控油、疏通毛孔、減少發炎。成分上適合：水楊酸 (BHA)、菸鹼醯胺 (控油、調理皮脂、淡化痘印)、舒緩成分如尿囊素、維他命B5等。產品建議優先選擇含水楊酸 + 菸鹼醯胺、且濃度適中、不過度刺激的精華。
泛紅 (Redness)	30	泛紅偏嚴重，可能代表：你有敏感傾向、皮膚屏障不穩定，或是痘痘紅腫拉低了得分。此時不宜太頻繁使用高濃度酸類或過度清潔。建議多使用具修復、舒緩的成分如：維他命B5 (Panthenol)、二裂酵母、生川蓮、尿囊素、神經醯胺等，協助穩定膚況。同時減少香精、酒精或太刺激的產品。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	黑眼圈偏嚴重，可能是長期熬夜、用眼過度、血液循環不佳或天生色素型。現階段建議：睡眠規律、減少熬夜與盯螢幕時間；保養上以「保濕 + 溫和抗老」為主，全臉使用含維他命A衍生物或抗氧化的產品，也可間接改善眼周細紋與暗沉，但眼周要減量、避開直接塗太厚。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均值，顯示膚色有些微不均、暗沉或局部色素沉澱（例如痘印、輕微曬斑）。建議加強：防曬 + 淡化色素。成分可選擇傳明酸（淡斑、美白）、菸鹼醯胺（提亮、均勻膚色）、抗氧化成分搭配使用，以減少新斑形成並慢慢淡化既有色素。
光滑度 (Smooth)	61	光滑度略優於平均，代表整體膚觸還可以，但受痘痘與粉刺影響，局部可能會有顆粒感或凹凸不平。此時不需要太強烈的去角質，只要使用溫和BHA + 穩穩定保濕，就能兼顧改善粉刺與維持肌膚平滑。

膚質指標	分數	關注重點與細節
斑點 (Spot)	71	斑點情況尚可，已有輕微色素或痘印，但不算嚴重。建議趁現在就養成「每日防曬+美白精華」的習慣，以免隨時間與日曬加重。成分可選擇傳明酸、菸鹼醯胺，再搭配適當防曬可以有效減少未來色斑。
毛孔 (Pore)	83	毛孔整體狀態良好，不是主要困擾。可能只有局部（鼻翼、T字）有輕微粗大或粉刺堆積。只要兼顧溫和清潔與水油平衡，避免過度清潔和頻繁擠壓，就可以維持良好的毛孔狀態。輕度使用BHA也有助於預防堵塞。
皺紋 (Wrinkle)	94	幾乎是高分表現，代表目前明顯細紋或動態紋相對少，肌膚彈性狀態良好。這是很大的優勢，建議以「預防式抗老」為主，而非強烈刺激的高濃度抗老療程。適合使用維他命A衍生物（如視黃醇棕櫚酸酯）、保濕與抗氧化成分，維持現有好狀態即可。

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。

以下推薦會以「先穩定痘痘與發炎 → 再提亮膚色、淡斑 → 同時維持保濕與抗老」為主要邏輯，並考量你可能有潛在敏感（泛紅偏低），所以選擇相對溫和、可長期使用的搭配。

#### 1. 綠淨痘 PR13 (B3水楊酸毛孔緊緻精華) —— 痘痘／粉刺首要鎮壓

為什麼適合你：

- 你的「痘痘指數只有20」，是目前最迫切的問題。
- PR13 含有**低濃度水楊酸 0.15%**，比高濃度酸類溫和，非常適合目前疑似有敏感傾向、但又必須處理痘痘與粉刺的你。
- 同時含有**菸鹼醯胺 2%**，可幫助調理皮脂、減少出油與痘痘後色素沉澱，對於痘印與膚色不均也有輔助效果。

## 關鍵成分與功效：

- **水楊酸 (Salicylic Acid, 0.15%)**：脂溶性，可深入毛孔溶解油脂與角栓，幫助減少粉刺、預防新痘形成。濃度較溫和，較適合作為長期使用與敏感傾向膚質的起點。
- **菸鹼醯胺 (Niacinamide, 2%)**：
  - 調節皮脂分泌
  - 改善紅腫與痘痘後色素沉澱
  - 加強皮膚屏障，對你的低泛紅指數有幫助
- **尿囊素 (Allantoin, 0.1%)**：舒緩、抗發炎，能減輕使用酸類可能帶來的刺激感。
- **1,3-丙二醇、丙二醇**：提供基礎保濕，避免肌膚在使用酸類時過於乾燥。

## 能解決的重點問題：

- 痘痘爆發、粉刺堆積
- 毛孔易堵塞
- 局部膚觸不平滑

使用時要配合後續保濕與防曬，尤其白天出門務必防曬，因為去角質會讓肌膚更怕曬。

## 2. 銀萃瓶 R9+ (B5酵母極致修復精萃) —— 穩定泛紅、修復屏障核心

### 為什麼適合你：

- 你的「泛紅指數 30」顯示皮膚屏障與敏感狀態需要被特別照顧，否則使用任何酸類都可能加重不適。
- R9+ 主打「修復+舒緩」，非常適合：
  - 搭配 PR13 一起使用，減少刺激與緊繩
  - 長期穩定你的泛紅、壓力型膚況

## 關鍵成分與功效：

- **維他命原B5 (Panthenol, 5%)**：
  - 強效修復、舒緩刺激
  - 幫助增強皮膚屏障，降低紅癟、乾燥不適
- **二裂酵母發酵產物濾液 (Bifida Ferment Lysate, 0.05%)**：
  - 增強肌膚自我防禦力

- 長期使用有助於減少環境壓力對肌膚的傷害
- **乳酸桿菌／大豆發酵產物提取物**：輔助肌膚修復與穩定，適合時常熬夜或壓力大的生活型態。
- **生川蓮萃取液**：具抗氧化、舒緩發炎功能，對於紅腫痘痘與泛紅肌膚尤其合適。

能解決的重點問題：

- 泛紅、乾癢、刺痛感
- 使用酸類後的敏感不適
- 長期壓力、熬夜造成的皮膚亞健康

它也可以依建議和其他改善精華「2:1混合」使用，讓美白、保濕或抗老精華用起來更溫和。

---

### 3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）——改善膚色不均與痘印

為什麼適合你：

- 你的「膚色均勻度 51」略低於平均、「斑點 71」雖不嚴重但已有色素問題，加上有明顯痘痘，後期勢必會留下痘印與不均。
- RV24 著重在「淡斑+均勻膚色」：
  - 對於現階段輕微色素、痘印非常適合
  - 與 R9+ 可以 2:1 混合，降低可能刺激，同時提亮膚色

關鍵成分與功效：

- **傳明酸 (Tranexamic Acid, 3%)**：
  - 抑制黑色素形成
  - 幫助淡化色斑與痘印
  - 改善膚色不均與暗沉
- **菸鹼醯胺 (Niacinamide, 2%)**：
  - 均勻膚色、提亮氣色
  - 幫助修復屏障、抗氧化
  - 與 PR13 形成日常「低濃度B3調理系統」，穩定又多功能
- **玻尿酸鈉、甘油、1,3-丙二醇、丙二醇**：提供良好保濕，避免美白類成分讓皮膚感到乾燥。
- **尿囊素、神經醯胺3、洋甘菊萃取液**：增加整體配方的舒緩與修復屬性，適合你泛紅偏高的膚況。

能解決的重點問題：

- 痘印、輕微曬斑
  - 膚色不均、暗沉
  - 幫助提升整體膚色透明感
- 

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

以下流程以「簡化但有效」為原則，不特別加入化妝水步驟，避免流程過長難以執行。你可以先以這套為主，之後再依膚況微調。

---

### 早晨流程

#### 1. 溫和潔面

- 使用溫水 + 溫和無皂鹼洗面乳，輕輕按摩 30 秒後沖洗。
- 若早上出油不多，可以只清水洗臉，以減少對屏障的干擾。

#### 2. 局部痘痘調理：PR13（視膚況選擇每天或隔天用）

- 在臉部擦乾後，取 **綠淨痘 PR13** 少量，
  - 若目前痘痘多：可薄擦於全臉（避開眼周）
  - 若痘痘集中：只擦在 T 字、下巴、長痘區域
- 初期建議：早上可以先不擦 PR13，只放在晚上使用；等皮膚適應後，如需要再於早上局部加強。
- 使用後避免立即疊加太多刺激性產品。

#### 3. 提亮／淡斑：RV24（可搭配 R9+ 混合）

- 早上以提亮與保濕為主：
  - 若你當天皮膚較穩定：
    - RV24 : R9+ = 2 : 1 混合於掌心，均勻塗抹全臉與頸部。
    - 若覺得最近比較敏感、紅癢：
  - RV24 減量，R9+ 單獨使用或比例改成 1 : 1，更偏向修復。

#### 4. 乳液／乳霜（視膚況選擇清爽或滋潤型）

- 偏油、易長痘：選擇清爽型乳液，薄擦全臉，避免過度厚重。
- 如兩頰偏乾：可在兩頰加強一層，T字薄擦。

#### 5. 防曬（非常重要，尤其你有使用酸類與美白精華）

- 選擇 SPF50、PA++++ 的防曬，**足量**（約一個 1元硬幣大小的量分兩次塗）。
- 每 2-3 小時於戶外應補擦，尤其中午前後與長時間日曬。
- 使用 PR13+RV24 的情況下，防曬是避免痘印加重與新斑形成的關鍵步驟。

### 夜間流程

#### 1. 卸妝／潔面

- 如果有防曬或彩妝：先用卸妝產品（卸妝油、卸妝乳等）輕柔卸除，再用洗面乳洗一次。
- 若無彩妝、僅使用日常防曬：可選擇溫和兼具卸妝力的潔面產品一次到位。

#### 2. 痘痘調理重點：PR13

- 夜間是使用 **綠淨痘 PR13** 的最佳時機。
- 初期建議：
  - 第 1-2 週：**每隔一天使用一次**，薄擦全臉或痘痘易發區域。
  - 若沒有出現明顯刺痛、過敏、大片脫皮，再改為每天使用。
- 薄擦一層後，等待 5 分鐘讓產品充分吸收，再進入下一步保養。
- 使用期間請避免同時搭配其他強力去角質產品（如磨砂或其他高濃度酸類）。

#### 3. 修復與提亮：R9+ + RV24 混合使用

- 推薦夜間為主力修復時段：
  - 取 **RV24 : R9+ = 2 : 1** 的比例於掌心混合，
  - 均勻塗抹全臉與頸部，特別是：
    - 痘印較明顯的地方可再輕拍一層 RV24 混合液
    - 兩頰、容易泛紅部位可稍微多加 R9+ 以穩定膚況
- 若當天覺得臉特別乾、刺或紅：
  - 可以只用 **R9+ 單獨**，暫停 RV24 與 PR13 一兩天，等膚況穩定後再恢復。

#### 4. 乳液／乳霜鎖水

- 在精華之後擦上一層保濕乳液或乳霜，幫助鎖住前面精華成分。
  - 痘痘偏多時：選擇「不致粉刺、清爽型」為主，不要太厚重。
- 

### 生活習慣建議

#### 1. 飲食與喝水習慣

##### 1. 飲水量建議

- 一般建議每日飲水量約為：**體重(kg) × 30-35 ml**。
- 例如：若你 50kg，目標約 1500-1750 ml / 天，可分多次少量飲用。
- 長期缺水會讓：
  - 皮膚看起來更暗沉、乾燥
  - 皮脂分泌更不穩定，進一步加重痘痘狀況

##### 2. 建議配合 Skin Beauty Pal App 的「喝水提醒功能」

- App 會依據：你的性別、體重、生活環境、水杯容量，幫你估算每日應喝水量。
- 並用貼近生活的提醒方式，讓你在工作或上課時不會忘記喝水。
- 你只需要設定常用杯子的容量，App 就能自動幫你計算每天還差多少水量，幫助身體與肌膚一起穩定。

##### 3. 飲食建議（與痘痘、泛紅高度相關）

- 減少：高糖（甜點、含糖飲料）、高油炸物、過度辛辣，這些會明顯加重痘痘與發炎。
  - 增加：
    - 深綠色蔬菜、莓果類（抗氧化）
    - Omega-3 脂肪酸（如魚類、堅果）
    - 優質蛋白質，幫助皮膚修復。
- 

### 2. 防曬與環境因素

#### 1. 紫外線對你目前膚況的影響

- 你有痘痘與痘印：紫外線會讓紅痘印轉為棕色、停留更久。

- 你有使用酸類 (PR13) 與美白精華 (RV24)：這些保養會讓皮膚對陽光更敏感。
- 長期日曬也會讓你未來的斑點與膚色不均更明顯。

## 2. 如何減少紫外線傷害

- 每日出門前 15-20 分鐘，塗抹足量防曬於臉與頸部。
- 若 UV Index  $\geq 6$  (中度偏高)：
  - 建議配合帽子、遮陽傘、墨鏡
  - 每 2 小時補擦一次防曬，若流汗多，甚至要 1.5 小時補一次。

## 3. 善用 Skin Beauty Pal App 的「紫外線防護提醒功能」

- App 會根據：
    - 你所在位置的即時紫外線強度
    - 你的膚色類型、防曬產品的 SPF/PA
    - 你在進行的活動 (室內、戶外、運動等)
  - 自動計算「防曬有效時間」，並在需要補擦時主動提醒你。
  - 這對於有使用酸類與美白精華的你特別重要，可以有效降低曬傷與色素沉澱風險。
- 

## 3. 睡眠與作息調整

### 1. 皮膚修復的關鍵時間

- 夜間 **22:00-02:00** 是肌膚修復與代謝比較活躍的時段。
- 若長期熬夜到 2-3 點，會明顯：
  - 黑眼圈加重 (你的黑眼圈指數為 40，已偏低)
  - 痘痘久不退、發炎時間拉長
  - 肌膚看起來暗沉、粗糙

### 2. 建議作息習慣

- 盡量在 **23:30 前入睡**，讓身體有足夠時間進行修復。
  - 睡前 1 小時避免長時間盯手機或電腦，可以改為：簡單做伸展、聽音樂放鬆，幫助入眠。
  - 若工作或課業壓力大，建議安排固定的「放空時間」，例如每天 10-15 分鐘深呼吸或散步，壓力控制得好，痘痘也會跟著穩定。
-

若之後你在使用上述產品過程中，出現持續紅腫、刺痛或不確定是否為過敏反應，建議在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師諮詢，由醫師進一步檢視你的實際膚況與產品使用方式，會更安全也更精準。

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。