

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

---

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. Pe1223 的整體膚況概覽

從這次的測試數據來看，你的臉部肌膚有明顯的「痘痘問題」與「輕～中度敏感、發炎傾向」，同時伴隨「黑眼圈偏明顯」。

相對之下，你在「毛孔細緻度、皺紋抗老、斑點控制」方面表現很好，屬於保養得當、基礎條件不錯的肌膚，只是目前被痘痘與局部敏感感覺「拖累整體觀感」。

由於你自評膚質、敏感度都是 unknown，我會以客觀數據為主來判斷：

- 痘痘指數很低 → 皮脂分泌＋毛孔角化有明顯問題
- 泛紅偏低 → 有隱性敏感、發炎或屏障受損的可能
- 其餘數值多在「略高於平均～非常優秀」的範圍

整體來說：

你不是那種「全面狀況很糟」的膚質，而是「局部問題明顯（痘痘＋泛紅＋黑眼圈），其他維度相對不錯」，只要針對關鍵問題做精準保養，整體膚況有很大機會在 2-3 個月內明顯改善。

---

### 2. 你的主要優勢與問題點

主要優勢：

- **皺紋健康指數 99**：幾乎接近滿分，代表細紋、動態紋、鬆弛問題都非常輕微，膠原與彈性蛋白狀況良好，是非常大的優勢。
- **毛孔細緻指數 88**：毛孔狀況明顯優於大多數人，即使有痘痘問題，也不是整臉粗大毛孔型，而比較像是「局部發炎、冒痘」型。
- **斑點健康指數 76**：目前色斑、明顯色沉並不嚴重，預防與加強防曬即可穩住。

- **光滑度 66、膚色均勻度 56**：在平均值之上或接近平均，代表膚質觸感與整體膚色表現算中等偏好，只要處理痘痘與暗沉，視覺上會拉升不少。

#### 主要問題點：

- **痘痘健康指數 25（最需要處理）**：遠低於系統平均 60，代表目前痘痘、粉刺、閉口或反覆長痘狀況偏明顯，需要以「溫和、長期」為主軸的抗痘與代謝保養。
- **泛紅指數 35**：皮膚有明顯發紅、容易受刺激或局部發炎的傾向，可能是：屏障受損、過度清潔、太刺激的酸類／清潔／環境因素所致，也可能伴隨你不自覺的輕微敏感膚質。
- **黑眼圈指數 45**：低於平均，可能與熬夜、用眼過度、過敏性體質或循環較弱相關，會讓人看起來較疲累。

#### 總結：

你是一個「底子好、抗老沒什麼大問題，但正在跟痘痘＋敏感＋黑眼圈拉扯」的膚況，保養策略應該放在：

1. 先穩定痘痘與發炎
  2. 修復屏障、減少紅感
  3. 再兼顧提亮膚色與改善黑眼圈
- 

## 3. 可能影響你膚況的因素

綜合你的年齡、性別與檢測數據，推測可能影響膚況的因素包括：

### 1. 年齡帶來的膚況特徵

- 雖然年紀會讓膠原流失，但你的皺紋指數非常高，反而代表你過往保養、防曬或基因條件很好。
- 這個階段，壓力、作息、荷爾蒙變化，會特別影響「痘痘＋皮脂分泌＋黑眼圈」。

### 2. 性別（女性）相關因素

- 女性在經期前後、壓力高、作息亂時容易爆痘。
- 若曾頻繁嘗試新保養品或酸類煥膚，也容易同時出現「長痘＋泛紅」的組合。

### 3. 膚質與敏感度（以儀器推估）

- 痘痘 25 + 泛紅 35 → 暗示你可能是「偏油或混合偏油＋輕度敏感或屏障偏弱」的一型。
- 若清潔過頭（如一天洗超過 2 次、常用去油洗面乳、刷酸過頻繁），會壓低泛紅指數。

4. 生活習慣與環境

- 黑眼圈偏差 → 常見原因是睡眠不足、熬夜看螢幕、用眼時間長、過敏性鼻炎。
- 若生活壓力大或飲食偏油炸、甜食，會加重痘痘與下頷線週期性長痘。
- 若你在空調環境時間長，皮膚容易「外油內乾」，加劇屏障不穩，引起泛紅。

5. 可能存在但尚未被你察覺的敏感

- 泛紅指數只有 35，顯示你有一定比例的發紅或微發炎，即使你自評「不知道自己敏不敏感」。
- 若你常覺得：擦保養微刺、洗完臉泛紅一陣子、換季時特別不穩，都很符合這項數據。

二、各膚質向度分析

八大指標排序（由差到好）

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	25	遠低於平均值 60，代表目前有明顯的痘痘、粉刺或閉口問題，可能集中在額頭、下巴或兩頰。需要以 <b>水楊酸 BHA</b> 溫和疏通毛孔，搭配 <b>菸鹼醯胺</b> 調理油脂與修復屏障。同時必須避免過度清潔及厚重致粉刺底妝。適合的成分：水楊酸、菸鹼醯胺、甘草酸二鉀、尿囊素。
泛紅 (Redness)	35	顯示肌膚存在一定程度的泛紅與發炎，可能是痘痘發炎本身、屏障變薄、清潔或酸類過度使用所致。此時不宜再疊加太刺激的高濃度酸，需以 <b>B5</b> 、 <b>神經醯胺</b> 、 <b>發酵修復成分</b> 幫助修護，並減少酒精、香精或粗糙去角質。適合的成分：維他命原 B5、酵母發酵濾液、舒緩植萃（如生川蓮）、尿囊素。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	稍低於平均，黑眼圈狀況明顯，可能是色素型（長期熬夜、日曬）、結構型（眼窩凹陷）、或血管型（循環差、過敏）。護膚上可著重於 <b>保濕修復+防曬+整體膚色提亮</b> ，但根治仍需搭配睡眠、用眼時間調整。適合成分：保濕因子（玻尿酸、甘油）、抗氧化與淡斑成分如傳明酸、菸鹼醯胺。

膚質指標	分數	關注重點與細節
膚色均勻度 (Color uniformity)	56	接近平均值，代表整體膚色略有不均，如痘印、局部暗沉或膚色不夠亮。因痘痘指數偏低，痘印與紅印很可能拖累膚色視覺。建議在修復發炎後，再適度加入 <b>傳明酸+菸鹼醯胺</b> 幫助提亮與均勻膚色。
光滑度 (Smooth)	66	高於平均，觸感多數區域其實算平滑，只是因為粉刺或局部痘痘而影響局部細緻度。只要使用溫和 BHA 調理並加強保濕，整體觸感會更細緻。適合成分：水楊酸、甘醇酸（低濃度、間歇使用）、多重保濕因子（玻尿酸、B5）。
褐斑／斑點 (Spot)	76	明顯優於平均值，目前沒有大量色斑或明顯曬斑，代表你在防曬或日常保養上做得不錯。仍建議維持防曬+淡斑保養，以預防未來生成。適合成分：傳明酸、菸鹼醯胺、抗氧化成分。
毛孔 (Pore)	88	毛孔非常細緻，並非典型大油肌粗大毛孔的類型。痘痘問題比較可能是「局部阻塞與發炎」而非大面積油光型。維持現在清潔習慣，避免過度清潔與高濃度刺激性去角質即可。成分上可用低濃度 BHA + 保濕成分，維持毛孔乾淨但不過度乾燥。
皺紋 (Wrinkle)	99	幾乎是滿分，代表目前細紋、靜態紋與鬆弛問題都非常輕微，狀態遠優於同齡多數人。此時只需溫和預防型抗老，如低強度維他命 A 衍生物、抗氧化+良好防曬，就能長時間維持優勢。適合成分：視黃醇衍生物（如視黃醇棕櫚酸酯）、胜肽、抗氧化劑。

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）——首要用來穩定痘痘＋油脂

為什麼特別適合你：

- 你的「痘痘指數 25」是所有指標裡最低的，代表痘痘是目前最核心的問題。
- PR13 含 **0.15% 水楊酸**，濃度較溫和，對於同時有「痘痘＋泛紅」的人，比高濃度酸類安全、可持續性更高。
- 內含 **2% 菸鹼醯胺**，能幫助控油、調理皮脂，同時有一定程度的屏障修復效果，對你目前的油脂與痘痘狀況相當關鍵。

關鍵成分與作用：

### 1. 水楊酸 0.15%

- 油溶性 BHA，可深入毛孔溶解油脂栓塞、減少粉刺累積。
- 階段性改善「反覆長痘」與粉刺、閉口問題。

### 2. 菸鹼醯胺 2%

- 幫助降低皮脂分泌、減少出油。
- 強化肌膚屏障，對你偏低的泛紅指數有加分作用。

### 3. 尿囊素、魚腥草萃取物等舒緩成分

- 對於痘痘周圍的發炎、紅腫有一定緩和作用。

### 4. 多種保濕溶劑（1,3-丙二醇、丙二醇）

- 減少使用 BHA 可能帶來的乾燥與拉扯感，對輕敏感膚更友善。

對你可預期的改善重點：

- 逐步減少新生痘痘與粉刺數量。
- 讓痘痘退得更乾淨，減少後續紅印、色差。
- 長期下來，光滑度分數可望再提升。

---

## 2. 銀萃瓶 R9+（B5 酵母極致修復精萃）——用來修護屏障、降紅、穩定膚況

為什麼特別適合你：

- 你的「泛紅指數 35」表示皮膚處於偏不穩狀態，有發炎與潛在敏感傾向。
- 你需要在使用水楊酸類抗痘產品的同時，搭配一支「高效修復精華」，防止屏障越用越薄。

- R9+ 以 **5% 維他命原 B5 + 酵母發酵修復成分** 為核心，非常適合目前的膚況。

#### 關鍵成分與作用：

##### 1. 維他命原 B5 (Panthenol) 5%

- 高濃度修復成分，能促進角質層修護、減少粗糙與乾燥。
- 有良好舒緩效果，可緩和因痘痘、清潔或環境刺激造成的紅、癢、緊繃。

##### 2. 二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌/大豆發酵產物

- 幫助增強皮膚自身防禦力，對「易紅、易受刺激」的皮膚非常關鍵。

##### 3. 生川蓮萃取液

- 植萃舒緩成分，有助抗氧化與鎮定發炎。

#### 對你可預期的改善重點：

- 降低日常泛紅、洗後緊繃與刺激感。
- 幫助痘痘皮退紅、減少摸起來粗糙。
- 中長期讓「泛紅指數」穩定提升，膚況更耐受。

官方建議：R9+ 可以 1 份混入 2 份改善精華（如 H20、A18、RV24、PR13）後一起使用，你未來如果同時使用 PR13 或 RV24，可以依 2：1 比例混入，讓抗痘／美白同時兼顧修復。

## 3. 橘光采 RV24（傳明酸 B3 極效肌光精華）——用來提亮膚色、淡痘印與整體均勻度

#### 為什麼也很適合你：

- 你的「膚色均勻度 56」略低於理想值，且痘痘問題嚴重時，常伴隨紅印、棕色痘印，會讓整體膚色顯得不乾淨。
- 「斑點 76」代表還沒有大量深層斑，此時使用傳明酸 + 菸鹼醯胺，是非常有效率的「預防 + 淡印」策略。

#### 關鍵成分與作用：

##### 1. 傳明酸 3%

- 針對色素生成路徑作用，有助於淡化痘印、曬後色沉與膚色不均。

## 2. 菸鹼醯胺 2%

- 幫助膚色均勻、改善暗沉，同時支援屏障修復。

## 3. 玻尿酸鈉+多重保濕成分

- 補水鎖水，降低美白成分可能帶來的乾燥不適感。

## 4. 甘草酸二鉀、尿囊素等調理成分

- 有輕度舒緩與抗發炎效果，對你偏敏感的皮膚較友善。

### 對你可預期的改善重點：

- 讓痘印、紅印逐漸變淡，整體看起來更明亮。
  - 延緩與預防後期色斑形成。
  - 搭配良好防曬，可讓膚色均勻度分數穩定往上提升。
- 

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### （一）早晨流程

#### 目標：控油+修復+提亮+強化防曬保護

（不需化妝水，流程盡量精簡）

#### 1. 潔面

- 使用溫和洗面乳，搓出泡沫後輕柔洗全臉約 20-30 秒，重點清洗 T 字與容易長痘處。
- 水溫以「微溫偏涼」為佳，過熱會加劇泛紅。
- 洗完以毛巾輕壓吸乾，不要用力擦。

#### 2. 修復+提亮：R9+ 與 RV24 混合使用（早）

- 建議早上以 **RV24：R9+ = 2：1** 的比例混合（可依官方建議，將 R9+ 直接全部倒入 RV24 瓶內搖勻；或每次使用時於掌心現場混合）。
- 使用方法：
  1. 取適量 RV24（約 1-2 顆米粒大小）+少量 R9+，在手心混合。
  2. 均勻塗抹全臉與頸部，痘印、膚色不均處可輕壓加強。
- 注意：
  - 若你早上時間短，可以只用「RV24+R9+ 混合精華」作為單一精華步驟。
  - 若當天皮膚非常紅、刺，就先單獨使用 R9+，暫停 RV24 一兩天。



### 3. 乳液／面霜＋防曬

- 選擇清爽、不厚重、不易致粉刺的乳液或凝霜，先薄擦一層鎖水。
  - 接著一定要擦防曬（SPF 至少 30、PA+++ 以上），取「兩指長」為全臉與頸部用量。
  - 因你有使用酸類產品（PR13 在晚間），白天防曬特別重要，減少新的色沉與肌膚受損。
  - 建議下載／打開 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：
    - App 會依所在地 UV 指數、防曬係數與活動型態，提醒你何時需要「補擦防曬」，幫助你穩定維持斑點與痘印不惡化。
- 

## （二）夜間流程

目標：溫和抗痘＋強力修復＋穩定泛紅

### 1. 卸妝／清潔

- 若白天有防曬或上妝，晚上請先使用卸妝產品（卸妝乳／卸妝凝膠），再用溫和洗面乳清潔。
- 若無上妝，只需洗面乳一次清潔即可。
- 不建議使用磨砂、刷具過度搓洗，以免惡化泛紅。

### 2. 抗痘主力：PR13（建議晚上使用）

- 使用頻率建議：
  - 前 1-2 週：每週 2-3 次、間隔使用，先觀察皮膚反應。
  - 若沒有明顯刺痛、脫皮，再逐漸增加到隔天一次或甚至天天（視耐受度調整）。
- 使用方法：
  1. 洗臉後，臉擦乾、略帶微濕狀態最好。
  2. 取適量 PR13，點在「容易長痘或粉刺的區域」，如額頭、下巴、嘴邊、兩頰局部。
  3. 若全臉痘多，也可薄擦全臉，但要注意眼周、鼻翼、嘴角避開。
- 注意事項：
  - 使用當晚若出現明顯刺痛、大片泛紅，可減少用量或改為只擦局部痘痘點塗。
  - 使用 BHA 期間，一定要搭配良好保濕＋隔天確實防曬。

### 3. 修復主力：R9+（可與 PR13 錯開層疊）

- 建議做法：
  - 若是初期、皮膚偏敏感：
    1. 洗臉 → 上 R9+ 全臉 → 等 5 分鐘 → 在痘痘區局部擦 PR13。



2. 或先 PR13 局部，待 5-10 分鐘吸收後，再全臉上一層 R9+。

- 每晚可用，特別在你有使用任何「酸類」時，是保護屏障的重要步驟。

#### 4. 乳液／面霜（依膚感決定）

- 若你使用 PR13+R9+ 後仍覺得有點緊，可在最後加一層清爽乳液鎖水。
  - 若痘痘非常紅腫，可選擇成分簡單、無酒精香精的乳液，以免刺激。
- 

## （三）生活習慣與額外護膚技巧

### 1. 飲食與飲水建議

#### 1. 喝水量與習慣

- 一般建議每日飲水量約為：體重 (kg) × 30-35 ml，例：若你 55 kg → 約 1650-1900 ml/天。
- 建議分段小口喝，而不是一次灌大量，才能真正被身體吸收，對皮膚與循環都有幫助。
- 你可以在 **Skin Beauty Pal App** 中設定「喝水提醒」，App 會根據你的性別、體重、生活環境與水杯容量，幫你計算每日需水量，並定時提醒，避免忙碌時忘記喝水。

#### 2. 飲食調整以幫助控痘＋降紅

- 減少：
  - 高糖飲食（含糖飲料、甜點）、油炸物、重乳製品（大量牛奶、起司），這些都會加劇痘痘與發炎反應。
- 增加：
  - 富含 Omega-3 的食物（如魚類、亞麻籽）、深綠色蔬菜、莓果等抗氧化食物，有助於全身性的抗發炎與修復。

### 2. 防曬與環境因素

#### 1. UV 監測與補擦防曬

- 即便你目前斑點指數高達 76，若防曬鬆懈，未來仍容易產生新曬斑與加重痘印。
- 戶外 UV 指數超過 6 時，建議每 2 小時補擦一次防曬；若流汗或擦拭臉部則需更頻繁。

- 建議使用 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：
  - App 會根據你所在地的即時 UV 指數、防曬產品的 SPF/PA、以及你當下的活動（戶外、辦公室、運動）來計算防護時效，並提醒你何時需要補擦，有助於維持你現在不錯的斑點與皺紋指數。

## 2. 環境與保養習慣

- 長時間待在冷氣房：建議桌上放杯水或小加濕器，避免皮膚水分流失過快，被迫分泌更多油脂。
- 減少長時間正對熱源（烤肉爐、暖氣、吹風機熱風吹臉），這些會加重泛紅與微血管擴張。

## 3. 睡眠與作息調整

### 1. 睡眠與皮膚修復的關係

- 皮膚修復與更新最活躍的時間約為晚間 11 點到凌晨 2 點。
- 若長期過了這個時間才睡，黑眼圈與痘痘都會更頑固。

### 2. 實作建議

- 盡量將「關燈入睡時間」提前至 23:30 之前。
- 睡前 1 小時減少強光螢幕（手機、電腦）直射，對黑眼圈與睡眠品質都有幫助。
- 枕頭套、床單至少 1~2 週更換一次，減少細菌與皮脂堆積，對痘痘膚況也有正面幫助。

---

如果你之後在使用 PR13 或 RV24 的過程中，出現異常刺痛、大片脫皮、紅腫加劇，或痘痘有突然惡化的情況，建議盡快在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師進一步診斷，會更安全也更有效率地調整你的保養方案。

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。