

膚質分析報告

個人化推薦 - Abha191 Mail

一、整體膚質狀況描述

1. 整體皮膚健康概況

Abha191 Mail，你目前的膚況呈現「**痘痘明顯、泛紅偏多，但毛孔細緻、紋路老化輕微**」的類型。

從指數來看，你在「痘痘（20 分）」和「泛紅（30 分）」這兩項相對落後，代表皮膚有明顯的發炎、敏感或屏障受損問題；「黑眼圈（40 分）」也偏弱，顯示眼周循環與休息狀態有待加強。

相對之下，「毛孔（83 分）」、「斑點（71 分）」、「皺紋（94 分）」表現都不錯，代表你目前沒有明顯粗大毛孔或嚴重暗沉老化問題，膚質本底其實不差，屬於「**問題集中但可逆性高**」的狀態。

2. 主要優勢與問題點

• 優勢表現

- 毛孔細緻度高（83）：易出現粗大毛孔、粉刺的狀況並不嚴重，表示油脂分泌與角質堆積尚可控制。
- 皺紋健康（94）：幾乎沒有明顯紋路與鬆弛，膠原與彈性蛋白流失尚不明顯，是相當理想的抗老基礎。
- 斑點狀況良好（71）：色斑、明顯曬斑或痘疤色沉尚不算突出，目前屬於可預防、可維持的階段。

• 需要優先處理的問題

- 痘痘（20）：分數遠低於平均，代表正在長痘或容易反覆冒痘、粉刺與發炎，這是你目前的**首要改善目標**。

- 泛紅（30）：紅、敏、局部刺激或隱性敏感的機率高，可能是痘痘發炎、清潔或保養過度、或屏障受損造成。
- 黑眼圈（40）：眼周暗沉明顯，可能與熬夜、用眼過度或過敏體質有關，需要一起從作息與保養同時著手。
- 光滑度（61）雖略高於平均，但因痘痘與泛紅，實際視覺上可能仍會覺得「粗糙不平、容易有小疙瘩」。

3. 可能影響膚質的因素

- 年齡帶來的影響

你的年齡尚在肌膚代謝旺盛期，常見問題多為：油脂分泌不穩、痘痘粉刺、熬夜導致暗沉與黑眼圈。此時及早穩定發炎與修復屏障，未來老化會慢很多。

- 性別與荷爾蒙

女性在生理周期前後、壓力大時，容易出現荷爾蒙型痘痘（下巴、嘴角、下頰）。痘痘得分這麼低，可能與內分泌波動、壓力或飲食有關。

- 膚質與敏感度自評未知

雖然你沒有填寫膚質與敏感度自評，但「痘痘分數很低 + 泛紅偏低」的組合，常見幾種狀況：

1. 偏油或混合肌，伴隱性敏感
2. 清潔、酸類用太多，屏障受損
3. 使用不合適或太刺激的產品

尤其是「泛紅 30 分」，代表你**可能有輕度敏感或過敏而不自知**，未必會自覺刺痛，但皮膚其實處於「容易發炎」的狀態。

- 生活習慣推測

- 黑眼圈偏低，常與**睡眠不足、作息晚、長時間 3C 用眼**有關。
- 若防曬習慣不夠穩定，未來斑點與膚色不均分數會惡化，因此現在是建立防曬與修復的關鍵期。

二、各膚質向度分析

以下依「分數由低到高」排序，分數越低代表越需要照顧。

| 膚質指標 | 分數 | 關注重點與細節 |
|--------------------------|----|--|
| 痘痘 (Acne) | 20 | 遠低於平均，表示現階段「正在長痘或極易爆痘」。可能有粉刺阻塞、油脂分泌偏多、荷爾蒙影響或清潔/保養不當。建議重點成分： 水楊酸 (BHA) 溫和代謝角質、疏通毛孔； 菸鹼醯胺 幫助控油、減緩發炎； 舒緩修復成分 (B5、酵母、尿囊素) 降低紅腫與刺痛。保養上要避免酒精過多、強力去角質與過度清潔。 |
| 泛紅 (Redness) | 30 | 泛紅偏多，代表皮膚處於發炎或敏感傾向，可能來自痘痘發炎、清潔過頭、酸類濫用或對某些成分輕微過敏。此類「紅+痘」非常需要 修復屏障 + 溫和控痘 並行。建議成分： 維他命原B5、酵母發酵物、生川蓮萃取物 （修復與鎮靜）、 尿囊素、甘草酸二鉀 （舒緩紅癢）。使用含酸精華時，頻率要保守，並搭配高效修復精華。 |
| 黑眼圈 (Dark Circle) | 40 | 眼周暗沉明顯，多與 熬夜、睡眠品質差、用眼過度、過敏擦揉 有關。現有產品中沒有專門眼霜，但可透過：加強保濕與修復、避免拉扯眼周、改善睡眠與作息，同時做好防曬來減少色素型黑眼圈惡化。保養品成分中如**保濕劑（玻尿酸、甘油）、修復成分（B5、酵母）**都能間接提升眼周膚況。 |
| 膚色均勻度 (Color uniformity) | 51 | 略低於平均，代表整體膚色可能看起來偏暗或有些微色差（如痘疤、局部蠟黃、泛紅）。這常與痘痘紅痕、輕微曬黑、防曬不足有關。建議優先： 控制痘痘 + 穩定泛紅 ，同時搭配 傳明酸、菸鹼醯胺 來幫助淡化色素與均勻膚色，並嚴格使用防曬。 |
| 光滑度 (Smooth) | 61 | 大致接近平均，但因你痘痘分數很低，觸摸與視覺上可能仍會覺得「有粗糙顆粒感、小疙瘩或痘疤凹凸」。適合使用 低濃度水楊酸、甘醇酸 等溫和煥膚成分，前提是：一定要搭配 修復型精華 與足夠保濕，以免變得更紅、更敏感。 |
| 斑點 (Spot) | 71 | 目前斑點問題不算突出，色斑與痘疤色沉屬於輕度。是非常適合「預防勝於治療」的階段。搭配 傳明酸 + 菸鹼醯胺 可幫助抑制黑色素形成，降低未來曬斑、痘疤變深的風險。務必配合防曬，否則分數會往下掉。 |

| 膚質指標 | 分數 | 關注重點與細節 |
|--------------|----|---|
| 毛孔 (Pore) | 83 | 表現良好，毛孔整體算細緻，不屬於明顯粗大型。若有局部 T 字粉刺，也多半可藉由溫和 BHA 以及穩定控油來維持。請避免太油膩、未卸乾淨的彩妝，保持簡單清潔及適度保濕即可。 |
| 皺紋 (Wrinkle) | 94 | 目前幾乎沒有明顯細紋或鬆弛，屬於「抗老優等生」。現在的重點是： 不要因為控痘或去角質過頭，反而讓屏障受損、老化提早 。適度使用含 維他命A衍生物、抗氧化與保濕成分 的產品，可幫你延長這段「膚況最佳黃金期」。 |

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. 綠淨痘 PR13（B3水楊酸毛孔緊緻精華） — 針對痘痘與輕粉刺的一線控痘

為什麼適合你：

- 你的「痘痘 20 分」是所有指標中最低，必須優先處理。
- PR13 含 **0.15% 水楊酸 + 2% 菸鹼醯胺 + 尿囊素**，屬於較溫和的 BHA 配方，更適合目前同時有「痘痘 + 泛紅」的肌膚，比高濃度 BHA 來得安全。
- 能協助：疏通毛孔、減少粉刺與閉口、降低新痘形成，同時兼顧控油與屏障修護。

關鍵成分與功效：

- **水楊酸 0.15%**：脂溶性，可深入毛孔溶解油脂及老廢角質，讓粉刺不易堆積；濃度相對溫和，較不易一次過度刺激。
- **菸鹼醯胺 2%**：調節油脂分泌、減緩發炎、幫助痘印淡化，並兼顧一定的屏障保護。
- **尿囊素 + 魚腥草萃取物 + 珊瑚藻萃取物**：舒緩、抗發炎，有助減少因痘痘與水楊酸造成的乾澀與泛紅。
- **多重保濕成分 (1,3-丙二醇、丙二醇)**：降低刺激感，幫助肌膚在控痘同時不會太乾。

2. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精萃）— 修復屏障、降紅穩定膚況的核心精華

為什麼適合你：

- 你的「泛紅 30 分」偏低，顯示肌膚有發炎與敏感傾向，而水楊酸類產品在這種狀態下，**一定要搭配強修復精華**。
- 同時能間接幫助黑眼圈與膚色不均，因為當整體發炎指數下降、屏障穩定，皮膚看起來也會更明亮平滑。

關鍵成分與功效：

- **維他命原B5 5%**：非常高濃度，能促進角質層修復、減少緊繃乾癢、提升肌膚耐受度，是受損肌與敏感肌的關鍵成分。
- **二裂酵母發酵產物濾液 + 乳酸桿菌/大豆發酵物**：幫助強化皮膚自我防禦、提升抵抗外界刺激的能力，長期使用有助減少反覆泛紅與小疹子。
- **生川蓮萃取液**：具有抗氧化、抗發炎效果，可舒緩因痘痘、環境壓力與作息不佳造成的肌膚壓力。
- **丁二醇、丙二醇**：兼具保濕與增溶功能，提高整體精華的保濕度與使用觸感。

此精華也可依說明，與其他改善精華（如 H20、A18、RV24、PR13）以「2:1」比例混合，降低刺激度，同時強化修復力。對你這種「痘+紅」膚況特別實用。

3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）— 均勻膚色、預防痘印與未來斑點

為什麼適合你：

- 你的「膚色均勻度 51 分」略低，且長痘後容易留下紅印或暗沉，若不及早處理，未來會逐漸累積成色素問題。
- RV24 主打 **傳明酸 3% + 菸鹼醯胺 2% + 多重保濕與舒緩成分**，對改善痘印、膚色不均與預防斑點非常有利，也能搭配 R9+ 一起使用。

關鍵成分與功效：

- **傳明酸 3%**：能抑制黑色素生成、減少色素沉澱，對於痘印、輕度色斑與整體蠟黃有幫助。

- **菸鹼醯胺 2%**：再一次加強均勻膚色、抗氧化與屏障修護，對「紅印+暗沉」的混合型色素問題特別實用。
 - **玻尿酸鈉、甘油、1,3-丙二醇、丙二醇**：強化保濕，讓美白成分在不過度刺激的前提下發揮效用。
 - **甘草酸二鉀、尿囊素、洋甘菊萃取等**：具舒緩與抗發炎作用，對你偏紅的肌膚是一種安全墊。
 - 可依說明與 **R9+ 以 2:1 比例混合**，一邊亮白、一邊修復，降低敏感風險。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

目的：**控痘+穩定泛紅+預防色素與光老化**，流程盡量精簡、好執行。

1. 溫和清潔

- 使用溫和、不過度起泡或高皂鹼的洗面乳，微溫水清洗 20-30 秒即可。
- 早上若不太出油，可只洗一次，不要用太熱的水，以免加重泛紅。

2. 精華步驟

- 早上以「**修復+均勻膚色**」為主，不特別建議早上用水楊酸。

1. 銀萃瓶 R9+（修復打底）

- 取約 1-2 泵（或幾滴），輕拍或輕壓於全臉與頸部，眼周可帶到但避免太靠近睫毛根部。

2. 橘光采 RV24（均勻膚色、預防痘印）

- 可依官方建議與 R9+ 混合：
 - 手心中「RV24 : R9+ = 2 : 1」，調勻後塗抹全臉。
- 這樣可以：一邊美白淡斑，一邊強化修復，降低敏感風險。

3. 乳液 / 乳霜（可選，但建議）

- 若你早上會覺得偏乾或緊繃，可選擇清爽型保濕乳液，全臉薄擦一層，幫助鎖住前面精華。

4. 防曬（必須）

- 選 SPF30-50、PA+++ 以上的防曬乳，取「兩指長」塗滿全臉與耳前後、頸部。

- 若痘痘較多，建議選擇「清爽、不致粉刺」標示的防曬。
- 室外活動時，每隔 2-3 小時補擦一次。

你可以在 **Skin Beauty Pal App** 中開啟「紫外線防護提醒功能」，App 會根據你的所在地紫外線強度、防曬品係數與活動型態，自動提醒你「何時該補擦防曬」，減少因為忘記補防曬而產生的曬斑與暗沉。

夜間流程

目的：重點控痘 + 強修復 + 淡印亮膚。晚上皮膚修復力最好，要善用。

1. 溫和清潔（若有上妝則先卸妝）

- 若白天有防曬或彩妝，先用卸妝產品卸除，再用溫和潔面洗一次。
- 不要多次洗臉或長時間搓洗，以免讓已偏紅的肌膚更加受損。

2. 重點控痘：綠淨痘 PR13

- 使用頻率建議：
 - 一開始：每週 2-3 次，晚上使用（例如一三五），先觀察肌膚反應。
- 使用方式：
 1. 先搖勻瓶身。
 2. 洗臉後，在臉部完全擦乾的狀態下，取適量 PR13，
 - 若全臉有粉刺阻塞，可全臉薄擦一層（避開眼周與唇周）。
 - 若只有局部痘痘，可以「T 字或痘痘區塊」擦。
 3. 靜待 5 分鐘，讓水楊酸充分作用，再進行下一步修復精華。
- 使用 PR13 的日子：避免再額外使用其他酸類產品，以免過度刺激。

3. 修復與降紅：銀萃瓶 R9+

- 無論有沒有用 PR13，晚上都建議使用 R9+，幫助修復屏障與舒緩紅、癢、緊繃。
- 取 1-2 泵，均勻塗抹全臉與頸部。特別是容易泛紅與長痘的區域可以多按壓幾次。

4. 淡印與均勻膚色：橘光采 RV24

- 使用頻率：可每日晚上使用。
- 建議搭配方式：
 - 可依建議與 R9+ 混合「RV24 : R9+ = 2 : 1」，在手心稍微調勻後塗抹全臉。
 - 若當天已使用 PR13，又覺得皮膚偏乾或略微刺感，混合比例裡可以**稍微提高 R9+ 比例**（例如 RV24 : R9+ 約 1 : 1），讓修復力再往上。

5. 乳液 / 乳霜（視乾燥程度）

- 若你覺得晚上用完精華仍有些乾，可加一層清爽保濕乳液或凝霜幫助鎖水。
- 若已偏油、不太乾，可略過，只靠精華也可以。

特別提醒：

- 使用含水楊酸產品（PR13）期間，**白天防曬一定要做足**，因為角質被溫和代謝後，皮膚對紫外線更敏感。
- 一旦出現明顯乾裂、刺痛或紅腫擴大，請先停用 PR13，只保留 R9+ 與保濕、防曬，必要時可在 Skin Beauty Pal 上預約皮膚科醫師諮詢。

生活習慣建議

1. 飲食與喝水習慣

1. 喝水量

- 一般建議約：體重(kg) × 30-35 ml 的飲水量，例如 50 kg 約 1500-1750 ml / 日。
- 將水分分散到一整天喝，不要一次灌大量，以免反而排掉得更快。
- 喝水不足會讓皮膚代謝變慢、油水不平衡，更容易爆痘與暗沉。

2. 飲食調整

- 減少：
 - 高糖飲食（手搖飲、甜點）、油炸物、奶茶與大量乳製品，這些都可能加重痘痘。

- 增加：
 - 深綠色蔬菜、富含 Omega-3 的食物（鮭魚、堅果）、足量蛋白質，有助皮膚修復與減少發炎。

你可以利用 **Skin Beauty Pal App** 的喝水提醒功能，輸入性別、體重、環境與水杯容量，系統會自動幫你估算每天需要的水量，並在合適時間提醒你喝水，協助維持穩定的體內與皮膚水分。

2. 防曬與環境因素

1. 避免紫外線與藍光傷害

- 即使是陰天或室內靠窗，UV 仍然存在，會加重**斑點、膚色不均與老化**。
- 建議每天早晨固定擦防曬，外出時帽子、陽傘、墨鏡可以一起搭配。

2. 關注戶外 UV 指數

- UV 指數高（常見 > 6），即使短時間曝曬也足以造成日光傷害與發炎。
- 建議出門前，打開 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：
 - App 會根據當地 UV 值、防曬係數與你的膚色，計算防曬效力大約能維持多久，並提醒你何時需要補擦，幫助你預防斑點與暗沉惡化。

3. 睡眠與作息調整

1. 皮膚修復黃金時間

- 身體與皮膚的修復高峰通常落在 **晚間 11 點～凌晨 2 點左右**。
- 若經常熬夜到 1-2 點後才睡，黑眼圈與痘痘都會惡化，而且膚色容易顯得蠟黃。

2. 作息建議

- 儘量固定在 **23:00 前上床睡覺**，給自己 7-8 小時睡眠。
 - 睡前 1 小時盡量減少 3C 使用與強光直射眼睛，能稍微改善黑眼圈與入睡品質。
 - 避免長期高壓，適度運動、拉伸，有助於荷爾蒙平衡與皮膚穩定。
-

若在實際使用 PR13、R9+ 或 RV24 的過程中，出現無法判斷的紅腫、過敏反應，或痘痘突然加重，建議你可以在 **Skin Beauty Pal** 平台上預約皮膚科醫生，讓專業醫師依你的實際膚況做更精準的調整。

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 [Pers Active Lab \(Skin-Pal 集團\)](#) 與知名皮膚科醫師合作編製。