

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. q，目前肌膚的整體健康概況

從這次膚質檢測來看，你目前的整體肌膚狀況屬於「局部問題明顯、整體仍有不錯基礎」的型態。

雖然你自評膚質與敏感度為 unknown（不明確），但數據顯示：

- 毛孔、皺紋、斑點表現相對理想
- 痘痘、泛紅、黑眼圈是較明顯的弱項
- 膚色均勻度、光滑度屬中間偏弱，需要一點加強

綜合來說：不是全面性「老化型肌膚」，反而比較像是「有局部發炎／敏感傾向 + 痘痘問題 + 眼周暗沉」的狀態。

#### 2. 你的主要優勢與需要關注的問題

明顯優勢：

- 皺紋指數很高（94）**：代表目前細紋與深層皺紋情況控制得不錯，抗老表現在同齡層中相對優異，暫時不需要太激烈的抗老產品。
- 毛孔表現佳（83）**：毛孔粗大、出油導致的粗糙問題不明顯，毛孔管理維持得不錯。
- 斑點指數偏好（71）**：雖仍可能有色斑、曬斑，但在統計上算是比多數人狀況好。

需要特別注意的區域：

- 痘痘指數極低（20）**：屬於這次檢測中最弱的一環，代表目前有明顯的粉刺／痘痘、毛孔阻塞、反覆冒痘的情況，或下巴、臉頰、額頭某些區域正在持續長痘。
- 泛紅指數偏低（30）**：代表肌膚容易有紅、局部發炎、可能有微敏或你未察覺的過敏情況，屏障較脆弱。

- **黑眼圈指數偏低（40）**：眼周暗沉、色素型或血管型黑眼圈較明顯，可能與熬夜、循環不佳、紫外線有關。
- **膚色均勻度（51）、光滑度（61）**：處於「略低於平均」或「勉強中等」，代表膚況不是壞掉，但還有明顯進步空間。

### 3. 可能影響你膚質的關鍵因素

#### 1. 年齡因素

- 隨著年紀增加，皮膚的修復速度、膠原蛋白生成與屏障功能都會下降，因此：
  - 泛紅指數偏低 → 可能與屏障變弱、血管反應偏敏感有關
  - 黑眼圈、膚色不均 → 易被紫外線與循環不佳放大問題
- 但你的皺紋指數很高，代表你在防曬或生活習慣上，某些方面做得不錯。

#### 2. 性別與荷爾蒙變化（女性）

- 女性在更年期後，荷爾蒙變化會導致皮脂分泌與角化狀態改變，有時會出現「成年後仍有痘」或反覆粉刺、下巴痘。
- 痘痘指數極低，可能與此相關。

#### 3. 膚質自評不明 + 泛紅偏差

- 雖然你自評膚質與敏感度為 unknown，但儀器數據顯示泛紅分數偏低，很可能代表：
  - 你有「輕度敏感」或「慢性發炎」而不自覺，例如：洗完臉容易微紅、稍微癢、吹風或曬太陽後臉容易熱。
- 這一點會直接影響產品選擇：酸類（去角質）與美白成分要適度、搭配修復。

#### 4. 生活習慣可能影響的面向

- 長期日曬、防曬不足 → 會加重斑點、膚色不均與黑眼圈。
- 睡眠品質與作息 → 直接關聯黑眼圈與膚色暗沉。
- 飲食（高糖、高油） → 容易誘發成人型痘痘與泛紅。

---

## 二、各膚質向度分析

依照從「分數最低（最需要改善）」到「分數最高（相對良好）」排序：

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	分數遠低於平均值，代表目前痘痘與粉刺問題相當明顯，可能包含：反覆長痘、閉鎖粉刺、下巴／臉頰反覆冒紅腫痘。此時需要：1) 溫和的抗痘去角質成分，如低濃度水楊酸；2) 調理出油與毛孔阻塞的菸鹼醯胺；3) 搭配修復鎮靜成分如維他命B5、尿囊素，避免只「一直刷酸」而讓皮膚更敏感。產品建議成分：水楊酸、菸鹼醯胺、舒緩與保濕成分（B5、神經醯胺、酵母發酵物）。
泛紅 (Redness)	30	分數偏低，代表皮膚易紅、微發炎、可能有輕微敏感或酒糟傾向（需皮膚科醫師判斷）。可能表現為：洗臉後很紅、外出曬太陽臉易熱、換季易癢。保養上重點是「先修復再進階」，避免過度頻繁的酸類去角質。建議鎮靜成分：維他命原B5、尿囊素、酵母發酵萃取、生川蓮萃取、玻尿酸與神經醯胺，有助於修護屏障與降紅。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	分數偏低，顯示眼周暗沉明顯，可能是色素型（長期紫外線、揉眼）或血管型（睡眠不足、循環差）。雖然本次產品中沒有專門眼霜，但可以透過：1) 全臉防曬延伸到眼周；2) 以溫和保濕、美白精華於眼骨周薄擦（避開太靠近眼緣）；3) 改善作息與睡眠。成分方面：傳明酸、菸鹼醯胺等美白與提亮成分，可在眼周「外圈」少量使用。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均，代表膚色不是非常暗沉，但有明顯不均：可能是局部偏黃、泛紅區塊、痘印、色素沉澱造成「顏色不一」。建議導入：1) 抑制黑色素與改善蠟黃的成分，如傳明酸、菸鹼醯胺；2) 避免刺激性過高的酸類大面積長期使用，以免加劇泛紅。配合穩定的防曬可顯著改善。
光滑度 (Smooth)	61	略高於平均，但仍有一些小顆粒感、粗糙或細紋。這通常與角質代謝與保濕程度有關。適度使用低濃度去角質成分（如溫和水楊酸）搭配高效保濕（玻尿酸、甘油、B5）即可提升膚觸。由於你的泛紅偏低，去角質頻率需保守，並強調修復。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	已列於上方，這裡僅重新排序說明。

膚質指標	分數	關注重點與細節
斑點 (Spot)	71	分數中上，說明雖然有些色斑、曬斑或痘印，但整體在同齡族群裡算控制得不錯。若希望進一步提亮與「淡化已存在斑點」，可以使用傳明酸 + 菸鹼醯胺為核心的淡斑與均勻膚色精華，搭配每日穩定防曬。
毛孔 (Pore)	83	毛孔狀況良好，代表紋理整體還算細緻，並沒有大量粗大毛孔或嚴重橘皮感。雖然痘痘指數低，但毛孔指數高，意味著「毛孔本身結構不差，但容易被角質與皮脂堵塞」；使用溫和水楊酸調理就好，避免過度清潔。
皺紋 (Wrinkle)	94	表現非常優異，皺紋細紋少且不明顯，在統計常模中屬於非常好的狀態。這代表你在日常保養或防曬方面有一定基礎，建議維持保濕、防曬與適度抗氧化即可，不一定需要重度刺激的高強度A酸或類視黃醇。

（註：膚質完美為100分，位於平均則為60分）

### 三、個人化護膚建議（產品前三名推薦）

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。

考量重點：

- 痘痘（20）與泛紅（30）是最急需改善的指標
  - 黑眼圈（40）、膚色均勻度（51）需中度改善
  - 你屬可能偏敏弱膚，因此酸類與美白需搭配修復
  - PR13 與 BD14 只能選一種；H20 與 R9+ 只能選一種
- 以下是依「適合程度 + 你的問題優先順序」排列的建議：

## 1. 綠淨痘 PR13（B3 水楊酸毛孔緊緻精華）— 主攻痘痘 + 輕度去角質

### 適用原因：

- 你的痘痘分數極低，是目前最明顯的問題。
- PR13 使用 **低濃度水楊酸 0.15% + 菸鹼醯胺 2%**，相較 BD14（1.5% 水楊酸 + 0.5% 甘醇酸）溫和許多，更適合「有痘又有泛紅、可能偏敏」的肌膚。
- 能在不過度刺激的前提下，幫助減少粉刺、阻塞與發炎。

### 關鍵成分與作用：

#### 1. 水楊酸 0.15%

- 脂溶性，可深入毛孔溶解皮脂與老廢角質，減少粉刺與痘痘形成。
- 濃度低，相對較不刺激，適合長期穩定使用。

#### 2. 菸鹼醯胺 2%

- 調理出油、改善毛孔堵塞機率。
- 強化皮膚屏障，對泛紅與整體膚質穩定也有幫助。

#### 3. 尿囊素、珊瑚藻萃取、魚腥草萃取

- 具舒緩、抗發炎特性，可在抗痘的同時，降低紅腫不適感。

### 可改善面向：

- 主要：痘痘（Acne）、光滑度（Smooth）
  - 間接：泛紅（Redness，因減少發炎）、毛孔清潔度
- 

## 2. 銀萃瓶 R9+（B5 酵母極致修復精萃）— 穩定膚況、修復泛紅與敏弱

### 適用原因：

- 你的泛紅指數偏低，代表肌膚屏障與穩定性是關鍵。
- R9+ 以 **高濃度維他命原 B5（5%）+ 酵母發酵修復成分** 為核心，非常適合用來：
  - 降低因水楊酸或其他保養造成的敏感機率
  - 幫助紅、癢、乾緊繃的狀況恢復
- 也可以與其他精華（H20、A18、RV24、PR13）以 2:1 的比例長期混合使用，增加「溫和度與修復力」。

#### 關鍵成分與作用：

##### 1. 維他命原 B5 (Panthenol) 5%

- 強效保濕與修復成分，能修補受損屏障，減少乾燥刺癢與發紅。

##### 2. 二裂酵母發酵產物濾液 + 乳酸桿菌/大豆發酵產物

- 提升肌膚自我防禦力，對於常泛紅、反覆不穩定的肌膚很關鍵。

##### 3. 生川蓮萃取

- 有抗氧化與舒緩功效，有助於減少外界刺激造成的微發炎。

#### 可改善面向：

- 主要：泛紅 (Redness)、整體穩定度、輔助提升光滑度
  - 間接：膚色均勻度 (Color uniformity, 因發炎減少後顏色更均勻)
- 

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

#### 適用原因：

- 你的膚色均勻度 (51) 略低於平均，黑眼圈 (40) 偏差、斑點指數雖不差但仍有進步空間。
- RV24 以 **傳明酸 3% + 菸鹼醯胺 2% + 玻尿酸鈉** 為核心，可幫助：
  - 淡化痘印與色素沉澱
  - 均勻膚色、提亮暗沉
  - 增加保濕與輕度修復，不會太刺激

#### 關鍵成分與作用：

##### 1. 傳明酸 3%

- 抑制黑色素生成，對於痘印、曬斑與局部色沉有幫助。

##### 2. 菸鹼醯胺 2%

- 提亮、均勻膚色，並同時強化皮膚屏障。

##### 3. 玻尿酸鈉 + 甘油 + 丙二醇 + 1,3-丙二醇

- 多重保濕系統，避免單純美白精華造成乾燥。

##### 4. 神經醯胺 3 + 尿囊素 + 多種植萃

- 輕度修護與舒緩，對較成熟且可能偏敏的肌膚較溫柔。

可改善面向：

- 主要：膚色均勻度（Color uniformity）、斑點（Spot）
  - 間接：黑眼圈（Dark Circle 的外圈膚色）、光澤感
- 

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

以下流程盡量簡化，同時兼顧「痘痘 + 泛紅 + 膚色不均」三大問題。

若你目前沒有其他保養品，可先以：溫和洗面乳 + 推薦精華 + 保濕乳霜 + 防曬為主。

---

### 早晨流程

#### 1. 潔面（溫和清潔）

- 使用溫和、不刺激、不帶強去油的洗面產品，使用微溫水清洗。
- 避免熱水沖臉，以免加重泛紅和乾燥。
- 不需要過度搓揉，尤其是有痘痘和易紅處，輕輕打圈 20-30 秒即可。

#### 2. 調理痘痘：PR13 局部或薄擦全臉

- 使用方法建議：
  1. 早期先「痘痘／易堵塞區域為主」使用，例如 T 字部位、下巴、常出痘區。
  2. 取少量點在痘痘較多區塊，輕輕推開，避開眼周與泛紅最嚴重處。
- 注意事項：
  - 若出現明顯刺痛、持續發紅，可改成「一天一次、只在晚上」使用。
  - 使用任何含水楊酸產品時，早晨務必要加強防曬。

#### 3. 修復穩定：R9+（可與 PR13 分開塗抹，或晚上再混搭）

- 早上建議：
  - 在 PR13 吸收後，全臉薄擦 R9+，尤其是兩頰、容易泛紅區。
- 功能：幫助鎮靜、減少因 PR13 或外界刺激造成的乾燥與不適。

#### 4. 潤澤與日間保護：保濕乳液／乳霜 + 防曬

- 先使用單純保濕乳液或乳霜，選擇不致痘、無太多香精的款式。
- 再使用 SPF 30-50、PA+++ 以上的防曬乳，量要足夠（全臉約一元硬幣大小）。



- 記得把防曬帶到眼周「眼骨周圍」，有助減緩黑眼圈惡化與眼周老化。
- 

## 夜間流程

### 1. 卸妝／清潔

- 若有擦防曬或化妝：先用溫和卸妝產品（卸妝乳／卸妝油），再以溫和洗面乳洗淨。
- 若無彩妝或厚重防曬，溫和洗面乳一次清潔即可。

### 2. 痘痘調理：PR13（晚上可稍微加強，但仍保守）

- 晚間可以：
  - 持續在「痘痘較多區」薄擦；
  - 若皮膚適應良好且不太刺激，可逐漸擴大為 T 字＋下巴。
- 一周內若發現脫皮、緊繃明顯，可減少到「兩天一次」或暫停 3-5 天。

### 3. 修復與保濕：R9+ 單用或混合使用

- 建議夜間將「修復」當作主軸：
  - 可全臉單擦 R9+，加強兩頰、泛紅處與眼周外圈。
  - 若未來你再加入 RV24（橘光采）時，可以依建議：
    - RV24：R9+ = 2：1 放在同一瓶中混合搖勻，作為夜間美白＋修復精華；
    - 或是先局部使用 RV24（痘印、色沉區），再全臉覆蓋 R9+。

### 4. 必要時再加一層乳液／乳霜鎖水

- 若晚上覺得仍偏乾、緊繃，可以在精華後再上一層保濕乳霜。
  - 以質地偏清爽、不悶痘、不刺激為主。
- 

## 生活習慣建議

### 1. 飲食與喝水習慣（對痘痘與膚色很關鍵）

- 儘量減少：高糖飲食（甜點、含糖飲料）、高油炸物，這些會容易誘發痘痘與慢性發炎。
- 多攝取：
  - 富含抗氧化的蔬菜水果（像是莓果、番茄、深綠色葉菜）；
  - 足夠蛋白質（幫助組織修復），例如豆類、魚肉。



- 喝水量建議：
  - 一般成人每日約 30 ml × 體重（公斤）的總水量可作為參考，例如 50 公斤約 1500 ml。
  - 若有心血管或腎臟疾病，飲水量需依照醫師指示調整。
- 你可以在 **Skin Beauty Pal App** 裡啟用「喝水提醒功能」：
  - App 會依據你的性別、體重、生活環境與水杯容量，幫你估算每日需要喝多少水，並定時提醒你喝水，避免因長期缺水造成肌膚乾燥、黯沉與細紋。

## 2. 防曬與環境紫外線管理

- 紫外線是斑點、膚色不均與老化（包括黑眼圈惡化）的最大加速器。
- 建議：
  1. 每天早上固定擦防曬，即使陰天或只是在室內靠窗。
  2. 室外活動若在中午前後（10:00-15:00）較多，建議每 2-3 小時補擦一次防曬。
  3. 盡量搭配遮陽帽、陽傘或太陽眼鏡，保護眼周與臉部。
- 你可以透過 **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、你的膚色、防曬產品 SPF/PA 值與當下活動類型，計算防曬保護時效，並在需要補擦時主動提醒，幫助你減少日曬傷害。

## 3. 睡眠與作息調整（特別關係到黑眼圈與膚色）

- 建議每晚盡量維持 7-8 小時高品質睡眠。
- 肌膚修復的高峰通常在夜間 11 點到凌晨 2 點左右，若經常晚睡或熬夜，黑眼圈和膚色不均會更明顯。
- 小技巧：
  - 睡前 1-2 小時避免大量藍光刺激（手機、平板）、咖啡因。
  - 睡眠環境保持微暗與安靜，可幫助睡眠深度提升，有助於膚況整體穩定。

---

若你的痘痘持續發紅、疼痛嚴重，或泛紅區塊愈來愈多，建議透過 **Skin Beauty Pal** 平台預約皮膚科醫師進一步檢查，評估是否有酒糟性皮膚炎或荷爾蒙相關問題，搭配醫療級治療效果會更明顯。

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。