

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. Abha191 Mail 的整體肌膚狀態

從目前的膚質健康指數來看，你的肌膚在「皺紋、毛孔、斑點」等面向表現相當不錯，屬於偏年輕、結構穩定的肌膚狀態，沒有明顯老化與毛孔粗大的困擾，膚質基底其實不差。

比較需要關注的是：「痘痘」「泛紅」「黑眼圈」「膚色均勻度」，分數都低於平均，代表目前肌膚有發炎、敏感傾向與色素、循環問題，整體看起來可能會有：

- 容易長痘或粉刺、偶爾爆痘
- 局部泛紅、紅紅的區塊（鼻翼、兩頰、下巴常見）
- 眼周暗沉、黑眼圈明顯
- 膚色不夠均勻，看起來稍微暗沉或蠟黃

只要針對「穩定發炎＋溫和控痘＋淡化暗沉」這幾個方向調整保養，你的膚況是有機會拉高到明顯更好的等級。

#### 2. 主要優勢與問題點

你的優勢：

- **皺紋指數 94（非常優秀）**：幾乎沒有明顯細紋與動態紋，目前不需重度抗老，只要基礎保濕、防曬即可維持。
- **毛孔指數 83（優秀）**：整體毛孔狀況佳，代表油脂分泌與角質堆積沒有太嚴重，T 字可能略有毛孔但不至於明顯粗大。
- **斑點指數 71（中上）**：色斑問題尚不嚴重，目前偏向膚色不均與暗沉，而非大量明顯曬斑或老人斑。
- **光滑度 61（略高於平均）**：肌膚觸感與紋理算是中等偏好，只要再加強保濕與溫和煥膚即可更滑順。

## 需要特別關注的問題：

- **痘痘指數 20（嚴重偏低）**：代表目前「痘痘／粉刺」是最明顯的問題，可能有：週期性爆痘、下巴或兩頰反覆長痘、痘印多。
- **泛紅指數 30（偏低）**：顯示皮膚有一定程度的「隱性或顯性發炎」，例如：洗完臉容易整臉紅、痘痘周圍紅腫、局部敏感。即使你自評敏感度未知，數據已暗示皮膚屏障有點脆弱。
- **黑眼圈指數 40（偏低）**：眼周循環不佳、可能熬夜、用眼過度或遺傳型黑眼圈。
- **膚色均勻度 51（略低於平均）**：整體不是很暗，但有色差：局部偏紅、偏黃或有痘印、色素沉澱。

## 3. 可能影響你膚質的因素

綜合你的年齡（27 歲）、性別（女性）與目前的八大指數，可能的影響因素包括：

### 1. 年齡與荷爾蒙

- 20-30 歲常見：壓力性痘痘、荷爾蒙痘（下巴、下頰）、作息不規律造成的爆痘。
- 你沒有明顯皺紋問題，代表現在是「痘痘＋穩定膚況」黃金調整期，及早修護很值得。

### 2. 可能的敏感與發炎傾向

- 泛紅分數偏低，顯示角質層與屏障可能較脆弱，雖然你自評敏感度不明，但數據顯示：
  - 你可能對清潔或酸類太刺激的產品較不耐受。
  - 痘痘發炎時特別紅、留紅痘印時間長。
- 這類狀況往往是「輕度敏感＋痘痘肌」，需要同時兼顧「控痘」和「修護」。

### 3. 生活習慣與環境

- 黑眼圈、膚色不均，常與：熬夜、長時間盯螢幕、缺乏防曬、壓力大、飲水不足有關。
  - 如果你常處於冷氣房、日照強烈的地方而沒規律補防曬，也會讓紅、暗沉、痘印都更明顯。
-

## 二、各膚質向度分析

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	分數非常低，表示目前痘痘與粉刺是最主要問題。可能同時有「白頭粉刺＋紅腫痘＋痘印」。建議以溫和濃度的水楊酸或 BHA 來疏通毛孔（如：含水楊酸、菸鹼醯胺的精華），搭配鎮靜修護成分（維他命 B5、酵母、尿囊素）減少發炎。同時避免過度清潔與高酒精、高香精產品。
泛紅 (Redness)	30	分數偏低，顯示皮膚處在「容易發紅」的狀態，可能有隱性敏感或慢性發炎，例如痘痘周圍紅腫、洗完臉易泛紅。需加強肌膚屏障修護：維他命 B5、酵母、神經醯胺、舒緩植萃（如甘草、生川蓮）都很適合。酸類與去角質頻率要控制，不要全臉每天刷酸。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	分數偏低，代表眼周暗沉較明顯，可能與熬夜、長時間用眼或血液循環不良有關，也可能有一部分先天遺傳。基礎保養上，可在面部護膚完成後，將溫和的保濕、修護精華餘量輕壓於眼下（避開太刺激的酸類產品），重點仍在改善作息、減少熬夜與注意防曬。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均，表示臉上有些色差：紅、黃、暗沉、痘印或淺斑。適合使用具「淡化色素與提亮」成分的精華，如傳明酸、菸鹼醯胺、保濕配方搭配防曬可改善膚色不均。痘痘發炎後若未修護＋防曬，不均勻會更明顯，需要同步處理痘痘與美白。
光滑度 (Smooth)	61	稍高於平均，代表皮膚觸感與紋理還不錯，但可能在有痘或粉刺的區塊摸起來會有顆粒感。建議使用溫和酸類（例如低濃度水楊酸）間歇去角質，搭配保濕修護，讓角質代謝更平衡，同時不要過度磨砂或頻繁使用高強度去角質產品。
斑點 (Spot)	71	分數中上，目前沒有大量明顯深色斑，但可能已有輕微曬斑、痘疤、或局部暗沉。防曬是關鍵，再搭配傳明酸、菸鹼醯胺等成分，能幫助抑制新黑色素生成，淡化已形成的暗沉與痘印。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	83	分數高，表示整體毛孔相對細緻，只有局部（例如鼻翼、T 字）稍明顯。由於你已有痘痘問題，維持「毛孔暢通＋不過度清潔」很重要。輕量水楊酸搭配保濕即可，不必用到太多高刺激控油產品，以免反而引起更多泛紅與乾燥。
皺紋 (Wrinkle)	94	表現非常好，屬於幾乎沒有明顯老化紋路的狀態。建議以「日常防曬＋基礎保濕＋輕度抗氧化」為主，維持現狀即可。如果之後想預防性抗老，可漸進式導入維他命 A 類（如視黃醇衍生物），但目前首要任務仍是穩定痘痘與泛紅。

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。

#### 1. 綠淨痘 PR13（B3 水楊酸毛孔緊緻精華）——主攻痘痘與粉刺

為什麼適合你：

- 你的「痘痘指數 20」是所有項目中最低，需優先處理。
- PR13 含有溫和濃度水楊酸 0.15%，比強效去角質產品溫柔許多，更適合目前有泛紅問題、但仍需要控痘的人。
- 同時含有菸鹼醯胺與保濕、舒緩成分，可以在「控痘」的同時兼顧「穩定屏障」。

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 (0.15%)**：脂溶性酸，可深入毛孔溶解多餘油脂與老廢角質，減少粉刺與痘痘生成，適合長期溫和維護。
- **菸鹼醯胺 (2%)**：幫助控油、調理角質，並有輕度淡痘印、提亮、修護屏障作用。
- **尿囊素、魚腥草、珊瑚藻萃取物**：舒緩發炎、鎮定泛紅，有助於降低痘痘發紅與不適。
- **1,3-丙二醇、丙二醇**：提供基礎保濕，減少因酸類造成的乾燥緊繃感。

整體來說，非常契合你「重度痘痘＋輕度敏弱＋毛孔已不差」的需求。

---

## 2. 銀萃瓶 R9+（B5 酵母極致修復精萃）——修護泛紅與穩定肌膚

為什麼適合你：

- 你的「泛紅指數 30」偏低，顯示肌膚有明顯發炎與屏障不穩定問題，單用酸類易刺激。
- R9+ 是一款以「高比例 B5 + 酵母」為主的修護精萃，非常適合痘痘 + 泛紅的狀況使用，能幫助皮膚在控痘的同時不變得又乾又脆弱。

關鍵成分與作用：

- **維他命原 B5 (Panthenol, 5%)**：高濃度修護成分，可促進屏障修復、舒緩紅癢與刺痛感，對泛紅、損傷後肌膚很有幫助。
- **二裂酵母發酵產物濾液 (Bifida Ferment Lysate)**：常見於修護型精華，能增強皮膚防禦力，幫助抵抗外界刺激。
- **乳酸桿菌/大豆發酵產物萃取**：輔助肌膚修復，提升整體穩定性。
- **生川蓮萃取液**：具抗氧化、抗發炎效果，可幫助降低紅腫不適。

R9+ 也可以按照說明與其他「改善精華」如 H20、A18、RV24 以 2:1 混合使用，增加修護力，適合你這種有痘又易紅的膚況。

---

## 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」「黑眼圈 40」，再加上「斑點 71」，顯示目前不是大量深色斑問題，而是「整體不均勻 + 局部暗沉、痘印」為主。
- RV24 以傳明酸與菸鹼醯胺為核心，美白同時溫和不易刺激，適合正在控痘、又想兼顧提亮與淡痘印的你。

關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素形成、阻斷色素訊號傳遞，對曬後膚色暗沉、痘印、輕微斑點有不錯的幫助。
- **菸鹼醯胺 2%**：均勻膚色、修復皮膚屏障、抗氧化，同時對痘印、膚色不均與輕度油水平衡有幫助。
- **玻尿酸鈉 + 甘油 + 丙二醇 + 1,3-丙二醇**：形成保濕基底，減少美白成分可能帶來的乾燥。

- **甘草酸二鉀、尿囊素、洋甘菊萃取液**：具舒緩調理效果，在美白的同時降低刺激風險。

RV24 官方建議可以與 R9+ 以 2:1 混合使用，對你來說能同時達到「提亮＋修護」，特別適合有痘印與泛紅的膚況。

---

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

以下流程以「簡化且穩定」為主，避免步驟過多造成負擔。

主要產品：

- 控痘：綠淨痘 PR13
- 修護：銀萃瓶 R9+
- 提亮與淡印：橘光采 RV24

### （一）早晨流程

#### 1. 清潔：溫和洗臉一次

- 使用溫和、不過度起泡、無刺激性去角質顆粒的潔面產品。
- 用微溫水（不要太熱），雙手起泡後輕柔按摩全臉約 30 秒，再以清水沖淨。
- 避免用力搓揉有痘痘或泛紅的區域，以免加重發炎。

#### 2. 修護＋提亮精華（R9+ 搭配 RV24）

- 依產品建議，可採「2:1 混合」：
  - 取 **2 份 RV24** + **1 份 R9+**，在手心混合後，均勻塗抹於全臉與頸部，避開明顯破皮的傷口。
- 重點區域（兩頰泛紅、痘印處）可以再輕壓一層。
- 功能：同時達到「淡化暗沉與痘印＋加強屏障修護」，非常符合你膚色不均與泛紅的狀況。

#### 3. 保濕（依個人乳液／乳霜）＋防曬

- 若你有日常使用的清爽乳液或乳霜，可在精華完全吸收後少量塗抹，重點在兩頰與易乾區域。

- **防曬是必要步驟：**

- 選擇 SPF 30 以上、PA+++ 以上的防曬產品，取「兩指長」用量均勻塗滿全臉與頸部。
  - 你有使用水楊酸與美白成分，皮膚對紫外線更敏感，防曬可避免紅、暗沉與痘印加深。
- 

## (二) 夜間流程

### 1. 清潔：卸妝視情況＋溫和洗臉

- 若白天有防曬／上妝，建議：
  - 先用溫和卸妝產品（卸妝乳 or 卸妝水）清除防曬與彩妝。
  - 再用溫和洗面乳清潔一次。
- 若白天只有防曬且偏溫和，也可使用清潔力略高一點的洗面乳搭配輕度乳化卸妝，避免過度清潔。

### 2. 重點控痘：綠淨痘 PR13（局部或全臉薄擦）

- 使用前搖勻。
- 建議一開始「只在容易長痘、粉刺區局部使用」：如 T 字、下巴、兩頰痘痘區。
- 取少量於指腹，輕輕推勻，避開眼周與明顯破皮處。
- 頻率建議：
  - 初期：每週 2-3 晚，視皮膚耐受度調整。
  - 若無明顯乾燥或刺激，再慢慢增加到隔天一次。
- 特別提醒：
  - 因為水楊酸有去角質作用，會稍微削弱屏障，「泛紅偏低」的你要特別觀察是否有變得更乾或更紅，若有就降低使用頻率或改為只點擦痘痘。

### 3. 修護加強：銀萃瓶 R9+ 單用或與 RV24 混合

- 可有兩種用法（擇一）：
  1. **重點修護日（皮膚較紅或剛長一批痘）：**
    - 只使用 **R9+** 單獨全臉，加強屏障修復。
    - 量可略多一點，在泛紅與痘痘區輕壓加強。
  2. **提亮＋修護並行日：**
    - 先在痘痘區使用 PR13，等 5 分鐘吸收。
    - 再將 **RV24：R9+ = 2:1 混合**，全臉塗抹。
- 若皮膚當天特別乾、緊繃或泛紅明顯，建議以「R9+ 單獨使用」為主，不急著天天美白。



#### 4. 後續乳液／乳霜（視膚感決定）

- 若你是偏油或痘痘肌，可選擇清爽、無致痘配方，薄擦即可。
  - 若當天覺得臉有點乾，可在兩頰與較乾區加強，T 字可薄一點避免阻塞。
- 

### （三）生活習慣與額外護理建議

#### 1. 飲食與飲水習慣

##### 1. 飲水量建議

- 一般成人建議約 **體重 (kg) × 30-35 ml** 的水量。
- 例如：若你 55 kg，建議每日約 1650-1900 ml 清水，分多次少量飲用。
- 盡量以白開水、無糖茶為主，少喝含糖飲料與高咖啡因飲品，以免影響睡眠與皮脂分泌。

##### 2. 飲食重點

- 減少：高糖、油炸、重口味（這些會加重痘痘與發炎）。
- 增加：
  - 富含 Omega-3 的食物（如深海魚類、亞麻籽等）
  - 高抗氧化蔬果（莓果、深綠色蔬菜），有助於皮膚修復與提亮。

##### 3. 善用 Skin Beauty Pal App 的喝水提醒功能

- App 會根據你的性別、體重、生活環境、水杯容量估算每日需要的水量，並以「定時提醒」協助你慢慢養成喝水習慣。
  - 對於痘痘與泛紅肌來說，充足水分有助於代謝、穩定皮膚狀態，是低成本但很有效的輔助方式。
- 

#### 2. 防曬與環境因素

##### 1. 防曬的重要性

- 你使用了水楊酸（去角質）與美白成分（傳明酸、菸鹼醯胺），若沒防曬，容易：
  - 泛紅加劇
  - 痘印、曬斑加深
  - 整體膚色看起來更暗沉



- 每天早上一定要擦防曬，即使陰天或只在室內有窗邊光源也建議使用。

## 2. 如何掌握紫外線強度與補擦時機

- 戶外 UV 指數高時（例如夏季中午），建議 **每 2-3 小時補擦一次防曬**，若有流汗或游泳要更頻繁。
- 你可以使用 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：
  - App 會根據你所在地的紫外線量、膚色、防曬產品的 SPF/PA、活動類型，估算防護時效並提醒補擦時間。
  - 這對正在淡化痘印與膚色不均的你特別重要，可以避免因 UV 暴露讓努力的保養「白做工」。

## 3. 環境與習慣小技巧

- 長時間待在冷氣房：注意補水與保濕，可在辦公桌放一杯水，看到就喝幾口。
- 避免長時間日曬或高溫環境，這會加重泛紅與發炎，出門可戴帽子、墨鏡搭配防曬一起使用。

---

## 3. 睡眠與作息調整

### 1. 皮膚修復的黃金時段

- 皮膚在 **夜間 23:00-02:00** 修復活動最旺盛，若此時仍處於高度精神緊繃或熬夜，會明顯影響痘痘恢復速度與膚色。
- 建議盡量在 **23:00 前上床睡覺**，並維持每天至少 7 小時的睡眠。

### 2. 減少黑眼圈與暗沉的小撇步

- 睡前一小時盡量減少高亮度螢幕使用（手機、電腦），讓眼周與大腦有機會放鬆。
- 可在夜間保養結束後，將剩餘的 R9+ 或 RV24 輕拍在眼下「骨頭處」，避開太靠近睫毛根部，輕柔按摩幾秒，有助改善微循環（但仍以作息調整為主）。

---

如果之後你在使用 PR13、R9+、RV24 的過程中，出現持續刺痛、大片脫屑或紅腫惡化，建議先停用新產品，並在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫生諮詢，讓專業醫師進一步檢查與調整。

如你願意，也可以再補充「目前在用的產品、作息時間、是否常熬夜」等資訊，我可以再幫你把手早晚流程調整得更貼近你的生活節奏。

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。