

test0116 的膚質分析報告

一、整體膚質狀況描述

1. 整體健康狀況概要

test0116，你自評為油性肌膚，從指數來看，你在「出油相關的毛孔」、「細紋老化」這兩塊維持得相當不錯，整體膚況以局部問題為主，而不是全面失衡。整體來說，目前最大困擾集中在痘痘粉刺與局部膚色不均。

2. 主要優勢與問題點

- **優勢面向：**
 - 毛孔(Pore)與皺紋(Wrinkle)分數偏高，代表毛孔粗大、鬆弛與明顯細紋不是你目前最迫切的問題。
 - 光滑度(Smooth)與斑點(Spot)表現也中上，膚觸與斑點整體還算穩定。
- **需要優先處理的問題：**
 1. **痘痘(Acne) 25 分**：明顯偏低，代表痘痘、粉刺、出油阻塞是你最核心的課題。
 2. **泛紅(Redness) 35 分**：偏低，表示肌膚在局部容易發紅、受刺激，可能有一些「弱敏」傾向，需要兼顧穩定與修護。
 3. **黑眼圈(Dark Circle) 45 分、膚色均勻度(Color uniformity) 56 分**：顯示眼周暗沉與整體膚色不均，會讓精神看起來較疲憊。

3. 可能影響膚質的因素

從你的性別為女性與油性膚質來看，皮脂分泌較旺，若清潔與保養稍有不平衡，就容易形成粉刺、痘痘。再加上泛紅分數偏低，代表你在使用酸類或高效成分時，更需要注意屏障穩定與耐受度。生活中若有熬夜、壓力大或防曬不足，也會讓痘痘與膚色不均更明顯。

二、各膚質向度分析

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	25	屬於目前最明顯的弱項，代表油脂分泌旺、毛孔容易阻塞，形成粉刺與發炎型痘痘。建議優先使用含 水楊酸(BHA) 、 菸鹼醯胺 的精華，幫助溫和代謝角質、清理毛孔並調理出油，同時要搭配保濕與修護，避免過度清潔或過度去角質。
泛紅 (Redness)	35	分數偏低，顯示容易出現局部發紅、受刺激或不穩定，屬於可能有「弱敏」傾向的膚況。建議在使用酸類與美白精華時，同步加強 B5 、 酵母 、 舒緩植萃 等修護成分，降低刺激感，並留意防曬與簡化保養步驟，避免頻繁更換產品。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	眼周暗沉相對明顯，可能與熬夜、用眼過度、血液循環與膚色不均有關。產品上可選擇溫和保濕、具抗氧化或提亮效果的精華帶到眼周附近使用（避開黏膜），日常需加強睡眠品質與防曬，避免搓揉眼睛。
膚色均勻度 (Color uniformity)	56	接近平均值但仍略弱，可能會有膚色不均、暗沉或局部色素沉澱問題。可以透過 傳明酸 、 菸鹼醯胺 等成分幫助均勻膚色與提亮，同時搭配充足防曬，減少新一波色素生成。
光滑度 (Smooth)	66	整體膚觸尚稱平滑，但因痘痘指數偏低，局部仍可能有顆粒感或痘疤凹凸。適當使用含 BHA/AHA 的產品可改善粗糙感，但必須控制頻率並做好修護，避免因過度去角質讓泛紅加劇。
斑點 (Spot)	76	代表目前明顯斑點與色塊不是最嚴重的問題，但已有一定程度的色素累積。持續防曬並使用 傳明酸 、 菸鹼醯胺 類成分，可以預防斑點加深，同時讓斑點與整體膚色差異不要拉得太大。
毛孔 (Pore)	88	表現不錯，毛孔粗大或鬆弛問題較輕微，多半與出油與粉刺相關。維持適度的清潔與含 水楊酸 、 菸鹼醯胺 的調理精華即可，不建議為了「極致無孔感」而過度使用強力去角質。

膚質指標	分數	關注重點與細節
皺紋 (Wrinkle)	99	在同齡族群中屬於非常優秀，明顯靜態紋與動態紋都不算明顯。建議持續做好 保濕、防曬 ，搭配溫和的 維他命A衍生物、胜肽 等成分做預防性抗老就足夠，不需要太激進的抗老策略。

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

三、個人化護膚建議

根據你的皮膚問題，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）

為什麼適合你？主要改善哪些面向？

你的痘痘指數是所有項目中最低，且為油性膚質，PR13 非常適合拿來作為「日常痘痘粉刺調理的主力」。

- 針對：**痘痘(Acne)**、**毛孔(Pore)維持**、部分改善**光滑度(Smooth)**。
- 相較於高濃度酸類，它屬於較溫和的日常調理精華，更適合同時有出油、粉刺又有泛紅偏低（有弱敏傾向）的膚況。

關鍵成分與作用：

1. **水楊酸 0.15%**：脂溶性的 BHA，可深入毛孔溶解多餘油脂與老廢角質，幫助減少粉刺與痘痘形成，同時改善毛孔阻塞造成的顆粒感。
2. **菸鹼醯胺 2%**：幫助調節皮脂分泌、減少出油，同時支持肌膚屏障修復，有助降低因酸類造成的不適。
3. **尿囊素 0.1% + 植萃保濕成分**：提供舒緩與保濕，對你的低泛紅分數來說，可以在控油與去角質時多一層穩定保護。

2. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）

為什麼適合你？主要改善哪些面向？

你在 膚色均勻度 56 分、黑眼圈 45 分，顯示整體暗沉與局部色素不均為第二層重要問題。RV24 兼顧提亮與保濕，適合在痘痘穩定調理的同時，改善蠟黃、局部色沉與痘印。

- 針對：膚色均勻度(Color uniformity)、斑點(Spot)維持與預防、一定程度間接幫助眼周暗沉（可停留在眼周外圍）。
- 質地與成分設計也相對溫和，配合修護精華使用，可以在泛紅較低的前提下安全拉高提亮效果。

關鍵成分與作用：

1. 傳明酸 3%：抑制黑色素生成與轉移，適合用於改善局部色素不均、痘印及整體膚色暗沉。
 2. 菸鹼醯胺 2%：與傳明酸有加乘效果，幫助提亮膚色、均勻膚色，同時支持屏障修護與抗氧化。
 3. 玻尿酸鈉 0.2% + 多種保濕溶劑：提供穩定保濕，避免美白類成分讓肌膚乾燥、緊繃。
 4. 神經醯胺 3 + 尿囊素 + 多種植萃：加強皮膚屏障與舒緩，對你偏低的泛紅分數來說，有助降低提亮保養時的不適感。
-

3. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精萃）

為什麼適合你？主要改善哪些面向？

你的泛紅指數偏低，代表膚況在調理痘痘與使用提亮成分時，需要格外注重「耐受度」與「屏障穩定」。R9+ 的角色是作為高濃度修護基底，搭配功能型精華一起使用，幫助你在控痘、提亮同時，維持肌膚穩定。

- 針對：泛紅(Redness)、整體屏障健康與長期穩定，也間接支援其他指標的改善。
- 特別適合你這種「需要用酸類調理，又有輕微弱敏傾向」的油性肌。

關鍵成分與作用：

1. 維他命原 B5（5%）：強效保濕與屏障修護成分，能協助受損肌膚恢復、減少刺激感，對於使用水楊酸、美白成分的肌膚非常重要。
2. 二裂酵母發酵產物濾液 + 乳酸桿菌/大豆發酵產物（各 0.05%）：幫助修護受損屏障、支持肌膚微生態平衡，讓肌膚在長期使用功能型精華時仍維持穩定。
3. 生川蓮萃取液 0.135%：具抗氧化與舒緩特性，適合容易泛紅、問題肌使用，降低外界刺激對肌膚的影響。

4. **高比例丁二醇 + 丙二醇**：提供深層保濕與良好滲透性，讓整體修護效果更完整。

如何與精華混合使用？

建議你將 **一整瓶 R9+** 直接倒入「**橘光采 RV24**」精華中，一起混合使用：

- 官方建議比例約為「精華：R9+ = 2：1」，直接全瓶倒入後，充分搖晃讓兩者完全混合。
 - 這樣可以同時獲得「提亮膚色 + 高度修護」的雙重效果，對你偏低的泛紅分數特別友善，也讓日常保養步驟更簡化。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

1. 溫和潔面

使用溫和洗面產品清潔多餘油脂與夜間分泌物，避免使用清潔力過強的洗面乳，以免讓肌膚更加不穩定、泛紅加劇。

2. 橘光采 RV24 + 銀萃瓶 R9+ 混合精華

- 依前述方式，先將 **一整瓶 R9+** 倒入一瓶 RV24 中，充分搖晃混合，日常早晚都使用這瓶混合後的精華。
- 早上取適量塗抹全臉與頸部，可稍微避開眼睛最靠近黏膜處，加強在膚色不均、痘印處。

3. 保濕乳液 / 乳霜（你現有產品即可）

選擇清爽型保濕產品，鎖住精華成分，避免肌膚因油水失衡而更容易長痘。

4. 防曬

尤其已有提亮、傳明酸等成分介入，白天務必使用足量防曬，減少斑點與膚色不均惡化，也保護已經被調理變細緻的角質層。

夜間流程

1. 溫和潔面

徹底卸除彩妝與防曬，再用溫和洗面乳清潔，避免搓洗與過熱的水溫，以減少泛紅與乾燥。

2. 綠淨痘 PR13（局部或全臉調理）

- 建議一開始 **先局部用在容易長痘、粉刺、出油明顯的 T 字或下巴**，視耐受度再決定是否擴大使用範圍。
- 使用順序：清潔後，於化妝水之前塗抹，避開眼周及過度乾燥脆弱區域。

3. 橘光采 RV24 + 銀萃瓶 R9+ 混合精華

- 接續於 PR13 吸收後使用，塗抹全臉與頸部，提供提亮與高效修護，幫助穩定因酸類調理可能出現的不適。

4. 保濕乳液 / 乳霜

夜間可稍微加強保濕，用質地略滋潤但不致痘的產品，幫助皮膚在睡眠中修復。

生活習慣建議

1. 飲食與飲水

- 痘痘與出油常和高糖、高脂、精緻飲食有關，建議減少含糖飲料、油炸與乳製品攝取，增加蔬菜、水果與優質蛋白質。
- 維持足夠飲水量，能幫助皮膚油水平衡與新陳代謝。你可以善用 **Skin Beauty Pal App 的飲水提醒功能**，協助自己穩定補水，不用完全憑意志力記得喝水。

2. 防曬與環境保護

- 既然你已開始使用提亮與修護型精華，白天紫外線、防護就更關鍵。外出 15-30 分鐘以上務必塗抹足量防曬，每 2-3 小時補擦一次。
- 戴帽子、太陽眼鏡，避免長時間在烈日下暴曬，也能減少黑眼圈與斑點加深。
- 建議搭配 **Skin Beauty Pal App 的紫外線與防曬提醒功能**，根據當天 UV 強度提醒你加強防護。

3. 睡眠與作息管理

- 黑眼圈與痘痘都和睡眠品質、壓力高度相關。盡量維持 **固定睡眠時間，目標 7-8 小時優質睡眠**，避免長期熬夜追劇或滑手機。
- 睡前 1 小時可減少使用 3C 螢幕、咖啡因與重口味飲食，幫助身體進入修復狀態。
- 若你希望更系統性追蹤膚況變化，可使用 **Skin Beauty Pal App 的 AI 膚質檢測與保養計劃提醒功能**，定期觀察痘痘、泛紅與膚色均勻度的變化，適時微調產品使用頻率。

依照以上步驟與建議持續 4-8 週，你應該會感受到痘痘粉刺穩定下來、膚色更均勻，整體膚況在控油與穩定之間取得更好的平衡。

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 [PAL](#) 與知名皮膚科醫師合作編製。