

# q 的膚質分析報告

## 一、整體膚質狀況描述

### 整體健康狀況：混合「痘痘 x 較成熟」的中性肌膚

q，你自評為中性膚、敏感度不高，從數據來看，**整體膚況穩定、皺紋與毛孔表現相對優秀**，不像一般 50+ 肌膚那麼明顯老化。但在「痘痘／粉刺」「膚色不均與黑眼圈」「輕微泛紅穩定度」上，還有進一步調整空間。

### 主要優勢與問題點

- **優勢**

- 皺紋指數 94：抗老與細紋控制得很好，屬於同齡中偏優勢的狀態。
- 毛孔 83、斑點 71、光滑度 61：整體肌膚質感還不錯，毛孔問題不明顯，斑點與肌膚細緻度中等偏上。

- **需要關注的問題**

- 痘痘 20（最低）：代表**痘痘／粉刺困擾較顯著**，即使是中性肌，也有明顯爆痘或粉刺傾向，需加強角質代謝與油脂調理。
- 泛紅 30：雖然你自評不敏感，但數據顯示肌膚**有一點「弱敏傾向」或容易局部微紅、受刺激**，在使用酸類或高效活性成分時，需要搭配修復。
- 黑眼圈 40、膚色均勻度 51：說明**眼周顏色偏暗，整體膚色略不均、可能偏暗沉**，可以加強提亮與均勻膚色的保養。

### 可能影響膚質的因素

- 性別為女性且已 50+，荷爾蒙變化與代謝速度下降，容易同時出現：**偶發痘痘＋膚色不均＋輕微乾燥、屏障變薄** 的組合。
- 自評為中性膚、非高度敏感，代表你**基本保濕與清潔習慣大致不錯**，但在抗老之外，可能較少有系統地處理「痘痘粉刺＋膚色不均」。

- 泛紅與痘痘指數較低，推測可能受到：**壓力、作息、飲食（油炸、糖分）、防曬不足或清潔不完全**等因素影響，會讓粉刺反覆、膚色不夠透亮。

## 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	分數偏低，代表 <b>痘痘／粉刺相對明顯</b> 。即使你是中性肌，也可能在T字或下巴區反覆長粉刺或閉鎖性痘痘。建議重點成分：低濃度水楊酸（BHA）調理毛孔、菸鹼醯胺控油與穩定屏障、再搭配舒緩成分如尿囊素，兼顧調理與穩定，避免過度刺激。
泛紅 (Redness)	30	代表肌膚 <b>略有「弱敏傾向」或偶發微紅</b> （例如清潔、日曬或保養後局部偏紅）。此時使用酸類或高效成分時需搭配修復精華，強化屏障與保濕。適合成分：維他命原 B5、修復型酵母、舒緩植萃（如生川蓮）、溫和抗炎成分如尿囊素、甘草類萃取。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	黑眼圈偏明顯，可能來自 <b>熬夜、循環不佳或眼周色素沉澱</b> 。雖然本次產品中沒有專門眼周產品，但可從整體：充足睡眠、避免揉眼、做好防曬與提亮膚色著手。保養面較適合改善的成分包括：美白均勻膚色成分（傳明酸、菸鹼醯胺）、抗氧化與保濕成分。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	接近平均值，代表 <b>整體膚色略不均、可能略有暗沉或局部色素沉著</b> ，但不算特別嚴重。建議以穩定且可長期使用的提亮成分為主，如傳明酸、菸鹼醯胺，搭配充足保濕與防曬，避免過度刺激的速效煥膚方式。
光滑度 (Smooth)	61	肌膚觸感與細緻度在中等偏上，但仍可能有一些細小粗糙、粉刺顆粒感或膚觸不夠細緻。適合溫和、低濃度的化學性去角質（例如低濃度 BHA）搭配保濕與修復，避免頻繁高濃度煥膚，以免影響屏障。
斑點 (Spot)	71	代表 <b>斑點情況尚可，沒有特別嚴重</b> ，但單看數值仍可能有零星曬斑或色素型斑點。適合漸進型淡斑與提亮：傳明酸、美白向菸鹼醯胺、加上確實防曬，以「防止加重＋慢慢淡化」為目標。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	83	毛孔狀況相對理想，代表 <b>粗大毛孔或出油型毛孔並不突出</b> 。建議持續溫和控油與清潔即可，不需要太激進的收斂或高濃度酸類，避免反而刺激、讓泛紅惡化。
皺紋 (Wrinkle)	94	明顯是你的強項， <b>細紋與動態紋控制得很好</b> ，代表你目前在保濕、抗老、防曬或生活習慣方面做得不錯。未來以「維持現有狀態」為主，適度加入維他命 A 衍生物與保濕修護即可。

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. 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？

- 直接對應你偏低的**膚色均勻度 51、黑眼圈 40**，也能協助穩定略有弱敏傾向的膚況。
- 同時兼顧保濕與屏障支持，配方相對溫和，適合中性、不特別敏感但有輕微泛紅的肌膚長期使用。

關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素生成，有助於改善膚色不均、暗沉與局部色素斑點，長期使用可柔和淡化斑點與痘印，讓整體膚色更均勻。
- **菸鹼醯胺 2%**：協助均勻膚色、加強肌膚屏障、具抗氧化效果，同時對於痘痘後留下的色素暗沉也有幫助。
- **多重保濕成分（玻尿酸鈉、甘油、丙二醇、1,3-丙二醇）+尿囊素、神經醯胺 3**：加強保濕、調理角質與屏障，對你的輕微泛紅與潛在弱敏傾向是一種穩定支持。

## 2. 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 30、痘痘 20**顯示肌膚在「調理痘痘」的同時，必須非常重視「穩定與修復」。
- 這款精萃專門用來**提升肌膚耐受度、降低酸類與美白成分的刺激、修復屏障**，非常適合作為你使用功能型精華（例如 RV24，或未來若使用調理痘痘精華）時的「保護底盤」。

關鍵成分與作用：

- **維他命原 B5（5%）**：強效修復屏障、舒緩乾澀與不適，幫助降低使用美白／煥膚產品可能帶來的緊繃與微刺激。
- **二裂酵母發酵產物濾液 + 乳酸桿菌/大豆發酵產物提取物 各 0.05%**：支持肌膚自我修復、穩定肌膚微生態，對「易微紅、偶發不穩的膚況」是一種長期調理。
- **生川蓮萃取液 0.135%**：具有抗氧化與舒緩發炎的作用，對於有痘痘問題與輕度泛紅的肌膚尤其加分。
- **高比例保濕溶劑（丁二醇 12%、丙二醇 2.715%）**：增加滲透與保濕，讓整體膚況在使用其他高效成分時維持在較舒適、含水的狀態。

建議混合方式（與哪一支精華搭配？）

對你來說，最實用的搭配是：

- **將一整瓶 R9+ 直接倒入一整瓶橘光采 RV24 中，充分搖勻混合後一起使用**（比例約為精華：R9+ = 2:1，已是設計好的最佳使用比例）。
- 這樣可以讓 RV24 的提亮、美白效果在較溫和、穩定的基底下發揮，減少刺激感，也更適合長期使用。

---

## 3. 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？

- 你目前分數最低的是**痘痘 20**，代表需要有系統地處理粉刺與毛孔阻塞。
- 考量到你的泛紅分數偏低（有弱敏傾向），需要選擇**較溫和、低濃度水楊酸**來長期調理，而不是太刺激的高濃度酸類。
- PR13 在水楊酸濃度（0.15%）與修護成分搭配上較溫和，適合你這種中性、但有粉刺痘痘困擾且略易微紅的膚況。

## 關鍵成分與作用：

- **水楊酸 0.15%**：脂溶性 BHA，能深入毛孔溶解多餘皮脂與老廢角質，幫助減少粉刺與預防新痘生成，且濃度相對溫和。
  - **菸鹼醯胺 2%**：幫助控油、調理皮脂分泌，同時支持肌膚屏障，減少因痘痘而產生的色素不均。
  - **尿囊素 0.1% + 珊瑚藻、魚腥草萃取物等舒緩成分**：幫助鎮定、減少使用酸類時可能的緊繃不適，對你的「輕度泛紅傾向」提供緩衝。
  - 多種保濕溶劑（1,3-丙二醇、丙二醇）：提升保濕度，避免在控油同時讓肌膚過乾。
- 

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### 早晨流程

#### 1. 清潔

- 使用溫和洗面乳，以「不緊繃、不刺痛」為原則，重點是洗去夜間油脂與保養殘留即可，避免過度清潔讓泛紅惡化。

#### 2. 痘痘調理（選用，痘痘期）－ PR13

- 若當天有明顯粉刺或正在長痘，可在全臉薄擦或只擦在「容易長痘區（T 字、下巴）」。
- 於清潔後、化妝水前使用，待略為吸收。

#### 3. 提亮與修復核心步驟－ RV24 + R9+ 混合精華

- 使用方式：事先將**一整瓶 R9+** 倒入**一整瓶橘光采 RV24** 中，搖勻後當作一瓶精華使用。
- 早上取適量塗抹全臉與頸部，有助於：均勻膚色、淡化暗沉，同時穩定、保濕與修復屏障，減少日間外界刺激對肌膚的影響。

#### 4. 乳液／乳霜（自備）

- 選擇質地清爽、不致痘的乳液，幫助鎖水與強化屏障。

#### 5. 防曬

- 每天早晨必做，SPF 30 以上、適量、均勻塗抹，特別注意斑點與眼周周邊區域，降低黑眼圈與斑點持續加重。
-

## 夜間流程

### 1. 清潔

- 若白天有上底妝或厚防曬，可以先使用溫和卸妝，再用洗面乳清潔。
- 目標是「徹底卸妝＋不過度摩擦」，避免拉扯與用力搓洗，以減少泛紅與黑眼圈惡化。

### 2. 痘痘調理－ PR13

- 夜間是調理粉刺和痘痘的好時機。
- 在清潔後、化妝水前使用 PR13，可視肌膚狀態選擇「局部使用（痘痘區）」或「薄擦全臉（容易長粉刺時）」。
- 若當天肌膚特別乾或泛紅明顯，可減少使用頻率或暫停一晚，改以保濕修復為主。

### 3. 提亮與修復核心步驟－ RV24 + R9+ 混合精華

- 使用與早晨相同的混合精華，夜間持續加強膚色均勻與屏障修復，幫助修護日間日曬與氧化造成的傷害，也為隔日的膚況打底。

### 4. 乳液／乳霜（自備）

- 夜間可選擇稍微滋潤一點的保養品，幫助修復與保濕，避免眼周過乾加重細紋與黑眼圈視覺感。

---

## 生活習慣建議

### 1. 飲食與飲水

- 痘痘分數偏低，建議：
  - 減少高糖飲食（甜點、含糖飲料）與油炸食物，這些都容易促進皮脂分泌與發炎反應。
  - 多攝取蔬菜、水果與含 Omega-3 的食物（如魚類、堅果），有助於抗發炎和肌膚修復。
- 每日維持穩定飲水量，避免只是「想到才喝」。
  - 建議你可以使用 Skin Beauty Pal App 的**飲水提醒功能**，幫助建立固定喝水節奏，維持角質含水與整體膚況穩定。

## 2. 防曬與環境管理

- 防曬是你斑點、膚色均勻度與黑眼圈惡化與否的關鍵。即使不上妝，也要每天擦防曬，外出時每 2-3 小時補擦。
- 在陽光強烈或長時間戶外時，可搭配帽子、太陽眼鏡，減少眼周與臉部的紫外線曝露。
- 可善用 Skin Beauty Pal App 的**紫外線提醒與天氣提示功能**，在 UV 指數偏高的時段提前加強防護或減少曝曬時間。

## 3. 睡眠與作息

- 黑眼圈 40 顯示眼周負擔較大：
  - 儘量維持固定睡眠時間，每晚目標 7 小時以上，避免長期熬夜或睡眠品質差。
  - 盡量在 23:00 前入睡，讓身體在夜間修復期（約 23:00-02:00）有充足時間進行肌膚與循環修復。
- 避免長時間盯手機、平板到深夜，減少藍光與用眼過度，降低眼周循環壓力。
- 若壓力較大，可搭配深呼吸、伸展或簡單運動，幫助睡前放鬆，對痘痘與膚色狀態也有正向影響。

---

整體而言，你的肌膚在「皺紋、毛孔」方面相當亮眼，接下來的重點是：**穩定地處理痘痘粉刺、改善膚色不均與黑眼圈，同時保護好屏障**。依照以上產品搭配與生活調整，並透過 Skin Beauty Pal App 追蹤膚況變化與提醒日常習慣，能更精準地長期維持良好膚質。

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。