

Abha191 Mail 的膚質分析報告

一、整體膚質狀況描述

整體健康狀況：偏油、痘痘明顯、同時有弱敏傾向

Abha191 Mail，你自評為油性肌、敏感度非常高，從膚質健康指數來看，你在「痘痘」與「泛紅」上的分數偏低，代表目前最明顯的困擾是**痘痘、粉刺與肌膚不穩定的紅感**。同時毛孔、皺紋等老化相關指標表現不錯，整體偏向**年輕油性、但容易發炎與不穩定的肌膚**。

主要優勢與問題點

• 優勢面向：

- 皺紋指數高，代表目前細紋、動態紋壓力不大，老化跡象相對輕微。
- 毛孔與光滑度分數在平均之上，表示雖然是油性肌，但整體粗糙感與明顯毛孔問題尚可控制。
- 斑點指數偏高，色斑問題尚未非常嚴重，屬於早期預防階段。

• 主要問題點：

- 痘痘指數為目前最低，顯示**痘痘、粉刺與油脂阻塞**是首要關注。
- 泛紅分數偏低，暗示肌膚較容易出現紅、悶、刺的現象，有**「弱敏」傾向**，在使用酸類、維他命A、淡斑類產品時特別需要修護搭配。
- 黑眼圈分數偏低，代表眼周暗沉、疲勞感比較明顯，與生活作息與睡眠品質關係較大。
- 膚色均勻度略低於平均，可能會覺得臉上有些色差、痘印與暗沉。

可能影響膚質的因素

• 性別與年齡段：

女性且仍在皮脂分泌較旺盛的年齡層，常見狀況是T字爆油、下巴與雙頰易長痘，並且受賀爾蒙波動影響較大。

• **肌膚類型：油性 + 高弱敏感度自評：**

代表你同時有「油、易堵塞」與「易紅、易不適」兩種特質，保養時需要**兼顧控油、代謝角質與屏障修護**，避免過度去角質或疊加太多刺激成分。

• **可能的生活習慣：**

黑眼圈與膚色不均偏弱，常見與**熬夜、壓力、長時間使用3C**有關；若清潔方式過度用力、或頻繁更換保養品，也會加劇紅、痘、油的循環。

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	目前為 最需要優先處理的問題 。低分代表痘痘、粉刺、反覆冒閉鎖性粉刺或發炎性痘痘的比例較高。對油性且弱敏膚質而言，建議選擇 低濃度水楊酸 + 菈鹼醯胺 溫和調理，例如水楊酸可幫助疏通毛孔、代謝老廢角質；菈鹼醯胺有助控油與屏障修護，搭配保濕與修護精萃能降低刺激感，避免過度去角質。
泛紅 (Redness)	30	分數偏低，顯示肌膚有明顯 紅、悶、容易受刺激 的狀況，屬於較明顯的弱敏傾向。此時任何酸類、維他命A或淡斑類成分都需要 搭配高濃度修護與保濕成分 ，例如維他命原B5、酵母修護成分、舒緩植萃，來穩定肌膚，減少發紅與緊繃感。也要避免頻繁更換產品或一次上太多活性成分。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	代表眼周暗沉、疲勞感較明顯，可能與 熬夜、睡眠品質不佳、長時間使用手機/電腦 有關。護膚成分多著重在溫和保濕與抗氧化，如玻尿酸、甘油與溫和修護成分即可，但關鍵仍在 規律作息與充足睡眠 ，保養品只能輔助改善細紋與乾燥感。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	稍低於平均，表示你可能感覺臉上有 痘印、局部暗沉或色差 。建議使用 傳明酸 + 菈鹼醯胺 類成分，幫助抑制黑色素生成、減少新斑形成，並淡化痘印、提升膚色均勻度，同時需加強日常防曬，避免色素沉澱加重。

膚質指標	分數	關注重點與細節
光滑度 (Smooth)	61	略高於平均，肌膚整體觸感尚可，但在痘痘較多區域仍可能感覺顆粒感或粗糙。可以透過 低濃度酸類（如溫和水楊酸、甘醇酸）+ 保濕修護 的組合，協助代謝老廢角質，讓肌膚更平滑，但對你這類弱敏油肌，頻率與濃度都要保守，並搭配強化屏障的產品，避免過度去角質。
斑點 (Spot)	71	已高於平均，表示目前明顯色斑不算太多，屬於 預防與早期淡化階段 。若同時有痘印與輕微曬斑，可透過 傳明酸、菸鹼醯胺 等成分穩定黑色素生成、淡化不均色塊，加強防曬能避免分數快速下滑。
毛孔 (Pore)	83	表現良好，說明大部分區域的毛孔粗大與鬆弛感並不嚴重，主要困擾可能集中在易出油的T字與痘痘區域。持續使用 溫和水楊酸 + 控油與屏障支持（如菸鹼醯胺） **能維持毛孔清潔與緊緻狀態，避免粉刺堆積形成明顯粗大毛孔。
皺紋 (Wrinkle)	94	是目前狀況最好的指標，代表你在細紋、靜態紋上壓力很小。此時是 預防老化的黃金期 ，可以適度使用 溫和型維他命A衍生物與保濕、抗氧化成分 ，提前維持膠原蛋白與肌膚更新節奏，但因你有弱敏傾向，維他命A產品要循序漸進、搭配修護精華一同使用。

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。

你的首要問題是**痘痘（20分）**，同時兼具**泛紅弱敏與油性膚質**，以下推薦會同時考慮「溫和度 + 修護力 + 痘痘控制 + 膚色均勻」。

1. 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？

- 適合非常敏感又有痘痘、泛紅困擾的你，作為**全程的修護基底**。
- 主要針對：**泛紅、弱敏穩定、屏障受損、使用酸類/維他命A/淡斑產品時的不適感**。
- 對你的「泛紅(30分)、痘痘(20分)」都有間接幫助：穩定屏障、提升耐受度，讓後續控痘、美白與抗老的產品能更溫和發揮效果。

關鍵成分與對應膚質向度：

- 維他命原B5 (5%)**：經典修護與保濕成分，可幫助肌膚屏障修復、減少乾燥緊繩與刺激感，對你的**泛紅、弱敏與痘痘後的修護**特別重要。
- 二裂酵母發酵產物濾液 (0.05%)**：支持受損屏障修護，提升整體防禦力，減少環境與保養品對你肌膚造成的刺激，幫助穩定**紅、癢、悶**感。
- 乳酸桿菌/大豆發酵產物提取物 (0.05%)**：支持肌膚微生態平衡，使油性弱敏肌更不容易因為菌叢失衡而反覆長痘。
- 丁二醇 (12%)、丙二醇 (2.715%)**：提供穩定保濕與滲透，讓修護成分更均勻進入角質層。

R9+ 適合 整瓶倒入你之後使用的功能型精華中（混合使用），讓每一滴功能型精華都同時帶有修護與舒緩屬性，對你的膚況是非常關鍵的基礎配置。

2. 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？

- 你目前痘痘指數最低（20），又是油性且非常敏感的膚質，需要**溫和、低濃度水楊酸**的長期調理。
- PR13 相較於較高濃度的去角質產品，更適合你這類弱敏油痘肌，能在兼顧**控油、粉刺代謝與屏障修護**的前提下循序改善痘況。
- 主要改善面向：**痘痘、粉刺、出油、毛孔清潔、光滑度**，並兼顧一定的舒緩與保濕。

關鍵成分與對應膚質向度：

- 水楊酸 (0.15%)**：脂溶性去角質成分，可深入毛孔幫助溶解多餘皮脂與老廢角質，減少粉刺與痘痘形成，對你的**痘痘(20分)、毛孔維持(83分)、光滑度(61分)**都有正面影響；低濃度對弱敏肌相對溫和。

- **菸鹼醯胺 (2%)**：幫助控油、調理皮脂分泌，並支持肌膚屏障修護，對**油性肌 + 弱敏**的你非常重要，也對**膚色均勻、痘印淡化**有加分效果。
- **尿囊素 (0.1%)**：具舒緩與調理作用，幫助減少酸類可能帶來的不適，對你的**泛紅(30分) **有輕度照顧**。
- **1,3-丙二醇 (3%)、丙二醇 (0.965%)**：提供基礎保濕，避免使用控油與去角質產品時肌膚過度乾燥導致反向出油。

搭配 R9+ 的建議混合方式：

- 建議將**一整瓶 R9+ 直接倒入一整瓶 PR13 中**，比例約為精華：R9+ = 2:1，充分搖勻後，作為你的**日常痘痘調理 + 修護二合一精華**使用。這樣可以在保有控痘效益的同時，大幅降低對弱敏肌的刺激。

3. 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？

- 你的**膚色均勻度(51分)與黑眼圈(40分) **都偏弱**，容易覺得膚色暗沉、痘印久不退。
- RV24 著重在**膚色均勻、淡斑與提亮**，同時帶有不錯的保水與屏障支持力，相對溫和，適合你這種弱敏又想改善膚色的狀態。
- 主要改善面向：**膚色均勻度、斑點、痘印、整體明亮度**，並間接改善因發炎後色素沉澱造成的色差問題。

關鍵成分與對應膚質向度：

- **傳明酸 (3%)**：可抑制黑色素生成、干擾黑色素沉澱途徑，對於**痘印、輕微斑點與膚色不均(51分) **特別有幫助**。
- **菸鹼醯胺 (2%)**：多功效成分，幫助均勻膚色、修復屏障、抗氧化，對你的**膚色均勻度、油脂調理、痘印與屏障穩定**都有加分效果。
- **玻尿酸鈉 (0.2%) 與多種保濕成分 (甘油、丙二醇、1,3-丙二醇)**：提升保水度，讓肌膚在使用淡斑與提亮成分時不至於乾燥緊繃。
- **尿囊素 (0.1%) 與多種植萃、神經醯胺3**：提供一定的舒緩與屏障支持，有助於降低弱敏肌在使用淡斑成分時的壓力。

RV24 適合作為**晚間或早晚的提亮精華**，在痘痘控制較穩定之後，就可以長期使用來改善膚色不均與痘印問題。

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、不過度去油的潔面產品，輕輕按摩後以微溫水沖洗，避免大力搓洗，以免加劇泛紅與刺激。

2. 修護控痘精華 (PR13 + R9+ 混合版)

- 使用方式：事前將**一整瓶 R9+ 倒入一整瓶 PR13 中，充分搖勻**，之後早晚都可使用這瓶「修護控痘精華」。
- 取適量於全臉或易長痘區塗抹，特別加強T字與下巴。
- 功能：幫助溫和疏通毛孔、減少粉刺與痘痘，同時維持保濕與屏障修護，降低刺激。

3. 提亮均勻精華 (RV24)

於修護控痘精華吸收後，取適量 RV24 於全臉與脖子，輕拍至吸收，特別可加強痘印、膚色暗沉處。

4. 保濕乳液 / 乳霜 (自備)

選擇清爽型、不致痘配方，鎖住前面精華成分，避免水分流失，有助平衡出油。

5. 防曬 (必不可少)

每天早晨最後一步使用SPF適中的防曬產品，戶外活動請適時補擦。這對於**防止痘印變深、避免新斑點與泛紅惡化**非常關鍵。

若你使用 Skin Beauty Pal App，可開啟**紫外線提醒功能**，根據當日 UV 指數提醒你適時補擦防曬與避免長時間曝曬。

夜間流程

1. 溫和卸妝 / 洗臉

若有防曬或彩妝，先用溫和卸妝，再用潔面產品清潔；若只有防曬，選擇清潔力適中的洗面產品即可，避免長時間搓揉。

2. 修護控痘精華 (PR13 + R9+ 混合版)

夜間同樣使用早上那瓶已混合 R9+ 的 PR13：

- 取適量全臉使用，針對痘痘與粉刺區可稍微加強。
- 若當天皮膚特別不穩定、泛紅明顯，可以只在局部痘痘區使用，其他地方減量，讓肌膚有更多休息空間。

3. 提亮均勻精華 (RV24)

再次使用 RV24，改善痘印、膚色不均與暗沉。晚間是肌膚修復與代謝最積極的時間，持續使用會對你的膚色均勻度有明顯幫助。

4. 加強保濕 / 修護乳液 (自備)

晚上可以選擇稍微滋潤一點、但仍不致痘的乳液或乳霜，幫助鎖水與屏障修護。若當天皮膚特別乾、緊或紅，保濕量可以略多，讓肌膚有足夠修復資源。

生活習慣建議

1. 飲食與飲水

- 儘量減少含糖飲料、油炸與高乳製品（有些人乳製品會加重痘痘），多選擇原型食物、蔬菜與優質蛋白質。
- 每日分次補充足量白開水，避免長時間處於輕度脫水狀態，這有助於皮膚代謝與穩定油脂分泌。
- 建議你可利用 Skin Beauty Pal App 的「飲水提醒」功能，設定自己每天的飲水目標與提醒時段，幫助維持穩定的水分攝取。

2. 防曬與環境控管

- 紫外線不只加速老化，也會加深痘印與色素沉澱，對你膚色不均與斑點指數有長期影響。務必做到：
 - 每天出門前擦防曬，室內長時間接觸螢幕時也建議適量防護。
 - 中午或 UV 指數高時，盡量避免長時間曝曬，外出可搭配帽子、陽傘。
- 可開啟 Skin Beauty Pal App 的紫外線提醒功能，依照當日 UV 提醒你加強防曬或減少曝曬時間。
- 尋量避免待在過乾或空調很強的環境太久，可在辦公桌放一杯水、加濕器等，減少皮膚乾燥與敏感。

3. 睡眠與作息

- 你的黑眼圈與膚色不均，與**熬夜、睡眠不規律與壓力**高度相關。
 - 建議盡量在**固定時間上床，確保 7-8 小時睡眠**。
 - 睡前 1 小時減少使用手機與強光螢幕，避免影響入睡品質。
- 高壓與長期疲勞會增加體內發炎反應，間接**加重痘痘與紅腫**，可透過：
 - 規律的輕運動（快走、瑜伽、伸展）
 - 簡單深呼吸或冥想來幫助放鬆，對油痘與弱敏肌都有長期好處。

若你希望持續追蹤膚況變化、調整保養策略，也可以搭配使用 **Skin Beauty Pal App** 的 AI 膚質檢測與護膚計劃提醒功能，定期拍照記錄，觀察痘痘、泛紅與膚色均勻度的變化，讓保養更精準、可追蹤。

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。