

# Abha191 Mail 的膚質分析報告

## 一、整體膚質狀況描述

### 整體健康狀況概覽

Abha191 Mail，你自評為油性肌、且敏感度很高（Very Sensitive）。從膚質健康指數來看，**痘痘、泛紅、黑眼圈與膚色均勻度**是目前相對需要加強的重點；毛孔、斑點、光滑度與皺紋整體狀況則在中上水準，沒有太嚴重的老化問題。

### 主要優勢與問題點

#### • 優勢：

- 皺紋分數高，代表在細紋、動態紋、老化跡象上目前壓力不大，膚況年輕度不錯。
- 毛孔與斑點狀況在平均以上，沒有明顯粗糙或大量色斑問題。

#### • 問題點：

- 痘痘指數 20，非常低，表示**痘痘與粉刺是目前最核心的膚況困擾**，且容易反覆。
- 泛紅指數 30，偏低，顯示你可能有**易泛紅、偏「弱敏」的膚況**，遇到刺激性成分或過度清潔，很容易出現不適。
- 黑眼圈與膚色均勻度指數中等偏低，暗沉、蠟黃、局部色差與黑眼圈，也會讓整體看起來較疲憊。

### 可能影響膚質的因素

你是油性膚質又自評非常敏感，代表：

- 皮脂分泌較旺，容易堵塞毛孔、長痘痘，但同時
- 角質與屏障相對脆弱，一旦使用太刺激或過度去角質的產品，很容易引發泛紅、刺癢、灼熱感。

再加上 27 歲正進入需要兼顧**穩定膚況 + 預防老化**的階段，如果作息不規律、長期熬夜、壓力大或防曬不足，都容易讓痘痘、暗沉與黑眼圈問題更明顯。

## 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	分數很低，代表目前是 <b>痘痘、粉刺高度困擾肌</b> 。對油性、弱敏傾向的你來說，關鍵是：溫和代謝角質 + 控油 + 減少發炎。成分上建議： <b>低濃度水楊酸 (BHA)</b> 幫助疏通毛孔、調理粉刺，搭配 <b>菸鹼醯胺</b> 幫助控油與屏障修護，以及 <b>尿囊素、舒緩植萃</b> 以降低刺激感，避免過度去角質。
泛紅 (Redness)	30	容易泛紅代表肌膚屏障偏弱、反應性較高，有「弱敏」傾向。要避免多種酸類疊加與高濃度刺激性成分。建議尋找： <b>維他命原B5、酵母發酵產物、舒緩植萃（如生川蓮）與保濕成分</b> ，幫助穩定膚況、降低發炎與刺痛機率，並盡量選擇配方簡潔、溫和的產品。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	黑眼圈偏明顯，常與熬夜、睡眠品質不佳、長時間用眼、過敏體質或天生色素有關。保養品能做的有限，重點是： <b>加強整體膚色提亮、防曬與維持良好作息</b> 。可搭配具**膚色均勻與亮白成分（如傳明酸、菸鹼醯胺）**改善整體面部暗沉，使黑眼圈相對不那麼突出。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	稍低於理想值，代表容易有 <b>膚色不勻、暗沉、局部色差或痘印殘留</b> 。你同時有痘痘問題，更可能留下色素沉澱。建議使用： <b>傳明酸、菸鹼醯胺、甘草酸二鉀</b> 等成分，幫助抑制黑色素生成、淡化痘印及提亮整體膚色，並務必搭配防曬，避免新舊色沉加重。
光滑度 (Smooth)	61	光滑度略高於中間值，表示整體觸感尚可，但可能會因粉刺、閉口痘而在局部摸起來不平整。對你來說，關鍵在 <b>適度的角質代謝</b> 而非一味加強酸類：低濃度 BHA 搭配保濕與修護成分，可在不明顯拉高刺激的前提下，幫助改善粗糙感。
斑點 (Spot)	71	斑點整體在可接受範圍，暫時不是最主要問題。但因你有暗沉與痘痘困擾，未來仍有形成新色斑與痘印的風險。提早使用 <b>傳明酸 + 菸鹼醯胺</b> 這類淡斑與均勻膚色成分，配合認真防曬，可以降低未來斑點變明顯的機會。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	83	毛孔狀況相對不差，雖然你是油性肌，但可能因年齡尚輕、無明顯老化鬆弛問題，所以毛孔粗大不算主訴。只要維持溫和控油、避免粉刺堆積，毛孔外觀通常不會突然惡化。BHA、菸鹼醯胺與基礎保濕即可幫助維持穩定。
皺紋 (Wrinkle)	94	目前幾乎沒有明顯靜態紋，是很大的優勢。你主要任務是預防型抗老，避免因熬夜、日曬、乾燥導致提早出現細紋。成分上可適度佈局：維他命A衍生物（視黃醇棕櫚酸酯）、抗氧化成分、保濕與屏障修護成分，維持膚況年輕度。

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？

- 你的最低分是**痘痘 (20)**，且為油性、又自評非常敏感，代表需要的是\*\*「兼顧痘痘調理 + 溫和度 + 修護」的精華\*\*。
- PR13 含有**低濃度水楊酸 0.15%**，比高濃度酸類來得溫和，較適合弱敏又長期有粉刺痘痘的人當日常調理基底。
- 同時含有**2% 菸鹼醯胺**，可以幫助**控油、穩定出油節奏、支持皮膚屏障**，對你這種油又容易泛紅的膚況特別關鍵。

關鍵成分與對應膚質面向

- **水楊酸 0.15% (BHA)**：深入毛孔溶解油脂栓塞，幫助疏通粉刺、減少新生痘痘。對應：**痘痘、光滑度、毛孔**。
- **菸鹼醯胺 2%**：
  - 調理皮脂分泌，讓出油更穩定，減少出油過度導致的爆痘。

- 支持皮膚屏障，幫助慢慢降低紅、癢、刺激機率。

對應：**痘痘、膚色均勻度、泛紅穩定度。**

- **尿囊素 0.1% + 魚腥草、珊瑚藻萃取：**

- 提供舒緩、抗發炎與輕度保濕，減少單用酸類可能帶來的不適感。

對應：**泛紅（弱敏）、整體穩定度。**

對你來說，PR13 可以作為**日常的粉刺痘痘調理主力精華**，在不過度刺激的情況下，持續幫助你把痘痘問題壓下來。

---

## 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？**

- 你的泛紅分數偏低，且自評非常敏感；一旦開始使用含酸與提亮成分的產品，很容易出現不適。
- R9+ 是專門設計用來**修護屏障、降低刺激、提升耐受度的基底精萃**，特別適合你這種油性又弱敏、有痘痘困擾的膚況。
- 它可以單獨使用，也可以**整瓶加入另一支精華（例如 PR13）中**，變成一瓶同時兼具「調理痘痘+修護穩定」的客製化精華，讓你比較不容易因去角質而泛紅或刺痛。

**關鍵成分與對應膚質面向**

- **維他命原B5 5%**：修復皮膚屏障、加速乾燥粗糙處恢復、同時具良好保濕與舒緩效果。對應：**泛紅穩定度、弱敏膚質、痘痘後的修護。**
- **二裂酵母發酵產物濾液 0.05% + 乳酸桿菌/大豆發酵產物 0.05%**：
  - 幫助受損肌膚自我修復、支持皮膚微生態平衡。
  - 對經常長痘、時常擦酸、泛紅的膚況，可幫助提升「耐受度」。
 對應：**泛紅、光滑度、整體穩定性。**
- **生川蓮萃取液 0.135%**：具有抗氧化與舒緩發炎效果，適合問題肌與弱敏膚使用。對應：**痘痘造成的局部紅腫、泛紅。**

**如何與精華混合使用？**

- 建議你將**一整瓶 R9+ 直接倒入 PR13 中**，形成**一瓶混合後的「修護型淨痘精華」**：

1. 開啟 PR13 精華瓶。
2. 將 R9+ 全瓶倒入 PR13 之中（比例約為精華:R9+ = 2:1，已是設計好的最佳比例）。
3. 蘋果 PR13 瓶蓋，充分搖晃均勻後，每次保養就直接使用這一瓶混合精華。

- 這樣可以在每次使用水楊酸調理痘痘的同時，**同步給肌膚高濃度修護與保濕緩衝**，非常適合你這種 Very Sensitive 的油痘肌。
- 

### 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、黑眼圈 40**，顯示有明顯暗沉與色差問題，痘痘也容易留下痘印。
- RV24 主打**改善膚色不均、暗沉與淡斑**，同時含有保濕與屏障支持成分，對於有痘痘 + 弱敏傾向的膚況來說，比起很多高刺激的淨白產品更溫和。

關鍵成分與對應膚質面向

- **傳明酸 3%**：
  - 幫助抑制黑色素形成、淡化痘印與色素斑。
  - 讓整體膚色看起來更均勻，連帶減少黑眼圈的明顯度（雖然無法直接消除黑眼圈）。

對應：**膚色均勻度、斑點、黑眼圈視覺感受**。
- **菸鹼醯胺 2%**：
  - 再次提供均勻膚色、控油、屏障修護與抗氧化功能。
  - 對油性且易長痘的你，可以在提亮膚色同時，維持一定程度的穩定度。

對應：**膚色均勻度、痘印、出油平衡**。
- **玻尿酸鈉 0.2%+多重保濕溶劑（甘油、丙二醇、1,3-丙二醇）+神經醯胺 3%**：
  - 提供即時與延展型保濕，減少乾燥緊繃感。
  - 神經醯胺有助於屏障修護，讓弱敏肌在提亮同時負擔更小。

對應：**泛紅穩定、防止過乾引發敏感**。

你可以把 RV24 視為**中長期改善暗沉與痘印的「提亮精華」**，搭配前面調理痘痘與修護的產品，讓整體膚色與質感提升一個層次。

---

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### 早晨流程（建議固定）

#### 1. 溫和潔面

- 使用溫和洗面產品，避免過度清潔與長時間搓洗 T 字部位，以減少泛紅與乾燥。

## 2. 混合後的「PR13+R9+ 淨痘修護精華」

- 使用前先輕輕搖晃瓶身。
- 於洗臉、化妝水後，取適量塗抹全臉或痘痘易發區域。
- 這一步同時幫助**調理粉刺痘痘 + 穩定弱敏屏障**。

## 3. 橘光采 RV24 (傳明酸B3極效肌光精華)

- 在混合淨痘精華吸收後，取適量 RV24 於全臉與有痘印、暗沉處。
- 幫助**提亮膚色、淡化痘印與色差**。

## 4. 保濕+防曬 (自有產品，不限品牌)

- 選擇質地清爽、不厚重的乳液或凝霜，避免油膩致痘。
- 防曬請每日使用，尤其是你在使用傳明酸與水楊酸時，更需要**充足防曬**避免色沉加重。
- 你可以在 Skin Beauty Pal App 開啟**紫外線提醒功能**，根據當日 UV 提醒自己補擦防曬。

---

## 夜間流程 (建議溫和持續)

### 1. 溫和卸妝／潔面

- 有上妝或厚防曬時先卸妝，再用溫和洗面乳。
- 避免使用高去油力或顆粒性磨砂，減少對弱敏膚的額外刺激。

### 2. 混合後的「PR13+R9+ 淨痘修護精華」

- 在夜間同樣作為第一支重點精華使用。
- 若某天肌膚特別乾、特別紅、或有明顯不適，可以暫停一天，單獨改用保濕修護產品，給肌膚休息空間。

### 3. 橘光采 RV24 (傳明酸B3極效肌光精華)

- 夜晚是修復與代謝的高峰期，持續使用 RV24 有助於**淡化痘印、整體提亮**。
- 若當天肌膚感到較刺激（如剛剛冒出多顆紅痘、特別刺癢），可以減少使用頻率（例如隔天用），視膚況調整。

### 4. 保濕收尾

- 視膚況選擇輕薄不致痘的乳液／凝凍，避免厚重油膩。
- 重點在於**鎖住前面精華的保養成分，並維持屏障穩定**。

## 生活習慣建議

### 1. 飲食與飲水

- 儘量減少高糖、油炸與奶製品攝取，這些對油痘肌常是加重因子。
- 維持足夠飲水（例如一天分散喝足量白開水），有助於代謝與整體皮膚水分平衡。
- 你可以在 Skin Beauty Pal App 開啟**飲水提醒功能**，幫助自己養成規律喝水的習慣。

### 2. 防曬與環境刺激

- 每日固定使用防曬，即使陰天也建議擦，避免痘印與暗沉惡化，並延緩老化。
- 避免長時間曝曬、反覆進出高溫或強冷空調環境，這些都會讓弱敏肌更不穩定。
- 建議搭配 Skin Beauty Pal App 的**紫外線與天氣提醒**，當 UV 偏高時特別注意遮陽與補擦防曬。

### 3. 睡眠與作息

- 盡量維持**固定睡眠時間，目標 23:00 前入睡或至少保證 7 小時睡眠**，有助於夜間皮膚修復與油脂分泌穩定。
- 避免長期熬夜追劇、滑手機到很晚，這會同時加重**黑眼圈、痘痘與暗沉**問題。
- 若壓力大，可嘗試適度運動、深呼吸或拉筋放鬆，對皮膚的穩定也有幫助。

若你之後有在 Skin Beauty Pal App 重新測膚，或膚況出現變化（例如痘痘變少、想轉為加強抗老），也可以再調整精華組合與使用頻率，讓保養一直維持在最適合你的狀態。

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。