

shefali 的膚質分析報告

一、整體膚質狀況描述

1. 整體健康狀況

shefali，你自評為**混合肌（Combination Skin）**，從數據來看，你的肌膚在**出油與痘痘問題**明顯、**泛紅**偏多，但在**皺紋與毛孔**表現不錯，屬於整體年輕度佳，但有局部問題需要集中處理的膚況。

2. 主要優勢與問題點

- **優勢面向：**
 - **皺紋指數高（94）**，代表目前細紋、動態紋都還在相對輕微的階段，抗老壓力不大。
 - **毛孔指數高（83）**，顯示整體毛孔狀態在平均之上，並非主要困擾。
- **需要優先處理的問題：**
 - **痘痘（20 分）明顯偏低**：代表目前粉刺／痘痘活躍，需要重點控油與角質調理。
 - **泛紅（30 分）偏低**：顯示肌膚有一定程度的易紅、不穩定現象，可能有「弱敏」傾向，保養需兼顧**溫和與修復**。
 - **黑眼圈（40 分）與膚色均勻度（51 分）**：眼周暗沉與整體膚色不均，是中度需要關注的項目。

3. 可能影響膚質的因素

以女性、混合肌的特性來看，**T 區出油、U 區偏乾** 常見，若清潔或去角質過度，容易讓臉頰更乾、同時痘痘又控制不好。

泛紅分數偏低，代表你在保養選品上需要注意**成分溫和、避免過度刺激疊加（如酸類過量、清潔過度、搓揉過度）**。生活上若有熬夜、壓力、飲食偏重口味與甜食，也會疊加影響痘痘與膚色不均。

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	分數明顯偏低，表示目前 痘痘、粉刺較活躍 ，多與出油、毛孔阻塞與角質代謝不穩有關。建議使用 低濃度水楊酸、菸鹼醯胺 幫助溫和去角質、疏通毛孔與控油，同時要避免太乾、太刺激的產品，以免引發更多發炎。適合成分：水楊酸（低濃度 BHA）、菸鹼醯胺、舒緩成分如尿囊素。
泛紅 (Redness)	30	泛紅偏多，代表肌膚 容易發紅、不穩定，可能有弱敏傾向 。需避免頻繁疊加酸類或太高濃度刺激成分，並加強 屏障修護與保濕 。適合成分：維他命原 B5、酵母發酵產物、舒緩植萃（如生川蓮）、尿囊素、神經醯胺等，幫助穩定膚況。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	眼周暗沉較明顯，常與 睡眠不足、血液循環不佳、遺傳與螢幕使用時間長 相關。此區肌膚較薄，保養以 保濕、溫和抗氧化與充足睡眠 為主，可搭配整臉提亮產品間接改善視覺對比。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	接近中間值，代表 輕到中度膚色不均與暗沉 ，可能與痘印、輕微色素沉澱、作息與防曬不到位有關。適合加入 傳明酸、菸鹼醯胺 這類成分，幫助均勻膚色與改善暗沉，同時要確實防曬，避免新一波色素沉澱。
光滑度 (Smooth)	61	略高於平均，代表 整體肌膚觸感還算平滑 ，但仍可能有些細小粉刺或粗糙區域（多半在 T 區或下巴）。溫和、規律的角質調理（如低濃度 BHA／AHA）即可維持與微調，不建議多種酸類同時堆疊，以免影響前述偏低的泛紅指數。
斑點 (Spot)	71	斑點狀況目前相對不嚴重，可能有少量色素斑或痘印。若能及早做好 防曬與局部提亮 ，可維持在不錯的狀態。傳明酸、菸鹼醯胺都有助於 預防新斑、淡化輕微色素沉澱 。
毛孔 (Pore)	83	毛孔表現相對好，代表 粗大毛孔不是你的主要困擾 ，但痘痘較多時，局部仍可能有堵塞問題。藉由穩定控油與溫和去角質（如水楊酸）即可維持，不需太強烈的煥膚。

膚質指標	分數	關注重點與細節
皺紋 (Wrinkle)	94	這是你的強項，目前 細紋與深紋相對輕微 ，對於 30 歲來說是很不錯的狀態。可以開始用 溫和維他命 A 類與保濕、抗氧化 作為預防性保養，維持長期的緊緻與彈性，避免日後紋路加速形成。

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？

- 針對你分數**最低的痘痘指標（20 分）**，PR13 提供的是**低濃度水楊酸（0.15%）+ 菸鹼醯胺 2%的組合，比較溫和，適合同時有痘痘與泛紅偏低（弱敏傾向）**的你。
- 能幫助**疏通毛孔、減少粉刺與痘痘生成、調理出油**，同時不會像高濃度酸類那樣刺激，對你這種需要控痘又要顧及穩定度的膚況特別合適。

關鍵成分與如何幫助你：

- 水楊酸 0.15%（BHA）**：溫和深入毛孔，幫助溶解油脂栓塞，改善粉刺與痘痘，對你的低痘痘指數是第一線調理成分。
- 菸鹼醯胺 2%**：調節皮脂分泌、支持肌膚屏障，對混合肌的出油與膚色略不均也有加分效果。
- 尿囊素 0.1% + 珊瑚藻、魚腥草萃取物**：增加舒緩與調理力，有助於在控痘的同時不過度刺激，有利於你偏低的泛紅指數。

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？

- 你的**膚色均勻度（51 分）與黑眼圈（40 分）**都偏中低，代表整臉略暗沉、膚色不均與局部暗沉是明顯需求。
- RV24 以**傳明酸 3% + 菸鹼醯胺 2%**為核心，針對**膚色不均、痘印、輕微斑點與暗沉**都有幫助，並兼顧保濕與屏障支持，很適合在控痘同時，改善整體膚色品質。

關鍵成分與如何幫助你：

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素生成，協助淡化痘印與膚色不均，對你的膚色均勻度與斑點指標是中長期加分。
 - **菸鹼醯胺 2%**：除了提亮與均勻膚色，也有屏障修復與抗氧化作用，與你混合肌、易紅膚況很契合。
 - **玻尿酸鈉 0.2% + 甘油、多元醇保濕系統**：加強保濕，減少因控痘與外在環境造成的乾燥緊繃。
 - **尿囊素、神經醯胺3、洋甘菊等植萃**：提供一定程度的舒緩與屏障支持，有助於對抗你的泛紅問題。
-

3. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精萃）——建議與 RV24 整瓶混合使用

為什麼適合你？主要改善哪些面向？

- 你的**泛紅分數偏低（30 分）**，**痘痘又偏重**，代表肌膚在控痘、提亮時非常需要**同步修復與降刺激**。
- R9+ 是一支高度修復、穩定膚況的基底精華，設計上就是用來與其他功效精華「混合增益」，幫助**降低刺激、提升耐受度**，非常適合你這種需要長期使用水楊酸與淡斑提亮成分的人。
- 建議你將 **R9+ 整瓶倒入 RV24 中混合使用**，讓提亮與修復同時進行，對你的**泛紅、膚色不均與整體屏障**是一個平衡的組合。

關鍵成分與如何幫助你：

- **維他命原 B5（5%）**：強效屏障修復成分，幫助減少乾癢、緊繃與泛紅，強化皮膚自我修護力。

- **丁二醇 12%／丙二醇 2.715%**：提供深層保濕並協助其他成分滲透，同時維持清爽，不會加重混合肌的負擔。
 - **二裂酵母發酵產物濾液 + 乳酸桿菌/大豆發酵產物**：支持肌膚微生態與長期穩定，有利於減少反覆發作的紅、癢、局部不適。
 - **生川蓮萃取液**：具抗氧化與舒緩特性，對「問題肌 + 弱敏」的組合特別友善。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

1. 清潔

- 使用溫和洗面產品，重點清潔 T 區出油與痘痘區，避免過度摩擦臉頰與泛紅區域。

2. 煥亮修護精華（RV24 + R9+ 混合後）

- 將 **R9+ 全瓶** 一次性倒入一瓶 **RV24 中**（比例約精華：R9+ = 2:1），充分搖晃讓其完全混合。
- 之後每天早晨，在化妝水後取適量「混合後的 RV24 精華」塗抹全臉與脖子。
- 功能：同時**均勻膚色、淡化痘印與斑點，並加強修復、降低刺激與泛紅。**

3. 局部痘痘調理（PR13）

- 早上若痘痘較明顯，可少量點塗 PR13 在**粉刺／痘痘容易發作的區域（如額頭、鼻翼、下巴）**，避免大面積疊加在較乾或容易紅的區域。
- 後續再接保濕乳與防曬。

4. 保濕與防曬

- 依照膚質選擇清爽型乳液或凝膠狀保濕，最後一定要使用**廣譜防曬產品**加強防護，特別是你有膚色不均、斑點與痘印需求時，防曬會大幅影響提亮效果。
-

夜間流程

1. 清潔

- 若有上妝或防曬，建議**卸妝 + 溫和洗臉**，避免殘留堵塞毛孔，加重痘痘問題。

2. 痘痘調理精華 (PR13)

- 夜間是皮膚修護與代謝高峰，可以在**清潔後、化妝水前**全臉薄擦或局部使用 PR13，特別是粉刺、痘痘較集中的 T 區。
- 若剛開始使用或膚況偏紅，建議**一開始隔天用**，觀察 1-2 週耐受度後再視情況調整頻率。

3. 煥亮修護精華 (RV24 + R9+ 混合後)

- 在 PR13 之後（或不使用 PR13 的晚上），使用早上同一瓶**已混合 R9+ 的 RV24**，薄擦全臉與頸部。
- 夜間持續使用，可幫助**痘印、膚色不均逐漸改善，同時穩定泛紅與屏障**。

4. 保濕收尾

- 視季節選擇清爽或略滋潤的乳液／乳霜，重點在**不致痘又能鎖水**，幫助屏障在夜間完成修護。

生活習慣建議

1. 飲食與飲水

- 痘痘分數偏低，建議**減少高糖、油炸與高乳製品攝取**，多選擇原型食物、蔬果與足夠蛋白質，有助於減少發炎反應。
- 每日維持充足飲水，讓皮膚在油水平衡上更穩定。你可以搭配使用 **Skin Beauty Pal App** 的「**飲水提醒功能**」，協助你建立規律補水習慣。

2. 防曬與環境保護

- 你的膚色均勻度與斑點指數顯示，**紫外線是非常關鍵的影響因子**。建議：
 - 每日室內外都使用防曬，戶外暴露時每 2-3 小時補擦。
 - 外出時搭配帽子、陽傘，減少強烈日曬。
- 可以利用 **Skin Beauty Pal App** 的「**紫外線與天氣、防曬提醒功能**」，當 UV 指數偏高時，提前提醒你加強防護。

3. 睡眠與作息

- 黑眼圈與痘痘指數偏低，與**熬夜、睡眠品質不佳與壓力**高度相關。
- 建議盡量維持：
 - 每晚 **7-8 小時**睡眠，固定入睡與起床時間。

- 睡前至少 1 小時減少使用 3C 螢幕，讓眼周與大腦有足夠休息。
 - 規律作息有助於**荷爾蒙與皮脂分泌穩定、減少痘痘、淡化黑眼圈與提升膚色光澤感**。
-

若之後你想追蹤膚質變化或調整保養強度，可以透過 **Skin Beauty Pal App** 的 **AI 膚質檢測與護膚計劃提醒**，持續記錄痘痘、泛紅與膚色變化，讓保養更精準、也更符合你當下的膚況。

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。