

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%) + 菈鹼醯胺 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。
 - 菈鹼醯胺 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% + 瑪瑙藻、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% + 菈鹼醯胺 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。
 - **菈鹼醯胺 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。