

# 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，從指數來看，你的肌膚在「痘痘粉刺」與「膚色不均、黑眼圈」部分比較需要加強，其他像是毛孔、皺紋的狀況相對穩定。整體來說，是偏「容易長痘／粉刺、局部暗沉」的混合肌。

### 2. 主要優勢與問題點

#### • 優勢：

- 皺紋指數高（94），代表目前細紋、動態紋都不是主要困擾，抗老壓力不大。
- 毛孔指數也不錯（83），說明整體粗大毛孔、明顯凹凸並不嚴重。
- 光滑度在中上（61），肌膚觸感與細緻度已有一定基礎。

#### • 需要特別關注的問題：

- 痘痘指數偏低（20），是目前最需要優先處理的重點，代表容易有粉刺、痘痘反覆出現的問題。
- 泛紅指數偏低（30），顯示肌膚在發炎、刺激時比較容易出現紅感，有「弱敏」傾向，需要兼顧修護與穩定。
- 黑眼圈（40）與膚色均勻度（51）也略弱，可能有暗沉、色素不均或疲勞感，看起來比較沒精神。

### 3. 可能影響膚質的因素

以女性混合肌來說，你的T字區容易出油、長粉刺，兩頰偏乾或較脆弱，在壓力大、作息不規律或清潔／防曬做得不穩定時，更容易誘發痘痘與泛紅。若日常長時間用電腦、滑手機、熬夜或喝水不足，也會讓黑眼圈、膚色不均更明顯。整體來說，你需要的是「穩定控痘 + 減少刺激 + 慢慢提亮」的路線。

---

## 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	痘痘指數偏低，表示容易有粉刺、閉鎖性粉刺或發炎痘。重點是溫和代謝角質與控制出油，同時要顧及屏障修護，避免過度清潔或多種去角質疊加。適合的成分：低濃度水楊酸(BHA)、菸鹼醯胺、舒緩與保濕成分（如尿囊素、保濕醇類）。
泛紅 (Redness)	30	泛紅偏多，肌膚有「弱敏」傾向，遇到氣候變化、清潔過度或酸類使用過量時，容易發紅、刺癢。需要強化屏障、降低刺激。適合的成分：維他命原B5、酵母發酵濾液、舒緩植萃、溫和保濕成分，酸類使用要循序漸進。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	黑眼圈略明顯，可能與熬夜、長時間用眼或血液循環不佳有關，也可能混合少量色素型暗沉。雖然本次產品中沒有專門眼部產品，但可以從整體膚色提亮、作息調整與防曬著手，避免加重。適合的成分：提亮類如傳明酸、菸鹼醯胺，以及良好保濕。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	分數略低於平均，表示有些許膚色不勻、暗沉或舊痘印。需要長期溫和抑制黑色素、修護屏障，並配合防曬。適合的成分：傳明酸、美白型菸鹼醯胺、抗氧化與保濕修護成分。
光滑度 (Smooth)	61	光滑度接近中等偏上，表示整體膚觸還不錯，但痘痘與粉刺可能在局部造成粗糙感或小顆粒。透過穩定的角質代謝搭配保濕，可以讓觸感更細緻。適合成分：低濃度BHA、AHA、維他命A衍生物、保濕成分。
斑點 (Spot)	71	斑點狀況尚可，說明目前明顯色斑、大片色素問題不算嚴重，但因膚色均勻度略差，可能有輕微局部暗沉或痘印。適合用傳明酸與菸鹼醯胺慢慢淡化，同時搭配確實防曬。
毛孔 (Pore)	83	毛孔狀態整體不差，雖然混合肌在T字仍可能有粗大或堵塞，但整體看起來不是主要問題。維持穩定清潔與少量BHA即可，不需要太多加強型毛孔保養。

膚質指標	分數	關注重點與細節
皺紋 (Wrinkle)	94	目前細紋與老化紋路很輕微，是你的強項。只要維持好保濕、防曬，搭配溫和的維他命A衍生物抗老，就能預防型保養，延長肌膚的年輕狀態。

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. 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？

你的痘痘分數很低、泛紅也偏低，代表「容易發炎、又容易紅」的混合肌。R9+ 著重在 **修復屏障、降低刺激、提升耐受度**，可以當作整體保養的穩定基礎，特別適合你在使用控痘、提亮類精華（可能含酸或提亮成分）時，降低不適感、避免紅癟加劇。

主要能幫助：**泛紅 (Redness) 、痘痘後的修護、整體穩定度。**

關鍵成分與作用：

- **維他命原B5 5%**：強化肌膚屏障、加速受損肌膚修復，減少乾燥緊繃與刺痛感。
- **丁二醇 12%+丙二醇 2.715%**：高效保濕並提供良好滲透性，讓肌膚含水度提升，減少因乾燥導致的敏感感。
- **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%)**：支持肌膚自我修護與防禦力，幫助「弱敏」膚質更穩定。
- **生川蓮萃取液 0.135%**：具有舒緩與抗氧化特性，適合問題肌在保養過程中降低發紅狀況。

R9+ 建議作為「基底修護精萃」，整瓶倒入一支功能型精華中混合使用，讓之後的控痘、提亮更安全、穩定。

## 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)」與「黑眼圈 (40)」都偏弱，說明膚色略不勻、容易顯得暗沉沒精神；再加上有痘痘問題，常伴隨痘印、色素沉澱。RV24 著重 **淡化斑點、提亮膚色、均勻膚色**，並兼顧保濕與屏障支持，非常適合你當作日常早晚使用的提亮精華。

主要能幫助：**膚色均勻度 (Color uniformity)、斑點 (Spot)、黑眼圈周圍暗沉 (間接)、整體暗沉。**

### 關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素生成、幫助淡化斑點與痘印，長期使用可讓膚色更勻。
- **菸鹼醯胺 2%**：協助提亮膚色、減少蠟黃感，同時具屏障修護與抗氧化，適合混合肌穩定膚況。
- **保濕系統 (甘油 1.0925%、丙二醇 1.8%、1,3-丙二醇 1.5%、玻尿酸鈉 0.2%)**：提升肌膚含水量，讓肌膚在提亮過程中不乾燥、不繃。
- **尿囊素 0.1% + 甘草酸二鉀 0.1% + 多種植萃**：溫和舒緩與調理，有助於在淡斑提亮的同時，減少刺激風險。
- **神經醯胺3 0.005%**：輕度修護屏障，對有「弱敏」傾向的混合肌是加分。

### 與 R9+ 的混合建議：

非常建議你將一整瓶 **R9+ 直接倒入一整瓶 RV24 中**，比例約為「精華 : R9+ = 2:1」，充分搖晃後，每次就直接使用「混合後的提亮修護精華」。這樣可以：

- 降低提亮成分帶來的可能刺激感
- 一步同時做到「提亮 + 修護」
- 對你這種「易痘 + 易紅」的膚況更加安全穩定

## 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？

痘痘指數只有 20，是你目前最需要優先處理的問題。PR13 以 **低濃度水楊酸搭配菸鹼醯胺與保濕舒緩成分**，適合混合肌、容易長痘但又不想太刺激的使用者。對於你這種同時有泛紅傾向的人，比較適合作為日常控痘、預防粉刺的溫和選擇。

主要能幫助：**痘痘 (Acne)、粉刺、局部出油、光滑度 (Smooth)。**

## 關鍵成分與作用：

- **水楊酸 0.15%**：油溶性去角質，能深入毛孔溶解多餘皮脂與角質栓，幫助預防與改善粉刺、痘痘。低濃度對「弱敏」膚況相對友善。
- **菸鹼醯胺 2%**：調節皮脂分泌、幫助控油，同時修復肌膚屏障，減少因油水失衡導致的冒痘。
- **尿囊素 0.1%**：舒緩與調理成分，有助減少因BHA帶來的不適感。
- **多重保濕醇類 (1,3-丙二醇、丙二醇)**：提供基礎保濕，避免控痘產品過度乾燥。

PR13 建議集中在 **痘痘好發區 (如T字、下巴)** 使用，避免全臉大量塗抹，以減少對偏脆弱區域的負擔。

---

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### 早晨流程

#### 1. 溫和清潔

使用溫和潔面，重點是洗掉夜間出油與汗水即可，避免過度清潔造成乾燥與泛紅。

#### 2. 混合版 橘光采 RV24 + 銀萃瓶 R9+ (提亮 x 修護精華)

- 事前準備：將**一整瓶 R9+ 直接倒入一整瓶 RV24 中**，確保比例約為 2:1，充分搖晃混合。
- 每天早晨在洗臉後、化妝水（若有）後，取適量混合精華塗抹全臉與眼下周圍（避開眼際黏膜），重點按壓膚色不均、痘印較明顯的位置。

#### 3. 保濕+防曬（自行搭配）

- 依膚況選擇清爽型乳液或凝霜，T字可少量，兩頰適量。
  - 務必搭配**足量防曬 (SPF50、PA+++ 以上為佳)**，尤其是有痘印與提亮保養時，防曬能大幅減少新色素產生。
  - 你可以利用 Skin Beauty Pal App 的**紫外線提醒功能**，在紫外線偏高時提醒自己補擦防曬或增加物理遮擋（帽子、陽傘）。
-

## 夜間流程

### 1. 溫和卸妝 / 清潔

若有防曬或彩妝，先使用卸妝產品，再搭配溫和潔面。夜間清潔重點是確實卸除油脂、髒污與防曬，避免阻塞導致痘痘惡化。

### 2. 區域控痘：綠淨痘 PR13 (B3水楊酸毛孔緊緻精華)

- 洗臉後、化妝水前，取少量 PR13，**只點塗或薄擦在容易長痘的區域**（如額頭、鼻翼、下巴）。
- 初期建議每週 2-3 晚，觀察肌膚反應，若穩定再視情況增加頻率。
- 其餘臉部（較乾、較敏感區）可不使用，避免過度刺激。

### 3. 全臉修護提亮：混合版 RV24 + R9+ 精華

在 PR13 完全吸收後，全臉（包括未擦 PR13 的區域）使用**事先混合好的 RV24+R9+ 精華**一層，給肌膚補水與修護，並持續提亮膚色。這一步有助於：

- 緩衝 PR13 可能帶來的乾燥感
- 改善膚色不均與痘印

### 4. 保濕收尾

視當晚的膚況選擇輕薄乳液或凝霜。若當天覺得偏乾、拉緊，可稍微加強兩頰；若出油明顯則薄擦即可。

---

## 生活習慣建議

### 1. 飲食與飲水

- 盡量減少高糖、油炸、精緻澱粉（甜點、含糖飲料）的攝取，這些會讓油脂分泌更旺，加重痘痘。
- 每天分次補充足量白開水或無糖茶，幫助代謝與維持肌膚含水度。
- 建議可以利用 **Skin Beauty Pal App** 的飲水提醒功能，設定每天飲水目標與時間段提醒，幫助你養成穩定喝水的習慣。

### 2. 防曬與環境保護

- 固定在早晨流程中使用足量防曬，戶外活動或長時間靠窗工作時，每2-3小時補擦一次。
- 避免長時間在強日曬下活動，即使有防曬，也可搭配帽子、墨鏡、陽傘。

- 可開啟 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線與天氣提醒功能，UV 指數高時自動提醒你加強防護。

### 3. 睡眠與作息

- 儘量在固定時間入睡，建議在 23:00 前上床，讓身體在夜間修復高峰期有足夠時間運作。
- 減少熬夜與長時間盯著螢幕，特別是睡前 1 小時內，避免藍光干擾睡眠品質，黑眼圈與蠟黃感也會隨之改善。
- 保持適度運動（如快走、瑜伽），有助於血液循環與壓力調節，間接讓膚色更明亮、痘痘穩定。

若之後你想更精準追蹤這 8 大膚質指標的變化，可以搭配 Skin Beauty Pal App 的 AI 膚質檢測與護膚計劃提醒，定期檢視調整保養節奏，讓這組精華組合發揮更長期的效果。

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。