

# Grant 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，但老化壓力小

Grant，你自評是油性肌膚、且不容易有明顯刺激反應。從膚質健康指數來看，你在「痘痘」與「膚色均勻度、黑眼圈」這幾項分數比較低，但「皺紋」與「毛孔」表現相對優異，以 50 歲來說屬於老化壓力較小的狀態。整體可以說是：**油性、易長痘、顏色不夠均勻，但紋路與毛孔維持得不錯。**

### 主要優勢與問題點

- **優勢**

1. **皺紋指數很高 (99)**：代表目前細紋、深紋都不算明顯，支撐結構還不錯。
2. **毛孔指數佳 (88)**：在油性膚質中仍能維持不錯的毛孔狀態，沒有嚴重粗大或鬆弛的問題。
3. **光滑度中上 (66)**：代表膚表觸感與整體平滑度算穩定，沒有到非常粗糙。

- **主要問題點**

1. **痘痘分數偏低 (25)**：這是目前最需要優先處理的面向，代表有明顯粉刺、痘痘或出油阻塞問題。
2. **膚色均勻度與黑眼圈偏低 (45 / 45)**：呈現整體偏暗沉、不均勻，可能混合些許局部色素沉澱或暗沉，眼周也顯得比較疲倦。
3. **泛紅略偏低 (35)**：雖然你自評不敏感，但指數顯示仍可能有輕度「弱敏」傾向，例如痘痘發炎、局部微紅或刺激後短暫泛紅。

### 可能影響膚質的因素

- **性別與油脂分泌**：男性荷爾蒙影響，常見出油旺、毛孔易堵塞，因此痘痘分數偏低很常見。
- **油性膚質習慣**：若清潔過度、去角質太頻繁，容易破壞皮脂膜，反而誘發更多粉刺與痘痘，並加重局部泛紅。

- **年齡與生活作息**：50 歲的肌膚修復速度自然比年輕時慢，如果睡眠不穩定或長期熬夜，會加重暗沉、膚色不均與黑眼圈。
- **環境與防曬**：若長期日曬或防曬不足，會讓膚色不均、色素沉澱、眼周暗沉更明顯，也可能讓局部泛紅持續存在。

## 二、各膚質向度分析

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	25	目前是你最明顯的問題。代表毛孔內角質堆積、皮脂分泌多，容易形成粉刺、冒痘。建議優先使用含 <b>水楊酸 (BHA)</b> 的產品溫和代謝角質，如 PR13 或 BD14，並搭配 <b>菸鹼醯胺</b> 幫助控油與屏障調理，避免過度清潔或多種酸類疊加。
泛紅 (Redness)	35	雖然你自評不敏感，但此分數顯示仍有「弱敏」傾向，例如痘痘本身發炎、擠壓後殘紅或環境刺激造成局部泛紅。建議搭配 <b>具修復、舒緩的成分</b> （如 R9+ 中的維他命原 B5、生川蓮萃取、酵母發酵產物），減少高刺激保養與頻繁去角質。
膚色均勻度 (Color uniformity)	45	肌膚整體亮度與均勻感不足，可能有痘印、輕微色素沉澱或蠟黃感。適合使用 <b>傳明酸、菸鹼醯胺</b> 這類穩定的亮白成分，如 RV24，可幫助抑制黑色素生成、淡化色沉，同時兼顧保濕與屏障支持，搭配每日防曬效果更佳。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	眼周偏暗，看起來較疲倦。產品清單中沒有專門眼周產品，可以透過 <b>整體膚色提亮、改善睡眠、減少熬夜</b> 間接改善。防曬與避免眼周過度搓揉同樣重要。
光滑度 (Smooth)	66	肌膚觸感與視覺平滑度中等偏上，但仍受痘痘與粉刺影響，可能在局部有顆粒感或不平整。溫和使用 BHA（PR13 / BD14）有助於改善粗糙，同時需要搭配保濕與修復成分（如 R9+、RV24 中的保濕成分）避免過乾造成脫皮。
斑點 (Spot)	76	整體斑點問題並不算嚴重，可能有一些年齡相關色素或痘印，但不屬於主要困擾。持續防曬，再加上使用 <b>傳明酸、菸鹼醯胺</b> 的精華（如 RV24）即可維持並逐步改善。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	88	以油性膚質來說毛孔狀況相當不錯，沒有明顯粗大鬆弛。但痘痘與粉刺狀況若持續，仍可能影響毛孔外觀，因此穩定控油與溫和代謝角質（PR13 / BD14）可以幫助維持目前良好狀態。
皺紋 (Wrinkle)	99	細紋與深層皺紋狀況非常理想，以 50 歲來說是優勢項。若想延續這個優勢，可視需要再加入 <b>維他命 A 類抗老成分</b> （如 A18）幫助膚質更新與延緩老化，但目前不是急迫需求，建議在控痘與膚色穩定後再考慮。

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. 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？

- 你的主要問題除了痘痘，還有 **膚色不均與黑眼圈偏暗**（45 / 45），RV24 針對「膚色均勻度、暗沉、斑點」設計，非常符合需求。
- 你是油性、不易明顯刺激的膚質，RV24 的成分以穩定、相對溫和為主，適合長期使用來調整整體膚色，對於痘印與輕微色素沉澱也有幫助。
- 產品同時兼顧保濕與屏障支持，對於有一點「弱敏傾向」的泛紅狀況，也較安全。

關鍵成分與對你的幫助

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素形成、幫助淡化局部色素沉澱與不均膚色，對痘印、暗沉有幫助。
- **菸鹼醯胺 2%**：
  - 協助均勻膚色、抗氧化，提升整體膚色透明感。
  - 支持肌膚屏障，對泛紅與「弱敏」傾向有加分。
- **多重保濕成分（玻尿酸鈉、甘油、丙二醇、1,3-丙二醇）**：
  - 降低因控油、去角質造成的乾燥緊繃，維持穩定水分。

- **尿囊素、神經醯胺 3、洋甘菊等植萃：**

- 提供溫和調理、舒緩與屏障支持，讓你在使用酸類產品控痘時，有一支兼具提亮與修護的日常精華。

---

## 2. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精華）

### 為什麼適合你？主要改善哪些面向？

- 你在 **泛紅 (35)** 與痘痘 (25) 兩項表現較弱，表示有發炎、角質堵塞與輕度「弱敏」傾向。R9+ 是專為「修復、舒緩、提升耐受度」設計，能幫你在使用控痘、提亮等功能型精華時，降低刺激風險。
- 對油性、痘痘肌來說，如果一開始就直接使用較強烈的酸類或美白成分，很容易造成膚況忽好忽壞。把 R9+ 當作所有功能型精華的「底座」，能让你長期穩定使用、效果更持久。

### 關鍵成分與對你的幫助

- **維他命原 B5（5%）：**
  - 強化肌膚屏障、提升自我修復力。
  - 舒緩乾癢、緊繃與輕微紅感，適合作為痘痘肌的穩定基底。
- **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%）：**
  - 幫助修護受損屏障、支持肌膚微生態平衡，讓肌膚更耐受後續酸類、傳明酸等活性成分。
- **生川蓮萃取液（0.135%）：**
  - 抗氧化、舒緩發炎反應，有助於減輕痘痘周圍紅腫不適。
- **丁二醇、丙二醇高比例保濕基底：**
  - 提供深層保濕，同時當作良好的載體，幫助與其他精華混合時的穩定與吸收。

### 如何與精華混合使用（與 RV24 搭配）

- 建議你將 **一整瓶 R9+ 開封後「整瓶倒入」橘光采 RV24 的精華瓶中。**
- 比例會自動落在設計好的 **精華：R9+ = 2:1 左右**，是官方建議的最佳混合比例。
- 混合完成後，充分搖晃均勻，之後每日就直接使用「已混合的 RV24+R9+ 精華」，同時獲得提亮與修復效果，並降低刺激。

---

## 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？

- 你的 **痘痘分數只有 25**，是目前最迫切需要改善的指標，PR13 專門針對痘痘、粉刺與出油。

- 濃度為 **0.15% 水楊酸**，屬於溫和 BHA，對你這種油性且自評不太敏感的膚質，是很好的日常調理起點，比高濃度酸類更適合作為長期穩定使用。
- 同時含有 **2% 菸鹼醯胺**，能控油、支援屏障修護，對於油性、痘痘又有一點泛紅的你，是兼具「調理 + 修護」的選擇。

### 關鍵成分與對你的幫助

- **水楊酸 0.15%**：
    - 溶於油脂、深入毛孔內，幫助代謝老廢角質與油脂栓塞，減少粉刺與痘痘形成。
    - 長期使用可改善 T 字部出油、降低冒痘頻率。
  - **菸鹼醯胺 2%**：
    - 幫助控油與平衡皮脂分泌，減少出油過旺。
    - 支援皮膚屏障，穩定膚況，搭配水楊酸使用時也能減少乾燥感。
  - **尿囊素 0.1% + 珊瑚藻、魚腥草等植萃**：
    - 提供舒緩與溫和抗發炎效果，對痘痘周圍輕微紅腫有幫助。
    - 降低長期使用 BHA 可能產生的不適感。
- 

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### 早晨流程

#### 1. 溫和清潔

- 使用溫和洗面產品，避免強力控油或去角質型潔面，以免刺激油脂反彈、加重泛紅與痘痘。

#### 2. **RV24 + R9+ 混合精華（整瓶混合後使用）**

- 事先將 **一整瓶 R9+ 倒入橘光采 RV24 中，充分搖勻**。
- 早上清潔後，取適量「已混合的精華」均勻塗抹全臉與頸部。
- 幫助改善膚色不均、暗沉與輕微痘印，同時穩定膚況、提升耐受度。

#### 3. 保濕 + 防曬（必做）

- 視季節選擇清爽型乳液或凝膠狀保濕品，油性肌避免太厚重。
  - 每天使用 SPF 30 以上、防曬係數穩定的防曬產品，戶外活動或流汗需補擦。
  - 建議你可以透過 **Skin Beauty Pal App 的紫外線提醒功能**，在 UV 指數高時提早準備防曬與遮陽（帽子、墨鏡）。
-

## 夜間流程

### 1. 溫和清潔

- 徹底卸除防曬與髒污，保持毛孔通暢，避免使用粗糙磨砂類產品。

### 2. PR13 綠淨痘精華（重點在 T 字部與易長痘區）

- 夜間於清潔後、化妝水前使用 PR13。
- 初期建議先 **每晚或隔晚使用**，視肌膚耐受調整，重點塗抹在額頭、鼻子、下巴及易長痘的兩頰。
- 幫助溫和代謝角質、減少粉刺與痘痘生成。

### 3. RV24 + R9+ 混合精華（全臉）

- 在 PR13 吸收後，再使用早上同一瓶 **已混合好的 RV24+R9+ 精華**，全臉輕柔塗抹。
- 夜間重點是：在控痘後立即補上修復與提亮，減少酸類造成的刺激並提升整體膚色質感。

### 4. 保濕收尾

- 視膚況選擇清爽型乳液，尤其是換季或使用酸類時，可以適度加強，以避免因乾燥造成脫皮或粗糙。

若未來你希望再進一步加強抗老與膚質細緻度，可以考慮在膚況穩定後，與專業人員討論是否加入 A18，但目前階段以「控痘 + 修復 + 提亮」為主即可。

## 生活習慣建議

### 1. 飲食與飲水

- 減少高糖、油炸、精緻澱粉攝取，這些容易刺激皮脂分泌與發炎，加重痘痘。
- 日常多選擇蔬菜、水果（特別是富含抗氧化如莓果、深綠色蔬菜）與高品質蛋白質。
- 每天維持穩定飲水量，有助於代謝與皮膚含水量。你可以利用 **Skin Beauty Pal App 的飲水提醒功能**，設定固定時間提醒喝水，避免忙碌時忘記補充。

### 2. 防曬與環境保護

- 不論晴天陰天，只要白天外出都應該擦防曬，並根據流汗、戶外時間長短適時補擦。

- 建議搭配帽子、太陽眼鏡，減少眼周與臉部直接曝曬，有助改善黑眼圈、膚色不均與未來的斑點風險。
- 可使用 **Skin Beauty Pal App 的紫外線與天氣提醒功能**，在 UV 指數高的時段特別加強防護。

### 3. 睡眠與作息

- 盡量維持 **固定睡眠時間**，目標每晚約 7 小時以上睡眠，有助於夜間肌膚修復與油脂分泌平衡。
- 避免長期熬夜與過度壓力，這會直接反映在痘痘增加、暗沉與黑眼圈加深。
- 睡前避免大量藍光刺激（手機、平板長時間使用），可提早放鬆，有助於睡眠品質與膚況穩定。

若你之後想更精準追蹤變化，建議搭配 **Skin Beauty Pal App 的 AI 膚質檢測與護膚計劃提醒功能**，定期檢測痘痘、膚色均勻度與泛紅分數，依變化微調使用頻率與組合，會更有效率地維持長期穩定膚況。

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。