

Grant 的膚質分析報告

一、整體膚質狀況描述

整體健康狀況：油性、耐受度尚可，但痘痘明顯

Grant，你自評為油性肌膚且不易敏感，從膚質指數看，**痘痘分數偏低、膚色與黑眼圈中等偏弱**，整體屬於：

「**油性、易長痘，膚色略不均，但毛孔與老化紋路維持得不錯**」的類型。

主要優勢與問題點

• 優勢

- 毛孔 (88) 與皺紋 (99) 表現非常好，以 50 歲來說，整體老化紋路控制得相當理想。
- 光滑度 (66) 在平均之上，代表肌膚觸感與細緻度仍有不錯基礎。

• 主要問題點

1. **痘痘 (25)**：是目前最需要優先處理的項目，代表粉刺、痘痘或反覆冒痘的狀況較明顯。
2. **泛紅 (35)**：比平均略低，雖然你自評不敏感，但仍可能有**輕度刺激或弱敏傾向**，在使用酸類、活性成分時要兼顧修護。
3. **膚色均勻度與黑眼圈 (45 / 45)**：顯示整體明亮度與均勻度普通，可能有暗沉、膚色不均或局部色素沈澱。

可能影響膚質的因素

- **性別與油性膚質**：男性荷爾蒙與油脂分泌較旺盛，容易帶來**粉刺、痘痘與粗大毛孔的風險**，雖然毛孔分數高表示目前還算穩定，但油脂相關問題仍是根源。
 - **自評不敏感、但泛紅偏低**：代表你**平時耐受度不錯，但油脂 + 痘痘 + 可能的清潔或保養過程**，仍會讓皮膚有輕微發炎或紅感的情況。
 - **生活與作息可能影響**：油性膚質加上年齡來到 50 歲，若作息不穩定、壓力大或飲食偏重口味，容易加重**痘痘、暗沉與黑眼圈**。
-

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	目前最需要優先處理的問題。分數偏低代表容易有粉刺、痘痘反覆冒出，與油脂分泌旺盛、毛孔阻塞與輕微發炎有關。建議優先使用 水楊酸（BHA）類成分（PR13 或 BD14 類型） 來協助疏通毛孔、代謝老廢角質， 同時搭配菸鹼醯胺 幫助控油與屏障修護，並輔以 **舒緩成分（尿囊素、生川蓮萃取）** 降低刺激。
泛紅 (Redness)	35	雖然你自評不敏感，但泛紅指數偏低，代表皮膚仍可能有些 局部輕微發炎或弱敏傾向 ，尤其在頻繁使用清潔、刮鬍或活性精華（酸類、抗老、美白）時。建議同時使用 具修復、保濕與舒緩的成分 ：例如維他命原B5、酵母發酵產物、生川蓮萃取（R9+）與尿囊素，來穩定肌膚屏障，降低痘痘調理與淡斑過程中的不適。
膚色均勻度 (Color uniformity)	45	代表整體膚色有些不均，可能是暗沉、舊痘印或輕微色素沈澱造成。建議可透過 傳明酸（3%）+ 菸鹼醯胺（2%）的組合（如 RV24） 來抑制黑色素生成、減少新斑形成並均勻膚色，同時需配合日常防曬，避免紫外線加劇色素問題。
黑眼圈 (Dark Circle)	45	顯示眼周可能有色素型或循環不佳型黑眼圈，常與作息、睡眠品質與長期螢幕使用有關。雖然本次產品中沒有專門針對眼周設計的產品，但可透過 **整體膚色提亮（傳明酸、菸鹼醯胺）** 與調整作息、減少熬夜來間接改善。
光滑度 (Smooth)	66	在平均之上，代表肌膚觸感與細緻程度還不錯，但在痘痘集中區域可能仍有凹凸不平或粗糙感。柔和的 **BHA（如水楊酸） 與溫和的肌膚更新成分（維他命A衍生物） ** 可以進一步提升膚況細緻度，但需搭配保濕與修護，避免過度去角質。
斑點 (Spot)	76	整體斑點狀況在中等偏好，說明可能有些斑點或痘印，但尚不算嚴重。持續防曬是關鍵，搭配 傳明酸與菸鹼醯胺 可以協助淡化既有色素與預防新斑惡化，算是「可以加強但非最急迫」的項目。

膚質指標	分數	關注重點與細節
毛孔 (Pore)	88	表現相當好，雖然你是油性膚質，但毛孔控制得不錯，目前看起來沒有明顯粗大或鬆弛的問題。後續以 穩定控油、適度去角質、避免過度清潔 為主，只要持續維持，不需要過度針對毛孔額外加強。
皺紋 (Wrinkle)	99	是目前狀態最好的指標，代表你在細紋與動態紋的表現非常優秀，以 50 歲來說相當難得。不過隨時間仍會持續老化，適度使用 維他命A類抗老精華（如視黃醇棕櫚酸酯） 、 保濕與防曬 ，能幫助你延長這個優勢。

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**痘痘指數 25 是全項最低**，而且是油性膚質，非常需要一支「溫和但有效」的痘痘調理精華。
- PR13 的水楊酸濃度為 **0.15%**，相較高濃度酸類更溫和，搭配保濕與舒緩配方，特別適合需要長期調理、又不希望刺激太強的族群。
- 主要改善：**痘痘 / 粉刺、油脂分泌、輕微粗糙與部分膚色不勻（痘印間接改善）**。

關鍵成分與作用機制

- **水楊酸 0.15%（BHA）**：脂溶性，能深入毛孔溶解多餘油脂與角栓，減少粉刺、痘痘形成，同時幫助老廢角質代謝，讓肌膚更平滑。
- **菸鹼醯胺 2%**：
 - 幫助**控油與平衡皮脂**，對油性男生非常關鍵。
 - 支持**肌膚屏障修護**，在長期使用 BHA 的同時，降低乾燥與刺激風險。
- **尿囊素 0.1% + 珊瑚藻、魚腥草萃取物**：提供**舒緩與調理**，在痘痘與紅感同時存在時，有助於降低不適。

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 45**、**黑眼圈 45** 都偏低，顯示暗沉與不均是次要但明顯的困擾。
- RV24 同時兼具**淡斑、提亮、保濕與屏障支持**，適合在改善痘痘之餘，進一步修整整體膚色質感。
- 主要改善：**膚色均勻度、暗沉、部分斑點與痘印、輕度膚況粗糙**。

關鍵成分與作用機制

- **傳明酸 3%**：
 - 抑制黑色素生成過程，幫助**淡化斑點與痘印、改善膚色不均**。
 - 對於整體黯沉感與局部色素沈澱（如舊痘疤）也有加分效果。
 - **菸鹼醯胺 2%**：
 - 再次強化**膚色均勻、抗氧化與屏障修護**。
 - 對油性膚質也有助於維持穩定，不額外增加負擔。
 - **玻尿酸鈉 0.2% + 多重保濕溶劑（甘油、丙二醇、1,3-丙二醇）**：提升整體保濕度，避免因為淡斑與痘痘調理而使膚況乾燥粗糙。
 - **神經醯胺 3（0.005%） + 舒緩植萃、尿囊素**：支援**屏障修護與舒緩**，對你泛紅偏低、可能有輕微弱敏傾向的肌膚，有穩定作用。
-

3. 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？

- 你同時要處理**痘痘、膚色不均與輕微泛紅偏低**，意味著會接觸到酸類調理與提亮成分，長期使用容易累積刺激。
- R9+ 是專門設計用來**混合其他精華，提升修復力與降低刺激感**的修護基底，對於油性、痘痘同時又要淡斑提亮的你，非常關鍵。
- 主要改善：**泛紅指數偏低帶來的穩定需求、屏障修護、長期使用活性成分時的耐受度與整體膚況細緻度**。

關鍵成分與作用機制

- **維他命原B5（5%）**：
 - 強效保濕與屏障修護，幫助肌膚維持穩定，
 - 在你使用水楊酸（PR13）與傳明酸（RV24）時，能**降低乾燥、緊繃與輕微紅感的機率**。

- **丁二醇 12%+丙二醇 2.715%**：提供深度保濕並且幫助其他成分滲透，讓整體保養更有效率。
- **二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌/大豆發酵產物提取物**：
 - 支持肌膚微生態與屏障健康，
 - 適合長期使用，幫助皮膚「更有抵抗力」，面對外界環境與各種活性成分刺激。
- **生川蓮萃取液 0.135%**：具抗氧化與舒緩特性，適合容易有痘痘、發炎反應的膚況。

建議混合方式（與哪一支搭配）

- 依你的問題優先度，建議將 **R9+「整瓶」** 倒入 **RV24 橘光采精華** 中，作為日常穩定膚色與修護的主力組合：
 - 混合比例約為精華：R9+ = 2:1，製成一瓶**兼具提亮+高修護的肌光精華**。
 - 日常早晚都能使用，並在需要時搭配 PR13 做區域或全臉控痘調理。
-

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

1. 潔面

- 使用溫和洗面產品，避免過度搓洗與熱水，減少對油脂與屏障的過度破壞。

2. 橘光采 RV24+ 銀萃瓶 R9+ 混合精華（全臉）

- 先依說明：將 **R9+ 整瓶** 倒入 **一整瓶 RV24**，搖勻後當作你每天使用的提亮修護精華。
- 早晨於清潔後，取適量塗抹全臉與頸部，有助於**改善膚色均勻、淡化痘印與穩定膚況**。

3. 綠淨痘 PR13（視需求使用）

- 早上若痘痘特別明顯，可在 RV24+R9+ 前，**薄擦於痘痘與粉刺較多的區域**。
- 若擔心堆疊太多，可選擇只在夜間使用 PR13，全臉或局部皆可。

4. 保濕與防曬

- 視膚況加上一層清爽乳液或凝露，最後務必使用**SPF 防曬產品**。
 - 防曬對你改善膚色不均、斑點與延緩老化非常關鍵。
-

夜間流程

1. 潔面

- 確實卸除防曬與髒污，建議仍維持溫和清潔，不需過度去角質型洗面乳。

2. 綠淨痘 PR13（重點控痘步驟）

- 於清潔後、化妝水前或直接用在乾淨肌膚上，**全臉薄擦或針對 T 字、下巴、容易長痘區域**。
- 對你的痘痘分數提升最有幫助，也有助於維持毛孔與膚觸穩定。

3. 橘光采 RV24+ 銀萃瓶 R9+ 混合精華（全臉）

- 晚上再使用一次混合後的 RV24+R9+，穩定修護與提亮同時進行。
- 若皮膚當天較乾、或覺得稍有緊繃，可多擦一點，加強保濕與修護。

4. 保濕收尾

- 視季節與膚況加上一層乳液或輕盈乳霜，**油性膚質可選清爽型**即可，避免太厚重堵塞毛孔。

生活習慣建議

1. 飲食與飲水

- 痘痘指數偏低，建議**減少高糖、高油、精緻澱粉與含糖飲料**，避免血糖波動與油脂分泌被放大。
- 一天分次補充足量白開水，有助於代謝與膚色氣色。
- 你可以善用 **Skin Beauty Pal App 的飲水提醒功能**，幫助維持穩定的飲水節奏。

2. 防曬與環境

- 想要穩定膚色均勻度與維持高分的皺紋指數，**防曬是關鍵**：
 - 外出前 15-20 分鐘塗抹足量防曬，流汗或長時間外出需補擦。
- 建議留意 **Skin Beauty Pal App 的紫外線與防曬提醒功能**，在 UV 指數高的時候特別加強防護。
- 避免長時間待在空調極乾或空氣污染嚴重的環境，必要時增加保濕、防護。

3. 睡眠與作息

- 黑眼圈與膚色不均，與睡眠時間與品質關係很大：
 - 儘量在固定時間就寢，爭取 6.5–8 小時的睡眠。
 - 睡前減少使用 3C 螢幕，降低藍光與精神亢奮對睡眠的影響。
- 規律作息有助於皮膚在夜間進行修復，也能讓痘痘與暗沉更容易改善。

若你之後想更精準追蹤膚質變化，建議搭配 **Skin Beauty Pal App** 的 AI 膚質檢測與保養計畫提醒，定期紀錄痘痘、膚色與泛紅狀況，調整使用頻率與搭配方式，會更容易看出長期改善效果。

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。