

膚質分析報告

個人化推薦

q, 你好，以下是根據你的膚質檢測與自評膚況，為你整理的完整膚質分析與護膚建議。

一、整體膚質狀況描述

1. 整體皮膚健康概況

你自評為「乾性肌膚」、且「高度弱敏」，檢測結果顯示：

皺紋、毛孔、斑點整體維持得相當不錯，屬於成熟肌裡表現優於平均的一型；但在痘痘、泛紅、黑眼圈與膚色均勻度方面，分數偏低，代表這幾個面向是目前最需要優先調整的問題區。

整體來說，你的皮膚「結構老化問題較輕（皺紋分數高）」，但「屏障穩定度與發炎傾向」是目前的關鍵。

2. 主要優勢與問題點

優勢：

- 皺紋指數很高（94），代表細紋與深層皺紋情況相對輕，抗老進展不錯。
- 毛孔分數很高（83），顯示毛孔粗大與出油堵塞問題不明顯。
- 斑點分數偏好（71），雖有色斑風險，但整體仍優於一般同齡族群。

主要問題點：

- 痘痘指數非常低（20）：代表目前有明顯粉刺/痘痘或反覆長痘傾向，對乾性成熟肌來說，通常與屏障受損、清潔/保養不平衡或過度去角質有關。
- 泛紅指數偏低（30）：顯示皮膚容易出現局部潮紅、紅感或微刺激反應，可能存在你自覺或尚未察覺的弱敏狀況。
- 黑眼圈指數偏低（40）：代表眼周暗沉、色素或血管型黑眼圈較明顯。
- 膚色均勻度中等偏弱（51）：表示整體膚色略不均，可能有暗沉、局部泛紅、輕微色素不均的情況。

3. 可能影響膚質的因素

- **肌膚乾性＋高度弱敏：**
皮脂分泌偏低，角質與皮膚屏障較脆弱，稍有刺激或清潔過度就可能引起紅、癢、冒痘的連鎖反應。
- **性別為女性：**
荷爾蒙變化、保養與化妝習慣，常會同時牽動痘痘、斑點與泛紅，若更年期前後，皮脂與角質更新也會變得不穩定。
- **生活習慣與環境：**
若長時間在冷氣房、乾燥環境、使用偏刺激清潔品或不規律作息，都會加劇乾燥、泛紅與黑眼圈。
另外，若防曬不足或常曝曬，也會讓膚色不均、斑點與紅感更加明顯。

二、各膚質向度分析

以下依「分數由低到高」排序，分數越低代表越需要優先照顧：

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	分數非常低，代表目前有明顯粉刺、痘痘或反覆冒痘狀況。以你的乾性且弱敏膚質來看，痘痘常與「屏障受損＋保養太刺激或清潔過度」有關。建議以低濃度水楊酸來溫和疏通毛孔與減少粉刺，同時必須搭配高保濕與修復精華，避免再度破壞屏障。成分建議：低濃度水楊酸 (例如 PR13 的 0.15%)、菸鹼醯胺、維他命原B5、神經醯胺、尿囊素等溫和修復成分。
泛紅 (Redness)	30	泛紅偏嚴重，說明肌膚容易出現紅、刺、緊繃或是在清潔、換季、日曬後更不穩定。這在你自評「Very Sensitive」的情況非常吻合，部分紅感可能是你沒注意到的慢性弱敏。保養上應避開高濃度酸類與太多新品同時疊加，優先選擇保濕＋修復型精華。成分建議：維他命原B5、生川蓮萃取、二裂酵母發酵產物濾液、乳酸桿菌發酵物、神經醯胺、尿囊素、甘草酸二鉀等。

膚質指標	分數	關注重點與細節
黑眼圈 (Dark Circle)	40	代表眼周暗沉明顯，可能同時有血管型（熬夜、循環不佳）、色素型（長期日曬或揉眼）、結構型（凹陷）等多重原因。現有產品中未有專門眼周產品，但可透過整體保濕、防曬及改善膚色不均、減少發炎來間接幫助。建議：加強全臉保濕、避免拉扯眼周、注意睡眠與防曬，避免把高刺激成分塗太靠近眼睛。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	稍低於平均，代表整體膚色略不均，可能是局部暗沉、痘印、輕微色斑或泛紅交錯造成。你目前的膚色問題屬於「輕～中度」，重點是「穩定膚況＋溫和提亮」。成分建議：傳明酸、菸鹼醯胺、溫和保濕成分（玻尿酸、甘油、丙二醇）、甘草酸二鉀等，可以一邊提亮一邊保護屏障。
光滑度 (Smooth)	61	約略在平均值附近，觸感與細緻度尚可，但受痘痘與乾燥影響，局部可能有粗糙、顆粒感或小脫皮。調整方向是「輕微代謝＋充足保濕」。由於你的弱敏度高，不建議使用太強烈的去角質，選擇低濃度酸類搭配大量保濕即可。建議成分：低濃度水楊酸、甘醇酸（對你來說要特別小心，避免高濃度與頻繁使用）、玻尿酸、維他命原B5。
膿點 / 斑點 (Spot)	71	高於平均，代表雖然有一定程度色斑、曬斑或痘印，但整體仍算控制得不錯。以你目前的指數，若加強預防性美白與防曬，未來可以維持良好狀態。建議選擇溫和但有效的淡斑／抑制黑色素成分，例如傳明酸、菸鹼醯胺搭配保濕修復成分，避免使用太刺激的美白成分。
毛孔 (Pore)	83	毛孔狀態相當好，出油與粗大毛孔不是你的主要困擾。即便有痘痘問題，似乎比較偏向「局部發炎、屏障不穩」而非全臉油脂旺盛。只要維持溫和清潔與適度的毛孔疏通（低濃度水楊酸），不需針對毛孔再加強處理，避免過度清潔。
皺紋 (Wrinkle)	94	屬於非常亮眼的分數，在成熟肌族群中相當難得，代表目前細紋、法令紋與鬆弛相對少。雖然如此，隨著時間仍會持續老化，建議「溫和持續型」的抗老，而非強刺激。成分建議：維他命A衍生物（如視黃醇棕櫚酸酯）、抗氧化成分（對羥基苯乙酮、西瓜果萃取物）與高效保濕成分，幫助延緩鬆弛與細紋加深。

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

三、個人化護膚建議（產品前三名）

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：

- 針對你目前最明顯的「泛紅（30）+高度弱敏+乾性+痘痘（20）」組合，首要任務是「修復屏障+鎮定發炎」。
- R9+ 主打高濃度維他命原B5與酵母發酵修復成分，特別適合容易紅、容易受刺激、又反覆長小痘的小心肝肌膚。

關鍵成分與作用：

- 維他命原B5 (Panthenol) 5%：強效修復與舒緩，幫助減少乾癢、緊繃與紅感。
- 二裂酵母發酵產物濾液：強化皮膚自我防禦力，提升對外在刺激的耐受度。
- 乳酸桿菌/大豆發酵產物：促進角質更新與修復，同時幫助穩定肌膚生態。
- 生川蓮萃取液：具抗氧化與鎮定效果，適合易紅、易不適的肌膚。
- 丁二醇、丙二醇：提供溫和保濕，不會過於黏膩。

整體來說，R9+ 是你全臉、早晚都可以安心長期使用的「核心修復精華」，特別適合在任何酸類或美白產品之前，優先打好底。

2. 綠淨痘 PR13（B3水楊酸毛孔緊緻精華）

為什麼適合你：

- 你目前「痘痘指數20」是最低的項目，但同時又是乾+弱敏膚質，因此不能用太強的酸類。
- PR13 的水楊酸只有 0.15%，屬低濃度，搭配菸鹼醯胺與多種保濕、舒緩成分，相較 BD14 更溫和，較適合你這種「乾弱敏+成熟+痘痘」的狀況。

關鍵成分與作用：

- 水楊酸 (0.15%)：油溶性酸，能深入毛孔溶解多餘油脂與老廢角質，減少粉刺與痘痘生成；低濃度降低對弱敏肌的刺激。
- 菸鹼胺 (2%)：幫助調理出油、淡化痘印、穩定膚色，並有一定屏障修護能力。

- 尿囊素：舒緩、減少因酸類造成的乾燥與不適。
- 1,3-丙二醇、丙二醇：提供基本保水度，避免單純「去角質」卻讓皮膚更乾。
- 珊瑚藻、魚腥草萃取物：具有抗氧化與調理膚質的輔助效果。

特別提醒：

水楊酸雖本身不具光敏性，但因為會略微削弱角質與屏障，所以使用 PR13 期間，一定要「加強保濕＋白天防曬」。

3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）

為什麼適合你：

- 你的「膚色均勻度 51＋黑眼圈 40＋斑點 71」顯示已有輕至中度色素問題，但尚不嚴重，是很適合「溫和長期型」提亮的階段。
- RV24 集中傳明酸＋菸鹼醯胺＋大量保濕成分，既能協助淡斑、提亮膚色，又兼顧乾弱敏膚所需的保濕與舒緩。

關鍵成分與作用：

- 傳明酸 3%：幫助抑制黑色素生成，淡化斑點與痘印，改善膚色不均。
- 菸鹼醯胺 2%：均勻膚色、增強屏障、抗氧化，對暗沉、膚色不穩定很有幫助。
- 玻尿酸鈉 0.2%＋甘油＋丙二醇＋1,3-丙二醇：形成多層次保濕網，改善乾燥緊繃。
- 神經醯胺3、聚季銨鹽-51、尿囊素、甘草酸二鉀：幫助修復角質、降低刺激感，對弱敏膚較友善。

這支精華建議以「全臉提亮＋局部斑點加強」的方式使用，但要在屏障已由 R9+ 穩定一段時間後，可逐步增加使用頻率。

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程（簡化版，無化妝水）

1. 溫和清潔

- 使用溫水與溫和的洗面乳，避免使用去油力太強的洗面產品。
- 清潔時間控制在 30 秒內，重點是洗掉夜間分泌的油脂與保養殘留即可，不需搓洗過久。

2. 修復打底：銀萃瓶 R9+

- 臉洗淨輕拍半乾後，取約「1~2 滴管」R9+ 均勻塗抹全臉與頸部。
- 特別加強泛紅、常冒痘的區域（例如兩頰、下巴），可多疊一層。
- 稍等 1~2 分鐘讓肌膚吸收。

3. 提亮保濕：橘光采 RV24

- 在 R9+ 吸收後，取適量 RV24 點在雙頰、額頭、下巴及有斑點的區域，輕柔推開。
- 眼周僅建議「略帶到，勿太靠近睫毛根部」，避免刺激。
- 若當天皮膚特別乾或紅，可以只在局部斑點區少量使用，待皮膚穩定再擴大範圍。

4. 乳液／乳霜（你原本習慣的保濕品）

- 選質地偏滋潤、成分單純（少香精、少酒精）的保濕乳或霜，鎖住前面精華。
- 乾性＋弱敏膚不建議早上完全不擦乳霜，以免水分流失、加重緊繃與紅。

5. 防曬（非常重要）

- 每日最後一定要使用 SPF30 以上、PA+++ 以上的物理或混合型防曬。
- 量要足夠（約一枚 10 元硬幣大小，全臉與頸部），戶外活動每 2~3 小時補擦一次。
- 建議你可在 Skin Beauty Pal App 開啟「紫外線防護提醒功能」，App 會依照你所在地的 UV 指數、防曬品強度與活動型態，自動提醒你何時該補防曬，減少因曝曬造成的斑點與泛紅。

夜間流程

1. 卸妝／清潔

- 若有防曬或彩妝：先用溫和卸妝產品，之後再以溫和洗面乳清潔一次。
- 若無化妝：只需洗面乳一次即可。
- 仍然避免使用熱水與粗糙毛巾摩擦。

2. 痘痘調理：綠淨痘 PR13（局部或全臉薄擦）

- 夜間是使用 PR13 的最佳時段。
- 初期建議「每週 2~3 晚」，先全臉超薄擦或只在粉刺、痘痘較明顯部位局部使用。
- 敏弱時建議先從「局部」開始；若一週後皮膚沒有明顯乾燥、刺感或紅腫，再慢慢增加使用範圍與天數。
- 使用完 PR13 後，等待 5 分鐘再進行下一步，讓水楊酸有充足時間發揮作用。

3. 修復保濕：銀萃瓶 R9+（可搭配混合使用）

- 在未混合狀態下：
 - PR13 吸收後，取 1~2 滴管 R9+ 全臉塗抹，特別覆蓋在剛剛使用 PR13 的區域，有助減少乾燥與不適。
- 若你願意將 R9+ 與 PR13「長期搭配使用」：
 - 官方建議是：將一整瓶 R9+ 以 **2:1 的比例倒入 PR13 瓶中，搖晃均勻後長期混合使用**，這樣能讓痘痘調理同時帶有高濃度修復效果，對乾性弱敏痘肌更溫和。
 - 傾倒時要非常小心、慢慢倒入，以免溢出。
- 無論是否混合，每晚都可持續使用 R9+，是你夜間修復的基礎。

4. 夜間乳霜加強鎖水

- 夜間可以選稍微比白天更滋潤一點的乳霜，幫助減少經皮水分流失，讓乾性肌在睡眠中有足夠水分修復。

5. 若日後想加入橘光采 RV24 夜間使用

- 建議等到：「泛紅明顯下降+皮膚對 PR13/R9+ 已適應 3~4 週」後，再在夜間間隔天少量加入 RV24，避免一次上太多功能性產品，增加弱敏風險。

生活習慣建議（從根本幫你養好肌膚）

1. 飲食與飲水習慣

- 儘量少精緻糖、油炸、辛辣與過多乳製品，這些都可能間接促進發炎與痘痘。
- 多攝取：
 - 富含 Omega-3 的食物（如深海魚、亞麻仁籽）
 - 富含抗氧化的蔬果（莓果、深綠色蔬菜）
- 每日飲水量建議約：30 ml × 體重(kg) 左右，可分多次少量飲用，避免一次大量灌水。
- 你可以在 Skin Beauty Pal App 裡啟用「喝水提醒功能」：
 - App 會根據你的性別、體重、所處環境與水杯容量，幫你計算每日建議飲水量，並分時段提醒喝水，對乾性肌與整體健康都非常有幫助。

2. 防曬與環境因素

- 即使陰天或在室內靠近窗邊，UVA 仍會穿透玻璃，促進老化、加重斑點與膚色不均。

- 建議養成：
 1. 出門前 20 分鐘擦足量防曬。
 2. 戶外活動時配合帽子、陽傘與太陽眼鏡，減少臉部與眼周曝曬。
 3. 使用 Skin Beauty Pal App 的「紫外線防護提醒功能」，即時查看當下 UV 指數與防曬時效，收到提醒後記得補防曬。
- 避免長時間待在過乾冷氣房，必要時可放加濕器，或定時離開環境讓皮膚稍微休息。

3. 睡眠與作息調整

- 皮膚在晚上約 23:00~02:00 是修復與更新最活躍的時段，建議盡量在 23:00 前上床睡覺。
- 維持固定作息時間，避免長期熬夜與睡眠不足，這會直接反映在：
 - 黑眼圈加深、臉色蠟黃
 - 痘痘反覆發作
 - 泛紅更難穩定
- 睡前 1~2 小時盡量避免大量咖啡因與重口味食物，減少影響睡眠品質。

若你在實際使用產品過程中，出現持續明顯的紅、癢、脫屑或痘痘突然惡化，建議暫停新品，並可透過 Skin Beauty Pal 平台預約皮膚科醫師，讓專業醫師針對你目前的膚況做更進一步評估與調整。

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 [Pers Active Lab \(Skin-Pal 集團\)](#) 與知名皮膚科醫師合作編製。