

# 膚質分析報告

## 個人化推薦

### 一、整體膚質狀況描述

#### 1. Abha191 的整體肌膚概況

從這次的膚質檢測來看，你的整體膚況屬於「局部問題較明顯，但基底條件其實不錯」的類型。毛孔、皺紋、斑點與膚質光滑度都在平均之上甚至非常優異，代表你的皮膚結構與老化程度控制得很好，不是「全面性問題肌」。

目前需要特別關注的，是：

- 痘痘嚴重偏低（25 分）：有明顯長痘、閉鎖性粉刺或反覆冒痘的傾向。
- 泛紅偏低（35 分）：皮膚容易紅、局部敏感或有輕微發炎。
- 黑眼圈偏低（45 分）：眼周暗沉、色素型或血管型黑眼圈較明顯。

#### 2. 主要優勢與問題點

你的優勢：

- 皺紋指數 99 分：幾乎是「無皺紋等級」，動態細紋與靜態紋都控制非常好，對你這個年紀來說是非常漂亮的成績。
- 毛孔 88 分：毛孔細緻，沒有明顯粗大或出油導致的毛孔問題。
- 斑點 76 分：色斑問題不嚴重，代表目前沒有明顯大範圍的曬斑或荷爾蒙色素沉著。
- 光滑度 66 分：膚觸屬於略優於平均，代表角質代謝與表面紋理整體還算平順。

需要特別關注的問題：

- 痘痘 25 分（重點問題）：為所有指標中最低，顯示你目前最大的膚況壓力來自痘痘／粉刺，可能包含下巴、額頭或臉頰反覆長痘、冒小紅疹或壓在皮下的粉刺。
- 泛紅 35 分：分數偏低，顯示皮膚有明顯發紅、微發炎或隱性敏感現象，即使你自評敏感度 unknown，也很可能是「輕度敏感／屏障受損中」。

- **黑眼圈 45 分**：略低於平均，代表眼周疲勞、血液循環差、或熬夜／過敏引起的色素或血管型黑眼圈。

### 3. 可能影響你膚質的因素

綜合你的性別與目前檢測結果，可能影響你膚況的因素包括：

#### 1. 性別：女性

- 易受荷爾蒙波動影響（生理期、壓力、作息），導致痘痘在下巴、嘴周、兩頰週期性加劇。
- 若使用不適合的保養品或底妝（太滋潤或致痘成分），也更容易堵塞毛孔、誘發痘痘。

#### 2. 肌膚類型與敏感度：皆為 unknown

- 但從「痘痘 25 分＋泛紅 35 分」來看，你的皮膚很有可能是：
  - 混合偏油／油性，夾帶一定程度敏感，或
  - 屏障稍微受損的偏乾肌，但因為清潔或保養不當引發痘痘與紅。
- 泛紅偏低也提示你「有可能有輕微敏感或過敏而自己尚未意識到」，例如：洗完臉容易發紅、擦保養會刺或癢、換季時特別不穩。

#### 3. 生活習慣相關（從數據推測）

- 黑眼圈偏低，常與以下因素有關：
    - 睡眠不足、睡眠品質不好、常熬夜滑手機。
    - 長時間盯螢幕、眼睛疲勞，或過敏性鼻炎／眼周搓揉。
  - 痘痘偏低，也可能與：
    - 壓力大、作息亂。
    - 飲食偏油、高糖、常喝含糖飲或奶茶有關。
-

## 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 | 為目前最嚴重的問題。代表毛孔堵塞、痘痘或粉刺非常明顯，可能有反覆冒痘、膿包或下巴／額頭週期性痘痘。建議以溫和的酸類控油與去角質為主，搭配修復與保濕，避免同時疊加多種強效酸類、避免酒精感太重或致痘性油脂。成分建議：水楊酸 (BHA)、少量菸鹼醯胺控油、搭配維他命B5、泛醇、酵母類修復成分。             |
| 泛紅 (Redness)             | 35 | 顯示皮膚的發紅、微發炎狀況偏明顯，可能來自痘痘發炎、角質屏障受損、清潔過度或隱性的敏感肌。雖然你自評敏感度為 unknown，但數據顯示皮膚有「潛在敏感傾向」，要避免過度去角質與同時大量使用刺激性保養。成分建議：維他命原B5、尿囊素、生川蓮萃取、神經醯胺、玻尿酸，強化保濕與屏障修護。酸類要低濃度且減少使用頻率。 |
| 黑眼圈 (Dark Circle)        | 45 | 比平均略差，顯示眼周暗沉、疲憊感較明顯，可能是睡眠不足、熬夜、長時間螢幕使用或過敏導致。雖然現有產品沒有專門的眼周精華，但透過整體改善睡眠、加強保濕與防曬，仍能間接減輕黑眼圈。成分建議：保濕成分（玻尿酸、甘油）、抗氧化（西瓜果萃取物）、溫和美白成分（傳明酸、菸鹼醯胺）可用於眼周外圍薄擦，前提是不刺激。      |
| 膚色均勻度 (Color uniformity) | 56 | 接近平均值，代表整體膚色略有不均，如局部暗沉、痘印、輕微色素沉著等，但尚不算嚴重。若能好好控痘＋防曬，再搭配提亮膚色的精華，未來可以拉到明顯更高分。成分建議：傳明酸、菸鹼醯胺、玻尿酸、神經醯胺等溫和提亮與修復成分。  |
| 光滑度 (Smooth)             | 66 | 稍優於平均，代表臉部整體觸感與紋理還不錯，只有局部因粉刺、痘疤或輕微粗糙造成不平整。保持現在的清潔與保濕，再加上有計畫地使用低濃度酸類，能讓膚觸更細緻。成分建議：水楊酸、甘醇酸少量搭配，再配合大量保濕（玻尿酸、甘油、泛醇）。   |

| 膚質指標         | 分數 | 關注重點與細節   |
|--------------|----|---|
| 斑點 (Spot)    | 76 | 表現良好，日常生活中應該沒有大片曬斑或明顯黑斑，只有少量痘印或輕微色素沉澱。現階段不需要強力「淡斑型療程」，優先維持防曬與溫和提亮即可。成分建議：傳明酸、菸鹼醯胺，配合防曬是關鍵。                            |
| 毛孔 (Pore)    | 88 | 毛孔非常細緻，是你的明顯優勢。即使有痘痘問題，也不是整臉毛孔粗大型，而比較像是「局部粉刺痘」而非整體油膩。保養重點是穩定控油、避免過度清潔，以免把本來狀況不錯的毛孔弄得乾燥粗糙。成分建議：溫和水楊酸、菸鹼醯胺少量、保濕修復成分即可。  |
| 皺紋 (Wrinkle) | 99 | 幾乎是滿分，代表目前動態紋、細紋、法令紋等都非常輕微。這和你目前的年紀相比是非常優秀的狀態。保養以「預防老化」為主，而非急救型抗老。成分建議：維他命A衍生物（如視黃醇棕櫚酸酯）、抗氧化成分（對羟基苯乙酮、西瓜果萃取）、高保濕精華即可。 |

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

### 三、個人化護膚建議（產品推薦 Top 3）

根據您的皮膚問題，這些產品按優先順序列出；完整使用效果最佳。

#### 1. 煥膚複合粉刺精華 BD14 —— 針對「重度痘痘／粉刺」的核心調理

為什麼適合你：

你的痘痘指數只有 25 分，是目前最大問題來源。BD14 是本系列中針對粉刺與痘痘最明確、酸類濃度較高的精華，可以有效幫助：

- 溶解角栓、疏通堵塞的毛孔。
- 改善閉鎖性粉刺、黑頭與周期性痘痘。
- 長期使用可減少粉刺反覆、讓痘痘痕跡加速代謝。

### 關鍵成分與作用：

- **水楊酸 1.5% (BHA)：**  
能深入毛孔溶解油脂與角質栓，對粉刺、痘痘特別有效。
- **甘醇酸 0.5% (AHA)：**  
溫和代謝表層老廢角質，讓肌膚更平滑，搭配BHA提升整體煥膚效果。
- **菸鹼醯胺 0.5%：**  
幫助調理出油、減少泛油光，並協助肌膚修復。
- **保濕與舒緩成分（尿囊素、1,3-丙二醇、丙二醇、珊瑚藻與魚腥草萃取物）：**  
降低酸類帶來的乾燥與刺激，幫助痘痘肌維持一定水分與穩定度。

### 特別提醒：

- 因為含 1.5% 水楊酸，建議一開始**隔天晚間使用**，觀察 1-2 週無明顯刺痛、脫皮再酌量增加頻率。
- 使用任何酸類時，**白天一定要防曬**，避免因角質變薄而被紫外線傷害。

---

## 2. 銀萃瓶 R9+（B5酵母極致修復精萃）—— 修復泛紅、穩定膚況基底

### 為什麼適合你：

你的泛紅指數為 35 分，顯示肌膚有明顯發紅、隱性敏感與屏障不穩定的問題。當你需要使用酸類來處理痘痘時，如果沒有搭配足夠強的修復與保濕，泛紅容易惡化。

R9+ 可以：

- 幫助修復受損屏障、提升耐受度。
- 舒緩痘痘與清潔、煥膚後的刺激感。
- 降低紅、癢、緊繃等不適，維持穩定膚況。

### 關鍵成分與作用：

- **維他命原B5 (Panthenol) 5%：**  
高濃度的經典修復成分，可促進屏障修護、補水、鎮靜刺激後紅感。
- **二裂酵母發酵產物濾液 & 乳酸桿菌／大豆發酵產物：**  
幫助增強皮膚自身防禦力，提升對環境與保養品的耐受度。
- **生川蓮萃取液：**  
具抗氧化與抗發炎功效，減少外界刺激引起的紅與癢。

- **丁二醇、丙二醇：**

增加整體保濕度，讓肌膚維持柔軟、不緊繃。

**使用特色：**

- 可按照說明與其他「改善精華」以 **2:1 比例混合使用**，例如與 H20、RV24 或 A18 混合，變成「同時保養＋修復」的精華。
- 對你目前「痘痘＋泛紅」的雙重壓力，是很重要的穩定基底。

---

### 3. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）—— 提亮膚色、淡化痘印與整體暗沉

**為什麼適合你：**

你的膚色均勻度 56 分（略低於平均）、黑眼圈 45 分，雖然斑點問題不重，但局部暗沉與痘印是未來會慢慢累積的風險。

**RV24 適合：**

- 改善痘痘退後留下的色素型痘印。
- 整體提亮膚色，讓膚色更均勻、透亮。
- 適合與 R9+ 混合使用，兼顧提亮與修復。

**關鍵成分與作用：**

- **傳明酸 3%：**

針對色素沉著、美白、淡化斑點與痘印效果明確，可抑制黑色素生成。

- **菸鹼醯胺 2%：**

幫助均勻膚色、抗氧化、維持皮膚屏障，同時對輕微出油也有調理作用。

- **玻尿酸鈉、甘油、丙二醇、1,3-丙二醇：**

提供優秀保濕度，減少提亮美白產品常見的乾燥問題。

- **神經醯胺3、聚季銨鹽-51、尿囊素、洋甘菊與多種植萃：**

協助修護與舒緩，降低美白成分可能帶來的刺激感。

**使用特色：**

- 可依建議與 R9+ 以 **2:1 比例混合**，成為「提亮＋修復」雙效精華，對你目前泛紅略高的敏感傾向會更溫和。
-

## 四、個人化護膚步驟與生活建議

### 早晨流程（簡化版，無需化妝水）

#### 1. 清潔：溫和洗臉一次

- 使用溫水與溫和洗面乳，搓出泡沫後輕柔按摩 20-30 秒，著重 T 字部與長痘區域，避免用力搓臉。
- 目標是「洗掉油汗與昨晚保養殘留」，不是把臉洗到緊繃。

#### 2. 精華：以 R9+ 為基底，搭配 RV24 提亮（建議）

- 做法一（混合）：
  - 依說明可以將「RV24 改善精華 2：R9+ 修復精萃 1」的比例混合在同一瓶使用，或是每次在手心混合後上臉。
  - 均勻塗抹全臉與頸部，痘印／暗沉處可稍微多帶一點。
- 做法二（分層，如果你偏敏感）：
  1. 先全臉上一層 R9+，等 1-2 分鐘吸收。
  2. 再在有痘印、暗沉的區域疊擦少量 RV24。
- 眼周：可以在「眼周外圈」薄擦 R9+ 或混合精華，但避開緊貼睫毛根部。

#### 3. 乳液／防曬：重點是「充足＋防曬到位」

- 若你日間容易乾，建議先上一層清爽乳液或乳霜，鎖住精華。
- 接著一定要使用具 SPF、防 UVA 的防曬產品，戶外建議 SPF30 以上，量要足夠（臉部至少約一元硬幣大小，分區上臉）。
- 白天有使用 BD14（其實建議只在晚上用），一定要特別加強防曬。

---

### 夜間流程（痘痘調理重點）

#### 1. 清潔：卸妝／洗臉

- 若有上防曬或彩妝，先用卸妝產品卸除，再用溫和洗面乳清潔。
- 避免反覆洗兩三次，以免泛紅更嚴重。



## 2. 痘痘調理：使用 BD14（建議集中於夜間）

- 初期建議頻率：
  - 第 1-2 週：每隔一天晚上使用一次。
  - 若沒有出現明顯刺痛、大片脫皮，再視情況調整使用頻率。
- 使用方式：
  1. 洗臉後，臉微微乾後取適量 BD14。
  2. 先點在「問題區」：例如額頭、下巴、兩頰有粉刺或痘痘的區塊，可以「局部帶整區」而非只點在痘痘上。
  3. 整臉痘痘很多時，可薄擦全臉，但避開眼周與唇周。
- 上完 BD14 後，等待 5-10 分鐘，讓酸類有時間作用，再進下一步。

## 3. 修復與保濕：R9+ 為核心（可單用）

- 在 BD14 吸收後，全臉塗抹 R9+：
  - 幫助安撫因酸類可能引起的乾燥與泛紅。
  - 修復屏障、減少刺痛感。
- 若你覺得某些區域較乾，可在最外層加上一層清爽乳液或乳霜，鎖住水分。

## 4. 不使用 BD14 的夜晚（「休息日」）

- 建議：
  1. 清潔後，直接使用 R9+ 全臉。
  2. 想加強膚色均勻度，可在無使用 BD14 的晚上加入 RV24（可與 R9+ 2:1 混合）。
- 這樣可以讓皮膚有時間修復，降低長期酸類使用的風險。

---

## 生活習慣建議（從內到外一起調整）

### 1. 飲食與喝水建議

#### 1. 飲食方向

- 減少：高糖飲料、奶茶、炸物、餅乾甜點，這些容易加重痘痘與發炎。
- 增加：
  - 深綠色蔬菜（如花椰菜、菠菜）、番茄、胡蘿蔔等富含抗氧化的蔬果。
  - 含 Omega-3 的食物（如鮭魚、亞麻仁籽），有助降低發炎反應。
- 若常喝含糖飲料，建議先改成無糖茶或白開水，對痘痘和膚色都會有明顯幫助。



## 2. 喝水習慣

- 一般建議：一天約 **30 ml × 體重(kg)** 的飲水量，可依你的實際體重粗略估算。
  - 盡量分多次喝：早起、上午、下午、晚間各補充一些，而不是一次大量灌水。
  - 你可以使用 **Skin Beauty Pal App** 的「喝水提醒功能」：
    - App 會根據你的性別、體重、環境與水杯容量，計算你當天需要的水量。
    - 並在適當時間提醒你喝水，幫助你養成穩定飲水習慣，從內在改善膚況與代謝。
- 

## 2. 防曬與環境因素

### 1. 為什麼你特別需要防曬：

- 正在使用或準備使用含酸類的 BD14：
  - 水楊酸本身不會被太陽直接「曬壞」，但它會去角質、讓皮膚屏障變薄一些，抵禦紫外線的能力下降，更容易被曬紅、曬黑、形成痘印。
- 你本來就有泛紅偏低的問題，皮膚對外界刺激較敏感，更要避免紫外線刺激。

### 2. 實際做法

- 出門前 15-20 分鐘塗防曬，室外活動建議 SPF30 以上、PA+++ 或更高。
- 若在戶外、流汗或長時間曝曬，建議每 2-3 小時補擦一次。
- 盡量搭配：帽子、陽傘、墨鏡，減少直射。

### 3. 善用 Skin Beauty Pal 的紫外線防護提醒

- App 會根據你所在地的 **即時 UV 指數、防曬品的防護能力、你的膚色與活動強度**，自動估算防護時間。
  - 當系統評估你的防曬效果將要下降時，會提醒你「需要補擦防曬」，幫助你在不知不覺間建立穩定防曬習慣。
- 

## 3. 睡眠與作息調整

### 1. 皮膚修復的黃金時間

- 夜間睡眠，特別是 **23:00-02:00**，是皮膚修復與更新最旺盛的時間。
- 若長期晚睡、熬夜，皮膚容易：
  - 黑眼圈加重（你目前 45 分已經偏低）。

- 痘痘發炎時間更久、不易退。
- 整體膚色變暗沉、蠟黃。

## 2. 建議作息

- 儘量將睡覺時間調整到 **23:30 前躺上床**，固定每天差不多的時間睡與起。
- 睡前 1 小時減少看手機、平板螢幕，改成聽音樂、拉伸或泡溫水澡，有助於睡眠品質。

## 3. 小提醒

- 若你有長期睡不好、焦慮或壓力來源明顯，痘痘與泛紅都會更難控制。
- 可考慮在 Skin Beauty Pal App 上記錄膚況變化與生活作息，若有需要，也可以在平台上預約皮膚科醫師，一起檢視是否有荷爾蒙、壓力或其他內在因素影響皮膚。

---

如果你之後想更精準調整（例如：不知道自己到底偏油還是偏乾、痘痘分布在哪些區域、是否需要口服治療等），建議在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師，搭配這份報告一起討論，會更有效率地改善。

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。