

膚質分析報告

個人化推薦

一、整體膚質狀況描述

q, 你好，以下是依據你目前的膚質健康指數所做的完整分析與建議。

1. 整體皮膚健康概況

從指數來看，你的肌膚在「毛孔」與「皺紋」表現非常亮眼，毛孔細緻度分數高、皺紋指數也接近高分區，代表在同齡族群中，你的毛孔粗大與深層皺紋並不明顯，整體老化速度算是控制得不錯。

相對需要更關注的是：「痘痘／粉刺問題」、「泛紅」、「黑眼圈」，以及「膚色均勻度偏不穩定」。這些面向代表目前皮膚屏障、局部發炎、循環與色素沉澱有些失衡，需要有計畫地調整與修護。

2. 主要優勢與問題點

優勢：

- 毛孔細緻 (Pore 83)**：皮脂分泌與毛孔阻塞情況相對輕微，整體毛孔看起來應不算粗大。
- 皺紋問題輕微 (Wrinkle 94)**：在動態/靜態紋路上表現很好，推測你可能有不錯的保養習慣，或生活作息相對規律。
- 膚質觸感中等偏穩定 (Smooth 61)**：肌膚表面平滑度略高於平均，表示沒有非常嚴重的粗糙、脫屑或顆粒感。

需優先處理的問題：

- 痘痘/粉刺嚴重低分 (Acne 20)**：這是目前最明顯的警訊，代表出油、阻塞、粉刺/發炎症情況相對明顯，或有反覆長痘的困擾。
- 泛紅偏差 (Redness 30)**：可能代表肌膚有隱性敏感、微血管擴張、局部發炎，甚至是你未察覺的過敏傾向。

- **黑眼圈明顯 (Dark Circle 40)**：眼周暗沉、循環不佳或色素型黑眼圈較突出。
- **膚色均勻度略不穩 (Color uniformity 51)**：整臉明暗不均、局部暗沉或微小色斑問題開始浮現。

3. 可能影響膚質的因素

- **年齡帶來的影響**：
皮脂分泌通常會隨年紀下降，但你仍有明顯的痘痘指數低分，代表可能是「屏障受損＋局部阻塞＋慢性發炎」並存，而不只是單純青春期式出油痘。
- **性別 (女性)**：
女性荷爾蒙波動、更年期相關變化，可能讓肌膚同時出現：局部乾、局部油、反覆冒痘與紅敏感。
- **自評膚質與敏感度未知**：
加上泛紅分數偏低、痘痘指數極低，很可能你有「輕度敏弱＋痘痘膚質混合」的情況，只是自己不一定清楚哪些行為在刺激皮膚。
- **生活習慣推估**：
 - 若作息不穩、睡眠不足或晚睡，容易加重黑眼圈、發炎與修復力下降。
 - 若防曬不足，會進一步惡化膚色不均與斑點，雖然你目前斑點指數還算不錯 (Spot 71)，但在這個年齡層非常需要嚴格防曬來維持。

二、各膚質向度分析

以下依「分數由低到高」排序，分數越低越需要優先照顧。

膚質指標	分數	關注重點與細節
痘痘 (Acne)	20	這是目前最需要處理的問題。分數遠低於平均，代表你可能有：反覆粉刺、閉鎖/紅腫痘、下巴／嘴周／兩頰局部冒痘等情況。66 歲還有明顯痘痘，常與「角質堆積＋清潔不到位＋屏障不穩＋荷爾蒙或藥物因素」相關。建議使用含 水楊酸 (BHA) 的產品幫助疏通毛孔、減少粉刺，同時搭配 菸鹼醯胺 調理出油並修復屏障。產品上較適合選擇溫和的含 BHA 精華，如：綠淨痘 PR13，初期集中在容易長痘、粉刺區使用，並一定要搭配保濕與防曬。若痘痘紅腫嚴重或有結節、囊腫，建議在 Skin Beauty Pal 平台預約皮膚科醫師進一步評估。

膚質指標	分數	關注重點與細節
泛紅 (Redness)	30	泛紅分數偏低，代表你可能有「看起來敏感、不穩定」的膚況：例如洗完臉容易泛紅、上保養或防曬有刺癢、兩頰常紅紅的，或使用去角質後紅感持續不退。這也可能是你自己尚未察覺的輕度過敏或酒糟型傾向。照護上要同時做到「溫和清潔+強化屏障+避免過度去角質」。成分上建議多用： 維他命原 B5、尿囊素、酵母發酵萃取、生川蓮萃取 等修護舒緩成分，例如：銀萃瓶 R9+、藍水潤 H20 都很適合用來穩定膚況。含水楊酸產品（如 PR13、BD14）則需要循序、少量、點塗使用，並嚴格防曬，以免紅更明顯。
黑眼圈 (Dark Circle)	40	分數偏低，代表眼周暗沉、色素沉著或血管型黑眼圈較明顯。原因通常包括：長期熬夜、睡眠品質差、用眼過度、過敏性鼻炎揉眼睛，或防曬不足造成的眼周色素加深。雖然本次產品中沒有專門眼霜，但你可以：1) 眼周塗抹較溫和的保濕修護精華（如 R9+ 或 H20），加強保濕與屏障；2) 白天務必將防曬帶到眼周骨架處（眼周一圈但避開眼角黏膜）；3) 搭配充足睡眠與減少熬夜。若黑眼圈多年無明顯改善，可考慮在 Skin Beauty Pal 平台預約醫師，評估是否需要雷射或其他醫療美容。
膚色均勻度 (Color uniformity)	51	略低於平均，說明你的< 整體膚色有「明暗不勻」的情形：例如兩頰偏紅、嘴角下巴泛暗、膚色略蠟黃，或是痘印、舊紅痘疤、輕微色素沉著。此時需要同時做：1) 穩定發炎（先讓痘痘與紅腫減少）；2) 再用溫和的「提亮、淡斑」成分。建議關鍵成分： 傳明酸、菸鹼醯胺、玻尿酸保濕 。像橘光采 RV24 就是專門針對膚色不均與斑點設計，能幫助抑制黑色素生成、均勻膚色，但一定要搭配高規格防曬，否則容易白工。
光滑度 (Smooth)	61	稍高於平均，代表你目前肌膚整體觸感還算平滑，但局部仍可能有一些顆粒感、粉刺堆積或小粗糙（尤其是 T 字、下巴）。在你痘痘分數非常低的情況下，光滑度尚在平均之上，代表如果把粉刺與紅腫控制好，觸感可以再大幅提升。成分上可以適度使用 低濃度水楊酸、甘醇酸 調理角質，但因你的泛紅低分，建議以「低頻率、區域性」使用，例如選擇 PR13 這種 BHA 濃度較溫和者，比 BD14（BHA + AHA、濃度較高）更適合你。

膚質指標	分數	關注重點與細節
膚色斑點 (Spot)	71	表現不錯，說明大面積顯眼斑點、深層老人斑目前還不嚴重，在同齡族群中屬於偏好的狀態。不過在 66 歲這個階段，色斑通常會隨紫外線曝曬逐年累積，若現在不防護，未來數年分數可能迅速下滑。建議你：1) 每日規律使用防曬（室內若有窗邊光也要塗）；2) 若有局部日曬斑、痘疤，可局部搭配 RV24 幫助淡化與預防新斑。
毛孔 (Pore)	83	毛孔指數高，代表你目前幾乎沒有廣泛的「粗大毛孔、草莓鼻」困擾，這是非常好的基礎。若你有局部粉刺／痘痘，主要是「阻塞型」而非結構性毛孔問題。平時只要適度控油與溫和去角質，不需過度針對毛孔做太刺激的處理，以免引起紅與敏感。PR13 若使用，也建議重點放在「容易冒痘的區域」，而非全臉長期使用。
皺紋 (Wrinkle)	94	幾乎是接近滿分的漂亮表現，代表你在細紋、法令紋或眼周/抬頭紋等靜態紋上，相對同齡者輕微許多。你可以把維持彈性、保濕、防曬當成首要任務，而不是追求大幅度「拉提」。若想進一步延緩老化，可以溫和加入 維他命 A 類（如視黃醇棕櫚酸酯）、抗氧化成分 ，例如紅青春 A18，就屬於偏抗老保養，能幫助維持膚質細緻與彈性，但須注意與泛紅/敏感狀況平衡，先穩定肌膚再慢慢導入、減少同時搭配刺激性去角質。

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. 藍水潤 H20（玻尿酸神經醯胺極效保濕精華）——「穩膚與保濕核心」

為什麼適合你：

- 你的泛紅偏低（Redness 30），代表屏障可能不穩、易受刺激；
- 痘痘指數極低（Acne 20），要用水楊酸去角質的同時，更需要穩定、修護的基底保養；

- 年齡帶來的天然皮脂減少，使保濕與屏障修護成為關鍵。

H2O 主打「高效保濕＋屏障修護」，質地溫和、刺激性低，很適合作為日常早晚的基底精華，幫你的肌膚當保護墊，減少因其他功能性精華（如 BHA、美白）帶來的刺激風險。

關鍵成分與作用：

- **玻尿酸鈉 0.5%＋甘油＋丙二醇＋1,3-丙二醇**：多重保濕因子，幫助肌膚吸水、鎖水，改善乾燥、緊繃與細小乾紋。
- **維他命原 B5（Panthenol 0.5%）＋尿囊素**：修復受損角質層、舒緩紅癢與輕度發炎，對你的泛紅問題特別重要。
- **神經醯胺 NP**：補充皮膚天然脂質，強化屏障，減少敏感與外界刺激。
- **西瓜果、兵豆、蘋果萃取**：提供一定抗氧化與保濕調理，有助於對抗環境壓力。

H2O 也可以依指示 2:1 混合 R9+ 使用，進一步提升修護力，對你這種偏紅、易長痘的肌膚會更有幫助。

2. 綠淨痘 PR13（B3 水楊酸毛孔緊緻精華）——「溫和控痘與粉刺調理」

為什麼適合你：

- 你的痘痘指數僅 20，為全項目中最低，需要優先改善。
- BD14 雖然也針對粉刺，但水楊酸 1.5%＋甘醇酸 0.5% 強度較高，對泛紅 30 的你來說，刺激風險明顯較高。
- 相較之下，PR13 的水楊酸濃度僅 0.15%，更適合作為「溫和長期調理」，避免讓泛紅狀況惡化。

關鍵成分與作用：

- **水楊酸 0.15%**：脂溶性 BHA，可深入毛孔，幫助溶解油脂栓塞、減少粉刺與預防新痘形成，對你目前較嚴重的痘痘問題是關鍵成分。
- **菸鹼醯胺 2%**：調理皮脂分泌、減少油光，同時有修復屏障、淡化痘印與均勻膚色的幫助。
- **尿囊素、魚腥草萃取物、珊瑚藻萃取物**：具舒緩、抗發炎與一定的抗氧化效果，協助降低痘發炎程度、減少紅腫。
- **1,3-丙二醇、丙二醇**：基礎保濕，減少乾澀緊繃感。

使用上建議局部塗抹在「容易長痘、粉刺的區域」，例如 T 字、下巴，避免一開始就全臉大面積塗抹，以顧及你的泛紅狀況。白天使用後，一定要加強防曬，因為去角質會讓皮膚對紫外線更敏感。

3. 橘光采 RV24（傳明酸 B3 極效肌光精華）——「改善膚色不均與預防色斑」

為什麼適合你：

- 你的膚色均勻度指數為 51，略低於平均，代表膚色不均、暗沉與舊痘印是下一步重要課題。
- 斑點分數 71 目前還算不錯，這時候導入防斑、美白保養，可以幫助「維持優勢＋預防惡化」。
- RV24 適合作為「中長期」使用的提亮精華，但考量你有泛紅問題，使用時建議先以少量、局部開始，並搭配足量保濕。

關鍵成分與作用：

- **傳明酸 3%**：抑制黑色素生成與色素向表皮轉移，有助於淡化曬斑、痘印與泛紅後色素沉著，也能預防新斑形成。
- **菸鹼醯胺 2%**：再度幫助均勻膚色、抗氧化，同時有助屏障修復與減少膚色蠟黃感。
- **玻尿酸鈉＋多種保濕成分（丙二醇、1,3-丙二醇、甘油）**：補水保濕，降低美白成分可能帶來的乾燥不適。
- **甘草酸二鉀、尿囊素、藥用婆婆納等多重植物萃取**：具舒緩、抗炎與抗氧化效果，對有些許敏感傾向的肌膚較友善。

使用時可依建議 2:1 與 R9+ 混合，讓提亮與修復同時進行，對你「泛紅＋色素不均」的組合問題相當適合。

四、個人化護膚步驟與生活建議

（一）早晨流程

1. 溫和清潔

- 使用溫水與溫和潔面產品，避免使用高泡、強去油洗面乳，以免加重乾燥與泛紅。
- 清潔時間控制在 30-60 秒內，不要過度搓揉兩頰與有痘痘的地方。

2. 保濕穩膚——H2O 為主角

- 洗臉後微微擦乾，保留一點水分。
- 取 **藍水潤 H2O** 約 1-2 滴管，均勻塗抹全臉與頸部，特別加強兩頰、容易感到緊繃或泛紅的位置。
- 若你選擇與 **R9+ 銀萃瓶** 混合，依建議比例將 R9+ 以 1 的比例預先混進 H2O 瓶中（H2O: R9+ = 2:1），每天直接使用混合後的精華，即可同時兼顧保濕與修復。

3. 局部控痘——PR13 重點塗抹

- 等 H2O 吸收約 1-2 分鐘後，取 **綠淨痘 PR13** 少量，
 - 初期建議「只塗在有粉刺、痘痘的區域」，例如下巴、鼻翼兩側、額頭小顆粒區。
- 一開始可以先 **隔天早晚擇一使用**，觀察 1-2 週皮膚的耐受度：若沒有明顯刺痛或脫皮，再慢慢增加至每天一次。
- 使用 PR13 當天，更要確實做好保濕與防曬。

4. 防晒（絕對必須）

- 最後一步是防曬，這对你維持高分的皺紋指數與斑點指數至關重要。
- 建議選擇 SPF50、PA+++ 以上的日常防曬乳，取足量（全臉約一元硬幣大小），均勻塗抹臉與頸。
- 若你白天有外出或長時間待在靠窗位置，每 2-3 小時補擦一次。
- 你可以利用 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：
 - App 會根據你所在地的 UV 指數、防曬係數與活動型態，提醒你何時需要補擦防曬，幫助你不用自己時刻記得。

（二）夜間流程

1. 溫和卸妝與潔面

- 如果白天有上防曬或彩妝，晚上建議先用卸妝產品（卸妝油/乳/水）輕柔卸除，再用溫和洗面乳做二次清潔。
- 仍然避免用力搓洗，特別是在兩頰與有痘痘、紅斑的地方。

2. 保濕修復打底——H2O 或 H2O+R9+ 混合

- 與早晨相同，洗臉後先使用 **藍水潤 H2O**（或事先與 R9+ 混合好的版本）作為全臉打底。
- 夜間可用量稍微多一點，讓皮膚在睡眠中有充足的水分與修復成分可利用。

3. 晚間功能精華（依需求選擇）

可依以下順序與頻率：

- **優先：PR13（控痘）**

- 若白天已使用 PR13，晚間建議先不再重複，視皮膚耐受狀況調整；
- 若白天未用，可在晚上於粉刺或痘痘區點塗 PR13。
- 記住：你泛紅較明顯，所以不建議 PR13 早晚全臉每天用，應採「少量＋局部＋觀察」。

- **提亮膚色：RV24（每週 3-5 晚）**

- 在 H2O 之後，取 **橘光采 RV24** 1 滴管左右，全臉薄薄推勻，特別是膚色不均、痘印、略暗沉位置。
- 你可以依建議，事先將 RV24 與 R9+ 以 2:1 比例混合，成為一瓶同時「美白＋修護」的精華，對你的膚色不均與泛紅組合非常適合。
- 初期每週約使用 3 晚即可，待皮膚習慣後再逐漸增加頻率。

4. 乳液／乳霜（視季節與膚況選擇）

- 若你覺得皮膚偏乾、緊繃，可在精華後加一層簡單保濕乳液或乳霜做鎖水。
- 若你覺得出油較多、悶熱感明顯，可以只用 H2O（或混合 R9+）作結尾，不一定要再加厚重乳霜。

（三）生活習慣與額外護膚技巧

1. 飲食與喝水習慣

- 每天建議飲水量約為：**體重（公斤）× 30-35 ml**，例如 50 公斤約 1500-1750 ml，避免一口氣大量灌水，改為少量多次。
- 減少高糖、高油炸食品與含糖飲料的攝取，有助於減少發炎與痘痘生成。
- 可增加蔬菜、水果、Omega-3 脂肪酸（如魚類、亞麻仁籽）攝取，幫助抗發炎與肌膚修復。
- 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、生活環境與常用水杯容量，幫你估算每日所需水量，並在一天中分散提醒適量喝水，讓「穩定喝水」變成輕鬆的小習慣。

2. 防曬與環境保護

- 紫外線是加速皺紋、斑點與膚色不均的最大外因，即便皺紋和斑點指數現在很高分，也能因為幾年疏忽防曬而快速惡化。
- 戶外 UV 指數高時（例如中午 10-14 點常 >8），建議：
 1. 降低暴晒時段外出時間；
 2. 搭配帽子、陽傘、太陽眼鏡；
 3. 每 2-3 小時補擦一次防曬。
- 建議你善用 **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能：
 - App 會根據你所在位置的即時 UV 指數、防曬係數與活動型態，主動提醒你「何時需要補擦防曬」，幫助你把防曬做得更精準，不用自己死背時間。

3. 睡眠與作息調整

- 皮膚修復高峰通常在夜間 11 點至凌晨 2 點，若經常在此時還沒入睡，皮膚會較難完整進入修復周期。
- 盡量做到：
 1. 每晚睡眠 6.5-8 小時；
 2. 固定睡眠時間（例如 23:00 前上床）；
 3. 睡前 1 小時減少藍光刺激（少看手機、平板），有助提升深度睡眠比例。
- 良好的睡眠能改善：黑眼圈、膚色暗沉、痘痘發炎與整體修復能力。

若你後續有出現持續惡化的泛紅（熱、刺癢）、硬塊型痘痘、或斑點在短時間內快速變大、變深，建議在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫師，由專業醫師進一步判斷是否有酒糟、皮膚萎縮、皮膚癌前病變或其他問題。

若你願意，也可以回覆你平常的清潔方式、防曬習慣與目前使用的產品，我可以再幫你進一步微調流程。

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。