

膚質分析報告

個人化推薦

q, 你好，以下是根據你目前的膚質檢測數據與自評膚況，為你整理的完整分析與保養建議。

一、整體膚質狀況描述

1. 整體皮膚健康概況

你的自評膚質為「乾性」、且自覺「非常弱敏」，從數據來看，毛孔與皺紋指數表現非常突出，代表你在粗大毛孔與明顯皺紋方面的困擾相對較少，整體老化紋路控制得不錯。

相對地，痘痘、泛紅、黑眼圈與膚色均勻度是目前比較弱的面向，代表皮膚屏障與穩定度不足，容易出現局部發炎、色素與循環問題。

2. 主要優勢與問題點

• 主要優勢

- 皺紋指數很高（94）：說明目前細紋與深層皺紋情況在同齡族群中相對輕微，保養方向以「維持」與「溫和抗老」為主即可。
- 毛孔指數佳（83）、光滑度在中等偏上：表示沒有明顯的粗糙、粉刺堆積或明顯毛孔問題。

• 主要問題點

- 痘痘指數偏低（20）：代表仍有明顯「發炎型或粉刺型」問題，對乾性肌來說，多數與屏障受損、保濕不足與不適合的產品有關。
- 泛紅指數偏低（30）：配上你自評「非常弱敏」，很可能皮膚有慢性微發炎或未察覺的弱敏狀態，角質層較脆弱。
- 黑眼圈指數偏低（40）：眼周循環與色素問題較明顯，與睡眠質量、眼周保養、防曬都有關。
- 膚色均勻度略低（51）：膚色不均、局部暗沉或斑點邊緣不清晰，都可能出現在你臉上。

3. 可能影響膚質的相關因素

- **肌膚類型：乾性**
容易缺水、緊繃、脫屑，若保濕與修復不足，角質層裂縫會增加外界刺激物滲入，連帶使泛紅與痘痘惡化。
- **弱敏傾向：自評非常弱敏 + 泛紅分數低**
顯示你對酸類、酒精、香精或過度頻繁去角質特別不耐，保養策略要偏「溫和修復」而非「強力煥膚」。
- **性別與生活習慣可能影響**
female 膚質常見荷爾蒙變化影響痘痘與色素，若長期熬夜、日曬防護不足，也會加劇黑眼圈、斑點與膚色不均。

二、各膚質向度分析

以下依「分數由低到高」排序，分數越低代表該面向越需要積極保養：

| 膚質指標 | 分數 | 關注重點與細節 |
|--------------|----|---|
| 痘痘 (Acne) | 20 | 數值明顯偏低，代表目前仍有明顯痘痘或粉刺問題。以你乾性又非常弱敏的膚質來看，痘痘多半與屏障受損、保濕不足或使用不適合產品有關，而非單純出油過多。建議：以「低濃度水楊酸 + 菸鹼醯胺 + 修復保濕」為主，避免使用太高濃度酸類。PR13 中 0.15% 水楊酸屬低濃度，搭配 2% 菸鹼醯胺與尿囊素，可在較溫和的情況下幫助疏通毛孔與調理出油，同時減少粉刺生成。 |
| 泛紅 (Redness) | 30 | 泛紅指數偏低，與你自評非常弱敏高度吻合，代表角質層與皮膚屏障較脆弱，容易受溫度變化、清潔力過強、酸類與日曬刺激。此情況也可能表示有部分弱敏現象你尚未完全察覺。建議優先建立「修復+保濕」為主的基礎保養，如使用含維他命原B5、尿囊素、神經醯胺與酵母修復成分的精華（如 R9+ 或 H2O 搭配乳霜），同時減少去角質頻率。初期酸類產品建議局部、低頻、少量使用，並觀察皮膚反應。 |

| 膚質指標 | 分數 | 關注重點與細節 |
|--------------------------|----|---|
| 黑眼圈 (Dark Circle) | 40 | 黑眼圈分數偏低，代表色素型或血管型黑眼圈都可能存在。乾性膚質若保濕不足、睡眠不穩、長期用眼過度，都會加重眼周暗沉。產品中雖無專門眼霜，但可以將保濕與美白精華（如含傳明酸、菸鹼醯胺的 RV24 或高保濕的 H20）輕點帶到眼周骨頭範圍（避免太靠近睫毛根部），再配合充足睡眠與防曬，能逐步改善。 |
| 膚色均勻度 (Color uniformity) | 51 | 略低於平均，說明膚色可能有些許暗沉、局部偏黃或局部色塊不均。乾燥與日曬是常見原因。建議重點不是強力煥膚，而是「溫和保濕 + 抗炎 + 穩定型淡斑成分」。RV24 內的 3% 傳明酸與 2% 菸鹼醯胺可抑制黑色素生成、均勻膚色，再搭配充足防曬才能真正發揮效果。 |
| 光滑度 (Smooth) | 61 | 接近平均略高，代表臉上有些細小粗糙或輕微顆粒感，但不算嚴重。適度使用低濃度 BHA（如 PR13）幫助代謝老廢角質，再以高度保濕成分（玻尿酸、甘油、維他命B5）鎖水，就能讓膚觸更平滑。基於你的弱敏膚況，避免同時大量使用多種酸類，以免過度刺激。 |
| 斑點 (Spot) | 71 | 表現不錯，說明明顯色斑或大片色素問題尚不算嚴重，但已有一些斑點傾向，若不持續防曬與調理，未來仍可能加重。RV24 的傳明酸與菸鹼醯胺適合做「穩定控管」，可以預防斑點加深，同時淡化既有細小斑點。日常必須搭配足量防曬，避免斑點惡化。 |
| 毛孔 (Pore) | 83 | 毛孔表現良好，代表你沒有明顯粗大毛孔或嚴重粉刺堆積問題。此成績在乾性肌非常常見，多半是因出油量不高。保養上不需要過度追求「緊緻毛孔」產品，以維持溫和清潔、適度使用 PR13 預防粉刺即可。 |
| 皺紋 (Wrinkle) | 94 | 非常優秀，顯示目前紋路狀況相對輕微，可能是你平常已有一定保養習慣，或天生膠原條件不錯。此時最重要的是「維持與溫和抗老」，而不是採用過於刺激的高濃度A酸。A18 含 0.5% 視黃醇棕櫚酸酯屬溫和型維他命A衍生物，可長期作為抗老保養搭配使用，但考量你非常弱敏，必須低頻、少量、晚間使用，並留意有無乾燥緊繃感。 |

註：膚質完美為100分，位於平均則為60分

三、個人化護膚建議（產品前三名推薦）

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）

為什麼適合你？

- 你是乾性 + 非常弱敏，且泛紅分數偏低，首要任務是「加強保濕與屏障修復」。
- H20 成分溫和、主打多重保濕與輕度修復，非常適合作為你早晚固定使用的「打底精華」，穩定膚況後，痘痘與泛紅都會相對減輕。

關鍵成分與作用：

- 玻尿酸鈉 0.5% + 甘油 1.85% + 丙二醇、1,3-丙二醇：多重保濕抓水、鎖水，改善乾燥緊繃與細小粗糙。
- 維他命原 B5（0.5%）：修復皮膚屏障、舒緩不適，有助於減少泛紅與刺癢感。
- 神經醯胺 NP（0.005%）：補強角質脂質結構，讓皮膚更有「鎖水力」。
- 多種水果與生川蓮萃取：提供抗氧化與溫和調理，維持膚況穩定。

2. 橘光采 RV24（傳明酸B3極效肌光精華）

為什麼適合你？

- 你在膚色均勻度（51）、黑眼圈（40）與斑點（71）上都有一些改善空間。
- RV24 能幫助改善膚色不均、預防斑點加深，並在穩定保濕打底後，溫和地讓膚色更明亮均勻。

關鍵成分與作用：

- 傳明酸 3%：抑制黑色素生成，用於長期淡化色素、改善暗沉與局部色塊。
- 菸鹼醯胺 2%：幫助均勻膚色、修復屏障、抗氧化，對膚色不均、些微痘印也有幫助。
- 玻尿酸鈉、甘油、1,3-丙二醇、丙二醇：提供水分補給，減少乾燥引起的粗糙與暗沉。
- 尿囊素、神經醯胺 3：舒緩、修復角質層，對你的弱敏膚質較友善。

3. 綠淨痘 PR13（B3水楊酸毛孔緊緻精華）

為什麼適合你？

- 你的痘痘指數僅 20，是目前最需處理的問題之一。
- 與另一款 BD14 相比，PR13 的水楊酸濃度只有 0.15%（BD14 為 1.5%），對「乾性 + 非常弱敏」的你更溫和、更適合作為長期調理粉刺與痘痘的精華。

關鍵成分與作用：

- 水楊酸 0.15%：溫和疏通毛孔、代謝老廢角質，減少閉鎖型粉刺與發炎痘。
- 菸鹼醯胺 2%：協助控油、修復屏障，並對痘印與泛紅有輕度改善。
- 尿囊素：舒緩調理，減少因酸類引起的不適感。
- 1,3-丙二醇、丙二醇：提供基礎保濕，減少乾燥緊繃感。
- 使用此類去角質成分後，務必要配合良好保濕與防曬，以保護脆弱的屏障。

（如未來膚況更加穩定、弱敏情況改善，再考慮慢慢導入 A18 作為抗老加強，但目前以「保濕修復 + 美白均色 + 溫和抗痘」為優先。）

四、個人化護膚步驟與生活建議

早晨流程

1. 溫和清潔

- 使用溫水與溫和、不過度起泡的潔面產品，避免過度清潔讓乾性弱敏肌更加乾燥。
- 清潔時間控制在 30 秒～1 分鐘內即可，重點是「洗掉油垢與防曬」，而不是洗到緊繃。

2. 保濕打底：藍水潤 H20

- 洗臉後，用毛巾輕壓臉部至半乾狀態，保留一點水分。
- 取約 1～2 滴管 H20，均勻塗抹全臉與脖子，再以指腹輕輕按壓幫助吸收。
- 若有局部特別乾燥（例如兩頰）可多疊一層在該區域。

3. 均勻膚色：橘光采 RV24

- H20 稍微吸收後，取適量 RV24，全臉薄擦。
- 對於容易出現色斑或暗沉的區域（兩頰、額頭），可以以「點壓」方式稍微加強一層。
- 眼周建議只在「眼眶骨外圍」極薄一層，不要擦到眼摺與睫毛根部，以減少不適機率。

4. 乳液／乳霜 + 防曬（自行搭配）

- 最後以溫和、無強烈刺激成分的乳液/乳霜鎖水。
- 白天必備防曬：選擇 SPF30～50、PA+++ 以上的產品，量要足夠（臉部約一枚 10 元硬幣大小），出門前 15～20 分鐘塗抹。

5. 注意事項

- 早上不建議使用 PR13（水楊酸），以免白天屏障更薄弱、對紫外線更敏感，最好留到晚上使用。

夜間流程

1. 卸妝／清潔

- 若有擦防曬或彩妝，建議先用溫和卸妝產品，再用溫和洗面乳二次清潔。
- 若只有防曬且性質溫和，可視產品而定，有些防曬可用洗面乳一次洗淨即可，避免過度搓揉。

2. 溫和抗痘調理：綠淨痘 PR13（建議晚間、間隔使用）

- 針對你非常弱敏的情況，建議：
 - 一開始「每週使用 2 次」，先局部點用在有粉刺、痘痘的區域（如下巴、鼻翼兩側、額頭）。
 - 每次用量不需太多，薄薄一層即可。
- 若連續兩週都無明顯緊繃、脫屑或刺刺感，再視情況調整為隔天晚上使用。
- 使用 PR13 後，必須加強後續保濕，切勿省略。

3. 保濕修復：藍水潤 H20（可為主軸精華）

- 使用 PR13 約 5 分鐘、待初步吸收後，取 1～2 滴管 H20 全臉塗抹。
- H20 能在你使用低濃度 BHA 後，幫助補回水分並舒緩乾燥。

4. 可選混合：銀萃瓶 R9+ 搭配 H20（進階修復建議）

- 若日後你希望加強修復力，可將 R9+ 依建議比例（2：1）與 H20 混合於瓶內使用（一次性加入並搖勻），但兩者二選一即可，不要同時再額外使用未混合版。
- R9+ 含 5% 維他命原 B5 與酵母發酵修復成分，對泛紅與弱敏修復能力更強，適合在膚況不穩時使用。
- 由於 R9+ 瓶口較大，不建議在手掌現場混合，須遵照「瓶中混合」方式。

5. 乳液／乳霜鎖水

- 最後以較滋潤型但成分單純的乳霜封住前面精華，特別是兩頰與眼下，可稍微加厚一點，幫助修復夜間經皮水分流失。
-

生活習慣建議

1. 飲食與喝水習慣

1. 水分攝取

- 一般建議每日總飲水量約 $30\text{ ml} \times \text{體重 (kg)}$ 為參考值，可依身體狀況微調。
- 盡量分散到一整天喝，不要一次大量灌水，避免只在口渴時才喝。
- 你可以利用 **Skin Beauty Pal App** 的喝水提醒功能：
 - App 會依據你的性別、體重、生活環境與水杯容量，估算你一天需要的飲水量。
 - 並在適當時間提醒你喝水，避免因忙碌而忽略補水，有助於維持皮膚含水量與代謝。

2. 飲食建議

- 多攝取：深綠色蔬菜、橘黃色蔬果（胡蘿蔔、南瓜）、富含 omega-3 脂肪酸的食物（像是鮭魚、亞麻籽、核桃），有助於降低體內發炎、穩定膚況。
- 減少：高糖飲食（含糖飲料、甜點）、高油炸物，這些會加劇痘痘、暗沉與老化。

2. 防曬與環境因素

1. 防曬重點

- 紫外線會加重斑點、膚色不均、黑眼圈與細紋，即使你現在皺紋指數很好，也要透過持續防曬維持。
- 在室外 UV 指數較高（通常 6 以上）時，需每 2～3 小時補擦防曬；流汗、擦拭後也要重新補擦。
- 建議優先選擇成分較溫和、適合弱敏膚質的防曬，避免含強烈酒精或易刺激成分。

2. 利用 App 追蹤 UV

- **Skin Beauty Pal App** 的紫外線防護提醒功能可以根據你所在地的紫外線數值、你的膚色、防曬係數與活動型態，估算防曬有效時間。

- 當接近需要補擦的時間，App 會自動提醒你補擦防曬，協助你在戶外活動時減少日曬傷害，保護斑點與膚色均勻度。

3. 睡眠與作息調整

1. 睡眠時間與品質

- 皮膚修復的高峰期大約在夜間 11 點到凌晨 2 點，若經常晚睡，容易出現黑眼圈加重、膚色蠟黃、痘痘與泛紅惡化的情況。
- 建議儘量在 11 點前上床，保持 7 小時左右的穩定睡眠時間，讓皮膚有充足時間自我修復。

2. 作息小技巧

- 睡前 1 小時盡量減少使用 3C 螢幕，避免藍光與精神亢奮影響入睡。
- 若有習慣喝茶或咖啡，下午過後減量，以免影響睡眠品質。

若你在實際使用產品過程中，出現持續明顯刺痛、灼熱、大片脫屑等不適，建議立即停用該產品，改先以保濕與修復為主，並可考慮在 Skin Beauty Pal 平台上預約皮膚科醫生諮詢，讓專業醫師進一步評估你的弱敏狀況與用藥需求。

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。