根据以下四组子类型，组合成16种不同皮肤类型：

油性（Oily） vs. 干性（Dry）；

敏感性（Sensitive） vs. 耐受性（Risistant）；

色素沉着性（Pigmented） vs. 非色素沉着性（Non-pigmented）；

皱纹性（Wrinkled） vs. 紧致性（Tight）

Step1―― 干性皮肤（Dry - D）VS. 油性皮肤(Oil - O)

通过回答这部分的问题可以准确分析出皮肤的含水状况和出油程度。研究表明，虽然许多人对于自己属于油性或干性皮肤显得很确定，但其实这些预见往往并不准确。别让自己的那些成见或其他的想法影响你的回答，只要根据实际情况来选择就对了。如果对某些问题问到的情况不确定或不记得了，请重新试验一次吧，虽然这需要些时间。对于这样的问题，将使用蓝色字体提请注意。

如果非常确定自己的肤质类型可跳过测试，直接选择肤质类型

重度干性皮肤

轻度干性皮肤

轻度油性皮肤

重度油性皮肤

Q1. 洗完脸后的2-3小时，不在脸上涂任何产品，你的皮肤会：

A. 非常粗糙、出现皮屑，暗沉晦暗

B. 仍有紧绷感

C. 能够回复正常的润泽感，不紧绷

D. 有明显的油光

Q2. 在自己以往的照片中，你的脸是否感觉油光满面：

A. 从来不会

B. 有时会

C. 经常会

D. 历来如此

Q3.　使用粉底，不涂粉饼或散粉，2-3小时后，你的妆容看起来：

A. 出现皮屑，轻微卡粉

B. 没有太多变化

C. 出现油光

D. 化妆并冒油

E. 我从不用粉底

Q4. 身处干燥的环境中，如果不用护肤品品，你的面部皮肤：

A. 感觉很干或刺痛

B. 感觉紧绷

C. 感觉正常

D. 开始泛油光

E. 不知道

Q5. 照一照镜子，你的脸上哪些位置有毛孔粗大的问题：

A. 一点都没有

B. T区（前额和鼻子）有一些

C. T区和鼻翼两侧有很多

D. 非常多

E. 不知道

Q6. 如果让你描述自己的面部皮肤特征，你会选择：

A. 干性

B. 中性（正常）

C. 混合性

D. 油性

Q7. 当你使用泡沫丰富的皂类洁面产品后，你感觉：

A. 感觉干燥、紧绷或有刺痛的感觉

B. 有点干燥但是没有刺痛感

C. 比较正常，没有特殊的感觉

D. 感到皮肤出油

E. 我从不使用皂类或泡沫丰富的洁面产品（如果这是因为它们会使你的皮肤感觉干和不舒服，请选A）

Q8.　如果不使用保湿产品，你的脸部觉得干吗：

A. 总是如此

B. 有时

C. 很少

D. 从不

Q9.　你脸上有黑头或白头吗：

A. 从来没有

B. 很少有

C. 有时有

D. 总是出现

Q10.　T区（前额和鼻子一带）出油吗：

A. 从没有油光

B. 有时会有出油现象

C. 经常有出油现象

D. 总是油油的

Q11.　脸上涂过保湿产品后2-3小时，你的两颊部位：

A. 非常粗糙、脱皮、晦暗

B. 干燥光滑

C. 有轻微的油光

D. 出油严重

分值：选A－1分，选B－2分，选C－3分，选D－4分，选E－2.5分

你的得分是：\_\_\_\_\_\_\_\_

如果你的得分为34－44，属于非常油的皮肤；如果你的得分为27－33，属于轻微的油性皮肤

如果你的得分为17－26，属于轻微的干性皮肤；如果你的得分为11－16，属于非常干的皮肤

综上，如果得分为27－44，属于油性皮肤（简称“油”型或O Type）；

如果得分为11－26,　属于干性皮肤（简称“干”型或D Type)

Step2――敏感性皮肤（Sensitive－S）VS.耐受性皮肤(Resistant－R)

通过回答这部分的问题，可以准确分析出你的皮肤趋向于发生各种敏感肌肤症状的程度，所有的面疱（痤疮/痘痘）、红肿、潮红、发痒都属于皮肤的敏感症状。

如果非常确定自己的肤质可跳过测试，直接选择肤质类型

重度耐受性皮肤

轻度耐受性皮肤

轻度敏感性皮肤

重度敏感性皮肤

Q1.　脸上会经常会发红过敏（灼热、发痒、刺痛）：

A. 从不

B. 很少

C. 至少一个月出现一次

D. 至少每周出现一次

Q2.　护肤产品会引发泛红、痒或是刺痛吗：

A. 从不

B. 很少

C. 经常

D. 总是如此

E. 我从不使用以上产品

Q3.　曾被诊断为痤疮或红斑痤疮（也称酒渣鼻：皮肤的慢性充血性疾病，通常累及面部的中1／3，特点为患部持续性红斑，常伴毛细血管扩张以及水肿、丘疹和脓疱的急性发作。）

A. 没有

B. 没去看过，但朋友或熟人说我有

C. 是的，不过不严重

D. 是的，而且症状严重

E. 不确定

Q4. 　对金属首饰过敏（皮肤发红）的几率：

A. 从不

B. 很少

C. 经常

D. 总是如此

E. 不确定

Q5.　防晒产品令你的皮肤发痒、灼烧、发痘或发红：

A.　从不

B. 很少

C. 经常

D. 总是如此

E. 我从不使用防晒剂

Q6.　曾被诊断为局部性皮炎、湿疹、或接触性皮炎（一种过敏性的皮肤发红）

A. 没有

B. 朋友或熟人说我有

C. 是的，不过不严重

D. 是的，而且症状严重

E. 不确定

Q7.　你佩带戒指的皮肤部位发红的几率：

A. 从不

B. 很少

C. 经常

D. 总是发红

E. 我不戴戒指

Q8.　芳香泡泡浴、按摩油或是身体润肤霜会令你的皮肤长痘痘、发痒、或感觉干燥

A. 从不

B. 很少

C. 经常

D. 总是

E. 我从不使用这类产品（如果你不使用的原因是因为会引起以上的症状，请选D）

Q9.　有使用酒店里提供的香皂洗脸或洗澡的经历，却没什么问题：

A. 是的

B. 大部分时候没什么

C. 不行，我会发痘或发红发痒

D. 我可不敢用，以前用过，总是不舒服

E. 我总是用自己带的这些东西，所以不确定

Q10.　你的家人有人被诊断为过敏体质（局部性皮炎、湿疹、气喘和/或过敏）吗：

A. 没有

B. 据我所知有一个

C. 好几个

D. 很多家人都有

E. 不确定

Q11.　皮肤接触含香料的洗涤剂或柔顺剂时，你的皮肤会？

A. 没有特使反应

B. 感觉有点干

C. 发痒

D. 发痒发红

E. 不确定，因为我从不用这些东西

Q12.　适度运动后或情绪波动大是，面部皮肤发红的几率：

A. 从不

B. 有时

C. 经常

D. 总是如此

Q13.　喝过酒精饮料后，脸变红的情况：

A. 从不

B. 有时

C. 经常

D. 一喝酒脸红

E. 我从不饮酒

Q14.　吃完辣或热的食物/饮料会导致皮肤发红的情况：

A. 从不

B. 有时

C. 经常

D. 总是这样

E. 我从不吃辣（如果是因为怕皮肤发红请选D）

Q15.　你的脸上哪些部位有红血丝呢：

A. 没有

B. 鼻翼两侧有少量

C. 鼻翼和脸颊都有

D. 很多，全脸到处都是

Q16. 从照片上看，你的脸看上去发红吗：

A. 从不

B. 有时

C. 经常

D. 是这样

Q17.　人们会问你是不是被晒伤了之类的话，即使你没有晒太阳：

A. 从不

B. 有时

C. 总是这样

D. 我总被晒伤（这可够糟糕的！）

Q18.　你因为涂了彩妆、防晒霜或其他护肤品发生发红、发痒或面部水肿：

A. 从不

B. 有时

C. 经常

D. 总是这样

E. 我从不用这些东西(如果不用是因为曾经发生过以上症状，请选D)

分值：选A－1分，选B－2分，选C－3分，选D－4分，选E－2.5分

注意：如果你曾被皮肤科医生确诊为痤疮、红斑痤疮、接触性皮炎或湿疹，请在总分上加5分；如果是其他科的医生（如内科医生）认为你患了上述病症，总分加2分。

你的得分是：\_\_\_\_\_\_\_\_

如果你的得分为34－72，属于非常敏感的皮肤（别着急，后面有帮助你的办法！）

如果你的得分为30－33，属于略为敏感皮肤（按照推荐的方法就可以变成R型的！）

如果你的得分为25－29，属于比较有耐受性的皮肤

如果你的得分为17－24，属于耐受性很强的皮肤（你真幸运！）

综上，如果得分为30－68，属于敏感性皮肤（简称“敏”型或S Type）

如果得分为17－29，属于耐受性皮肤（简称“耐”型或R Type）

Step3―― 色素沉着性皮肤（Pigmented－P）VS.非色素沉着性皮肤(Non-pigmented－N)

通过回答这部分的问题，可以准确分析出你的皮肤产生“麦拉宁”（melanin即黑色素）的程度。黑色素会使你受到日晒后的皮肤出现黑斑、雀斑以及一些深色区域。反过来说，黑色素的生成也是皮肤自我保护的反应，它会通过使肤色变深来保护你不被晒伤。

如果非常确定自己的肤质类型可跳过测试，直接选择肤质类型

非色素沉着性皮肤

色素沉着性皮肤

Q1.　长过痘痘或痘痘后的部位会留下深色的痘印吗：

A. 从不

B. 有时会

C. 经常会

D. 总是这样

E. 我从没长过痘痘或倒生的毛发

Q2.　被割伤后，棕色的印记（不是新愈合时粉色的疤）会残留多久：

A. 没有留下印记或没注意过

B. 1周

C. 几周

D. 好几个月

Q3.　当你怀孕、服用口服避孕药丸或其他荷尔蒙替代类药物时，脸上会长出多少深色斑点：

A. 没有

B. 1个

C. 少量

D. 很多

E. 这个问题不适用于我（因为我是男性、或者我从未怀孕或服过以上药物、或者我不确认是否有斑点）

Q4.　你的脸上有或曾经有过深色斑点或斑块吗：

A. 没有

B. 我不确定

C. 有，但是不是很明显

D. 有，而且非常明显

Q5.　日晒之后斑点会加深吗：

A. 没有

B. 有过一次，但现在已经消退了

C. 有轻微的变深

D. 有，而且很严重

E. 我整天都涂防晒霜从不直接接触阳光（如果是因为你特别担心或曾经被晒出斑来才这样做，请选D）

Q6.　你的面部皮肤曾经被诊断为有色素沉积、或有浅/深棕/灰色斑：

A. 没有

B. 有一次，但后来消失了

C. 是的

D. 是的，而且状况严重

E. 无法确认

Q7.　脸部、前胸、后背或手臂是否有或者曾经有小的棕色斑点（雀斑或晒斑）：

A. 没有

B. 有一些（1-5个）

C. 有很多（6-15个）

D. 非常多（16个以上）

Q8.　几个月来第一次晒太阳（例如刚入春或入夏），皮肤感觉：

A. 灼热，但没有晒黑

B. 灼热然后变黑

C. 直接变黑

D. 我的肤色已经很深了，我也分不清这样是否会变得更深

Q9.　连续数天暴露于阳光下：

A. 灼热甚至起泡，但我的肤色没有什么变化

B. 肤色变深了一点

C. 肤色变深了很多

D. 我的肤色已经很深了，我也分不清这样是否会变得更深

E. 不确定（如果近期没有，可以回忆一下小时候的经历）

Q10.　日晒有没有引起雀斑

A. 不，我从没长过雀斑

B. 每年长出一些新的

C. 经常长出新的

D. 我的肤色已经很深了，看不出是否新长了雀斑

E. 从不晒太阳

Q11.　你的父母中有人长雀斑吗？如果有，请描述程度。如果仅有一方有，请按其程度选择。如果两方都有，请根据雀斑更多的那一方的情况选择：

A. 没有

B. 有一些

C. 脸上有很多

D. 脸上、前胸、后背、颈脖肩膀都有很多

E. 不确定

Q12.　你的天然发色是：

A. 金发

B. 棕色

C. 黑色

D. 红色

Q13.　家庭的直系亲属中是否有黑素瘤病史：

A. 没有

B. 有一个人

C. 一人以上

D. 我自己有黑素瘤病史

E. 不确定

分值：选A－1分，选B－2分，选C－3分，选D－4分，选E－2.5分

注意：如果全身被阳光晒到的皮肤中已经出现深色斑点，总分应该加5分。

你的得分是：\_\_\_\_\_\_\_\_

如果得分为29－52，属于色素沉着性皮肤（简称“色”型或P Type）

如果得分为13－28，属于非色素沉着性皮肤（简称“非”型或N Type）

Step4――皱纹性皮肤（wrinkled－W）VS.紧致性皮肤Tight－T)

通过回答这部分的问题，可以准确分析出你的皮肤是否属于容易生出皱纹的类型，以及你现在的已经出现的皱纹危机。还是一样，不要试图猜测题目背后的意图；用你认为“应该这样做”的选项作为回答，只需要如实回答你“实际是怎样做”的就会检测出你皮肤的真实状况，也才能获得改善皮肤的真正良方。

如果非常确定自己肤质类型可跳过测试，直接选择肤质类型

紧致性皮肤

皱纹性皮肤

Q1.　你现在脸上有皱纹吗？

A. 没有，即使是在做微笑、皱眉、抬眉毛这些表情的时候也没有

B. 只有当我微笑、皱眉、抬眉时才有

C. 是的，做表情时有，不做表情时也有一些

D. 即使面无表情，也有明显的皱纹

在Q2-Q7中，请根据你及你的家族成员与其他任何种族的人群的比较来回答（即不要仅仅与你自己所属的种族相比，例如你是黄皮肤的亚洲人，不要只与同类的黄皮肤亚洲人比较，而应当根据你所知道的任何人种的同龄人比较）。对于你不知道情况的家族成员，尽可能的问问家里的其他人或是找出照片来参考一下。

Q2. 你母亲的面部皮肤看起来

A. 比同龄人年轻1-5岁

B. 和其他同龄人一样

C. 比同龄人年老5岁的样子

D. 老不止5岁的样子

E. 问题不适用于我，我是充话费送的，或者记不清了

Q3. 你父亲的面部皮肤看起来

A. 比同龄人年轻1-5岁

B. 和其他同龄人一样

C. 比同龄人年老5岁的样子

D. 老不止5岁的样子

E. 问题不适用于我，我是充话费送的，或者记不清了

Q4. 你外婆的面部皮肤看起来

A. 比同龄人年轻1-5岁

B. 和其他同龄人一样

C. 比同龄人年老5岁的样子

D. 老不止5岁的样子

E. 问题不适用于我，我是充话费送的，或者记不清了

Q5. 你外公的面部皮肤看起来

A. 比同龄人年轻1-5岁

B. 和其他同龄人一样

C. 比同龄人年老5岁的样子

D. 老不止5岁的样子

E. 问题不适用于我，我是充话费送的，或者记不清了

Q6. 你奶奶的面部皮肤看起来

A. 比同龄人年轻1-5岁

B. 和其他同龄人一样

C. 比同龄人年老5岁的样子

D. 老不止5岁的样子

E. 问题不适用于我，我是充话费送的，或者记不清了

Q7. 你爷爷的面部皮肤看起来

A. 比同龄人年轻1-5岁

B. 和其他同龄人一样

C. 比同龄人年老5岁的样子

D. 老不止5岁的样子

E. 问题不适用于我，我是被收养的，或者记不清了

Q8. 在你过往所有的经历中，你有意或无意被晒黑过几次

A. 从来没有过

B. 不到五次

C. 五到十次

D. 十次以上

Q9. 在你过往所有的经历中，累计多余两周的暴晒有几次，并使皮肤颜色变深？（当然，整个夏季的外出活动都要计算在内）如果有，有多少？

A. 从来没有过

B. 不到五次

C. 五到十次

D. 十次以上

Q10.　根据你居住的地区，你所受到的日照属于什么程度呢？

A. 很少量；我住的地区以阴天为主

B. 有一些；不是很强

C. 中度的；我居住的地方日照程度中等

D. 很多；我住在热带、南方或是日照时间很长的地方

Q11. 你觉得自己看起来几岁？

A. 比同龄人年轻1-5岁

B. 和大部分同龄人一样

C. 比同龄人老1-5岁

D. 老5岁以上

Q12.　在过去5年中，你是否因为室外运动或活动有意无意地让自己的肌肤被晒黑过

A. 没有

B. 一个月会有一次

C. 一周会有一次

D. 每天

Q13.　是否曾经尝试日光浴吧皮肤晒成小麦色

A. 没有

B. 1-5次

C. 5-10次

D. 很多次

Q14.　在过去所有时间中，你抽烟（或被迫吸入二手烟）的数量

A. 没有

B. 偶尔抽

C. 几乎每天抽，但不多

D. 我每天吸烟

E. 我不吸烟，但是成长在吸烟家庭，或是与总是在我身边吸烟的人一同生活或工作

Q15.　请描述你生活的地区的污染状况

A. 空气清洁新鲜

B. 大多数时候空气良好，偶尔污染

C. 有轻度污染

D. 重度污染

Q16.　请描述你使用维A酸类药物（如“维迪软膏”“达芙文”）或含维A酸成分的护肤品的时间长短

A. 很多年

B. 偶尔用

C. 年轻长痤疮痘痘时用过

D. 从没用过

Q17. 目前吃水果蔬菜的频率

A. 每餐都吃

B. 一天一次

C. 偶尔吃

D. 从不吃

Q18. 从过去到现在，蔬菜水果在整个饮食中的比例（果汁不算）

A. 75-100%

B. 25-75%

C. 10-25%

D. 0-10%

Q19.　你的自然肤色为

A. 很黑

B. 比较黑

C. 比较白

D. 很白

Q20. 你的种族

A. 非洲裔美国人/加勒比人/黑人

B. 亚州/印度/地中海人

C. 拉丁美洲/西班牙人后裔

D. 高加索人（白种人）

分值：选A－1分，选B－2分，选C－3分，选D－4分，选E－2.5分

注意：如果你的年龄为65岁或大于65岁，总分应加上5分。

你的得分是：\_\_\_\_\_\_\_\_

如果得分为20－40，属于紧致性皮肤（简称“紧”型或T Type）

如果得分为41－85，属于皱纹性皮肤（简称“皱”型或W Type）

综合你以上4个部分的得分情况，你最终的皮肤分类为：

我的油/干（O/D）测试得分为\_\_\_\_\_\_, 属于\_\_\_\_\_\_\_型或\_\_\_\_\_\_Type

我的敏/耐（S/R）测试得分为\_\_\_\_\_\_, 属于\_\_\_\_\_\_\_型或\_\_\_\_\_\_Type

我的色/非（P/N）测试得分为\_\_\_\_\_\_, 属于\_\_\_\_\_\_\_型或\_\_\_\_\_\_Type

我的皱/紧（W/T）测试得分为\_\_\_\_\_\_, 属于\_\_\_\_\_\_\_型或\_\_\_\_\_\_Type

肤质管理

**皮肤类型**

轻干、轻耐、色素、皱纹

肤质解读

皮肤状态很棒，市面上大部分护肤品都适合你，这一类型的人有时候无法理解为什么其他人会为皮肤护理发愁。ORNW型皮肤不用担心色素沉着带来的黑斑，也不像干性皮肤为保湿发愁。青春期会经历痤疮和皮肤出油，但能耐受大部分痤疮产品和处方药。这一类型皮肤问题主要出现在年龄增长以后的出现的皱纹上。

常见问题

偶尔面部皮肤发亮，少许痤疮，用大部分护理产品都没有问题，不容易晒黑，较早出现皱纹。

**皮肤类型**

重干、轻耐、色素、皱纹

肤质解读

这类肌肤问题很多，又容易过敏，寻找合适的护肤品就像在“寻宝”。这类肌肤干燥、脱皮，急需保湿剂的帮助，但往往对多种护肤品成分过敏。常见的成分如日用香精，一些清洁剂和防腐剂都容易导致过敏。美白淡斑和抗氧化的成分也常常有刺激性。其他类型的肤质很难理解DSPW型人的痛苦，这一类型的肤质令人绝望，但通过合理的护理方式，也能有所改善。

常见问题

皮肤屏障被破坏。干燥和皮肤过敏都会破坏皮肤屏障。破坏的皮肤屏障无法抵御致敏成分的进入并且使水分更易流失，进而引发炎症反应，炎症使皮肤刺激，产生色素沉着，是一个恶性循环。皮肤常见问题包括干燥脱皮，皮肤瘙痒，皮肤受伤后留下深色斑点，面部潮红，黑眼圈等等。

**皮肤类型**

重干、轻敏、色素、皱纹

肤质解读

这类肌肤问题很多，又容易过敏，寻找合适的护肤品就像在“寻宝”。这类肌肤干燥、脱皮，急需保湿剂的帮助，但往往对多种护肤品成分过敏。常见的成分如日用香精，一些清洁剂和防腐剂都容易导致过敏。美白淡斑和抗氧化的成分也常常有刺激性。其他类型的肤质很难理解DSPW型人的痛苦，这一类型的肤质令人绝望，但通过合理的护理方式，也能有所改善。

常见问题

皮肤屏障被破坏。干燥和皮肤过敏都会破坏皮肤屏障。破坏的皮肤屏障无法抵御致敏成分的进入并且使水分更易流失，进而引发炎症反应，炎症使皮肤刺激，产生色素沉着，是一个恶性循环。皮肤常见问题包括干燥脱皮，皮肤瘙痒，皮肤受伤后留下深色斑点，面部潮红，黑眼圈等等。

**皮肤类型**

重干、轻耐、色素、皱纹

肤质解读

随着年龄增长出现的色斑和皱纹是这类皮肤的主要问题。这一类型的人年轻时皮肤非常好，不需要特别花费精力，所以往往忽视了皮肤的护理，所以被称为被忽视型皮肤。DRPW类型的人在十几岁和二十几岁的时候，有很棒的皮肤。不象油性皮肤，不会长痤疮，不象敏感性皮肤，无需考虑皮肤护理。她们往往会忽视防晒，保湿，抗氧化等对皮肤的保护。随着年龄的增长，干燥，色斑和皱纹会成为皮肤主要问题。

常见问题

干燥脱皮，瘙痒，皮肤薄，50岁以后容易裂开，皮肤易擦伤，面、胳膊和手部存在黑斑，眼周起皱纹，皱纹手。