# Ứng dụng đèn pin tốt nhất để đi bộ ban đêm mà không bị chói mắt

Đèn LED quá sáng có thể phá hỏng thị lực ban đêm của bạn. Tìm hiểu cách dùng các chế độ ánh sáng dịu hơn khi đi bộ buổi tối.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: April 13, 2026 · Năng suất

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/best-flashlight-app-walking-at-night



## Vấn đề của ánh sáng chói vào ban đêm

Khi bạn bật một chiếc đèn pin LED trắng thật sáng giữa bóng tối hoàn toàn, đồng tử của bạn co lại ngay lập tức. Thị lực ban đêm — thứ phải mất 20 đến 30 phút mới hình thành — bị phá hủy chỉ trong tích tắc. Và khi bạn tắt đèn đi, bạn tạm thời còn khó nhìn hơn cả lúc chưa bật.

Khi đi bộ ban đêm — dắt chó đi dạo, đi dọc hành lang khách sạn, hay di chuyển trong nhà — thường bạn chỉ cần vừa đủ ánh sáng để thấy đường, chứ không cần một luồng sáng chói lóa.

## Những lựa chọn tốt hơn khi đi bộ ban đêm

- **Ánh sáng màn hình màu đỏ** — giữ nguyên vẹn thị lực ban đêm.
- **Ánh sáng màn hình màu ấm** — dịu hơn màu trắng và dễ chịu hơn cho mắt.
- **Đèn LED đã giảm sáng** — một số ứng dụng cho phép điều chỉnh độ sáng.
- **Chế độ chỉ dùng màn hình** — dùng chính màn hình điện thoại như một ngọn đèn dịu, không cần đèn LED mặt sau chói gắt.

## OneTap - Flashlight & SOS cho những chuyến đi bộ đêm

OneTap - Flashlight & SOS mang đến cho bạn cả đèn pin LED lẫn các chế độ ánh sáng màn hình. Khi đi

bộ ban đêm, hãy dùng ánh sáng màn hình màu đỏ hoặc màu ấm — đủ để nhìn đường mà không làm chói mắt bạn hay làm phiền người khác.

- **Các chế độ ánh sáng màn hình** — trắng, ấm, đỏ và nhiều màu khác.
- **Đèn pin LED** — khi bạn cần độ sáng tối đa.
- **Hẹn giờ tự tắt** — đặt 5 phút cho một vòng đi bộ ngắn.
- **Bảo vệ khi để trong túi** — đèn không tự bật khi điện thoại nằm trong túi.
- **Không quảng cáo, không theo dõi, hoạt động ngoại tuyến**.

Tải OneTap cho iPhone hoặc OneTap cho Android.

**Trích dẫn:** Lubor Šimůnek (2026). *Ứng dụng đèn pin tốt nhất để đi bộ ban đêm mà không bị chói mắt*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/vi/blog/best-flashlight-app-walking-at-night
© 2026 lapnito.cz s.r.o.