Caffeine Quit Streak Tracker 评测 — 一次性戒断咖啡因的免费 iOS 计数器

仅限 iOS 的免费无咖啡因连续天数计数器，显示戒断阶段与累计省下的钱，并与三款真实对手软件逐项对比。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 24, 2026 • 生产力 • 评分：★★★★★ 5/5

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker 是一款仅限 iOS 的免费软件，它记录你无咖啡因的连续天数，标明你当前所处的戒断阶段，并累计你不再花出去的钱。美国食品药品监督管理局把健康成年人每天的咖啡因上限定在 400 毫克，大约相当于两到三杯 350 毫升的咖啡，而这款软件是为已经决定归零的人准备的。

利益声明：*AppStoryo* 由开发 *Caffeine Quit Streak Tracker* 的同一家工作室运营。下文的对比使用可公开核实的标准，并点名真实存在的替代软件。

戒咖啡因大部分时间就是等待，而当你看得见难受的那段还剩多久时，等待就容易些。这款软件的全部承诺就在这里。1.0 版于 2026 年 6 月 30 日上架，体积 23.4 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本。

Caffeine Quit Streak Tracker 到底做什么？

它同时做四件事，App Store 的介绍用一句话就说完了：

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

连续天数是核心：你设定一个戒断日期，计数器就从那一刻开始累加天、小时和分钟。介绍里列出的庆祝节点是一天、三天、一周和一个月。省钱金额来自你自己填入的每日花费习惯。戒断阶段是一个标签而不是测量，它从最初的低谷经过稳定期一直走到完全恢复。你还可以记录自己过去喝的含咖啡因饮品，正是这一步让省钱数字不再只是一个整数估算。所有内容都放在同一屏上，对一款在难熬的早晨被打开的软件来说，这是正确的取舍。Caffeine Quit Streak Tracker 在 App Store 上免费。

你实际要放弃多少咖啡因？

比大多数人估计的更多，而这个差距很重要，因为戒断的难受程度跟着你放弃的剂量走。哈佛大学的 Nutrition Source 把一杯 240 毫升手冲咖啡定在约 95 毫克，速溶咖啡约 60 毫克，一份 45 毫升的意式浓缩约 65 毫克，一杯红茶约 47 毫克。一罐 475 毫升的普通能量饮料约 170 毫克，而 60 毫升的浓缩能量饮品本身就约 200 毫克。美国药监局给出的每天 400 毫克这一通常不与负面影响挂钩的量，因此相当于四杯手冲咖啡，或者两份浓缩能量饮品。能量饮料的差别很大：药监局给出每 475 毫升 54 到 328 毫克的区间。欧洲的分量更浓，英国国民保健署列出一杯速溶咖啡 100 毫克、一杯茶 75 毫克。美国的平均摄入量是每天 135 毫克，约一杯半，所以一天三杯拿铁已经是这个平均值的三倍。

没有咖啡因的第一周会发生什么？

难受的那部分是真实的、短暂的，而且记录充分，正因如此阶段标签才有价值。MedlinePlus 把戒断症状列为头痛、嗜睡、易怒、恶心和注意力难以集中，并说它们通常几天后就会消失。哈佛描述的是同一组症状，再加上躁动和情绪低落，并把走势说得很明白：症状在停用后的头几天最强，大约一周后趋于缓解。咖啡因本身退得更快，依人而异在血液中停留 1.5 到 9.5 小时，这也是第二天通常比第一天更难过的原因。美国药监局直言咖啡因戒断不被视为危险，但可能令人难受，并建议逐步减量而不是一次性停掉。这条建议与连续天数计数器并不合拍，而这款软件也没有假装相反。如果你已经选择了硬断，就下载 Caffeine Quit Streak Tracker。

省钱计数器真正衡量的是什么？

是你自己的估算，乘以已经过去的时间。商店介绍说你设定每日花费习惯，然后实时看着省下的钱增长，算法就是这样：一天 5 美元的咖啡一年是 1825 美元，到第三十天是 150 美元。这个数字能给人动力，而它的诚实程度完全取决于你填进去的金额。处在每天 135 毫克这一美国平均水平的人，每天大约喝一杯半咖啡，在家里冲只要几分钱而不是咖啡店的价格，所以虚高的日均金额会得出虚高的年度总额。把自己真正买过的饮品记下来才是对策，而这恰恰是多数人跳过的一步。

连续天数计数器什么时候不是合适的工具？

当你的计划是减量而不是戒断时。美国药监局建议逐步往下走，而一个只测量连续无咖啡因时长的计数器，对剂量减半的一周无话可说。如果一次失手就会让你放弃整次尝试，它的形状也不对，因为连续天数会归零，而逐步减量不会。另外三条限制来自商店数据而不是口味：软件只有英文，所以对本站其余十六种语言的读者毫无用处；没有安卓版本，所以手机混用的家庭无法共享这套办法；而且它从 2026 年 6 月 30 日起一直停在 1.0 版，没有更新记录，也没有可供阅读的评分。这就是首发版本与背后有多年修补的软件之间的距离。

你究竟该用哪一款咖啡因软件？

如果你想要同样单一的用途，但更长的更新记录，就选 Quit Caffeine: Stop Coffee

- Appgineering GbR 出品，免费，对应 2026 年 2 月的首发，1.3.3 版发布于 2026 年 9 月 9 日。
- 七个月四次更新是一种维护节奏；1.0 版目前只是一个承诺。
- 它要 59.3 MB 和 iOS 15.1，而且只有两条评分：它的资历在版本记录里，不在用户评价里。

如果你要戒的不止咖啡因，或者你不读英文，就选 Quitzilla: Quit Tracker

- Andrii Hula 出品，免费，2.1 版日期为 2026 年 9 月 24 日，1524 条评分平均 4.78。

- 29 种语言对一种，而且它能统计你命名的任何习惯，不只是咖啡因。
- 坑在门槛上：它要求 iOS 26.0，所以升不上最新系统的 iPhone 被完全排除在外。

如果你想管理咖啡因而不是把它戒掉，就选 HiCoffee - Caffeine Tracker

- 6.1 版日期为 2026 年 9 月 23 日，843 条评分平均 4.82，四种语言，140.9 MB。
- 六个大版本加上在商店里的五年，使它成为这份名单上最成熟的选择。
- 它是为记录摄入量和安排时间而造的，目标正好相反：减到 200 毫克时很有用，用来衡量归零的天数则没有意义。

如果你想要最小、要求最低的硬断计数器，就选 Caffeine Quit Streak Tracker

- iOS 13.0 是四款里最低的要求，23.4 MB 是最小的下载体积。
- 阶段标签和省钱总额在同一屏上，一眼就能同时回答两个问题。
- 免费，目前没有评分，只有英文：在 App Store 下载 Caffeine Quit Streak Tracker。

Caffeine Quit Streak Tracker 常见问题

Caffeine Quit Streak Tracker 能在安卓上运行吗？

不能。2026 年 10 月 16 日在 Google Play 上核对了六个看起来合理的包名，每一个都返回 404，所以这款软件只存在于 App Store。如果你需要安卓版本，Quitzilla 和 Days Since 都有发布。

哪些 iPhone 能运行 Caffeine Quit Streak Tracker?

任何运行 iOS 13.0 或更高版本的机型都可以，App Store 把它写成支持 130 款设备。这是这里对比的四款软件中最低的门槛，远低于 Quitzilla 现在对每台 iPhone 提出的 iOS 26.0。

一次性戒掉咖啡因安全吗？

美国药监局说咖啡因戒断不被视为危险，但可能令人难受，并建议改为逐步减量。这是一般性信息而不是针对你的建议，所以如果你在服药，请去问医生。也请记住这款软件的模型是硬断而不是减量，这一点与药监局的建议并不一致。

咖啡因戒断会持续多久？

哈佛报告说症状在停用后的头几天最强，大约一周后趋于缓解。MedlinePlus 给的时间更短，它说头痛和嗜睡通常在几天之后就会消失。咖啡因本身退得更快，依人而异在血液中停留 1.5 到 9.5 小时，所以第二天往往最难熬。

一杯咖啡里有多少咖啡因？

按哈佛的数字，一杯 240 毫升手冲咖啡约 95 毫克，速溶约 60 毫克，脱因咖啡约 4 毫克。英国国民保健署给速溶咖啡的数字更高，是 100 毫克，并提醒咖啡店的分量可能超过这个值。

戒断阶段这一栏实际告诉你什么？

它是标签，不是测量。商店介绍把它说成你所处的阶段，从最初的低谷经过稳定期到完全恢复。它只是把已经公开的普遍预期叠在你的连续天数上，并没有从你身上读取任何数据。

脱因咖啡会中断无咖啡因的连续天数吗？

这条规矩由你自己定，而算术站在宽松那一边：哈佛把脱因咖啡定在每杯约 4 毫克，约等于一杯手冲咖啡的二十四分之一。喝上几杯仍然低于一杯 47 毫克的红茶。

省钱计数器衡量的是什么？

是你填入的每日花费金额，乘以你的连续天数，所以一天 5 美元的习惯到第三十天会显示 150 美元。在相信年度总额之前，先把真正买过的东西记下来。Caffeine Quit Streak Tracker 免费。

一个 23.4 MB 的计数器不会替你戒掉咖啡因，但到了第二天，一个有名字的阶段和一个往上走的天数，比听起来更有用。Caffeine Quit Streak Tracker 适合已经决定硬断的人。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker* 评测 — 一次性戒断咖啡因的免费 *iOS* 计数器. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hans/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.