True Ring Size 评测：手机量戒指尺寸，够准到可以网购下单吗？

一款离线戒指尺寸测量软件，用银行卡校准，并在六套国家尺码体系之间换算。与三款真实竞品做了对比。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 4, 2026 • 生产力 • 评分：★★★★★ 5/5

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/apps/true-ring-size-review-2026



True Ring Size 是一款用于 iPhone 和安卓的免费离线戒指尺寸测量软件，把屏幕变成量具。把戒指放在屏幕上，或把两条导引线对齐手指，用银行卡校准一次，就能读到美国、英国、欧盟、日本、中国和俄罗斯的尺码。安装包 30.7 MB，其 Google Play 页面声明不收集任何数据。

声明：*AppStoryo* 由开发 *True Ring Size* 的工作室运营。下面的对比使用可以公开核实的标准，并点名真实存在的替代软件。

True Ring Size 到底量的是什么？

以毫米为单位的内径，仅此而已。任何戒指尺码本质上都是贴在某个内径圆上的标签，所以 True Ring Size 在屏幕上量出那个圆，再去查标签。它把内径和周长一起显示，毫米和英寸并列，因此无论商品页用哪个单位写，都不用换算就能对上。

调节步进是 0.05 毫米，细到限制来自测量方法而不是操作本身。iOS 版本 30.7 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本，列出支持 130 款机型。在 iPhone 上获取 True Ring Size，或在安卓上获取。

True Ring Size 为什么要求用银行卡校准？

因为手机并不知道自己的像素有多少毫米。安卓提供的逻辑密度，用平台自己的话说，是一个缩放系数：一个密度无关像素相当于约 160 dpi 屏幕上的一个像素，这在设计上就是近似值。安卓屏幕密度指南和DisplayMetrics 参考文档都写明了这一点。

光看 iPhone 之间的差距就够了。苹果的技术规格把iPhone 16标为 460 ppi，把iPhone 11标为 326 ppi。

也就是说，用固定像素数画出的圆，在一块屏幕上要比另一块宽 41%。校准去掉了这种猜测：你只需对齐一次已知尺寸的物体，此后每次读数都按那一次实测缩放，而不是按厂商给的密度分档。

银行卡能当基准，是因为它的尺寸是标准而非习惯。国际民航组织的第 9303 号文件第 5 部分把 ID-1 卡定为 85.60 毫米乘 53.98 毫米。手边没有卡时，True Ring Size 也接受 5 号或 7 号电池。

在屏幕上量戒指尺寸，实际到底有多准？

准到足以据此下单，而且这句话是软件自己说的，不用用户去试出来。校准之前，它会直接在屏幕上给读数加一句注解：

> 近似值——正在使用来自你屏幕的估算。要精确请用银行卡校准。

这种坦白比精度宣传更值钱。上限由基准物决定，而不是软件：同一份国际民航组织规格允许 ID-1 卡每条边有正负 0.75 毫米的公差，所以戒指还没放上去，一次校准就可能先带上接近一毫米的误差。量两次、并且两种模式都量，才能知道自己是否落在这个范围里。

贴膜、手机拿歪、戒指比屏幕还宽，这三件事把读数推向同一个方向——偏大。Google Play 上的 True Ring Size为最后一种情况专门给出提示，并把你引到手指测量模式。

戒指模式和手指模式有什么区别？

戒指模式是比对，手指模式是估算。戒指模式下，你把一枚本来就合适的戒指放在屏幕上，把圆放大到两边对齐：这是拿一个刚性物体去对照已校准的屏幕。手指模式下，你把两条导引线拖到指关节高度的手指两侧。

软件承认后一种方法更松，并在屏幕上说明了原因：手指柔软且截面呈椭圆，所以要量指关节而不是指尖，并且只要手上有合适的戒指，就该回到戒指标签页核对一次。手指模式适合准备惊喜礼物，戒指模式适合其余所有场合。

True Ring Size 能在哪些尺码体系之间换算？

六套：美国和加拿大、英国和澳大利亚、欧盟与 ISO、日本、中国、俄罗斯。换算是双向的——输入你已经知道的尺码，或者按尺码、按毫米检索完整对照表——这样英国珠宝店给的尺码和进口商品页上的日本尺码，最终会落到同一个内径上。

尺码按人、按手、按手指分别保存，并标注它来自戒指测量、手指测量还是手动输入。对订婚戒指来说，这个标注比数字更重要：它日后会告诉你这个数字能信几分。App Store 上的 True Ring Size把这些全部留在设备本地。

什么情况下 True Ring Size 是错的工具？

戒指不是素圈的时候。宽戒圈和内弧舒适款需要比实测大一号，而软件不会替你算进去，珠宝师傅会。指关节肿胀或有关节炎时，戴上一整天的实体戒指量圈，胜过任何一次单独读数。

如果你需要母语界面，它同样是错的工具：App Store 页面只有英文，而一个竞品有六种语言，另一个有八种。它也不适合量手镯，更不适合那些反正都要找专业人员测量的场合。

还有一点要说清楚：这是 1.0 版本，App Store 上只有一条评分，Google Play 下载量为 50 次以上。它背后还没有积累起用户经验。

到底该用哪一款戒指尺寸测量软件？

三款真实存在的替代软件，都可以免费下载，都在 2026 年 9 月 23 日按其当时的 App Store 页面核实过。

选 Ring Sizer by Jason Withers，如果你想边量边买

- Uniqo Lab FZC 出品，2026 年 8 月 13 日的 4.0.6 版，6,813 条评分得 4.5 分，是这一品类里遥遥领先的反馈量。
- 内置珠宝目录、Instagram 信息流，以及一个通过电子邮件直达卖方顾问的询价表单。
- 已本地化为六种语言，而 True Ring Size 只有一种。
- 代价也写在它自己的页面上：无广告体验是付费订阅，安装包 80.4 MB。

选 Ring Sizer - Size Measure App，如果你想在 Apple Watch 上量

- LightApps OU 出品，2025 年 12 月 5 日的 2.3.5 版，2,400 条评分得 4.2 分。
- 它的页面主打 Apple Watch 支持，这里其他几款都没有。
- 列出八种语言，是四款里覆盖最广的。
- 它同时也是最重的一款，而且差距很大：224.5 MB，约为 True Ring Size 的七倍。

选 Ring Sizer Tool，如果一个做工干净的单一用途工具就够了

- Appcano LLC 出品，2026 年 1 月 22 日的 1.0.7 版，607 条评分得 4.7 分，是三款里平均分最高的。
- 68.1 MB，只有英文，完全专注于测量本身。
- 它自己的页面写明，全部功能位于一份自动续期的年度订阅之后。

选 True Ring Size，如果你希望钱和数据都不要动

- 免费，没有订阅、没有应用内购买、没有广告，因此没有任何功能被扣下。
- 完全不需要网络连接；Google Play 的数据安全栏声明不收集任何数据，也不与第三方共享。
- 30.7 MB，iOS 13.0 即可运行——四款里硬件门槛最低。
- 用 ID-1 银行卡或 5 号电池校准，0.05 毫米步进，六套尺码体系，包括其他几款都略去的俄罗斯体系。

如果只看评分，Jason Withers 胜在数量，Ring Sizer Tool 胜在平均分。True Ring Size 胜在评分显示不出来的两件事：没有任何内容需要付费，也没有任何内容离开手机。为 iPhone 下载 True Ring Size，或在 Google Play 获取。

True Ring Size 常见问题解答

True Ring Size 免费吗？

是，而且是严格意义上的免费：没有订阅、没有应用内购买、没有广告，所以没有哪个测量模式或换算功能被扣下。本文对比的三款替代软件中，有两款把无广告体验或完整功能放在了周期性付费之后。

没有网络能用吗？

能用。每一次测量、换算和保存的尺码都在设备上计算和存储，所以飞行模式下照常工作。Google Play

的数据安全栏声明不收集任何数据，也不与第三方共享任何内容。

屏幕该怎么校准？

打开设置，把任意一张银行卡竖着平放在屏幕上，调整画面中的方框，直到与卡片边缘完全重合。手边没有卡时，5 号或 7 号电池也可以替代。每台设备只需做一次，此后所有读数都按这一次实测缩放，不必反复校准。

为什么我每次量出来的尺码都不一样？

通常问题出在手指而不是软件。手指会因高温、盐分和运动而肿胀，所以傍晚量指关节的结果和早上不同。请在已校准的屏幕上重量一次，量指关节而不是指尖，再用戒指模式交叉核对。

手上没有戒指也能量吗？

能，手指模式就是为此准备的。把两条导引线拖到指关节高度的手指两侧，读出尺码即可。不过软件自己也提示，手指柔软且截面呈椭圆，因此这种方法仍属近似。

它能在哪些国家的体系之间换算？

美国和加拿大、英国和澳大利亚、欧盟与 ISO、日本、中国、俄罗斯，双向换算。你可以用已知尺码或毫米内径检索完整对照表，并设定一个默认体系，让每次读数都直接显示为你下单所用的体系。

用它在网上订婚戒够不够？

如果是素圈，在已校准的屏幕上测量，并与一枚本来就合适的戒指核对过，作为网购依据是合理的。如果是宽戒圈或内弧舒适款，请让珠宝店确认：改圈的花费低于退货。

True Ring Size 能在哪些手机上运行？

iOS 上需要 13.0 或更高版本，列出支持 130 款机型，涵盖好几代之前的 iPhone。安卓版本在 Google Play 上。任何设备校准之后都更准，因为不同机型的屏幕密度差异极大。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). *True Ring Size* 评测：手机量戒指尺寸，够准到可以网购下单吗？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hans/apps/true-ring-size-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.