不给应用通讯录权限，如何获得生日提醒

通讯录权限要么全给要么选几个，从来没有只给生日的选项。这里是不授权也能用倒计时、提醒和小组件的做法。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：September 15, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/birthday-reminders-without-giving-app-your-contacts



不给应用通讯录权限也能获得生日提醒，办法是手动输入日期而不是导入。Birthday Counter: Days Until 就是这样设计的免费 iPhone 与 Android 应用：在你授予任何权限之前它已经完整可用，只有在你点击导入的那一刻才请求通讯录，需要 iOS 15.0 或更高版本，并且不收集任何数据。

免责声明：*AppStoryo* 由开发 *Birthday Counter: Days Until* 的工作室运营。下面的对比采用可公开核实的标准，并指名列出真实的替代软件。

当你授予应用通讯录权限时，它实际拿到了什么？

远不止生日。苹果的 Contacts 框架文档 描述了应用提出请求时的三种结果：完全访问、有限访问，或者被拒绝。完全访问允许它创建、读取、修改和删除通讯录里的每一条记录——姓名、号码、地址、照片、亲属关系——覆盖整本通讯录，而不只是你想知道生日的那十来个人。

有限访问是折中选项：你在弹窗中挑选特定联系人，之后还能在设置里扩大这份名单。安卓把通讯录当作运行时权限处理，安卓权限指南 专门用一节讲述那些保护隐私、根本无需询问的替代方案。无论哪种情况，「导入我的生日」和「读取我的通讯录」在操作系统层面都是同一个请求。

安装之前先读两份声明。苹果要求在 App Store Connect 提交隐私信息，包括应用所集成的第三方代码的做法，见 App Store 隐私详情文档；谷歌则要求 Play Console 的数据安全表单。第三方那一条正是一个原本离线的应用泄漏的地方。Birthday Counter: Days Until 的卡片在 App Store 和 Google Play 上都写着「不收集数据」。

不授予任何权限，怎么把 Birthday Counter: Days Until 用起来？

打开它，开始打字。应用启动后直接可用，没有权限弹窗、没有账号、没有拦路的欢迎页，因为所有计算都在设备上完成。填入姓名和日期，倒计时立刻出现，可按天、周或小时显示。可在 App Store 获取。

手动输入的条目并不会少什么。精确到天的年龄、累计存活天数、半生日、出生那天是星期几以及星座，全都由这一个日期推出，18 岁、21 岁、50 岁和满 10,000 天的里程碑提醒同样如此。十二到二十人是现实的名单规模，也就是一次三分钟的输入。下载体积 33.2 MB，1.0 版本日期为 2026 年 8 月 20 日；安卓版以 **Birthday Countdown, Age and Days** 之名上架，2026 年 8 月 21 日更新，两者都支持 44 种语言。

还需要允许通知吗，这项权限又涵盖什么？

需要，而且它窄得多。iOS 应用在推送任何通知之前必须先询问，这一点由苹果的 通知授权文档 规定；安卓通知运行时权限文档 则说明，安卓 13（API 级别 33）及以上支持一项用于发送非豁免通知的运行时权限：POST_NOTIFICATIONS。

允许通知是让应用给你看点东西；它不授予任何读取权限，而且随时可以撤销。Birthday Counter: Days Until 在你创建第一条提醒时才询问，而不是启动时，所以你可以一直把它当作安静的倒计时来用，从头到尾看不到那个弹窗。提醒按人叠加：当天 07:00 和提前三天的提示是两条独立记录。

怎样分享生日名单而不交出通讯录？

发一个文件，而不是把权限交给某项服务。Birthday Counter: Days Until 的 App Store 说明用它自己的话讲清了这套做法：

> Send a chosen list to someone else as a single file. You decide whether photos, notes and reminders travel with it. On the other side the import merges instead of overwriting, shows exactly what is new before anything is saved, and can be undone in one tap.

那四句话里有三句，正好指向别处分享最常出错的地方。覆盖而不是合并的名单会毁掉接收方原有的记录；先保存再展示的名单不给人拒绝重复项的机会；没有撤销的名单会把一次失手变成一下午的收拾。文件还有一个性质：它会停下。发出去之后不再有任何东西流动，因为根本没有需要撤销的连接。

到底该用哪一款生日应用？

想要与通讯录深度打通，就选 BirthdaysPro

- Demodit GmbH 出品，免费，14.3.4 版本日期为 2026 年 6 月 15 日，1,088 条评分平均 4.78，33.6 MB，iOS 15.1，16 种语言。
- 它的说明提供来自通讯录或应用内新增联系人的提醒，并列出从 VK 与 Odnoklassniki 导入好友。
- 小组件以及导出 Excel 或 CSV 属于 Premium 内购，小组件标注为 iOS 17 起可用。请看 BirthdaysPro 的页面。

想要自动导入加多设备同步，就选 Birthday Calendar Elite

- FunPokes Inc. 出品，免费，3.7.4 版本日期为 2026 年 7 月 12 日，863 条评分平均 4.74，25.3 MB，iOS 15.6，35 种语言。
- 它的页面写明从 iPhone 通讯录自动导入，CSV 导入免费。

- iCloud 同步、CSV 导出与去广告都在 Pro 里，也就是说免费档带广告。请看 Birthday Calendar Elite 的页面。

想在苹果设备上一次买断，就选 Birthdays: Birthday App

- Alexander Feist 出品，免费，7.1.1 版本日期为 2026 年 8 月 28 日，227 条评分平均 4.66，37.1 MB，iOS 14.3，2 种语言。
- 它的页面写明数据只留在你的设备和 iCloud 上、应用无广告，生日可以作为文件分享，并提供 CSV 与 PDF 导出以及一个 Watch 应用。
- 免费档上限为 10 个生日，这个上限靠一次性买断解除，而不是订阅。请看 Birthdays: Birthday App 的页面。

希望权限始终是可选项，就选 Birthday Counter: Days Until

- 从第一次启动就免费，没有订阅、广告或账号，在 iPhone 与 Android 上支持 44 种语言。
- 只有当你使用那两项功能时才会请求通讯录与通知，即使你始终不授权，应用照常可用。
- 主屏幕与锁定屏幕的小、中、大三种小组件都是内置的，不作为升级出售。

什么时候 Birthday Counter: Days Until 是错误的选择？

当你希望通讯录成为唯一准绳的时候。如果你每认识一个人就把生日写进联系人，并指望应用自己察觉，那么 BirthdaysPro 或 Birthday Calendar Elite 这类以导入为先的方案才是你要的。需要多设备持续同步时它同样不合适：这里的分享是一个文件，所以在你发出下一个文件之前两部手机会越差越远。1.0 版本目前还没有任何评分，而对手已经到了第 14 版。整年的 PDF 和 Watch 复杂功能在 Birthdays 的功能表里，不在这一款上。

关于生日提醒与通讯录权限的常见问题

应用能只读取我通讯录里的生日字段吗？

不能。两个平台都没有只针对生日的权限。苹果把访问描述为对整条联系人记录的完全或有限访问，而有限授权依然会返回你所选联系人的每个字段，不只是日期。现实中最窄的选择，是挑定具体的人做有限访问，或者干脆自己把日期打进去。

如果我拒绝所有权限，Birthday Counter: Days Until 还能用吗？

能用，只有那两项按定义必须授权的功能除外。倒计时、临近列表、年龄计算、里程碑、分组、礼物备注、日历视图和小组件，在什么都不授权的情况下全都照常工作。只有导入联系人和定时提醒需要授权，而且各自在你第一次使用时才询问，所以两项都拒绝仍会留下一个可用的倒计时，由你自己去查看。

iPhone 上的有限通讯录访问是什么，在这里管用吗？

它是让你在弹窗中选择应用可以看到哪些联系人的选项，苹果说明之后还能在设置里扩大或缩小这份名单。管用之处在于，以导入为基础的应用因此只看到十二个人而不是一千二百人。但它并不会缩小应用对这十二人所看到的内容，而且每添一个新人你都得自己动手。

为什么允许通知比允许通讯录是更小的决定？

因为方向相反。通知权限让应用给你发东西；通讯录权限让它读取关于你和你通讯录里每个人的信息。安卓在安卓 13、API 级别 33 上用运行时权限 POST_NOTIFICATIONS 把通知授权正式化，iOS 则一贯要求推

送前先获授权。两者都可以撤销。

没有云账号，我怎么把名单搬到新手机上？

导出成文件，然后在新设备上打开这个文件。Birthday Counter: Days Until 把备份当作你自己导出并保管的普通文件，所以搬迁走的是你本来就有的通道：AirDrop、某个即时通讯应用、发给自己的邮件，或者你自己掌控的文件夹。导入是合并而非覆盖，并在保存前显示哪些是新增的，因此执行两次也不会重复。

安卓版是换了名字的同一款应用吗？

是同一款应用，只是商店名称不同。在 App Store 上它叫 Birthday Counter: Days Until；在 Google Play 上页面标题是 Birthday Countdown, Age and Days。商店名称按平台分别拟定，各自有长度和关键词规则，所以标题不同很正常，并不是仿冒的迹象。与其看标题，不如核对开发者名称。

不授予任何权限，小组件也能用吗？

能用。主屏幕与锁定屏幕的小、中、大三种小组件从第一次启动就在，而且只读取应用内已经保存的名单，所以完全不需要任何权限。中号最实用，因为它能同时放下好几个临近的名字和各自的天数。这一点与 BirthdaysPro 有实质区别，后者把小组件放在 iOS 17 起的 Premium 内购之后。

如果我确实必须导入联系人，这里哪一款最安全？

安全取决于声明而不是我们的看法，而且三款都能在安装前读到。Birthdays: Birthday App 声明数据只留在你的设备和 iCloud 上并且没有广告。Birthday Calendar Elite 把去广告列为付费项，说明免费档带广告。BirthdaysPro 列出了社交网络导入。无论选哪一款都请给有限访问，或者从 Google Play 安装 Birthday Counter: Days Until 并把日期自己打进去。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 不给应用通讯录权限，如何获得生日提醒. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/birthday-reminders-without-giving-app-your-contacts
© 2026 lapnito.cz s.r.o.