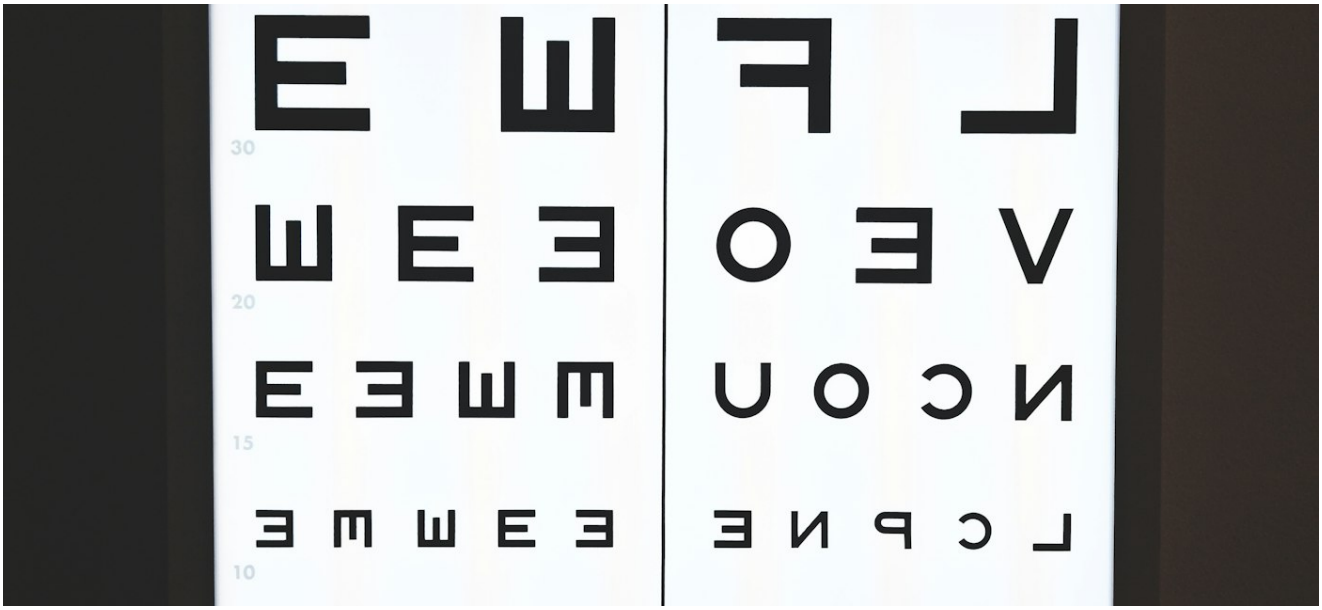
手机应用能准确测视力吗？

手机视力检查可以筛查远视力，但不能诊断。20英尺临床视力表究竟测什么，以及距离为何决定你的结果。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 6, 2026 • 健康与健身

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately



Sight Check: Eye Chart Game 是一款面向 iPhone 和安卓的免费视力表软件，它在你自己的屏幕上显示逐行变小的字母，让你查看远视力有多清晰。它做筛查，不做诊断。诊室里的视力表要站在 20 英尺外读，没有任何手机能达到那个条件。

免责声明：*AppStoryo* 由开发 *Sight Check: Eye Chart Game* 的工作室运营。下面的对比使用可公开核查的标准，并点名真实存在的替代软件。

筛查与诊断之间的这段距离就是本文的主题：手机视力检查给你的是可重复的数值，而不是原因。App Store 上的 Sight Check: Eye Chart Game 和 Google Play 上的 Sight check game 都是免费的。

和诊室里的视力表相比，手机视力检查有多准？

比大多数人预想的更接近，但仍然不是替代品。美国国家医学图书馆面向公众的服务 MedlinePlus 指出，在家进行的视力检查 — 纸质的、手机应用上的或网页上的 — "已被发现几乎与在专业人员诊室中进行的检查一样准确"。这句话只涉及视力，也就是你能分辨的最小一行，对眼压、视网膜状况以及某一行为何看起来模糊都没有任何说明。

临床上的参照并不起眼。据美国眼科学会介绍，标准斯内伦视力表有 11 行大写字母，你站在 20 英尺外，一次读一只眼。赫尔曼·斯内伦在 1860 年代设计了它，此后几何结构几乎没有变化。

为什么阅读距离比你装哪款软件更重要？

因为距离占了测量的一半。MedlinePlus 解释说，20/40 这个结果意味着你在 20 英尺（6 米）处读到的那一行，视力正常的人可以在 40 英尺（12 米）处读出。第一个数字一变，这个分数就失去意义。没有

20 英尺空间的诊室改用镜子，学会指出用不用镜子结果都一样：起作用的是光程，不是地面面积。

手机两样都没有，所以屏幕上的每一张视力表都会把字母缩小以适应更短的距离，正如 MedlinePlus 就纸质表所述："在短于 20 英尺（6 米）的距离检查时，会使用专门的视力表"。在为两米设计的检查里偏差 30 厘米，结果就已经整整移动了一行。这是家庭检查里出现荒唐数值的最大来源，而它完全在你的掌控之中：定下软件要求的距离，在地面做标记，每次都用同一个标记。

为什么同一款软件在两台手机上字母大小不同？

像素不是长度单位。安卓开发者文档说得很直接："一台设备可能每英寸有 160 个像素，而另一台在同样的空间里塞进 480 个像素"。画成 100 像素高的字母，在密度更高的屏幕上物理尺寸只有三分之一。安卓的答案是与密度无关的像素，换算公式为 px = dp * (dpi / 160)，以 160dpi 为基准。

苹果的屏幕远高于这个基准：iPhone 15 的规格页列出了一块460ppi 的 2556×1179 像素屏幕。一款按像素而不是按毫米计算的软件，会在那里把字母画到将近三分之一大小。任何值得一用的手机视力检查都会先换算成物理尺寸，这也正是平板和手机不能互换作为检查屏幕的原因。

Sight Check: Eye Chart Game 实际上做什么？

这取决于你读的是哪个商店的页面。App Store 上的是 1.0 版，2026 年 7 月 14 日发布：54.8 MB 的下载，需要 iOS 14.0 或更高版本，列出 130 款兼容设备，分级 12+，归入游戏、解谜和工具类。它对自己的局限说得很直白：

> Sight Check 纯粹是为了娱乐和轻松的挑战而设计的。它不是医疗器械，不诊断任何病症，也不能替代专业的眼科检查。

这是软件自己在 App Store 上的介绍，不是评测者的概述。2026 年 7 月 20 日更新、分级 PEGI 3 的 Google Play 页面则描述了一套更广的本机检查：视力、兰道环与斯内伦 E 视标、生成的色板、散光症状筛查、阿姆斯勒方格、对比度以及周边感知。它的数据安全一栏声明不收集任何数据，也不与第三方共享。两个页面的名称也不一样，所以在安卓上要找的是 "Sight check game" — 目前描述多项检查版本的正是这一个。

你实际上该用哪一款？

如果你想要最站得住脚的筛查工具，选 WHOeyes

- 由世界卫生组织发布，免费，2.6.5 版，2026 年 8 月 18 日更新。
- 当你打算把结果拿给医务人员看时很有用。
- 功能最少、范围最窄，这是刻意的设计。

如果你想要打磨过的消费者流程，选 Virtual Vision Test

- 来自 Warby Parker Inc，免费，52.0.0 版，2026 年 6 月 8 日更新，美国区 18,977 条评分。
- 它属于一项商业配镜服务，所以流程会引向购买眼镜。
- 如果你已经怀疑自己需要配度数，它最合适。

如果你想要非营利机构的视力工具，选 OcularCheck: Acuity Exam

- 来自 Project ORBIS International Inc，免费，2.2.0 版，最后更新于 2024 年 10 月 8 日。

- 只测视力，背后是一家专注视觉的非营利机构。
- 诚实的缺点就是那个日期：更新的手机都晚于最后一次构建。

如果你想不用账号反复练习，选 Sight Check: Eye Chart Game

- 两个商店都免费，无需注册，结果保存在设备上。
- 安卓页面涵盖的检查种类比这里提到的任何一款都多。
- 明确声明不是医疗器械，而且是四款里最新的一款。

什么时候手机视力检查是用错了工具？

每当问题变成"为什么"而不是"多少"的时候。突然视力下降、闪光感、飞蚊症、疼痛、看东西重影，或者只有一只眼睛发生变化，都是当天就该联系眼科专业人员的理由。视力表也看不出青光眼：学会把眼压测量和视野检查列为独立的检查项目。

规模能说明筛查为何依然重要。世界卫生组织报告称，至少 22 亿人生活在近视力或远视力损害之中，其中至少 10 亿例本可预防或仍未得到处理，仅屈光不正一项就造成 8,840 万例远视力损害或失明，另有 8.26 亿人受老视影响。一张免费的视力表解决不了其中任何一项，但它能让人注意到两只眼睛之间的差别，去预约那个一直拖着的门诊。

在家怎样从手机视力检查里得到有用的结果？

把它当作一次测量，而不是游戏得分。使用软件指定的确切距离，并在地面标出来。固定亮度，别让自动亮度在两次之间改变它。让房间光照均匀，避免反光落在玻璃上。按 MedlinePlus 的描述用手掌或纸板遮住一只眼，而不是把它眯起来。戴上你平时的眼镜或隐形眼镜记一次，再摘下来记一次。

然后在完全相同的条件下重复。一次读数只是轶事；三周后得到同样的读数才是趋势，而只有一只眼睛下降一行，就值得带给专业人员看。也记住学会的计分惯例：在你读到的最小一行里错一两个字母，仍然算读出了那一行。若想用免费、离线、无需账号的方式养成这个习惯，iOS 版 Sight Check: Eye Chart Game 是个合理的起点。

关于手机视力检查的常见问题

手机软件能代替眼科检查吗？

不能。视力表只测一件事：你能分辨的最小一行字母。完整的检查还包括眼压、视网膜和视野，美国眼科学会把它们列为各自独立的检查。用软件去察觉变化，然后去预约真正的检查。

做检查时我该离手机多远？

就是软件告诉你的那个距离。临床视力表在 20 英尺也就是 6 米处读，手机视力表则把字母缩小以适应短得多的距离。距离随手一定，结果就没有意义，所以认真量一次，并在地面标出位置。

Sight Check: Eye Chart Game 免费吗？

免费，两个商店都是。App Store 把它列为免费，54.8 MB 的下载，需要 iOS 14.0 或更高版本；Google Play 也把它列为免费，分级 PEGI 3。没有要创建的账号，Play 的数据安全一栏声明不收集任何数据。

为什么我在手机和平板上的得分不一样？

因为像素密度不同。安卓文档指出一块屏幕每英寸可能是 160 个像素，另一块在同样空间里放进 480 个，所以相同的像素尺寸会得到不同的物理字母大小。再加上你拿两台设备的距离不同，两次读数就无法比较。

手机视力检查能查出青光眼吗？

不能，这是最重要的局限。青光眼通常通过眼压测量和视野检查发现，学会把这两项都当作与视力表不同的检查。早期青光眼往往不影响中心视力，所以你可能读出最小一行，同时损害已经在发展。

检查时该戴眼镜还是不戴？

两种都做，并把两个结果都记下来。MedlinePlus 区分不戴眼镜或隐形眼镜测得的"裸眼"视力，和戴上之后测得的"最佳矫正"视力。这一对数字能告诉你现在的度数是否还在起作用，单独看任何一个都说明不了。

我的结果会被发送到什么地方吗？

按 Play 页面的说法不会。页面声明结果保存在本机，其数据安全声明也报告不收集任何数据、不与第三方共享。两个商店页面都把它描述成无需账号即可使用的软件。开发者可以更新这些声明，所以请自己在页面上核对。

这几款里哪一款的外部评价最多？

Virtual Vision Test 遥遥领先：2026 年 9 月 26 日 App Store 上的美国区评分为 18,977 条，WHOeyes 为 3 条，OcularCheck: Acuity Exam 为 15 条。评价数量衡量的是覆盖面而不是临床有效性，所以要把它当作做工的证据，而不是准确度的证据。

在哪里可以下载 Sight Check: Eye Chart Game？

在 iPhone 上是 App Store 上的 Sight Check: Eye Chart Game，在安卓上它以另一个名字出现，即 Google Play 上的 Sight check game。两者都免费，目前描述更广检查项目的是安卓页面。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 手机应用能准确测视力吗？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately
© 2026 lapnito.cz s.r.o.