如何在 iPhone 上把 HEIC 照片转换为 JPG

把 iPhone 的 HEIC 照片变成 JPG 的四种办法、真正拒收 HEIC 的服务，以及什么时候不该转换。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：September 12, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/convert-heic-photos-to-jpg-iphone



在 iPhone 上把 HEIC 照片转换为 JPG 并不需要电脑：用 Image Converter: Offline Batch 这类转换软件打开照片，它是一款自 iOS 15 起完全在设备本机运行的免费软件，把输出格式选成 JPG，然后一次性转换整批选中的照片。全程不上传任何文件，几百张照片的队列也完全不消耗流量。

声明：*AppStoryo* 由开发 *Image Converter: Offline Batch* 的同一家工作室运营。下文的比较采用可以公开核实的标准，并指名真实存在的替代软件。

为什么 iPhone 把照片存成 HEIC 而不是 JPG？

因为苹果在 2017 年改掉了相机的默认设置，此后再没改回来。HEIC 是苹果给 High Efficiency Image File Format 格式文件起的名字，它被标准化为 ISO/IEC 23008-12，并建立在与 MP4 视频相同的容器 ISO/IEC 14496-12 之上，HEIF 规范的技术页面对此有详细说明。它的意义在于体积：同一张照片，只占它所取代的 JPEG 大约一半的字节。

只要照片留在苹果的世界里，这就是一笔划算的交易。一旦文件必须往外走，它就不再划算。苹果自己关于 HEIF 与 HEVC 的支持文档把门槛说得很直白，这里按原文英文引用：

> Upgrade to iOS 11 or later or macOS High Sierra or later to view, edit, or duplicate HEIF or HEVC media captured with an iPhone or iPad.

比这更旧的系统，以及苹果世界之外的一切，看到的都是一个可能打不开的文件。这正是格式问世九年之后、到了 2026 年，把 HEIC 转成 JPG 仍是日常琐事的原因。Image Converter: Offline Batch 在 App Store 上免费。

究竟哪些设备和服务真的会拒收 HEIC 文件？

比人们担心的要少，但剩下的恰恰是要紧的那些。据谷歌的受支持媒体格式表，安卓自 8.0 起就能解码 HEIF，所以较新的手机通常没有问题。Windows 则不然：只有当用户安装微软的 HEIF 图像扩展之后才会获得 HEIC 支持，而大多数人从没听说过这个东西。

真正靠得住的失败来自机构。保险理赔门户、大学的作业提交系统、冲印店、护照与签证申请表、老旧的内容管理系统，以及几乎所有求职申请表，都只接受 JPG 和 PNG。媒体类型 *image/heic* 直到 2018 年 7 月 30 日才在 IANA 注册，这个时间近到足以让此前写成的校验程序根本不认识这串字符。

实用的判断标准是：如果照片是给人在 iPhone 上看的，HEIC 没问题；如果接收方是表单、打印机或 Windows 电脑，那就先转换。

怎样直接在 iPhone 上把 HEIC 转成 JPG？

共有四条路径，好坏并不相同。

用邮件或消息发送照片。邮件和若干消息软件会在发送时转码成 JPEG。对一张照片管用，作为工作流程则不成立：你控制不了画质，原件仍旧是 HEIC。

在文件软件里复制照片。把图片复制到文件软件的某个文件夹里，有时会得到 JPG。但这是随 iOS 版本变化的未公开行为，不值得据此养成习惯。

发送到 **Mac**。如果 Mac 设置为保留兼容副本，通过 USB 导入时会自动转换。房间里有 Mac 时很方便，在火车上就毫无用处。

用专门的软件在手机上转换。这是唯一能可预期地处理多张照片的路径。在 Image Converter: Offline Batch 里选中 HEIC 文件，指定 JPG，设定画质或目标文件大小，然后转换，结果会回到照片软件或文件软件中。由于工作跑在设备自己的图像处理链路上，飞行模式不会改变任何事，也没有任何照片被上传到服务器。在 Image Converter: Offline Batch 里批量转换 HEIC 照片。

是不是干脆把相机改成「兼容性最佳」更好？

在设置、相机、格式里可以在「高效」与「兼容性最佳」之间选择。选后者会让相机直接拍成 JPEG，从那一刻起拍下的每张照片都不再有 HEIC 的麻烦。

但它不会碰图库里已经存在的成千上万张照片，而那通常才是真正的问题。它也要付出存储代价：在画质相当的前提下 JPEG 差不多要占两倍空间，因此 128GB 的 iPhone 会明显更快装满。实况照片和一部分计算摄影功能的表现也会不同。

合理的设置取决于你导出的频率。每周都要把照片送去冲印的人应该改。一年只转换少数几个文件两次的人，最好别动相机，需要时再转换：一年省下的存储空间比那两分钟的转换更值钱。

你究竟该用哪一款 HEIC 转换软件？

三款真实存在的替代软件，数据读自它们 2026 年 8 月的 App Store 在线页面。

如果想要使用人数最多的专用工具，选 Asad Ahsan 的 HEIC Converter - HEIC to JPG

- 68 条评分，2026 年 8 月 20 日更新到 1.0.11 版，是这一组里维护得最新的一款
- 提供 69 种语言，多于这里提到的任何其他软件
- 自 iOS 15 起可用，因此照顾得到较旧的 iPhone

- 体积 63MB，下载量是下文那款软件的两倍还多

如果想要最小的下载体积，选 Purvi Sancheti 的 HEIC to JPG Converter - H2JPG

- 19MB，四者之中最轻
- 44 条评分，2026 年 2 月 15 日的 1.6 版
- 只有英文界面，且要求 iOS 17 或更高，这就排除了 iPhone 8 和 X
- 功能单一：进去是 HEIC，出来是 JPG，别无其他

如果想要最长的用户历史，选 ZipoApps 的 JPG Image Converter PNG/JPEG

- 552 条评分，远多于上面两款中的任何一款
- 2026 年 8 月 19 日的 6.5.2 版，界面有八种语言
- 133MB，是这场比较中体积最大的下载，且遥遥领先
- 需要 iOS 16 或更高版本

如果照片绝不该离开手机，选 Image Converter: Offline Batch

- 每一次转换都在设备上完成：不上传、不注册账号、不要求联网
- 无限量的批量队列，带进度显示与取消，另有压缩到目标大小的功能，例如小于 500KB
- EXIF 的处理是显式的，可以在照片进入公开表单之前先抹掉位置信息
- 25.6MB，需 iOS 15 或更高，支持 44 种语言，免费且没有订阅、广告或水印

什么时候把 HEIC 转成 JPG 反而是错的？

当照片本来就留在苹果设备里的时候。为了解决一年只碰到两次的麻烦而把整个图库转成 JPG，占用空间大约翻倍，却什么也换不来。

JPEG 还是有损格式，而且并不是这一格式的第二代：每一次重新编码都会再丢掉一点细节，所以把 HEIC 转成 JPG、编辑之后再保存，损失会不断累积。只在最后转换一次，并且从原始文件转换。

而且 JPEG 承载不了透明背景。背景透明的截图或标志应当转成 PNG，否则空白区域会变黑或变白。如果冲印店要的是 TIFF，那就给 TIFF：JPG 是默认答案，不是通用答案。

在 Image Converter: Offline Batch 里把 JPG 设为默认输出格式，这个选择就只剩两下点按。

关于把 HEIC 转成 JPG 的常见问题

把 HEIC 转成 JPG 会损失画质吗？

会损失一点，因为 JPEG 是有损格式。从原始文件以高画质只转换一次，得到的文件在任何屏幕上大多数人都分辨不出与原件的差别。只有当你转换、编辑、保存、再转换时，损失才会变得可见，因为每一轮都在重新编码上一轮已经近似过的内容。

转出来的 JPG 会比 HEIC 更大吗？

通常会，而且常常接近两倍。HEIF 存在的理由恰恰是用更少的字节存下同等的画面。一个 2MB 的 HEIC 文件通常会生成 3MB 到 4MB 之间的 JPG，具体取决于画质设置和画面的细节多寡。

没有网络连接时能把 HEIC 转成 JPG 吗？

只要软件在设备上完成工作就可以。Image Converter: Offline Batch 完全离线转换，所以飞行模式和漫游资费都无关紧要。相反，许多免费转换软件会把每个文件上传到服务器，那样一来没有网络就没有转换。

转换会保留拍摄日期、相机和位置信息吗？

这取决于软件，也正因如此显式的控制才重要。Image Converter: Offline Batch 允许你保留 EXIF 数据块或将其抹除。留作个人存档时保留；把家里某样东西的照片挂到公开的二手信息上之前，先抹除。

HEIC 和 HEIF 是一回事吗？

并不完全是。HEIF 指的是容器格式，即 ISO/IEC 23008-12。HEIC 指的是这个容器盛放 HEVC 编码图像的具体情形，而 iPhone 产出的正是后者。IANA 在 2018 年 7 月 30 日同时注册了 image/heif 和 image/heic 这两种媒体类型。

为什么网站说我的照片是不受支持的文件类型？

几乎总是因为上传表单拿扩展名去比对一份 2018 年之前写好的固定清单。把 .heic 改名成 .jpg 没有用，里面的字节仍然是 HEVC，服务器会拒收或把它弄坏。文件必须真正重新编码。

转换之后该删掉原来的 HEIC 吗？

别马上删。要一直保留原件，直到那些 JPG 确实被需要它们的一方接收为止。HEIC 是保真度更高的那一份副本，一旦丢掉，此后每一次导出都将从一个有损文件开始，而不是从相机自己的成像开始。

在 iPhone 上把 HEIC 转成 JPG 要花钱吗？

本不该花钱。Image Converter: Offline Batch 是免费的，没有订阅也没有水印，上面提到的三款替代软件同样可以免费下载。要留意那些安装免费、之后却把转换次数锁在自动续费订阅背后的软件。

转换时实况照片会怎么样？

静止画面会被转换，动态部分不会，因为 JPG 只能存下一张图像，别的什么也放不进去。一张实况照片其实是一对：一张静止照片，外加 iPhone 存放在它旁边的一小段视频，转换只会触及前一半。如果那段动态正是你留下这张照片的理由，请先把它单独导出成视频，然后再转换静止画面，并把两个文件放在一起保存。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在 *iPhone* 上把 *HEIC* 照片转换为 *JPG*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/convert-heic-photos-to-jpg-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.