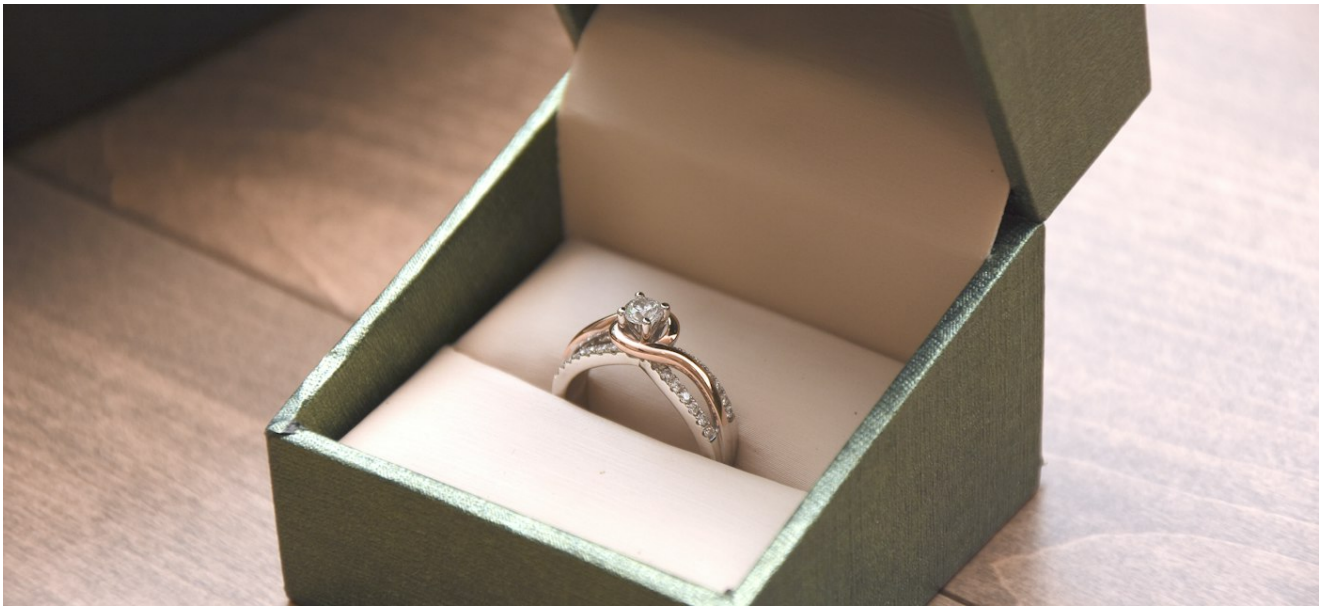
如何在对方不知情的情况下测出戒指尺寸

真正能测量的只有对方已经在戴的那枚戒指。下面是一分钟内读出尺寸的做法，以及哪些捷径会悄悄差掉一个号。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 7, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-find-someones-ring-size-without-them-knowing



要在对方不知情的情况下测出戒指尺寸，就借一枚她平时戴在那根手指上的戒指，量出内圈周长的毫米数：内圈54 mm 就是 ISO 54 号。True Ring Size 在校准过的屏幕上完成这件事，在 iPhone 和 Android 上都免费、离线可用，并且按人保存尺寸。

声明：*AppStoryo* 由开发 *True Ring Size* 的工作室运营。下面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。

为什么只有借来的戒指才是真正可以测量的对象？

因为戒指是形状固定的物件，而手不是。你把戒指拿到隔壁房间的这段时间里，它的内圈周长不会变；可摘下它的那根手指到了晚上更暖更粗，到了一月更细。比对两只手、凭照片判断、从手套尺码往回推——这些做法给出的都是一个不含任何测量的猜测。

一定要记下戒指是从哪根手指上摘下来的，因为尺寸在手指之间不能通用。同一个人一只手上就会用到好几个号，左右手也很少一致，所以右手中指的戒指几乎说明不了左手无名指的情况。

借来的戒指怎么在手机屏幕上测量？

先校准一次，再把戒指放到玻璃上。在戒指模式下，你把借来的戒指放在屏幕上，缩放屏幕上的圆环，直到它的边缘正好贴在金属内侧，软件会同时读出内径和内圈周长。整个过程用不到一分钟——当戒指必须在别人察觉之前回到原来的小碟里时，这一点很要紧。

校准不是可选步骤，因为屏幕并不知道一毫米有多大。W3C 的CSS Values and Units 规范为排版把 1in 定为 96px，并且提醒：一旦以像素为基准单位，"物理单位可能与其实际物理尺寸不符"。真实硬件离那个

数字很远：苹果自己的iPhone 16 规格把该屏幕列为每英寸460像素。Android 可以给出真值——它的DisplayMetrics 参考文档把 xdpi 定义为每英寸确切的物理像素数——但软件拿到的通常是一个量化后的密度档位。

所以给屏幕一件尺寸已公开的东西。任何银行卡都行，因为国际民航组织的Doc 9303 第5部分把 ID-1 规格定为 85.60 mm × 53.98 mm。在 iPhone 上下载 True Ring Size，或者在 Android 上获取——免费，30.7 MB，无网络权限，需要 iOS 13.0 或更高版本。

如果戒指只能在你手里停留一分钟怎么办？

记录内圈本身，而不是你的印象。把戒指立在一张纸上，用削尖的铅笔描出内缘，或者压在一块香皂上留下印子；不论哪种做法，都能在戒指放回原处之后再慢慢量那个圆。

要清楚一点偏差的代价。相邻的美国整数号之间相差0.032英寸，也就是内径0.8128 mm，换成内圈周长约为2.55 mm。因为周长等于直径乘圆周率，描线时直径上的0.3 mm误差到了周长上就接近1 mm，同方向出现两次就正好差掉一个号。把借来的戒指套到自己手指上，是这里面最弱的替代办法。

怎样才能不让这次测量提前暴露这份惊喜？

把痕迹从共用的地方挪走。把戒指拿到另一个房间，按原来的朝向放回同一个小碟，数字存在对方不会打开的地方——这正是应该记在测量软件里、而不是家里共用记事文件里的理由。True Ring Size 按你自己起的名字为每个人保存一个尺寸，它的商店页面写明不需要账号、不做追踪、不收集数据。

接下来要盯的是下单留下的痕迹，而不是测量。一封确认邮件泄露的东西，远多于一枚被拿走四十秒的戒指，所以把货送到公司或者自提点。

怎么把毫米数换成商店认的尺码？

从周长换算，并且保留原始数字。戒指尺寸的国际标准 ISO 8653 用戒圈内周的毫米数表示尺寸，所以内圈54 mm 除以圆周率后是内径17.19 mm。英国用字母，日本和中国各有自己的号数体系，美国的表格通常给直径——同一枚戒指就是这样在四份目录里攒下四个标签的。

先写下毫米数再写号数，因为换算过的标签在不知道出自哪张表时是没法倒推回去的。True Ring Size把一个保存下来的读数在美国、英国、欧洲、日本、中国和俄罗斯几套体系之间来回转换，并把内径和内圈周长并排显示。

什么时候偷偷测量根本就是错的做法？

当那枚戒指根本不能改圈的时候。碳化钨和钛没法像黄金戒臂那样切开再接上，满圈镶石的永恒戒也没有可以取掉的素面金属，于是一个悄悄量错的半号就变成一个退回去的包裹。这类首饰要在未佩戴可以换货的地方买。

当手的形状本身不稳定时，这么做也是错的。关节肿胀、怀孕和体重大幅变化都会让数字移动，而指节比指根粗出很多的手，需要的是带活口的戒指，而不是一次更仔细的测量。买大一点再送去收紧，比买小要稳妥，因为过不了指节的戒指连戴一次都做不到——而如果这段关系允许直接开口问，那么问比这里的任何办法都更准，包括我们自己的。

想悄悄测量的话，该用哪一款戒指尺寸软件？

2026年9月27日，这四款在美国 App Store 都可以免费下载；下面的版本、日期和评分都来自那些商店页

面。

选 Ring Sizer: AR Ruler——如果你根本借不到戒指

- 它的商店页面写了四种方法，其中一种用摄像头测量平放在桌面上的手：这是这里唯一不需要借戒指的办法。
- Ivan Frolov 出品，49条评分，平均4.7分；4.6 MB，版本1.0，最后更新于2023年12月1日。
- 页面写明完整功能为每周4.99美元。

选 Ring Sizer - Ring Size Measure——如果你想要最新的版本

- 版本1.2.18，2026年9月1日更新——这里维护得最近的一款。
- Vipul Prajapati 出品，177条评分，平均4.6分；26.1 MB，需要 iOS 15.6 或更高版本。
- 它的页面列出澳大利亚、美国、英国、欧洲、日本和中国的换算。

选 Ring Sizer Tool——如果让你放心的是评价数量

- Appcano LLC 出品，607条评分，平均4.7分——这里样本最大的一款。
- 版本1.0.7，2026年1月22日更新；71.4 MB，需要 iOS 15.0 或更高版本。
- 页面主打手指测量，并写明完整功能需要按年自动续期的订阅。

选 True Ring Size——如果你有一枚可以借来的戒指

- 免费，没有广告、订阅和应用内购买，iPhone和Android都能用。
- 用银行卡校准的戒指模式和手指模式，完全不需要网络权限。
- 按人保存尺寸，并在六套国家体系之间换算。
- 版本1.0，2026年7月31日发布，只有一条评分——与那些老软件正好相反的取舍。

惊喜礼物这个场景，正是 True Ring Size: Sizer & Gauge 的 App Store 页面自己写进功能清单里的：

> 为全家人保存尺寸——送惊喜礼物和订婚戒指时特别合用

整套办法一行就说完了：量一枚真实的戒指，把毫米数按名字存下来，结账时才换算，并且买一件能改圈的首饰。在 Google Play 获取 True Ring Size，或者在 App Store 下载。

悄悄量戒指尺寸：常见问题解答

怎样在女朋友不知道的情况下知道她的戒指尺寸？

借一枚她已经戴在那根手指上的戒指，量出内圈周长，可以放在校准过的屏幕上量，也可以在纸上描出内缘。记下是哪根手指，并保存毫米数，而不是已经换算过的号数标签。

戒指不戴在手指上也能量尺寸吗？

可以，而且这才是正确的顺序。摘下来的戒指内径是固定的，可以反复测量；手指却会随温度和一天里的时间变化。量金属，用圆周率换算，这个数字明天依然成立。

用手机屏幕量戒指有多准？

用银行卡校准之后，精度好于一个号，因为国际民航组织的 ID-1 规格把那张卡的宽度定为85.60 mm。不

校准的话，软件只是在猜像素密度——苹果把 iPhone 16 列为每英寸460像素。

如果我只能靠猜她的尺寸怎么办？

那就买一件以后还能改的首饰：珠宝店可以改圈的素面戒臂，或者商家标明可以免费换货的戒指。尺码宁大勿小，因为偏大的戒指可以送去收紧，而过不了指节的戒指连一次都戴不上，只能原封退回。

一个戒指号到底差多少？

相邻美国整数号之间约为内径0.8128 mm，换成内圈周长约2.55 mm。正因为这么小，描戒指时一道过粗的铅笔线，或者打印时被缩小的纸质量具，单独一项就足以让答案差掉一整个号。

把她的戒指套到我自己手指上稳妥吗？

那是缩小范围的最后手段，不是测量。标出借来的戒指卡在你手指哪个位置，只能告诉你该在表格的哪半边找，因为你的手指变细的方式不一样。有三十秒的话，请在纸上描内缘。

珠宝店能从一张照片推出她的尺寸吗？

推不出来，软件也做不到。如果照片里没有和手处于同一平面的已知物体，这张照片就没有比例尺；手在照片里的大小由镜头和距离决定。请带上借来的戒指或者量好的周长。

True Ring Size 需要账号或者联网吗？

两样都不需要。商店页面写明不需要账号、不做追踪、不收集数据，软件在没有网络权限的情况下运行，所以换算表和保存的尺寸都留在设备上。iOS 版下载体积为30.7 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何在对方不知情的情况下测出戒指尺寸. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-find-someones-ring-size-without-them-knowing
© 2026 lapnito.cz s.r.o.