如何在家测量戒指尺寸

戒指尺寸只是一个数字：合手戒圈的内周长。下面是在家把它测到毫米级的做法。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 5, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-measure-ring-size-at-home



在家测量戒指尺寸只需要一个数字：一枚合手戒圈的内周长，单位是毫米。通往这个数字有三条路——把戒指放在 True Ring Size 校准过的屏幕上、用纸条绕一圈手指，或者使用打印出来的量圈。1 毫米的误差就决定了你下单的尺码。

免责声明：*AppStoryo* 由开发 *True Ring Size* 的同一家工作室运营。下面的比较采用公开可核查的标准，并直接点名真实存在的替代软件。

你真正要找的是哪个数字？

一个以毫米为单位的周长。戒指尺码的国际标准 ISO 8653 把尺码定义为戒圈内周长的毫米数：内周长 54 毫米的戒圈就是 ISO 54 号。所以 1 毫米的误差不是四舍五入的细节，而是整整一个尺码。

直径是同一个事实的另一种写法，而换算毫不留情：周长等于圆周率乘直径，所以 1 毫米周长只相当于 0.32 毫米直径。下面每一种方法，都以能否守住三分之一毫米来判定。店家按哪套体系标注都不影响结果：量一次，之后再换算。True Ring Size 能把一次测量值在美国、英国、欧洲、日本、中国和俄罗斯体系之间互转。

怎样用手机屏幕测戒指尺寸？

有两种方式，而且都从校准开始。戒指模式下，把已经在戴的戒圈放在屏幕上，调整圆圈直到它的边缘正好落在戒圈内侧；手指模式下，把两条参考线对齐手指。戒指模式更可靠：金属能保持形状，而按在玻璃上的指尖会摊开，读数偏大。

没有校准，屏幕根本不知道 1 毫米有多大。W3C 的CSS Values and Units 规范为排版把 1in 固定为 96px，并在同一节提醒：当锚定单位是像素时，“物理单位可能与其物理尺寸并不吻合”。安卓能给出真实数据——其DisplayMetrics 文档把 xdpi 定义为屏幕每英寸的精确物理像素数——但应用通常拿到的密

度是按档位取整的值，而 iOS 按点排版，苹果的布局指南对此有说明。

所以要给屏幕一个真实尺寸。任何银行卡都行，因为它的尺寸是标准：国际民航组织的Doc 9303 第 5 部分把 ID-1 卡规格固定为 85.60 毫米 × 53.98 毫米。把卡的轮廓对齐一次，之后每次读数都以一个实测物体为基准缩放。在 iPhone 上下载 True Ring Size，或获取安卓版——免费、30.7 MB、完全离线，需要 iOS 13.0 或更高版本。

改用纸条怎么量？

剪一条大约 6 毫米宽的纸条——要纸，不要线，因为线会伸长，绷紧的线圈读数偏小。把纸条绕在手指根部，绕到紧贴但仍能滑动，用削尖的铅笔在两端重叠处做标记，再把纸条贴在直尺上。边缘到标记之间的毫米数就是周长，也就是 ISO 尺码。

这个方法不花钱，同时也最容易出错，因为三个小误差都朝同一个方向偏：把纸条拉紧大约损失 0.5 毫米，粗笔留下的线再占 0.5 毫米，起皱的纸再多一点——加起来就小了整整一个尺码。绕三次，取中间那个读数。

打印量圈为什么常常差一个尺码？

因为纸张很少按绘制时的尺寸印出来。打印对话框一旦设成缩放页面以适应页边距，量圈也会跟着缩小；而 1in 折算 96px 的规则，只有在输出设备尊重物理单位时才成立。54 毫米周长上 4% 的比例误差就是 2.2 毫米——接近两个尺码。

检验不需要任何应用：把银行卡贴在几乎每张可打印量圈都附带的直尺上。如果卡在那里占不到 85.60 毫米，整张纸的比例就是错的，上面每个圆圈也一样。按 100% 重新打印，或者改用屏幕的方法。

该什么时候量，量手指的哪个部位？

手暖的时候，而且在一天的尾声。手指在冷的时候更细，在受热、运动或吃了偏咸的一餐之后更粗，所以寒冷清晨的读数和晚饭后的读数可能差出接近一个尺码。请在三个不同的日子各量一次，把单次读数只当草稿。

接着要在手指上量两处。戒圈必须过得了指节，又要稳稳坐在指根，所以两处周长都取，按大的那个下单。宽戒圈整条宽度都贴着手指，比同一标称尺码的细戒圈更紧，因此宽度超过约 6 毫米时可以考虑大半个尺码。True Ring Size能按人分别保存尺码，这才让“量三次”的习惯真正可行。

什么情况下在家测量是错的做法？

当戒指事后无法改圈的时候。碳化钨和钛无法像黄金那样切开再接合，而整圈镶石的永恒戒指没有多余金属可以去掉，所以第一次下单就必须正确。这类情况应该带去有整套钢制量圈的珠宝店，而不是交给任何应用，包括我们自己的。

手指形状不稳定时同样不适合：关节肿胀、孕期和体重大幅变化都会让数字移动，而指节明显比指根粗的手指需要的是带活口的戒圈，不是更精确的测量。如果没有卡片、硬币或直尺可供校准，屏幕上的量圈就只是在猜——请改用纸条。

到底该用哪款戒指尺寸软件？

2026 年 9 月 24 日，这四款在美国区 App Store 都免费；版本与日期取自这些页面。

想要评价数最多的一款，就选 Ring Sizer by Jason Withers

- Uniqo Lab. 出品，6,817 条评分、平均 4.5——这个类别里最大的评价基数。
- 版本 4.0.6，2026 年 8 月 13 日更新。如果长期公开记录比其他一切都重要，这就是合理选择。

以平均分为筛选条件，就选 Ring Sizer - Ring Size Meter

- AppLiks Sp. z O.O. 出品，459 条评分、平均 4.8——本列表中的最高分。
- 版本 2.0.7，2026 年 5 月 15 日更新，但样本量远小于榜首那款。

以前用过，就继续用 Ring Sizer - Size Measure App

- LightApps OU 出品，2,399 条评分、平均 4.2。
- 版本 2.3.5，最后更新日期为 2025 年 12 月 5 日——这里最旧的日期，换了新手机之前值得知道。

想要离线测量并内置换算，就选 True Ring Size

- 免费、无广告、无内购，iPhone和安卓都有。
- 完全不联网也能用；商店页面声明不收集任何数据。
- 把一次测量值换算到六国体系，并把直径和周长并排显示。
- 版本 1.0，2026 年 7 月 31 日发布，只有一条评价——与榜首恰好相反的取舍。

没有哪款软件能胜过未校准屏幕的物理限制，True Ring Size: Sizer & Gauge 的 App Store 介绍也在最后一行承认了这一点：

> 注意：屏幕测量取决于你的屏幕；请用卡片校准，并测两次以获得最佳结果。

这适用于本页的每一种方法：拿一个尺寸已公布的物体做校准，量三次，两个候选尺码取大的那个，下单前先确认这枚戒圈到底能不能改圈。到 Google Play 获取 True Ring Size，或在 App Store 下载。

在家测量戒指尺寸：常见问题

用手机屏幕能准确测出戒指尺寸吗？

可以，前提是先校准，并且量戒指而不是量手指。用银行卡校准，等于给屏幕一个已知的 85.60 毫米基准，把像素密度的猜测排除掉。测量一枚你已经在戴的戒圈，比把手指按在玻璃上更容易重复，因为戒圈会保持形状。

没有量圈工具，怎么知道自己的戒指尺码？

把一条 6 毫米宽的纸条绕在手指根部，在重叠处做标记，再用直尺以毫米量出它的长度。这个长度就是内周长，也就直接是 ISO 尺码。在三个不同的日子重复一遍，取中间的读数。

戒指尺码指的是直径还是周长？

两者都在用，这也是各家商品页互相矛盾的原因。ISO 8653 用毫米表示内周长，而许多美国对照表给的是内径。换算靠圆周率：周长 54 毫米对应直径 17.2 毫米。把软件显示的数值记下来，下单时再换算。

相差一个尺码是多少？

相邻两个美国整数尺码之间，周长约差 2.5 毫米，直径约差 0.8 毫米。这个量小到：拉紧的纸条、粗铅

笔线，或者按 96% 比例打印的纸，任意一项单独出现都足以让你错一个尺码。

手指应该早上量还是晚上量？

晚上，而且要在手暖的时候。手指在寒冷时和一夜休息之后更细，所以早上量出来往往偏小，做出来的戒指到了白天就过不了指节。分在不同日子量三次，胜过只量一次却格外小心。

可打印的量圈为什么给出错误答案？

因为打印会改变它的比例：如果打印对话框为适应页边距而缩小页面，每个圆圈都会一起缩小。把银行卡贴在打印件自带的直尺上检验——卡必须占满 85.60 毫米，否则这张纸不能用。

我能不问对方就量出别人的戒指尺码吗？

只能借助她已经戴在那根手指上的戒指。借来，在校准过的屏幕上或用直尺量出内侧尺寸，然后还回去。靠照片或手的大小去猜不算测量，而凭猜测订下一枚无法改圈的戒指，是补不回来的。

True Ring Size 免费吗，能离线使用吗？

它免费，没有广告也没有内购，并且完全离线运行：换算表和校准数据都留在设备上。iOS 版下载 30.7 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本；安卓版在 Google Play 上。

引用格式：Lubor Šimůnek (2026). 如何在家测量戒指尺寸. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-measure-ring-size-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.