在家如何测试听力

每种在家做的听力检查到底测什么，哪一种最接近诊室，以及音调游戏诚实的位置在哪里。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：November 9, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



在家确认听力有三条路：AirPods Pro 2 或 3 上的 Apple 听力测试，约五分钟扫过 250 Hz 到 8 kHz；像 hearWHO 这类经过验证的筛查；或者一份十题自查，连应用都不需要。EarCheck: Hearing Test 是 iPhone 上免费的音调游戏，属于这份名单里最偏娱乐的一端。

披露：*AppStoryo* 由开发 *EarCheck: Hearing Test* 的同一家工作室运营。下面的对比使用任何人都能公开核对的标准，并点名真实存在的替代应用。

这几样里只有一个是游戏，而它是我们的。EarCheck: Hearing Test 在 App Store 免费，22.3 MB，需要 iOS 16.0 或更高版本，商店语言 44 种。2026 年 11 月 2 日核查时它没有 Google Play 页面，所以下文关于它的一切都是 iPhone 和 iPad 的答案。

在家真的测得出听力吗？

筛查可以，而最接近诊室的东西已经装在 iOS 里。Apple 表示，用 AirPods Pro 2 或 AirPods Pro 3 做的听力测试能判断你是否存在听力损失，并以听力级分贝显示你在各个频率上的听觉。它从 250 Hz 到 8 kHz，约五分钟，面向 18 岁及以上人群。

监管机构已经在这片地方划了一条线。2024 年 9 月 12 日，美国食品药品监督管理局批准了首个无需处方的助听器软件，即兼容型 AirPods Pro 的助听器功能，面向自觉有轻度到中度听力损失的 18 岁以上成年人，依据是一项 118 人的临床研究。范围要读准：批准覆盖的是声音放大，不是音调测试。

诊室能测而手机测不出的是什么？

是问题所在的位置，而不只是问题存在。美国言语语言听力协会把纯音测听描述为耳机向左右耳分别送出 250 Hz 到 8000 Hz 的声音，也就是听懂语音所需的频段，每一次反应都标在听力图上：一张你在各个音高上能听到的最轻声音的曲线。

接着是手机模仿不了的那些检查。放在耳后的骨振器把振动直接送进内耳，再与气导相比，就能把传导性损失同感音神经性和混合性损失分开。声阻抗测试改变耳道压力，看鼓膜是否活动。在家做的检查只能说某个声音变轻了，能说出原因的只有这些。

在 iPhone 上怎样做最可靠的居家听力测试？

Apple 的准备清单本身就是方法，其中大半讲的是密封与安静。先取得完整密封，并用耳塞贴合度测试确认；AirPods Pro 2 的配件盒有四种尺寸，Pro 3 的盒子有五种。要清洁，因为污物会破坏密封。然后找一间能安静满五分钟的房间。每个音会响三次，点一下就够。

有四件事会让一轮测试作废，Apple 为每一件都给了时限：过去 24 小时内的感冒、鼻窦感染或耳部感染，正在发作的过敏，或者在这段时间里待过演唱会之类的嘈杂场所。你拿回来的是每只耳朵一个分贝数值，加上一张详细听力图，存在 Health 应用里，可以导出成 PDF。

居家听力测试里的分贝数字是什么意思？

Apple 把分级直接公开了。25 dBHL 以内表示没有损失或损失极小。26 到 40 dBHL 属轻度：你能在一米（三英尺）外听到正常音量的说话声。41 到 60 属中度，同样距离需要提高嗓门；61 到 80 属重度，只有对着耳朵喊才听得到词。

一个数字能承载这些，是因为它把对语音最重要的那些频率取了平均。并非每种居家检查都给这个值。hearWHO 返回的是噪声中数字辨识的得分，Hearing test | Audiogram App 画的是与年龄常模对照的曲线，而 EarCheck: Hearing Test 报出的是一个听觉年龄：三种单位量的是三样东西，彼此之间绝不能换算。

EarCheck: Hearing Test 实际测的是什么？

是你频率范围的上端，而且以游戏的形式。EarCheck: Hearing Test 是 2026 年 7 月 8 日的 1.0 版，免费，22.3 MB，需要 iOS 16.0 或更高版本，被归入娱乐、游戏和冷知识，而不是健康。它从低音一路放到很高的音，你听到就点一下，它再把你抓住的最高音对应到通常能听见这个音的年龄段。这里所有应用诚实的上限，世界卫生组织的筛查早已写明：

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

这是 App Store 上 hearWHO 页面的限制条款，而它对自己的主张还比 EarCheck 对自己的主张更大：EarCheck 的页面用大写字母写明，这只是一款纯娱乐的游戏，不是医学检验、不是诊断、也不是医疗器械。这个区别是实质性的。与年龄相关的下降确实从范围上端开始，但诊断立足于语音频率，而追最高音的游戏从来不给那里打分。

居家听力检查到底该用哪一种？

想要有卫生机构背书的筛查，就选 hearWHO

- hearX Group，免费，2025 年 9 月 9 日的 1.8.1 版，114.3 MB，需要 iOS 15.0 或更高版本，商店语言 6 种，2019 年 2 月 24 日起上架。
- 世界卫生组织把它建在经过验证的噪声中数字辨识技术之上，并推荐给嘈杂职场、长期大音量听个人音频的人以及 60 岁以上者；代价是 114 MB 的体积，以及美国区 45 条评分、平均 2.0。

想要品牌背书又想用任意耳机，就选 Sennheiser Hearing Test

- Sonova Consumer Hearing GmbH，免费，2025 年 2 月 11 日的 1.0.9 版，52.6 MB，需要 iOS 16.0 或更高版本，仅英语，美国区 114 条评分得 4.62。
- 它的页面承诺不限品牌的耳机、五分钟以内的评估，以及注册后与 Health 同步；代价是最后一次更新停在 2025 年 2 月。

想要一条能留存的曲线，就选 Audiogram App

- Irakli Tsuladze，免费，2026 年 9 月 28 日的 2.9 版，78.7 MB，需要 iOS 15.0 或更高版本，商店语言 5 种，美国区 63 条评分得 4.37。
- 三分钟快速测试或更长的扩展测试、儿童模式、按你的耳机做声音个性化，以及存入 HealthKit；它自己的免责声明排除了医疗用途。

想要游戏而不是测试，就选 EarCheck: Hearing Test

- 免费，22.3 MB，需要 iOS 16.0 或更高版本，商店语言 44 种，不用账号、没有广告，而且完全离线运行，所以没有任何结果离开手机。
- 它是这里唯一归入娱乐而非健康的应用，唯一带有静音陷阱回合防作弊模式的应用，也是唯一对你的听力不作任何主张的应用。

居家听力检查什么时候是错的工具？

只要某个决定取决于那个数字就是。最有用的替代根本不是应用：美国国立耳聋与其他交流障碍研究所发布了一份面向 18 到 64 岁成年人的十题自查，改编自成人听力障碍量表，三个及以上的「是」就意味着该去看听力师。每一题问的都是场景，而不是音调。

三种情形让这条界线变得具体。听力骤变，或一只耳朵明显更差：Apple 自己的指示是找医生谈。孩子：那个年纪常见的原因是中耳问题，只有声阻抗测试或声场测听才找得出来。无需处方的助听器止步于自觉的轻度到中度损失。把 EarCheck: Hearing Test 当成促使你去挂号的那样东西。

在家测听力：常见问题

在家测听力可以不花钱吗？

可以，而且有好几条路。只要你有 AirPods Pro 2 或 3，Apple 听力测试就免费装在 iOS 里；hearWHO 和 Sennheiser Hearing Test 都是免费下载；NIDCD 的十题自查是一张不需要应用的网页。EarCheck: Hearing Test 同样免费。

手机上的听力测试有多准？

准到足以筛查，但不足以诊断。hearWHO 的页面把自己称作筛查性测试，其中一小部分病例可能被归错类，并说准确度取决于你的耳机和环境噪声。Apple 那一项最接近，因为它把硬件和密封都掌握在自己手里。

听力测试覆盖哪些频率？

从 250 Hz 到 8000 Hz。这是美国言语语言听力协会给纯音测听的范围，之所以选它，是因为语音正好走这一段；Apple 的听力测试用的也是同样的 250 Hz 到 8 kHz。那些追 15 kHz 的游戏探的是范围上端，不是语音。

在 iPhone 上测听力一定要 AirPods Pro 吗？

Apple 自家的听力测试要：它需要固件为最新的 AirPods Pro 2 或 AirPods Pro 3，再加上系统为最新的 iPhone 或 iPad。靠应用做的检查没有这种要求，Sennheiser 的页面就写着它的评估适用任意耳机。

EarCheck 有安卓版吗？

2026 年 11 月 2 日核查结果是没有：EarCheck: Hearing Test 不存在 Google Play 页面，它只面向 iPhone 和 iPad 发布，商店语言 44 种。用 Android 又想要免费检查的人，可以用世界卫生组织同时发布在 iOS 与 Android 上的 hearWHO。

多少 dBHL 算听力正常？

按 Apple 公布的刻度，25 dBHL 以内表示没有损失或损失极小，26 到 40 dBHL 属轻度，41 到 60 属中度，61 到 80 属重度。这个数字是对语音最重要的那些频率的平均值，所以它既不是你最好的音高，也不是最差的。

感冒会让居家听力测试出错吗？

会，而且 Apple 连时限都写了。它的支持页面说，如果你在过去 24 小时内感冒、有鼻窦感染或耳部感染，如果你正在过敏，或者在这段时间里去过演唱会之类的嘈杂场所，结果都可能受影响。先等一等，再重测。

EarCheck 会把我的结果送到别处吗？

不会。它在 App Store 的页面写着，这款游戏完全离线运行，任何数据都绝不离开你的设备，而且没有账号也没有广告。得分以一份由你自己决定是否分享的 PDF 存在，这也正是它无法替你追踪多年变化的原因。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 在家如何测试听力. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.