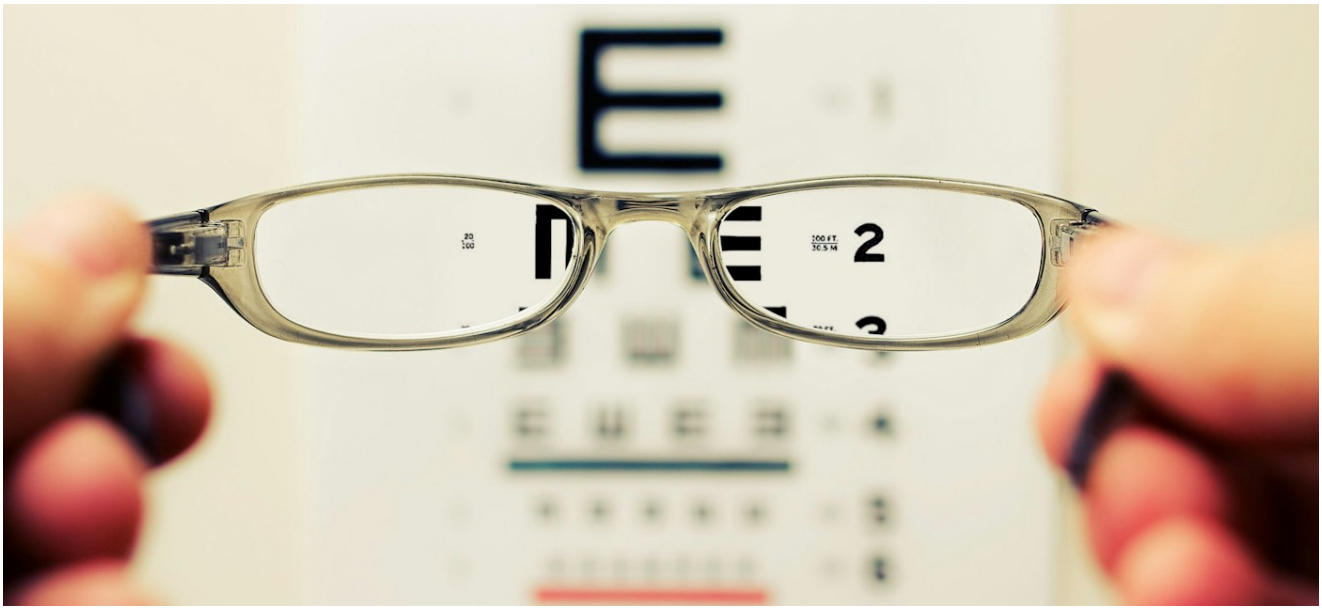
20/20 视力到底是什么意思？

20/20 视力是正常视力，不是完美视力，公制写法为 6/6。这个分数到底测什么，以及 20/40 和 20/20 在哪些场合是法定门槛。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：November 3, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean



20/20 视力的意思是，正常视力的人在 20 英尺处能读出的那一行，你也能在 20 英尺处读出来。这是正常视力，不是完美视力，公制写法为 6/6。Sight Check: Eye Chart Game 是一款面向 iOS 和 Android 的免费视力表游戏，体积 54.8 MB，可以在家里练习那些越来越小的字行。

免责声明：*AppStoryo 由开发 Sight Check: Eye Chart Game* 的工作室运营。下面的对比采用可以公开核实的标准，并且指名真实存在的替代应用。

你可以在 App Store 的 Sight Check: Eye Chart Game 里试一试这些字行，也可以到 Google Play，那里的名称是 Sight check game。

20/20 这个分数到底测的是什么？

它是两段距离的比值，既不是百分比也不是分数评级。美国眼科学会解释说，上面的数字是你站在视力表前的距离，以英尺计；下面的数字是正常视力的人能读出你刚才那一行的距离。两个数字相等，只说明你的远视力与参考值相同，并不说明别的。

MedlinePlus把同样的算法反过来讲：20/40 的意思是，你在 20 英尺处读出的那一行，一只普通眼睛在 40 英尺处就能读出。所以下面的数字说明普通眼睛本可以站得多远：20/60 是你距离的三倍，20/200 是十倍。视力只测一件很窄的事，就是你在远处能分辨多细的细节。

视力表为什么从 20 英尺处读，6/6 又是什么？

荷兰眼科医生赫尔曼·斯内伦在 1860 年代应同事弗兰西斯库斯·唐德斯之请做出了这张视力表。20 英尺已经足够接近光学无穷远，眼睛可以放松而不必调节。MedlinePlus 把这个距离写作 20 英尺，也就是 6

米，而 6/6 这种写法的全部解释就在这里，美国以外的诊所用的正是这种写法。6/6 就是 20/20，6/12 就是 20/40。房间不够长就用一面镜子，结果一样。

哪些职业用法规规定了视力下限？

到这里，20/20 不再是民间说法，而成了法规。按照 49 CFR 391.41(b)(10)，美国的商用驾驶员每只眼睛的远视力不得低于 20/40，戴不戴镜片都算；双眼视力不得低于 20/40；每只眼睛在水平经线上的视野不得小于 70 度；并且要能辨认红、绿、黄三色标准交通信号。

航空要严得多。14 CFR 67.103 要求一级航空人员体检合格证的申请人，分别测量时每只眼睛的远视力达到 20/20 或更好，并且在 16 英寸处的近视力达到 20/40；年满 50 岁的申请人还要在 32 英寸处达到 20/40。只有在这些法规里，20/20 才是一条及格线，而不是一句描述。

20/20 和完美视力是一回事吗？

不是，这正是最常见的误读。20/20 是正常值，是量程中段的参考点，而不是上限，因为不少人能测到 20/15 或 20/10。它也完全没有说到色觉、深度知觉、周边视野、对比敏感度和眼压，所以一次检查要测好几项，而一张视力表只测一项。

世界卫生组织报告，至少有 22 亿人存在近视力或远视力损害，其中至少 10 亿例本可以预防或者至今没有得到处理：老视 8.26 亿人，白内障 9,400 万人，未矫正的屈光不正 8,840 万人。美国国家眼科研究所估计有超过 1.5 亿美国人存在屈光不正，其中许多人并不知道自己可以看得更清楚。

Sight Check: Eye Chart Game 实际上做什么？

它是一款游戏，它自己的商店页面就这么写。Sight Check: Eye Chart Game 显示一行行越来越小的字母，让你从房间另一头大声读出来，把成绩与个人最好记录对比后保存，并且把结果留在设备上。它免费，体积 54.8 MB，分级 12+，版本 1.0 发布于 2026 年 7 月 15 日，没有广告，商店页面只有英文。这段说明同时就是诚实的边界，是开发者本人写在 App Store 上的话：

> Sight Check 纯粹为娱乐和轻松挑战而设计。它不是医疗器械，不诊断任何疾病，也不能代替专业的眼科检查。

请把这句话当作它的适用范围声明来读。它能让你发现第五行今年变模糊了，而去年还不模糊，这是去预约就诊的好理由。它说不出你的屈光度。

你实际上该用哪一款？

想要一张处方，就选 Virtual Vision Test

- Warby Parker 的这项检查是 2026 年 6 月 8 日更新的 52.0.0 版，是这几款里唯一接入临床流程的：它用来续办已有的眼镜或隐形眼镜处方。
- 免费，70.5 MB，需要 iOS 16.0 或更高版本，19,080 条评分的平均分为 4.76，真实使用量远超本文列出的其他几款。
- 如果你要的是一份文件而不是一个分数，它毫无争议地胜出。

想要一件筛查工具，就选 OcularCheck: Acuity Exam

- 由眼健康非营利机构 Project ORBIS International 发布；2.2.0 版，日期为 2024 年 10 月 8 日，

免费，体积只有 2.3 MB，是这里最小的下载，差距很大。

- 需要 iOS 17.0 或更高版本，3.8 的平均分只建立在 15 条评分之上，样本很薄，但来源是临床的。
- 在带宽很窄的场合做筛查，它胜出。

要给幼儿做检查，就选 Kay iSight Test Professional

- Kay Pictures Ltd 做图形视标已有几十年；7.1 版，日期为 2026 年 2 月 2 日，免费，22.2 MB，10 条评分的平均分为 4.4。
- 它需要 iOS 18.6 或更高版本，老设备用不了，但图形视标对还不会读字母的孩子有效，这是任何字母视力表都做不到的。
- 对还没识字的孩子，它毫无争议地胜出。

想把视力表当游戏玩，就选 Sight Check: Eye Chart Game

- 免费，54.8 MB，没有广告，结果留在设备上，iOS 和 Android 都有，而上面三款只支持 iPhone 和 iPad。
- 四款里只有它明确自称是一款休闲游戏，这让它适合全家一起玩，也让它不适合任何临床用途。

手机上的视力表什么时候是错的工具？

有三种情况。第一，如果出现了突然的变化：一只眼睛视力丧失、新出现的闪光或飞蚊、疼痛、看东西重影。测视力的应用测的是一个稳定状态，对急性事件是盲的。第二，如果你需要一个算数的数字：驾驶的 20/40 下限和航空人员的 20/20 标准，都由检查人员在受控条件下测量。第三，给孩子测时，未经校准的屏幕加上没有控制的距离，得出的数字意义很小。

明白了这层边界，Sight Check: Eye Chart Game 就是在两次就诊之间观察自己远视力的一个合理办法：在 App Store 上，也在 Google Play 上以 Sight check game 的名称提供，免费，结果留在你的手机里。

关于 20/20 视力的常见问题

用最简单的话说，20/20 视力是什么意思？

就是正常视力的人在 20 英尺处能读的一行，你也能在 20 英尺处读出来。上面的数字是你到视力表的距离，下面的数字是普通眼睛读出那一行的距离。两个数字相等，说明远视力处于平均水平。

20/20 视力算完美吗？

不算。它是正常而不是完美，位于量程中段，20/15 和 20/10 都更好。视力还忽略色觉、深度、周边视野和眼压，所以一个 20/20 的结果并不是眼睛健康的证明书。

20/20 的公制写法是什么？

是 6/6，因为 20 英尺约等于 6 米。MedlinePlus 把标准距离写作 20 英尺，也就是 6 米，并且把 20/20 和 6/6 当作同一个正常结果。按同样的换算，20/40 写作 6/12。

20/40 视力是什么意思？

你在 20 英尺处能读出的最小一行，普通眼睛在 40 英尺处就能读出，所以要看同样的细节，你得站近一半。MedlinePlus 直接这么写，而 20/40 也是美国商用驾驶员的法定下限。

视力表为什么在 20 英尺处检查？

在 20 英尺处眼睛会放松而不是调节，所以这项检查接近远视力。斯内伦在 1860 年代就是围绕这个距离设计视力表的。房间较短的诊所用镜子，结果一样。

开卡车需要多少视力？

按照 49 CFR 391.41(b)(10)，商用驾驶员每只眼睛至少 20/40，双眼 20/40，每只眼睛在水平经线上至少 70 度视野，并且要能辨认红、绿、黄三色信号。

飞行员需要 20/20 视力吗？

申请一级航空人员体检合格证需要。14 CFR 67.103 要求分别测量时每只眼睛达到 20/20 或更好，并且在 16 英寸处近视力达到 20/40。年满 50 岁的申请人还要在 32 英寸处达到 20/40。

手机应用能准确测出我的视力吗？

做不到可靠。视力取决于观看距离、屏幕尺寸和亮度，手机把这三样都交给你，而诊所会把它们固定下来。它能显示一段时间里的变化，但它给出的数字不是临床测量值。

读错一个字母会改变结果吗？

通常不会。MedlinePlus 指出，如果你在能读出的最小一行里错了一两个字母，仍然算作视力等于那一行。评分允许少量错误，所以同一只眼睛测两次可能略有差别。

Sight Check: Eye Chart Game 是医疗器械吗？

不是。它在 App Store 的说明写明，它纯粹为娱乐和轻松挑战而设计，不是医疗器械，不诊断任何疾病，也不能代替专业的眼科检查。请把成绩当作游戏结果。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 20/20 视力到底是什么意思？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean
© 2026 lapnito.cz s.r.o.