

苹果手机护眼模式在哪里开启？详细操作步骤和注意事项解析

在日常使用苹果手机时，长时间盯着屏幕很容易导致视疲劳。很多人关心，苹果手机护眼模式在哪里开启，以及它的实际效果和使用时的注意事项。护眼模式实际上指的是“原彩显示”和“夜览”两项护眼相关功能，这两项都能有效减少屏幕蓝光、优化屏幕色温。只要了解了开启位置和设置方法，就能根据自身需求调整优化手机显示效果，让双眼更为舒适。

苹果手机护眼模式的实际含义

苹果手机上的“护眼模式”主要包括“夜览模式”（Night Shift）和部分机型搭载的“原彩显示”（True Tone）。夜览模式通过自动调整屏幕色温，将屏幕冷色调转为暖色调，有效减少蓝光刺激，对缓解晚间用眼压力比较有帮助。原彩显示则根据环境光线自动调节屏幕色彩和亮度，带来更加自然、舒适的观看体验，不同于普通的亮度调节。

很多消费者容易将“护眼模式”仅仅理解为滤蓝光，其实夜览和原彩显示的调节原理和效果略有不同，结合日常场景合理开启效果更佳。对于对光线敏感或者经常夜间用机的用户来说，这些设置可以明显改善用眼感受，但不能替代良好的用眼习惯。

“夜览模式”与“原彩显示”开启步骤详解

不同机型和iOS版本对于护眼相关功能的入口会略有差异，目前主流的开启方式大致如下：

- 进入手机【设置】，点击【显示与亮度】
- 在该页面下可以看到“原彩显示”（部分机型支持）和“夜览”
- “原彩显示”可根据需要手动开关，开启后系统会根据环境光变化自动调整色温
- “夜览模式”支持定时开启、日出日落自动切换，也可手动调整色温偏暖
- 实时查看调整后的屏幕观感并保存设置

有些用户习惯通过控制中心快速切换夜览，方法是在屏幕右上角下拉呼出控制中心，长按亮度条后直接点击“夜览”按钮即可临时启动或关闭此模式。

功能名称	主要作用	适用场景	是否所有机型支持
夜览模式	减少蓝光，偏暖色	夜间、暗光环境	iPhone 5s及以上
原彩显示	自动调节色温	全时段	部分高端机型

护眼模式常见使用场景和实际差异

很多用户在夜间或室内环境光较弱的情况下，开启护眼模式后会明显觉得屏幕色温更柔和，视觉压力有所缓解。但实际体验中，护眼模式的作用并不是调整到越暖越好。有些人过度偏暖色调会觉得屏幕

泛黄，甚至出现色彩失真的不适，影响图片和视频的真实观感。因此建议根据个人视觉偏好适当调整色温，并了解以下情形：

- 阅读电子书、浏览网页、刷社交媒体时，护眼模式作用较为明显；
- 设计、修图或欣赏照片视频时，可临时关闭护眼模式，避免色彩失真；
- 夜间卧床前适当开启护眼模式，有助于减轻蓝光对睡眠的影响，但手机距离和亮度也要适当降低；
- 长时间用机仍建议保持良好用眼习惯，比如用眼20分钟后远眺20秒。

注意事项与容易混淆的误区

有些用户以为只要开启了护眼模式就能有效保护视力，实际上苹果手机的护眼功能只是优化显示效果，并不能完全杜绝蓝光对眼睛的影响。而“深色模式”“省电模式”虽然也能改变屏幕观感，但和护眼功能工作原理并不一致。

此外，不同iPhone机型对“原彩显示”支持不同，部分老款机型仅有“夜览模式”选项。如果在设置中找不到“原彩显示”，多属于硬件条件不支持，属于正常现象。

有时候第三方App也会自带“护眼”或“防蓝光”滤镜功能，使用时建议优先尝试苹果手机自身的系统设置，避免出现颜色过度失真或界面异常。

适合不同版本与家庭成员的调整建议

如果家中有老人和孩子共用iPhone，建议针对不同用手机习惯单独设置护眼模式。比如老人可以适当增大字体与调暖色温，儿童则要在家长监督下合理控制时长，避免长时间沉迷。此外苹果手机还支持“屏幕使用时间”功能，配合护眼设置帮助规范用眼。

整体来看，合理利用iOS系统自带护眼模式，可根据实际场景和个人需要灵活调整。建议结合环境、用途和个体体验进行科学设置，发挥最大护眼效果，让用机更加舒适。

FAQ

1. 苹果手机所有型号都有原彩显示吗？

不是，只有部分高端机型（如iPhone 8及以后的部分型号）支持原彩显示。

2. 夜览模式白天有必要开启吗？

白天环境光线充足，夜览模式作用不大。除非特别敏感，否则建议在晚间或光线昏暗时使用。