

荣耀手环6

用户手册

HONOR

目录

快速上手

开机/关机/重启	1
配对	1
充电	2
按键及屏幕控制	2
设置表盘	3
消息提醒	3
设置闹钟	4
天气推送	5
来电提醒	5

专业运动

开始单次锻炼	6
查看锻炼记录	6
日常活动数据	7
运动自识别	7

健康管理

监测睡眠	8
测量血氧饱和度	8
测量心率	9
心率上限预警	10
静态心率过高提醒	10
静态心率过低提醒	11
检测压力	11
呼吸训练	11
久坐提醒	11
女性生理周期预测	11

便捷生活

查看和删除消息	13
陌生来电标记	13
支付宝支付	13
秒表	14
计时器	14
手电筒	14
找手机	14
音乐控制	15
遥控拍照	15

更多指导

勿扰模式	16
------	----

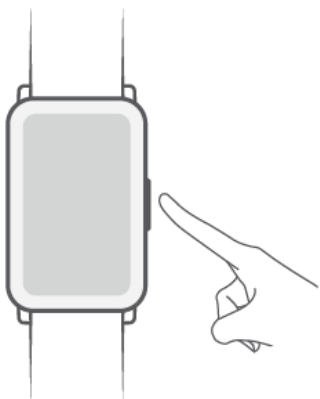
	目 录
振动强度	16
自定义设置卡片	16
亮屏与熄屏	16
恢复出厂设置	16
升级版本	17
扫码配对	17
查看蓝牙名称、MAC 地址、SN 号、型号、版本号	17
防水防尘	18
关于 NFC 功能的声明	18

快速上手

开机/关机/重启

开机

- 长按侧按键开机。
- 充电，自动开机。



i 超低电量开机时，页面提醒充电，然后自动关机，无法开机。

关机

- 选择“设置 > 系统菜单 > 关机”。
- 长按侧按键，点击“关机”。
- i** 电量耗尽后自动关机。

重启

- 选择“设置 > 系统菜单 > 重启”。
- 长按侧按键，点击“重启”。

配对

设备开机后，蓝牙默认处于可配对状态。

- i** · 请使用 Android 5.0及以上，或者iOS 9.0及以上版本的手机，并将手机蓝牙开启。使用Android 6.0及以上，需开启位置服务。
- 设备首次开机或者恢复出厂设置后配对时，需要先选择语言再进行配对。配对成功后，设备会与手机设置的语言一致。

- 1 请在应用市场中下载安装最新版本的运动健康 App。
- 2 打开运动健康App，点击“设备 > 添加设备”，然后选择需要配对的设备类型，点击对应的设备名称。
- 3 点击“开始配对”，选择正确的蓝牙设备名称并点击，设备和手机自动开始配对。

4 当设备振动提示收到配对请求时，根据设备界面提示，完成配对。

- i** · 配对成功后，设备显示配对成功画面，2秒后同步手机相关信息（日期、时间等）。
- 配对失败后，设备显示配对失败画面，2秒后回到开机页面。

充电

充电

将充电底座金属触点对准背面充电口金属触点并平放，另一端连接充电器并接通电源，直到屏幕出现充电电量指示。



- i** · 充电底座不防水，充电时请保持底座端口、金属触点及设备 etc 干燥。
- 建议使用额定输出电压5V、额定输出电流1A的充电器或者电脑USB接口充电，使用其他充电器，可能出现充电慢、发热等问题，请谨慎使用。

充电时间

充满电大约需要65分钟。

查看电量

在设备主页面（时间界面）下滑或运动健康 App “设备” 界面 “已连接设备” 处查看。

低电量提醒

手环电量低于10%时，振动进行低电量提醒，提示您尽快给手环充电。

按键及屏幕控制


支持全屏触摸、上滑、下滑、右滑、长按操作。

操作	功能	备注
单击侧按键	回主页面	来电、通话、锻炼等过程中有特别定义的场景例外。

操作	功能	备注
主页面单击侧按键	进入应用中心	--
长按侧按键	开机/关机/重启等	仅NFC版手环支持长按侧按键1s-2s，唤起语音助手。
主页面右滑	切换页面	--
子页面右滑	返回上一级页面	--
主页面上滑	进入消息中心查看缓存消息	--
主页面下滑	快捷进入设置菜单或快捷设置勿扰模式/亮屏/找手机/闹铃	--
点击屏幕	选择确认	--
主页面长按	快捷更换表盘	--

设置表盘

- 方式一：长按表盘主界面，设备振动，当前表盘缩小出现预览图时，左右滑动屏幕选择您喜欢的表盘点击安装。
- 方式二：在设备“设置 > 屏幕显示 > 更换表盘”下，左右滑动屏幕选择您喜欢的表盘点击安装。
- 方式三：在运动健康App的表盘市场，点击“更多”，选择要安装的表盘并点击“安装”，安装完成后，设备表盘自动更新为新安装的表盘。或者点击已安装的表盘，选择“设为当前表盘”，将设备表盘切换为选择的表盘。


 此功能仅限部分国家/地区使用，更多信息请咨询官方客服中心。

消息提醒

消息提醒功能可以将推送至手机状态栏的消息推送至设备并振动提醒。


支持的消息类型：短信、电子邮件、日历及微信、QQ等社交应用推送的消息。

- 打开消息提醒：在运动健康 App “设备” 界面点击已连接设备，在设备详情页中点击“消息通知”，打开“通知”开关，并打开需要推送消息的应用开关。
同时手机系统设置中开启需要推送到手机状态栏的应用。
- 关闭消息提醒：在运动健康App设备详情页中点击“消息通知”，关闭“通知”开关。

-  未佩戴手环、锻炼过程中、免打扰模式、低电量模式及睡眠状态下时设备可以接收消息，但不进行提醒。可向上滑动主页面，进入消息中心查阅。
- 当手机处于正在聊天的界面时，消息不会推送至设备。例如，您正在使用手机进行微信聊天，则微信的信息不会推送至设备。
- 设置蓝牙断开提醒功能成功后，手机和设备蓝牙拉远断开时设备会有振动提醒，手机不会有任何提醒。使用时请保持设备和手机连接正常。

设置闹钟

方法一：在设备上设置智能/事务闹钟

- 1 在设备应用列表，选择“闹钟”，点击添加事务闹钟。
- 2 分别设置时间和重复周期，点击“确定”完成闹钟的设置。未设置闹钟的重复周期，默认为一次性闹钟。
- 3 点击已设置的闹钟，可修改闹钟时间、重复周期或点击已设置的事务闹钟可删除该闹钟。




方法二：通过运动健康App设置智能/事务闹钟

智能闹钟：

- 1 在运动健康App中的设备详情页，选择“闹钟 > 智能闹钟”。
- 2 设置闹钟的时间、智能唤醒时间和重复周期。
- 3 点击右上角 ✓（Android用户）或“保存”（iOS用户）。
- 4 下拉运动健康App主页面，以确保闹钟设置信息同步到设备。
- 5 点击已设置的闹钟，可修改闹钟时间、智能唤醒时间和重复周期。

事务闹钟：

- 1 打开运动健康App中的设备详情页，选择“闹钟 > 事务闹钟”。
- 2 点击“添加”，设置闹钟的时间、标签和重复周期。
- 3 点击右上角 ✓（Android用户）或“保存”（iOS用户）。
- 4 下拉运动健康App主页面，以确保闹钟设置信息同步到设备。
- 5 点击已设置的闹钟，可修改闹钟时间、重复周期或删除该闹钟。

-  设备和运动健康App上设置的事务闹钟是同步的。
- 默认只有一个智能闹钟，不支持添加和删除智能闹钟；最多可设置5个事务闹钟。
- 开启“科学睡眠”时，智能闹钟只会在您清醒状态下根据设置的智能唤醒时间提前振动唤醒您；未开启“科学睡眠”时，智能闹钟会在您未深睡或清醒状态时根据设置的智能唤醒时间提前振动唤醒您。
- 当闹钟振动提醒时，点击、右滑屏幕或点击侧按键可延时提醒（延时10min）；点击可关闭闹钟。5分钟内无操作，闹钟将自行停止。
- Magic UI 2.0及以上版本荣耀手机支持将手机系统设置的闹钟直接自动同步至设备上。

天气推送

设置天气推送

在运动健康App的设备详情页中点击并打开“天气推送”并选择温度显示单位（摄氏度/华氏度）。

查看天气推送

方式一：天气卡片


在设备表盘界面左右滑至天气卡片，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。

方式二：天气表盘

将设备切换至支持天气显示的表盘，在主页面上即可获取最新的天气信息。

方式三：天气应用

在设备表盘主页面点击侧按键，选择“天气”，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。上下滑动屏幕可查看未来6个小时、昨天及未来6天的天气情况。

-  确保手机GPS和“运动健康”获取位置信息权限，且处于广阔地区使得手机能够获得GPS信号。
- 设备上显示的天气信息由运动健康App从服务商处获取后推送，由于与手机系统所使用的天气服务商不同，所显示的结果可能会稍有差异。

来电提醒





设备与手机正常连接，设备正确佩戴在手腕上时，当手机有来电时，设备会亮屏并振动提醒。

- 可在设备上拒接来电。
- 若设备未佩戴或勿扰状态打开、且设备处于灭屏状态时，设备会收到来电推送，但不振动、不亮屏。
- 若来电未接通，则设备会振动并亮屏提醒未接来电。


专业运动

开始单次锻炼

在设备上启动


- 1 在应用列表选择并进入“锻炼”界面。
 - 2 上下滑动屏幕点击选择不同的锻炼类型。
 - 3 点击锻炼类型图标即可开始锻炼。
-  点击 ，可设置目标（距离、时间、热量或无目标）和提醒（间隔提醒、心率提醒）。
 - 亮屏状态下，长按侧按键可结束锻炼；或点击设备侧按键运动暂停，点击  继续锻炼，点击  结束锻炼。
 - 锻炼结束即可查看本次运动时间、热量、心率曲线、心率范围、平均心率、心率区间等信息。
 - 设备无GPS定位功能，如若想记录运动轨迹请保证设备与运动健康App连接正常，手机为Magic UI 2.0及以上荣耀手机和iOS 9.0及以上版本手机，且手机GPS功能开启并信号良好，启动锻炼方可记录运动轨迹。
 - 户外骑行功能需与Magic UI 2.0及以上荣耀手机或iOS 9.0及以上版本手机连接使用。

在运动健康 App 上启动

- 1 在运动健康App运动界面点击选择不同的运动类型。
 - 2 点击开始按钮即可开始锻炼。
-  在运动健康App启动户外跑步、室内跑步、步行及骑行，设备会同步启动。
 - 在锻炼过程中，App和设备上均会显示运动时间、运动距离等数据。
 - 运动距离或时间过短，则不记录此次运动结果。
 - 单次运动结束后，长按结束按钮，选择结束运动，以避免耗电增加。

查看锻炼记录

在设备上查看

- 1 在应用列表选择“锻炼记录”可查看详细运动记录。
-  运动类型不同，详细运动记录的项目不同。
 - 运动记录包括综合、速度、步伐、心率曲线、心率区间、步频曲线、配速曲线等。

在运动健康 App 上查看

在运动健康 App 中选择“健康 > 运动记录”，即可查看详细运动记录。

手环的“锻炼记录”中最多可查看10条记录，超过10条会被新的记录覆盖，不可手动删除（通过恢复出厂设置可清除锻炼记录，但手环上其他数据也会清除，请谨慎操作）。

日常活动数据


正确佩戴设备，设备会自动将您的步数、距离和卡路里等相关数据同步到每日运动数据中。

方式一：通过设备查看

在应用列表选择并进入“活动记录”页面，查看运动步数、消耗卡路里、运动距离、中高强度活动时间、活动小时数等数据。

方式二：通过运动健康App查看

在运动健康App首页或设备详情页查看活动详细记录。


-  通过运动健康App查看日常活动数据，需保持运动健康App与设备连接正常。
 - 每日零时自动清零当日的活动数据。

运动自识别

设备支持自动识别锻炼状态，该功能默认是关闭的，需手动启动。

在“设置 > 锻炼设置”里面启用“自动识别锻炼状态”后，当设备感应到您正在运行锻炼时，会提醒您开始运动，您可以忽略或者点击进入对应的运动状态。

目前支持的运动类型包括室内步行、户外步行、室内跑步、户外跑步、椭圆机和划船机运动等。

-  不同产品支持的运动类型可能不同，请查看设备界面提示。
 - 满足运动类型触发姿势和强度要求，并处于该运动状态下一段时间（步行运动为10min左右，其他运动为3min左右），设备自动判断运动类型并提醒用户启动单次运动。
 - 提示触发后，振动提示界面持续30秒，如果用户不处理，提示消失。若用户继续运动，3分钟后再次振动提醒，三次提醒未操作，结束运动自识别。
 - 若实际运动强度一段时间内（超过三分钟）小于运动类型强度要求，则设备会弹出运动结束提示，可忽略或结束运动。

健康管理

监测睡眠

正确佩戴设备，设备可以自动记录您的睡眠时间，识别您深睡、浅睡、清醒的状态。

设备统计睡眠以前一天的20:00到第二天的20:00为周期，共24个小时。如果您是从前一天19点开始入睡，到第二天6点起床，睡眠时长为11个小时，根据穿戴设备睡眠统计周期，会将您20:00点前的睡眠记录到前一天，20:00点后的睡眠时间记录到当天睡眠。

未开启“科学睡眠”开关时，穿戴设备为普通睡眠模式。佩戴穿戴设备入睡，穿戴设备会自动识别您进入睡眠、退出睡眠以及深睡、浅睡的时间，同步到运动健康App。

在运动健康App设备详情页选择“健康监测 > 科学睡眠”，开启“科学睡眠”开关。可准确识别深睡、浅睡、快速眼动、零星小睡和清醒，帮助您获得睡眠质量评估和改善建议。

查看睡眠数据：进入运动健康App首页的“睡眠”卡片，可以查看历史睡眠数据，按日、周、月、年统计数据。

- ❗ 开启“科学睡眠”功能后，设备耗电会略有增加。
 - 设备数据每天凌晨进行刷新。
 - 设备在检测到您睡眠时，会自动关闭屏幕常亮、通知、来电提醒、抬腕亮屏等功能，以防止您在睡觉时被电话、信息打扰。
 - 运动健康App开启免打扰模式、手机关机不影响科学睡眠监测。

测量血氧饱和度

在应用列表点击“血氧饱和度”，启动血氧饱和度测量，当屏幕底端显示“再次测量”，即表示测量结束。

- ❗ 此功能仅限部分国家/地区使用，更多信息请咨询荣耀官方热线。
 - 测量过程中，右滑屏幕、手机来电、闹钟提醒将影响本次结果，并退出本次测量。
 - 为了让测量结果更准确，建议佩戴设备3-5分钟后再测量血氧饱和度。
 - 测量时请保持在静止状态下，偏紧佩戴设备，避开骨节一指距离，确保心率监测单元贴住皮肤，不要有异物遮挡，并保持设备屏幕向上。
 - 受外界因素(血流灌注低，手臂毛发多，有纹身，肤色较深，手臂下垂，手臂晃动，低温等)影响，可能会出现测量结果不准，或者无法出值的情况。
 - 测量结果仅作为参考，不作为医疗诊断依据。

测量心率


单次心率测量

- 1 在运动健康App设备详情页，点击“健康监测 > 连续测量心率”，关闭连续测量心率开关。
- 2 在设备应用列表选择“心率”，进行单次心率测量。

连续心率测量

- 1 在运动健康App设备详情页，点击“健康监测 > 连续测量心率”，打开连续测量心率开关。


- 2 查看心率：

- 在设备应用列表选择“心率”查看。
- 在运动健康App的“我的 > 我的数据 > 健康状况 > 心率”查看。
-  • 设备可查看当前心率、当天心率曲线、当天心率范围、静息心率、心率区间。
- 将“心率”卡片添加到设备主页面或运动健康App的“健康”页面，点击卡片查看。
- 打开连续测量心率开关，设备根据运动状态调整监测频率，24小时智能监测您的心率。
- 测量周期：
 - 在低活动量（静止等场景）连续10分钟监测一次心率。
 - 在中活动量（走路等场景）连续10分钟监测一次心率。
 - 在高活动量（跑步等场景）连续每1秒钟监测一次心率，刚开始监测的时候需要6~10秒才能测出第一个值。

静息心率测量

静息心率是指在安静、不活动、非睡眠状态下测量的心率值。静息心率的最佳测量时机是早晨自然清醒后（起床前）的静止状态。

在运动健康App设备详情页，点击“健康监测 > 连续测量心率”，打开连续测量心率开关，设备会自动测量静息心率。

-  • 有静息心率数据之后再关闭“连续测量心率”开关，运动健康App上显示的静息心率数据维持不变。
- 设备上的静息心率晚上零点自动清零。
- 若静息心率显示是横线“- -”，此为设备未达到静息心率使用的场景。
- 由于设备自动测量时可能不是最佳时机，可能会导致静息心率值暂时无显示或者测试值与实际有偏差。

单次运动心率测量

在单次运动过程中，设备支持实时心率展示、心率上限预警、心率区间统计。基于心率区间的训练，有利于更好达成训练效果。

- 设置心率区间划分方式：在运动健康App中，点击“我的 > 设置 > 心率区间及预警”，在“心率区间设置”下设置“划分方式”为“最大心率百分比”或“储备心率百分比”。
 - ① · 最大心率百分比是在最大心率（默认：220-年龄）的基础上划分不同强度的训练区间（极限、无氧耐力、有氧耐力、燃脂、热身）。
 - 储备心率百分比是在储备心率（最大心率-静息心率）的基础上划分不同的训练区间（无氧进阶、无氧基础、乳酸阈值、有氧进阶、有氧基础）。
- 单次运动心率测量：启动单次运动时，在设备屏幕就会看到当前心率。
 - ① · 运动结束时，在运动结果页可看运动中的平均心率、最大心率以及心率所处区间时长统计。
 - 单次运动过程中，如果摘下设备，则不会显示心率值，但还会持续监测一段时间；当再次佩戴时，会继续测量。
 - 设备正常连接运动健康App时，如果从App上启动了单次运动，设备可作为心率测量设备使用。
 - 在运动健康App的运动记录中查看每次运动的心率变化图、最大心率值以及平均心率值。

心率上限预警

单次锻炼过程中，如果心率超过设置的上限值并且持续时间超过10秒时，设备会振动一次且屏幕会出现心率过高提示，直到心率值降到上限值以下或者右滑清除提示。

设置“心率上限”的方法：

- iOS用户：在运动健康App“设备”界面点击设备图标，选择“心率区间及预警 > 心率上限”，设置心率告警上限值。
- Android用户：在运动健康App“我的 > 设置 > 心率区间及预警”界面，点击“心率上限”，设置心率告警上限值。
 - ① · 心率上限预警可设置范围为100次/分钟~220次/分钟。
 - 心率预警只在锻炼中有效，日常心率监测不会产生心率预警。

静态心率过高提醒

非活动或睡眠状态持续30分钟后，心率持续10分钟以上都超过限定值时，设备会振动一次且屏幕会出现心率过高提示，右滑或按侧键可取消提示界面。

设置“静态心率过高提醒”的方法：

- 1 在运动健康App设备详情页的“健康监测 > 连续测量心率”界面，打开“连续测量心率”开关。
- 2 点击“静态心率过高提醒”，设置静态心率过高提醒上限值。


静态心率过高提醒可设置的心率为：100次/分钟、110次/分钟、120次/分钟、130次/分钟、140次/分钟、150次/分钟。

静态心率过低提醒

连续10分钟都是非活动或睡眠状态，且这10分钟心率持续都低于限定值时，设备会振动一次且屏幕会出现心率过低提示，右滑或按侧键可取消提示界面。

设置“静态心率过低提醒”的方法：

- 1 在运动健康App设备详情页的“健康监测 > 连续测量心率”界面，打开“连续测量心率”开关。
- 2 点击“静态心率过低提醒”，设置静态心率过低提醒下限值。

 静态心率过低提醒可设置的心率为：40次/分钟、45次/分钟、50次/分钟。

检测压力


开启压力检测开关：在运动健康App的设备详情页，选择“健康监测 > 压力自动检测”，打开压力自动检测开关。

查看压力信息：在应用列表选择“压力”，查看压力等级及不同等级的压力占比信息等。

运动过程中，压力自动检测功能关闭。

呼吸训练

- 1 在应用列表选择“呼吸训练”，设置时长和节奏。
- 2 点击呼吸训练图标，根据屏幕提示进行呼吸训练。


 可设置时长为1分钟、2分钟或3分钟；节奏为稍快、舒缓或缓慢。

- 训练结束后，屏幕显示训练效果、呼吸前心率、训练时长及效果评价情况。

久坐提醒

“久坐提醒”功能会在设定的时间内（默认60分钟）监测您的活动情况，如果没有活动或者低活动量情况下设备会振动并亮屏提醒，以保障您的充分休息和身体健康。


如果您不想被打扰，请在运动健康App的设备详情页中选择“健康监测”，关闭“久坐提醒”开关。

 如果您打开了“免打扰”模式，在免打扰时段设备不会振动提醒。


- 当您处于睡眠状态时，为了不打扰您的休息，设备不会振动提醒。
- 久坐提醒只在8点~12点、14点~22点会有提醒，其它时间段设备不会提醒。

女性生理周期预测

生理周期预测功能基于历史经期，智能推算未来经期和易孕期，设备端仅支持查看相关数据和提醒功能，具体设置需在运动健康App进行。

- 1 在运动健康首页点击“生理周期”卡片，完成相关授权；如果首页不显示生理周期卡片，点击首页“编辑卡片”添加到首页。
- 2 在生理周期页面设置“最近一次经期时间”、“经期长度”、“周期长度”，同时点击右上角选择提醒，打开所有提醒开关。

3 设备端会在未来经期和易孕期提醒您。


-  仅Android 5.0及以上版本的手机支持。
- 此功能仅限部分国家/地区使用，更多信息请咨询荣耀官方热线。
- 在生理周期“记录”页面可以查看或修改经期数据，预测经期为虚线。
- 经期开始提醒在前一天早上8点前提醒一次，其他均为当天早上8点提醒一次。
- 如佩戴设备，提醒只振动不亮屏，点亮屏幕后可看到消息；如没有佩戴设备，不振动不亮屏，点亮屏幕看不到消息，只能在消息列表里看到消息。

便捷生活

查看和删除消息

查看未读消息：当设备有消息提醒时，若没有立即查看，可向上滑动主页面或在应用列表中选择“信息”，进入未读消息中心，查看未读消息。

删除消息：在消息内容显示界面右滑屏幕删除单条消息或点击消息列表最下方的“全部清除”，清除所有未读消息。

-  设备最多存储10条未读消息，满10条后，最早收到的消息被覆盖。
- 设备端无法查看全部内容的消息，请在手机端查看。
- 如果您在手机上已查看或从状态栏清除新消息后，设备上会同步删除相应的消息提醒和内容。

陌生来电标记

当有陌生来电时，可在手机通话记录中标记该号码（例如：标记为快递、外卖、骚扰等），当该号码再次来电时，手机与设备界面会显示标记的信息及电话号码。

支持Magic UI 2.0及以上荣耀手机使用。

支付宝支付

将设备与手机上的支付宝App绑定后，您可以通过扫描设备上的二维码或条形码，完成支付。不用联网，离线也可以完成支付。在锻炼过程中，左滑屏幕也可使用支付宝扫码支付。


绑定支付宝

- 1 在设备应用列表选择“支付宝”，点击“立即绑定”，点击“同意”。
- 2 打开手机支付宝App，扫描设备上的二维码，根据提示绑定设备并存入零花钱。

扫码支付

当您的设备与手机上的支付宝 App 绑定成功并进行充值或绑定支付宝帐户后，付款时，您只需点击设备侧按键，选择“支付宝”，向商家亮出设备上属于您的支付宝二维码或条形码（点击“切换条形码”或“切换二维码”进行切换），商家通过扫码枪扫码，即可完成支付。

解除绑定

方式一：在设备应用列表点击并进入“支付宝”，点击“解除绑定”，点击，解除手机支付宝App与设备的绑定。

解绑成功后设备界面显示“扫码开始绑定”的二维码，手机支付宝App不会自动解绑且没有任何提示；如果有零花钱，零花钱不会自动退回，请在支付宝App侧解除绑定，随后零花钱会退回。

方式二：在手机支付宝App搜索框中，搜索并点击进入智能设备页面，选择您的设备，根据提示解除设备与手机支付宝App的绑定。

解绑成功后设备端不会自动解绑且没有任何提示，仍会显示支付功能，但支付功能实际上已失效；如果有零花钱，零花钱会自动退回。

- i · 请妥善保管设备，如果设备不慎丢失，请立即在手机的支付宝 App 中解绑设备，避免被盗刷造成资金损失。
 - 设备恢复出厂设置后，之前绑定的支付宝自动解除绑定。

秒表

在设备应用列表，点击“秒表”，点击  开始计时，点击  暂停计时，点击  计时清零。

- i · 秒表支持的最大时间为99:59:59，达到最大时间后自动停止。
 - 右滑或点击设备侧按键，秒表在后台计时。

计时器

在设备应用列表，点击“计时器”，选择或设置计时时间。

设备默认提供8种倒计时时间：1分钟、3分钟、5分钟、10分钟、15分钟、30分钟、1小时、2小时；也可点击“自定义”设置计时时间。


点击  开始倒计时，点击  暂停倒计时，点击  退出倒计时。

- i · 右滑屏幕或点击设备侧按键计时器在后台计时。
 - 计时结束设备振动提醒。

手电筒

在应用列表，点击“手电筒”屏幕显示亮光，轻触屏幕可以关闭手电筒，再次轻触屏幕开启手电筒，右滑或点击侧按键退出。

找手机

在设备主页面下滑点击  或在应用列表点击“找手机”，设备屏幕播放找手机动画，再次点击屏幕可结束找手机。


若设备和手机在蓝牙连接范围内，在找手机过程中无论手机是响铃、振动或静音模式，手机都会播放媒体音乐提醒您。

- i · 请确保设备和手机运动健康App连接正常，手机为开机状态且运动健康App处于运行状态。
 - 设备找手机功能在10秒内做判断，若无及时响应，找手机暂停30秒之后设备自动熄屏。

音乐控制


- 仅Android 5.0及以上版本的手机支持。
 - 支持控制第三方音乐App（音乐、酷狗音乐、网易云音乐、喜马拉雅、QQ音乐等）。
- 1 在运动健康App的设备详情页，点击“设备设置”，打开“音乐播放控制”开关。
 - 2 手机上播放音乐后，滑动设备主表盘，找到音乐控制界面。可暂停/播放音乐、切换上一首/下一首音乐。

遥控拍照


- 1 设备与手机蓝牙连接正常，且运动健康App在后台运行。
 - 2 在设备应用列表选择“遥控拍照”，可联动打开配对手机的相机功能。
 - 3 点击设备屏幕上的相机图标，即可遥控手机进行拍照。右滑屏幕或点击侧按键，即可退出拍照。
- 需与Magic UI 2.0及其以上版本的荣耀手机进行配对后使用此功能。
 - 在设备拍照界面点击, 可设置延时拍照时间为2S或5S。

更多指导

勿扰模式

在主页面下滑打开快捷菜单，点击即可打开勿扰模式；或点击“设置 > 勿扰模式”，可打开勿扰模式并选择设置勿扰时段。

开启勿扰模式后：

-  来电和通知不振动，抬腕不亮屏。
- 闹钟会正常振动提醒。

振动强度

在设备“设置 > 振动强度”下，选择振感强度（强、弱、无），点击“确定”。确定后，设备自动返回上一级界面，并按照您设置的振感强度进行一次振动。

自定义设置卡片


- 1 在设备“设置 > 屏幕显示 > 卡片设置”下，选择需要展示的卡片，如“睡眠”、“压力”、“心率”等。
- 2 点击已添加卡片旁边的上移图标，可调换卡片位置；点击删除图标，可删除该卡片。
- 3 设置完成后，在设备主页面左右滑动可查看已添加的卡片。

-  最多可设置展示5张卡片。


亮屏与熄屏

设置抬腕亮屏：在运动健康App设备详情页面，点击“设备设置”，开启或关闭抬腕亮屏。

调整屏幕亮度：选择设备“设置 > 屏幕显示 > 调整亮度”，可设置屏幕亮度。

设置常亮时刻：选择设备“设置 > 屏幕显示 > 高级设置”，可设置常亮时刻为：5分钟、10分钟、15分钟、20分钟。设置结束，在主页面下滑，点击，屏幕将以设置时间保持常亮，再次点击，关闭常亮时刻。

设置熄屏时间：选择设备“设置 > 屏幕显示 > 高级设置”，可设置熄屏时间为：10秒、15秒、20秒或者自动。若设置为自动，则翻/落腕熄屏。

-  灭屏后10s内亮屏，显示灭屏前的页面；灭屏后10s后亮屏，显示主页面。

恢复出厂设置

方法一：

单击设备侧按键，选择“设置 > 系统菜单 > 恢复出厂”，设备恢复出厂设置，您的所有数据会清零，请谨慎操作。



方法二：

在运动健康App设备详情页，选择“恢复出厂设置”。

升级版本

方法一：在运动健康App设备详情页，点击“固件更新”，手机将检测设备的版本更新信息，请根据提示进行更新操作。


方法二：

- Android用户：在运动健康App设备详情页，点击“固件更新”，点击右上角的，打开“WLAN下自动下载升级包”开关。
- iOS用户：在运动健康App主页，点击“我的 > 设置”，打开“WLAN下自动下载升级包”开关。
-  打开“WLAN下自动下载升级包”开关，有新版本时会静默传输至您的设备侧并弹出升级提醒，您可根据提示进行版本更新。
 - 更新时，设备会自动断开蓝牙连接，请您耐心等待直至升级结束。
 - 升级过程中不要充电。


扫码配对

1 在运动健康App“设备”页面使用扫码功能，扫描设备二维码。

2 在手机弹出的蓝牙消息同步服务对话框点击“同意”。

3 设备振动提示请求配对，点击同意配对。

4 在手机上点击“完成”，成功配对。

-  该功能仅中国大陆支持。
 - 首次开机或恢复出厂设置后，设备才会显示配对二维码。

查看蓝牙名称、MAC地址、SN号、型号、版本号

蓝牙名称：

- 单击设备侧按键，选择“设置 > 关于手环”，显示的“设备名称”即为设备的蓝牙名称。
- 在运动健康App设备详情页面，当前连接设备的名称即为设备的蓝牙名称。

MAC地址：

单击设备侧按键，选择“设置 > 关于手环”，即可查看设备的MAC地址。

SN号：

单击设备侧按键，选择“设置 > 关于手环”，显示的“序列号”即为设备的SN号。

型号：

- 单击设备侧按键，选择“设置 > 关于手环”，显示的“型号”即为设备的型号。
- 设备背面镭射字符“MODEL/型号：”后即为设备的型号。

版本号：

- 单击设备侧按键，选择“设置 > 关于手环”，显示的“版本号”即为设备的版本号。
- 在运动健康App设备详情页，点击“固件更新”，查看设备的固件版本。

防水防尘

设备支持5ATM防水，但防水功能非永久性状态，可能会随着时间推移而减弱。

支持在洗手、下雨、浅水区游泳时使用设备，但不支持热水淋浴、潜水、跳水、冲浪等场景。

以下情况可能会影响设备的防水性，使用时应该注意避免：

- 设备跌落、磕碰或者遭受其他撞击。
- 设备接触香皂水、沐浴露、洗涤剂、香水、乳液、油等。
- 洗热水澡、蒸桑拿等高温高湿场景。

关于 NFC 功能的声明

本产品具备《中华人民共和国无线电管理条例》规定的微功率短距离无线电发射能力（NFC功能），根据“工业和信息化部公告2019年第52号”的要求，现注明如下：

- （一）产品符合“微功率短距离无线电发射设备目录和技术要求”第一条通用微功率设备第3款C类设备的规定，内置环形NFC天线， $1.5A/m \leq \text{磁场强度} \leq 7.5A/m$ ；
- （二）不得擅自改变使用场景或使用条件、扩大发射频率范围、加大发射功率（包括额外加装射频功率放大器），不得擅自更改发射天线；
- （三）不得对其他合法的无线电台（站）产生有害干扰，也不得提出免受有害干扰保护；
- （四）应当承受辐射射频能量的工业、科学及医疗（ISM）应用设备的干扰或其他合法的无线电台（站）干扰；
- （五）如对其他合法的无线电台（站）产生有害干扰时，应立即停止使用，并采取措施消除干扰后方可继续使用；
- （六）在航空器内和依据法律法规、国家有关规定、标准划设的射电天文台、气象雷达站、卫星地球站（含测控、测距、接收、导航站）等军民用无线电台（站）、机场等的电磁环境保护区域内使用微功率设备，应当遵守电磁环境保护及相关行业主管部门的规定；
- （七）禁止在以机场跑道中心点为圆心、半径5000米的区域内使用各类模型遥控器；
- （八）本产品NFC功能可在常温下工作，由自带电池供电。