

ONEPLUS WATCH 用户使用手册

文档版本 1.0
发布日期 2021-03-15

版权所有©深圳市万普拉斯科技有限公司 2021，保留一切权力
未经本公司书面许可，任何单位和个人不得擅自摘抄、复制本文档内容的部分或全部，并不得以任何形式传播。

商标声明

万普拉斯商标

本文档提及的其他所有商标或注册商标，由各自的所有人拥有。

注意

你购买的产品、服务或特性等应受万普拉斯公司商业合同和条款的约束，本文档中描述的全部或部分产品、服务或特性可能不在你的购买或使用范围之内。除非合同另有约定，万普拉斯公司对本文档内容不做任何明示或默示的声明或保证。

由于产品版本升级或其他原因，本文档内容会不定期进行更新。除非另有约定，本文档仅作为使用指导，本文档中的所有陈述、信息和建议不构成任何明示或暗示的担保。

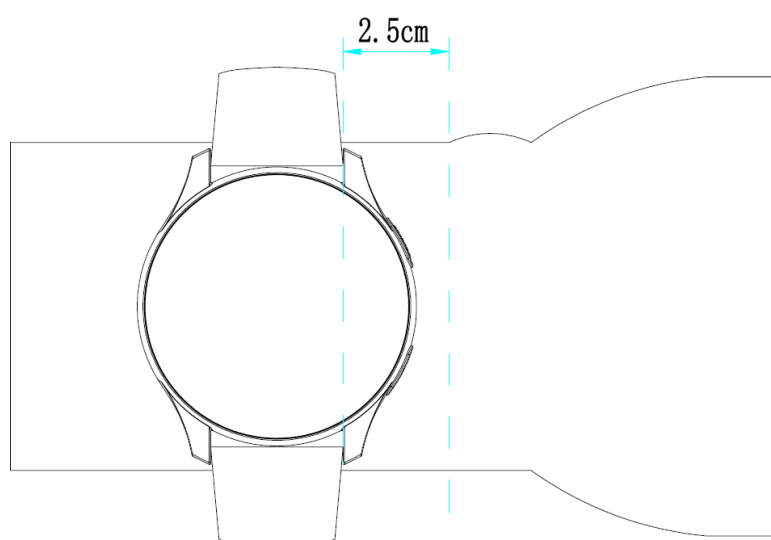
目录

1.使用入门	4
1.1 佩戴手表	4
1.2 更换表带	4
1.3 手表连接手机	5
1.4 开关机/重启	5
1.5 给手表充电	6
1.6 手表按键及屏幕控制功能	6
1.7 功能卡片	8
1.8.1 更换表盘	8
1.8.1.1 手表	8
1.8.1.2 手机	8
1.8.2 添加表盘	9
1.8.3 删除表盘	9
1.9 自定义手表下键功能	9
1.10 设置时间和语言	9
1.11 常用功能设置	9
1.12 开启睡眠勿扰模式	10
1.13 升级手表和 App 版本	10
1.14 恢复出厂设置	10
2.应用管理	10
2.1 消息提醒和删除消息	10
2.2 使用手表接打电话	11
2.3 接听和拒接来电	11
2.4 查看通话记录	12
2.5 音乐	12
2.6 天气	12
2.7 闹钟	13
2.8 计时器	13
2.9 秒表	13
2.10 手电筒	14
2.11 气压计和高度计	14
2.12 指南针	14
2.13 电视助手	14

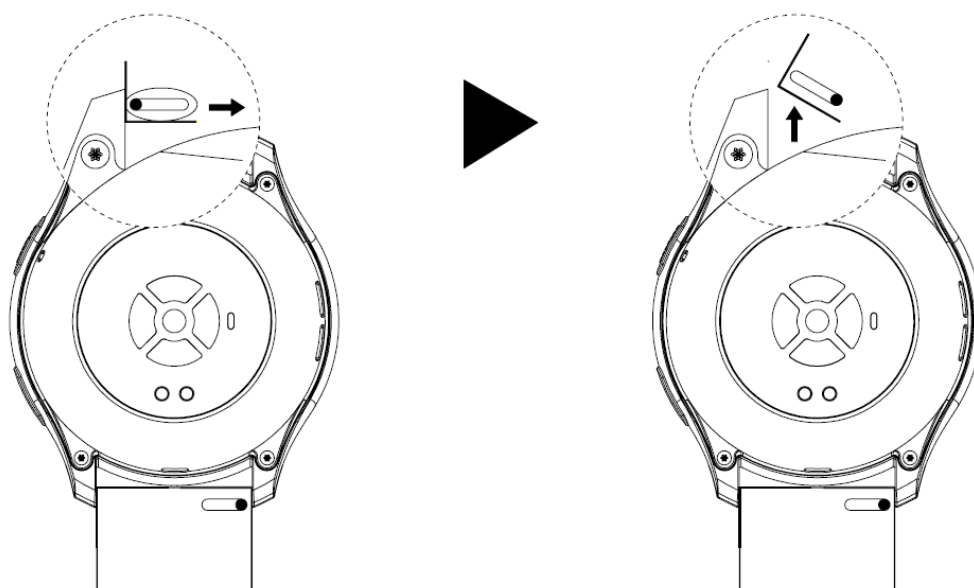
2.14 找手机	14
3.运动	15
3.1 运动	15
3.2 自动识别运动	15
3.3 每日活动	15
4.健康管理	16
4.1 心率	16
4.2 血氧	16
4.3 睡眠	17
4.4 压力	17
4.5 呼吸	17
4.6 久坐提醒	17
5.便捷生活	18
5.1 交通卡开卡、充值和支付	18
5.2 门禁卡	18
5.3 支付宝	19

1.使用入门

1.1 佩戴手表



1.2 更换表带



1.3 手表连接手机

首次使用时，请长按下键至手表振动并出现 logo 即可开机。点击选择对应的语言后，跳转到配对界面。若手表电量不足，请将手表置于充电底座上充电至 20%以上。

- Android 用户扫码配对：
 - a. 在软件商店中搜索“健康”，下载并安装健康 App，或将手机上已有的健康 App 更新至最新版本。
 - b. 打开健康 App，注册账号并登录，根据弹框提示开启 App 相关权限。点击管理 -> 右上角扫描图标 -> 扫描手表界面的二维码 -> 手机弹出配对提示并确认配对-> 根据提示设置，直到配对完成
- Android 用户手动配对：
 - a. 在扫码界面向左滑动进入手动配对界面
 - b. 打开健康 App，注册账号并登录，根据弹框提示开启 App 相关权限。点击管理 -> 右上角扫描图标 -> 选择界面下方手动配对设备 -> 点击 OnePlus Watch 系列，App 自动搜索手表的蓝牙设备名称并列出，点击手表的蓝牙名称，弹出配对请求并确认，根据提示设置，直到配对完成。

说明

- 配对成功后，手表显示配对成功画面，同步手机相关信息（日期、时间等）。
- 配对失败后，手表显示配对失败画面，回到开机页面。
- 一台手表同时只能连接一部手机，如需连接其他手机，请先在健康 App -> 管理 -> 更多中取消配对，然后再与其他手机通过健康 App 连接。

1.4 开关机/重启

开机

- 关机状态下，长按下键开机。
- 关机状态下，连接充电器进行充电时，手表自动开机。

关机

- 开机状态下，长按下键，出现关机/重启选项界面，点击“关机”。
- 开机状态下，点击上键进入 App list 界面，选择“设置 -> 系统 -> 关机”。

重启

- 开机状态下，长按下键，出现关机/重启选项界面，点击“重启”。
- 开机状态下，点击上键进入 App list 界面，选择“设置 -> 系统 -> 重启”。

强制重启

- 你可以长按手表下键 12 秒以上强制重启手表。

1.5 给手表充电

充电

1. 将电源适配器连接至电源插座
2. 将手表放置在充电底座上。使手表背面的充电口对齐、贴合充电底座的金属触点，手表屏幕出现充电指示。

手表充满电后，充电指示显示 100%，此时会检测判断自动停止充电。

说明

- 请使用随附的充电底座和额定输出电压 5V、额定输出电流 1A 及以上的一加适配器为手表充电。
- 手表低电关机后连接电源，充电后不久手表会自动开机。

充电时间

当充电指示显示100%表示电已充满。充满电后请及时断开充电器。



说明

- 请在干燥、通风良好的环境中为手表充电。
- 充电前请擦干充电口，以免金属触点脏污、进水导致短路或其他风险。
- 充电前需要保持充电接口和充电底座干燥，务必擦干水渍、汗渍。
- 充电底座不防水，请注意保持干燥。
- 建议环境温度保持在 0 到 45℃。
- 为了保护产品的电池寿命，在寒冷的低温环境下充电电流会被降低，充电时间可能会变长。

查看电量

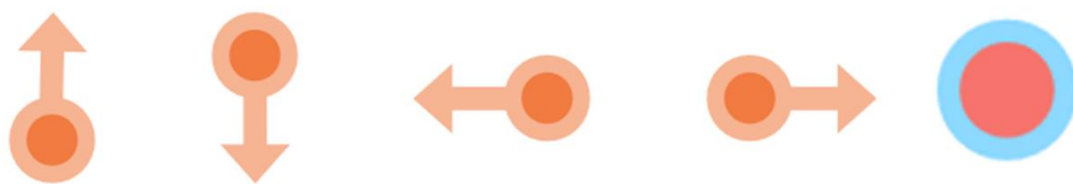
你可以通过以下几种方式查看手表电量及功耗。

方式一：手表会自动识别充电场景，手表连接电源后，在自动弹出的充电指示界面查看电量百分比。你可以单击上键退出充电界面。

方式二：在健康 App 中，管理页中可以查看电量百分比。

1.6 手表按键及屏幕控制功能

手表采用彩色屏幕，支持全屏触摸、上滑、下滑、左滑、右滑、长按操作。



向上滑动

向下滑动

向左滑动

向右滑动

长按

上键

操作	功能	备注
单击	1. 手表黑屏时，单击上键点亮屏幕。 2. 手表显示表盘界面时，单击上键进入应用列表界面。 3. 手表显示非表盘界面时，单击上键返回表盘界面	通话、运动等过程中有特别定义的场景例外

下键

操作	功能	备注
单击	默认打开运动应用；若之前进行过自定义，则打开自定义的功能	通话、运动等过程中有特别定义的场景例外
双击	默认打开钱包应用；若之前进行过自定义，则打开自定义的功能	
长按	1. 手表关机状态时，长按下键开机 2. 手表开机状态时，长按下键，出现关机/重启选项画面	

屏幕基本手势

操作	功能
单击	选择确认
表盘界面长按	更换表盘
表盘界面上滑	查看消息通知
表盘界面下滑	查看快捷菜单（睡眠勿扰、亮度、查找手机、闹钟、手电筒和设置）
表盘界面左滑	查看心率曲线、睡眠记录、天气等卡片
右滑	返回上一屏

亮屏

- 单击按键点亮屏幕。
- 抬起手腕或者内翻手腕点亮屏幕。

息屏

- 亮屏状态下，落腕或外翻手腕，屏幕会熄灭。
- 亮屏状态下，垂下手腕，屏幕会熄灭。
- 亮屏状态下，手掌覆盖住屏幕，屏幕会熄灭。

说明

- 单击上键进入应用列表，选择“设置 -> 显示与亮度 -> 高级设置”，可设置熄屏时间，默认设置为“3 秒”。

1.7 功能卡片

表盘界面左滑，进入功能卡片。长按任意功能卡片可进入功能卡片编辑界面，对现有的功能卡片进行删减。在功能卡片编辑界面，左滑到最后按‘+’可进入‘选择卡片’界面添加更多功能卡片。

说明

- 手表出厂默认的功能卡片有心率、睡眠、支付宝和音乐。
- 在功能卡片编辑界面，点击运动和快捷应用功能卡片下方的图标可进一步编辑卡片中的应用。

1.8.1 更换表盘

1.8.1.1 手表

在表盘界面，长按可进入表盘编辑界面。左右滑动可以预览手表里的表盘。一部分表盘下方有图标，点击进入可以设置不同的控件或更换不同样式的表盘。单击任一表盘将设置该表盘为主表盘。

1.8.1.2 手机

当手表和手机配对后，打开健康 App，轻击“管理”Tab，进入“表盘管理”页面。有以下两种方式切换表盘：

- 1，在“我的表盘”模块中，长按任一表盘，从弹出的对话框中选择“设为当前表盘”，此时手表立即同步切换至该表盘；
- 2，在“我的表盘”模块中，轻击任一表盘，进入表盘编辑页面，轻击底部“设为当前表盘”按钮，此时手表立即同步切换至该表盘。

说明

- 在健康 APP 里的‘管理->表盘管理->我的表盘’可以移除表盘或设置表盘的排列顺序。
- 在健康 APP 里的‘管理->表盘管理->在线表盘’可以添加新表盘到手表。可以添加到手表的表盘上限是 14 个。

1.8.2 添加表盘

当手表和手机配对后，打开健康 App，轻击“管理”Tab，进入“表盘管理”页面。轻击“在线表盘”按钮，在“发现”页面中选择喜欢的表盘，轻击“添加表盘”按钮即可。

1.8.3 删除表盘

当手表和手机配对后，打开健康 App，轻击“管理”Tab，进入“表盘管理”页面。在“我的表盘”模块中，轻击“编辑”按钮，在编辑页面中执行删除操作。

1.9 自定义手表下键功能

1. 单击手表上键进入应用列表，选择“设置 -> 功能键”。
2. 选择手表列出的应用并单击确定，完成对下键的自定义。自定义设置后，单击/双击手表下键，会直接打开对应应用。

说明

- 不设置时，单击下键，默认打开运动应用。
- 不设置时，双击下键，默认打开钱包应用。

1.10 设置时间和语言

手表时间无需你设置，手表与手机同步后，手机时间会自动同步到手表上。如果你修改了手机时间，手表与手机蓝牙正常连接后会同步修改。

单击上键进入应用列表界面，选择“设置 -> 语言”点击选择需要显示的语言后进行确认。

1.11 常用功能设置

手表与健康 App 配对成功后，可以在“管理 -> 更多”页面中，设置如下常用功能：

- 同步手机通知
- 步数/消耗目标
- 久坐提醒
- 心率检测
- 日常心率预警
- 运动心率预警
- 压力自动监测
- 呼吸放松提醒
- 睡眠血氧监测
- 运动中自动暂停
- 自动识别运动
- WLAN 下自动下载安装包

1.12 开启睡眠勿扰模式

在表盘界面下滑打开快捷菜单，开启“睡眠勿扰”开关，即可打开睡眠勿扰模式手表上开启睡眠勿扰模式后：

1. 手机的来电会推送到手表上，但是手表不会震动亮屏提醒，手表上仍然可以接听/挂断来电。
2. 消息和通知不再提醒，抬腕不亮屏。

说明

- 单击上键进入应用列表，选择“设置 -> 睡眠勿扰”。
- 立即开启：立即开启睡眠勿扰模式。
- 定时开启：打开时，可以手动设置勿扰时段。
- 在表盘界面下滑打开快捷菜单，可直接点击“睡眠勿扰”，快速开启“睡眠勿扰”功能。

1.13 升级手表和 App 版本

更新手表版本：手表和手机通过健康 App 正常连接时，在 App 主页面选择“管理 -> 更多 -> 设备更新”，会自动检测版本更新包，当有更新包时，界面会提示“设备版本更新”，点击更新即可。

说明

- 更新时，手表会自动断开蓝牙连接，请你根据手表界面升级进度耐心等待直至升级结束。

1.14 恢复出厂设置

单击上键进入应用列表界面，选择“设置 -> 系统 -> 恢复出厂”，手表恢复出厂设置，你的所有数据会清零，请谨慎操作。

2.应用管理

2.1 消息提醒和删除消息

消息提醒

1. 当手表与健康 App 配对连接后，请在健康 App 管理页中，点击“更多 -> 同步手机通知”，打开“同步手机通知”开关，同时打开需要推送消息的应用开关。
2. 当手机状态栏有新消息时，手表会振动提醒。
3. 你可以上下滑动屏幕查看消息内容。手表最多存储 10 条未读消息，满 10 条后，最早收到的消息会被依次覆盖。每条消息支持一屏显示。

说明

- 脱腕时推送通知：开启后，不佩戴手表时，手机也会推送通知到手表

- 手机亮屏使用时推送通知：开启后，手机亮屏且解锁时也会推送通知到手表
- 若你设置了睡眠勿扰模式或是没有佩戴手表，手表仍会收到消息推送，但不会震动提醒。
- 如果你正在查看消息内容时，来了新的消息，新消息会自动弹出覆盖当前正在查看的消息内容。
- 手机和手表蓝牙连接时，手机收到电话和消息，均会通过蓝牙传递至手表。蓝牙传递消息有一定的延迟，无法达到同时提醒的效果。
- 手机和手表以及其他蓝牙设备同时连接时，不影响手表的消息提醒和来电推送功能。
- 微信/QQ 的语音消息、图片消息手表上可以收到，但是手表上无法收听语音、查看图片。

删除消息

你可以选择某条消息查看后，点击“关闭”按钮删除该条消息，也可在消息列表界面点击最下方的“清空”，清除所有未读消息。

2.2 使用手表接打电话

设置常用联系人

1. 打开健康 App 管理页面，选择“更多 -> 常用联系人”。
2. 在“常用联系人”设置页面，你可以进行以下操作：
 - 点击“添加”，系统自动打开你手机联系人列表，选择联系人，自动完成添加。
 - 点击“编辑 -> 长按  滑动排序”，可以对已添加的联系人进行排序。
 - 点击“编辑 -> 勾选方框->删除”，可以对已添加的联系人进行删除。
3. 单击上键进入应用列表，选择“电话->常用联系人”，即可通过手表拨打联系人电话。

说明

- 常用联系人最多可设置 30 人。
 - 通过手表“常用联系人”进行通话，需要手表和手机保持连接配对正常。
- 通话记录最多可保存 30 条。

拨号盘

单击上键进入应用列表，选择“电话 -> 拨号盘”，直接输入需要拨打的电话号码，点击“电话图标”即可呼出。

2.3 接听和拒接来电

手表与手机连接正常，当手机有来电时，手表会有铃声和振动提醒你并显示来电人的号码或姓名，你可以选择接听或是拒接来电。

说明

- 来电显示名称与手机上保持一致，陌生来电显示来电号码，手机通讯录联系人来电显示通讯录中存入的姓名。
- 若你设置了睡眠勿扰模式或是没有佩戴手表，手表仍会收到来电推送，但不会震动亮屏提醒。

- 在手表震动提醒过程中，单击手表上键可使手表停止震动。
- 在接通电话界面中，可通过点击小喇叭图标或是单击手表上键/下键调节通话音量。

2.4 查看通话记录

1. 单击上键进入应用列表，选择“电话 -> 最近通话”，即可查看手表的通话记录。
2. 点击任意一条通话记录，可以进行回拨。
3. 长按任意一条通话记录，弹出菜单：
删除当前记录：删除当前选择的通话记录。
删除所有记录：删除列表中所有的通话记录。
取消：不删除通话记录，返回最近通话。

2.5 音乐

1. 打开健康 App 管理页面，选择“更多 -> 音乐管理”。
2. 点击添加音乐，从列表中选择您需要添加的音乐，点击下方的“立即添加”完成添加。
3. 单击上键进入应用列表，选择“音乐”，即可打开音乐应用。
4. 选择之前通过健康 App 上添加的音乐，点击播放按钮开始播放。

说明

- 支持将手机中通过第三方音乐 App（酷狗音乐、网易云音乐、喜马拉雅、QQ 音乐等）下载的非加密音乐文件（MP3 和 AAC（LC-AAC）格式）添加至手表中
- 在健康 App 添加音乐时，也可选择“新建歌单”创建歌单，创建后，可以把您已经上传至手表的音乐，根据您的喜好，添加至对应歌单中。
- 在手表播放音乐界面，可以对音乐进行切换、调节音量大小以及播放顺序（顺序播放、列表循环、单曲循环、随机播放）。选择右下角的设置，连接蓝牙耳机，控制手表音乐、控制手机音乐。左滑可查看音乐列表，长按可以删除音乐。
- 手表支持控制手机中的第三方音乐 App（酷狗音乐、网易云音乐、喜马拉雅、QQ 音乐等）。

2.6 天气

手表支持显示您当前位置的天气信息。

方式一：天气表盘

将手表切换至支持天气显示的表盘，在屏幕上可获取最新的天气信息。

方式二：天气卡片

在任意功能表盘界面（非主表盘），长按表盘任意位置进入功能表盘选择页面，左滑添加天气卡片，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。

方式三：天气应用

单击上键进入应用列表，选择“天气”，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量等信息。

说明

- 天气功能需要连接健康 App，并确保手机开启 GPS，同给予健康 App「始终允许」的位置信息权限。
- 手表上显示的天气信息由健康 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。

2.7 闹钟

1. 单击上键进入应用列表，选择“闹钟”，点击“添加闹钟”。
2. 设置闹钟的时间，点击“确定”，选择重复周期，点击“确定”，完成闹钟设置。
3. 点击已设置的闹钟，可进行编辑修改或者删除该闹钟。
4. 当闹钟响铃振动提醒时，点击“稍后提醒”或单击上键或单击下键可延时提醒（延时 10 分钟）。点击“关闭闹钟”，可直接关闭闹钟。

说明

- 您可以单击上键进入应用列表，选择“设置 -> 声音与振动”，打开“智能唤醒闹钟”，开启后会根据你的睡眠状态，提供合适的振动唤醒，让你更舒适的被唤醒。
- 未设置闹钟的重复周期，默认为一次性闹钟。
- 闹钟最多可添加 6 个。
- 闹钟提醒 60 秒未操作，自动延时提醒，最多延时 5 次。
- 在表盘界面下滑打开快捷菜单，可直接点击“闹钟”，快速开启“闹钟”功能。

2.8 计时器

1. 单击上键进入应用列表，点击“计时器”。手表默认为您提供 6 种倒计时，1 分钟、2 分钟、3 分钟、5 分钟、10 分钟、30 分钟，您可以根据不同场景选择合适的时间。
2. 同时，您可以进行自定义计时器。在“计时器”界面下端，点击“自定义图标”，上下滑动选择具体的倒计时时间，点击“开始图标”，开始倒计时，点击“暂停图标”，暂停倒计时。点击“停止图标”，退出倒计时。
3. 倒计时结束会响铃振动 30 秒，点击“重复图标”，会重新开始倒计时。点击“停止图标”，会返回之前的界面。
4. 右滑屏幕退出“计时器”应用。

说明

- 选择默认的倒计时时间，点击后直接开始倒计时。
- 计时器在运行中退出，可在后台运行。

2.9 秒表

1. 单击上键进入应用列表，点击“秒表”，点击“开始图标”，开始计时。点击“暂停图标”，暂停计时。暂停后，点击“停止图标”，重置秒表。点击“旗帜图标”，计次。
2. 右滑屏幕退出“秒表”应用。

说明

- 开始计时后，单击下键可以快速计次。
- 计次按照序列显示，最近的一个计次显示在最上方，上限 50 次。

- 秒表显示格式：“秒:毫.秒”；超过 1 小时显示“时:分:秒”。
- 秒表在运行中退出，可在后台运行

2.10 手电筒

1. 单击上键进入应用列表，选择“手电筒”，屏幕显示高亮，点击屏幕可以关闭手电筒，再次点击屏幕可以开启手电筒，右滑屏幕退出“手电筒”应用。
2. 在表盘界面下滑打开快捷菜单，可直接点击“手电筒”，快速开启“手电筒”功能。

2.11 气压计和高度计

1. 手表支持显示您当前位置的气压和高度
2. 单击上键进入应用列表，选择“气压计”，手表会自动测量您当前位置的气压和高度，并以波形图记录您的当天测量数据；
手表支持测量的气压区间为：300~1100 百帕；
手表支持测量的高度区间为：-800~8800 米。
3. 在气压计和高度计界面，上下滑动屏幕切换查看海拔和气压。

2.12 指南针

1. 单击上键进入应用列表，选择“指南针”。
2. 首次进入需要对指南针进行校准，根据界面提示进行校准，校准完成后显示指南针界面。

说明

- 当指南针受到干扰，再次进入时会重新要求校准

2.13 电视助手

1. 单击上键进入应用列表，选择“电视助手”，进入搜索界面，在列表中选择电视进行配对连接。
2. 选择已连接电视，对电视进行遥控，开关机、应用切换、音量调节等操作

2.14 找手机

1. 单击上键进入应用列表，选择“找手机”，屏幕播放找手机动画，手机会响铃。
2. 找到手机后，可点击“关闭声音”或单击上键或右滑屏幕退出“找手机”。

说明

- 找手机功能需要确保手机和手表蓝牙连接正常。
- 手机处于静音或勿扰模式仍会响铃。
- 在表盘界面下滑打开快捷菜单，可直接点击“找手机”，快速开启“找手机”功能。

3.运动

手表支持多种运动方式，您可以根据不同场景选择适合的运动方式，开始运动吧！

3.1 运动

1. 单击上键进入应用列表，选择“运动”，您可以根据自己的需求选择对应的运动类型。
2. 运动开始前，可以点击“旗帜图标”选择运动目标“距离”、“时长”、“热量”。
3. 运动过程中单击上键可以暂停。上下滑动页面可以查看运动数据。
4. 运动结束后，您可以在应用列表中点击“运动记录”，查看详细运动记录。也可在健康 App 健康页中查看运动记录。

说明

- 运动距离或时间过短，将不记录此次运动记录。

3.2 自动识别运动

进入健康 App 管理页，选择“更多 -> 运动健康设置”

运动中自动暂停：开启后，使用手表进行运动（跑步、健走），检测到您停止移动时，手表将自动暂停记录，恢复移动后将自动继续。

自动识别运动：开启后，当手表识别到您在跑步或者健走时，手表会及时提醒您是否开启相关运动。

说明

- 自动识别健走条件：保持健走状态大于 10 分钟。
- 自动识别跑步条件：保持跑步状态大于 3 分钟。

3.3 每日活动

手表通过加速度、陀螺仪传感器识别和监测用户全天的多样化运动状态，支持步数、锻炼时长、消耗、活动次数等数据的统计和显示。

您可以通过以下两种方式查看活动数据。

方式一：通过手表查看

单击上键进入应用列表，选择“每日活动”，上下滑动可以查看您的步数、锻炼时长、消耗、活动次数等数据。

方式二：通过健康 App 查看

请从健康 App 健康页查看您的每日活动详细记录。

说明

- 通过健康 App 查看每日活动数据，需保持手表与健康 App 连接正常。

4.健康管理

4.1 心率

手表配备腕式光学心率传感器，支持 24 小时持续监测和记录您的心率（需在健康 App 上打开“心率监测”开关），帮助您以科学的方式保持健康。

心率测量

1. 静止状态下，舒适佩戴手表。
2. 单击上键进入应用列表，选择“心率”，即可测量您的当前心率。

说明

- 为保证心率测量的准确性，请您正常佩戴手表，避开骨节，不要太松，运动时请尽量偏紧佩戴。保证心率监测区域贴住皮肤，不要有异物遮挡。

静息心率

静息心率是指在安静、不活动、非睡眠状态下测量的心率值，可表示心脏的健康程度。

1. 静息心率的最佳测量时机是早晨自然清醒后的静止状态。由于手表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。
2. 在健康 App 上将“心率自动测量”开关打开，才可以自动测量静息心率。

心率过高提醒

日常心率预警：

1. 打开健康 App 管理页面，选择“更多 -> 运动健康管理 -> 日常心率预警”。
2. “高心率值”设置后，当心率连续 30 秒都高于设定的数值后，手表会弹出心率过高提醒。

运动心率预警：

1. 打开健康 App 管理页面，选择“更多 -> 运动健康管理 -> 运动心率预警”。
2. “高心率值”设置后，开启手表运动，当您的心率超过您设置的心率上限，手表会弹出心率过高提醒。

4.2 血氧

1. 正常佩戴手表，保持静止状态。
2. 单击上键进入应用列表，选择“血氧”，即可测量您的当前血氧饱和度。

说明：

- 为保证测量的准确性，请您正常佩戴手表，避开骨节，不要太松。保证后壳贴住皮肤，不要有异物遮挡。
- 测量过程中，请保持身体静止。
- 单次血氧测量持续时长约 30 秒左右。

4.3 睡眠

佩戴手表入睡，手表会自动识别您进入睡眠、退出睡眠以及深睡、浅睡的时间，同步到健康 App 可查看您的睡眠详情数据。

1. 手表上可显示当天的睡眠数据，单击上键进入应用列表，选择“睡眠”，并向上滑动屏幕可查看夜间睡眠时长和午睡时长。

2. 在健康 App 中可以查看历史睡眠数据。请点击健康 App 健康页，选择“睡眠”就会显示历史数据，按日、周、月、年统计数据。

说明

- 如果您的午睡时间太短低于 30 分钟，或者午睡时身体或手腕动作较大，手表可能监测不到，此时不会记录睡眠数据。

4.4 压力

单次压力检测：单击上键进入应用列表，选择“压力”，进入后自动进行压力检测。

压力自动监测：在健康 App 管理页，选择“更多 -> 运动健康设置”，打开“压力自动监测”开关，日常正确佩戴手表，手表在测量你的心率时自动测量您的压力状态。

压力过高预警：在健康 App 管理页，选择“更多 -> 运动健康设置”，打开“压力自动监测”。

说明

- 压力检测过程中请您正确佩戴手表并保持身体静止。
- 处于运动状态或手腕活动频繁时，无法准确评估压力，该情况下手表不会进行压力跟踪检测。
- 咖啡因、尼古丁、酒精及部分精神类药品的摄入会影响压力检测的准确性。此外，心脏病、哮喘、体育运动或佩戴位置的肢体压迫也会对压力检测结果产生影响。
- 本设备非医疗器械，检测结果仅供参考。

4.5 呼吸

呼吸训练可以帮助您在紧张的工作或生活中得到放松，舒缓您的心情。

1. 单击上键进入应用列表，选择“呼吸”。
2. 设置您的训练时长。
3. 请您佩戴好手表并保持手臂静止，点击“开始”，根据屏幕提示进行呼气和吸气。

4.6 久坐提醒

久坐提醒功能会检测您的活动情况，如果一段时间没有活动会振动并亮屏提醒您该站起来活动身体，以保障您的充分休息和身体健康。

如果您不想被打扰，请在健康 App 管理页中选择“更多 -> 运动健康设置”，进入“久坐提醒”，关闭“久坐提醒”开关。

说明

- 久坐提醒是指长时间处于非活动状态。
- 如果您打开了“睡眠勿扰”模式，在免打扰时段手表不会震动提醒。
- 当您处于睡眠状态时，为了不打扰您的休息，手表不会震动提醒。

5.便捷生活

5.1 交通卡开卡、充值和支付

您可以通过健康 App 开通交通卡，使用手表贴合付款终端就能轻松、快捷的完成支付。

开通交通卡

1. 进入健康 App 管理页，选择“卡包 -> 交通卡”。
2. 根据界面操作提示，选择您需要开通的交通卡，比如“上海交通卡”。
3. 选择充值金额，点击“确认开通”。
4. 支付开卡金额和充值金额后，界面提示正在开通，待开卡成功，点击“完成”。

说明

- 当前支付方式支持使用微信支付和支付宝支付。部分城市公交卡只支持使用微信支付。

交通卡充值

1. 进入健康 App 管理页，点击“卡包”，选择您要充值的交通卡。
2. 点击“立即充值”，选择充值金额，再点击“支付”。
3. 选择充值方式后，确认支付成功。

说明

- 在卡包界面可直接查看交通卡余额。

快捷支付

如果您绑定了多张交通卡，可在手表“钱包”中，点击需要使用的交通卡，当你刷卡时会默认选择这张交通卡。

如果您已选定交通卡，在熄屏、蓝牙断开、关机状态下均可完成支付，把手表屏幕直接靠近付款终端，即可进行刷卡快捷支付。

设备熄屏、关机不影响刷卡，低电关机后一天内还可刷卡约 4 次。

说明

- 交通卡是开通在手表的 NFC 芯片中，未连接手机、忘带手机或更换配对的手机不会影响手表中的交通卡刷卡。

5.2 门禁卡

进入健康 App 管理页，选择“卡包 -> 门禁卡”，点击“立即开通”后选择需要开通的门禁卡种类。

录入实体门禁卡：根据提示将门禁卡紧贴手机背部，直到生成门禁卡成功。

生成空白卡：根据提示生成空白门禁卡，再手表中选中这张空白卡，将卡正面靠近写卡器，物业确认后点击“完成录入”即可使用。

说明

- 手表单击上键进入应用列表，选择“钱包”，选择对应门禁卡进行刷卡操作。

5.3 支付宝

将手表与手机上的支付宝 App 绑定后，您可以通过扫描手表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。

绑定支付宝

1. 在手表主屏幕左滑至支付宝界面，点击立即绑定并同意支付协议，显示“扫码绑定”二维码。

2. 打开手机支付宝 App，扫描手表上的二维码，根据提示绑定手表。

3. 绑定成功后，支付宝界面及手表界面会有绑定成功提示。

存入零花钱：绑定成功取名界面，点击右上角“切换为零花钱”，输入零花钱金额，并完成支付，即可绑定成功。手表进行支付宝支付时，只能使用零花钱支付。

不存入零花钱：在手机右上角选择“其他支付方式”页面，点击“确认开通”，并输入支付宝支付密码，完成绑定。手表进行支付宝支付时，采取与手机支付宝 App 默认支付方式相同的支付渠道。如果该渠道余额不足，请在手机支付宝 App 中重新设置默认支付渠道。

说明

- 您需使用支付宝 10.1.82 及以上版本。

扫码支付

当您的手表与手机上的支付宝 App 绑定成功并进行充值或绑定支付宝账户后，购物时，您只需在手表表盘界面左滑至支付宝界面（或点击手表上键进入应用列表，点击“支付宝”），向商家亮出手表上属于您的支付宝二维码或条形码（上下滑动手表屏幕进行切换），商家通过扫码枪进行扫码，即可完成支付。

解绑支付宝

您可以通过以下两种方式解绑手表。

方式一：单击上键进入应用列表，选择“支付宝”，在“支付宝”界面左右滑动屏幕点击“解除绑定”，即可解除手机支付宝 App 与手表的绑定。如果之前存入过零花钱，零花钱不会自动退回，请在支付宝 App 侧解除绑定，随后零花钱会退回支付宝账户。

方式二：在手机支付宝 App 搜索框中，搜索并点击进入智能手表页面，选择您的设备，根据提示解除手表与手机支付宝 App 的绑定。

说明

- 如果之前存入过零花钱，从支付宝 App 中解除绑定手表后，零花钱自动退入当时的充值账户。
- 请妥善保管手表，如果手表不慎丢失，请立即在手机的支付宝 App 中解绑手表，避免被盗刷造成资金损失。
- 当您在手机支付宝 App 或者手表支付宝菜单解绑后，另一侧设备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。再次使用时，需要在另一侧设备中解除绑定后，重新通过支付宝 App 绑定手表。
- 手表恢复出厂设置后，之前绑定的支付宝自动解除绑定。