

HUAWEI TalkBand B6 使用指南

HUAWEI TalkBand B6 使用指南

文档版本

01

发布日期

2020-07-30



版权所有 © 华为技术有限公司 2020。保留一切权利。

非经本公司书面许可，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



HUAWEI和其他华为商标均为华为技术有限公司的商标。

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

您购买的产品、服务或特性等应受华为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您的购买或使用范围之内。除非合同另有约定，华为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。

华为技术有限公司

地址： 深圳市龙岗区坂田华为总部办公楼 邮编： 518129

网址： <https://www.huawei.com>

客户服务邮箱： support@huawei.com

客户服务电话： 4008302118

目录

1 使用入门	1
1.1 开机/关机/重启	1
1.2 充电	2
1.3 拆卸和安装耳套	2
1.4 调整和更换表带	3
1.5 佩戴手环	5
1.6 配对连接手机	7
1.7 扫码配对	8
1.8 按键及屏幕控制	8
1.9 设置时间和语言	9
1.10 设置双时区时间	9
1.11 查看版本信息	10
1.12 升级手环版本	10
1.13 查看蓝牙名称、MAC 地址及 SN 号	10
1.14 恢复出厂设置	10
1.15 各功能手机兼容性	11
1.16 手环单独支持的功能	11
1.17 防水防尘	11
2 应用管理	13
2.1 勿扰模式	13
2.2 使用秒表	14
2.3 使用计时器	14
2.4 使用手电筒	14
2.5 设置闹钟	14
2.6 亮屏与熄屏	15
2.7 自定义设置卡片	15
2.8 管理表盘	16
2.9 振动强度	16
2.10 天气推送	17
2.11 找手机	17
2.12 音乐控制	18
2.13 遥控拍照	18
2.14 语音助手	18

2.15 管理双手机.....	18
2.16 支付宝支付.....	19
3 蓝牙通话.....	21
3.1 设置常用联系人.....	21
3.2 来电提醒.....	21
3.3 来电操作.....	22
3.4 陌生来电标记.....	22
3.5 拨打电话.....	22
3.6 多方通话.....	22
3.7 调节音量.....	23
4 运动管理.....	24
4.1 开始单次锻炼.....	24
4.2 查看锻炼记录.....	25
4.3 日常活动数据.....	25
5 健康管理.....	26
5.1 测量心率.....	26
5.2 心率上限预警.....	28
5.3 静态心率过高提醒.....	28
5.4 静态心率过低提醒.....	28
5.5 测量血氧饱和度.....	29
5.6 检测压力.....	29
5.7 呼吸训练.....	29
5.8 久坐提醒.....	29
6 消息提醒.....	31
6.1 消息提醒.....	31
6.2 查看和删除消息.....	31
6.3 红包提醒.....	32

1 使用入门

- 1.1 开机/关机/重启
- 1.2 充电
- 1.3 拆卸和安装耳套
- 1.4 调整和更换表带
- 1.5 佩戴手环
- 1.6 配对连接手机
- 1.7 扫码配对
- 1.8 按键及屏幕控制
- 1.9 设置时间和语言
- 1.10 设置双时区时间
- 1.11 查看版本信息
- 1.12 升级手环版本
- 1.13 查看蓝牙名称、MAC地址及SN号
- 1.14 恢复出厂设置
- 1.15 各功能手机兼容性
- 1.16 手环单独支持的功能
- 1.17 防水防尘

1.1 开机/关机/重启

开机

- 长按侧按键开机。
- 连接充电器充电，自动开机。

📖 说明

超低电量开机时，页面提醒充电，2s后自动关机，无法开机。

关机

- 长按侧按键3s，出现重启/关机，点击 **关机**。
- 选择“设置 > 系统菜单 > 关机”。

📖 说明

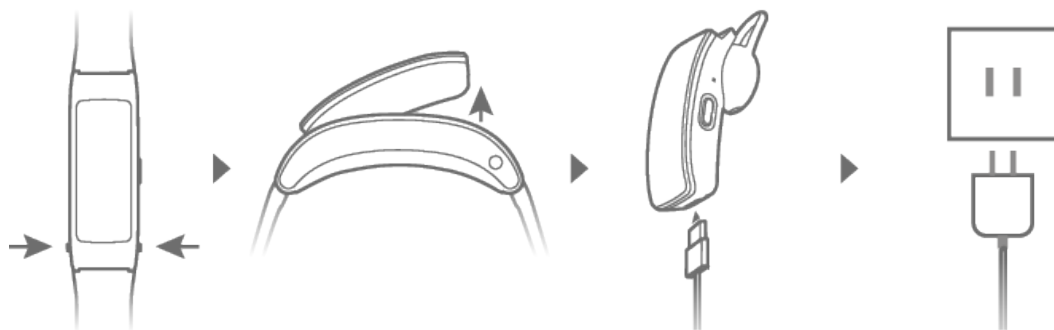
电量耗尽后自动关机。

重启

- 选择“设置 > 系统菜单 > 重启”。
- 长按侧按键3s，出现重启/关机，点击 **重启**。

1.2 充电

同时按下手环两侧的取放按键，将弹出的耳机取出，使用配套的充电线插入手环和充电器的充电口，然后接通电源，手环显示充电动画。



📖 说明

- 充电前需要保持充电接口干燥，务必擦干水渍、汗渍，以防止短路故障。
- 建议使用额定输出电压5V、额定输出电流1A的华为充电器或者电脑USB接口充电，使用非华为充电器，可能出现充电慢、发热等问题，请谨慎使用。

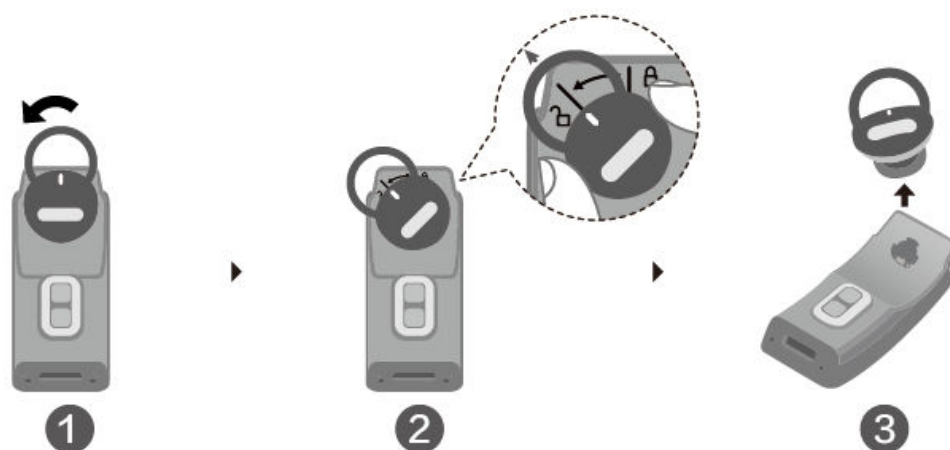
充电时间：充满电大约需要65分钟。

查看电量：在手环主页面下滑或华为运动健康App“设备”界面“已连接设备”处查看。

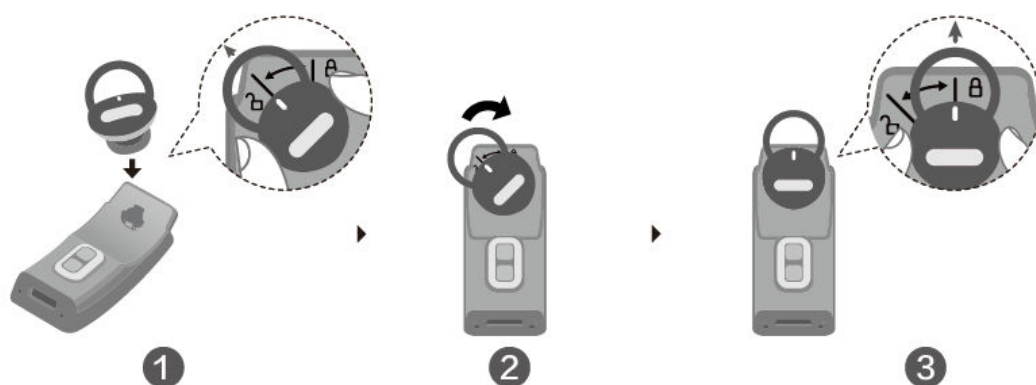
低电量提醒：电量低于20%/10%/5%时，振动进行低电量提醒。

1.3 拆卸和安装耳套

拆卸耳套：轻轻逆时针旋转耳套，当耳套与解锁刻度线对齐后，向上轻拉耳套，即可拆掉耳套。



安装耳套：将耳套对准解锁刻度线扣在耳机上，然后轻轻顺时针旋转耳套与锁定刻度线对齐，即可安装好耳套。



说明

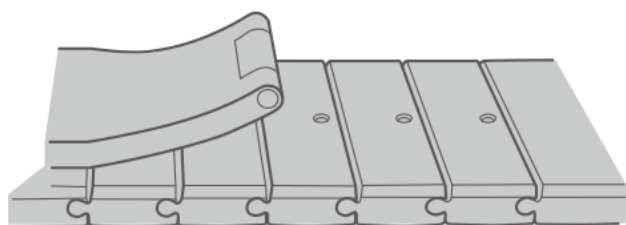
- 产品配套三个耳套：大号、中号及小号耳套。其中，中号耳套已经安装在耳机上。
- 操作时务必保证对准锁定和解锁刻度线，安装时务必保证耳套与耳机贴合。

1.4 调整和更换表带

表带调整

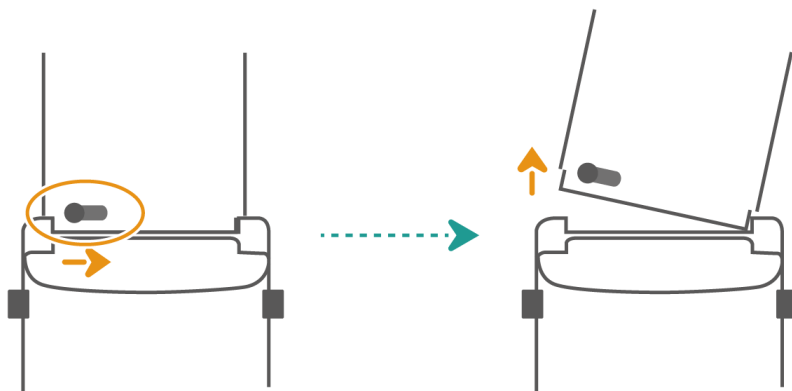
氟橡胶及皮质表带款：采用马蹄扣设计，请根据手腕周长，自行调整长度。

金属表带款：采用标配的调整工具调整。

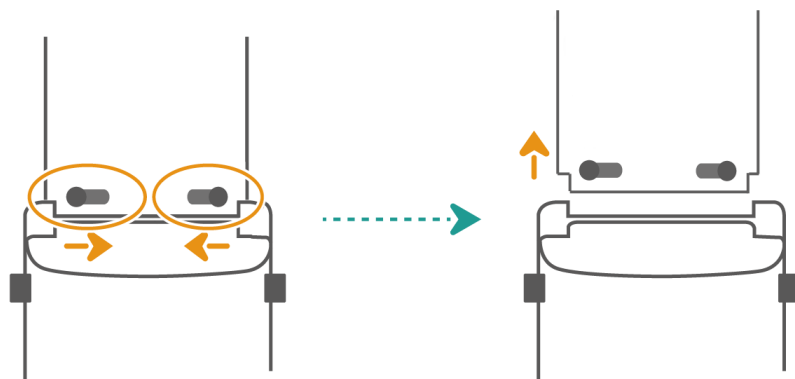


表带更换

氟橡胶及皮质表带款：拆卸时拨动表带固定按钮，向上抬起将表带取出，然后释放表带固定按钮。采用相反的操作，可以安装新表带。

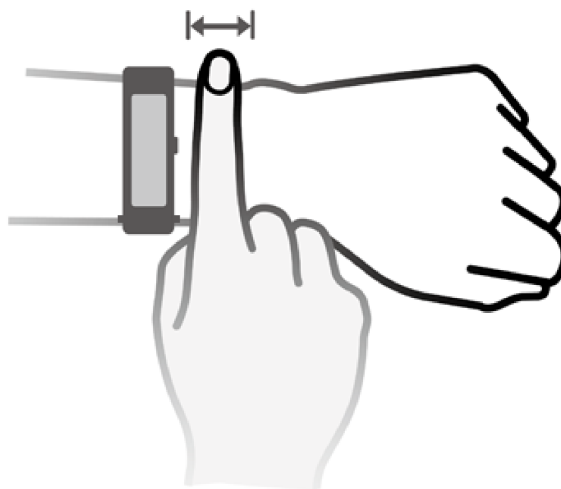


金属表带款：拆卸时需同时拨动两端的表带固定按钮将表带取出。采用相反的操作，可以安装新表带。



1.5 佩戴手环

为了保证手环的运动监测、睡眠监测及心率监测正常进行，请参照图示位置正确佩戴手环。

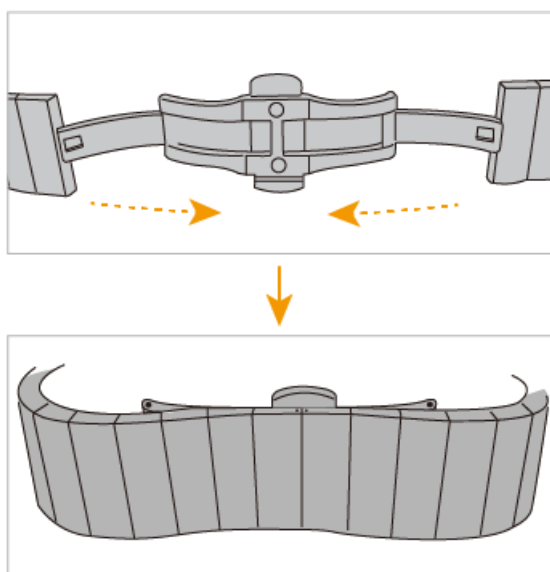


📖 说明

运动时，佩戴应为舒适服帖且不会滑动的状态，能更好监测心率数据。

手环有三种表带款式，有不同的佩戴方式：

- **氟橡胶及皮质表带款：**马蹄扣设计，佩戴时先将表带一侧穿入马蹄扣的孔中，再将表带扣按压入表带孔中。
- **金属表带款：**蝴蝶扣设计，佩戴时将卡扣两侧同时向中间扣下。



📖 说明

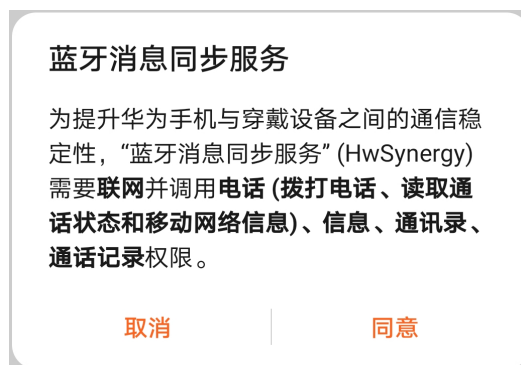
- 皮质表带或金属表带不适合运动场景使用，运动时建议使用氟橡胶表带。
- 请正确佩戴您的手环，既不能太松也不能太紧，让皮肤有透气空间。
- 手环采用专业健康材质，请放心佩戴。如佩戴时感到皮肤不适，请停止佩戴并咨询医生。
- 请保持手环和皮肤的清洁干爽，不仅可以让您佩戴舒适，还能防止因潮湿而有可能对手环带来的损伤。

1.6 配对连接手机


手环开机后，蓝牙默认处于可配对状态。

📖 说明


- 请使用 Android 4.4及以上，或者iOS 9.0及以上版本的手机，并将手机蓝牙开启。
- 华为 EMUI 8.1及以上版本的手机支持 **蓝牙消息同步服务**（HwSynergy）功能，在华为运动健康App侧点击“开始配对”后，手机上会出现如下弹框，表示支持 **蓝牙消息同步服务**（HwSynergy）功能。




- 配对成功后，手机下拉状态栏与手机系统蓝牙会显示手环蓝牙名称信息。
- 手环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，手环会与手机设置的语言一致。

- **Android用户：**
 - a. 请在华为应用市场中下载安装最新版本的华为运动健康App。
 - b. 打开华为运动健康App，点击“设备 > 添加设备 > 手环”，然后选择需要配对的手环名称。
 - c. 点击“开始配对”，选择正确的蓝牙设备名称并点击，手环和手机自动开始配对。
 - d. 当手环振动提示收到配对请求时，请点击 ，确认配对。



说明

- 配对成功后，手环显示配对成功画面，2秒后同步手机相关信息（日期、时间等）。
 - 配对失败后，手环显示配对失败画面，2秒后回到开机页面。
- **iOS用户：**
 - a. 在App Store搜索“华为运动健康”App进行下载安装。
 - b. 在手机系统设置中的蓝牙界面下连接需要配对的手环。
 - c. 在华为运动健康App“设备”界面，点击右上角“+”，点击“手环”，选择需要配对的手环名称。
 - d. 选择正确的蓝牙设备名称并点击，手环和手机自动开始配对。
 - e. 当手环振动提示收到配对请求时，请点击 ，确认配对。
 - f. 手机弹出蓝牙配对请求，点击“配对”，手环和手机开始配对。

1.7 扫码配对

1. 在华为运动健康App“设备”页面使用扫码功能，扫描手环二维码。
2. 在手机弹出的蓝牙消息同步服务对话框点击“同意”。
3. 手环振动提示请求配对，请点击  同意配对。
4. 在手机上点击“完成”，成功配对。

说明

- 该功能仅中国大陆支持。
- iOS用户需要先在手机系统设置里的蓝牙界面连接需配对的手环蓝牙。
- iOS用户点击 ，Android用户点击页面右上角  后点击“扫一扫”，进行配对。

1.8 按键及屏幕控制

手环采用支持全屏触摸、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
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	--
双击侧按键	重拨最后一个呼出去的电话	来电，通话过程中除外
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	--


1.9 设置时间和语言

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，手环会与手机设置的语言一致。如果您修改了手机的语言+地区、时间或者时间制式（12/24小时制），手环与手机蓝牙正常连接后会同步修改。

说明

1. 当手机系统语言及地区符合手环UI（用户界面）支持语言时，手机和手环语言保持一致。
2. 当手机系统语言符合手环UI支持语言，但地区不同时，手环显示同种类语言。例：手机语言是巴西葡语，手环显示欧洲葡语。
3. 当手机系统语言不属于手环UI支持语言时，手环默认显示英语。
4. 如果手机时间制式为12小时制，手环上的时间显示不区分上午或下午。

1.10 设置双时区时间

在主页面长按屏幕，左右滑动屏幕，点击表盘（例如：“辉煌一刻”）下的图标，选择时区，则表盘显示双时区时间。切换为其他表盘不显示双时区时间。

说明

- 由于表盘市场不断更新，请在表盘市场下载安装更多支持双时区的表盘。
- 仅部分表盘支持自定义。

1.11 查看版本信息

方式一：在手环选择“设置 > 关于手环”，查看手环的版本信息。

方法二：在华为运动健康App设备详情页，点击“固件更新”，查看手环的固件版本。

1.12 升级手环版本

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

方法二：

- Android用户：在华为运动健康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：点击华为运动健康App左上角的用户头像，点击进入二级菜单，点击“设置”，打开“WLAN下自动下载升级包”开关。

说明

- 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手环侧并弹出升级提醒，您可根据提示进行版本更新。
- 更新时，手环会自动断开蓝牙连接，请您耐心等待直至升级结束。
- 升级过程中不要连接USB或者充电。

1.13 查看蓝牙名称、MAC 地址及 SN 号

蓝牙名称：

- 选择手环“设置 > 关于手环”，显示的“设备名称”即为手环的蓝牙名称。
- 在华为运动健康App设备详情页面，当前连接设备的名称即为手环的蓝牙名称。

MAC地址：

- 选择手环“设置 > 关于手环”，即可查看手环的MAC地址。
- 取下耳机，查看耳机背面的镭射字符，MAC地址为“MAC: ”后面连续的12位数字字母组合串号。

SN号：

选择手环“设置 > 关于手环”，显示的“序列号”即为手环的SN号。

1.14 恢复出厂设置

方法一：选择手环“设置 > 系统菜单 > 恢复出厂”，手环恢复出厂设置，您的所有数据会清零，请谨慎操作。

方法二：在华为运动健康App设备详情页，选择“恢复出厂设置”。

1.15 各功能手机兼容性

表 1-1 B6 手环各功能手机兼容性

功能	说明
情景智能消息推送&提醒	EMUI 9.1及以上版本华为手机
华为手机自发现配对	EMUI10.1及以上版本华为手机
房颤初筛、心脏早搏初筛、睡眠呼吸暂停研究项目	Android 5.0及其以上华为手机
陌生来电标记	EMUI 4.1 及以上版本华为手机
语音助手（耳机在腕带内）	EMUI 10.1及以上版本华为手机
语音助手（耳机在腕带外）	EMUI 10.0及以上版本华为手机
音乐控制	Android 5.0及其以上华为手机
遥控拍照	EMUI 8.1及以上版本华为手机
一周天气（5天）	仅Android手机支持，iOS不支持
户外骑行	EMUI 5.0以上版本华为手机

1.16 手环单独支持的功能

前提条件：手环已经配对过手机，断开连接后，未使手环恢复出厂设置。

手环（佩戴）单独支持的功能：锻炼（除骑行外的锻炼都支持，但是无GPS轨迹）、心率监测、测量血氧饱和度、睡眠监测、呼吸训练、秒表、计时器、闹钟、手电筒、更换表盘、卡片设置、调整亮度、熄屏时间、振动强度、日期时间。

1.17 防水防尘

手环支持IP57防水，但防水功能非永久有效，可能会随着时间推移而减弱。

- 防短时浸泡，常温常压下，当外壳暂时浸泡在1M深的水里30min，将不会造成有害影响。
- 可防如起居室、办公室、实验室、轻工业工作室、仓储室等的灰尘条件，不适合特殊的扬尘环境。
- 可防溅耐水，但建议不要将设备浸入水中。您可以在锻炼（可以接触汗水）、雨天和洗手时佩戴和使用。
- 不适用于淋浴、游泳、水肺潜水、滑水、面对高速水流的其他涉水活动及深水活动。

以下情况可能会影响手环的防水性，使用时应该注意避免：

- 手环跌落、磕碰或者遭受其他撞击。
- 手环接触香皂水、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。

2 应用管理

- 2.1 勿扰模式
- 2.2 使用秒表
- 2.3 使用计时器
- 2.4 使用手电筒
- 2.5 设置闹钟
- 2.6 亮屏与熄屏
- 2.7 自定义设置卡片
- 2.8 管理表盘
- 2.9 振动强度
- 2.10 天气推送
- 2.11 找手机
- 2.12 音乐控制
- 2.13 遥控拍照
- 2.14 语音助手
- 2.15 管理双手机
- 2.16 支付宝支付

2.1 勿扰模式




在手环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。

说明

开启勿扰模式后：




- 手机的来电会推送到手环上，但手环不会提醒，但可以长按侧键拒接来电，从腕带内取出耳机接听来电。
- 消息和通知不再提醒，抬腕不亮屏。
- 闹钟会正常振动提醒。

2.2 使用秒表

在手环应用列表，点击“秒表”，点击  开始计时，点击  暂停计时，点击  计时清零，右滑或点击手环侧按键，秒表在后台计时。秒表支持的最大时间为99:59:59，达到最大时间后自动停止。

2.3 使用计时器

在手环应用列表，点击“计时器”，选择或设置计时时间。手环默认提供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，右滑或点击手环侧按键计时器在后台计时。计时结束手环振动提醒（耳机在腕带内）或提示音提醒（佩戴耳机时）。

2.4 使用手电筒

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，右滑或点击手环侧按键退出。

2.5 设置闹钟

方法一：在手环上设置智能/事务闹钟

1. 在手环应用列表，选择“闹钟”，点击  添加闹钟。
2. 设置闹钟的时间和重复周期，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、重复周期或删除该闹钟。仅支持删除事务闹钟。

方法二：通过华为运动健康App设置智能/事务闹钟

智能闹钟：



1. 在华为运动健康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App主页面,以确保闹钟设置信息同步到手环。
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. 打开华为运动健康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App主页面,以确保闹钟设置信息同步到手环。
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。


说明

- 手环和华为运动健康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,点击屏幕、右滑屏幕或点击手环侧按键可延时提醒(延时10min);点击屏幕可关闭闹钟;一分钟内无操作,自动延时三次后闹钟自动关闭。
- 目前EMUI8.1及以上版本、Magic UI 2.0及以上版本华为/荣耀手机支持将手机系统设置的闹钟直接自动同步至手环上,其他手机不支持同步手机系统闹钟至手环。

2.6 亮屏与熄屏

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

调整屏幕亮度: 选择手环“设置>屏幕显示>调整亮度”,可设置屏幕亮度。

设置常亮时刻: 选择手环“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: 选择手环“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。

说明

- 完全遮盖屏幕可以使屏幕快速熄灭。
- 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。

2.7 自定义设置卡片

1. 在手环“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”、“音乐”、“天气”、“活动记录”等。

2. 设置完成后，在手环主页面左右滑动可查看已添加的卡片。

说明

最多可设置展示6张卡片。

2.8 管理表盘

iOS手机上华为运动健康App不支持表盘市场入口，您可以与Android手机配对连接下载安装喜欢的表盘后，再连接iOS手机使用。


设置表盘

- 方式一：长按主页面，手环振动，当前表盘缩小出现预览图时，左右滑动屏幕选择您中意的表盘点击即可安装。
- 方式二：在手环“设置 > 屏幕显示 > 更换表盘”下，左右滑动屏幕选择您中意的表盘点击即可安装。
- 方式三：在华为运动健康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，手环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”，即可将手环表盘切换为选择的表盘。

编辑表盘

在华为运动健康App的表盘市场，点击“更多 > 我的 > 编辑”，可删除表盘或调整表盘在手环上的显示顺序。

自定义表盘

在主页面长按屏幕，左右滑动屏幕，点击表盘（例如：“机械迷城”）下的图标，可自定义表盘内容的显示位置等。

说明

- 由于表盘市场不断更新，请在表盘市场下载安装更多支持自定义的表盘。
- 仅部分表盘支持自定义。

相册表盘

可使用手机相册图片或拍照图片设置相册表盘。在华为运动健康App的表盘市场，点击“更多 > 我的 > 相册”，点击“+”进行设置。

2.9 振动强度

在手环“设置 > 振动强度”下，选择振感强度（强、弱、无），点击“确定”。确定后，手环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。

2.10 天气推送

设置天气推送

在华为运动健康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

在手环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

将手环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


在手环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个小时及未来5天(仅Android用户)的天气情况。

说明

- 确保手机GPS和“华为运动健康”获取位置信息权限，且处于广阔地区使得手机能够获取GPS信号。
- EMUI 9.0以下手机用户位置信息的定位模式需要选择“使用GPS、WLAN和移动网络”或“使用WLAN和移动网络”，不能选择“仅使用GPS”。
- 手环上显示的天气信息由华为运动健康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。

2.11 找手机



在手环主页面下滑点击或在应用列表点击“找手机”。若手环和手机在蓝牙连接范围内，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。

在手环找手机动画界面，点击屏幕可结束找手机。

说明

- 请确保手环和手机连接正常，手机为开机状态且华为运动健康App处于运行状态。
- 手环找手机功能在10秒内做判断，若无及时响应，手环界面显示“响铃已停止”，30秒之后手环自动熄屏。

2.12 音乐控制

说明

- 仅Android 5.0及以上版本的手机支持。
 - 支持控制第三方音乐App（华为音乐、酷狗音乐、网易云音乐、喜马拉雅、QQ音乐等）。
 - 可以边锻炼边听音乐，在锻炼过程中，左滑屏幕可切换至音乐卡片（必须先手机上播放音乐）。
1. 在华为运动健康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，滑动手环主表盘，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，挂耳熄屏时双击手环表盘可暂停音乐，上下滑动屏幕可调节音量。

2.13 遥控拍照

1. 手环与手机连接正常，且华为运动健康App在后台运行。
2. 在手环应用列表选择“拍照”，可联动打开配对手机的相机功能。
3. 点击手环屏幕，即可拍照。右滑屏幕或点击手环侧按键，即可退出拍照。

说明

仅支持与华为EMUI8.1及以上版本的手机连接配对后使用。

2.14 语音助手

手环语音助手功能支持华为语音助手及Siri，长按手环侧按键即可唤起华为语音助手或Siri功能。

说明

- 手环在腕带外，EMUI 10.0及以上版本华为手机及iOS手机支持。
- 手环在腕带内，EMUI 10.1&麒麟810及以上版本华为手机支持。仅支持控制手环本地的部分应用，如设置闹钟、开始运动、打开支付宝、查看天气；无法控制手机侧的应用，如需要使用手机的语音助手控制手机的应用，请将耳机取出，在腕带外挂耳时使用。
- iOS用户请检查是否在手机中打开Siri。


2.15 管理双手机

连接双手机后，手环可以接听两部手机的来电、媒体播放，支持与通过华为运动健康App连接的手机进行数据同步及消息提醒。


连接双手机

方法一：通过手环触发双手机连接

1. 在手环“设置 > 系统菜单 > 连接管理”下，点击“连接新手机”。
此时手环界面显示“XX设备已处于可发现状态”（XX即为手环的蓝牙名称）。

2. 在待配对手机“设置 > 蓝牙 > 可用设备”下，点击手环的蓝牙名称。
 - 如果手环当前已通过华为运动健康App配对了一个手机，此时手机界面弹出“蓝牙配对请求”对话框；同时手环会振动提醒，界面会显示待配对手机型号。
 - 如果手环当前未配对任何手机，请打开手机华为运动健康App，点击“设备 > 添加设备”，进行配对。
3. 在待连接手机界面点击“配对”，在手环界面点击，完成配对。

方法二：通过华为运动健康App触发双手机连接

1. 在华为运动健康App设备详情页，选择“设备设置 > 双手机配对”，点击“配对其他手机”。
2. 在待配对手机“设置 > 蓝牙 > 可用设备”下，点击手环的蓝牙名称。此时手机界面弹出“蓝牙配对请求”对话框；同时手环会振动提醒，界面会显示待配对手机型号。
3. 在待连接手机界面点击“配对”，在手环界面点击，完成配对。

查看已配对手机

- 在手环“设置 > 系统菜单 > 连接管理”下，查看已配对的手机蓝牙名称。
- 在华为运动健康App设备详情页，选择“设备设置 > 双手机配对”，查看已配对的手机蓝牙名称。

取消双手机配对

在已配对手机上，选择“设置 > 蓝牙 > 已配对的设备”，找到配对的手环，点击“取消配对”。

更换华为运动健康 App

手环连接双手机后，只能在一部手机上绑定华为运动健康App，但可以在两部手机上进行华为运动健康App的切换。

- 切换至Android手机：在需要切换的Android手机华为运动健康App中直接配对绑定手环。
- 切换至iOS手机：先将之前配对华为运动健康App的手机蓝牙关闭，使手环进入配对状态；然后在需要切换的iOS手机系统设置的蓝牙界面连接手环后，再在华为运动健康App中配对绑定手环。

2.16 支付宝支付

将手环与手机上的支付宝App绑定后，您可以通过扫描手环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. 在手环应用列表选择“支付宝”，点击“立即绑定”，点击“同意”。

2. 打开手机支付宝App，扫描手环上的二维码，根据提示绑定手环。
3. 根据手机支付宝App界面指引选择是否存入零花钱。
 - 存入零花钱：输入零花钱金额，并完成支付，即可绑定成功。使用手环支付宝进行支付时，只能使用零花钱支付。
 - 不存入零花钱：可在手机支付宝App界面选择“直接扣款”，点击“确认开通”，输入支付宝支付密码，完成绑定。手环进行支付宝支付时，采取与手机支付宝App默认支付方式相同的支付渠道。

扫码支付

当您的手环与手机上的支付宝 App 绑定成功并进行充值或绑定支付宝帐户后，付款时，您只需点击手环侧按键，选择“支付宝”，向商家亮出手环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：在手环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与手环的绑定。

解绑成功后手环界面显示“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。

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

解绑成功后手环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；如果之前存入过零花钱，零花钱会自动退回。

📖 说明

- 请妥善保管手环，如果手环不慎丢失，请立即在手机的支付宝 App 中解绑手环，避免被盗刷造成资金损失。
- 手环恢复出厂设置后，之前绑定的支付宝自动解除绑定。
- 零花钱用完之后，可在支付宝App的“智能手环”页面，选择对应设备，进入“零花钱”界面，存入零花钱。

3 蓝牙通话

3.1 设置常用联系人

3.2 来电提醒

3.3 来电操作

3.4 陌生来电标记

3.5 拨打电话

3.6 多方通话

3.7 调节音量

3.1 设置常用联系人

1. 在华为运动健康App设备详情页，点击“常用联系人”。
2. 在“常用联系人”设置页面，可以进行以下操作：
 - 点击“添加”，系统跳转到手机联系人列表，选择联系人，自动完成添加。
 - 点击“排序”，点击联系人右侧“=”，进行排序。
 - 点击“移除”，选择要移除的联系人，进行移除。
3. 设置完成，在手环“电话 > 常用联系人”下，可查看设置的常用联系人信息（姓名、电话号码）。

说明

最多可为手环添加30位常用联系人。

3.2 来电提醒

手环与手机蓝牙连接正常，当手机有来电时：

- 佩戴手环情况下，手环会振动并亮屏提醒。
- 耳机在腕带外，手环亮屏并播放来电音（佩戴耳机情况下才可听到）提醒。
- 未佩戴手环且耳机在腕带内，手环不会有任何提醒。

3.3 来电操作

接听来电：

- 耳机在腕带外，点击侧按键接听。
- 耳机在腕带内，取出耳机自动接听。

挂断来电：点击侧按键或将耳机装入腕带，挂断来电。

拒接来电：上滑屏幕，拒接来电。

静音来电：

- 耳机在腕带外，点击屏幕任意位置即可静音。
- 耳机在腕带内，点击屏幕任意位置或点击侧按键静音。

查看来电：在手环“电话 > 通话记录”下，可查看来电。

3.4 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，手机与手环界面会显示标记的信息及电话号码。

说明

仅支持EMUI 4.1及以上版本华为手机。

3.5 拨打电话

在手环“电话 > 通话记录或常用联系人”下，点击要拨打的对象，取出耳机（耳机在腕带内），拨打电话。

说明

- 双击侧按键，可自动拨打手机通话记录中最后一个去电。
- 手环连接双手机后，使用手环拨打电话时，默认使用最近一次去电的手机号拨出。

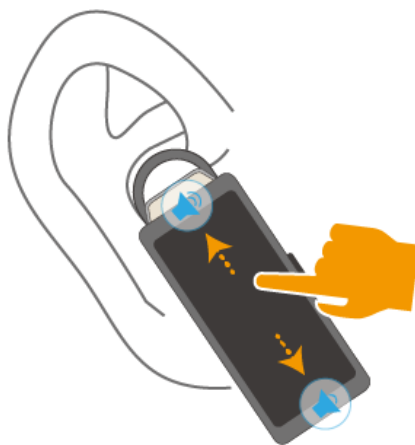
3.6 多方通话

在手环与手机蓝牙连接正常时，如果您正在通话中，当有第三方来电时手环会提醒，您可以：

- 长按手环侧按键2s，拒接新的来电。
- 单击手环侧按键，挂断当前通话，接听新的来电。
- 双击手环侧按键，保持当前通话，接通新的来电；再次双击侧按键，保持当前通话，切换到前一通话；再次单击侧按键，挂断当前通话，切换到前一通话。
- 将耳机装回腕带，挂断所有电话。

3.7 调节音量

当使用耳机通话或听音乐时，耳机熄屏之后在屏幕上滑增加音量，下滑减小音量。或在手机端调节音量，手环音量会同步增减。



4 运动管理

4.1 开始单次锻炼

4.2 查看锻炼记录




4.3 日常活动数据

4.1 开始单次锻炼

在手环上启动

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。

📖 说明

- 锻炼类型有：户外跑步、室内跑步、户外步行、室内步行、户外骑行、室内单车、自由训练。
- 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、训练效果）。
- 亮屏状态下，点击手环侧按键运动暂停，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、训练效果等信息。
- 手环无GPS定位功能，如若想记录运动轨迹请保证手环与华为运动健康App连接正常，手机GPS功能开启并且信号良好，启动锻炼方可记录运动轨迹。
- 户外骑行功能仅支持与EMUI 5.0以上版本华为手机和iOS 9.0及以上版本手机。

在华为运动健康 App 上启动

1. 在华为运动健康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。

📖 说明

- 在华为运动健康App启动户外跑步、室内跑步、步行及骑行，手环会同步启动。
- 在锻炼过程中，App和手环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，请在点击暂停按钮后，长按结束按钮，选择结束运动，以避免耗电增加。

4.2 查看锻炼记录

在手环上查看

1. 在应用列表选择“锻炼记录”。
2. 点击想要查看的锻炼记录，可查看详细运动记录。

📖 说明

- 运动类型不同，详细运动记录的项目不同。
- 运动记录包括训练效果、综合、速度、步伐、心率曲线、心率区间、步频曲线、配速曲线、最大摄氧量等。

在华为运动健康 App 上查看

在华为运动健康App中选择“健康 > 运动记录”，即可查看详细运动记录。

4.3 日常活动数据

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

方式一：通过手环查看

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、站立统计等数据。

方式二：通过华为运动健康App查看

在华为运动健康App首页或设备详情页查看活动详细记录。

📖 说明

- 通过华为运动健康App查看日常活动数据，需保持华为运动健康App与手环连接正常。
- 每日零时自动清零当日的活动数据。

5 健康管理

- 5.1 测量心率
- 5.2 心率上限预警
- 5.3 静态心率过高提醒
- 5.4 静态心率过低提醒
- 5.5 测量血氧饱和度
- 5.6 检测压力
- 5.7 呼吸训练
- 5.8 久坐提醒

5.1 测量心率

单次心率测量

1. 在华为运动健康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. 在手环应用列表选择“心率”，进行单次心率测量。

连续心率测量

1. 在华为运动健康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：
 - 在手环应用列表选择“心率”查看。
 - 在华为运动健康App的“我的 > 我的数据 > 健康状况 > 心率”查看。

📖 说明

- 手环可查看当前心率、当天心率曲线、当天心率范围、静息心率、心率区间。
- 将“心率”卡片添加到手环主页面或华为运动健康App的“健康”页面，点击卡片查看。
- 打开连续测量心率开关，手环根据运动状态调整监测频率，24小时智能监测您的心率。

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。

在华为运动健康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，手环会自动测量静息心率。

📖 说明

- 有静息心率数据之后再关闭“连续测量心率”开关，华为运动健康App上显示的静息心率数据维持不变。
- 手环上的静息心率晚上零点自动清零。
- 若静息心率显示是横线“- -”，此为手环未达到静息心率使用的场景。
- 由于手环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，手环支持实时心率展示、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：在华为运动健康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”。

📖 说明

- 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，在手环屏幕就会看到当前心率。

📖 说明

- 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，如果摘下手环，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。
- 手环正常连接华为运动健康App时，如果从App上启动了单次运动，手环可作为心率测量设备使用。
- 在华为运动健康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。

5.2 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，手环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：在华为运动健康App“设备”界面点击手环图标，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：在华为运动健康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。

📖 说明

- 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。

5.3 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，手环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. 在华为运动健康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。

📖 说明

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。

5.4 静态心率过低提醒

非活动或睡眠状态持续30分钟后，心率持续10分钟以上都低于限定值时，手环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. 在华为运动健康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。

📖 说明

- 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。
- 静态心率过低提醒仅Android手机支持。

5.5 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。

📖 说明

- 此功能仅限部分国家/地区使用，更多信息请咨询华为官方热线。
- 右滑手环屏幕、手环有来电/闹钟提醒会中断测量。
- 为使测量结果更准确，建议佩戴手环3-5分钟后再测量血氧饱和度。
- 测量时请保证在静止状态下，偏紧佩戴手环，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，并保持手环屏幕向上。
- 测量血氧饱和度的时，手环会同步测量单次心率值。
- 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。

5.6 检测压力

开启压力检测开关：在华为运动健康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：在手环应用列表选择“压力”，查看压力等级及不同等级的压力占比信息等。

📖 说明

运动过程中，压力自动检测功能关闭。

5.7 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“开始”，根据屏幕提示进行呼吸训练。

📖 说明

- 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。

5.8 久坐提醒

久坐提醒功能会在连续的时间内（默认60分钟）检测您的活动情况，如果没有活动或者低活动量情况下会振动并亮屏提醒您站起来活动身体，以保障您的充分休息和身体健康。

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

说明

- 在免打扰时段和睡眠状态下，手环不会振动提醒。
- 久坐提醒只在8点~12点、14点~22点会有提醒，其它时间段手环不会提醒。

6 消息提醒

6.1 消息提醒

6.2 查看和删除消息

6.3 红包提醒

6.1 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手环。

手环支持的消息类型：短信、电子邮件、日历、情景智能（仅支持EMUI9.1及其以上国内华为手机）及微信、QQ等社交应用推送的消息。

- 打开消息提醒：在华为运动健康App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。
同时在手机系统设置中开启需要推送到手机状态栏的应用。（以EMUI 8.1.0手机为例：选择“设置 > 应用和通知 > 通知管理”，将需要通知的应用设置为允许通知）
- 关闭消息提醒：在华为运动健康App设备详情页中点击“消息通知”，关闭“通知”开关。

📖 说明

- 锻炼过程中、低电模式、免打扰模式及睡眠状态下时手环可以接收消息，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，消息不会推送至手环。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手环。
- 设置蓝牙断开提醒功能成功后，手机和手环蓝牙拉远断开时手环会有振动提醒，手机不会有任何提醒。使用时请保持手环和手机连接正常。

6.2 查看和删除消息

查看未读消息：当手环有消息提醒时，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。

说明

- 手环最多存储10条未读消息，满10条后，最早收到的消息被覆盖。
- 手环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，手环上会同步删除相应的消息提醒和内容。

6.3 红包提醒

当收到微信红包时，手环屏幕显示“红包来了”画面，并振动提醒。

- 亮屏状态下，点击、向右滑动或无任何操作5秒，手环停止振动，并返回红包提醒之前所显示的界面。
- 熄屏状态下，点击、向右滑动或无任何操作5秒，手环停止振动，并返回主界面。

说明

- 手环无法打开红包，请及时在手机微信中抢红包。
- 睡眠状态和开启免打扰，无法接收红包提醒。