

# 华为通话手环 B7

## 用户指南



# 目录

## 快速上手

开机/关机/重启	1
按键及屏幕控制	1
与 HarmonyOS、Android 手机配对连接	2
与 iOS 手机配对连接	4
佩戴设备	5
拆卸和安装耳套	6
调整和更换表带	7
语音助手	7
充电	8

## 蓝牙通话

设置常用联系人	9
陌生来电标记显示	9
来电提醒	9
管理双手机	9
通话功能	10
通话中接听、挂断第三方来电	11
调节音量	11

## 专业运动

开始单次锻炼	13
查看锻炼记录	13
日常活动数据	14

## 健康管理

测量血氧饱和度	15
测量心率	15
心率上限预警	16
静态心率过高提醒	17
静态心率过低提醒	17
检测压力	17
呼吸训练	17
久坐提醒	17

## 便捷生活

表盘管理	18
设置闹钟	18
天气推送	18
消息提醒	19
查看和删除消息	19
秒表	19

手电筒	19
找手机	20
音乐控制	20
遥控拍照	20
支付宝支付	20
微信支付	21

## 更多指导

设置勿扰模式	22
设置时间和语言	22
设置振动强度	22
设置自定义卡片	22
升级版本	23
恢复出厂设置	23
穿戴设备防水防尘等级定义和使用场景说明	23

# 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。

### 关机

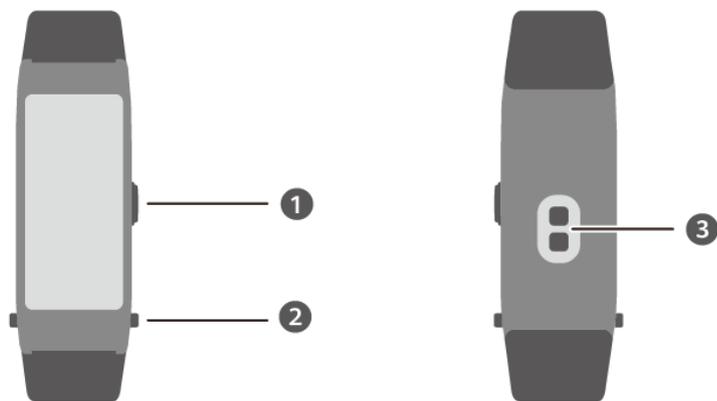
- 短按侧按键，选择**设置** > **系统菜单** > **关机**。
- 亮屏状态下长按侧按键 3s 及以上，出现重启/关机选项画面，点击**关机**。  
**i** 电量耗尽后自动关机，请及时充电。

### 重启

- 短按侧按键，选择**设置** > **系统菜单** > **重启**。
- 亮屏状态下长按侧按键 3s 及以上，出现重启/关机选项画面，点击**重启**。
- 长按侧按键 12s 以上可强制重启。

## 按键及屏幕控制

- 支持全屏触摸、上滑、下滑、左滑、右滑、长按操作。



- 1: 侧按键
- 2: 取放按键
- 3: 监测单元区

操作	功能	备注
单击侧按键	<ul style="list-style-type: none"> <li>熄屏时，单击侧按键，可点亮屏幕。</li> <li>显示表盘界面时，单击侧按键，进入应用列表界面。</li> <li>显示非表盘界面时，单击侧按键，返回表盘界面。</li> </ul>	来电、通话、锻炼等过程中有特别定义的场景例外
长按侧按键	开机/关机/重启/调起语音助手等	—
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
主页面左/右滑	切换页面	—
子页面右滑	返回上一级页面	—
主页面上滑	进入消息中心查看未读消息	—
主页面下滑	进入快捷设置：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	—

## 与 HarmonyOS、Android 手机配对连接

- 1 安装**华为运动健康**应用。  
如已安装，请打开**华为运动健康**应用，点击**我的** > **检查更新**升级至最新版本。  
如未安装，请到手机应用市场下载安装，并将**华为运动健康**应用升级至最新版本。  
详情请参考：[华为运动健康应用下载与更新](#)。
- 2 进入**华为运动健康**应用，点击**我的** > **登录华为帐号**。如没有华为帐号，请进行注册并登录。  
详情请参考[华为帐号的注册方法](#)。
- 3 穿戴设备开机，选择语言后准备配对。



- 4 将穿戴设备靠近手机，进入**华为运动健康**应用，点击界面右上角 > **添加设备**，在扫描结果中找到您的穿戴设备，点击**连接**。



也可以点击扫一扫，直接扫描穿戴设备界面展示的二维码。



5 华为运动健康应用界面出现蓝牙配对请求提示框，点击同意。

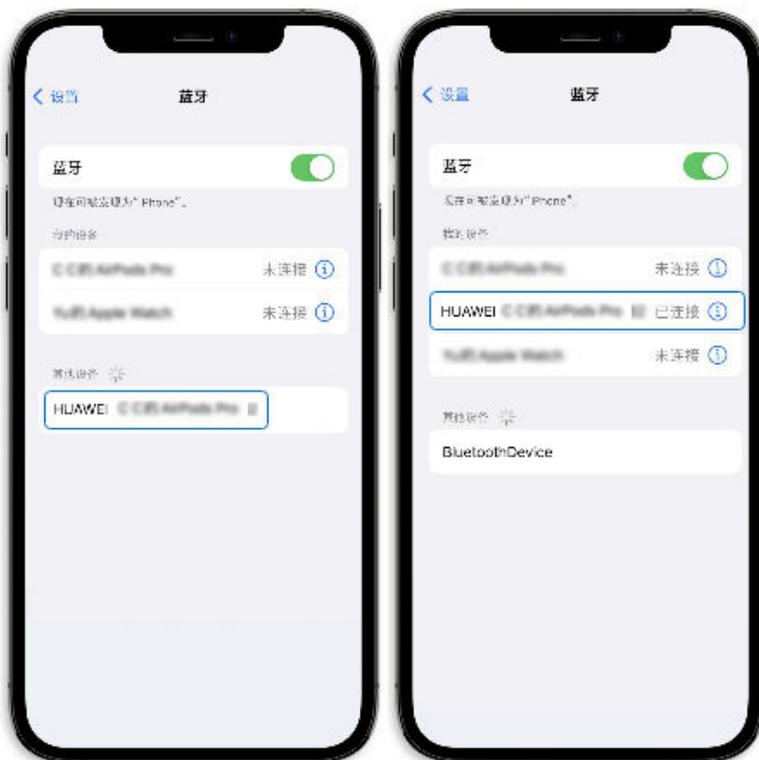
6 当穿戴设备屏幕出现配对请求时，点击√，同时在手机端根据界面提示完成穿戴设备和手机配对。



i 配对完成后，非华为手机可进入**华为运动健康**应用设备详情页，点击**后台运行保护指导**，调整系统设置，避免**华为运动健康**应用被系统清理。

## 与 iOS 手机配对连接

- 1 安装**华为运动健康**  应用。  
如已安装，请升级至最新版本。  
如未安装，请到手机 **App Store** 下载安装，并将**华为运动健康**应用升级至最新版本。  
详情请参考：[华为运动健康应用下载与更新](#)。
- 2 进入**华为运动健康**应用，点击**我的** > **登录华为帐号**。如没有华为帐号，请进行注册并登录。  
详情请参考[华为帐号的注册方法](#)。
- 3 穿戴设备开机，选择语言后准备配对。
  - a 在手机上打开**设置** > **蓝牙**，并在设备列表中选择您的设备进行连接，当穿戴设备屏幕上出现配对请求时，点击√。



- b 将穿戴设备靠近手机，进入手机**华为运动健康**应用，点击界面右上角  > **添加设备**，在扫描结果中找到您的穿戴设备，点击**连接**。  
也可以点击**扫一扫**，直接扫描穿戴设备界面展示的二维码。



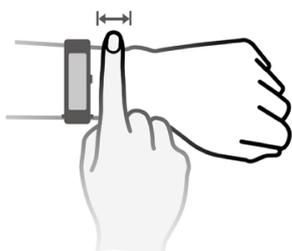
- C 手机上华为运动健康应用界面出现蓝牙配对请求提示框，点击**配对**。根据界面提示完成穿戴设备和手机配对。

## 佩戴设备

- i** 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。

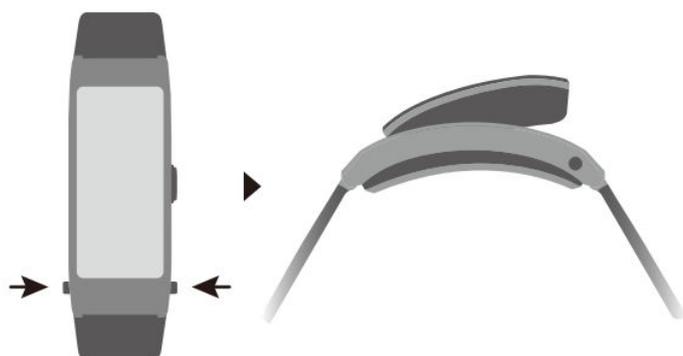
### 佩戴手环

为了保证设备的运动监测、睡眠监测及心率监测正常进行，请参照图示位置正确佩戴设备。



### 取出耳机

设备屏幕朝上，用大拇指和中指同时按下设备两侧的耳机取放按键，食指轻放在屏幕上将弹出的耳机从底托中取出。



## 佩戴耳机

- 1 将耳套头部挂入耳窝内。
- 2 以耳套为中心，将耳机尾部轻微向上旋转，保证耳套与耳屏充分贴合，耳机朝向嘴巴。
- 3 将耳撑压入耳廓内部提高耳机佩戴稳定度。



**i** 佩戴时如果感到耳套过松或过紧，请选择包装盒中合适尺寸的耳套进行更换。

## 放回耳机

耳机斜向插入到底托腔体，再按压耳机尾部到卡扣扣合，即放回耳机完成。

**i** 耳机插入底托时，请不要将耳撑折叠，否则会导致耳机弹飞及长期压缩变形。

## 表带的佩戴方式

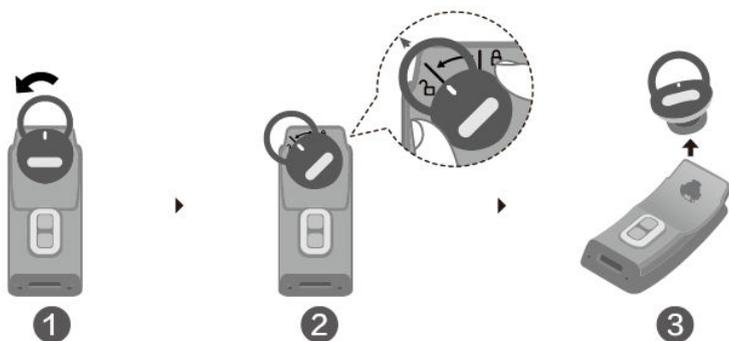
**氟橡胶及皮质表带款：**马蹄扣设计，佩戴时先将表带一侧穿入马蹄扣的孔中，再将表带扣按压入表带孔中。

- i** 皮质表带不适合运动场景使用，运动时建议使用氟橡胶表带。
- 设备采用专业健康材质，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。

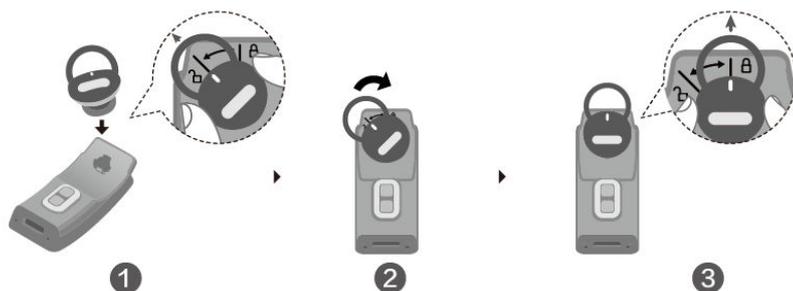
## 拆卸和安装耳套

- i** 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，请勿直接拉拽耳套，安装时务必保证耳套与耳机贴合。

**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。



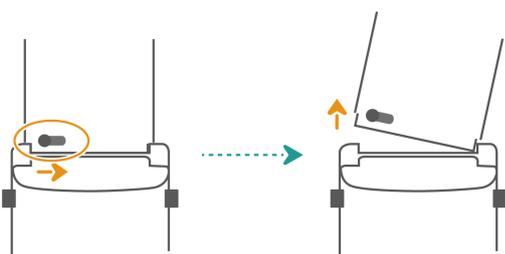
## 调整和更换表带

### 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。

### 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。



## 语音助手

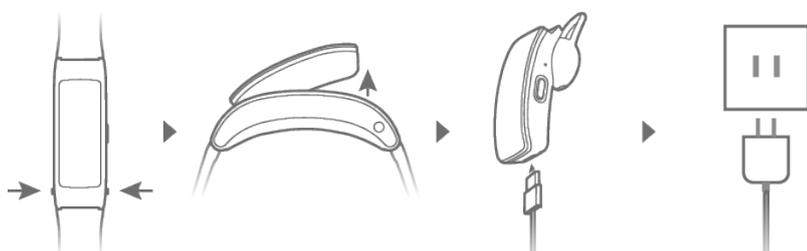
设备通过**华为运动健康App**与手机成功连接后，可呼出设备语音助手功能，支持**华为语音助手**或**Siri**。

- 设备在腕带外：通过长按设备侧按键即可唤起华为语音助手或Siri功能。可使用语音助手控制手机的应用，如音乐（控制手机音乐）、拨打电话（通话完毕按耳机侧键可挂断电话）及控制**智慧生活App**上绑定的智能家居。配对iOS手机、华为手机均可，iOS用户请检查是否在手机中打开Siri。
- 设备在腕带内：通过长按设备侧按键即可唤起设备本地应用，如支付宝、天气、闹钟（创建闹钟）、锻炼（户外跑步、室内跑步和步行）。仅支持配对EMUI10.0及以上版本的华为手机。

## 充电

### 充电

- 1 同时按下设备两侧的取放按键，将弹出的耳机取出。
- 2 使用配套的充电线插入设备和充电器的充电口，然后接通电源。



- ❗ 请您在通风良好的环境中为设备充电。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。
- 请使用华为充电器或者符合适用国家/地区法规及国际和地区安全性标准的充电器。其他充电器可能不满足适用的安全标准，而这样充电可能会有安全或受伤风险。
- 电池属于易损耗品，如果发现待机时间大幅度降低，则需要更换电池。请联系本公司授权的客户服务中心更换。
- 请使用额定输出电压5V、额定输出电流1A及以上的华为充电器、电脑USB接口进行充电。

### 充电时间

充满电大约需要65分钟。

### 查看电量

在设备主页面下滑或运动健康App**设备界面已连接处**查看。

### 低电量提醒

设备电量低于20%、10%或5%时，均振动进行低电量提醒，提示您尽快给设备充电。

# 蓝牙通话

## 设置常用联系人

- 1 在运动健康App设备详情页，点击**常用联系人**。
- 2 在**常用联系人**页面，可以进行以下操作：
  - 点击**添加**，系统自动跳转至联系人列表，选择需要添加的联系人，自动完成添加。
  - 点击**排序**，上下拖动该联系人进行排序。
  - 点击**移除**，选择要移除的联系人，点击**移除**即可。
- 3 设置完成后，在**设备电话 > 常用联系人**下，可查看设置的常用联系人信息。

## 陌生来电标记显示

- ① · 该功能仅华为手机支持。
  - 需保持设备与**华为运动健康**应用配对连接。

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，设备端会同步显示标记的信息及电话号码。

## 来电提醒

设备与手机正常连接，并正确佩戴在手腕上时，当有来电时，设备会亮屏并振动提醒，同时显示来电人的号码和姓名。您可以拒接来电，将来电忽略/静音。

如果在来电提醒过程中没有进行任何操作，则对方挂断后，设备屏幕显示未接来电提示、未接来电的号码和姓名。

- ① · 耳机在腕带外，设备会亮屏并播放来电音（佩戴耳机情况下才可听到）提醒。
  - 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。

## 管理双手机

连接双手机后，设备可以接听两部手机的来电、媒体播放，支持与通过运动健康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：通过设备触发双手机连接。

- 1 在**设备设置 > 系统菜单 > 连接管理**下，点击**连接新手机**或**连接新设备**。此时设备界面显示“XX设备已处于可发现状态”（XX即为设备的蓝牙名称）。
- 2 在**待配对手机设置 > 蓝牙 > 可用设备**下，点击设备的蓝牙名称。

- 如果设备当前已通过运动健康App配对了一个手机，手机弹出“蓝牙配对请求”对话框；同时设备会振动提醒，并显示待配对手机型号。
- 如果设备当前未配对任何手机，请打开**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**，在设备界面点击，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，点击设备的蓝牙名称。  
手机界面弹出“蓝牙配对请求”对话框；同时设备会振动提醒，并显示待配对手机型号。

**3** 在待连接手机界面点击**配对**，在设备界面点击，完成配对。

### 查看已配对手机

- 在**设备设置 > 系统菜单 > 连接管理**下，查看已配对的手机蓝牙名称。
- 在运动健康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**，找到配对的设备，点击**取消配对**。

### 更换华为运动健康 App

设备连接双手机后，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HarmonyOS、Android手机：在需要切换到的**华为运动健康App**中直接配对绑定设备。
- 切换至iOS手机：先将之前配对**华为运动健康App**的蓝牙关闭，使设备进入配对状态；然后在iOS手机系统设置的蓝牙界面连接设备后，再在运动健康App中配对绑定设备。

## 通话功能

### 基础通话

#### 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：**上滑屏幕或长按设备侧按键2秒，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。

**拨打电话：**在**设备电话 > 通话记录**或**电话 > 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。

**i** 一般情况下，双击侧按键，可自动拨打通话记录中最后一个去电。

**查看通话记录：**在设备电话 > 通话记录下，可查看通话记录。

## 双手机连接通话

设备与两部手机保持正常连接情况下：

**接听电话来电：**耳机在腕带内时，取出耳机直接接听；耳机在腕带外时，点击侧按键接听。

**通话中另一部手机来电：**

功能	操作
保留当前通话，静音新来电	单击设备屏幕
挂断当前通话，显示新来电	单击设备侧按键/将耳机放入腕带
保留当前通话，拒接新来电	长按设备侧按键2秒/上滑设备屏幕
当前通话切换至手机，设备接听新来电	双击设备侧按键

## 切换通话

- 如果使用设备拨打或接听电话，默认通过设备进行通话。
- 如果使用手机拨打或接听电话，默认通过手机进行通话。

通话时，若需要在设备和手机之间切换通话，可以按以下方式操作。

在手机的通话界面上，选择蓝牙，通话会保留在设备上；选择手机听筒或者扬声器，通话会被切换到手机上。

- i** · 如果您的设备没有开启蓝牙通话功能，即使通话是从设备上发起的，通话及通话界面也只能在手机上进行；通过设备卡片回拨未接来电，通话界面也还是在手机上。
- 在手机上进行通话以后，设备上会有相应的通话记录；在设备上进行通话后，手机上也会有相应的通话记录。

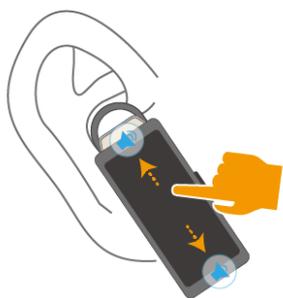
## 通话中接听、挂断第三方来电

在设备与手机蓝牙连接正常时，如果您正在通话中，当有第三方来电时设备会提醒，可以：

- 长按设备侧按键2s，拒接新的来电。
- 单击设备侧按键，挂断当前通话，接听新的来电。
- 双击设备侧按键，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。

## 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上滑增加音量，下滑减小音量；或在手机端调节音量，设备音量会同步增减。音量调整后，下次使用耳机通话或听音乐时默认使用最近一次调整后的音量。



# 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。
- 4 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。
  -  点击锻炼类型侧的  ，可设置目标、提醒等。
  - 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、心率区间等运动数据。

### 在华为运动健康应用上启动

- 1 在华为运动健康应用运动界面点击选择不同的运动类型。
- 2 点击锻炼类型图标即可开始锻炼。
- 3 单次运动结束后，点击  暂停运动，点击  继续锻炼，长按  结束锻炼。
  -  在锻炼过程中，华为运动健康应用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。

## 查看锻炼记录

### 在设备上查看

- 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。运动类型不同，详细运动记录的项目不同。

### 在华为运动健康应用上查看

在华为运动健康应用中选择健康 > 运动记录，即可查看详细运动记录。

### 删除运动记录

在华为运动健康应用的运动记录中长按某一条运动记录可选择删除该记录，但设备的锻炼记录中并不会同步删除。

## 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，可查看穿戴设备侧的运动步数、热量、距离、活动小时数、中高强度活动时间等数据。

### 方式二：通过华为运动健康应用查看

在**华为运动健康**应用首页或设备详情页查看活动详细记录。

**华为运动健康**应用上同时记录了手机检测到的数据，会将其和穿戴设备检测的数据一起做智能合并处理，因此，**华为运动健康**应用和穿戴设备上的显示值可能存在差异。

-  通过**华为运动健康**应用查看日常活动数据，需保持**华为运动健康**应用与设备连接正常。
  - 每日零时自动清零当日的活动数据。

# 健康管理

## 测量血氧饱和度

-  使用该功能时请将穿戴设备以及**华为运动健康**应用升级到最新版本。
  - 为保证测量的准确性，测量血氧饱和度时，请正常佩戴手表，避开骨节，舒适偏紧佩戴。保证监测单元贴住皮肤，不要有异物遮挡。

### 测量单次血氧饱和度

- 1 正常佩戴穿戴设备，保持静止状态。
- 2 进入设备应用列表，上下滑动屏幕，选择 **血氧饱和度**。
- 3 启动血氧饱和度测量，测量过程中保持身体静止，屏幕朝上，即可测量当前的血氧饱和度。

-  为使测量结果更准确，建议佩戴设备3-5分钟后再测量血氧饱和度。
  - 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。
  - 右滑设备屏幕/设备有来电/闹钟提醒会中断测量。

### 自动血氧检测

- 1 在**华为运动健康**应用**设备**详情页，点击**健康监测**，开启**血氧自动检测**开关。当判断您处于静止状态时，设备会自动测量和记录血氧饱和度，每10分钟测量一次。
- 2 点击**较低血氧提醒**，可设置在非睡眠状态下血氧饱和度低于下限时进行设备震动提醒。

### 查看数据

进入**华为运动健康**应用，在**健康**页面，点击**血氧饱和度**，选择日期可查看对应时间的血氧饱和度测量数据。

## 测量心率

-  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。
  - 测量时请保证在静止状态下，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。

### 单次心率测量

- 1 在**华为运动健康**应用**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**华为运动健康**应用设备详情页，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**华为运动健康**应用的**我的 > 我的数据 > 心脏健康查看**。

## 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，最佳测量时机是早晨自然清醒后（起床前）的静止状态。

- 1 在**华为运动健康**应用设备详情页，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。
- 2 在**华为运动健康**应用的**我的 > 我的数据 > 心脏健康 > 静息心率**，可选择时间查看静息心率或平均静息心率。
  - ① 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**应用上显示的静息心率数据维持不变。

## 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**华为运动健康**应用中，点击**我的 > 设置 > 运动设置**，在**运动心率设置**下设置**心率区间划分方式**为**最大心率百分比**或**储备心率百分比**。
- 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。

## 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一定时间，设备会振动提示心率过高，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**应用**我的 > 设置 > 运动设置 > 运动心率设置**界面，打开心率上限预警开关，点击**心率上限**，设置心率告警上限值。
- HarmonyOS、Android用户：在**华为运动健康**应用**我的 > 设置 > 运动设置 > 运动心率设置**界面，打开心率上限提醒开关，点击**心率上限**，设置心率告警上限值。
  - ① 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，设备会振动且屏幕会出现心率过高提示，右滑或按侧按键可取消提示界面。

设置静态心率过高提醒的方法：

- 1 在华为运动健康应用设备详情页的**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**心率过高提醒**，设置静态心率过高提醒上限值。

## 静态心率过低提醒

非活动状态持续30分钟后，心率持续10分钟以上都低于限定值时，设备会振动且屏幕会出现心率过低提示，右滑或按侧按键可取消提示界面。

设置静态心率过低提醒的方法：

- 1 在华为运动健康应用设备详情页的**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**心率过低提醒**，设置静态心率过低提醒下限值。

## 检测压力

开启压力检测：在华为运动健康应用的设备详情页，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：在设备的应用列表中选择**压力**，查看压力等级和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

在设备应用列表选择  **呼吸训练**，设置时长和节奏，点击呼吸训练图标，根据屏幕提示进行呼吸训练。

训练完成后，可查看呼吸前心率、训练时长及效果评价情况等信息。

## 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。

在华为运动健康应用的设备详情页中选择**健康监测**，打开或关闭**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提醒。
- 当您处于睡眠状态时，为不打扰您的休息，设备不会提醒。

# 便捷生活

## 表盘管理

### 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：保证设备与华为运动健康App配对连接，在华为运动健康App设备详情页的表盘市场，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。

### 删除表盘

在运动健康App的表盘市场，点击**更多 > 我的 > 编辑**，点击表盘右上角的叉号，即可删除相应表盘。

## 设置闹钟

可通过设备和手机**华为运动健康**应用设置闹钟，闹钟将根据设置的时间，准点提醒。

### 在设备上设置闹钟

- 1 在设备应用列表，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，默认为单次闹钟。
- 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。

### 通过运动健康应用设置闹钟

- 1 打开**华为运动健康**应用中的设备详情页，选择**闹钟**。  
点击**添加**，设置闹钟的时间、标签和重复周期。
- 2 点击右上角  (Android、HarmonyOS用户) 或**保存**(iOS用户)。
- 3 下拉**华为运动健康**主页面，以确保闹钟设置信息同步到设备。
- 4 点击已设置的闹钟，可修改闹钟时间、标签和重复周期。

## 天气推送

### 设置天气推送

在**华为运动健康**应用的设备详情页中开启**天气推送**，选择温度显示单位（摄氏度/华氏度）。

正常情况下，天气数据每间隔一小时会刷新一次。您也可通过手动在**华为运动健康**应用首页下拉刷新、在设备侧点击进入天气应用刷新。

## 查看天气

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各时间段以及未来6天的天气情况。

- ① 请确保手机开启GPS，同时**华为运动健康**应用被允许获取位置信息，且处于广阔地区使其能够获得GPS信号。
- 设备上显示的天气信息由**华为运动健康**应用从服务商处获取后推送，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。

## 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，但不会亮屏。

支持的消息类型：短信、电子邮件、日历、情景智能及微信、QQ等社交应用推送的消息。

• 打开消息提醒：

- 1 在**华为运动健康**应用**设备**界面点击已连接的设备进入设备详情页，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。
  - 2 同时在手机系统设置中开启需要推送到状态栏的应用。
- 关闭消息提醒：在**华为运动健康**应用设备详情页中点击**消息通知**，关闭**通知**开关。

- ① 当手机处于正在聊天的界面时，手机的消息不会推送至穿戴设备。

## 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。

- ① 未读消息在设备上查看后，未读信息中心不再保留，如需再次查看，请在手机对应App查看。

删除消息：在消息内容显示界面点击消息列表最下方的**全部清除**，可清除所有未读消息。

## 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。

## 手电筒

进入应用列表，点击  打开手电筒，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。

- ① 手电筒默认照亮时间为五分钟亮屏。

## 找手机

若设备和手机在蓝牙连接范围内，在设备主页面下滑点击或在应用列表点击**找手机**，设备屏幕将播放找手机动画，手机将播放媒体音乐进行提醒。再次点击设备屏幕可结束找手机。

-  请确保设备和手机**华为运动健康**应用连接正常，手机为开机状态且**华为运动健康**应用处于运行状态。
  - 在找手机过程中无论手机是响铃、振动或静音模式，手机都会播放外音提醒您。

## 音乐控制

- 在**华为运动健康**应用的设备详情页，点击**设备设置**，打开**音乐播放控制**开关。
- 手机上播放音乐后，在设备的应用列表中，点击**音乐**，可暂停/播放音乐、切换上一首/下一首音乐和控制音乐音量。
  -  挂耳熄屏时双击设备屏幕可暂停音乐、上下滑动屏幕可调节音量。

## 遥控拍照

-  支持与HarmonyOS 2、EMUI 8.1、iOS 9.0及以上版本的手机配对时使用，iOS手机需先在手机上打开相机。
  - 使用此功能，需要保证**华为运动健康**应用在后台运行。

- 设备与手机蓝牙连接正常，且**华为运动健康**应用正常运行。
- 在设备应用列表选择 **遥控拍照**，可联动打开手机的相机功能。
- 点击设备屏幕，即可遥控手机进行拍照。右滑屏幕或点击侧按键退出拍照。

## 支付宝支付

将设备与手机上的支付宝App绑定后，可以通过扫描设备上的二维码或条形码，完成支付。设备在非联网、离线时也可以完成支付。

-  支付宝支付功能仅中国大陆地区购买的设备支持。

### 绑定支付宝

- 在设备应用列表选择**支付宝**，点击**立即绑定**，点击**同意**。
- 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

当设备与支付宝 App 绑定成功后，只需点击设备侧按键，选择**支付宝**，向商家出示设备上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），即可完成支付。

## 解除绑定

可以通过以下两种方式解除绑定。

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，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，在支付宝App解除绑定后，零花钱会退回。

方式二：在支付宝App搜索框中，搜索**智能设备**并点击进入，选择目标设备，根据提示解除设备与支付宝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。

-  请妥善保管，如果设备不慎丢失，请立即在支付宝 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，绑定的支付宝自动解除绑定。

## 微信支付

开启微信支付功能后，无需携带手机也可使用设备便捷支付。

### 开启微信支付

- 1 按压设备侧按键进入应用列表，点击**微信支付**，屏幕显示**使用微信扫码开启**。
- 2 打开手机微信应用，点击**扫一扫**，扫描设备上的二维码，根据界面提示完成开启。

### 设置每日扣款限额/优先支付方式

在手机端打开微信，点击**我 > 服务 > 钱包 > 支付设置 > 手表及手环支付**，选择已绑定的设备，可查看或修改每日扣款限额、优先支付方式。

### 快捷支付

按压设备侧按键进入应用列表，点击**微信支付**，滑动屏幕选择条形码或者二维码。

您也可以通过按压设备侧按键进入应用列表，点击**设置 > 屏幕显示 > 卡片设置**，将微信支付添加到默认卡片后，可在设备主屏幕向左滑快速进入微信支付。

### 解绑微信支付

在手机端打开微信，点击**我 > 服务 > 钱包 > 支付设置 > 手表及手环支付**，选择并点击已绑定的目标穿戴设备，点击右上角**\*\*\***选择解除绑定。

您也可以通过按压设备侧按键进入应用列表，点击**微信支付**滑动屏幕，点击**解绑**即可完成。

-  手机侧解绑后，设备不会解绑，刷码时会提示支付失败。

# 更多指导

## 设置勿扰模式

在设备主页面下滑打开快捷菜单，点击  或点击 **设置 > 勿扰模式** 打开勿扰模式并选择设置勿扰时段。

 开启勿扰模式后：

- 来电和通知静音且不振动，抬腕不亮屏。
- 闹钟会正常振动提醒。
- 手机的来电会推送到设备上，设备不会提醒，但可以长按侧按键拒接来电，从腕带内取出耳机接听来电。

## 设置时间和语言

当设备与手机同步后，手机系统的语言与时间也会自动同步到设备上，无需在设备上设置时间和语言。

如果修改了手机语言、地区和时间，设备与手机蓝牙正常连接后会同步修改。

## 设置振动强度

在设备 **设置 > 振动强度** 或 **设置 > 声音和振动 > 振动强度** 下，选择振感强度（强、弱、无），点击确定。

## 设置自定义卡片

添加自定义卡片

- 1 在穿戴设备点击 **设置 > 屏幕显示 > 卡片设置**。
- 2 点击 ，选择需要展示的卡片，如睡眠、压力、心率等，具体以界面显示为准。
- 3 添加完成后，在设备主页面左右滑动可查看已添加的卡片。

移动/删除卡片

- 点击已添加卡片右侧 ，可调换卡片位置。
- 点击已添加卡片左侧 ，可删除该卡片。

## 升级版本

在**华为运动健康**应用设备详情页，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。

- ① 点击**固件更新**右上角设置图标，打开**WLAN下自动下载升级包**开关，有新版本时会静默传输至设备侧并弹出升级提醒，可根据提示进行版本更新。
- 为保证升级成功，建议您升级前保证充足的电量。
- 更新时，设备会自动断开蓝牙连接，请耐心等待直至升级结束。
- 升级过程中不要充电。

## 恢复出厂设置

- ① 设备恢复出厂设置，所有数据会清零，请谨慎操作。

方法一：

选择 **设置 > 系统菜单 > 恢复出厂**，设备恢复出厂设置。

方法二：

在**华为运动健康**应用设备详情页，选择 **恢复出厂设置**。

## 穿戴设备防水防尘等级定义和使用场景说明

防水防尘是指防止水和灰尘进入到结构内部，降低对器件和主板损伤的能力。

- ① 以下场景测试条件中的常温常压是指：温度15~35℃，相对湿度25~75%，大气压力86~106kPa(标准大气压值为101.325kPa)。

穿戴设备支持的防水等级请参考：[华为穿戴设备防水等级适用场景说明](#)。

防水级别	防护等级定义	防护场景
------	--------	------

IP57	不能完全防止尘埃进入，但进入的灰尘量不得影响设备的正常运行，不得影响安全；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。	符合IEC 60529:2013标准IP57防护等级要求。 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，如沙漠、采沙采矿等。 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。 不适用于以下使用场景： 1. 游泳，浮潜、潜水、水肺潜水或其它长时间浸入水中的活动； 2. 淋浴、温泉、桑拿（蒸汽室）等其它在高温高湿环境下进行的活动； 3. 跳水、滑水、冲浪、机动水上运动（如快艇、水上摩托艇等）、洗车、漂流等接触高速水流活动； 4. 其他可能将设备置于超过1M深的水中或将设备浸泡水中超过30分钟以上的不当使用行为及场景； （在不适用场景中使用造成设备浸入液体而导致的损坏不在保修范围之内）
------	---	--

防尘防水性能并非永久有效，可能随使用时间的推移而减弱。下列情况可能会影响穿戴产品的防水性能，应该予以避免，由此造成设备浸入液体而导致的损坏不在保修范围之内：

- 1、产品从高处跌落或受到其它冲击。
- 2、通过非华为官方授权机构对产品进行拆解或维修
- 3、产品接触到碱性物质，例如淋浴或沐浴时接触到肥皂或肥皂水 等洗化用品。
- 4、产品接触到香水、溶剂、清洁剂、酸或酸性物质、杀虫剂、乳液、防晒霜、润肤油或染发剂。
- 5、在水下按压按键，或者进行功能操作。
- 6、在潮湿状态下为产品充电。

 防尘防水只针对表体，其他部件（例如表带、充电底座、底托）不包含在内。

请遵循华为官方网站或产品资料上提供的产品使用说明书使用，未按说明书要求使用造成的设备损坏无法提供免费维保服务。