

HONOR Watch GS Pro 使用指南- (01,zh-cn)

文档版本 01
发布日期 2020-09-16



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 快速上手	1
1.1 佩戴手表	1
1.2 调整、更换表带	2
1.3 手表连接手机	5
1.4 开机/关机/重启	6
1.5 给手表充电	7
1.6 手表按键及屏幕控制功能	9
1.7 自定义手表下键功能	11
1.8 设置时间和语言	11
1.9 卡片自定义	11
1.10 设置常用开关	11
1.11 设置铃声	12
1.12 勿扰模式	12
1.13 升级手表和 App 版本	12
1.14 恢复出厂	13
2 专业运动	14
2.1 开始锻炼	14
2.2 开启智能教练	16
2.3 训练状态	16
2.4 记录日常活动	17
2.5 查看活动记录	17
2.6 记录运动轨迹	18
2.7 共享华为运动健康数据	18
2.8 运动自识别	18
2.9 轨迹返航	19
2.10 自定义运动	19
3 健康管理	20
3.1 活动记录中健康三环的含义	20
3.2 查看身体各项指标和健康指导	21
3.3 健康生活	21
3.4 开启或退出睡眠呼吸暂停检测功能	22
3.5 开启或退出心脏健康研究监测功能	22

3.6 测量心率.....	23
3.7 监测睡眠.....	26
3.8 检测压力.....	26
3.9 呼吸训练.....	27
3.10 测量血氧饱和度.....	27
3.11 久坐提醒.....	28
3.12 开启科学睡眠.....	28
3.13 女性生理周期预测.....	28
4 便捷生活.....	30
4.1 消息提醒、删除.....	31
4.2 设置常用联系人.....	32
4.3 接听和拒接来电.....	32
4.4 查看通话记录.....	32
4.5 手表使用音乐功能.....	33
4.6 使用秒表/计时器.....	33
4.7 设置闹钟.....	34
4.8 使用手电筒.....	35
4.9 使用海拔气压计.....	35
4.10 恶劣天气预警.....	35
4.11 使用指南针.....	36
4.12 天气推送.....	36
4.13 查看户外环境信息.....	36
4.14 智能家居设备联动.....	37
4.15 手表找手机.....	37
4.16 遥控拍照.....	38
4.17 支付.....	38
4.18 交通卡开卡、充值和支付.....	39
4.19 模拟实体门禁卡.....	40
5 更多指导.....	42
5.1 设置相册表盘.....	42
5.2 一碰传表盘.....	43
5.3 设置表盘双时区.....	43
5.4 动画表盘.....	44
5.5 待机表盘.....	44
5.6 安装、更换、删除表盘.....	44
5.7 查看蓝牙名称、MAC 地址、SN 号、型号、版本号.....	45
5.8 连接蓝牙耳机.....	45
5.9 用手表解锁手机.....	46
5.10 调节屏幕亮度.....	46

1 快速上手

- 1.1 佩戴手表
- 1.2 调整、更换表带
- 1.3 手表连接手机
- 1.4 开机/关机/重启
- 1.5 给手表充电
- 1.6 手表按键及屏幕控制功能
- 1.7 自定义手表下键功能
- 1.8 设置时间和语言
- 1.9 卡片自定义
- 1.10 设置常用开关
- 1.11 设置铃声
- 1.12 勿扰模式
- 1.13 升级手表和App版本
- 1.14 恢复出厂

1.1 佩戴手表

将手表的心率监测区域贴合在手腕上，保持舒适、贴合的佩戴状态。为保证心率测量的准确性，请正常佩戴手表，避开骨节，不要太松或过紧，运动时请尽量偏紧佩戴。

📖 说明

- 手表采用专业健康材质，并通过了严格的皮肤过敏测试，您可以放心佩戴。如果佩戴时感到皮肤不适，请停止佩戴并咨询医生。
- 请正确佩戴您的手表，清洁干爽，松紧适度，让皮肤有透气空间。
- 大量运动后请及时清洗表带，避免汗渍积累造成细菌滋生，清洗干净后请将表带置于通风干燥处晾干，表带潮湿情况下，请避免佩戴。
- 皮表带不防水，请保持皮表带干燥并及时清理汗渍等液体；编织表带日常佩戴1-2周定期清洗一次，表带与衣物清洗的方法相同，可配合有除异味功能的洗衣粉或洗衣液泡洗。
- 手表不区分左右手佩戴，您可以按照习惯佩戴手表。

1.2 调整、更换表带

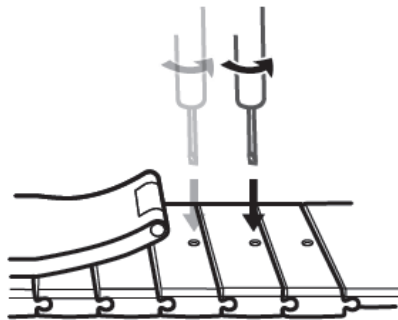
调整表带

若手表采用丁字口设计的非金属材料表带，您可根据手腕粗细自行调整为舒适的长度。

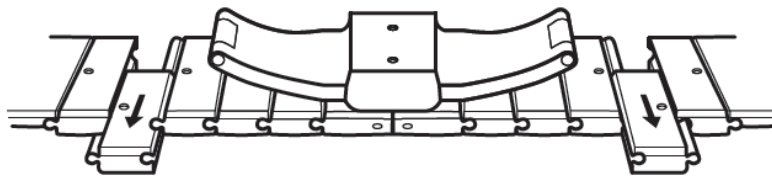
若手表表带是金属表带，请参考如下方式进行调整：

金属单珠表带调整方式

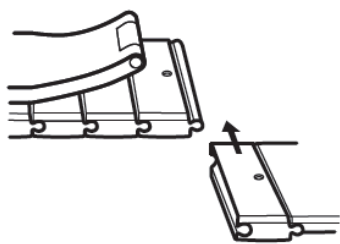
1. 使用手表随附的螺丝刀拆卸表带螺丝。



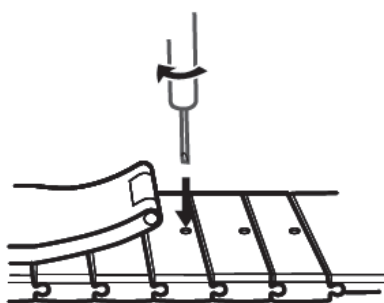
2. 取下两侧对称的金属螺丝。



3. 组装表带。

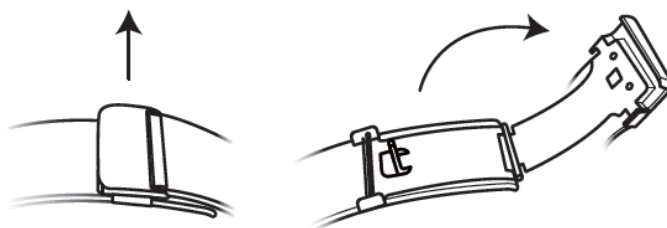


4. 拧紧螺丝。

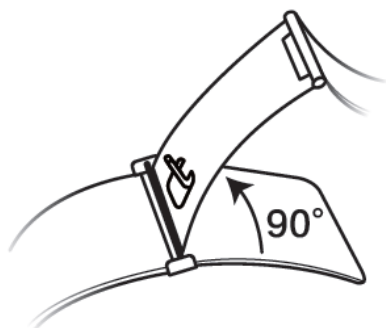


金属网表带调整方式

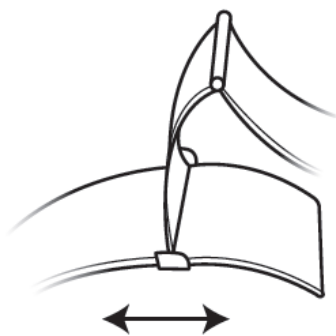
1. 开启表扣



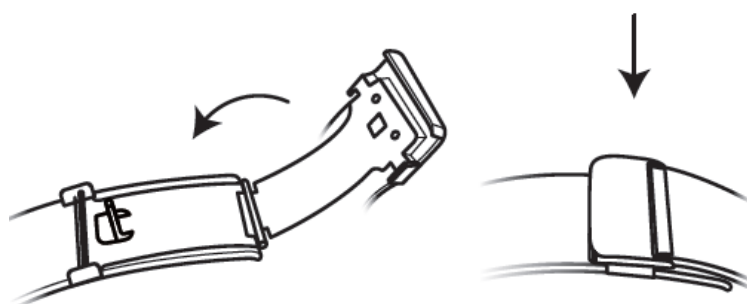
2. 折板向上翻开约 90°



3. 左右推拉底座至合适位置



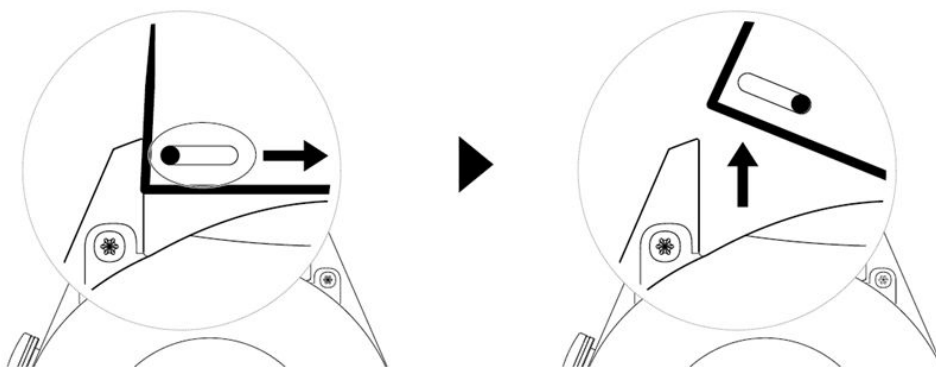
4. 对准凹槽，合上折板，再扣上表扣。



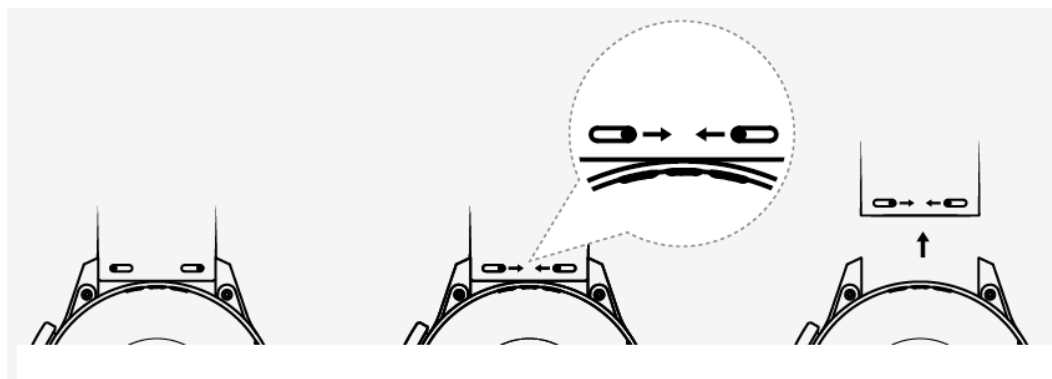
更换表带

拆卸表带时，拨动表带固定按钮，向上抬起表带将其取出，然后释放表带固定按钮。

如果是非金属表带，请参考如下方式拆卸；采用相反的操作安装新表带。




如果是金属表带，请参考如下方式拆卸；采用相反的操作安装新表带。



1.3 手表连接手机

首次使用时，长按上键至手表振动并出现logo即可开机。手表蓝牙默认处于可配对状态。

- **Android用户：**


- a. 在手机应用市场搜索“华为运动健康”，下载并安装华为运动健康App，或将手机上已有的华为运动健康App更新至最新版本。
- b. 打开华为运动健康App，根据弹框提示开启相关权限。点击“ > 添加设备 > 手表”，在可选设备列表中选择要配对的设备即可。
- c. 点击“开始配对”，华为运动健康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，手表和手机自动开始配对。
- d. 当手表屏幕上出现配对请求时，点击 ，同时在手机上确认配对，完成与手机的配对连接。



- **iOS用户：**

说明


为保证手表与iOS系统手机的正常连接，请在手表与iOS系统手机断连后需要重新连接、或更换其他iOS手机连接时，请先在连接过的iOS手机 **华为运动健康App**中删除配对记录，并且在手机 **设置 > 蓝牙** 中，点击之前配对过的设备蓝牙名称后面设备详情图标，点击 **忽略此设备**，删除配对记录之后再重新进行连接。

- **HUAWEI WATCH GT 2 (46mm) /HUAWEI WATCH GT 2 Pro 配对方式请按照如下步骤操作：**

- i. 在手机端登录App Store搜索“华为运动健康”，下载并安装华为运动健康 App，或将手机上已有的华为运动健康App更新至最新版本。
- ii. 在手机端打开“设置 > 蓝牙”，自动搜索蓝牙设备名称并列出，点击手表的蓝牙名称，当手表屏幕上出现配对请求时，点击 ，完成与手机的配对连接。
- iii. 打开华为运动健康App，进入“设备”界面，点击“ > 添加设备 > 手表”，在可选设备列表中选择要配对的设备。
- iv. 点击“开始配对”，华为运动健康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，手表和手机自动开始配对。

- v. 当运动健康App上出现配对请求时，点击“配对”，完成与手机的配对连接。
- 其他产品型号手表配对方式请按照如下步骤操作：
- i. 在手机端登录App Store搜索“华为运动健康”，下载并安装华为运动健康 App，或将手机上已有的华为运动健康App更新至最新版本。
 - ii. 打开华为运动健康App，进入“设备”界面，点击“ > 添加设备 > 手表”，在可选设备列表中选择要配对的设备即可。
 - iii. 点击“开始配对”，华为运动健康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，手表和手机自动开始配对。
 - iv. 当手表屏幕上出现配对请求时，点击，当手机上弹出蓝牙配对请求时，点击“配对”完成与手机的配对连接。

说明

- 首次配对连接时，用手机扫描手表屏幕上的二维码可下载华为运动健康App。
- 如果手表屏幕上出现配对请求时，点击无反应，请长按手表下键解锁后重新配对尝试。
- 配对成功后，手表显示配对成功画面并返回表盘界面，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，一部手机同时也只能连接一台手表。如需连接其他手机，请先在华为运动健康App手表的设备详情页上解除配对，然后在手机蓝牙中删除手表的配对记录，在手表上点击“连接新手机”，再与其他手机通过华为运动健康App连接。

1.4 开机/关机/重启

开机

- 长按上键开机。
- 充电时自动开机。

说明

- 电量剩余10%时会提示剩余电量，并建议及时充电。
- 请及时充电，避免低电量使用设备。超低电量（0%）开机时，页面显示超低电量提醒为手表充电，2秒后黑屏，无法开机。

关机

- 长按上键，出现重启/关机选项画面，点击“关机”。
- 点击上键，选择“设置 > 系统菜单 > 关机”。
- 超低电量振动提醒后自动关机。
- 超过待机时间手表未及时充电，自动关机。

重启

- 长按上键，出现重启/关机选项画面，点击“重启”。

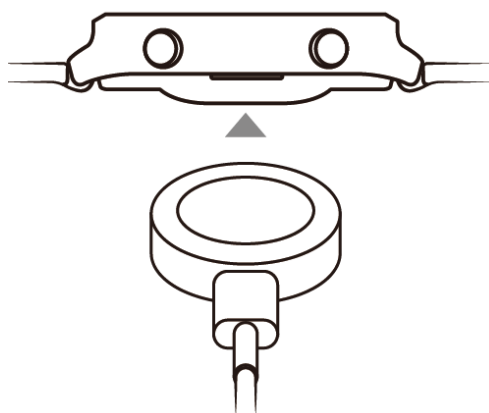
- 点击上键，选择“设置 > 系统菜单 > 重启”。

强制重启

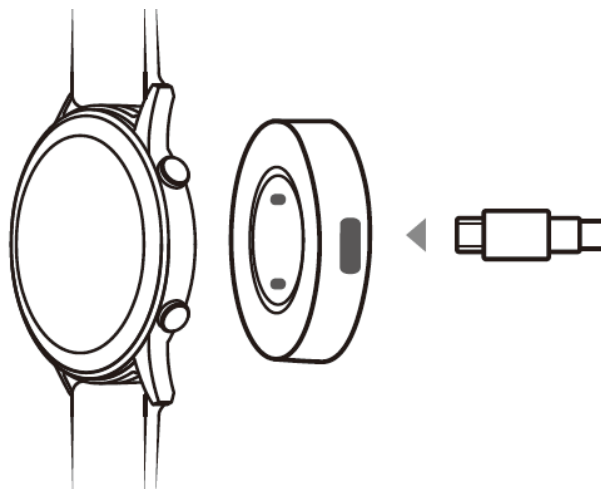
长按上键16秒以上强制重启。

1.5 给手表充电

- **HUAWEI WATCH GT 2 Pro 充电**
 - a. 连接无线充电底座的USB-C接口和电源适配器，然后将电源适配器连接至电源插座。



- b. 将手表放置在无线充电底座上。使手表背面的充电口对齐、贴合充电底座，调整贴合度直到手表屏幕出现充电指示。
 - c. 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。如若此时没有断开充电器，当电量不满100%时，会检测判断自动进行充电。
- **HUAWEI WATCH GT 2、HUAWEI WATCH GT 2e 充电**
 - a. 连接充电底座的USB-C接口和电源适配器，然后将电源适配器连接至电源插座。



- b. 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，调整贴合度直到手表屏幕出现充电指示。

- c. 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。如若此时没有断开充电器，当电量不满100%时，会检测判断自动进行充电。

📖 说明

- 请使用随附的专用充电线、充电底座，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为手表充电，HUAWEI WATCH GT 2 Pro请使用额定输出电流2A的华为充电器为手表充电。使用非华为充电器、充电宝可能出现充电慢、充不满电、发热等问题，请谨慎使用。推荐从华为官方销售渠道购买华为充电器。
- 请使用华为适配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电源适配器。其他适配器可能不满足适用的安全标准，而使用这样配器充电可能会有安全或受伤风险。
- 请保持充电底座表面干净，充电时请确认手表正确放置在充电底座上，手表屏幕正常显示充电状态。请勿直接或间接通过金属将充电底座金属电极相连，导致短接损坏或其他风险。（手表表链为金属表链时，在充电过程中，确保充电金属电极和金属触点连接正常，请勿将表链放置于充电台，避免因表链连接金属电极，导致短接损坏或其他风险。）
- 仅HUAWEI WATCH GT 2 Pro支持反向充电，目前仅支持华为 mate20 Pro、华为 mate30、华为 mate30 Pro、华为 P30 Pro、荣耀 V30、华为P40 Pro、华为 P40 Pro+机型为手表进行充电。
- 建议手拿充电底座往手表上扣，手表有按键的一侧与充电底座充电口方向保持一致。放置好后，检查手表表盘上的充电图标，如果充电图标已经显示，则表明正在充电。如果没有出现充电图标，则需要稍微调整位置，保证贴合，直至充电图标出现。
- 请勿在存在易燃易爆的环境下充电或者使用手表，在使用充电底座时，检查充电底座USB接口无液体残留及其它异物，充电时应保持充电时远离液体、易燃纺织物品，禁止在充电状态下，人体接触充电底座电极触点，以防止造成不必要安全隐患。
- 由于充电底座内部含有磁铁，不可避免造成吸附金属异物及其它异物，在使用时请注意清理干净。由于充电底座内部含有磁性物质，禁止充电底座长时间接触高温，导致充电底座退磁及其它异常。
- 携带和存储底座时，请注意保持底座USB口干燥和清洁，避免异物进入USB口导致底座出现损坏或者其它风险。
- 手表低电关机后连接电源，连接充电后手表会自动开机。

充电时间

在两小时之内即可将手表充满电，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，但不会影响电池寿命。

查看电量

您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。您可以单击上键退出充电界面。

方式二：在主屏幕从上往下滑动，在下拉菜单中，可以查看电量百分比。

方式三：在华为运动健康App手表的设备详情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。

上键

操作	功能	备注
单击	<ul style="list-style-type: none"> 手表黑屏时，单击上键点亮屏幕。 手表显示表盘界面时，单击上键进入应用列表界面。 手表显示非表盘界面时，单击上键返回表盘界面。 	来电、锻炼等过程中有特别定义的场景例外。
长按	<ul style="list-style-type: none"> 手表关机状态时，长按上键开机。 手表开机状态时，长按上键，出现重启/关机选项画面。 	

下键

操作	功能	备注
单击	默认打开锻炼应用。 若之前进行过自定义，则打开自定义的功能。	来电、锻炼等过程中有特别定义的场景例外。
长按	<ul style="list-style-type: none"> 锁屏/解锁 调起语音助手 	锁屏/解锁仅荣耀手表 魔法系列、HONOR Watch VIVIENNE TAM联合设计版、荣耀手表梦幻系列、HUAWEI WATCH GT一代产品。 HUAWEI WATCH GT 2、HUAWEI WATCH GT 2e、HUAWEI WATCH GT 2 Pro 仅支持在锻炼（游泳锻炼过程中默认锁屏，不能解锁）过程中通过单击上键选择锁屏/解锁，其他情况下无法设置锁屏/解锁。 语音助手仅适用于EMUI10.1以上系统的手机。

锻炼过程按键功能

操作	功能
单击上键	锁屏/解锁、静音、结束运动
单击下键	翻页

操作	功能
长按上键	结束运动
长按下键	调起语音助手（仅HUAWEI WATCH GT 2（46mm）、Huawei Watch GT 2e、HUAWEI WATCH GT 2 Pro 支持）。
屏幕上下滑动	翻页
屏幕左右滑动	翻页
长按屏幕	替换界面显示的数据

屏幕基本手势

操作	功能
单击	选择确认
长按	手表显示表盘界面时，长按快捷更换表盘。
上滑	查看消息通知（在表盘界面上滑）
下滑	查看快捷菜单（在表盘界面下滑）
左右滑	查看手表展示的卡片
右滑	返回上一屏

亮屏

- 单击上键点亮屏幕。
- 抬起手腕或内翻手腕点亮屏幕。
- 在表盘界面下滑打开快捷菜单，开启“亮屏”开关，屏幕将常亮5分钟。

📖 说明

Android用户可在华为运动健康App上手表的**设备设置**页签中开启或关闭抬腕亮屏功能；iOS用户可在华为运动健康App上手表的设备详情页中开启或关闭抬腕亮屏功能。

熄屏

- 亮屏状态下，落腕、盖屏、或外翻手腕，屏幕会熄灭。
- 通过按键亮屏或抬腕亮屏后，当用户未对熄屏时间进行设置时，若无操作，则默认5秒内手表屏幕会自动熄灭；若有操作，则默认操作后15秒内手表屏幕会自动熄灭；当用户设置熄屏时间，则按照用户设置的熄屏时间进行屏幕熄灭。

📖 说明

单击上键进入应用列表，选择“设置 > 屏幕显示 > 高级设置”，可设置熄屏时间，默认设置为“自动”。

在默认表盘下使用手掌盖住屏幕可以灭屏，待机表盘下不支持盖屏灭屏。

1.7 自定义手表下键功能

1. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“设置 > 下键设置”。
2. 选择手表列出的应用并单击，完成对手表下键的自定义。自定义设置后，单击手表下键，会直接打开对应应用。

📖 说明

不设置时，单击下键，默认打开锻炼应用。

1.8 设置时间和语言

手表时间和语言无需您设置，手表与手机同步后，手机系统的语言与时间也会自动同步到手表上。

如果您修改了手机的语言、时间或者时间制式，手表与手机蓝牙正常连接后会同步修改。

📖 说明

- 手表连接iOS系统手机设置语言：请打开手机，选择“设置 > 通用 > 语言与地区”，同时设定手机语言与地区，然后同步。
- 手表连接安卓系统手机设置语言：打开手机，选择“设置 > 系统 > 语言和输入法”（以EMUI9.0为例），设置语言后同步即可。

1.9 卡片自定义

1. 在手表“设置 > 屏幕显示 > 卡片设置”，选择需要展示的卡片，如“卡包”、“支付宝”、“睡眠”、“压力”、“心率”、“音乐”、“天气”、“活动记录”。
2. 设置完成后，在手表主屏幕界面左右滑动可查看已添加的卡片。

📖 说明

- 在“卡片设置”页面，点击已添加卡片旁边的上移图标，可以将该卡片与上一个卡片进行调换位置。
- 在“卡片设置”页面，点击已添加卡片旁边的删除图标，可以将该卡片删除。
- 最多可设置展示6张卡片。

1.10 设置常用开关

手表与华为运动健康App配对成功后，在手表的设备详情页及“健康监测”、“智慧生活联动”、“天气推送”等二级菜单中开启如下开关，体验设备提供的相应功能：

- 科学睡眠：开启后，智能监测您的睡眠情况，并根据监测结果提供科学的指导意见。
- 智慧生活联动：智能便捷，体验穿戴设备和智能家具的联动工作，享受优质生活。
- 久坐提醒：根据您的工作活动情况，定时提醒，拥有更健康、高效的工作生活。

- 连续测量心率：您的心灵好管家，实时监测您的心脏情况，提供科学的监测结果。
- 压力自动检测：适当的压力是工作生活前进的动力，监测压力，让您拥有更愉快轻松地生活。
- 消息通知：实时同步，减少错过精彩的瞬间。
- 天气推送：为您的出行提供实时天气咨询。
- 抬腕亮屏：体验腕上操作，拥有炫酷生活。
- 蓝牙断开提醒
- WLAN下自动下载升级包

1.11 设置铃声

📖 说明

- 该功能仅适用于HUAWEI WATCH GT 2 (46mm) 1.0.2.28及以上版本、HUAWEI WATCH GT 2 Pro等手表。
- 请将华为运动健康App升级至最新版本。

1.点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“设置 > 声音设置”，进入声音设置界面，可点击“铃声大小”，通过上下滑动来调节铃声大小。

2.若选择开启静音模式，手机来电、消息推送都只会振动提示；若选择关闭静音模式，手机来电、消息推送会有铃声及振动提示。

📖 说明

手表的来电、闹钟、消息提示音均为默认铃声，不支持自定义铃声。

1.12 勿扰模式

在表盘界面下滑，开启“勿扰”开关。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：

1. 手机的来电不会振动亮屏提醒，但可以接听/挂断来电。
2. 消息和通知不再提醒，抬腕不亮屏。

📖 说明

HUAWEI WATCH GT 2 (42mm)、HUAWEI WATCH GT 2e 不支持通话功能。
开启勿扰模式后，闹钟会正常振动提醒。

1.13 升级手表和 App 版本

升级手表版本

方法一：

Android用户：手表和手机通过华为运动健康App正常连接时，进入手表设备详情页，点击“固件更新 > 检查更新”，将检测版本更新信息，请根据提示进行更新。

iOS用户：手表和手机通过华为运动健康App正常连接时，进入手表设备详情页，点击“设备版本更新”，将检测版本更新信息，请根据提示进行更新。

方法二：

Android用户：在华为运动健康App的设备详情页，点击“固件更新”，选择右上角的设置图标，打开“WLAN下自动下载升级包”开关，有新版本时手表会弹出升级提醒，您可根据提示进行版本更新。

iOS用户：点击华为运动健康App“我的 > 设置”，打开“WLAN下自动下载升级包”开关，有新版本时手表会弹出升级提醒，您可根据提示进行版本更新。

升级 App 版本

Android用户：请在华为运动健康App中选择“我的 > 检查更新”，点击后开始更新华为运动健康App版本。

iOS用户：请在App Store中更新华为运动健康App版本。

说明

更新时，手表会自动断开蓝牙连接，请您耐心等待直至升级结束。

1.14 恢复出厂

方法一：手表选择“设置 > 系统菜单 > 恢复出厂”，手表恢复出厂设置，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”。

说明

初次配对或在手表“设置 > 系统菜单”操作界面，向下滑动屏幕，也可以选择“恢复出厂”进行恢复出厂设置的操作。

2 专业运动

- 2.1 开始锻炼
- 2.2 开启智能教练
- 2.3 训练状态
- 2.4 记录日常活动
- 2.5 查看活动记录
- 2.6 记录运动轨迹
- 2.7 共享华为运动健康数据
- 2.8 运动自识别
- 2.9 轨迹返航
- 2.10 自定义运动

2.1 开始锻炼

手表支持多种锻炼方式，您可以根据不同场景选择适合的锻炼方式，开始运动吧！

跑步课程

手表内置从入门到进阶的专业跑步训练课程，提供个人专属训练实时指导。您可以选择不同的课程进行锻炼。

1. 在手表的应用列表中，点击“锻炼 > 跑步课程”，即可跟随手表屏幕提示开始跑步锻炼。
2. 锻炼过程中点击上键，可以选择暂停或者退出跑步课程，也可选择锁屏或者调节运动提示音量。
点击下键，可以上下切屏，查看不同类型的运动数据。
3. 锻炼结束后，在应用列表中点击“锻炼记录”，查看详细运动记录，包括训练效果、综合、速度、步伐、高度、心率曲线、心率区间、步频曲线、配速曲线、最大摄氧量等。

📖 说明

您也可以在华为运动健康App健康页面点击“运动记录”，查看详细运动数据。

开始单次锻炼

手表上启动：

1. 在手表的应用列表里，点击“锻炼”。
2. 上下滑动屏幕点击选择不同的锻炼类型，锻炼前您可以通过每种锻炼类型右侧的设置按键设置锻炼目标、提醒等。

📖 说明

- 铁人三项不支持设置锻炼目标、提醒。
 - 开启铁人三项锻炼后，单击下键，进行锻炼项目的切换。
 - 滑雪、雪板滑雪不支持设置锻炼目标，滑雪、雪板滑雪、越野滑雪运动过程中支持进行血氧饱和度检测。
3. 点击开始图标，即可开始锻炼。锻炼过程中，可以通过长按运动数据显示界面，待手表振动后，单击任意数据类型（如心率、速度、距离和时间等），即可编辑界面上实时显示的运动数据类型。
 4. 点击手表上键，可以选择暂停或者退出锻炼，也可选择锁屏或者调节运动提示音量。
点击手表下键，可以上下切屏，查看不同类型的运动数据。
 5. 锻炼结束后，可通过点击手表上键，点击屏幕红色结束图标结束运动或直接长按上键结束运动。在应用列表中点击 在应用列表中点击“锻炼记录”，查看详细运动记录。

📖 说明

当选择游泳相关的锻炼，开始运动后，屏幕处于锁屏状态，您可以通过长按手表上键结束运动。

游泳结束后，手表偶尔会出现短暂震动、屏幕显示正在排水的现象，此现象为手表正常功能，其主要目的在于对手表麦克风进行排水。

App上启动：

在华为运动健康App启动跑步等运动模式，需要同时携带手机和手表，以确保手机和手表正常连接。

1. 在华为运动健康App首页点击“运动”，选择您喜欢的运动类型，点击开始按钮即可开始锻炼。
2. 开始锻炼后，手表上会同步联动显示运动心率、速度、时间等数据。
3. 在锻炼过程中，华为运动健康App上会显示运动时间等运动数据。

📖 说明

- 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。
- 华为运动健康App在连接手表的情况下，当在华为运动健康App上启动运动，会与手表进入运动联动状态。运动数据中心率、训练效果等相关数据来源于手表，时长、距离、配速、速度、热量等数据来源于华为运动健康App。
- 运动结束后可以在华为运动健康App上点击“运动记录”，查看详细运动数据。在“运动记录”中长按某一条运动记录可选择删除该记录，但手表的“锻炼记录”中并不会同步删除。手表的“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，但手表上其他数据也会清除，请谨慎操作）。

2.2 开启智能教练

开启智能教练后，可以在跑步过程中通过语音对您进行实时指导，包括运动强度、跑步时长，心率控制等。

1. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“锻炼>户外跑步”。
2. 点击“户外跑步”右侧的设置按钮，选择开启智能教练。
3. 再次回到应用列表，点击“户外跑步”，进入跑步界面，点击跑步图标开始跑步。



📖 说明

智能教练的语音指导目前仅支持户外跑步场景。如果您设置了运动目标，智能教练则不会为您播报跑步相关的指导。

2.3 训练状态

训练状态结合了体能水平变化和过去一周的训练负荷情况，以判断您目前训练的有效性，并为接下来的训练安排提供参考。训练状态包含恢复状态、维持、高效率、巅峰

状态、训练过度、无状态、训练中断、低效率等。训练负荷，是对过去一周的训练量统计，结合您的体能情况，判断出训练负荷处于高、低、最佳水平。

训练状态需要根据以下两个条件来进行判断的：1) 您的训练负荷变化趋势。2) 体能（最大摄氧量）的变化趋势。

训练负荷可以在您开启带心率的锻炼类型后获取到（例如跑步、走路、骑行等），但是最大摄氧量当前需要通过户外跑步获取到。如果手表只得到了训练负荷而没有得到最大摄氧量的变化趋势，那么手表将无法测算出训练状态。手表得到最大摄氧量变化趋势的条件为：每周进行至少一次户外跑步锻炼（满足20分钟内跑步2.4公里），需要两次以上的最大摄氧量测算数据且间隔超过一周。

点击手表上键进入应用列表，滑动屏幕选择并进入“训练状态”界面，向上滑动屏幕，即可查看您的训练状态和恢复时间等相关数据信息。

说明

体能水平（最大摄氧量）变化趋势是训练状态的判断依据之一。当每周的锻炼包含户外跑步，且通过两次以上（间隔超过1周）的户外跑步测算出最大摄氧量变化趋势时，会得到训练状态。

2.4 记录日常活动

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、卡路里、活动强度、站立次数的统计和显示。

正确佩戴手表，手表会自动记录您的热量、距离、步数、中高强度活动时间等相关数据到每日运动数据中。

您可以通过以下两种方式查看运动数据。

方式一：通过手表查看

点击手表上键进入应用列表，滑动屏幕选择“活动记录”，上下滑动可以查看您的热量、距离、步数、中高强度活动时间等数据。

方式二：通过App查看

请从华为运动健康App首页查看您的活动详细记录。

说明

- 通过华为运动健康App查看运动数据，需保持华为运动健康App与手表连接正常。
- 手表中的锻炼数据可以同步到华为运动健康App，但华为运动健康App的数据不能同步到手表。

2.5 查看活动记录

在手表主界面下单击上键，点击“活动记录”，可查看活动步数、中高强度活动时间、活动小时数等活动数据。



图标后数据即为当天的中高强度活动时间。



图标后数据即为当天的步数。



图标后数据即为当天的活动小时数。



图标后数据即为当天的活动所消耗的热量。



图标后数据即为当天的活动移动的距离。



图标后数据即为当天的活动累计的爬楼高度。

说明

安卓手机用户，在手机华为运动健康App主页上，也可查看到活动步数、中高强度活动时间、活动小时数等活动数据。华为运动健康App上同时记录了手机检测到的数据，会将其和手表检测的数据一起做智能合并处理，因此，华为运动健康App和手表上的显示值可能存在差异。

2.6 记录运动轨迹

穿戴设备支持独立GPS功能，离开手机时，进行户外跑步、户外步行、户外骑行、登山、开放水域游泳、徒步等户外运动锻炼时，可以记录运动轨迹。

说明

户外运动跳过搜星定位过程会导致运动轨迹数据异常，建议您在户外锻炼时待穿戴设备搜星定位成功后再开启运动，GPS功能不支持关闭。

徒步、登山、越野跑运动支持对电池模式进行设置，您可以设置为“性能模式”或“省电模式”，从而获取不同模式下的轨迹信息。

不同产品支持的户外运动锻炼种类不同，请以实际情况为准。

将数据同步到华为运动健康App后，可以在运动记录中查看到运动轨迹等详细的运动数据。

2.7 共享华为运动健康数据

您可以将运动数据分享至第三方App，与好友一决高下。

Android用户：

进入华为运动健康App，点击“我的 > 设置 > 数据共享”，选择您希望共享数据的平台，根据提示，将数据共享至该平台。

iOS用户：

进入华为运动健康App，点击“我的 > 第三方服务”，选择您希望共享数据的平台，根据提示，将数据共享至该平台。

2.8 运动自识别

手表/手环支持自动识别锻炼状态，在“设置 > 锻炼设置”里面启用“自动识别锻炼状态”后，当手表/手环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。

2.9 轨迹返航

手表支持路线记录及导航，运动开始后或到达目的地后，启动轨迹返航功能，可导航返回至途径地或出发地。

在手表应用列表选择“锻炼”，开始单次户外运动，左右滑动屏幕，可选择“轨迹返航”或“直线返航”返回到运动开始的起点。

2.10 自定义运动

手表支持85种运动类型自定义，根据需要添加或移除对应运动类型。

添加运动

进入“锻炼”应用，点击“添加运动”，可选择添加自己需要的运动类型到“锻炼”应用列表中。

移除运动




进入“锻炼”应用，点击需要移除的运动类型右侧的设置按钮，进入设置页面，向下滑动，点击“移除此运动”，即可从“锻炼”应用列表中移除。

3 健康管理

- 3.1 活动记录中健康三环的含义
- 3.2 查看身体各项指标和健康指导
- 3.3 健康生活
- 3.4 开启或退出睡眠呼吸暂停检测功能
- 3.5 开启或退出心脏健康研究监测功能
- 3.6 测量心率
- 3.7 监测睡眠
- 3.8 检测压力
- 3.9 呼吸训练
- 3.10 测量血氧饱和度
- 3.11 久坐提醒
- 3.12 开启科学睡眠
- 3.13 女性生理周期预测

3.1 活动记录中健康三环的含义

活动记录中健康三环包含了当天活动的三个数据：步数、中高强度活动时间、活动小时数。


- 1)  步数：步数环，体现的是您今天到现在的步数数据占目标的比例；目标默认为10000步，您可以根据实际情况，在运动健康APP上改变这个目标设置。
- 2)  中高强度活动时间（单位：分钟）：目标默认是30分钟，穿戴设备根据您的步频及心率强度，统计您达到中高强度活动的累计时间。以中等强度时间为例，建议您每周有5天达成当前30分钟的中等强度活动，以维持身体健康。
- 3)  活动小时数（又称站立统计）：记录您白天有多少个小时里面身体有过起身活动。假设您在某个小时里面（例如10:00-11:00）有走路超过1分钟，那么这个小时属

于活动小时，活动小时数在此期间会增加1。久坐对身体健康有害，建议您白天期间每个小时内都起身活动一次，全天在早上7:00-晚上10:00之间，达成每天活动小时数 ≥ 12 的目标。


3.2 查看身体各项指标和健康指导

通过手表进行心率、压力、睡眠、血氧等身体健康检测后，可以通过华为运动健康App查看您的健康数据，并获取相关健康指导，帮助您及时了解身体状态，及时做出调整。


心率：

1. 点击“心率”版块，可查看详细心率数据，并从“心脏健康指南”中获取相关健康指导。
2. 点击右上角，可查看并设置心率区间和预警，了解更多关于心率划分方式和原则。


睡眠：

1. 点击“睡眠”版块，可查看详细睡眠数据，并可根据睡眠改善建议，对您的睡眠进行针对性改善。
2. 点击右上角的，可了解关于睡眠的科普知识，以及睡眠得分的意义，如何改善睡眠的建议。

压力：

1. 点击“压力”版块，可查看详细压力数据，并可根据减压助手提供的方法，对您的压力状况进行改善。
2. 点击，可了解关于压力的科普知识以及压力检测的原理。


血氧饱和度：

1. 点击“血氧饱和度”版块，可查看详细血氧饱和度数据。
2. 点击，可了解关于血氧饱和度的科普知识以及测量注意事项。

3.3 健康生活

健康生活是华为运动健康App提供的服务，本服务引导您养成健康的生活习惯。

打开健康生活

1. 在华为运动健康App首页选择“编辑卡片”，添加“健康生活”卡片功能。
2. 点击“健康生活”卡片，按照界面指引勾选用户须知并同意，进入健康生活页面。
3. 点击右上角三个点选择“目标管理”，设置健康生活习惯的对应目标，点击。

停用健康生活

在健康生活页面，点击右上角三个点选择 **设置 > 停用健康生活**，停用之后将清除所有目标数据。

说明

- 此功能首次在华为应用市场发布，版本为10.1.0.511。
- 打开 **健康生活日总结提醒** 开关，当手表检测到目标达成后会消息推送提醒您。
- 因个人体质和状况不同，健康生活提供给您健康建议尤其是体能活动类建议不能保证适用于所有用户，也无法保证能去得您预期的理想效果。如您在活动或运动过程中有任何不适，请及时停止并休息或者就医。
- 健康生活所提供的健康建议仅供您理解和参考，因参加任何活动或运动引起的一切风险、损害及责任等，由您自行承担。

3.4 开启或退出睡眠呼吸暂停检测功能

开启睡眠呼吸暂停研究项目

1. 在华为运动健康App的设备详情页，选择“健康监测 > 科学睡眠”，开启“科学睡眠”开关。
2. 在华为运动健康App的设备详情页，点击“心脏健康研究体验”，跳转至心脏健康研究App界面。

说明

如果手机未下载安装心脏健康研究App，将跳转至下载安装页面，下载安装完毕后，请按照页面指引登录。

3. 选择加入睡眠呼吸暂停项目。
4. 点击“设备”，根据心脏健康研究App检测当前设备连接的提醒选择设备，或在可支持设备列表中选择对应设备，按界面指引连接配对。
5. 配对成功后，点击进入已配对成功的设备，选择“睡眠呼吸暂停研究项目”并开启“睡眠呼吸暂停开关”，手表将自动智能地在您安静时测量评估您的睡眠呼吸情况，并在设备连接到手机后，将您的睡眠呼吸状况同步到手机中。

退出研究项目

点击心脏健康研究App首页，进入对应的研究项目，点击右上角“+”，选择“退出研究项目”，退出对应研究项目。

退出后，若您需要再次体验或使用，需重新加入对应研究项目。

3.5 开启或退出心脏健康研究监测功能

开启心脏健康研究项目

1. 在华为运动健康App的设备详情页，点击“心脏健康研究体验”，跳转至心脏健康研究App界面。

📖 说明

如果手机未下载安装心脏健康研究App，将跳转至下载安装页面，下载安装完毕后，请按照页面指引登录。

2. 选择加入心脏健康研究项目。
3. 点击“设备”，根据心脏健康研究App检测当前设备连接的提醒选择设备，或在可支持设备列表中选择对应设备，按界面指引连接配对。
4. 配对成功后，点击进入已配对成功的设备，选择“心脏健康研究项目”并开启“智能适时测量开关”，手表将自动智能地在您安静时评估您的心脏健康情况，并在设备连接到手机后，将您的心脏健康状况同步到手机中。

心律失常检测：

在心脏健康App的“首页 > 心脏健康研究 > 心律失常检测”页面，点击“开始检测”，进行检测。

📖 说明

- 建议每天两次并持续两周，或者每两天一次持续一个季度，会显著增高心律失常的检出率。
- 可添加关注您的亲友，时刻关注他们的心脏健康情况。
- 如需就诊，可点击“预约就诊”。

房颤风险检测：

在心脏健康App的“首页 > 心脏健康研究”页面，点击页面右上角“+ > 加入房颤风险预测”，或点击“预测 > 加入研究”，进入房颤风险预测研究。

通过检测查看预测结果和风险趋势，提前预知风险，采取应对措施。

📖 说明

- 房颤风险预测功能，适用于有房颤病史人群。如有不适，请及时就医。
- 建议您每天保持三次以上主动测量，同时开启自动测量，确保风险系统有足够的数据进行分析，用来预测未来的房颤发作风险。

退出心脏健康研究项目

点击心脏健康研究App首页，进入心脏健康研究项目，点击右上角“+”，选择“退出研究项目”。

退出后，若您需要再次体验或使用，需重新加入对应研究项目。

3.6 测量心率

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（需在华为运动健康App上打开“连续测量心率”开关），帮助您以科学的方式保持健康。

📖 说明

- 在未开启房颤、早搏及睡眠呼吸暂停功能时，当手表检测到您已进入睡眠时，手表会自动切换为不可见光，尽量减少打扰您的睡眠。

心率测量

1. 静止状态下，舒适偏紧佩戴手表。

2. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“心率”，即可测量您的当前心率。
3. 向右滑动手表屏幕即可退出心率测量界面。

📖 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。
- 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。
- 当心率低于37次/分钟时，设备将检测不到心率。

设置心率区间划分方式

心率区间有最大心率百分比和储备心率百分比两种划分方式，您可以在华为运动健康App中进行设置：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）。心率值=最大心率×最大心率百分比。
- 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）。心率值=储备心率×储备心率百分比+静息心率。
- 跑步课程中的心率区间划分方式不受运动健康App设置的影响，大部分跑步课程都会自动使用储备心率百分比划分方式。

运动过程中当达到相应强度的训练区间时，在手表上会以不同的颜色区间对应显示。

单次运动心率测量

在单次运动过程中，手表支持实时心率展示、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。

1. 启动单次运动时，滑动手表屏幕就会看到心率标签页，您可查看当前心率及心率区间。
2. 运动结束时，手表运动结果页可以看到此次运动过程中的平均心率、最大心率以及心率所处区间时长统计。
3. 您可以在华为运动健康App的运动记录页面中看到每次单次运动对应的心率变化图、最大心率值以及平均心率值。

📖 说明

- 单次运动过程中，如果摘下手表，则不会显示心率值，但还会持续监测一段时间；当您再次佩戴手表时，会继续测量。
- 手表正常连接华为运动健康App时，如果您从App上启动了单次运动，手表可作为心率测量设备使用。

连续测量心率

手表连接手机时，您可在华为运动健康App中手表的设备详情页中点击“健康监测 > 连续心率测量”，开启“连续测量心率”开关。开启后，手表会实时测量您的心率。

选择“心率测量方式”为“智能”或“实时”。（HUAWEI WATCH GT 系列、荣耀手表魔法/梦幻系列不支持智能测量心率）

- 智能测量方式：
 - a. 在低活动量（静止等场景）连续10分钟监测一次心率。
 - b. 在中活动量（走路等场景）连续10分钟监测一次心率。
 - c. 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。
- 实时测量方式：不区分运动强度，每秒测量。

当您开启此功能时，手表会持续测量您的实时心率，您可以在App上查看心率曲线。

说明

实时模式监测心率会增加手表耗电，智能模式根据您的活动强度调整心率测量周期，有助于省电。

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，可表示心脏的健康程度。

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。

在华为运动健康App上将“连续测量心率”开关打开，才可以自动测量静息心率。

若静息心率显示是横线“- -”，此为手表未达到静息心率使用的场景。此时，请保证在安静、不活动、非睡眠状态下进行测量静息心率。并建议最佳测量时机为早晨自然清醒后（起床前）、静止状态。

说明

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，手表侧静息心率晚上零点自动清零。

心率上限预警

开启手表锻炼后，当您的心率超过您设置的心率上限并且持续时间超过10秒时，手表会振动提醒您的心率过高。心率上限您可以在华为运动健康App中进行查看和设置，设置方法如下：

开启华为运动健康App，点击“我的 > 设置 > 心率区间及预警”，在“心率区间及预警”点击“心率上限”，根据您的身体的实际情况，设置您的心率告警上限值。

说明

- 心率上限默认值是220-年龄，年龄从您输入的个人信息获取。
- 如果关闭单次锻炼中的声音指导，心率预警只有振动和卡片提示，没有语音播报提示。
- 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。

静态心率提醒

如果要开启“静态心率过高提醒”功能，请在“设备”详情页中，点击“健康监测 > 连续测量心率”，开启“连续测量心率”开关，设置心率上限值。设置完成后，点击确定。非活动状态下，心率持续10分钟以上都超过设定值时提醒。

如果要开启“静态心率过低提醒”功能，请在“设备”详情页中，点击“健康监测 > 连续测量心率”，开启“连续测量心率”开关，设置心率下限值。设置完成后，点击确定。非活动状态下，心率持续10分钟以上都低于设定值时提醒。

3.7 监测睡眠

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，同步到华为运动健康App可查看您的睡眠详情数据。

手表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，根据手表睡眠统计周期，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。

手表上可显示当天的睡眠数据，点击手表上键进入应用列表，点击“睡眠”，并向下滑动屏幕可查看夜间睡眠时长和零星小睡时长。

在华为运动健康App中可以查看历史睡眠数据。请点击手机华为运动健康App首页睡眠卡片，就会显示历史数据，按日、周、月、年统计数据。

📖 说明

- 白天的小段睡眠时间（低于三小时），均记录为零星小睡。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。
- 手表中的检测数据会于每日24:00（0:00）进行更新，历史数据会存储在手表中，请及时同步至华为运动健康App中，以免数据同步不及时，导致历史数据清除。

您可以在华为运动健康App上开启“科学睡眠”开关。

科学睡眠开启后，手表会自动识别进入睡眠、退出睡眠的状态，可以准确地分析出深睡、浅睡、快速眼动、醒来次数及呼吸质量，并为您提供睡眠质量分析与改善建议，帮助您科学地了解睡眠并改善睡眠质量。

手表在检测到您睡眠时，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。

3.8 检测压力

压力检测可分为单次压力检测和周期压力检测。

- 单次压力检测：打开华为运动健康App，在“压力”卡片中点击“压力检测”按钮进行单次压力检测。初次使用压力检测功能，您需要进行压力校准。请根据华为运动健康App的提示，配合进行问卷回答及数据采集以获得更好的体验。
- 周期压力检测：在华为运动健康App中手表的设备详情页上，打开“压力自动检测”开关并根据提示进行“压力校准”，日常正确佩戴手表，周期性压力跟踪检测会自动进行。

查看压力数据：

- 手表上查看：点击手表上键进入应用列表，选择“压力”，即可查看单日压力趋势情况，包含全天的压力柱状图、等级和压力占比。
- App上查看：打开华为运动健康App，在首页的“压力”卡片区域可以看到最近一次的压力分数和等级，点击可进入压力详情页面，您可查看日、周、月、年的压力曲线及对应建议。同时，您可以通过页面中的减压服务进行身心调节与放松。

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，检测结果和建议仅供参考。

3.9 呼吸训练

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. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“呼吸训练”。
2. 设置您的训练时长和呼吸节奏。
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. 训练结束后，屏幕显示您的训练效果、心率变化、训练时长及效果评价等情况。

3.10 测量血氧饱和度

1. 正常佩戴手表，保持静止状态。
2. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“血氧饱和度”，即可测量您的当前血氧饱和度。

如果手表未佩戴或佩戴不正确，手表会出现提示，请根据提示重新正确佩戴手表，并点击“重试”重新测量血氧饱和度。

说明：

- 右滑手表屏幕、手表有来电/闹钟提醒或从手机App开启单次锻炼时，会中断测量。
- 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。保证心率监测单元贴住皮肤，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1分钟左右。
- 测量血氧饱和度的同时，手表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。

📖 说明

- 开启登山锻炼后，手表可自动测量您在登山过程中的血氧饱和度，在登山锻炼界面上下滑动，可查看血氧饱和度数值。
- 开启滑雪/雪板滑雪/越野滑雪锻炼后，手表可自动测量您在滑雪过程中的血氧饱和度，在锻炼界面上下滑动，可查看血氧饱和度数值。
- 若用户使用苹果手机（ios系统）安装华为运动健康App，手表血氧饱和度数据将无法从手表向运动健康App同步，用户仅可在手表上查看血氧测量数据。
- 此功能不适用于日本，韩国或中国台湾的用户。

3.11 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，不会振动提醒。
- 久坐提醒只在8点~12点、14点~22点会有提醒，其它时间段不会提醒。

3.12 开启科学睡眠

打开华为运动健康App“设备”版块，进入手表的设备详情页，点击“健康监测 > 科学睡眠”，将“科学睡眠”开关打开，即可进行科学睡眠监测。

📖 说明

- 科学睡眠开关打开后将增加手表的耗电。
- 晚上睡觉手机关机不影响科学睡眠监测。
- 华为运动健康App开启免打扰模式不影响科学睡眠监测。

3.13 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，穿戴设备端仅支持查看相关数据和提醒功能，具体设置需在华为运动健康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；

📖 说明

- 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“三个点”选择提醒，打开所有提醒开关；
3. 穿戴设备端会在未来经期和易孕期日子提醒您。

 说明

- 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。
- 如佩戴穿戴设备，提醒只震动不亮屏，点亮屏幕后可看到消息；如没有佩戴穿戴设备，不震动不亮屏，点亮屏幕看不到消息，只能在消息列表里看到消息。
- 目前该功能不支持iOS系统用户。

4 便捷生活

- 4.1 消息提醒、删除
- 4.2 设置常用联系人
- 4.3 接听和拒接来电
- 4.4 查看通话记录
- 4.5 手表使用音乐功能
- 4.6 使用秒表/计时器
- 4.7 设置闹钟
- 4.8 使用手电筒
- 4.9 使用海拔气压计
- 4.10 恶劣天气预警
- 4.11 使用指南针
- 4.12 天气推送
- 4.13 查看户外环境信息
- 4.14 智能家居设备联动
- 4.15 手表找手机
- 4.16 遥控拍照
- 4.17 支付
- 4.18 交通卡开卡、充值和支付
- 4.19 模拟实体门禁卡

4.1 消息提醒、删除

消息提醒

Android用户：当手表与华为运动健康App配对连接后，请在华为运动健康App手表的设备详情页中点击“消息通知”，打开“通知”开关，同时打开需要推送消息的应用开关；

iOS 用户：当手表与华为运动健康App配对连接后，请在华为运动健康App手表的设备详情页中点击“消息通知”，打开“通知”开关，同时打开需要推送消息的应用开关（HUAWEI WATCH GT系列不支持自定义选择开启或关闭推送消息的应用开关）以及在手机系统设置中开启需要推送的应用类型，更多问题可查看[消息提醒失败](#)。

您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，最早收到的消息被覆盖，每条消息支持一屏显示（屏幕显示一条消息，消息内容跟随屏幕大小显示）。

说明

- 手表支持的消息类型：短信、电子邮件、日历及微信、QQ 等社交应用推送的消息。
- 当手机状态栏有新消息时，手表会振动提醒，但不会亮屏。
- 手表是否可以查看具体的消息内容，取决于手机新消息提醒设置。用户在手机上关闭“通知显示消息详情”后，当收到消息时，通知提示将不显示发信人和内容摘要，穿戴设备也将无法查看具体的消息内容。
- 手表是否接收语音/视频通话消息提醒，取决于手机状态栏的消息显示以及手机系统版本。EMUI10.0及其以上华为手机语音/视频提示为横幅提示时，仅消息提示，无法接听；语音/视频为全屏提示时，不支持消息提醒。其他安卓手机不支持消息提醒，iOS用户手机仅支持消息提示。
- 手表收到短信，微信，邮件后，不能直接在手表上回复。
- 当手表处于或开启锻炼运动过程中，手表收到新消息时将不会振动提醒，您可在消息中心中进行查看，来电提示可以正常提醒。
- 若您设置了勿扰模式或是没有佩戴手表，手表仍会收到来电推送和消息推送，但不会亮屏/振动/铃声提醒。
- 如果您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（电子邮件具体内容不支持查看）。
- 勿扰模式及睡眠状态下或是运动过程中手表可以接收消息，但不进行提醒，您可以通过主表盘界面上滑操作，进入消息中心查阅。
- 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。
- 当手机端查看了消息，手表端会同步删除该消息。
- 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

右滑删除单条消息，点击“全部清除”，清除所有未读消息。

4.2 设置常用联系人

1. 在华为运动健康App的设备详情页，点击“常用联系人”。
2. 在“常用联系人”页面：
 - 点击“添加”，系统自动打开您手机联系人列表，选择联系人，自动完成添加。
 - 点击“排序”，可以对已添加的联系人进行排序。
 - 点击“移除”，可以对已添加的联系人进行移除。
3. 在手表应用列表选择“常用联系人”，通过手表拨打联系人电话。

📖 说明

1. 常用联系人最多可设置10条。
2. 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。
3. 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。
4. 通话记录最多可保存30条。
5. 蓝牙通话功能仅HUAWEI WATCH GT 2(46mm)、HUAWEI WATCH GT 2 Pro支持。

4.3 接听和拒接来电

当手机有来电时，手表会直接提醒您并显示来电人的号码或姓名，您可以选择接听或是拒接。

📖 说明

- HUAWEI WATCH GT 2 (46mm) /HUAWEI WATCH GT 2 Pro/HONOR MagicWatch 2 (46mm) /HONOR Watch GS Pro 支持来电提醒、接听/拒接电话，HUAWEI WATCH GT 2 (42mm) /HONOR MagicWatch 2 (42mm) /HUAWEI WATCH GT 2e、HUAWEI WATCH GT仅支持来电提醒和拒接来电。
- HUAWEI WATCH GT 2 (46mm) /HUAWEI WATCH GT 2 Pro/HONOR MagicWatch 2 (46mm) /HONOR Watch GS Pro 支持来电铃声振动提醒，当设置为静音模式后，手表来电仅振动提醒。
- 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姓名。
- 勿扰模式、未佩戴手表、或睡眠状态下，手表仍会收到来电推送，但不会振动亮屏提醒。
- 手表振动提醒过程中，单击上键可停止振动。
- 点击屏幕的挂断键或长按手表上键进行挂断。
- 在接通电话界面中，可调节通话音量。

4.4 查看通话记录

1. 单击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“通话记录”，即可查看手表的通话记录（包含呼入、呼出、未接来电记录）。
2. 当手表与手机正常配对连接时，点击任意一条通话记录，可以进行回拨。
3. 上滑至屏幕底部，点击“全部清除”，可以对已有通话记录进行全部清除。

4.5 手表使用音乐功能

📖 说明

添加音乐功能仅安卓5.0及以上系统手机支持。若需要使用iOS手机，可选择先配对连接安卓系统手机，按照如下方法将音乐添加至手表中后，再配对连接iOS手机使用音乐功能，控制模式只能设置为控制手表音乐，不能选择控制iOS手机音乐。



1. 打开华为运动健康App“设备”版块，点击设备图标，跳转至手表功能设置界面，进入“音乐”设置。
2. 点击“音乐管理 > 添加音乐”，从列表中选择您需要添加的音乐，点击右上角“√”完成添加。
3. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“音乐”，即可打开音乐应用。
4. 选择之前通过华为运动健康App添加到手表的音乐，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（华为音乐、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（由于音乐文件大小不同，用户可在手表中添加约200首~500首音乐）。
- 在运动健康App添加音乐时，也可选择“新建歌单”创建歌单，创建后，在运动健康APP应用对应创建的歌单中，可以把您已经上传至手表的音乐，根据您的喜好进行添加。
- 您可以在手表主屏幕界面下，轻按手表上键，上下滑动屏幕选择“音乐”，在播放音乐界面，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、随机播放、单曲循环、列表循环）；选择右下角的设置，可以删除音乐、连接蓝牙耳机，控制手表音乐、控制手机音乐（仅安卓系统支持，且不可选择播放顺序）；上滑可查看音乐列表，您如果通过在手表主屏幕左右滑动进入音乐播放卡片，无法进行查看音乐列表的操作。
- 若需要使用手表控制手机音乐，需要在运动健康App设备详情页面，点击“音乐”，开启“手表控制手机音乐”。
- 若手机上的第三方音乐App已打开，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）。
- 您可以在运动健康App“设备（点击设备图标）>音乐>音乐管理”界面中，查看手表剩余存储空间。

4.6 使用秒表/计时器

秒表


在应用列表选择“秒表”。点击 ，开始计时。点击 ，重置秒表。右滑屏幕退出“秒表”应用。

计时器

在应用列表选择“计时器”。手表默认为您提供8种倒计时，1分钟、3分钟、5分钟、10分钟、15分钟、30分钟、1小时、2小时，您可以根据不同场景选择合适的时间。

点击 ，开始倒计时，点击 ，暂停倒计时，点击 ，退出倒计时。

同时，您可以自定义计时器。在“计时器”屏幕下端点击“自定义”，设置您的倒

计时时间，点击，可以开始倒计时，自定义计时器仅为单次自定义使用，退出后再次进入需要重新设定。

右滑屏幕退出“计时器”应用。

4.7 设置闹钟

您可以通过华为运动健康App连接手表设置事务或智能闹钟，智能唤醒会在检测到您未深睡或清醒状态时提前振动叫醒您，从而使您大幅减轻醒后昏昏沉沉的感觉，帮助您醒后拥有良好的精神状态。

在手表上设置事务/智能闹钟

1. 在手表主屏幕下单击上键进入应用列表，选择“闹钟”，点击“+”添加闹钟。
2. 设置闹钟的时间和重复周期，点击“确认”完成闹钟的设置。
3. 点击已设置的闹钟，可编辑修改或删除该闹钟（仅支持删除事务闹钟）。

说明

- 未设置闹钟的重复周期，默认为一次性闹钟。
- 穿戴侧不支持设置智能跳过节假日功能。
- 开启“科学睡眠”时，智能闹钟只会在您清醒状态下提前唤醒您。

在华为运动健康App设置事务/智能闹钟



Android用户：

1. 打开华为运动健康App中手表的设备详情页，选择“闹钟 > 添加”或是“闹钟 > 智能闹钟”。
2. 设置闹钟的时间、标签和重复周期。
3. 点击右上角√。
4. 下拉华为运动健康App主界面，以确保闹钟设置信息同步到手表。
5. 点击已设置的闹钟，可编辑修改或删除该闹钟（仅支持删除事务闹钟）。

iOS用户：

1. 打开华为运动健康App，点击“设备”，在设备列表中点击手表蓝牙名称。
2. 选择“闹钟 > 添加闹钟”或是“闹钟 > 智能闹钟”。
3. 设置闹钟的时间、标签和重复周期。
4. 点击“保存”。
5. 下拉App主界面，以确保闹钟设置信息同步到手表。
6. 点击已设置的闹钟，可编辑修改或删除该闹钟（仅支持删除事务闹钟）。

📖 说明

- 手表和运动健康App上设置的事务闹钟是同步，最多可设置5个事务闹钟。
- 默认只有一个智能闹钟，不支持添加更多智能闹钟，不支持删除智能闹钟。
- 事务闹钟根据您设置的时间，准点振动提醒。如果您设置了标签和时间，手表上显示事务标签；如果您若没有设置标签，则仅显示时间。
- 当闹钟振动提醒时，点击屏幕  或单击手表上键或右滑屏幕可延时提醒（延时10min）；点击屏幕  或长按手表上键可关闭闹钟；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表上，其他手机不支持同步手机闹钟至手表侧。手机设置的系统闹钟在手表和手机正常连接的情况下，自动同步，无法取消。

4.8 使用手电筒

在手表应用列表选择“手电筒”，屏幕显示亮光，轻触屏幕可以关闭手电筒，再次轻触屏幕进行开启，右滑屏幕退出“手电筒”应用。

4.9 使用海拔气压计

手表支持显示您当前位置的海拔和气压。

“海拔气压计”，手表会自动测量您当前位置的海拔和气压，并以波形图记录您的当天测量数据。

海拔（高度计）：

手表支持测量的区间为：-800 ~ 8800 米。

气压：

手表支持测量的区间为：300 ~ 1100 百帕。

📖 说明

- 在高度计和气压计界面，上下滑动屏幕切换查看海拔高度和气压。
- 点击高度计界面的校准，手动校准当前海拔高度。
- 点击气压计界面的设置，开启或关闭恶劣天气预警功能。

4.10 恶劣天气预警

当手表检测出所处环境的气压急剧下降达到用户设置条件时，手表会进行预警提醒，并建议尽快转移至安全区域。

在手表应用列表选择“海拔气压计”，在气压计界面点击“设置”，开启恶劣天气预警开关并设置预警频率。

📖 说明

- 本功能主要用于户外固定地点的气压监测（如野外露营），不适用于室内场景和部分户外活动场景（如乘坐交通工具）。
- 影响恶劣天气报警异常的场景有：进出游泳池、乘坐电梯或密封密闭工具、密闭空间的出入等。
- 告警信息仅做参考，不能以此作为标准安排涉及生命、财产安全的计划。

4.11 使用指南针

在手表应用列表选择“指南针”，按手表提示旋转手表，以完成校准。校准完成后，手表即可显示指南针表盘。

📖 说明

穿戴设备指南针不支持显示经纬度与海拔高度，您可以通过手机设备进行查看经纬度和海拔高度，也可以通过穿戴设备海拔气压计进行查看当前的海拔和气压。

4.12 天气推送

手表支持显示您当前位置的天气信息。

方式一：天气卡片

在手表表盘界面右滑至天气卡片，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。

方式三：天气应用

在手表表盘界面点击上键，上下滑动屏幕选择“天气”，屏幕会显示您的位置、天气、温度、空气质量、户外环境信息等信息。

📖 说明

- 天气功能需要您首先在华为运动健康App手表设备详情页上开启“天气推送”功能。在天气推送设置页面，可切换温度单位（摄氏度 > 华氏度）。
- 手表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。
- 请确保手机开启GPS，同时华为运动健康App被允许获取位置信息权限。EMUI 9.0以下版本位置信息的定位模式请选择“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”。

4.13 查看户外环境信息

手表内置查看户外环境信息的功能，您可以通过手表查看当地的日出日落时间、月出月落时间、月相、以及潮汐等数据，为更多摄影人士以及户外爱好者提供了更多的专业数据。

在手表应用列表选择“天气”，进入天气信息界面，上下滑动屏幕，您可以查看当地的日出日落时间、月出月落时间、月相以及潮汐讯息。

📖 说明

- 日月潮汐数据优先使用天气服务供应商的实时同步数据，由于不同地点对应的气象站点不同，在同一城市的不同区域获取的数据可能存在一定差异，仅供参考，如需精确信息，请到官方气象网站进行查询。
- 日出日落时间、月出月落时间仅支持5天内的信息，为保证数据的准确性，当位置、时间、时区等发生变化时，请及时连接手机同步相关信息。
- 由于地理因素原因，潮汐信息仅在支持潮汐讯息查询的地区使用，目前仅支持部分国内、东亚、东南亚、中东、欧洲的沿海主要港口城市，具体请咨询当地供应商或客户服务中心。

4.14 智能家居设备联动

穿戴设备能够和智能家居设备进行联动，比如当穿戴设备检测到您入睡后，可以通过华为智慧生活App控制智能家居熄灯、关闭窗帘等；当穿戴设备检测到您醒来后，可以通过华为智慧生活App控制智能家居打开窗帘、开灯等。

📖 说明

- 联动的智能家居设备需要支持华为HiLink协议。
- 下载安装最新版本的华为运动健康App和智慧生活App。
- 保持华为运动健康App在手机管家允许后台运行。
- 将您的穿戴设备与华为运动健康App进行配对连接，手机和穿戴设备距离在10米以内，确保手机和穿戴设备蓝牙保持连接。
- 保持手机正常联网，确保休眠时始终保持网络连接。

打开华为运动健康App，在穿戴设备详情页点击 **智慧生活联动**，开启智慧生活联动开关。

配置入睡场景：

点击 **入睡** 按钮，进入华为智慧生活App自动场景编辑页面，设置入睡动作，如关闭台灯、窗帘等，点击√完成。

配置醒来场景：

(1)点击 **智能闹钟** 按钮，设置您的醒来时间，并打开右侧开关。

(2)点击 **醒来** 按钮，设置华为智慧生活App自动场景编辑页面，设置出睡动作，如打开台灯、窗帘等，点击√完成。

按以上步骤设置完成后，您的穿戴设备即可与智能家居进行联动。

📖 说明

- 如果您已配置过入睡/醒来场景，直接打开对应开关即可。
- 长按可以删除您已配置的场景。

4.15 手表找手机

在手表应用列表选择“找手机”（或在表盘界面下滑进入快捷菜单，点击“找手机”），屏幕播放找手机动画，若手表和手机在蓝牙连接范围内，即使在静音情况下，手机也会以声音的形式提醒您。

找手机过程中，单击手表屏幕或解锁手机屏幕均可停止找手机音乐播放。

📖 说明

找手机功能需要确保手机和手表蓝牙连接正常。

4.16 遥控拍照

手表和手机正常连接后，在手表应用列表点击“遥控拍照”，可联动打开手机相机功能，点击手表端拍照图标控制手机相机进行拍照。

📖 说明

- 仅支持与华为EMUI 8.1、Magic UI2.0及以上版本手机连接配对后使用，连接配对后，手表应用列表端才会显示遥控拍照应用。
- 使用此功能，需要保证手表手机连接正常，且华为运动健康App在后台运行。
- 手表端不支持显示预览和图片查看，需到手机侧查看。

4.17 支付

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。

绑定支付宝

1. 在手表主屏幕右滑至支付宝二维码界面，显示“扫码绑定手表”。
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. 根据支付宝界面的指引，选择是否存入零花钱。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：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“直接扣费”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。如果当前渠道余额不足，默认选择下一个支付渠道进行扣款。

📖 说明

您需使用支付宝 App 10.0.20 及以上的版本。

手表在与手机断连、无网、离线的情况下也可以完成支付。

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右滑至支付宝界面（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：点击手表上键，上下滑动屏幕点击“支付宝”，在“支付宝”界面上下滑动屏幕点击“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，解绑成功后，请点击手表上键，上下滑动屏幕点击“支付宝”，在“支付宝”界面上下滑动屏幕点击“解除绑定”，完成手表端的支付宝解绑操作。

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。

4.18 交通卡开卡、充值和支付

您可以通过华为运动健康 App开通交通卡，使用穿戴设备贴合付款终端就能轻松、快捷的完成支付。

说明

- 仅NFC版本的设备支持开通交通卡。开通交通卡及充值请在Android手机上操作，iOS手机不支持此功能。
- 请将手机中的华为运动健康App升级到最新版本。
- NFC功能中的交通卡与普通实体交通卡享受同样优惠。
- 学生卡、残疾人卡、老人卡属于特殊卡种，目前华为穿戴设备只支持开通成人交通卡。

开通交通卡

1. 进入华为运动健康App的设备详情页选择“华为钱包”，点击“+ > 交通卡”，或点击“便捷出行”图标。
2. 根据界面操作提示，选择您需要开通的交通卡，比如“长安通”。
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

- 当前支付方式仅支持使用微信支付。
- 仅支持通过运动健康里面的华为钱包开通虚拟交通卡，无法直接添加实体交通卡。
- 穿戴设备恢复出厂设置、更换华为运动健康App帐号，均不影响已开通的交通卡，在华为运动健康App中连接设备后，即可在“交通卡”中查看已开通的交通卡。
- 在华为运动健康App的设备详情页，点击“华为钱包”，选择需要查看的卡片，点击“卡片信息”，进入详情页面，可查看完整卡号。
- 目前支持开通北京、上海、深圳等城市的交通卡，具体支持地区以华为运动健康App上显示的可以开通的交通卡种类为准。进入华为运动健康App当前穿戴设备的设备详情页，选择“华为钱包”，点击“+ > 交通卡”，可以查看到目前可开通交通卡的种类。
- 开通虚拟交通卡是否收费、具体的收费模式，取决于卡片发行方的政策。
- 具体卡片的开卡费用及收费模式，以开通时的页面实际显示为准，您可以自行选择是否开通。
- 交通卡开卡费用由交通卡公司、或交通卡公司的合作代理方收取，您可以在提交订单时、或支付页面查看商户信息。
- 交通卡成功开通后，退卡时是否可退开卡费，取决于卡片发行方的政策。

交通卡充值

1. 进入华为运动健康App，在设备详情页中点击“华为钱包”，选择您要充值的交通卡并点击。
2. 点击“充值”，选择充值金额，再点击“立即充值”。
3. 支付成功后，您的交通卡即可完成充值。

快捷支付

如果您绑定了多个交通卡，可在华为运动健康设备详情页的钱包的交通卡界面，选择您常用的交通卡“设为默认卡”。

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，把设备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10次。

📖 说明

交通卡是开通在穿戴设备的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穿戴设备中的交通卡刷卡。

4.19 模拟实体门禁卡

手表支持模拟市面上未经加密过的、频率为13.56MHz的门禁卡。带有门钥匙功能的银行卡和储值消费、公交消费功能的门禁卡暂时不能被模拟，将实体门禁卡信息复制到手表芯片后，手表可当门钥匙使用。

📖 说明

- 仅Android手机支持模拟实体门禁卡功能，iOS手机不支持此功能；iOS用户可通过先连接Android手机进行模拟实体门禁卡，之后再次连接iOS手机的操作来实现穿戴设备当做门钥匙的功能。
- 同一张门禁卡可以被模拟到不同设备；手表最多可以添加5张门钥匙。
- 部分加密卡，存在添加成功但刷卡失败的场景。
- 图片仅为示意，请以实际情况为准。

模拟实体门禁卡

1. 将手表及华为运动健康App升级到最新版本。
2. “华为钱包”。
3. 点击“+ > 钥匙 > 模拟门禁卡”，将手表贴在卡片中心区域，读卡成功后实体卡自动模拟到手表。
在华为运动健康App中输入名称，点击“完成”。


使用门钥匙

1. 将手表靠近门钥匙读写感应区，唤醒门钥匙功能。
2. 上下滑手表的屏幕，切换到要使用的门卡，将手表再次靠近门钥匙读写感应区。

📖 说明

恢复出厂设置、未连接手机不影响门禁卡使用。

查看/删除门钥匙

1. “华为钱包”。
2. 点击“钥匙”右边的“共X张 >”，查看当前已添加的所有门钥匙。
3. 点击门钥匙，查看门钥匙详情。
4. 点击门钥匙详情界面右上角的 ，选择“移除”。按提示即可移除门钥匙。

设置默认卡

1. 打开华为运动健康 App，在“设备”页面点击已连接的穿戴设备，选择“华为钱包”。
2. 点击“钥匙”右边的“共X张 >”，查看当前已添加的所有门钥匙
3. 点击想要设置默认卡的门钥匙，点击“设为默认卡”。

📖 说明

- 只能设置任意一张门钥匙或者交通卡为默认卡。
- 设置默认卡后，穿戴设备熄屏、关机后也可直接刷默认卡，低电关机后一天内还可刷卡约10次。

5 更多指导

- [5.1 设置相册表盘](#)
- [5.2 一碰传表盘](#)
- [5.3 设置表盘双时区](#)
- [5.4 动画表盘](#)
- [5.5 待机表盘](#)
- [5.6 安装、更换、删除表盘](#)
- [5.7 查看蓝牙名称、MAC地址、SN号、型号、版本号](#)
- [5.8 连接蓝牙耳机](#)
- [5.9 用手表解锁手机](#)
- [5.10 调节屏幕亮度](#)

5.1 设置相册表盘

说明

- 此功能仅支持Android系统手机。若需要使用iOS手机，可选择先配对连接Android系统手机，按照如下方法成功传输图片后，再配对连接iOS手机使用相册表盘。
 - 使用此功能前请将运动健康App升级至10.0.0.633及以上版本，手表升级至1.0.1.16及以上版本。
 - 相册表盘仅部分国家和地区支持，具体支持情况可咨询当地华为官方热线。
1. 打开华为运动健康App中手表的设备详情页，找到“表盘市场”，点击“更多 > 我的”，点击相册表盘，进入相册表盘设置界面。
 2. 在相册表盘设置界面，点击“+”，可选择上传照片的方式，“拍照”或是“从相册选择”，选择您喜欢的照片，点击“保存”。保存成功后，手表表盘将自动切换为刚设置的图片。
 3. 在相册表盘设置界面，点击“样式”，可对相册表盘中显示的时间日期的字体和颜色进行选择设置。
 4. 在相册表盘设置界面，点击“位置”，可对相册表盘中显示的时间日期的位置进行选择设置。

📖 说明

- 仅支持静态图片设置为表盘，不支持使用动态图片设置为表盘，不限制图片格式。
- 最多可上传20张图片，当上传图片大于一张时，每次亮屏表盘将会随机切换已上传的图片，也可通过轻触表盘屏幕实现图片随机切换。

5.2 一碰传表盘

📖 说明

- 该功能仅支持具有NFC功能且EMUI10.0及以上/Magic UI 3.0及以上国内版本华为/荣耀手机。
以下系列手机需升级到特定版本及以上才支持该功能：Mate30系列请升级到EMUI 10.0.0.132及以上版本；P30系列请升级到EMUI 10.0.0.166及以上版本；Mate20系列请升级到EMUI 10.0.0.166及以上版本。
 - iOS手机不支持表盘市场登录。可选择先配对连接安卓系统手机，按照如上方法成功传输图片后，再配对连接iOS手机使用相册表盘。
 - 在使用该功能前请将华为运动健康App升级至10.0.0.651及以上版本，且使用国内华为账号进行登录。
 - 手表若未连接手机，或者连接的手机非要求的手机，进入手表设置选项将不会显示一碰传的功能选项，此非手表故障，需要将手表连接支持该功能的手机，才会显示一碰传选项。
1. 将手表与手机正确配对连接，点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“设置 > 一碰传”，进入一碰传界面，点击“激活”，界面将显示“正在激活”，激活成功后，会显示“已激活”。
 2. 打开手机的NFC开关，相机拍照后预览或是进入手机图库选择想要传输的单个或多个图片（最多可选择5张），用手机背部 NFC 区域紧贴手表表盘，表盘界面将会提示“智能裁剪中”和“图片传输中”，被选择传输的图片将会依次显示在表盘上。
 3. 打开华为运动健康App中手表的设备详情页，找到“表盘市场”，点击“更多 > 我的”，点击相册表盘，进入相册表盘设置界面，传输成功的图片将会显示在相册表盘，可根据需要对表盘的样式和位置进行选择设置。

📖 说明

- 当上传图片大于一张时，每次亮屏表盘将会随机切换已上传的图片，也可通过轻触表盘屏幕实现图片随机切换。
- 云端照片无法进行一碰传，需要下载到本地后再进行一碰传。
- 当再次使用一碰传功能传输图片后，此前传输的图片将会被全部删除，相册表盘中仅显示此次传输的图片。
- 手表端激活一碰传功能后，目前无法采用任何方法取消激活，即使恢复出厂设置后，仍处于激活状态。

5.3 设置表盘双时区

在主表盘界面长按进入表盘选择界面，部分表盘下面有设置按钮，单击后进入自定义设置界面，上下滑动，找到双时区设置开关，点击进入后，选择表盘上需要显示的第二个时区。

5.4 动画表盘

打开华为运动健康App中手表的设备详情页，找到“表盘市场”，点击“更多 > 推荐”，查找对应的动画表盘，并进行安装。

📖 说明

使用动画表盘会产生高耗电情况，如需手表更加省电，建议使用静态表盘。

5.5 待机表盘

待机表盘是手表进入待机状态下，常亮显示的表盘，系统默认是关闭的，设置方法如下：

在手表主屏幕点击侧键，选择“设置 > 屏幕显示 > 待机表盘”，左右滑动屏幕选择

表盘，点击，完成设置。

📖 说明

仅支持手表预置待机表盘。

5.6 安装、更换、删除表盘

安装、更换表盘：

方法一：在主表盘界面长按即可进入表盘选择界面。

方法二：在手表主屏幕下单击上键，选择“设置 > 屏幕显示 > 更换表盘”，左右滑动选择您喜欢的表盘。

方法三：


1. 打开华为运动健康App中手表的设备详情页，找到“表盘市场”，点击“更多”，可查看到手表支持的表盘。
2. 选择您喜欢的表盘，点击“安装”。安装成功后，手表表盘将自动切换为刚安装的新表盘。
3. 选择已安装的表盘，点击“设为当前表盘”，即可将手表表盘切换为选择的表盘。

📖 说明

- 部分表盘为付费表盘，需要先按照提示完成付费之后，才可安装使用，支付过程中需按提示打开”华为移动服务“访问权限进行操作，已付费表盘不支持退费。
- 购买表盘后，在华为运动健康App设备详情页面“表盘市场>我的”中删除购买表盘后无需再次购买，只需在表盘市场找到重新安装即可。（如果您在“我的”中已删除购买过的表盘，同时表盘市场也无法找到该表盘，那么您将无法再使用此表盘，请咨询客服热线950800如何申请退费）。
- 在华为运动健康App表盘市场购买的表盘关联在购买时的华为帐号中，同一帐号连接不同产品，不同产品的表盘不能相互使用。
- 同一帐号、同一系列产品，只要表盘市场可以共同搜索出此表盘即可相互使用。

删除表盘：

在表盘市场下载的表盘可以删除：在华为运动健康App的表盘市场，点击已下载的表

盘，点击右上角的 ，将已下载表盘删除，手表侧也会同步删除。部分手表预置表盘不可删除。

📖 说明

- 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。
- 此功能需要将手表和华为运动健康App版本升级至最新版本。
- 此功能仅部分国家和地区支持，具体支持情况可咨询当地华为官方热线。

5.7 查看蓝牙名称、MAC 地址、SN 号、型号、版本号

蓝牙名称：

- 选择手表“设置 > 关于手表”，显示的“设备名称”即为手表的蓝牙名称。
- 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表的蓝牙名称。

MAC地址：

选择手表“设置 > 关于手表”，即可查看手表的MAC地址。

SN号：

选择手表“设置 > 关于手表”，显示的“序列号”即为手表的SN号。

型号：

- 选择手表“设置 > 关于手表”，显示的“型号”即为手表的型号。
- 手表背面镭射字符“MODEL/型号：”后即为手表的型号。

版本号：

- 选择手表“设置 > 关于手表”，显示的“版本号”即为手表的版本号。
- 在华为运动健康App设备详情页，点击“固件更新”，查看手表的固件版本。

5.8 连接蓝牙耳机

方法一：

1. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“设置 > 蓝牙耳机”。
2. 系统自动搜索，列出蓝牙耳机列表，选择您的蓝牙耳机，跟随系统提示完成连接。

方法二：

1. 点击手表上键进入应用列表，上下滑动屏幕，选择“音乐”，在音乐界面点击右上角的三个小圆点，点击“蓝牙耳机”。
2. 系统自动搜索，列出蓝牙耳机列表，选择您的蓝牙耳机，跟随系统提示完成连接。

📖 说明

- 蓝牙耳机与手表配对连接后，当有来电提醒时，手表振动提示有来电，若从手表上接听，手表扬声器发声，不支持蓝牙耳机接听电话。
- 若需要使用蓝牙耳机接听电话，可将蓝牙耳机与手机配对连接，并在手机端接听来电。
- 蓝牙耳机需处于等待配对状态，手表才能搜索与其配对。

5.9 用手表解锁手机

智能解锁是手机自带功能，手表是否可以解锁手机取决于配对的手机是否支持该功能。当手机与手表配对成功，就会将手表添加到手机智能解锁设备列表中。

智能解锁设置方法（以华为EMUI10.x手机为例）：

1. 在手机中选择“设置 > 生物识别和密码 > 智能解锁”，设置锁屏密码。
2. 设置锁屏密码后，添加用于解锁的设备，选中连接成功的手表，智能解锁功能就开启了。
3. 智能解锁功能开启后，在手机上无需输入手机密码，滑动即可直接进入手机主界面。

智能解锁设置方法（以华为EMUI9.x手机为例）：

1. 在手机中选择“设置 > 安全和隐私 > 锁屏密码 > 智能解锁”，设置锁屏密码。
2. 设置锁屏密码后，添加用于解锁的设备，选中连接成功的手表，智能解锁功能就开启了。
3. 智能解锁功能开启后，在手机上无需输入手机密码，滑动即可直接进入手机主界面。

📖 说明

- 如果手表与手机连接是断开的状态，则智能解锁功能不可用。
- 因手机种类、型号、系统版本、设置方法等差异较大，手机是否支持智能解锁功能请咨询对应手机客服，此处仅举例说明。

5.10 调节屏幕亮度

在手表主屏幕下单击上键，选择“设置 > 屏幕显示 > 调整亮度”，可根据需要设置屏幕亮度，默认设置为自动（根据外界环境光调节手表的亮度），等级5显示最亮，等级1显示最暗。