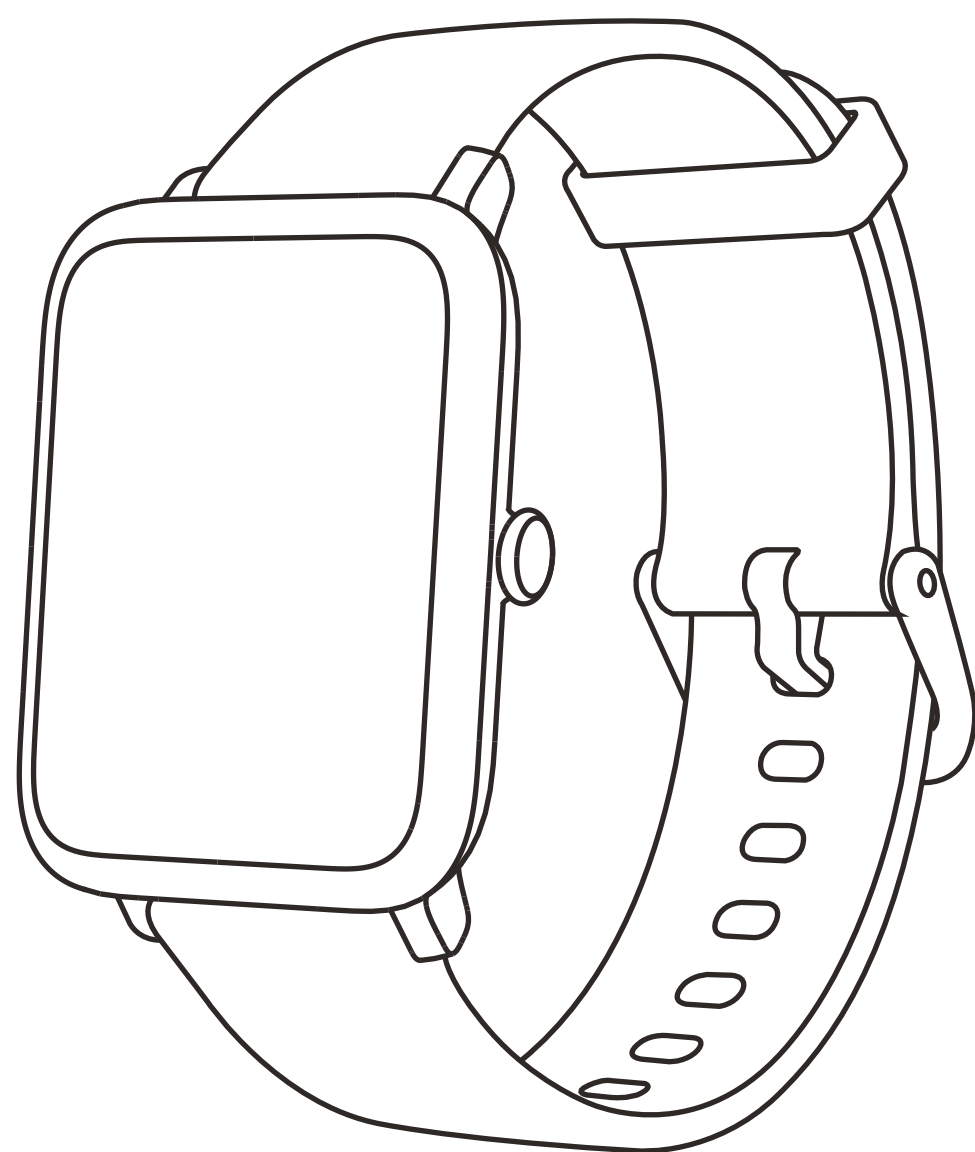


Amazfit米动健康手表 使用手册



目 录

01	感谢您购买 Amazfit米动健康手表
01	产品清单
01	产品基本参数
02	了解手表
02	用前准备
03	绑定手表
04	日常使用
06	提醒设置
08	高级设置
09	亲友关注
09	数据解读

01 感谢您购买 Amazfit米动健康手表

本产品为 Amazfit 米动健康手表（以下简称：手表），能够采集和记录您的心电信号、心率、活动量、睡眠，并且在手机上显示和分析。本产品需要在移动设备中安装米动健康 APP，并通过 APP 绑定手表使用。

请在开始使用手表前仔细阅读本手册，了解手表的基本功能及正确使用方法。

本手册依据现有信息制作，公司保留产品规格和功能变更的权利。

说明书内容仅作为指导和参考使用，其内容如有更改恕不另行通知。

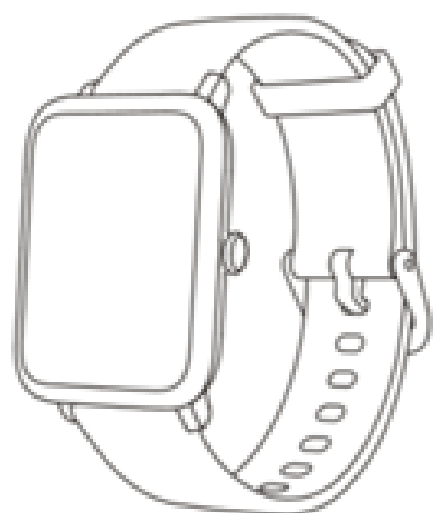
在产品使用中任何疑问，请联系售后人员。

注意

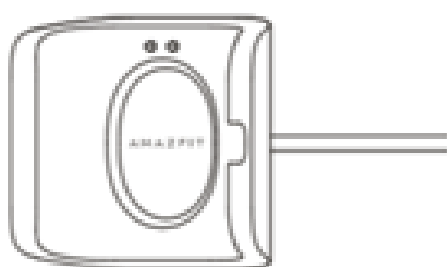
- 1. 本产品提供的健康信息或咨询内容仅供用户参考，不作为诊断治疗依据。
- 2. 医疗健康信息咨询服务不是电话诊疗，也不等同于任何急救组织或医疗机构提供的急救服务，实际诊疗活动请选择在相关医疗机构进行。

02 产品清单

开始前，请检查包装盒内是否包含以下物品，如有缺失，请与经销商联系。



AMAZFIT
米动健康手表



充电座



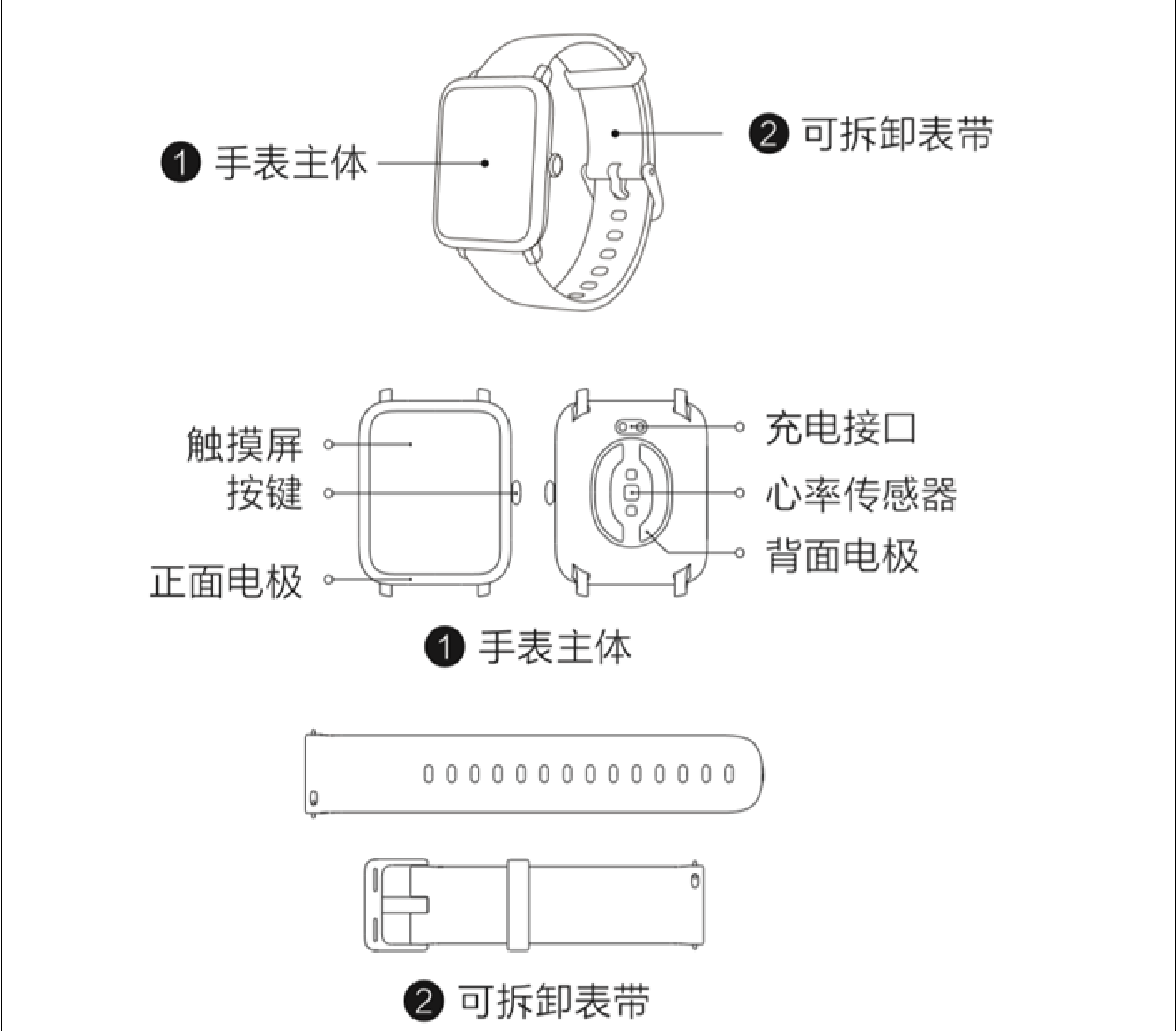
说明书

03 产品基本参数

产品名称：Amazfit米动健康手表	产品型号：A1916
主体尺寸：42X35X12.5mm	主体重量：25g
防水等级：30米防水	工作温度：5℃-40℃
无线连接：蓝牙5.0BLE NB-IoT	腕带材料： 硅胶
腕扣材料：尼龙	可调长度：78mm
电池类型：锂聚合物	电池容量：190mAh
设备要求：支持蓝牙4.0的Android4.4或iOS9.0及以上版本的设备	

04 了解手表

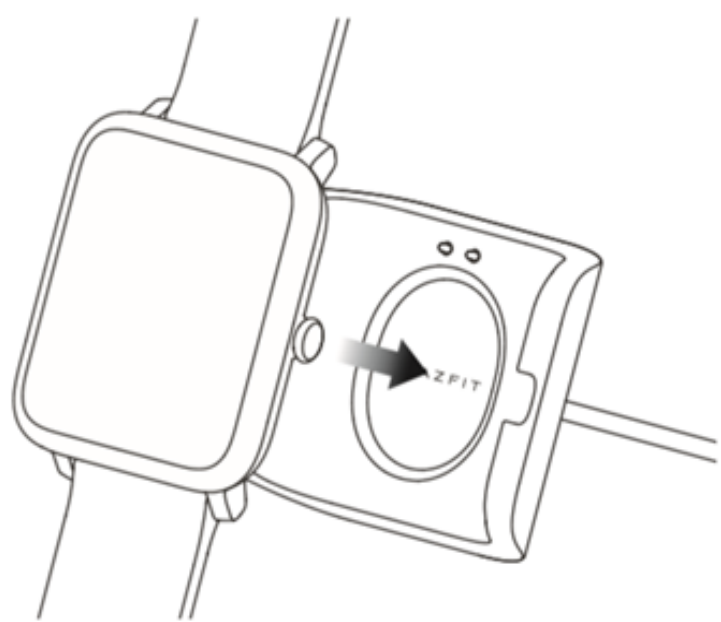
部件名称：手表由手表主体和可拆卸腕带组成。



05 用前准备

手表充电

如图示将手表装入充电座的卡槽内，然后将 USB 插头连接到手机充电器或者电脑的 USB 接口上充电。当充电开始后手表的屏幕上会显示充电进度动画。



电量低



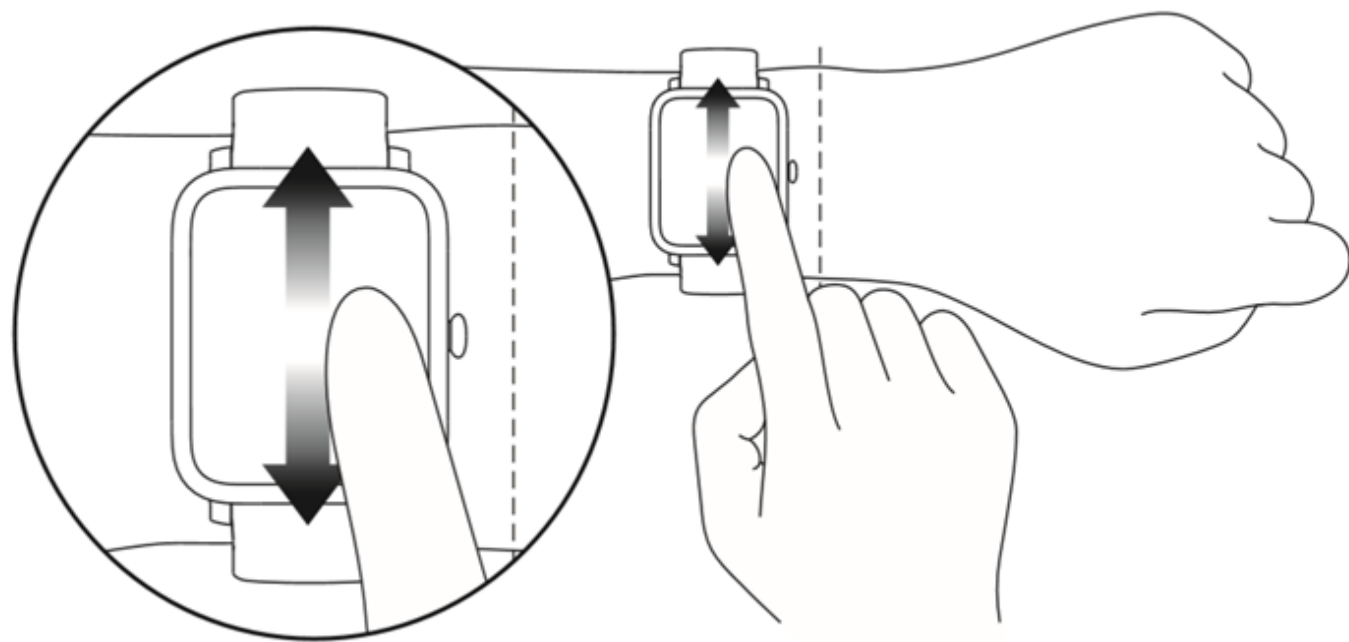
充电中



已充满

佩戴手表

Amazfit 米动健康手表通过测量手腕的血流来检测全天心率。为了让测量更加准确，请将手表按照图示佩戴在手腕避开腕骨的位置。然后调节至合适的松紧度，既不要太松随意晃动也不要太紧导致血液不流通。



06 绑定手表

安装米动健康 APP 客户端

请使用手机（如微信中的“扫一扫”）扫描以下二维码，或者在手机中（苹果手机在 AppStore 中，安卓系统的手机在应用商店中）搜索“米动健康”进行下载并安装米动健康客户端。



注册并登录米动健康

打开已安装的米动健康客户端，在欢迎页面点击同意相关服务协议和隐私政策后即可进入登录 / 注册页面，您可使用微信或小米账号快速登录，也可使用手机号进行注册并登录。

绑定手表

登录后请在“我”>“我的设备”点击“+ 添加设备”然后选择“Amazfit 米动健康手表”进入扫描二维码界面，按照界面内的提示扫描手表上的二维码进行绑定。



绑定时请确保：

- 手表有电且靠近手机
- 手表没有同时绑定其他账号
- 手机蓝牙始终为开启状态
- 手机为联网状态

苹果手机用户绑定完成后会弹出是否进行蓝牙配对的对话框，为保证APP功能的正常使用，请选择“配对”。

07 日常使用

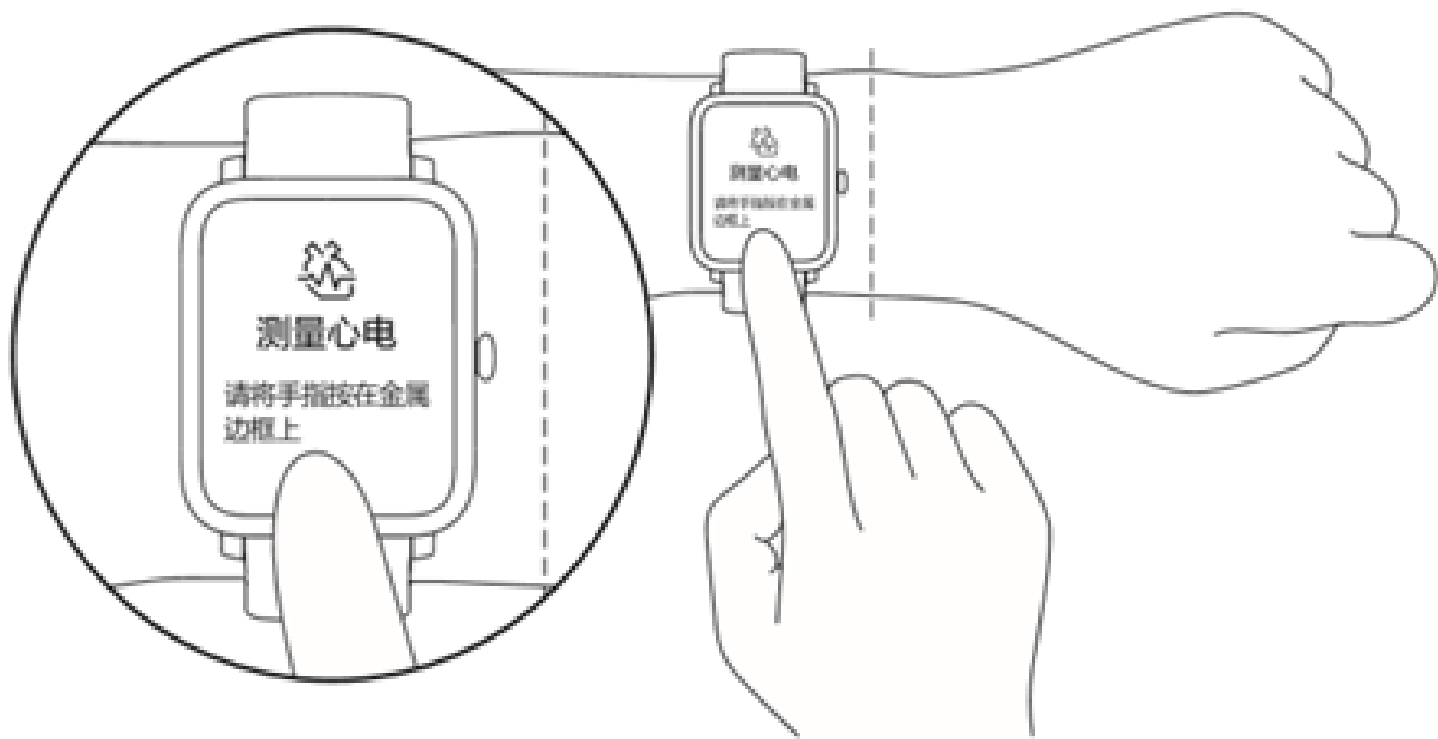
手表屏幕可以显示时间日期、测量心电、心率、活动、睡眠、设置，通过上下滑动手表屏幕切换信息，每滑动一次切换一项信息，点击页面后，进入各项详情页列表，通过上下滑动切换列表信息。

时间表盘

显示当前时间、今日步数和当前心率。

测量心电

戴好手表，使手表背面电极紧贴皮肤，将手指按住手表的金属边框，即可进行测量。当感觉到胸闷、胸痛、心慌等不适时，建议立即进行测量，及时捕捉心电数据，并将数据同步至APP咨询医生，以供后期参考。



测量注意事项：

测量过程中手指不要离开上电极表面，保证电极与皮肤接触良好，注意手指不要过度用力，保持放松。另外，皮肤干燥会导致电极与皮肤接触不良，可通过哈气或清水湿润腕部及手指皮肤。

心率

显示实时心率，全天心率趋势图

点击界面后，进入心率详情页，显示：静息心率、平均心率、睡眠心率、总心搏数、异常心搏、持续时间。

活动

显示总步数，全天活动趋势图

点击界面后，进入活动详情页，显示：有效活动量、卡路里、久坐时长、慢走步数、快走步数、跑步步数

睡眠

显示睡眠时长，整晚睡眠分期情况

点击界面后，进入睡眠详情页，显示：睡眠质量、入睡时

间、醒来时间、深睡时长、浅睡时长、清醒时。
设置
显示亮度调节、振动提醒、解绑、重启、恢复出厂设置、关于
点击各功能项后，进入各自的设置内容。

08 提醒设置

智能提醒

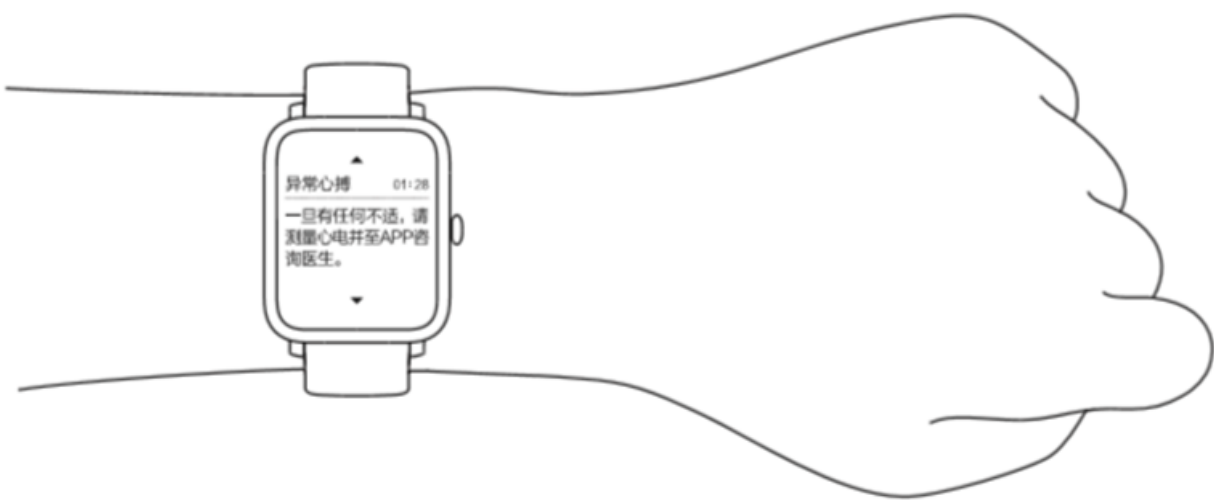
在米动健康客户端进入“我”>“智能提醒”进行提醒设置。

心率预警

你可设置在达到低心率（默认 40 次 / 分钟）或高心率（默认 120 次 / 分钟）时预警。
开启后，在用户清醒且安静状态下的，当实时心率值 $\leq$ 低心率或实时心率值 $\geq$ 高心率时，手表振动通知，建议您调整当前状态，促使心率恢复正常水平。

异常心搏

Amazfit 米动健康手表全天检测您的心脏健康，当开启提醒后，手表发现异常心搏时，会发出振动提醒，屏幕显示“异常心搏”，收到提醒后，建议在身体静止的状态下，将手指长按在手表的金属边框上进行 1 分钟的心电测量，以供后期监测健康情况参考。



亲友关怀服务

开启后，当出现心电图解读异常，以及手表检测到高心率、低心率、异常心搏时，数据实时上传云端并短信告知亲友，以便家人第一时间了解您当前的身体状况。

来电提醒

开启后，来电时手表振动提醒显示来电图标。

显示联系人信息：开启后，来电时手表振动并显示来电图标与联系人信息。

短信提醒

开启后，来短信时手表振动提醒。

显示联系人信息：开启后，来短信时手表振动并显示短信图标与联系人信息和短信内容。

闹钟

用户手动添加闹钟后，开启提醒后显示闹钟图标和当前时间。

APP通知

开启后，选择指定的APP，当所选APP有新信息时，手表振动提醒。Android用户可选择仅在手机息屏时提醒。

节律生活

在米动健康客户端进入“健康”>“今日提醒”。

昼夜节律

早睡早起

开启后，在计划起床和入睡的最早时间点提醒，在手表和手机同时提醒。

提醒方式：手表振动并显示早睡早起图标，同时手机显示早睡早起提醒消息。

按时吃饭

开启早中晚餐提醒后，在计划用餐区间的开始时间进行提醒。

提醒方式：手表振动并显示用餐图标，同时手机显示用餐提醒。

坚持运动/达标提醒

开启后，设置每日目标步数，达标后手表提醒。

提醒方式：手表振动并显示达标动画。

生活习惯

久坐提醒

开启后，手表检测到清醒状态时，每持续1小时未活动，手表提醒一次。

提醒方式：手表振动并显示久坐动画。

午睡免打扰：开启后，免打扰时间段内满1小时未活动不进行提醒。

测量心电

开启提醒后，在计划测量区间的开始时间进行提醒，若提醒时间前一个小时进行了测量，手表将不再提醒；

提醒方式：手表振动并显示测量动画。

喝水提醒

开启后，手表与手机同时提醒喝水

提醒方式：手表振动并显示喝水动画，同时手机显示喝水提醒消息。

吃药提醒

开启后，可设置吃药事件并备注药品名称，到点时手表与手机同时提醒。

提醒方式：手表振动并设置吃药动动画，同时手机显示吃药提醒消息。

09 高级设置

注意：所有与手表相关的设置均需保持手表连接状态，否则无法进行设置或者设置过程中连接断开会导致设置失败。

手势亮屏 & 解锁

在米动健康客户端进入“我” > “Amazfit 米动健康手表” > “手势亮屏 & 解锁”

手势亮屏 & 解锁默认处于开启状态，用户可根据自己的需要进行修改。此功能开启后，用户可抬腕后亮屏解锁手表

屏幕，立即开始使用。

佩戴位置

在米动健康客户端进入“我”> “Amazfit米动健康手表”> “佩戴位置”

根据您自己的佩戴习惯选择佩戴左手还是右手，若实际佩戴位置与APP内选择位置不同，可能影响数据采集的准确率。

10 亲友关注

点击“状态”页右上角“添加亲友”图标,进入“添加亲友”页面。输入要关注的亲友的米动健康 ID（位于对方“我”页面昵称下方的 10 位数字），点击“搜索”按钮，确认对方信息无误后，可选择添加备注或直接发送关注请求。对方同意后将会收到关注成功的反馈消息。



11 数据解读

健康评分

健康评分是根据心率、心电、体重、睡眠、活动等数据，可用于衡量整体身体健康情况。当所有指标都达到推荐的健康标准时，评分为 100 分，若某项指标未达到推荐标准，则减少相应分数。请持续佩戴手表，坚持每天进行心电测量，获得足够且全面的数据后，米动健康将为您分析健康评分。

心电

通过手表进行心电测量，将数据同步至米动健康客户端，米动健康客户端提供专家解读服务，由资深心脏内科专家为您解读心电数据，同时可以分析心率变异性。

心率变异性

心率变异性是判断自主神经活动对心血管系统调节能力的重要指标。心率变异性越高，表明自主神经对心血管的调节能力越好，心血管系统越健康。

心率

通过24小时连续心率监测，米动健康可分析静息心率、全天平均心率、睡眠平均心率、清醒平均心率、全天总心搏。

静息心率

静息心率是指人在清醒时，休息平静状态下的心率值。 静息心率是一个稳定的指标，但是剧烈运动、生病、精神压力大、工作疲劳、熬夜都可能造成数天内静息心率升高。运动爱好者或者运动员的静息心率比普通人偏低。 研究表明，静息心率和心血管健康存在密切联系，高血压、动脉硬化、冠心病等心血管疾病患者的静息心率都比健康人群偏高。每天规律适量的运动，有助于增强心脏功能，使静息心率控制在较低的范围。

全天平均心率

一天24小时的心率平均值。

睡眠平均心率

睡眠状态下（米动健康客户端所分析的睡眠区间）的心率平均值。

清醒平均心率

非睡眠状态下（米动健康客户端所分析的睡眠区间）的心率平均值。

全天总心搏

一天24小时的心跳总数。

活动

通过全天活动监测，米动健康可分析步数、有效活动量、以及一天中躺/坐、站立、活动三种状态的时长

有效活动量

根据世界卫生组织（WHO）的标准，身体活动达到中等或

高等强度， 并且活动时间持续10分钟及以上，则认为该次活动对健康有益，为有效活动。世界卫生组织（WHO）的标准推荐成年人每周累积有效活动量为600-1000 MET-min。强度过低或持续时间过短的活动则认为对健康无提升作用。健走和跑步都属于中高强度活动；多到户外进行有氧运动，有助于身心健康。米动健康APP根据上述世界卫生组织（WHO）的标准， 为用户分析有效活动量， 让用户开展更有效提升健康的活动。

睡眠

睡觉时佩戴手表，米动健康APP将为您分析睡眠质量、睡眠时长、深睡、浅睡、睡眠规律性等数据。

睡眠质量

睡眠质量是米动健康基于匹兹堡睡眠质量指数，通过分析睡眠规律性、睡眠时长、深睡眠比例、夜里醒来次数和时间等因素计算而得。