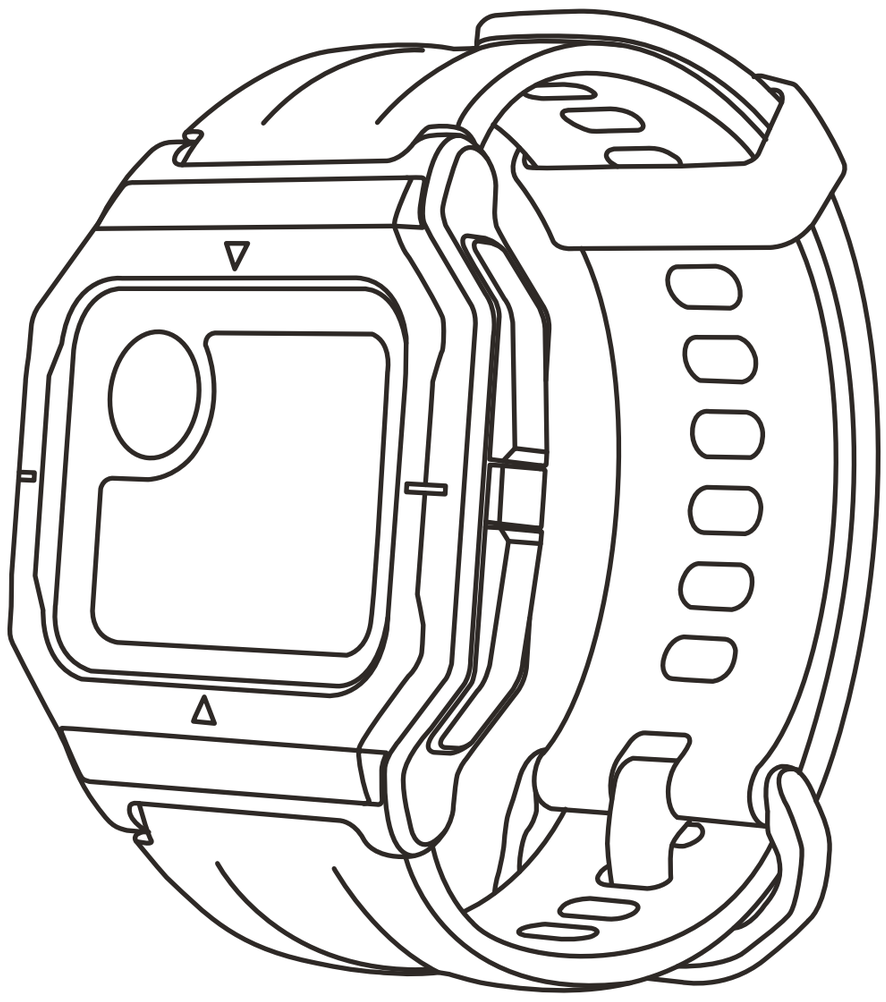
Amazfit Neo
使用手册



AMAZFIT

目 录

01 **手表操作说明及功能导航**
01 **按键操作**
03 **手表佩戴及充电**
04 **手表功能使用**
04 **设备绑定与解绑**
05 **功能页**
05 计步
05 距离
05 消耗
06 天气
06 勿扰
06 秒表
07 闹钟
07 PAI
08 心率
08 电量
09 **运动副屏**
09 **提醒**
09 启用通知
09 来电提醒
10 App 通知提醒
10 短信提醒
11 邮件提醒
11 运动提醒

目 录

11 关爱提醒

12 心率预警提醒

12 日常心搏提醒

13 达标提醒

13 久坐提醒

14 **查找手机**

14 **睡眠检测**

15 **抬腕亮屏**

15 **恢复出厂设置**

1. 手表操作说明及功能导航

Amazfit Neo 搭载一块 STN 屏幕和四个实体按键。

<1> 传承黑白，随时可见：采用复古的黑白屏幕，屏幕全天显示，更加节能的同时保证了强光下时间也能清晰显示，搭配抬腕亮屏功能，可以快速阅读时间。

<2> 强大续航，经久不衰：一次充电可以连续使用超过 4 周，远离电量不足的困扰。经典使用模式 28 天，基础续航模式 37 天。

<3> 精于型，修于芯：搭载华米自研的 BioTracker PPG 生物追踪光学传感器，24 小时心脏守护，实现房颤等心率失常自动甄别。

一、按键操作

按键名称	按键定义	应用场景
SELECT 键	确认/选择	1. 绑定页/恢复出厂设置：确认； 2. 特定页面特定功能： 秒表页：开始/暂停/继续；运动副屏：暂停/继续 单次心率测量：开始测量 勿扰模式：切换确认 3. 开机/关机：长按 2s
BACK	返回/退出	1. 非表盘页面：短按逐级返回 2. 特定页面特定功能： 运动副屏：运动暂停页，结束返回 3. 长按 2s 开启/关闭背光功能
UP	上翻页	1. 上翻页：短按，可切换展示不同的功能页面 2. 秒表页： a. 计次功能 b. 秒表暂停后，查看计次记录
DOWN	下翻页	1. 下翻页：短按，可切换展示不同的功能页面 2. 秒表页：秒表暂停后，查看计次记录

组合按键：长按 2s

按键定义	应用场景
重启	同时长按 SELECT+UP 键（约 2S），直至系统重启
恢复出厂	同时长按 BACK 和 DOWN 键（约 2 秒）跳转至恢复出厂界面后，短按 SELECT 键确认恢复出厂；短按 BACK 键取消恢复出厂。
监管	同时长按 SELECT+DOWN 键（约 2 秒）跳转设备 ID 界面
查找手机	同时长按 BACK+UP 键（约 2 秒），直至手机蜂鸣

2. 手表佩戴及充电

日常佩戴：日常佩戴时建议将手表以适中的松紧度佩戴在离手腕两指距离的位置上，以确保光学心率检测器正常测量心率数据。

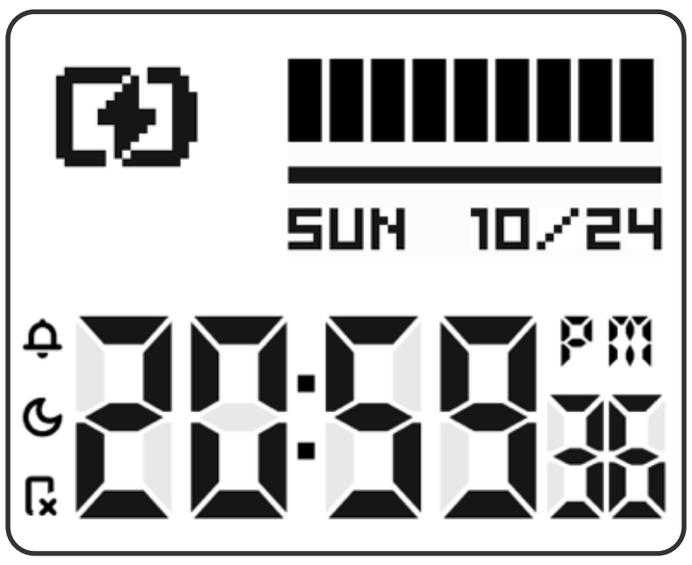
运动佩戴：运动中佩戴时，建议将手表以贴合、舒适且不会滑动的松紧度佩戴。不要过于拉紧或松动，避免运动数据检测不准确。

充电

<1> 将手表充电器插入支持 USB 供电的设备，如插座、电脑或者充电宝等。

<2> 将手表放入充电插座，注意手表放入的方向和位置，并确保手表背部的金属触点与充电器底座紧密贴合。

<3> 手表放置正确时，屏幕上会出现充电格。



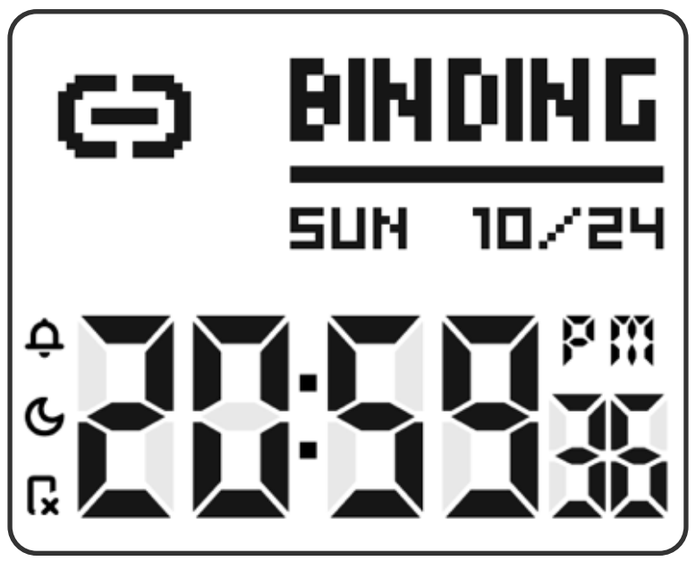
注：充电器为非磁吸式专用充电座，与其他产品均不通用

3. 手表功能使用

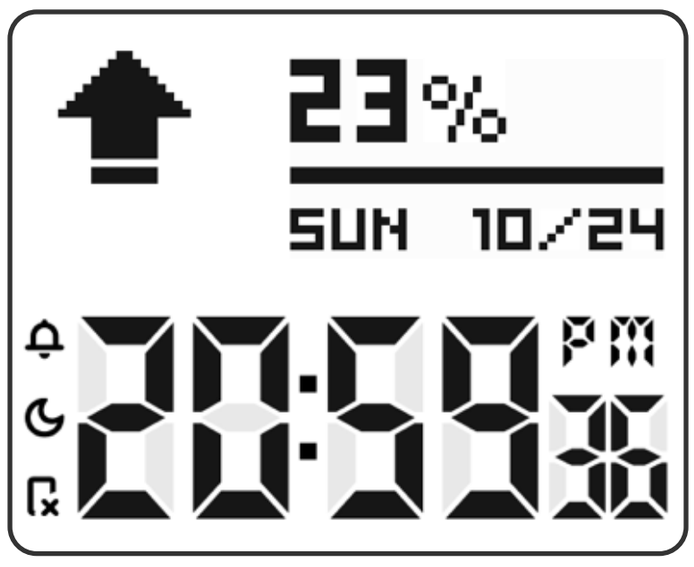
使用 Amazfit Neo 前，请使用手机下载 App。通过手机 APP 绑定手表才可体验手表完整功能，并将手表产生的数据保存至个人云端账号中。

一、设备绑定与解绑

<1> 请通过说明书扫码下载 App，并完成账号注册或登录。
<2> 打开 App 选择“我的 – 添加设备 – 手表 – 手表无二维码 – Amazfit Neo”开始搜索附近设备。
<3> App 搜索到手表时，请按照手表提示完成绑定。



<4> 绑定完成后，通常需要升级手表，请在此过程中耐心等待，保持手机网络和蓝牙开启，并将手表与手机放置一处，确保手表顺利升级。



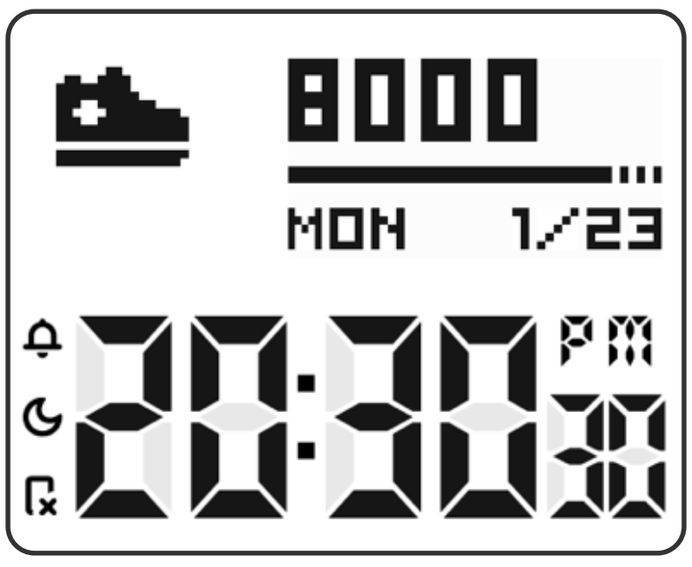
<5> 完成绑定和升级后，即可开始体验手表功能。同时 App 中可针对手表功能进行操作和设置。
<6> 若需要将手表解绑，请打开 App，并在设备页中选择“解除绑定”。

二、功能页

短按 UP/DOWN 键（上下切换功能页面）:

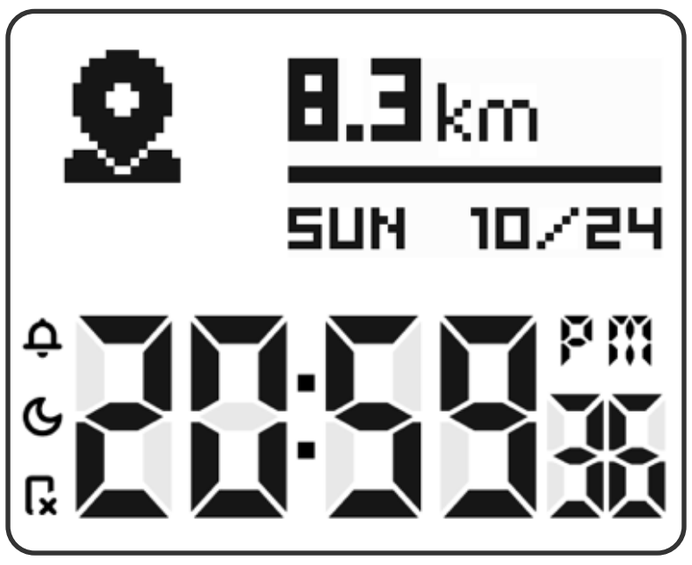
1、计步

展示当前步数



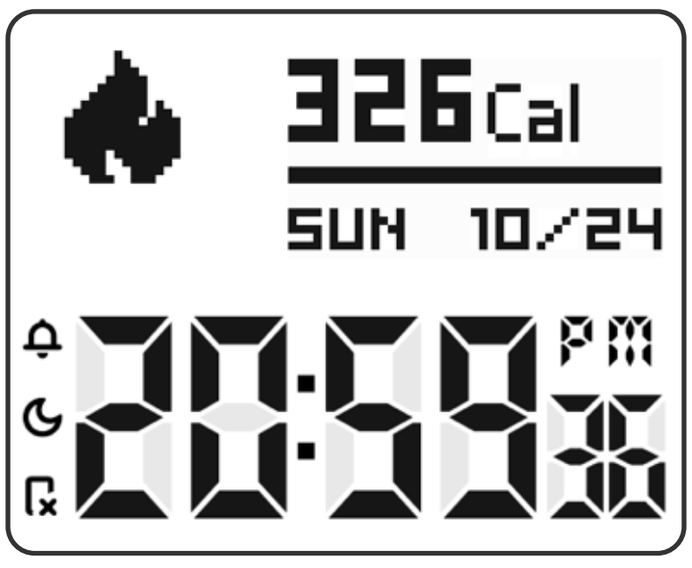
2、距离

展示当前距离



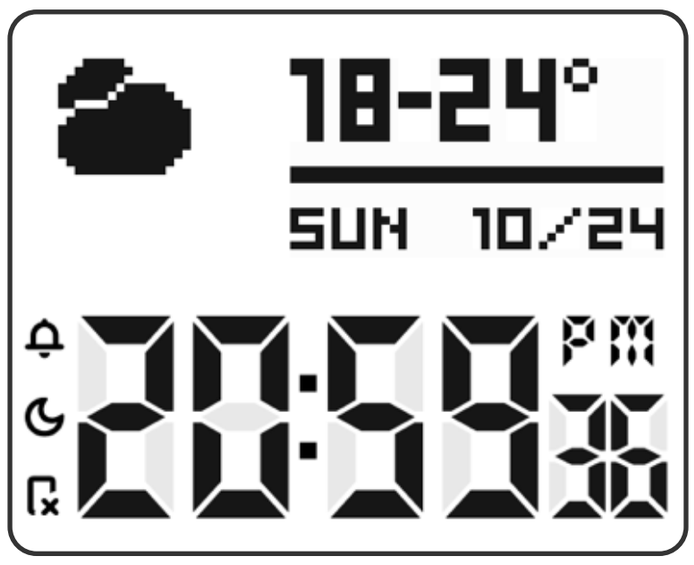
3、消耗

展示当前卡路里



4、天气

显示当日天气情况，若天气数据无法显示，请打开 App 连接设备更新天气数据

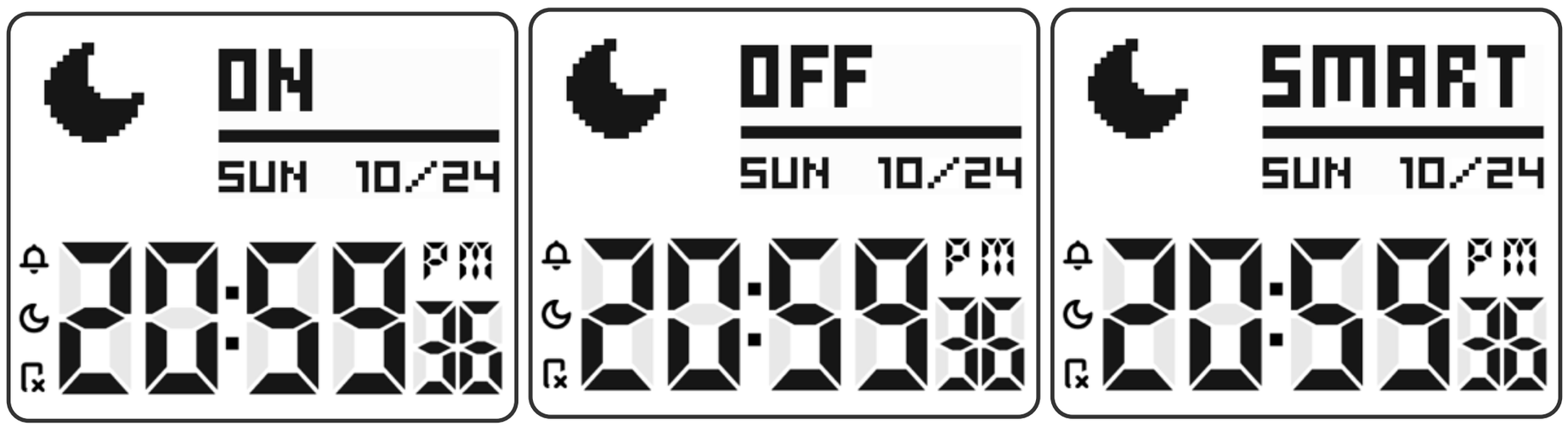


5、勿扰

ON：开启勿扰，手表将不再接收手机推送的通知

OFF：关闭勿扰，手表则恢复接收通知

SMART：智能勿扰，识别为睡眠状态时，会自动开启勿扰



6、秒表

支持精确到百分之一秒

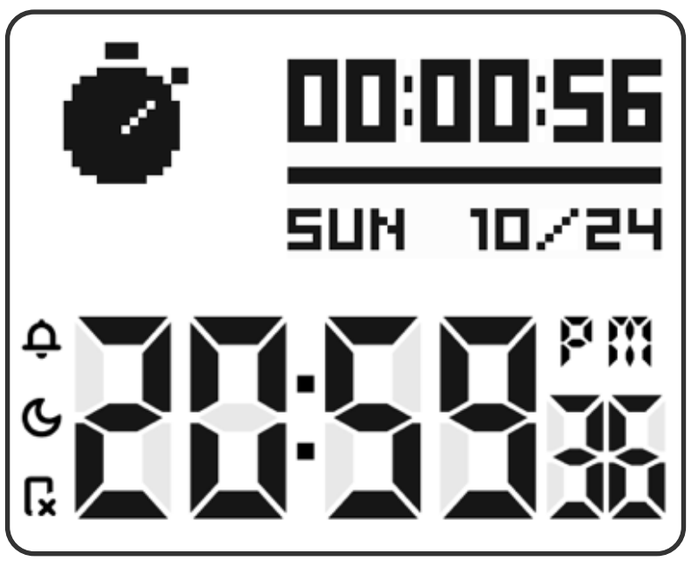
<1> 开始：短按 SELECT 键，立即开始计时

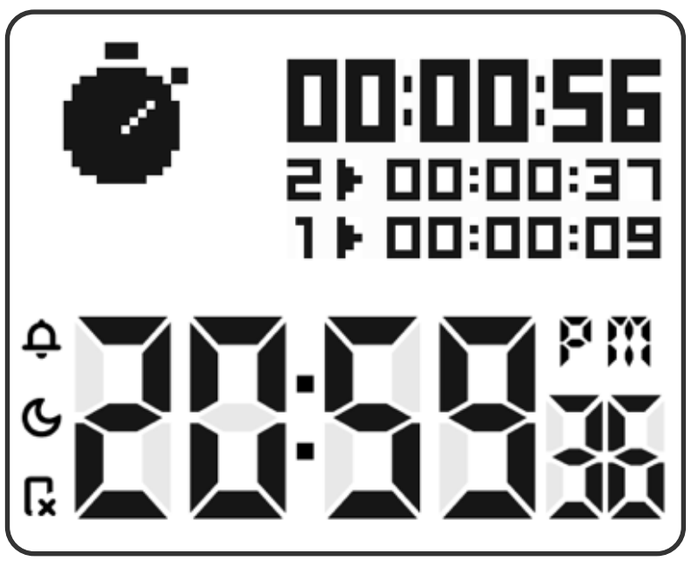
<2> 计次：计时过程中，短按 UP 键计次，最多支持 9 次计次操作

<3> 暂停：计时过程中，短按 SELECT 键，暂停当前秒表

<4> 复位：暂停时，短按 BACK 键，重置秒表（返回秒表初始页）

<5> 秒表记录：暂停中，短按 UP/DOWN 键，查看记录

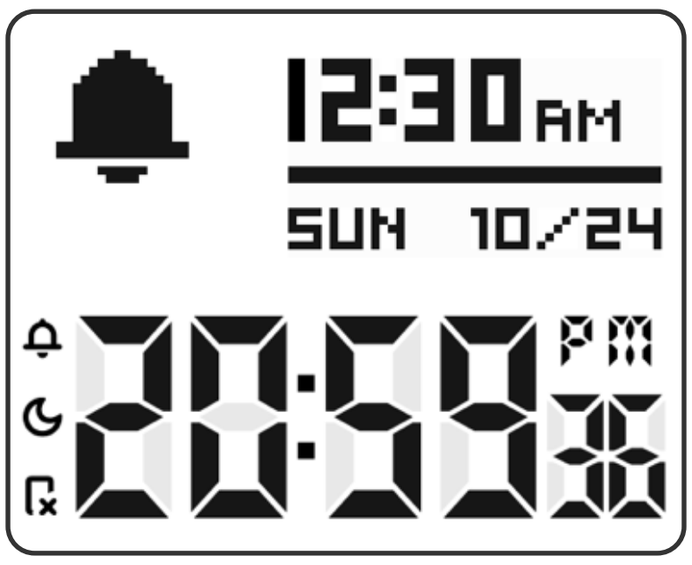




7、闹钟

需要在 App 中开启手表闹钟提醒，并在 App 端设置闹钟，同步至手表端，手表显示下一个闹钟时间；

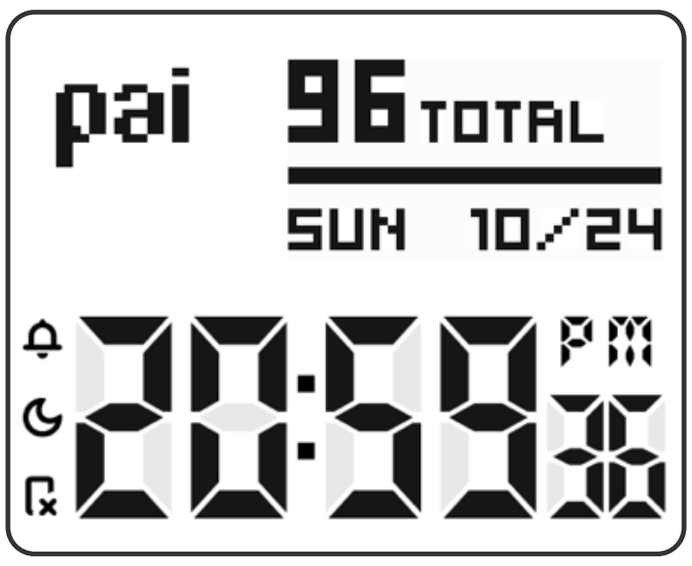
使用时关闭：当手表闹钟提醒时，短按任意键，可选择关闭提醒。



注意：暂不支持小睡延迟闹钟功能。

8、PAI

显示累计值，PAI 值产生是依赖于开启全天心率检测。



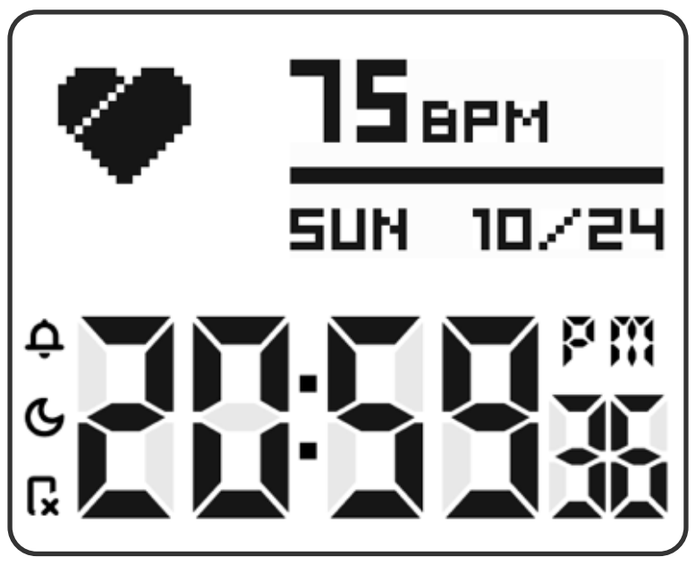
9、心率

<1> 进入心率，手表自动开始心率测量。测量过程中正确佩戴手表，保持手表背部紧贴皮肤，直到手表检测到稳定的心率值。

<2> 单次测量心率：短按 SELECT 键，开始测量。

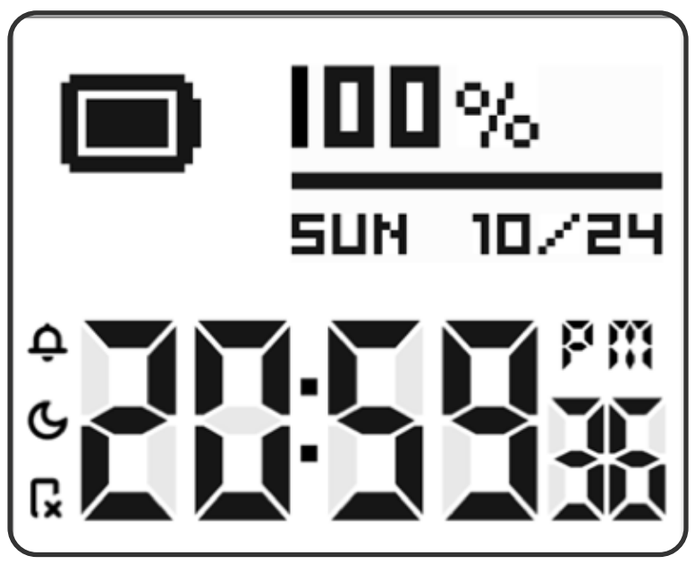
<3> 若需要开启全天心率测量，请打开 App，依次进入“我的 – Amazfit Neo – 心率检测”中选择开启全天心率即可。

提示：开启全天心率后，手表会定时测量心率。再次进入心率页会显示最后一次的心率值。



10、电量

显示当前电量



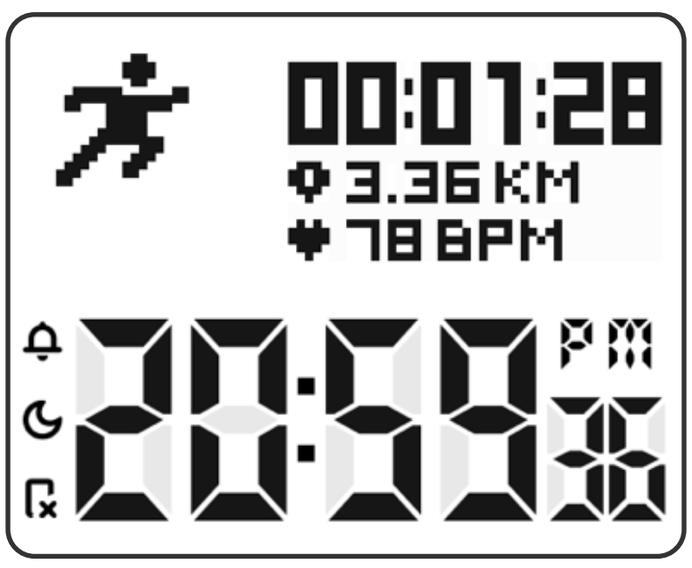
三、运动副屏

手表与手机连接时，当在 App 运动页面开启某项运动后，会自动在手表上展示运动中的相关数据。

运动中按键：

<1> 暂停/继续：短按 SELECT 键

<2> 结束（返回）：在暂停页面中，短按 BACK 键：



四、提醒

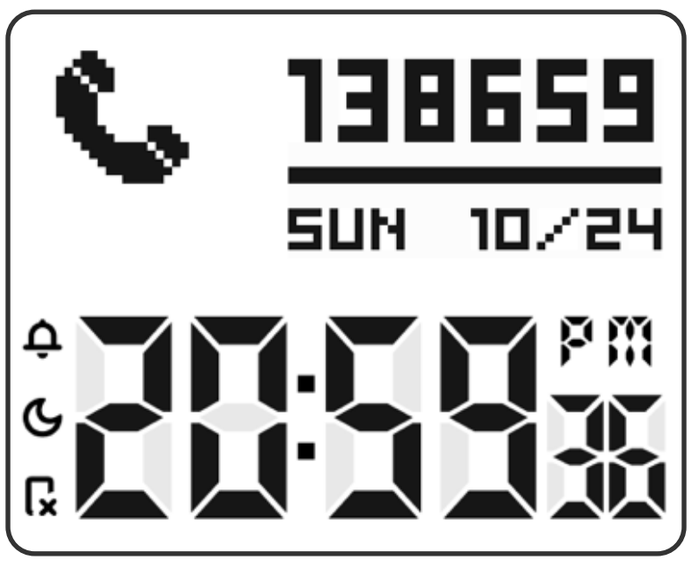
1、启用通知

使用时，需要在 App 中开启响应的提醒，并且保持手表与手机的连接。根据个人需要开启来电提醒、App 通知提醒、久坐提醒、短信提醒、达标提醒

<1> 如果是 iOS 设备，使用时需要将手表与手机蓝牙配对。

<2> 如果是 Andriod 设备，使用时请保持 App 在后台运行，或者将 App 加入自启动白名单中，确保提醒可以通过手机发送给手表。

2、来电提醒

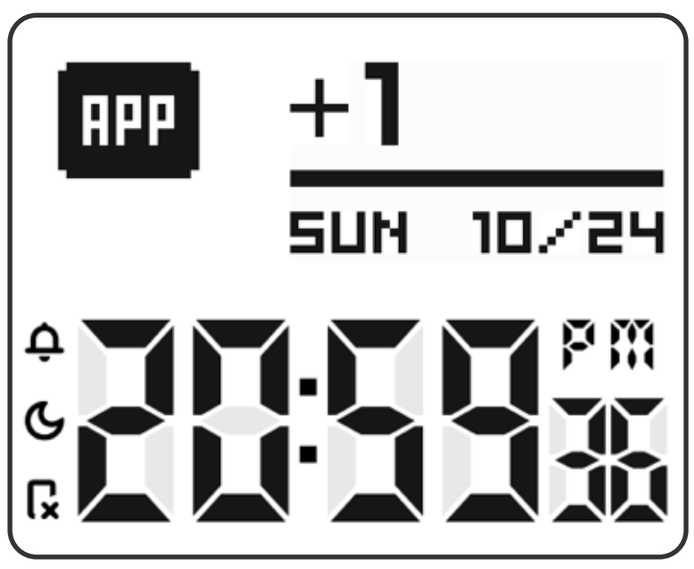


1）当有通知来时，手表会蜂鸣并展示提醒信息

2）提醒时，可以在手表端点击 BACK 键拒接电话，点击其他按键可保证手表静音，不支持接听电话。

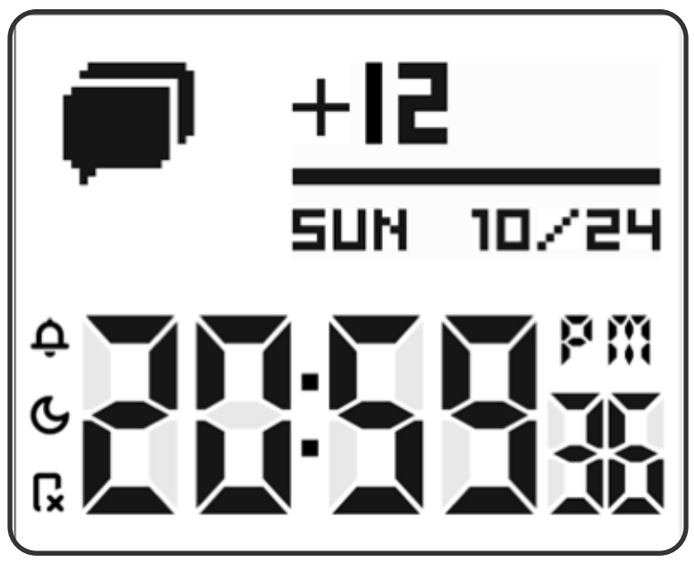
3）目前手表只有拉丁系列语言有字库，其他语言通知无法识别；例如：中文简体等语言无字库，联系人保存的为中文简体，来电提醒显示的为：“来电”二字，未保存联系人的号码来电，可以显示阿拉伯数字。

3、App 通知提醒



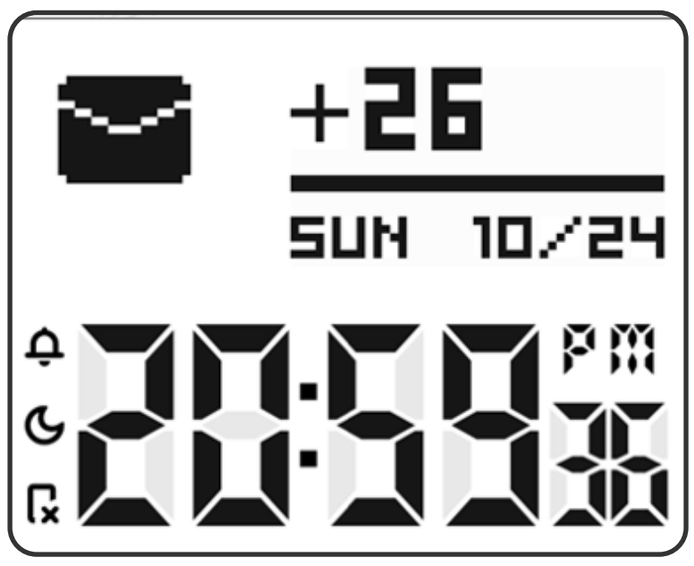
注：通知时手表有蜂鸣声，手表界面只会显示 App 通知提醒数量，不会显示消息内容；计数峰值为 99；

4、短信提醒



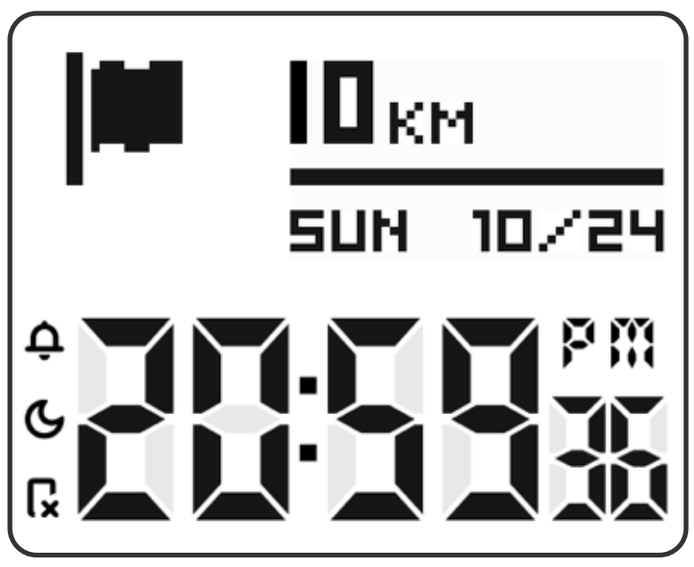
注：通知时手表有蜂鸣声，手表界面只会显示 App 通知提醒数量，不会显示消息内容；计数峰值为 99；

5、邮件提醒



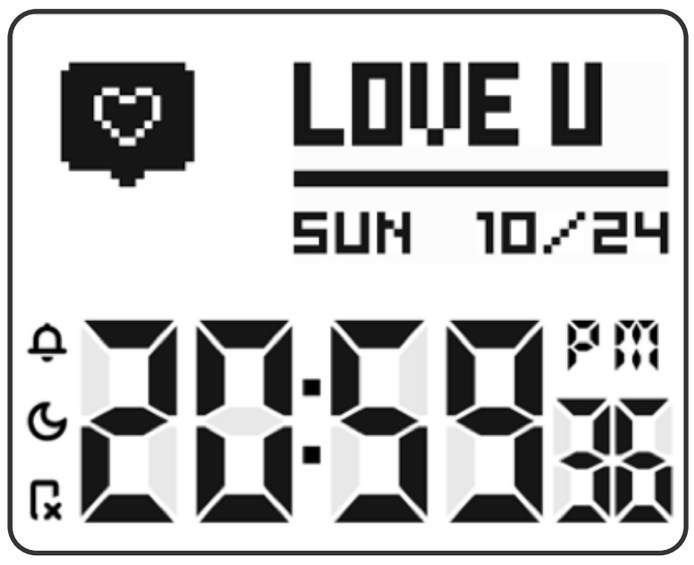
6、运动提醒

运动中，每公里会提醒一次



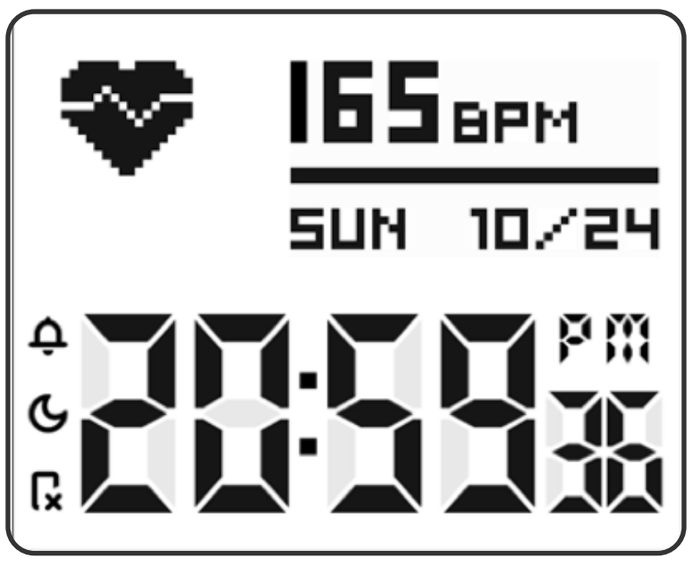
7、关爱提醒

当使用 App 添加亲友后，当亲友查看数据时点击“关爱”，收到了亲友的关爱，手表会蜂鸣提醒。



8、心率预警提醒

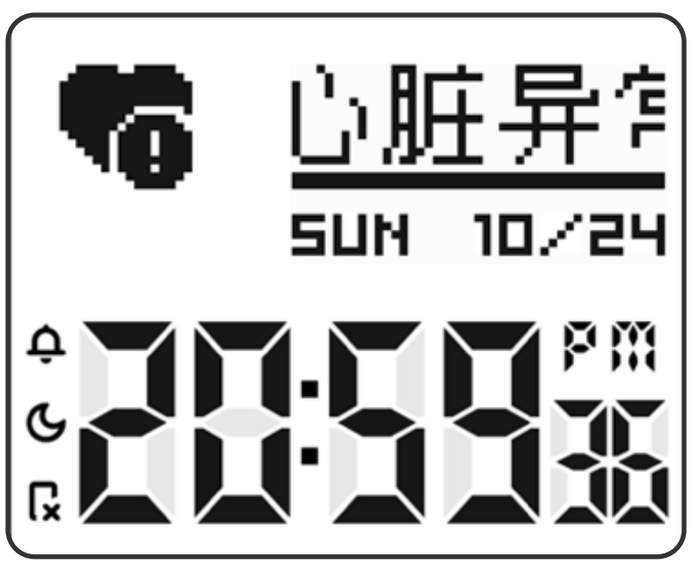
在 App 中启用心脏健康监测模式，或设置测量频率在 10 分钟以内的自动心率检测模式时，可启用心率预警功能。
测量到心率大于所设预警值，且最近 10 分钟没有明显活动时，手表将蜂鸣提醒。



注意：
手表通过持续的心率测量来评估心脏的健康情况，如果手表提醒心脏异常搏动，请留意身体的健康状况，
本功能仅供参考，不应作为医疗诊断的依据，心脏的问题不一定会在判读中发现，如有不适建议您及时就医；

9、异常心搏提醒

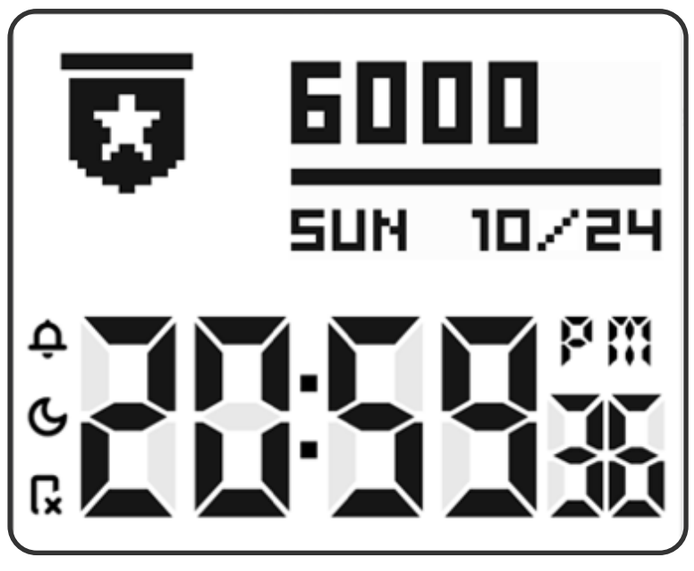
打开 Zepp App > 我的 > 我的设备 > Amazfit Neo> 心率检测，可启用心脏健康监测，
全天持续监测您的心脏健康状况，记录全天心率变化。发现疑似异常心搏时，手表将蜂鸣提醒；



注意：
手表通过持续的心率测量来评估心脏的健康情况，如果手表提醒心脏异常搏动，请留意身体的健康状况，
本功能仅供参考，不应作为医疗诊断的依据，心脏的问题不一定会在判读中发现，如有不适建议您及时就医；

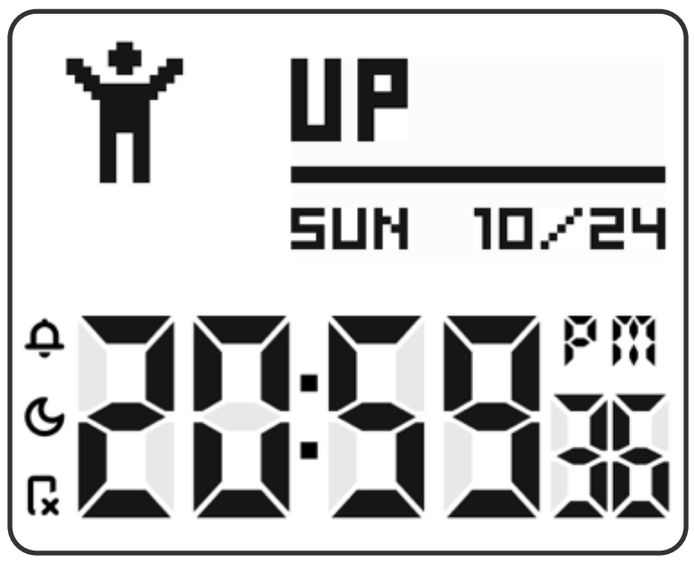
10、达标提醒

Amazfit Neo 在 App 上可以设置每日卡路里或步数目标，手表支持达标提醒，当运动达标后手表会有蜂鸣提醒，在App中可以关闭达标提醒。



11、久坐提醒

打开 Zepp App -- 我的 -- 我的设备 -- Amazfit Neo -- 久坐提醒，启用久坐提醒功能。



注：久坐时间不可设置，默认为 1 小时提醒一次。

五、查找手机

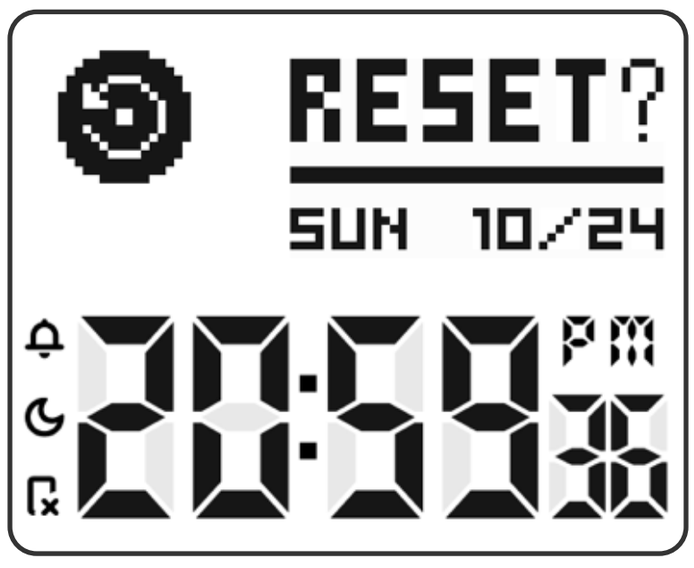
Amazfit Neo 可通过蓝牙查找手机，若需要开启此功能，请按手表 BACK+UP 键查找手机。
<1> 查找手机功能，需要 App 处于运行状态，并且手表与手机属于连接状态。若 App 未运行，或者手表处于未连接状态，则无法使用此功能。
<2> 进入查找页面，手表会自动查找手机，60s 内没有找到则会提示失败，请尝试重新查找。
<3> 查找成功后手机会发出提示响铃，按任意按键即可关闭手机响铃。
提示：若希望随时可以使用查找手机功能，请尝试将 App 放入系统自启动白名单，保持 App 后台运行，避免因为手表与手机未连接，导致无法查找手机。

六、睡眠检测

<1> Amazfit Neo 支持睡眠监测，当正确佩戴手表后可自动识别、监测夜间睡眠。App 里可查看夜间睡眠分布图：包含睡眠总时长、清醒时长、浅睡时长、深睡时长，REM 快速眼动时长；
<2> 可以监测日间零星小睡的状态，记录睡眠时长并展示深睡和浅睡分区；
<3> 目前 Amazfit Neo 夜间睡眠检测可记录 18：00 至次日 11:00 之间的睡眠，日间小睡可检测记录 11:00–18:00。两个时间段叠加后，可覆盖 24 小时睡眠检测。后续会继续优化算法，提供更科学更智能的睡眠检测。

七、抬腕亮屏

在 App 端开启抬腕亮屏，即抬起手腕将屏幕转向自己时即可点亮屏幕，App 端可以设置全天开启和定时开启两种模式；
提示: 抬碗亮屏背光可以显示 3s，夜晚光线比较差的情况下，back 长按 2s，背光可以显示 10 秒。

八、恢复出厂设置

恢复到手表出厂时的状态
按键：
<1> 恢复出厂设置：长按 BACK+DOWN 键
<2> 确认：短按 SELECT 键
<3> 取消（返回原表盘）：短按 BACK 键