

SAMSUNG

用户手册

SM-L320
SM-L330
SM-L3350
SM-L500
SM-L5050

中文 07/2025 版本 1.0

www.samsung.com.cn

目录

入门指南

6 关于 Galaxy Watch8/ Galaxy Watch8 Classic

7 设备部位图和功能

7 手表

12 无线充电器

13 为电池充电

13 无线充电

14 电池充电提示和注意事项

15 使用省电模式

16 佩戴手表

16 连接或取下表带

18 佩戴手表

19 表带提示和注意事项

20 如何佩戴手表以进行精确测量

22 打开和关闭手表

23 将手表连接至手机

23 安装三星智能穿戴应用程序

23 通过蓝牙将手表连接至手机

25 使用网络

25 将账号添加到手表

26 控制屏幕

26 表圈

27 屏幕

28 屏幕构成

29 打开和关闭屏幕

30 切换屏幕

30 应用程序屏幕

32 锁定屏幕

33 手表

33 手表屏幕

33 更改表盘

35 开启息屏提醒功能

35 开启“仅作为手表”模式

35 使用实时窗功能

36 通知

36 通知面板

36 查看来电通知

37 选择接收通知的应用程序

37 快捷面板

40 输入文本

40 键盘布局

42 其他键盘功能

应用程序与功能

43 安装与管理应用程序

43 管理应用程序

44 信息

46 电话

46 简介

46 拨打电话

48 通话期间的选项

48 接听电话

49 联系人

50 三星智能卡

51 三星健康

51 简介

52 能量得分

52 每日活动量

54 步数

55 运动

62 本周健身

63 跑步教练

64 睡眠

66 饮食

67 身体成分

70 正念

71 周期跟踪

72 心率

73 压力

74 血氧

77 水摄入量

78 AGE 指数

80 血管负荷

81 抗氧化指数

82 圈子

82 设置

83 三星健康监测器

83 简介

84 测量生物识别数据时的注意事项

88 开始测量血压

90 开始测量心电图

92 GPS

93 音乐

93 简介

93 使用音乐功能

93 管理保存在手表上的音频文件

94 媒体控制器

94 简介

95 控制音乐播放器

95 控制视频播放器

96 提醒

96 日历

97 Bixby

97 天气

98 闹钟

98 世界时钟

99 定时器

99 秒表

100 相册

- 100 简介
- 100 管理保存在手表上的图片
- 101 使用相册
- 101 查看图片
- 102 自定义表盘
- 102 删除图片

102 寻找我的手机

103 发送 SOS 信息

- 103 简介
- 103 预设 SOS 请求
- 104 发送 SOS 请求
- 105 当您跌倒受伤时发送 SOS 请求
- 106 停止分享位置信息

106 录音机

107 计算器

108 指南针

108 耳机控制器

109 相机控制器

110 SmartThings

111 设置

- 111 简介
- 111 三星账号
- 111 连接
- 114 模式和日常程序
- 116 声音和振动
- 116 通知
- 117 显示
- 117 电池
- 118 按钮和手势

- 119 健康
- 119 安全与隐私
- 120 位置
- 120 安全和紧急状况
- 120 账号与备份
- 121 高级功能
- 122 设备维护
- 122 应用程序
- 123 通用
- 123 辅助功能
- 124 软件更新
- 124 关于手表

三星智能穿戴应用程序

125 简介

127 表盘

128 应用程序屏幕

129 卡片

129 快捷面板

130 手表设置

- 130 简介
- 130 三星账号
- 130 模式和日常程序
- 130 声音和振动
- 131 通知
- 131 显示
- 131 电池
- 131 按钮和手势
- 131 健康
- 132 安全和紧急状况
- 132 账号与备份

- 133 高级功能
- 133 设备维护
- 133 应用程序
- 134 管理内容
- 135 移动套餐 (启用移动网络的机型)
- 135 通用
- 135 辅助功能
- 135 手表软件更新
- 135 关于手表

136 查找我的手表

136 在三星应用商店中查找更多信息

使用须知

137 设备使用注意事项

139 包装和配件上的说明

140 保持设备的防水防尘功能

141 过热的注意事项

142 清洁和管理手表

143 如果您对手表上的材质过敏，使用时请注意

附录

144 故障排除

149 通知

- 149 电器电子产品中有害物质的名称及含有信息表
- 150 第十条无线充电设备应当在其产品使用说明 (含电子显示的说明) 中注明以下内容:

入门指南

关于 Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic

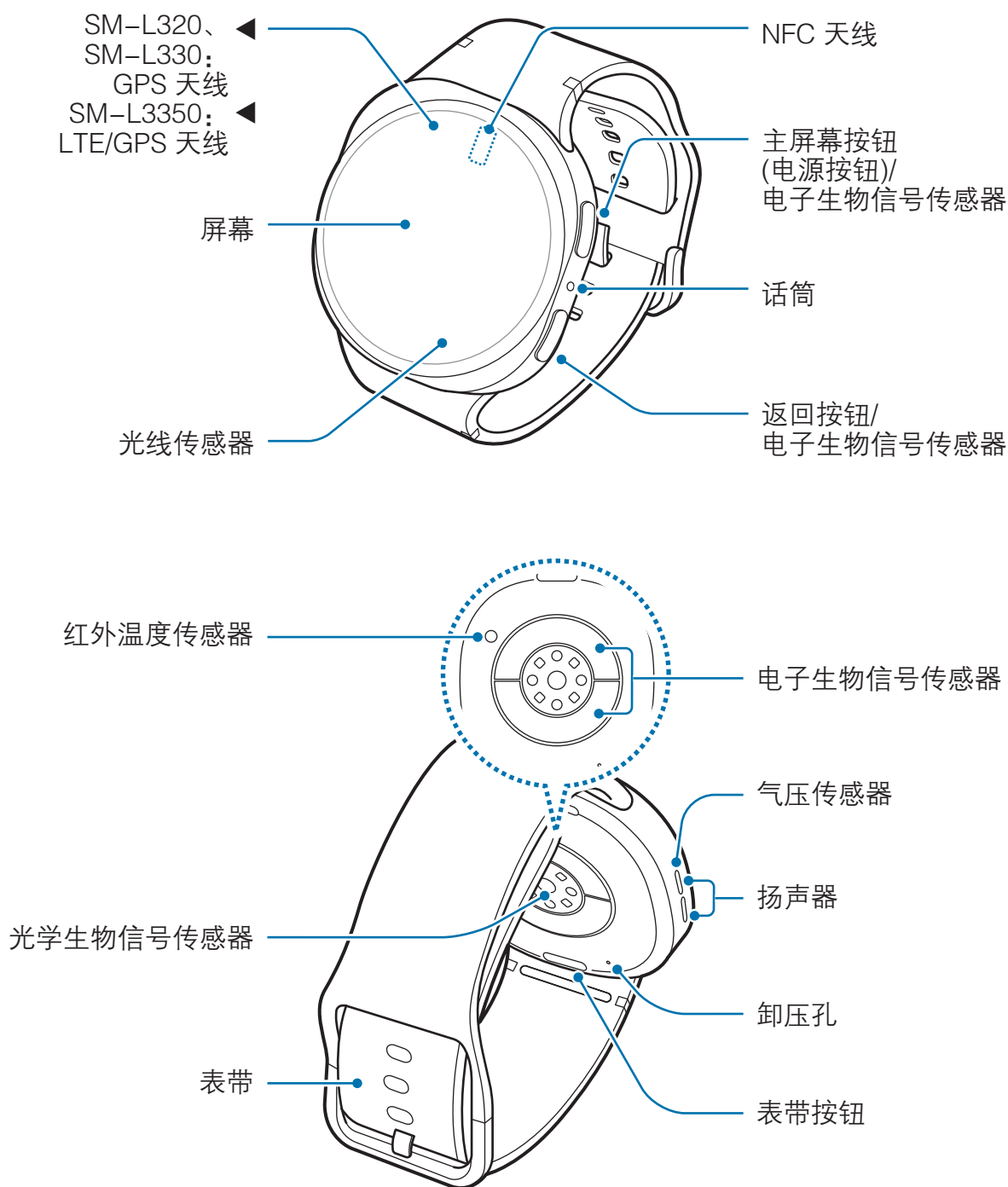
Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic (以下简称手表) 是一款智能手表，可分析您的锻炼模式、管理您的健康，并提供各种便捷的应用程序来拨打电话和播放音乐。您可以使用表圈浏览各种功能，并通过点击屏幕来启动某项功能，还可以根据自己的喜好更改表盘。

将手表连接至手机后即可使用。

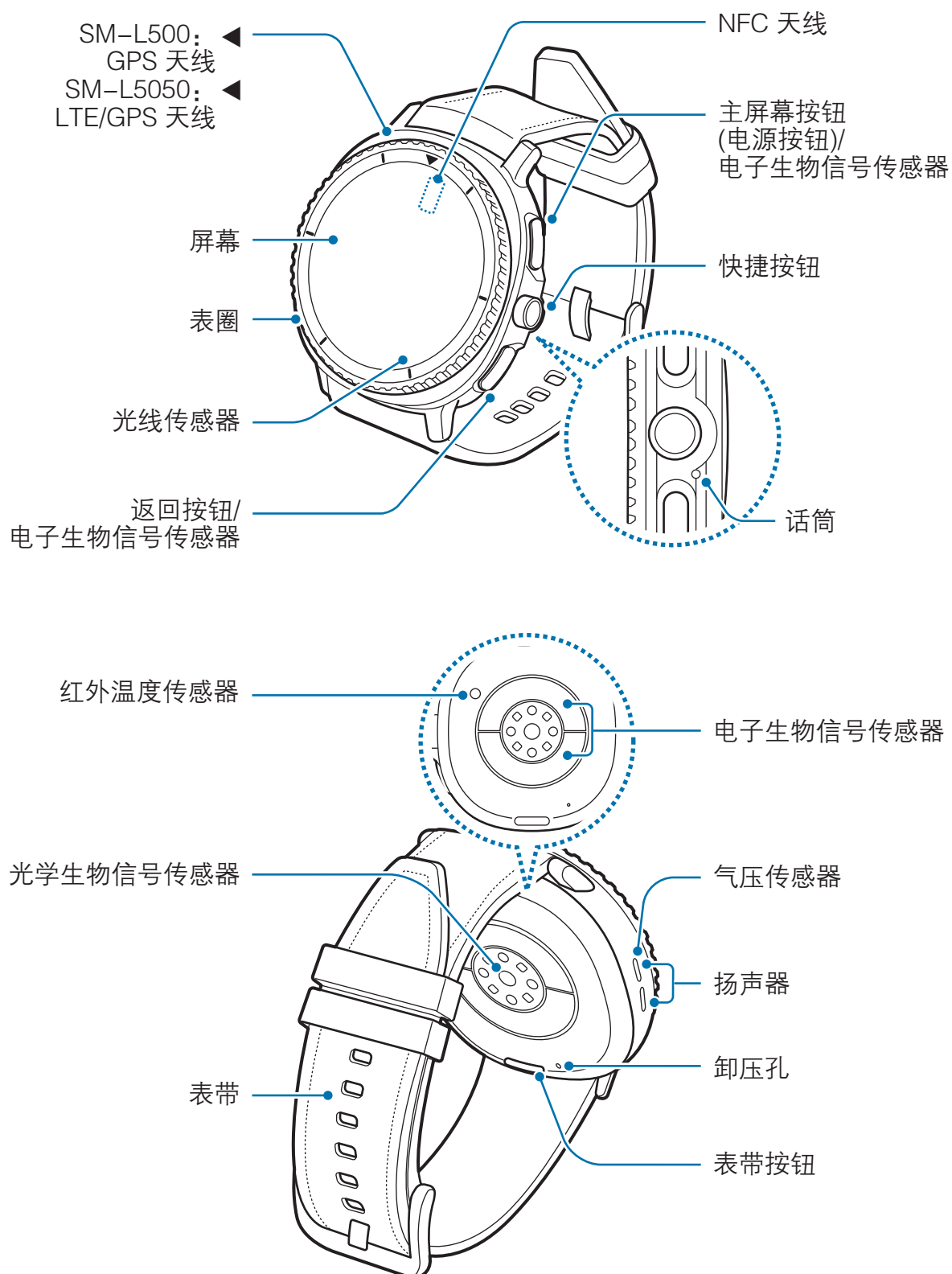
设备部位图和功能

手表

► Galaxy Watch8:



► Galaxy Watch8 Classic:





- 请在没有磁场干扰的地方使用此设备，以便设备正常工作。
- 设备和部分配件 (另售) 含有磁铁。请将信用卡、植入式医疗器械以及其他可能受磁铁影响的设备放置在远离本设备的位置。请确保本设备离医疗器械至少 15 cm。如果怀疑本设备对您的医疗器械有干扰，请立即停止使用本设备，并咨询医生或医疗器械制造商。
- 如果您的心脏内有医疗植入装置，请勿将设备放置在靠近植入装置的口袋中，例如胸前或外套内侧的口袋。
- 设备和一些含磁铁的配件 (另售) 与受磁铁影响的物体之间应保持安全距离。设备中的磁铁可能会损坏信用卡、银行存折、门禁卡、登机牌或停车证等物体，或致使其失效。



- 使用扬声器时 (例如，播放媒体文件)，请勿让手表靠近耳朵。
- 确保表带保持洁净。与灰尘和染料等污垢物接触可能会在表带上留下污点，并且这些污点可能无法完全去除。
- 切勿将尖锐物体插入手表的外部孔隙中。否则内部器件以及防水功能可能会受到损坏。
- 如果使用的手表玻璃体破裂，可能会有受伤的危险。只有经三星服务中心或授权服务中心维修后，手表才能重新使用。
- 如果灰尘或异物进入话筒或扬声器，手表可能不会发出声音，或者某些功能可能无法使用。如果使用尖锐物体移除灰尘或异物，可能会损坏手表及其外观。



- 以下情况可能导致连接问题或消耗电池电量：
 - 将金属贴纸贴到手表的天线区域
 - 如果使用金属表带
 - 使用通话或移动数据连接等功能时用手或其他物体覆盖手表的天线区域
- 如果卸压孔覆盖有贴纸等配件，在通话或媒体播放期间可能会有额外的噪音。
- 请勿使用贴纸或保护套等配件遮挡光线传感器区域。否则可能会使传感器发生故障。
- 在对着手表的话筒说话时，请确保其未被遮挡。
- 卸压孔可确保在气压变动的环境中使用手表时，手表内部的部件和传感器能正常工作。
- 本手册中的图片是 Galaxy Watch8 Classic。

按钮

按钮	功能
主屏幕按钮	• 手表关闭后，按住即可将其打开。 • 屏幕关闭后，按下即可打开屏幕。 • 按下两次或按住即可启动您设置的应用程序或功能。 • 处于任何其他屏幕时，按下以打开手表屏幕。
返回按钮	• 屏幕关闭后，按下即可打开屏幕。 • 按下即可启动您设置的功能。
主屏幕按钮 + 返回按钮	• 同时按下可截取屏幕图片。 • 同时按住可关闭手表。

设置主屏幕按钮或返回按钮

按下主屏幕按钮或返回按钮，可选择要启动的应用程序或功能。

在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **按钮和手势**，然后在**主屏幕按钮**或**返回按钮**下选择所需选项。

设置并使用快捷按钮 (Galaxy Watch8 Classic)

快捷按钮是位于主屏幕按钮和返回按钮之间的圆形按钮，按下此按钮可立即启动健身和户外活动所需的功能。



1 在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **按钮和手势**。

2 在**快捷按钮**下选择所需操作。

- **操作：**设置快捷按钮来启动锻炼或功能。选择的操作决定了在按下快捷按钮时会发生的情况。如果想让快捷按钮在按下时不启动任何功能，请选择**无**。
 - **运动：**可以设置为打开锻炼列表或开始健身。健身期间，可以暂停或停止锻炼，并且可以按下快捷按钮对每项锻炼执行详细操作。
 - **功能：**可以设置为打开秒表或开启手电筒或水中锁定模式或打开相机控制器或打开录音机。

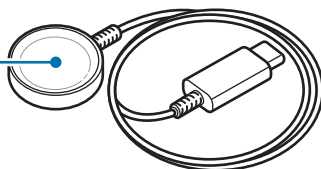
- **启动操作的方式：**您可以设置快捷按钮，以便通过短按或按两次来打开您设置的锻炼或功能。



- 如果经常发现由于衣物较厚、手套较厚或手表佩戴方式而造成意外按下按钮，请尝试以下办法之一：
 - 参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)，然后重新佩戴手表。
 - 佩戴手表时，将按钮朝向相反方向佩戴。如果屏幕显示方向颠倒，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **通用** → **方向**，然后在**按钮位置**下设置按钮位置，使其与实际方向一致。

无线充电器

无线充电面板



- ❗ 无线充电器不具有与手表相同的防水认证，因此切勿让无线充电器接触水。

为电池充电

首次使用手表前或长时间未用后请先为电池充电。

无线充电

- 1 将无线充电器连接至 USB 电源适配器。
- 2 将手表放置于无线充电器上，确保手表背面的中央与无线充电器的中央对齐。无线充电可能无法正常工作，具体视配件或保护套类型而异。如欲确保无线充电稳定进行，建议将保护套或配件从手表上取下。
- 3 充满电后，请断开手表与无线充电器的连接。

检查充电状态

在无线充电过程中，您可以在屏幕上查看充电状态。如果屏幕上并未显示充电状态，则在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **显示**，然后点击**显示充电信息**开关以将其打开。

- 📌 在关机状态下开始充电且电池充电量超过 10% 时，手表会自动开机。如欲给手表充电并让其保持关机状态，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **电池**，然后点击**自动开机**开关将其关闭。在手表关机的情况下充电时，可以按下任意按钮在屏幕上查看充电状态。

电池充电提示和注意事项



- 只可使用专为手表设计且经过三星认可的充电器和数据线。使用不兼容的充电器和数据线会造成严重的人身伤害或损坏设备。
- 请使用符合适用安全标准且经 CCC 认证的电源适配器充电。



- 充电器连接不当可能会导致设备严重损坏。因误操作造成的任何损坏不涵盖在包修范围内。
- 仅使用手表随附的无线充电器。如果使用第三方无线充电器，手表将无法正常充电。
- 如果在无线充电器潮湿时为手表充电，设备可能会损坏。彻底擦干无线充电器后再为手表充电。



- 为节约能源，请在不使用时拔下充电器。充电器不带电源开关，因此在不使用时务必从电源插座拔下充电器以节约电量。充电时，充电器应保持完全插入电源插座并易于拔插。
- Galaxy Watch8 Classic 和 Galaxy Watch8 不支持无线电源分享功能。
- 手表具有内置的无线充电线圈。您可以使用无线充电板为电池充电。然而，由于某些表带的结构问题，如果连接了表带，手表无法使用某些无线充电板进行充电。如欲使用无线充电板给手表充电，请先从手表上取下表带。此外，无线充电板另售。有关可用无线充电板的更多信息，请参阅三星网站。
- 使用充电器时，建议使用经许可的充电器，以确保充电性能。
- 如果手表和无线充电器之间有异物，可能无法正常充电。充电前检查设备上是否有汗水、液体或灰尘。
- 如果电池完全放电，连接无线充电器时，手表无法立即开启。开启前，让耗尽的电池先充电几分钟。
- 如果同时打开多个应用程序、使用网络应用程序或需要连接至其他设备的应用程序，电池将会快速耗尽。为避免设备在数据传输期间断电，应在设备充满电后再使用这些应用程序。



- 如果无线充电器连接到其他电源 (例如, 电脑或多接口充电器), 手表可能无法正常充电, 或由于电流较低充电速度变慢。
- 虽然在充电时可以使用手表, 但这可能会延长电池完全充电的时间。
- 如果在使用手表的同时充电, 手表的供电不稳定, 屏幕可能无响应。如果出现这种情况, 请断开手表与无线充电器的连接。
- 手表在充电时会变热。这属于正常情况, 不会影响手表的使用寿命或性能。请先等待手表冷却, 然后再佩戴使用。如果电池特别热, 充电器可能会停止充电。
- 如果手表无法正常充电, 请联系三星服务中心或授权服务中心。
- 请勿使用弯折或损坏的无线充电器数据线。如果无线充电器数据线损坏, 请停止使用。

使用省电模式

打开省电模式以延长电池使用时间。

从屏幕上边缘向下拖动即可打开快捷面板, 然后点击“省电”图标 (🔋) 开启省电功能。或者, 在应用程序屏幕上, 点击“设置”图标 (⚙️) → **电池**, 然后点击**省电模式**开关将其开启。

省电模式将开启, 某些功能可能会受到限制。



如果电池电量下降到一定水平以下, 将出现省电屏幕。点击**开启**以打开省电模式。在这种情况下, 手表电池充电到 15% 以上时, 省电模式将自动关闭。但是, 如果您从“设置”或快捷面板打开省电模式, 即使手表电池充电到 15% 以上, 省电模式也不会自动关闭。

佩戴手表

连接或取下表带

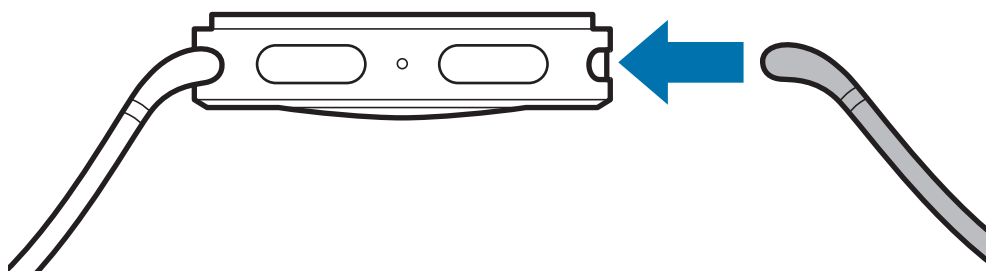
用手表前，先连接表带。您可以将表带从手表卸下，并换上新表带。

❗ 连接或取下表带时，请小心不要伤到手指甲。

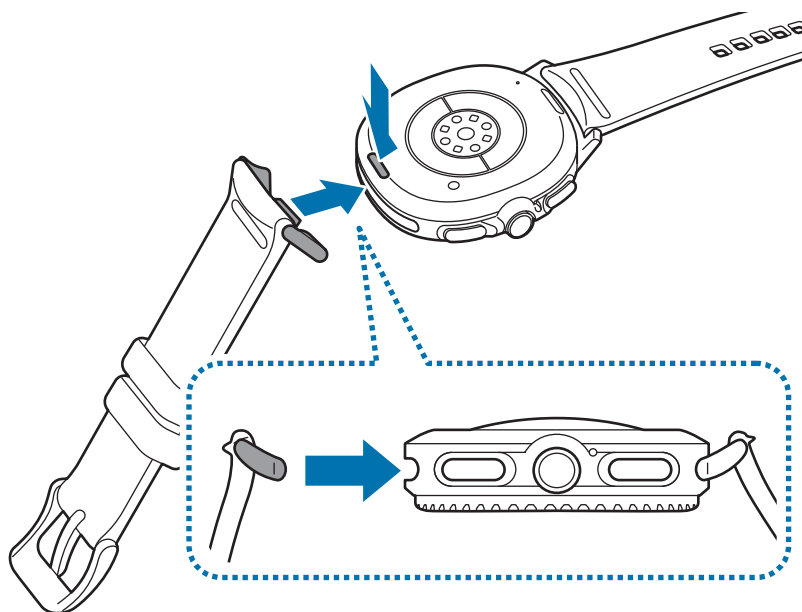
- 📌 随附表带可能因地区或机型而异。
- 随附表带的大小可能因机型而异。请使用适合各自机型尺寸的表带。

连接表带

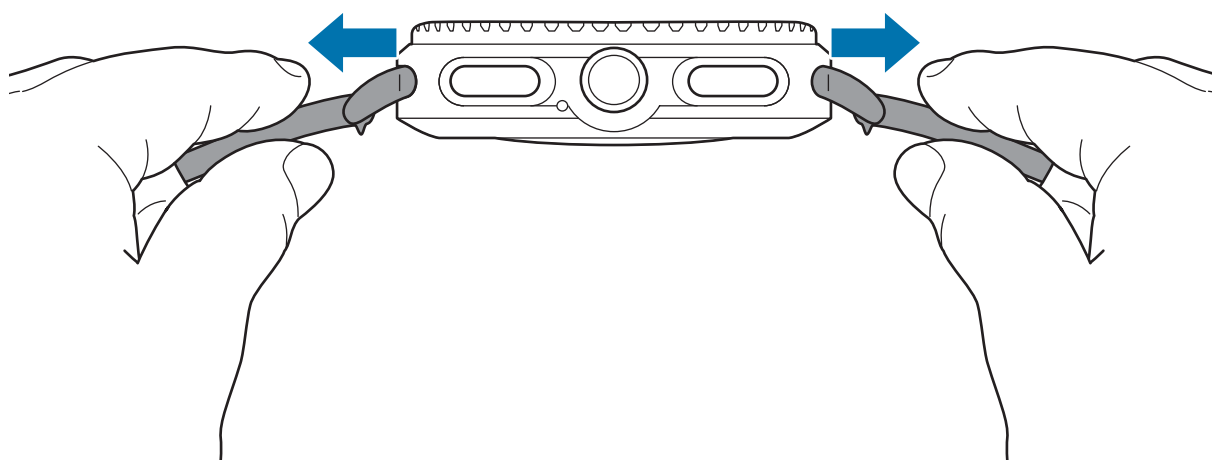
- 1 ▶ **Galaxy Watch8:** 将表带对齐手表，确保对齐后将表带推入，直至听到咔嗒声。



► **Galaxy Watch8 Classic:** 将手表背面和表带内侧朝上放置。将表带对齐手表，确保对齐后将表带推入，直至听到咔嗒声。按住表带按钮可以更轻松地连接表带。

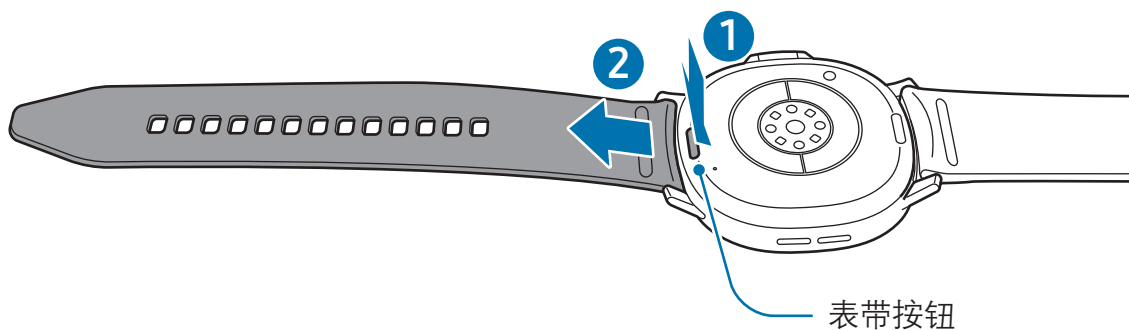


2 轻轻拉动表带两侧，确保表带与手表紧密相连且不会脱落。



取下表带

按下表带按钮时，取下表带。



佩戴手表

将手表戴在手腕上。将表带别到您的手腕上，再将插销插入调整孔，然后固定带扣以扣紧。如果表带过紧，则使用较松的孔。

❗ 不要过度弯曲表带。否则可能会损坏手表。

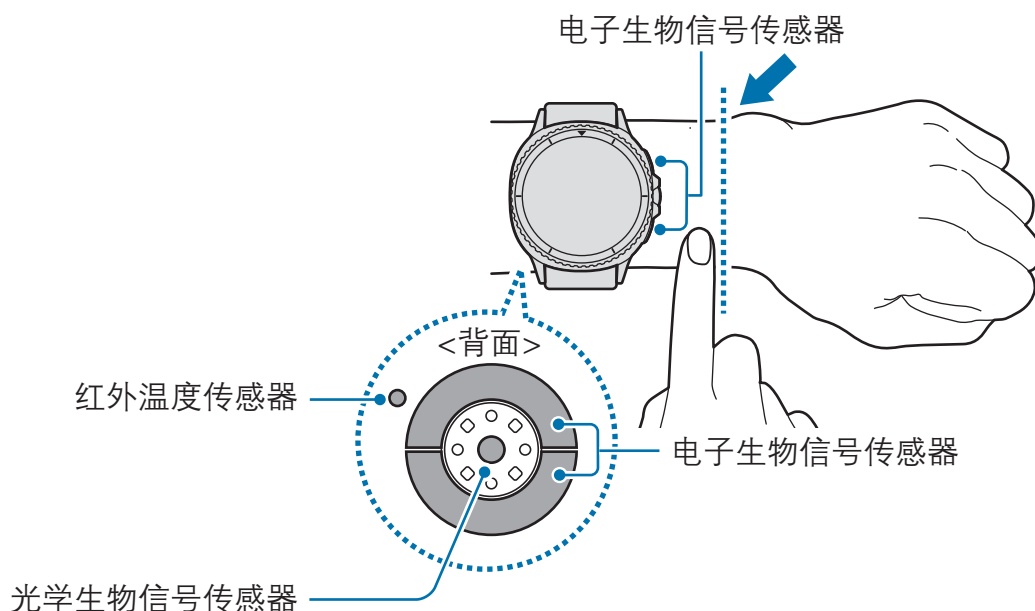
- 📝 如欲精确测量身体状况，将手表紧贴手腕上面的小臂并佩戴好。有关详细信息，请参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)。
- 当某些材料与手表背面接触时，手表可能会根据材料类型认为您将其佩戴在了手腕上。
- 如果手表背面的传感器和您的手腕接触没有超过 10 分钟，手表可能会认为您没有将其佩戴在手腕上。

表带提示和注意事项

- 要获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上。测量后，松开表带，让空气接触皮肤。建议不要将手表佩戴地过松或过紧，以常规情况下感到舒适为宜。
- 如果长时间佩戴手表进行高强度的锻炼，由于摩擦、压力和潮湿等因素，可能会出现皮肤刺激。如果手表已佩戴较长时间，将其从手腕上取下一段时间，保护皮肤健康，同时也让手腕得到休息。
- 由于过敏、环境因素、其他因素，或皮肤长时间接触肥皂或汗水的原因，可能会出现皮肤刺激。这种情况下，请立即停止使用手表 2 至 3 天，等待症状消退。如果症状仍然存在甚至恶化，请就医。
- 佩戴手表前，请确保皮肤干燥。如果长时间佩戴潮湿的手表，您的皮肤可能会受到影响。
- 在水中使用手表后，请清除皮肤和手表上的异物，然后将皮肤和手表彻底擦干，以免刺激皮肤。
- 在水中切勿使用除手表外的任何配件。
- 如果经常发现由于衣物较厚、手套较厚或手表佩戴方式而造成意外按下按钮，请尝试以下办法之一：
 - 参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)，然后重新佩戴手表。
 - 佩戴手表时，将按钮朝向相反方向佩戴。如果屏幕显示方向颠倒，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **通用** → **方向**，然后在**按钮位置**下设置按钮位置，使其与实际方向一致。

如何佩戴手表以进行精确测量

为了精确测量，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上，同时留出一个手指的空间，如下图所示。



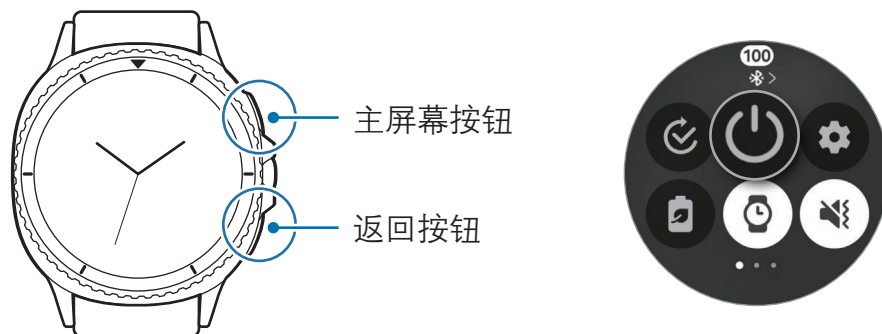
- ❗ 如果手表绑得太紧，可能会出现皮肤刺激；如果绑得太松，可能会出现摩擦。
- 请勿直视光学生物信号传感器的光线。请确保儿童不直视光线。否则可能会损害您的视力。
- 如果感觉手表变热，将其取下，直至其冷却。如果皮肤长时间接触过热的手表表面，可能会造成低温烫伤。
- 擦除手表和表带上的水，然后再测量身体成分和心电图。
- 如果红外温度传感器上有水、灰尘或污点，测量结果可能不准确。
- 用软布或棉签清洁红外温度传感器。
- 📝 心率功能仅可用于测量您的心率。光学生物信号传感器的精确度可能减弱，具体取决于周围环境、测量条件和您的生理状态。
- 由于寒冷的环境温度可能会影响测量，在冬季或寒冷天气测量心率时请注意保暖。



- 进行测量前吸烟或喝酒可能导致心率与正常心率不同。
- 在进行心率测量时，请勿移动、说话、打哈欠或深呼吸。否则可能使记录的心率不准确。
- 如果心率极高或极低，测量值可能不准确。
- 如果测量儿童的心率，测量值可能不准确。
- 手表松动时，由于光线反射不均匀，如果您的手腕较细，可能会收到不准确的心率测量值。在这种情况下，将手表佩戴在手腕上的小臂内侧。
- 如果心率测量功能无法正确工作，在您的手腕上向右、向左、向上、向下调整手表的光学生物信号传感器位置，或将手表佩戴在手腕上的小臂内侧以使传感器接触皮肤。
- 如果光学生物信号传感器和电子生物信号传感器被弄脏，擦拭传感器并重试。如果有异物妨碍光线均匀反射，测量值可能不准确。
- 佩戴手表的手腕上的纹身、痕迹和毛发可能会影响光学生物信号传感器。这可能会导致手表无法识别已经佩戴设备，手表的功能可能无法正常工作。因此，请将手表佩戴在不会干扰手表功能的手腕上。
- 测量功能可能因为某些因素 (例如光学生物信号传感器的光线被阻挡) 而无法正常工作，具体取决于您的皮肤亮度、皮肤下的血液流动情况和传感器区域的洁净度。
- 为了精确测量，请使用 Ridge 运动表带。Ridge 运动表带可能会单独出售，具体视机型而异。
- 为了精确测量，您的手腕和按钮位置必须与手表上的设置一致。在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **通用** → **方向**，然后检查按钮位置，以及佩戴手表的方式。

打开和关闭手表

 在限制使用无线设备的区域 (例如飞机上和医院里)，请遵守所有张贴的警告和授权人员的指示。



打开手表

按住主屏幕按钮几秒钟即可打开手表。

首次开启或重置手表后，屏幕上会出现提示：需要将手表连接至手机。有关详细信息，请参阅[将手表连接至手机](#)。

关闭手表

1 同时按住主屏幕按钮和返回按钮。或者，从屏幕上边缘向下拖动打开快捷面板，然后点击“关机”图标 (🔌)。

2 点击“关机”图标 (🔌)。

 如果想设置为按住主屏幕按钮时关闭手表，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **按钮和手势**，点击**主屏幕按钮**下的**长按**，然后选择**关机菜单**。

强制重启

当手表操作应用程序无响应并且无法重新启动时，同时按住主屏幕按钮和返回按钮 7 秒以上以重启。

紧急呼叫和医疗信息

您可以拨打紧急电话或查看保存的医疗信息。

1 同时按住主屏幕按钮和返回按钮。或者，从屏幕上边缘向下拖动打开快捷面板，然后点击“关机”图标 (🔌)。

2 点击**紧急呼叫**或**医疗信息**。

 如欲管理您的医疗信息和紧急联系人，打开手机上的**三星智能穿戴**应用程序，然后点击**手表设置** → **安全和紧急状况**。

将手表连接至手机

安装三星智能穿戴应用程序

如欲将手表连接至手机，请在手机上安装三星智能穿戴应用程序。

根据您的手机，您可以从以下位置下载三星智能穿戴应用程序：

- 三星安卓手机：**应用商店**
- 其他安卓手机：apps.samsung.com/gear



- 不可在不支持手表同步的手机上安装三星智能穿戴应用程序。确保手机与手表兼容。
- 请勿将手表连接至平板电脑或电脑。

通过蓝牙将手表连接至手机

1 打开手表，向上滑动至底部，点击**确认**。

2 点击**语言**选择要使用的语言，并按照屏幕提示操作。

3 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序。

如果三星智能穿戴应用程序不是最新版本，请将三星智能穿戴应用程序更新到最新版本。

4 点击**更多** → **同意**。

5 在屏幕上选择手表。

如果找不到您的手表，点击**获取帮助**。

6 按照屏幕提示完成连接。

完成连接后，点击**开始**并按照屏幕提示了解手表的基本控制。



- 初始设置屏幕可能因地区而异。
- 连接方法可能因地区、机型、手机或软件版本而异。
- 手表比一般的手机更为小巧，所以网络质量可能会相对较低，尤其是在信号较弱或接收较差的区域。如果蓝牙连接不可用，蜂窝网络或互联网连接可能会较差或断开。
- 首次将其连接至手机或重置后，在同步数据 (如联系人) 时，手表的电量可能更快耗尽。
- 支持的手机和功能可能因您所在的地区、运营商或设备制造商而异。
- 如果无法在手表和手机之间建立蓝牙连接，手表屏幕顶部会出现“与手机断开连接”图标 (🔌)。

将手表连接至新手机

若要将您的手表连接至新的手机，它将被重置并且所有数据将被删除。您可以在重置之前备份数据。您可以稍后在此手表或新手表上恢复该数据。

1 在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **通用** → **连接至新手机** → **继续**。

在重置后，将会自动进入蓝牙配对模式。

2 在新手机上打开**三星智能穿戴**应用程序以连接您的手表。



如果您想在重置手表后将手表连接到新手机，在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️)，然后点击**通用** → **重置**。

使用网络

您可以使用诸如 WLAN、蓝牙、NFC 或移动网络等网络。

在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **连接**，点击所需网络，然后点击开关开启此网络。当不使用网络时，请点击开关将其关闭。

如果使用移动网络，点击**移动网络**，然后点击**自动**、**始终开启**或**移动套餐**。不使用该网络时，点击**始终关闭**。

 某些功能可能无法使用，具体视机型而异。

将账号添加到手表

在已连接的手机上登录三星账号，并将账号添加到手表以访问各种手表功能。

在手表上登录三星账号

- 1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序。
- 2 点击**手表设置** → **账号与备份**。
- 3 点击**三星账号**，然后按照屏幕提示在手机上登录三星账号。
如果您的三星账号已登录，则可以查看已登录的三星账号。

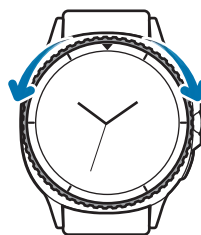
控制屏幕

表圈

手表具有触控或可旋转的表圈。用两根手指顺时针或逆时针旋转表圈，或滑动触控表圈来控制各种手表功能。



触控表圈
(Galaxy Watch8)



可旋转表圈
(Galaxy Watch8 Classic)

- **滚动屏幕：**转动或滑动表圈可移至其他屏幕。
- **逐项移动：**转动或滑动表圈可逐项移动。
- **调整输入值：**转动或滑动表圈以调整音量或亮度。调整亮度时，顺时针转动或滑动表圈可让屏幕更亮。
- **使用手机或闹钟功能：**顺时针转动或滑动表圈可接听来电或关闭闹钟。逆时针转动或滑动表圈可拒绝来电或开启闹钟再响功能。



- 请确保可旋转的表圈内没有灰尘或沙子等异物。
- 请勿在磁性物质 (如磁铁或磁性手镯) 附近使用可旋转的表圈。由于电磁干扰，可旋转的表圈可能无法正常工作。



如果表圈无法正常工作，不要拆卸手表，请联系三星服务中心或授权服务中心。

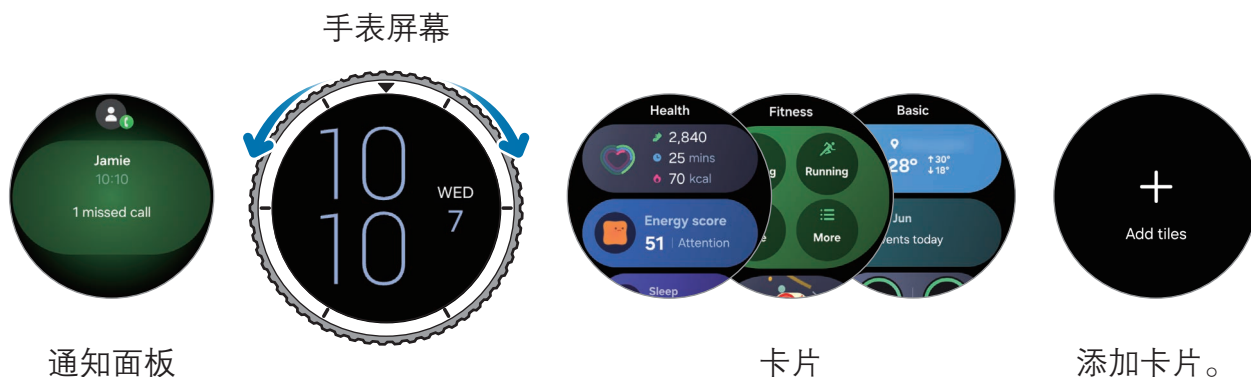
屏幕

- 点击：点击屏幕。
 - 点住：点住屏幕约 2 秒。
 - 拖拽：点住项目并将其拖至目标位置。
 - 双击：双击屏幕。
 - 滑动：向上、向下、向左、向右滑动。
 - 张开合拢：在屏幕上张开或合拢两指。
-  • 请勿让屏幕接触其他电子设备。静电放电会导致屏幕发生故障。
- 为避免损坏屏幕，请勿使用任何尖利物体点触屏幕，或在使用指尖或其他物体点触屏幕时用力过猛。
- 建议不要长时间在部分或整个屏幕上使用固定画面。否则，可能会造成屏幕残影。
-  • 手表可能无法识别靠近屏幕边缘的触摸输入，因为边缘超出了触摸输入区。
- 水中锁定模式开启时，触摸识别功能可能无法使用。

屏幕构成

手表屏幕是主屏幕的起始点，由多个页面组成。

您可以向左或向右滑动屏幕或使用表圈来查看卡片或打开通知面板。



 可用的面板、卡片以及它们的排列可能因软件版本而异。

管理卡片

您可以将小组件添加到卡片，以便访问所需功能。

点击**添加卡片**，然后选择要添加的小组件。

在点住卡片时，您可以访问编辑模式以更改卡片的排列或将其移除。

- **移动卡片：**点住卡片，即可移动卡片并将其拖至所需位置。
- **移除卡片：**点击卡片上的“删除”图标 (⊖) 可移除卡片。

要更改小组件的排列方式或移除小组件，请点住卡片，然后点击**编辑**。

- **移动小组件：**点住小组件，即可移动小组件并将其拖至所需位置。
- **移除小组件：**点击小组件上的“删除”图标 (⊖) 可移除小组件。

打开和关闭屏幕

打开屏幕

如欲打开屏幕，可使用以下方法之一：

- **通过按钮打开屏幕：**按下主屏幕按钮或返回按钮。
- **通过抬起手腕打开屏幕：**抬起佩戴手表的手腕。如果抬起手腕后屏幕未开启，在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️)，点击**显示**，然后点击**屏幕唤醒**下的**抬起手腕唤醒**开关以将其开启。
- **通过点击屏幕来打开屏幕：**点击屏幕。如果点击屏幕后屏幕未开启，在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️)，点击**显示**，然后点击**屏幕唤醒**下的**触摸屏幕唤醒**开关以将其开启。
- **通过表圈打开屏幕：**转动表圈。如果转动表圈后屏幕未打开，在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️)，点击**显示**，然后点击**屏幕唤醒**下的**转动表圈唤醒**开关以将其启动 (Galaxy Watch8 Classic)。

关闭屏幕

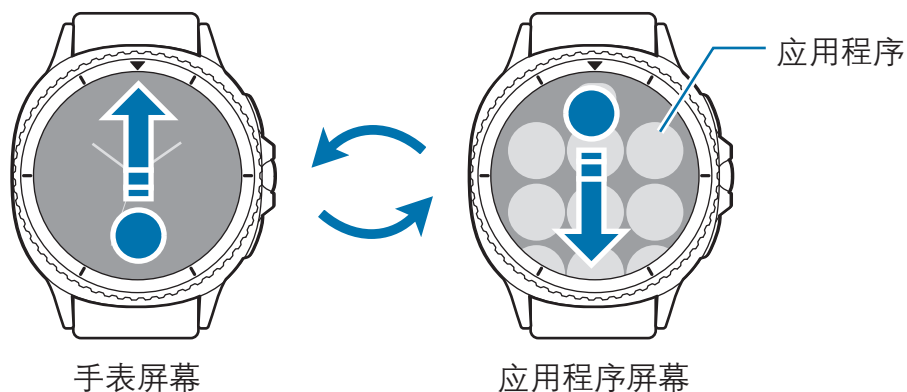
如欲关闭屏幕，用手掌或其他物体覆盖屏幕即可。此外，如果手表在指定时间内不用，屏幕将会自动关闭。

切换屏幕

在手表和应用程序屏幕之间切换

在手表屏幕上，向上滑动即可打开应用程序屏幕。

如欲返回手表屏幕，从应用程序屏幕顶部向下滑动即可。或者，按下主屏幕按钮或返回按钮。



返回到上一屏幕

如欲返回上一屏幕，在屏幕上向右滑动或按下返回按钮。

应用程序屏幕

应用程序屏幕显示所有安装在手表上的应用程序图标。

 可用的应用程序可能因软件版本而异。

打开应用程序

在应用程序屏幕上，点击应用程序图标以打开应用程序。

如欲从最近应用程序列表中打开应用程序，在应用程序屏幕上，点击“最近应用程序”图标 (●)。如果在应用程序屏幕上找不到“最近应用程序”图标 (●)，在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️) → **高级功能** → **最近应用程序**，然后点击**添加图标至应用程序屏幕**开关将其添加至应用程序屏幕。

关闭应用程序

- 1 在应用程序屏幕上，点击“最近应用程序”图标 (🔄)。
如欲从最近应用程序列表中打开应用程序，在应用程序屏幕上，点击“最近应用程序”图标 (🔄)。如果在应用程序屏幕上找不到“最近应用程序”图标 (🔄)，在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️) → **高级功能** → **最近应用程序**，然后点击**添加图标至应用程序屏幕**开关将其添加至应用程序屏幕。
- 2 使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动，以移动到需要关闭的应用程序。
- 3 在应用程序向上滑动即可关闭。

若要关闭所有打开的应用程序，请点击**全部关闭**。

编辑应用程序屏幕

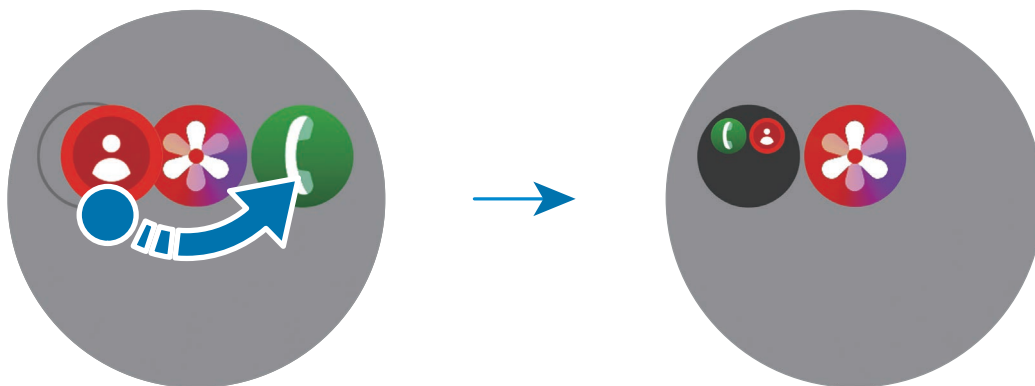
移动项目

将项目拖至新位置。

创建文件夹

将应用程序拖至另一个应用程序上。

将创建包含所选应用程序的新文件夹。点击**文件夹名称**并输入文件夹名称。



- **添加更多应用程序**

在文件夹上点击“向文件夹添加应用程序”图标 (+)。勾选要添加的应用程序，然后点击**完成**。也可将应用程序拖至文件夹进行添加。

- **从文件夹移动应用程序**

将应用程序拖至文件夹外的新位置。

- **删除文件夹**

点住文件夹，然后点击**删除** → 点击“确定”图标 (✅)。仅该文件夹将被删除。文件夹应用程序将迁移至应用程序屏幕。

设置应用程序屏幕视图

选择选项，以网格视图或列表视图在应用程序屏幕上显示应用程序。点击应用程序屏幕底部的**设置视图**，然后在**视图**下选择所需选项。

点击**根据使用情况显示精选应用程序**开关将其打开，应用程序屏幕顶部将根据手表使用方式推荐相关应用程序。

锁定屏幕

使用屏幕锁定功能以保护您的数据 (例如，保存在手表上的个人信息)。打开此功能后，手表将要求您在每次使用时解锁。但是，如果您在戴着手表时将其解锁一次，则将保持解锁状态。

设置屏幕锁定

在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **安全与隐私** → **锁定类型**，然后选择锁定方式。

- **图案**：绘制由四个或四个以上的点组成的图案以解锁屏幕。
- **PIN 码**：输入由数字组成的数字密码以解锁屏幕。

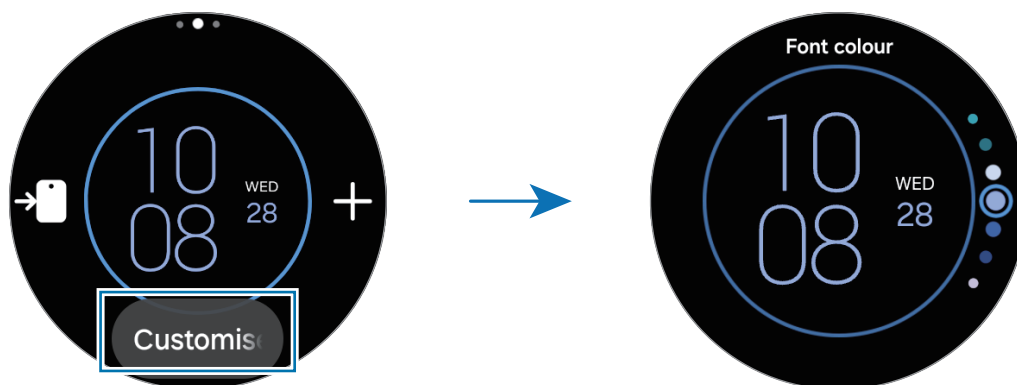
手表

手表屏幕

您可以查看当前时间或其他信息。不在手表屏幕上时，按下主屏幕按钮以返回手表屏幕。

更改表盘

- 1 点住手表屏幕，然后点击**添加表盘**。
- 2 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动，然后选择表盘。
如果点击**更多表盘**，可从**应用商店**应用程序下载更多表盘。
- 3 点击**自定义**可自定义表盘。在屏幕上向左或向右滑动，可移动到需要自定义的项目，然后通过使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动，选择所需颜色和其他内容。如欲设置复杂功能，点击所需的复杂功能区域。



-  此外，您还可以在手机上更改表盘并对其进行自定义。在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序，然后点击**表盘**。

开启低亮度模式

某些表盘支持低亮度模式。开启低亮度模式后，表盘的亮度和颜色经调整，在夜间或弱光条件下更加清晰可见，可减轻眼睛疲劳。

- 1 点住手表屏幕，然后点击**添加表盘**。
- 2 在**经典**下选择**经典运动感**或**传统经典**。
- 3 点击**自定义**。
- 4 在屏幕上向左或向右滑动即可移至**弱光模式**项目。
- 5 点击屏幕将低亮度模式设置为**自动**或**开**。

使用照片自定义表盘

从手机导入照片后，将照片应用为表盘。有关从手机导入照片的详细信息，请参阅[管理保存在手表上的图片](#)。

- 1 点住手表屏幕，然后点击**添加表盘**。
- 2 在**照片**下选择表盘。
- 3 点击**自定义**。
- 4 在屏幕上向左或向右滑动即可移至**背景**或**照片**项目。
- 5 点击屏幕，选择要应用为表盘的照片，然后点击**确定**。
如欲放大或缩小照片，可双击照片，或在照片上张开或合拢两指。放大照片后，滑动屏幕即可在屏幕上显示照片的局部内容。
 如欲同时选择多张图片，点住一张图片，使用表圈或向左或向右滑动屏幕来选择多张图片，然后点击“完成”图标 (✓)。如欲在选择照片后添加额外的照片，点击**添加照片**。
- 6 点击**确定**。
- 7 滑动屏幕更改其他项目 (例如复杂功能)，然后返回上一屏幕。
照片将出现在手表屏幕上。为表盘选择**照片**并添加两张或更多照片时，点击屏幕时，添加的照片将依次出现。

开启息屏提醒功能

将手表屏幕和部分应用程序屏幕设置为在佩戴手表时始终亮起。但是，在使用此功能时，电量会比平时消耗得更快。

若不想使用此功能，从屏幕上边缘向下拖动可打开快捷面板，然后点击“息屏提醒”图标 (🕒)。或者，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **显示**，然后点击**息屏提醒**开关将其关闭。

开启“仅作为手表”模式

在“仅作为手表”模式下，将仅显示时间，其他所有功能都不能使用。

在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **电池** → **仅作为手表**，然后点击**开启**。

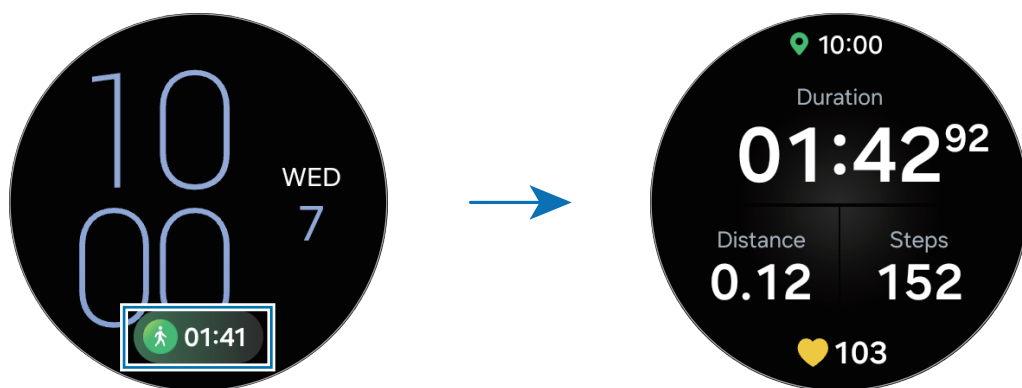
如欲关闭“仅作为手表”模式，按住主屏幕按钮。或者，将手表放在无线充电器上，充电到一定电量。手表随即关机，然后再次开启。

 电池电量低于 1% 时，“仅作为手表”模式会自动开启。电池充电到一定电量后，“仅作为手表”模式会自动关闭。

使用实时窗功能

如果您正在使用某些功能，例如记录健身或录音，按下主屏幕按钮打开手表屏幕时，手表屏幕底部会出现实时窗，显示您当前正在使用的功能。

点击实时窗，可返回正在使用的功能屏幕，此功能屏幕会直接打开。



通知

通知面板

在通知面板上查看通知，例如新信息或未接来电。在手表屏幕上，逆时针转动或滑动表圈。或者，在屏幕上向右滑动可打开通知面板。

如果有新通知，手表屏幕上会显示橙色通知指示器。如果通知指示符并未显示，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **通知** → **高级设置**，然后点击**表盘上的新通知指示器**开关将其开启。



- 只有在佩戴手表时才能接收通知。
- 使用手机时，无法在手表上接收通知。若要在使用手机时能查看手表上的通知，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️)，点击**通知** → **在手表上显示手机通知**，然后选择**始终在手机和手表上都显示**。

查看来电通知

收到通知时，通知的类型或接收通知的时间等与通知有关的信息将会出现在屏幕上。如果收到两条以上的通知，使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动可以查看更多通知。

点击此通知以查看详情。

删除通知

查看通知时，在屏幕上向上滑动。

选择接收通知的应用程序

选择要在手表上接收通知的手机或手表应用程序。

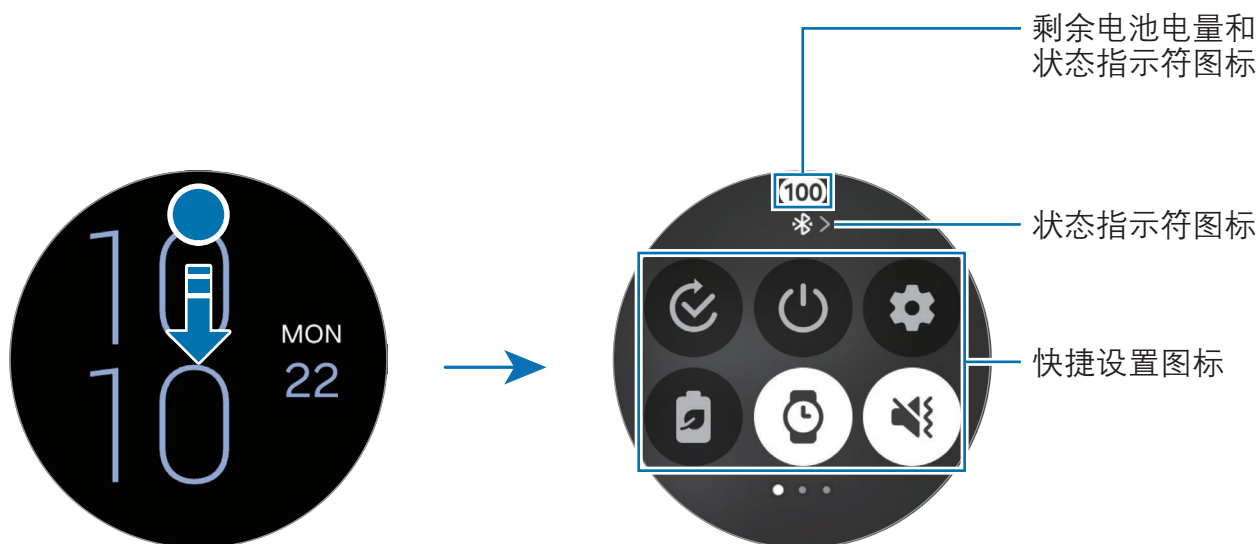
- 1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序。
- 2 点击**手表设置** → **通知** → **应用程序通知**。
- 3 点击应用程序旁边的开关以接收来自应用程序列表的通知。

快捷面板

查看手表的当前状态并从快捷面板配置设置。

如欲打开快捷面板，请从屏幕上边缘向下拖动。如欲关闭快捷面板，请在屏幕上向上滑动。

若要移至下一个或上一个快捷面板，请使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动。



查看状态指示符图标

状态指示符图标会显示在快捷面板的顶部，告知您手表的当前状态。下表中列出的图标为最常见的图标。

图标	意义
	蓝牙已连接
	信号强度
	已连接 LTE 网络
	已连接 WLAN
	电池电量



- 一些显示特定情况 (例如使用某些模式或为手表充电时) 的状态指示符图标也会显示在手表屏幕的顶部。若要隐藏手表屏幕上的状态指示符图标，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️)，点击**高级功能** → **状态指示器**，然后选择**2 秒后隐藏**。
- 状态指示符图标可能会因地区、运营商或机型而异。

查看快速设置图标

快捷面板上会显示快捷设置图标。点击图标可更改基本设置或启动功能。如欲查看更详细的设置，点住快捷设置图标。

有关如何在快捷面板上添加或移除快捷设置图标的详细信息，请参阅[编辑快捷面板](#)。

图标	意义
	打开“模式”设置
	访问电源选项
	打开 设置
	开启省电模式
	开启息屏提醒功能
	开启声音、振动或静音模式
	打开手电筒
	调整亮度
	开启免打扰模式

图标	意义
	打开“音量”设置
	连接 WLAN 网络
	开启水中锁定模式
	开启飞行模式
	连接蓝牙音频
	打开“查找我的手机”功能
	开启 GPS 功能
	连接移动网络 (启用移动网络的机型)
	打开 NFC 功能
	开启触摸灵敏度功能
	连接蓝牙 (启用移动网络的机型)



- “模式”图标 () 的显示方式会因运行的模式而异，点击此图标即可关闭当前正在使用的模式。
- 快捷设置图标的显示方式可能因已连接的手机的软件版本而异。

编辑快捷面板

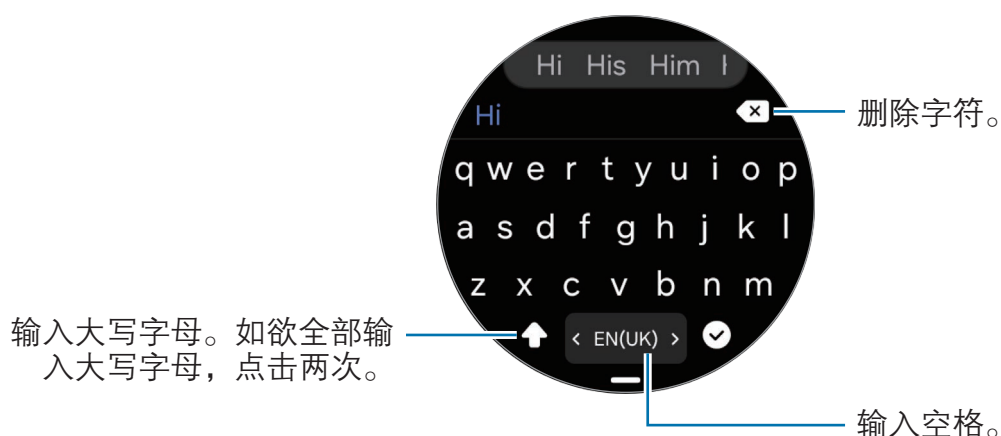
点击“编辑”图标 (⊕) 可访问编辑模式，以更改快捷设置图标的排列，或添加或删除快捷设置图标。

- **移动快捷设置图标：** 点击住快捷设置图标，移动图标并将其拖至所需位置。
- **添加快捷设置图标：** 点击快捷设置图标上的“添加”图标 (⊕) 可添加图标。
- **移除快捷设置图标：** 点击快捷设置图标上的“删除”图标 (⊖) 可移除图标。

输入文本

键盘布局

键盘会在您输入文本时出现。



- 文本输入屏幕可能会因您打开的应用程序而异。
- 有些语言不支持文本输入。如欲输入文本，必须将输入语言改为支持的语言。

更改输入语言

向上拖动“输入模式与设置”图标 (一)，点击“设置”图标 (⚙️) → **输入语言** → **管理语言**，然后选择使用语言。如果选择了两种语言，您可以通过在空格键上向左或向右滑动来切换输入语言。您可以添加最多两种语言。

 您还可以通过在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️)，然后点击**通用** → **三星键盘** → **输入语言** → **管理语言**来设置输入语言。

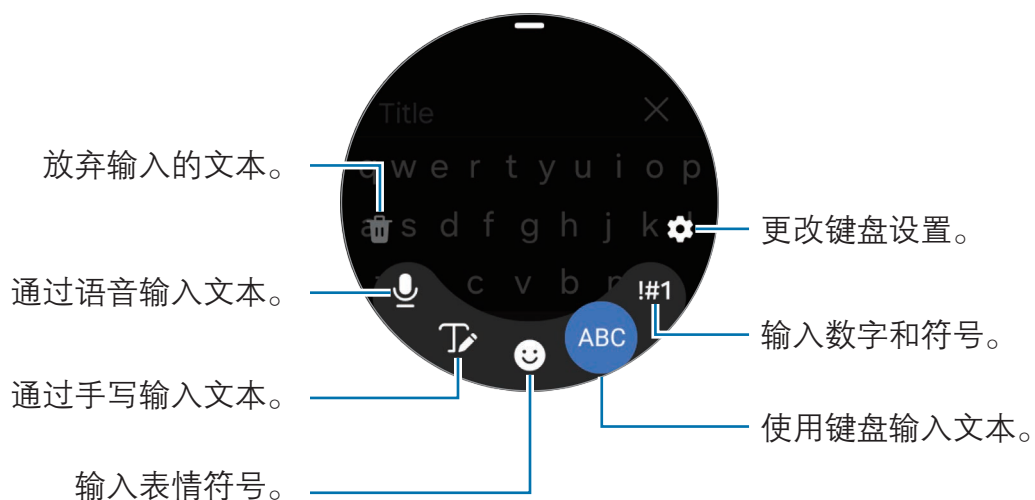
更改键盘类型

向上拖动“输入模式与设置”图标 (一)，点击 (⚙️) → **输入语言**，选择语言，然后选择所需的键盘类型。

 在 **3 x 4** 键盘上，一个按键具有三个或四个字符。如欲输入字符，反复点击相应的按键，直至所需的字符出现。

其他键盘功能

在键盘屏幕上向上拖动“输入模式与设置”图标 (一)，可使用其他键盘功能。



- 部分功能可能无法使用，具体视语言、运营商或机型而异。
- 还可以按住主屏幕按钮，启动通过语音输入文本的功能，将文本直接输入到屏幕上。

应用程序与功能

安装与管理应用程序

管理应用程序

卸载或禁用应用程序

在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序，点击**手表设置** → **应用程序**，点击应用程序，然后选择相应选项。

- **卸载：**卸载下载的应用程序。
 - **禁用：**禁用不可从手表卸载的选定默认应用程序。
- 
- 某些应用程序可能不支持此功能。
 - 点住手表应用程序屏幕上的应用程序并点击**卸载**可以卸载某些应用程序。

启用应用程序

在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序，点击**手表设置** → **应用程序**，选择“筛选”图标 (⌵)，然后点击**已禁用** → **确定**。选择应用程序，然后点击**启用**。

设置应用程序权限

为了使部分应用程序正常运行，需要授予其访问或使用手表信息的权限。

若要按照权限类别查看或更改应用程序的权限设置，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **应用程序** → **许可管理器**。选择项目并选择应用程序。

 若不授予应用程序权限，应用程序的基本功能可能无法正常运行。

信息

使用手表查看并回复信息。

在漫游时发送或接收信息可能会产生额外费用。

 安卓信息应用程序的可用性因区域而异，默认信息应用程序的设置会与已连接的手机同步。

查看信息

1 在应用程序屏幕上点击“信息”图标 (💬)。

或者，打开通知面板查看新信息。

2 滑动信息列表或者使用表圈，然后选择一个联系人来查看对话。

如欲在手机上查看信息，点击**在手机上显示**。

如欲回复信息，点击信息输入字段，然后输入信息。

发送信息

- 1 在应用程序屏幕上点击“信息”图标 (📧)。
- 2 点击“新建信息”图标 (📎)。
- 3 点击**收件人**，或者点击“号码”图标 (📞) 输入信息接收人或电话号码。或者，点击“联系人”图标 (👤) 并从联系人列表中选择信息接收人。
- 4 点击信息输入字段并输入信息或选择文本模板，然后点击“发送文本”图标 (📧) 或“发送”图标 (➡)。

录制与发送语音信息

在录制想说的话后，即可发送语音文件。

在信息输入屏幕上，点击“音频信息”图标 (🎤) 并说出您想发送的话。若要停止录制，点击“停止”图标 (⏹)。点击“发送”图标 (➡) 即可发送语音信息。

删除信息

- 1 在应用程序屏幕上点击“信息”图标 (📧)。
- 2 滑动信息列表或者使用表圈，然后选择一个联系人来查看对话。
- 3 点住消息，然后点击**删除**。
信息将从手表和已连接的手机上删除。

电话

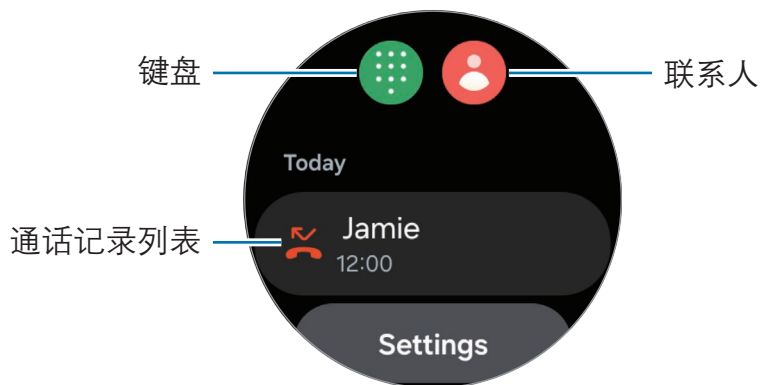
简介

您可以拨打和查看来电并接听电话。

 在通话期间，声音可能听不清楚；如果处于信号较弱的区域，则只能进行简短通话。

拨打电话

在应用程序屏幕上点击“电话”图标 (📞)。



如欲拨打电话，使用以下方法之一：

- 点击“数字键盘”图标 ()，使用数字键盘输入号码，然后点击“呼叫”图标 ()。
- 点击“联系人”图标 ()，使用表圈浏览或滑动浏览联系人列表，选择联系人，然后点击“呼叫”图标 ()。
- 使用表圈浏览或滑动通话记录列表，选择一条通话记录，然后点击“呼叫”图标 ()。

选择要拨打电话的号码 (启用移动网络的机型)

拨打电话时，您可以使用手表的号码或所连接手机的号码。此外，如果手表和支持使用双 SIM 卡的手机连接，您可以在拨打电话时任选一张 SIM 卡。

- 1 在应用程序屏幕上点击“电话”图标 ()。
- 2 点击“数字键盘”图标 ()。
- 3 点击“呼叫用 SIM”图标 ()，然后选择所需选项。
 - **手机：**用已连接手机的号码拨打电话。
 - **SIM 1：**用已连接手机的 SIM 卡 1 拨打电话。
 - **SIM 2：**用已连接手机的 SIM 卡 2 拨打电话。
 - **手表：**用手表的号码拨打电话。



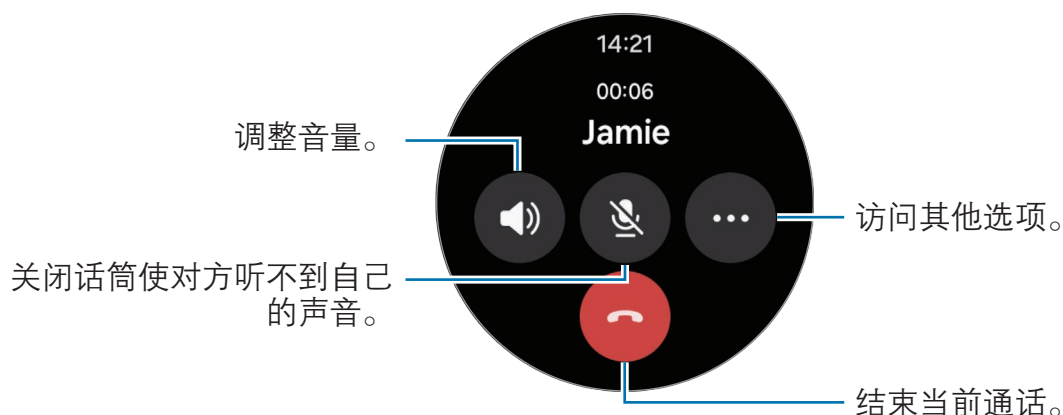
- 部分功能可能不可用，具体取决于已连接的手机。
- 您还可以在选择一条通话记录后点住呼叫按钮，以此选择要使用的号码。

提前设置首选号码 (启用移动网络的机型)

- 1 在应用程序屏幕上点击“电话”图标 ()。
- 2 点击**设置**。
- 3 点击**首选号码**，然后选择所需的选项。
 - **电话：**设置为用已连接手机的号码拨打电话。
 - **手表：**设置为用手表的号码拨打电话。
 - **始终询问：**设置为在每次拨打电话时都询问使用哪个号码。

通话期间的选项

可供使用的操作包括：



 屏幕外观可能因机型而异。

利用蓝牙耳机拨打电话

连接蓝牙耳机后，呼叫将转接至耳机。

如果未连接蓝牙耳机，在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️) → **连接** → **蓝牙**。当可用蓝牙设备列表出现时，请选择要使用的蓝牙耳机。

接听电话

接听电话

来电时，顺时针转动或滑动表圈。或者，将“接听”图标 (📞) 拖到大圆外面。

您可以使用手表的内置话筒、扬声器或连接的蓝牙耳机进行通话。

拒接来电

您可以拒接来电并向来电者发送拒接信息。

来电时，逆时针转动或滑动表圈。或者，将“拒接”图标 (📞) 拖到大圆外面。

若要发送拒接来电信息，向上拖动“发送快捷拒接来电信息”图标 (—) 并选择想发送的信息。

未接来电

如果有未接来电，通知面板上会显示未接来电通知。在通知面板上，查看未接来电通知。或者，在应用程序屏幕上，点击“电话”图标()以查看未接来电。

联系人

您可以拨打电话或向联系人发送信息。保存在已连接手机上的联系人也会保存到手表。

在应用程序屏幕上点击“联系人”图标()。

 手机上的收藏联系人列表将会显示在联系人列表顶部。

使用以下搜索方法之一：

- 点击联系人列表顶部的“搜索”图标()，然后输入搜索条件。
- 滑动联系人列表。
- 使用表圈。快速转动或滑动表圈时，列表会按照首字母的字母顺序滚动。

选择联系人，即可执行以下操作之一：

- ：拨打语音电话。
- ：撰写信息。

在小组件上选择常用联系人

从**联系人**小组件中添加常用联系人，以便通过文本信息或电话直接与他们联系。点住**联系人**小组件，点击**编辑** → “编辑”图标()，选择所需联系人，然后点击**完成**。

-  • 若要使用此功能，必须将**联系人**小组件添加到卡片。有关详细信息，请参阅[管理卡片](#)。
- 根据**联系人**小组件的样式，可以添加两到四个联系人。

三星智能卡

使用三星智能卡的各种便捷功能。可以刷交通卡和智能门卡、车钥匙。

在应用程序屏幕上点击“三星智能卡”图标()，然后选择所需功能。



- 此应用程序可能无法使用，具体取决于所处地区、运营商、机型和连接的手机。
- 取决于所在的地区或国家，某些功能可能无法使用。

设置三星智能卡

- 1 在手表或手机上打开“三星智能卡”图标()应用程序。
- 2 然后按照屏幕提示完成设置。

三星健康

简介

三星健康 24 小时记录您的活动和睡眠模式，帮助您养成健康习惯。您可以在已连接手机的三星健康应用程序中保存和管理健康相关数据。

佩戴手表连续锻炼一定时间后，将开启自动检测健身功能。此外，手表还会发出通知；当手表识别出您处于不活动状态的时间超过 50 分钟后，则会向您展示一些伸展运动或在屏幕上鼓励您做一些轻度活动。如果手表识别出您在开车或睡觉，尽管您的身体处于不活动状态，它可能既不会发出通知，也不会显示播放拉伸运动的屏幕。

有关详细信息，请访问 www.samsung.com.cn/apps/samsung-health。



- 三星健康功能仅用于娱乐、保健和健身目的。不适用于医疗用途。使用这些功能之前，请仔细阅读相关指示。
- 如果您在使用三星健康功能的同时佩戴了手表和三星智能戒指等其他智能穿戴设备，可能需要一段时间才能整合所有智能穿戴设备的数据，因为每个智能穿戴设备和手机之间的数据同步时间不同。因此，手机上的三星健康应用程序和手表上的测量数据可能会出现暂时不匹配的情况。
- 三星健康应用程序中显示的功能顺序可能会因您设置的兴趣爱好而异。

能量得分

通过所连接手机上的三星健康应用程序，根据对每日测量的睡眠、活动和睡眠心率的综合分析来查看能量得分，并通过平衡休息和活动来获得健康日常生活的指导。

系统会分析近期趋势来算出能量得分。

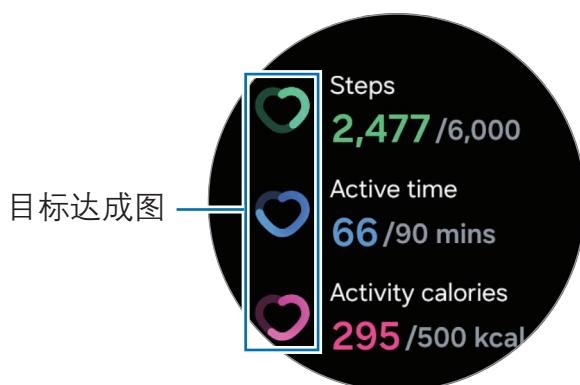
- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (👤)。
 - 2 点击**能量得分**，查看今日能量得分以及与能量得分相关的其他信息。
若要在所连手机上查看能量得分功能相关的详细信息，点击**在手机上显示**。
- 📝 如果已连接的手机安装了 6.27 或更高版本的三星健康应用程序，则可以使用能量得分功能。

每日活动量

查看您当前的每日状态，如步数、活动时间、活动卡路里及其目标，以及相关信息。

查看您的每日活动

在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (👤)，然后点击**每日活动量**。



- **步数：**查看一天的步数。越接近步数目标，图上进度会越大。
- **活动时间：**查看一天中身体处于活跃状态的总时间。例如您进行伸展、步行等轻度活动越接近活动时间目标，图上进度会越大。
- **活动卡路里：**查看一天中您从事某项活动所消耗的总卡路里。越接近活动卡路里目标，图上进度会越大。

如欲查看与每日活动相关的其他信息，可使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动。

设置每日活动目标

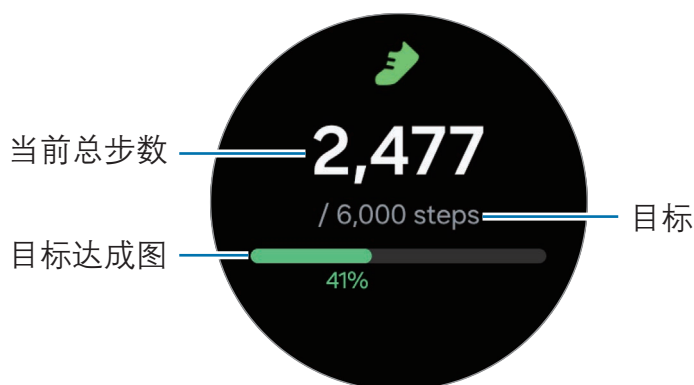
- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**每日活动量**，然后点击**设置目标**。
- 3 点击**移动**、**时间**和**卡路里**，然后为每个目标选择所需活动选项。
- 4 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来设置目标。
- 5 点击**完成**。

步数

手表会记录您已完成的步数。

测量步数

在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (👤)，然后点击**步数**。



如欲查看与步数相关的其他信息，可使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动。



- 由于手表在您走动一段时间后才能准确识别您的运动，开始测量步数后，步数追踪器将监控您的步数并在短暂延迟后显示步数。此外，为了准确识别步数，在通知显示达到某个目标之前您可能会遇到短暂的延迟；只有在下载和安装三星健康应用后，使用三星健康应用程序时才会出现此通知。
- 如果在驾车或乘火车时使用步数追踪器，车辆的振动可能会影响您的步数。
- 一层楼计算为约 3 米。测量的楼层数可能与您爬的实际楼层数不同。
- 测量的楼层数可能不准确，具体视环境、您的移动和建筑条件而定。
- 如果水 (淋浴和水上活动) 或异物进入气压传感器，测量的楼层数可能不准确。如果手表上有任何清洁剂、汗水和雨水，使用之前请使用清水洗净并彻底擦干手表 (包括气压传感器)。

设置步数目标

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🏃)。
- 2 点击**步数**，然后点击**设置目标**。
- 3 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来设置目标。
- 4 点击**完成**。

运动

记录锻炼信息并查看结果。



- 在使用此功能之前，如果您是以下任何一种情况，请咨询持证医学专家 (例如医生) 的建议：
 - 患有慢性疾病，例如心脏病或高血压
 - 孕妇
 - 未达到独立锻炼的适当年龄
- 如果在锻炼时感觉眩晕、疼痛或呼吸有困难，立即停止锻炼并寻求持证医学专家 (例如医生) 的意见。
- 当您开始运动时，便会测量您的心率。为了获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上。有关详细信息，请参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)。
- 不要移动直到心率出现在屏幕上，以便更精确地测量心率。
- 由于环境、身体状况或手表的佩戴方式等原因，可能会暂时无法显示您的心率。

在寒冷天气状况下锻炼时，请注意下列情况：

- 避免在寒冷的天气中使用手表。如有可能，在室内使用手表。
- 如果在寒冷的天气中在户外使用手表，请在使用前用袖子盖住手表。

开始锻炼

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🏠)。

2 点击**运动**。

 您可以在向**运动**卡片添加健身之后直接开始锻炼。

3 使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动即可选择所需的锻炼类型。

如果没有所需锻炼类型，点击**添加**，然后选择所需锻炼类型。或者，点击**在手机上编辑**，将锻炼类型从三星健康应用程序添加到手机。

即将开始锻炼。对于特定锻炼类型，点击**开始**即可开始锻炼。

4 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动可在健身屏幕上查看心率、距离或时间等锻炼信息。

向左滑动屏幕即可播放音乐。

-  • 选择水上运动 (游泳、浮潜等) 时，会自动开启水中锁定模式，触摸识别功能可能无法使用。水中锁定模式可防止在水中锻炼时发生无意的操作，例如点击屏幕或输入内容。
- 如果选择**泳池游泳**或**开放水域游泳**，在下列情况下，记录的数值可能不准确：
 - 在到达泳道终点前停止游泳
 - 在中途改变游泳姿势
 - 在到达泳道终点前手臂停止划水
 - 不用手游泳
 - 用一只手游泳
 - 在水下游泳
 - 开始锻炼后，离开水面并走动
 - 没有暂停或重新开始锻炼，而是在休息时完成锻炼
 - 水中锁定模式开启时，可以通过按返回按钮来切换健身屏幕。

5 在屏幕上向右滑动并点击**完成**。

如欲暂停或重新开始锻炼，可在屏幕上向右滑动并点击**暂停**或**继续**。或者，也可按住返回按钮。



- 如欲结束游泳，请先按住主屏幕按钮来关闭水中锁定模式，然后晃动手表，完全清除手表上的水分，从而确保气压传感器正常工作，然后点击**确定**。
- 锻炼结束后，音乐仍会继续播放。如欲停止播放音乐，请在结束锻炼前停止音乐或打开**音乐**应用程序或**媒体控制器**应用程序来停止播放音乐。

6 锻炼结束后，使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动，查看您的锻炼信息。

进行多项锻炼

您可以记录各种锻炼，并在完成当前锻炼后立即开始另一项锻炼，直接完成整个锻炼过程。

在健身时，在屏幕上向右滑动，点击**新**，然后选择新的锻炼类型开始。



- 如欲结束游泳，请先按住主屏幕按钮来关闭水中锁定模式，然后晃动手表，完全清除手表上的水分，从而确保气压传感器正常工作，然后点击**确定**。

打破过去的记录

在同一路线上跑步或骑自行车时，可以比较之前和当前的记录，从而查看自己的进步并获得激励。此功能仅适用于部分运动，这里以跑步为例进行说明。

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑)。

2 点击**运动**。

3 使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动，移动到**跑步**。

4 点击屏幕底部的“设置”图标 (⚙️)。

5 选择**目标**下的**竞赛**。

6 选择一条跑步路线开始健身，同时在**最近使用的路线**下比较过去的记录。



- 最近使用的路线仅记录 1 km 以上的健身。
- 如果找不到路线，请点击**刷新**，或确保您距离起点 30 m 以内，然后重试。
- 如欲显示路线历史记录，必须在连接 GPS 后开始健身。在锻炼设置屏幕上，点击**锻炼开始**，然后选择**手动**。
- 仅显示最近 14 天的路线。
- 如果路径与之前的记录偏差超过 10%，则无法比较记录。

开始重复锻炼

在您进行深蹲或硬拉等重复锻炼时，手表会发出哔声对锻炼重复次数进行计数。此处以深蹲为例。

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑)。

2 点击**运动**。

3 使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动即可选择所需的重复锻炼类型并开始。

如果没有所需的重复锻炼类型，点击**添加**，然后选择所需锻炼类型。或者，点击**在手机上编辑**，将锻炼类型从三星健康应用程序添加到手机。

4 点击**开始**，按照屏幕上的姿势进入正确位置后便可开始。

哔声后开始计数。



如果没有进入手表上显示的位置，或者您的位置在锻炼期间发生变化，则可能无法开始计数或计数可能不正确。

- 5 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动即可在健身屏幕上查看心率、重复次数或卡路里等锻炼信息。
向左滑动屏幕即可播放音乐。
- 6 完成一组后便休息一会儿。或者，如果想跳过休息直接进入下一组，请点击**跳过**。
锻炼将在您按照屏幕上的姿势进入正确位置后开始。
- 7 在屏幕上向右滑动并点击**完成**。
如欲暂停或重新开始锻炼，可在屏幕上向右滑动并点击**暂停**或**继续**。或者，也可按住返回按钮。
-  锻炼结束后，音乐仍会继续播放。如欲停止播放音乐，请在结束锻炼前停止音乐或打开**音乐**应用程序或**媒体控制器**应用程序来停止播放音乐。
- 8 锻炼结束后，使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动，查看您的锻炼信息。

添加自己的锻炼后进行健身

除了手表提供的默认锻炼类型外，您还可以添加自己的锻炼，并测量时长和燃烧的卡路里，然后查看锻炼结果。

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**运动**。
- 3 点击**添加** → **创建新运动**。
- 4 输入名称，然后配置自己的锻炼。
 - **要记录的数据**：选择要记录的锻炼数据。
 - **类别**：选择锻炼的类别。
- 5 点击**保存**。
您的锻炼已添加。
- 6 选择您添加的锻炼并开始。

创建您自己的日常程序

可以组合所选的不同运动 (包括热身和休息时间) 来创建自己的健身日常程序。

例如, 可以创建一个高强度和低强度锻炼交替进行的锻炼日常程序, 从而创建间歇性健身日常程序。

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**运动**。
- 3 点击**添加** → **创建健身日常程序**。
- 4 输入名称, 然后配置自己的日常程序。
 - **热身**: 将热身运动添加到日常程序中, 然后设置在健身前可以做的热身。
 - **添加运动**: 选择要添加到日常程序中的锻炼。
 - **缓和**: 为了在锻炼后恢复体力, 可将舒缓拉伸训练添加到日常程序中, 并进行设置。
 - **包括休息**: 在锻炼之间添加休息时间。
 - **循环**: 设置日常程序的重复次数。
- 5 点击**保存**。
日常程序已添加。
- 6 选择添加的日常程序并开始。

在健身期间使用快捷按钮 (Galaxy Watch8 Classic)

如果在三星健康中设置了快捷按钮的功能, 则可以使用快捷按钮来开始和控制健身过程。

- 1 在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (), 然后点击**按钮和手势** → **操作**。
- 2 选择**三星健康**。
若要使用快捷按钮选择要开始的健身或要打开的锻炼列表, 点击“设置”图标 ()。
- 3 按下快捷按钮开始选择的健身或打开锻炼列表。

4 开始健身后，可以按下快捷按钮进行以下操作来控制健身过程：

- 在健身过程中按下快捷按钮，可暂停或继续健身。
- 跑步或骑自行车时按下快捷按钮两次，可手动记录单圈时间。
- 在健身过程中按住快捷按钮，可结束健身。
- 在健身日常程序执行过程中按住快捷按钮，可切换至下一个锻炼。如果是最后一项锻炼，可以结束健身。

设置运动

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。

2 点击**运动**。

3 点击每种锻炼类型下的“设置”图标 ()，然后设置各种锻炼选项。

- **目标：**开启锻炼目标功能并进行设置。
- **达到目标时暂停：**将手表设置为达到目标时自动暂停健身。
- **健身屏幕：**设置您健身时出现的屏幕。
- **分段指南：**设置单圈时间目标，达到设置的目标单圈时间时会收到通知。

 可以在跑步或骑自行车时按下返回按钮两次来手动记录单圈时间。

- **心率区间：**设置心率区间并接收通知，以便提醒您在目标心率区间内健身。
- **自动暂停：**将手表的锻炼功能设置为在您停止健身时自动暂停。
- **锻炼开始：**设置开始锻炼的方式。
- **声音指导：**打开声音指导，通过音频查看您的目标和圈数。
- **屏幕始终开启：**设置为在健身期间屏幕始终亮起。
- **自动检测健身：**打开自动检测健身功能并进行设置。有关详细信息，请参阅[自动检测健身功能](#)。
- **跑道：**选择在跑道上跑步时所跑的道次。

- **游泳池长度：**设置泳池长度。
- **开始前检查位置：**在开始健身之前打开或关闭位置检查。



- 您还可以在开始锻炼前或锻炼时更改某些设置。开始锻炼前，点击倒计时屏幕或 GPS 屏幕上的“设置”图标 (⚙️)。或者，在健身时，在屏幕上向右滑动，并点击**设置**。
- 可用的锻炼设置选项可能因锻炼类型而异。

自动检测健身功能

佩戴手表持续进行一定时间的锻炼后，其会自动识别出您在锻炼并记录锻炼类型、持续时间和燃烧的卡路里等锻炼信息。

停止超过 90 秒后，手表会自动识别出您已经停止锻炼，记录也会结束。



- 您可以查看自动检测健身功能所支持的锻炼项目列表。在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (👤)，然后点击**设置** → **需检测的活动**。如果未自动识别到您正在进行的锻炼项目，请打开自动检测健身功能，然后在**需检测的活动**下点击使用此功能的锻炼类型的开关。
- 自动检测健身功能可以使用加速和心率传感器，测量锻炼用时和燃烧的卡路里等健身数据。测量结果可能不准确，具体视您的健走、锻炼习惯和生活方式而定。

本周健身

您可以查看锻炼历史记录，此记录按日期和锻炼类型排序。

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (👤)。
- 2 点击**本周健身**。
- 3 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动查看所有锻炼历史记录。

跑步教练

获取适合您跑步水平的跑步教练推荐计划。您可以在健身期间接收指导信息。

测量跑步水平

使用跑步教练功能锻炼之前，请先进行跑步测试以测量您的跑步水平。

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🏃)。
- 2 点击**跑步教练**。
- 3 点击**下一步**。
所连手机将启动三星健康应用程序。
- 4 点击**同意**。
- 5 按照屏幕提示输入所需信息，然后点击**下一步**。
- 6 点击手表上的**开始**，然后开始跑步测试。
测试完成后，即可查看测量的跑步水平。

使用跑步教练进行锻炼

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🏃)。
- 2 点击**跑步教练**。
- 3 点击要进行的健身项目，然后点击**开始** → **开始**。
跑步时，您将收到有关合理配速的指导信息。

睡眠

在您睡眠期间测量心率和动作，以此分析并记录您的睡眠状况。

 此功能仅用于一般健康和健身目的。因此，请勿将其用于医疗目的，如症状诊断、治疗或疾病预防。

-  • 利用睡眠期间的动作和心率变化将您的睡眠模式分为四个阶段 (清醒、快速眼动睡眠、浅睡、深睡) 进行分析。在所连手机上的图表中，可以查看测量的每个睡眠阶段。
- 只有当手表与手机连接时，才能查看详细的睡眠分析。
- 开始测量前，为手表充至少 30% 的电。
- 为了获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上。有关详细信息，请参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)。

测量睡眠状况

- 1 戴着手表睡觉。
手表将开始测量睡眠状况。
- 2 醒来后，在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 3 点击**睡眠**。
- 4 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动，查看与所测量睡眠状况相关的所有信息。

使用打鼾检测功能

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**设置** → **睡眠**。
- 3 点击**打鼾检测**。
所连手机将启动三星健康应用程序。
- 4 点击开关即可将其开启。

5 选择**检测打鼾**下面的**总是**即可随时在睡觉时测量打鼾情况。

6 入睡前，将手机连接到充电器，然后将手机的话筒面向自己。

如果戴着手表睡觉，手表会同时测量您的打鼾情况与其他睡眠记录。



- 打鼾检测功能可以在已连接手机的三星健康应用程序 (6.18 及以上版本) 上打开。
- 如果未将打鼾检测功能设置为**总是**、入睡前未将手机连接到充电器，或是入睡前未将手机的话筒面向自己，可能不会测量打鼾情况。

使用睡眠时的皮肤温度功能

记录您睡眠时皮肤温度的变化，并帮助您创建最佳睡眠环境。

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🏠)。

2 点击**设置** → **睡眠**。

3 点击**睡眠时的皮肤温度**开关开启此功能。

如果戴着手表睡觉，手表会同时测量您的皮肤温度与其他睡眠记录。



- 如果睡觉时持续测量皮肤温度，电池会比正常情况下消耗得更快。
- 即使您没睡觉，手表也可以测量您的皮肤温度；因为即使您在看书、看电视或电影，手表也可以识别您的睡眠状态。
- 牢牢地佩戴手表，确保手腕和手表之间不会因为睡觉时翻身而留出空隙。
- 如果您佩戴了手表和三星智能戒指等其他智能穿戴设备，则不会整合睡眠期间测量的皮肤温度数据，而会显示三星智能戒指测量的数据。

饮食

记录您一天中摄入的卡路里，并与您的目标卡路里进行比较，从而获得体重管理帮助。

记录卡路里

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**饮食**。
- 3 点击**输入数据**，点击屏幕顶部的用餐类型，然后选择选项。
- 4 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来设置卡路里摄入量，然后点击**完成**。
- 5 查看今天的卡路里摄入量。
若要查看与卡路里摄入量相关的其他信息，可使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动。

删除记录

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**饮食**，然后点击**删除**。
- 3 选择要删除的数据，然后点击**删除**。

设置卡路里摄入量目标

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**饮食**，然后点击**设置目标**。
- 3 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来设置目标。
- 4 点击**完成**。

身体成分

测量身体成分，如骨骼肌量或脂肪量。

-  此功能仅用于一般健康和健身目的。因此，请勿将其用于医疗目的，如症状诊断、治疗或疾病预防。
- 如果您体内有植入式心脏起搏器、除颤器以及任何其他电子设备，请勿测量身体成分。
- 测量身体成分时，会有低电流通过您的身体。尽管对人体无害，但如果已怀孕，请勿测量身体成分。

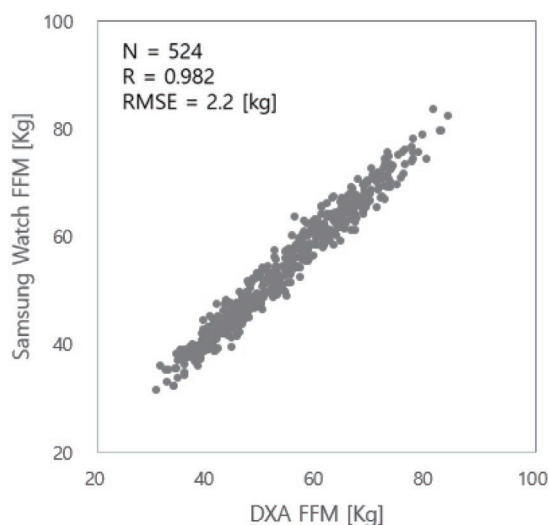
-  为了获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上。有关详细信息，请参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)。
- 如欲准确测量身体成分，必须在已连接手机的三星健康应用程序的个人资料中输入实际身高、体重和性别，还要在三星账号中输入您的实际出生日期。如果测得的身体成分结果不准确，请在手机上的三星健康应用程序中检查您的用户个人资料，并进行修改。
- 与专业的身体成分测量仪器不同，手表必须佩戴在手腕上才能测量上半身的成分，并估计全身成分，以提供对应结果。

因此，在下列情况下，所测量的身体成分结果可能不准确：

- 上半身和下半身的身体成分过于不平衡时
- 极端肥胖者
- 肌肉发达者



- 在测量身体成分时，手表采用的是生物电阻抗分析 (BIA) 法。与被视为黄金标准的双能 X 射线吸收 (DXA) 法相比，其相关性超过 98%。

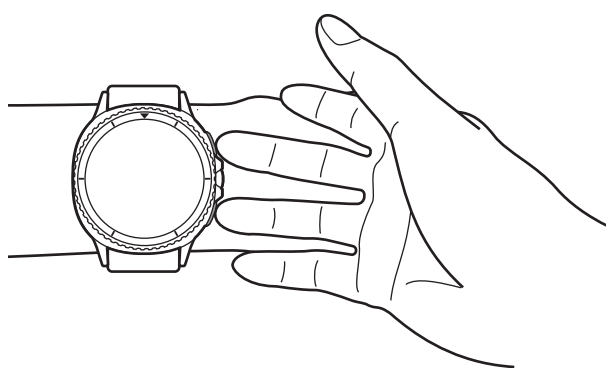


测量身体成分前，请留意以下状况：

- 如果您的年龄在 20 岁以下，身体成分测量结果可能不准确。
- 如欲获得更准确的身体成分结果，请遵守以下测量条件：
 - 每天同一时间测量 (建议在早上测量)
 - 空腹测量
 - 如厕后测量
 - 不要在经期测量
 - 在进行一些会让体温上升的活动之前测量，如锻炼、洗澡或蒸桑拿。
 - 取掉身上的项链等金属物品后测量
 - 使用手表随附的表带而不是金属表带

测量身体成分

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🏠)。
- 2 点击**身体成分**。
- 3 点击**测量**。
- 📝 点击**如何测量**，即可在屏幕上了解详细的身体成分测量方法。
- 4 输入您的体重并点击**确认**。
- 5 按照屏幕提示，将两根手指放在主屏幕按钮和返回按钮上即可开始测量身体成分。



将手表佩戴在左手手腕上且按钮位于右侧时为测量身体成分的正确位置

📝 正确的测量姿势

- 双臂与胸部齐平，同时不要与身体接触。
- 确保放在主屏幕按钮和返回按钮上的两根手指未相互接触。另外，请勿触碰手表的其他部分 (两个按钮除外)。
- 保持稳定不动，以获得准确的测量结果。
- 如果手指较为干燥，可能会发生信号中断的情况。在这种情况下，请使用爽肤水或润肤露润湿手指皮肤后再测量身体成分。
- 如果皮肤和毛发干燥，可能会导致测量结果不准确。
- 擦干手表背面，然后再测量，可获得较为准确的结果。

6 在屏幕上查看测得的身体成分结果。

若要查看与身体成分相关的其他信息，请使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动。

正念

通过记录情绪或进行呼吸训练，管理日常心理健康。

记录情绪

追踪日常情绪变化，发现影响心理状态的因素。

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧘)。
- 2 点击**正念**下的**心情签到**。
- 3 点击**签到**，然后按照屏幕提示记录情绪。

进行呼吸训练

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧘)。
- 2 点击**正念**下的**呼吸训练**。
- 3 点击**开始**，然后选择想进行的呼吸训练。
- 4 按照屏幕提示开始呼吸训练。
若要停止呼吸训练，请点击“停止”图标 (■)。

周期跟踪

输入您的月经期相关信息便可开始追踪月经周期。输入信息时，可以获取预测数据，例如预计的下一个月经周期。



- 此功能仅用于管理和追踪月经周期。因此，请勿将其用于医疗目的，如症状诊断、疾病治疗或疾病预防。
- 此功能并不适合用于备孕或避孕目的。
- 预测的经期日期仅供个人参考。预测的经期日期可能会与实际日期有所不同。
- 未满 18 岁的用户应在监护人的指导下使用此功能。
- 切勿在没有咨询医生的情况下根据预测的经期日期做医疗决定。此外，切勿在没有咨询持证医学专家的情况下使用三星健康应用程序提供的信息或采取医疗行为。



- 在手机上打开三星健康应用程序中的月经周期追踪功能，即可在手表上使用此功能。
- 如果正在避孕或者接收激素治疗以抑制排卵，预测的经期日期可能不准确。
- 预测的经期日期可能因输入的信息而异。
- 某些功能可能无法使用，具体视机型而异。

输入月经周期信息

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑)。
- 2 点击**周期跟踪**。
- 3 点击**输入周期**。
- 4 点击输入字段，然后使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动以设置经期开始日期。
- 5 点击**保存**。
- 6 如欲查看与月经周期追踪相关的其他信息，可使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动。

心率

测量并记录您的心率。

 手表的心率追踪器仅适用于健身和信息提供的目的，不适用于诊断疾病或其他健康状况，或用于医治、缓和、治疗或预防疾病。

 为了获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上。有关详细信息，请参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)。

测量心率前，请留意以下状况：

- 测量前休息五分钟。
- 如果测量值与期望的心率差异非常大，请休息 30 分钟，然后重新测量。
- 在冬季或寒冷的天气条件下，在测量心率时务必注意保暖。
- 若在测量前吸烟或喝酒，心率会升高，可能导致心率与正常心率不同。
- 在进行心率测量时，请勿说话、打哈欠或深呼吸。否则可能使记录的心率不准确。
- 心率测量值可能因测量方法和测量时的环境而异。
- 如果传感器不起作用，检查手表在手腕上的位置并确保没有东西遮挡传感器。如果传感器持续发生同样的问题，请联系三星服务中心或授权服务中心。

手动测量心率

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。

2 点击**心率**。

3 点击**测量**以开始测量您的心率。

4 在屏幕上查看测得的心率。

如欲查看与心率相关的其他信息，可使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动。

更改心率测量设置

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。

2 点击**心率**。

3 点击**设置**，然后在**测量**下选择测量方法。

- **连续测量**：持续测量心率。
- **每隔 10 分钟**：休息时每 10 分钟测量一次心率。
- **仅手动**：只有在点击**测量**后，才会手动测量心率。

设置心率警报

如果心率高于或低于您设置的静息心率值并且已持续 10 分钟以上，您可以收到警报。

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**心率**。
- 3 点击**设置**，然后在**心率提醒**下设置心率范围。
 - **高心率**：设置为当您的心率持续高于所设置心率值时接收警报。
 - **低心率**：设置为当您的心率持续低于所设置心率值时接收警报。

压力

通过手表收集的生物数据了解自己的压力水平，而后您可按照手表提供的呼吸训练缓解压力。

-  随着数据累积，测量压力水平的次数越多，测得的结果就会越准确。
- 压力水平的测量结果并不一定与您的心情状态有关。
- 在睡觉、健身、频繁移动或刚健身结束时，可能无法测量压力水平。
- 为了获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上。有关详细信息，请参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)。
- 取决于所在的地区或国家，此功能可能无法使用。

手动测量您的压力级别

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**压力**。
- 3 点击**测量**开始测量您的压力水平。
在屏幕上查看测得的压力水平。

通过正念功能减轻压力

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**压力**。
- 3 点击**进入正念**，开始记录情绪并进行呼吸训练。有关详细信息，请参阅[正念](#)。

更改压力测量设置

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**压力**。
- 3 点击**设置**，然后在**测量**下选择测量方法。
 - **连续测量**：持续测量压力水平。当您长时间处于较**高**压力水平时，还会收到警报。
 - **仅手动**：只有在点击**测量**后，才会手动测量压力水平。

血氧

测量血氧水平，以检查血液是否正确地将氧气输送到身体的各个部位。

 此功能仅用于一般健康和健身目的。因此，请勿将其用于医疗目的，如症状诊断、治疗或疾病预防。

测量血氧水平前，请留意以下状况：

- 测量前休息五分钟。
- 在冬季或寒冷的天气条件下，在测量血氧水平时务必注意保暖。
- 血氧水平测量值可能因测量方法和测量时的环境而异。

手动测量您的血氧水平

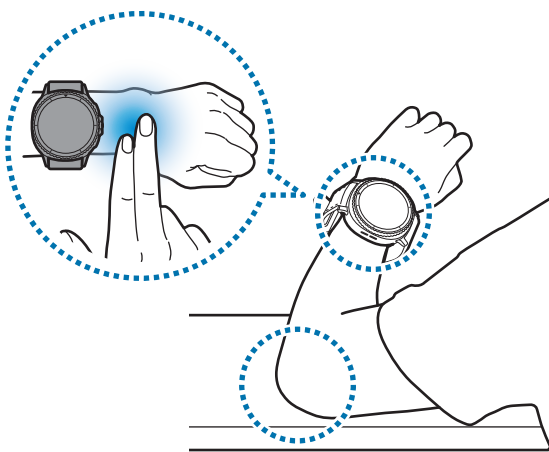
1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑)。

2 点击**血氧**。

3 点击**测量**，开始测量您的血氧水平。

正确的测量姿势

- 为了获得准确的测量结果，将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上，同时留下两根手指的空间。将肘部放在桌子上，同时将手腕靠近心脏。



- 在测量完成前，请保持正确的姿势，切勿移动。
 - 点击**如何测量**，即可在屏幕上了解详细的血氧水平测量方法。
 - 如果血氧水平测量不正确，请松开表带上的一个或多个孔，并将手表戴得更靠近肘部。为了获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上。测量前，请确保戴紧手表但不会感到任何不适。
- 4 在屏幕上查看测得的血氧水平。如果静息血氧水平在 95% 到 100% 之间，则在正常范围内。

睡眠状态下测量您的血氧水平

设置为在睡眠状态下持续测量您的血氧水平。

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。

2 点击**设置** → **睡眠**。

3 点击**睡眠期间的血氧**开关开启此功能。

如果戴着手表睡觉，手表会同时测量您睡眠状态下的血氧水平与其他睡眠记录。



- 如果睡觉时持续测量血氧水平，电池会比正常情况下消耗得更快。
- 在测量血氧水平时，您可以看到光学生物信号传感器发出闪烁的光。
- 即使您没睡觉，手表也可以测量您的血氧水平；因为即使您在看书、看电视或电影，手表也可以识别您的睡眠状态。
- 牢牢地佩戴手表，确保手腕和手表之间不会因为睡觉时翻身而留出空隙。

水摄入量

记录并追踪水摄入量。

记录水摄入量

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
 - 2 点击**水摄入量**。
 - 3 每次喝水时，点击 **+ 250 毫升**。
如果不小心添加了错误的数值，请选择**删除**，选择要删除的数据，然后点击**删除**。
-  要更改杯子容量，点击**设置杯子大小**，然后更改为所需容量。

设置目标摄入量

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 ()。
- 2 点击**水摄入量** → **设置目标**。
- 3 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来设置每日目标。
- 4 点击**完成**。

AGE 指数

晚期糖基化终末产物 (AGE) 是将体内的蛋白质或脂质与糖结合产生的化学物质。它积聚在身体的大多数部位，包括血管、器官、关节和视网膜，会导致衰老和慢性疾病。此外，高糖饮食和不良的生活方式 (例如吸烟、缺乏锻炼、睡眠不足) 会加速 AGE 的产生和积累。近期研究表明，AGE 指数会在 6 个多月内逐渐发生变化，但是较高的指数与早衰和慢性疾病有关。Galaxy Watch8 Classic 和 Galaxy Watch8 可通过先进的光学生物信号传感器测量皮肤上所积累的 AGE 指数。在您睡觉时测量 AGE 指数。



- 此功能仅用于一般健康和健身目的。因此，请勿将其用于医疗目的，如症状诊断、治疗或疾病预防。务必向您的医生咨询关于您身体状况的更多信息。
- 请勿在有皮肤问题或开放性伤口的手腕上测量 AGE 指数。
- 手表使用在安全法规规定限值内运行的光线传感器。但是，皮肤具有光敏性的用户可能对光线有不良反应，如皮肤色斑或皮疹。如果您有任何光敏症状，请勿测量 AGE 指数。
- 含有光敏成分的化妆品可能会使您的皮肤对紫外 (UV) 线敏感。如果您使用的化妆品含有以下成分，请勿测量 AGE 指数：
 - 类视黄醇 (例如视黄醇或维甲酸)
 - 果酸 (AHA)
 - 水杨酸 (BHA)
 - 某些精油 (例如柑桔油)
 - 某些药物和草本提取物
- 如果不想测量 AGE 指数，请在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑) → 设置，然后点击测量下的 **AGE 指数 (实验室)** 开关将其关闭。

测量睡眠期间的 AGE 指数前，请留意以下状况：

在遵循以下测量条件的情况下，可以在佩戴着手表睡觉时获得更准确的 AGE 指数结果：

- 确保佩戴手表的手腕干爽洁净。
- 确保手表背面的传感器干净。
- 手腕上的纹身、痕迹和毛发可能会影响光学生物信号传感器。请将手表佩戴在没有这些干扰的部位或佩戴在另一只手腕上。
- 睡前不要过度饮酒。

测量睡眠期间的晚期糖基化终末产物 (AGE)

1 戴着手表睡觉。

如果戴着手表睡觉，手表会同时测量您的 AGE 指数与其他睡眠记录。

2 醒来后，在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑)。

3 点击 **AGE 指数**。

4 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动，查看与所测量 AGE 指数相关的所有信息。 您可以在所连手机的三星健康应用程序中查看先前的测量结果和信息。



- 在测量 AGE 指数时，您可以看到光学生物信号传感器发出闪烁的光。
- 即使您没睡觉，手表也可以测量您的 AGE 指数；因为即使您在看书、看电视或电影，手表也可以识别您的睡眠状态。
- 牢牢地佩戴手表，确保手腕和手表之间不会因为睡觉时翻身而留出空隙。

血管负荷

您可以通过追踪血管负荷趋势来监测整体健康状况和生活方式。

 此功能仅用于一般健康和健身目的。因此，请勿将其用于医疗目的，如症状诊断、治疗或疾病预防。

测量睡眠期间的血管负荷前，请留意以下状况：

在遵循以下测量条件的情况下，可以在佩戴着手表睡觉时获得更准确的血管负荷结果：

- 确保佩戴手表的手腕干爽洁净。
- 确保手表背面的传感器干净。
- 为了获得准确的测量结果，将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上，同时留下两根手指的空间。
- 手腕上的纹身、痕迹和毛发可能会影响光学生物信号传感器。请将手表佩戴在没有这些干扰的部位或佩戴在另一只手腕上。
- 睡前避免过量饮酒、进食或剧烈运动。

测量血管负荷前请先设置基线

设置基线后，您可以通过测量血管负荷来监测血管负荷的相对变化。

首次使用此功能时，需在接下来的十四天内戴着手表睡觉至少三个晚上。为了获得准确的测量结果，至少需要连续睡眠 4 个小时。若您改变生活方式，例如开始增加运动量或开始服用药物，请重置基线以反映最新健康状况。



- 设置基线期间，请保持常规生活方式，以便准确获取健康状况。
- 基线将仅保存到手表中，不会与所连手机同步。更换手表后需要重新设置基线。

测量睡眠期间的血管负荷

- 1 戴着手表睡觉。

戴着手表睡觉时，系统会自动测量血管负荷。

- 2 醒来后，在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑)。

- 3 点击**血管负荷**，查看当日血管负荷相较基线的变化。

若要在所连手机上查看与血管负荷功能相关的详细信息，点击**在手机上显示**。

 牢牢地佩戴手表，确保手腕和手表之间不会因为睡觉时翻身而留出空隙。

抗氧化指数

通过测量抗氧化指数检查您的氧化应激水平。

 此功能仅用于一般健康和健身目的。因此，请勿将其用于医疗目的，如症状诊断、治疗或疾病预防。

- 1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (🧑)。

- 2 点击**抗氧化指数**。

- 3 从手腕上摘下手表，然后点击**测量**。

- 4 在手机上点击**确定**。

您可以在所连手机的三星健康应用程序中查看测量进度。

- 5 按照屏幕提示，将拇指指腹用力按压在手表背面中央的光学生物信号传感器上。

- 6 在屏幕上查看测得的抗氧化指数结果。

 为获得准确的测量结果，两次测量应至少间隔 10 秒。

圈子

将步数记录与同样使用三星健康应用程序圈子功能的好友的步数记录进行比较。当您和好友开始步数挑战后，即可在手表上查看挑战状态。

1 在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (👤)。

2 点击**圈子**。

若要在所连手机上查看圈子功能相关的详细信息，点击**在手机上显示**。

 在手机上打开三星健康应用程序中的圈子功能，以便在手表上查看圈子信息。

设置

配置与锻炼和健身相关的各种设置。

在应用程序屏幕上点击“健康”图标 (👤)，然后点击**设置**。

- **常规：** 设置为接收警报，以鼓励自己达成日常活动目标，并在达成目标时收到通知。
- **测量：** 设置心率和压力的测量方式，开启或关闭可在睡眠期间进行测量的其他功能。
- **自动检测健身：** 打开自动检测健身功能并配置设置，例如选择要检测的锻炼类型。
- **久坐提醒设置：** 打开此功能以在 50 分钟不活动后接收警报，并设置您想要收到通知的时间和天数。
- **对其他设备可见：** 允许其他设备找到您的手表。
- **与设备和服务分享数据：** 设置为与其他已连接的健康平台应用程序、运动器械和电视分享信息。
- **隐私：** 选择与之分享信息的应用程序或服务提供商，以在锻炼期间显示必要信息。

 部分功能可能无法使用，具体视地区、运营商或机型而异。

三星健康监测器

简介

您可以随时使用手表的三星健康监测器来测量血压或心电图等生物识别数据，该手表配备了光学生物信号传感器和电子生物信号传感器。您的手表已与手机自动同步，因此，您可以在已连接的手机上使用三星健康监测器应用程序查看测量记录。根据测量结果，与医生一起更系统地管理您的健康状态。



- 三星健康监测器 (血压软件/移动心电图房颤提示软件) 适配于可以提供该应用程序服务的地区所购买的智能手表或智能手机。仅支持适配三星健康监测器运行要求的三星 Galaxy 手机。(不支持其他品牌手机)
- 如果未在已连接手机上安装三星健康监测器应用程序，请在手表上打开**三星健康监测器**应用程序，并按照屏幕提示将其下载到手机上。
- 仅三星手机支持使用三星健康监测器应用程序。
- 22 岁以下的人不能使用三星健康监测器应用程序来测量生物识别数据。
- 取决于所在的地区，此应用程序可能无法使用。

测量生物识别数据时的注意事项

常见注意事项

- 三星健康监测器应用程序不能用于医疗目的，如诊断高血压、心脏异常和其他心脏疾病。在任何情况下，请勿使用本应用程序来代替医生的医疗判断或治疗。如果出现紧急情况，请立刻联系附近的医院。
- 谨遵医嘱，请勿擅自改变用药、剂量或用法。
- 三星健康监测器应用程序的读数和结果仅供参考。在任何情况下，如果没有征得医生的意见，请勿使用这些信息来做医疗决定。
- 为了获得准确的测量结果，请将手表舒适地佩戴在手腕上面的小臂上。有关详细信息，请参阅[如何佩戴手表以进行精确测量](#)。
- 出于安全考虑，请始终在家里或安全的地方通过蓝牙将手表与手机连接起来。建议不要在公共场所连接手机。



血压测量注意事项

- 在测量之前，准备一张舒适的椅子和桌子，以便手臂和手机可以放在上面。
- 在准备好的舒适椅子上坐端正，并背靠椅子。
- 测量血压时，一定要将手臂以舒服的姿势放在桌子上。
- 以舒服的姿势休息至少五分钟，然后测量血压。
- 请在安静的室内测量血压。
- 不要在身体活动时测量血压。
- 在测量血压开始到结束的这段时间，请保持静止不动，不要讲话。
- 请勿在产生强电场的仪器 (如核磁共振成像 (Magnetic Resonance Imaging, MRI)、X 光机、电磁防盗系统或金属探测仪) 附近测量血压。
- 在手术或除颤等医疗期间，请勿测量血压。
- 请在温度为 12 °C 至 40 °C、相对湿度为 30% 至 90% 的环境中测量血压。
- 在测量血压前 30 分钟，请勿饮酒、食用含咖啡因的食物、吸烟、运动和洗澡。
- 测量血压时，请确保手腕干燥；如果使用了润肤露或出汗过多，请勿进行测量。
- 测量血压时，不要刻意深呼吸或缓慢呼吸，而是像往常一样呼吸。
- 妊娠期请勿使用三星健康监测器应用程序测量血压，测量结果可能不准确。



- 如果有以下任何一种症状，请勿使用三星健康监测器应用程序测量血压：
 - 心律不齐
 - 可能患有心脏病或发作过心脏病
 - 循环性或周围性血管疾病
 - 心脏瓣膜病 (主动脉瓣疾病)
 - 心肌病
 - 其他心血管疾病
 - 晚期肾病 (ESRD)
 - 糖尿病
 - 神经机能障碍 (例如震颤)
 - 凝血功能异常或正在服用血液稀释剂
- 由于手腕的纹身或痕迹可能影响光学生物信号传感器，切勿在测量血压时使用有纹身或痕迹的手腕。
- 三星健康监测器应用程序根据佩戴血压计的手臂上的读数校准和测量血压。如果双臂的血压相差很大 (超过 10 mmHg)，务必咨询医生。
- 请勿使用针对其他人校准的手表来测量自己的血压。
- 三星健康监测器应用程序的血压测量读数范围如下：在经过校准的情况下，收缩压范围为 80 mmHg 至 170 mmHg，舒张压范围为 50 mmHg 至 110 mmHg。测量时，收缩压范围为 70 mmHg 至 180 mmHg，舒张压范围为 40 mmHg 至 120 mmHg。
- 信号可能会受到个人的皮肤光泽度、皮肤下的血量和传感器的清洁度的影响。

心电图测量注意事项

- 在测量之前，准备一张舒适的椅子和桌子，以便手臂和手机可以放在上面。
- 在准备好的舒适椅子上坐端正，并背靠椅子。
- 测量心电图时，一定要将手臂以舒服的姿势放在桌子上。
- 以舒服的姿势休息至少五分钟，然后测量心电图。
- 请在安静的室内测量心电图。
- 不要在进行身体活动时测量心电图。
- 在测量心电图开始到结束的这段时间，请保持静止不动，不要讲话。
- 请勿在产生强电场的仪器 (如核磁共振成像 (Magnetic Resonance Imaging, MRI)、X 光机、电磁防盗系统或金属探测仪) 附近测量心电图。
- 在手术或除颤等医疗期间，请勿测量心电图。
- 请在温度为 12 °C 至 40 °C、相对湿度为 30% 至 90% 的环境中测量心电图。
- 测量心电图时，确保手腕不要太干燥。如果与传感器接触的皮肤上有适量的汗水、爽肤水或润肤露，则可以得到更准确的心电图信号。
- 如果您体内有植入式心脏起搏器、除颤器以及任何其他电子设备，请勿测量心电图。
- 如果您患有心房颤动以外的心律不齐症状，请勿使用三星健康监测器应用程序测量心电图。
- 三星健康监测器应用程序无法检测心脏病。如有任何疑似心脏病的症状，请立即联系急诊。
- 如欲获得更准确的心电图结果，请遵守以下测量条件：
 - 取掉身上的项链等金属物品后测量
 - 使用手表随附的表带而不是金属表带

开始测量血压

血压测量前的准备工作

在三星健康监测器应用程序中输入您的个人资料，并在测量血压之前先校准手表。如果不输入个人资料，则无法测量血压；如果不校准手表或让其他人进行校准，则读数无效。

 如果是在购买手表后第一次使用三星健康监测器应用程序测量血压，请务必使用袖带式血压计对手表进行校准。初次校准后，每 28 天重新校准一次。袖带式血压计另售。

- 1 在应用程序屏幕上点击“三星健康监测器”图标 ()。
- 2 点击**血压** → **打开应用程序**。
手机将启动三星健康监测器应用程序。
- 3 阅读条款和条件并点击**同意**。
- 4 输入您的个人资料信息，如姓名、性别和生日，然后点击**继续**。
- 5 点击**校准手表**。
- 6 将血压计的袖带戴在手臂的上部，不用佩戴手表。有关正确佩戴袖带的详细信息，请参阅血压计用户手册。
- 7 请按照屏幕提示完成校准。

测量血压

进行校准后，使用手表的光学生物信号传感器即可测量血压，无需使用任何其他医疗设备，如袖带式血压计。

 您必须将手表佩戴在用于校准的手腕上。

1 在应用程序屏幕上点击“三星健康监测器”图标 ()。

2 点击**血压** → **测量**。

在屏幕上查看测得的收缩压和舒张压以及脉搏率。

查看血压读数

完成血压测量后，查看手表屏幕上的读数。您可以在已连接手机的三星健康监测器应用程序上查看以前的读数和信息。在手机的三星健康监测器应用程序中分享、删除和管理结果。

如果读数异常偏高或偏低，并且您感到一些不寻常的身体症状，请立即联系附近的医院接受相应的医疗救治。如果手表判断您未处于紧急情况，请至少再测两次。

开始测量心电图

心电图测量前的准备工作

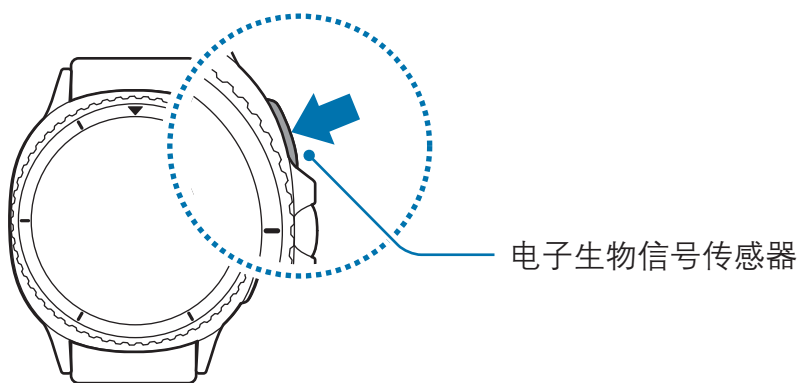
在测量心电图前，请在三星健康监测器应用程序中输入您的个人资料。如果不输入个人资料，则无法测量心电图。

- 1 在应用程序屏幕上点击“三星健康监测器”图标 (📶)。
- 2 点击**心电图** → **打开应用程序**。
手机将启动三星健康监测器应用程序。
- 3 阅读条款和条件并点击**同意**。
- 4 输入您的个人资料信息，如姓名、性别和生日，然后点击**继续**。
- 5 点击**开始**，然后按照屏幕提示为心电图测量做好准备。

测量心电图

您可以通过心电图测量结果提前了解心脏状态，管理健康状况。

- 1 在应用程序屏幕上点击“三星健康监测器”图标 (📶)。
- 2 点击**心电图** → **确定**，然后将一根手指轻轻放在电子生物信号传感器上。手腕和手表之间不要留有任何空隙。



测量开始后，心电图波形便会出现现在屏幕上。

- 3 在屏幕上查看测得的心电图结果。点击**添加症状**，选择目前出现的其他身体症状，然后点击**保存**。

查看心电图结果

做完心电图测量后，在手表和所连接手机的三星健康监测器应用程序屏幕上查看测量结果和心电图波形。心电图波形显示的是心脏的心率、心律和电活动，主要分为几个部分。如果您发现心电图波形和读数结果存在异常，请与医生分享心电图和结果，以便通过更彻底的检查得到准确的诊断。

您可以在已连接手机的三星健康监测器应用程序上查看以前的结果。在手机的三星健康监测器应用程序中分享、删除和管理结果。

- **窦性心律：**正常心律在 50–100 BPM 之间。
- **心房颤动：**心律不齐的一种，表现为心跳节奏紊乱。请咨询医生。
- **不确定：**结果既不属于**窦性心律**，也不属于**心房颤动**，而是属于以下情况之一：
 - 心率小于 50 BPM 或大于 100 BPM (记录心电图波形时) 且无**心房颤动**
 - 心电图波形的分类不属于**窦性心律**或**心房颤动**
 - 心率大于 120 BPM 且心电图波形提示**心房颤动**
- **不良记录：**如果用于分析心电图测量结果的信号未正确测量，便会导致测量不准确。如果出现这种情况，请再次测量。

 如果持续出现**不确定**或**不良记录**，并且您感到身体出现不寻常的症状，请联系医生。

-  • 如果持续出现**不良记录**，擦净电子生物信号传感器，然后重新测量心电图。如果与传感器接触的皮肤或手腕上的毛发比较干燥，信号可能会中断。在这种情况下，请使用爽肤水或润肤露使皮肤湿润后或去除手腕上的毛发后再测量心电图。
- 如果心电图波形出现上下颠倒，可能无法正确分析心电图。在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️)，然后点击**通用** → **方向**，在佩戴手表的手腕上查看设置情况和按钮的位置。然后，按照正确的方向佩戴手表并再次测量心电图。

GPS

手表具有 GPS 天线，便于您无需连接至手机即可查看实时位置信息。

在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **位置**，然后点击开关以将其开启。

-  • 手表和手机连接后，此功能会使用手机的 GPS。打开手机的位置功能以使用 GPS 传感器。
- 使用三星健康功能和健康平台应用程序时也会使用手表中的 GPS 天线，即使手表已连接到手机。
- 在低洼地区 (如建筑物之间)、室内、树林或山区、水下或恶劣天气下，如果信号受阻，GPS 信号强度可能会变弱。

音乐

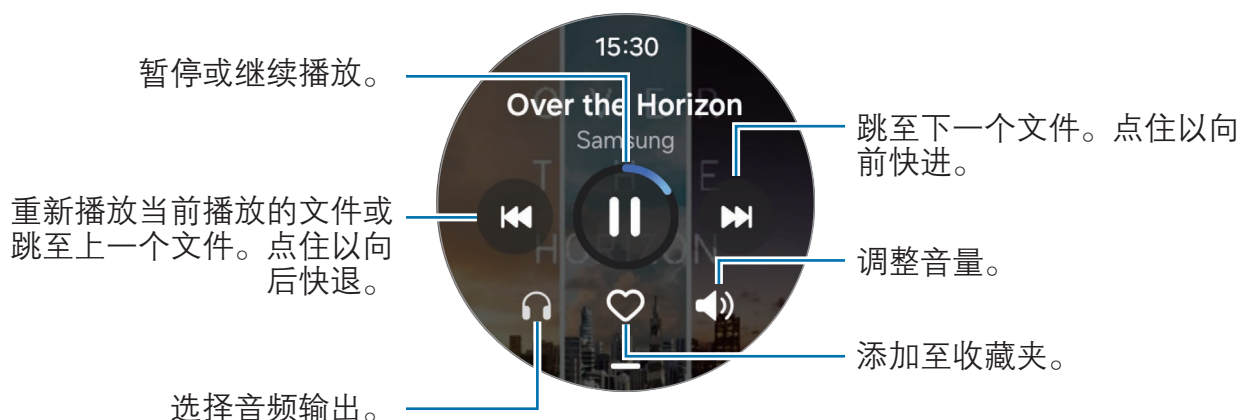
简介

聆听保存在手表中的音乐。

使用音乐功能

在应用程序屏幕上点击“音乐”图标 (🎵)。

向上拖动“队列与设置”图标 (—)，然后点击**库**打开音乐库屏幕。在音乐库屏幕上，可查看播放列表，并按歌曲、专辑和歌手排列音乐。



管理保存在手表上的音频文件

查看手表上的音频文件，按类型对这些文件进行分类，并根据需要添加或删除文件。可以将手机中的音频文件自动同步到手表。

1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序。

2 点击**手表设置** → **管理内容**。

3 选择**手表上的歌曲**。

手表上会显示保存的音频文件，并按类别排序。

- 若要将音频文件从手机发送到手表，点击“添加”图标 (+)，选择音频文件，然后点击**添加至手表**。
- 如欲删除保存在手表上的音频文件，点住要删除的文件，然后点击**删除**。

如欲每 6 小时将手机中的音频文件与手表同步，点击**自动同步**开关将其开启。如果手表电池剩余电量超过 15% 并且手表的省电模式关闭，所选播放列表会自动与手表同步。

媒体控制器

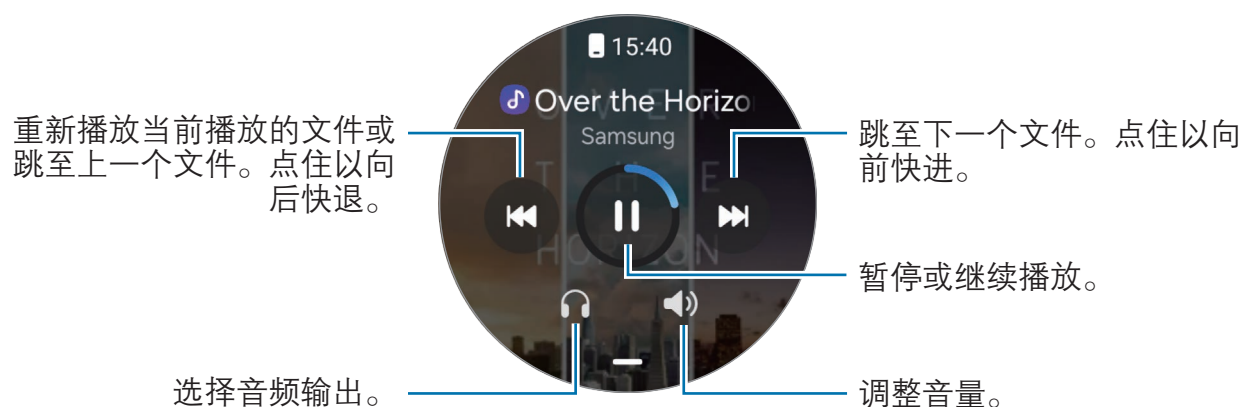
简介

控制安装在手表或已连接手机上的媒体应用程序，以播放或暂停音乐和视频。

-  若要在所连手机上播放音乐或视频时自动打开手表上的媒体应用程序，在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **高级功能**，然后点击**自动启动媒体控制**开关将其打开。

控制音乐播放器

- 1 在应用程序屏幕上点击“媒体控制器”图标 (🎵)。
- 2 选择**手机**或**手表**。
如果选择**手机**，将在已连接手机的音乐应用程序上播放音乐，并且可以用手表控制音乐播放器。
如果选择**手表**，将在手表的音乐应用程序中播放音乐，并且可以使用手表的扬声器或已连接的蓝牙耳机听音乐。



控制视频播放器

- 1 在已连接的手机上播放视频。
- 2 在应用程序屏幕上点击“媒体控制器”图标 (🎵)。
您可以使用手表控制视频播放器。

提醒

将待办事项记录为提醒，即可根据自己设置的条件接收通知。



- 如欲使用位置提醒，必须开启 GPS 功能。位置提醒可能无法使用，具体视机型而异。
- 手表上的所有提醒将自动与已连接的手机同步，以便从手机接收和查看提醒。

使用提醒

在应用程序屏幕上点击“提醒”图标 (📌)。

- 若要创建提醒，点击“编写提醒”图标 (+)。
- 若要完结提醒，点击“完结”图标 (○) 或选择提醒然后点击**完成**。
- 若要恢复提醒，点击“抽屉导航”图标 (☑) → **已完成**，选择要恢复的提醒，然后点击**恢复**。
- 若要删除提醒，点住提醒，然后点击**删除**。

日历

可以将事件添加到手表和手机，帮助更有效地管理日程安排。



保存在手机上的事件也会自动同步到手表，可以在手表上查看这些事件。

- 1 在应用程序屏幕上，点击“日历”图标 (📅)，然后点击“添加事件”图标 (+)。
- 2 输入日期、时间和事件详细信息，然后点击**保存**。

已保存的事件会添加到列表中，同时事件会在您设置的时间出现。

如欲按日期查看一周内的事件，点击**按周查看**，然后选择一个日期。

若要查看日历，点击“月份”图标 (📅)，使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来移动到所需月份。

Bixby

Bixby 是一个用户界面，可帮助您更加便捷地使用手表。

您可以与 Bixby 进行语音交流。Bixby 会启动您请求的功能，或显示您所需的信息。有关详细信息，请访问 www.samsung.com.cn/apps/bixby。



- 在对着手表的话筒说话时，请确保其未被遮挡。
- Bixby 仅支持部分语言，某些功能可能因区域不同而不可用。

唤醒 Bixby

按住主屏幕按钮，然后对 Bixby 说出自己的需求。若要使用此功能，请点击应用程序屏幕上的“设置”图标 (⚙️)，点击**按钮和手势**，点击**主屏幕按钮**下的**长按**，然后选择**Bixby**。

您也可以说唤醒语，例如“嗨，Bixby”或“Bixby”，然后说出自己的需求。

设置唤醒语

- 1 在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️)，然后点击**高级功能** → **Bixby**。
- 2 点击**语音唤醒** → **唤醒短语**，然后选择所需唤醒语。

天气

在手表上查看已连接的手机上设定位置的天气信息。

在应用程序屏幕上点击“天气”图标 (☁️)。

如欲查看天气信息，如特定时间的天气或每周的天气信息，可使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动。

如欲添加另一个城市的天气信息，点击**管理位置** → **在手机上管理**，然后从已连接的手机添加城市。

闹钟

分别设置并管理手表的闹钟和手机的闹钟。

 手表通过蓝牙连接手机时，可以在手表上查看手机的所有闹钟列表。

设置闹钟

- 1 在应用程序屏幕上点击“闹钟”图标 ()。
- 2 点击**在手表上添加**可设置只在手表上响起的闹钟。
您也可以在已连接的手机上添加闹钟，只需点击**在手机上添加**即可。
- 3 点击输入字段，使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来设置闹钟时间，然后点击**下一步**。
- 4 设置其他闹钟选项，如闹钟响起的日期以及是否重复闹钟，然后点击**保存**。
保存的闹钟将添加至闹钟列表。

如欲打开或关闭闹钟，点击闹钟列表中闹钟旁的开关。

关闭闹钟

将“关闭”图标 () 拖到大圆外面即可关闭闹钟。或者，顺时针转动或滑动表圈。
若要使用闹钟再响功能，将“闹钟再响”图标 () 拖到大圆外面即可。或者，逆时针转动或滑动表圈。

删除闹钟

在闹钟列表中点住闹钟，然后点击**删除**。

世界时钟

在应用程序屏幕上，点击“世界时钟”图标 ()，可查看在手机中添加的世界时钟。
如欲添加世界时钟，可点击**在手机上添加**。或者，如果您已添加世界时钟，点击**在手机上管理**，然后在已连接的手机上添加或删除世界时钟。

定时器

设置定时器

- 1 在应用程序屏幕上点击“定时器”图标 ()。
 - 2 点击“自定义”图标 ()。
 - 3 点击输入字段，使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来设置持续时间，然后点击“开始”图标 ()。
-  如果选择预设，计时器将立即开始计时。您还可以通过使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来查看更多预设。

关闭定时器

定时器时间到后，将“关闭”图标 () 拖到大圆外面。或者，顺时针转动或滑动表圈。

若要重启定时器，将“重复”图标 () 拖到大圆外面。或者，逆时针转动或滑动表圈。

秒表

- 1 在应用程序屏幕上点击“秒表”图标 ()。
- 2 使用表圈或在屏幕上左或向右滑动可选择所需的秒表样式。
如欲更改秒表样式，点住屏幕即可。
- 3 点击**开始**为事件计时。
若要在为事件计时时记录单圈时间，点击**记录**或“单圈”图标 ()。

4 点击**停止**或“停止”图标 (⏸) 暂停计时。

- 若要继续计时，点击**继续**或“继续”图标 (▶)。
- 若要清除单圈计时，点击**重置**或“重置”图标 (⏮)。

 在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙) → **按钮和手势** → **操作**，然后选择**秒表**，可使用快捷按钮直接启动和控制秒表。使用期间，可按下快捷按钮来停止或继续秒表，按下两次快捷按钮可记录单圈时间。停止秒表时，按住快捷按钮可清除所有单圈时间。(Galaxy Watch8 Classic)

相册

简介

您可以访问手表上保存的或与手机同步的图片、相册和故事。您还可以使用图片对表盘进行个性化设置。

管理保存在手表上的图片

查看手表上的图片，按类型对这些文件进行分类，并根据需要添加或删除图片来进行管理。可以将手机中的图片自动同步到手表。

1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序。

2 点击**手表设置** → **管理内容**。

3 选择**手表上的图片**。

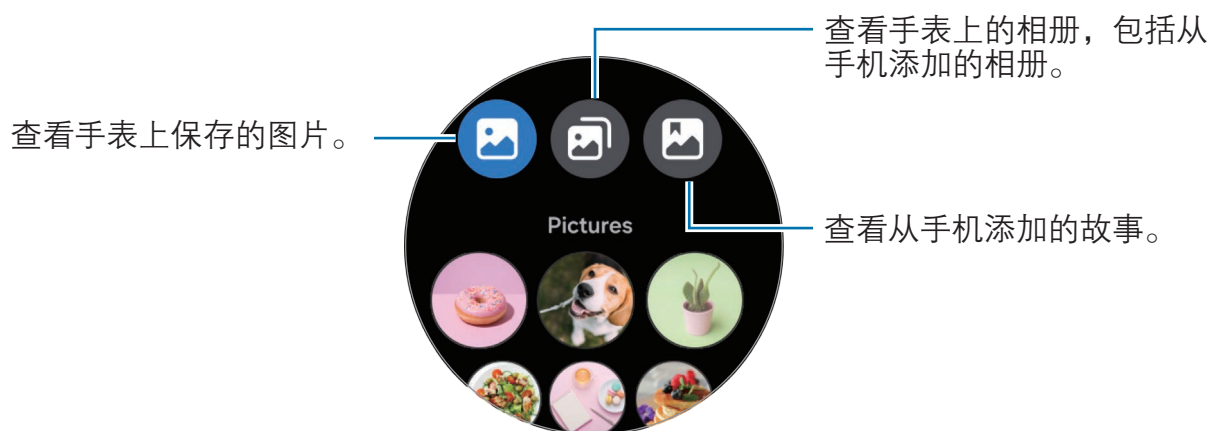
手表上会显示保存的图片并按类别排序。

- 若要将图片从手机发送到手表，点击“添加”图标 (+)，选择图片，然后点击**完成**。
- 如欲删除保存在手表上的图片，点住要删除的文件，然后点击**删除**。

如欲每 6 小时将手机中的图片与手表同步，点击**自动同步相册**开关将其开启。然后，点击**要同步的相册**，选择要导入手表中的相册，然后点击**完成**。如果手表电池剩余电量超过 15% 并且手表的省电模式关闭，所选相册会自动与手表同步。

使用相册

在应用程序屏幕上点击“相册”图标 (🌸)。



查看图片

查看和管理手表上保存的图片。

- 1 在应用程序屏幕上点击“相册”图标 (🌸)。
- 2 选择类别。
- 3 使用表圈或在屏幕上向上或向下滑动来滑动列表，然后选择一张图片。

放大或缩小

查看图片时，双击图片，或在图片上张开或合拢两指，即可放大或缩小图片。
放大图片时，可以通过滑动屏幕查看图片的其余部分。

自定义表盘

使用图片对表盘进行个性化设置后，您可以在表盘上查看图片。有关详细信息，请参阅[使用照片自定义表盘](#)。

- 1 在应用程序屏幕上点击“相册”图标 (📷)。
- 2 点住一张要使用的图片。
若要选择更多图片，可使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动，然后选择图片。
- 3 点击“添加到手机”图标 (📲)，然后选择表盘类型。

删除图片

- 1 在应用程序屏幕上点击“相册”图标 (📷)。
- 2 点住图片以将其删除。
如欲选择更多要删除的图片，可使用表圈或在屏幕上向左或向右滑动，然后选择其他想删除的图片。
如欲选择所有图片，请点击**全部**。
- 3 点击“删除”图标 (🗑️)。

寻找我的手机

如果忘记手机的位置，手表可帮助您找到它。

- 1 在应用程序屏幕上点击“寻找我的手机”图标 (📍)。
- 2 点击**开始**。
手机将发出声音并振动，然后屏幕将会打开。
如欲停止发出声音和振动，请在手机上点击“寻找我的手机”图标 (📍) 并拖动，或在手表上点击停止。

发送 SOS 信息

简介

在紧急情况下 (包括您跌倒受伤时), 您可以拨打紧急电话, 然后向之前注册的联系人发送包含您位置信息的 SOS 信息。您还可以将手表设置为在发送 SOS 信息后在手表上显示您的医疗信息。



- 如果手表的 GPS 功能未打开并且需要发送您的位置信息, 手表将自动打开此功能以确定您的位置。
- 根据您所处的区域或情况, 可能不会发送您的位置信息。

预设 SOS 请求

输入医疗信息

输入您的医疗信息, 例如您的名字和血型。在紧急情况下, 可以直接在手表上访问此信息。

- 1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序, 然后点击**手表设置** → **安全和紧急状况**。
- 2 点击**医疗信息**, 输入您的信息, 然后点击**保存**。

发送 SOS 信息时, 输入的医疗信息会显示在手表的 SOS 屏幕上。

注册紧急联系人

添加请求 SOS 后可为您提供帮助的联系人。

- 1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序, 然后点击**手表设置** → **安全和紧急状况**。
- 2 点击**紧急联系人**。
- 3 点击**添加紧急联系人**, 从现有的联系人中选择所需联系人, 然后点击**完成**。

发送 SOS 请求

设置 SOS 请求

- 1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序，然后点击**手表设置** → **安全和紧急状况**。
- 2 点击**紧急求救**，然后设置 SOS 请求。
 - 如欲选择联系人以拨打紧急电话，点击**要拨打的紧急号码**，然后选择联系人，或手动输入电话号码。
 - 若要将包含您当前位置的 SOS 信息发送给紧急联系人，点击**向紧急联系人发送 SOS** 开关将其开启。有关设置紧急联系人以发送消息的详细信息，请参阅[注册紧急联系人](#)。
 - 如欲在 SOS 请求屏幕倒计时后自动启动紧急呼叫并发送 SOS 信息，点击**需要滑动才能呼叫**开关将其关闭，然后点击**倒计时**以设置发送 SOS 请求前的倒计时时间。

发送 SOS 请求

- 1 在紧急情况下，按下手表的主屏幕按钮五次。
 - 2 将“紧急呼叫”图标 () 拖到大圆外面。或者，逆时针转动或滑动表圈。手表会拨打紧急联系人的电话。
 - 3 通话完成并且手表恢复振动时，将“开始共享”图标 () 拖到大圆外面。或者，逆时针转动或滑动表圈。您的当前位置会分享给紧急联系人，并且手表上会显示 SOS 屏幕。
- 
 - 如不想拨打电话或共享您的当前位置，将“取消”图标 () 拖到 SOS 请求屏幕上的大圆外面。或者，顺时针转动或滑动表圈。
 - 如果**向紧急联系人发送 SOS** 功能关闭，则不会向紧急联系人发送包含您当前位置的信息。

当您跌倒受伤时发送 SOS 请求

设置当您跌倒受伤时发送 SOS 请求

- 1 在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序，然后点击**手表设置** → **安全和紧急状况**。
- 2 点击**严重跌倒检测**，点击开关将其打开，然后设置您跌倒受伤时要发送的 SOS 请求。
 - 如欲设置手表确定跌倒受伤的条件，点击**何时检测跌倒**。
 - 如欲选择联系人以拨打紧急电话，点击**要拨打的紧急号码**，然后选择联系人，或手动输入电话号码。
 - 若要在您跌倒受伤时向紧急联系人发送包含您当前位置的 SOS 信息，请点击**向紧急联系人发送 SOS** 开关以将其开启。有关设置紧急联系人以发送消息的详细信息，请参阅[注册紧急联系人](#)。

当您跌倒受伤时发送 SOS 请求

受到巨大冲击时，手表会根据手臂的运动检测到您可能因下落而受伤。如果跌倒后，超过 30 秒仍未检测到运动，手表会发出声音和振动，同时显示警报。如果您在 60 秒内没有操作，手表会拨打紧急电话，然后在倒计时结束后自动向之前注册的联系人发送 SOS 信息。

-  进行高冲击锻炼时，手表可能会认为您跌倒受伤了。如果是这样，请取消提醒以便不发送 SOS 信息。
- 如果**向紧急联系人发送 SOS** 功能关闭，则不会向紧急联系人发送包含您当前位置的信息。
- 如果您想在严重跌倒后手动拨打紧急电话并发送 SOS 信息，在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序，点击**手表设置** → **安全和紧急状况** → **严重跌倒检测**，然后点击**需要滑动才能呼叫**开关将其打开。

停止分享位置信息

分享位置信息时，手表屏幕上会出现“SOS 通知”图标 (📶)，您可以在通知面板上查看分享状态。

若要停止分享位置信息，点击通知面板，然后点击**停止分享** → “确定”图标 (✅)。

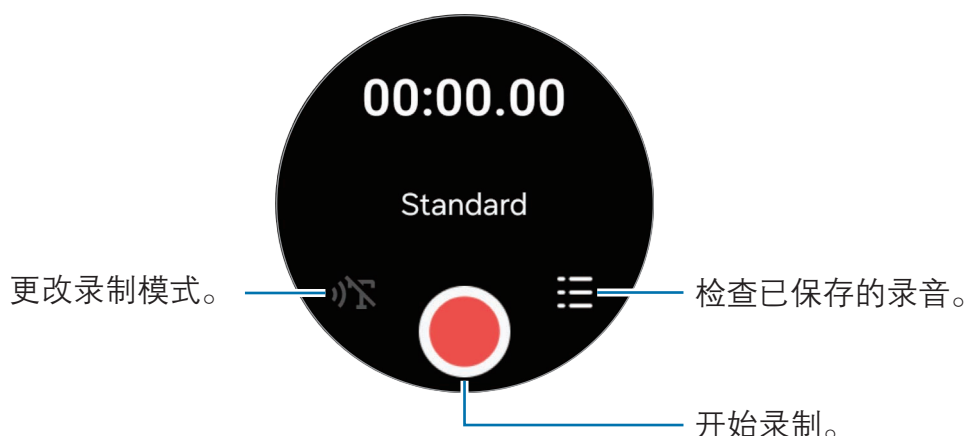
📌 如果不停止发送 SOS 信息，手表会在发送第一条 SOS 信息之后的 24 小时内，每隔 15 分钟就向之前注册的联系人持续发送包含您位置信息的其他信息。不过，只有当您的当前位置已偏离上一条信息发送时您所处的位置，手表才会发送位置信息。

录音机

录制或播放录音。

制作录音

- 1 在应用程序屏幕上点击“录音机”图标 (🎤)。
- 2 点击“录音”图标 (🔴) 可开始录制。对着手表的话筒说话。
若要暂停录制，点击“暂停”图标 (⏸)。



3 点击“停止”图标 (■) 可完成录制。

系统会保存录音。如欲听录音，请选择录音文件。

 手表中录制的音频文件会自动同步到已连接的手机并转录为文本，然后可以在手机上查看摘要。转录的文本还能翻译成其他语言。这些功能可能不受支持，具体取决于已连接手机的型号。

更改录制模式

在应用程序屏幕上点击“录音机”图标 ()。

选择所需的模式。

- : 这是标准录制模式。
- T: 手表可为您录制长达 10 分钟的语音，将其转换成文本，然后保存。为获得最佳效果，请使手表靠近您的嘴，并在安静的场所响亮而清晰地说话。

 如果语音转文本语言与您的说话语言不匹配，手表将无法识别语音。使用此功能之前，在录音屏幕上点击**语音转文字**，设置语音转文本语言。

计算器

您可以进行计算。

在应用程序屏幕上点击“计算器”图标 ()。

点击“历史记录”图标 () 可查看计算历史记录。若要清除历史记录，点击**清除**。

向上拖动“助手面板”图标 () 可计算小费或使用单位转换工具。

指南针

您可以将手表用作指南针。

- 1 在应用程序屏幕上点击“指南针”图标 ()。
- 2 向上拖动“更多信息”图标 () 并点击**校准**，通过转动佩戴手表的手腕校准指南针。
校准后便会显示指南针。

向上拖动“更多信息”图标 () 可查看其他信息，例如坡度、海拔和气压。

-  • 无线充电器等磁性物质的存在可能会影响手表的内部指南针传感器，致使其准确度降低。此外，金属表带含有磁性物质，磁通量可能会影响手表的内部指南针传感器，具体取决于您佩戴表带的方式。
- 即使已经在建筑密集的城市中、在建筑内，或是在封闭的室内空间 (例如室内停车场或车内) 校准过指南针，指南针传感器仍然可能会受磁场干扰，造成精度下降。

耳机控制器

您可以查看连接到手表的 Galaxy Buds 的电池状态，并更改其设置。

在应用程序屏幕上点击“耳机控制器”图标 ()。

相机控制器

您可以远程控制与手表连接的手机的相机，还可以从远距离拍照或录像。

 取决于已连接的手机，此应用程序可能无法使用。

拍摄照片

- 1 在应用程序屏幕上点击“相机控制器”图标 ()。
已连接的手机将启动相机应用程序。
- 2 查看预览屏幕，然后点击“拍照”图标 () 拍摄一张照片。



录制视频

- 1 在应用程序屏幕上点击“相机控制器”图标 ()。
已连接的手机将启动相机应用程序。
- 2 点击“视频”图标 () 可将拍摄模式更改为视频，然后点击“开始录制”图标 () 可录制视频。
若要在录制时从视频中截图，点击“捕捉”图标 ()。
- 3 点击“停止录制”图标 () 即可停止视频录制。

SmartThings

您可以使用手表控制与手机连接的智能家电和物联网 (IoT) 产品。

- 1 在应用程序屏幕上点击“SmartThings”图标 ()。
- 2 点击**所有日常程序**或**所有设备**，然后选择要控制的设备或日常程序。

如欲添加日常程序或设备，点击**在手机上显示**，然后在已连接的手机上添加日常程序或设备。

 如果尚未在已连接的手机上安装 SmartThings 应用程序，或者手表和手机上的 SmartThings 应用程序版本不匹配，将无法使用此应用程序。点击**在手机上显示**，即可在手机上下载该应用程序的最新版本。

设置

简介

自定义功能和应用程序的设置。通过配置各种设置，根据您的使用模式设置手表。
在应用程序屏幕上点击“设置”图标 (⚙️)。

 设置中的部分功能可能无法使用，具体视地区、运营商或机型而异。

三星账号

在已连接的手机上注册三星账号，或者查看之前注册的三星账号。
在设置屏幕上，点击**三星账号**。

连接

WLAN

开启 WLAN 功能以连接至 WLAN 网络。

- 1 在设置屏幕上，点击**连接** → **WLAN**，然后点击开关以将其开启。
- 2 从 WLAN 网络列表中选择网络。
需要输入密码的网络会显示锁图标。
- 3 点击**连接**。

 如果无法正常连接至 WLAN 网络，可重启手表的 WLAN 功能或无线路由器。

蓝牙

通过蓝牙连接至手机。您还可以连接其他支持蓝牙的设备，如蓝牙耳机。

在设置屏幕上，点击**连接** → **蓝牙**。

❗ 蓝牙使用注意事项

- 对于通过蓝牙收发数据时的数据丢失、拦截或误用，三星概不负责。
- 分享和接收数据时，请务必确保相应设备采取了适当的安全措施，并且是可信任的设备。如果设备之间存在障碍物，则可缩短操作距离。
- 某些设备，尤其是未经测试或未经 Bluetooth SIG 审批的设备，可能与设备不兼容。
- 不得将蓝牙功能用于非法目的 (例如出于商业目的非法翻印文件或非法窃听)。对于因非法使用蓝牙功能而造成的后果，三星概不负责。

NFC 和非接触式支付

下载所需的应用程序后，可使用此功能来刷交通卡或智能门卡等。

在设置屏幕上，点击**连接** → **NFC 和非接触式支付**。

❗ 手表含内置 NFC 天线。小心握住手表，以免损坏 NFC 天线。

使用 NFC 功能

使用 NFC 功能进行前，必须先注册手机支付服务。如欲注册或了解更多有关该服务的信息，请联系您的服务提供商。

- 1 在设置屏幕上，点击**连接** → **NFC 和非接触式支付**，然后点击开关以将其开启。
- 2 将手表的 NFC 天线区域靠在 NFC 读卡器上。

若要设置默认应用程序，在设置屏幕上，点击**连接** → **NFC 和非接触式支付** → **默认钱包应用程序**，然后选择应用程序。

飞行模式

将手表设置为关闭手表上的所有无线功能。仅能使用非网络服务。

在设置屏幕上，点击**连接**，然后点击**飞行模式**开关以将其开启。

 遵守航空公司的规定和飞机机组人员的指示。如果允许使用设备，请始终在飞行模式下使用设备。

移动网络 (启用移动网络的机型)

自定义设置以控制移动网络。

在设置屏幕上，点击**连接** → **移动网络**，然后选择移动网络连接选项。

- **自动：** 设置为当与手机的蓝牙连接断开时，自动使用手表的移动网络。
 -  手表通过蓝牙连接至手机时，手表的移动网络会关闭以节省电池电量。此后，您便无法接收手表号码接收的信息和来电。
 - 与手机的蓝牙连接断开时，手表的移动网络将自动连接。此后，您可以接收手表号码接收的信息和来电。
- **始终开启：** 设置为无论是否与手机连接，始终使用手表的移动网络。
- **始终关闭：** 设置为不使用手表的移动网络。
- **移动套餐：** 订购运营商的移动套餐或其他服务。
 -  部分需要网络连接的服务可能无法使用，具体视运营商而异。
 - 如果您未订购运营商的移动套餐，手表的移动网络会关闭以节省电量，并且网络服务可能无法使用。

数据使用量 (启用移动网络的机型)

记录流量使用情况并自定义限制设置。将手表设置为在达到指定的移动数据限制时自动禁用移动数据连接。

在设置屏幕上，点击**连接** → **数据使用量**。

- **计费周期开始于：** 设置每月套餐数据使用的开始日期。
- **设置流量限制：** 打开或关闭该功能，以便在达到指定的移动流量限制时自动禁用移动流量网络连接。
- **流量限制：** 设置移动数据限制。
- **应用程序流量使用量：** 统计您的设备中各应用程序的流量使用量。

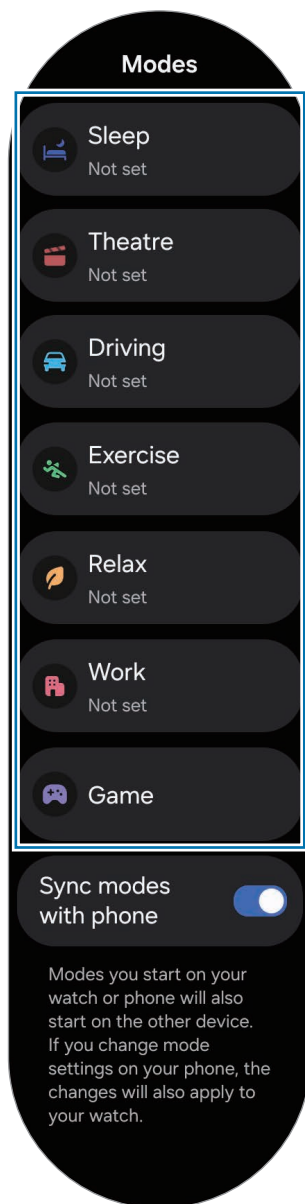
模式和日常程序

使用模式

根据您当前的活动或位置打开或关闭与已连接的手机同步的模式。

在设置屏幕上，点击**模式和日常程序** → **模式**。

- 1 选择所需的模式。



2 点击**开启**。

对于自动运行的模式，检测到已连接手机上添加的条件时，这些模式将开启。

如欲更改模式设置，点击**在手机上设置**并在已连接的手机上配置设置。

如果已连接的手机和手表之间的模式同步不运行，点击**与手机同步模式**开关以将其开启。在已连接手机上添加的任何新模式或更改的模式设置都会与手表同步，模式的运行状态也是如此。



如果关闭**与手机同步模式**功能，或者已连接的手机具有不同的软件版本，则仅某些模式可用。

使用日常程序

打开或关闭与所连手机同步的手动日常程序。例如，您可以更改声音设置。

在设置屏幕上，点击**模式和日常程序** → **日常程序**。

1 选择喜欢的日常程序，然后点击**开始**。

如果没有日常程序，点击**在手机上添加**，然后在所连手机上添加手动日常程序。

2 若要停止正在运行的日常程序，点击**停止**。

若要更改日常程序设置，点击**在手机上设置**并在所连手机上配置设置。

声音和振动

更改声音和振动设置。

在设置屏幕上，点击**声音和振动**。

- **声音/振动/静音**：设置手表以便使用声音、振动或静音模式。
- **振动并播放声音**：将手表设置为响铃时振动。
- **振动**：设置振动持续时间和强度。
- **通话振动**：更改来电振动设置。
- **通知振动**：更改通知振动设置。
- **系统振动**：选择会收到振动反馈的操作。
- **音量**：调节音量大小。
- **铃声**：更改来电铃声。
- **通知声音**：更改通知声音。
- **系统声音**：针对某些操作启用声音。

通知

更改通知设置。

在设置屏幕上，点击**通知**。

- **应用程序通知**：选择要在手表上接收通知的手机或手表应用程序。
- **在手表上显示手机通知**：设置佩戴手表时接收手机通知的方式。
- **免打扰**：设置手表将所有通知转为静音，不包括允许的通知。
- **高级设置**：配置高级通知设置。
- **通知帮助**：查看更多与通知相关的信息。

显示

更改屏幕设置。

在设置屏幕上，点击**显示**。

- **亮度**：调整屏幕的亮度。
- **自动调节亮度**：设置手表跟踪您的亮度调整，并在类似照明条件下自动应用。
- **息屏提醒**：将手表屏幕和部分应用程序屏幕设置为在佩戴手表时始终亮起。但是，在使用此功能时，电量会比平时消耗得更快。
- **屏幕唤醒**：选择打开屏幕的方式。有关详细信息，请参阅[打开屏幕](#)。
- **自动息屏**：设定关闭显示屏背景灯前手表等待的时间长度。
- **显示最后使用的应用程序**：设置关闭显示屏后最后一个应用程序保持开启的时间。如果您在屏幕关闭后设定的时间内再次打开屏幕，则会出现最后一次使用的应用程序屏幕，而不是手表屏幕。
- **字体**：设置屏幕字体风格。
- **触摸灵敏度**：增加屏幕的触摸灵敏度，以便戴着手套也可以使用。
- **显示充电信息**：将手表设置为息屏充电时显示充电信息。

电池

查看剩余电池电量和使用手表的时间。如果电池电量不足，开启省电模式可以减少电池消耗。

在设置屏幕上，点击**电池**。

- **省电模式**：开启省电模式可延长电池使用时间。
- **限制健康功能**：开启省电模式时，关闭三星健康的一些功能，从而延长电池的使用时间。
- **电池使用量**：查看自上次为手表充满电以来使用过哪些应用程序，以及它们消耗了多少电量。

- **休眠应用程序：**选择在后台休眠的应用程序。休眠应用程序仅偶尔在后台运行，可延长电池的使用时间。
- **仅作为手表：**只有手表出现在屏幕上，其他所有功能关闭，以减少电池消耗。按下主屏幕按钮即可查看手表。如欲关闭“仅作为手表”模式，按住主屏幕按钮。或者，将手表放在无线充电器上，充电到一定电量。手表随即关机，然后再次开启。
- **电池保护：**将手表设置为在电池达到特定电量时停止充电，低于特定电量时恢复充电。
- **显示充电信息：**将手表设置为息屏充电时显示充电信息。
- **自动开机：**将手表设置为在关机状态下开始充电且电池充电量超过 10% 时自动开机。



剩余使用时间显示电池电量耗尽前的剩余时间。剩余使用时间可能因您的手表设置和操作条件而异。

按钮和手势

打开“按钮和手势”功能并配置设置。

在设置屏幕上，点击**按钮和手势**。

- **快捷按钮：**选择要使用快捷按钮启动的应用程序或功能。有关详细信息，请参阅[设置并使用快捷按钮 \(Galaxy Watch8 Classic\)](#)。(Galaxy Watch8 Classic)
- **主屏幕按钮：**按下主屏幕按钮两次或长按时，可选择要启动的应用程序或功能。
- **返回按钮：**按下返回按钮时，可选择要启动的应用程序或功能。
- **捏两下：**设置为佩戴手表的手的拇指和食指双击时，可启动与运行应用程序相关的功能，例如接听电话或关闭提醒。您也可以在手表屏幕底部打开实时窗。
- **晃动：**设置为通过旋转佩戴手表的手腕两次来启动拒接来电或关闭提醒等功能。
- **敲一敲：**设置为通过上下弯曲佩戴手表的手腕两次来启动所选功能。

健康

配置与锻炼和健身相关的各种设置。

在设置屏幕上，点击**健康**。

- **常规：**设置为接收警报，以鼓励自己达成日常活动目标，并在达成目标时收到通知。
- **测量：**设置心率和压力的测量方式，开启或关闭可在睡眠期间进行测量的其他功能。
- **自动检测健身：**打开自动检测健身功能并配置设置，例如选择要检测的锻炼类型。
- **久坐提醒设置：**打开此功能以在 50 分钟不活动后接收警报，并设置您想要收到通知的时间和日期。
- **对其他设备可见：**允许其他设备找到您的手表。
- **与设备和服务分享数据：**设置为与其他已连接的健康平台应用程序、运动器械和电视分享信息。
- **隐私：**选择与之分享信息的应用程序或服务提供商，以在锻炼期间显示必要信息。

安全与隐私

查看手表的安全和隐私状态并更改设置。

在设置屏幕上，点击**安全与隐私**。

- **锁定类型：**更改屏幕锁定方式。有关详细信息，请参阅[锁定屏幕](#)。
- **手腕检测：**检查您是否佩戴了手表。
- **隐私权：**更改隐私设置，并设置为根据您的兴趣爱好和手表的使用方式接收个性化服务。

位置

更改位置信息使用情况的设置。

在设置屏幕上，点击**位置**。

- **应用程序权限：**查看有权限访问手表位置的应用程序列表，并编辑权限设置。

安全和紧急状况

管理您的医疗信息和紧急联系人。您还可以设置在紧急情况下发送 SOS 请求。有关详细信息，请参阅[发送 SOS 信息](#)。

在设置屏幕上，点击**安全和紧急状况**。

- **医疗信息：**设置或查看您的医疗信息。
- **紧急联系人：**添加紧急联系人。
- **紧急求救：**设置为在紧急情况下通过按下手表的主屏幕按钮五次发送 SOS 请求。
- **严重跌倒检测：**设置为手表检测到严重跌倒时发送 SOS 请求。
- **紧急分享：**向紧急联系人发送包含您位置信息和低电量警报的消息。
- **无线紧急警报：**更改无线紧急警报等紧急功能的设置。

账号与备份

在已连接的手机上注册三星账号后，您可以使用手表的众多功能并将账号添加到手表。您还可以使用已连接手机上的 S 换机助手自动备份手表的数据和文件。

在设置屏幕上，点击**账号与备份**。

- **账号：**在已连接的手机上注册三星账号，并将其添加到手表。有关详细信息，请参阅[将账号添加到手表](#)。
- **备份：**查看通过已连接手机上的 S 换机助手自动备份的手表数据。

高级功能

开启高级功能。

在设置屏幕上，点击**高级功能**。

- **断开连接提醒：** 设置为佩戴手表时，手表断开与手机的蓝牙连接时接收警报。
- **水中锁定：** 入水前打开水中锁定模式。水中锁定模式开启时，触摸识别功能可能无法使用。
- **状态指示器：** 更改手表屏幕顶部状态指示符图标的显示设置。
- **实时窗风格：** 设置如何在手表屏幕底部显示实时窗。
- **最近应用程序：** 在应用程序屏幕上显示或隐藏最近应用程序。
- **自动启动媒体控制：** 设置为在已连接的手机上播放音乐或视频时，自动打开手表上的**媒体控制器**应用程序。
- **在实时窗显示手机的媒体播放状态：** 设置为在所连手机上播放音乐或视频时，在手表屏幕底部显示正在进行图标。
- **Bixby：** Bixby 是一个用户界面，可帮助您更加便捷地使用手表。有关详细信息，请参阅 [Bixby](#)。

设备维护

设备维护功能提供有关手表电池、存储空间和内存状况的概述。

在设置屏幕上，点击**设备维护**。

- **电池：**查看剩余电池电量和使用手表的时间。如果电池电量不足，开启省电模式可以减少电池消耗。有关详细信息，请参阅[电池](#)。
- **存储：**查看已用和可用存储空间的状态，然后点击**在手机上管理**，通过检查后删除不必要的文件来释放存储空间。



内部存储空间的实际可用容量会少于所示容量，这是因为操作系统和默认应用程序占用了部分存储空间。可用容量可能会在更新手表时变化。

- **内存：**检查内存使用情况，或点击**立即清理**来停止后台应用程序，从而释放内存。

应用程序

配置手表的应用程序设置。

在设置屏幕上，点击**应用程序**。

- **选择默认应用程序：**选择执行相似功能的默认应用程序。
- **健康平台：**设置用于管理健康数据的个人资料，并设置为与其他已连接的健康应用程序分享信息。
- **应用程序列表：**管理手表的应用程序。您还可以查看应用程序的使用信息并卸载或禁用不需要的应用程序。
- **许可管理器：**查看所有应用程序 (包括系统应用程序) 的权限列表，更改其权限设置。
- **三星应用程序更新：**检查预装的三星应用程序是否有适用的更新。

通用

自定义手表的通用设置。您还可以将手表连接到新手机或重置手表。

在设置屏幕上，点击**通用**。

- **触摸表盘：**更改触控表圈设置。(Galaxy Watch8)
- **文本转语音：**更改 TalkBack 开启时的文本转换语音功能设置，如语言、速度等。
- **日期和时间：**手动设置日期和时间。
 日期和时间与已连接的手机同步，断开手表与手机的连接即可使用此功能。
- **三星键盘：**更改三星键盘的设置。
- **键盘列表和默认值：**选择默认使用的键盘和更改键盘设置。
- **快速回复：**配置手表以使用与所连手机同步的表情符号回复、信息建议以及自定义回复功能。
- **方向：**将手表设置为与您佩戴的手腕相匹配，以及佩戴手表后按钮的方向。
- **连接至新手机：**在对所有个人信息进行重置后，手表可以连接到新的手机。有关详细信息，请参阅[将手表连接至新手机](#)。
- **重置：**删除手表上的所有数据。但是，如果您的手表在重置前已连接到手机，则会备份手表的数据和文件。

辅助功能

配置各种设置以增强手表的辅助功能。

在设置屏幕上，点击**辅助功能**。

- **您正在使用的功能：**查看您正在使用的辅助功能。
 此功能仅在使用辅助功能时显示。
- **TalkBack：**开启 TalkBack 可通过语音反馈内容。若要查看帮助信息，了解此功能的使用方法，请点击**设置** → **教程或帮助**。
- **视觉增强：**自定义设置来增强辅助功能，便于视障用户使用。

- **听力增强：**自定义设置以增强辅助功能，便于听障用户使用。
- **互动和敏捷度：**自定义设置以改善行动不便的用户的辅助功能。
- **高级设置：**管理其他高级功能。
- **已安装的应用程序：**查看手表上已安装的辅助功能服务。

软件更新

通过空中固件升级 (FOTA) 服务更新手表的软件。您还可以更改更新设置。

在设置屏幕上，点击**软件更新**。

- **下载并安装：**手动检查并安装更新。
- **自动更新：**将手表设置为自动安装更新。

关于手表

访问手表的其他信息。

在设置屏幕上，点击**关于手表**。

- **状态信息：**查看相关信息，例如 WLAN MAC 地址、蓝牙地址和序列号。
- **法律信息：**访问与手表相关的法律信息。您也可以将手表的诊断信息发送给三星。
- **软件信息：**访问软件版本和安全状态。
- **预安装的应用程序：**查看预置应用程序列表。
- **电池信息：**查看电池信息，例如电池容量。

三星智能穿戴应用程序

简介

您可以查看手表的剩余电量并通过三星智能穿戴应用程序来配置设置。

在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序。

若要输入关键字搜索设置，点击“搜索”图标 (Q)。也可选择**建议**下的标签来搜索设置。

若要设置三星智能穿戴应用程序，点击“所有设备”图标 (⊞) → “更多选项”图标 (⋮)，然后点击**设置**。

- ✎ 如欲使用三星智能穿戴应用程序，必须将手表连接至手机。有关详细信息，请参阅[将手表连接至手机](#)。
- 部分功能可能不可用，这取决于已连接手机、运营商或机型。



管理设备连接

您可以管理各种设备连接，例如检查连接到手机的智能穿戴设备或使用三星智能穿戴应用程序连接新设备。

管理所连接的设备

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击“所有设备”图标 ()。

当前连接的设备和以前连接过的设备将出现在列表中。

- 若要断开当前与手机连接的设备，请点击列表中已连接设备旁边的“断开连接”图标 ()。
- 如欲重新连接以前连接过的设备，请从列表中选择该设备，然后点击**连接**。

添加新设备和移除设备

- 1 在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击“所有设备”图标 ()。
- 2 点击“添加新设备”图标 ()，然后按照屏幕提示连接新的智能穿戴设备。
将连接新的智能穿戴设备并将该设备添加到列表中。

若要从列表中移除智能穿戴设备，点击“更多选项”图标 () → **移除设备**，选择设备，然后点击**移除**。

表盘

可以更改在手表屏幕上显示的手表类型。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**表盘**。

选择所需表盘，然后点击**自定义**或“自定义”图标 (🔧) 来更改屏幕颜色或组件，例如时钟指针和刻度盘，甚至可以选择要显示在手表屏幕上的项目。

制作自我风格表盘

将表盘变为一张图片，图片使用的颜色组合从您拍摄的照片中提取。您可以将手表的表盘变成您喜欢的任意样式。

 此功能仅在三星或安卓手机上提供。

- 1 在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**表盘**。
- 2 在**动态图形**下选择**我的风格**。
- 3 点击“自定义”图标 (🔧)。
- 4 点击**背景** → **摄像头**。
如欲选择在手机上保存的照片，点击**相册**。
- 5 点击“拍照”图标 (📷) 拍摄照片，然后点击**确定**。
- 6 将照片中要使用的部分拖到圆圈中，或调整照片的大小以选择要使用的颜色。
- 7 选择图样类型，然后点击**完成**。
- 8 点击**保存**。
表盘将变成拥有自我风格的图片。

制作盖乐世虚拟人像表盘

将表盘更换为自己的虚拟人像。

 此功能仅适用于支持盖乐世虚拟人像功能的三星手机。

- 1 在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**表盘**。
- 2 选择**动画**下的**盖乐世虚拟人像**。
- 3 点击“自定义”图标 ()。
- 4 点击**画风**。
- 5 点击“添加”图标 () 并按照屏幕提示创建虚拟人像。
- 6 在**其他虚拟人像**下选择已创建的虚拟人像，将其传输至手表。
- 7 点击**保存**。
表盘将变成拥有盖乐世虚拟人像的图片。

应用程序屏幕

在应用程序屏幕上重新排列应用程序，并更改应用程序的排列样式。您还可以根据手表使用方式，设置应用程序屏幕以显示精选应用程序。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**应用程序屏幕**。

若要重新排列应用程序，点住要移动的应用程序并将其拖至所需位置。

卡片

自定义和管理手表上的卡片和小组件。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**卡片**。

添加或移除卡片

点击“添加卡片”图标 (+)，在**三星应用程序**下选择要添加的小组件，然后点击**保存**。

若要删除小组件，请点击要删除的小组件上的“删除”图标 (⊖)，然后点击**保存**。如果卡片未包含小组件，则将自动删除。

重新排列顺序

点住想要移动的卡片，将其拖至所需位置，然后点击**保存**。

若要更改卡片上小组件的排列方式，请点住想要移动的小组件，将其拖至所需位置，然后点击**保存**。

快捷面板

选择手表快捷面板上显示的快捷设置图标。也可以重新排列快捷设置图标。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**快捷面板**。

添加或移除快捷设置图标

若要添加快捷设置图标，点击**可用按钮**下的“添加”图标 (+)，然后点击**保存**。若要删除图标，点击“删除”图标 (⊖)，然后点击**保存**。

重新排列快捷设置图标

点住要移动的图标，将其拖至所需位置，然后点击**保存**。

手表设置

简介

查看手表的状态，并配置手表设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置**。

三星账号

在已连接的手机上注册三星账号，或者查看之前注册的三星账号。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **三星账号**。有关详细信息，请参阅[在手表上登录三星账号](#)。

模式和日常程序

设置为同步手表和手机的模式设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **模式和日常程序**。

- **与手机同步模式：**设置为同步手表和手机的模式设置。开启此功能后，在已连接手机上添加的任何新模式或更改的模式设置都会与手表同步，模式的运行状态也是如此。

 取决于已连接手机的软件版本，可能仅支持某些模式同步功能。

声音和振动

更改声音和振动设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **声音和振动**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[声音和振动](#)。

通知

更改通知设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **通知**。有关已列出功能以外的其他功能的详细信息，请参阅应用程序和功能中的[通知](#)。

- **与手机同步【免打扰】**：设置为同步手表与手机的免打扰设置。

显示

更改屏幕设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **显示**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[显示](#)。

电池

查看剩余电池电量和使用手表的时间。如果电池电量不足，开启省电模式可以减少电池消耗。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **电池**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[电池](#)。

按钮和手势

打开“按钮和手势”功能并配置设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **按钮和手势**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[按钮和手势](#)。

健康

配置与锻炼和健身相关的各种设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **健康**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[健康](#)。

安全和紧急状况

管理您的医疗信息和紧急联系人。您还可以设置在紧急情况下发送 SOS 请求。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[安全和紧急状况](#)或[发送 SOS 信息](#)。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **安全和紧急状况**。

账号与备份

在已连接的手机上注册三星账号后，您可以使用手表的众多功能并将账号添加到手表。您还可以使用已连接手机上的 S 换机助手自动定期备份手表的数据和文件，并将备份保存到三星云。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **账号与备份**。

-  • 将定期自动备份的手表数据和文件保存到三星云，以便可以及时恢复因意外恢复出厂设置而损坏或丢失的数据和文件。
 - 如果手表与手机连接，手机电量超过 30% 且屏幕关闭，则手表中的数据将在凌晨 1 点至凌晨 5 点之间自动备份。
- **账号：**在已连接的手机上注册三星账号，并将其添加到手表。有关详细信息，请参阅[将账号添加到手表](#)。
- **备份：**将数据自动备份到连接的手机上，然后点击**将备份保存至三星云**开关以将其开启，以将备份存储在三星云上。

高级功能

开启高级功能。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **高级功能**。有关已列出功能以外的其他功能的详细信息，请参阅应用程序和功能中的[高级功能](#)。

设备维护

设备维护功能提供有关手表电池、存储空间和内存状况的概述。您还能对手表进行测试。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **设备维护**。有关已列出功能以外的其他功能的详细信息，请参阅应用程序和功能中的[设备维护](#)。

- **诊断：**使用盖乐世社区测试您的手表。

应用程序

配置手表的应用程序设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **应用程序**。有关已列出功能以外的其他功能的详细信息，请参阅应用程序和功能中的[应用程序](#)。

- **应用程序设置：**更改手表部分应用程序的详细设置。

管理内容

将保存在手机中的音频文件或图片同步至手表，或将它们从手机传送到手表。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **管理内容**。

- **音乐**

- **手表上的歌曲：**按类别查看和管理手表上的音频文件。有关详细信息，请参阅[管理保存在手表上的音频文件](#)。
- **自动同步：**每 6 小时与手表同步最近添加的歌曲。

- **相册**

- **手表上的图片：**按类别查看和管理手表上的图片。有关详细信息，请参阅[管理保存在手表上的图片](#)。
- **自动同步相册：**将手机设置为自动与手表同步添加到**要同步的相册**中的图片。
- **要同步的相册：**选择要与手表自动同步的相册。
- **自动同步图片限制：**设置自动同步期间可以发送的图片上限。



开启**自动同步相册**功能后，会显示**要同步的相册**和**自动同步图片限制**。

- **选择要同步的故事：**选择手机上保存的要与手表同步的故事。
- **自动同步最新故事：**将手机设置为自动与手表同步您最近的故事。



仅在手表电池剩余量超过 15% 并且手表的省电模式关闭时，手表与手机之间才会同步文件。

移动套餐 (启用移动网络的机型)

在手表上将其启用后，可通过移动网络使用各种其他服务。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **移动套餐**。

通用

自定义手表的通用设置。您还可以将手表连接到新手机或重置手表。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **通用**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[通用](#)。

辅助功能

配置各种设置以增强手表的辅助功能。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **辅助功能**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[辅助功能](#)。

手表软件更新

通过空中固件升级 (FOTA) 服务更新手表的软件。您还可以更改更新设置。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **手表软件更新**。有关详细信息，请参阅[软件更新](#)。

 我公司郑重提醒各位用户，任何未经本公司授权的操作系统升级都可能对您的信息安全带来风险。

关于手表

访问手表的其他信息。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **关于手表**。有关详细信息，请参阅应用程序和功能中的[关于手表](#)。

查找我的手表

查找丢失或错放的手表。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**查找我的手表**。

- **开始：**查看手表的当前位置。若要停止发出声音和振动，则在手表上将“关闭提醒”图标(ⓧ)拖到大圆外面。或者，使用表圈。在手机上点击**停止**也可以停止发出声音和振动。
- **设置安全性：**
 - **锁定手表：**锁定手表以防止未经授权访问。如果手机通过蓝牙连接至手表，则可使用此功能。如果手表锁定，可以通过输入预设的数字密码手动解锁，也可以通过蓝牙再次将您的手表连接至手机以自动解锁。
 - **重置手表：**将删除手表内存储的所有数据。手表重置后，无法恢复信息或使用**查找我的手表**功能。但是，手表和手机连接后，在重置之前备份和存储的数据都在三星云上。

在三星应用商店中查找更多信息

下载要在手表上使用的应用程序和表盘。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**在三星应用商店中查找更多信息**。

使用须知

设备使用注意事项

使用此设备前请先阅读本手册，以确保安全和正确使用。

- 说明基于设备的默认设置。
- 使用某些应用程序或功能时，设备可能需要连接到 WLAN 或移动网络。
- 本设备为 LTE 单天线设备，适用于对数据传输速率要求较低的应用场景。(启用移动网络的机型)
- CPU 和内存占用率较高的内容 (优质内容) 会影响设备的整体性能。取决于设备的规格及其所使用的环境，与该内容相关的应用程序可能无法正常工作。
- 由第三方应用程序所造成的性能问题，不在包修范围之内。
- 本设备中提供的软件、声源、壁纸、图片及其他媒体被授权为有限使用。将这些资料引用并用于商业或其他用途，是违反版权法的行为。对于非法使用媒体所导致的法律问题，用户应负全责。
- 收发信息、上传和下载、进行自动同步、使用部分应用程序或使用定位服务可能会产生其他费用。如欲避免产生额外费用，请选择合适的数据收费计划。有关详细信息，请联系服务提供商。对于大数据传输，建议使用 WLAN 功能。
- 此设备的操作系统与之前一些系列的 Galaxy Watch 产品的操作系统不同，由于兼容性问题，您无法使用之前购买的内容。

- 型号规格和支持的服务可能因地区而异。
- 根据连接至手表的手机的制造商和型号，部分功能可能无法像本手册中所述正常运行。
- 可以根据周围环境自动调整对比范围，以便即使在强烈的室外阳光下也可以清晰地看清屏幕。由于产品特性，显示画面长时间不变可能会造成屏幕残影。
 - 建议不要长时间在部分或整个屏幕上使用固定画面，并在不使用设备时关闭屏幕。
 - 您可以将屏幕设置为在不使用时自动关闭。在手表的应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **显示** → **自动息屏**，然后选择设备在关闭屏幕之前等待的时长。
 - 若要将屏幕设置为根据周围环境自动调整亮度，在手表的应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **显示**，然后点击**自动调节亮度**开关将其开启。
- 根据地区或型号的不同，某些设备需要通过美国联邦通信委员会 (FCC) 的认证。如果设备通过了 FCC 认证，则可以查看设备的 FCC ID。若要访问 FCC ID，在手表的应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **关于手表** → **状态信息**。如果设备没有 FCC ID，意味着设备未获得在美国或其领土上销售的授权，仅可出于个人使用的目的带入美国境内。
- 设备内含磁铁。请将信用卡、植入式医疗器械以及其他可能受磁铁影响的设备放置在远离本设备的位置。请确保本设备离医疗器械至少 15 cm。如果怀疑本设备对您的医疗器械有干扰，请立即停止使用本设备，并咨询医生或医疗器械制造商。
- **请勿对设备的操作系统进行修改或安装非官方来源的操作系统，避免由此造成设备故障、数据丢失或软件不兼容等情况发生；违反上述操作规程，将使您的包修失效。**

指示符图标

-  **警告：**可能伤及自己或他人的情况
-  **注意：**可能损坏您的设备或其他设备的情况
-  **提示：**注释、使用提示或附加信息

包装和配件上的说明

有关包装内容，请参阅使用说明书。

- 手表随附的物品和可用配件可能会因所在地区或运营商而异。
- 随附的物品专为本设备设计，可能与其他设备并不兼容。
- 可以向本地三星零售商购买其他配件。购买前请确保它们与手表兼容。
- 除手表外，部分随附物品和配件可能不具有相同的防水防尘认证。
- 只可使用经过三星许可的配件。使用未经许可的配件可能导致性能问题和故障，此情形不在包修范围内。
- 是否提供所有配件完全取决于制造公司。有关可用配件的更多信息，请参阅三星网站。

保持设备的防水防尘功能

- 设备具备防水防尘性能，并且符合下列国际标准。
 - 5ATM 防水等级认证：设备经过浸水试验测试，测试方法为将设备浸入 50 m 深的清水 10 分钟，保持静止不动，符合 ISO 22810:2010 的要求。
 - IPX8 防水等级认证：设备经过浸水试验测试，测试方法为将设备浸入 1.5 m 深的清水 30 分钟，保持静止不动，符合 IEC 60529 的要求。
 - IP6X 防尘等级认证：设备经测试符合 IEC 60529 的要求。
- 运动、洗手时，或是在雨天，都可以使用本设备。
- 在游泳池或海中水位不是很深的地方游泳时，可以使用本设备。
- Galaxy 设备的防水性能并不具备永久性，随着时间的推移，可能会因正常磨损而降低，具体取决于使用环境和情况。建议每年在三星服务中心或授权服务中心测试一次 Galaxy 设备的防水性能。
- 必须严格遵循指示才能保持设备的防水防尘功能。
 - 游泳结束后，在设备上的游泳池水或海水完全晾干前，用清水冲洗设备，并用干净的软布彻底擦干，以保持设备的防水功能。游泳池水中的消毒剂或海水中的盐分会影响设备的防水功能。
 - 如果设备被清水以外的液体 (如咖啡、饮料、肥皂水、油、香水、防晒霜、洗手液或化妆品之类的化学产品) 弄湿，请用清水冲洗设备，并用干净的软布彻底擦干，以保持设备的防水功能。

- 进行浮潜、潜水或水肺潜水等水下活动，或进行滑水或冲浪等水上运动，以及在河流等水压较大的环境中游泳时，请勿佩戴设备。此外，不得将设备放入高压清洗机之类的机器中进行清洗。这样的环境中，水压会急剧上升，导致防水性能发生变化。
- 如果设备受到撞击或损坏，其防水防尘性能可能受损。
- 不得在没有专业指导的情况下自行拆解设备。
- 如果用吹风机等吹热风的机器烘干设备，或者在桑拿房等高温环境下使用设备，由于气温或水温会发生剧烈变化，设备的防水性能可能会受损。

过热的注意事项

如果您在使用本设备过程中由于设备过热有不适感，请立即停用并将其从您的手腕上取下。

- 如果达到指定的温度，为避免设备故障、皮肤不适或受伤和电池电量耗尽等问题，设备上将会出现警告。首次出现警告后，设备功能将关闭，直至设备冷却至指定温度。不过，紧急呼叫功能在 LTE 模式下仍然可用。
- 如果设备温度继续上升，将出现第二个警告。此时，设备将关机。若设备的温度未降低至建议的工作温度范围内，请勿使用该设备。不过，使用 LTE 模式时，即使出现第二次警告，之前已连接的紧急呼叫功能仍将保持启用状态，直至呼叫完成。

建议工作温度范围

设备的建议工作温度范围为 0 °C 至 35 °C。在建议的温度范围外使用设备可能导致设备损坏或缩短电池寿命。

清洁和管理手表

遵守这些要点，确保手表工作正常并且外观完好。否则，可能会损坏手表并对皮肤造成刺激。

- 关闭手表并在清洁前取下表带。
- 防止设备接触灰尘、汗水、墨水、油以及化学产品 (例如化妆品、抗菌喷剂、洗手液、清洁剂和杀虫剂)。否则，手表的内外部件可能会受损，或会导致性能变差。如果手表接触了上述任何物质，请使用不脱毛的软布擦拭干净。
- 清洁手表时，切勿使用肥皂、清洁剂、研磨材料和压缩空气，也切勿使用超声波或外部热源进行清洁。否则可能会损坏手表。手表上残留的肥皂、洗涤剂、洗手液或清洁剂可能会对皮肤造成刺激。
- 请使用无皂洗涤剂清洁手表上的防晒霜、防晒乳或防晒油，然后冲洗手表并彻底擦干。
- 混合表带不防水。佩戴混合表带时请勿游泳或洗澡。
- 由于皮革材质的特性，混合表带与手表连接处可能会发出吱吱声。这是正常现象，要解决这个问题，可在表带的连接处涂抹皮革护理产品。
- 避免让手表的混合表带接触化学品，以及暴露在直射阳光下、高温或潮湿环境或水中。否则，皮革材质的颜色和形状可能会发生变化。如果皮革材质打湿，请立即用无绒软布进行擦拭，并放置在通风良好且阴凉的地方将其晾干。
- 如果混合表带沾染了污点，请用无绒软布进行擦拭。如有必要，用清水把布稍微弄湿。



随附表带可能因地区或机型而异。确保根据要求正确清洁和护理表带。

如果您对手表上的材质过敏，使用时请注意

- 三星通过内部和外部认证机构对手表上的有害材料进行了检测，包括针对与皮肤接触的所有材料的检测、皮肤毒性检测以及手表佩戴检测。
- 手表中含有镍。如果您的皮肤非常敏感或您对手表上的材料过敏，请采取必要的预防措施。
 - **镍：**手表中含有少量镍，含量低于欧洲 REACH 法规规定的基准参考值。您不会接触到手表中的镍。手表已经通过国际认证测试。但是，如果您对镍过敏，请谨慎使用手表。
- 手表上所用的材料均符合美国消费品安全委员会 (CPSC) 标准、欧盟国家法规以及其他国际标准。
- 有关三星如何管理化学材料的详细信息，请参阅三星网站。

附录

故障排除

联系三星服务中心或授权服务中心前，请尝试以下解决办法。某些情形可能不适用于您的手表。

您还可以使用盖乐世社区帮助自己解决使用设备时可能遇到的问题。

手表显示网络或服务错误信息

- 当您位于信号较弱或接收不良的地方时，设备可能无法接收信号。请移至其他地方后再试。移动时，可能会反复出现错误信息。
- 如果未开通服务，某些选项无法使用。有关详细信息，请联系运营商。

手表无法打开

电池完全放电时，手表将无法打开。打开手表前，先为电池充满电。

触摸识别缓慢或不正确

- 在以下情况下，触摸识别可能无法正常工作：
 - 屏幕上粘贴了屏幕保护膜或选用配件
 - 触摸屏幕时佩戴手套、手不干净，或者用尖利物体或指尖点击屏幕
 - 在潮湿环境中或接触到水
- 重新启动手表可解除任何暂时性软件错误。
- 确保手表的软件已更新到最新版本。
- 如果屏幕受到刮擦或损坏，请联系三星服务中心或授权服务中心。

手表无响应或发生错误

尝试以下解决办法。如果问题仍然无法解决，请联系三星服务中心或授权服务中心。

重启手表

如果手表无响应，可能需要关闭应用程序或关闭手表并重启。

强制重启

当手表操作应用程序无响应并且无法重新启动时，同时按住主屏幕按钮和返回按钮 7 秒以上以重启。

重置手表

如果上述方法没有解决您的问题，请执行恢复出厂设置。

在应用程序屏幕上，点击“设置”图标 (⚙️) → **通用** → **重置** → **重置**。或者，在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序，然后点击**手表设置** → **通用** → **重置** → **重置**。如果手表重置时手表和手机未连接，则将删除手表上存储的数据。

另一蓝牙设备无法定位您的手表

- 确保手表的蓝牙功能已开启。
- 重置手表并重试。
- 确保手表和另一蓝牙设备的距离在蓝牙连接范围 (10 m) 之内。距离可能因设备使用的环境而异。

如果以上方法仍无法解决问题，请联系三星服务中心或授权服务中心。

未建立蓝牙连接或您的手表与手机已断开连接

- 确保两个设备上的蓝牙功能均已开启。
- 确保设备之间没有障碍物，例如墙壁或电子设备。
- 确保手机上安装了最新版本的三星智能穿戴应用程序。如果三星智能穿戴应用程序不是最新版本，请将三星智能穿戴应用程序更新到最新版本。
- 确保手表和另一蓝牙设备的距离在蓝牙连接范围 (10 m) 之内。距离可能因设备使用的环境而异。
- 重新启动两台设备并重新在手机上打开**三星智能穿戴**应用程序。

电话无法接通

- 确保手表已通过蓝牙连接至手机。
- 确保手机和手表访问的是正确的蜂窝网络。
- 确保未对在手机上拨打的电话号码设置呼叫限制。
- 确保未对在手机上呼入的电话号码设置呼叫限制。
- 请检查是否开启了某些模式。如果已开启某些模式，则来电可能会静音，并且来电时屏幕不会打开。

通话时对方无法听到您的声音

- 确保未盖住内置话筒。
- 确保内置话筒靠近您的嘴部。
- 如果使用蓝牙耳机，请确保耳机连接正确。

通话时出现回音

调整音量或移至另一区域。

蜂窝网络或互联网连接经常断线或音质很差

- 确保未挡住手表的内置天线。
- 当您位于信号较弱或接收不良的地方时，设备可能无法接收信号。您可能遇到运营商基站问题导致的连接故障。请移至其他地方后再试。
- 在移动中使用设备时，由于运营商网络的问题，无线网络服务可能会不可用。

电池未正常充电 (适用于三星许可的充电器)

- 确保将手表正确连接至无线充电器。
- 请联系三星服务中心或授权服务中心更换电池。携带使用的充电器和 USB 数据线，以便获得更好的服务支持。如果无线充电无法工作，请也携带相应的无线充电器。

电池耗尽的速度比最初购买时更快

- 将手表或电池曝露在极冷或极热的温度条件下时，实际可用电量可能会减少。
- 使用某些应用程序时，电池消耗增加。
- 电池属于消耗品，随着时间的推移，实际可用的充电电量将会变短。

手表摸上去很热

当使用耗电量大的应用程序或长时间在手表上使用应用程序时，手表摸上去就会很热。这属于正常情况，不会影响手表的使用寿命或性能。

若手表过热或长时间发热，请暂停使用一小会。若手表持续过热，请联系三星服务中心或授权服务中心。

手表无法找到当前位置

手表将使用手机的位置信息。GPS 信号在某些位置可能会受到阻碍，例如室内。设定智能手机以使用 WLAN 或移动网络来查找您的当前位置。

手表机壳外围出现小缝隙

- 此缝隙为制造工艺所需，且部件可能会发生轻微颤动或振动。
- 随着时间的推移，部件间的摩擦可能会使此缝隙稍微扩大。

手表的存储空间不足

删除不需要的数据、未使用的应用程序或文件以释放存储空间。

通知

电器电子产品中有害物质的名称及含有信息表

部件名称	有害物质									
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBBs	PBDEs	DBP	DIBP	BBP	DEHP
印刷电路板 组件	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O
塑料	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
金属	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O
电池	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O
附件	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O

注 1:

- O: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。
- X: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

注 2: 以上未列出的部件，表明其有害物质含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

本表格提供的信息是基于供应商提供的数据及三星公司的检测结果。在当前技术水平下，所有有害物质的使用控制到了最底线。三星公司会继续努力通过改进技术来减少这些物质的使用。



本产品的“环保使用期限”为 20 年，其标识如左图所示。只有在本手册所述的正常情况下使用本产品时，“环保使用期限”才有效。



本产品采用电池的“环保使用期限”为 5 年，其标识如左图所示。只有在本手册所述的正常情况下使用本产品时，“环保使用期限”才有效。

第十条无线充电设备应当在其产品使用说明(含电子显示的说明)中注明以下内容:

- (一) 产品名称、型号;智能佩戴设备、
SM-L320、SM-L330、SM-L3350、SM-L500、SM-L5050
- (二) 设备采用的无线充电机理、额定传输功率、额定工作频率或工作频率范围;
 - 设备采用的无线充电机理:磁感应
 - 额定传输功率:5W
 - 额定工作频率或工作频率范围:143.5-146.5 kHz
- (三) 设备符合国家《无线充电(电力传输)设备无线电管理暂行规定》以及产品质量、电磁辐射和电气安全等法律法规、国家标准等有关规定;
- (四) 不得擅自改变使用场景或使用条件、扩大工作频率范围、加大传输功率(包括额外加装功率放大器);
- (五) 不得对其他合法的无线电业务及台(站)产生有害干扰,也不得提出免受无线电干扰和辐射无线电波干扰的保护要求,如对其他合法的无线电业务及台(站)产生有害干扰时,应立即停止使用,并在采取措施消除有害干扰后方可继续使用;
- (六) 无线充电设备禁用区域,禁止使用无线充电功能;
- (七) 使用无线充电设备如对广播业务的接收造成影响,应立即停止使用无线充电设备;
- (八) 在船舶、航空器和铁路机车(含动车组列车)内使用无线充电设备应当遵守工信部无〔2023〕62号《无线充电(电力传输)设备无线电管理暂行规定》及相关行业主管部门的规定;
- (九) 其他需要说明的事项。

版权

版权 © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

本手册受国际版权法保护。

不得以任何形式或方式 (电子或机械) 复制、分发、转译或传播本手册中的任何内容，包括影印、录制或存储在任何信息存储器和检索系统中。

商标

- Samsung 和 Samsung 徽标是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的注册商标。
- Bluetooth® 是 Bluetooth SIG, Inc. 在全球的注册商标。
- 其他所有商标和版权的所有权归各自所有者所有。