

SAMSUNG

用户手册

SM-L320
SM-L325F
SM-L330
SM-L335F
SM-L500
SM-L505F

Chinese. 07/2025. Rev.1.1

www.samsung.com

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 附加和取下表带
 - 18 戴上手表
 - 19 表带提示和注意事项
 - 20 如何佩戴手表进行准确测量
- 22 打开和关闭手表
- 23 连接手表至手机
 - 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 远程连接
- 25 使用网络

- 26 添加账户至您的手表
- 27 控制屏幕
 - 27 盖板
 - 28 屏幕
 - 29 屏幕组成
 - 30 打开和关闭屏幕
 - 31 切换屏幕
 - 31 应用程序屏幕
 - 33 锁定屏幕
- 34 手表
 - 34 手表屏幕
 - 34 更换表盘
 - 36 开启息屏提醒功能
 - 36 开启仅手表模式
 - 36 使用 Now bar 功能
- 37 通知
 - 37 通知面板
 - 37 检查传入通知
 - 38 选择用于接收通知的应用程序
- 38 快捷面板
- 41 输入文本
 - 41 键盘布局
 - 43 其他键盘功能

应用程序与功能

44 安装和管理应用程序

- 44 Play 商店
- 44 管理应用程序

45 电话

- 45 介绍
- 45 拨打电话
- 47 通话过程中的选项
- 47 接听电话

48 联系人

49 三星钱包

- 49 介绍
- 49 设置 Samsung Wallet
- 49 使用 Samsung Pay
- 50 使用票据

51 三星健康

- 51 介绍
- 52 能量得分
- 52 每日活动量
- 54 步数
- 55 运动
- 62 本周锻炼
- 63 跑步教练
- 64 睡眠
- 66 药物
- 67 饮食
- 68 身体成分
- 71 正念
- 72 周期跟踪
- 74 心率
- 76 压力
- 77 血氧
- 80 水摄入量

81 AGE 指数

83 血管负荷

84 抗氧化指数

85 圈子

85 设置

86 三星健康监测器

- 86 介绍
- 87 测量生物特征数据的注意事项
- 92 开始测量血压
- 94 开始测量心电图
- 97 开始使用睡眠呼吸暂停功能

98 GPS

99 音乐

- 99 介绍
- 99 使用音乐
- 99 管理手表上保存的音频文件

100 媒体控制器

- 100 介绍
- 101 控制音乐播放器
- 101 控制视频播放器

102 提醒

102 日历

103 Bixby

103 天气

104 闹钟

104 世界时钟

105 定时器

105 秒表

106 相册

- 106 介绍
- 106 管理手表上保存的照片
- 107 使用图库
- 107 查看图像
- 108 自定义表盘
- 108 删除图像

109 Samsung Find

110 发送 SOS

- 110 介绍
- 110 预设 SOS 请求
- 111 请求 SOS
- 112 跌倒受伤时请求 SOS
- 113 停止共享位置信息

113 录音机

114 计算器

115 指南针

115 耳机控制器

116 相机控制器

117 Samsung Global Goals

117 SmartThings

117 Google 应用程序

118 设置

- 118 介绍
- 118 三星账号
- 118 连接
- 122 模式和日常程序
- 124 声音和振动
- 124 通知
- 125 显示
- 125 电池

126 按钮和手势

- 127 健康
- 127 安全与隐私
- 128 位置
- 128 安全和紧急状况
- 128 账号与备份
- 129 Google
- 129 高级功能
- 130 设备维护
- 130 应用程序
- 131 通用
- 131 辅助功能
- 132 软件更新
- 132 关于手表

三星智能穿戴应用程序

133 介绍

135 表盘

136 应用程序屏幕

137 卡片

137 快捷面板

138 手表设置

- 138 介绍
- 138 三星账号
- 138 模式和日常程序
- 138 声音和振动
- 139 通知
- 139 显示
- 139 电池
- 139 按钮和手势
- 139 健康
- 140 钱包
- 140 安全和紧急状况
- 140 账号与备份

141	高级功能
141	设备维护
141	应用程序
142	管理内容
143	移动套餐 (支持移动网络的型号)
143	通用
143	辅助功能
143	手表软件更新
143	关于手表
144	查找我的手表
145	商店

使用须知

146	使用设备的注意事项
148	关于包装内容和配件的说明
149	保持设备防水防尘
150	过热注意事项
151	清洁和管理手表
152	如果您对手表的任何材料过敏，请 谨慎使用

附录

153	故障排除
-----	------

入门指南

关于 Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic

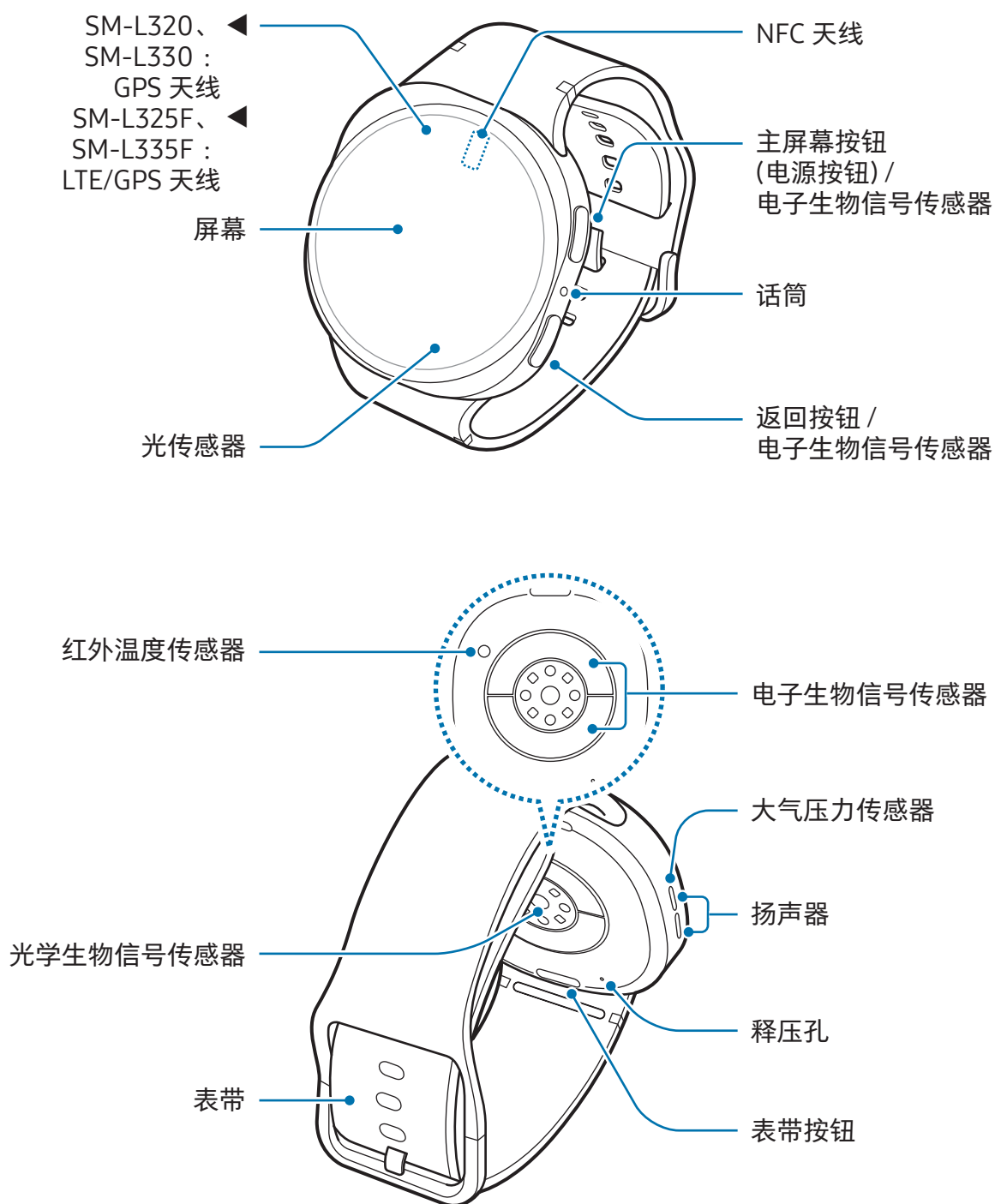
Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic (以下简称手表) 是一款智能手表。它不仅能分析您的锻炼方式，管理您的健康，还提供了多种方便实用的应用程序，让您能够拨打电话和播放音乐。您可以使用盖板浏览各种功能或通过点击屏幕来启动功能，还可以根据您的品味更换表盘。

您可以在连接至手机后使用您的手表。

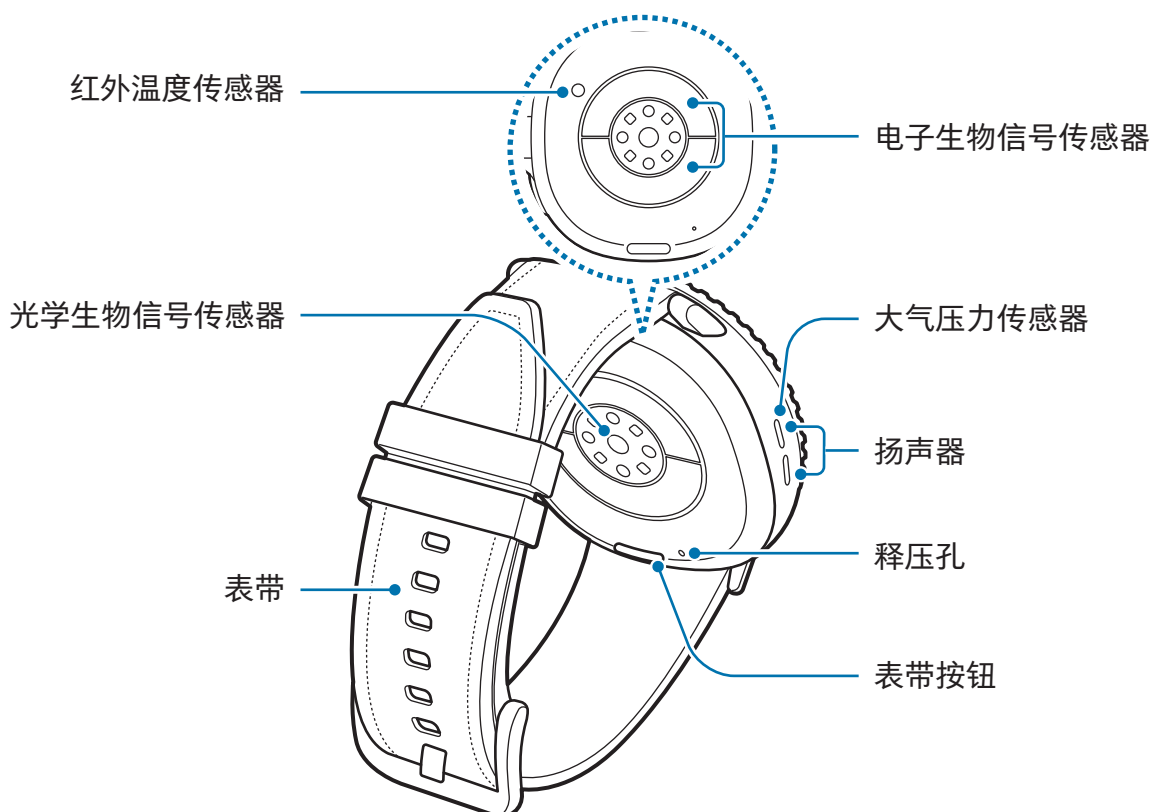
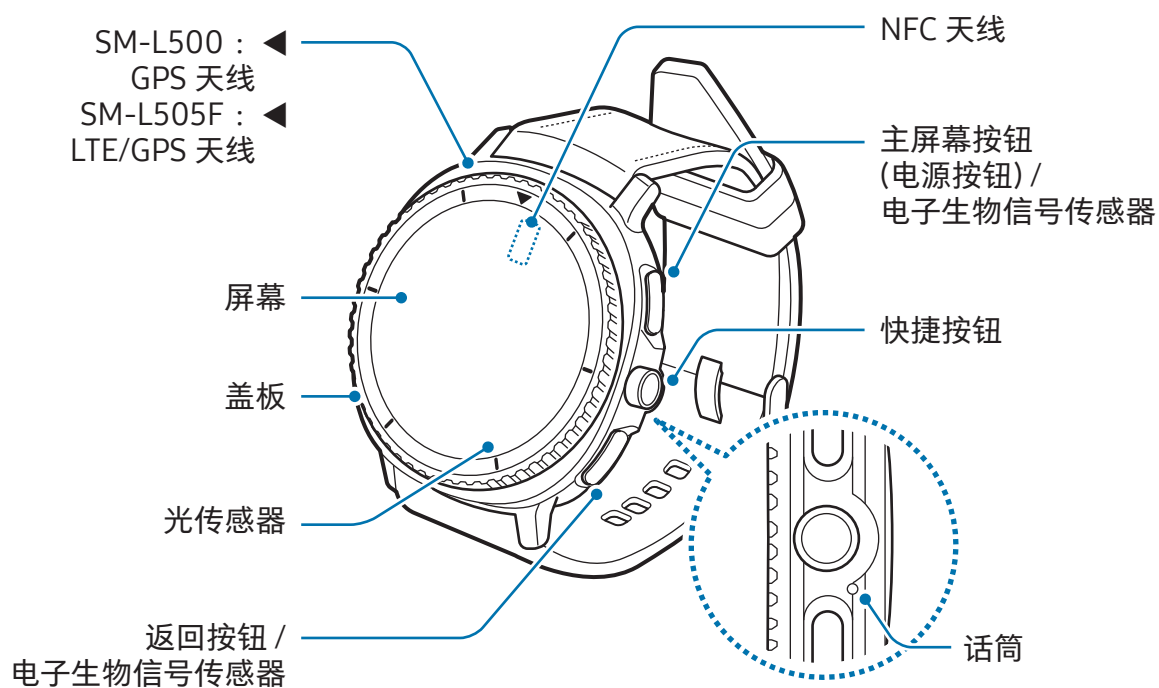
设备部位图和功能

手表

► Galaxy Watch8 :



► Galaxy Watch8 Classic :





- 为使设备正常工作，请在无磁场干扰的地点使用设备。
- 您的设备和部分配件(另售)含有磁铁。请使其远离信用卡、已植入的医疗设备及其他可能会受到磁铁影响的设备。对于医疗设备，请保持设备间距超过15厘米。若您怀疑您的医疗设备受到干扰，请停止使用您的设备并咨询医生或医疗设备制造商。
- 如果您的心脏中植入了医疗设备，请勿将设备放入靠近植入式设备的口袋，例如您的胸部口袋或外套的内袋。
- 在受磁铁影响的物体与您的设备及含有磁铁的部分配件(另售)之间保持安全距离。信用卡、银行存折、门禁卡、登机卡或停车卡等物体可能会因设备中的磁体受损或禁用。



- 使用扬声器时，例如播放媒体文件时，请勿将手表靠近耳朵。
- 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。
- 请勿将尖锐物体插入手表的外部插孔。内部组件可能会与防水功能一起受损。
- 若您使用的手表玻璃或亚克力机身破损，可能存在受伤的风险。只有在三星服务中心或授权的服务中心修好后才能使用手表。
- 若灰尘或异物进入话筒或扬声器，手表的声音可能会变得安静或特定功能可能不运作。若您尝试使用尖锐的物体清除灰尘或异物，手表可能会受损且其外观可能会受到影响。



- 以下情况可能造成连接问题和电池损耗：
 - 将金属贴粘在手表的天线区域
 - 若您使用金属表带
 - 在使用某些功能 (如拨打电话或移动数据连接) 时，用手或其他物体覆盖手表的天线区域
- 若释压孔被贴纸等配件覆盖，则通话或媒体播放期间可能会出现不必要的噪音。
- 请勿让配件遮盖住光传感器区域，如贴纸或保护盖。否则可能会导致传感器发生故障。
- 对着手表说话时，确保其话筒不被遮挡。
- 释压孔可确保您在大气压力发生变化的环境中使用手表时手表的内部部件和传感器正常运作。
- 本指南中的图像是 Galaxy Watch8 Classic 的图像。

按钮

按钮	功能
主屏幕按钮	• 手表关闭时，紧按住可将其开启。 • 屏幕关闭时，按下可开启屏幕。 • 按下两次或紧按住可打开您设定的应用程序或功能。 • 当处于任何其他屏幕时，按下以打开手表屏幕。
返回按钮	• 屏幕关闭时，按下可开启屏幕。 • 按下可启动您设定的功能。
主屏幕按钮 + 返回按钮	• 同时按住以截取屏幕图像。 • 同时紧按住以关闭手表。

设置主屏幕按钮或返回按钮

选择通过按下主屏幕按钮或返回按钮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的选项。

设置和使用快捷按钮 (Galaxy Watch8 Classic)

快捷按钮是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所需的功能进行健身和户外活动。



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的操作。

- **操作：** 设置快捷按钮以启动锻炼或功能。您选择的操作将决定按下快捷按钮时发生的情况。若您不想在按下快捷按钮时启动任何功能，选择无。
 - **运动：** 您可以设为打开锻炼列表或开始健身。健身期间按下快捷按钮，可以暂停或停止锻炼，以及可以为每项锻炼执行详细操作。
 - **功能：** 您可以设为打开秒表或开启手电筒或水中锁定模式。

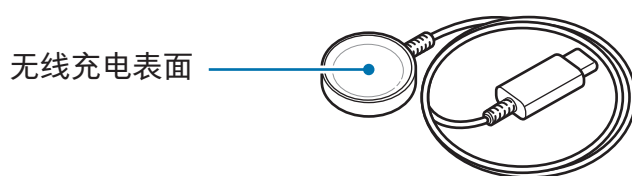
- **启动操作的方式**：您可以将快捷按钮设为在按下一次或两次后打开您设定的锻炼或功能。



- 若您频繁发现因衣服厚度、手套或手表的佩戴方式导致意外按下按钮，请尝试使用以下任一技巧：

- 请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)并尝试重新佩戴手表。
- 佩戴手表时使按钮朝向相反方向。若屏幕颠倒显示，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 通用 → 方向并在按钮位置下设置按钮方向以匹配实际方向。

无线充电器



请勿让无线充电器沾水，因为无线充电器不具有与手表同等的防水认证。

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 将手表放置在无线充电器上，让手表背面中心与无线充电器中心对齐。根据配件或保护盖的类型而定，无线充电可能会无法正常运转。如需获得稳定的无线充电，建议从手表上取下保护盖或配件。
- 3 完全充电后，断开手表与无线充电器的连接。

检查充电状态

无线充电期间，您可以在屏幕上查看充电状态。如果屏幕上未出现充电状态，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → **显示并点击显示充电信息开关**以开启。

-  若手表关闭，手表将在您开始充电且电池充电至超过 10% 时自动开启。如欲为手表充电且使其保持关闭状态，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → **电池**并点击**自动开机开关**以关闭。若您在手表关闭时为其充电，按下任意按钮可以在屏幕上检查充电状态。

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充电线。不兼容的充电器和充电线可能造成危险或损坏设备。
- 
 - 充电器连接不当可能会严重损坏设备。对于因误操作造成的任何损坏，将不予保修。
 - 仅可使用手表随附的无线充电器。使用第三方无线充电器无法为手表正常充电。
 - 若您在无线充电器潮湿时为手表充电，设备可能会受损。给手表充电前要确保无线充电器完全干燥。
- 
 - 为了节能，不用时，请拔下充电器。充电器不带电源开关，因此不使用时，必须从电源插座上拔下充电器，以免浪费电。充电时，充电器应保持紧贴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。可以使用无线充电板为电池充电。但是，已附加表带时，因为部分表带的结构，手表不可使用部分无线充电板充电。如欲使用无线充电板为手表充电，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，建议使用经批准的充电器以保证充电性能。
 - 如果手表和无线充电器之间有障碍，可能无法正常充电。在充电之前检查其上是否存在汗水、液体或灰尘。
 - 如果电池完全放电，连接无线充电器时，手表将无法立即开启。开启前，让电量耗尽的电池先充电几分钟。
 - 如果一次使用多个应用程序、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。为避免在数据传输期间断电，应在电池完全充电后使用这些应用程序。



- 将无线充电器连接至计算机或多功能充电集线器等其他电源时，手表可能会因电流较低而无法正常充电或可能充电更慢。
- 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。
- 在边使用边充电时，如果手表的电源电压不稳定，屏幕可能不会响应。这时，请从无线充电器断开手表连接。
- 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。佩戴手表之前，先让其降温一段时间再使用。如果电池比平常更热，则充电器可能停止充电。
- 如果手表无法正常充电，请将手表和无线充电器送至三星服务中心或授权的服务中心。
- 避免使用已弯曲或损坏的无线充电器充电线。如果无线充电器充电线损坏，请停止使用。

使用省电模式

开启省电模式以延长电池的使用时间。

通过从屏幕顶部边缘向下拖动来打开快捷面板，然后点击省电图标 (🔋) 以开启功能。或者，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 电池并点击省电模式开关以开启。

省电模式将开启且部分功能可能会受到限制。



若电池电量降至特定水平以下，省电屏幕将显示。点击开启以开启省电模式。在此情况下，省电模式将在手表的电池电量充至超过 15% 时自动关闭。但是，若您从设置或快捷面板开启省电模式，即使手表的电池电量充至超过 15%，省电模式也不会自动关闭。

佩戴手表

附加和取下表带

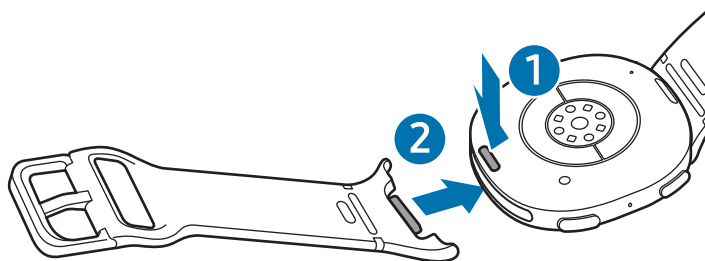
使用手表之前附加表带。您可以将表带从手表卸下，换上新表带。

❗ 如果连接或取下表带，请小心不要伤到指甲。

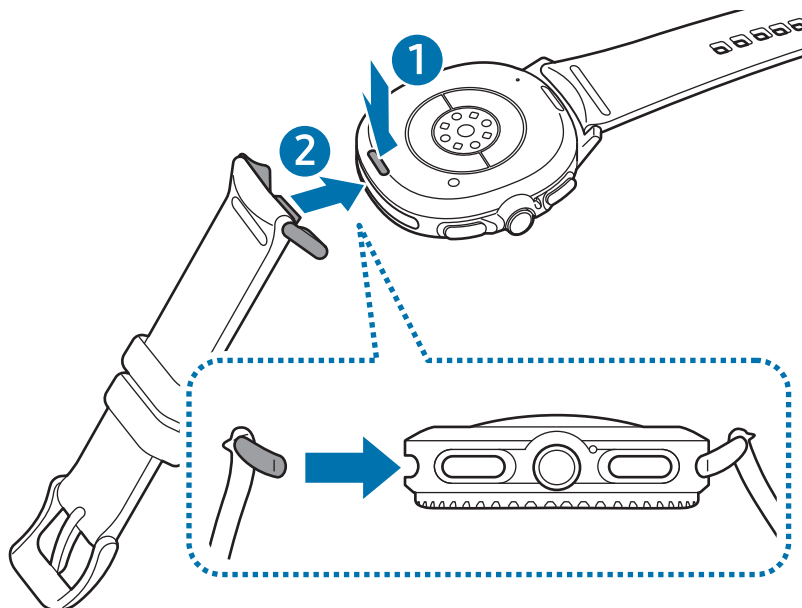
- 📄 • 随附的表带可能因地区或型号而异。
- 随附的表带尺寸可能因型号而异。请使用符合您型号尺寸的适用表带。

附加表带

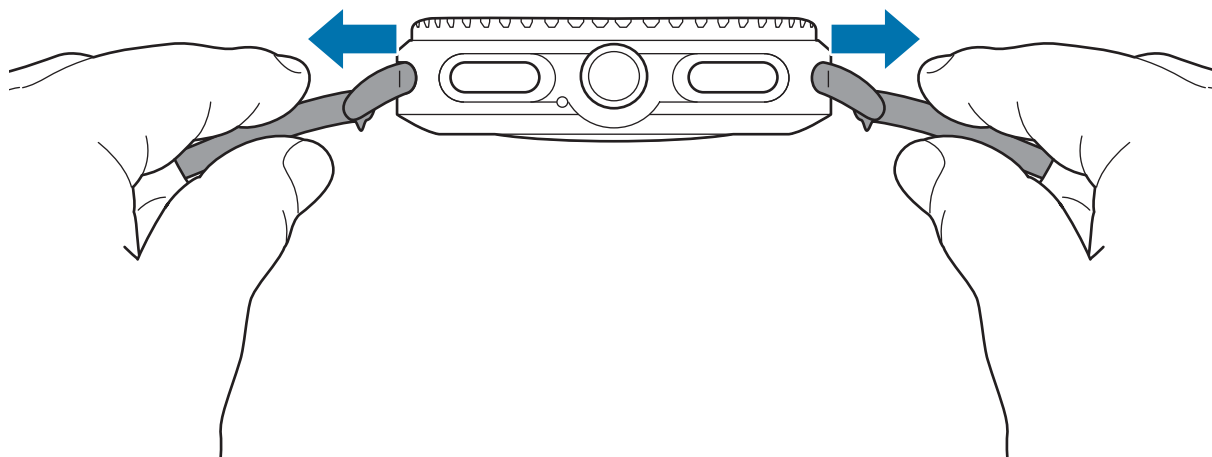
- 1 ► Galaxy Watch8：将手表的背面和表带的内侧朝上。将表带对齐手表，使二者成一条直线，然后按下表带的按钮时附加表带至手表。



► Galaxy Watch8 Classic：将手表的背面和表带的内侧朝上。将表带对齐手表，使二者成一条直线，然后按下表带的按钮时附加表带至手表。

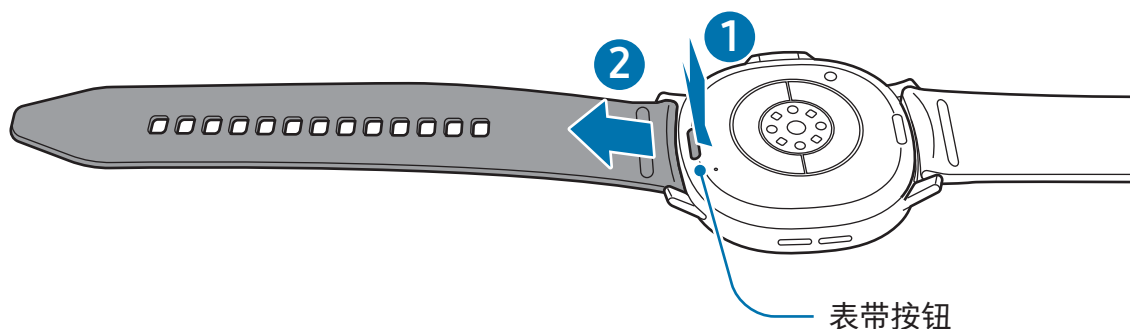


2 轻轻拉动表带两端，确保紧密连接，不会从手表上脱落。



取下表带

按下表带的按钮时取下表带。



戴上手表

将手表放在手腕上。调整表带使之适合您的手腕，将插销插入调节孔，然后固定带扣以使其闭合。若表带太紧，使用更松的孔。

❗ 请勿过度弯折表带。否则会损坏手表。



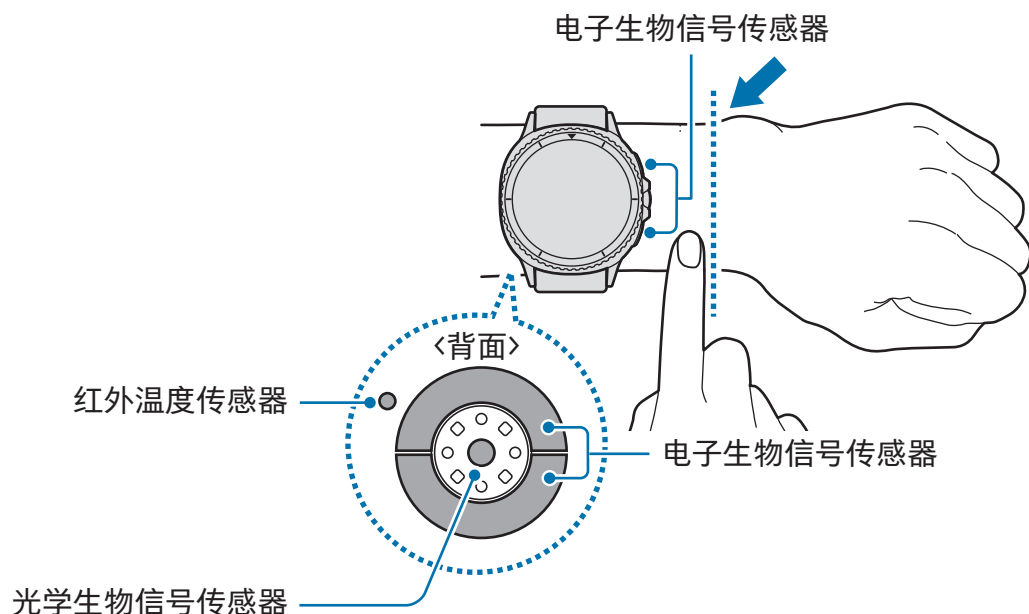
- 如欲准确测量身体状况，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)了解更多信息。
- 根据材料的类型而定，当特定的材料接触手表的背面时，手表可能会识别为您正将其戴在手腕上。
- 如果手表背面的传感器没有接触手腕超过 10 分钟，您的手表可能会识别为您未将其佩戴在手腕上。

表带提示和注意事项

- 为准确测量，您必须将手表紧紧地佩戴在手腕上。测量之后，松开表带让皮肤透气。建议佩戴手表时不要过松或过紧，以正常情况下感到舒适为宜。
- 长时间佩戴手表后或在佩戴时进行剧烈运动，可能因为摩擦、压力或潮湿等特定因素导致皮肤刺激。如果您已经长时间佩戴手表，为保持皮肤健康以及让手腕得到休息，请将其从手腕上取下一段时间。
- 由于过敏、环境因素、其他因素，或者您的皮肤长期暴露到肥皂或汗液，可能导致刺激皮肤。在此情况下，请立即停止使用手表，等待 2 到 3 天后症状减轻。如果症状仍然存在或者加重，请联系医生。
- 在佩戴手表前，确保您的皮肤较干燥。如果您长时间佩戴潮湿的手表，您的皮肤可能受到影响。
- 如果您在水中使用了手表，请将异物从您的皮肤和手表移除，然后彻底将其干燥，防止刺激皮肤。
- 请勿在水中使用手表以外的任何配件。
- 若您频繁发现因衣服厚度、手套或手表的佩戴方式导致意外按下按钮，请尝试使用以下任一技巧：
 - 请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)并尝试重新佩戴手表。
 - 佩戴手表时使按钮朝向相反方向。若屏幕颠倒显示，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 通用 → 方向并在按钮位置下设置按钮方向以匹配实际方向。

如何佩戴手表进行准确测量

为了获得准确的测量结果，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上，留出一指宽的距离，如图中所示。



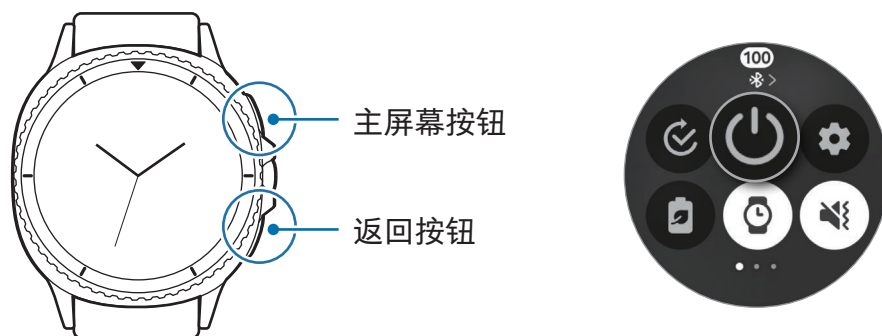
- ❗ • 如果您将手表系得太紧，可能导致刺激皮肤；如果系得太松，则可能发生摩擦。
- 请勿直视光学生物信号传感器的光线。确保儿童不直接盯着光线。否则可能会损害您的视力。
- 若触摸时感觉手表变热，请将其移除，直至其冷却。长时间使皮肤暴露于手表的热表面可能导致低温灼伤。
- 清除手表和表带中的全部水分后再测量身体成分和心电图。
- 若红外温度传感器上有水、灰尘或污渍，测量可能不准。
- 请使用软布或棉签清洁红外温度传感器。
- 📝 • 心率功能仅可用于测量您的心率。光学生物信号传感器的精确度可能减弱，取决于周围环境、测量条件和您的生理状况。
- 由于寒冷的环境温度可能会影响您的测量，请在冬天或寒冷的天气里检查您的心率时注意保暖。



- 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，测量可能不准确。
- 如果测量儿童的心率，测量可能不准确。
- 若您的手腕较细，在手表松动时，由于光线反射不均匀，您可能会遇到不准确的心率测量值。在此情况下，请将手表佩戴在内臂上。
- 如果心率测量功能无法正确工作，在您的手腕上向右、向左、向上或向下调整手表的光学生物信号传感器位置，或者将手表戴在内臂上，以便传感器与皮肤接触。
- 如果光学生物信号传感器和电子生物信号传感器弄脏，擦拭传感器并重试。若异物阻碍光线均匀反射，测量可能不准确。
- 光学生物信号传感器可能会受到您佩戴手表的手腕上的纹身、标记和毛发影响。这可能会导致您的手表无法识别您在佩戴设备，而且手表的功能可能会无法正常运转。因此，请将手表佩戴在不影响手表功能的手腕上。
- 根据您的皮肤亮度、皮下血流与感应区域的清洁度而定，测量功能可能会因特定因素而无法正常运转，例如光学生物信号传感器的光线受到阻挡。
- 为准确测量，请使用山脊运动表带。根据型号而定，山脊运动表带另售。
- 为了获得准确的测量，您的手腕和按钮位置必须与手表上的设置相同。在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 通用 → 方向并检查按钮的位置与您佩戴手表的方式。

打开和关闭手表

 在禁止使用无线设备的区域（例如飞机和医院），请遵守所有张贴的警告和授权人员的指示。



打开手表

紧按住主屏幕按钮几秒钟以打开手表。

第一次开启手表或重置它时，屏幕上会出现关于连接手表至手机的指示。请参阅[连接手表至手机](#)了解更多信息。

关闭手表

1 同时紧按住主屏幕按钮和返回按钮。或者，通过从屏幕顶部边缘向下拖动来打开快捷面板，然后点击关机图标 (🔌)。

2 点击关机图标 (🔌)。

 若您想将手表设为在您紧按住主屏幕按钮时关闭，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 按钮和手势，在主屏幕按钮下点击长按，然后选择关机菜单。

强制重启

如果手表卡死或反应缓慢，同时紧按住主屏幕按钮和返回按钮超过 7 秒以重启。

紧急通话和医疗信息

您可以拨打紧急电话或检查您保存的医疗信息。

- 1 同时紧按住主屏幕按钮和返回按钮。或者，通过从屏幕顶部边缘向下拖动来打开快捷面板，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，在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序，并点击手表设置 → 安全和紧急状况。

连接手表至手机

安装三星智能穿戴应用程序

如欲连接手表至手机，在手机上安装三星智能穿戴应用程序。

根据您的手机，可以从下列地方下载三星智能穿戴应用程序：

- 三星 Android 手机：应用商店
 - 其他 Android 手机：Play 商店
-  • 它与支持 Google 移动服务的 Android 手机兼容。
- 无法在不支持手表同步的手机上安装三星智能穿戴应用程序。确保您的手机与手表兼容。
 - 您无法连接手表至平板电脑或电脑。

通过蓝牙将手表连接至手机

- 1 开启手表。
 - 2 选择要使用的语言并点击确定图标 (✔)。
 - 3 选择国家或地区，然后点击重启。
- 手表将关闭并重启，然后屏幕上将显示关于连接手表至手机的指示。

4 在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序。

若三星智能穿戴应用程序不是最新版本，更新三星智能穿戴应用程序至最新版本。

5 点击开始。

6 在屏幕上选择您的手表。

若您找不到手表，点击**获取帮助**。

7 按照屏幕上的指示完成连接。

完成连接时，点击**开始**并按照屏幕指示了解手表的基本控制。



- 初始设定屏幕可能因您所在的地区而异。
- 连接方法可能因您所在的地区、型号、手机和软件版本而异。
- 手表比一般的手机小，所以网络质量可能会相对较差，特别是在信号较弱或接收不良的区域。蓝牙连接不可用时，移动网络或互联网连接可能会较差或断开连接。
- 在首次连接或重置手表后连接至手机时，手表的电池可能在同步联系人等数据时更快耗尽。
- 支持的手机和功能可能因所在地区、运营商或设备制造商而异。
- 如果无法在手表和手机之间进行蓝牙连接，已与手机中断连接图标 (🔌) 将出现在手表屏幕的顶部。

连接手表至新手机

您可以连接手表至与旧手机使用相同 Google 账户的新手机，无需重置手表的数据。

1 在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → **通用** → **将手表传输至新手机** → 确定图标 (✅)。

2 在新手机上，打开三星智能穿戴应用程序以连接至您的手表。



若您要在重置手表后连接手表至新手机，在应用程序屏幕上点击设置图标 (⚙️) 并点击**通用** → **重置**。

远程连接

手表和手机已通过蓝牙连接。当设备相互之间远程连接时，即便蓝牙连接不可用，您也可以同步手机至手表。远程连接将使用您的移动网络或 Wi-Fi。

如果此功能未开启，在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序，点击手表设置 → 高级功能 → 远程连接，然后点击开关以开启。

使用网络

您可以使用网络，例如 Wi-Fi、蓝牙、NFC 或移动网络。

在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 连接，点击所需的网络，然后点击开关以开启。不使用网络时，点击开关以关闭。

对于移动网络，点击移动网络并点击自动、始终开启或移动套餐。不使用网络时，点击始终关闭。

 取决于型号，部分功能可能无法使用。

添加账户至您的手表

在您的已连接手机上注册您的三星或 Google 账户，并将其添加至手表以访问各种手表功能。

在您的手表上注册三星账户

- 1 在您的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 点击三星账号并遵循屏幕上的指示以登录手机上的三星账户。
若您的三星账户已登录，您可以检查已注册的三星账户。

添加 Google 账户至您的手表

- 1 在您的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 Google 账号。
- 4 点击添加 Google 账号并按照屏幕上的指示将 Google 账户从您的手机添加到手表。

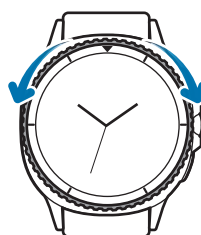
控制屏幕

盖板

您的手表拥有触控盖板或可旋转盖板。使用两根手指顺时针或逆时针旋转盖板，或者滑动触控盖板以控制各种手表功能。



触控盖板
(Galaxy Watch8)



可旋转盖板
(Galaxy Watch8 Classic)

- **滚动屏幕**：旋转或滑动盖板可前往其他屏幕。
- **逐项移动**：旋转或滑动盖板以逐个移动项目。
- **调整输入值**：旋转或滑动盖板可调整音量或亮度。调整亮度时，顺时针旋转或滑动盖板以使屏幕更亮。
- **使用手机或闹钟功能**：顺时针旋转或滑动盖板以接听来电或取消闹钟。逆时针旋转或滑动盖板以拒绝来电或开启闹钟的重响功能。



- 确保可旋转盖板不存在灰尘沙子等异物。
- 请勿在磁铁或磁性手链等磁性物质附近使用可旋转盖板。可旋转盖板可能会因为磁力干扰而无法正常工作。



若盖板不工作，请将手表送至三星服务中心或授权的服务中心，请勿拆卸手表。

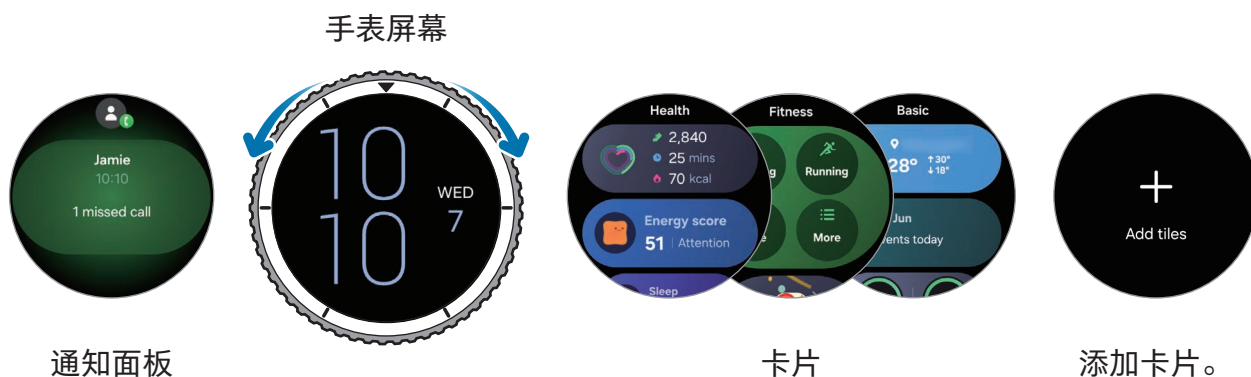
屏幕

- 点击：点击屏幕。
 - 触摸并紧按住：触摸并紧按住屏幕约 2 秒。
 - 拖动：触摸并紧按住项目并将其拖至目标位置。
 - 双击：点击两次屏幕。
 - 滑动：向上、向下、向左或向右滑动。
 - 张开和合拢：在屏幕张开或合拢两根手指。
-  • 禁止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击屏幕，或用指尖或其他物体触屏幕时用力过猛。
 - 建议不要长时间在屏幕的部分或全部区域使用固定的图形。这样做可能会产生残像(屏幕老化)或重像。
-  • 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，触控识别可能不可用。

屏幕组成

手表屏幕为主屏幕的起点，分为几个部分。

您可以通过向左或向右滑动屏幕或通过使用盖板来检查卡片或打开通知面板。



 可用面板、卡片及其排列可能会因软件版本而异。

管理卡片

您可以添加小组件到卡片，以方便访问您需要的功能。

点击添加卡片并选择您要添加的小组件。

触摸并紧按住卡片时，可以访问编辑模式以更改卡片的排列或删除卡片。

- 移动卡片：触摸并紧按住要移动的卡片并将其拖到所需的位置。
- 移除卡片：点击卡片上的删除图标 (⊖) 以移除。

如欲更改小组件的排列或删除小组件，触摸并紧按住卡片，然后点击编辑。

- 移动小组件：触摸并紧按住要移动的小组件并将其拖到所需的位置。
- 移除小组件：点击小组件上的删除图标 (⊖) 以移除。

打开和关闭屏幕

打开屏幕

如欲开启屏幕，请使用以下方法之一：

- **使用按钮打开屏幕**：按下主屏幕按钮和返回按钮。
- **通过抬起手腕打开屏幕**：抬起佩戴手表的手腕。如果您抬起手腕后屏幕未打开，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方的抬起手腕唤醒开关以开启。
- **通过点击屏幕打开屏幕**：点击屏幕。如果在您点击屏幕后屏幕未打开，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方的触摸屏幕唤醒开关以开启。
- **使用盖板打开屏幕**：旋转盖板。如果您旋转盖板后屏幕未打开，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方的转动表圈唤醒开关以开启 (Galaxy Watch8 Classic)。

关闭屏幕

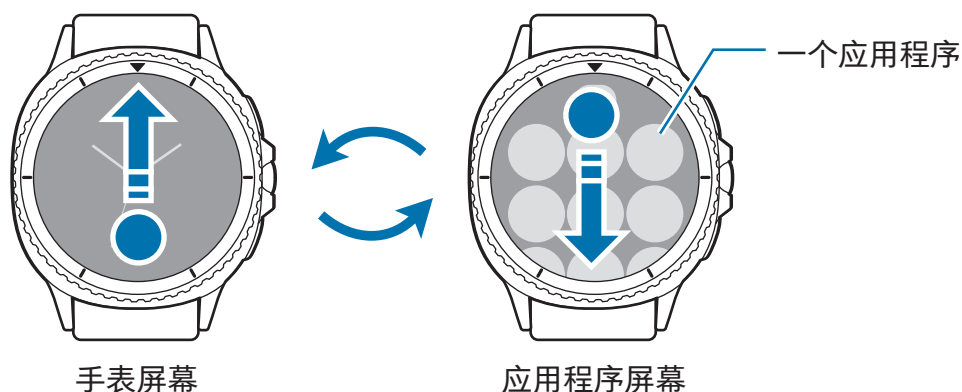
如欲关闭屏幕，用手掌或其他物体盖住即可。此外，如果手表在规定的期限内未使用，屏幕将自动关闭。

切换屏幕

在手表和应用程序屏幕之间切换

在手表屏幕上，向上滑动以打开应用程序屏幕。

如欲回到手表屏幕，从应用程序屏幕顶部向下滑动。或者，按下主屏幕按钮或返回按钮。



返回到上一屏幕

如欲返回上一个屏幕，向右滑动屏幕，按下返回按钮。

应用程序屏幕

应用程序屏幕将显示手表上已安装的所有应用程序的图标。

 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。

如欲从最近的应用程序列表打开应用程序，在应用程序屏幕上，点击最近的应用程序图标 (●)。

关闭应用程序

- 1 在应用程序屏幕上，点击最近的应用程序图标 (🕒)。
- 2 使用盖板或向左或向右滑动屏幕以移动至要关闭的应用程序。
- 3 向上滑动应用程序以关闭。

如欲关闭所有已打开的应用程序，点击**全部关闭**。

编辑应用程序屏幕

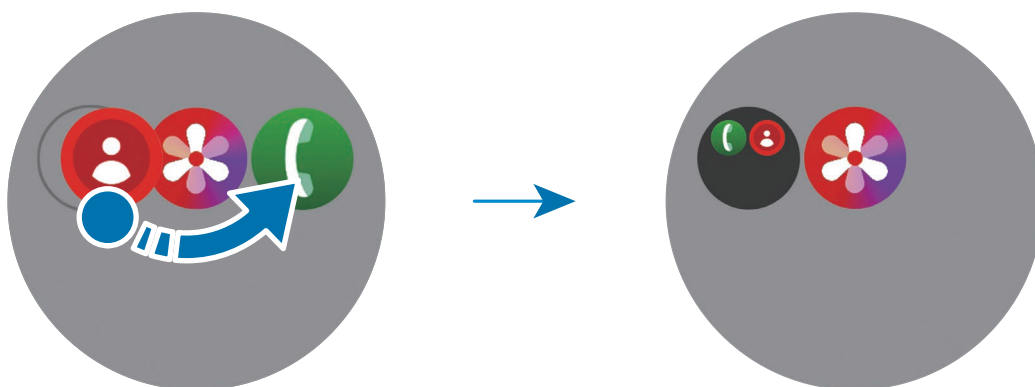
移动项目

将项目拖至新位置。

创建文件夹

将一个应用程序拖至另一个应用程序上。

这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**

在文件夹上点击添加应用程序至文件夹图标 (+)。勾选要添加的应用程序并点击**完成**。您也可以通过将其拖动到文件夹来添加应用程序。

- **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**

触摸并紧按住文件夹，然后点击**删除** → **确定**图标 (✅)。仅文件夹将被删除。文件夹的应用程序将重新定位至应用程序屏幕。

设置应用程序屏幕视图

选择一个选项以在应用程序屏幕上以网格或列表视图显示应用程序。在应用程序屏幕底部点击**设置视图**，在视图下选择您需要的选项。

若您点击**根据使用情况显示精选应用程序**开关以开启，您可以根据您使用手表的方式在应用程序屏幕顶部获得推荐的应用程序。

锁定屏幕

使用屏幕锁定功能保护您的数据，例如您在手表上保存的个人信息。开启此功能后，每次您使用手表时将需要解锁。但是，如果您在佩戴手表时将其解锁，其将保持解锁状态。

设定屏幕锁定

在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → **安全与隐私** → **锁定类型** 并选择锁定方法。

- **图案**：用四个及以上的点绘制图案，解锁屏幕。
- **PIN 码**：输入包含数字的 PIN 码，解锁屏幕。

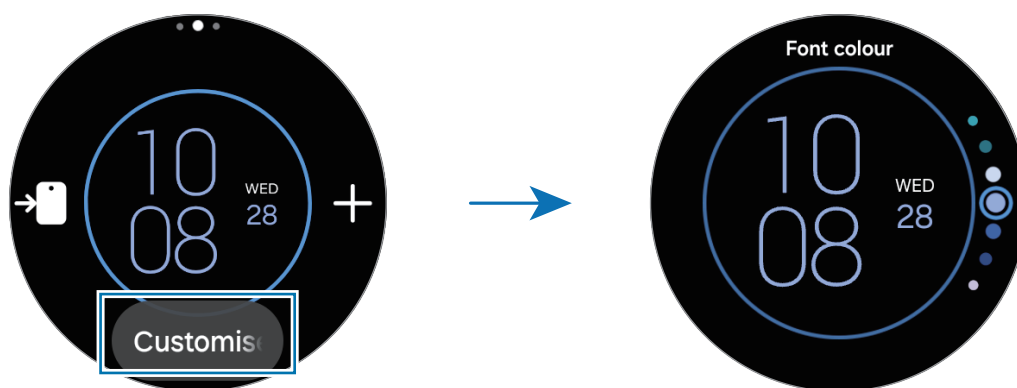
手表

手表屏幕

您可以检查当前时间或检查其他信息。不在手表屏幕上时，按下主屏幕按钮以返回手表屏幕。

更换表盘

- 1 触摸并紧按住手表屏幕并点击添加表盘。
- 2 使用盖板或向上或下右滑动屏幕，然后选择表盘。
若您点击 Google Play 上的更多表盘，您可以下载更多表盘。
- 3 点击自定义以自定义表盘。向左或向右滑动屏幕以移动您要自定义的项目，然后通过使用盖板或向上或向下滑动屏幕来选择所需的颜色和其他内容。如欲设定复杂的表盘，点击您需要的各个复杂区域。



-  还可以从手机更换并自定义表盘。在手机上打开三星智能穿戴应用程序并点击表盘。

开启弱光模式

部分表盘可使用弱光模式。开启弱光模式时，表盘的亮度和颜色将进行调整，使表盘在弱光条件下更明显，减少眼部疲劳。

- 1 触摸并紧按住手表屏幕并点击**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 向左或向右滑动屏幕以前往**弱光模式**项目。
- 5 点击屏幕以将弱光模式设为**自动**或**开**。

使用照片自定义表盘

在将照片从手机导入后，将照片应用为表盘。请参阅[管理手表上保存的照片](#)以了解关于从手机导入照片的更多信息。

- 1 触摸并紧按住手表屏幕并点击**添加表盘**。
- 2 在**照片**下选择表盘。
- 3 点击**自定义**。
- 4 向左或向右滑动屏幕以前往**背景**或**照片**项目。
- 5 点击屏幕，选择要用作表盘的**照片**，然后点击**确定**。
如欲放大或缩小照片，双击照片或在照片上两指张开或合拢。照片放大时，滑动屏幕可使一部分照片显示在屏幕上。
 如欲同时选择多张照片，触摸并紧按住一张照片，通过使用盖板或向左或向右滑动屏幕来选择照片，然后点击完成图标(✔)。如欲在选择照片之后添加额外的照片，点击**添加照片**。
- 6 点击**确定**。
- 7 滑动屏幕以更改其他项目，比如复杂的表盘，并回到之前的屏幕。
照片将显示在手表屏幕上。为表盘选择照片并添加两个或更多图片时，您添加的图片将在您点击屏幕时轮流显示。

开启息屏提醒功能

将手表屏幕和部分应用程序屏幕设为在佩戴手表时始终保持开启。但是，使用此功能时电池消耗速度会比平常快。

如欲不使用此功能，通过从屏幕顶部边缘向下拖动来打开快捷面板，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 (⚙️) → 显示并点击息屏提醒开关以关闭。

开启仅手表模式

在仅手表模式中，仅会显示时间，无法使用所有其他功能。

在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 电池 → 仅作为手表并点击开启。

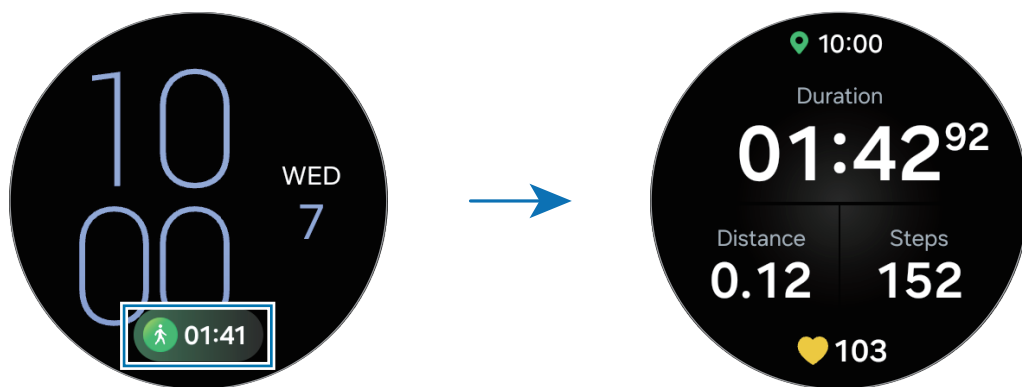
如欲关闭仅手表模式，紧按住主屏幕按钮。或者，将手表放在无线充电器上，将其充电至特定水平。手表将关闭，然后再次开启。

 仅手表模式将在电池电量低于 1% 时自动开启。当电池充电至特定水平时，仅手表模式将自动关闭。

使用 Now bar 功能

若您正在使用部分功能，比如记录健身或录音，按下主屏幕按钮可打开手表屏幕，显示您目前正在使用的功能的 Now bar 将出现在手表屏幕的底部。

点击 Now bar 可直接打开您正在使用的功能屏幕，从而返回到该屏幕。



通知

通知面板

在通知面板查看新信息或未接来电等通知。在手表屏幕上，逆时针旋转或滑动盖板。或者，向右滑动屏幕以打开通知面板。

若有新通知，手表屏幕上会出现橙色通知指示灯。如果通知指示灯未出现，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 通知 → 高级设置并点击表盘上的新通知指示器开关以开启。



- 您仅可以在佩戴手表时接收通知。
- 您在使用手机时无法在手表上接收通知。如欲在使用手机时也能在手表上检查通知，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。

检查传入通知

收到通知时，屏幕上将会出现类型或收到的时间等通知信息。若收到的通知超过两则，使用盖板或向左或向右滑动屏幕以检查更多通知。

点击通知以检查详情。

删除通知

检查通知时，向上滑动屏幕。

选择用于接收通知的应用程序

选择在手表上用于接收通知的手机或手表应用程序。

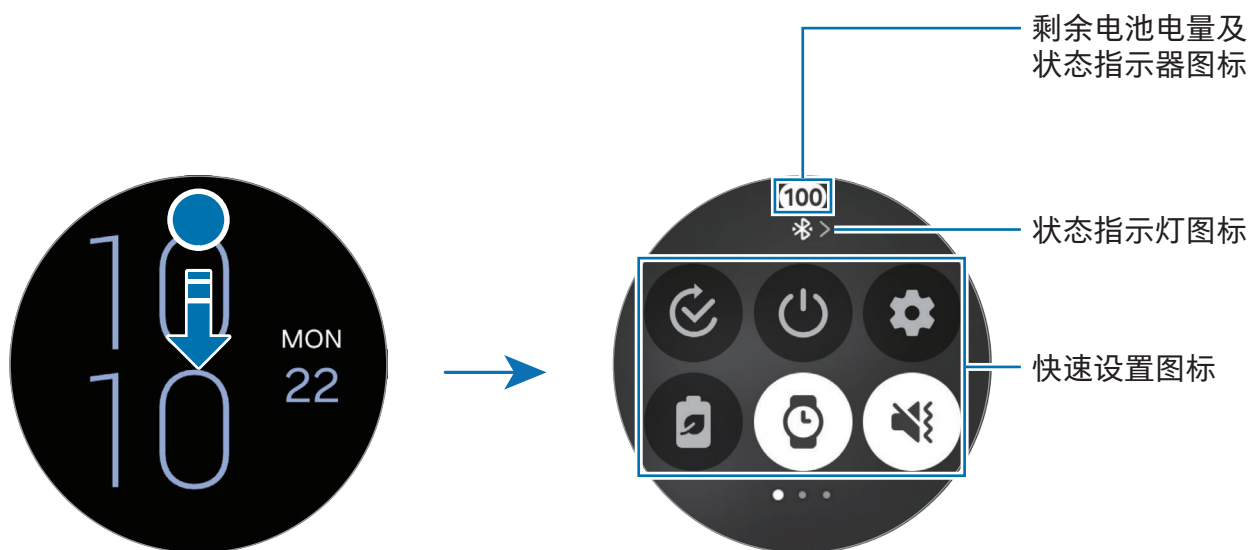
- 1 在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序。
- 2 点击手表设置 → 通知 → 应用程序通知。
- 3 从应用程序列表点击要接收通知的应用程序旁边的开关。

快捷面板

从快捷面板检查手表的目前状态并配置设定。

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

使用盖板或向左或向右滑动屏幕以前往下一个或上一个快捷面板。



检查状态指示灯图标

状态指示灯图标出现在快捷面板顶部，通知您手表的当前状态。表格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 Wi-Fi
	手表和手机远程连接
	电池电量



- 部分显示特定情况的状态指示灯图标，比如您在使用部分模式或为手表充电时，也会出现在手表屏幕的顶部。如欲在手表屏幕上隐藏状态指示灯图标，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。
- 视地区、运营商或型号而定，所出现的状态指示器图标可能有所不同。

检查快速设定图标

快速设定图标在快捷面板上显示。点击图标以更改基本设置或启动功能。如欲检查更多详细的设定，触摸并紧按住快速设定图标。

请参阅[编辑快捷面板](#)了解关于在快捷面板上添加或移除快速设定图标的更多信息。

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

图标	意义
	开启息屏提醒功能
	开启声音、振动或静音模式
	开启手电筒
	调整亮度
	开启请勿打扰模式
	打开音量设置
	连接 Wi-Fi 网络
	开启水中锁定模式
	开启飞行模式
	连接蓝牙音频
	启动查找我的手机功能
	开启 GPS 功能
	连接移动网络 (支持移动网络的型号)
	开启 NFC 功能
	开启触摸灵敏度功能
	连接蓝牙 (支持移动网络的型号)



- 根据正在运行的模式而定，模式图标 (🔄) 可能会不同，您可以在模式正在使用时通过点击图标来关闭模式。
- 根据已连接手机的软件版本而定，快速设置图标可能会不同。

编辑快捷面板

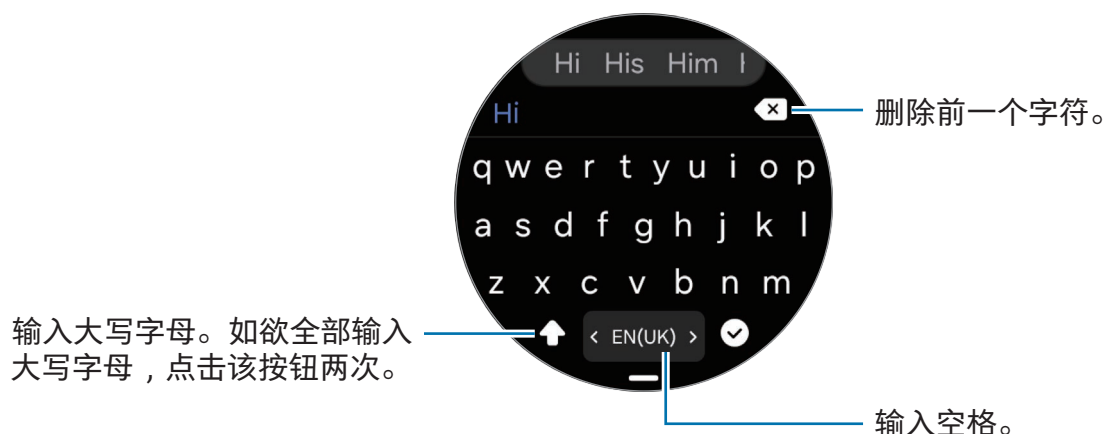
点击编辑图标 (⊕) 以访问编辑模式，从而更改快速设置图标的排列，或者添加或移除快速设置图标。

- 移动快速设置图标：触摸并紧按住快速设置图标以移动并将其拖至所需位置。
- 添加快速设置图标：点击快速设置图标上的添加图标 (⊕) 以添加。
- 移除快速设置图标：点击快速设置图标上的删除图标 (⊖) 以移除。

输入文本

键盘布局

当您输入文本时会出现一个键盘。



- 文本输入屏幕可能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

向上拖动输入模式和设置图标 (一)，点击设置图标 (⚙️) → 输入语言 → 管理语言，然后选择要使用的语言。选择两种语言时，可以通过在空格键上向左或向右滑动来切换输入语言。最多可以添加两种语言。

 您也可以通过在应用程序屏幕上点击设置图标 (⚙️) 并点击通用 → 三星键盘 → 输入语言 → 管理语言来设定输入语言。

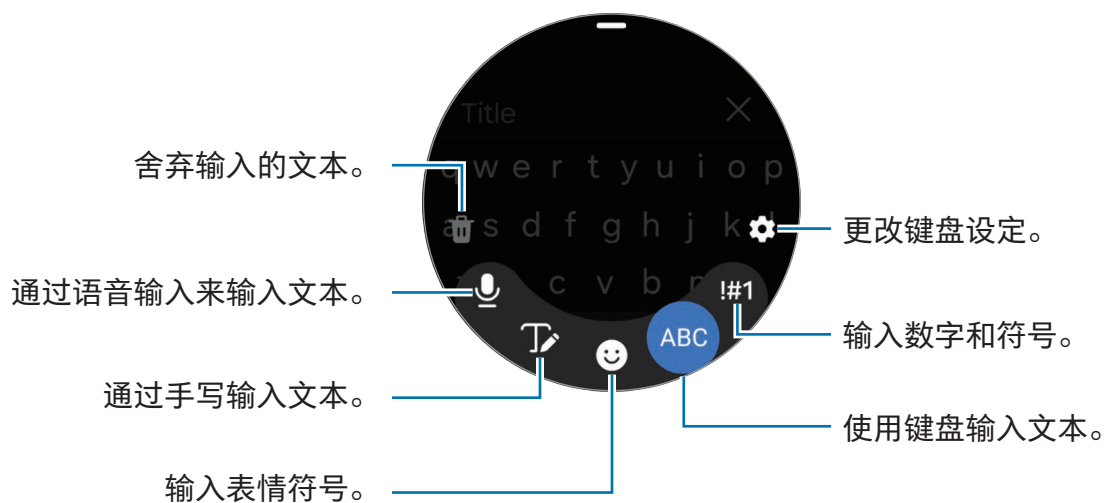
更改键盘类型

向上拖动输入模式和设置图标 (一)，点击设置图标 (⚙️) → 输入语言，选择语言，然后选择您需要的键盘类型。

 在 3 x 4 键盘上，一个按键具有三到四个字符。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和设置图标 (一) 以使用其他键盘功能。



- 取决于语言、运营商或型号，部分功能可能无法使用。
- 还可以按住主屏幕按钮，直接从任意其他文字输入屏幕启动通过语音输入来输入文字的功能。如欲使用此功能，在应用程序屏幕上点击设置图标 (⚙️)，点击按钮和手势，点击主屏幕按钮下方的长按，然后选择 Bixby。

应用程序与功能

安装和管理应用程序

Play 商店

购买和下载应用程序。

在应用程序屏幕上点击 Play 商店图标 ()。按类别浏览应用程序，或点击搜索图标 () 并搜索关键字。



- 在您的手表上注册 Google 帐户以使用 Play 商店应用程序。请参阅[添加 Google 账户至您的手表](#)了解更多信息。
- 如欲更改自动更新设定，点击设置并点击自动更新应用开关以开启或关闭。
- 您将应用程序下载至手机时，若存在手表的配套应用程序，其可能会自动安装在手表上。

管理应用程序

卸载或禁用应用程序

在您的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，点击一个应用程序，然后选择一个选项。

- **卸载**：卸载下载的应用程序。
- **禁用**：禁用不能从手表卸载的所选默认应用程序。



- 某些应用程序可能不支持此功能。
- 部分应用程序的移除方式可以是，在手表的应用程序屏幕上触摸并紧按住应用程序，然后点击卸载。

启用应用程序

在您的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。选择应用程序并点击启用。

设定应用程序权限

某些应用程序正常运行需要访问或使用手表上信息的权限。

如欲按照权限类别检查或更改应用程序权限设定，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。

 如果未授予应用程序权限，应用程序的基本功能可能无法正常运行。

电话

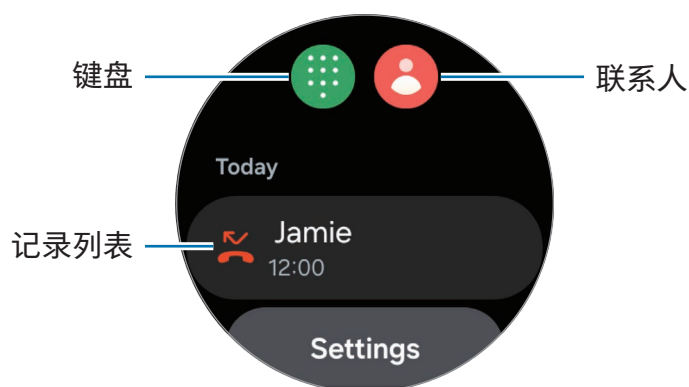
介绍

您可以拨打电话或查看来电并接听来电。

 在信号较弱的地方，通话期间可能听不清声音且仅可使用简易通话。

拨打电话

在应用程序屏幕上点击电话图标 (☎️)。



如欲拨打电话，请使用以下方法之一：

- 点击拨号盘图标 ()，使用拨号盘输入号码，然后点击通话图标 ()。
- 点击联系人图标 ()，使用盖板或滚动联系人列表，选择联系人，然后点击通话图标 ()。
- 使用盖板或滚动记录列表，选择记录项，然后点击通话图标 ()。

选择要用于拨打电话的号码 (支持移动网络的型号)

拨打电话时，您可以在手表的号码和已连接的手机的号码之间选择想要使用的号码。若您的手表已连接至支持双 SIM 卡的手机，您还可以选择 SIM 卡以拨打电话。

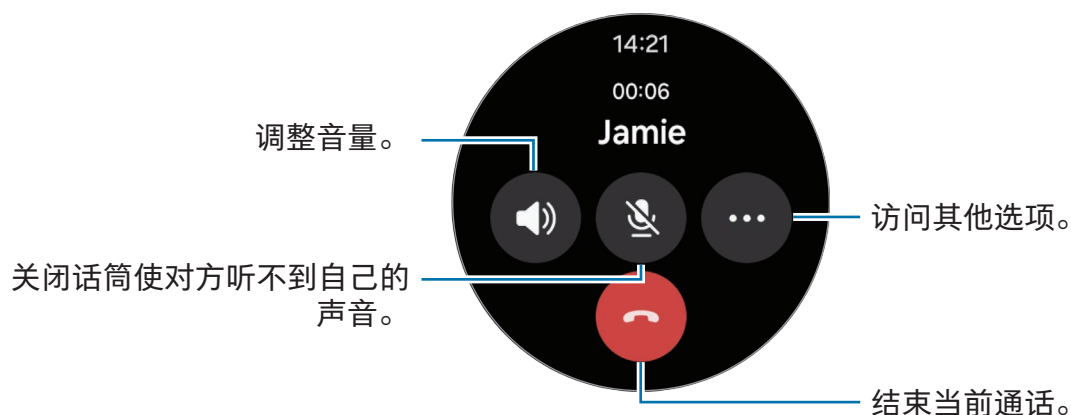
- 1 在应用程序屏幕上点击电话图标 ()。
 - 2 点击拨号盘图标 ()。
 - 3 点击用于拨打电话的 SIM 卡图标 () 并选择您需要的选项。
 - **手机**：使用已连接的手机的号码拨打电话。
 - **SIM 1**：使用已连接的手机的 SIM 卡 1 的号码拨打电话。
 - **SIM 2**：使用已连接的手机的 SIM 卡 2 的号码拨打电话。
 - **手表**：使用手表的号码拨打电话。
-  • 有些功能可能不可用，这取决于所连接的手机。
- 您还可以在选择记录项之后通过触摸并紧按住通话按钮来选择要使用的号码。

提前设置首选号码 (支持移动网络的型号)

- 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**并选择您需要的选项。
 - **电话**：设为使用已连接的手机的号码拨打电话。
 - **手表**：设为使用手表的号码拨打电话。
 - **始终询问**：设为在每次拨打电话时总是询问要使用哪个号码。

通话过程中的选项

可供使用的操作包括：



 屏幕外观可能因型号而异。

使用蓝牙耳机拨打电话

蓝牙耳机已连接时，通话将转至蓝牙耳机。

未连接蓝牙耳机时，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 连接 → 蓝牙。当可用的蓝牙设备列表显示时，选择您想要使用的蓝牙耳机。

接听电话

应答电话

有来电时，顺时针旋转或滑动盖板。或者，将接听图标 (📞) 拖到大圆外面。

可使用手表的内置话筒、扬声器或连接的蓝牙耳机进行通话。

拒绝来电

您可以拒绝来电并向来电者发送拒绝消息。

有来电时，逆时针旋转或滑动盖板。或者，将拒绝图标 (📞) 拖到大圆外面。

若要发送拒绝消息，向上拖动发送快速拒绝消息图标 (📞) 并选择您需要的消息。

未接来电

若错过来电，通知面板上将出现未接来电通知。在通知面板上，检查未接来电通知。或者，在应用程序屏幕上点击电话图标 (📞) 以检查未接来电。

联系人

可向联系人拨打电话或发送信息。已连接的手机上保存的联系人也会保存到您的手表。在应用程序屏幕上点击联系人图标 (👤)。

 手机上收藏夹联系人列表将出现在联系人列表顶部。

使用以下搜索方法之一：

- 点击联系人列表顶部的搜索图标 (🔍) 并输入搜索标准。
- 滚动浏览联系人列表。
- 使用盖板。快速旋转或滑动盖板时，列表将按第一个字母在字母表中的顺序滚动。

一旦选择联系人，即可执行以下操作之一：

- ：拨打语音通话。
- ：编写信息。

在小组件上选择常用联系人

从联系人小组件添加常用联系人，以直接通过文本信息或电话联系他们。触摸并紧按住联系人小组件，点击编辑 → 编辑图标 (✎)，选择您需要的联系人，然后点击完成。

 • 如欲使用此功能，必须添加联系人小组件到卡片。请参阅[管理卡片](#)了解更多信息。

- 可以添加两到四位联系人，具体视联系人小组件的样式而定。

三星钱包

介绍

使用 Samsung Wallet 中的各种便捷功能。您可以付款、查看票据或登机卡等。

您可以访问 www.samsung.com/samsung-wallet 了解更多信息，例如支持此功能的银行卡。

在应用程序屏幕上点击 Wallet 图标 () 并选择所需功能。



- 取决于地区、运营商、型号或已连接的手机，此应用程序可能无法使用。
- 取决于所在的地区或国家，部分功能可能无法使用。

设置 Samsung Wallet

首次运行此应用程序或在执行数据重置后重新启动时，按照屏幕上的说明完成初始设定。

- 1 在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序。
- 2 点击手表设置 → 钱包 并按照屏幕上的指示。

使用 Samsung Pay

在 Samsung Pay 中注册卡片，可以进行线上和线下支付。



- 取决于所在地区，如欲使用 Samsung Pay 付款，设备需要连接 Wi-Fi 或移动网络。
- 取决于地区、运营商、型号或已连接的手机，此功能可能无法使用。
- 初始设定和银行卡注册流程可能会因地区、运营商或型号而异。

注册银行卡

在应用程序屏幕上点击钱包图标 () 并按照屏幕上的指示完成银行卡注册。

进行支付

- 1 在手表屏幕上或 Samsung Pay 介绍屏幕上紧按住返回按钮。
- 2 输入您的 PIN 码或绘制您设定的图案。
- 3 滚动卡列表，选择要使用的卡片，然后点击**支付**。
- 4 将手表放到读卡器附近。

读卡器识别卡信息后，将进行支付处理。



- 支付可能会由于网络连接而无法处理。
- 取决于读卡器，支付验证方法可能存在差异。

取消支付

您可以通过访问进行支付的位置取消支付。

滚动卡片列表以选择要使用的卡片。按照屏幕上的指示取消支付。

使用票据

添加登机卡和电影、体育赛事等活动的门票，以在一个地方访问并使用。

三星健康

介绍

三星健康将记录并管理您 24 小时的活动及睡眠模式，以培养健康的生活习惯。您可以在已连接手机的三星健康应用程序上保存和管理与健康相关的数据。

佩戴手表持续锻炼达到一定时长后，自动检测健身功能将开启。此外，当手表识别到您不活动的时间超过 50 分钟时，手表将通知您并显示部分伸展动作供您模仿，或者显示屏幕来鼓励您进行轻度活动。若您的手表识别到您自在驾驶或睡觉，虽然您的身体处于不活动状态，它可能不会通知您且不会显示伸展屏幕。

有关更多信息，请访问 www.samsung.com/samsung-health。



- 三星健康功能仅适用于休闲、保健及健身目的。不得用于医疗用途。使用这些功能时，仔细阅读相关指示。
- 如果您在佩戴 Galaxy Ring 其他可穿戴设备与您的手表时使用三星健康功能，整合所有可穿戴设备的数据可能需要一段时间，因为各个可穿戴设备和手机之间的数据同步时间不同。因此，您可能会发现手机与手表上三星健康应用程序的测量数据可能暂时不同。
- 三星健康应用程序显示的功能顺序可能会因您设定的兴趣而发生变化。

能量得分

在已连接的手机上从三星健康应用程序，根据日常测量的睡眠、活动与睡眠期间的心率的综合分析，检查您的能量得分，并取得健康日常生活的指南，以便在休息和活动之间取得平衡。

能量得分通过分析最近趋势来确定。

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。

2 点击能量得分并检查您今天的能量得分以及与您的能量得分相关的其他信息。

如欲在已连接的手机上检查与能量得分功能相关的详细信息，点击在手机上显示。

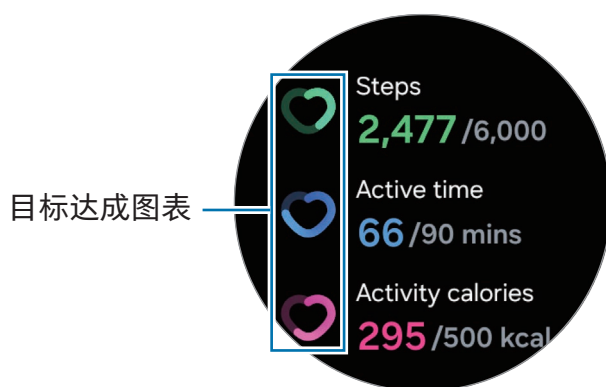
 能量得分功能在安装了 6.27 版本或更新版本三星健康应用程序的已连接手机上可用。

每日活动量

查看您目前的每日状态与相关信息，例如步数、活动时间、活动卡路里及其目标。

查看您的每日活动

在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤) 并点击每日活动量。



- **步数**：查看您当天行走的步数。当您达到您的步数目标时，图表将会上升。
- **活动时间**：查看您天的身体活动总时间。当您通过进行轻度活动接近您的活动时间目标时，例如伸展或步行，图表将会上升。
- **活动卡路里**：查看您当天通过进行活动消耗的卡路里总量。当您达到您的活动卡路里目标时，图表将会上升。

如欲检查与您的每日活动相关的其他信息，使用盖板或向上或向下滑动屏幕。

设定每日活动目标

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击**每日活动量**并点击**设置目标**。
- 3 点击**移动、时间、卡路里**，为各个目标选择您需要的活动选项。
- 4 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定目标。
- 5 点击**完成**。

步数

手表将记录您行走的步数。

测量您的步数

在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤) 并点击步数。



如欲检查与计步相关的其他信息，使用盖板或向上或向下滑动屏幕。



- 开始记录步数后，步数追踪器将监测您的步数，在短暂延迟后显示您的步数，延迟原因是您的手表需要在您步行一段时间后才可准备识别您的动作。此外，为了取得准确的步数，在通知表明特定目标已达到之前，您可能会遇到短暂延迟，而且此通知仅会在下载并安装三星健康应用程序后使用此应用程序时出现。
- 如果在驾车或乘火车时使用步数追踪器，车子的振动可能会影响步数。
- 一层楼约计算为 3 米。测量的层数可能与您所爬的实际层数不匹配。
- 根据环境、您的移动和建筑物状态，测量的层数可能不准确。
- 如果大气压力传感器中进水 (淋浴或其他水类活动) 或异物，测量的层数可能不准确。如果手表上有任何洗涤剂、汗液或水滴，请用清水冲洗干净并彻底擦干手表 (包括大气压力传感器) 后再使用。

设定目标步数

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (🏠)。
- 2 点击步数并点击设置目标。
- 3 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定目标。
- 4 点击完成。

运动

记录您的锻炼信息并查看结果。



- 若以下任一项适用于您，使用此功能之前，请寻求医生等执牌医疗专业人士的意见：
 - 若您患有慢性疾病，比如心脏病或高血压
 - 若您孕妇
 - 若您的年龄不适合独立锻炼
- 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医生等执牌医疗专业人士的意见。
- 开始锻炼时，将测量心率。为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)了解更多信息。
- 在屏幕上出现心率之前请勿移动，以便更精确地测量心率。
- 因为环境、您的身体状况或手表的佩戴方式等各种情况，您的心率可能暂时不会出现。

在寒冷的天气下锻炼之前，请注意以下情况：

- 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。

 添加健身后，您可以直接从运动卡片开始健身。

3 使用盖板或向左或向右滑动屏幕，选择您需要的锻炼类型。

若没有您想要的锻炼类型，点击添加，然后选择您需要的锻炼类型。或者，点击在手机上编辑以从三星健康应用程序加入锻炼类型至您的手机。

锻炼将开始。对于特定锻炼类型，点击开始以开始锻炼。

4 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以在健身屏幕上检查锻炼信息，比如您的心率、距离或时间。

在屏幕上向左滑动可以播放音乐。

 • 当您选择水上运动 (游泳、浮潜等) 时，水中锁定模式将自动开启，触控识别可能不可用。水中锁定模式可防止在水中锻炼时意外操作，例如点击屏幕或进行输入。

• 当您选择泳池游泳或开放水域游泳时，在以下情况下，记录的值可能不准确：

- 若您在到达终点之前停止游泳
- 若您半途更换游泳姿势
- 若您在到达终点之前停止活动手臂
- 若您游泳但未活动手臂
- 若您仅用一只手游泳
- 若您在水下游泳
- 若您在开始锻炼之后离开水中并步行
- 若您没有暂停或重新开始锻炼，而是在休息时结束锻炼。

• 水中锁定模式开启时，按下返回按钮可以切换健身屏幕。

5 在屏幕上向右滑动，然后点击完成。

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



- 如欲结束游泳，先紧按住主屏幕按钮以关闭水中锁定模式，摇晃您的手表以彻底去除其中的水分，以便确保大气压力传感器可以正常运转，然后点击**确定**。
- 即使您完成了锻炼，音乐也将继续播放。要停止播放音乐，请在完成锻炼前停止音乐，或打开音乐应用程序或媒体控制器应用程序以停止播放音乐。

6 结束锻炼后使用盖板或向上或向下滑动屏幕，以检查您的锻炼信息。

进行多种锻炼

您可以在完成当前锻炼之后立即开始另一个锻炼，以此记录多种锻炼并直接完成全部常规活动。

锻炼期间在屏幕上向右滑动，点击**新**，然后选择下一个要开始的锻炼类型。



- 如欲结束游泳，先紧按住主屏幕按钮以关闭水中锁定模式，摇晃您的手表以彻底去除其中的水分，以便确保大气压力传感器可以正常运转，然后点击**确定**。

打破您的过往记录

当您在相同路线上跑步或骑行时，您可以对比之前与当前的记录，以便检查进步情况并保持动力。此功能仅可用于部分锻炼，这里的描述以跑步为例。

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (🏃)。

2 点击**运动**。

3 使用盖板或向左或向右滑动屏幕以移动至**跑步**。

4 点击屏幕底部的设置图标 (⚙️)。

5 在目标下选择竞赛。

6 选择跑步路线以开始锻炼，同时在最近使用的路线下对比过往记录。



- 仅记录距离超过 1 千米的健身才在最近路线中可用。
- 如果您无法找到路线，点击刷新或确保您位于起点 30 米内并重试。
- 如欲显示您的路线历史记录，必须在连接 GPS 后开始健身。在锻炼设置屏幕上，点击锻炼开始并选择手动。
- 仅显示最近 14 天的路线。
- 如果路线偏离之前的记录超过 10%，将不会对比记录。

开始重复式锻炼

当您进行重复式锻炼时，比如深蹲或硬举，您的手表将通过哔声记录您重复该动作的次数。这里的描述以深蹲为例。

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (🏃)。

2 点击运动。

3 使用盖板或向左或向右滑动屏幕以选择您需要的重复式锻炼类型并开始。

若没有您想要的重复式锻炼类型，点击添加，然后选择您需要的锻炼类型。或者，点击在手机上编辑以从三星健康应用程序加入锻炼类型至您的手机。

4 点击开始并按照屏幕上显示的姿势进入开始锻炼的正确姿势。

计数将以哔声开始。



- 若您没有进入手表上显示的姿势，或者若在锻炼期间您的姿势发生变化，中能不会开始计数或可能无法正确计数。

- 5 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以在健身屏幕上检查锻炼信息，例如您的心率、重复次数或卡路里。
在屏幕上向左滑动可以播放音乐。
- 6 完成一组动作后休息一下。或者，若您想要不经休息地跳到下一组，点击**跳过**。
当您进入开始锻炼的正确姿势后，遵循屏幕上显示的姿势，锻炼将开始。
- 7 在屏幕上向右滑动，然后点击**完成**。
如欲暂停或重新开始锻炼，在屏幕上向右滑动并点击**暂停或继续**。或者，也可以紧按住返回按钮。
-  即使您完成了锻炼，音乐也将继续播放。要停止播放音乐，请在完成锻炼前停止音乐，或打开音乐应用程序或媒体控制器应用程序以停止播放音乐。
- 8 结束锻炼后使用盖板或向上或向下滑动屏幕，以检查您的锻炼信息。

添加自己的锻炼之后健身

除了手表提供的默认锻炼类型之外，您可以添加自己的锻炼，并测量持续时间和燃烧的卡路里，然后检查锻炼结果。

- 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 输入名称并配置您自己的锻炼。
 - **要记录的数据**：选择要记录的锻炼数据。
 - **类别**：为您的锻炼选择类别。
- 5 点击**保存**。
您的锻炼将添加。
- 6 选择您添加的锻炼并开始。

创建您自己的日常程序。

您可以组合不同的锻炼选择，包括热身与休息时间，从而创建自己的锻炼日常程序。例如，您可以创建锻炼日常程序，在高强度锻炼与低强度锻炼之间交替，从而创建间隔健身。

- 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 输入名称并配置您自己的日常程序。
 - 热身：添加热身锻炼至您的日常程序，并设置在健身前可以做的热身运动。
 - 添加运动：选择锻炼以添加至您的日常程序。
 - 缓和：添加缓和健身至您的日常程序，以在锻炼后恢复并进行设定。
 - 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。
您的日常程序将添加。
- 6 选择您添加的日常程序并开始。

健身期间使用快捷按钮 (Galaxy Watch8 Classic)

若您已在三星健康中为快捷按钮设置功能，您可以使用快捷按钮开始和控制您的健身。

- 1 在应用程序屏幕上点击设置图标 ()，点击按钮和手势 → 操作。
- 2 选择三星健康。
如欲选择要使用快捷按钮开始的锻炼或要打开的锻炼列表，点击设置图标 ()。
- 3 按下快捷按钮可开始所选的健身或打开锻炼列表。

4 健身开始后，您可以进行以下操作来透过按下快捷按钮控制健身：

- 健身期间按下快捷按钮以暂停或继续健身。
- 在跑步或骑行时按下快捷按钮两次以手动记录一圈。
- 健身期间紧按住快捷按钮以结束健身。
- 日常程序健身期间紧按住快捷按钮，以切换至下一个健身。若是上次的锻炼，您可以结束健身。

设定锻炼

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。

2 点击运动。

3 点击各个锻炼类型下方的设置图标 () 并设定各种锻炼选项。

- 目标：开启锻炼目标功能并设定目标。
- 达到目标时暂停：设置手表以在您达到目标时自动暂停健身。
- 健身屏幕：设为在您健身时显示屏幕。
- 分段指南：设置圈数目标并在您达到您设为目标的圈数时接收通知。



跑步或骑行时，按下返回按钮两次，可以手动记录圈数。

- 心率区间：设置心率范围并接收通知以提醒您在上去心率范围内健身。
- 自动暂停：设定手表的运动功能以在您停止健身时自动暂停。
- 锻炼开始：设定如何开始健身。
- 声音指导：开启音频指引以通过音频检查您的目标和圈数。
- 屏幕始终开启：设为健身期间总是开启屏幕。
- 自动检测健身：开启自动检测健身功能并设定。请参阅[自动检测健身功能](#)了解更多信息。
- 跑道：在跑道上跑步时选择分道。

- **游泳池长度**：设定泳池长度。
- **开始前检查位置**：开启或关闭健身前的姿势检查。



- 您也可以在锻炼开始之前不久或正在锻炼时更改特定设定。开始锻炼之前，在倒计时屏幕或 GPS 屏幕上点击设置图标 (⚙️)。或者，在健身时，向右滑动屏幕并点击设置。
- 可用的锻炼设定选项可能因锻炼类型而异。

自动检测健身功能

在佩戴手表持续锻炼达到一定时长后，它将自动识别出您正在锻炼，并记录锻炼类型、持续时间和消耗的卡路里量等锻炼信息。

当您停止超过 90 秒以后，手表会自动识别出您已停止锻炼且记录将结束。



- 您可以检查自动检测健身功能支持的锻炼列表。在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤) 并点击设置 → 需检测的活动。若未自动识别锻炼，开启自动检测健身功能，并在需检测的活动下点击使用此功能的锻炼类型的开关。
- 自动检视锻炼功能将使用加速传感器和心率传感器测量一些数据，比如您花费的锻炼时间和燃烧的卡路里。取决于您的步行方式、锻炼习惯和生活方式，测量值可能会不准确。

本周锻炼

您可以检查锻炼历史记录，此记录将按日期和锻炼类型排列。

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。
- 2 点击本周健身。
- 3 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以检查您的全部锻炼历史记录。

跑步教练

获得适合您的跑步等级的推荐跑步教练课程。您可以在健身期间接收指导消息。

测量您的跑步等级

在使用跑步教练功能进行锻炼之前，需要接受跑步测试来测量您的跑步等级。

- 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。
三星健康应用程序将在您已连接的手机上打开。
- 4 点击同意。
- 5 按照屏幕上的指示输入所需的信息并点击下一步。
- 6 在您的手表上点击开始并开始跑步测试。
测试结束后，您可以检查测出的跑步等级。

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 点击您需要的健身，点击开始 → 开始。
您将在跑步时收到指导消息以取得适当的步速。

睡眠

通过在您睡觉时测量您的心率和移动情况来分析您的睡眠并进行记录。

 此功能仅用于一般健康与健身用途。因此，请勿将其用于医疗用途，例如诊断症状、治疗或预防疾病。

-  • 睡眠模式将通过使用您在睡眠期间的移动情况和心率变化分为四个阶段进行分析（清醒、快速眼动、浅度、深度）。在您的已连接手机上，您可以在图表中检查各个已测量的睡眠状态。
- 您仅可在手表连接至手机时检查详细的睡眠分析。
- 在测量之前，为手表的电池充电，使其超过 30%。
- 为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)了解更多信息。

测量您的睡眠

- 1 佩戴手表时睡觉。
手表将开始测量您的睡眠。
- 2 起床后在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 3 点击睡眠。
- 4 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以检查与您的已测睡眠相关的所有信息。

使用鼾声检测功能

- 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。
三星健康应用程序将在您已连接的手机上打开。
- 4 点击开关以开启。

5 在检测打鼾下选择总是以在您睡觉时测量鼾声。

6 在睡觉之前，连接您的手机至充电器并将手机的话筒朝向您。

若您在睡眠时佩戴手表，则您的鼾声将连同其他睡眠记录一同测量。



- 可以在已连接手机的三星健康应用程序 (版本 6.18 或更新版本) 中开启鼾声检测功能。
- 若您未将鼾声检测功能设为总是，未在睡觉前连接您的手机至充电器，或未在睡觉前将手机的话筒朝向您，手机可能不会测量鼾声。

使用睡眠期间的皮肤温度功能

在您睡觉时记录皮肤温度的变化，并接收关于创造最佳睡眠环境的协助。

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以开启。

若您在睡眠时佩戴手表，则您的皮肤温度将连同其他睡眠记录一同测量。



- 若在睡眠期间持续测量您的皮肤温度，则电池消耗速度会比平常快。
- 即便您未在睡觉，手表也可以测量您的皮肤温度，因为即便您在阅读书籍或观看电视或电影，您的手表也会识别您的睡眠状态。
- 紧紧佩戴手表以确保在睡觉翻身时手腕与手表之间不会产生空隙。
- 若您正在佩戴 Galaxy Ring 等其他可穿戴设备与您的手表，睡眠期间测量的皮肤温度数据不会整合且使用 Galaxy Ring 测量的数据将显示。

药物

您可以记录和管理您的药物并在预定的时间接收提醒。您还可以检查和管理已连接手机上三星健康应用程序中保存的药物信息。

 取决于所在的地区或国家，此功能可能无法使用。

添加药物信息

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击药物 → 在手机上添加。
三星健康应用程序将在您已连接的手机上打开。
- 3 点击开始。
- 4 在搜索栏中输入药物名称。如果没有您需要的药物，点击添加自定义药物并手动输入其名称。
如果有处方，点击使用处方图片或使用相机扫描处方并添加药物。
- 5 按照屏幕上的指示输入药物的信息和形状、时间表、提醒样式等，并且完成添加操作。

记录服用的药物

在选择中度或强烈作为提醒风格时，您可以在预定的服药时间接收提示。将服用图标 () 拖到大圆外面以记录您已经服用的药物。或者，逆时针旋转或滑动盖板。

在您选择轻度作为提醒风格时，通知面板上将显示药物通知。点击通知面板并点击服用。

按需添加服药记录

您可以按需添加服药记录。

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击药物 → 记录所需的药物。
- 3 点击服用时间。

- 4 点击输入字段，使用盖板或向上或向下滑动屏幕来设定服药时间。
- 5 点击保存。
- 6 点击您服用的药物并点击服用。
点击药物的名称时，您可以设定剂量。

删除记录

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。
- 2 点击药物并点击删除记录的项目。
- 3 选择要删除的数据并点击删除。

饮食

记录您在一天中摄入的卡路里并与您的目标卡路里进行对比，以帮助管理您的体重。

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，点击屏幕顶部的餐饮类型，然后选择选项。
- 4 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定您卡路里摄入量，然后点击完成。
- 5 检查您今天的卡路里摄入量。
如欲检查与卡路里摄入量相关的其他信息，使用盖板或向上或向下滑动屏幕。

删除记录

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。
- 2 点击饮食并点击删除。
- 3 选择要删除的数据并点击删除。

设定您的卡路里摄入量目标

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。
- 2 点击饮食并点击设置目标。
- 3 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定目标。
- 4 点击完成。

身体成分

测量您的身体成分，例如您的骨骼肌量或脂肪量。



- 此功能仅用于一般健康与健身用途。因此，请勿将其用于医疗用途，例如诊断症状、治疗或预防疾病。
- 如果您植入了心脏起搏器、除颤器或您的体内有任何其他电子设备，请勿测量您的身体成分。
- 测量您的身体成分时会有低电流经过您的身体。虽然对人体无害，但如果您是孕妇，请勿测量您的身体成分。



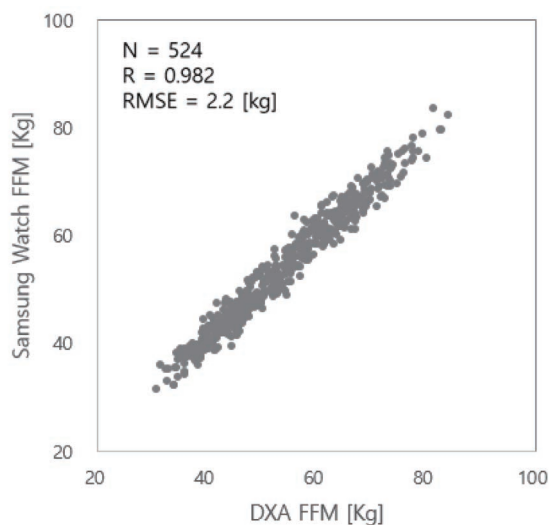
- 为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)了解更多信息。
- 为获得准确的身体成分测量值，须在已连接的手机的三星健康应用程序个人资料中输入您的实际身高、体重和性别，并且还须在您的三星账户中输入您的实际出生日期。若测量的身体成分结果不准确，请在手机上的三星健康应用程序中检查您的用户个人资料并进行修改。
- 与专业身体成分测量仪器不同的是，手表必须佩戴在手腕上，且会测量上半身的成分并估计全身的成分，以便提供结果。

因此，在以下情况下，测量的身体成分结果可能不准确：

- 您的上半身和下半身的成分过于不平衡
- 您极度肥胖
- 您有大量肌肉



- 手表使用生物电阻抗分析 (BIA) 法测量身体成分，相比于被视为黄金标准的双能 X 光吸收 (DXA) 法，此方法会实现超过 98% 的相关性。

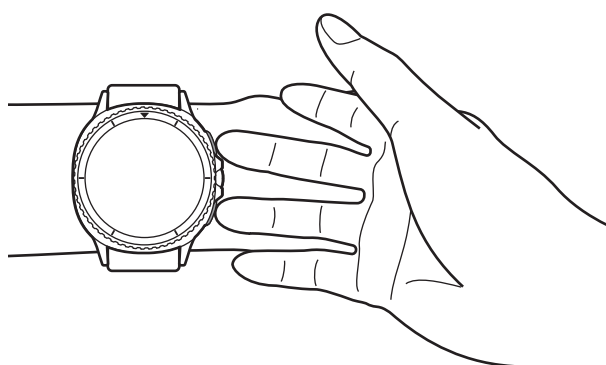


测量身体成分前，请留意以下状况：

- 如果您未满 20 岁，身体成分的测量结果可能不准确。
- 如果您符合以下测量条件，您可以取得更加准确的身体成分结果：
 - 在当天的同一时间测量 (建议在早上测量)
 - 空腹测量
 - 上厕所后测量
 - 在非经期测量
 - 在进行锻炼、洗澡或蒸桑拿等会导致体温升高的活动之前测量。
 - 取下身上的金属物品后测量，例如项链
 - 使用手表随附的表带而非金属表带

测量您的身体成分

- 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。
- 📌 点击如何测量可在屏幕上详细了解如何测量您的身体成分。
- 4 输入您的体重并点击确认。
- 5 按照屏幕上的指示将两根手指放在主屏幕按钮和返回按钮上以开始测量您的身体成分。



将手表佩戴在左侧手腕上且按钮位于右侧时，测量身体成分的正确位置

📌 正确的测量姿势

- 将两个手臂放在齐胸高的位置，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没有相互接触。此外，除了这些按钮之外，不要触碰手表的其他部分。
- 为了获得准确的测量结果，保持平稳，不要移动。
- 若您的手指干燥，信号可能会受到干扰。在此情况下，请先涂抹爽肤水或乳液以湿润手指的皮肤，然后再测量您的身体成分。
- 测量结果可能会因您的皮肤或毛发干燥而不准确。
- 为使测量结果准确，请将手表的背面擦拭干净后再测量。

6 在屏幕上查看测量的身体成分结果。

如欲检查与身体成分相关的其他信息，使用盖板或向上或向下滑动屏幕。

正念

通过记录您的情绪或进行呼吸锻炼，在日常生活中管理您的心理健康。

记录情绪

在日常生活中追踪您的情绪并找到影响您心理状态的因素。

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击正念下方的心情签到。
- 3 点击签到并按照屏幕上的指示记录您的情绪。

进行呼吸锻炼

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击正念下方的呼吸训练。
- 3 点击开始并选择您需要的呼吸锻炼。
- 4 按照屏幕上的指示开始呼吸锻炼。
如欲停止呼吸锻炼，点击停止图标 ()。

周期跟踪

输入您的月经信息，开始追踪您的月经周期。在您输入信息后，您可以获得预测数据，例如您下一次的预测月经日期。若相关功能在您的地区受到支持，您在睡眠期间的皮肤温度可能会被用于增强预测数据。

使用皮肤温度预测月经功能受到支持时

- 周期追踪可用于周期和月经预测。预期不用于避孕。
- 若您目前在使用激素避孕或正在接受抑制排卵的激素治疗，此功能将对追踪排卵没有帮助。
- 此信息仅供个人参考。
- 预测可能会因手表的使用情况、输入数据、环境条件和其他因素而异。
- 为了提高预测的准确性，建议在夜间睡觉时至少佩戴手表四个小时，一周五次。
- 预期不用于诊断、治愈、缓解、治疗或预防任何疾病或健康状况。
- 未经咨询合格的医疗保健专业人士，请勿基于所做预测进行解读或采取临床行动。
- 此功能预期不用于未满 18 岁的用户。
- 可用性可能因国家、地区、运营商、手表型号或已连接的手机而异。

使用皮肤温度预测月经功能不受支持时

- 此功能仅用于管理和追踪您的月经周期。因此，请勿将其用于医疗用途，例如诊断症状或者治疗或预防疾病。
- 此功能预期不用于备孕或避孕用途。
- 预测的日期仅供个人参考。预测的日期可能因实际日期而异。
- 18 岁以下人士应在监护人的监护下使用此功能。
- 未经咨询医生，请勿根据预测的日期做出任何医疗决定。此外，未经咨询合格的医学专家，请勿使用三星健康应用程序提供的信息或采取医疗行动。



- 在手机的三星健康应用程序中开启周期追踪功能，以在手表上使用此功能。
- 若您目前正在采取避孕措施或正在接受激素治疗来抑制排卵，预测的日期可能不准确。(仅限使用皮肤温度预测功能不受支持时)
- 预测的日期可能因输入信息而异。(仅限使用皮肤温度预测功能不受支持时)
- 取决于型号，部分功能可能无法使用。

输入您的周期信息

- 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，然后使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定您的月经开始日期。
- 5 点击保存。
- 6 如欲检查与您的周期追踪相关的其他信息，使用盖板或向上或向下滑动屏幕。

通过测量您的皮肤温度来预测您的月经周期

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (🏠)。

2 点击设置。

3 点击使用皮肤温度预测周期。

三星健康应用程序将在您已连接的手机上打开，使用皮肤温度预测周期功能将开启。



- 若您佩戴 Galaxy Ring 等其他可穿戴设备与您的手表，测量的皮肤温度数据不会整合，您可以直接在已连接手机的三星健康应用程序中选择要使用哪个可穿戴设备通过测量您的皮肤温度来预测您的月经周期。
- 取决于所在的地区或国家，此功能可能无法使用。

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，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)了解更多信息。

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出入非常大，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。
- 进行测量前吸烟或喝酒会提高心率，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。如果传感器继续发生同样的问题，请访问三星服务中心或授权的服务中心。

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 在屏幕上查看已测心率。

如欲检查与心率相关的其他信息，使用盖板或向上或向下滑动屏幕。

更改心率测量设定

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。
- 2 点击心率。
- 3 点击设置并在测量下选择测量方法。
 - 连续测量：将持续测量您的心率。
 - 每隔 10 分钟：在您静息时将每隔 10 分钟测量一次您的心率。
 - 仅手动：仅会在点击测量时手动测量您的心率。

设定心率提示

您可以在心率高于或低于您设定的静息心率值且持续超过 10 分钟时收到提示。

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击心率。
- 3 点击设置并在心率提醒下设定心率范围。
 - 高心率：设为在您的心率持续高于您设定的心率值时接收提示。
 - 低心率：设为在您的心率持续低于您设定的心率值时接收提示。

压力

利用手表收集的生物数据检查压力级别，并按照手表提供的呼吸锻炼减少您的压力。

-  • 越频繁地测量压力级别，结果就会因积累的数据而越准确。
- 您测出的压力级别不一定与您的情绪状态相关。
- 您在睡觉、健身、频繁移动或刚结束健身时可能不会测量您的压力级别。
- 为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)了解更多信息。
- 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 点击测量以开始测量您的压力级别。
在屏幕上查看测量的压力级别。

使用正念功能缓解压力

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击压力。
- 3 点击进入正念并开始记录您的情绪和进行呼吸锻炼。请参阅[正念](#)了解更多信息。

更改压力测量设定

- 1 在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。
- 2 点击压力。
- 3 点击设置并在测量下选择测量方法。
 - 连续测量：将持续测量您的压力级别。您还可以在压力级别长时间保持高时接收提示。
 - 仅手动：仅会在点击测量时手动测量您的压力级别率。

血氧

测量您的血氧级别以查看您的血液是否为各个身体部位正常输送氧气。

 此功能仅用于一般健康与健身用途。因此，请勿将其用于医疗用途，例如诊断症状、治疗或预防疾病。

测量血氧级别前，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，在测量血氧级别时务必注意保暖。
- 血氧级别测量值可能因测量方法和测量时的环境而异。

手动测量您的血氧级别

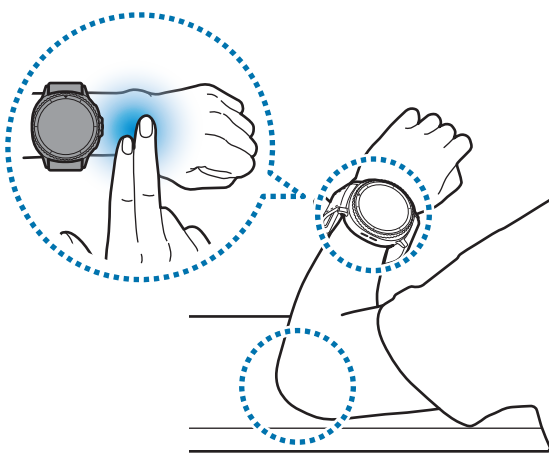
1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (🏠)。

2 点击血氧。

3 点击测量以开始测量您的血氧级别。

正确的测量姿势

- 为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上，留出两指宽的距离。此外，将您的手肘放在桌上，同时你的手腕靠近心脏。



- 请勿移动，保持正确的姿势，直到完成测量。
 - 点击如何测量可在屏幕上详细检查如何测量您的血氧级别。
 - 如果您的血氧水平未得到正确测量，请将表带松开一个或多个孔位，并将手表佩戴在离手肘更近的位置。为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。测量前，确保戴紧手表，但紧度不应让您感到任何不适。
- 4 在屏幕上查看测量的血氧级别。如果您的静息血氧级别在 95% 至 100% 之间，则视为处于正常范围内。

睡眠时测量您的血氧级别

设为在睡眠时持续测量您的血氧级别。

- 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以开启。

若您在睡眠时佩戴手表，则您的睡眠血氧级别将连同其他睡眠记录一同测量。



- 若在睡眠期间持续测量您的血氧级别，则电池消耗速度会比平常快。
- 因为在测量您的血氧级别时光学生物信号传感器闪烁，所以您会看到灯光。
- 即便您未在睡觉，手表也可以测量您的血氧级别，因为即便您在阅读书籍或观看电视或电影，您的手表也会识别您的睡眠状态。
- 紧紧佩戴手表以确保在睡觉翻身时手腕与手表之间不会产生空隙。

水摄入量

记录并追踪您的饮水量。

记录喝水量

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。

2 点击水摄入量。

3 每次您喝水时点击 + 250 毫升。

如果您意外添加了不正确的值，请选择删除，选择要删除的数据，然后点击删除。

 如欲更改杯子容积，点击设置杯子大小并将其更改为所需容积。

设定目标消耗量

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 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定每日目标。

4 点击完成。

AGE 指数

高级糖基化终产物 (AGE) 是体内的蛋白质或脂质与糖结合而产生的化学物质。它会在大部分身体部位积聚，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 (比如吸烟、缺乏锻炼、睡眠不足) 可能会加速 AGE 产生和积聚。最近的研究表明，AGE 指数会在 6 个月的时间里逐渐发生变化，但是较高的指数与早衰和慢性疾病存在关联。Galaxy Watch8 Classic 和 Galaxy Watch8 可以通过高级光学生物信号传感器测量皮肤上积聚的 AGE 指数。在睡觉时测量您的 AGE 指数以进行检查。



- 此功能仅用于一般健康与健身用途。因此，请勿将其用于医疗用途，例如诊断症状、治疗或预防疾病。务必咨询医生，了解关于您的医疗状况的更多信息。
- 在测量 AGE 指数时，请勿使用存在皮肤问题或开放创口的手腕。
- 手表使用在安全规则设定的限制内运作的光传感器。但是，皮肤对光过敏的人可能会对光出现不良反应，比如皮肤变色或皮疹。若您有任何光敏症状，请勿测量您的 AGE 指数。
- 含有光敏成份的化妆品可能会使您的皮肤对紫外 (UV) 线过敏。若您使用含有以下成份的化妆品，请勿测量您的 AGE 指数：
 - 类视黄醇 (例如，视黄醇或视黄酸)
 - 果酸 (AHA)
 - 水杨酸 (BHA)
 - 部分精油 (例如，柑桔油)
 - 部分药物和草药提取物
- 若您不希望测量 AGE 指数，在应用程序屏幕上，点击健康图标 (🧑) → 设置，点击测量下方的 AGE 指数 (实验室) 开关以关闭。

在睡眠期间测量 AGE 指数前，请留意以下状况：

在您佩戴手表就寝时，如果您符合以下测量条件，您可以取得更加准确的 AGE 指数：

- 确保您佩戴手表的手腕干燥且干净。
- 确保手表背部的传感器干净。
- 光学生物信号传感器可能会受到手腕上的纹身、伤疤和毛发的影响。考虑将手表佩戴在没有这些干扰因素的地方或佩戴在另一个手腕上。
- 就寝前请勿过度饮酒。

睡眠期间测量您的高级糖基化终产物 (AGE)

1 佩戴手表时睡觉。

若您在睡眠时佩戴手表，则您的 AGE 指数将连同其他睡眠记录一同测量。

2 起床后在应用程序屏幕上点击健康图标 ()。

3 点击 AGE 指数。

4 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以检查与您的已测 AGE 指数相关的所有信息。

您可以在已连接手机的三星健康应用程序中检查之前的测量结果和信息。



- 因为在测量您的 AGE 指数时光学生物信号传感器闪烁，所以您会看到灯光。
- 即便您未在睡觉，手表也可以测量您的 AGE 指数，因为即便您在阅读书籍或观看电视或电影，您的手表也会识别您的睡眠状态。
- 紧紧佩戴手表以确保在睡觉翻身时手腕与手表之间不会产生空隙。

血管负荷

您可以通过追踪血管负荷的趋势来监测自己的整体健康和生活方式。

 此功能仅用于一般健康与健身用途。因此，请勿将其用于医疗用途，例如诊断症状、治疗或预防疾病。

在睡眠期间测量血管负荷前，请留意以下状况：

在您佩戴手表就寝时，如果您符合以下测量条件，您可以取得更加准确的血管负荷：

- 确保您佩戴手表的手腕干燥且干净。
- 确保手表背部的传感器干净。
- 为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上，留出两指宽的距离。
- 光学生物信号传感器可能会受到手腕上的纹身、伤疤和毛发的影响。考虑将手表佩戴在没有这些干扰因素的地方或佩戴在另一个手腕上。
- 请勿在就寝前过度饮水、进食或锻炼。

在测量血管负荷前设置基准

在设置基准后，您可以透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，需在未来十四天内佩戴手表时睡觉超过三晚。为获得准确的测量结果，至少需要持续睡 4 个小时。若您改变生活方式，比如开始增加锻炼时间或开始服药，请重置您的基准以反映您最近的健康状态。

-  设置基准时需保持日常的生活方式，以准确获取您的健康状况。
- 您的基准仅会保存在您的手表中，不会与您已连接的手机同步。若您换用其他手表，您将需要重新设置基准。

睡觉时测量血管负荷

1 佩戴手表时睡觉。

如果您佩戴手表时睡觉，手表将自动测量您的血管负荷。

2 起床后在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。

3 点击血管负荷并检查您今天的血管负荷相比于基准发生的变化。

如欲在已连接的手机上检查与血管负荷功能相关的详细信息，点击在手机上显示。

 紧紧佩戴手表以确保在睡觉翻身时手腕与手表之间不会产生空隙。

抗氧化指数

通过测量您的抗氧化指数来检查您的氧化压力级别。

 此功能仅用于一般健康与健身用途。因此，请勿将其用于医疗用途，例如诊断症状、治疗或预防疾病。

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。

2 点击抗氧化指数。

3 从手腕上取下手表并点击测量。

4 在手机上点击确定。

您可以在已连接手机上的三星健康应用程序中检查测量进度。

5 按照屏幕上的指示，将拇指指腹紧紧地压在手表背面中央的光学生物信号传感器上。

6 在屏幕上检查测出的抗氧化指数。

 为获得准确的测量结果，您应该在两次测量之间至少等待 10 秒。

圈子

与同样使用三星健康应用程序圈子功能的朋友对比您的步数记录。您与朋友开始步数挑战时，可以在您的手表上检查挑战状态。

1 在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤)。

2 点击圈子。

如欲在已连接的手机上检查与圈子功能相关的详细信息，点击在手机上显示。

 在手机的三星健康应用程序中开启圈子功能以在手表上检查圈子信息。

设置

配置各种与锻炼和健身相关的设置。

在应用程序屏幕上点击健康图标 (👤) 并点击设置。

- **常规**：设为接收提示以鼓励您达到每日活动目标，并在您成功时接收通知。
- **测量**：设定如何测量心率和压力，以及如何开启或关闭可以在睡眠期间测量的其他功能。
- **周期跟踪**：开启或关闭在您睡觉时测量皮肤温度以预测月经周期的功能。
- **自动检测健身**：开启自动检测健身功能并配置设定，比如选择要检测的锻炼类型。
- **久坐提醒设置**：开启功能以在 50 分钟不活动后接收提示，并设定您想要接收通知的时间与星期。
- **对其他设备可见**：授予其他设备发现您的手表的权限。
- **与设备和服务分享数据**：设为与其他已连接的健康平台应用程序、锻炼器械和电视分享信息。
- **隐私**：选择要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。

 取决于地区、运营商或型号，部分功能可能无法使用。

三星健康监测器

介绍

您随时可以使用手表的三星健康监测器测量生物特征数据，例如您的血压或心电图，因为手表中有光学生物信号传感器和电子生物信号传感器。您可以在已连接的手机上使用三星健康监测器应用程序检查测量历史记录，因为您的手表和手机已自动同步。

根据您的测量结果更加系统化地管理您的健康。



- 若您未在已连接的手机上安装三星健康监测器应用程序，在您的手表上打开三星健康监测器应用程序，按照屏幕上的指示将其下载到手机上。
- 三星健康监测器应用程序仅在三星手机上受到支持。
- 未满 22 岁的人无法使用三星健康监测器应用程序测量生物特征数据。
- 取决于所在的地区，此应用程序可能无法使用。

测量生物特征数据的注意事项

常见注意事项

- 三星健康监测器应用程序不能用于医疗用途，比如诊断高血压、心脏异常和其他心脏疾病。请勿在任何情况下使用此应用程序取代医生的医疗判断或治疗。若发生紧急情况，立即联系附近的医院。
- 未经医生建议，请勿更改您的药物、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。未经医生提供意见，请勿在任何情况下将其用于做出医疗决定。
- 为了获得准确的测量，请将手表紧紧戴在手腕上面一点的小臂上。请参阅[如何佩戴手表进行准确测量](#)了解更多信息。
- 出于安全原因，总是在家中或安全的地方通过蓝牙将手表连接到手机。不建议在公共场所连接手机。



测量血压的注意事项

- 在测量之前，请准备好舒适的桌椅来放置手臂和手机。
- 在您准备的舒适的椅子上端坐，背部要有支撑。
- 在测量血压时，请将手臂舒适地放在桌上。
- 在测量血压之前，在舒适的姿势下静息至少五分钟。
- 在安静的室内测量血压。
- 请勿在进行身体活动时测量血压。
- 开始测量血压后，保持静止，不要说话，在测量结束前不要移动或说话。
- 当您位于生产强电子场的机器附近时，例如 MRI (磁共振成像)、X 光机、电磁防盗系统或金属探测器等，请勿测量血压。
- 请勿在医疗过程中测量血压，例如手术或除颤。
- 在温度在 12 °C 至 40 °C 之间且相对湿度在 30% 至 90% 之间的环境中测量血压。
- 测量血压前 30 分钟避免摄入酒精、含咖啡因的食物、吸烟、锻炼和洗澡。
- 确保在测量血压时手腕干燥，不要在涂抹乳液或大量出汗后测量。
- 测量血压时不要深呼吸或故意放慢呼吸，而是要像平常一样呼吸。
- 若您是孕妇，请勿使用三星健康监测器应用程序检查您的血压，因为结果可能不准确。



- 若您有以下任意情况，请勿使用三星健康监测器应用程序测量血压：
 - 心律不齐
 - 潜在心脏疾病或曾心脏病发作
 - 循环或周围血管疾病
 - 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，颤抖）
 - 凝血障碍或若您正在服用血液稀释剂
- 请勿使用刺有纹身或存在标记的手腕测量血压，因为光学生物信号传感器可能会受到纹身或标记的影响。
- 三星健康监测器应用程序将根据佩戴血压计的手臂的读数校准并测量血压。如果两个手臂的血压差异较大（超过 10 mmHg），必须咨询医生。
- 不要使用已为其他人校准的手表测量您的血压。
- 三星健康监测器应用程序的血压可测量范围如下：在校准的情况下，收缩压范围是 80 mmHg 至 170 mmHg，舒张压是 50 mmHg 至 110 mmHg。若测量，收缩压范围是 70 mmHg 至 180 mmHg，舒张压是 40 mmHg 至 120 mmHg。
- 信号可能受个人的皮肤亮度、皮肤下的血液量和传感器的清洁度影响。



测量心电图的注意事项

- 在测量之前，请准备好舒适的桌椅来放置手臂和手机。
- 在您准备的舒适的椅子上端坐，背部要有支撑。
- 在测量心电图时，请将手臂舒适地放在桌上。
- 在测量心电图之前，在舒适的姿势下静息至少五分钟。
- 在安静的室内测量心电图。
- 请勿在进行身体活动时测量心电图。
- 开始测量心电图后，保持静止，不要说话，在测量结束前不要移动或说话。
- 当您位于生产强电子场的机器附近时，例如 MRI (磁共振成像)、X 光机、电磁防盗系统或金属探测器等，请勿测量心电图。
- 请勿在医疗过程中测量心电图，例如手术或除颤。
- 在温度在 12 °C 至 40 °C 之间且相对湿度在 30% 至 90% 之间的环境中测量心电图。
- 测量心电图时，确保您的手腕不过于干燥。若接触传感器的皮肤因适度汗水、爽肤水或乳液而湿润，您可取得更加准确的心电图信号。
- 如果您植入了心脏起搏器、除颤器或您的体内有任何其他电子设备，请勿测量您的心电图。
- 如果您患有除心房颤动之外的心律不齐，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发作。如果您有任何心脏病发作的可疑症状，请立即联系急救服务。
- 如果您符合以下测量条件，您可以取得更加准确的心电图结果：
 - 取下身上的金属物品后测量，例如项链
 - 使用手表随附的表带而非金属表带



使用睡眠呼吸暂停功能的注意事项

- 如果您已被诊断患有睡眠呼吸暂停，请勿使用睡眠呼吸暂停功能。
- 如果您已被诊断患有以下任何疾病，请勿使用三星健康监测器应用程序的睡眠呼吸暂停功能：
 - 运动相关疾病：帕金森病、颤抖或睡眠时周期性肢体运动障碍 (PLMS)。
 - 心脏病：充血性心力衰 (CHF)、心房颤动
 - 肺病：慢性阻塞性肺病 (COPD)、慢性支气管炎、肺气肿、肺纤维化
- 如果您未满 22 岁，请勿使用睡眠呼吸暂停功能。
- 若您怀孕或因感冒、过敏、哮喘或其他疾病而正在经历短暂的呼吸症状，请勿使用睡眠呼吸暂停功能，因为结果可能不准确。
- 请勿在未咨询医生的情况下根据睡眠呼吸暂停风险检测结果更改您的药物剂量或安排。
- 手表无法检测阻塞性睡眠呼吸暂停的所有情况。手表可检测中度到重度阻塞性睡眠呼吸暂停的迹象，但无法检测到中枢睡眠呼吸暂停。
- 手表未被监管部门认定为血氧饱和度测量仪器。
- 三星健康监测器应用程序的睡眠呼吸暂停功能是预筛查工具，预期不用于替代合格医疗保健专业人员的诊断或治疗。若您感到不舒服，即使手表未检测到睡眠呼吸暂停迹象，也请咨询医生。

开始测量血压

预设后测量血压

在三星健康监测器应用程序上输入您的个人资料并校准您的手表后再测量血压。如果您没有输入个人资料，将无法测量血压，如果您没有校准手表或让其他人校准，读数将无效。

 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时，请务必使用袖带式血压计校准手表。初始校准之后，每隔 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**。
三星健康监测器应用程序将在您的手机上打开。
- 3 阅读条款和条件并点击**同意**。
- 4 输入您的个人资料信息，例如您的姓名、性别和出生日期，然后点击**继续**。
- 5 点击**校准手表**。
- 6 将血压计的袖带戴在未佩戴手表的手臂的上臂。请参阅血压计的用户手册，详细了解袖带的正确佩戴方法。
- 7 按照屏幕上的指示完成校准。

测量血压

校准后，您可以使用手表的光学生物信号传感器测量血压，无需使用任何其他医疗器械，例如袖带式血压计。

 您必须将手表佩戴在用于校准的手臂上。

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**。

在屏幕上查看测出的收缩压和舒张压以及脉搏率。

检查血压读数

测量血压后，在手表的屏幕上查看读数。您可以在已连接手机的三星健康监测器应用程序上检查之前的读数和信息。在手机的三星健康监测器应用程序上分享、删除和管理您的结果。

如果您的读数异常高或异常低，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进行适当的医疗照护。若经判定您没有出现紧急情况，请至少再测量两次。

开始测量心电图

预设后测量心电图

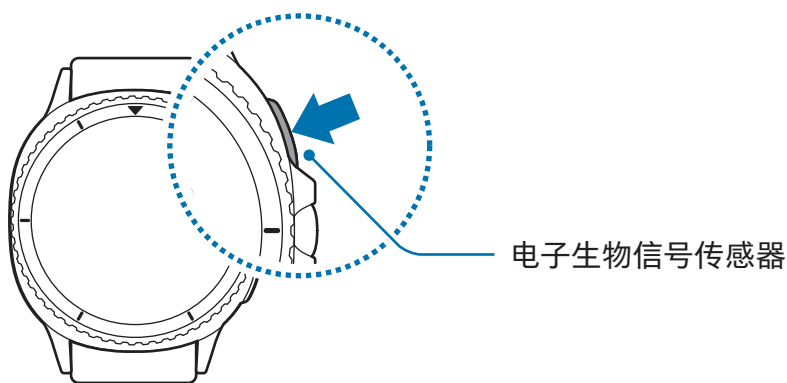
在三星健康监测器应用程序上输入您的个人资料后再测量心电图。如果您没有输入个人资料，将无法测量您的心电图。

- 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。
三星健康监测器应用程序将在您的手机上打开。
- 3 阅读条款和条件并点击同意。
- 4 输入您的个人资料信息，例如您的姓名、性别和出生日期，然后点击继续。
- 5 点击设置心电图，按照屏幕上的指示准备测量您的心电图。

测量心电图

通过心电图测量结果提前检查心脏状态，从而管理您的健康。

- 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 → 确定并将手指放在电子生物信号传感器上。手腕和手表之间不留任何空隙。



测量将开始且心电图波形将在屏幕上出现。

- 3 在屏幕上检查测量的心电图结果。点击**添加**，选择您目前出现的其他身体症状，然后点击**保存**。
- 4 点击**完成**。

检查心电图结果

测量心电图后在手表和已连接手机的三星健康监测器应用程序屏幕上查看结果和心电图波形。心电图波形显示心脏的心率节奏和电活动，分为几个部分。当您发现心电图波形和读数存在异常结果时，与医生分享心电图图表和结果，从而通过更加全面的体检取得准确的诊断。

您可以在已连接手机的三星健康监测器应用程序上检查之前的结果和信息。在手机的三星健康监测器应用程序上分享、删除和管理您的结果。

- **窦性心律**：在 50 至 100 BPM 之间的正常心跳节奏。
- **心房颤动**：心律不齐的一种，心跳不规律。请咨询医生。
- **心房颤动伴高心率**：心率在 100–150 BPM 之间，心电图波形被归类为**心房颤动**时。请咨询医生。
- **高心率**：心率在 100–150 BPM 之间，心电图波形被归类为**窦性心律**时。如果您的结果持续表明**高心率**，而且您的静息心率异常高于平时，请咨询医生。
- **不确定**：结果不是一种**窦性心律**，也不是**心房颤动**，可能属于以下一种疾病：
 - 室性早搏 (PVC)
 - 心率低于 50 或超过 150 BPM 时
 - 心率不规律，但不是**心房颤动**

- **不良记录**：用于分析心电图测量结果的信号未正确测量时出现。如果出现此情况，请重新测量。



如果持续出现**不确定或不良记录**，并且您感到一些不寻常的身体症状，请联系医生。



- 如果持续出现**不良记录**，清理电子生物信号传感器并重新测量心电图。信号可能会因传感器上的皮肤干燥或手腕上有毛发而受到干扰。在此情况下，请先涂抹爽肤水或乳液以湿润皮肤或先剔除部分毛发，然后再测量您的心电图。
- 若心电图波形上下颠倒，可能心电图分析不准确。在应用程序屏幕上点击设置图标 (⚙️) 并点击**通用** → **方向**，以检查您在哪个手腕上佩戴手表的设置与按钮的位置。然后，按照正确的方向佩戴手表并重新测量心电图。

使用不规则心律通知功能

若您的手表使用不规则心律通知功能连续检测到不规则心跳，其将识别可能提示心房颤动的不规则心律发作。在此情况下，手表会显示通知，表明其检测到不规则心律，而且将提示您进行心电图测量。您可以使用此功能接收协助来应对与心脏健康相关的潜在风险。

当出现不规则心律屏幕时，点击**进行心电图检查**并测量您的心电图。



- 在测量心电图后，您可以在手机的三星健康监测器应用程序上开启和关闭此功能。
- 取决于所在的地区或国家，此功能可能无法使用。

开始使用睡眠呼吸暂停功能

预设后使用睡眠呼吸暂停功能

在三星健康监测器应用程序上输入您的个人资料，然后再使用睡眠呼吸暂停功能。如果您没有输入个人资料，将无法使用睡眠呼吸暂停功能。

- 1 在应用程序屏幕上点击三星健康监测器图标 ()。
- 2 点击睡眠呼吸暂停 → 确定。
三星健康监测器应用程序将在您的手机上打开。
- 3 阅读条款和条件并点击同意。
- 4 输入您的个人资料信息，例如您的姓名、性别和出生日期，然后点击继续。
- 5 按照屏幕上的指示准备使用睡眠呼吸暂停功能。

使用睡眠呼吸暂停功能

通过在家检查睡眠呼吸暂停症状的情况来管理您的健康，不必找专家看诊。

- 1 在应用程序屏幕上点击三星健康监测器图标 ()。
- 2 点击睡眠呼吸暂停 → 继续，然后点击睡眠呼吸暂停功能开关以开启。
- 3 点击确定，然后在接下来的十天内戴着手表睡两个晚上。



- 在睡觉之前，为手表的电池充电，使其超过 30%。
- 如欲准确检测睡眠呼吸暂停，至少需要持续睡 4 个小时。

检查睡眠呼吸暂停风险检测结果

您的手表将在睡眠期间测量血氧水平相对降低的情况，并利用此现象来检测可能是睡眠呼吸暂停迹象的呼吸中断。在成功测量两个晚上的睡眠之后，如果您的手表检测到中度到重度阻塞性睡眠呼吸暂停的迹象，您可能会收到通知。

若您收到通知表示您的手表已检测到中度到重度阻塞性睡眠呼吸暂停的迹象，请告诉您的医生，以进行进一步的专业测试。即使没有检测到睡眠呼吸暂停的迹象，如果您感到不适，也请咨询医生。

您可以在已连接手机的三星健康监测器应用程序上检查结果。

 在您咨询医生之前，请勿再次使用睡眠呼吸暂停功能。

-  • 每次睡眠数据分析可能需要长达 90 分钟或更久的时间。
- 三星健康监测器应用程序的睡眠呼吸暂停功能不是用于追踪或监测健康状况的工具，所以即使您认为自己目前没有任何健康问题，您也应该至少等待 30 天，然后再使用该功能。

GPS

手表中有 GPS 天线，因此无需连接手机也可以检查实时的位置信息。

在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 位置并点击开关以开启。

-  • 当手表和手机已连接时，此功能将使用手机的 GPS。开启手机的位置功能以使用 GPS 传感器。
- 即便手表已连接手机，使用三星健康功能和健康平台应用程序时将使用手表中的 GPS 天线。
- 在建筑物之间或室内等因地势低洼而导致信号受阻的位置、多树或多山的地形、水下或在恶劣的天气条件下，GPS 信号可能变差。

音乐

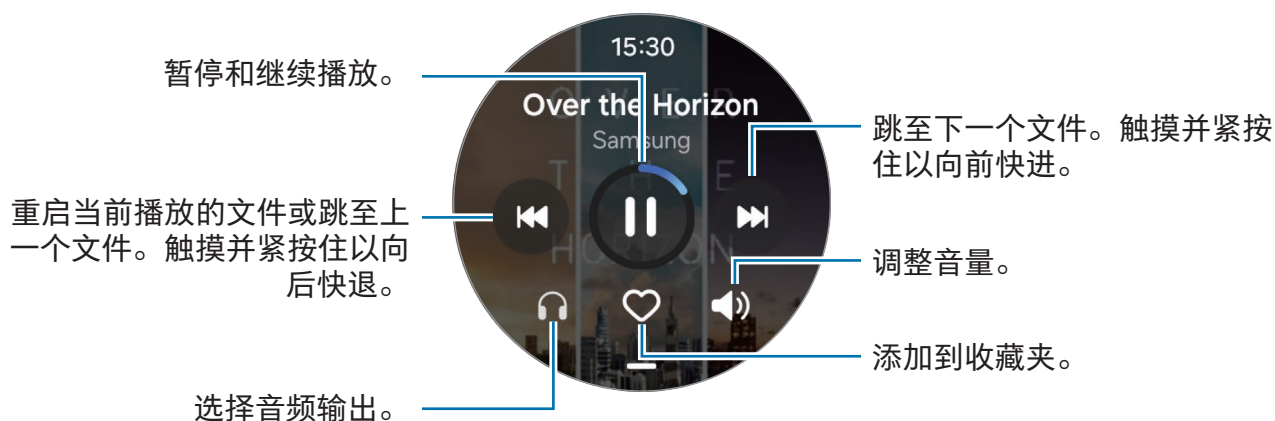
介绍

聆听手表上保存的音乐。

使用音乐

在应用程序屏幕上点击音乐图标 (🎵)。

向上拖动队列和设定图标 (⚙️) 并点击库以开启音乐库屏幕。在音乐库屏幕上，您可以检查播放列表并按照曲面、专辑和艺术家排列音乐。



管理手表上保存的音频文件

在手表上按类型检查音频文件，并通过按需添加或移除音频文件来进行管理。您可以从手机自动同步音频文件至手表。

1 在您的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。

手表上保存的音频文件将出现，按类型排列。

- 如欲从手机发送音频文件至手表，点击添加图标(+)，选择音频文件，然后点击添加至手表。
- 如欲删除手表上保存的音频文件，触摸并紧按住您要删除的文件，然后点击删除。

如欲每隔 6 小时与手表同步手机上的音频文件，点击自动同步开关以开启。然后，点击待同步的播放列表，选择要导入到手表的播放列表，然后点击完成。若您的手表的剩余电池电量超过 15%，以及手表上的省电模式停用时，所选播放列表将自动与之同步。

媒体控制器

介绍

控制手表或连接的手机上安装的媒体应用程序播放或暂停音乐和视频。

-  如欲在已连接的手机上播放音乐或视频时从手表自动打开此应用程序，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 高级功能并点击自动启动媒体控制开关以开启。

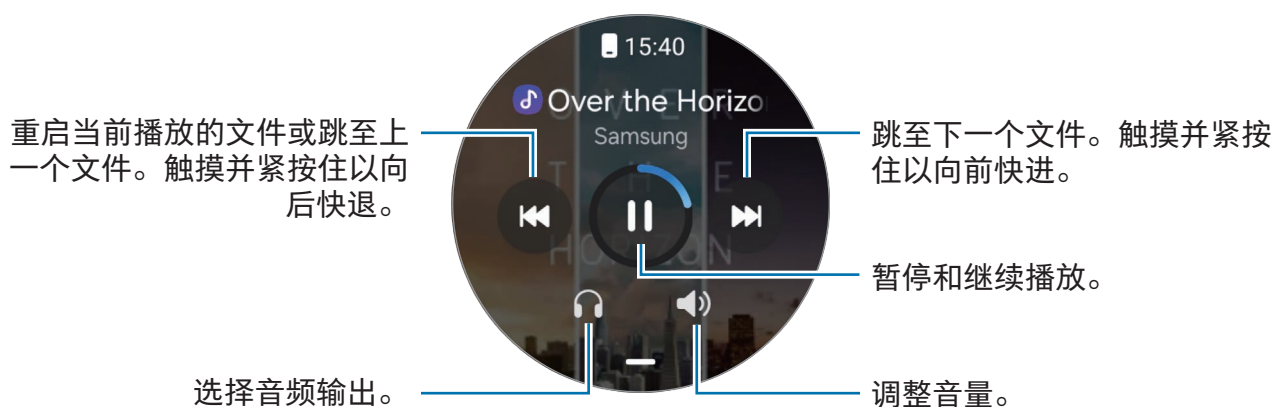
控制音乐播放器

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。

若您选择手机，音乐将在已连接手机的音乐应用程序上播放，并且您可以通过手表控制音乐播放器。

若您选择手表，音乐将在手表的音乐应用程序上播放，并且您可以通过手表的扬声器或已连接的蓝牙耳机聆听音乐。



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

注册计划待办事项为提醒并根据您设定的条件接收通知。



- 要使用位置提醒功能，则必须开启 GPS 功能。有些型号的位置提醒功能可能无法使用。
- 手表上的所有提醒将与已连接的手机自动同步，让您还能够从手机接收提示并进行检查。

使用提醒

在应用程序屏幕上点击提醒图标 (✓)。

- 如欲创建提醒，点击编写提醒图标 (+)。
- 如欲完成提醒，点击完成图标 (○) 或选择一个提醒并点击完成。
- 如欲恢复提醒，点击导航测滑菜单图标 (✓) → 已完成，选择要恢复的提醒，然后点击恢复。
- 如欲删除提醒，触摸并紧按住提醒，然后点击删除。

日历

您可以添加事件至您的手表和手机，帮助您更加有效地管理您的日程。



手机上保存的事件也会自动同步到您的手表，并且可以在手表上检查。

1 在应用程序屏幕上点击日历图标 (7) 并点击添加事件图标 (+)。

2 输入日期、时间和事件详情，然后点击保存。

保存的事件将添加到列表，并会在您设置的时间显示。

如欲按日期检查本周事件，点击按周查看并选择日期。

如欲检查日历，点击月份图标 (📅) 并使用盖板，或向上或向下滑动屏幕以移至所需的月份。

Bixby

Bixby 是用户界面，可以帮助您更加便利地使用手表。

您可以和 Bixby 对话。Bixby 将启动您请求的功能或显示您想要的信息。有关更多信息，请访问 www.samsung.com/bixby。



- 对着手表说话时，确保其话筒不被遮挡。
- 视您所在的地区而定，Bixby 仅可用于部分语言，且特定功能可能不可用。

唤醒 Bixby

紧按住主屏幕按钮时，对 Bixby 说出您想说的话。如欲使用此功能，在应用程序屏幕上点击设置图标 (⚙️)，点击按钮和手势，点击主屏幕按钮下方的长按，然后选择 Bixby。或者，说出唤醒短语，例如“Hi, Bixby”或“Bixby”，然后说出您想说的话。

设置唤醒短语

- 1 在应用程序屏幕上点击设置图标 (⚙️) 并点击高级功能 → Bixby。
- 2 点击语音唤醒 → 唤醒短语并选择您想要的唤醒短语。

天气

在手表上检查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 (☁️)。

如欲检查天气信息，例如特定时间的天气或每周信息，使用盖板或向上或向下滑动屏幕。

如欲添加其他城市的天气信息，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

分别设定并管理手表的闹钟和手机的闹钟。

 当您的手表通过蓝牙连接至手机时，您可以从手表检查手机上的所有闹钟列表。

设置闹钟

- 1 在应用程序屏幕上点击闹钟图标 ()。
- 2 点击在手表上添加以设定仅在您的手表上响的闹钟。
您也可以通过点击在手机上添加从已连接的手机添加闹钟。
- 3 点击输入字段，使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定闹钟时间并点击下一步。
- 4 设定其他闹钟选项，例如响起的日期以及是否重复闹钟，然后点击保存。
储存的闹钟将添加至闹钟列表。

如欲开启或关闭闹钟，点击闹钟列表中的闹钟旁边的开关。

关闭闹钟

将解除图标 () 拖到大圆外面以关闭闹钟。或者，顺时针旋转或滑动盖板。

如果要使用重响功能，将重响图标 () 拖到大圆外面。或者，逆时针旋转或滑动盖板。

删除闹钟

在闹钟列表中，触摸并紧按住闹钟，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 () 以检查从手机添加的世界时钟。

如欲添加世界时钟，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移除世界时钟。

定时器

设定定时器

- 1 在应用程序屏幕上点击计时器图标 ()。
 - 2 点击自定义图标 ()。
 - 3 点击输入字段，使用盖板或向上或向下滑动屏幕以设定持续时间，然后点击开始图标 ()。
-  如果您选择一项预设，定时器将立即开始计时。您也可以使用盖板或向上或向下滑动屏幕来检查更多预设。

解除定时器

您的计时器结束计时时，将解除图标 () 拖到大圆外面。或者，顺时针旋转或滑动盖板。

如欲重新开始定时器，将重复图标 () 拖到大圆外面。或者，逆时针旋转或滑动盖板。

秒表

- 1 在应用程序屏幕上点击秒表图标 ()。
- 2 使用盖板或向左或向右滑动屏幕来选择您需要的秒表样式。
如欲更改秒表样式，触摸并紧按住屏幕。
- 3 点击开始为活动计时。
如欲在为事件计时之时记录单圈时间，点击记录或圈图标 ()。

4 点击**停止**或**停止图标** (⏸) 停止计时。

- 如欲重新开始计时，点击**继续**或**继续图标** (▶)。
- 如欲清除单圈时间，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**并选择**秒表**以直接使用快捷按钮启动并控制秒表。期间期间，按下快捷按钮可停止或继续使用计时器，按下两次可以记录单圈时间。停止时，紧按住快捷按钮可清除全部单圈时间。(Galaxy Watch8 Classic)

相册

介绍

您可以访问手表上保存的或与手机同步的图像、相册和故事。此外，您可以使用照片将表盘个性化。

管理手表上保存的照片

在手表上按类型检查照片，并通过按需添加或移除照片来进行管理。您可以从手机自动同步照片至手表。

1 在您的手机上打开**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**。

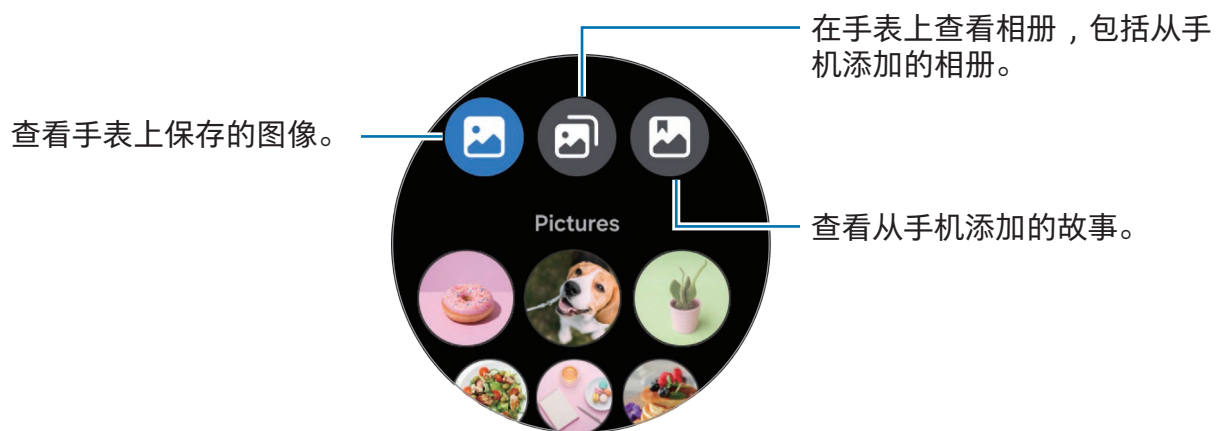
手表上保存的照片将出现，按类型排列。

- 如欲从手机发送照片至手表，点击**添加图标** (+)，选择照片，然后点击**完成**。
- 如欲删除手表上保存的照片，触摸并紧按住您要删除的文件，然后点击**删除**。

如欲每隔六小时与手表同步手机上的图像，点击**自动同步相册**开关以开启。然后，点击**要同步的相册**，选择要导入到手表的相册，然后点击**完成**。若您的手表的剩余电池电量超过 15%，以及手表上的省电模式停用时，所选相册将自动与之同步。

使用图库

在应用程序屏幕上点击图库图标 (🌸)。



查看图像

检查并管理保存在手表上的图像。

- 1 在应用程序屏幕上点击图库图标 (🌸)。
- 2 选择类别。
- 3 使用盖板或向上或向下滑动屏幕以滚动列表并选择图像。

放大或缩小

检查图像时，双击图像，在图像上两指张开或合拢以放大或缩小。

图像放大后，可以通过滚动屏幕来查看图像的其他部分。

自定义表盘

使用照片进行个性化之后，您可以在表盘上检查照片。请参阅[使用照片自定义表盘](#)了解更多信息。

- 1 在应用程序屏幕上点击图库图标 ()。
- 2 触摸并紧按住要使用的图像。
如欲选择多张图像，使用盖板或向左或向右滑动屏幕并选择图像。
- 3 点击添加至手机图标 () 并选择表盘类型。

删除图像

- 1 在应用程序屏幕上点击图库图标 ()。
- 2 触摸并紧按住要删除的图像。
如欲选择更多要删除的图像，使用盖板或向左或向右滑动屏幕，并选择您要删除的其他图像。
如欲选择所有图像，点击**全部**。
- 3 点击删除图标 ()。

Samsung Find

若您丢失已注册至与手表相同的三星账户的手机或其他可穿戴设备，您可以使用手表寻找。您还可以分享您预设的其他人的位置。

 如果此应用程序未正确运作，在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 应用程序 → 应用程序列表 → Samsung Find → 权限 → 位置信息，然后选择始终。

查找人员

- 1 在应用程序屏幕上点击查找图标 (📍)。
- 2 点击人物。
- 3 在列表中选择您要查找的人。
地图将显示此人的位置。点击更多图标 (⋮) 以检查详细的位置。

查找我的设备

- 1 在应用程序屏幕上点击查找图标 (📍)。
- 2 点击设备。
- 3 在列表中选择您要寻找的设备。
地图将显示设备的位置。点击更多图标 (⋮) 以检查详细的地址。

发送 SOS

介绍

在紧急情况下，包括在您跌倒受伤时，拨打紧急通话和发送包含您的位置信息的 SOS 消息至之前注册的联系人。此外，您可以设定手表以发送 SOS 后在其上显示您的医疗信息。

-  若手表的 GPS 功能未开启且需要发送您的位置信息，其将自动开启以确定您的位置。
- 根据您所在的地区或情形，可能不会发送您的位置信息。

预设 SOS 请求

输入医疗信息

进入您的医疗信息，比如您的姓名和血型。在紧急情况期间，此信息可以直接在手表上取得。

- 1 在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序并点击手表设置 → 安全和紧急状况。
- 2 点击医疗信息，进入您的信息，然后点击保存。

发送 SOS 时，输入的医疗信息将出现在手表的 SOS 屏幕。

注册紧急联系人

添加在请求 SOS 时可以帮助您的联系人。

- 1 在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序并点击手表设置 → 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，从现有联系人中选择您需要的联系人，然后点击完成。

请求 SOS

设定 SOS 请求

- 1 在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序并点击手表设置 → 安全和紧急状况。
- 2 点击紧急求救并设置 SOS 请求。
 - 如欲选择要向其拨打紧急通话的联系人，点击要拨打的紧急号码并选择联系人或手动输入号码。
 - 如欲发送包含您的当前位置的 SOS 消息给紧急联系人，点击向紧急联系人发送 SOS 开关以开启。请参阅[注册紧急联系人](#)以详细了解如何设置紧急联系人以发送消息。
 - 如欲在 SOS 请求屏幕上的倒计时后自动拨打紧急电话和发送 SOS 消息，点击需要滑动才能呼叫开关以关闭，并点击倒计时以设置发送 SOS 请求的倒计时时间。

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 将紧急通话图标()拖到大圆外面。或者，逆时针旋转或滑动盖板。手表将拨打电话给您的紧急联系人。
 - 3 通话完成时，将开始共享图标()拖到大圆外面。或者，逆时针旋转或滑动盖板。您的当前位置将共享给您的紧急联系人，而且 SOS 屏幕将出现在手表上。
-  • 如不想拨打电话或共享您的当前位置，在 SOS 请求屏幕上将取消图标()拖到大圆外面。或者，顺时针旋转或滑动盖板。
- 若向紧急联系人发送 SOS 功能关闭，包含您的当前位置的消息将不会发送给紧急联系人。

跌倒受伤时请求 SOS

跌倒受伤时设定 SOS 请求

- 1 在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序并点击手表设置 → 安全和紧急状况。
- 2 点击严重跌倒检测，点击开关以开启，然后设置在您跌倒受伤时要发送的 SOS 请求。
 - 如欲设置手表确定您跌倒受伤的条件，点击何时检测跌倒。
 - 如欲选择要向其拨打紧急通话的联系人，点击要拨打的紧急号码并选择联系人或手动输入号码。
 - 如欲在您跌倒受伤时发送包含您的当前位置的 SOS 消息给紧急联系人，点击向紧急联系人发送 SOS 开关以开启。请参阅[注册紧急联系人](#)以详细了解如何设置紧急联系人以发送消息。

跌倒受伤时发送 SOS 请求

存在巨大的冲击时，手表将通过手臂的移动情况检测跌倒受伤。若在跌倒后超过 30 秒没有检测到移动，其将显示提醒，同时发出声音并振动。若在 60 秒后仍然无响应，在倒计时之后，将自动拨打紧急通话并发送 SOS 消息给之前注册的联系人。

-  • 在您做高冲击运动时，手表可能认为您在跌倒后受伤了。如果是这样，取消警报，不发送 SOS 消息。
- 若向紧急联系人发送 SOS 功能关闭，包含您的当前位置的消息将不会发送给紧急联系人。
- 若您在严重跌倒后想要手动拨打紧急通话并发送 SOS 信息，在您的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以开启。

停止共享位置信息

在共享您的位置信息时，SOS 通知图标 (🚨) 将出现在手表屏幕上，您可以在通知面板上检查共享状态。

如欲停止共享您的位置信息，请点击通知面板，然后点击**停止分享** → 确定图标 (✅)。

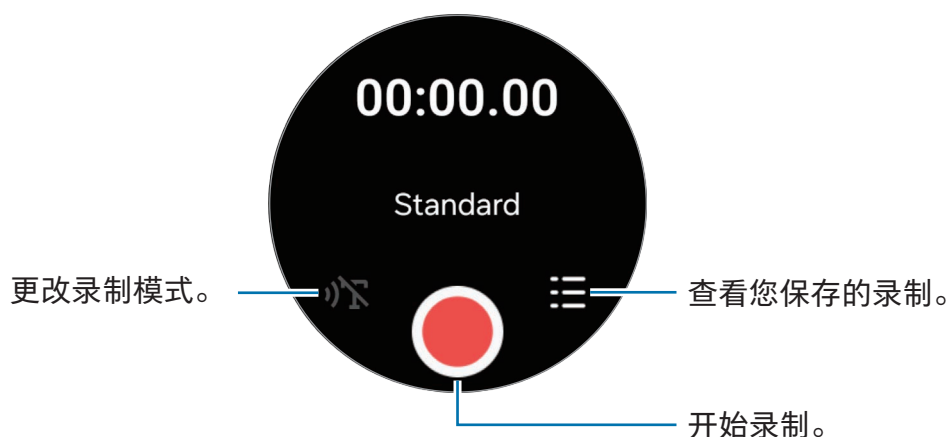
📌 如果您未停止发送 SOS 信息，那么在第一条 SOS 信息发送之后的 24 小时之内，包括您的位置信息在内的其他消息将以每 15 分钟一次的频率持续发送至之前注册的联系人。但是，此信息仅会在您的当前位置与上次发送信息时所在的位置之间有一定的距离时才会发送。

录音机

录制或播放录音。

录制语音

- 1 在应用程序屏幕上点击录音机图标 (🎤)。
- 2 点击录音图标 (●) 以开始录音。对着手表的话筒说话。
如欲暂停录音，点击暂停图标 (⏸)。



3 点击停止图标 (■) 以结束录音。

录制将保存。如欲收听录音，选择录音文件。

-  手表上的记录文件将自动同步到已连接手机并转录为文本，然后您可以检查摘要。转录的文本还可以翻译为其他语言。这些功能可能不受支持，这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 ()。

选择您需要的模式。

- ：这是标准录音模式。
- ：手表可录制长达 10 分钟的语音，将其转换为文本，然后保存。为获得最佳效果，请使手表靠近您的嘴巴，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，在录音机屏幕上点击语音转文字以设定语音转文本语言。

计算器

您可以执行计算。

在应用程序屏幕上点击计算器图标 ()。

点击历史记录图标 () 并检查计算历史记录。如欲清除历史记录，点击清除。

向上拖动辅助面板图标 () 以计算小费或使用单位转换工具。

指南针

您可以将您的手表作为指南针使用。

- 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**以通过摆动佩戴手表的手腕来校准指南针。校准之后，将显示指南针。

向上拖动更多信息图标 () 以检查其他信息，例如坡度、海拔、大气压力。

-  • 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并降低其准确度。此外，含有磁性物质的金属表带可能会因磁通量影响手表的内部指南针传感器，这取决于表带的佩戴方式。
- 即使指南针曾在建筑密集的城市中、建筑内或室内停车场或车内等受限室内空间中经过校准，指南针传感器可能会受到磁力干扰的影响，导致精确度降低。

耳机控制器

您可查看连接至手表的 Galaxy Buds 的电池状态并更改其设定。

在应用程序屏幕上点击耳塞控制器图标 ()。

相机控制器

您可以远程控制连接至手表的手机的相机并远程拍照或录像。

 取决于所连接的手机，此应用程序可能无法使用。

拍照

1 在应用程序屏幕上点击相机控制器图标 ()。

相机应用程序将在已连接的手机上开启。

2 检查预览屏幕并点击拍照图标 () 以拍照。



录像

1 在应用程序屏幕上点击相机控制器图标 ()。

相机应用程序将在已连接的手机上开启。

2 点击视频图标 () 以将拍摄模式改为视频并点击开始录制图标 () 以录像。

如欲在录制时从视频截取一幅图像，点击截取图标 ()。

3 点击停止录制图标 () 以停止录制视频。

Samsung Global Goals

全球目标由联合国大会于 2015 年设立，由旨在建立可持续发展的社会的目标组成。这些目标能够消除贫困、对抗不平等、制止气候变化。

通过 Samsung Global Goals 了解更多关于全球目标的信息并加入运动，创造更加美好的未来。

SmartThings

您可以使用手表控制已连接至手表的智能电器和物联网 (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**并在已连接的手机上进行添加。

 若您未在已连接的手机上安装 SmartThings 应用程序，或者若手表和手机上的 SmartThings 应用程序版本不匹配，您将无法使用此应用程序。在您点击**在手机上显示**时，在您的手机上下载最新版本的应用程序。

Google 应用程序

Google 为手表提供了一些应用程序。可能需要具有 Google 账户才能访问某些应用程序。

- **地图**：使用 GPS 在地图上找到您的位置并搜索地图。
- **信息**：在您的手表或手机上发送和接收信息。
- **Google 助理**：通过您的语音使用手表的功能或搜索信息。
- **Gemini**：与 Gemini 沟通以使用各种功能，例如搜索信息或撰写内容。

 • 取决于运营商或型号，部分应用程序可能无法使用。

- 如欲使用 Google 应用程序，您的手表需要连接至 Wi-Fi 或移动网络。支持移动网络的型号可以独立使用应用程序，而 Wi-Fi 型号需要使用蓝牙连接至您的手机。

设置

介绍

自定义功能和应用程序的设定。根据您的使用习惯通过配置各种设定来设定您的手表。
在应用程序屏幕上点击设置图标 (⚙️)。

 取决于地区、运营商或型号，设置中的部分功能可能无法使用。

三星账号

在已连接的手机上注册三星账户，或检查之前已注册的三星账户。
在设置屏幕上，点击三星账号。

连接

Wi-Fi

开启 Wi-Fi 功能以连接至 Wi-Fi 网络。

- 1 在设置屏幕上，点击**连接** → **Wi-Fi**，然后点击开关以将其开启。
- 2 从 Wi-Fi 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 Wi-Fi 网络，重启手表的 Wi-Fi 功能或无线路由器。

蓝牙

通过蓝牙连接到手机。您也可以连接其他启用了蓝牙的设备，例如蓝牙耳机。

在设置屏幕上，点击**连接** → **蓝牙**。

⚠ 使用蓝牙的注意事项

- 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，有效距离可能会缩短。
- 某些设备，尤其是未经测试或未经 Bluetooth SIG 审批的设备，可能与本设备不兼容。
- 不得将蓝牙功能用于非法目的（例如出于商业目的剽窃商业机密或非法窃听通讯）。对于因非法使用蓝牙功能所造成的后果，三星概不负责。

NFC 和非接触式支付

下载所需的应用程序后，可使用此功能来付款或购买车票或活动门票。

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。小心处置手表，以免损坏 NFC 天线。

通过 NFC 功能付款

使用 NFC 功能进行购物之前，必须先注册手机支付服务。如欲注册或了解有关该服务的更多信息，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 天线区域轻触 NFC 读卡器。

如欲设定默认应用程序，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**并选择应用程序。

 付款服务列表可能不包括所有可用的付款应用程序。

飞行模式

将手表设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。

 请遵循航空公司的规定和机组人员的指示。在允许使用设备的情况下，始终在飞行模式下使用。

移动网络 (支持移动网络的型号)

自定义设定以控制移动网络。

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

- **自动**：设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，手表的移动网络将关闭以节省电池电量。此后，您将不可接收发送和拨打至手表号码的信息和来电。

- 与手机的蓝牙连接断开时，手表的移动网站将自动连接。此后，您将可接收发送和拨打至手表号码的信息和来电。

- **始终开启**：设为总是使用手表的移动网络，无论是否与手机连接。

- **始终关闭**：设为不使用手表的移动网络。
- **移动套餐**：订阅服务提供商的移动套餐或其他服务。



- 取决于运营商，有些需要网络连接的服务可能无法使用。
- 若您未订购运营商的移动套餐，手表的移动网络将关闭以节省电池电量，而且网络服务可能不可用。

数据使用量 (支持移动网络的型号)

记录数据使用量并自定义限制设定。将手表设为当您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**：设定方案的数据使用量的每月开始日期。
- **设置流量限制**：开启或关闭在您达到指定的移动数据限制时自动禁用移动数据连接的功能。
- **流量限制**：设定移动数据限制。

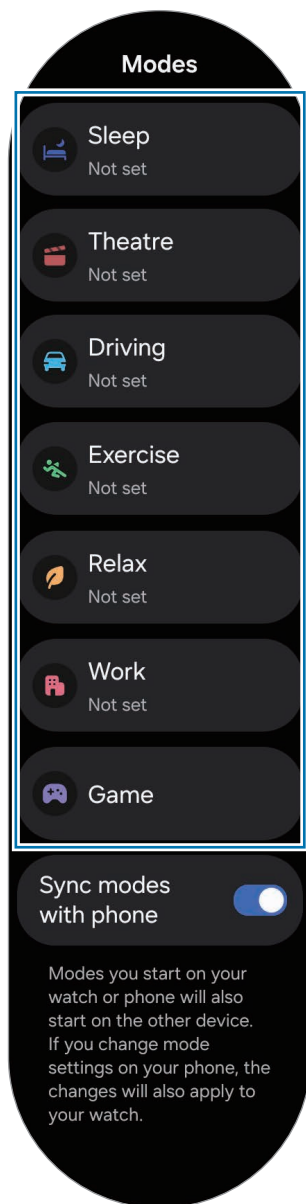
模式和日常程序

使用模式

开启或关闭可基于您目前的活动或位置与您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 选择您需要的模式。



2 点击开启。

对于自动运行的模式，其将在检测到已连接手机上添加的条件时开启。

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。

若已连接手机与手表之间的模式同步未运作，点击**与手机同步模式**开关以开启。任何在已连接手机上新加入的模式或更改的模式设置均会与手表同步，模式的运行状态也是一样。



若与**手机同步模式**功能关闭，或若已连接手机有不同的软件版本，则仅部分模式可用。

使用日常程序

开启或关闭与已连接的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 选择您需要的日常程序并点击开始。

若没有日常程序，点击**在手机上添加**并在已连接的手机上添加手动日常程序。

2 如欲停止正在运行的日常程序，点击停止。

如欲更改日常程序设置，点击**在手机上设置**并在已连接的手机上配置设置。

声音和振动

更改声音和振动设定。

在设置屏幕上，点击**声音和振动**。

- **声音/振动/静音**：设定手表以使用声音模式、振动模式或静音模式。
- **振动并播放声音**：设定手表以在铃响时振动。
- **振动**：设定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**：选择要接收振动反馈的操作。
- **音量**：调整音量。
- **铃声**：更改来电铃声。
- **通知声音**：更改通知声音。
- **系统声音**：为特定操作启用声音。

通知

更改通知设定。

在设置屏幕上，点击**通知**。

- **应用程序通知**：选择在手表上用于接收通知的手机或手表应用程序。
- **在手表上显示手机通知**：设置如何在佩戴手表时接收手机通知。
- **免打扰**：设定手表以将允许的通知以外的所有通知静音。
- **高级设置**：配置高级通知设定。
- **通知帮助**：检查与通知相关的更多信息。

显示

更改屏幕设定。

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**：设定手表以记录亮度调节并将其自动应用到类似光照条件中。
- **息屏提醒**：设定手表屏幕和部分应用程序的屏幕以在佩戴手表时总是保持开启状态。但是，使用此功能时电池消耗速度会比平常快。
- **屏幕唤醒**：选择如何开启屏幕。请参阅[打开屏幕](#)了解更多信息。
- **自动息屏**：设定关闭屏幕背景灯前手表等待的时间长度。
- **显示最后使用的应用程序**：设定在屏幕关闭后最后使用的应用程序保持开启的时间。如果您在屏幕关闭后在设定的时间内重新开启屏幕，将显示您上次使用的应用程序屏幕，而不是手表屏幕。
- **字体**：设定屏幕的字体风格。
- **触摸灵敏度**：增加屏幕的触控灵敏度，以实现戴手册使用屏幕。
- **显示充电信息**：将手表设为充电期间若屏幕关闭则显示充电信息。

电池

检查剩余电池电量和使用手表的时间。若电池不足，开启省电模式以减少电池消耗。

在设置屏幕上，点击**电池**。

- **省电模式**：开启省电模式以延长电池的使用时间。
- **限制健康功能**：在省电模式开启时，关闭部分三星健康功能以延长电池的使用时间。
- **电池使用量**：检查自手表上次充满电以来您使用的应用程序及相应的电池使用量。

- **休眠应用程序**：选择要在后台中休眠的应用程序。休眠应用程序仅会偶尔在后台中运行，以延长电池的使用时间。
- **仅作为手表**：屏幕上仅出现手表，所有其他功能都将关闭，以减少电池消耗。按下主屏幕按钮以检查手表。如欲关闭仅手表模式，紧按住主屏幕按钮。或者，将手表放在无线充电器上，将其充电至特定水平。手表将关闭，然后再次开启。
- **电池保护**：将手表设为在电池电量达到一定水平时停止充电，在电池电量低于一定水平时恢复充电。
- **显示充电信息**：将手表设为充电期间若屏幕关闭则显示充电信息。
- **自动开机**：将手表设为在其已关闭而您开始充电且电池充电至超过 10% 时自动开启。



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定和操作条件而异。

按钮和手势

开启按钮或手势功能并配置设定。

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。请参阅[设置和使用快捷按钮 \(Galaxy Watch8 Classic\)](#) 了解更多信息。(Galaxy Watch8 Classic)
- **主屏幕按钮**：选择要在按下主屏幕按钮两次或紧按住它时启动的应用程序或功能。
- **返回按钮**：选择要在您按下返回按钮时启动的应用程序或功能。
- **捏两下**：设为在您将佩戴手表的那只手的食指和拇指同时点击两次时启动与跑步应用程序相关的功能，例如接听来电或解除提示。您还可以打开手表屏幕底部的 Now bar。
- **晃动**：设为启动功能，比如通过转动佩戴手表的手腕两次拒绝来电或解除提示。
- **敲一敲**：设为通过向上和向下弯曲佩戴手表的手腕两次来启动选择的功能。

健康

配置各种与锻炼和健身相关的设置。

在设置屏幕上，点击**健康**。

- **常规**：设为接收提示以鼓励您达到每日活动目标，并在您成功时接收通知。
- **测量**：设定如何测量心率和压力，以及如何开启或关闭可以在睡眠期间测量的其他功能。
- **周期跟踪**：开启或关闭在您睡觉时测量皮肤温度以预测月经周期的功能。
- **自动检测健身**：开启自动检测健身功能并配置设定，比如选择要检测的锻炼类型。
- **久坐提醒设置**：开启功能以在 50 分钟不活动后接收提示，并设定您想要接收通知的时间与星期。
- **对其他设备可见**：授予其他设备发现您的手表的权限。
- **与设备和服务分享数据**：设为与其他已连接的健康平台应用程序、锻炼器械和电视分享信息。
- **隐私**：选择要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

检查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**：更改屏幕锁定方法。请参阅[锁定屏幕](#)了解更多信息。
- **手腕检测**：设为检测您是否正在佩戴手表。
- **密码、密钥和自动填充**：针对密码、密钥和自动填写更改您偏好的服务或管理所有服务。
- **隐私权**：更改隐私设置，将其设为根据您的兴趣和您的手表使用方式获得个性化服务。

位置

更改位置信息使用的设定。

在设置屏幕上，点击**位置**。

- **应用程序权限**：检查有权访问手表位置的应用程序列表并编辑权限设定。
- **定位服务**：检查手表正在使用的位置服务。

安全和紧急状况

管理您的医疗信息和紧急联系人。您还可以设为在遇到紧急情况时请求 SOS。请参阅[发送 SOS](#) 了解更多信息。

在设置屏幕上，点击**安全和紧急状况**。

- **医疗信息**：设置或检查您的医疗信息。
- **紧急联系人**：添加您的紧急联系人。
- **紧急求救**：设为在紧急情况下通过按下手表的主屏幕按钮五次来请求 SOS。
- **严重跌倒检测**：设为在您的手表检测到严重跌倒时请求 SOS。
- **紧急分享**：发送含有您的位置信息和电池电量不足提示警告的消息给紧急联系人。
- **无线紧急警报**：更改紧急功能的设置，比如无线紧急提示。

账号与备份

在已连接的手机上注册三星或 Google 账户并在手表上加入后，您可以使用手表的各种功能。您还可以在已连接的手机上使用 S 换机助手自动定期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您的三星或 Google 账户，并将其添加到您的手表。请参阅[添加账户至您的手表](#)了解更多信息。
- **备份**：检查在已连接的手机上使用 S 换机助手自动备份的手表数据。

Google

更改 Google 的设定。

在设置屏幕上，点击 Google。

- **数字助手**：通过您的语音使用手表的功能或搜索信息。
- **账号**：检查已连接的手机上注册的 Google 账户并将其添加到您的手表。
- **密码管理工具**：与手表同步其他设备上 Google 账户中保存的密码。您还可以直接从手表自动登录应用程序和网站。

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**：设为在佩戴手表的情况下手表失去与手机的蓝牙连接时接收提示。
- **水中锁定**：在进入水中前开启水中锁定模式。水中锁定模式开启时，触控识别可能不可用。
- **状态指示器**：更改手表屏幕顶部的状态指示灯图标的显示设置。
- **实时窗风格**：设置如何在手表屏幕底部显示 Now bar。
- **自动启动媒体控制**：设为当音乐或视频在已连接的手机上播放时在手表上自动打开媒体控制器应用程序。
- **在实时窗显示手机的媒体播放状态**：设为正在已连接的手机上播放音乐或视频时在手表屏幕的底部显示进行中图标。
- **Bixby**：Bixby 是用户界面，可以帮助您更加便利地使用手表。请参阅 [Bixby](#) 了解更多信息。

设备维护

设备维护功能提供手表电池、存储、内存状况的概述。

在设置屏幕上，点击**设备维护**。

- **电池**：检查剩余电池电量和使用手表的时间。若电池不足，开启省电模式以减少电池消耗。请参阅[电池](#)了解更多信息。
- **存储**：检查已用和可用存储空间的状态，并点击**在手机上管理**以通过在检查后删除不必要的文件来释放存储空间。



由于操作系统和默认应用程序占用部分存储空间，因此实际的可用内置存储空间的容量会少于指定的容量。可用容量可能会在更新手表时更改。

- **内存**：检查内存使用情况或点击**立即清理**以通过停止后台应用程序来释放内存。

应用程序

配置手表的应用程序的设定。

在设置屏幕上，点击**应用程序**。

- **选择默认应用程序**：选择类似功能的默认应用程序。
- **健康平台**：设定您的个人资料以用于管理您的健康数据，以及设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。您也可以检查应用程序的使用信息并卸载或禁用不必要的应用程序。
- **许可管理器**：检查所有应用程序的权限列表，包括系统应用程序，并更改其权限设定。
- **三星应用程序更新**：检查部分预装三星应用程序的更新。

通用

自定义手表的一般设置。您也可以连接手表至新手机或重置手表。

在设置屏幕上，点击**通用**。

- **触摸表盘**：更改轻触控盖板设定。(Galaxy Watch8)
- **文本转语音**：更改 TalkBack 开启时的文本转语音功能设定，例如语言、速度等。
- **日期和时间**：手动设定日期和时间。
 断开手表与手机的连接以使用此功能，因为此数据已与已连接的手机同步。
- **三星键盘**：更改三星键盘的设定。
- **键盘列表和默认值**：选择要在默认情况下使用的键盘并更改键盘设定。
- **快速回复**：配置您的手表以使用与已连接的手机同步的表情符号回复、建议的回复和自定义回复功能。
- **方向**：在佩戴手表之后，设定手表以匹配佩戴它的手腕，即佩戴在左手还是右手，并设定按钮的方向。
- **将手表传输至新手机**：连接手表至与旧手机使用相同 Google 账户的新手机，无需重置手表的数据。请参阅[连接手表至新手机](#)了解更多信息。
- **重置**：删除手表上的全部数据。但是，若在重置之前手表已连接至手机，手表的数据和文件将备份。

辅助功能

配置各种设定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，将提供语音反馈。如欲检查帮助信息以了解如何使用此功能，点击**设置** → **教程或帮助**。
- **视觉增强**：自定义设定以增加患有视觉障碍的用户的辅助功能。

- **听力增强**：自定义设定以增强患有听觉障碍的用户的辅助功能。
- **互动和敏捷度**：自定义设定以增加行动不便用户的辅助功能。
- **高级设置**：管理其他高级功能。
- **已安装的应用程序**：检查手表上已安装的辅助功能服务。

软件更新

通过空中固件 (FOTA) 服务更新手表的软件。您也可以更改更新设定。

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**：检查信息，比如 Wi-Fi 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。您也可以向三星发送手表的诊断信息。
- **软件信息**：访问软件版本和安全状态。
- **电池信息**：检查电池信息，例如电池容量。

三星智能穿戴应用程序

介绍

您可以使用三星智能穿戴应用程序查看手表的剩余电池并配置设定。

在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序。

如欲输入关键字搜索设定，点击搜索图标 (Q)。您也可以通过选择建议下的标签来搜索设置。

如欲设定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，必须连接手表至手机。请参阅[连接手表至手机](#)了解更多信息。
- 有些功能可能不可用，这取决于所连接手机的类型、运营商或型号。



管理设备连接

您可以管理各种设备连接，例如检查已连接至手机的可穿戴设备或使用三星智能穿戴应用程序连接新设备。

管理已连接的设备

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击所有设备图标 ()。

目前已连接的设备 and 之前连接过的设备将显示在列表上。

- 如欲断开目前已连接设备与手机的连接，点击列表中已连接设备旁边的断开连接图标 ()。
- 如欲重新连接您之前连接过的设备，从列表中选择设备并点击**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 () 并按照屏幕上的指示连接新的可穿戴设备。
新的可穿戴设备将连接并添加至列表。

如欲从列表中移除可穿戴设备，点击更多选项图标 () → **移除设备**，选择设备，然后点击**移除**。

表盘

可以更改要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**。

选择您需要的表盘并点击**自定义**或自定义图标 (🔧) 以更改颜色或组件，例如时钟指针和刻度盘，甚至选择要在手表屏幕上显示的项目。

制作我的样式表盘

将表盘变成图案图像，此图像使用从您拍摄的照片中抽取的颜色组合。您可以使用您需要的任何时尚元素匹配手表的表盘。

 此功能仅在三星或 Android 手机上可用。

- 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**。
如欲选择储存于手机上的照片，点击**相册**。
- 5 点击拍照图标 (📷) 以拍照，然后点击**确定**。
- 6 将部分照片拖至圆圈中，或调整照片的大小，以选择您想要使用的颜色。
- 7 选择图案类型并点击**完成**。
- 8 点击**保存**。
表盘将变为我的样式表盘。

制作盖乐世虚拟人像表盘

将您的表盘变更为您的专属虚拟人像。

 此功能仅在支持盖乐世虚拟人像功能的三星手机上可用。

- 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()并按照屏幕上的指示创建您的虚拟人像。
- 6 在**其他虚拟人像**下选择已创建的虚拟人像，以将其传输至您的手表。
- 7 点击**保存**。
表盘将变为盖乐世虚拟人像表盘。

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。您还可以设置应用程序屏幕以根据您使用手表的方式显示精选应用程序。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**应用程序屏幕**。

如欲重新排列应用程序，触摸并紧按住要移动的应用程序，将其拖至所需的位置。

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。

添加或删除卡片

点击添加卡片图标 (+)，在三星应用程序下选择您要添加的小组件，然后点击保存。

如欲删除小组件，在您要移除的小组件上点击删除图标 (⊖) 并点击保存。如果卡片没有小组件，其将被自动删除。

重新排列顺序

触摸并紧按住您想要移动的卡片，将其拖到所需的位置，然后点击保存。

如欲更改小组件在卡片上的排列，触摸并紧按住您要移动的小组件，将其拖到所需的位置，然后点击保存。

快捷面板

选择手表的快捷面板上显示的快速设定图标。您也可以重新排列快速设定图标。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击快捷面板。

添加或移除快速设定图标

如欲添加快速设置图标，在可用按钮下点击添加图标 (+)，然后点击保存。如欲删除图标，点击删除图标 (⊖) 并点击保存。

重新排列快速设定图标

触摸并紧按住要移动的图标，将其拖至所需的位置，然后点击保存。

手表设置

介绍

检查您的手表的状态并配置您的手表设定。

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户，或检查之前已注册的三星账户。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击手表设置 → 三星账号。请参阅[在您的手表上注册三星账户](#)了解更多信息。

模式和日常程序

设定以同步手表和手机的模式设定。

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**：设定以同步手表和手机的模式设定。若开启此功能，任何在您的已连接手机上新加入的模式或更改的模式设置均会与手表同步，模式的运行状态也是一样。



根据已连接手机的软件版本而定，仅部分模式同步功能会受到支持。

声音和振动

更改声音和振动设定。

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，请参阅应用程序与功能中的[声音和振动](#)。

通知

更改通知设定。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **通知**。有关除了所列之外其他功能的详细信息，请参阅应用程序与功能中的[通知](#)。

- **与手机同步【免打扰】**：设为同步手表和手机的请勿打扰设定。

显示

更改屏幕设定。

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，请参阅应用程序与功能中的[显示](#)。

电池

检查剩余电池电量和使用手表的时间。若电池不足，开启省电模式以减少电池消耗。

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，请参阅应用程序与功能中的[电池](#)。

按钮和手势

开启按钮或手势功能并配置设定。

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，请参阅应用程序与功能中的[按钮和手势](#)。

健康

配置各种与锻炼和健身相关的设置。

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，请参阅应用程序与功能中的[健康](#)。

钱包

使用 Samsung Wallet 中的各种便捷功能。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **钱包**。

 取决于地区或已连接的手机，此功能可能无法使用。

安全和紧急状况

管理您的医疗信息和紧急联系人。您还可以设为在遇到紧急情况时请求 SOS。有关详细信息，请参阅应用程序与功能中的[安全和紧急状况](#)或[发送 SOS](#)。

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或 Google 账户并在手表上加入后，您可以使用手表的各种功能。您还可以在已连接的手机上使用 S 换机助手自动定期备份手表的数据和文件，并将备份保存至三星云。

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至三星云，以便您可以在数据和文件因意外恢复出厂设定而受损或丢失时进行恢复。
- 若您的手表已连接至手机，您的手机的电池电量超过 30%，而且屏幕已关闭，手表上的数据将在凌晨 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您的三星或 Google 账户，并将其添加到您的手表。请参阅[添加账户至您的手表](#)了解更多信息。
 - **备份**：自动备份您的数据至已连接的手机，点击**将备份保存至三星云**开关以开启，以便在三星云上存放备份。

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**。有关除了所列之外其他功能的详细信息，请参阅应用程序与功能中的[高级功能](#)。

- **远程连接**：设定手表以在设备之间的蓝牙连接不可用时通过移动网络或 Wi-Fi 网络远程连接您的手机。

设备维护

设备维护功能提供手表电池、存储、内存状况的概述。您也可以测试手表。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **设备维护**。有关除了所列之外其他功能的详细信息，请参阅应用程序与功能中的[设备维护](#)。

- **诊断**：使用盖乐世空间测试您的手表。

应用程序

配置手表的应用程序的设定。

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**手表设置** → **应用程序**。有关除了所列之外其他功能的详细信息，请参阅应用程序与功能中的[应用程序](#)。

- **应用程序设置**：更改部分手表应用程序的详细设定。

管理内容

从您的手机同步已保存的音频或图像至手表，或将其传输至您的手表。

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**：按类别检查和管理手表上的音频文件。请参阅[管理手表上保存的音频文件](#)了解更多信息。
- **自动同步**：将手机设为每六个小时与手表自动同步已添加至选为待同步的播放列表的播放列表的音频文件。
- **待同步的播放列表**：选择要与手表自动同步的播放列表。



此功能仅会在手机上安装了 Samsung Music 应用程序且您开启了自动同步功能时出现。

• 相册

- **手表上的图片**：按类别检查和管理手表上的图像。请参阅[管理手表上保存的照片](#)了解更多信息。
- **自动同步相册**：将手机设为与手表自动同步已添加至选为要同步的相册的相册的图像。
- **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像数量上限。



要同步的相册和自动同步图片限制可能会在您开启自动同步相册功能时出现。

- **选择要同步的故事**：选择手机上保存的故事以与手表同步。
- **自动同步最新故事**：将手机设为与手表自动同步您最近的故事。



手表和手机之间的文件同步仅会在手表拥有的剩余电池电量超过 15%，而且手表上已关闭省电模式时发生。

移动套餐 (支持移动网络的型号)

在手表上启动移动网络后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

自定义手表的一般设置。您也可以连接手表至新手机或重置手表。

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，请参阅应用程序与功能中的[通用](#)。

辅助功能

配置各种设定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，请参阅应用程序与功能中的[辅助功能](#)。

手表软件更新

通过空中固件 (FOTA) 服务更新手表的软件。您也可以更改更新设定。

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**。请参阅[软件更新](#)了解更多信息。

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，请参阅应用程序与功能中的[关于手表](#)。

查找我的手表

如果您忘记将手表放在什么地方，您可以使用已连接手机上安装的三星智能穿戴应用程序、SmartThings 应用程序的 SmartThings 查找功能或三星寻找应用程序进行查找。



- SmartThings 查找功能和三星寻找应用程序的支持情况可能因已连接手机的软件版本而异。
- 若已连接手机上的 SmartThings 查找功能或三星寻找应用程序有那些功能，屏幕可能会自动切换以查找您的手表。若同时支持 SmartThings 查找功能和三星寻找应用程序，三星寻找应用程序将打开。

使用三星智能穿戴应用程序寻找

1 在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**查找我的手表**。

2 点击**开始**。

手表将发出声音和振动且其屏幕将打开。

如欲停止发出声音和振动，在手表上将解除闹钟图标(⊗)拖到大圈外面。或者，使用盖板。您也可以通过在手机上点击**停止**来停止。

远程控制手表

若您的手表丢失或被盗，在手机的三星智能穿戴屏幕上点击**查找我的手表**，点击**设置安全性**，然后远程控制您的手表。

- **锁定手表**：远程锁定手表以防止未经授权的访问。您可在手机通过蓝牙或以远程连接方式连接至您的手表时使用该功能。当您的手表锁定时，通过输入预设 PIN 码来手动解锁，或者通过蓝牙重新连接手表至您的手机以自动解锁。
- **重置手表**：删除手表中保存的所有数据。手表重置后，无法恢复信息或使用查找我的手表功能。但是，在重置之前在手表和手机连接时已经备份和保存的数据将在三星云中可用。

使用 SmartThings 应用程序的 SmartThings 查找功能或三星寻找应用程序寻找

在手机的三星智能穿戴屏幕上，点击**查找我的手表**。

可通过 SmartThings 应用程序获得的 SmartThings 查找屏幕将在手机上显示，或三星寻找应用程序将在手机上打开，然后您将可以检查放错地方的手表的位置。此外，您可以循着它发出的声音查找手表。



如欲使用三星寻找应用程序寻找您的手表，与离线寻找设备相关的三星寻找功能也必须开启。

商店

下载要在您的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**商店**。

使用须知

使用设备的注意事项

使用设备时，请阅读本手册，以确保安全和正确使用。

- 描述基于设备的默认设定。
- 取决于地区、服务提供商、型号规格或设备的软件，有些内容可能会因设备而有所不同。
- 使用某些应用程序或功能时，设备可能需要连接 Wi-Fi 或移动网络。
- 需要高 CPU 和内存占用率的内容 (高质量内容) 会影响设备的整体性能。根据设备的规格及所使用的环境，与该内容相关的应用程序可能无法正常工作。
- 对于由三星以外的提供商提供的应用程序所造成的性能问题，三星概不负责。
- 对于编辑注册表设定或修改操作系统软件所造成的性能问题或不兼容性，三星概不负责。尝试定制操作系统可能导致您的设备或应用程序无法正常工作。
- 本设备中提供的软件、声源、壁纸、图像及其他媒体以授权方式供有限使用。针对商业或其他用途抽取和使用这些资料将违反版权法。对于非法使用媒体导致的法律问题，用户应完全负责。
- 取决于您的数据方案，收发信息、上传和下载、进行自动同步或使用定位服务等数据服务可能会产生额外费用。对于大数据传输，建议使用 Wi-Fi 功能。
- 随设备附带的默认应用程序随时可能更新，并可能在未经事先通知的情况下撤消支持。
- 此设备的操作系统不同于之前的部分 Galaxy Watch 系列，因为兼容性问题，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。
- 修改设备的操作系统或安装非官方来源的软件，可能会导致设备发生故障并损坏或丢失数据。这些操作违反三星许可协议，并将使您的保修失效。
- 某些功能的运行模式可能会与该指南上所述的有所不同，具体取决于手表所连手机的生产商和型号。
- 即便在强烈的户外阳光下，您也可以清晰地看到屏幕，因为设备会根据周围环境自动调整对比范围。因为产品的性质，长时间显示固定图形可能会产生残像（屏幕老化）或重像。
 - 建议不要长时间在屏幕的部分或全部区域使用固定图形，不使用设备时应关闭屏幕。
 - 您可以将屏幕设为在您不使用时自动关闭。在手表的应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 显示 → 自动息屏，然后选择关闭屏幕之前设备要等待的时长。
 - 如欲将屏幕设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以开启。
- 根据地区或型号的不同，某些设备需要经联邦通信委员会 (FCC) 批准。

如果您的设备获得了 FCC 的批准，则您可以检查设备的 FCC ID。若要访问 FCC ID，在手表的应用程序屏幕上，点击设定图标 (⚙️) → 关于手表 → 状态信息。若您的设备没有 FCC ID，意味着设备未经授权在美国或其领土内销售，仅可携带入境美国供所有者私人使用。
- 您的设备含有磁铁。请使其远离信用卡、已植入的医疗设备及其他可能会受到磁铁影响的设备。对于医疗设备，请保持设备间距超过 15 厘米。若您怀疑您的医疗设备受到干扰，请停止使用您的设备并咨询医生或医疗设备制造商。

指示图标

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

关于包装内容和配件的说明

请查看快速入门指南，了解包装内容。

- 手表随附的用品及任何可用配件可能会因所在地区或运营商而异。
- 随附的用品专为此设备设计，并不兼容于其他设备。
- 外观和规格如有变更，恕不另行通知。
- 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。
- 除了手表，有些随附的用品和配件可能不具有相同的防水防尘认证。
- 使用经过三星认可的配件。使用未经认可的配件可能导致性能问题和故障，这些情况不涵盖在保修范围内。
- 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。

保持设备防水防尘

- 本设备具有防水防尘性能，符合以下国际标准。
 - 5ATM 防水等级认证：设备经过了浸入 50 米淡水中静止不动达 10 分钟的测试，符合 ISO 22810:2010 的要求。
 - IPX8 防水等级认证：设备经过了浸入 1.5 米的淡水中静止不动达 30 分钟的测试，符合 IEC 60529 的要求。
 - IP6X 防尘等级认证：经测试符合 IEC 60529 的要求。
- 您可以在运动、洗手或雨天时使用本设备。
- 您在泳池或海洋中游泳时，可以在水不深的地方使用本设备。
- Galaxy 设备的防水性能并非永久性，随着时间的推移，可能会因正常磨损而下降，具体情况因使用环境或状况而异。建议每年在三星服务中心或授权的服务中心对您的 Galaxy 设备进行一次防水性能检查。
- 您必须遵循这些指南才能保持设备的防水和防尘性能。
 - 游泳后，在擦干泳池水或海水之前，请使用淡水冲洗设备，然后使用干净柔软的布将其彻底擦干，以保持设备的防水性能。泳池中的消毒剂或海水中的盐可能会影响防水性能。
 - 如果设备被除淡水之外的液体弄湿，比如咖啡、饮料、肥皂水、油、香水、防晒霜、洗手液或化妆品等化学产品，请使用淡水冲洗设备，然后使用干净柔软的布将其彻底擦干，以保持设备的防水性能。

- 佩戴设备时，请勿在水下停留、浮潜、潜水或水肺潜水、玩滑水或冲浪等水上运动，勿在河流等流速很快的水中游泳。此外，请勿将设备接触高压清洁机器或类似物品。这会导致水压急剧上升，造成我们公司担保的防水性能发生变化。
- 若设备受到撞击或损坏，防水防尘性能可能会受损。
- 请勿在没有正确指导的情况下拆卸设备。
- 若您使用吹风机等能够吹出热风的机器烘干设备，或者若您在桑拿室等炎热的环境中使用设备，防水性能可能会因空气或水的温度急剧上升而受损。

过热注意事项

如果在使用设备时因过热而感觉不适，请立即停止使用并将其从手腕上取下。

- 如果达到指定的温度，为避免发生问题，例如设备故障、皮肤不适或损害和电池电量耗尽，设备上将会出现一个警告。出现初始警告时，通话设备功能将关闭，直到设备冷却至指定温度。但是，紧急通话功能将在 LTE 型号上可用。
- 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。设备温度处于推荐的操作温度范围之内之前，请勿使用设备。但是，使用 LTE 型号时，即使出现第二条警告，之前已连接的紧急通话功能将保持启用，直到您结束使用。



推荐的作业温度范围

设备的推荐操作温度范围在 0 °C 至 35 °C 之间。在建议的温度范围之外使用设备可能会损坏设备或缩短电池的使用寿命。

清洁和管理手表

遵循这些要点，确保手表功能运行正常以及维护其外观。未能做到以下要点可能损坏手表，导致刺激皮肤。

- 关闭手表并取下表带再清洁。
- 防止设备接触灰尘、汗水、墨水、油以及化妆品、抗菌喷雾、洗手液、清洁剂和杀虫剂等化学产品。手表的外部 and 内部部件可能会受损或者可能会造成性能不佳。如果手表暴露于上述物质中，请使用无绒软布进行清洁。
- 清洁手表时请勿使用肥皂、清洁剂、研磨材料和压缩空气，并且不要用超声波或外部热源进行清洁。否则会损坏手表。手表上遗留的肥皂、洗涤型洗手液或清洁剂可能导致刺激皮肤。
- 在您清除防晒霜、乳液或油时，请使用无皂洗涤剂，然后彻底冲洗并干燥您的手表。
- 混合表带不防水。请勿在使用混合表带时游泳或淋浴。
- 由于皮革材料的特性，混合表带可能会在连接手表时发出吱吱声。这是正常现象，您可以通过向表带的连接点处涂抹真皮保养产品来解决此问题。
- 避免手表的混合表带接触化学品、直射阳光、炎热或潮湿的环境或水。否则皮革材料的颜色和形状可能会发生变化。若弄湿，请立即使用无绒软布进行擦拭，并在通风良好和荫蔽的地方干燥。
- 若您的混合表带被弄脏，请使用无绒软布进行擦拭。如有必要，稍微用清水沾湿布料。



随附的表带可能因地区或型号而异。请确保相应地妥善清洁和护理表带。

如果您对手表的任何材料过敏，请谨慎使用

- 三星通过内部和外部认证机构测试了手表上发现的有害物质，包括与皮肤接触的所有材料的测试、皮肤毒性试验和手表磨损试验。
- 手表含镍。如果您的皮肤过分敏感或对手表上发现的任何物质过敏，请采取必要的预防措施。
 - 镍：手表含有少量镍，低于欧洲 REACH 法规规定的控制点。您不会暴露到手表内部的镍，并且手表已通过国际认证测试。但是，如果您对镍过敏，请谨慎使用手表。
- 我们只采用遵守美国消费品安全委员会 (CPSC) 标准、欧洲国家的规定和其他国际标准材料制作手表。
- 有关三星如何管理化学制品的更多信息，请参考三星网站。

附录

故障排除

联系三星服务中心或授权的服务中心之前，请尝试以下解决方案。有些情形可能不适用于您的手表。

您还可以使用盖乐世空间解决在使用设备时可能遇到的任何问题。

手表显示网络或服务错误信息

- 位于信号较弱或接收不良的地方时，设备可能无法接收讯号。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。

手表无法开启

电池完全放电时，手表将无法打开。打开手表前，先为电池完全充电。

触摸识别缓慢或不正常

- 在以下情况中，触摸识别可能无法正常工作：
 - 若您给屏幕附加屏幕保护设备或可选配件
 - 如果在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时
- 重新启动手表以清除任何暂时性软件问题。
- 确保手表软件已更新到最新版本。
- 若屏幕受到刮擦或损坏，请前往三星服务中心或授权的服务中心。

手表死机或出现问题

请尝试以下解决方案。若问题仍然无法解决，请联系三星服务中心或授权的服务中心。

重启手表

如果手表死机或挂断，可能需要关闭应用程序或关闭手表再重新打开。

强制重启

如果手表卡死或反应缓慢，同时紧按住主屏幕按钮和返回按钮超过 7 秒以重启。

重设手表

如果以上方法还是无法解决问题，请将设备重置至出厂状态。

在应用程序屏幕上，点击设置图标 (⚙️) → 通用 → 重置 → 重置。或者，在您的手机上打开三星智能穿戴应用程序并点击手表设置 → 通用 → 重置 → 重置。若在手表重置时您的手表和手机未连接，手表上保存的数据将被删除。

其他蓝牙设备无法定位您的手表

- 确保手表的蓝牙功能开启。
- 重置手表并重试。
- 确保您的手表和其他蓝牙设备的距离在蓝牙连接范围 (10 米) 之内。距离可能因设备的使用环境而异。

如果以上方法无法解决问题，请联系三星服务中心或授权的服务中心。

未进行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。若三星智能穿戴应用程序不是最新版本，更新三星智能穿戴应用程序至最新版本。
- 确保您的手表和其他蓝牙设备的距离在蓝牙连接范围(10 米)之内。距离可能因设备的使用环境而异。
- 重新启动两个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

- 确保您的手表已通过蓝牙连接到手机。
- 确保您的手机和手表已进入正确的移动网络。
- 确保未对在手机上拨打的电话号码设定呼叫限制。
- 确保未对在手机上呼入的电话号码设定呼叫限制。
- 检查某些模式是否开启。若某些模式已开启，来电可能会静音且收到来电时屏幕不会开启。

通话时对方无法听到您的声音

- 确保未遮住内置话筒。
- 确保话筒靠近您的嘴部。
- 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。

蜂窝网络或互联网经常断线或音质很差

- 确保未挡住手表的内置天线。
- 位于信号较弱或接收不良的地方时，设备可能无法接收讯号。由于运营商的基站问题，您可能会遇到连接故障。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。
- 请前往三星服务中心或授权的服务中心并更换电池。为获得更好的服务支持，请携带您正在使用的充电器与 USB 数据线。若无线充电无法正常使用，还请携带无线充电器。

电池耗尽的速度比最初购买时更快

- 将手表或电池暴露在极冷或极热的温度条件下时，实际可用的充电电量可能会变短。
- 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。

您的手表烫手

当使用耗电量大的应用程序或在手表上长时间使用应用程序时，手表可能会烫手。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，请暂停使用一小段时间。如果手表仍然过热，请联系三星服务中心或授权的服务中心。

手表无法找到当前位置

手表将使用您的手机的位置信息。GPS 信号在某些位置可能会受阻，例如室内。设定以使用 Wi-Fi 或移动网络来查找您的当前位置。

手表机壳外围的小缝隙

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

手表存储空间不足

删除不必要的数据、未使用的应用程序或文件以释放存储空间。

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，不论电子或是机械方式复制、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

- 三星和三星徽标是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的注册商标。
- 蓝牙® 是 Bluetooth SIG, Inc. 在全球的注册商标。
- Wi-Fi®、Wi-Fi Direct™、Wi-Fi CERTIFIED™ 和 Wi-Fi 徽标是 Wi-Fi Alliance 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。