

荣耀手环3 产品手册_V1.0

目 录

1 入门指南	1
1.1 认识手环	1
1.2 使用手环	2
1.3 手环连接手机	2
1.4 为手环充电	2
2 健康助手	4
2.1 记录运动数据	4
2.2 从手环开始单次运动	5
2.3 从 app 开始单次运动	7
2.4 心率检测	8
2.5 睡眠监测	9
3 消息提醒	10
3.1 来电提醒	10
3.2 信息提醒	10
3.3 闹钟提醒	10
3.4 免打扰模式	11
4 特色功能	12
4.1 公交支付	12
4.2 超长续航	13
5 维护保养	14
5.1 清洁保养	14
5.2 防水	14
6 常见问题	16
6.1 手环如何收到消息推送	17
6.2 消息、来电没有振动提醒是什么原因	17
6.3 手环与手机蓝牙连接不上的恢复方法	18
6.4 如何测量心率	18
6.5 哪些情况下手环有可能不会翻腕亮屏	18
6.6 为什么科学睡眠数据需要每天进行同步	18

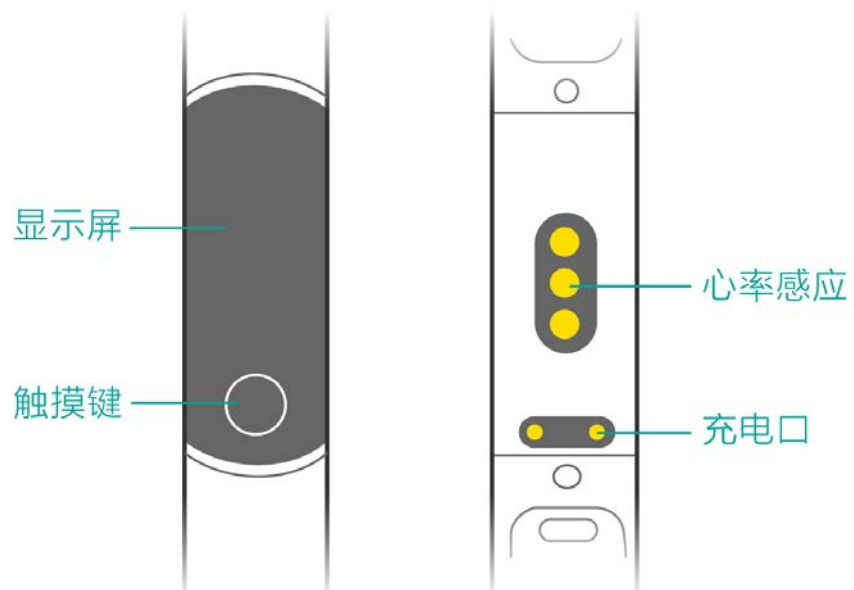
6.7 手环如何使用更省电	19
6.8 手环是否可以记录运动轨迹	19
6.9 如何重启手环、硬件复位、恢复出厂设置.....	19
6.10 手环如何连接另一部手机	20
6.11 闹钟没有振动或延迟振动的原因.....	20
6.12 免打扰模式会影响手环的哪些功能.....	20
6.13 如何关闭消息推送	21
6.14 什么情况下会自动连续测量心率.....	21
6.15 睡觉时手环背面的灯闪烁正常吗.....	21
6.16 什么是科学睡眠	21
6.17 什么是零星小睡	22
6.18 手环和 APP 运动数据不一致的原因	22
6.19 如何让睡眠数据同步至 APP	22
6.20 APP 和手环的睡眠数据不一致的原因	22
6.21 怎么查看手环运动轨迹	23
6.22 手环的 NFC 是否支持 iOS 系统	23
6.23 NFC 功能如何使用.....	23
6.24 荣耀手环 3 是否支持 GPS	23
6.25 如何更新手环版本	24

1 入门指南

- 1.1 认识手环
- 1.2 使用手环
- 1.3 手环连接手机
- 1.4 为手环充电

1.1 认识手环

手环是一款 50 米防水、时尚运动手环，集心率监测、NFC 公交卡支付、运动助理、睡眠监测、信息提醒为一体。它是智能手机的最佳伴侣，帮助您了解自身的运动健康状况。



1.2 使用手环

亮屏/切屏/熄屏

- 抬起或内翻手腕点亮屏幕。
- 转动手腕切换屏幕。
- 落腕或向外翻动手腕熄屏。



说明

您需先从华为穿戴 app 主界面开启**抬腕亮屏**、**翻腕切屏**功能。

按键操作

- 点击触摸键切换屏幕。
- 长按触摸键进入相应界面。

1.3 手环连接手机

1. 在应用市场/ App Store 搜索“华为穿戴”，下载并安装华为穿戴 app，或将手机上已有的华为穿戴 app 更新至最新版本。



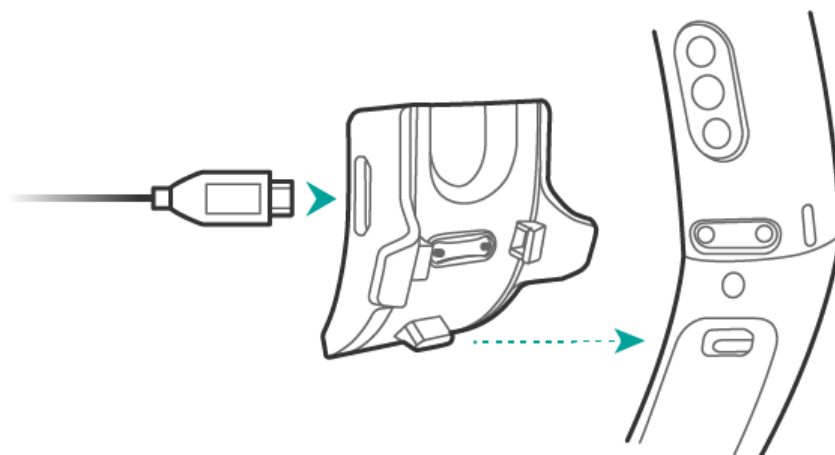
说明

请您使用 Android™ 4.4 及以上版本、或 iOS 8.0 及以上版本的手机。

2. 打开手机蓝牙开关。
3. 打开华为穿戴 app，选择您的设备名称。
4. Android 手机：当手环振动时，点击手环触摸键，确认配对。
iOS 手机：当手环振动时，点击手环触摸键，确认配对，并在手机侧选择接受配对。

1.4 为手环充电

请将充电底座上凸起插入到手环表带定位孔内，然后将卡扣合牢固。扣合好后屏幕会出现充电电量提示。



 说明

- 充电前请擦干充电口，以免金属触点脏污、进水导致短路或其他风险。
- 若手环出现屏幕卡顿或黑屏现象，将手环放在充电底座上，并接通电源，可以重启手环。
- 建议您使用输出电压电流为 5V/500mA、5V/1A、5V/1.5A、5V/2A 的充电器给手环充电。

2 健康助手

- 2.1 记录运动数据
- 2.2 开始单次运动
- 2.3 心率检测
- 2.4 睡眠监测

2.1 记录运动数据

手环可以自动识别您的走路/跑步状态，记录步数、距离、卡路里等数据，统计中高强度活动时间和站立次数。

将手环屏幕切换至 今日数据 , 长按触摸键进入，可以查看您的详细运动数据。

	查看步数和睡眠时间
---	-----------

	查看运动距离和卡路里消耗
	查看中高强度活动时间和站立小时数统计

-  说明
- 中高强度活动时间：结合您当天活动的心率以及加速度传感器检测到的运动情况，手环会自动判断您全天中处于中高强度活动的时刻，并将这些时间累计起来，统计为中高强度活动时间。中高强度活动，对维持和改善身体健康具有效益。一般来说，快走、跑步、快速上坡/爬山、游泳、竞技体育活动、搬运重物等，可造成明显加快心率的活动，属于中高强度活动
 - 站立小时数统计：在早上 7：00 至晚上 19:00 的 12 小时时间段内，在每个小时里，若您累计活动超过 100 步（或者高强度活动超过 2 分钟），这个小时就符合站立条件，站立小时数统计值加 1。站立小时数，每小时时段内最多增加 1，其全天最大值为 12。晚上 19:00 之后，当日的站立小时数统计值将不再变化。

2.2 从手环开始单次运动

手环支持跑步和游泳运动，您可以通过手环开始单次运动，查看运动数据。

跑步

1. 点击触摸键，将屏幕切换至 **跑步**。
2. 长按触摸键开启单次跑步运动。
3. 点击触摸键切换屏幕，查看实时运动数据；长按触摸键结束跑步，同步数据到 app 上，可查看详细运动数据。

 说明

- 跑步过程中手环与蓝牙连接，开启手机 GPS，为了保证能正常使用手机 GPS，需要华为穿戴 app 在后台运行。当您运动结束后可以通过 app 查看运动轨迹 (仅支持 iOS8.0 及 EMUI5.0 以上版本的手机)。
- 建议您从手环启动跑步后，不要同时在 app 上启动，避免运动数据重复记录。



游泳

1. 点击触摸键，将屏幕切换至 **游泳**。
2. 长按触摸键，在静止状态下敲击屏幕两下开启单次游泳运动。
3. 通过屏幕查看游泳卡路里、时间信息，在静止状态下敲击屏幕两下结束游泳。



2.3 从app开始单次运动

您可以从 app 上开始单次运动。

- 当您在 app 侧启动跑步或训练计划时，手环会同步显示您的运动数据(距离、运动时长、心率等信息)。
- 当您在 app 侧启动走路或骑行时，手环会同步显示您的心率数据。



说明

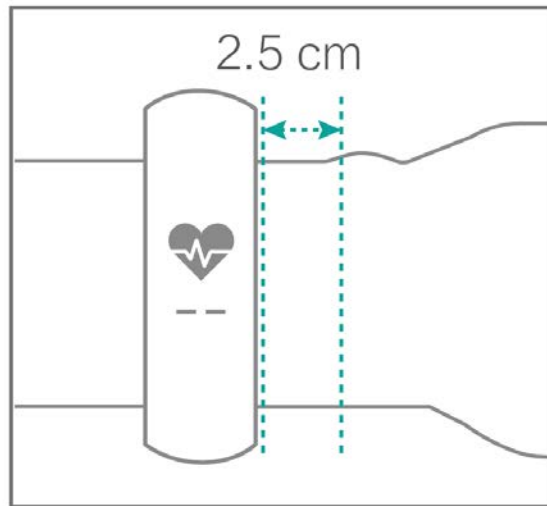
Android 用户：请您从运动健康 app 上开始单次运动。

iOS 用户：请您从华为穿戴 app 上开始单次运动。

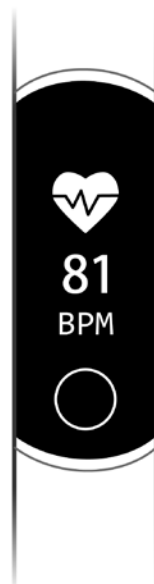
当您跑步运动结束后可以通过 app 查看运动轨迹(仅支持 iOS8.0 及 EMUI5.0 以上版本的手机)。

2.4 心率检测

正确佩戴手环后，可以手动测量心率。



点击触摸键，将手环屏幕切换至 **心率**，请您保持静止状态，手环会自动测量您的当前心率。



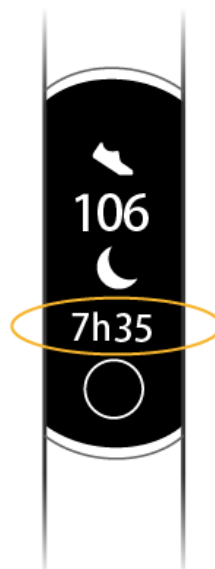
 说明

- 当您进行跑步运动时，手环会连续测量您的心率，当心率超过门限值时，会报警提醒您。
- 您也可以在华为穿戴 app 上打开自动测量心率开关，启动全天候周期性心率测量，并通过运动健康 app (Android 手机) 或华为穿戴 app (iOS 手机) 查看全天心率曲线。

2.5 睡眠监测

睡觉时佩戴手环，手环可以收集您的睡眠信息，自动识别进入睡眠、退出睡眠、浅睡、深睡等状态。

点击触摸键，将手环屏幕切换至 **今日数据** ，长按触摸键进入，可以查看您的睡眠数据。您也可以通过运动健康 app 查看详细的睡眠质量评估和改善建议。



科学睡眠：

手环采用 TruSleep 睡眠监测技术，准确、全面的监测您的睡眠时间，识别深睡、浅睡、快速眼动等指标，为您提供详细的睡眠质量评估和改善建议。

 说明

- 您需首先从华为穿戴 app 首页开启 科学睡眠 功能。
- 开启科学睡眠功能会增大手环的功耗，请您根据实际情况使用。
- 睡眠数据同步到 app 需要一点时间，请您稍加等候。

3 消息提醒

3.1 来电提醒

3.2 信息提醒

3.3 闹钟提醒

3.1 来电提醒

手机来电时，手环可以振动提醒您并显示来电人的号码或姓名。点击手环触摸键静音来电，长按触摸键挂断来电。

说明

- 静音来电，仅支持 iOS 8.0 及以上版本的手机。
- 若您使用 Android™ 4.4 及以上版本的手机，您可以点击触摸键，使手环停止振动。

3.2 信息提醒

当手机状态栏有新消息时，手环会振动提醒您，您可以点击触摸键进行查看。

手环支持的信息类型：短信、电子邮件、日历、情景智能（仅 EMUI4.0 以上手机）、微信、QQ 等社交应用。

说明

- Android™ 4.4 及以上版本的手机，请在华为穿戴 app 上开启通知管理开关，同时打开需要推送的消息类型。
- iOS 8.0 及以上版本的手机，请在手机系统设置中开启需要推送的应用类型，手环会收到推送至手机状态栏的消息。

3.3 闹钟提醒

您可以通过华为穿戴 app 设置闹钟，手环会在相应时间振动提醒您。

设置闹钟

打开 app，点击 **闹钟**，根据您的需要设置闹钟。

- **智能闹钟**：点击 **智能闹钟**，设置闹钟时间、智能唤醒和重复周期。
- **事务闹钟**：点击 **事务闹钟**，设置闹钟时间、标签和重复周期。



说明

- **智能闹钟**：当手环检测到您处于非深睡的状态时，手环会根据智能唤醒时间（默认关闭）提前起闹。
- **事务闹钟**：根据您设置的闹钟，准点起闹。

闹钟提醒

当闹钟振动提醒时，点击触摸键延时提醒，长按触摸键可以关闭闹钟。

3.4 免打扰模式

您可以通过华为穿戴 app 首页开启免打扰模式。

当手环开启**免打扰**模式后，手环主界面显示 ，来电提醒和信息提醒会默认关闭，同时 **抬腕亮屏** 和 **翻腕亮屏** 功能也会默认关闭。

4 特色功能

4.1 公交支付

4.2 超长续航

4.1 公交支付

手环(NFC 版本)支持 Huawei Pay，您可以通过华为穿戴 app 开通公交卡，使用手环完成支付。

开通公交卡

1. 进入华为穿戴 app 首页，选择 **华为钱包**，点击 **添加卡片** > **添加交通卡**。
2. 根据界面操作提示，选择您需要开通的公交卡，比如北京市政交通一卡通。
3. 进入使用须知界面，向上滑动界面，点击 **我已阅读并接受**。
4. 选择开卡套餐，点击 **下一步**。
5. 输入您的手机号(仅北京地域需要)，点击 **确认开通**。
6. 支付开卡金额和充值金额后，界面提示正在开通，待界面提示开卡成功后，点击 **确定**，即可完成操作。



说明

- iOS 设备暂不支持该功能。
- 目前仅北京上海地区支持。

公交卡充值

1. 进入华为穿戴 app 首页，点击 **华为钱包**，选择您要充值的公交卡。
2. 点击 **详情**，选择充值套餐，再点击 **立即充值**。
3. 支付成功后，您的公交卡即可完成充值。

快速支付

您可以通过贴合手环和付款终端进行快速支付。

4.2 超长续航

在如下使用场景下，手环支持 30 天超长续航，请您放心佩戴使用。

- 默认自动心率、抬腕亮屏、信息提醒、科学睡眠均关闭。
- 全天的记步/睡眠检测。
- 按键查看时间（亮屏次数 50 次/天）。
- 每周单次运动 2 次，每次 30 分钟。

5 维护保养

5.1 清洁保养

5.2 防水

5.1 清洁保养

清洁手环

请您保持手环和手腕皮肤清洁、干燥，可用柔软的棉布擦拭手环。

- 清洁前，请断开手环和充电器的连接。
- 运动结束后请及时擦去手环和手腕处的汗渍。
- 清洁后请使用干布或干纸巾彻底擦干手环，以避免残余水汽在手环内部凝结造成手环损坏。

保养手环

- 请勿使用烈性化学制品、清洗剂或强洗涤剂清洁手环以及配件，避免对手环造成腐蚀和损坏。
- 请保持设备及其配件干燥。请勿使用微波炉或吹风机等外部加热设备对其进行干燥处理。
- 请勿在温度过高或过低区域放置设备及其配件，否则可能导致设备故障、着火或爆炸。
- 请勿使设备及其配件受到强烈的冲击或振动，以免损坏设备及其配件，导致设备故障。

5.2 防水

手环支持支持 5ATM 防水。

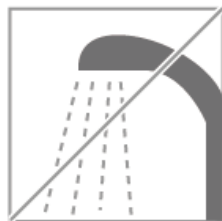
洗手，淋雨，游泳场景下可以随心佩戴。



说明

- 5ATM（或 50 米防水）是国际标准组织（ISO）定义的防水标准（ISO22810），表示在常温环境下模拟可承受 50 米静止水压的压力且持续 10 分钟，并非实际 50 米水下的防水能力。由于潜水时的环境和条件复杂，因此手环不能用于潜水。
- 游泳监测支持的水温范围：0℃-35℃。
- 海水游泳之后，请用清水清洗并擦拭干净。

热水淋浴、跳水、潜水请勿使用。



说明

热水淋浴、桑拿、温泉等产生的水蒸气容易进入手环内部，会导致手环内部产生水蒸气，严重的话会导致手环功能无法使用。

6 常见问题

- 6.1 手环如何收到消息推送
- 6.2 消息、来电没有震动提醒是什么原因
- 6.3 手环与手机蓝牙连接不上的恢复方法
- 6.4 如何使用手环测量心率
- 6.5 哪些情况下手环有可能不会翻腕亮屏
- 6.6 为什么科学睡眠数据需要每天进行同步
- 6.7 手环如何使用更省电
- 6.8 手环是否可以记录运动轨迹
- 6.9 如何重启手环、硬件复位、恢复出厂设置
- 6.10 手环如何连接另一部手机
- 6.11 闹钟没有振动或延迟振动的的原因
- 6.12 免打扰模式会影响手环的哪些功能
- 6.13 如何关闭消息推送
- 6.14 什么情况下会自动连续测量心率
- 6.15 睡觉时手环背面的灯闪烁正常吗
- 6.16 什么是科学睡眠
- 6.17 什么是零星小睡
- 6.18 手环和 App 运动数据不一致的原因
- 6.19 如何让睡眠数据同步至 App
- 6.20 App 和手环的睡眠数据不一致的原因
- 6.21 怎么查看手环运动轨迹
- 6.22 手环的 NFC 是否支持 iOS 系统

[6.23 NFC 功能如何使用](#)

[6.24 荣耀手环 3 是否支持 GPS](#)

[6.25 如何更新手环版本](#)

6.1 手环如何收到消息推送

为确保手环收到消息推送，请进行如下操作：

➤ **Android用户：**

- 打开华为穿戴app进入通知管理，打开通知管理开关，并开启华为穿戴app通知使用权，然后打开需要推送的app应用开关。
- 在手机应用管理中打开华为穿戴、三方应用等通知权限。
- 选择手机 设置 > 应用管理，选择华为穿戴app或者需要推送的三方应用app，点击 通知，打开 允许通知 开关。
- 将华为穿戴app和需要推送的三方应用app添加到后台保护程序，避免手机自动从后台清理应用。
- 选择手机 设置 > 电池 > 锁屏清理应用，关闭华为穿戴app和需要推送的三方应用app开关，防止手机锁屏后清理应用。
- 如果问题依然存在，请重启手机。我们正在尝试解决此问题，请耐心等待。

➤ **iOS用户：**

- 打开华为穿戴app，开启 消息提醒 开关。
- 打开手机 设置 > 通知，选择需要推送的app，然后打开允许通知开关。
- 如果问题依然存在，请重启手机、或者通过华为穿戴app将手环恢复出厂设置，再次尝试。

6.2 消息、来电没有振动提醒是什么原因

- 未佩戴手环时，为了减少对您的打扰，新消息、来电都不会振动提醒。这样的设计同时也可以节省手环电量。
- 如果通过华为穿戴app开启了免打扰模式，手环上新消息、来电不会振动或亮屏提醒。

6.3 手环与手机蓝牙连接不上的恢复方法

手环和手机断连一段时间后，当回到蓝牙覆盖范围之内，手环会自动连接手机，如果没有自动重连，请按以下方法尝试：

- 1) 打开华为穿戴app，在华为穿戴app主界面点击 点击重连 进行重连。
- 2) Android用户请确保app在后台运行，建议您将app添加到受保护的后台应用程序中。不同型号手机的添加方法不同，您可以在互联网上搜索。

以 P10 手机为例：

后台保护设置：在手机上点击 手机管家 > 锁屏清理应用，将华为穿戴设置为不清理，即关闭锁屏清理开关。

自启管理设置：在手机上点击 手机管家 > 自启管理，将华为穿戴设置为后台自动启动，即开启自启动开关。

若您通过以上方法仍然无法重连，请重启手机和手环，再次尝试连接。

6.4 如何测量心率

请确保手环佩戴正确。

1. 切换手环屏幕至心率测量界面，手环会自动开始测量您当前的心率。
2. 在华为穿戴 app 上，打开 **自动测量心率** 开关，手环会自动周期性地测量您的心率。

 说明

1. **自动测量心率**分开启、关闭两个状态。
2. **自动测量心率**开启时，Android 用户可在运动健康 app 上查看您的全天心率曲线，iOS 用户可在华为穿戴 app 上查看您的全天心率曲线；**自动测量心率**关闭时，心率曲线图为空白。

6.5 哪些情况下手环有可能不会翻腕亮屏

- 角度不对：抬腕或翻腕亮屏需要一定角度，请尝试将手环内翻至正对面部的位罝。
- 开启勿扰模式：请确认华为穿戴app上是否开启了勿扰模式，如果开启请关闭。
- 手环在睡眠状态：睡眠状态下不支持抬腕亮屏，如果刚醒来，建议走动几步使手环退出睡眠状态，再尝试抬腕亮屏功能。

6.6 为什么科学睡眠数据需要每天进行同步

- 科学睡眠数据量较大，单日睡眠数据的同步时间为1分钟左右。若您5天未同步科学睡眠数据，那么同步需要大约5分钟左右。为了避免同步时花费较长时间，建议您每天打开

华为穿戴app进行同步。

6.7 手环如何使用更省电

手环耗电跟您的日常使用有关，您可以通过以下方式省电：

- 如果您不关注日常心率曲线时，可以通过华为穿戴app关闭自动心率测量；
- 如果您不使用翻腕切屏功能时，可以通过华为穿戴app关闭翻腕切屏；
- 您可以打开华为穿戴app进入通知管理菜单，将您不关注的消息通知的应用关闭；
- 如果您不需要蓝牙断开提醒，可以通过华为穿戴app将蓝牙断开提醒关闭；
- 如果您不关注睡眠时，可以通过华为穿戴app关闭科学睡眠功能；
- 使用过程中手环如果发现有绿光透出，可能是误进入了跑步模式或者心率测量模式，这会增加耗电，建议您退出相关监测。

6.8 手环是否可以记录运动轨迹

手环本身不支持GPS功能，但是可以联动使用手机的GPS获取运动轨迹，此功能仅支持iOS 8.0及其以上版本的苹果手机和EMUI5.0及其以上版本的华为手机。

如果您保持手环和华为穿戴 APP 正常连接的情况下，从手环侧启动跑步，可以从手机侧获取 GPS 信息，更准确计算跑步的距离和配速等关键信息，在跑步结束之后，可以在 app 上看到您本次跑步的轨迹。

6.9 如何重启手环、硬件复位、恢复出厂设置

重启手环：在手环主界面亮屏情况下保持手环静止，敲击屏幕 2 次，停顿 1 秒，再次敲击 2 次，然后点击触摸键切换至第 4 个界面，长按触摸键确认重启。

硬件复位： 将手环放置在充电底座上连接电源线，给手环充电，当手环开始充电时，手环软件会自动判断并进行硬件复位。

恢复出厂设置

- **通过华为穿戴 app 恢复出厂设置：** 手环和手机配对连接时，打开华为穿戴 app 点击 **恢复出厂设置**。
- **通过手环恢复出厂设置：** 在手环主界面亮屏情况下保持手环静止，敲击屏幕 2 次，停顿 1 秒，再次敲击 2 次，然后点击触摸键切换至第 5 个界面，长按触摸键确认恢复出厂设置。

6.10 手环如何连接另一部手机

手环同一时间只能连接一部手机，手环和手机连接成功后，其他手机无法搜索到手环。如果需要换一部手机连接手环，请先断开手环和第一部手机的连接。

方法 1：关闭第一部手机的蓝牙开关，然后在另一部手机上打开华为穿戴 app，连接手环。

方法 2：解除手环和第一部手机的绑定。

- Android 手机

方法 1：在其他手机上卸载华为穿戴 app。

方法 2：在其他手机上打开华为穿戴 app 点击左上角菜单图标，选择设备管理，向左滑动需要删除的设备图标，点击删除按钮，即可删除已配对的设备。

- iOS 手机

开启华为穿戴 app，选择右下角 **设备**，向左滑动需要删除的手环图标，点击删除按钮，即在华为穿戴 app 上完成删除设备。在手机 **设置 > 蓝牙** 中，点击之前配对过的手环蓝牙名称后面内有感叹号的圆圈，点击 **忽略此设备**，关闭并重新打开手机蓝牙。

6.11 闹钟没有振动或延迟振动的原因

闹钟没有振动：

当手环处于极低电量时，为了保证手环正常工作，闹钟不会振动。为了保证闹钟功能正常使用，请您及时充电。

闹钟延迟振动：

当闹钟响起后，点击触摸键或者不做任何操作，闹钟会延迟 10 分钟后继续振动，一个闹钟最多延迟振动 3 次。

可以在闹钟响起后，长按触摸键关闭闹钟，以免延迟振动打扰休息。

6.12 免打扰模式会影响手环的哪些功能

您可以通过华为穿戴 app，打开免打扰模式开关。免打扰模式开启后，可以根据需要设置所需要的生效时间段。

华为穿戴 app 免打扰模式开启时，在免打扰时间段内来电提醒和消息提醒时手环不会振动和亮屏提醒，抬腕亮屏/翻腕切屏等功能也会自动关闭，只能通过点击触摸键点亮屏幕。

6.13 如何关闭消息推送

如果您想要直接关闭消息推送，可以打开华为穿戴 app，进入 **通知管理** 界面，关闭消息提醒开关。

华为穿戴 app 免打扰模式开启时，免打扰时间段内有来电和新消息时，手环不亮屏，也不会振动提醒。可以打开华为穿戴 app，进入 **免打扰** 界面，设置免打扰开关。

6.14 什么情况下会自动连续测量心率

以下情况手环会自动连续地测量心率：

- 从手环上开启跑步。
- iOS 手机连接手环从华为穿戴 app 上启动跑步、走路、骑行或执行跑步训练计划。
- Android 手机连接手环从运动健康 app 上启动跑步、走路、骑行或执行跑步训练计划。
- 使用心率广播功能。

6.15 睡觉时手环背面的灯闪烁正常吗

以下两种情况下，手环会在晚上睡觉时监测心率，背面的灯会闪烁：

1. 手环开启了自动测量心率功能，会周期性的测量心率；
2. 手环开启了科学睡眠功能，当手环检测到进入睡眠状态，会启动心率监测，以评估睡眠状态和质量。

说明

如果闪光灯带来睡眠困扰，可以在华为穿戴 app 上关闭自动测量心率开关或科学睡眠开关。

6.16 什么是科学睡眠

目前市场上的智能设备对于睡眠的监测大都只是基于体动情况，简单的判断睡眠时间和睡眠深浅。手环联合哈佛医学院 CDB 中心，利用全新的算法，不仅对睡眠有多方位的监测，而且能够根据监测结果给出改善睡眠的建议，帮助您做有针对性的自我调理，改善睡眠质量。

手环采用的 TruSleep 科学睡眠监测技术原理，是从心率信号中提取正常窦性心律间期序列以及呼吸信号，通过希尔伯特-黄(HHT)变换技术分析这两种信号的相干度与互谱功率生成睡眠期间心肺耦合动力学频谱 (CardioPulmonary Coupling, CPC)，可以准确分析出睡眠的各个阶段，包括深睡、浅睡、快速眼动和清醒。

6.17 什么是零星小睡

科学睡眠开启的情况下：

1. 如果您的夜间睡眠总时长不超过 3 个小时，会被记录为零星小睡。
2. 日间连续睡眠小于 3 小时，均记录为零星小睡。

说明

- 零星小睡会将您的零星睡眠时长累加，统一记录。
- 零星小睡不记录出入睡时间，只统计睡眠时长。

6.18 手环和APP运动数据不一致的原因

运动健康 app 上同时记录了手机检测到的数据，会将其和手环检测的数据一起做智能合并处理，因此，可能出现运动健康 app 上和手环/华为穿戴 app 上运动数据不一致的现象。

6.19 如何让睡眠数据同步至APP

1. 请确保手环和手机处于连接状态，并且下载了最新的华为穿戴 app 和运动健康 app（iOS 手机只需下载华为穿戴 app）。
2. 请查看手环上是否有睡眠时长，再打开华为穿戴 app 进行数据同步。
3. 建议在 app 主页下拉，同步数据。当睡眠卡片数据刷新完成后，点击睡眠卡片进入睡眠详情页，即可看到睡眠分析报告。

如果开启了科学睡眠：

1. 科学睡眠数据会在运动、心率等数据同步完成之后再同步，若运动和心率数据还未同步完成，请耐心等待。
2. 入睡前请检查手环佩戴是否过松，手环佩戴过松无法正确采集心率数据，将无法提供科学睡眠分析。0-6 点不支持睡眠数据同步，6 点以后可以同步数据。
3. 如果连续睡眠时长没有超过 3 个小时，睡眠数据获取不足，无法进行科学计算，夜间睡眠不显示，相关数据会统计到零星小睡。
4. 如果入睡前手环电量不充足，睡觉过程中手环关机，手环记录的睡眠不足 3 小时也会造成 app 上的夜间睡眠不显示。

6.20 APP和手环的睡眠数据不一致的原因

app 中的睡眠数据记录的是夜间睡眠数据，如果手环睡眠数据包含午睡，午睡会在 app 睡眠统计值的零星小睡中显示。

6.21 怎么查看手环运动轨迹

如果手环不支持 GPS，则需要手机 GPS 辅助定位，配合华为穿戴 app 记录运动轨迹（仅支持 iOS 手机、华为 EMUI 5.0 及以上的手机）。请进行如下操作：

1. 打开手机 GPS，确保手机 GPS 定位成功。通过华为穿戴 app 连接手环与手机，在手环上开启单次锻炼。
2. 通过手环结束单次锻炼，数据将同步到 app。Android 用户在运动健康 app 首页 **运动** 界面查看轨迹，iOS 用户在华为穿戴 app 查看轨迹。



说明

- 建议单次锻炼时选择室外开阔的区域，确保有良好的 GPS 信号。并在手机中将华为穿戴 app 添加到受保护后台应用程序。
- 轨迹准确性受到 GPS 模块性能和周围环境对 GPS 信号的影响，如果 GPS 模块性能不好，可能会导致轨迹显示偏移。

6.22 手环的NFC是否支持iOS系统

目前只支持 Android 系统，不支持 iOS 系统。

Android 系统的用户需要使用 HUAWEI Pay 给 NFC 充值；

iOS 系统只支持 Apple pay，Apple pay 无法给卡充值。

6.23 NFC功能如何使用

请按照如下步骤：

1. 确保手环和手机（安卓系统 4.4 及以上）已成功配对，并且已连接华为穿戴 app。
2. 在手机上，进入华为穿戴 app 的 **华为钱包** 页面，点击 **添加** 根据提示开通所在城市的交通卡。
3. 在乘坐地铁、公交、渡轮时，将手环屏幕靠近闸机感应区进行刷卡。

6.24 荣耀手环 3 是否支持GPS

荣耀手环 3 本身不支持 GPS 功能，如果保持手环和华为穿戴 app 正常连接的情况下，从手环启动跑步，可以从手机获取 GPS 信息，更准确计算跑步的距离和配速等关键信息，在跑步结束之后，可以在 app 上看到您本次跑步的轨迹。



说明

此功能仅支持 iOS 8.0 及其以上版本的苹果手机和 EMUI5.0 及其以上版本的华为手机。

6.25 如何更新手环版本

1. 手环和穿戴 app 首次配对连接时，如手环有新版本，在华为穿戴 app 会弹框提醒新版本更新，在提示界面选择**立即更新**即可。
2. 手环和穿戴 app 蓝牙连接时，在华为穿戴 app 选择**设备版本更新** > **检查更新**，若手环有新版本，点击 **下载** 。
3. app 设置，若打开 WLAN 下自动更新设备开关，当手环有新版本升级提醒，在手环上点击触摸按键更新手环软件版本。