

华为手环 B3

Online Help

文档版本 01
发布日期 2016-03-15

华为技术有限公司



目 录

1 快速上手	1
1.1 手环可以做什么	1
1.2 为手环充电	1
1.3 手环连接手机	3
1.4 点亮/切换屏幕	4
1.5 认识图标.....	6
2 蓝牙通话	10
2.1 来电提醒.....	10
2.2 接听电话.....	11
2.3 佩戴耳机.....	12
2.4 调节音量.....	13
2.5 挂断电话.....	13
2.6 拒接电话.....	14
2.7 拨打电话.....	15
2.8 多方通话.....	16
2.9 保管耳机.....	17
3 运动助理	19
3.1 运动监测.....	19
3.2 开启单次运动	19
3.3 查看运动数据	20
3.4 分享运动成果	21
4 睡眠管家	22
4.1 睡眠监测.....	22
4.2 查看睡眠数据	22
4.3 智能闹钟.....	23
5 好玩技巧	25
5.1 遥控拍照.....	25
5.2 手环找手机.....	26
5.3 手机静音.....	26

5.4 更换心仪主界面.....	27
6 佩戴保养.....	28
6.1 佩戴手环.....	28
6.2 更换腕带.....	29
6.3 调整腕带长度	30
6.4 防尘防水.....	31
6.5 清洁手环.....	32
6.6 屏幕保养.....	32
6.7 腕带保养.....	32
7 常见问题.....	33
7.1 手机不在身边时可以使用手环的哪些功能?	33
7.2 手环可以适配哪些手机使用?	33
7.3 手环和手机蓝牙无法连接怎么办?	34
7.4 手环如何连接另一部手机?	34
7.5 无法充电怎么办?	36
7.6 为什么手环不能控制音乐播放?	36
7.7 手环如何恢复出厂设置?	36
7.8 如何升级手环版本和 app 版本?	37
7.9 更多疑问.....	38

1 快速上手

- 1.1 手环可以做什么
- 1.2 为手环充电
- 1.3 手环连接手机
- 1.4 点亮/切换屏幕
- 1.5 认识图标

1.1 手环可以做什么

使用 HUAWEI 手环，你可以享受运动监测、睡眠监测、蓝牙通话、智能提醒等贴心功能。

运动监测：智能识别追踪走路、跑步、攀登等多种运动状态。

睡眠监测：深睡、浅睡、睡眠质量，尽在掌握。

蓝牙通话：腕上的蓝牙耳机，便捷手机通话小助手。

智能提醒：智能闹钟、久坐提醒、事务提醒，方便你的生活。

1.2 为手环充电

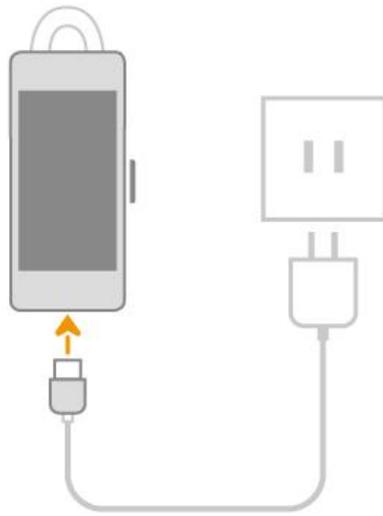
 说明

- 请在通风良好的环境中为手环充电。充电前需要**保持充电接口干燥，务必擦干水渍、汗渍。**
- 手环未配备充电器，充电电压电流可以是 5V 0.5A、5V 1A、5V 1.5A、5V 2A。

为手环充电：请将标配的充电线分别插入手环和充电器的充电口，然后接通电源。



向上滚动时说明正在充电。



充电时间：手环充满电大约需要 2 小时，充满后电池图标停止滚动，手环显示 。

查看电量：通过手环主界面电池图标 ，或者华为穿戴 app 手环界面电池图标查看手环电量。



低电量提醒：当手环的电池图标  闪烁，或出现充电示意图 ，表示手环处于低电量状态，提示您尽快给手环充电。

1.3 手环连接手机

首次使用时，请先下载华为穿戴 app，连接手环和手机。同步数据成功后才能使用查看时间、运动监测等功能。

1. 在华为应用市场/App Store 中搜索“华为穿戴”下载安装 app。
2. 长按手环侧按键开机， 闪烁，手环自动进入配对状态。



说明

一段时间之后，手环会退出配对状态，只需点亮手环屏幕再次进入配对状态。

3. 打开华为穿戴 app，选择**华为手环 B3**。



4. 开启手机蓝牙，搜索并点击手环名称“HUAWEI B3-XXX”。



5. 打开 app，根据界面提示进行配对。
6. 进入 app 主界面自动同步数据，手环上会显示手机时间，表示同步成功。现在戴上手环开始健康之旅吧。

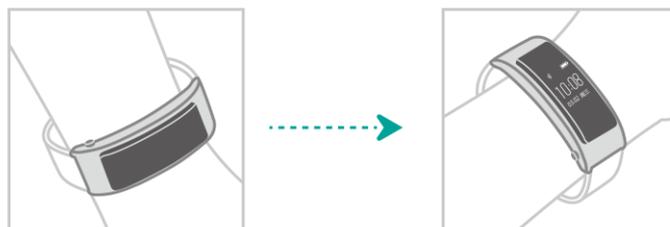


 说明

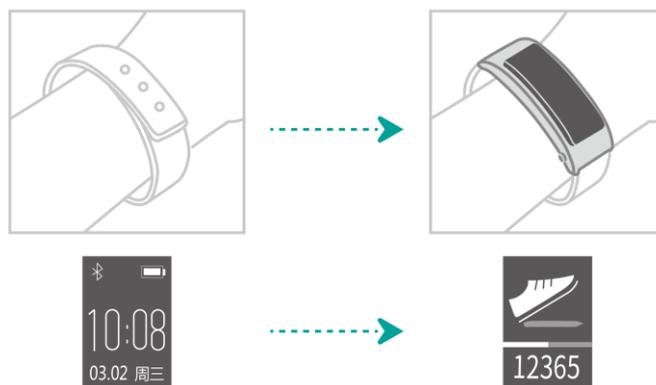
- 请使用 Android 4.3 及以上，或者 iOS 7.0 及以上的手机。
- 手环和手机蓝牙断开一段时间后，手环会自动连接手机，为了减少等待时间您也可以按一下手环侧按键立即进行重连。

1.4 点亮/切换屏幕

点亮屏幕：按一下手环侧按键、抬起手腕或者翻动手腕，即可点亮屏幕。



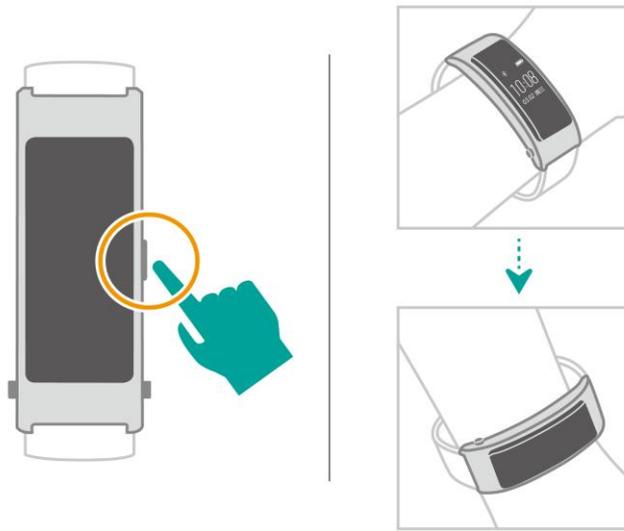
切换屏幕：上下滑动手环屏幕或者翻动手腕，可以切换不同的状态界面。



说明

翻腕时请保持手腕水平。

熄屏：按一下手环侧按键、放下手腕或者长时间没有操作，手环会熄灭屏幕。



 **说明**
手环在主界面时按一下侧按键熄灭屏幕，手环处于其它界面按一下侧按键先回到主界面。

1.5 认识图标

 **说明**
如下图标适用于软件 1.3.1 版本。为了帮助您获取更好的使用体验，我们会持续优化版本。

滑动、点击手环屏幕查看手环界面：

<p>主界面</p> 	<p>步数</p> 
<p>卡路里</p> 	<p>睡眠</p> 
<p>联系人</p> 	<p>锻炼</p> 

走路 	跑步 
骑车 	攀登 
更多功能 	更换表盘 
找手机 	蓝牙连接 
恢复出厂 	关于界面 
状态屏 	

 说明

- 走路、跑步、骑车、攀登图标仅出现在“锻炼”界面下。
- 更换手环主界面后可以点击屏幕进入状态屏，查看电量、蓝牙连接状态等信息。

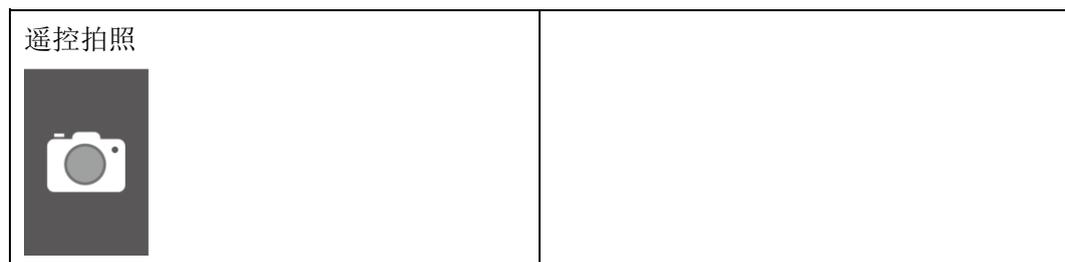
手环屏幕电话提示：

来电 	未接来电 
拨出电话 	挂断电话 

有提醒时，手环屏幕出现：

久坐提醒 	目标达成 
低电提醒 	超低电量充电提醒 
闹钟 	小睡 
正在升级 	智能提醒 

打开手机拍照软件，长按手环侧按键，出现遥控拍照提示：



2 蓝牙通话

- 2.1 来电提醒
- 2.2 接听电话
- 2.3 佩戴耳机
- 2.4 调节音量
- 2.5 挂断电话
- 2.6 拒接电话
- 2.7 拨打电话
- 2.8 多方通话
- 2.9 保管耳机

2.1 来电提醒

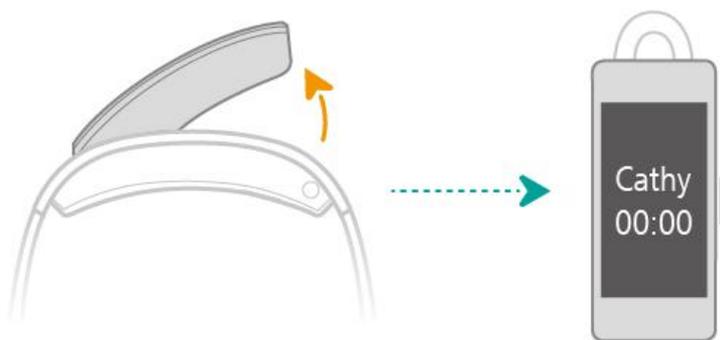
手环会用轻柔的振动来提醒来电。



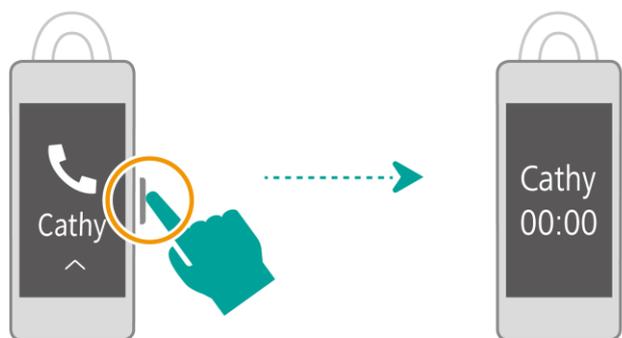
2.2 接听电话

手环和手机处于连接状态时，可使用手环的蓝牙耳机来接听电话。

蓝牙耳机在腕带上时：来电时取出蓝牙耳机，手环自动接听电话。



蓝牙耳机不在腕带上时：按一下耳机上的侧键接听电话。



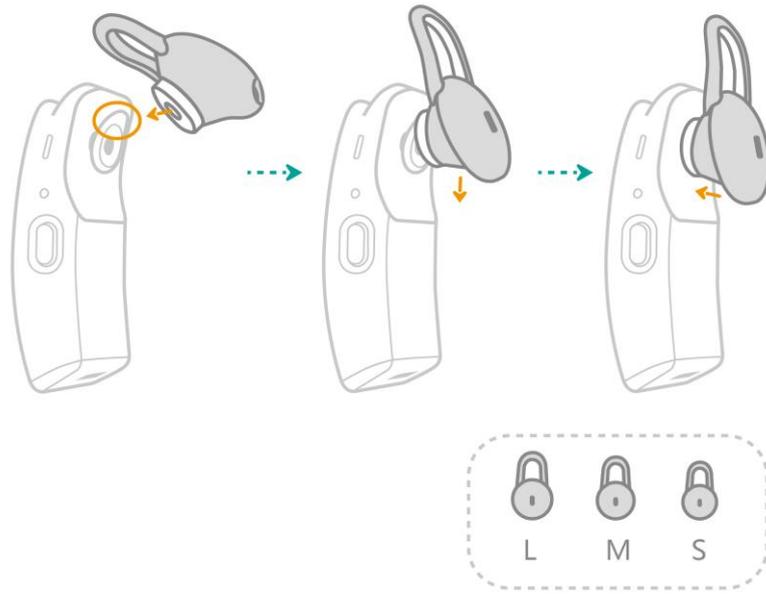
2.3 佩戴耳机

戴好耳机开始通话。



包装盒中配备了大、中、小三个备用耳套，您可以按照个人尺寸，选择佩戴后紧且稳固的耳套。

更换时请将耳挂尖头部分插入圆形耳套孔，然后用力向下拉耳套直到耳套孔完全包裹住耳挂，将耳套装好。



2.4 调节音量

想要在通话过程中调节音量，只需上下滑动耳机屏幕即可。



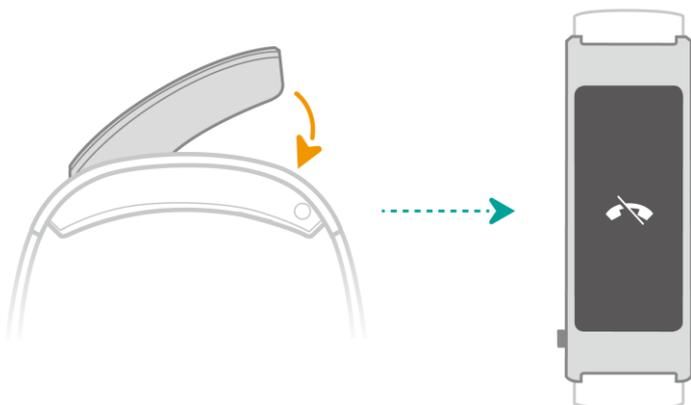
2.5 挂断电话

通过以下两种方式均可挂断电话：

方法一：通话结束后，按一下耳机侧按键挂断。

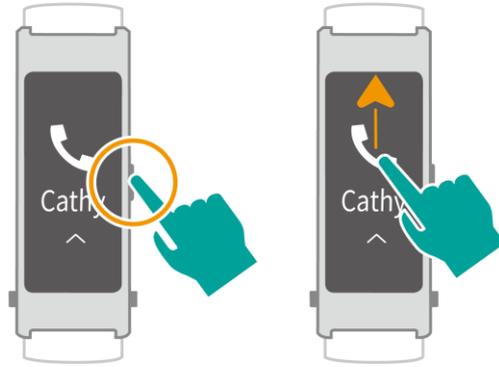


方法二：将耳机放回腕带时，手环会自动挂断电话。

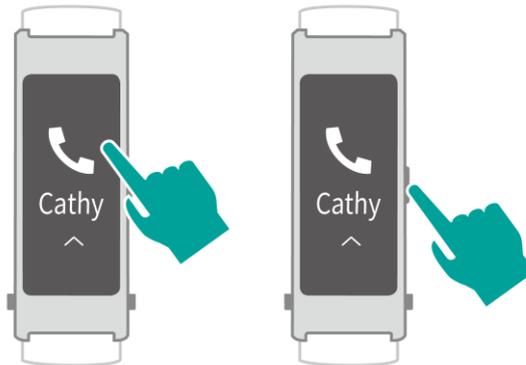


2.6 拒接电话

如果不想接听来电，只需长按手环侧按键，或者上滑手环屏幕即可拒接电话。



当耳机在腕带上时，对于不方便接听的来电，只需轻点手环屏幕或者按一下手环侧按键，手环就会停止振动。



2.7 拨打电话

拨打常用联系人电话：如果想给你的常用联系人打电话，只需要滑动手环屏幕找到联

系人图标 ，然后选择需要通话的联系人，取出耳机后即可自动拨打电话。



 说明

- 打开华为穿戴 app，选择  > 常用联系人设置联系人。
- 耳机不在腕带时，点击联系人的名字即可拨打电话。

拨打最近一次拨出的电话：在手环任意界面连接两下侧按键，即可拨打最近一次拨出的电话。耳机不在腕带上时直接拨打，耳机在腕带时取出耳机即可拨打。



拨打未接来电：有未接来电时，手环显示 。点击手环屏幕后出现 ，点击拨号图标  拨打未接来电。

2.8 多方通话

通话时收到其他人的来电，您可以选择以下方式来处理：

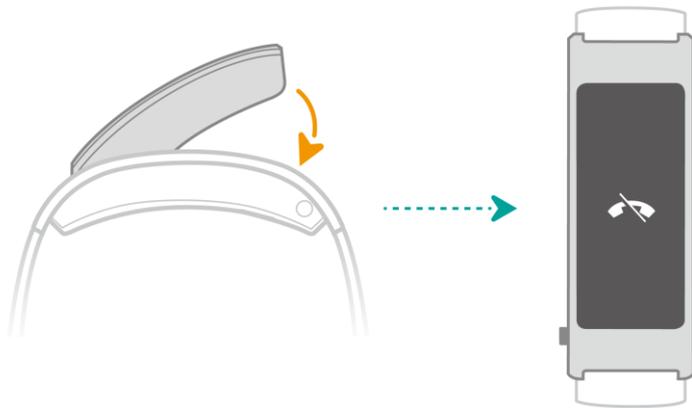
接听新来电：

- 按一下耳机侧按键，挂断当前通话并接听新来电。
- 连接两下耳机侧按键，保持当前通话并接听新的来电。
- 再次连接两下耳机侧按键切换通话。

拒接新来电：长按耳机侧按键，拒接新来电，保持原来的通话。



挂断所有电话：将耳机装回腕带可以挂断所有电话。

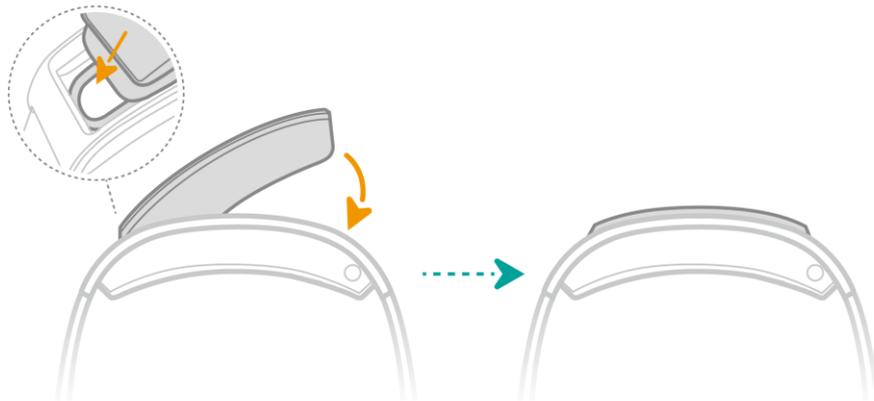


说明

由于运营商网络原因，部分手机不支持多方通话。

2.9 保管耳机

耳机体积小巧，使用完成后，请按照示意图将耳机放回腕带，妥善保管。



说明

耳机放入腕带时，请保持耳套前端平齐放入，**不要弯折放入**。感受到“哒”的一声表示放入成功。

3 运动助理

- 3.1 运动监测
- 3.2 开启单次运动
- 3.3 查看运动数据
- 3.4 分享运动成果

3.1 运动监测

佩戴好手环后，手环将全天候自动记录您的运动数据，滑动手环屏幕就能即刻知晓运动步数！

手环内配有多种传感器，不论您是走路、跑步还是攀登，都能轻松识别出您的运动状态。

说明

- 打开华为穿戴 app 设置运动目标，目标达成时手环显示奖励动画 。
- 运动一段时间后，由于出汗等原因，可能您会觉得手腕稍有不妥，此时请将腕带调节至舒适位置。

3.2 开启单次运动

想要试试从单位回家步行要多久？小 case，找到手环中的锻炼图标  即可记录单次运动数据。

1. 在手环主界面向下滑动，选择 。
2. 上下滑动屏幕选择不同运动状态（走路、跑步、骑车、攀登），点击对应图标，倒计时结束后开始统计。
3. 点击手环运动计时界面，点击相应按钮暂停、停止单次运动。

- 点击  暂停记录。
- 点击  停止运动并查看运动数据。

3.3 查看运动数据

通过手环查看基本数据：运动过程中，上下滑动手环屏幕即可知晓运动步数、卡路里信息。



通过 app 查看详细数据：打开华为穿戴 app，下拉同步手环运动数据，app 主页显示运动步数和卡路里。



点击圆形区域可查看运动数据图表、月度数据更为详细的运动信息。

3.4 分享运动成果

通过分享可以让小伙伴们看到你的运动成果。

运动后，打开手机里的华为穿戴 app，点击分享图标，将您的运动成果一键分享给自己的小伙伴，看看谁是当日运动大明星！



4 睡眠管家

- 4.1 睡眠监测
- 4.2 查看睡眠数据
- 4.3 智能闹钟

4.1 睡眠监测

佩戴手环进入梦乡，无需任何设置，手环将自动记录您当晚的睡眠数据。深睡、浅睡、睡眠质量，尽在掌握。

4.2 查看睡眠数据

起床后直接滑动手环屏幕即可查看睡眠时间。

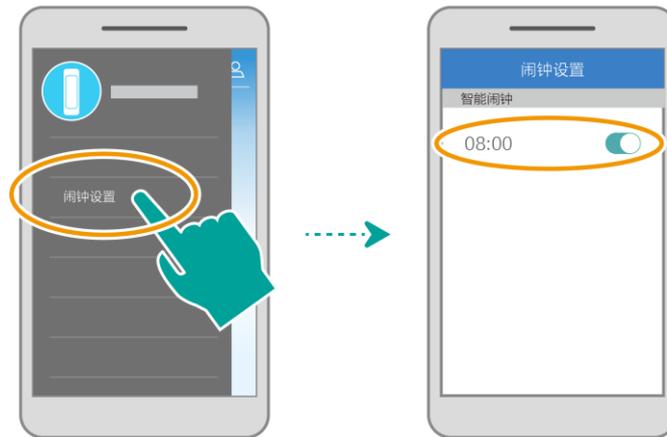
您也可以打开华为穿戴 app 查看深睡时间、浅睡时间、睡眠质量等详细睡眠数据。



4.3 智能闹钟

为了让您醒来后，拥有最佳的精神状态，手环的智能闹钟会在您浅度睡眠时提前振动叫醒您。

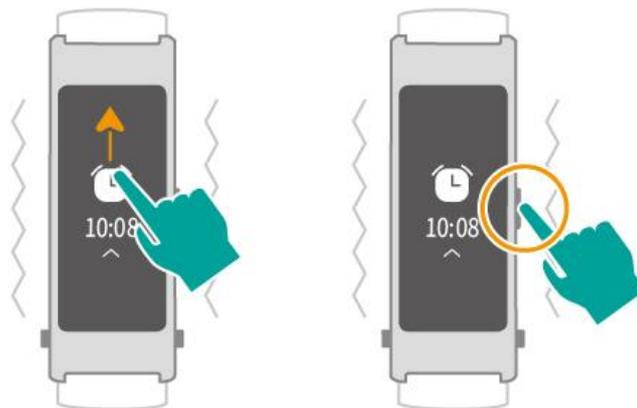
设置闹钟： 打开华为穿戴 app，选择  > 闹钟设置 > 智能闹钟。



说明

您可以返回 app 主界面，下拉主界面请将闹钟设置信息同步到手环。

关闭闹钟： 收到来自手环的振动提醒后，您可以向上滑动手环屏幕，或者单击手环侧按键关闭闹钟。



延迟振动： 闹钟响后，轻点手环屏幕或者不进行任何操作，手环会在 10 分钟后再次振动。手环最多延迟振动 3 次。



5 好玩技巧

- 5.1 遥控拍照
- 5.2 手环找手机
- 5.3 手机静音
- 5.4 更换心仪主界面

5.1 遥控拍照



说明

仅支持华为 EMUI 4.1 以上的手机。

如果想要来张全家福或者旅行忘带自拍杆，又不想照片全是大头贴，您可以使用手环遥控拍照。

开启手机拍照功能，长按手环侧按键 2s 即可遥控拍照。



5.2 手环找手机



说明

手环与手机通过蓝牙正常连接，并且华为穿戴 app 处于开启状态可以使用找手机功能。

忘记手机放哪了？没关系，手环帮您轻松找到手机。

滑动手环屏幕选择



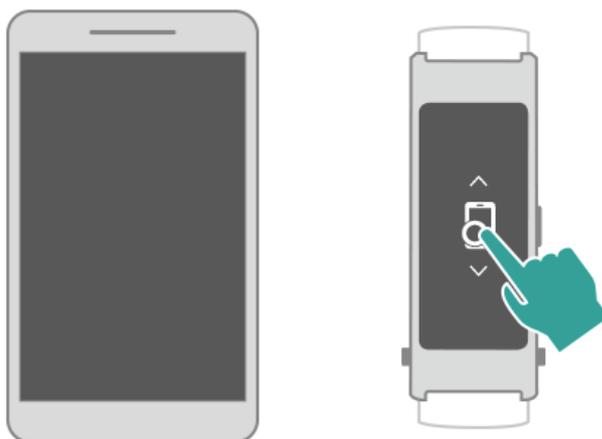
>



,



点击 寻找手机，在蓝牙有效范围内，手机会响铃提醒您。



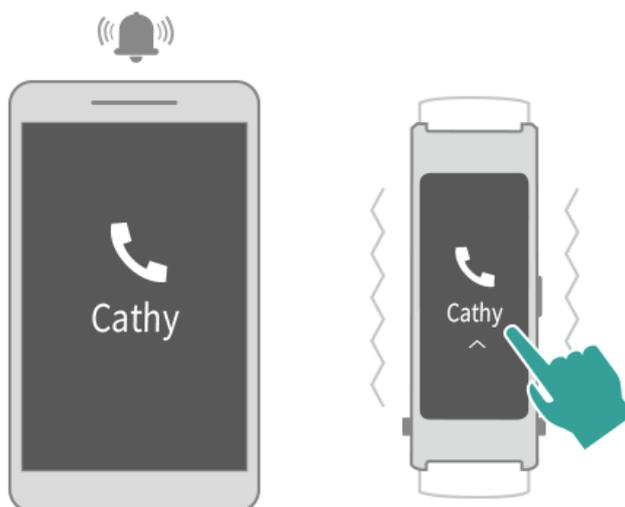
5.3 手机静音



说明

仅支持华为 EMUI 4.1 以上的手机。

对于不方便接听的来电，只需轻点手环屏幕或者按一下手环侧按键，手机就会静音。



5.4 更换心仪主界面

手环有多款主界面，个性化时间显示方式任您选择。

1. 滑动手环屏幕选择  > ，点击 。
2. 上下滑动手环屏幕选择心仪主界面，点击屏幕完成选择。

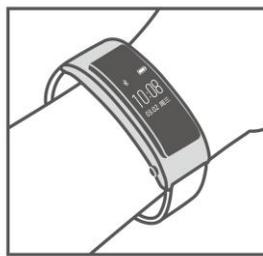


6 佩戴保养

- 6.1 佩戴手环
- 6.2 更换腕带
- 6.3 调整腕带长度
- 6.4 防尘防水
- 6.5 清洁手环
- 6.6 屏幕保养
- 6.7 腕带保养

6.1 佩戴手环

调整腕带使手环舒适的佩戴在手腕上。

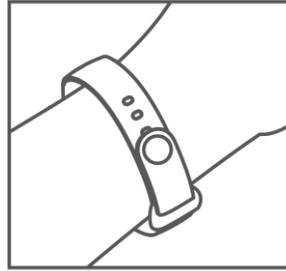


说明

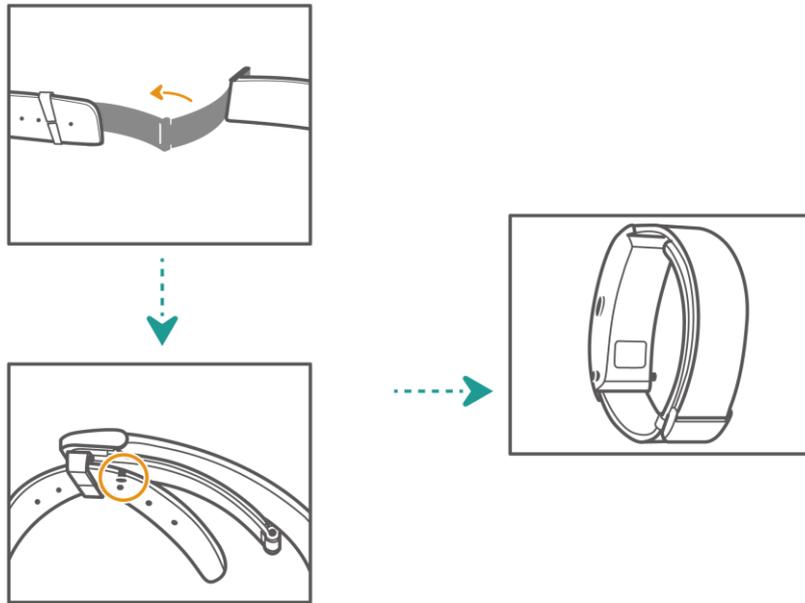
手环采用专业健康材质，请放心佩戴。如果佩戴时感到皮肤不适，请停止佩戴并咨询医生。

三种腕带款式，有不同的佩戴方式：

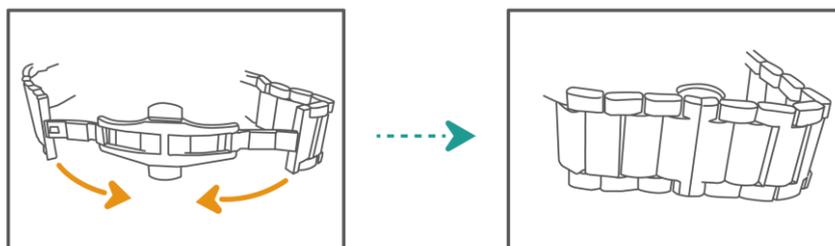
- **TPU 腕带款：**将腕带扣按压入腕带孔中。



- **皮质腕带款：**蝴蝶扣设计使得佩戴和摘掉商务款手环的佩戴都更为方便。佩戴时先将腕带一侧穿入蝴蝶扣的孔中，再将蝴蝶扣扣上。



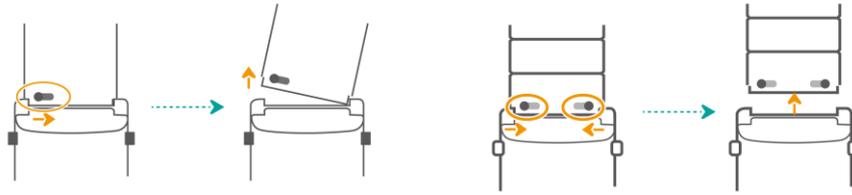
- **金属腕带款：**金属腕带时尚酷炫，佩戴时将卡扣两侧同时向中间扣下。



6.2 更换腕带

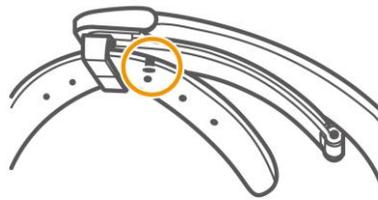
拨动腕带固定按钮，向上抬起腕带将旧腕带取出，释放腕带固定按钮。

采用相反的操作，您可以安装上新腕带。

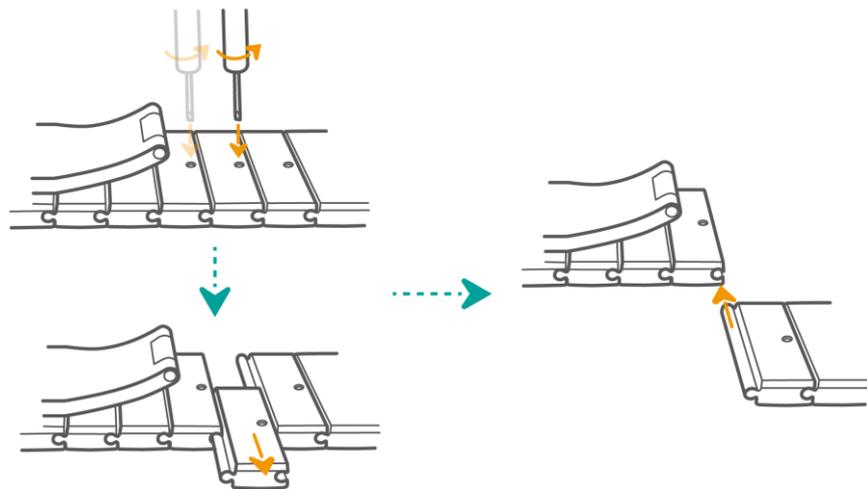


6.3 调整腕带长度

- **TPU 腕带款：** 根据您的手腕周长，自行调整为为舒适的长度。
- **皮质腕带款：** 根据您的手腕周长，自行调整为为舒适的长度



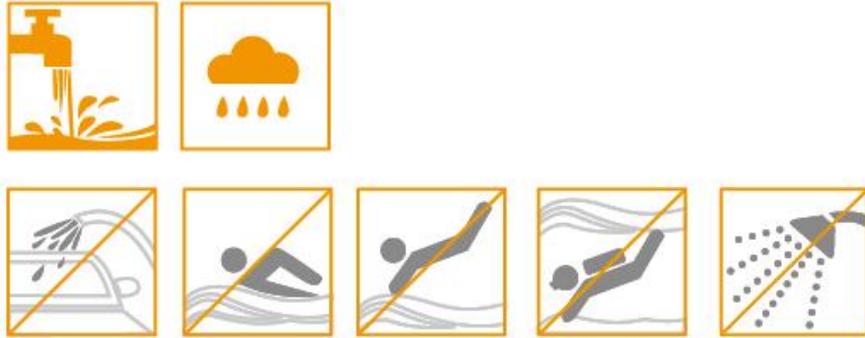
- **金属腕带款：** 采用产品标配的调整工具调整金属腕带长度。



6.4 防尘防水

手环达到了 IP57 级防尘防水，在洗手、下雨等生活场景下您可以正常使用它，溅水后请尽快擦干，以防水珠堵塞麦克风或气压计孔，影响手环正常使用。

洗车、游泳、跳水、潜水、淋浴请不要使用手环，以防损坏您的手环。



如果产品配有皮质腕带，请勿将皮质部分沾水，以防损坏您的腕带。如皮质部分不慎沾水请尽快擦干。



6.5 清洁手环

请保持手环和手腕皮肤清洁、干燥，延长手环使用寿命。

- 运动后及时擦去手环和手腕皮肤上的汗渍。
- 定期使用柔软的布擦拭手环、清理缝隙中的污垢。

6.6 屏幕保养

环屏幕经过严格的抗划伤和耐磨测试，日常使用不会被划伤，但仍然要避免手环受到严重撞击或者掉落地面。建议您不要将手环与钥匙等易划伤屏幕的金属物品放在一起。

6.7 腕带保养

浅色保养

如果产品配有浅色腕带，使用时请不要将浅色腕带接触深色衣物，以防染色。

浅色腕带不小心沾上油污时，可以用软毛刷蘸清水，轻轻擦拭腕带表面。

如果遇到清水无法去掉的污渍，可以沾取少许牙膏在污渍处轻刷。

皮质腕带保养

- 皮质腕带应置于通风、透气、干燥的地方。如将腕带弄脏、弄湿，应及时用干净软棉布抹净腕带上的水份或污物，放置于通风阴凉处干燥后，再用皮具光亮保护剂涂刷一层。
- 应避免将皮质腕带放在烈日下暴晒，或使用微波炉、吹风机等外部加热设备对潮湿的真腕带进行干燥处理，否则皮表面会出现收缩或膨胀现象。
- 避免皮质腕带与粗糙或尖锐物接触及摩擦，以免造成损坏。
- 应避免超负荷挤压、长期弯曲皮腕带，以免变形。
- 应避免将皮质腕带靠近易燃物品及各种酸、碱性物质。
- 皮料上的毛孔和皮纹是动物自身形成的，不属于保养范围。
- 应避免将皮质腕带卷得过紧，或者从反面倒折腕带，否则会损坏腕带。
- 切勿自行给腕带打孔，没有专业的涂油保护会导致打孔后的腕带破裂。

7 常见问题

- 7.1 手机不在身边时可以使用手环的哪些功能？
- 7.2 手环可以适配哪些手机使用？
- 7.3 手环和手机蓝牙无法连接怎么办？
- 7.4 手环如何连接另一部手机？
- 7.5 无法充电怎么办？
- 7.6 为什么手环不能控制音乐播放？
- 7.7 手环如何恢复出厂设置？
- 7.8 如何升级手环版本和 app 版本？
- 7.9 更多疑问

7.1 手机不在身边时可以使用手环的哪些功能？

手环的蓝牙通话等功能需要连接手机才能使用，当手机不在身边时，您可以正常使用下面的功能：

- 佩戴手环记录运动情况。
- 佩戴手环检测睡眠情况。
- 闹钟提醒。

7.2 手环可以适配哪些手机使用？

手环可以与 Android 4.3 及以上、iOS 7.0 及以上版本的手机配合使用。

说明

以下功能仅供特定手机使用：

- 遥控拍照：华为 EMUI 4.1 及以上版本的手机。
- 手机静音：华为 EMUI 4.1 及以上版本的手机。

- 情景智能：华为 EMUI 3.1 及以上版本的手机。

7.3 手环和手机蓝牙无法连接怎么办？

手环和手机进行蓝牙连接时，需要它们在蓝牙连接距离之内，并且没有强干扰影响。

手环和手机蓝牙无法连接时，请进行以下操作：

1. 请确保手机蓝牙处于开启状态，如果手机蓝牙关闭请打开蓝牙开关，并且把手环和手机放在一起尝试蓝牙连接。
2. 请确保您选择了正确的手环，手环的蓝牙名称为“HUAWEI B3-XXX”，您可以在手环上选择  >  查看蓝牙名称。
3. 请滑动手环屏幕选择  > ， 闪烁时手环进入配对状态，此时再次连接手环和手机。
4. 手环和手机蓝牙断开一段时间后，手环会自动连接手机，为了减少等待时间您也可以按一下手环侧按键立即进行重连。



5. 如果通过以上方式仍然无法进行蓝牙连接，请重启手环和手机，再次尝试连接。

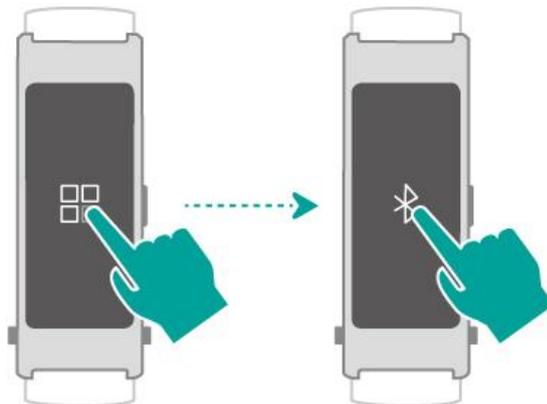
7.4 手环如何连接另一部手机？

iOS 用户，请在手机蓝牙列表中点击“忽略此设备”，断开手环和第一部手机的蓝牙连接，然后使用另一部手机连接手环。



Android 用户，请直接按照如下步骤连接另一部手环：

1. 滑动手环屏幕选择  > ， 闪烁。



2. 打开另一部手机的蓝牙开关，点击手环蓝牙名称“HUAWEI B3-XXX”，手环与另一部手机完成连接。



7.5 无法充电怎么办？

手环无法充电时，请确保：

- 手环充电口与充电线 Micro USB 口接触良好。
- 手环充电口清洁且干燥。



说明

当手环屏幕显示充电图标时，表明正在充电。如果您给手环充电时屏幕没有显示充电图标，请检查电源是否接通、充电线接触是否良好。

7.6 为什么手环不能控制音乐播放？

手环和手机蓝牙连接后，可以通过耳机欣赏手机中的音乐。

我们暂时不支持通过手环调整音量和切歌。

7.7 手环如何恢复出厂设置？

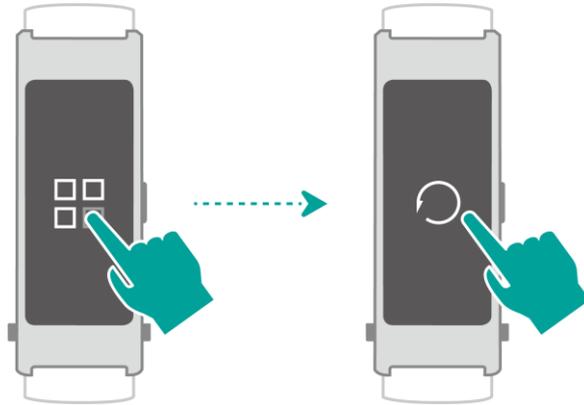


说明

手环恢复出厂设置后，手环上的运动、睡眠和时间数据都会清零，再次使用时需要重新配对连接手机。

当手环出现听不到声音、无法连接手机、与 app 同步数据失败等问题时，可以尝试在

手环上点击  并滑动屏幕至恢复出厂界面，点击恢复出厂图标 ，根据界面提示恢复出厂设置。



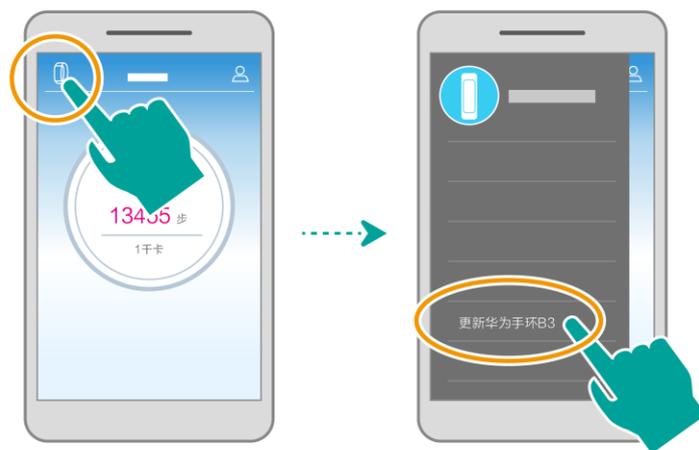
当手环无法通过屏幕操作时，请长按侧键 10 秒以上后再松手，尝试强制重启。

7.8 如何升级手环版本和 app 版本？

为了不断改善您的使用体验，我们会定期推出新版本，请按以下步骤将手环和 app 更新为最新版本。

更新手环版本

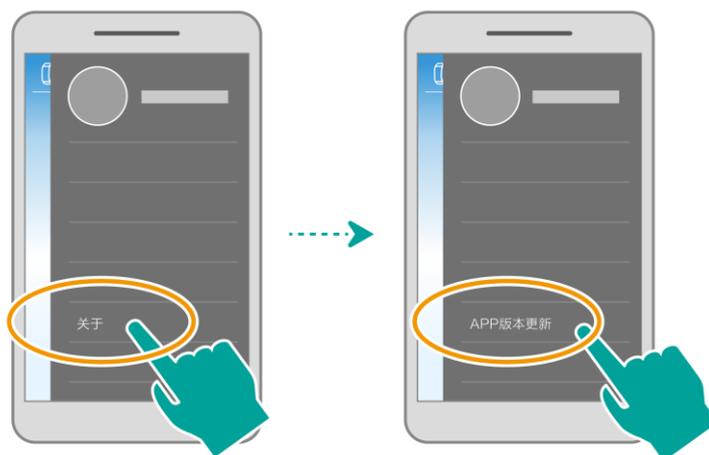
手环和手机通过蓝牙正常连接时，在 app 中选择  > **更新华为手环 B3**，手环将检测版本信息并更新。



更新 app 版本

iOS 用户，请在 App Store 中更新 app 版本。

Android 用户，请在 app 中选择  >关于 > **APP 版本更新**，点击后开始更新 app 版本。



说明

更新时，手环会自动断开蓝牙，请您耐心等待直至升级结束。

7.9 更多疑问

如果您有其它疑问，请访问 <http://consumer.huawei.com/cn/support> 搜索您遇到的问题。