

XIKANG 熙康

熙康 关爱腕表



使用说明书

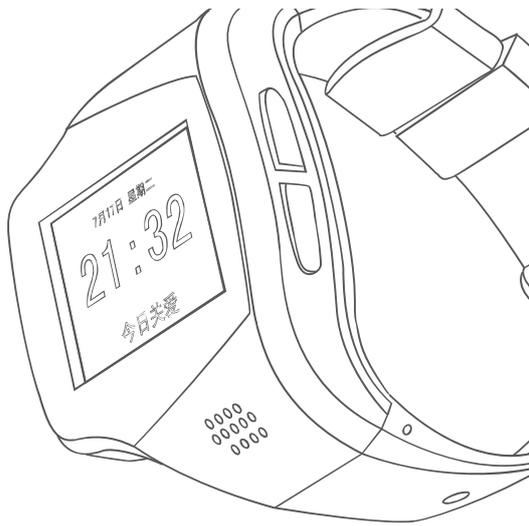
承蒙惠购【熙康-关爱】腕表（下称熙康腕表），谨表感谢。为了最有效地使用熙康腕表，务请仔细阅读本说明书。

产品及配件

名称	数量	备注
熙康-关爱腕表	1	内含SIM卡一张(含自购买日期起1年信息服务费)、内置560mAh锂电池一块
旅行充电器	1	输出：DC5.0V,500mA
【亲情关爱】手机应用使用说明书	1	亲情关爱手机应用使用说明书

目录

04	腕表简介		
04	功能配置		
04	腕表硬件配置		
05	腕表外观及按键说明		
07	启动/关闭熙康腕表		
07	启动/关闭熙康腕表		
07	开机引导/腕表与熙康云平台绑定		
08	腕表功能介绍		
08	腕表主界面功能介绍	15	腕表设置
09	提醒功能	15	个人设置
09	腕表首页功能介绍	16	系统设置
10	今日提醒时间轴页面功能介绍	19	蓝牙设置
10	运动提醒		
13	用药提醒	20	测量功能
13	饮食提醒	21	心率测量
14	测量提醒	22	体重测量
14	天气提醒		
14	节日祝福&生日祝福		



如何充电	22
安全警告和注意事项	23
免责条款	25
无担保声明	26
版权所有	27
质量保证	27
熙康腕表出厂软件系统默认设置	28

腕表简介

[熙康 - 关爱] 腕表是一款拥有关爱提醒、运动计步功能的新型智能腕表。配备先进的电子计步传感器及熙康专业的运动卡路里算法，可准确的统计用户运动过程中的卡路里消耗、步数、距离、时间等运动数据。同时，熙康腕表可与蓝牙体重秤、蓝牙心率带（也称胸带）连接，为用户提供测量体重及心率的功能。

[熙康 - 关爱] 腕表须配合熙康为用户特别定制的【亲情关爱】手机应用使用。用户需要通过熙康【亲情关爱】手机应用进行用户注册及与腕表绑定的操作后，才享有腕表提供的关爱提醒等功能。详细的使用方式请参见【亲情关爱】手机应用使用说明书。

功能配置

腕表硬件配置

配置参数	电池容量	560mAh锂电池
	屏幕	1.49寸彩色可触控屏
	分辨率	240*176
	摄像头	未开放
	蓝牙	✓
	麦克风	未开放
	计步传感	✓
	内置SIM卡	✓
	USB接口	支持充电，数据传输
	熙康心率带	可连接
	熙康体重秤	可连接

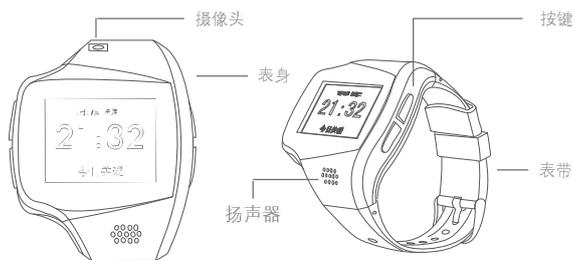
基本功能

- 运动计步
- 体重测量
- 心率测量
- 数据上传
- 蓝牙心率带
- 步数
- 速度
- 时间
- 运动提醒
- 用药提醒
- 餐饮提醒
- 测量提醒
- 天气提醒
- 生日祝福
- 节日祝福
- 实时测算卡路里消耗
- 实时记录运动距离
- 外接蓝牙体重秤

腕表外观及按键说明

腕表外观图解

表身、表带、按键、摄像头、扬声器说明



按键功能



图 01

⏻ 🔊

在关机状态下，长按 3 秒，开机
在开机状态下，长按 3 秒，关机
在三级设置界面，单按，数值增加

VM

单按，关闭屏幕背光

M

在三级设置界面，单按，数值减少

XK

在除主界面之外的其他一级界面，单按，返回主界面
在二级界面，单按，返回上一级界面
在三级设置界面，单按，保存设置并返回二级界面
在运动功能界面，单按，询问是否退出运动功能

使用说明



图 02- 腕表主界面视图

启动 / 关闭熙康腕表

启动 / 关闭熙康腕表

- 首次使用熙康腕表时，熙康腕表应处于关机状态，请确认熙康腕表电量是否充足
- 如腕表电量不足请参照本说明书第五章 [如何充电] 部分内容
- 长按  键 3 秒，直至屏幕出现开机动画，熙康腕表开机
- 在熙康腕表开机状态下，长按  键 3 秒，直至屏幕出现关机动画，熙康腕表关机

开机引导

- 熙康腕表首次开机将检查腕表是否与熙康帐号绑定（绑定方法详见 [亲情关爱] 手机应用使用说明书）。



开始使用

图 03- 开始界面

- 点击【开始使用】按钮后，腕表会自动联网查询绑定状态。如果腕表已经绑定过，系统将自动下载用户个人资料到腕表上，并进入腕表主画面；如果腕表尚未绑定，系统将自动获取“腕表绑定码”，绑定码有效期为 120 秒（如图 4、图 5 所示）。绑定成功后，系统将自动下载用户个人资料到腕表上，并进入腕表主画面。
- 熙康腕表需要安装 SIM 卡才可以正常使用，如因 SIM 卡未插好导致熙康腕表未能连接熙康云平台，熙康腕表将提示“未检测到 SIM 卡”，触屏点击【关机】按钮，检查 SIM 卡安装是否正确，确认无误后再行开机。



图 04- 绑定完成



图 05- 验证码失效



图 06- 无法连接

腕表功能介绍

腕表主界面功能介绍

熙康腕表提供便捷的滑屏操作功能，用户可通过滑屏操作进入不同的功能界面，腕表主功能界面如下：



图 07- 设置



图 08- 天气主界面

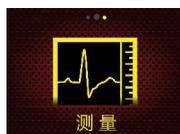


图 09- 测量

- 腕表首页（如图 8 所示）：为用户提供当前时间、关爱提醒、信息反馈等信息
- 设置功能（如图 7 所示）：为用户提供腕表系统设置、个人信息设置、蓝牙设备管理等功能
- 测量功能（如图 9 所示）：用户可通过该界面选择需要连接的蓝牙心率带、蓝牙体重秤等外设，进行相应的体征指标测量

提醒功能

熙康腕表为用户提供运动提醒、用药提醒、饮食提醒、测量提醒、天气提醒、节日祝福、生日祝福 7 个类别的关爱提醒功能。通过腕表首页界面推送提醒信息给用户，用户看到提示信息后，可通过点击操作进入具体的关爱提醒功能界面。

腕表首页功能介绍

- ① 时间显示功能。采用网络自动对时技术，无须用户手动设置即可保证腕表走时准确。点击屏幕上半部，即可进入今日提醒时间轴页面。
- ② 当在最近 30 分钟内有新的提醒信息时，主屏幕下部将显示提醒内容。点击界面下部的提醒文字，即可跳转至关爱提醒的详情页面。
- ③ 在退出运动详情界面后继续运动时，主页下部将显示执行进度条



图 10- 天气主界面



图 11- 测量提醒



图 12- 饮食提醒



图 13- 用药提醒



图 14- 运动提醒



图 15- 运动进度

今日提醒时间轴页面功能介绍

用户通过点击腕表首页的上部，即可进入今日提醒时间轴页面。在此界面中将根据提醒时间次序来排列处方提醒的概要内容。



图 16- 今日任务时间轴



图 17- 时间轴节点



图 18- 时间轴 - 未完成



图 19- 时间轴 - 完成

运动提醒

运动计步

对于经常进行步行与慢跑锻炼的用户，熙康腕表为用户提供了运动计步、卡路里消耗监测、运动时间、距离、速度等运动数据采集、统计功能，并将汇总的运动数据上传到熙康云平台。



图 20- 开始运动

当用户设置了运动提醒功能后，腕表会在指定的时间通过语音提醒的方式提醒用户进行运动。点击【开始运动】按钮（如图 20 所示）后，系统会查询腕表是否有添加过心率带，如果已经在设置功能下的“蓝牙设置”中添加了心率带的配对信息，则在运动前会询问是否使用心率带。用户也可以通过点击【跳过】按钮（如图 21 所示）不佩戴心率带进行运动。



图 21- 正在连接



图 22- 未发现

在用户运动时，运动目标完成进度条和运动时长作为主要信息在屏幕的上方展示。心率、速度、距离、当前时间、步数、卡路里等运动数据在屏幕下方分三屏展现给用户，用户可通过滑屏操作获得自己关心的数据信息。



图 23- 心率



图 24- 距离



图 25- 步数

在运动中用户在关心某个特定的运动参数时，例如心率信息，速度信息等等。可以通过点击具体的参数，切换到放大显示状态，当再次点击屏幕或通过返回键，用户可以重新返回到运动中显示界面。



图 26- 心率平均值



图 27- 速度



图 28- 距离



图 29- 心率平均值



图 30- 速度



图 31- 距离

当用户完成运动目标后，腕表会展现本次运动分析，并将详细运动信息上传至熙康云平台。



图 32- 目标达成

在步数目标锻炼与卡路里目标锻炼中，用户可以通过运动结束询问页面，选择【结束运动】或者【后台继续】操作。选择【结束运动】则不再累计运动数据，选择【后台运行】则会在首页主屏下方显示运动进度条。



图 33- 运动选择



图 34- 步数

其他运动

当用户进行太极拳、游泳、骑自行车等运动时，通过点击腕表上此运动的【完成了】按钮，将完成状态反馈到熙康云平台。



图 35- 完成某运动

用药提醒

当用户进行太极拳、游泳、骑自行车等运动时，通过点击腕表上此运动的【完成了】按钮，将完成状态反馈到熙康云平台。



图 36- 用药提醒



图 37- 用药提醒 - 执行过

饮食提醒

腕表会在预设时刻提醒用户按时吃饭、喝水。用户执行后，点击【吃完了】按钮，腕表会将用户饮食情况反馈到熙康云平台，分享给关心他的亲人朋友。



图 38- 饮食提醒



图 39- 饮食提醒 - 已执行

测量提醒

腕表会在预设时刻提醒用户测量血压、血糖。用户测量后，点击【测完了】按钮，腕表会将测量情况反馈到熙康云平台，分享给关心他的亲人朋友。



图 40- 测量提醒



图 41- 测量提醒 - 已执行

天气提醒

通过设置用户的所在地，腕表自动获取该地区的天气情况，在时间轴页面中进行展现。



图 42- 天气提醒

节日祝福 & 生日祝福

在节日、生日时，熙康云平台会将用户家人的祝福发送到腕表上，为用户送上诚挚的祝福。



图 43- 节日提醒



图 44- 生日提醒

腕表设置

在腕表首页操作界面向右滑动，即可跳转至设置功能界面。（如图 45 所示）

熙康腕表为用户提供“个人设置”、“系统设置”、“蓝牙设置”三项功能。（如图 46 所示）



图 45- 设置



图 46- 设置首页

个人设置

“个人设置”的主要功能是用于设置及维护用户个人的基本信息，腕表可按照用户设置的实际体征情况计算用户的卡路里消耗、定制个性化的运动计划及健康知识。

在设置或维护完单项个人信息后用户可通过返回键返回至列表页面。（如图 47 所示）



图 47- 个人设置



图 48- 性别选择



图 49- 身高设置



图 50- 体重设置



图 51- 年龄设置

- 用户可以通过屏幕上的“+”号键增加数值，或者通过短按腕表右上键来进行增加。
- 用户可以通过屏幕上的“-”号键减小数值，或者通过短按腕表右下键来进行减少。
- 身高范围：80 厘米 - 226 厘米
- 体重范围：30 公斤 - 150 公斤
- 年龄范围：9 岁 - 99 岁

系统设置

“系统设置”功能用于调整腕表系统参数，包括“绑定”、“音量”、“系统设置”、“恢复出厂设置”四项功能。（如图 52 所示）



图 52- 系统设置

绑定

绑定功能用于将腕表与熙康帐号进行绑定，在绑定操作之前，用户需先注册成为熙康会员。（详情参见[亲情关爱]手机应用使用说明书）点击“绑定”功能后，熙康腕表将从熙康云平台获取腕表的绑定情况。（如图 53 所示）



图 53- 获取状态

当获取状态为“未绑定”时，腕表会显示获得的绑定验证码，在熙康云平台上填写验证码即可绑定成功（详情参见[亲情关爱]手机

应用使用说明书)。验证码有效期为 120 秒。在有效期内用户可以返回到上级功能界面。再次进入该操作界面时验证码不发生变化。超过有效期后进入该操作界面系统将会重新获取绑定状态。如仍然没有绑定会显示新获取的绑定验证码。(如图 54 所示)

当用户进行绑定操作成功后,再次点击“绑定”功能,腕表会获取最新的绑定状态。用户如果想将腕表与当前熙康帐号解绑,并绑定到其他帐号,可以通过【将腕表绑定到其他帐号】按钮获取新的绑定验证码,再与新的熙康帐号进行腕表绑定,同时腕表将自动解除与当前帐号的绑定。(如图 55 所示)

在绑定过程中,因网络环境不好等因素可能导致熙康腕表与熙康云平台连接失败,此时熙康腕表将提示“网络连接失败”。用户可以点击【重新获取】按钮继续尝试,也可以按下腕表返回键返回到列表页面,确认网络环境良好后,再次进行绑定操作。(如图 56 所示)



图 54- 已绑定



图 55- 未绑定



图 56- 绑定失败

音量

音量设置功能用于设置腕表上语音及提示音的音量的大小。用户可通过“+”、“-”调节音量大小,也可通过腕表右侧 电源/音量 M 按键快速调节音量大小。(如图 57 所示)



图 57- 音量设置

系统信息

在系统信息中用户可以查看系统的电量状态、信号状态、软件版本号、腕表 SIM 卡号码、腕表标识码、用户服务条款等信息。(如图 58 所示)



图 58- 系统信息

电量状态：
使用数字显示详细的剩余电量情况

信号状态：
使用图标展现腕表当前的网络信号状况，分为无、差、中、好、很好，五种状态。

关于：
显示腕表标识码，当前的软件版本号，机身自带的 SIM 编号。(如图 59 所示)



图 59- 关于

服务条款：
在服务条款中显示熙康服务的相关条款(如图 60 所示)

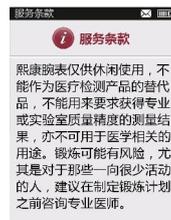


图 60- 服务条款

恢复出厂设置

通过恢复出厂设置用户可以将腕表内的信息完全清空，同时将与熙康帐号进行解绑。由于恢复出厂设置会清空用户的使用数据，请用户谨慎使用此功能，同时系统也会通过二次确认的方式让用户最终确定是否执行此操作。(如图 61、62 所示)



图 61- 恢复出厂设置



图 62- 再次确认

在恢复过程中首先会对腕表在熙康云平台的绑定进行解绑。腕表解绑成功才可以进行进一步的恢复操作。

当解绑失败时，腕表将给出提示。通过返回键退出提示界面，确认网络功能正常后再重新开始恢复出厂设置。



图 63- 正在解绑



图 64- 恢复失败

蓝牙设置

蓝牙设置用于管理熙康腕表的蓝牙外接设备，例如蓝牙心率带、蓝牙体重秤等。

进入“蓝牙设置”操作界面后会显示已经配对过的设备信息和【搜索蓝牙设备】按钮。



图 65- 蓝牙设置

用户可以通过点击【搜索蓝牙设备】按钮进行再次搜索，搜索完成后会自动将未配对设备加入列表中。



图 66- 搜索蓝牙



图 67- 蓝牙设备显示

点击列表中的未配对设备，腕表将自动与蓝牙外设进行配对。



图 68- 正在配对



图 69- 蓝牙已配对

点击列表中的已配对蓝牙外设，会显示该设备的信息，并可以通过点击【取消配对】按钮取消该设备与腕表的配对关系。



图 70- 心率带配对蓝牙

当腕表无法与未配对蓝牙外设进行配对时，用户可以在提示界面重新发起配对操作。



图 71- 配对失败

测量功能

熙康腕表可外接指定型号的蓝牙体重秤、心率带，并可通过蓝牙方式将测量数据传输至熙康腕表，再由熙康腕表上传至熙康云平台。

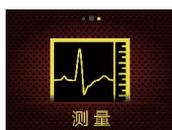


图 72- 测量



图 73- 测量选择

心率测量

请用户在确认心率带电量充足的情况下, 正确佩戴熙康心率带(佩戴方法详见《熙康胸带产品使用说明书》)。

点击“心率测量”进入心率测量状态, 腕表会先连接已配对心率带, 连接成功则显示心率信息。



图 74- 正在查找



图 75- 心跳频率

如果已配对心率带不在附近无法连接, 则自动开启蓝牙设备搜索, 搜索附近熙康蓝牙心率带。

如果查找到单条未配对心率带信息, 则自动进行配对并连接, 直接显示测量结果。配对成功后将替换原有已配对心率带信息。(如图 75 所示)

如果查找到多条心率带信息, 则由用户在设备列表中自行选择进行连接的心率带。(如图 76 所示) 连接成功则显示心率信息界面。

如果未找到心率带, 则腕表会给出相应提示(如图 77 所示)



图 76- 选择心率带



图 77- 未发现心率带

体重测量

用户可通过点击“体重测量”进入体重测量状态，腕表会自动通过蓝牙搜索附近的蓝牙体重秤设备，设备配对流程与蓝牙心率带配对方式相同。

在测得体重后用户可以选择将体重数据保存至个人资料，并上传熙康云平台。



图 78— 体重显示

如何充电

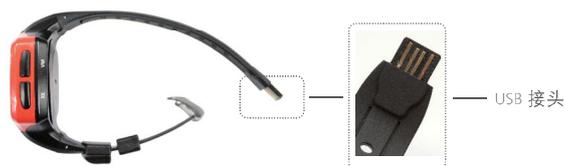


图 79— 熙康腕表表带 USB 接头

将熙康腕表 USB 接头（图 79）与电脑 USB 插口或旅行充电器相连，即可为熙康腕表充电。在关机状态下充电时，熙康腕表界面提示“充电中”（如图 80 所示），当电池电量充满时，将显示“已充满”（如图 81 所示），即充电结束；如在开机状态下充电，在二级界面的状态条上会显示充电中的电池图标。



图 80— 充电中



图 81— 已充满



图 82— 系统信息

安全警告和注意事项

本使用说明书描述的产品的某些特性和功能，取决于当地网络的设计和性能，因此，本使用说明书中的描述可能与您购买的产品并非完全对应。

在使用和操作本腕表前，请认真阅读并遵守下面的注意事项，以免出现危险或非法情况，并确保熙康腕表性能最佳。

使用环境

- 熙康腕表中蓝牙等部件会产生低频电波，可能会影响植入式医疗设备或个人医用设备的正常工作，如起搏器、植入耳蜗、助听器等。若您使用了这些医用设备，请向其制造商咨询使用熙康腕表的限制条件；
- 在禁止使用蓝牙等无线设备的场所，包括但不限于医疗、交通、易燃易爆场所等区域，请遵守相关规定，关闭熙康腕表；
- 请勿在多灰、潮湿、肮脏或靠近磁场的地方进行充电或使用熙康腕表，以免引起熙康腕表内部电路故障；
- 雷雨天气时，请勿使用熙康腕表，以免受到雷击或其它伤害；

- 熙康腕表使用电源适配器充电时，请将环境温度保持在 0°C 至 45°C；熙康腕表由电池供电时，请在环境温度为 -10°C 至 55°C 的情况下使用。请勿在上述温度范围外使用，当环境温度过高或过低时，可能会引起故障。

儿童健康

- 熙康腕表及其配件可能包含一些小零件，请将其放置在儿童接触不到的地方。儿童可能无意损坏本腕表及其配件，或吞下小零件导致窒息或其它危险。

原装配件

- 熙康腕表只能使用制造商提供的原装配件。如果使用任何非原装配件，都有可能影响设备的使用性能，违反熙康腕表的保修条款以及国家关于无线设备终端产品的相关规定，甚至导致人身危害。

熙康腕表电池和充电

- 熙康腕表的电池为嵌入式，在不确定电池损坏的情况下，不建议您自行更换电池，如有类似情况发生，请您务必到熙康腕表特约维修中心进行维修或更换电池。
- 当熙康腕表充电完毕或者不充电时，请断开熙康腕表与台式电脑、笔记本电脑等具有 USB 接口的设备的连接。
- 请勿将熙康腕表放置在加热设备的周围，如微波炉、烤箱或散热器等。因电池过热可能引起爆炸。

- 如果发现熙康腕表电池漏液，请不要使皮肤或眼睛接触到漏出的液体；若沾到皮肤或眼睛上，请立即用清水冲洗，并到医院进行医疗处理。
- 熙康腕表电池的工作时间根据充电状态、环境温度、所在区域信号情况及使用强度而有所不同，具体待机时间需根据实际使用情况和条件确定。
- 建议您在每天使用结束后对熙康腕表及蓝牙心率带进行充电，建议充电时间不超过 3 小时。

维护和保养

- 请勿在温度过高或过低区域放置熙康腕表及其配件，否则可能导致熙康腕表故障、着火或爆炸。当温度低于 0°C 时，熙康腕表性能会受到限制。
- 请勿使用烈性化学制品、清洁剂或强洗涤剂清洁熙康腕表或其配件。清洁和维护前请先关闭熙康腕表，并断开与熙康腕表连接的台式机电脑、笔记本电脑的具有 USB 接口的设备。
- 请勿擅自拆卸熙康腕表及配件，否则熙康腕表及配件将不在本公司保修范围之内。

免责条款

- 本使用说明书的内容仅供使用时参考，东软熙康健康科技有限公司（以下简称东软熙康）保留更改其内容的权利。

- 熙康腕表只提供健康管理的一般常识，并不能取代有关营养、运动和减肥的专业医疗建议。如有身体不适，请及时咨询医生。关于心率监测，熙康腕表采用普遍适用于心脏健康人群的公式来估算。其他人群心率监测事宜请咨询医生；关于卡路里消耗，请注意不当的摄入和消耗卡路里会引起过度减肥或增肥、昏厥、营养不良或更为严重的医学后果，我们建议您向医生咨询适合您的卡路里摄入量 and 消耗量。
- 本使用说明书的内容只是一般性指导信息，不能用于某些特定的人群。熙康腕表只提供利用心电图原理的准确心率测量结果，它不能用于任何医疗用途。东软熙康不承担由此产生的任何后果。切记在开始任何运动和饮食计划之前咨询医生。熙康腕表的检测结果同样不适用于心脏病、中风、高血压、低血压、糖尿病、哮喘等患者。
- 熙康腕表连接熙康云平台会产生 GPRS 数据流量。
- 由于个人运动时摆臂幅度和步幅的不同，可能会导致腕表在计算数据时出现差异。

无担保声明

- 本使用说明书的内容均“如是”提供，除非适用法要求，东软熙康对本使用说明书的所有内容不提供任何明示或暗示的保证，包括但不限于适销性或者适用于某一特定目的的保证。
- 在法律允许的范围内，东软熙康在任何情况下，都不对因使用本使用说明书相关内容而产生的任何特殊的、附带的、间接地、继发性的损害进行赔偿，也不对任何利润、数据、商誉或预期节约的损失进行赔偿。

版权所有

非经东软熙康书面同意，任何单位和个人不得擅自摘抄、复制本使用说明书内容的部分或全部，并不得以任何形式传播。本使用说明书描述的产品中，可能包含东软熙康及其可能存在的许可人享有版权的软件。除非获得相关权利人的许可，否则，任何人不能以任何形式对前述软件进行复制、分发、修改、摘录、反翻译、反汇编、解密、反向工程、出租、转让、分许可以及其他侵犯软件版权的行为。但是适用法禁止此类限制的除外。

质量保证

- 熙康腕表自购买之日起一年内，凭购买凭证，对于正常使用时出现的缺陷免费修理。任何滥用、错用或改装造成的后果不在此保证范围之内，包括使用其他工具造成熙康腕表的损坏。除此之外，用力弯曲或跌落引起的损坏属于滥用或错用的范畴。详情参见《熙康腕表保修凭证》。
- 由于熙康腕表后盖内的防水胶条属于易损部件，建议用户除非必要请勿开启熙康腕表后盖，以免对防水胶条或其他部件甚至腕表整体造成损坏，因此类操作造成的熙康腕表故障不在质量保证范围之内。
- 所有上述保证条款，包括列明的和未列明的，在熙康腕表购买之日一年后不再有效。本公司不会对任何意外的损坏负责，包括但不限于由于测量不准确或其它功能引起的不良后果。本一年保修条款只限于从授权的经销商处购买的熙康腕表。

熙康腕表出厂软件系统默认设置

名称	默认值	最小值	最大值	单位
性别	男	-	-	/
出生日期	1980-01-01			
身高	男：170 女：160	80	226	厘米
体重	男：75 女：60	30	150	公斤
体重测量	--	-	-	公斤
心率	--	/	/	次/分钟
热量	0	0	9999	千卡
距离	0	0	99999	米
步数	0	0	99999	步
速度	--	/	/	千米/小时
日期	自动同步	/	/	/
时间	自动同步	/	/	/
声音设置	60%	静音	100%	/
蓝牙功能	使用时自动开启	-	-	/

注：本说明书中提到的熙康蓝牙体重秤、熙康蓝牙心率带产品，如需购买请与当地经销商联系，或拨打 400-163-9399 服务热线。