



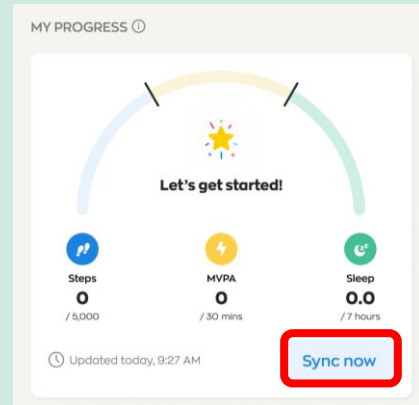
# Healthy 365 App User Guide



## 1. 如何同步睡眠时长

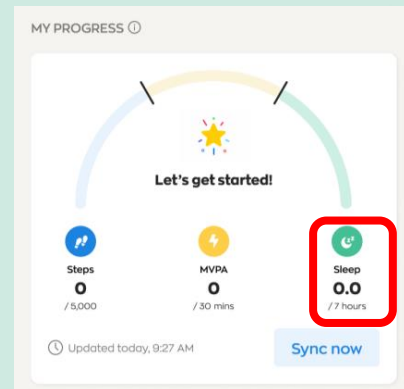
如果您的运动手环已与Healthy 365应用配对成功，并且具备睡眠监测功能，您可以在仪表盘上点击“立即同步”按钮（如下图所示），开始监测您的睡眠数据。

对于使用商业运动手环的用户，请在Healthy 365应用中进行同步之前，先确保您的手表已与商业应用程序健康应用完成同步。

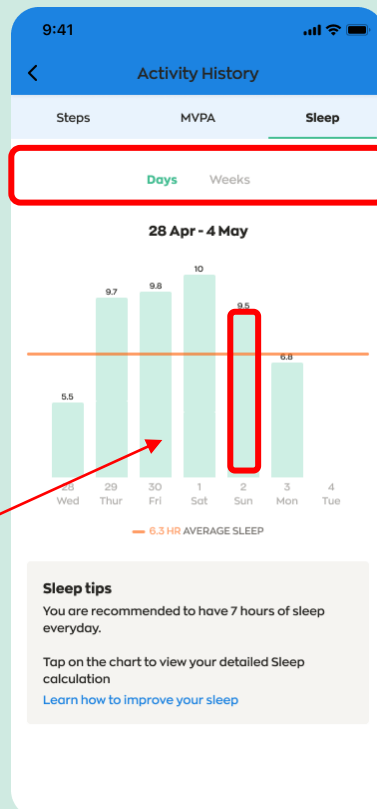


## 2. 如何查看睡眠记录

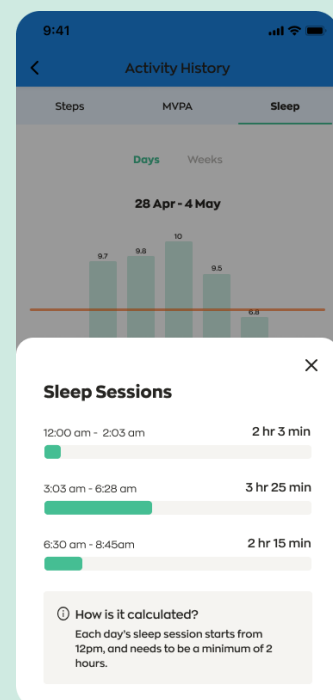
步骤一：在我的进展的仪表盘上点击睡眠图标，查看您的睡眠历史。



步骤二：您可以在日视图和周视图之间切换，以便查看您的过往睡眠数据。



步骤三：你也可以点击任何一天的条形图，查看当天睡眠的详细分布情况。





# Healthy 365 App User Guide

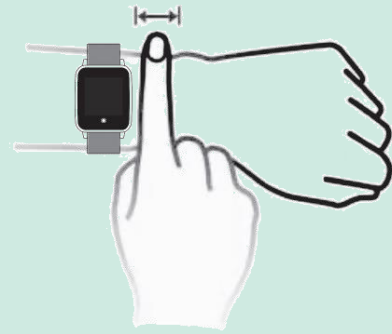


## 3. 准确监测睡眠的一些小建议

保健局健康运动手环将根据身体活动和心率变化自动监测您的睡眠时长。为了提高睡眠监测的准确性，请记得遵循以下建议：

1. 请开启手环并确保其电池电量充足，且无需手动激活睡眠监测功能。
2. 确保手环背部的传感器保持清洁，干燥，且无异物遮挡。

3. 佩戴手环时，应至少距离腕骨一指宽，并将手环调整至紧贴但不过分紧绷的松紧程度，以保持传感器与皮肤可以良好接触。



4. 睡前和醒来后进行体力活动前至少佩戴手环30分钟。但请注意，手环并不防水，所以不宜在游泳或淋浴时佩戴。

5. 当取下手环时，应将其屏幕朝下放置，以免影响到背面的传感器正常运作。



[点击此处查看更多关于睡眠监测的常见问题解答 \(FAQs\)](#)