

成品尺寸：116*68MM
折叠方式：折叠方式：十字折（先左右对折再垂直对折，展开可见十字折线）

材质：157双铜

血压测量上手指南

XC-VC60智能健康运动手表



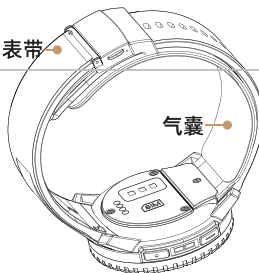
扫码查看指导视频

1.特别说明

不同时间段血压会有不同变化，建议在每一天的同一时段进行血压测量。

- ◎ 测量时请保证设备电量不处于低电量状态；
- ◎ 请不要在运动后立即进行测量，至少等 30 分钟后再测；
- ◎ 在排尿排便后，请等待 10 分钟后再进行测量；
- ◎ 请不要在饭后 1 小时内进行测量；
- ◎ 请不要在过冷、过热或环境剧烈变化的地方进行测量；
- ◎ 请不要在站立时进行测量；
- ◎ 请不要在身体部位受压时进行测量；
- ◎ 请不要在移动的交通工具中进行测量；
- ◎ 请不要通过测量结果进行自我诊断和自我治疗，请遵医嘱，自我判断可能会使病情恶化；
- ◎ 测量前尽量休息 5 分钟，使身体处于自然放松状态，避免在情绪紧张时测量；
- ◎ 请在安静环境下进行测量，不要在测量过程中说话、弯曲手指、移动身体及手臂。连续测量时请间隔 1~2 分钟再进行下一次测量，等待的时间可让动脉回到测量血压之前的状态；
- ◎ 本产品非医疗器械，所提供的健康数据及建议仅供参考，不作为诊断和治疗的依据。

2.手表及配件



- 配件：
- ① 主机（含表带、气囊、保护膜）*1
 - ② 说明书（含保修卡）*1
 - ③ 腕尺*1
 - ④ 4Pin充电线*1
 - ⑤ 工具包*1
 - ⑥ 售后卡*1

首次开机：（首次开机需要充电激活）

长按3秒即可开机

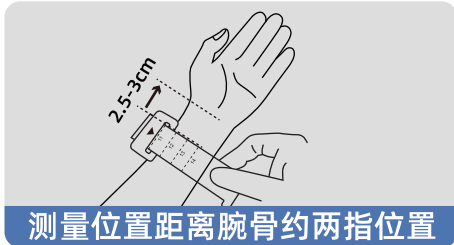


3.佩戴手表

将测量尺尾部穿过头部的孔，拉动尾部直至贴合手臂，避免过紧，确认测量尺的刻度。



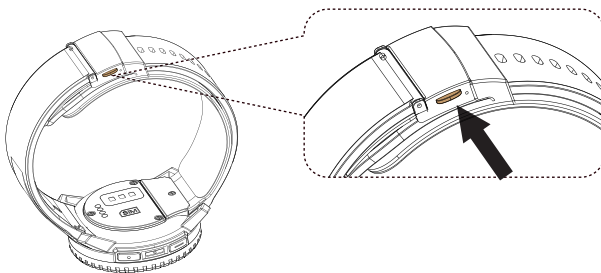
测量腕围



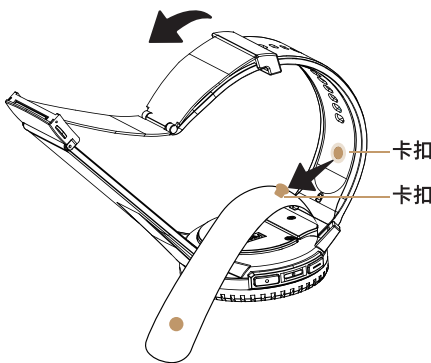
测量位置距离腕骨约两指位置

调节表带

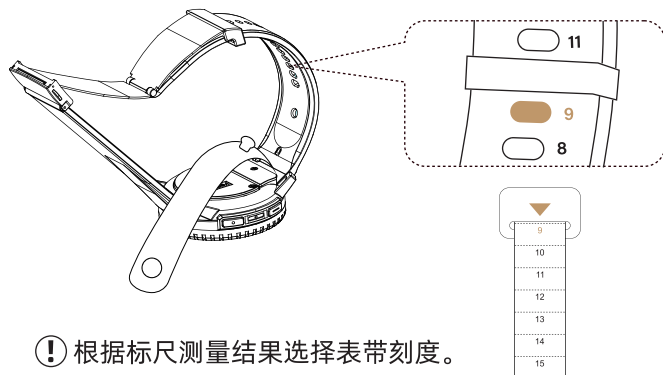
步骤一：按住表扣两侧的卡扣按钮，打开表扣。



步骤二：打开表扣及气囊的上下卡扣。

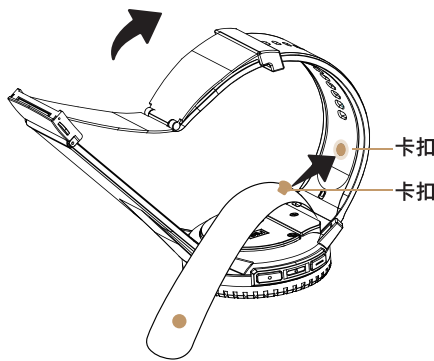


步骤三：调节表带的松紧度。



根据标尺测量结果选择表带刻度。

步骤四：扣合表扣及气囊的上下卡扣。



5.正确佩戴

佩戴设备时，表体置于手腕的手背侧正中间，表体边缘位于尺骨茎突根部处以下，不能压住尺骨茎突根部或距离太远，表盘中心位于腕部距手掌横纹约两指宽度处。



提示：佩戴过松可能会影响血压测量的精准度。

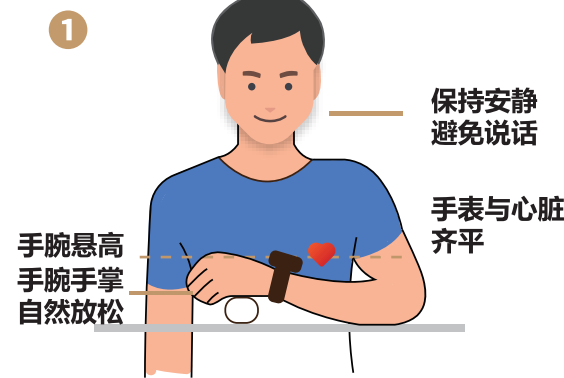
点击测量：点击血压快捷键，进入血压功能界面，等待 5 秒自动开始测量血压。在准备时间内请按照要求调整测量姿态，并且保持到测量结束。



测量结果：测量完成之后，设备会显示高压、低压以及心率设备可以保存最近 10 次测量结果，更多结果请绑定APP进行记录和查看。



正确测量姿势如图所示：



1

手腕悬高
手腕手掌
自然放松

保持安静
避免说话

手表与心脏
齐平

2

手腕手掌
自然伸展

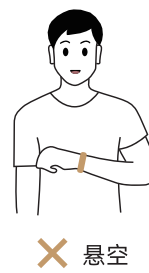
保持安静
避免说话

手表与心脏
齐平

承托肘部

双脚平放
无交叉

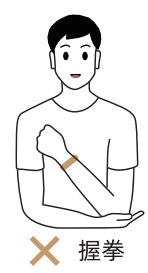
6.错误测量姿势



✗ 悬空



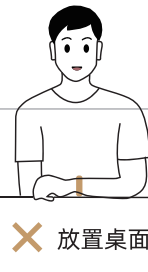
✗ 耸肩



✗ 握拳



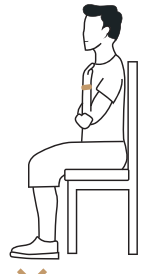
✗ 未支撑/外翻



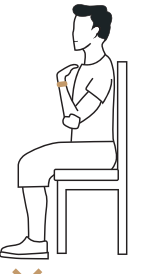
✗ 放置桌面



✗ 手腕弯曲



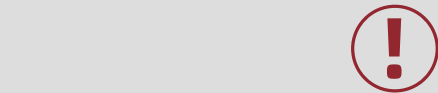
✗ 压迫气囊



✗ 手腕弯曲



✗ 站立



测量姿态需要在测量开始前调整好，并保持到测量结束，错误的测量姿态可能会导致最终的血压测量结果。

6.正确测量姿势

- 1.从开始测量直至设备显示测量结果一直保持的姿势。
- 2.不符合标准测量姿势的动作可能会影响测量结果。
- 3.为确保测量结果准确性，建议测量前保持静坐至少 5 分钟。

XC-VC60拆装指南

XC-VC60智能健康运动手表



扫码查看指导视频

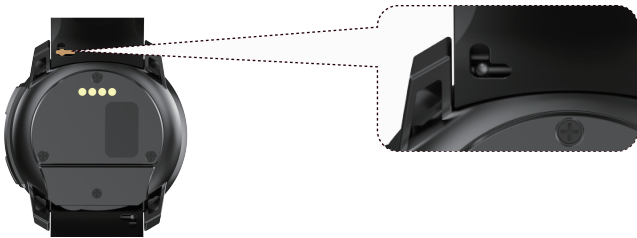
1.表带拆装

1.1拆卸表带方法：

- 步骤一：在手表连接处找到开关生耳的开关。
- 步骤二：扣住突起的开关向另一侧拨动。
- 步骤三：开关拨动到底之后，轻轻侧提表带。

⚠ 注意:开关由弹簧控制，拨动和侧提要同步操作。

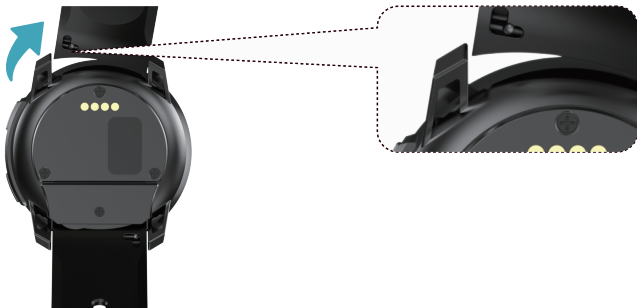
步骤一:找到生耳开关



步骤二:拨动开关



步骤三:侧提表带



1.2拆卸表带方法：

- 将开关另一侧耳针插入表耳中。



- 扣住突起的开关向另一侧拨动。
- 当侧耳针缩进去后，对准表耳松开开关即可。

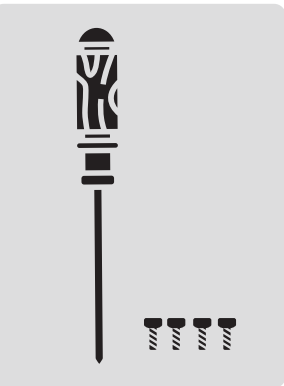
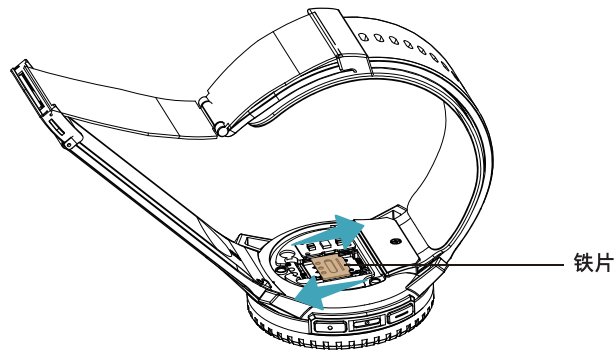
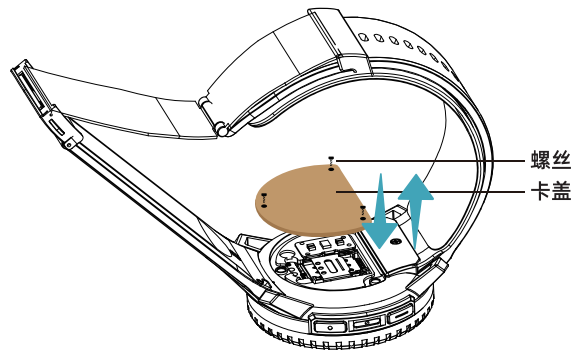


2.SIM卡安装

3.1拆卸方法：

- 使用螺丝刀取出卡盖上的螺丝，取下卡盖。
- 向下拨动卡座上的铁片。
- 将SIM卡按照卡槽的形状装入放平。
- 合上铁片，向上拨动铁片，锁住卡槽。
- 安装卡盖并且锁上螺丝。

⚠ 注:SIM卡为小卡尺寸设备上带有防水密封圈，如在安装过程中掉落，请将密封圈重新装回密封槽内，否则导致进水请使用提供的专用螺丝，非专用螺丝可能会导致进水。



- ◎ 拆装工具
- 螺丝刀*1
 - 备用螺丝*4

4.腕围标尺刻度说明

如果腕尺丢失，可使用普通卷尺测量腕围，查询下表可得到对应标尺刻度。

腕尺刻度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
普通卷尺（mm）	13.2-13.8	13.9-14.5	14.6-15.2	15.3-15.9	16.0-1.66	16.7-17.3	17.4-18.0	18.1-18.7	18.8-19.4	19.5-20.1	20.2-20.8	20.9-21.5	21.6-22.2	22.3-22.9

⚠ 本设备血压测量支持腕围周长范围为14.6~22.9mm,若腕围周长超出范围，因未经充分验证，可能影响血压测量的准确性。