

智能睡眠监测仪快速使用指南

1. 睡眠仪的使用方法

将睡眠仪放置在床单下面，靠近胸部心脏位置，放稳定后铺好床单，把磁吸上盖隔着床单吸附在主机上。按下主机按键，蓝灯闪烁代表主机工作正常，电量充足；如果按下主机按键红灯连续闪烁两次，说明主机电量低，需要充电；如果按下按键无反应，说明主机完全没电，需要长时间充电激活设备；充电状态下红灯闪烁，充满电后红灯保持常亮。



2. 下载 APP 安装，注册，配对连接主机设备。

2.1 下载 APP

APP Store 或应用宝里面搜索“J-Style Sleep”，中文名称“趣眠”；也可扫描下面二维码进行下载安装。



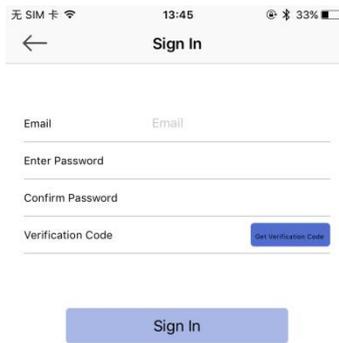
iOS



Android

2.2 进入注册、登录界面

第一步注册：打开安装好的 APP,弹出“Sleep 想给您发送通知”对话框，点击允许，然后点击“注册”。进入注册页面，中文注册页面，只能通过手机号码注册，填写手机号、密码，点击“获取验证码”，手机获取验证码后，填写短信验证码，点击“注册”；英文注册页面，只能通过邮箱地址注册，填写邮箱地址、密码，点击“Get Verification Code”，登陆邮箱获取验证码，填写验证码，点击“Sign In”。



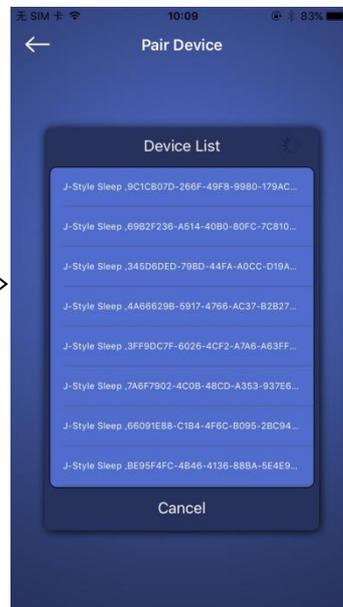
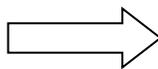
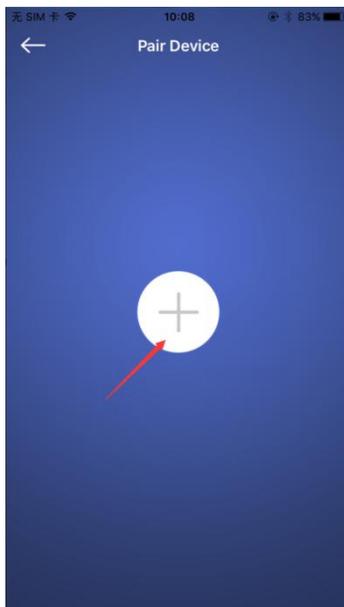
中文注册页面

英文注册页面

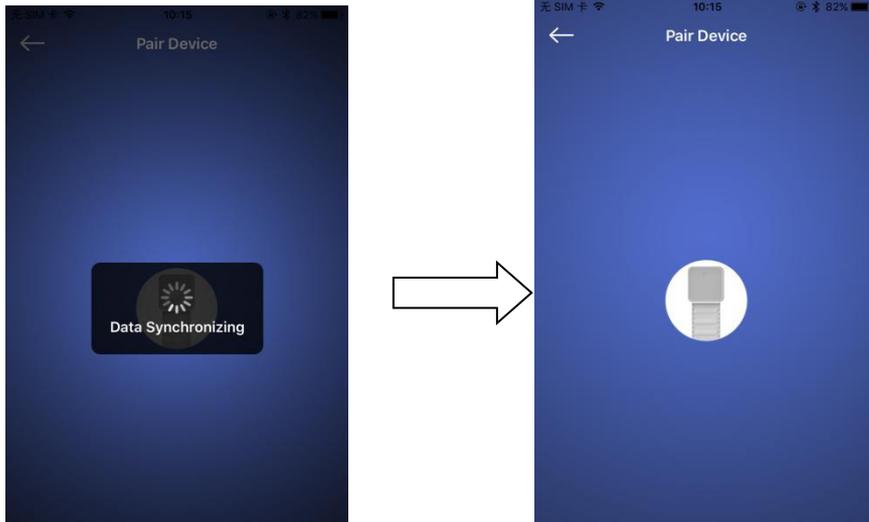
第二步登录：如果已有账号，中文界面输入已注册的手机号码、密码，点击“登录”，英文界面输入已注册的邮箱、密码，点击“Login”；没有账号也可通过微信、微博、QQ快捷登录。

2.3 连接设备

第一步：打开手机蓝牙，进入“设置”页面的“绑定设备”选项，点击，弹出蓝牙列表页面。



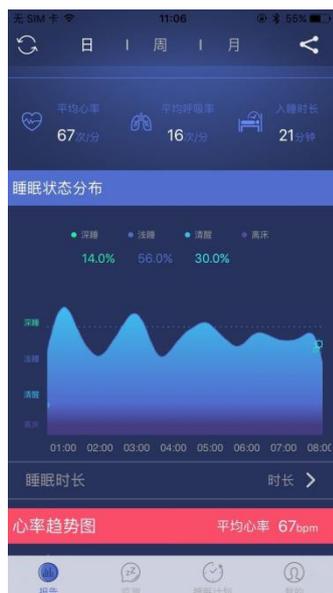
第二步：点击蓝牙列表中设备名称“J-style sleep”进行连接配对，连接过程中睡眠仪蓝灯闪烁，连接成功后绑定设备页面变为图标。



打开“监测”页面，点击开启按钮 ，查看实时的呼吸、心跳波形和数值，查看上床和离床对应的 APP 显示状态，当不需要监测时点击关闭按钮 即可。圆圈内有爱心图标显示的数据为心率数据，圆圈内有肺形图标显示的数据为呼吸率数据；中间人形动画图代表不同的睡眠状态；曲线图中肺形图标的绿色曲线代表呼吸率曲线，曲线图中心形图标的红色曲线代表心率曲线。其中“”图标代表离床，“”图标代表在床上有身体活动，“”指示已经在床但肢体没有稳定，“”指示在床并且肢体处于稳定状态，此时可以计算出呼吸率和心率值。实时监测模式下，被监测者在身体静止、安静的状态，才能计算出实时的心率、呼吸率数据。



- 睡眠仪为自动监测设备，使用过程中不用连接 J-Style Sleep app, 当需要获取睡眠报告或实时监测时可开启 APP 连接睡眠仪，经过一段时间睡眠之后查看日睡眠分析报告中的结果。多日睡眠之后可以查看周睡眠报告和月睡眠报告。更详细的功能请查阅《智能睡眠监测仪使用手册》中的内容。



注意：传感器带子非常灵敏，需要保护。传感器不能被折叠，拿起时要适度的弯曲，不要产生小角度的折叠，否则传感器折痕后面的部分会失效，导致睡眠监测仪无法获得正确的信号。