

智能睡眠监测仪用户手册

深圳天福电子有限公司

2017年10月10日

目 录

1. 睡眠	1
2. J-STYLE SLEEP 睡眠监测仪产品概览	1
3. 监测功能指标	2
4.规格参数	3
5. 包装清单	3
6. 使用手册	4
6.1 智能睡眠监测仪使用方法	4
6.2 下载和注册 APP	4
6.2.1 下载	4
6.2.2 注册	5
6.2.3 登录	6
6.2.4 找回密码	8
6.3 连接设备	9
6.3.1 连接设备	9
6.3.2 查询电量	11
6.3.3 固件升级	11
6.3.4 接入苹果睡眠（限 iOS）	12
6.3.5 关于我们	13
6.3.6 语言切换	16
6.3.7 充电	16
6.4 实时监测	17
6.5 睡眠质量分析	18

6.5.1 日睡眠质量分析	18
6.5.2 周睡眠状态	19
6.5.3 月睡眠统计	20
6.5.4 同步睡眠数据	22
6.5.5 分享睡眠报告	23
6.6 睡眠计划	24
6.6.1 睡眠计划	24
6.6.2 助眠音乐	24
6.6.3 闹钟提醒	24
6.6.4 唤醒设置	25
7. 项	26
3.	26
	27
唤 功能怎么使用	27
监测仪	27

1. 睡眠

睡眠是人类进入面对外界刺激反应度下降并且很容易恢复的一种生命状态。植物人、脑死亡或者神经麻醉之后的昏迷状态虽然对外界刺激的反应度下降，但不容易恢复，所以不是睡眠。人类一生之中三分之一时间都处于睡眠状态，可见睡眠对人类生活和生命是至关重要的。保持健康身体的“三驾马车”分别是运动、饮食和睡眠。

睡眠是生命的需要，每天缺少的睡眠还要补上，否则身体就是发出一些异常信号。缺乏睡眠会导致头昏脑胀，不能集中注意力，记忆力明显减退，情绪烦躁不安，易发脾气，表情呆滞迷惘，有时甚至沮丧、压抑，出现自杀念头。个别人还会出现幻觉，如听到别人在和他说话，看见奇怪的东西等，有时出现多疑、敏感、老是疑心别人想害自己等，和精神病十分相像。太多的交通事故、猝死和疾病都和睡眠有非常直接的关系。

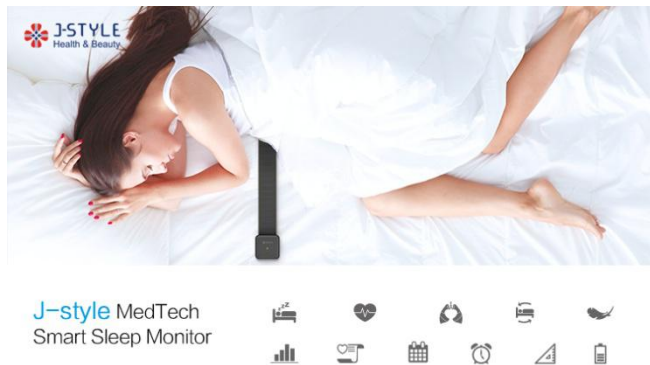
正常人在睡眠时有时眼球不活动或者只有很慢的浮动，这段时间比较长；但有时眼球很快地来回活动，这段时间比较短。睡眠分成非快速眼动睡眠(NREM)和快速眼动睡眠(REM)两部分。正常睡眠时的基本规律是，正常成年人在睡眠一开始先进入NREM，由浅入深，大概经过60~90分钟后，转成REM，REM持续时间只有10~15分钟左右，然后又转成NREM，就这样周期性地交替出现NREM和REM，一夜出现4~6次睡眠周期，直到清醒为止。睡眠过程是对人类身体物理器官系统和神经系统的修复和成长的重要过程。人体生命中科学的活动与睡眠周期的生物节律是保持健康身体的基础。鉴于生物节律对人类健康的无尽价值，2017年10月2日，诺贝尔委员会宣布将诺贝尔生理学或医学颁给研究“生物节律的分子机制方面的发现”的三位美国遗传学家杰弗里·霍尔、迈克尔·罗斯巴什和迈克尔·扬。

人类对睡眠过程还存在很多的未知，许多人更是不知道在睡眠过程中自己的身体发生了什么样的变化。J-STYLE Sleep 睡眠监测仪由力学、电子工程、生命医学、神经科学、人体工学、ID/MD 以及美学工程师联合开发，探究睡眠的奇妙过程并寻找如何获得科学有效的睡眠，通过睡眠监测和分析的结果指导自己的睡眠和生活，打开智慧健康生活的一条捷径。

2. J-STYLE Sleep 睡眠监测仪产品概览

J-STYLE Sleep 睡眠监测仪是一款监测用户在床上休息全过程的无感智能采集和分析设备。采用高灵敏度压力传感器采集用户在床上的微弱体动信号，经高倍数模拟和数字放大、精确的模拟和数字滤波技术提取稳定状态下的呼吸和心跳波形信息。睡眠监测仪能够快速灵

敏地感知到用户的离床、上床和四肢活动等动作，可以准确提取稳定状态下的心率和呼吸率数值。针对用户在床上一个阶段的各项信息，依照人类睡眠规律分析用户的各项休息指标和日睡眠质量评价。按照周睡眠完成情况给予科学的入睡和起床时间建议。



3. 监测功能指标

- 上床离床检测
- 体动检测
- 实时状态查看
- 呼吸率监测
- 心率监测
- 睡眠状态检测
- 睡眠时间
- 入眠时长
- 深睡时间
- 浅睡时间
- 睡眠效率
- 日睡眠质量分析
- 周睡眠状态
- 月睡眠统计
- 睡眠指导
- 音乐助眠
- 睡眠计划
- 闹铃提醒
- 电量查询

- 接入苹果睡眠 (限 iOS)
- OTA 升级

4.规格参数

产品名称：智能睡眠监测仪

产品型号：JA-1657

连接方式：BLE (BT4.0)

APP：Android 和 iOS

工作时间：30 天以上

电池容量：350mAh

尺寸： ;

传感器尺寸： ;

输入：人体卧床的体动信号

环 到

5. 包装清单

- 1) Sleep 智能睡眠监测仪
 - 睡眠监测仪主机
 - 身体动作传感器
 - 磁吸顶盖
- 2) Micro-USB 充电线
- 3) 产品使用手册

6. 使用手册

6.1 智能睡眠监测仪使用方法

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。双人使用可能会影响测试结果，此为正常现象。



6.2 下载和注册 APP

6.2.1 下载

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



iOS



Android

6.2.2 注册

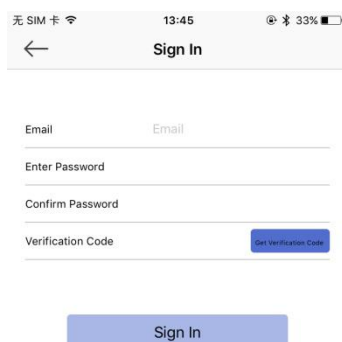
第一步：打开安装好的 APP,弹出“Sleep 想给您发送通知”对话框，点击允许，然后点击“注册”



第二步：进入注册页面，中文注册页面，只能通过手机号码注册，填写要注册的手机号、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，填写要注册的邮箱地址、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



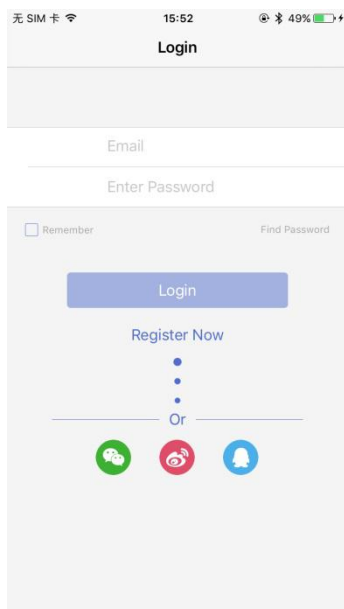
英文注册页面

6.2.3 登录

第一步：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。



中文登录页面



英文登录页面

第二步：首次的登录的用户，需完善个人信息。



①输入昵称



②设置性别



③设置身高



④设置体重



⑤设置年龄

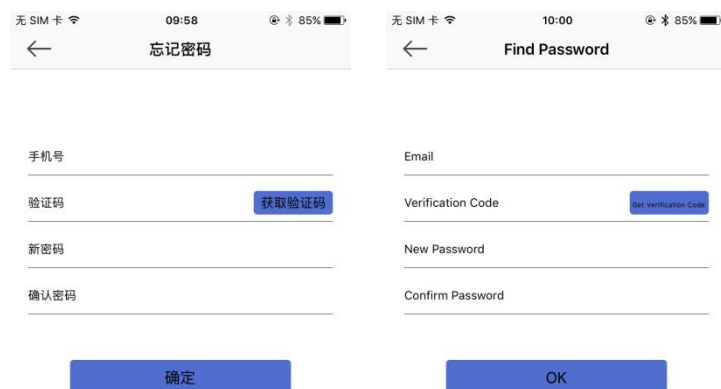
6.2.4 找回密码

第一步：当忘记登录密码时，点击“找回密码”



第二步：进入忘记密码页面，中文忘记密码页面，填写要找回密码的手机号码，

点击“获取验证码”，手机获取验证码后，填写验证码，然后填写新密码，确认新密码，点击“确定”；英文忘记密码页面，填写要找回密码的邮箱地址，点击“Get Verification Code”，登录邮箱查看验证码后，填写验证码，然后填写新密码，确认新密码，点击“OK”；重置密码后无需再次登录将直接跳转至绑定设备页面或报告页面。




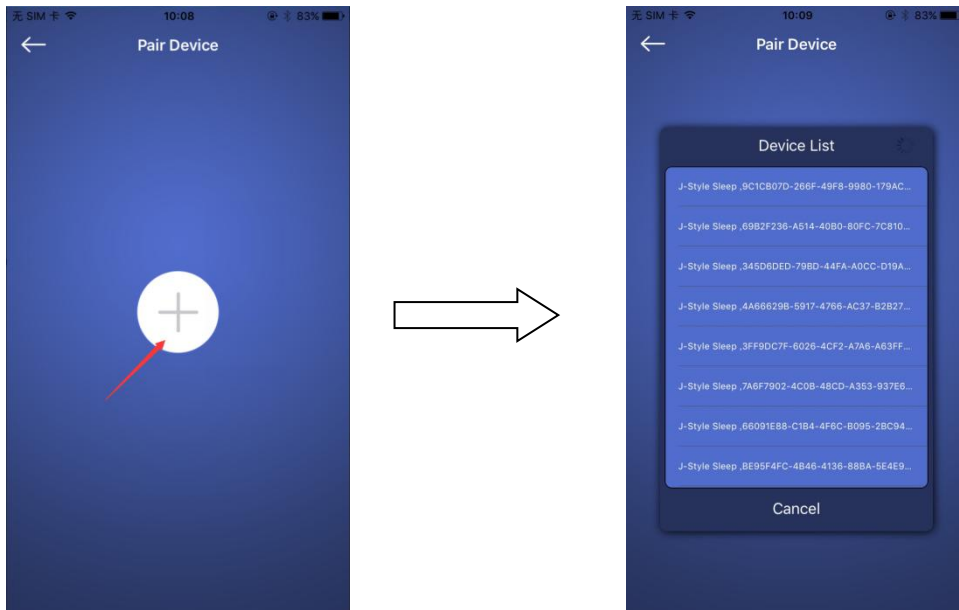
中文忘记密码页面

英文忘记密码页面

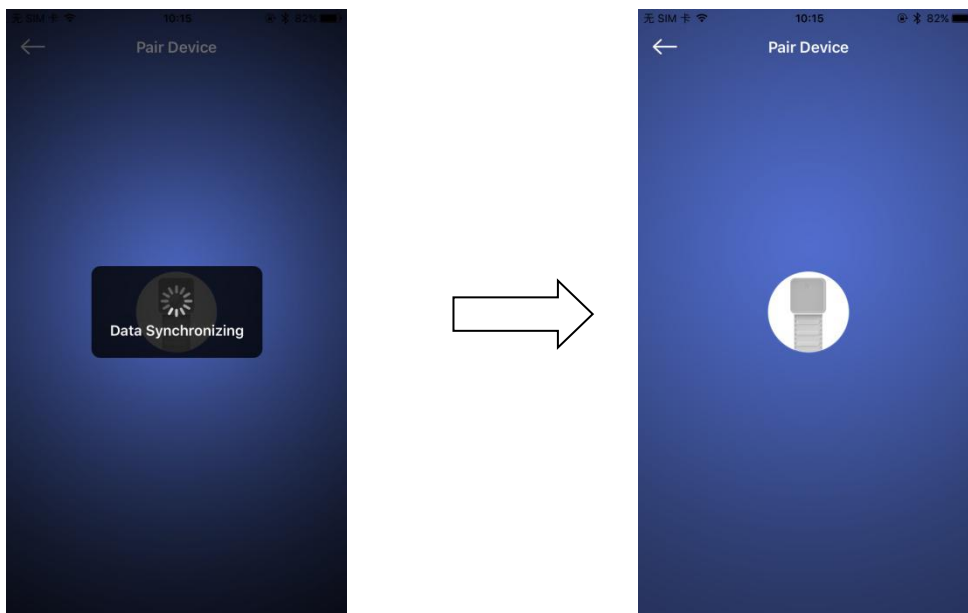
6.3 连接设备


6.3.1 连接设备

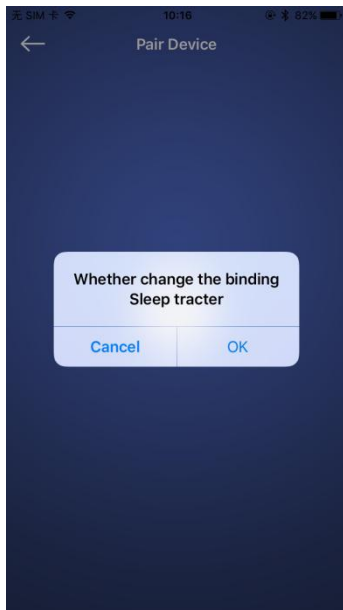
第一步：打开手机蓝牙，进入“设置”页面的“绑定设备”选项，点击，弹出蓝牙列表页面。



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。



连接成功后如需更换设备，可点击图标，弹出提示框“是否更换绑定的睡眠仪”



6.3.2 查询电量

在设置页面，可以查看已绑定设备的剩余电量。



6.3.3 固件升级

当所连接睡眠仪的固件版本不是最新版本时，显示红色字样“有新版本”，点击该字样可完成睡眠仪固件升级至最新版本；当所连接睡眠仪固件版本已经是最新版

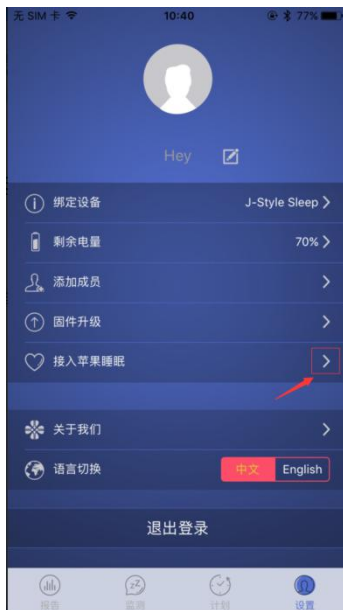
本时，不显示任何字样。



6.3.4 接入苹果睡眠（限 iOS）

连接【健康】后，Sleep 可以将你的睡眠数据传到健康中心，你可以随时在【健康】>【数据来源】中修改你的设置。

第一步：点击右箭头



第二步：进入接入苹果睡眠页面，点击“去设置”



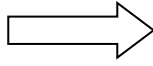
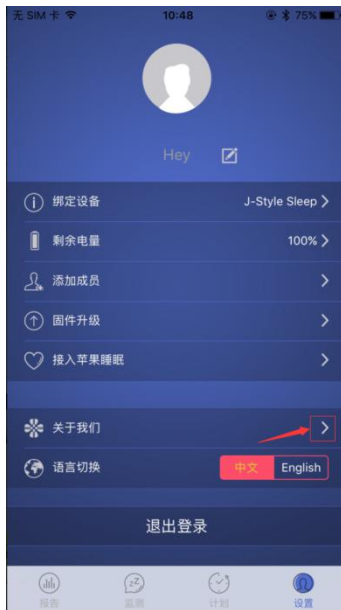
第三步：在数据来源页面，设置允许或不允许的数据类型。



6.3.5 关于我们

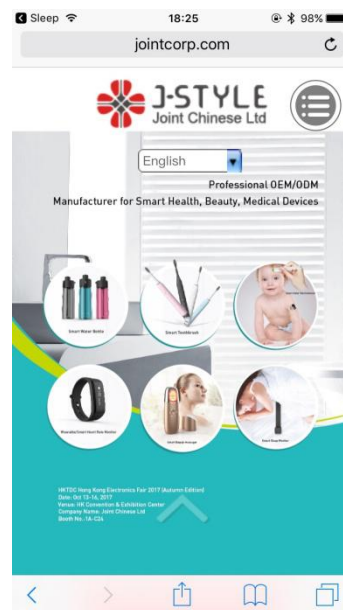
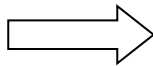
6.3.5.1 进入关于我们页面

点击右箭头进入关于我们页面



6.3.5.2 官方网站

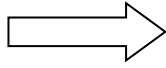
点击右箭头可进入 J-STYLE Joint Chinese Ltd 官方网站



6.3.5.3 意见反馈

在使用的过程中有任何的意见或建议您都可以在这里提出，我们非常重视您的宝贵建议。

操作步骤：点击右箭头可进入意见反馈页面，填写完建议、邮箱账号后点击“提交”。



6.3.5.4 APP 版本号

显示 APP 当前的版本号



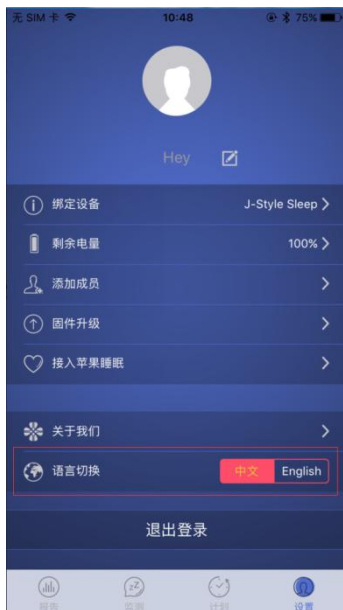
6.3.5.5 固件版本号

显示所连接的睡眠仪固件的版本号



6.3.6 语言切换







点击中文、English 进行语言切换，可以切换中文、英文两种语言



6.3.7 充电

使用配置的 USB 线连接主机上的 USB 槽进行充电，充电过程中主机上红灯闪烁，充满电后红灯常亮，首次使用建议充 1 个小时再使用。

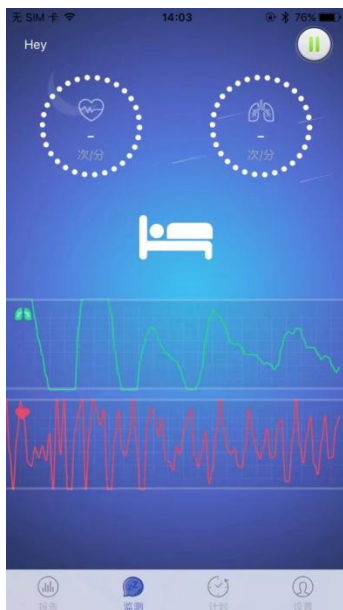
6.4 实时监测

1. 使用 J-STYLE Sleep APP 连接到主机设备之后,进入“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。圆圈内心形图标显示的数据为心率数据,圆圈内心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。如下图所示:

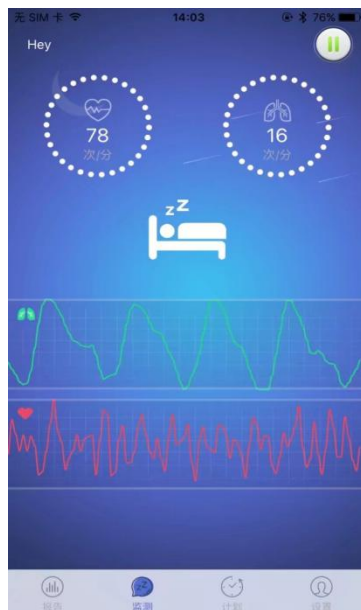


离床状态

翻身状态



未稳定状态

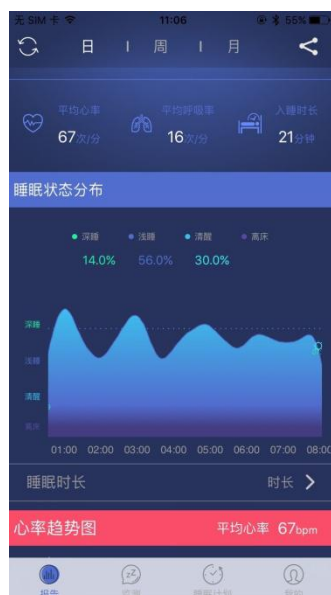


稳定状态

6.5 睡眠质量分析

6.5.1 日睡眠质量分析

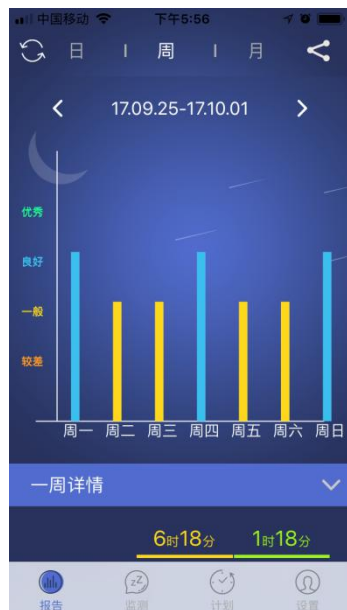
日睡眠质量分析显示当日用户睡眠状况，包括总睡眠状况等级（优秀、良好、一般和较差）、睡眠状态分布、心率趋势图、呼吸率趋势图、体动情况、睡眠详细指标和改善建议七个部分。



6.5.2 周睡眠状态

周睡眠状态显示用户一周内睡眠质量情况、一周睡眠时间详情、平均心率趋势和平均呼吸率趋势等信息。

如一周睡眠质量等级分布图，显示一周内每天睡眠质量等级：



一周睡眠时间详情图，显示每天在床休息时间和深睡时间：



平均心率趋势图，显示一周内每天睡眠过程中的平均心率变化：



平均呼吸率趋势图，显示一周内每天睡眠过程中的平均呼吸率变化：



6.5.3 月睡眠统计

月睡眠状态显示用户一月内睡眠质量情况、一月睡眠时间详情、平均心率趋势和平均呼吸率趋势等信息。

一月睡眠质量等级图，显示一月内每天睡眠质量等级：



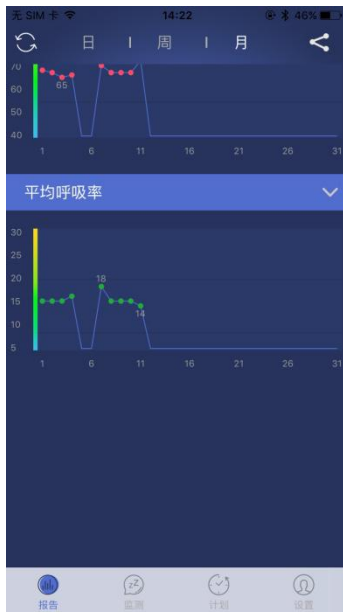
一月详情,显示一个月内每天平均深睡时间和平均睡眠时长的趋势图:



平均心率趋势图,一个月内每天平均心率的趋势图:



平均呼吸率趋势图,一个月内每天平均呼吸率的趋势图:




6.5.4 同步睡眠数据

在报告页面，点击左上角同步数据按钮，可随时同步睡眠数据。



6.5.5 分享睡眠报告

击  按钮，可将睡眠数据分享到第三方应用平台，让好友了解你的睡眠报告。



6.6 睡眠计划

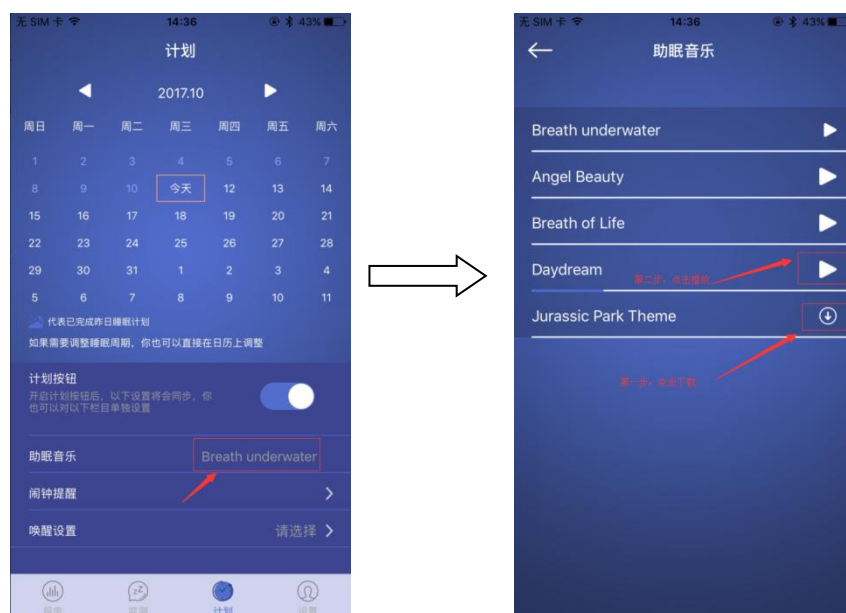
6.6.1 睡眠计划

制定每日睡眠计划并显示执行情况。

6.6.2 助眠音乐

助眠音乐有助于您在轻松、愉悦的环境下快速的进入睡眠。

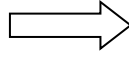
点击右侧音乐名称,进入助眠音乐界面,可根据自己的喜好下载播放助眠音乐。



6.6.3 闹钟提醒

闹钟提醒可以设置入睡时间和起床时间, 设置后到点音乐响起, 提醒您入睡、起床时间到了。

点击右侧箭头进入闹钟设置页面, 设置好时间、星期, 点击右上角“保存”。



6.6.4 唤醒设置

用于短时间休息时的闹铃提醒，可以设置几分钟之后唤醒用户。



7. 项

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。

用户指南

1. 低电和充电指南

按下主机按键如果设备红灯连续闪烁两次，说明电量低，请及时使用配置的 USB 充电线进行充电，充电过程中红灯闪烁,电量充满后，红灯常亮则表示电量充满。

2.同步数据信息或者连接蓝牙时，主控器的会显示蓝灯。

3.

或烘干机清洗或烘干“Sleep 监测仪”，否则会损毁睡眠监测仪并失去保修资格。

2) 禁止将传感器从织物套

中取出，禁止使用洗衣机或烘干机清洗或烘干织物套。

3) 整理床铺时，若您使用可调节的床垫货折叠床，请不要将追踪器和织物套一起进行折叠。

Sleep 监测仪并不是医疗器械，它并非设计于诊断或治疗疾病。睡眠絮乱和其他疾病的诊断和治疗请咨询医生。

洁 养

让 Sleep 监测仪在通风环境下，拧 细 洁
仪 尘 污渍

5 品质保证

1.睡眠带、主控器、USB 充电线保修期为 1 年

2.品质保证不适用于以下情况：

- 1) 如未遵循 Sleep 的使用、清洁和维护说明；
- 2) 如果 Sleep 产品未经 Sleep 授权的经销商及购买该产品的经销商许可进行修改或修补；
- 3) 如果产品由于使用不当、缺乏维护、粗心使用或其他人为原因而导致损坏；
- 4) 如按照品质保证进行修补或更好，则不延长保质期；
- 5) 在投诉时，必须出具/附上原始发票或收据以及质保证明，作为购买的凭证。您应向购买该产品的经销商或者 Sleep 产品的其它授权经销商进行投诉。

见问题

1 连接手机 吗？

睡眠仪自动监测，不需要手机连接。 设备 储 30 天 您 实
际 时调

开 监测 将 乐 击 乐 设 设
结 监测 监测 乐将
动 结 设 时结 乐则 设 时间结

唤 功能怎么使用

设置唤醒功能后，配合 监测仪，手机将会在设定的唤醒时间范围内的浅睡眠
期轻轻唤醒你。为了保证闹钟的正常运作，请 关闭 蓝 电

监测仪

过 经历 深 阶 监测仪 传
监测 时产 动 过 质量、心率、呼吸 设置 唤
设 时间 围 监测仪将 时 唤 刻
让 轻