

声阔 Sleep A30 睡眠耳机使用手册

获取声阔 Sleep A30 睡眠耳机完整体验，一夜安眠。

快速上手

- [将 Sleep A30 与您的设备配对](#)
- [正确佩戴 Sleep A30](#)

核心功能

- [使用敲击控制](#)
- [切换聆听模式](#)
- [控制主动降噪](#)
- [使用 Sleep A30 接打电话](#)
- [在 soundcore 应用中查找 Sleep A30](#)
- [睡眠监测与睡眠报告](#)

设备管理

- [取消配对、重新启动或重置 Sleep A30](#)
- [电池与电量显示](#)
- [清洁 Sleep A30](#)
- [更新固件与应用程序](#)

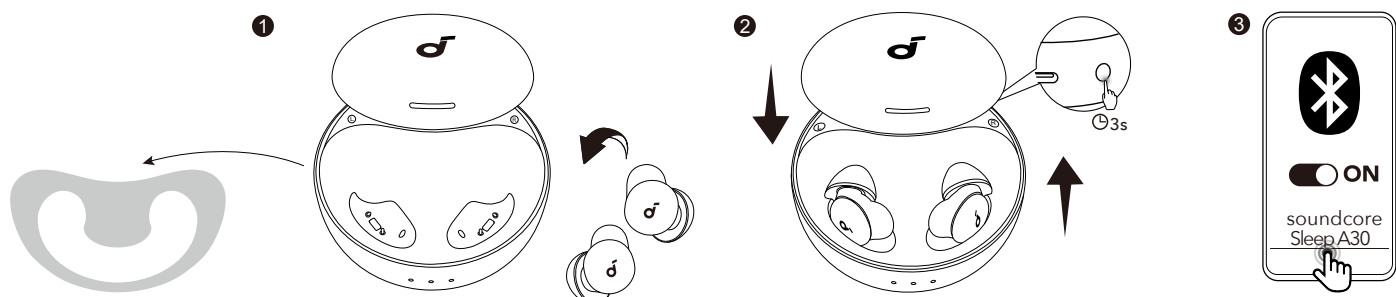
更多信息

- [Sleep A30 技术规格](#)
- [获取支持](#)

将 Sleep A30 与您的设备配对

将 Sleep A30 与您的设备配对，以享受自定义控制、聆听放松音频、管理睡眠模式 and 升级固件等多种功能。

首次自动配对



1. 首次使用时，请先移除耳机上的绝缘贴。
2. 将耳机放回充电盒中，先合上再重新打开盒盖。
3. 此时，耳机将自动开机并进入蓝牙配对模式。充电盒内的 LED 指示灯会开始闪烁。
4. 在您设备的蓝牙列表中，选择 **soundcore Sleep A30** 进行连接。
5. 配对成功后，充电盒的 LED 指示灯会亮起 1 秒钟，然后缓慢呼吸闪烁，直到盒盖关闭。

手动配对

您也可以随时手动将 Sleep A30 与设备配对。

1. 将两只耳机放入充电盒，并保持盒盖为打开状态。
2. 按住充电盒背面的按钮 3 秒钟，以进入配对模式。
3. 在您设备的蓝牙列表中选择 **soundcore Sleep A30** 进行连接。

使用 soundcore 应用程序



Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.



Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc.



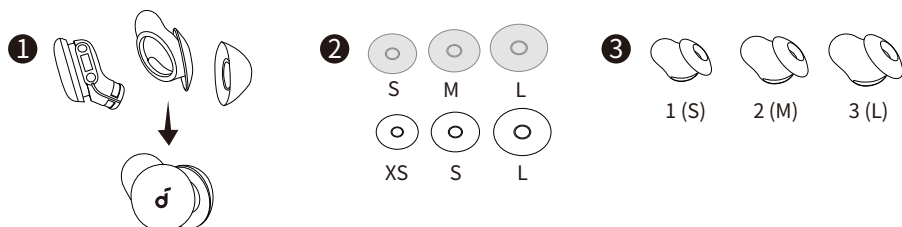
下载并安装 soundcore 应用程序，以享受自定义控制、聆听放松音频、管理睡眠模式和固件升级等全面功能。如果您的耳机无法连接到应用程序，请在您手机的应用商店中将其更新至最新版本。

下载链接: <http://dl-soundcore.soundcore.com/qcdl?flow=soundcore>

正确佩戴 Sleep A30

请选择最贴合您耳朵的配件并正确佩戴，以获得最佳的舒适度和降噪隔音效果。

选择最适合您的耳帽和耳翼



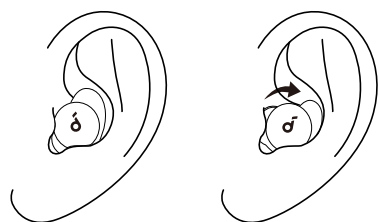
Sleep A30 随附多种尺寸的耳帽和耳翼，您可以根据需求自由选择。耳机预装的是 M 尺寸的配件。

我们提供两种不同材质的耳帽：

- **硅胶耳帽：**为实现最佳舒适度而设计。
- **记忆海绵耳帽：**为增强噪音隔绝而设计，佩戴更紧实。

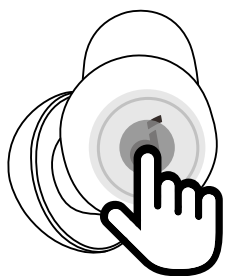
注意：记忆海绵耳帽是消耗品，应定期更换，并且请勿使用酒精或水进行清洁。

正确佩戴 Sleep A30



为了更好地隔绝噪音，请将耳机放入您的耳道，然后轻轻旋转，直到耳翼和耳帽舒适地贴合您的耳朵。

使用敲击控制



您可以通过耳机上的敲击控制，直接进行切换模式、调整音量和开关降噪等操作。

通过耳机上的敲击控制，您可以执行以下任一项操作：

- **切换聆听模式：** 双击敲击左耳机，可在蓝牙模式与本地模式间切换。
- **开启或关闭主动降噪：** 双击敲击右耳机。
- **减小音量：** 三次敲击左耳机。
- **增大音量：** 三次敲击右耳机。

为提高识别准确度，请在使用敲击操作时，对耳机稍加用力。您也可以在 soundcore 应用程序中自定义更多控件。

切换聆听模式

聆听模式决定了您的音频来源。您可以根据需求，在两种模式间切换。

- **蓝牙模式：**可连接 soundcore 应用程序或其他应用程序，播放您喜欢的音频。
- **本地模式：**无需使用手机，可随时聆听已下载到耳机中的 soundcore 音频，享受无手机通知打扰的休息时光。

切换聆听模式的方法

佩戴耳机，并确保其已连接到您的设备。您可以通过以下任一方式进行操作：

- **在 Sleep A30 耳机上切换：** 双击敲击左侧耳机，即可在蓝牙模式与本地模式之间进行切换。切换时，您会听到语音提示。
- **在 soundcore 应用程序中切换：** 您也可以在应用程序中直接切换聆听模式。此外，您还可以通过应用程序设置默认启动的模式。

将 soundcore 音频下载到 Sleep A30

您可以将特定的舒缓音频传输到耳机中，以便在本地模式下无需连接手机即时播放。

支持的音频类型

- 遮斷音景
- 白噪音



下载步骤

1. 在 soundcore 应用程序主页，进入**音频库**。
2. 点击**遮罩**或**白噪音**分类。
3. 选择您喜欢的声音，然后点击其旁边的下载图标。
4. 在弹出的窗口中，点击**下载**以开始将音频传输到耳机。
5. 等待传输完成即可。

控制主动降噪

Sleep A30 的主动降噪 (ANC) 功能可有效消除家用电器和外界交通等低频噪音对睡眠的影响。

切换主动降噪模式

佩戴耳机，并确保其已连接到您的设备。您可以通过以下任一方式进行操作：

- **在 Sleep A30 耳机上切换：** 双击敲击右侧耳机，即可开启或关闭主动降噪。切换时，您会听到相应的提示音。此操作可在 soundcore 应用程序中自定义。
- **在 soundcore 应用程序中切换：** 您也可以在应用程序的主界面中直接开启或关闭主动降噪功能。

睡眠时的自动控制

Sleep A30 会根据您的入睡设置自动管理主动降噪功能：

- 当您在**检测到入睡后音频操作**设置中选择**停止音频**时，主动降噪将维持原有设定，默认为整夜开启。
- 当您在**检测到入睡后音频操作**设置中选择**播放本地音频**时，设备会在检测到您入睡后自动关闭主动降噪功能。
- 如果您选择关闭**检测到入睡后音频操作**，主动降噪和音频控制将维持原有设定，默认为整夜开启，但是更高的功耗将缩短续航时间。

使用 Sleep A30 接打电话



要使用 Sleep A30 接打电话，您首先需要在 soundcore 应用程序中开启此功能，因为它默认处于关闭状态。

开启通话功能

佩戴 Sleep A30 并确保其已连接到您的设备。

1. 在 soundcore 应用程序的主页上，点击右上方设置图标。
2. 选择**通话和提示音**。
3. 打开通话功能的开关。

接打电话

开启该功能后，您可以通过敲击控制来管理来电：

- 接听电话：双击任一耳机。
- 结束通话：双击任一耳机。
- 拒绝来电：三次敲击任一耳机。

在 soundcore 应用中查找 Sleep A30



您可以使用 soundcore 应用程序中的「查找耳机」功能来帮助定位您的 Sleep A30。

查找您的 Sleep A30

1. 打开 soundcore 应用程序并确保耳机已连接。
2. 进入设备页面右上方**更多设置**菜单。
3. 选择**查找设备**选项。
4. 点击需要查找的耳机，对应的耳机将播放显著的声音。

安全警告

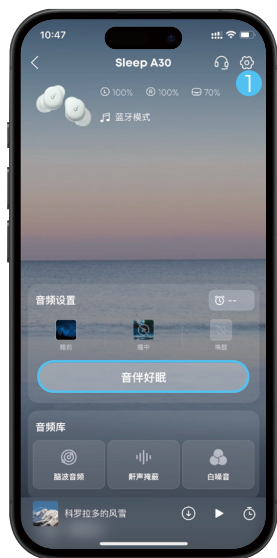
在使用此功能前，请确保被查找的耳机不在您的耳内，以免损伤您的听力。

睡眠监测与睡眠报告

Sleep A30 可以追踪您的睡眠阶段、睡眠期间的噪音水平和睡眠姿势，并生成详细的睡眠报告。

您可以通过以下两种方式进行睡眠追踪：

通过应用程序手动跟踪



在蓝牙模式下，开启**音伴好眠**，定制您的睡眠旅程。

- 在应用程序首页点击**音伴好眠**即可开始跟踪睡眠。
- 此模式可以准确记录您的**入睡潜伏期**数据。

通过耳机自动跟踪

此方法在蓝牙模式和本地模式下均可使用。

- 耳机会使用内置传感器和算法自动检测您入睡的时间，并记录睡眠数据。
- 请注意，此模式下无法提供**入睡潜伏期**数据。

查看睡眠报告



当睡眠时长超过 30 分钟后，系统会在您醒来后显示睡眠报告。

- 连接耳机时，您可以在设备页内直接查看睡眠报告。
- 未连接耳机时，你也可以在**我的设备**页面直接访问睡眠报告。

取消配对、重新启动或重置 Sleep A30

如果您的 Sleep A30 未正常工作，可以尝试将其取消配对、重新启动或重置。

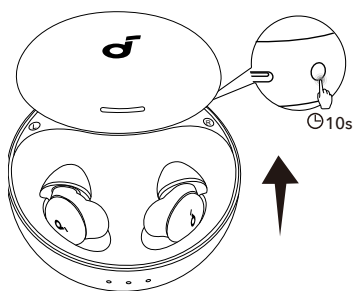
取消配对 Sleep A30

在您设备的蓝牙设置中，找到并删除 soundcore Sleep A30 的历史配对记录。

重新启动 Sleep A30

若要重新启动耳机，请将其放入充电盒中，合上盒盖。等待片刻后，重新打开盒盖，耳机将自动开机。

重置 Sleep A30



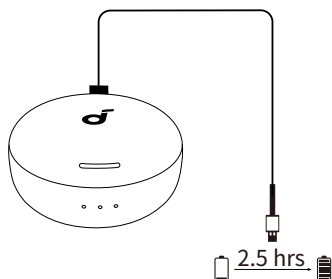
如果耳机在重新启动后仍出现配对问题，您可以将其重置。

1. 首先从您设备的蓝牙设置中删除 Sleep A30 的历史配对记录。
2. 将耳机放入充电盒，并保持盒盖为打开状态。
3. 按住充电盒背面的按钮 10 秒钟，直到盒内的 LED 指示灯熄灭 3 秒。

电池与电量显示

为耳机和充电盒充电

充电前，请确保耳机和 USB 充电端口完全干燥。首次使用前，建议将耳机和充电盒完全充满电。



1. 将耳机放入充电盒并关上盒盖。
2. 使用随附的 USB-C 充电线将充电盒连接到电源。建议使用 5V 充电器(未随附)。

查看充电盒电量

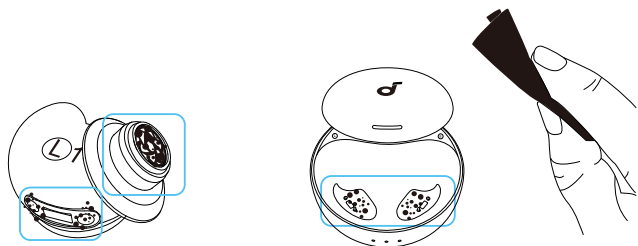
充电时：

- < 20%：第一个指示灯闪烁。
- 20% - 60%：第一个指示灯常亮，第二个闪烁。
- 60% - 100%：前两个指示灯常亮，第三个闪烁。
- 充满：三个指示灯常亮 5 分钟后熄灭。

打开盒盖时(未充电)：

- < 5%：第一个指示灯闪烁 5 秒。
- 5% - 20%：第一个指示灯常亮 5 秒。
- 20% - 60%：前两个指示灯常亮 5 秒。
- 60% - 100%：三个指示灯常亮 5 秒。

清洁 Sleep A30



为了保持最佳音质，您应定期清洁积聚在耳机上的灰尘或耳垢。

- 使用稍微蘸有酒精的棉签，轻轻擦拭橡胶耳塞下的金属网过滤器。
- 使用同样的方式清洁充电触点。

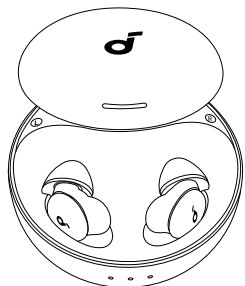
重要事项

- 请勿使用酒精、水或其他液体清洁记忆海绵耳帽。
- 记忆海绵耳帽是消耗品，应定期更换。

更新固件与应用程序

固件更新

当您将耳机连接到 soundcore 应用程序时，如果检测到新版固件，应用会通知您。您也可以在上方的**更多设置**中检查固件版本与更新状态。



在升级过程中，请务必遵循以下要求：

- 将耳机放入充电盒，并保持盒盖为打开状态，直至更新完成。
- 确保耳机处于充电状态。
- 在更新完成前，请勿进行任何使用。

应用程序更新

如果您的耳机无法连接到 soundcore 应用程序，请在您手机的应用商店中将该应用更新至最新版本。

Sleep A30 技术规格

特性	规格
输入	5V = 0.6A
输出	5V = 0.088A (每端口 0.044A)
电池容量	38 毫安时 (耳机) / 800 毫安时 (充电盒)
充电时长	1.5 小时 (耳机)
播放时间	9 小时 (耳机) / 45 小时 (搭配充电盒)
频率范围	20~20000 赫兹
阻抗	13.5 欧姆
防水等级	IPX4 (耳机)
蓝牙	支持蓝牙 5.4，但由于设备限制，可能显示为蓝牙 5.3
蓝牙范围	10 米

注：产品规格可能会有调整，参数以实物为准。

获取支持



service@soundcore.com



+86 400 0550 036