米家体脂秤 4 Pro 使用说明书

使用产品前请仔细阅读本说明书，并妥善保管。

⚠注意

注意事项

- 器具不打算由存在肢体、感官或精神能力缺陷或缺少使用经验和知识的人（包括儿童）使用，除非有负责他们安全的人对他们进行与器具使用有关的监督或指导。
- 应照看好儿童，确保他们不玩耍本器具。
- 使用者不应自行拆卸家用电器，不应变更内部接线、部件和保护装置。
- 本产品为III类器具，请使用符合产品输入规格的安全特低电压（SELV）的电源给产品供电。本产品不能直接与电网连接。
- 请勿使用腐蚀性溶液擦拭机身，否则可能导致产品故障或产品开裂、变色。
- 请按照本说明书建议的使用方法操作本设备。
- 使用环境需保持干燥，请勿在浴室、洗手间等潮湿的环境下使用本品。
- 本产品包含不可更换的电池。
- 产品出厂时已预充部分电量，开箱后建议充满电再使用。
- 请避免在剧烈运动后、大量饮酒后、进食或大量饮水后，以及桑拿沐浴后立即使用。建议待身体恢复常态后再测量，以确保结果准确。

警告

使用禁忌

- 产品出现异常噪声、异常气味、异常高温或故障时，请立即停止使用，关闭开关，断开电源。
- 请勿使用微波炉或吹风机等外部加热设备对本产品进行干燥处理。
- 禁止将本品浸泡在水中或其他液体中。
- 请勿在40℃以上高温环境、0℃以下低温环境、靠近强磁场的环境下使用本品，远离潮湿、水源、火源及粉尘较大、具有腐蚀性的环境，远离电暖器、微波炉、烤箱、热水器、炉火、蜡烛及其他可能产生高温的地方，以免影响电池性能，导致设备故障。
- 请勿碰撞、挤压、摔落、投掷、刮擦本品，强烈的冲击可能造成秤面部分破碎。产品如若破损，请立即停止使用并及时咨询售后处理，切勿触摸或试图移除破碎的部分。

特殊使用人群

下列人群的特殊性可能导致设备无法精准获取体脂等身体成分数据，仅可进行基础体重测量：

- 6岁以下未成年人、80岁以上老年人群。
- 孕妇及产褥期女性。
- 肢体缺失、高位截瘫者。
- 脊椎、关节、骨骼有异常，患有骨质疏松、颈椎病、腰椎间盘突出等骨科疾病患者。
- 感冒、发热患者。
- 人工透析患者。
- 职业运动员。

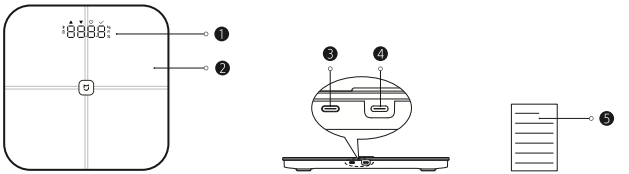
慎用人群

如符合以下任何一种情况，使用前请咨询正规医院外科医生或主治医生，得到许可后在陪同下进行使用：

- 使用心脏起搏器、植入耳蜗、助听器等植入式医疗设备的人士。
- 因疾病、年龄引起的肢体知觉异常、行动不便者。
- 骨折、体内有钢钉患者。

产品介绍

产品示意图



❶ 显示区域　❷ 主机　❸ 功能键　❹ 充电接口　❺ 说明书

提示：

说明书中的产品、配件、用户界面等插图均为示意图，仅供参考。由于产品的更新与升级，产品实物与示意图可能略有差异，请以实物为准。

显示区域说明



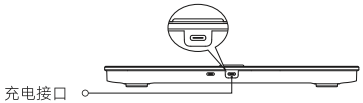
▲	身体数据趋势上升图标：较上次所测量的数据上升时，白色常亮
▼	身体数据趋势下降图标：较上次所测量的数据下降时，白色常亮
♡	心率测量图标：测量心率时，白色常亮
✓	标准图标：白色常亮，表示指标在标准范围内；不亮，表示指标在标准范围外
ᛒ	蓝牙™图标：白色常亮，表示连接正常；白色闪烁，表示未连接
▯	电量图标：红色常亮，表示电量低，需充电 红色闪烁，表示电量耗尽，无法使用 白色闪烁，表示正在充电 白色闪烁2次后熄灭，表示充电完成
%	体脂率图标：显示体脂率时，白色常亮
▯L	测量对象超出150kg

包装清单

体脂秤（已内置锂电池）　　说明书

使用

充电



将充电线插入充电接口，接通电源即可。

提示：

- 充电状态下，体脂秤无法使用。
- 充电完成后，请及时断开电源连接。

测量

首次使用前需先激活体脂秤，长按功能键3秒待显示区域图标亮起即可，或插入Type-C充电线并接通电源，设备将自动完成首次激活。日常使用请按以下步骤测量：

❶ 将体脂秤放置在坚硬、平坦的地面上，确保秤脚接触地面平整。
❷ 确认体脂秤已连接APP或网关。
❸ 赤脚站在体脂秤上，膝盖及双脚分开，确保双脚脚底充分接触秤面，身体保持自然站立进行测量。
❹ 体脂秤将首先完成体重测量，待体重数字稳定后，将开始测量其他身体成分。
❺ 测量完成后，可在秤面查看身体数据趋势，在APP端查看身体详细报告。

提示：

- 首次激活后无需关闭，体脂秤息屏时将自动进入待机状态。
- 体重测量无需连接蓝牙，上秤即可称重。
- 挪动秤体后，会导致秤面出现残值（未称重，秤面有重量显示），需等待秤面息屏后，轻踩秤面唤醒，待显示0.00kg后再使用。
- 测量心率时，建议在平静状态下进行。
- 建议每日在同一时段、相同条件下测量。
- 测量时保持双脚与秤面干爽洁净，赤脚站立于秤面，确保双脚与秤面充分接触、身体平稳，请勿随意移动双脚或离开秤面。

正确测量姿势示意

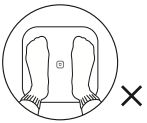

赤脚上秤测量


膝盖与双脚分开垂直站立

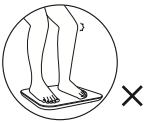

双脚与玻璃秤面充分接触


身体保持自然站立

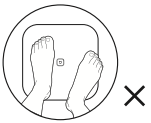
错误测量姿势示意



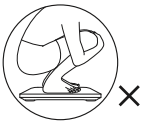
穿袜子测量



膝盖弯曲，双脚未分开



双脚与玻璃秤面未充分正确接触



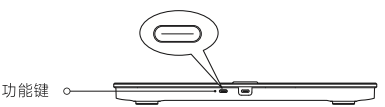
蹲下测量

小物称重模式

轻踩秤面唤醒设备，显示0.00kg再放小物品，可支持称量0.1kg及以上小物品。

提示：

- 息屏状态，对秤面施加大于5kg的力1～ 2秒才能唤醒。
- 确认秤面显示0.00kg再放小物品测量，并在息屏前移除，否则可能导致无法称重或数据不准。
- 如秤面有残值，可待息屏校准后再使用。
- 0.1～ 10kg的小物品测量数据不保存。



称重单位切换

短按功能键可切换称重单位kg、斤。

恢复出厂设置

长按功能键7秒，可恢复出厂设置。

连接APP

本产品已接入米家APP和小米运动健康APP，可通过APP操控。扫描二维码，下载并安装米家APP或小米运动健康APP，已安装APP的用户将直接进入设备连接页。或在应用商店搜索米家APP或小米运动健康APP，下载并安装APP。 打开APP首页，在页面右上角点击“+”，根据APP提示添加设备。

提示：

- 请按照不同的APP扫描对应的二维码进行连接。
- 支持系统：Android™ 8或iOS 12.0及以上版本。
- 由于APP的升级与更新，实际操作可能与以上描述略有差异，请按照当前APP内指引进行操作。请确保APP已更新至最新版本。
- 设备首次绑定后支持离线测量，即无需每次测量都连接蓝牙，称重数据将自动保存在设备本地，待下次连接时通过蓝牙或网关自动同步至APP。
- 本产品支持同时连接绑定米家APP与小米运动健康APP，一端绑定后另一端无需重复绑定，数据查看路径如下：

米家APP：米家 > 米家体脂秤 4 Pro

小米运动健康APP：设备 > 其他设备 > 米家体脂秤 4 Pro

连接米家APP请扫描：

887E8DAF 白色

- 若要重新绑定，请长按功能键7秒重置设备，并且删除APP内的设备插件再添加设备。
- 仅米家APP支持绑定网关使用：需在米家APP内同时绑定本产品与网关（确保升级至最新固件版本）；当手机未与体脂秤蓝牙连接时，本产品将自动连接蓝牙网关，连接后，可在APP历史数据中查看测量数据。
- 本设备非医疗器械，所提供的各项测量参数及分析结果仅供参考，不作为疾病诊断、预防、治疗或监护的依据，不适用于诊所、医院等医疗机构。个人身体信息仅用于身体成分分析，请输入准确信息以保证测量结果正确。

连接小米运动健康APP请扫描：

连接APP使用与设置功能

- 精准测脂模式：连接APP后，可测量体脂。
- 抱宠称重：需先在APP创建宠物成员信息，仅支持蓝牙连接状态下，通过APP发起测量。
- 抱婴称重/平衡测试/访客测量：仅支持蓝牙连接状态下，通过APP发起测量，其中平衡测试和访客测量数据不做保存。
- 心率测量：默认关闭，关闭后仅支持测体重、体脂等身体相关数据；如需开启，请在APP的设置中打开，打开后单次测量的时长会相应增加，续航时间会相应减少。
- 快速回连：默认关闭，如需开启，请在APP设置中打开；开启后，无需上秤点亮屏幕，打开手机APP即可自动连接，续航时间会相应减少。
- 设备共享：主账号绑定体脂秤后，可在APP内将设备共享给其他用户使用。被共享用户连接前，主账号需先退出APP或关闭蓝牙，断开与秤的连接。设备共享功能只支持小米账号。
- 多人测量：根据需求选择设备共享、创建成员账号或访客测量。
- 固件OTA升级：需要连接蓝牙，在APP内按照指引操作。

维护与保养

日常维护

请定期用干净微湿的软布或中性清洁剂擦拭机身，并用干燥的软布、纸巾擦干。

储存

- 请勿将设备与易燃易爆物放在同一箱子中存放或运输。
- 如在存储过程中出现机器温度过高、变形、膨胀、电池漏液等现象，请立即停止使用并与售后服务中心联系。

基本参数

产品名称：体脂秤	产品型号：MJTZC05YM
产品尺寸：300 × 300 × 25.5mm	产品净重：约1.6kg
执行标准：Q/YM 001-2026	称重范围：0.1～ 150kg
CMIIT ID：26J440M72477	称重单位：kg、斤
电池类型：锂电池	最小分度：0.05kg
电池容量：450mAh	工作温度：0℃～ 40℃

充电接口：Type-C	外壳材料：钢化玻璃+工程塑料
额定输入： 5V⎓0.5A	无线连接：低功耗蓝牙 5.0
支持系统：Android™ 8或iOS 12.0及以上版本	生产日期：详见产品包装

故障排除

故障现象	可能原因	解决方法
无法唤醒秤面显示/无法正常称重	体脂秤未激活	长按功能键3秒激活后再使用
	电池电量低或耗尽	充电后再使用
	体脂秤运行临时卡顿	将体脂秤插上充电线通电后，长按功能键3秒以上松手，进行强制重启，显示区域亮起即恢复正常；如未解决，请联系售后
称重偏差大	秤脚有异物/边缘有阻碍/未放到坚硬平坦的地面上	检查并清除异物或障碍，换到坚硬平坦的地面上并用手指轻点四个角，确认无间隙后重试
	秤面未显示0.00kg就直接上秤	唤醒秤面，待秤面显示0.00kg再测量；如秤面有残值，等待秤面息屏后，轻踩秤面唤醒，待显示0.00kg后再使用
秤面显示"----"	当前用户信息填写错误	请确认用户信息是否正确，如不正确请修正后重测；如信息无误，请确认是否超出测脂范围，如超出则不支持测脂
	当前用户超出测脂范围（体重20～ 150kg、身高90～ 220cm、年龄6～ 80岁）	
	未绑定体脂秤测量	请正常绑定连接体脂秤，按照APP内指引进行故障排除
	未识别到用户或识别到多个体重接近的用户	
	未赤脚上秤测量	请赤脚上秤测量
	双脚脚底皮肤干燥/过湿/脱皮严重	请使用干净微湿的软布清洁脚底及秤面后重测
	测量时双脚移动或离开秤面	请确保脚掌、脚跟最大面积紧贴秤面，保持稳定不要移动
测脂偏差大	天气干燥/脚底皮肤过干、过湿	请使用干净微湿的软布清洁脚底及秤面后重测
	测量时双脚与秤面未充分接触	请按正确姿势测量：赤脚上秤，双脚与秤面充分接触，测量时大腿内侧、双腿或双脚避免触碰
	测量时肢体有接触	
	非正常状态或剧烈运动后测量	请在身体状态平稳后重测
身体数据趋势图标不显示	首次测量/同上一次测量数据一致没有变化/未测出体脂率	请在首次测量后再次测量，建议间隔一天后重测，并确保体脂测量成功

电器电子产品中有害物质的名称及含有信息表

有害物质	部件名称			
	外壳	电路板	锂电池	其他部件
铅（Pb）	○	×	○	○
汞（Hg）	○	○	○	○
镉（Cd）	○	○	○	○
六价铬（Cr（VI））	○	○	○	○
多溴联苯（PBBs）	○	○	○	○
多溴二苯醚（PBDEs）	○	○	○	○
邻苯二甲酸二（2-乙基）己酯（DEHP）	○	○	○	○
邻苯二甲酸丁苄酯（BBP）	○	○	○	○
邻苯二甲酸二正丁酯（DBP）	○	○	○	○
邻苯二甲酸二异丁酯（DIBP）	○	○	○	○

注1：○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

注2：以上未列出的部件，表明其有害物质含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

	本标识内的数字表示产品在正常使用状态下，环保使用期限为10年。
	本标识内的数字表示电池在正常使用状态下，环保使用期限为5年。

保修说明

产品严格依据《中华人民共和国消费者权益保护法》《中华人民共和国产品质量法》实行售后三包服务，服务内容如下：

保修政策

- 自签收次日起7日内，本产品出现《性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确认后，可免费享受退货或换货服务。
- 自签收次日起8日-15日内，本产品出现《性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确认后，可免费享受换货或维修服务。
- 自签收次日起至保修期内（保修期见下表），本产品出现《性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确认后，可免费享受维修服务。

类型	保修内容	保修期限
主机	主机及构成（不含主要部件）	1年

非保修条款

以下情况不属于保修范围：

- 超过三包有效期限。
- 未经授权的维修、误用、碰撞、疏忽、滥用、进液、事故、改动、不正确地使用非本产品配件，或撕毁、涂改标贴防伪标记。
- 使用不符合产品参数要求的配件，导致本产品及其配件的损坏。
- 产品本体上的SN编码损毁、丢失、模糊等无法识别的情况。
- 因人为原因（包括但不限于如撕扯、刻划、挤压、摔砸等）导致本产品及其配件的损坏。
- 因不可抗力因素（如地震、火灾、洪水等自然灾害）导致本产品及其配件的损坏。
- 未按使用说明书的要求安装、使用及维护保养造成的任何损坏。
- 不符合《性能故障表》所列性能故障的情况。

性能故障表

产品名称	故障
体脂秤	• 说明书所列功能失效 • 无法唤醒秤面显示，无法正常称重 • 无法与指定设备同步 • 因结构或材料因素造成的外壳裂损

提示

- 因运输过程中需使用包装保证产品运输安全，建议自签收之日起至少保留包装箱、包装盒或包装袋30天。
- 本产品仅限中国地区（不含港澳台地区）销售，故本产品仅在中国地区（不含港澳台地区）提供售后服务，本保修条例仅适用于中国地区（不含港澳台地区）。

环境保护

- 本产品报废时请将其与生活垃圾分开并且符合当地的垃圾处理规定，报废之前一定要切断电源线使设备无法重新使用。不当利用或者处置可能会对环境和人体健康造成影响。
- 消费者有责任将其送至有资质的回收处理中心。回收处理中心将通过适当的方法回收再利用产品中的材料。
- 关于本产品回收处理的详细信息请咨询当地政府、废品处理中心或经销商。

Bluetooth®文字商标和徽标为蓝牙技术联盟的注册商标，小米通讯技术有限公司对此类商标的任何使用均已获得许可。其他商标和商品名称为其各自所有者所有。

产品铭牌信息见产品底部。

本产品仅用于人体的重量、体脂等参数的测量，不得用于市场贸易。

扫码可观看视频
查看电子说明书
获取更便捷服务

若有售后服务需求，请拨打小米服务电话：950816
或访问小米售后服务网址：www.mi.com/service
委托方：小米通讯技术有限公司
委托方地址：北京市海淀区西二旗中路33号院6号楼9层019号
制造商：珠海云麦科技有限公司
制造商地址：广东省珠海市香洲区梅界路888号21层
说明书版本号：V1.0

纸