

鲛鱼by1398：这款国产智能手表的实用体验与真实反馈

“鲛鱼by1398”这个名字在近期小众智能穿戴圈里悄然走红，不少用户在社交平台提问：“这表到底值不值得买？”其实它并非某大厂联名款，而是由国内一家专注健康监测算法的团队独立开发的智能手表。核心卖点在于其搭载的自研心率算法和睡眠质量分析模型，主打“无感佩戴、精准记录”。对于追求高性价比、又不想被品牌溢价绑架的用户来说，它确实提供了另一种选择。

真实续航表现与使用场景适配

实际测试中，开启全天候心率监测和每日运动提醒，电池从满电到自动关机约持续7.5天，接近官方宣称的8天。若关闭连续心率监测，仅保留步数和闹钟功能，续航可延长至12天以上。这个表现对日常通勤、轻度健身人群足够支撑一周以上，但不适合需要长时间户外徒步或频繁使用定位导航的用户。充电接口为磁吸式，虽不如Type-C通用，但设计紧凑，搭配附赠的便携收纳袋，出差携带毫无负担。

心率与睡眠数据的可信度如何？

这是用户最关心的部分。相比部分竞品依赖基础算法直接输出“心率偏高”“睡眠浅层占比过高”等结论，by1398的系统会结合用户年龄、性别、日常活动量进行动态校准。例如，早晨起床后心率波动较大时，系统不会立即标记异常，而是提示“晨起心率变化属正常生理现象”。睡眠分析则通过加速度传感器+微光心率监测双通道采集，生成的睡眠结构图能清晰区分浅睡、深睡和清醒时段，误差控制在±15分钟内。不过，若佩戴过松或夜间翻身频繁，仍可能出现短暂数据丢失。

与主流品牌的差异与取舍

对比市面主流产品，by1398的优势在于价格亲民（首发价不足300元），且无强制绑定手机应用。用户可通过蓝牙直接在手表上查看消息提醒、调节音量、切换音乐，适合不习惯频繁看手机的人群。但它的屏幕分辨率较低（120×120像素），字体较小，长时间阅读信息略显吃力；同时不支持血氧检测和室外定位功能，无法满足专业运动追踪需求。如果你只是想记录日常步数、心率趋势和睡眠质量，它已足够；若追求全面健康管理，则需权衡功能缺失带来的影响。

使用中的常见误区与建议

不少人误以为只要戴上就能自动完成所有监测，实际上佩戴位置和松紧度直接影响数据准确性。建议将手表戴在手腕内侧，距离腕骨约一指宽，避免过紧勒出压痕或过松导致信号漂移。此外，系统默认的“静息心率”计算基于连续6小时静止状态，若睡前刷手机或聊天，可能影响结果。建议养成睡前15分钟摘下手表的习惯，确保数据真实反映休息状态。

| 功能项 | by1398表现 | 市面主流产品对比 |

|-----|-----|-----|

| 续航（开启心率） | 约7.5天 | 通常5-7天 |

| 心率算法精度 | 中等偏上，有动态校准 | 多数依赖厂商标准 |

| 支持血氧检测 | 不支持 | 常见功能 |

常见问题补充

问：能不能接电话？

答：不能，仅支持来电提醒和拒接操作，需配合手机使用。

问：防水等级是多少？

答：支持生活防水（5ATM），洗手、淋雨、游泳均可，但不建议长时间浸泡或热水冲洗。

问：能否更换表带？

答：支持，采用标准22mm快拆设计，市面多数硅胶/皮革表带均可适配。