

6R64

JSY6R641-A2102

SEIKO WATCH CORPORATION

Copyright©2021 by SEIKO WATCH CORPORATION

Printed in Japan

M-21

SEIKO

6R64

机械手表

说明

我们真诚地感谢您购买 SEIKO 手表。
为了保证您正确地使用好您的 SEIKO 手表，请您在使用之前认真阅读说明书。

请妥善保管好说明书，以便在需要的时候可以随时拿出来阅览。

- * 关于金属表带的调整，可以联系购买该产品的商店为您做调整。如果因礼品赠送或者搬家等而无法联系购买商店为您做调整，可以与 SEIKO 客户服务中心取得联系。如果在非购买商店调整，有时可能会收取费用或者不能为您提供相关服务。
- * 商品上有时会贴有一层防止损伤用的保护膜。务必要把保护膜揭下来以后再使用。如果在贴有保护膜状态下使用，则会因沾上污渍、汗水、尘埃、水分等而导致生锈。

目录

1 如何使用	
使用注意事项	4
机械手表特性（手动上弦和自动上弦型） ...	8
各部分的名称及其功能	9
关于表冠	10
如何给主发条上弦	11
动力储存指示器	13
如何查看动力储存指示器	14
如何设置时间和日期	15
如何设置时间和日期	15
日期设置	18
月末日期调整	19
如何使用 24 小时指针	21
时差调整功能	23
如何使用时差调整功能	23
世界主要地区的时区差异表	25
如何使用带有 24 小时刻度的旋转表圈（对于带有旋转表圈和 24 小时刻度的型号）	27
当 24 小时指针被设为 24 小时制的时针和分针时	27
当 24 小时指针被设为不同时区时	29
如何使用指南针（仅适用于有指南针表圈（内圈）的型号）	31
使用 24 小时指针	31
使用时针	33

2 如何维护手表的品质

日常保养	35
功能和型号	36
Lumibrite (智慧光能)	37
防水功能	38
抗磁功能	39
表带	41
如何使用针对皮革表带的三折叠式表带扣 (专用表带扣)	44
如何使用易调式表带扣	50
售后服务	53
关于机械手表的精度	55
故障排除	57
规格	59

SC 3

1

如何使用

△ 注意

请注意，如果不严格遵守以下安全规定，有可能导致负轻伤或蒙受物质方面损失。

避免在以下场所佩戴或保管手表。

- 有挥发性药品散发的地方 (除光液等化妆品、防虫剂、稀释剂等)
- 温度长期低于 5°C 或高于 35°C 的地方
- 受到强磁或静电影响的地方
- 振动较强的地方
- 高湿度的地方
- 灰尘较多的地方

如果出现了过敏或斑疹的话

应立即停止佩戴手表，并到皮肤科等专科医生之处就诊。

其它注意事项

- 金属表带的调整需要专业知识和技术，所以，调整表带时应该与购买商店联系。如果自己调整的话，有可能会弄伤手指，也有可能导致零部件遗失。
- 勿拆卸或改造手表。
- 注意不要让婴幼儿接触手表。应特别注意避免婴幼儿接触手表时造成的受伤、过敏性皮疹或皮肤发痒的风险。
- 如果是怀表或吊坠式表的话，则应该注意绳带和表链的使用方法，否则可能会损坏衣物或弄伤手和颈部或者身体其它部位。

SC 5

使用注意事项

1

如何使用

△ 警告

请注意，如果不严格遵守以下安全规定，有可能导致负重伤等严重的后果。

如果出现以下情况的话，应立即停止使用。

- 如果表身或表带因腐蚀等变得尖锐的话。
- 如果表带的扣钉弹跳出来的话。
- * 请立即与购买手表的商店或 SEIKO 客户服务中心取得联系。

请将手表和配件置于婴幼儿无法接触到的地方。

有可能导致婴幼儿误吞食配件。
万一出现误吞食情况时，会对身体有害，应立即找医生咨询。

SC 4

1

如何使用

△ 警告



在水肺潜水和饱和潜水中勿使用本手表。

用于水肺潜水和饱和潜水的手表一般拥有特殊设计，需要通过在各种假定的恶劣环境下进行的严格测试，而本款带有 BAR (气压) 显示的防水手表未经过此类测试。潜水时，请使用专为潜水设计的手表。

△ 注意



勿直接用水龙头的自来水喷淋。

自来水的水压较高，足以导致日常生活防水型手表的防水性能降低。

SC 6

△ 注意

请注意，如果不严格遵守以下安全规定，有可能导致负轻伤或蒙受物质方面损失。

**当手表潮湿时，请勿旋拧或拉出表冠。**

否则可能使水分进入手表内部。

* 万一玻璃面内侧出现了水雾气或水滴，且长时间不消失的话，则说明防水有问题。请立即与购买手表的商店或 SEIKO 客户服务中心取得联系。

**请避免水滴、汗水与污渍长时间附着。**

即使是防水表也会因玻璃或密封垫圈上的粘接剂劣化或因在不锈钢上形成锈迹而导致防水功能出现问题。

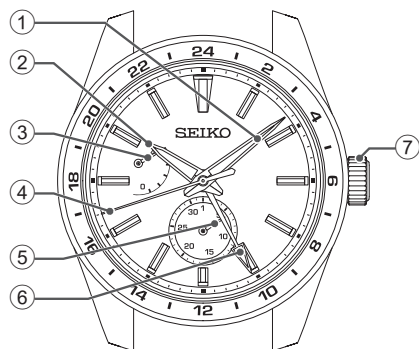
**在沐浴或桑拿浴的时候，不要佩戴手表。**

蒸气、肥皂以及温泉的成分等有可能会加速防水功能的劣化。

机械手表特性（手动上弦和自动上弦型）

- 这是一款用发条来提供动力的机械手表。
- 要在停走状态下使用手表，在启动手表之前，请用手将表冠旋拧 20 转给发条上弦。
- 虽然石英手表的精度是用数月甚至数年中的误差来衡量的，但在机械手表中则是用日误差（即，手表在一天内变快或变慢的时间总量）来衡量这一点的。
- 此外，机械手表还受到使用条件的微妙影响（例如，佩戴时间长短、温度、手臂运动、上弦量等）；因此，其误差量并不是恒定的。
- 当受到来自外部的强磁影响时，机械手表可能走时不准。根据影响程度，手表的零部件可能会被磁化。在这种情况下，手表需要进行修理（包括消磁），请咨询购买手表的商店。

各部分的名称及其功能



① 分针

② 时针

③ 动力储存指示器指针

④ 秒针

⑤ 日期表针

⑥ 24 小时指针

⑦ 表冠

- 正常位置（未锁紧）：给手表上弦（手动上弦）
- 第 1 格位置：时差调整/设置日期
- 第 2 格位置：设置时间

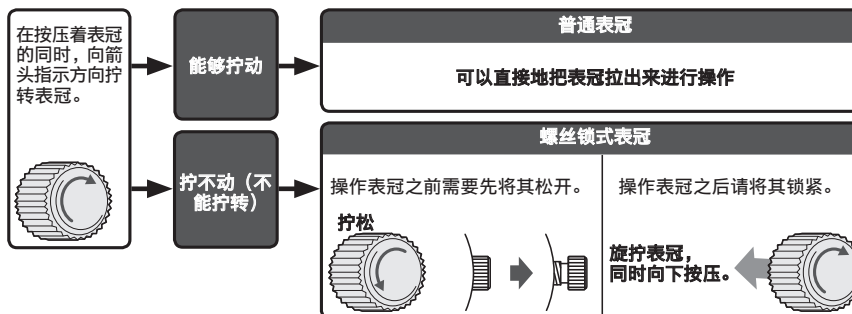
* 显示位置和设计可能因型号而异。

* 动力储存指示器的方位可能因手表型号不同而略有差异。

关于表冠

有两种类型的表冠，普通表冠和螺丝锁式表冠。

您应该确认一下您所使用的手表的表把类型。



* 螺丝锁式表冠。通过锁定表冠可以防止手表的错误动作和提高防水性能。

* 螺丝锁式表冠，如果强行拧紧螺丝的话，则有可能会破坏螺丝部分，因此需要注意。

如何给主发条上弦

- 这是一款带有手动上弦机芯的自动机械表。
- 将手表戴在手腕上时，正常的手腕运动便可以自动为主发条上弦。此外也可以通过旋拧表冠来给手表上弦。
- 要让完全停走的手表开始走动，请先为其上弦，方法是，旋拧表冠，或者来回摇晃手表，直到秒针开始走动为止。接下来是设置时间和日期，然后就可以戴在手腕上了。要为手表上弦，请慢慢地顺时针旋拧表冠。逆时针旋拧表冠无法给手表上弦。通过这种方式可将手表上满弦。此后若进一步旋拧表冠，不会损害发条。
- * 对于带有螺丝锁式表冠的手表，请务必确保在操作表冠之前将其解锁，并在操作表冠之后将其锁紧。
- 给主发条上弦，直到动力储存指示器显示满弦状态。上满弦的手表大约可以工作 45 小时。
- * 要检查主发条的上弦状态，请参考“动力储存指示器” → P. 13。

SC 11

- * 如果在未上满弦的情况下使用手表，可能导致走时过快或过慢。为避免这种情况，请每天佩戴手表 10 小时以上。如果您不是把手表戴在手腕上使用，请务必在每天的固定时间给手表上满弦。
- * 如果手表因为主发条走完（完全舒张）而已停走，则通过表冠给主发条上弦时，手表不会立即开始走动。这是因为，由于机械手表的特性，在开始给主发条上弦时，其扭矩或扭力处于较低水平。当扭矩在给主发条上弦后达到一定程度时，秒针才会开始走动。但是，通过来回摇晃手表从而迫使摆轮转动，可以让手表更快地开始走动。

SC 12

动力储存指示器

- 通过动力储存指示器，可以了解主发条的上弦状态。
- 从手腕上摘下手表之前，请查看动力储存指示器，以检查手表是否储存了足够在下次佩戴手表之前保持走动的动力。如有必要，请给主发条上弦。（为了防止手表停止走动，请给主发条上弦，以便储存更多动力供手表在额外时间内保持走动。）



- * 手表可持续工作的时间长短可能因为使用情况而异，比如佩戴手表的时间长短，或佩戴手表时的运动量大小等。
- * 如果每天只是短时间佩戴手表，请注意查看动力储存指示器，以检查剩余动力水平。如有必要，请以手动方式给主发条上弦。

SC 13

如何查看动力储存指示器

- 如下图所示，当指示器指向刻度上的 45 或 F 附近时，即代表已上满弦。随着主发条的释放，指示器将向刻度 0 或 E 移动。
- * 机械表的精度会受到主发条上弦量的影响。如果长时间在上弦量不超过 20 小时的情况下使用手表，可能无法获得稳定的精度。因此，使用手表时，建议将上弦量保持在 20 小时和满弦之间。
- * 如果在主发条上满弦后继续上弦，那么上弦机件会滑动而不是继续上紧，所以即使过度上弦，主发条也不会断裂。
- * 指示器可能移动到超过刻度 0 或 E 的位置，但这不是故障。

动力储存指示器			
主发条的上弦状态	满弦	半弦	未上弦
手表可走动的小时数	约 45 小时	约 20 小时	手表将停止走动或会走慢。

* 相关设计因型号而异。请参考上图，以了解手表大概可持续工作时长。

SC 14

如何设置时间和日期

■ 如何设置时间和日期

要同时设置时间和日期，请先设置 24 小时指针和分针，然后设置日期和时针。

* 若仅需在某一天调整日期，比如在某个少于 31 天的月份（2 月、4 月、6 月、9 月和 11 月）结束后的下一天这样做，请参考“月末日期调整”→P. 19。

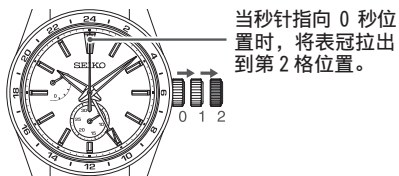
首先，设置 24 小时指针和分针。

1 确保手表在走动。

* 要执行相关程序，请确保手表处于工作状态。若手表停止走动，请给手表发条上弦。

2 当秒针指向 0 秒位置时，将表冠拉出到第 2 格位置。秒针遂停止运动。

* 对于带有螺丝锁式表冠的型号，在操作表冠之前请将其松开。

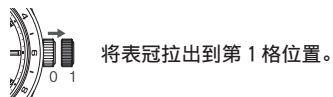


SC 15

接着，设置日期和时针。

5 将表冠拉出到第 1 格位置。

秒针将继续走动。



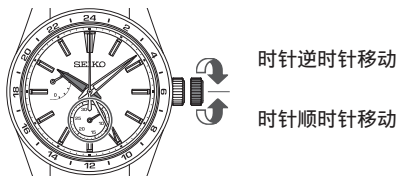
6 旋拧表冠，以设置日期和时针。

时针每转动两整圈，日期便会发生幅度为 1 天的调整。旋拧表冠时，日期发生变化的时刻是在午夜。请务必正确设置上午/下午，然后再设置时间。

* 虽然可以沿着任一方向旋拧表冠，但建议您沿着可以用较小调整量来设定日期的方向这样做。

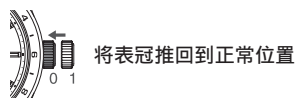
* 缓慢旋拧表冠，检查时针是否按照 1 小时的幅度移动。

* 调整时针时，其他表针可能会略微移动。这不是故障。



7 将表冠推回到正常位置。

* 对于带有螺丝锁式表冠的型号，在操作表冠之后请务必将其锁紧。

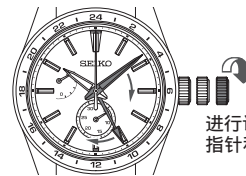


SC 17

3 要顺时针前移指针，请按箭头方向旋拧表冠，并设置 24 小时指针和分针的时间。

为了准确地设置时间，将分针调快 4 到 5 分钟的时间，然后将其恢复到正确的时间。

* 由于时针会一起移动，因此它可能指向与希望设置的时间不同的时间，或者日期可能会改变。请先设置分针和 24 小时指针。



4 将表冠推回到正常位置。

由此，24 小时指针、分针和秒针将会呈对齐状态。

* 报时信号服务对秒钟设置非常有用。



SC 16

■ 日期设置

日期与时间关联，每 24 小时变化一次，无论是手表走动还是用表冠调整时间都是如此。时间前进一天，日期也会前进一天；时间后退一天，日期也会后退一天。

- 手表正常走动时，日期变化发生在午夜前后（晚上 11:45 与凌晨 0:30 之间）。
- 用表冠调整时间时，日期变化发生在晚上 9:00 到次日凌晨 3:00 之间（前进日期和后退日期发生变化的时间不同）。手表恢复正常走动后，日期变化会发生在午夜前后（晚上 11:45 到凌晨 0:30 之间）。

● 在晚上 9:00 到次日凌晨 3:00 之间设置时间时

- 在晚上 9:00 到次日凌晨 3:00 之间设置时间时，请先将时间调到晚上 9:00 之前（或次日凌晨 3:00 之后），并确保日期正确，然后再设置时间。
- 将时间前进或回调到晚上 9:00 到次日凌晨 3:00 之间时，日期可能不会在午夜前后发生变化。取而代之的是，走动到凌晨 3 点之后，日期前进 1 天（即从前一天晚上 9 点所在的日期变为当天凌晨 3 点所在的日期）。另外，手表恢复正常走动后，日期变化的时机也会恢复到正常时刻。

SC 18

■ 月末日期调整

在 2 月和小月（一个月 30 天的月份）的月末，需要调整日期。
时针和日期的变化是同时进行的。

1 确保手表在走动。

* 要执行相关程序，请确保手表处于工作状态。若手表停止走动，请给主发条上弦。

2 将表冠拉出到第 1 格位置。

秒针将继续走动。

* 对于带有螺丝锁式表冠的型号，在操作表冠之前请先将其松开。



将表冠拉出到第 1 格位置。

SC 19

■ 如何使用 24 小时指针

如下所示，使用 24 小时指针的方法有两种。

● 辨别上午和下午（标准使用类型）

时针和分针所指示的时间以 24 小时制的格式显示。

【示例】

时针，日期 : 日本
24 小时指针 : 日本

日本 : 6 日上午 10:08



SC 21

3 转动表冠，以设置日期和星期。

旋拧表冠，以使时针转动。时针每转动两整圈，日期便会发生幅度为 1 天的调整。

逆时针旋拧表冠：

日期前进 1 天。

* 虽然可以沿着任一方向旋拧表冠，但建议您沿着可以用较小调整量来设定日期的方向这样做。

* 缓慢旋拧表冠，检查时针是否按照 1 小时的幅度移动。

* 调整时针时，其他表针可能会略微移动。这不是故障。
顺时针旋拧表冠：
日期后退 1 天。



让日期后退 1 天

让日期前进 1 天

4 旋拧表冠，以便将时针设为正确的时间。

请在确保上午/下午设置正确的情况下进行设置。日期发生变化的时刻是在午夜。

* 当将时间设为介于晚上 9 点到午夜之间的任何时间时，通过逆时针转动时针使其经过午夜，将时针移回到晚上 8 点，然后再执行设置（这是一个将日期后调的操作）。

5 将表冠推回到正常位置。

* 对于带有螺丝锁式表冠的型号，在操作表冠之后请务必将其锁紧。



将表冠推回到正常位置

SC 20

● 指示两个不同地区的时间（作为一个两地时指示器）

可以指示某个地区与时针和分针所指示的时间不同的时间。

手表提供了两种显示模式。您可以根据自己的需要和喜好来选择。

“时差调整功能” → P. 23

“如何设置时间和日期” → P. 15

【示例 1】

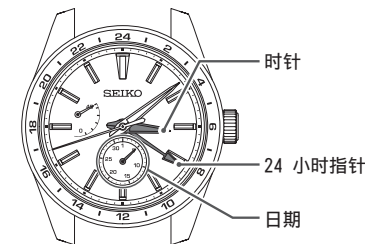
时针，日期 : A 地区（日本）
24 小时指针 : B 地区（檀香山）

【示例 2】

时针，日期 : B 地区（檀香山）
24 小时指针 : A 地区（日本）



日本 : 6 日早上 8:08
檀香山 : 5 日下午 3:08



SC 22

时差调整功能

当在某个不在同一时区的地区使用手表时，可以轻松设置手表使其显示当地时间。

您可以在手表不停止走动的情况下调整时间。

时针和日期会一前一后地移动。通过设置时针，可以调整它来指示不在同一时区中的某个期望地区的日期。可以按照 1 小时的幅度来调整时差。

■ 如何使用时差调整功能

1 确保手表在走动。

* 要执行相关程序，请确保手表处于工作状态。若手表停止走动，请给手表发条上弦。

2 更改时区之前，确保时针、分针和日期正确指示当前地区的时间和日期。

* “如何设置时间和日期” → P. 15

3 将表冠拉到第 1 格位置。

秒针将继续走动。

* 对于带有螺丝锁式表冠的型号，在操作表冠之前请先将其松开。



将表冠拉到第 1 格位置。

■ 世界主要地区的时区差异表

• 要调整时差，请参考“如何使用时差调整功能” → P. 23。

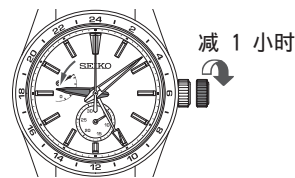
城市显示	代表城市的名称	与日本的时差	GMT 时差	其他城市
WLG	惠灵顿 ★	+3 小时	+12 小时	斐济群岛 ★、奥克兰 ★
NOU	努美阿	+2 小时	+11 小时	所罗门群岛
SYD	悉尼 ★	+1 个小时	+10 小时	关岛、哈巴罗夫斯克
TYO	东京	±0 小时	+9 小时	首尔、平壤
HKG	中国香港	-1 个小时	+8 小时	马尼拉、北京、新加坡
BKK	曼谷	-2 小时	+7 小时	雅加达
DAC	达卡	-3 小时	+6 小时	
KHI	卡拉奇	-4 小时	+5 小时	塔什干
DXB	迪拜	-5 小时	+4 小时	
JED	吉达	-6 小时	+3 小时	麦加、内罗毕、伊斯坦布尔
CAI	开罗	-7 小时	+2 小时	雅典 ★

4 旋拧表冠，设置时针和日期，以指示您想要设置地区的时间。

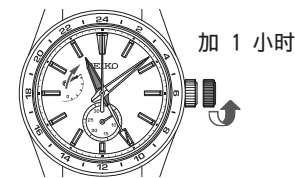
请在确保日期和上午/下午都已正确设置之后再行设置。

* 设定时，请参考“世界主要地区的时区差异表” → P. 25。

* 在这项操作期间，时针和日期会一前一后地移动。如果未正确设置上午/下午，日期会偏差 12 小时。旋拧表冠时，日期发生变化的时刻是在午夜。



减 1 小时



加 1 小时

* 缓慢旋拧表冠，检查时针是否按照 1 小时的幅度移动。

* 调整时针时，其他表针可能会略微移动。这不是故障。

* 当将时间设为介于晚上 9 点到午夜之间的任何时间时，通过逆时针转动时针使其经过午夜，将时针移回到晚上 8 点，然后再执行设置（这是一个将日期后调的操作）。

5 将表冠推回到正常位置。

* 对于带有螺丝锁式表冠的型号，在操作表冠之后请务必将其锁紧。



将表冠推回到正常位置

城市显示	代表城市的名称	与日本的时差	GMT 时差	其他城市
PAR	巴黎 ★	-8 小时	+1 小时	罗马 ★、阿姆斯特丹 ★
GMT	伦敦 ★	-9 小时	±0 小时	
PDL	亚述尔群岛 ★	-10 小时	-1 小时	
RIO	里约热内卢 ★	-12 小时	-3 小时	
SDQ	圣多明各	-13 小时	-4 小时	
NYC	纽约 ★	-14 小时	-5 小时	华盛顿 ★、蒙特利尔 ★
CHI	芝加哥 ★	-15 小时	-6 小时	墨西哥城 ★
DEN	丹佛 ★	-16 小时	-7 小时	埃德蒙顿 ★
LAX	洛杉矶 ★	-17 小时	-8 小时	旧金山 ★
ANC	阿克雷奇 ★	-18 小时	-9 小时	
HNL	檀香山	-19 小时	-10 小时	
MDY	中途岛	-20 小时	-11 小时	

* 标有 ★ 的地区采用了夏令时（截至 2018 年 10 月）。

* 夏令时按照“时差 + 1 小时”的方式来定义，这是一种在夏季将时间前调 1 个小时以延长白天时间的制度。

* 时差和夏令时可能因为各个国家或地区的具体情况而发生变化。

1 如何使用带有 24 小时刻度的旋转表圈（对于带有旋转表圈和 24 小时刻度的型号）

如何使用

通过转动旋转表圈，可以借助 24 小时指针查看另一时间。

■ 当 24 小时指针被设为 24 小时制的时针和分针时

<旋转表圈的转动方向和转动量可以用下述方法确定>

[旋转表圈的转动方向和转动量] E

的计算方式为：

[24 小时指针的 GMT 时差，C] - [您想了解的那个地区的 GMT 时差，D]

$E = C - D$

在本例中，24 小时指针指示的是日本时间，因此， $C = +9$ 。

SC 27

1 当 24 小时指针被设为不同时区时

如何使用

通过转动旋转表圈，可以查看三个不同的时区。

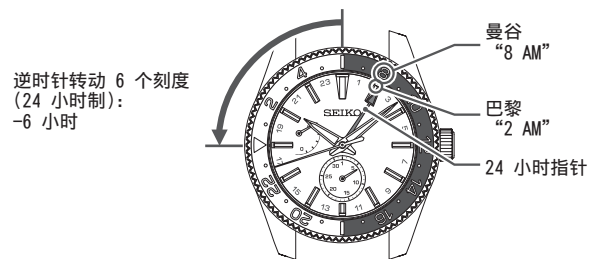
【示例】当通过时针和分针显示日本时间上午 10:08 时，通过 24 小时指针显示巴黎时间，

当前 24 小时指针设置为“巴黎”，其 GMT 时差 $C = +1$

您现在想要了解“曼谷”的时间，而曼谷的 GMT 时差 $D = +7$

$E = C - D = (+1) - (+7) = -6$

逆时针转动旋转表圈，并进行设置。



SC 29

a) 例如，假设您想了解的那个地区属于 GMT 时区，且它与 GMT 的时差为“0”，那么，

$D = 0$

$E = C - D = (+9) - (0) = +9$

旋转表圈刻度上显示的 GMT 时间即为

“1:00”。

* 如果 E 为正数 (+)，则顺时针转动旋转表圈。

如果为负数 (-)，则逆时针转动。

b) 再比如，如果您想了解“洛杉矶”地区的时间，而它与 GMT 的时差为“-8 小时”，那么 $D = -8$

$E = C - D = (+9) - (-8) = +17$

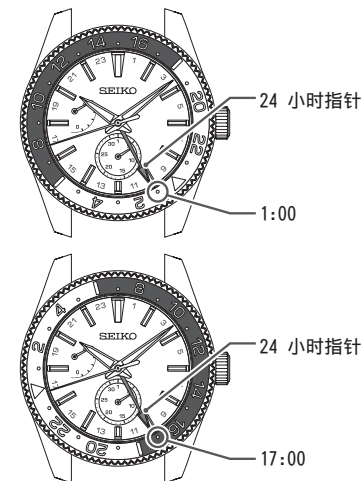
按顺时针方向将旋转表圈转动 17 个小时。（结果：与逆时针转动 7 个小时的效果相同）

此时便可以显示洛杉矶时间，即“17:00”。

* 如果不再需要使用此功能，请将旋转表圈的

“24”标记调回到初始位置，即 12 时位置。

* “世界主要地区的时区差异表” → P. 25



SC 28

1

如何使用

SC 30

如何使用指南针（仅适用于有指南针表圈（内圈）的型号）

- 请在可看到太阳或知道太阳方位的地方使用指南针。
- * 指南针的设计只能提供粗略的方向指示，不能用于重视方向精度的用途。

■ 使用 24 小时指针

- 在使用指南针之前，必须将 24 小时指针设置为您所在区域的当前时间。
- 如果您所在的地区正在使用夏令时间（夏时制），请确保先将您的手表回调 1 小时，然后再使用旋转指南针。

● 在北半球

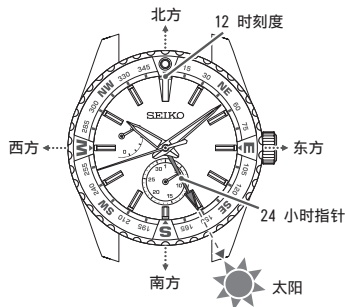
- * 在低纬度地区（北回归线以南），指南针在一年中的某些时候可能无法正常工作。

1 将旋转指南针表圈（内圈）上的“N”（北方）指向 12 时刻度。

- * “N”也可能在其他时间刻度。
- * 如果是指南针内圈，可能还搭配了一个用于操作的表冠。

2 将表盘保持在水平位置，再将 24 小时指针指向太阳的方向。

此时，旋转指南针上的方向标记，指示的就是对应的方向。



■ 使用时针

- 在使用指南针之前，必须将时针设置为您所在区域的当前时间。
- 如果您所在的地区正在使用夏令时间（夏时制），请确保先将您的手表回调 1 小时，然后再使用旋转指南针。

● 在北半球

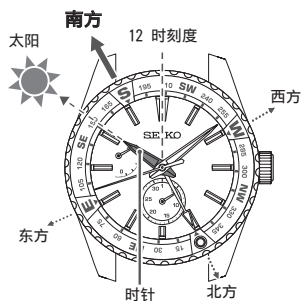
- * 在低纬度地区（北回归线以南），指南针在一年中的某些时候可能无法正常工作。

1 先将表盘水平放置，再将时针指向太阳方向。

2 将旋转指南针表圈（内圈）上的“S”（南方）调至 12 时刻度至时针指向时间刻度之间弧线的中点。

此时，旋转指南针上的方向标记，指示的就是对应的方向。

- * 如果是指南针内圈，可能还搭配了一个用于操作的表冠。



● 在南半球

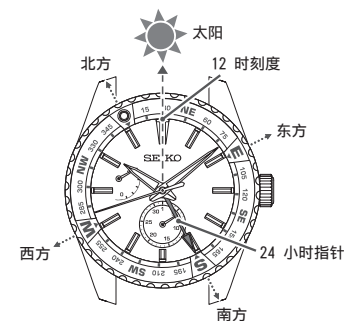
- * 在低纬度地区（南回归线以北），指南针在一年中的某些时候可能无法正常工作。

1 将旋转指南针表圈（内圈）上的“S”（南方）指向 24 小时指针。

- * 如果是指南针内圈，可能还搭配了一个用于操作的表冠。

2 先将表盘水平放置，再将 12 时刻度指向太阳方向。

此时，旋转指南针上的方向标记，指示的就是对应的方向。



● 在南半球

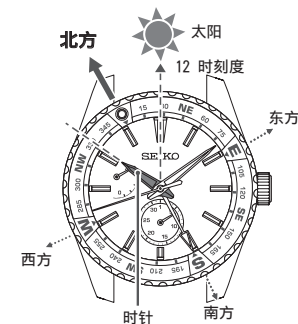
- * 在低纬度地区（南回归线以北），指南针在一年中的某些时候可能无法正常工作。

1 先将表盘水平放置，再将 12 时刻度指向太阳方向。

2 将旋转指南针表圈（内圈）上的“N”（北方）调至 12 时刻度至时针指向时间刻度之间弧线的中点。

此时，旋转指南针上的方向标记，指示的就是对应的方向。

- * “N”也可能在其他时间刻度。
- * 如果是指南针内圈，可能还搭配了一个用于操作的表冠。



日常保养

2

如何维护手表的品质

● 平时应该对手表多加保养

- 不要拉出表冠来用水清洗。
- 注意经常用柔软的布擦去水分、汗水或污渍。
- 泡过海水后，务必先用淡水仔细清洗后再擦干。
在清洗的时候，不要直接放在水龙头下冲洗，而是应该把水放入容器里然后再清洗手表。
* 如果是“非防水”或“日常生活防水”规格的手表，请勿用水清洗手表。
“功能和型号” → P. 36
“防水功能” → P. 38

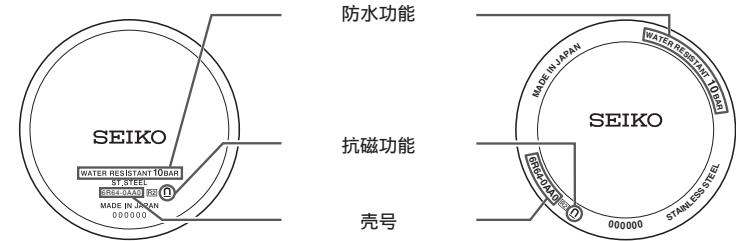
● 应该时常拧动拧动表冠

- 为了防止表冠生锈，应该时常拧动几下表冠。
- 对螺丝锁式表冠也同样如此。
“关于表冠” → P. 10

SC 35

功能和型号

手表背壳上刻有手表的机型和性能



- **防水功能**
请参考 P. 38。
- **壳号**
表示手表型号的编号。
- **抗磁功能**
请参考 P. 39 和 P. 40。

* 上图只是一个示例，可能与您的手表不完全相同。

2

如何维护手表的品质

SC 36

Lumibrite (智慧光能)

2

如何维护手表的品质

如果您购买的手表带有 Lumibrite (智慧光能)

Lumibrite (智慧光能) 是一种发光涂料，它能够在短时间内吸收来自太阳光和照明设备的光能，并将这些光能储存起来供黑暗中发光之用。例如，若暴露在 500 勒克司以上的光下大约 10 分钟，Lumibrite (智慧光能) 便可以发光 3 到 5 个小时。但请注意，随着 Lumibrite (智慧光能) 发出存储的光时，光线的亮度 (明亮程度) 水平会随着时间的推移逐渐减弱。此外，因储存光线时的光线强度和光线距离手表的距离不同，发光的时间会有偏差。

* 一般来说，从明亮的地方进入到黑暗的地方的时候，人的眼睛无法马上适应 (黑暗适应性)。
* Lumibrite (智慧光能) 是一种可以存储光能并发光的发光涂料，不含任何有毒物质 (如放射性物质)，因此对人体和环境无害。

<亮度等级>

环境		明亮程度
太阳光	晴天	100,000 勒克司
	阴天	10,000 勒克司
室内 (白天窗口处)	晴天	3,000 勒克司以上
	阴天	1,000 到 3,000 勒克司
	雨天	1,000 勒克司以下
照明 (白色荧光灯 40W 以下)	与手表之间的距离: 1 m	1,000 勒克司
	与手表之间的距离: 3 m	500 勒克司 (通常室内水平)
	与手表之间的距离: 4 m	250 勒克司

SC 37

防水功能

在使用您的手表之前，请参考下表关于您所购手表的防水功能说明。
(请查看 P. 36)

后盖显示	防水功能	使用条件
无指示	非防水	避免水滴或汗液
WATER RESISTANT	日常生活防水	手表可以在日常生活中偶尔接触到水。 警告 游泳时请勿使用。
WATER RESISTANT 5 BAR	拥有更高的日常生活防水功能，可实现 5 巴气压级防水。	手表适用于游泳等活动。
WATER RESISTANT 10(20)BAR	拥有更高的日常生活防水功能，可实现 10 (20) 巴气压级防水。	手表适用于不使用气瓶情况下的潜水。

2

如何维护手表的品质



SC 38

抗磁功能

2

如何维护手表的品质

受附近磁场的影响，手表可能暂时走快或走慢，甚至停止工作。

⚠ 危险	
后盖显示	使用条件
无指示	在使用手表的时候，应该离开磁性产品 5 cm 以上。 (JIS 1 级标准)
	
	在使用手表的时候，应该离开磁性产品 1 cm 以上。 (JIS 2 级标准)

如果手表被磁化并且其精度下降到正常使用时的额定规格之下，则需要对手表进行消磁。在这种情况下，即使在保修期内，也会向您收取消磁和精度重调费用。

手表会受到磁场影响的原因

由于内藏的调速机构使用有磁石，因而会受到来自外部强磁场的影响。

SC 39

表带

2

如何维护手表的品质

表带直接接触肌肤，容易因汗水、尘垢而被弄脏。因此，如果不注意保养的话，则表带可能很快就会损伤，或者导致肌肤斑疹、弄脏袖口等。为了保证您能长期使用，需要经常对表带多做保养。

● 金属表带

- 即使是金属表带，如果对水分、汗水或污渍等长期不加理会，也会生锈。
- 如果保养不好的话，可能会因此而引发斑疹或者把衬衫的袖口弄脏成黄色或金色。
- 沾有水分、汗水和污渍的话，应该及早用柔软的布擦干净。
- 对于表带接缝周围的污垢，请放在水中清洗，然后用柔软的牙刷来清除。
(为防止表身被水溅湿，可以用保鲜膜等加以包覆。)最后用软布擦拭干净。
- 某些钛金属表带使用高强度的不锈钢针扣，而不锈钢零部件也可能生锈。
- 如果生锈进一步发展下去的话，则可能导致表带针扣突起或滑出，从而使手表脱落，此外也可能出现表带扣解不开等情况。
- 如果针扣突起，将可能导致受伤。在这种情况下，应立即停止使用手表，并联系修理。

SC 41

我们身边可能影响手表的磁性产品事例

2

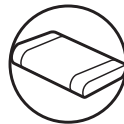
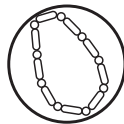
如何维护手表的品质



智能手机、移动电话、
平板电脑 (扬声器、护套磁扣)

交流电源

手提包
(磁扣)



交流电剃须刀

电磁炊具

便携式收音机
(扬声器)

磁性项链

磁性保健枕

SC 40

● 皮革表带

- 皮革表带忌水分、汗液和日光直射，否则可能导致表带褪色和劣化。
- 沾上水分或汗液后，应立即用干布等轻轻擦拭把水吸干。
- 不要让手表长时间暴露在阳光直接照射下。
- 浅颜色的表带更容易显脏，所以在使用时需要注意。
- 洗澡、游泳和从事涉及到水的活动时，不要佩戴皮革表带的手表 (除非是防水表带)，哪怕手表自身拥有较高的日常生活防水功能 (10 巴/20 巴气压级防水)。

● 聚氨酯表带

- 聚氨酯表带具有因光线而褪色或者因溶剂、空气中的湿气等而劣化的特性。
- 尤其是半透明、白色或浅颜色表带容易染上其它颜色，造成混色或褪色。
- 表带如果脏了的话，应用水清洗，并用干燥的布擦干水分。
(为防止表身被水溅湿，可以用保鲜膜等加以包覆。)
- 如果表带完全失去了弹力的话，则应该更换表带。如果继续使用的话，则会产生裂缝，表带容易断裂。

2

如何维护手表的品质

SC 42

● 硅胶表带

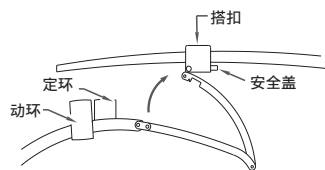
- 由于材料上的特性，表带非常容易弄脏，有时会渗水，出现变色。如果表带弄脏的话，应及时用湿布或者清洁纸巾等擦拭干净。
- 硅胶与其它材料不同，如果出现了裂缝的话，则有可能在裂缝处断裂。应该注意，不要用前端尖锐的刀具等划伤。

关于斑疹和过敏	因表带所造成的斑疹，有各种各样的诱发原因，既有因为金属或皮革而引起的过敏反应，也有因为污渍或者与表带摩擦而导致不适感。
关于表带长度的大致标准	表带应该在长度上留出一厘米余量，并在使用时保持良好的通气性。当手表戴在手腕上的时候，能插进一个手指的状态比较合适。

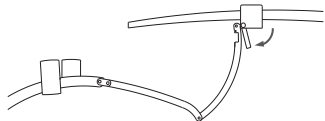


A A 型

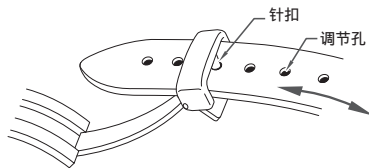
- ① 抬起表带扣，以松开搭扣。



- ② 打开安全盖。

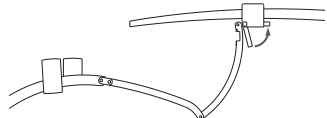


- ③ 让扣钉脱离调节孔。左右滑动表带调整表带长度，然后将扣钉重新插入相应位置的调节孔中。



- ④ 扣紧安全盖。

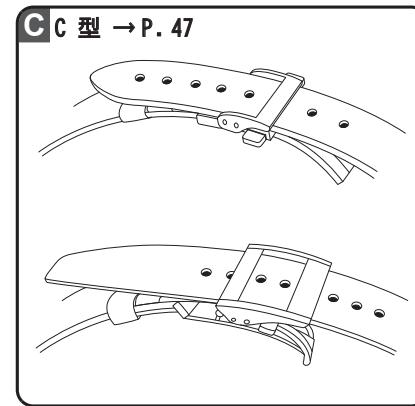
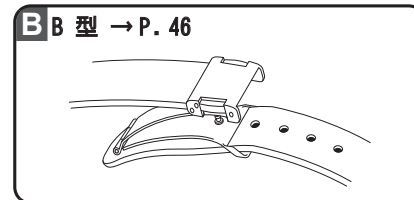
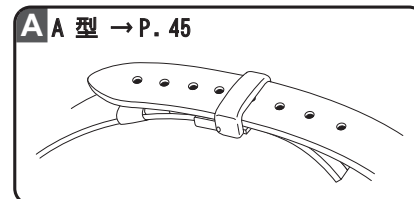
* 扣上安全盖时不要过于用力。



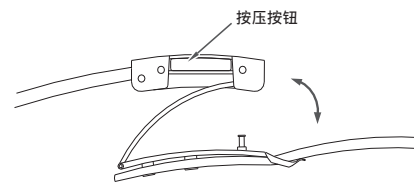
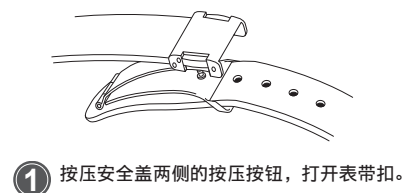
* 扣上表带扣时，将表带的末梢插入动环和定环中，然后扣紧表带扣。

如何使用针对皮革表带的三折叠式表带扣（专用表带扣）

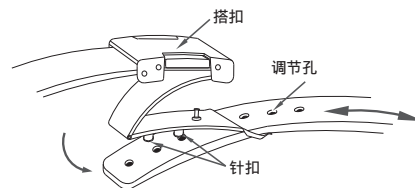
如下所示，有 3 种类型的专用表带扣；
如果您所购手表的表带扣是其中一种，请参考指示。



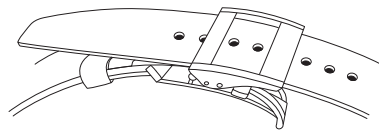
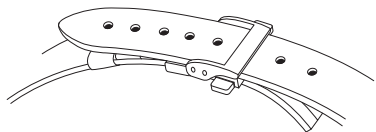
B B 型



- ② 让扣钉脱离调节孔。左右滑动表带调整表带长度，然后将扣钉插入相应位置的调节孔中。推按搭扣，以扣紧表带扣。



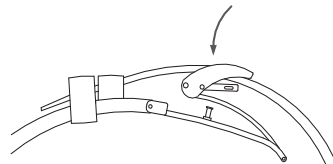
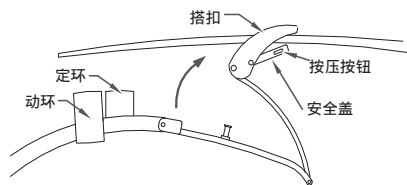
C 型



● 如何佩戴或摘下手表

① 按压安全盖两侧的按压按钮，将表带从动环和定环中拉出。然后打开表带扣。

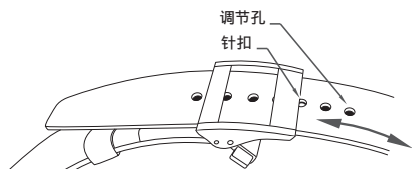
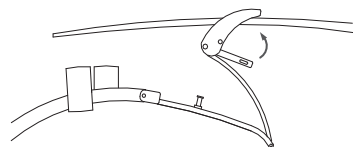
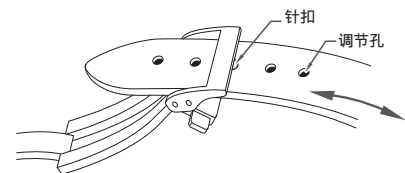
② 将皮带的末梢穿入动环和定环中，然后按压搭扣的外框，以扣紧表带扣。



SC 47

③ 将针扣从表带调节孔中拉出。滑动皮带调整其长度，然后寻找一个适当的孔。将针扣放入调节孔中。

④ 扣紧安全盖。

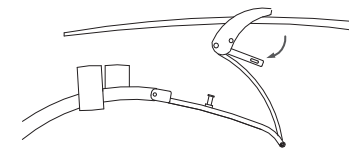
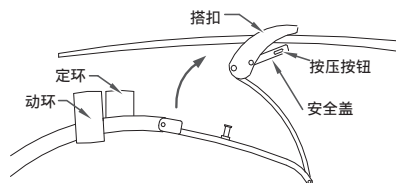


SC 49

● 如何调整表带的长度

① 按压安全盖两侧的按压按钮，将表带从动环和定环中拉出。然后打开表带扣。

② 再按一次按压按钮以松开安全盖。



SC 48

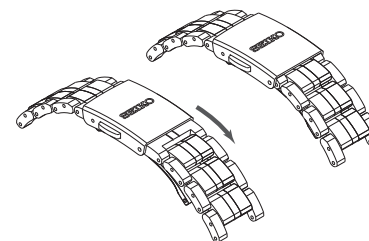
如何使用易调式表带扣

某些表带配备了一个可以微调表带长度的易调式表带扣。

如果您所购手表的表带扣如下，请参考下列说明。

* 表带最多可加长约 5 mm。

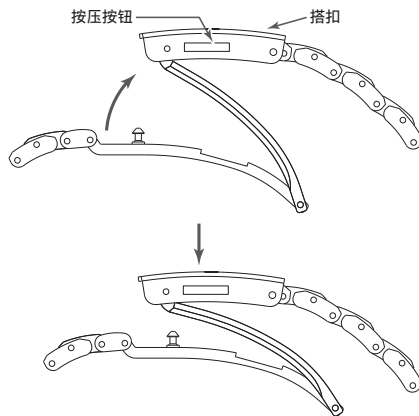
如果因为某些原因感觉表带太紧或不舒服，这会很有用。



SC 50

● 如何戴上表带（打开和合上表带扣）

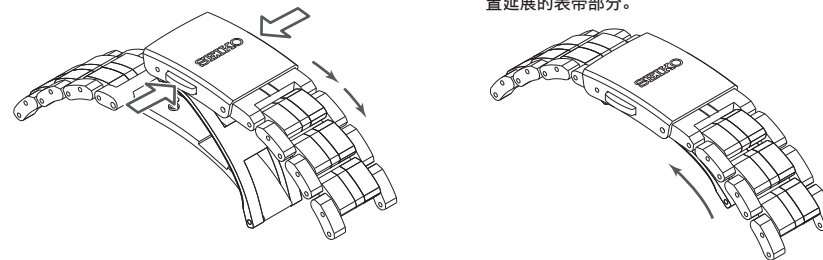
1. 轻轻按下按压按钮，打开外盖。
* 请注意，将按压按钮按得太紧（深）将启动智能调整其，这样会加长表带。



2. 按压搭扣的外框，将表带扣扣紧。

● 如何调整表带的长度

1. 您可通过按住两侧按压按钮启动智能调整器，黄表带加长最多约 5 mm (2 段)。
2. 按压搭扣的外框，将表带扣扣紧。
* 即使表带扣处于扣合状态，仍可以缩回通过调节装置延展的表带部分。



* 以上插图仅作参考用途。根据型号，有些细节可能有所不同。

售后服务

● 关于保修和维修说明

- 需要做修理和维修调整的全检（大修）的时候，应该与购买产品的商店或者 SEIKO 客户服务中心取得联系。
- 如果在保证期间内出现质量问题的话，务必要附上保修单，拿到购买产品的商店处理。
- 保修的内容如保修单上所记载。
- 请认真仔细地阅读保修单，并妥善保管好。
- 保修期间结束后，如果通过修理可维持功能的话，我们将根据您的要求，为您做收费修理。

● 关于补修用功能零部件

- 在修理的时候，有时可能会使用外观有所不同的替代零部件。望予以见谅。

● 关于维修调整的全检（大修）

- 为了保证您能够长期使用，建议您每 2 年至 3 年左右做一次维修调整的全检（大修）
- 本手表的机芯，在结构特性上经常对传动力的齿轮部分施加力量。为了保证它们经常发挥功能，定期地进行零部件的清洗、润滑油交换、精度调整、功能检查、消耗品交换等十分重要。购买手表后的第一次大修，对于保证手表的长时间使用尤为重要。根据您的使用状况，机械的保油状态可能会受到损坏或者会因油的污垢等而导致零部件磨损，以至停止走动。
- 另外，密封垫圈等零部件进一步劣化，可能会因汗水、水分的浸入等损坏防水功能。
- 维修调整的全检（大修），应该指定“SEIKO 正品零部件”，并且联系购买商店来处理。在做大修的时候，同时应更换密封垫圈、簧杆。
- 在做全检（大修）的时候，有时还可能更换机芯。

关于机械手表的精度

2

如何维护手表的品质

- 机械表的精度用“日误差”表示。
- 由于走时快/慢会随手表所处位置而变化，机械表的精度可能超出指定的走时精度范围，具体要取决于使用情况，例如将手表戴在手腕上的时间长短、手臂运动以及主发条是否上满弦等等。
- 机械手表的走时快/慢是用一周左右的日误差来衡量的，而不是用一天的日误差。
- 精度随温度变化

决定机械手表精度的零件是用金属制造的。众所周知，由于金属的特性，金属会随温度变化而发生膨胀或收缩。这会对手表的精度产生影响。机械表往往在高温下走慢，而在低温下走快。

SC 55

故障排除

2

如何维护手表的品质

故障	可能原因	解决方法
手表停止走动。	没给主发条上弦。	按照“如何给主发条上弦”→ (P. 11)，给手表上弦，然后设置时间。如果手表仍然不走，请咨询购买手表的商店。
手表暂时走时不准。	手表长时间放置在炎热或寒冷的地方。	让手表恢复到正常温度，以便它能像平常那样准确走动，然后重新设置时间。为使手表走时准确，手表是按照“在 5°C 到 35°C 的正常温度范围内佩戴在手腕上”的条件来调校的。
	手表被放在具有强磁场的物体旁边。	如果远离有磁场发生的物体的话，则可以恢复原有的精度。如果这种情况依然存在，请咨询购买手表的商店。
	手表掉落、撞在硬质表面上或佩戴着手表从事激烈体育运动等。 手表遭受强烈振动。	如果在设置时间后精度未恢复，请咨询购买手表的商店。
	手表已经 3 年以上未大修。	请咨询购买手表的商店。

SC 57

○ 主发条上弦状况和精度

为了改善精度，有规律地向控制齿轮速度的摆轮提供能量是至关重要的。对于为机械手表提供动力的主发条，其驱动力会在主发条上满弦时和即将走完（完全舒张）时两个状态之间变化。随着主发条的走动（舒张），驱动力逐渐减弱。

通过经常将手表戴在手腕上（对于自动上弦型手表），以及通过在每天的固定时间给主发条上满弦使其有规律地走动（对于上弦机械表），可以获得相对稳定的精度。

○ 磁力的影响

当受到来自外部的强磁影响时，机械表可能暂时走慢/走快。根据影响程度，手表的零部件可能会被磁化。在这种情况下，手表将需要修理（包括消磁），请咨询购买手表的商店。

SC 56

故障	可能原因	解决方法
日期在中午 12 点发生改变。	上午/下午未正确设置。	将表针向前调 12 小时。
表镜中一直存在雾气。	因密封垫圈等劣化等而导致少量水分进入手表内部。	请咨询购买手表的商店。

* 要了解如何解决上述之外的问题，请联系购买手表的商店。

SC 58

2

如何维护手表的品质

2

如何维护手表的品质

规格

2

如何维护手表的品质

机型	6R64
1. 功能	6 指针 (时间显示 (时针、分针和秒针)、日期表针、动力储存指示器和 24 小时指针)
2. 每小时振动数	28,800 次振动/小时 (8 次振动/秒)
3. 精度 (日误差)	正常温度范围内 +25 到 -15 秒 仅当在 5°C 到 35°C 的温度范围内佩戴在手腕上时
4. 驱动方式	自动上弦 (带手动上弦机构)
5. 持续工作时间	约 45 小时
6. 钻数	29 钻

* 上述精度为出厂调整精度。

* 由于机械手表的特性，任何实际的日误差都可能超出以上指定的时间精度范围，具体取决于使用情况，例如将手表戴在手腕上的时间长短、温度、手臂运动以及主发条是否上满弦等等。