

手机睡眠守护 使用指南

Phone Sleep Guard · 应用内名称「晚安小狐」

适用版本：v0.1.0-alpha01 · Android 8.0 及以上
本指南整理于 2026-10-20。当前官网提供 Android 版。

在选定时段关注你选择的短视频 App，结合前台应用、静止及交互等信号，在符合规则时提醒并锁屏。它不是医学级睡眠监测工具，也不能保证任何机型都能持续在后台运行。

第一次使用

- 从官网下载并安装 APK**
打开 www.baikesd.com 的「同款资源」，点击「立即下载」。安装时若系统要求授权安装来源，按系统提示处理。安装完成后打开「晚安小狐」。
- 选择要守护的 App 和时段**
按首次引导选择视频平台、守夜时段与强度。之后可在设置中的「容易晚睡的 App」「守夜时段」「小狐管得多紧」调整。
- 完成应用内的权限引导**
点击「先把小狐要的权限开一下」，依次按系统页面授权，再返回应用。名称和入口可能因手机品牌不同而变化。
- 开始守护并先做一次观察**
点击「让小狐开始守夜」，在已选择的 App、已生效的时段中观察守护状态。先确认能正常提醒、锁屏和停止，再用于日常场景。

权限分别用于什么

权限 / 能力	用途与操作
使用情况访问	识别当前使用的 App；在系统对应页面允许本应用访问。
设备管理员	让应用能够执行锁屏；按系统说明启用「晚安小狐合屏助手」。
通知	显示守护状态和提醒；系统询问时允许。以上三项是基础启动条件。
后台 / 电池优化	按应用提示允许后台运行或调整电池优化；部分机型会将其作为启动条件。

日常使用与排查

适用版本 v0.1.0-alpha01 · 与官网当前 APK 对应

开始、提醒和停止

- **开始**：主页点击「让小狐开始守夜」。只有选中的目标 App、设定时段和满足的规则，才会进入守护判断。
- **提醒**：提醒流程取决于守护强度。温和、标准模式可出现提醒和暂缓操作；严格模式可能直接锁屏，不应期待一定先有倒计时。
- **暂缓**：通知或提醒页面提供「我还没困」「再赖 3 分钟」等操作；可用次数由强度决定，以当前页面为准。
- **停止**：回到主页点击「让小狐先歇会儿」。锁屏后如需继续操作，先按手机自身的方式解锁。

常见问题

点击开始后仍提示缺少权限

重新打开应用的权限引导，检查使用情况访问、设备管理员和通知是否已允许。若应用提示电池优化未就绪，也按对应系统页面处理，再返回应用检查。

正在刷视频，却没有触发提醒

先确认视频平台已经选中、当前在守夜时段内，并检查强度与规则。系统设置、桌面等非目标 App 不会按目标短视频场景触发。不要将一次未锁屏直接视为安装失败。

某些手机识别不稳定，或后台被系统停止

检查系统后台、电池优化和自启动限制。应用提供可选的无障碍兼容能力，用于增强部分机型的前台和交互识别；按需启用，不能据此保证所有机型都能稳定运行。动作识别同样是辅助信号。

不再使用，怎样卸载

先停止守护。若系统不允许直接卸载，请到系统「设备管理员」或相近名称的页面，停用「晚安小狐合屏助手」，然后按正常流程卸载。

使用边界

这是测试版工具。第一次请在自己可观察的情况下试用；后台权限、系统省电策略和机型差异都可能影响效果。请继续自行确认闹钟与手机电量，不要把守护功能作为闹钟能够正常工作的保证。

下载与反馈

官方下载：<https://www.baikesd.com/#downloads>

商务及问题反馈：baikecultural@163.com

反馈时可说明手机品牌、系统版本、应用版本和复现步骤；发送截图前遮挡私人信息。