

Hướng dẫn sử dụng SilenceSound

Sep 25, 2026 · @Tho

Giới thiệu

SilenceSound là ứng dụng tập thở và thiền, kèm đo nhịp tim ngay trên điện thoại và theo dõi tiến độ luyện tập mỗi ngày.

Tính năng	Dùng để làm gì
Tập thở	Thiền theo chu kỳ hít vào – giữ – thở ra, có âm thanh và vòng tròn dẫn nhịp
Nhịp tim	Đo nhịp tim bằng đầu ngón tay (camera sau + đèn flash) hoặc bằng khuôn mặt (camera trước)
Số liệu	Xem số phút thiền, chuỗi ngày tập, nhịp tim trong lúc thiền
Bạn cùng Thiền	Kết bạn qua mã QR, xem ai đang thiền
Cài đặt	Ngôn ngữ, tài khoản và đồng bộ, xóa dữ liệu

Ứng dụng dùng được ngay ở Chế độ Khách (dữ liệu chỉ lưu trên máy). Đăng nhập để đồng bộ dữ liệu giữa các thiết bị và dùng tính năng Bạn cùng Thiền.

Bắt đầu

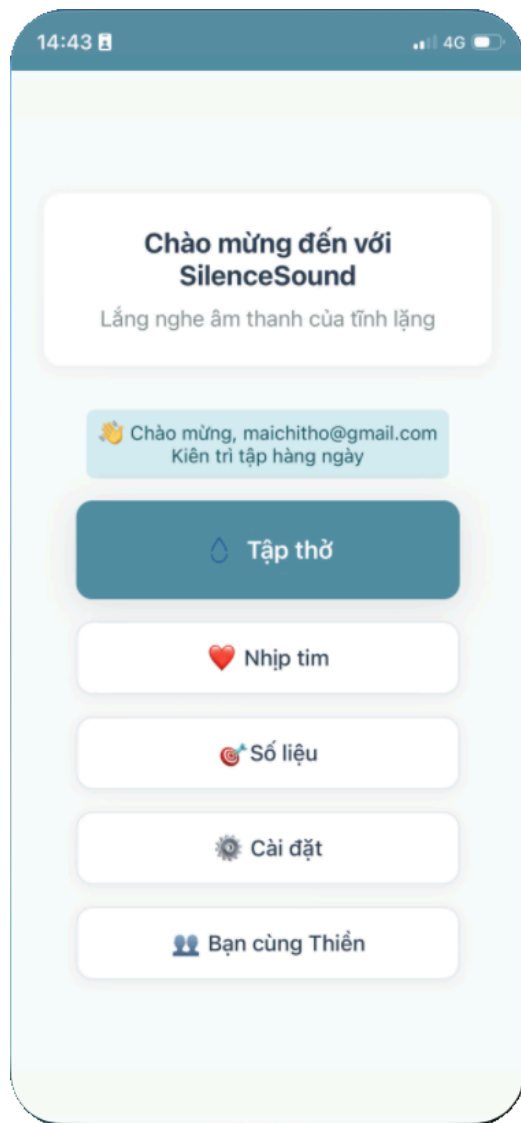
Mở app là dùng được ngay ở Chế độ Khách; chỉ cần tài khoản khi muốn đồng bộ dữ liệu hoặc kết bạn.

1. Chế độ Khách: dữ liệu chỉ lưu trên máy. Trang chủ hiển thị " Chế độ Khách" kèm nút Đăng nhập.
2. Đăng ký: chạm Đăng nhập → Đăng ký, nhập Tên hiển thị, Email, Mật khẩu (tối thiểu 6 ký tự) và xác nhận mật khẩu → Tạo tài khoản. Dữ liệu đã tập ở Chế độ Khách được giữ lại và đẩy lên máy chủ.
3. Đăng nhập: nhập Email và Mật khẩu → Đăng nhập. Muốn bỏ qua, chọn Tiếp tục với tư cách Khách.

Sau khi đăng nhập, trang chủ chào bạn bằng email hoặc tên hiển thị.

Màn hình chính

Trang chủ có 5 nút dẫn tới toàn bộ tính năng; nút Tập thở được làm nổi bật vì đây là việc dùng hằng ngày.



Nút	Mở ra
Tập thở	Màn hình thiền theo chu kỳ thở
Nhịp tim	Chọn cách đo nhịp tim
Số liệu	Thống kê phút thiền và nhịp tim
Cài đặt	Chu kỳ, số chu kỳ, tài khoản
Bạn cùng Thiền	Danh sách bạn, lời mời, mã QR

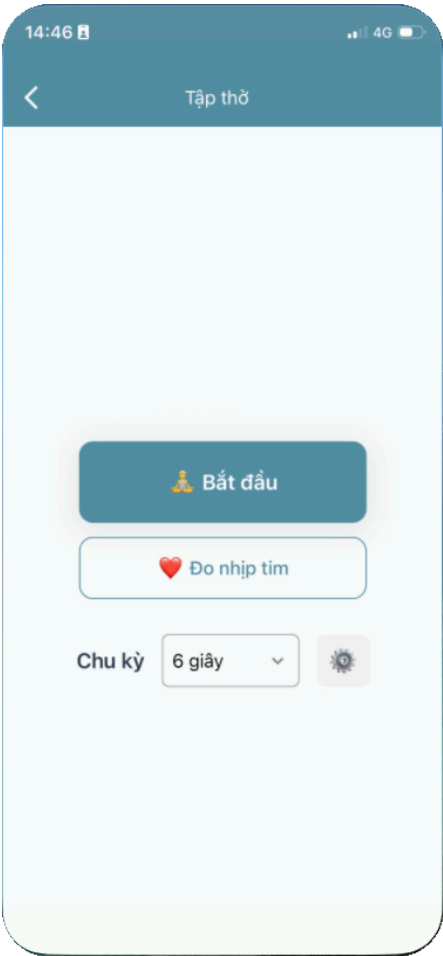
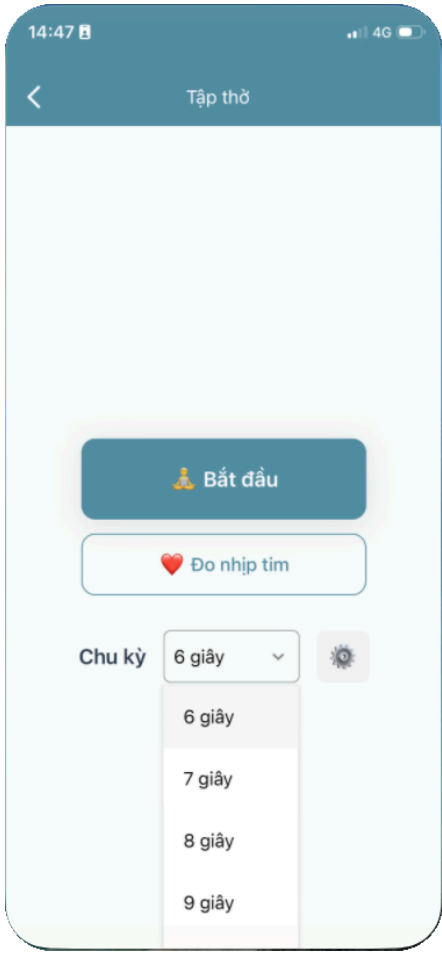
Ở mọi màn hình con, chạm mũi tên < góc trên bên trái để quay lại.

Tập thở

Mỗi chu kỳ gồm 4 nhịp đều nhau: Hít vào → Giữ → Thở ra → Giữ (thở hộp). Với chu kỳ 6 giây, mỗi nhịp dài 6 giây, một chu kỳ dài 24 giây.

Chuẩn bị

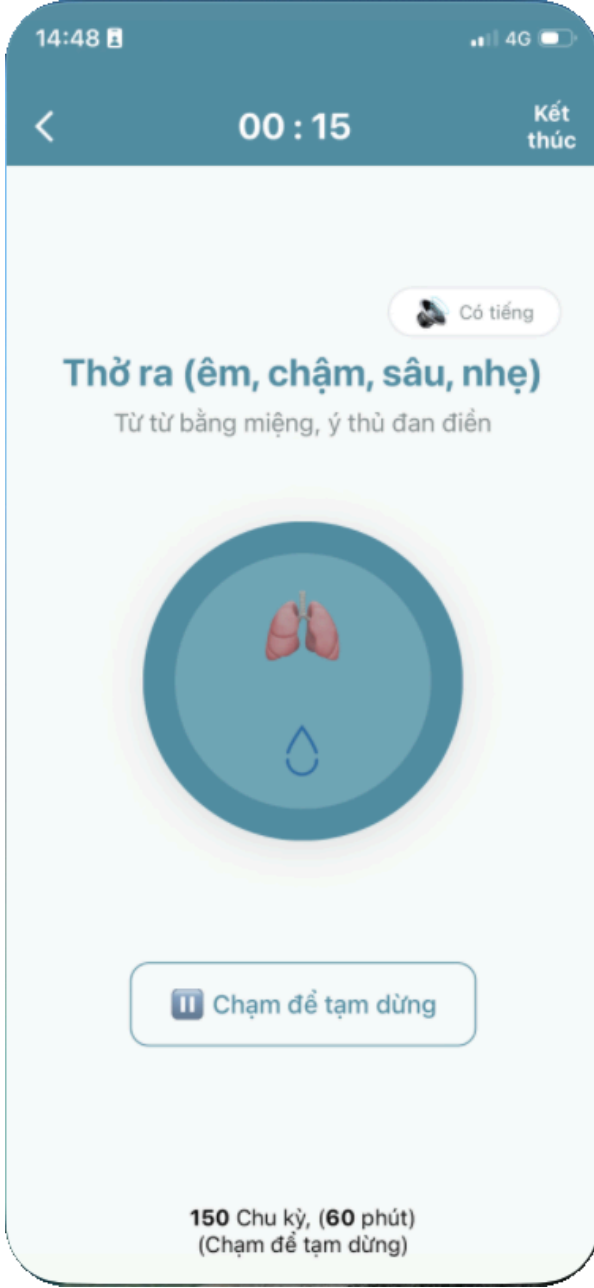
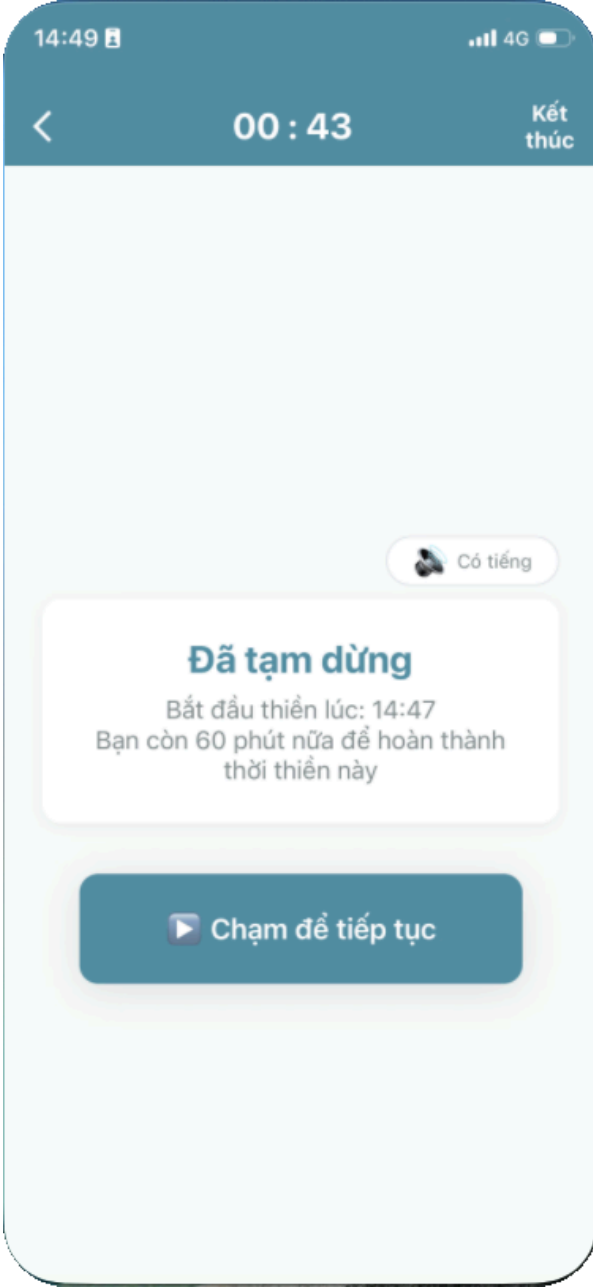
1. Từ trang chủ chạm Tập thở.
2. Chọn độ dài nhịp ở ô Chu kỳ (6, 7, 8, 9 giây...).
3. Chạm  bên cạnh nếu muốn đổi số chu kỳ của buổi thiền (xem phần Cài đặt).
4. Chạm Bắt đầu. Nút Đo nhịp tim ngay bên dưới dùng để đo trước khi thiền.

Màn hình Tập thở	Chọn chu kỳ
	

Trong buổi thiền

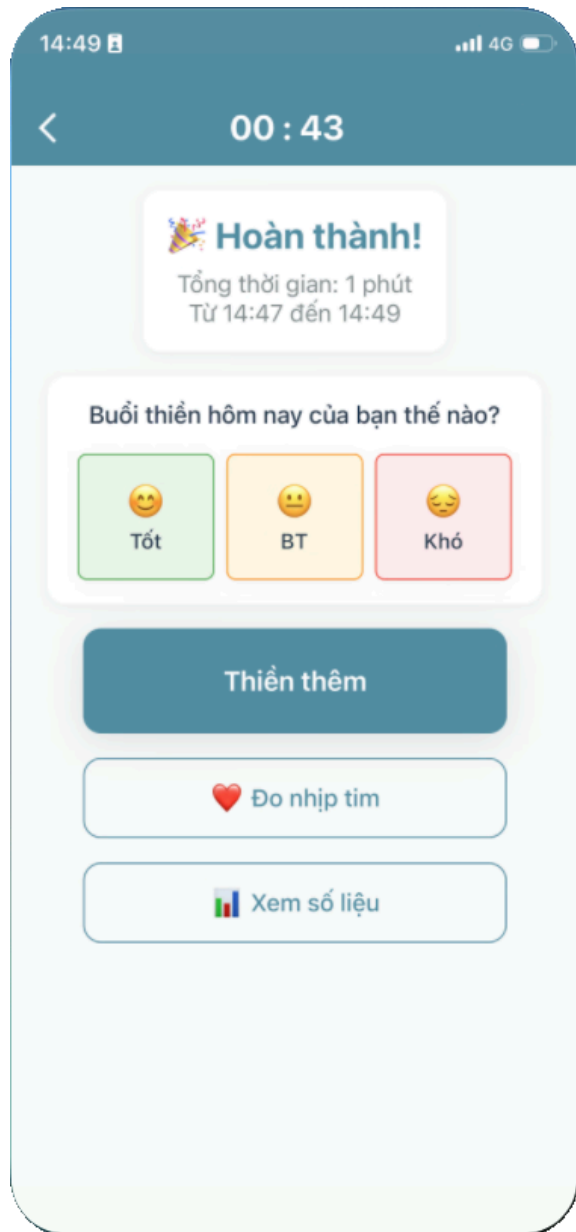
- Đồng hồ trên cùng đếm thời gian đã thiền; dòng dưới cùng ghi tổng số chu kỳ và số phút của buổi.
- Chữ lớn cho biết nhịp hiện tại (Hít vào / Giữ / Thở ra) kèm lời dẫn; vòng tròn phồng ra, co lại theo hơi thở.

- Nút Có tiếng / Đang tắt tiếng góc phải bật tắt âm thanh cho lần thiền này.
- Chạm Chạm để tạm dừng để nghỉ; màn hình cho biết giờ bắt đầu và số phút còn lại. Chạm Chạm để tiếp tục để thiền tiếp.
- Chạm Kết thúc góc trên bên phải để dừng sớm; số phút đã thiền vẫn được lưu.

Đang thiền	Tạm dừng
	

Kết thúc

Màn hình Hoàn thành! hiển thị tổng thời gian và khung giờ đã thiền. Chọn cảm nhận về buổi thiền (Tốt / BT / Khó), rồi chọn Thiền thêm, Đo nhịp tim hoặc Xem số liệu.



Mẹo

- Nếu app bị tắt giữa chừng, lần mở sau sẽ hỏi Tiếp tục hay Kết thúc và lưu để không mất số phút đã thiền.
- Chuông theo mốc phút (chế độ ẩn): giữ nút  trên màn hình Tập thở khoảng 5 giây. Khi bật, buổi thiền không có tiếng tick, chỉ có chuông ở các mốc phút bạn chọn.

Đo nhịp tim

SilenceSound đo nhịp tim bằng chính camera điện thoại, theo hai cách; hoặc lấy dữ liệu từ đồng hồ thông minh qua ứng dụng Sức khỏe (Health).



Cách đo	Thời gian	Phù hợp khi
Đo qua Ngón tay (camera sau + đèn flash)	30 giây, hoặc 60 giây ở chế độ nâng cao	Đo nhanh trước/sau buổi thiền
Đo bằng Camera trước (khuôn mặt)	Theo dõi liên tục đến khi bấm Kết thúc	Đo rảnh tay trong lúc thiền
Nhịp tim trên iPhone	—	Đã có đồng hồ đo nhịp tim

Đo qua Ngón tay

[image: Video hướng dẫn đo nhịp tim qua ngón tay (48 giây)]

1. Ngồi thả lỏng, đặt nhẹ đầu ngón trỏ che kín camera sau và đèn flash. Chạm vào video để xem cách đặt tay.
2. Giữ tay thật yên, không ấn mạnh.
3. Bật Chế độ nâng cao: 60 giây nếu muốn xem thêm Độ thư giãn (Cơ thể còn căng / Thư giãn vừa / Thư giãn tốt).
4. Chạm Bắt đầu đo và giữ nguyên đến khi vòng tiến trình chạy hết. Giọng nói sẽ nhắc khi chưa thấy ngón tay hoặc cần ấn nhẹ hơn; chạm 🖐️ để tắt giọng nói.

Đo bằng Camera trước

[image: Video hướng dẫn đo nhịp tim bằng camera trước (52 giây)]

1. Dựng máy trên giá, cách mặt 40–70 cm, nghiêng hướng vào mặt và ngang tầm mặt hoặc ngực. Đặt máy nằm phẳng sẽ không đo được.
2. Để nguồn sáng phía trước mặt, không ngồi ngược sáng.
3. Chạm Bắt đầu đo, giữ đầu yên và thở đều; khoảng 10 giây đầu app còn đang làm nóng.
4. Chạm Kết thúc để xem nhịp tim trung bình, nhịp đầu → cuối buổi và tỉ lệ thời gian đo được.

Đo qua Ngón tay	Đo bằng Camera trước
14:45 4G < Đo qua Ngón tay  Nhấn vào video để xem lớn 1. Ngồi thả lỏng và đặt nhẹ đầu ngón trỏ che kín camera sau cùng đèn flash. 2. Giữ tay thật yên, không ấn mạnh lên camera. 3. Giữ nguyên cho đến khi vòng tiến trình hoàn tất. Mất khoảng 30 giây Chế độ nâng cao: 60 giây Đo lâu hơn để chính xác hơn và xem được trạng thái Thở giãn. Bắt đầu đo	14:46 4G < Nhịp tim qua khuôn mặt  Đo nhịp tim bằng camera trước Camera trước ghi nhận thay đổi màu da rất nhỏ theo từng nhịp tim. Hình ảnh chỉ được xử lý trên máy, không lưu và không gửi đi. 1. Đặt máy trên giá, cách mặt khoảng 40–70 cm. 2. Đặt máy nghiêng hướng vào mặt, ngang tầm mặt hoặc ít nhất ngang ngực. Đặt máy nằm phẳng dưới sàn sẽ không đo được. 3. Để nguồn sáng ở phía trước mặt, không ngồi ngược sáng. 4. Giữ đầu yên và thở đều như khi thiền. 5. Nếu phòng tối, bạn có thể bật thêm đèn màn hình màu vàng nhạt làm nguồn sáng phụ. Bắt đầu đo

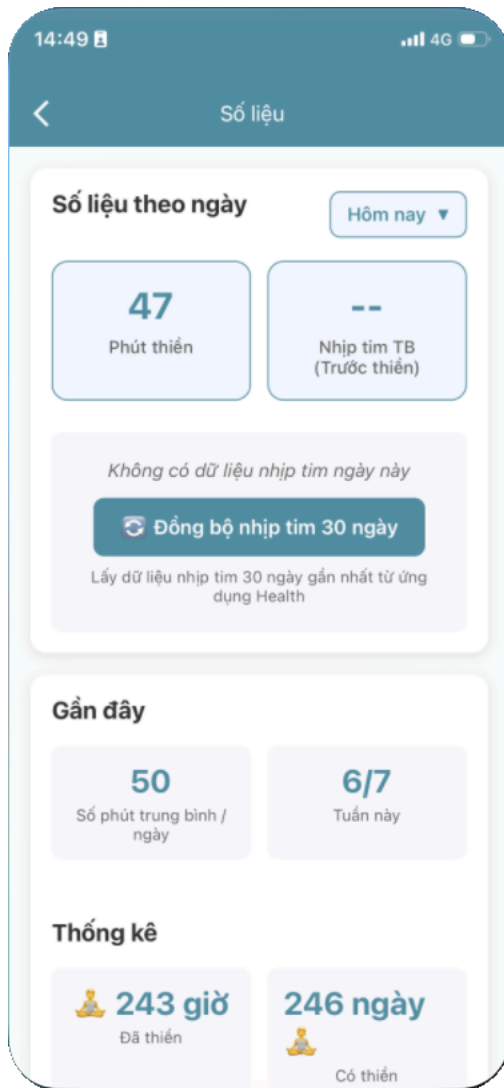
Hình ảnh camera chỉ xử lý trên máy, không lưu và không gửi đi. Kết quả chỉ để tham khảo khi thiền, không dùng để chẩn đoán y tế.

Lấy dữ liệu từ đồng hồ

Chạm Nhịp tim trên iPhone rồi bấm Đồng bộ ngay. Dữ liệu có thể trễ vì đồng hồ chưa chắc đã đồng bộ sang điện thoại. Lịch sử gần đây ở cuối màn hình liệt kê các lần đo trước.

Số liệu

Màn hình Số liệu cho biết bạn đã thiền bao nhiêu, đều đặn ra sao và nhịp tim thay đổi thế nào. Mở từ nút Số liệu ở trang chủ hoặc Xem số liệu sau buổi thiền.



Khối	Nội dung
Số liệu theo ngày	Phút thiền và nhịp tim TB của ngày đã chọn (chạm Hôm nay ▼ để đổi ngày); nút Đồng bộ nhịp tim 30 ngày lấy dữ liệu từ ứng dụng Health
Gần đây	Số phút trung bình mỗi ngày và số ngày đã thiền trong tuần (ví dụ 6/7)

Khối	Nội dung
Thống kê	Tổng số giờ đã thiền và tổng số ngày có thiền
Biểu đồ dữ liệu	Số phút thiền, nhịp tim TB lúc thiền và nhịp tim nghỉ theo 7 ngày, 30 ngày hoặc Tùy chọn khoảng ngày

Chạm vào một điểm trên biểu đồ để xem chi tiết nhịp tim của ngày đó.

Cài đặt

Cài đặt quyết định độ dài buổi thiền: Tổng thời gian = Chu kỳ $\times$ 4 $\times$ Số chu kỳ. Ví dụ 6 giây $\times$ 4 $\times$ 150 chu kỳ = 1 giờ.

14:47 4G

< Cài đặt

Tổng thời gian: 1 giờ, 0 phút, 0 giây

Chu kỳ

6 giây

Chu kỳ 6 giây

Số chu kỳ 150 Chu kỳ

Tài khoản

✓ Đã đăng nhập với: maichitho@gmail.com
Dữ liệu của bạn được đồng bộ hóa

Xóa tất cả dữ liệu

Đăng xuất

Mục	Cách dùng
Chu kỳ (ô chọn + 📅)	Chọn chu kỳ có sẵn; chạm 📅 để đổi tên chu kỳ
Thanh trượt Chu kỳ	Kéo để đổi số giấy mỗi nhịp thở
Thanh trượt Số chu kỳ	Kéo để đổi số chu kỳ của một buổi; Tổng thời gian ở trên cùng cập nhật ngay
Tài khoản	Xem email đang đăng nhập; ở Chế độ Khách có nút Đăng nhập / Tạo tài khoản
Xóa tất cả dữ liệu	Xóa vĩnh viễn mọi phiên thiền; phải gõ đúng delete all để xác nhận, không hoàn tác được
Đăng xuất	Về Chế độ Khách, vẫn dùng app bình thường
Pháp lý & Quyền riêng tư	Chính sách bảo mật, Điều khoản sử dụng

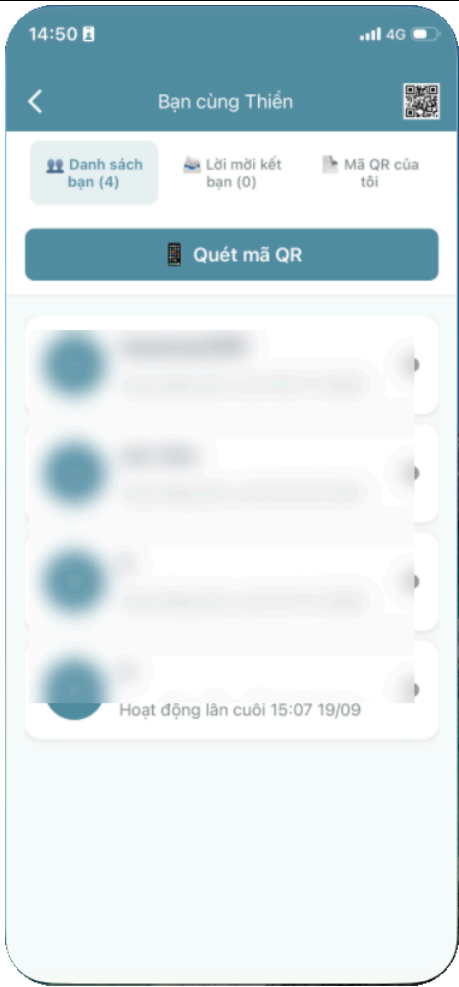
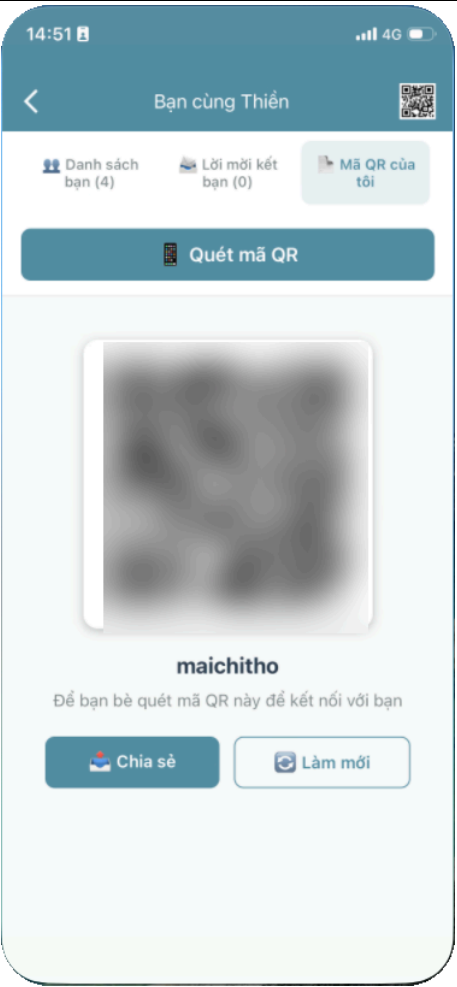
Dữ liệu nhịp tim chỉ lưu trên điện thoại, không tải lên máy chủ.

Bạn cùng Thiền

Kết bạn bằng mã QR để thấy ai đang thiền cùng lúc với mình. Tính năng này cần đăng nhập.

1. Gửi mã của bạn: tab Mã QR của tôi → đưa bạn quét trực tiếp, hoặc chạm Chia sẻ để gửi qua tin nhắn. Làm mới tạo mã mới và vô hiệu mã cũ.
2. Thêm bạn: chạm Quét mã QR và cho phép dùng camera, hoặc chọn 📷 Chọn ảnh để đọc mã từ ảnh chụp. Xác nhận Gửi lời mời.
3. Nhận lời mời: tab Lời mời kết bạn → Chấp nhận hoặc Từ chối.
4. Danh sách bạn: mỗi người hiện trạng thái Đang thiền hoặc thời điểm hoạt động lần cuối; từ đây có thể Xóa bạn hoặc Chặn.

Khi bạn bè đang thiền, màn hình Tập thở hiện dòng "Bạn đang cùng thiền" kèm tên họ.

Danh sách bạn	Mã QR của tôi
	

Câu hỏi thường gặp

Tình huống	Cách xử lý
Đo ngón tay báo "Chưa đủ tín hiệu tốt"	Thả lỏng tay, che kín cả ống kính lẫn đèn flash, đặt nhẹ chứ không ấn, ngồi yên rồi đo lại
Đo khuôn mặt không ra số	Thêm ánh sáng phía trước, đưa máy gần hơn (40–70 cm), dựng máy nghiêng hướng vào mặt; app chỉ hiện số khi tín hiệu đủ tin cậy
Máy nóng khi đo lâu	App tự giảm tần suất xử lý, phép đo vẫn tiếp tục

Tình huống	Cách xử lý
Không thấy nhịp tim từ đồng hồ	Mở Sổ liệu → Đồng bộ nhịp tim 30 ngày; kiểm tra đã cho SilenceSound đọc dữ liệu trong ứng dụng Health
Buổi thiền bị ngắt giữa chừng	Mở lại Tập thở, chọn Tiếp tục hoặc Kết thúc và lưu
Đổi điện thoại	Đăng nhập cùng tài khoản để lấy lại lịch sử thiền; dữ liệu nhịp tim không được đồng bộ
Quét QR báo "Mã QR không hợp lệ"	Mã có thể đã bị Làm mới; nhờ bạn gửi lại mã mới