

1. 打开 https://mail.capmail.cn 输入自已的企业邮箱地址,正确的密码,如下图所示:

2. 如上图示,点击【登录】进入邮箱的 WebMail,点击收信,看到如下图示:

5		<u> </u>		
•	15 写信	[Ĵ]	早上好, abuse	
	收件箱 待办邮件	37792	我的邮箱: 37951 封未读邮件 邮箱容量: 11.31G / 510.00G 管理 邮件封数: 38190 封 / 1000000 封 管理 最近登录: 2022-5-24 星期二上午6:49:29 123.123.45.228 (北京市联通) 详情	
30	标签邮件			
	草稿箱		剛箱切能介绍	
	已发送		会议与日程 新增日程附件功能和富文本形式的日程说明	
	> 其他文件夹	159		
			文件中转站 轻松快捷上传超大附件,提供临时存储	

3. 如果只是希望把邮箱指定的某一封邮件下载保存,只要打开希望下载的邮件,如下图示:

5										
	☑ 写信	[‡]	收件箱	测证	t ×					
	收件箱	37791	回复 回复全部	3 转发	移动到 ~	标记为 ~	更多~	删除		
	待办邮件		测试				彻底删	删除		
30	标签邮件		abuse 发送给 abus	e			再次 第 转发	扁铒反达	>	
	草稿箱		2010 3-13				发起会	会议		
	已发送	_	河西				▲ 全部演	泰加到个人通	通讯录	
3	> 其他文件夹	163					邮件T	下载m IR44		
••••							》 " " " "	411		
							年10 拒收曲	邮件		
							来信分	分类		
							查看信	言头		
							查看原	原文		
							编码		>	

4. 如上图所示,点击【更多】-【邮件下载】按钮,就可以将这一封邮件下载为 EML 格式的

文件在你的电脑的下载文件夹中,如下图所示。

×IT 土火	六字 旦自	
\leftrightarrow \rightarrow \checkmark	📜 » 此电脑 » BOOTCAMP (C:) » 用户 » Administrator » Downloads »	
📌 快速访问	名称	
 ■ 泉面 ■ Domminant 	→ 今天 (1) ★ ◎ 测试.eml	

5. 如果希望将邮箱中指定的几封邮件一起下载。你可以打开收件箱,选中不同的邮件,选择 打包下载,如下图所示:

5		通					
\bigcirc	☑ 写信	[↓]	收件箱	测试 ×	🖸 Re: 测试 🗙 🔀		
	收件箱	37792	□ ~ 排序 ~	查看 > 删除	移动到 > 标记为 >	更多~ 刷新	
\sim	待办邮件		已选择 2 封 取消			附件方式转发	
atanta	仁 体而//+		今天 (20)			举报	
30	你佥邮件		abuse		Re: 测试原始	曲 拒收邮件	ouse@ca
	草稿箱						
	已发送		🗹 🔨 abuse		测试测试		
81	> 其他文件夹	165			你有————————————————————————————————————	打包下献	見不幸 3

5. 但 最 好 的 方 法 是 采 用 邮 件 客 户 端 软 件 , 如 Microsoft outlook 2003/2007/2010/2013/2016/2019 或者 Foxmail, Coremail 论客邮箱客户端软件通过配置 pop3 帐号或 imap 帐号将邮件下载到本地保存,如果你只希望下载邮箱中收件箱中的邮件就 只需要配置一个 POP3 帐号就可以了, POP3 帐号是只能将邮箱中收件箱中的所有邮件下载到本地保存,并且可以保留邮件副本在服务器上,如果你希望把收件箱及自定义文件夹和垃圾 箱中的所有邮件都下载到本地,你需要在 WebMail 中点击【设置】-【高级功能】-【POP3 设置】-【编辑】勾选【收取其它文件夹】及【收取垃圾邮件】,并点击保存更改,如下图所示:





7. 这样 POP3 帐号就可以将邮箱服务器中收件箱及其它的自定义文件夹中的邮件和垃圾邮件 中的邮件全部接收到本地的收件箱中保存。为了保证可以将收件箱及自定义文件夹中的邮件 全部成功下载到时本地,你你需要将 WEBMAIL 中所有文件夹的密码锁解除掉,然后参见此帮 助: <u>https://mail.capmail.cn/coremail/cmcu_var/help/help.html</u> 配置一个 POP3 帐号 8. 如果你希望将邮箱中收件箱,草稿箱,已发送邮件,及自定义文件夹中的邮件全部下载 到本地保存,你需要将 WEBMAIL 中所有文件夹的密码锁解除掉,然后参见: <u>https://mail.capmail.cn/coremail/cmcu_var/help/help.html</u> 配置一个 IMAP 帐号

9. 然后打开 Out look 2016, 经过一段时间, 将服务器上的所有的邮件同步到本地以后,

文件 开始	发送/接收	文件夹	视图	帮助	J						
新建 新建项目 电子邮件 新建	读 新建 会议 TeamViewer	www 20 ▲ 清 む	8略 5理 - 2坂邮件 - 删『		存档	答复	全部答复	转发		会议 其他 -	₩
▲ 收藏夹 收件箱 1		<	在当前	邮箱 中	搜索	按口		前邮箱	•		
administrate	or@beijing	.g	▲ 今天	不厌			1八7 月3	<141 ₩			
收件箱 1 已发送 已删除			Mie Micr 这是 [;]	C rOSC cosoft C 在测试的	oft Ou Dutlook 的帐户谈	r tl 测试 2置时	15:4	2			
Notes RSS 源 (仅限于 病毒文件夹	此计算机)		Mic Micr 这是 [;]	rosoft osoft O 在测试你	Outlook 测 utlook 测 的帐户设	ok 则试… ₂ 置时	15:3	3			
草稿 (仅限于此) 草稿箱 发件箱	十算机)		管理 帮助 这是	250 内容 帮助内容	? <结束>		[15:1	3			
垃圾邮件											

》同步问题(仅限于此计算机) 9

10. 点击【文件】-【打开和导出】-【导入/导出】, 看到如下图示:



11. 如上图所示, 点击【导入/导出】看到如下图示:

导入和导出向导	
	请选择要执行的操作(C): 从 OPML 文件导入 RSS 源 从公共源列表导入 RSS 源 从另一程序或文件导入 <mark>导出到文件</mark> 导入 iCalendar 文件(.ics)或 vCalendar 文件(.vcs) 导入 VCARD 文件(.vcf) 将 RSS 源导出到 OPML 文件
	说明 将 Outlook 信息导出到文件供其他程序使用。
	< 上一步(B) 下一步(N) > 取消

12. 选中【导出到文件】, 点击【下一步】看到如下图示:

导出到文件	
	创建文件的类型(C): Outlook 数据文件(.pst) 逗号分隔值
	< 上一步(B) 下一步(N) > 取消

13. 如上图所示, 点中 outlook 数据文件 pst, 点击【下一步】, 看到如图所示:

导出 Outlook 数据文件		×
	选定导出的文件夹(E):	
	☑包括子文件夹(S) 筛	选(F)
	< 上一步(B) 下一步(N) >	取消

14. 一定要选中最上面的帐号名称,并勾选包括子文件夹,然后点击【下一步】,看到如下图示:

导出 Outlook 数据文件			Х
	将导出文件另存为(F): \Documents\Outlook 文件\backup.pst 选项 ④ 用导出的项目替换重复的项目(F)	浏览(R)	
	○ 允许创建重复项目(A) ○ 不导出重复项目(D)	6	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	< 上一步(B) 完成	取消	

15. 如上图所示,点击浏览,选择你想保存的电脑本地磁盘的位置,如下载文件夹,如下图 所示:

Ⅰ 打开 Outlook 数据文件						×
← → ∽ ↑ 🕇 > 此日	电脑 ≥ 下载	v ₽	搜索"下载	н		٩
组织 和新建文件夹					•	?
↓ 此电脑	名称	^		修改日期		类
〕 3D 对象		没有与搜索条件匹	配的项。			
📑 视频						
▶ 图片						
🖹 文档						
➡ 下载						
♪ 音乐						
■ 桌面						
👟 BOOTCAMP (C 🗸	<					>
文件名(N): backu	up.pst					~
保存类型(T): Outlo	ook 数据文件(*.pst)					\sim
▲ 隐藏文件夹		工具(L) ▼	确定		取消	

16. 如上图所示。点击【确定】看到如下图示:

导出 Outlook 数据文件		×
	将导出文件另存为(F): C:\Users\Administrator\Downloads\ba 选项 ④ 用导出的项目替换重复的项目(E) ① 允许创建重复项目(A) ① 不导出重复项目(D)	້ອ(R)
	< 上一步(B) 完成	取消

17. 如上图所示, 点击完成, 看到如下图示:

创建 Outlook 数据文件	×
添加可选密码	
密码(P):	
验证密码(V):	
□ 将密码保存在密码表中(S)	
确定取消	

18. 如上图所示,你可以根据工作需要为这个数据库加一个密码,也可以不输入密码。然后 点击确定按钮,系统开始导出邮件数据,根据邮件的数量及容量, 经过一段时间后,导出 完成,打开下载文件夹,看到如下图示:



19. 只要把这个 PST 数据库保存好,这里边就是你的邮箱里所有的邮件数据,如果你再进入 WEBMAIL 中将个人通迅录导出备份。哪么这个邮箱中的所有数据都已经在你的电脑中保存 好了。就算邮箱帐号被删除,你的邮件也是不会丢失的。