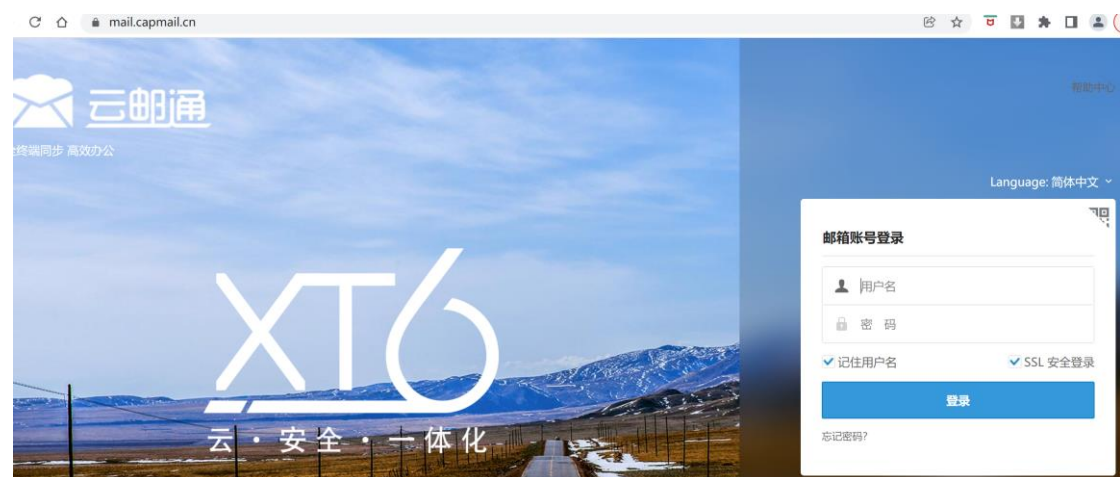


1. 打开 <https://mail.capmail.cn> 输入自己的企业邮箱地址，正确的密码，如下图所示：



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：



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，如下图所示：



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。



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. 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：

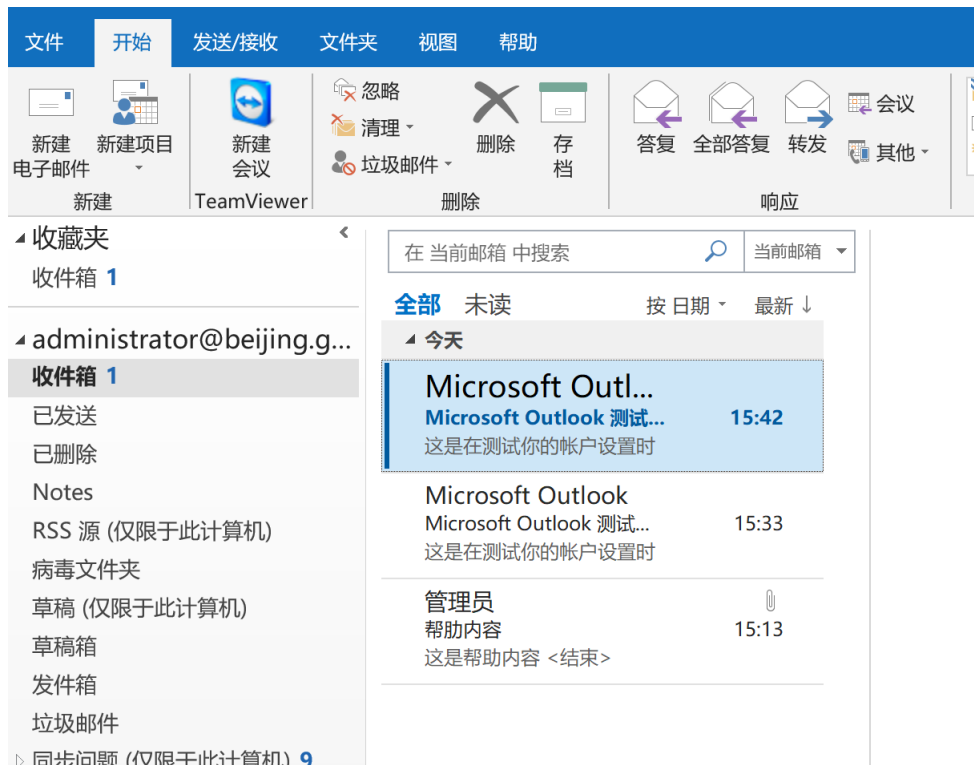




7. 这样 POP3 帐号就可以将邮箱服务器中收件箱及其它的自定义文件夹中的邮件和垃圾邮件中的邮件全部接收到本地的收件箱中保存。为了保证可以将收件箱及自定义文件夹中的邮件全部成功下载到本地，你需要将 WEBMAIL 中所有文件夹的密码锁解除掉，然后参见此帮助：https://mail.capmail.cn/coremail/cmdu_var/help/help.html 配置一个 POP3 帐号

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：https://mail.capmail.cn/coremail/cmdu_var/help/help.html 配置一个 IMAP 帐号

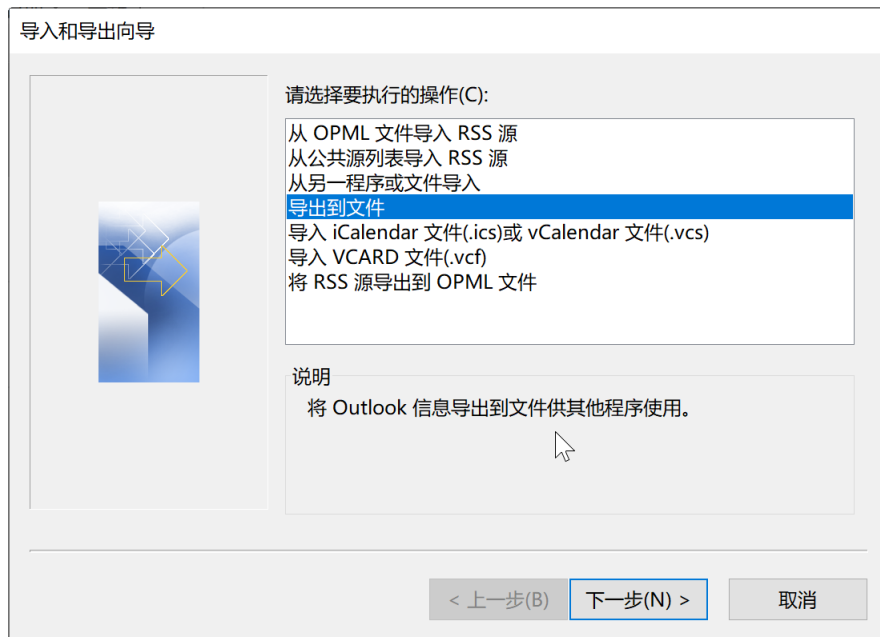
9. 然后打开 Outlook 2016，经过一段时间，将服务器上的所有的邮件同步到本地以后，



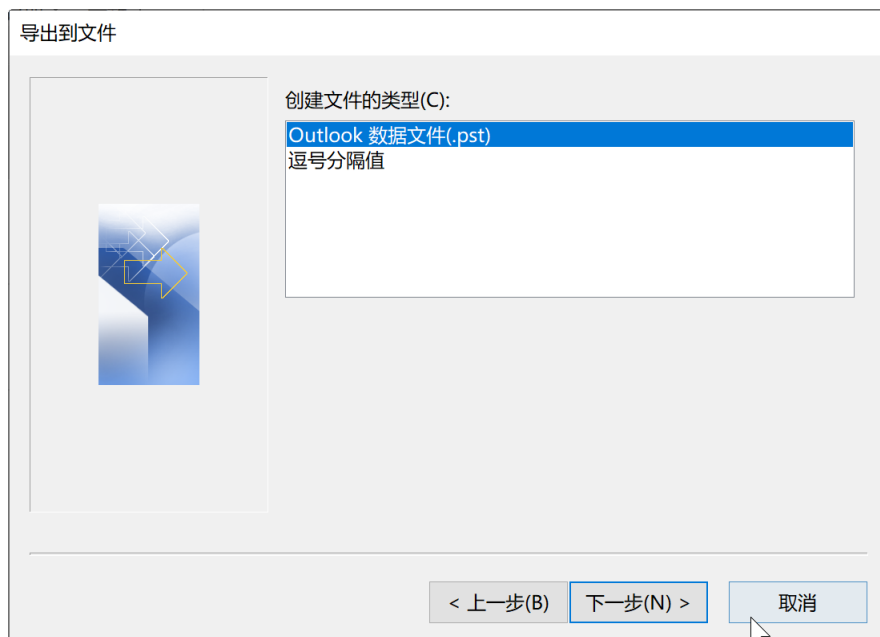
10. 点击【文件】-【打开和导出】-【导入/导出】，看到如下图示：



11. 如上图所示，点击【导入/导出】看到如下图示：



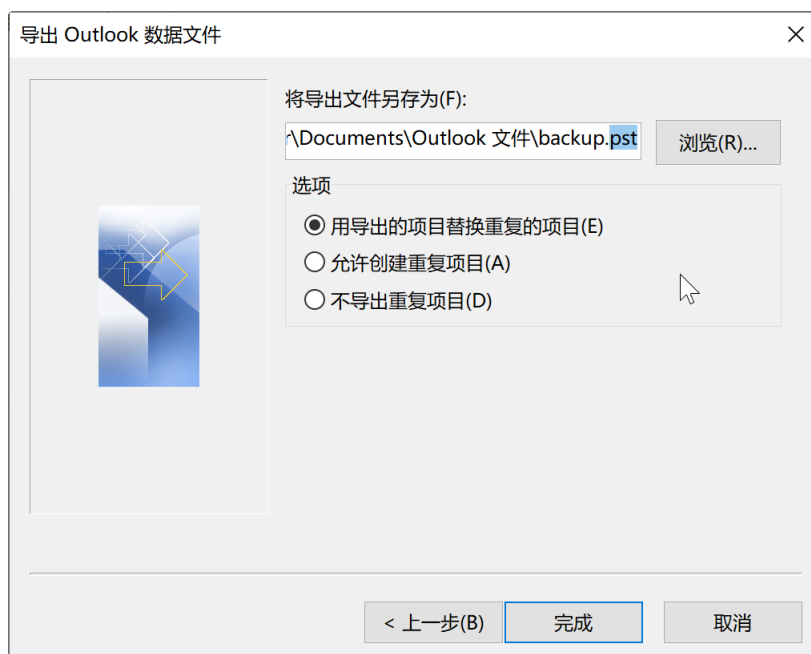
12. 选中【导出到文件】，点击【下一步】看到如下图示：



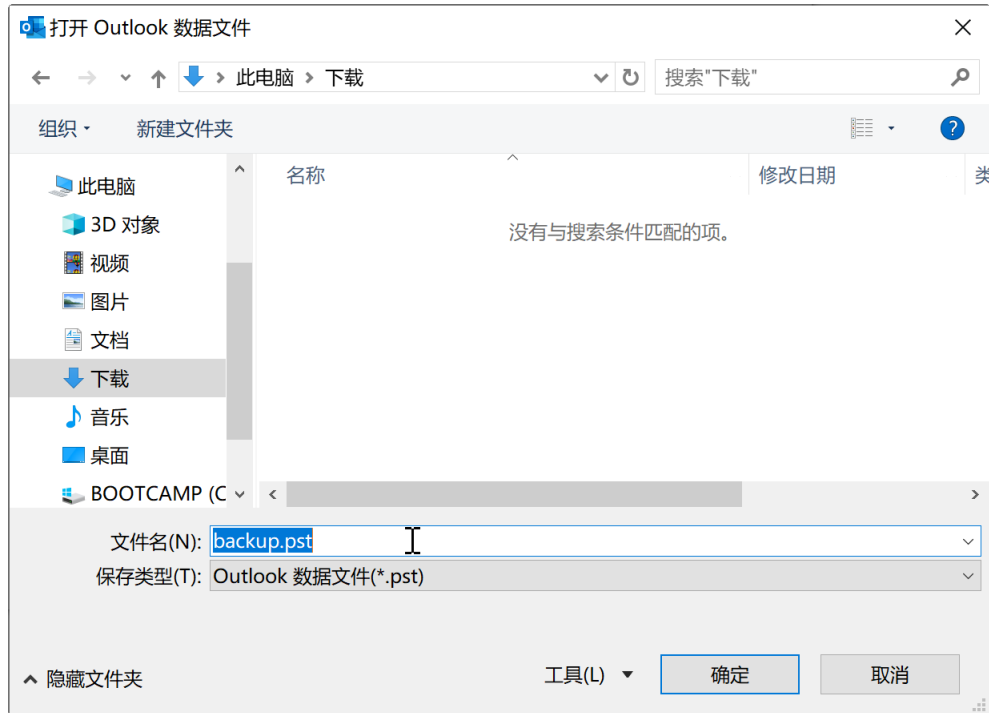
13. 如上图所示，选中 outlook 数据文件 pst ，点击【下一步】，看到如图所示：



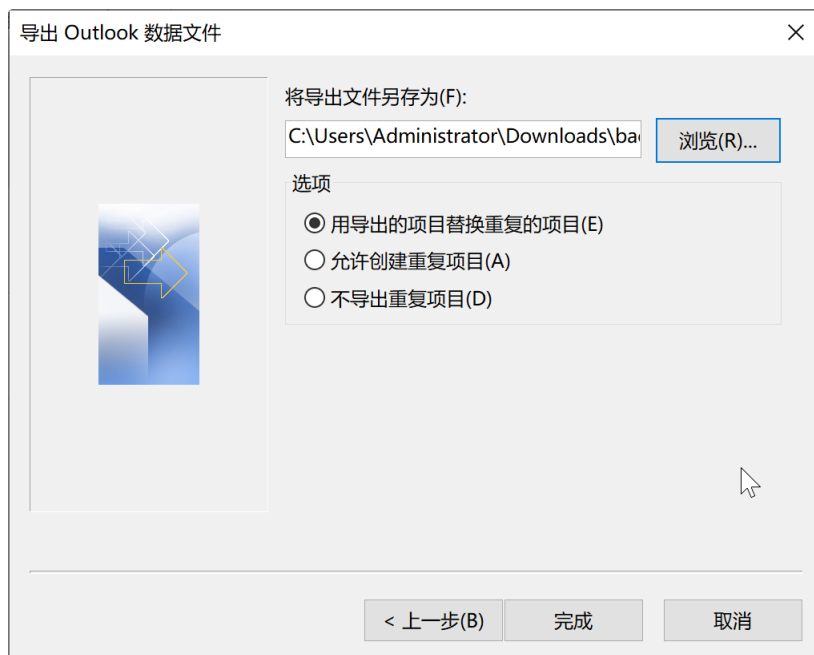
14. 一定要选中最高上的帐号名称，并勾选包括子文件夹，然后点击【下一步】，看到如下图示：



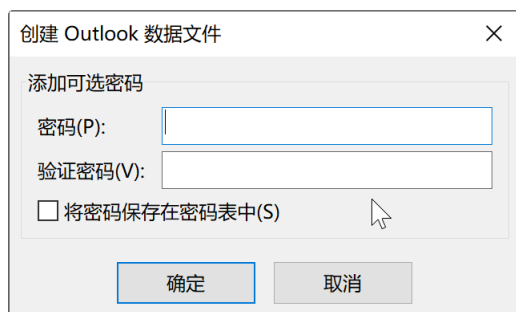
15. 如上图所示，点击浏览，选择你想保存的电脑本地磁盘的位置，如下载文件夹，如下图所示：



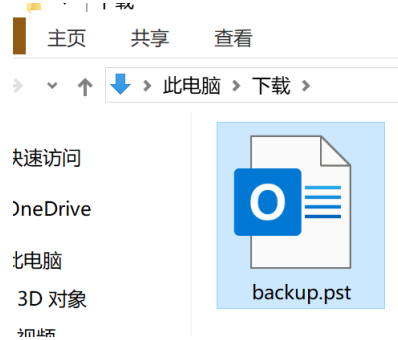
16. 如上图所示。点击【确定】看到如下图示：



17. 如上图所示，点击完成，看到如下图示：



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 中将个人通讯录导出备份。那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。