# 登录一次，后续直接打开

1. 登录 输入团队登录名和密码；来源 ID 用来确认身份，不是登录名。

2. 初始密码 新主理人默认为 swl111，密码至少 6 个字符。已修改过则使用新密码。

3. 保持登录 账号密码登录保存 30 天登录状态，使用时自动续期；不保存明文密码。主动退出、改密码、停用或清除网站数据后需重新登录。




登录页与 PDF 手册下载入口

在「我的 → 修改密码」更新密码。小程序授权登录仍按其授权有效期执行。

# 先用推荐主题，再开始制作

1. 查看推荐 优先昨天聊天分析的高频主题；没有可用报告时，推荐节气食材。已生成及制作中的同主题会避开。
2. 使用或更换 点「使用推荐」只填入主题，也可点「换一个」或自己修改；不会自动调用模型。
3. 确认后生成 按需补充参考资料，选择背景，点「生成词卡」。处理中可点「中止创作」，确认后再移除任务。




推荐主题与使用推荐按钮

推荐从服务器 SQLite 主题库选择，不调用模型、不扣额度。生成仍由服务器完成；关闭页面不会自动中止。

# 逐页检查，保存账号标签

1. 打开对应作品 在「作品」点击词卡，按第 1～4 页检查成品。
2. 修改与保存 编辑发布文案或词卡文字，再点「保存并更新成品」。保存后产生新版本，需要审核新版本。




作品详情与逐页预览

同一设备再次打开相同作品和版本，优先读取已缓存的压缩预览；新版本重新获取。账号状态、保存和发布仍需联网。

# 逐页检查，保存账号标签

1. 保存默认标签 填写自己的小红书账号名称，点「保存为默认」；新作品自动带入，当前作品仍需单独保存。




发布文案和默认账号标签

同一设备再次打开相同作品和版本，优先读取已缓存的压缩预览；新版本重新获取。账号状态、保存和发布仍需联网。

# 提交审核，通过后再发布

1. 提交审核 四张成品完成、账号标签已填、修改已保存，再点「提交审核」；确认状态变为「待审核」。
2. 等待批准 保持对应作品详情打开，管理员批准后会自动更新并显示发布入口；未保存修改会被保留。




保存与提交审核按钮

点击跳转后，工作台默认登记为已发布；这不代表小红书已实际公开。发布链接失效时重新准备即可。

# 提交审核，通过后再发布

1. 手机发布 点「发布到小红书」，核对小红书里的账号、图片和文字，再由本人点击「发笔记」。




批准后的手机发布入口

点击跳转后，工作台默认登记为已发布；这不代表小红书已实际公开。发布链接失效时重新准备即可。

# 「我的」查看额度和重置时间

1. 看可用额度 剩余额度、已用、预留和待核实每 3 秒自动更新；断网时保留上次数据并提示。

2. 按创建时间重置 按账号创建的日期和时刻逐月刷新，不按自然月 1 日刷新。短月取最后一天，之后回到原日期。

3. 不要重复生成 待核实的调用先请管理员核对；不要反复新建任务。




我的额度与下次重置时间

示例：10 月 21 日 16:30 创建，下次为 11 月 21 日 16:30；页面时间均为北京时间。

# 看每日总结，选择创作方向

1. 进入洞察 选择日期，查看每日聊天总结和主题饼图。
2. 选方向 点击「检索素材」沿用内置资料来源，或点「用此方向创作」。
3. 无数据时 先确认对应主理人的采集与授权已完成；没有聊天数据时，不把演示图当作真实分析。




每日洞察与主题分布

手机：Safari 可添加到主屏幕；Android、Windows 安装版共用服务器作品。各设备本地预览缓存独立保存。