Z3自媒体工作流：公众号输入主题生成图文

💎 **必备：本文是米核AI的工作流，**点击下面邀请链接注册米核AI官网，获得执行米核工作流**必备Key**，同时也具备了体验VIP会员权限，可下载官网体验90+工作流代码包和800精调提示词，七天内下载有效。

直接点击注册：miheai.com/s/14457

另附激活码用于普通账号： 米核AI官网体验VIP激活码

可联系李叔出示个人中心ID，获取官网所有工作流中任何几个，及所有体验工作流代码包，可答疑。

🔖 使用说明：**按照下方教程安装代码包到扣子官方平台上运行。**无基础者请先阅读下面的必读教程。视频类型的工作流，在运行结束后，还需要使用剪映小助手软件下载素材草稿，然后用剪映软件导出视频。

一、代码包导入及使用说明

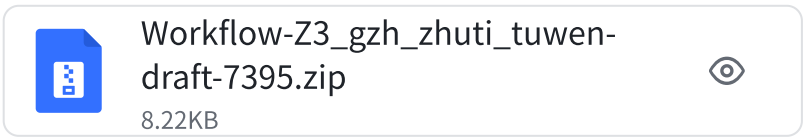
1、必读：点击查阅下面教程（基础较弱者必读）

智能体基础讲解及扣子工作流代码导入方法

米核API Key获取方法及剪映小助手使用

2、工作流代码导入包

- 扣子工作流是在官方扣子平台 coze.cn 中运行，代码建议使用导入的方式安装，参见上面的教程。
- 由于代码比较复杂，不适合新手用复制的方式进行安装，容易出现各种问题，因此建议使用提供的导入包一键导入，若需要使用免费的代码复制方式安装请自行搜索教程研究解决。下面的**zip代码包文件，点击下载**，不需要解压缩，直接完整的导入到扣子资源库即可使用，具体操作见上方教程。



本工作流已进行了升级优化，采用**豆包1.8**深度思考大模型，节点及提示词做了细致优化调整，可以使用。

工作流使用到了米核AI的即梦模型插件，运行前需要注册米核AI官网获取Key，并保持有余额才能运行成功，因为即梦模型在哪里都需要付费使用。插件费率参见米核官网公示内容，类比市场其他即梦模型插件而言费率很低。

本工作流运行一次综合成本大约为0.3元左右。

工作流都经过了测试，按照说明细心操作都能成功。

配置完毕后，点击“**试运行**”按钮执行工作流。

若想要进一步学习，则需要加入米核AI社系统学习和答疑。

二、效果

参见文末的参考内容。

三、开始节点说明

topic：输入公众号主题描述。

mihe_key：米核API Key [直接点击获取Key：miheai.com/s/14457](miheai.com/s/14457)

四、结束节点说明

结束
工作流的最终节点，用于返回工作流运行后的结果信息
返回变量
返回文本
输出变量
变量名
变量值
title
str.
生成文案内容 · title
opening
str.
生成文案内容 · opening
content
str.
生成文案内容 · content
end
str.
生成文案内容 · end
tag
str.
生成文案内容 · tag
data
画板 · data

五、试运行案例

六、其它参考

如果一次运行不满意，可以再次运行，每次运行的结果都不同。图片的画板样式可以自行调整。

熬夜加班健康避险指南

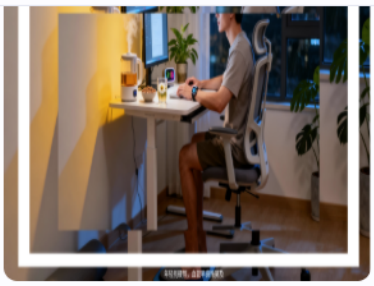
规避熬夜加班风险，守护职场人健康

年轻别硬熬，血管早衰悔莫及

试运行

2m13s | 7347 Tokens 查看日志

运行结果



输出变量

content : "## 别拿「熬得住」当本事：熬夜加班的健康陷阱比你想的更深\n\n28岁的小张就是那个躺在急诊室的小伙子。为了赶项目的上线节点，他连续7天每天只睡4小时：白天对着电脑改方案，晚上盯着屏幕盯数据，饿了就啃外卖，困了就灌冰美式。同事劝他歇会儿，他总拍着胸脯说「年轻，熬得住」。可就在上线前一天，他突然胸闷倒地，被送到医院时，医生说他的血管年龄已经达到45岁，再晚来10分钟就可能救不回来。\n\n这样的案例不是个例。《中国睡眠研究会》的数据显示，近5年因熬夜导致的猝死案例中，职场人占比超70%，其中90后占比逐年攀升。我们总以为「熬一次夜只是少睡几个小时」，但身体的损耗从来不是线性的：熬夜会直接导致免疫力下降40%，心血管疾病风险提升3倍，甚至会让大脑萎缩速度加快20%。\n\n对比我们父辈的职场：以前的人朝九晚五，下班就能陪家人吃饭散步，很少有人把「熬夜加班」当常态。可现在，「996」「007」成了不少行业的潜规则，「熬最晚的夜，拿最多的奖」成了职场的「正确姿势」。我们不是不知道熬夜伤身，只是在「不加班就会被淘汰」的焦虑里，被迫把身体当成了职场博弈的筹码。\n\n## 熬夜加班的「自救指南」：3个动作把健康损耗降到最低\n\n既然熬夜加班有时避无可避，那我们真的只能坐以待毙吗？答案当然是否定的。同样是加班，有的人熬成了病号，有的人却能把健康损耗降到最低——关键是你有没有掌握正确的自救方法。\n\n### 加班时的「即时止损」：别让身体在高压下裸奔\n\n在互联网公司做策划的小李，同样经常加班，但他从来不会硬扛：每工作1小时，他就会站起来拉伸5分钟，顺便喝一杯加了电

▶ 试运行

咨询 **微李叔 2602966618** 软件研发经验丰富。欢迎咨询！

赠送资料：

米核开源资料 米核AI李叔 · 智能体开源资料

米核最新扣子工作流 米核最新扣子工作流名单列表