

严寒天气咋选汽车机油？ 比较试验结果来了！

来源：倪俊毅 发布时间：2025-11-16 06:49:56

【来源：中国消费者报】

混动车在保养时

应选择专为混动车型设计的机油

还是可以选择普通燃油机油？



近日

上海市消费者权益保护委员会



发布20款机油产品比较试验结果

样品详情



近年来，0W-20机油逐渐成为行业主流选择，因其兼顾了优异的低温流动性能和节能环保的经济特性。

简单来说，0W-20是机油的黏度等级，表示该机油在-35℃低温下仍能保持良好流动性，且在100℃高温时的运动黏度为20。

上海消保委供图

本次比较试验选取了20款0W-20机油，其中包括10款专为混动车型设计的产品和10款燃油车型通用产品，覆盖美孚、壳牌、嘉实多、统一、胜牌等10个品牌

本次测试围绕严寒天气下发动机冷启动、高速长途等高负荷驾驶工况、车辆日常保养这三个日常用车的核心场景展开，评估机油的综合性能表现。

比较试验结果

❖严寒天气下发动机冷启动方面

上海市消保委指出，低温性能是严寒天气条件下顺畅启动的关键。一般来说，低温条件下，机油的流动性越好，冷启动就越顺畅，对电瓶和发动机的负担也越小。

本次测试中

老李化学1款燃油机油样品

低温动力黏度（CCS）值超标

低温启动性能不达标

消费建议

结合测试结果，上海市消保委建议：

冬季寒冷地区的车主优先选择低温性能优越的机油产品；

混动车尤其建议使用混动专用机油，以确保发动机在寒冷天气下具备快速的低温响应能力。

🔧 高速长途等高负荷驾驶工况方面

在高速长途、爬坡或涡轮增压等汽车发动机高负荷运转时，机油发挥着重要的润滑保护作用，帮助减少发动机部件的磨损。

对比发现

燃油机油与混动机油的产品

设计定位略有区别

燃油机油更注重

持续高负荷下的保护性能

混动机油

则在节能与保护间寻求平衡

消费建议

上海市消保委建议：车主根据实际驾驶情况选择机油。

涡轮增压、高性能燃油车可选择高温保护性能更好的燃油机油；

混动车更建议选用专为混合动力系统设计的机油，以确保在频繁启停工况下的综合保护性能。

🔧 车辆日常保养方面

机油频繁更换、烧机油等问题，不仅缩短了汽车的保养周期，更增加了车主的养车成本。综合来看，一款耐用的机油须达到高氧化安定性、低蒸发损失和高碱值等标准，这样的机油不

仅能确保发动机在整个换油周期内得到持续稳定的保护，还能节省因频繁保养和添加机油带来的时间和金钱成本。

测试结果显示

混动机油和燃油机油

在耐久性、环保性、经济性等方面

各有优势

消费建议

里程数高或车龄较久的车辆更应选择高氧化安定性、低蒸发损失和高碱值的机油；

混动车更推荐选择专为混动车型设计的机油，以获得更好的抗氧化保护和清洁效果。

消费提醒

不建议车主盲目延长换油周期，而需综合考量机油品质、驾驶习惯、路况和环境等因素，遵循汽车手册的建议周期，定期、及时保养车辆。

如果两次保养期间出现排气管冒蓝烟或机油消耗过快等问题，除检查发动机机械故障外，需警惕“烧机油”风险，建议更换一款抗氧化、抗蒸发损失能力强的机油。

建议选择品牌官方旗舰店、授权经销商、大型连锁汽车养护平台等正规渠道购买机油，购买后可通过官方防伪查询系统验证真伪，避免假冒伪劣机油对汽车发动机造成损害。

声明：此文版权归原作者所有，若有来源错误或者侵犯您的合法权益，您可通过邮箱与我们取得联系，我们将及时进行处理。邮箱地址：jpb1@

HTML版本：[严寒天气咋选汽车机油？比较试验结果来了！](#)