

15万级插混大七座SUV，山海L7PLUS适合家庭出行

来源：李美慧 发布时间：2025-11-18 22:38:55

在15万级的中型SUV市场，买车的时候往往得在好几项重要因素上做权衡。比如，有的车空间特别大，但续航表现一般；有的车油耗很低，但舒适性有所牺牲。而捷途山海L7 PLUS(图片|配置|询价)，在空间、续航、舒适度和安全这几个家用车关心的方面，都做了比较全面的规划和配置。接下来，我就从日常实际用车的角度，好好聊聊这款车的表现。

捷途山海L7最低售价：10.98万起最高降价：2.00万图片参数配置询底价懂车分3.86懂车实测暂无车友圈7378车友热议二手车8.28万起 | 21辆

先说空间。大家买中型SUV，看重的自然是能不能满足全家出行的需求，比如人够不够坐得舒服、行李能不能装得下。这款山海L7 PLUS车身尺寸是长4810mm、宽1930mm、高1705mm，轴距2820mm，放在同级别中算是挺合适的，不会出现那种“看着很大，坐上去却很挤”的尴尬。更让人点赞的是它的空间设计特别灵活，官方宣传它是“32变电动七座”，座椅的电动调节不是摆设，是真的能满足各种场景需求。举个例子，周末一家人出门旅游，爸妈坐二排，孩子想和父母亲近交流，也不需要爬上爬下或者爸妈专门挪开位置，只要按一下调节键，第二排座椅就能往前移动，孩子就能舒舒服服地靠近父母，互动特别方便。再比如逢年过节，家里购物搬运东西多，婴儿车、行李箱和为老人带的保健品啥的都不少，这时候调整一下座椅布局，就能腾出一大块空间，短途车里甚至能放得下折叠自行车，不用像以前那样费劲把东西塞在缝隙里，心里踏实多了。

起亚EV5最低售价：14.28万起最高降价：0.70万图片参数配置询底价懂车分3.85懂车实测暂无车友圈7490车友热议二手车8.80万起 | 8辆

另外，这车还有座椅记忆功能，对夫妻或家庭里几个人轮流开车特别实用。以前开别的车，换驾驶员时，总得重新调座椅，开好位置换别人坐就不舒坦，有时候着急出门，调来调去还没找到合适角度，挺头疼。山海L7 PLUS能存储多个驾驶者的座椅参数，只要一按对应的记忆键，座椅就自动恢复预设角度和距离，省时省力，日常用车体验直线提升。这样的配置虽说不拉风，但用起来确实很贴心。



中国 奇瑞汽车股份有限公司 制造
品牌: 捷途牌 整车型号: SQR6480CHEVT1N
车辆识别代号: *
发动机型号: SQRH4J15 发动机排量: 1499 mL
发动机最大净功率: 105 kW 乘坐人数: 7人
动力电池系统额定电压: 359.1 V
动力电池系统额定容量: 52 Ah
最大允许总质量: 2655 kg 制造年月: 2025-10
驱动电机峰值功率: 150 kW
驱动电机型号: KPTZ220YMDA0

 东梦汽车网
www.dongmengcar.com

再说舒适性。家用车很重要的一点是，开久了或者坐久了腰背能不能舒服点。山海L7 PLUS的座椅沿用了理想汽车同源的12层“云朵舒享”结构，听这名字就知道它主打柔软舒适，坐上去不会是那种塌塌的软，而是有支撑且舒服。12层夹杂着20mm发泡层，坐着像家里沙发一样，腰背支撑得稳稳的，不会空空荡荡。笔者亲自开过这车三个小时高速，停下来都没觉得腰酸背痛，还能和家人去休息区逛逛，这样的舒适感，在同级别SUV里还真不多见。

起亚EV5最低售价：14.28万起最高降价：0.70万图片参数配置询底价懂车分3.85懂车实测暂无车友圈7490车友热议二手车8.80万起 | 8辆

尤其是第二排座椅特别出色，拥有260毫米的长滑轨，乘客可以随心调整位置。想和前面司机聊聊天，就往前滑一丢丢；想躺着休息，就滑到最后，腿能伸直，空间很宽松。第二排座椅还配备了10点式按摩功能，力度不强，但正好能缓解长时间坐着的疲劳，比那种力度大得吓人的按摩椅更适合日常使用。再配上冬天的加热和夏天的通风功能，坐起来真心暖和舒服。二排还有可调节的腰托和柔软头枕，无论老人还是孩子都能找到舒服的坐姿。特别一提的是座椅能支持131°无级调节，只要转动旁边的旋钮，轻松调节到各种想要的角度。想半躺看窗外风景，调得斜点；想坐直和家人说话，调得直点，长途出行特别方便。

要说七座SUV，很多人第一反应第三排只能坐小孩，成年人坐进去肯定不舒服。山海L7 PLUS打破了这种惯例，首先进出第三排特别方便，有“一键进出”功能。拉一下第二排椅子旁边的把手，第二排座椅会自动往前挪，翻折出通道。老人小孩都不用弯腰费力，直接轻松坐进去。笔者身高178cm，坐进第三排膝盖前还有一拳多距离，头也不顶顶棚，短途乘坐没问题。如果家里有三个孩子或者两个老人需要坐第三排，状态完全OK，不会出现谁也不愿意挤第三排的尴尬。



更妙的是，这车还有四种“一键展开”座椅模式，用来满足不同生活场景。第一是居家大床模式，全车七个座椅都能电动放平，一下子变出一个3米长的大平面，和家里卧室床差不多大。之前笔者和朋友去郊外露营，没预订上民宿，晚上就直接躺车里休息，躺着还能随意翻身，盖着小被子，感觉跟家里睡觉一样舒坦，和普通车里蜷缩成一团完全不能比。第二是旅行小床模式，把二排三排放平，变成2米长的双人床，情侣或者夫妻自驾累了就能躺着休息。第三是驾享大床，把副驾驶放平，再放倒二三排，加个单人床垫，司机累了能躺着打个盹，不用特意找地方休息。第四是驻车沙发模式，把前排靠背往后翻，二排靠背调到131度，两个人可以坐在里面晒太阳、聊聊天，气氛特别惬意。那次带爸妈去湖边玩，停车后就切换成这个模式，他们坐二排晒太阳聊天，我用外接电源烧点热茶，一家人慢悠悠享受难得的悠闲时光，这种体验很多普通车可感受不到。

聊完空间和舒适，再说说大家怕的续航问题。现在买车，很多人在电动车和燃油车之间纠结。买电动车担心半路没电找不到充电桩，有时充电桩坏了还真急死人；买燃油车又怕油价高，92号汽油接近9块，跑个长途油钱少说上一千块，心疼得慌。捷途山海L7 PLUS(品技术)是混动车型，两边都有解决办法。

它的纯电续航是CLTC标准下220公里。平常上下班、接送孩子，其实一天开个50公里就差不多了，就算多跑点，100公里以内也很常见，一周充一次电完全够用。笔者之前开的纯电车续航180公里，平均三天就得充电，忘了充电早上还要绕路加电，赶早高峰很容易迟到。换成山海L7 PLUS，周一早晨满电，周五晚上回家还够用，没必要天天盯着电量，安心省心。



跑长途也不用害怕续航焦虑，满油加满电的综合续航能达到1700公里。北京到上海1200多公里，开这车满油满电从北京出发到上海还能剩点油电，中途不必担心停车加油或者充电，省心多了。快充支持75kW功率，从30%充到80%只要20分钟，正好休息、吃饭间隙就能补足电量。平时在家用充电桩慢充，晚上插电，第二天早上起来就是满电状态，充电体验挺方便。还有一项特别实用的6.6kW外放电功能，能带四个电磁炉同时用。如今很多人热衷露营，以前带煤气罐麻烦又不安全，带发电机吵还得加油。现在有了这功能，露营直接拉电就能用火锅、烧烤，晚上还能接台小灯，帐篷里打牌一点不差家里，舒适度和便捷性大大提升。

有人担心混动车动力不够劲，遇超车怕被甩。但山海L7 PLUS动力其实挺充足的，配备第五代1.5T GDI混动发动机，最大功率115kW，最大扭矩220N·m，热效率高达44.5%。实际开起来起步很灵敏，市区绿灯亮了轻轻踩油门就提速，很少有顿挫感，比很多同级燃油车顺畅多了。高速上超车时动力也及时响应，80提到120km/h过程顺滑，没有拖泥带水。官方说百公里加速7秒级，60-100km/h加速4.1秒，虽然没亲测，但真开着能明显感受到推背感，比我以前那台2.0L燃油车快不少。

说完动力，它油耗还挺理想。市区纯电模式下跑，油根本不耗。我住的小区充电桩电费0.56元/度，充满电顶多12块钱跑220公里，折算下来一公里才5分钱。相比油车每公里大概8毛，差了16倍，一个月下来能省不少油费。跑高速时发动机和电机协同工作，油耗一般控制在5个多油。这比同级别燃油SUV省明显，高速油耗动不动就是8个以上，跑千公里能省300多块油钱，长跑下来真心省。发动机44.5%的高热效率，让燃油能被更充分地利用，节油又有劲，这表现很少见。

安全配置上，买车头等大事肯定是要安全。山海L7 PLUS车身用的是叫“磐石车身”的笼式结构，高强度钢用量达到86%，其中热成型钢占21%，强度高达1500Mpa，这意味着遇到撞击时车身不容易变形，能很好保护车内人员。车身扭转刚度25000 N·m/deg，和安全口碑

响亮的沃尔沃差不多，大家都知道沃尔沃安全做得有多扎实，这数据给了山海安全上的底气。

混动车怕电池安全问题，但它用的守护者电池系统做了不少保护。电池抗压能承受20吨重量，也就是说正常开车哪怕路面碰到异物，或者发生轻微碰撞，电池都不容易损坏。还有碰撞毫秒级断电功能，万一撞了，电池会瞬间断开电源，杜绝漏电和起火风险。雨天涉水也不怕，我实际开过雨中积水路段，电池防护真没问题，哪怕短时间泡水也无碍，用户用车少了很多顾虑。

除了这些被动安全措施，车辆还有超过十项主动安全功能，堪称“隐形安全员”。比如主动刹车，前方有突然出现的车或者行人，车辆会帮忙刹车避免事故；车道偏离预警，没打转向灯跑偏会震动方向盘或者响警报，提醒你集中注意力；长途开车时很实用，容易走神偏离车道，这功能能避免事故。再有自适应巡航，高速跑时自动跟车保持安全距离，自动调速，不用频繁踩油门刹车，省力又安全，减少疲劳。

总的来说，捷途山海L7 PLUS(用车口碑)把精力都放在实用部分，空间灵活，续航长，舒适度高，安全保障足。无论是上下班接送孩子，还是周末全家出游，这车都能很好胜任。在15万左右的中型SUV里，能兼顾这么多实用需求不多，尤其对注重实用的家庭来说，这车很值得看一看。#旅行小房车就选山海L7PLUS #捷途山海L7PLUS

HTML版本：[15万级插混大七座SUV，山海L7PLUS适合家庭出行](#)