

高速开多少速度最省油？牢记这个“黄金”转速区间，省油又实用！

来源：吴家佩 发布时间：2025-11-19 04:00:06

提到高速想必大家都不陌生，开车去高速，经常会有朋友去出差呀，或者是去其他地方旅游呀。

当然我们在开车的时候在高速开多少迈最省油呢？今天老司机详细的给你分享一下，牢记这个黄金转速区间省油又实用。

高速省油的秘诀，不在于开得多慢，而在于懂得发动机的脾气。

跑高速十几年，开过各种车型，终于摸清了省油的窍门。



今天就把这个价值千金的“黄金转速区间”告诉你。



找到你爱车的舒适区间



每台发动机都有自己最舒适的工作状态，就像每个人都有自己的舒适区一样。

这个状态通常出现在发动机转速2000-3000转/分钟之间，我们称之为“黄金转速区间”。

为什么这个区间最省油？因为这时发动机正好处在工作效率最高的状态：燃油喷射量适中，燃烧充分，动力输出平稳。

低于这个区间，发动机有劲使不出，容易产生积碳；高于这个区间，喷油量大幅增加，油料消耗加快。

我开过一台1.5T的SUV，在2500转时最省油。有一次特意测试，保持这个转速跑了100公里，表显油耗只有5.8升。

而同一条路，如果随心所欲地开，油耗轻松突破7升。

速度选择有讲究

在高速上，最省油的速度区间是90-100公里/小时。

这个速度下，车辆的风阻还没有显著增大，发动机负担相对较小。

一旦超过110公里/小时，风阻成倍增加，油耗就会明显上升。

记得去年开车去外地，我特意做了个实验：去程保持95公里/小时，回程开到120公里/小时。

结果同样的路程，去程比回程省了将近2升油。换算成油费，就是省了15块钱。

保持匀速是关键

在高速上，最耗油的行为不是开得快，而是频繁加减速。每次加速，发动机都要多喷油来提供动力；每次刹车，之前加速消耗的油就白白浪费了。

我有个习惯：上高速就打开定速巡航。这个功能不仅能解放右脚，更重要的是能保持车速稳定。

有一次开朋友的混动车，使用定速巡航后，油耗直接降了0.8升/百公里。

预判路况很重要

老司机省油的秘诀还在于预判。远远看到前方车流变慢，就提前松油门，让车辆带档滑行。

这时发动机几乎不喷油，却能保持车速。遇到下坡路段，也不要急着加油，让重力为你省油。

上周开高速时，我就靠着提前预判，避免了好几次急刹车。

下高速时看了眼油耗：6.2升/百公里，比同款车的平均水平低了近1升。

这些小细节也很重要

胎压要定期检查。胎压不足会增加滚动阻力，让发动机更费劲。我每个月都会检查一次胎压，确保它在标准范围内。

减少车辆负重。很多人喜欢把后备箱当储藏室，殊不知每增加100公斤重量，油耗就会增加0.5升/百公里。我现在养成了定期清理后备箱的习惯。

合理使用空调。在车速低于80公里/小时，开窗比开空调省油；但超过这个速度，开窗增加的风阻反而更耗油，这时就该关窗开空调。

给你的实用建议

下次跑高速时，不妨试试这个方法：先把车速稳定在95公里/小时左右，观察发动机转

速。

如果转速在2500转附近，恭喜你找到了爱车的“甜点区域”。保持这个状态行驶，你会发现油表下降的速度明显变慢了。

记住，省油不是要你小心翼翼、影响驾驶体验，而是通过科学的方法，让每一滴油都发挥最大价值。

掌握了这个技巧，不仅能省下真金白银，还能让驾驶变得更轻松自在。

开车十几年，我最大的体会是：与其纠结油价涨跌，不如学会如何聪明地开车。毕竟，省下来的油钱，都是自己的。

HTML版本：[高速开多少速度最省油？牢记这个“黄金”转速区间，省油又实用！](#)