

# 自动挡下长坡别再踩死刹车！老司机亲测3步流程，新手稳如老狗

来源：陈玉昆 发布时间：2025-11-19 19:45:18

自驾去山区露营，下山时亲眼见一辆SUV因刹车失灵冲出路肩，幸好没造成人员伤亡。后来和车主聊天才知道，他全程挂D挡猛踩刹车，结果出现了刹车热衰减。其实自动挡下长坡根本不用这么冒险，掌握3个关键步骤，不管是新手还是老司机，都能安全通过，今天就用大白话给大家讲明白！

先说说为啥不能一直踩刹车？挂D挡踩着刹车往下冲，没走几公里就闻到焦糊味，刹车踏板也越来越软。这就是刹车热衰减，连续制动会让刹车片温度飙升，性能下降甚至失灵，长坡路段风险直接翻倍。而且空挡滑行更不可取，不仅失去发动机制动，还可能导致变速箱过热，纯属拿安全赌运气。

山区总结的实操流程，简单好记还管用。首先提前预判，看到前方长坡（比如高速下坡路段、山区连续弯道），提前减速到40码以内，把挡位从D挡切换到手动模式或低速挡（L挡、2挡或3挡），利用发动机阻力牵制车速，不用频繁踩刹车。

然后点刹控速，行驶中如果感觉车速偏快，就轻踩刹车1-2秒后松开，间隔几秒再踩，反复循环。这样既能降温，又能保持车速稳定，遇到弯道时提前点刹，过弯后再慢慢提速，比一直踩着刹车安全多了。

| 9月燃油车销量排名（完整版） |             |       |    |             |      |
|----------------|-------------|-------|----|-------------|------|
| 数据来源：乘联会零售销量   |             |       |    |             |      |
| 排名             | 车型          | 9月销量  | 排名 | 车型          | 9月销量 |
| 21             | 艾瑞泽8        | 13640 | 41 | 星瑞          | 7268 |
| 22             | 雅阁          | 13230 | 42 | 卡罗拉         | 7107 |
| 23             | 奔驰E级        | 13103 | 43 | 宝来          | 6982 |
| 24             | 昂科威         | 12772 | 44 | 传祺GS3       | 6903 |
| 25             | 宝马3系        | 12569 | 45 | 帝豪          | 6341 |
| 26             | 途岳          | 12371 | 46 | 哈弗H6        | 6095 |
| 27             | 奥迪Q5L       | 12315 | 47 | 奥迪A3        | 6017 |
| 28             | 威兰达         | 12166 | 48 | 宝马X5        | 5885 |
| 29             | 长安CS75 PLUS | 12060 | 49 | 长安CS55 PLUS | 5831 |
| 30             | 亚洲龙         | 11640 | 50 | 长安UNI-V     | 5824 |
| 31             | 奔驰GLC       | 11600 | 51 | 汉兰达         | 5669 |
| 32             | 奔驰C级        | 10430 | 52 | 沃尔沃XC60     | 5640 |
| 33             | 捷途X70       | 10187 | 53 | 英仕派         | 5158 |
| 34             | 皓影          | 9954  | 54 | 瑞虎5x        | 5092 |
| 35             | 宝马5系        | 9087  | 55 | 君越          | 4918 |
| 36             | 荣威i5        | 8686  | 56 | 冠道          | 4873 |
| 37             | 宝马X3        | 7998  | 57 | 本田V6        | 4833 |
| 38             | 奥迪A4L       | 7638  | 58 | 别克GL8       | 4444 |
| 39             | 红旗HS5       | 7424  | 59 | 奥迪A6L       | 4333 |
| 40             | 逍客          | 7380  | 60 | 捷途旅行家       | 4333 |

最后保持车距，长坡路段视线不好，一定要和前车拉开至少50米距离，万一前车出现状况，也有足够时间反应。另外全程别碰空挡，哪怕觉得车速慢也别切换，保持挡位牵制才是

关键。

很多新手觉得自动挡下长坡挂D挡就行，其实这是误区。记住“提前切挡、点刹控速、不挂空挡”这三个要点，不管是日常通勤遇到的高架长坡，还是自驾时的山区盘山路，都能稳稳通过。安全驾驶没有捷径，这些实用技巧看着简单，关键时刻却能救命。赶紧转发给身边开车的朋友，下次下长坡再也不用慌啦！

HTML版本： [自动挡下长坡别再踩死刹车！老司机亲测3步流程，新手稳如老狗](#)