

高速省油！按车型对号入座，15个实战技巧，一箱油多跑100公里

来源：李怡圣 发布时间：2025-11-20 12:16:28

跑一趟高速光油钱就不老少！很多人上高速就踩着120km/h猛跑，以为越快越省时间，殊不知这速度就是“油老虎”，一箱油比别人少跑几十公里。其实高速省油根本不用瞎琢磨，找准车速、摸透技巧，普通家用车也能把油耗压到6L左右，SUV、混动车还有专属省钱套路。

为啥开120km/h这么费油？不是车的问题，是速度和阻力在“搞鬼”。再就是发动机转速，多数家用车在1800-2500转时最省油，可跑到120km/h，转速直接飙到2800转以上，超出了经济区间，燃油燃烧效率下降，动力全浪费在抗阻力上，油耗一下就高出30%-40%。

不同车型的“省钱车速”不一样，别跟着瞎跑，对号入座才管用：

小排量涡轮车（1.0T-1.5T）：80-90km/h开着最省，转速别超2200转，涡轮介入后稳住油门，别频繁加减速；

大排量自吸车（2.0L以上）：90-110km/h巡航最合适，转速控制在2000-2500转，动力足还不费油；



混动车：70-110km/h随便跑都省油，关键别亏电开，中途在服务区补点电，发动机不用又驱动又充电，油耗更低；

SUV/MPV：比同排量轿车车速再低5-10km/h，这类车风阻大、车身重，80-95km/h区间油耗最友好。

除了控车速，这15个实战技巧能再省20%，都是老司机实测管用的：

1. 定速巡航别乱用：平坦路段、车少的时候开，90-100km/h开启最适配，能省5%-10%的油；但遇到坡道、拥堵或侧风大的路段，赶紧关了手动开，不然电脑会猛踩油门，反而更费油；



2. 挡位尽量拉满：自动挡跑稳后让车自动升满挡，手动挡能挂6挡绝不挂5挡，高挡位低转速才省油；

3. 胎压打到位：按油箱盖标注的标准值来，打到上限附近（比如标准2.2-2.5bar，就打2.4bar），胎压每低0.1bar，油耗就多1.5%；



4. 后备箱清干净：没用的杂物全拿掉，车顶行李架也拆了，每多带10公斤东西，油耗就上升0.3%，少带50公斤，百公里能省0.3升油；

5. 关窗比开窗省油：车速超80km/h后，开窗增加的风阻比开空调还费油，宁愿开空调

调24-26℃，也别开窗透气；

6. 加油别加太满：加到油箱8分满就行，加太满不仅增加车重，还可能造成燃油浪费，顺便留意高速服务区的优惠，能省点是点；

7. 少变道少超车：频繁变道会增加风阻，油耗比直线匀速行驶多20%，保持车距、跟着车流走最省；

8. 提前预判少刹车：看到前车减速、收费站或路口，提前100米松油门滑行，别猛踩刹车再加速，这一脚油能跑好几公里；

9. 油门“一松一踩”用着巧：加速到目标车速后，轻轻踩一下油门再松开，利用惯性保持车速，间隔时间长点，能避免燃油不完全燃烧，百公里能省1-2升油；

10. 关闭无用设备：座椅加热、后窗除雾、车载冰箱这些耗电的，不用就关，电器耗电多了，发动机会多喷油供电；

11. 定期清积碳：积碳多了会让喷油雾化不好，油耗悄悄上升，跑高速时可以适当拉高转速，能清理部分积碳，也可以定期做专业清理；

12. 机油别瞎换：按车辆说明书选适配的标号，不用追求高标号，合适的机油能减少发动机内部摩擦，让动力传递更顺畅；

13. 燃油标号别乱选：不是标号越高越好，说明书让加92号就加92号，盲目加95号反而可能不匹配，增加油耗；

14. 下坡用发动机制动：长下坡时挂低挡位，利用发动机阻力减速，别长时间踩刹车，既省油又能保护刹车片；

15. 出发前规划路线：用导航看实时路况，避开拥堵路段，堵车时频繁启停，油耗是正常行驶的3倍以上，绕点远路走畅通路线，反而更省钱。

最后提醒两句，省油不能拿安全换，这2条底线千万别碰：

车速别太低：最低不能低于80km/h，开太慢会拖慢车流，容易被后车超车引发事故，还影响通行效率；

特殊路况先保安全：雨天、大风天、能见度低或高速拥堵时，别纠结油耗，该减速就减速，该刹车就刹车，安全比省那点油重要多了。

其实高速省油没那么复杂，找准自己车型的“省钱车速”，再注意几个小细节，一箱油多跑100-150公里完全没问题。你跑高速习惯开多少km/h？有没有自己摸索出来的省油小妙招？评论区分享一下，让大家都省点油钱！

HTML版本：[高速省油！按车型对号入座，15个实战技巧，一箱油多跑100公里](#)