

2025摩托车新手入门全攻略 法规解读+车型推荐+装备清单+驾驶技巧

来源：张雅雯 发布时间：2025-11-21 00:07:09

2025年骑摩托车合法吗？最新政策解读

2025年，中国摩托车行业迎来重大政策利好。最引人注目的是21个城市全面解禁摩托车，包括北京、上海、广州等一线城市。这意味着，摩托车不再是“城市禁行”的代名词，而是重新成为城市交通的重要组成部分。

除了解禁政策，2025年还有两项重要法规调整：



报废年限延长至18年：相比之前的13年，新政策让摩托车的使用周期延长了5年，大大提升了摩托车的保值率和性价比。驾照年龄放宽至70岁：只要通过体检，70岁以上的老年人也可以考取摩托车驾照，这为更多热爱骑行的人提供了机会。

需要注意的是，即使在解禁城市，摩托车仍需遵守“一车一证一保险”的规定，并且必须在指定车道行驶。此外，部分城市对摩托车的排量和行驶时间有特殊限制，建议新手在购车前咨询当地交管部门。

新手该选什么车？125cc与250cc车型对比

对于新手来说，选择合适的车型至关重要。目前市场上最受欢迎的是125cc和250cc两种排量的摩托车。

125cc摩托车：城市通勤首选

125cc摩托车以其轻便、省油、易操控的特点，成为城市通勤的理想选择。这类车型通常价格在8000-15000元之间，非常适合新手入门。



推荐车型特点：

本田CB125R：外观时尚，操控灵活，油耗低至2.0L/100km，价格约12000元，适合预算有限的新手
雅马哈YZF-R125：仿赛设计，适合追求运动感的年轻骑手，价格约15000元，推荐给喜欢运动风格的新手
豪爵DR125：性价比高，质量可靠，适合日常代步，价格约9000元，适合注重实用性的新手

125cc摩托车的优势在于低油耗、低维护成本，非常适合在拥堵的城市道路中穿梭。但如果你计划长途骑行或经常搭载乘客，250cc可能是更好的选择。



250cc摩托车：兼顾动力与舒适

250cc摩托车在动力和舒适性上都有明显提升，价格区间一般在15000-30000元。

热门车型推荐：

春风250NK：动力强劲，配置丰富，适合新手进阶，价格约18000元，适合追求动力的骑手
贝纳利幼狮250：复古外观，舒适性好，适合长途骑行，价格约23000元，推荐给喜欢复古风格的骑手
KTM 250 Duke：操控精准，加速迅猛，适合喜欢运动风格的骑手，价格约29000元，适合有一定预算且追求性能的新手

250cc摩托车的动力储备更充足，适合周末出游或中短途旅行。但相比125cc车型，它的油耗和维护成本会略高一些。

选购建议：纯城市通勤选125cc，兼顾长途骑行选250cc。新手尽量选择座高低于780mm的车型，这样双脚可以轻松着地，提高骑行安全性。

安全骑行从装备开始：GB认证头盔及全套装备清单

骑行安全永远是第一位的。2025年起，所有摩托车头盔必须通过GB 24429-2025新国标认证，未达标产品将禁止销售和使用。

头盔：最重要的安全装备

选择头盔时，一定要认准GB认证标志。合格的头盔能够在事故中有效保护头部，减少伤

害。

头盔选购要点：

认证：必须有GB 24429-2025标识尺寸：佩戴后不晃动，不夹头类型：全盔保护最全面，半盔更透气价格：建议预算500元以上全套骑行装备清单

除了头盔，以下装备也是必不可少的：

骑行服：选择带有护肘、护肩的专业骑行服，防风防水骑行裤：配备护膝，防止摔倒时膝盖

受伤骑行靴：高帮设计，保护脚踝，防滑鞋底手套：防滑、透气，保护手部同时提供更好的

操控感反光背心：提高夜间骑行的可见性护颈：减少颈部疲劳，提供额外保护

装备投资建议：不要在安全装备上省钱。一套优质的骑行装备价格在3000-5000元左右，但能在关键时刻保护你的安全。记住，装备是一次性投入，安全是终身受益。

新手必备驾驶技巧：从绕桩到雨天骑行

掌握正确的驾驶技巧，不仅能提高骑行安全性，还能让你更好地享受骑行乐趣。

绕桩练习：提升操控能力

绕桩是摩托车驾驶的基础练习，能够有效提升骑手对车辆的操控能力。

绕桩技巧要点：

桩距设置：一般为车长的1.5-2倍，新手可适当放宽车速控制：保持10-15km/h的匀速，避免

急加速或急刹车身体姿态：身体向弯内侧倾斜，膝盖轻夹油箱视线引导：目光看向出弯方向，

而非眼前的桩桶油门控制：保持稳定油门，避免中途收油

常见错误及纠正方法：

视线盯着桩桶导致转向不顺畅：应引导视线看向出弯方向，提前规划行驶路线车身倾斜过度

导致失衡：需保持适度倾斜，倾斜角度应根据车速和弯道大小调整车速忽快忽慢影响稳定性：

练习时可使用低速巡航模式，保持匀速通过手脚配合不协调：先单独练习油门和刹车控制，

再结合转向动作

练习时，建议每天练习30分钟，连续练习一周，直到能够流畅完成绕桩动作。绕桩熟练后，你会发现日常骑行中的转弯、变道都会变得更加轻松。

雨天骑行：安全第一

雨天骑行需要特别注意安全，因为湿滑的路面会大大降低轮胎的抓地力。

雨天骑行技巧：

减速慢行：将车速降低至平时的60%-70%增加车距：与前车保持平时3倍以上的安全距离避免

急刹：采用点刹方式，先刹后刹再刹前刹减少变道：尽量在自己的车道内行驶，避免频繁变

道注意排水：避开路面积水区域，防止打滑身体姿态：保持身体直立，避免急转向

雨天骑行后，要及时清洗车辆，特别是链条和刹车系统，防止生锈影响性能。

总结：安全骑行，享受自由

2025年的摩托车政策为骑行爱好者带来了新的机遇。作为新手，最重要的是遵守交通规则，安全骑行。从选择合适的车型，到配备全套安全装备，再到熟练掌握驾驶技巧，每一步都不能马虎。

记住，摩托车不仅是一种交通工具，更是一种生活态度。希望这份入门攻略能帮助你开启安全、愉快的骑行之旅。无论你选择125cc还是250cc，城市通勤还是长途旅行，都要记住：技术是基础，安全是前提，责任是保障。

最后，祝愿所有新手骑手都能在摩托车的世界里找到属于自己的自由与快乐！

HTML版本： [2025摩托车新手入门全攻略](#) [法规解读](#)+[车型推荐](#)+[装备清单](#)+[驾驶技巧](#)