

高速最安全的车速是多少？不是120！这个速度区间安全还省油

来源：周安妃 发布时间：2025-11-21 23:05:00

大家好，我是小李。

身边有很多刚会开车的小伙伴都在问：高速上开车到底把时速保持在多少才是最安全的？



说实话，这个问题我以前也反复的去问过很多资深老司机。

甚至连身边做交警的亲戚朋友我都去问过了。

得出来的答案让我很意外：有时候你开100KM/H就是最安全的，但有时候你就算是开到130KM/H也都是最安全的。



所以，高速上最安全的车速并不是很多“半生不熟”的司机认为的所谓的越快越安全，更不是120KM/H。



最安全的车速是一个动态的范围，一般是在100-130KM/H之间。

低于或者高于这个范围，都会让你出事故的风险显著增加。

为什么呢？下面我分几点跟你讲一下你就知道了，都是关乎到你行车安全的干货，怕记不住的朋友建议点赞收藏起来，方便下次查看。

第一，为什么不是越快越好？

很多新手觉得在高速上，那肯定是越快越安全，因为你车速一快，就能把危险车辆远远甩开。

但中国新闻网发布的文章《每8分钟就有1人死于车祸！交通事故率最高的是这些行为》中就讲到：根据2020年上半年道路交通事故统计分析，肇事突出的10大交通违法行为中，超速行驶的行为赫然在列。

我们对车辆的机械原理和性能并不了解，大家可能还不知道汽车的刹车距离和时速是正相关的。

整车质量不变的情况下：车速越快，刹车距离就越长。

根据相关数据显示，时速60km/h制动距离约20米，100km/h时增至约42米，120km/h时则可能超过60米。速度提升一倍，制动距离增加三倍以上。

而人从发现紧急情况到反应过来要踩刹车，再到刹车系统产生制动力是需要时间的。

这段时间，车辆是一直快速往前蹿的。

根据相关研究显示，人类平均反应时间为0.5-1秒。

那时速100km/h时，反应时间内车辆就会往前行驶了14-28米；时速120km/h时，这个距离增至17-33米。

紧急情况下，这关键的几米，往往就是生死之别。

所以当你开得越快，遇到紧急情况你追尾上前车的风险越大。

并不是说你看到前车减速了却不会主动去刹车。

而是你明知道要撞上了，但你的刹车踏板踩到底了你都刹不住车，眼睁睁看着撞上去。

而车速越快，追尾时造成人员伤亡的概率就越大。

根据山西交警发布的文章《惨烈！时速80-200公里/小时的车祸对比，你还敢开快车吗？》中就讲到：车速越快，碰撞能量越大，车速增为两倍，碰撞能量增为四倍。

车速从80km/h提升至120km/h，发生碰撞时驾驶员承受的冲击力增至原来的2.25倍，死亡率将会急剧上升。

所以，千万不要误以为在高速上要越快才能越安全！

第二，越慢越好？小心变成了危险的“移动路障”

河源交警发表的文章《开车慢就等于安全？快了慢了都不行！》中就讲了：开车慢就会形成较大的速度差，容易出现龟速行驶的情况。

所谓的“乌龟车”就是指在高速上龟速行驶的车辆，这种车的司机往往就是奉行越慢越安全的原则开车的。

但往往这种司机才是高速上的危险人员，有他们在的路段，就极易引发交通事故。

因为所有司机对“乌龟车”都是深恶痛绝的，遇到了势必要超过去啊。

凌渡最低售价：11.39万起最高降价：4.00万图片参数配置询底价懂车分3.74懂车实测空间·性能等车友圈34万车友热议二手车2.88万起 | 1083辆

不然你在前面慢吞吞的，我跟在你后面等下后面来车速度差太大，那我不就被撞成“夹心饼干”了吗？

但河源交警的那篇文章中明确说了：超车过去的过程中，难免会有车辆躲避不及时而发生事故。

而且在与车流平均速度差超过20km/h，事故风险会增加50倍！

人家都开100KM/H，你一个80KM/H的车在路中间慢悠悠开着，那你就是一个巨大的危险源。

所以在高速上开得慢≠安全！因为慢就可能会变成危险的“移动路障”。

第三，黄金安全速度区间是100-110KM/H

在这个速度区间内，你的车速基本上就是“随大流”的状态，既不会太快，也不会太慢。

此时，处于进可攻，退可守的速度范围内。

当你发现后车快速靠近，有极大可能追尾你的时候，你的车子能有足够的动力加速甩开危险车辆。

同时，当你遇到前车突发意外时，由于你的车速比较适中，你能第一时间就减速并进行躲避。

而且这个速度范围内，是大部分车型的经济时速范围。

这个我在我的文章《自动挡的车怎么开更省油？记住这5个用车技巧，油耗低对车好》中就有跟单讲过。

对于大部分涡轮增压的车型来说，经济时速的范围就是在90到110KM/H每时之间。

这个时候的油耗比较低，长途开车也更轻松。

第四，轻微超速，开到130KM/H并不代表就变得危险

高速上的最高限速就是120KM/H，但有时候你保持这个速度开可能非常危险，你必须提速到130KM/H来甩开危险。

比如我前几天在高速上就遇到这样的特殊情况。

我前面是没有车的，我已经保持120KM/H的速度巡航了，但我旁边有个车不知道发什么神经，一路“冲法法”的追上来后，就跟我并排。

我们当时所在的那条高速就2车道而已，这么一并排那后面的车就过不去了。

我后面有个车跟得特别紧，看他那个状态，就是等我超过旁边跑上来并排的车后要超车的。

如果我还继续保持120KM/H得车速，那就完蛋了，一旦旁边的车出问题就会波及到我。

即便那个车不出问题，我们这样也会影响道路的通行效率。

怎么办呢？

我直接加速到130KM/H慢慢甩开了并排车辆，然后把车道让出来给后车，我再恢复到120的速度巡航。

像这种情况短暂轻微超速是完全没问题的，你不会被处罚，却能让开车过程变得更安全。

这里不是鼓励大家去超速，而是再确保安全的前提下，有条件的加速甩开危险车辆。

你会发现，高速上你开100到130KM/H都可以是最安全的车速。

它每有一个固定的速度，我们要做的就是让自己的车动起来。

用车速去调节前后左右的距离，避免扎堆行驶。

第五，安全是一个系统，速度只是其中一环

我们在高速上开车，要懂得跟前车保持安全车距。

一般就是2秒跟车法则。

不知道什么是2秒跟车法则？你就看前车经过某个参照物后，心里默数2秒，刚好这时你也经过那个参照物，这就是2秒跟车法则。

开车时也不要死死盯着前车的车屁股，我们要对前车的前面路况有大致的掌握。

要根据路况来预判前车的动向。

就好像我上面说别的车跑上来和我并排时，为什么我后面那个车是紧紧跟着我而不是跟着旁边那辆车呢？

因为我的后面那辆车发现了我前面的路况是空的，而且他通过我旁边那个车的行为发现那个司机开车比较危险，经验比价少。

他预判到我肯定会加速甩开跟我并排的车辆，所有他跟在我后面，等我一加速和旁边车错开后，他就能超车了。

这就是预判的重要性。

此外，我们还要懂得排除车辆可能存在的安全隐患，才能确保安全。

其中，刹车系统（刹车油、刹车片）就要定期检查，必要时更换。

轮胎是和地面接触的唯一部件，要随用随检查，排除轮胎可能存在的安全隐患（暗伤、老化、过期等等）。

轮胎的优先级甚至高于车速控制。

最后

高速上开车时，最安全的车速没有一个固定的数字的。

我们要灵活起来，根据路况、天气和车流动态调整车速。

做到不扎堆、不并排、不龟速，你明白了吗？

HTML版本： [高速最安全的车速是多少？不是120！这个速度区间安全还省油](#)