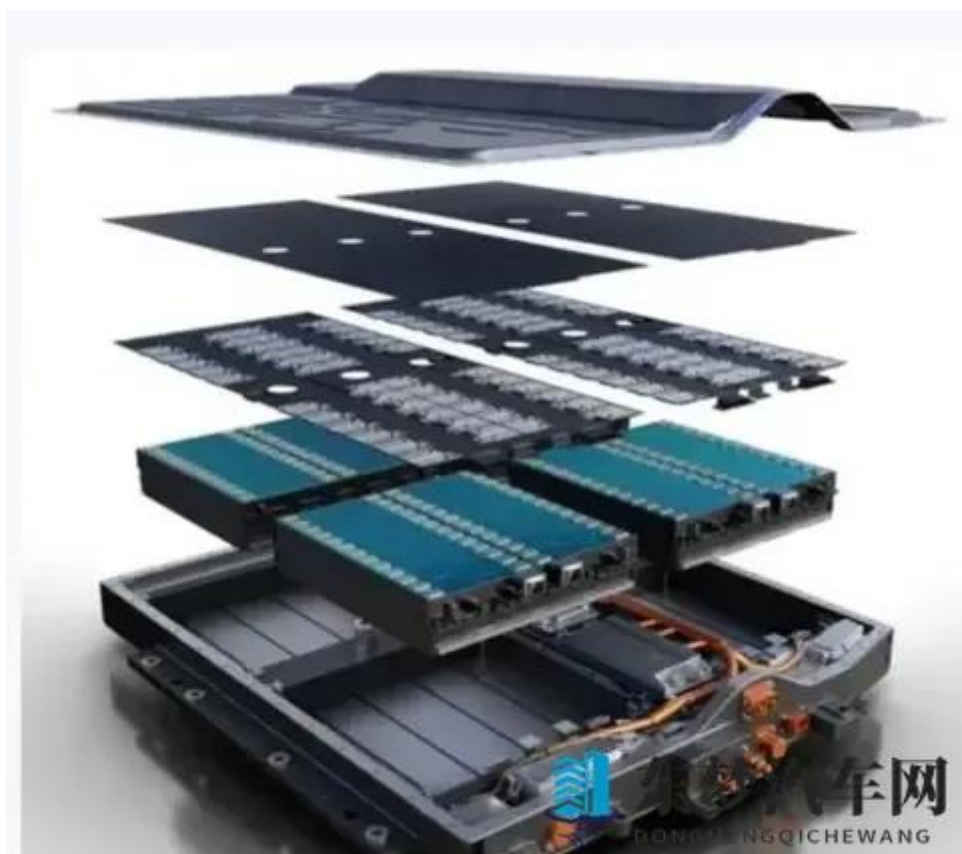


新能源车充电：每天充还是用完充？搞错真会毁电池

来源：吴惠君 发布时间：2025-11-22 08:25:03

“刚买的新能源车，才用半年续航就掉了 10%！是充电方式不对吗？” 打开新能源车主论坛，类似的吐槽总能引发百条热议。对很多车主来说，新能源车的电池就像“娇贵的心脏”，充电时总在纠结：每天下班补电怕“充坏”，等电用完再充又怕“放坏”，到底哪种方式才是对的？其实答案藏在电池的“基因密码”里，选对充电方式，电池多用三年都不是问题。

一、锂离子电池



先看最常见的锂离子电池（如三元锂），寿命长短全看“充放电循环”的“温柔程度”。这里的“循环”并非插一次电算一次，而是从满电到放电再充满的完整过程。它天生“怕深不怕浅”——放电越深，电极材料承受的压力越大，寿命损耗越严重。就像反复弯折铁丝，每次折到极限（深度放电），几次就会断裂。若只轻轻弯折（浅充浅放），反而能承受上千次折腾。



(1) 以三元锂电池为例，“0%-100%”深度充放下，循环寿命约 800-1000 次

(2) 换成 “50%-80%” 浅充浅放，循环寿命能飙升至 3000 次以上。

换算成实际使用：每天通勤耗 20% 电，补至 80%，一年仅 120 个循环，电池可用十几年；若等电剩 10% 以下再充，每次 “0.9 个循环”，一年耗 328 个循环，三年多电池电量就可能大幅衰减。



二、磷酸铁锂电池

它虽比三元锂电池更耐过充过放，但并非 “无坚不摧”。其循环寿命在 “0%-100%” 深度充放下约 1500-2000 次，比三元锂更持久，可若长期深度放电（低于 10%），同样会加速电极结构老化。

(1) 比如某车企测试显示，磷酸铁锂电池长期在 “5%-100%” 区间充放，3 年后容量衰

减率约 15%;

(2) 而长期用到 “0%-5%” 再充，衰减率会升至 28%。

且磷酸铁锂电池存在 “记忆效应”（虽比传统镍镉电池弱），若每次都充到 80% 就停，长期不进行满电校准，电池管理系统会逐渐 “误判” 真实容量，导致续航虚标。

三、内部结构看两种电池的损耗各有侧重

(1) 锂离子电池充放电是锂离子在正负极 “嵌入 - 脱嵌” 的过程，电量保持 20%-80% “舒适区” 时，锂离子运动平缓，电极不会剧烈形变；深度放电后，电极易形成不可逆 “锂枝晶”，刺穿隔膜加速衰减。某实验室数据显示，长期深度放电的三元锂电池，3 年衰减率比浅充浅放的高 40%。

(2) 而磷酸铁锂电池深度放电时，正极的磷酸铁锂材料易出现 “结构坍塌”，虽不会产生锂枝晶，却会导致活性物质减少，同样缩短寿命。

很多车主的 “充电误区” 对两类电池都适用。有人觉得 “周末一次性充满省事”，却不知长期满电存放（尤其超过 90%），会让锂离子电池正极持续高压、磷酸铁锂电池正极活性物质流失，加速老化；还有人把电池用到 “亮红灯”（低于 5%）才充，此时锂离子电池电解液可能分解，磷酸铁锂电池则因过度放电导致 “电压骤降”，都可能造成永久性伤害。

海豹06GT最低售价：12.68万起最高降价：1.00万图片参数配置询底价懂车分3.94懂车实测暂无车友圈3.3万车友热议二手车9.88万起 | 17辆

主编点评

电池是新能源车的核心，选对充电方式就是在 “省钱省心”。与其纠结 “充太勤会不会坏”，不如记住 “浅充浅放是王道，深度放电要避免”。那些开了五六年电池还很耐用的车主，大多都摸清了这个规律。如果你有什么看法或者想说的可以在评论区里和大家一起交流。

HTML版本： [新能源车充电：每天充还是用完充？搞错真会毁电池](#)