

冬季胎压调到这个数最安全！很多老司机都搞错了！

来源：林明春 发布时间：2025-11-23 19:37:42

上周和一位开了二十年车的老司机聊天，他信誓旦旦地说：“冬天胎压得调低，这样抓地力更好！”我当场就愣住了——这种常见误区居然在老司机中如此普遍。真相恰恰相反，冬季胎压不但不能调低，反而应该适当调高，但具体高多少，九成车主都拿捏不准。

为什么冬天胎压会“缩水”？

原理很简单，就是初中物理学的“热胀冷缩”。气温一降，轮胎内的空气体积缩小，压力自然就降低了。大概温度每降低10℃，胎压就会下降0.1 bar左右。这就是为什么很多车主发现，明明秋天刚充好的气，入冬后胎压警报就亮了——不是轮胎漏气，而是空气“怕冷”自己缩了。

有些老师傅认为胎压低可以增加接地面积，提升抓地力。这种观点在赛道上也许适用，但对家用车来说绝对是误区。胎压过低会导致轮胎侧壁过度变形，不仅增加油耗、加速轮胎磨损，更有爆胎的危险。数据显示，胎压低于标准值25%时，爆胎风险会增加3倍。



冬季胎压到底多少最合适？

普通轿车冬季胎压推荐保持在2.3-2.5 bar之间，SUV等较重车型可以保持在2.5-2.7 bar。但这只是参考范围，最靠谱的做法是查看车辆B柱或油箱盖上的厂家推荐值，然后在这个基础上适当调高0.1-0.2 bar。

比如，厂家推荐的标准胎压是2.3 bar，那么冬季可以调到2.4-2.5 bar。如果你经常满

载行驶或遇到极寒天气，还可以再稍微调高0.1-0.2 bar。但要注意，胎压也不是越高越好，过高的胎压会减少轮胎与地面的接触面积，影响刹车性能，尤其是在结冰路面上更为危险。



测量胎压有讲究

测量胎压必须在“冷胎”状态下进行——即停车至少三小时后或行驶不超过2公里。刚跑完长途的“热胎”测出的胎压会偏高，不准确。如果只能在热胎时测量，记得将测得数值减去大约0.2-0.3 bar，才是真实的冷胎胎压。

另外，胎压表要准。路边小店的老旧充气泵压力表可能不准，会导致充气压力误差较大。建议到4S店或正规维修厂使用专业设备检测胎压。

特殊情况特殊处理

在雨雪天气或结冰路面上，可以适当将胎压调低0.1-0.2 bar，以增加轮胎与地面的接触面积，提高抓地力。但长期来看，还是要回归到厂家推荐的范围。



备胎的胎压可以适当高一些，因为备胎不常用，气压稍高可以避免需要用时气压不足。备胎胎压可以保持在2.5-3.0 bar，使用时再调整到合适值。

随着温度变化调整胎压是冬季行车安全的重要一环。许多人花大价钱买各种汽车配件，却忽略了这最简单且免费的保养项目。记住，安全行车不在于你的车有多贵，而在于这些细节是否做到位。你的轮胎，是爱车与路面唯一的接触点，它是否“健康”，直接关系到你的安全。

HTML版本： [冬季胎压调到这个数最安全！很多老司机都搞错了！](#)