

实测300公里，捷途山海L7 PLUS，旅行小房车就选TA

来源：黎雅雯 发布时间：2025-11-12 18:19:14

一提“试驾体验”，是不是满脑子都是“匠心”“极致”这类空话？看了等于没看，根本提不起兴趣。今天咱换个画风，就像朋友当面唠嗑，我刚开着山海 L7 PLUS 跑了 300 公里，带着机油味跟你说真话。

10-18 万插混 SUV 市场卷得厉害，选车堪比挑菜。捷途靠“旅行+”站稳脚，山海 L7 PLUS 刚上市 60 小时订单就破 4.8 万。10.99 万起的实在价格，比同级别便宜两万，再加上 3000 组家庭调研打磨的七座大空间、长续航，精准戳中家庭用户需求，槽点爽点全给你说透。

山海L7 PLUS虽不是什么“网红脸”，但足够耐看；第一眼虽不惊艳，但属于“越看越顺眼”的类型。中网是半封闭的，带点细细的纹路，不沉闷；贯穿式日行灯，中间一条亮带连起来，两边各四颗小灯珠，官方叫“流星射线”，我瞅着像小时候玩的电子表显示，挺别致；机舱盖有两道凸起的线条，远看以为是进气口，其实是装饰，手按上去能轻微回弹，材质不算硬邦邦的；下包围有个梯形的熏黑进气口，比纯封闭的前脸多了点运动感，不会显得太“新能源”。

实际车长 4810mm，轴距 2820mm，比同价位的中型 SUV 明显大了一圈。前后悬做得短，所以看着特别修长，后排空间也靠这个撑起来了；轮拱是跟车身同色的，特别宽大，让车轮显得很壮实；车顶行李架是原厂自带的，承重够日常用，我装了个车顶箱跑高速，120 码也不晃，风噪不算大，比后排说话声小。半隐藏式门把手是个加分项，关门后和车身齐平，看着干净。



捷途山海L7最低售价：10.98万起最高降价：2.00万图片参数配置询底价懂车分3.86懂车实测暂无车友圈7362车友热议二手车8.65万起 | 20辆

贯穿式尾灯晚上点亮是一条完整的红光，亮度够，后面车离多远都能看见；中间挂着捷途的徽标，比纯字母标看着洋气点；尾翼是小尺寸的“鸭尾”造型，不是夸张的大尾翼，主要起装饰作用。保险杠下面的银色扩散器就是个样子货，塑料材质，真去越野肯定先刮它；旗舰版是感应尾门，俗称“一脚踢”，我手里抱着东西的时候，试了十次成了八次，剩下两次是我踢的位置不对，被车牌硌得脚背疼，得找对车牌下方的感应区才行。

内饰布局很规整，没有“大屏堆砌”，不会让人看着乱。中控台是对称式的，15.6英寸的悬浮大屏很显眼，旗舰版车型还能左右转10度，就是我们所说的“向日葵屏”，主驾或者副驾操作都方便，不用探着身子够；下面是空调控制区，保留了几个实体按键，调温度、风量不用在屏幕里翻菜单，开车时盲操很顺手。中岛区域有无线充电板（部分车型），放手机正好卡住，不会开车时晃来晃去；扶手箱上面放纸巾、下面能塞充电线，车里井井有条。

中控台上下都是软包材质，按下去有回弹，纹路像“老爹磨砂皮鞋”，缝线也整齐，没有歪歪扭扭的地方；门板上半部分也是软的，手肘靠上去不硌。我个人比较喜欢黑棕的内饰配色，看着够高档，但深色部分似乎不太经脏，家里有娃的得备个内饰清洗剂。细节处做得还行，比如空调出风口的金属饰条，没有毛边；按键按下去的反馈清晰，不是松垮垮的手感；接缝处的缝隙也均匀，没发现歪缝或者漏胶的情况。整体做工在这个价位里算扎实的，没有明显的“廉价感”。



坐进车里，我第一感觉是“通透”，因为车窗够大，加上浅色内饰，不会觉得压抑。空调制冷很快，暴晒后上车，开高档位的话，基本上五分钟就能凉下来；隔音效果超出预期，市区开基本听不到外界噪音，高速 120km/h 时风噪和胎噪有，但不大，正常说话不用刻意提高嗓门。



中控屏内置的是 TOUR OS 系统，官方没有给出芯片的具体型号，但反应速度跟新手机差不多，点图标、划菜单基本不卡顿。内置了语音大模型，语音助手叫“小捷”，识别率很高，我喊“小捷，打开空调 24 度”“小捷，导航去公园”，基本都能一次听懂，偶尔会听错地名，比如把“崇礼”听成“宠物医院”，得再纠正一下。在功能上，TOUR OS 系统很懂家庭用户，下拉菜单有“洗车模式”，一键关窗、关雨刮、锁充电口，不用洗车小哥在旁边喊“哥，挂 N 档”；另外还有“露营模式”，打开后空调持续运行，不会自动关机，晚上在车里休息也放心。不过第三方 App 不算太多，想追剧就连上 CarPlay，华

为手机可以连HiCar。

座椅材质是 PU 皮，就是我们通常说的仿皮质，不过手感还挺顺滑的。座椅是 12 层结构的 “云朵舒享座椅”，听着玄乎，实际坐上去就是软硬度刚好，不会像有些车软得 “陷进去”，也不会硬得硌人。做工很细致，缝线整齐，没有线头；打孔区域分布均匀，透气性好，夏天久坐也不闷汗。打孔皮还做了抑菌涂层，官方说能防霉，我开了一周，没闻到难闻的 “新车味”。副驾不小心打翻半杯拿铁，用湿巾一擦就干净，不用费劲清洗，懒人表示很满意。

捷途山海L7 PLUS(图片|配置|询价)提供五座和七座两种座椅布局，我身高 175cm，坐前排调低，头顶还有一拳三指的距离，不会顶头。座椅能调多个角度，肩膀宽的人也能靠得舒服；横向空间够，主驾和副驾之间不会觉得挤，中间的扶手箱放下来，胳膊搭上去正合适；此外，座椅的支撑性也是个关键因素，长途开了两小时，腰和屁股都不酸，不会有 “坐不住” 的感觉。

储物空间够用，门板储物格能放下两瓶大瓶装可乐，中控台下面有个掏空的储物区，能放包纸巾、手机支架，杯架够深，600ml 的奶茶放进去不会倒。

2820mm 的轴距可不是白给的，后排空间真的大。我的膝盖离前排座椅有两拳距离，翘个二郎腿没问题；二排靠背有两档可调，大角度差不多能有 28 度，长途睡觉不会窝脖子；地台是纯平的，中间坐人不用劈叉，脚能放舒服。另外，第二排还有小桌板，放个平板、吃个盒饭都方便，带娃出门能放零食、玩具。

如果选七座版本，第三排不算 “小板凳”，我 170cm 的朋友坐进去，头顶有一拳距离，膝盖离第二排座椅有一拳，短途坐半小时没问题，长途可能会有点挤，适合小孩或者体型小的人。

后备箱常规状态下，五座版能放两个 24 寸行李箱 + 一个背包，七座版收起第三排后，空间和五座版差不多；把后排座椅放倒后，能扩展出超大空间，官方虽然没给具体的容积数据，但我实测能塞 4 个 24 寸行李箱 + 折叠婴儿车 + 滑雪板单包，还能剩点地方放手套、帽子这些小物件。盖板有两段可调，放低的话，就能多塞一个 28 寸行李箱，但会牺牲一点离地间隙，得自己权衡；遮物帘能收纳到地板下面，不用每次拆下来扔家里，这个设计太贴心了。另外后备箱还有隐藏式冰柜（部分车型标配），能调到 - 10℃，夏天放冰淇淋、饮料，露营时存点肉串，实用性不错。

山海L7 PLUS的部分车型搭载的是猎鹰 500 驾驶辅助系统，属于 L2 级水平，没有激光雷达，属于纯视觉方案，功能不算多但都实用，目前官方赠送两年的驾驶辅助安心服务。全速域自适应巡航在高速上特别省劲，设定好速度和跟车距离，车会自己加速、减速，不用一直踩油门刹车；车道保持功能会轻微 “拽” 方向盘，要是偏离车道了，能把车拉回中间，劲儿不大，但能提醒你别走神，比媳妇拍你一巴掌温柔。还有刹车辅助、开门预警、碰撞预

警等等这些主动安全功能；我在试验场地还试了下刹车辅助，假人从公交车头窜出来，30km/h 的速度能稳稳刹停，离假人还有 1.2 米的距离，不过得系好安全带，不然刹车时身体会往前冲。“猎鹰500”驾辅系统还有跨层记忆泊车功能，在商场停车场能自己找车位停车，对停车小白很友好。

动力是 1.5TGDI 混动专用发动机 + 电机的组合，系统综合功率 265kW，扭矩 530N·m；发动机最大功率 115kW，热效率不错，喝 92 号油就行，不用加贵的。匹配的是 1 挡 DHT 变速箱，换挡很平顺，基本感觉不到顿挫。山海L7 PLUS的驾驶模式很丰富；ECO、NORMAL、SPORT等等，日常用得比较多的是 ECO 和 NORMAL；在ECO经济模式下，70km/h 以内基本用纯电，发动机启动时很安静，不看转速表都察觉不到；SPORT 模式下动力很猛，红绿灯起步时，车头“嗖”一下就出去，前轮会轻微打滑，ESP 很快就介入控制，不会失控。

电池容量有18.67和32.66kWh，CLTC 纯电续航121和220km；我实测市区开220km版车型，纯电能跑 200km 左右，即便是冬天有所缩减也能有 160km，一天通勤 50km 的话，三天充一次电就行；综合续航能到1630和1700km，加满油、充满电，从北京开到上海都不用中途补能，长途出行不焦虑。油耗方面，WLTC 亏电油耗5.18和5.25L/100km。我这两天跑了 300 公里，一半市区一半高速，亏电状态下的实际油耗是 5.4L左右，会比官方高一点，但比同尺寸的燃油车省一半，加 92 号油，一公里才 4 毛多，真不费钱。

底盘结构是前麦弗逊 + 后多连杆独立悬架，高配还带 CDC 电磁悬挂，能根据路况调整硬度；我试的中配没有 CDC，滤震效果就已经不错了，过减速带时“噗嗤”两声就过去，像踩在厚地毯上，不会有硬邦邦的颠簸感，走烂路时，底盘的整体性很好，没有松散的异响，感觉很扎实；高速匝道 80km/h 并线时，侧倾有但不明显，车身回弹很快，不会左右晃。

这车虽然是一款中型 SUV，但开着不笨重，转向很精准，打多少方向就转多少角度，不会有虚位；方向盘也有三档助力可调，女士开选“轻盈”模式，单手倒车都不费劲；高速开切“稳重”模式，120km/h 也不发飘。油门和刹车踏板的脚感很线性，不会“窜”或者“硬”，新手很容易适应。

选车别跟风，贴合需求才靠谱。日常城市通勤、周末偶尔露营，中配 14.59 万五座版就很合适。220km 纯电续航满足通勤，外放电功能适配露营，性价比拉满还适配多数用户。纯电模式开着舒适，用车成本低，就算没抢到公共充电桩，山海 L7 PLUS 低油耗 + 加油便捷的优势，也能解决续航顾虑。

#旅行小房车就选山海L7PLUS #捷途山海L7PLUS