

摩托车保养不求人！新手也能秒变专家（附高清图解）

来源：井弘坤 发布时间：2025-11-10 19:41:06

你是不是也遇到过这样的情况：花大价钱买的摩托车，骑了没几个月就开始出问题？发动机异响、刹车变软、链条生锈……去维修店一查，师傅说“这都是保养不到位闹的”，随便换个零件就要几百块。其实，摩托车保养根本没那么复杂！今天就给大家带来一份超实用的《摩托车保养全攻略》，从基础项目到工具选择，手把手教你省下90%的维修费，让爱车多跑5万公里！

新手必看！摩托车保养7大核心项目及周期

很多新手以为摩托车保养就是换机油，其实大错特错！想要爱车长久耐用，这7个项目一个都不能少。

1. 机油更换：发动机的“血液”，换错等于毁车

机油就像摩托车发动机的血液，负责润滑、冷却和清洁。如果长期不换机油，发动机内部零件会加速磨损，严重的还会导致拉缸、爆缸！

更换周期：



矿物油：1000-1500公里或3个月半合成油：2000-3000公里或6个月全合成油：4000-6000公里或12个月

更换步骤：

启动发动机，怠速5分钟让机油升温用扳手拧下机油滤芯和放油螺丝，放出旧机油更换新的机油滤芯，拧紧放油螺丝从加油口加入新机油，注意不要超过机油尺上限

注意事项：



一定要使用摩托车专用机油，不能用汽车机油代替！不同品牌、型号的机油不要混用更换机油时最好同时更换机油滤芯2. 链条保养：无声顺滑的关键，90%的故障源于忽视

摩托车链条是传动系统的重要组成部分，如果保养不当，会出现异响、跳齿甚至断裂的危险！

保养周期：每500公里清洁润滑一次，每3000公里检查松紧度



保养步骤：

用硬毛刷配合煤油或链条清洁剂，彻底清洁链条上的油污和泥沙待链条干燥后，用链条专用润滑油均匀喷洒在链条内侧启动发动机，挂空挡转动后轮，让润滑油充分渗透用干净抹布擦去多余的润滑油

松紧度检查：用手指按压链条中部，上下移动距离在20-30mm之间为正常，过松或过紧都需要调整。

3. 轮胎检查：安全骑行的第一道防线，这些细节决定生死

轮胎是摩托车唯一与地面接触的部件，它的状态直接关系到骑行安全！很多新手只知道充气，却忽视了磨损和裂纹检查。

检查周期：每次骑行前检查胎压，每1000公里检查磨损和裂纹

检查项目：

胎压：参考车辆说明书，一般前轮2.0-2.2bar，后轮2.2-2.5bar磨损：胎纹深度低于1.6mm必须更换，注意检查是否有偏磨现象裂纹：胎侧出现裂纹或鼓包，必须立即更换！

小技巧：可以用一枚一元硬币插入胎纹，如果硬币边缘露出，说明胎纹已经磨损到极限，该换胎了！

4. 刹车系统：保命装置，这些信号一定要警惕

刹车系统是摩托车最重要的安全装置，任何时候都不能马虎！刹车失灵的后果不堪设想，所以一定要定期检查和保养。

保养周期：每2000公里检查一次，每2年更换刹车油

检查项目：

刹车片：厚度低于3mm必须更换，注意观察是否有异响或抖动刹车油：颜色变深或浑浊时需要更换，注意检查是否有泄漏刹车行程：刹车手柄自由行程在10-15mm之间为正常，过松或过紧都需要调整

紧急情况处理：如果骑行中发现刹车变软，可能是刹车油中有空气，需要及时排气；如果刹车时有异响，可能是刹车片磨损过度，应立即停车检查。

5. 空气滤清器：发动机的“口罩”，脏了会呼吸不畅

空气滤清器负责过滤进入发动机的空气，如果堵塞会导致发动机动力下降、油耗增加。

保养周期：每3000公里清洁一次，每10000公里更换

保养方法：

纸质空滤：用压缩空气从内向外吹净灰尘，不可水洗，脏污严重直接更换海绵空滤：用清水冲洗，晾干后涂抹少量机油，挤干多余机油后安装6. 电池维护：别让爱车“亏电”，这些习惯能延长寿命

摩托车电池最怕亏电，很多新手停车后忘记关大灯，导致电池耗尽，不仅影响使用，还会缩短电池寿命。

保养周期：每2个月检查一次，长期不骑每月充电一次

保养方法：

检查电解液液面，低于刻度线时添加蒸馏水（不是自来水！）清洁电极桩头，涂抹凡士林防止氧化长期不骑时，断开电池负极，或使用智能充电器定期充电7. 冷却液：发动机的“防冻液”，夏季防沸冬季防冻

很多新手不知道摩托车也需要冷却液，尤其是水冷发动机，冷却液不足会导致发动机过热，严重时会上缸！

检查周期：每2000公里检查液位，每2年更换一次

注意事项：

必须使用专用冷却液，不能用自来水代替更换时要排净旧液，避免不同品牌冷却液混用检查冷却系统是否有泄漏，水管老化要及时更换新手必避！3大保养误区，90%的人都中招了

误区一：机油加得越多越好，油尺上限怕什么？

很多新手认为机油加得越多，润滑效果越好，其实这是大错特错！机油过多会导致发动机阻力增大，油耗增加，还会引起烧机油、密封件损坏等问题。正确的做法是：加到机油尺上下刻度之间，不要超过上限！

误区二：链条油喷得越多越润滑，结果反而更脏？

有些新手给链条上油时，恨不得把整瓶都喷上去，结果链条上沾满灰尘，反而加速磨损。正确的做法是：少量多次，喷完后用抹布擦去多余油脂，保持链条表面清洁。

误区三：轮胎胎压越高越省油，硬邦邦的才好？

胎压过高会导致轮胎接地面积减小，抓地力下降，舒适性变差，还容易爆胎！尤其是在夏季高温天气，胎压过高非常危险。一定要按照车辆说明书的标准充气，不要盲目追求高胎压。

四季不同！摩托车季节性保养指南，让爱车全年无忧

夏季保养：防暑降温是关键，这些部件最怕高温

夏季气温高，摩托车容易出现“中暑”现象，这几个部件一定要重点保养：

冷却系统：检查冷却液液位，清理水箱表面的灰尘和杂物，保证散热良好
轮胎：夏季胎压可以比标准低0.1-0.2bar，避免高温爆胎
电池：高温会加速电池自放电，每周检查一次电解液
刹车系统：频繁刹车会导致刹车过热，长途骑行注意休息降温

冬季保养：防寒防冻很重要，启动前做好这些准备

冬季气温低，摩托车启动困难，还容易出现冻结现象，保养时要注意：

电池：低温会大大降低电池容量，停车后尽量放在室内，必要时使用电池保暖套
机油：更换冬季专用机油，黏度更低，启动更顺畅
轮胎：冬季胎压可以比标准高0.1bar，选择防滑轮胎
防冻液：检查防冻液冰点，确保能适应当地最低温度

雨季保养：防潮防锈是重点，这些部位最容易生锈

雨季空气潮湿，摩托车金属部件容易生锈，保养时要特别注意：

链条：每次骑行后及时清洁润滑，防止生锈
刹车系统：雨后刹车可能会变软，骑行前先轻踩刹车，排出水分
电器部件：检查大灯、转向灯等是否进水，必要时涂抹密封胶
车身：雨后及时清洗，擦干后打蜡，防止漆面氧化
车型不同！跨骑、踏板、越野摩托车保养区别，别再一概而论了

跨骑摩托车：结构复杂，这些部件要重点照顾

跨骑摩托车结构复杂，保养项目相对较多，除了常规保养外，还要注意：

离合器：检查自由行程，过松或过紧都需要调整换挡机构；定期润滑换挡杆和连杆，避免换挡困难
悬挂系统：检查减震器是否漏油，定期清洁防尘套

踏板摩托车：简单方便，但这几个部位最容易被忽视

踏板摩托车虽然结构简单，但有些部位更容易出问题：

传动皮带：定期检查皮带松紧度和磨损情况，一般20000公里更换普利珠和离合器：这是踏板车的易损件，出现起步抖动要及时更换空滤：踏板车空滤更容易脏，建议每2000公里清洁一次越野摩托车：极限工况，保养周期要缩短

越野摩托车经常在恶劣环境下使用，保养周期要比普通摩托车短：

机油：建议每500-1000公里更换一次空气滤清器：每次骑行后都要检查清洁，必要时更换悬挂系统：根据使用情况，定期检查减震油和弹簧预载新手必备！5款保养工具，花小钱办大事

1. 套筒扳手组：修车必备，一套搞定所有螺丝

推荐购买10-19mm的套筒扳手组，最好带快速扳手，拆机油螺丝、链轮螺丝都需要它。价格在100-200元之间，选择质量好的，用起来省力又耐用。

2. 链条清洁剂和润滑油：专用产品效果更好

不要用煤油或柴油代替链条清洁剂，专用链条清洁剂去污效果强，还能保护链条。润滑油选择喷雾型的，使用方便，附着力强。一套价格在50-100元，可以用很久。

3. 胎压计：数字显示更精准，安全骑行少不了

推荐购买数字式胎压计，读数准确，使用方便。价格在30-50元，小巧便携，可以放在随车工具包里，随时检查胎压。

4. 机油漏斗：倒油不洒，干净又卫生

换机油时没有漏斗很容易洒出来，弄脏发动机和车架。买一个带滤网的专用机油漏斗，价格不贵，10-20元，却能避免很多麻烦。

5. 维修支架：安全修车的好帮手，自己换胎不求人

更换轮胎、链条时，需要把摩托车架起来，维修支架必不可少。推荐购买中央支架，稳定性好，价格在100-200元，能大大提高保养效率。

专家支招！3个保养小技巧，让你的爱车多跑5万公里

技巧一：养成“三查”习惯，故障早发现早解决

每次骑行前做到“三查”：查轮胎、查刹车、查油量。很多故障都是从小问题发展而来的，及时发现就能避免大麻烦。

技巧二：定期清洗车身，不仅好看，还能发现隐患

定期清洗摩托车，不仅能保持美观，还能在清洗过程中发现螺丝松动、部件损坏等问题。清

洗时注意避开电器部件，不要用高压水枪直接冲洗发动机。

技巧三：长期不骑怎么办？这样存放不伤车

如果长期不骑（超过半个月），要做好以下几点：

把油箱加满油，防止油箱生锈支起主支架，让轮胎离地断开电池负极，或定期充电用车衣罩好，避免阳光直射和灰尘结语：保养不是花钱，而是省钱！

很多摩友觉得保养麻烦又花钱，其实这是一种误解。定期保养不仅能延长摩托车寿命，还能避免很多大故障，从长远来看反而能省钱。更重要的是，良好的车况能保证骑行安全，让你享受更多骑行乐趣！

记住：摩托车就像朋友，你对它好，它才会对你好。从今天开始，按照这份攻略给你的爱车做一次全面保养吧，相信你会感受到明显的变化！

如果你觉得这篇文章有用，欢迎点赞、转发给身边的摩友，让更多人学会正确保养摩托车！

#摩托车保养 #新手攻略 #骑行安全 #摩托车维修 #省钱技巧

HTML版本：[摩托车保养不求人！新手也能秒变专家（附高清图解）](#)