

新能源汽车电池保养避坑：这5个行为会加速衰减，很多人天天做

来源：蔡毅霞 发布时间：2025-11-13 00:03:12

刚给我那开了两年的电动车做保养，维修师傅拆开电池包一看就皱眉：“你这电池衰减得有点快啊，平时是不是充电挺随意？”我一听就懵了，当初买这车就是图省心省钱，哪想到保养还有这么多门道。后来师傅跟我掰扯半天，我才知道原来好多习以为常的操作，全是伤电池的“元凶”。

最常见的就是快充用得太频繁，尤其是电量见底了才去充。我之前就这德行，每次都等到仪表盘跳红才慌慌张张找充电桩，还总嫌慢，专挑功率最大的快充桩怼。师傅说这就像人饿到极致猛吃一顿，肠胃肯定受不了。快充时电池会发热，本来散热就一般，亏电状态下内部化学反应更剧烈，长期下来衰减能不快吗？你别说，上次跑高速排队充电，旁边大哥说他新车才半年，就因为经常亏电快充，续航已经掉了快10%。



还有个误区是充电充到100%就不管了，特别是晚上睡前插上，第二天早上才拔。我老婆就总这么干，说充满了心里踏实。师傅摆摆手说，现在的锂电池根本不用满电存放，长时间满电状态下，电池内部压力会变大，就像吹太饱的气球，时间长了弹性肯定差。他建议充到80%左右就够日常用了，长途出行再充满，这话我现在记牢了，每次充电都定个闹钟。

冬天用车的坑更多，我去年冬天就栽过跟头。那时候图方便，把车停在小区露天停车场，一整晚冻下来，第二天早上启动发现续航掉了一大截。我还以为是电池坏了，跑去4S店问，人家说低温下电池活性会降低，这时候要是直接大电流快充，对电池的伤害比平时好几倍。正确的做法是先启动车辆预热几分钟，让电池温度上来再充电。真的，北方的车主这点一定要注意，别嫌麻烦。

说到停车，我之前还犯过一个低级错误——夏天把车停在太阳底下暴晒，车窗紧闭，电池包就在底盘下面焖着。有次中午充电，摸了摸车身都烫手，充电速度慢得要死。后来才知道，高温环境下电池会出现热失控风险，就算不充电，长时间暴晒也会让内部结构老化。现在我宁可多走几步路，也要找个树荫或者地下车库停车，毕竟换块电池的钱可不是小数目。

最后一个容易被忽视的，就是长时间不开车也不管电池。去年疫情封控了一个月，车就扔在楼下没动过，解封后发现续航直接少了20多公里。师傅说电池就像手机电池，长时间亏电存放会产生硫化物，这些东西会附着在电极上，影响导电性能。正确的做法是长时间不用车，把电量保持在50%左右，每隔半个月启动一次充会儿电。我现在要是出差超过一周，肯定提前把电充到一半再停着。

聊到这儿我突然想起，之前小区群里有个邻居，车开了三年电池衰减还不到5%，原来他早就知道这些门道。人家充电从来都是剩30%就充，充到80%就拔，冬天夏天都尽量停在阴凉或温暖的地方。你说这事儿怪不怪？同样的车，不同用法寿命差这么多。

其实电池保养没那么复杂，关键就是别太“折腾”它。师傅最后总结的那几句我觉得特实在：快充当应急，慢充当常态，别亏电别满电，高低温多注意。现在我照着做了大半年，感觉续航确实稳了不少，上次跑趟周边游，来回两百多公里，掉电比以前均匀多了。

HTML版本： [新能源汽车电池保养避坑：这5个行为会加速衰减，很多人天天做](#)