

手機電池健康度急速下降？手機這樣充，才能延長手機電池壽命！ 2024. 02. 06

手機充電的三大迷思

手機電量低於 20%再充電就好？

相信很多人最怕收到手機電量低於 20%的提醒，但有沒有想過為什麼偏偏手機電量到了 20%的時候，就會開始頻繁提醒你「該充電了」，這是為什麼呢？

其實在手機電量還有 20%以上的時候充電，可以有效延長電池的使用壽命；如果低於 20% 仍然繼續使用，就會使電池的化學活性下降、縮短電池壽命；而低於 5%電量還繼續使用，可能會造成電池過度放電、電池內部電壓過低，導致手機無法開機和充電。所以我們一般建議各位手機電量在 50%至 60%左右時就可以開始充電了。

手機充整夜很傷電池壽命嗎？

現在的手機都有內建晶片，充飽電後會識別並「自動斷電」，後續的電力不會持續進到電池裡，所以不用過度擔心。但若很擔心的人，就將電池維持在 30%-80%之間循環，最多充到 90%就拔掉。也建議大家一周重啟一次手機，如此能讓手機重整、修復，並延長手機電池壽命喔。

邊充電邊玩手機，會縮短手機電池壽命？

不知道有沒有人跟小編一樣，常常一邊追劇一邊充電，這樣的充電模式到底會不會影響手機電池健康度？

其實真正影響電池壽命的主要因素是「溫度」。使用手機時，不管你是追劇、講手機，電池都是處在放電的狀態；而手機充電時會產生電流流動，不管是充電還是放電，電流流動都會使電池產生溫度，所以當你一邊充電一邊放電時，溫度愈高，手機電池壽命自然會縮短。因此，不建議各位這樣使用手機，應避免電池溫度過高，減少電池壽命

手機電池壽命多久

手機鋰電池使用時間大概在兩年及兩年以上。鋰電池講究的是迴圈次數，目前大多數手機鋰電池充放電迴圈次數是 800 到 1000，鋰離子電池迴圈次數是指手機電池完成一個完整的充電週期，即完整的充放電過程，迴圈次數就+1，並不是指充電次數。

充電迴圈是什麼呢？

完全迴圈充電是指把電量用到 20%以下，開始充電。電量充滿以後不要拔除充電線，繼續充 10~20 分鐘，這種充電過程就是完全迴圈充電。雖建議大家不要總是在電量低於 20% 時才充電，但每隔一段時間（比如一個月）進行一次「完全迴圈充電」，會促進鋰離子的完全迴圈，反而能延長鋰電池的壽命，維持手機電池健康度。

這樣充電才可以延長手機電池健康度

是不是新手機剛買沒多久，手機電池健康度就急速下降呢？其實正常的使用手機，手機電池健康度都能維持在正常的範圍，如果你想好好的保養手機電池，絕對要養成以下的充電習慣：

1. 手機電量盡量不要低於 20%才充電，充到 80% ~ 90%左右就停止充電
2. 盡量不要一邊滑手機一邊充電
3. 避免在潮濕、悶熱環境充電，以免溫度過高
4. 購買行動電源、充電線請優先挑選品質保證的品牌
5. 每個月進行一次「完全迴圈充電」