

“懒养蜂，慢养蜂”： 回归自然规律的成熟蜂蜜生产模式

赵亚周¹ 辛爽² 郭威² 周志勇²

(1 中国农业科学院蜜蜂研究所, 北京 100193; 2 北京市密云区园林绿化局, 北京 101520)

摘要: 当前蜂蜜行业面临“内卷化”困境, 传统掠夺式生产模式下的勤取蜜、取稀蜜、加工蜜等行为, 不仅导致蜂群健康受损、蜂蜜品质下滑, 更引发消费者对“真蜂蜜”“好蜂蜜”的信任危机。本文提出“懒养蜂, 慢养蜂”理念, 其核心是尊重蜜蜂自然生产规律, 减少人为过度干预, 以成熟蜂蜜生产为导向, 实现蜂群健康、生产者收益与消费者权益的三方共赢。通过剖析传统生产模式的弊端, 阐释“懒养蜂, 慢养蜂”的内涵与实践路径, 结合成熟蜂蜜行业标准的实施背景, 论证该模式对破解行业困局、推动蜂蜜产业高质量发展的重要意义。

关键词: 成熟蜂蜜; “懒养蜂, 慢养蜂”; 生产模式

1 引言

蜂蜜作为天然营养食品, 其品质与生产模式密切相关。近年来, 我国蜂蜜产量稳居世界前列, 但行业内部却陷入“数量扩张—品质下降—价格竞争—利润萎缩”的恶性循环。生产者追求短期收益, 频繁取蜜、采收未成熟蜜, 再通过加热浓缩等加工手段掩盖品质缺陷, 导致市场上“真蜂蜜、好蜂蜜难寻”的现象普遍存在。消费者对蜂蜜品质的质疑, 进一步加剧了行业信任危机。在此背景下, “懒养蜂, 慢养蜂”模式应运而生, 其以尊重蜜蜂自然习性为前提, 以生产成熟蜂蜜为目标, 为破解行业内卷、重塑产业价值提供了新思路。本文基于蜜蜂生物学特性与产业实践, 系统阐述这一模式的理论基础、实践路径及应用价值。

2 传统蜂蜜生产模式的弊端：掠夺式生产与行业内卷的根源

传统蜂蜜生产模式以“高产高效”为核心导向, 其典型特征可概括为“三勤”：勤取蜜、勤干预、勤加工, 这种模式虽短期提高了产量, 却违背了蜜蜂酿蜜的自然规律, 最终导致多方受损。

2.1 勤取蜜：破坏蜂群生态平衡

蜜蜂酿造蜂蜜是为群体储备食物, 用于越冬、繁殖及应对食物短缺。传统模式中, 生产者常7~10天取蜜一次, 甚至在流蜜期每日取蜜, 导致蜂群储蜜不足。为维持蜂群存活, 不得不大量饲喂白糖水或糖浆, 这不仅使蜜蜂能量消耗于“酿造—被取走—再酿

造”的无效循环, 还导致蜂蜜中天然酶类、矿物质等营养成分被稀释。研究表明, 频繁取蜜会使蜂群幼虫存活率下降15%~20%, 蜂王产卵量减少, 长期可导致蜂群群势衰弱, 抗病虫能力降低。

2.2 取稀蜜：牺牲品质换产量

未成熟蜜（俗称“稀蜜”）是指蜜蜂采集花蜜后, 未完成充分酿造（通常需7~15天）、水分含量高于20%的蜂蜜。传统模式为追求产量, 常采收此类蜂蜜, 其因水分高、蔗糖转化不完全, 易发酵变质。数据显示, 市场上约60%的蜂蜜为未成熟蜜, 需通过加热浓缩去除水分, 而高温会破坏蜂蜜中的活性物质（如葡萄糖氧化酶、过氧化氢酶），导致营养品质大幅下降。

2.3 加工蜜：加剧信任危机

未成熟蜜的加工过程不仅损耗营养, 而且有失蜂蜜真实性。消费者难以通过外观辨别蜂蜜好坏, 长期下来形成“优质不优价、劣币驱逐良币”的市场环境, 导致正规生产者利润空间被挤压的内卷困境。

3 “懒养蜂，慢养蜂”的内涵：尊重自然规律的生产哲学

“懒养蜂, 慢养蜂”并非指消极懈怠, 而是一种以蜜蜂为本的生态养殖理念, 核心是通过减少人为干预、遵循自然节律, 实现蜂蜜生产的可持续性, 其内涵可从“懒”与“慢”两个维度解析。

3.1 “懒养蜂”：减少干预，回归蜂群自主调节

“懒养蜂”中“懒”的本质是减少对蜂群自然

生活的干扰，具体表现为少开箱、不催产和少饲喂。传统模式中，养蜂人常因检查蜂王、查看储蜜频繁开箱，导致蜂群温度波动、蜂王受惊停产，而“懒养蜂”主张非必要不开箱，通过观察蜂群进出巢活动、巢门守卫状态等外部特征判断蜂群健康，每年开箱次数控制在流蜜期前、分蜂期及越冬前3~4次即可；拒绝为追求产量而人为分群、强制换王或滥用促蜜药物，蜂群的群势、繁殖节奏由其自身根据蜜源条件调节，例如在蜜源匮乏期，蜜蜂会自然减少产卵，这是种群适应环境的自我保护机制，人为干预反而会导致蜂群虚弱；仅在越冬前或极端缺蜜期进行必要饲喂，且以天然蜂蜜或纯净糖浆为主，避免长期依赖人工饲料导致蜂群免疫力下降，传统模式中“取蜜后立即大量饲喂”的行为，实质是“掠夺蜜蜂劳动成果再返还劣质替代品”，违背自然规律。

3.2 “慢养蜂”：遵循周期，等待蜂蜜自然成熟

“慢养蜂”中“慢”的核心是尊重蜜蜂酿蜜的生物学周期，摒弃“快产快销”的短视思维，具体体现为等待成熟、顺时取蜜和品质优先：蜜蜂酿造蜂蜜需经历采集花蜜、反复吞吐、扇风脱水等过程，当蜂蜜水分含量降至18%以下、封盖率达90%以上时才成为成熟蜜，这一过程通常需要20~30天（因蜜源和气候而异），“慢养蜂”要求严格等待封盖后再取蜜，宁少勿早；根据季节和蜜源规律规划取蜜次数，如春季油菜花蜜、夏季荆条蜜、秋季葵花蜜等，每一流蜜期仅取1~2次，确保蜂群有充足储蜜应对非流蜜期，避免“寅吃卯粮”；接受“慢产”带来的产量减少，通过提升蜂蜜品质实现价值增值，实践表明，成熟蜜的市场价格可达普通蜂蜜的2~3倍，且需求稳定，反而能提高生产者的单位收益。

4 “懒养蜂，慢养蜂”导向成熟蜂蜜生产：标准与实践

成熟蜂蜜是“懒养蜂，慢养蜂”模式的自然产物，也是破解行业困局的关键。2025年《成熟蜂蜜》（NY/T 4644-2025）行业标准明确了成熟蜜的定义与指标，为该模式提供了制度保障。

4.1 成熟蜂蜜的核心优势

与未成熟蜜相比，成熟蜜具有不可替代的品质特征：其天然稳定性突出，水分含量低（ $\leq 18\%$ ），无需加工即可长期保存，避免了加热浓缩导致的营养流失；营养丰富性显著，保留了蜜蜂分泌的转化酶、淀粉酶等活性物质，以及花蜜中的矿物质、维生素，其

抗氧化性、抑菌性等生理活性明显高于加工蜜；还具备风味独特性，不同蜜源的成熟蜜有着鲜明的天然风味，如槐花蜜清甜、枣花蜜醇厚，这种风味是加工蜜无法复制的。

4.2 “懒养蜂，慢养蜂”与成熟蜜生产的协同性

“懒养蜂，慢养蜂”模式通过减少干预和等待周期，为成熟蜜生产创造了天然条件：少开箱减少了巢内温湿度波动，有利于蜜蜂稳定进行脱水酿蜜；不频繁取蜜确保蜜蜂有足够时间完成封盖，避免了“取稀蜜—加工”的恶性循环；以蜂群健康为前提的养殖方式，减少了病虫害发生，降低了药物残留风险，符合成熟蜜的安全要求。

5 “懒养蜂，慢养蜂”模式的价值与展望

5.1 多重价值维度

“懒养蜂，慢养蜂”模式具有多重价值，从生态价值来看，能保护蜂群自然习性，维持蜜蜂种群健康，而蜜蜂作为重要传粉昆虫，这也助力了生物多样性保护；在经济价值方面，通过品质升级可打破价格内卷，提高生产者收益，推动产业从“量增”向“质升”转型；社会价值上，能够为消费者提供可信赖的优质蜂蜜，重建行业信任，满足公众对天然健康食品的需求。

5.2 面临的挑战与对策

“懒养蜂，慢养蜂”模式的推广面临观念转变、标准落地与市场培育三方面挑战，对此需针对性施策：观念转变上，部分生产者对“少取蜜能多赚钱”存疑虑，需通过培训、案例示范改变理念；标准落地方面，要加强成熟蜂蜜标准的执行与宣贯，打击违规冒充成熟蜜的行为，维护市场秩序；市场培育上，需通过科普宣传提升消费者对成熟蜜的认知，形成“优质优价”的消费共识。

6 结论

“懒养蜂，慢养蜂”模式是对蜜蜂自然生产规律的回归，其核心并非“懒惰”或“低效”，而是通过尊重自然、减少干预，实现蜂蜜生产的可持续与高品质。在成熟蜂蜜行业标准日益完善的背景下，这一模式为破解行业内卷、重塑蜂蜜价值提供了可行路径。它既能保障蜂群健康，又能让生产者获得合理收益，更能让消费者吃到“真蜂蜜”“好蜂蜜”。未来，随着理念普及、标准完善和市场成熟，“懒养蜂，慢养蜂”或将成为蜂蜜产业高质量发展的主流模式，推动行业进入“品质优先、多方共赢”的新阶段。🏠