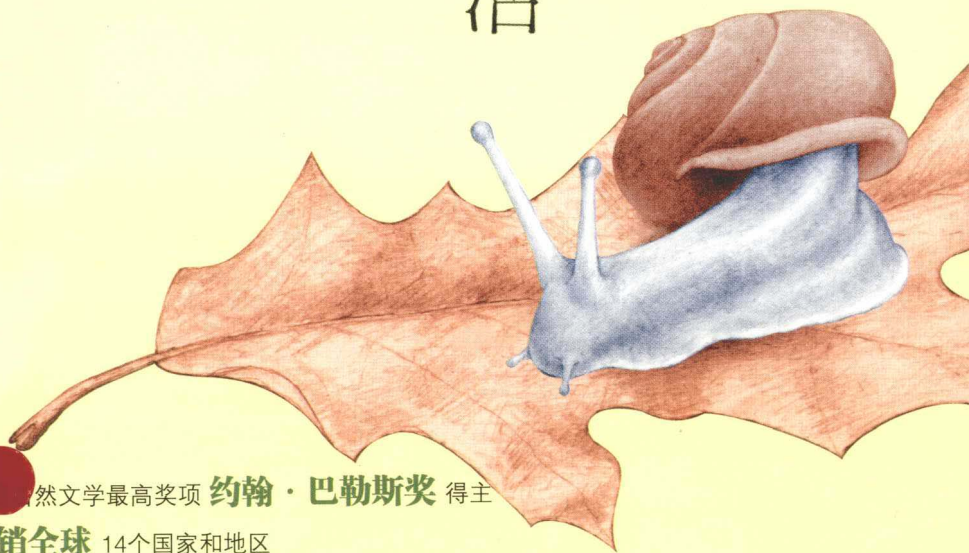


THE SOUND OF A WILD SNAIL EATING  
蜗牛教我慢慢活

Elisabeth Tova Barley  
[美] 伊丽莎白·托瓦·贝利 著 孙成昊 译



普利策文学奖最高奖项 **约翰·巴勒斯奖** 得主

**畅销全球** 14个国家和地区

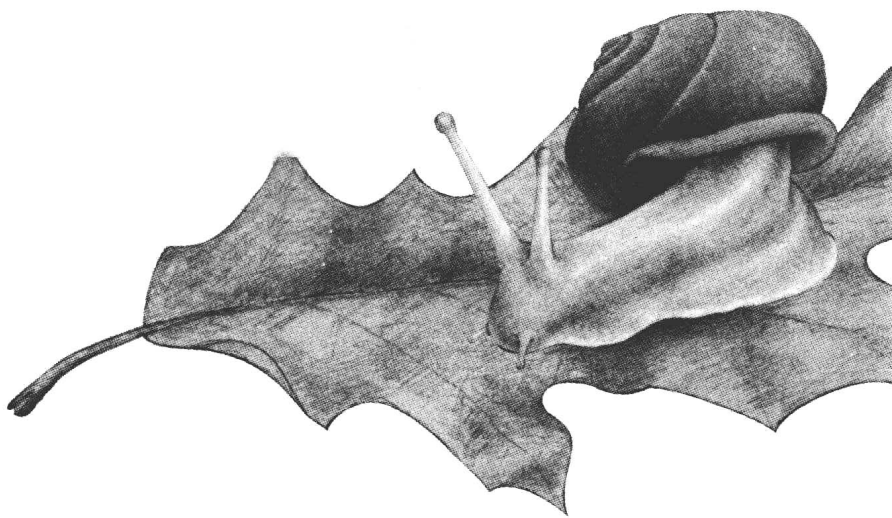
小小的蜗牛，带给我们无比的 **慢活智慧**，令全世界感动！



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

蜗牛教我慢慢活  
THE SOUND OF A WILD SNAIL EATING

Elisabeth Tova Bailey  
美 伊丽莎白·托瓦·贝利 著 孙成昊 译



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

蜗牛教我慢慢活 / (美) 贝利著; 孙成昊译. —杭州: 浙江人民出版社, 2013.1

ISBN 978-7-213-05141-8

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2012-182号

I. ①蜗… II. ①贝… ②孙… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第235599号

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

## 蜗牛教我慢慢活

---

作者: [美] 伊丽莎白·托瓦·贝利 著

译者: 孙成昊 译

出版发行: 浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 李雯

责任校对: 朱志萍

印刷: 北京京北印刷有限公司

开本: 880 mm × 1230 mm 1/32 印张: 7.25

字数: 7.7万 插页: 2

版次: 2013年1月第1版 印次: 2013年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-213-05141-8

定价: 36.90元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

献给生命

小宠物常常是最佳伴侣。

弗洛伦斯·南丁格尔 | Florence Nightingale  
《护理笔记》| 1912年



# 中文 版序



## 写给我的中国朋友

亲爱的中国读者朋友：

蜗牛的栖息地几乎遍布全球。所以，这本小书也慢慢地爬向世界各地，在不同的国家找到自己的小窝。

专注于有意义的事情，或者保持积极的联系，能帮助我们渡过生活的难关。而住在我床边的蜗牛成了我一年来关注的焦点。这是一本传记，也是为了向帮助我克服困难的蜗牛表达谢意。在这段苦难时光中，蜗牛的世界似乎比人类的世界更贴近我的生活。

我观察了蜗牛一年，对很多时刻记忆犹新，但是，在第一次发现蜗牛是如此有趣的生物的那一刻，才真正让我念念不忘。蜗牛意外地闯入我的生活，生活在一个并非自己选择的全新环境，这一切吸引了我。看着它在夜晚探险，看着它回到小窝，我内心都欢喜不已。了解另一个生命就像建立一种新的关系，神秘而愉快。观察的时间越长，我们之间的关系就越亲密。我很快发现，再小的生命也能过上丰富多彩的生活。

作为动物，蜗牛仍然让我大吃一惊。一开始还觉得它是简单的小动物，后来发现其他动物的特质它一样不落——喜欢大快朵颐，喜欢找一个最舒适的地方睡觉，过着有爱的生活，拥有记忆，具备娴熟的运动技巧，有着完备的防御机制，这些都太精彩了。我非常惊讶自己竟然能用一章的篇幅来写蜗牛的黏液，再用一章写蜗牛冬眠，甚至又用了一章写蜗牛是如何思考的，简直有太多内容可以写了！

蜗牛有很多令人向往的自然能力。我对蜗牛的很多特征欣羨不已：要是人类能够在垂直的墙上走路就好了；谁不想要拥有比普通人大10倍的力气；生活变得艰难时，如果拥有冬眠的能力该多好。学习蜗牛的特点让我看到了人类的局限，也让我更加谦逊。人类的确跑得比蜗牛快，但是我们无法在天花板上爬行。技能岂有好坏之分？每一个物种都有特别的能力，能完美地适应身边的环境。

观察蜗牛让我发现，每一种生物都进化出了自己特有的生命节奏。蚂蚁快，总是紧张兮兮的样子，蜗牛则不紧不慢、淡定从容。不同的生活方式适应不同的身体构造和新陈代谢，而人，除非是重病缠身，否则也是以特有的步调生生息息。

在为本书做调研的阶段，我对其他物种的尊敬之情与日俱增。动物是脆弱的——99%曾经存在过的物种都已经消亡，然而它们也可以顽强地适应变化：腹足动物在过去的几百万年间不断地进化再进



化，现在它们终于成功地在这个星球“殖民”。


我与小蜗牛的故事再次证明了自然界对人类健康的重要性。如果没有那些比人类先出现的物种，就不会有人类的今天。人类依靠其他物种满足进食、庇护等基本需求，而且，正如我的例子所展现的那样，其他物种和人类有一种奇妙的情感联系。了解其他物种能帮助我们看清自己的生活，看清人类的万能和无能，并能告诉我们这个星球的每个生命都是紧密联系的。地球上现存的物种有几百万种，人类并不是最重要的。归根到底，我们人类需要与其他物种建立联系。它们中的大多数都比人类存在的时间长，我们可以从它们身上学到很多。

观察蜗牛丰富了我人生的各个方面。身为作家，身为人类，我都因为这段邂逅而获益。从读者的来信中，我也看到小蜗牛的精神打动了成千上万的人，小蜗牛在他们心里安了家。

本书最先在美国出版，读者跨越各个年龄层、

遍布各行各业。它陪伴人们度过野营生活，打发漫长的飞行时光，也陪伴很多人入眠。这本书还被用于科学及写作课上，为医生、患者、看护人员带来启发。

愿这只小蜗牛能爬进中国，为中国的读者带来欢乐。

ETB  j.

伊丽莎白·托瓦·贝利

# 目 录



中文版序 写给我的中国朋友 III  
楔 子 意外 001

## 第一记 紫罗兰花盆中的探险

01 紫罗兰 007  
02 发现 015  
03 探险 025



## 第二记 绿色王国

04 林地 035  
05 微观世界 043  
06 时间与空间 049



## 第三记 对比

07 千万颗牙齿 061  
08 触角“望远镜” 067  
09 奇妙的螺纹 077  
10 秘密配方 087



#### 第四记 文化生活

- |          |     |
|----------|-----|
| 11 隐士之地  | 097 |
| 12 午夜一跃  | 105 |
| 13 蜗牛的思考 | 117 |
| 14 酣睡    | 127 |



#### 第五记 爱情的奥秘

- |         |     |
|---------|-----|
| 15 神秘生活 | 139 |
| 16 风流韵事 | 145 |
| 17 痛失吾爱 | 155 |
| 18 后裔   | 167 |



#### 第六记 那片熟悉的土地

- |           |     |
|-----------|-----|
| 19 自由     | 171 |
| 20 冬日里的蜗牛 | 177 |
| 21 春雨     | 185 |
| 22 夜星     | 189 |

后记 193

附录 植物培养箱 201

致谢 203

译者后记 209

参考资料 213



楔子



## 意外

病毒潜伏在生命的每个角落。

路易斯·维拉雷尔 | Luis. P. Villarreal  
(《病毒：生物也是化学物质》)2005

宾馆的窗外，幽深的冰川湖泊一直延伸到阿尔卑斯山脚下。天色逐渐暗去，群山只剩下朦胧的背影。最后，黑夜将一切吞噬。

早餐过后，我在这个小村庄漫步。踩在鹅卵石铺就的小路上，周围的一切美不胜收：地面腾起一层薄雾，路边的迷迭香在阳光下展露笑

容。走着走着，我踏上了一条小径。小径蜿蜒而上，直通山顶。山坡上，羊群懒懒地吃草，一幅惬意的景象。午餐时间，我找到了一块空地，取出面包奶酪，享受简单纯粹的美食。傍晚，我在海边徜徉。在沙滩上，我找到了一些陶器碎片，经过岁月和海水的冲刷，却依然不失那一丝高雅大方。就在我漫步云端、纵情山水之时，一场致命的流感正偷偷降临我所在的欧洲小镇。

几天之后，我就迎来了那个神志不清的夜晚。一整夜，我的梦里全是来来去去的小船，乘客在黑夜中呼唤，我不断地被惊醒。每次我刚要睡去，耳边又传来湖水拍动的声音。我的身体出问题了，我能感觉到。

早上起来，我十分虚弱，脑子里一片混沌，身上的一些肌肉也活动不起来了。时间变得模模糊糊，平日熟悉的街道好像突然成了迷宫，怎么也找不到出口。在迷乱中熬过几天，我开始收拾东西

回美国。可是箱子却像是长在了地上，怎么都提不起来。不过，我还是到了机场。在这横越大西洋的飞机上，坐在我身边的是一位生病的外科医生。伴随着他的咳嗽声和擤鼻涕声，我感到恍恍惚惚：这个久违的假期不尽如人意，但我会没事的，我只想回家。

在波士顿转机后，我终于在午夜抵达了家乡新英格兰的那个小机场。停车场里，我的车旁已经积起了厚厚的雪。我找来一把雪铲，却感到一阵昏厥，只有靠着它才能勉强站立。我强撑着回到了家，第二天醒来就晕倒在了地板上。随后就是10天的高烧不退、头疼欲裂。接着，我开始穿梭于各大急诊室、化验厅。我从来没得过这么重的病，小时候染上的肺炎，大学时期突然的白血球增多，跟现在比起来，简直什么都算不上。

几周之后，我躺在沙发上休息，忽然觉得坠入无底黑洞。那种感觉如此真切，整个世界似乎都在

离我而去。我醒不过来，触不到自己的肉体。救护车的声音，医生焦急的交谈，遥远得就像来自另一个世界。眼皮如石头般沉重，我多次挣扎，想睁开一条细缝，以透进一点儿光线，可是最多不过几秒钟，黑暗又霸道地占据了我的一切。现在，唯一可以做的就只剩下呼吸。

医生们一定会救我，他们会阻止这一切。我用尽力呼吸。可是如果有一天，连呼吸也停止了，我该怎么办？

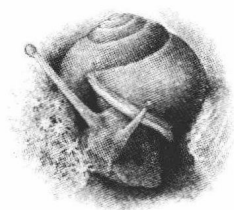
我需要睡眠，又害怕睡眠会悄悄带走生命之源。

我必须时刻提防，因为一不小心，我就再也不会醒来。



# *The Violet Pot Adventures*

## 第一记 紫罗兰花盆中的探险



倾听蜗牛进食的微小声音把我和它的关系一下子拉近了。它和我共享一个空间，似乎形成了某种伙伴关系。