# 自己在家时范文合集

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-07-23

*第一篇：自己在家时自己在家时一天亮亮正在玩儿游戏机，听见有一个人在敲门，于是他就问：你是谁呀？那个人说：你妈妈在家吗？，亮亮说：不在。那个人说：你爸爸让我来拿个东西。，亮亮想试试那个人是好人好人还是坏人，亮亮就说：我爸爸叫什么名字？，那个...*

**第一篇：自己在家时**

自己在家时

一天亮亮正在玩儿游戏机，听见有一个人在敲门，于是他就问：你是谁呀？那个人说：你妈妈在家吗？，亮亮说：不在。那个人说：你爸爸让我来拿个东西。，亮亮想试试那个人是好人好人还是坏人，亮亮就说：我爸爸叫什么名字？，那个人说：李国庆。亮亮又说：你知道我爸爸几岁吗？，那个人答不上来了只好走了。

爸爸一回来，亮亮就跟爸爸讲了讲。爸爸一听说：你真是一个聪明的好孩子。

东升三小五年级：李毅博

**第二篇：第一次自己在家作文**

第一次自己在家作文

作者/ 段雨昕

每个人一生中有许多第一次，比如：第一次做饭，第一次洗衣服，第一次自己在家等等，今天我就讲一下我第一次在家的事。

那是一个夜晚，外面下着漾潆细雨，爸妈的手机同时收到了学校发来的飞信，说是让他们去开紧急会议，听说要我自己单独在家，我紧张得不得了，害怕极了，妈妈鼓励我说：“好孩子，我们一会儿就回来，别怕，记住，陌生人来了可一定不要开门呀！”说完，就锁上门，匆匆走了，爸爸妈妈走了之后，我的心就开始“怦怦”乱跳起来，我慢慢地轻轻地仔细观察了每一个房间，真没有人，为了给自己壮壮胆，我长舒一口气，回到我的写字台上，继续写我的家庭作业，但提心吊胆的我并没有放松下来，我一会写字，一会读书，我的心慢慢平静下来。

突然，只听“咣当”一声响，我被吓得一下子从椅子上跳了起来，“莫非家里来了小偷来偷东西了？”我越想越害怕，心一下子就提到嗓子眼了，于是我就蹑手蹑脚地来到客厅，原来是我早上急着赶时间，粗心大意，没把拖把放稳，这不一下子倒在了地上，真是虚惊一场呀！过了大约半个小时的时候，我隐隐约约听到了楼道里传来了一阵阵脚步声，声音越来越大，越来越近，我惊喜地搬来一张小椅子，踮起脚从“猫眼”里向外看，原来是五楼的叔叔阿姨下班回家了，不是爸爸妈妈，哎，空欢喜了一场。

太倒霉了。又过了不知多少分钟，忽然传来一阵急促的敲门声，我的心就像要跳出来一样，我小心翼翼地再次搬来椅子，蹑手蹑脚地放在防盗门边，再次踮起脚从“猫眼”里向外看，这次是爸爸妈妈，我像见到救兵一样，可高兴了，心一下子落了下来，我给他们开了门。“怎么没问谁就开门呀？要是灰太狼或狼外婆来了你也开呀？”爸爸进门故意责怪我。“我已经从‘猫眼’中看到你们了！”我自豪地说。

“行，有点安全意识嘛。”

爸爸笑了，妈妈笑了，我也笑了。

**第三篇：在家自己做菜周记**

暑假期间，自从我把暑假作业做完后，就整天在家里吃、喝、玩、乐，一直闲着没事做。今天，我又琢磨着该干点什么了。不知不觉中，我的肚子闹起了革命。有了！不如我用家里的菜，自己做几道，让爸爸妈妈回来尝尝。

说干就干，我飞速跑进厨房，埋头在柜子里找了起来。过了半晌，我终于找到了。嘿！收获还真不少：有豆芽、白菜、豆腐、小瓜、西红柿和鸡蛋。我先把豆芽、白菜、小瓜和西红柿都依次洗干净，放在菜盆里。再把白菜切成条，把豆腐切成片，接着再把西红柿切好。这西红柿可真难切呀！菜刀一切下去，他就把汁水弄得我满手都是，像是很讨厌我似的。再一看我切的小瓜，个个都变成圆滚滚的车轮了。这是我已经累得大汗淋漓了。一定要坚持到底！我不住地自我鼓励。

底料已经在锅里翻腾了，我把豆芽放进锅里，用锅铲翻着豆芽，以免豆芽粘锅。豆芽炒好后，我用仅剩的油等，又将小瓜炒熟了，这小瓜香喷喷的，馋得我快流口水了。接下来我要开始做混合菜了。我先放一些水在锅里，水烧开后，我又把白菜放入看水中，等白菜也变软了，豆腐也该入场了。白菜豆腐汤终于大功告成了！

接下来是鸡蛋西红柿汤。这道菜对于我来说可麻烦了。正当我手忙脚乱的时候，妈妈回来了，我便向妈妈讨教绝招。妈妈就手把手地教起了我。

吃晚饭的时候，爸爸妈妈都夸赞我做的菜好吃。那时我的心里比喝了蜜还甜。我想：呵！看来白天的忙活也是值得的。

**第四篇：自己在家做清肠**

自我清肠

宿便的危害：科学研究结果显示，人体的免疫系统逾50%是位于结肠。结肠一旦无法正常运作，体内的毒素就会经由其它管道（例如肾脏、皮肤及呼吸）而被排出体外，造成体臭、口臭、皮肤暗晦、皮肤过敏、发疹及色素斑等等问题。有些人以为肚腩赘肉是由于发胖所致，其实，那是结肠内的毒素大量积结，因而造成腹部赘肉显视及体重增加。体内毒素过量累积也会加重肾脏和肝脏的负担，进而损及其它重要器官。长期体内不间断的恶性循环，久而久之就会导致致癌物在体内累积，引发各种癌症。“死亡结局始于结肠”-?Dr.Bernard?Jensen?的这句名言，正好说明了结肠清洁对人体健康的重要性。

宿便的典型表现：天天排便仍有残便感，?或长期一周内持续3天以上不排便、毒素蓄积的后果：皮肤粗糙，腹胀，腹痛，大肠癌。? 食物解决方案：?富含食物纤维的杂粮、水、谷物、豆类、海藻类、苹果、酸奶、富含寡糖的食物? 清除宿便的方法：

1、首先是清肠。清肠的方法目前主要有三种：①机械疗法；②药物疗法；③食物疗法。这三种方法，机械疗法比较痛苦，药物疗法虽然能清除体内宿便，但凡药三分毒，所以最科学的清肠方法就是食物疗法，而食物疗法除了饮食外及清肠保健食品外，最经济、最有效的就是自我清肠。

2、其次是坚持适度的运动锻炼。选择喜爱的运动项目，并持之以恒地参加锻炼，还可常做俯卧撑、揉腹等，有利于增强腹肌，促进肠道蠕动，加速排出粪便，使肠道内菌群保持平衡，防止肠道老化。

3、三是要有愉悦的情绪。肠道是人的“第二大脑”，情绪的好坏关乎到肠子的安危和消化功能的健全。

如何清除宿便：最近新访到一种简便、经济又有效的清除方法，发给大家，感兴趣的朋友可以一试。

准备：清肠前一天要吃清淡一点，不要大鱼大肉，不吃不易消化的纤维，心情愉悦。准备好一壶开水，大概有六瓶矿

泉水的量，放入两勺盐（汤勺平平的为一勺），搅拌均匀。十点左右睡觉，上好闹钟，定在五点五十，保证第二天早上能起得来。

过程：早上五点五十起床，喝一杯温开水，活动一下，另外烧一壶开水用来兑盐水。记得衣服穿宽松，冬季要注意保暖。

准备就诸，在凌晨六点，身体排毒的最佳时间开始喝第一杯盐水：用昨晚准备好的盐水兑早上烧开的白水，600ML（相当于一瓶矿泉水的量）,温热，盐味和稍微咸一点的菜汤差不多。因此，喝水应该讲究技巧，如果小口小口地喝水，水流速度慢，水很容易在胃里被吸收，产生小便。所以最好是大口大口地喝(即喝满口)，吞咽动作快一些，这样，水能够尽快地到达结肠，同时刺激肠蠕动。

说明：这种浓度不需要很精确，但是一定要保证有盐味。因为有一定的浓度，肠道会当作血在流动，不会吸收喝下去的水，所以盐水才有足够的分量冲洗肠道，最后由大肠排出。为了加速水的流动，防止它在胃里堆积，这时候一定要加上运动。最有效的是瑜伽三式，每式十次。

第一式：向上拉伸。双手手指交叉相握，掌心向上，踮起脚尖，全身尽力往上拉升，瑜伽式的腹式呼吸十次，即吸气时肚子外鼓，呼气时收腹，这样腹肌也能很好地参与运动。第二式：双手手指还是交叉相握，掌心向上，深吸一口气，然后一边呼气一边尽力往左伸展，直到气呼完，再吸气回来手向上，算一次，再一边呼气一边尽力往右伸展。

第三式：双手平举，手心相对，深吸一口气，左手弯曲向颈，然后一边呼气一边把右臂尽力往右伸展，眼睛平视右手尖，直到气呼完，再吸气回来右手弯曲向颈，左手打开，然后一边呼气一边把左臂尽力往左伸展，眼睛平视左手尖。

三式做完可以继续喝下一杯。我做了几次，第一次是喝第二杯水开始排宿便，直喝到十二杯水开排出清便（很清很透明），第二次是从第四杯开始排便，喝完十杯，第三次只喝了八杯就清了，所以说清得越多，宿便越少，你的肠胃越健康。

注意事项：清肠不需要太勤，最理想的时间是半个月一次，如果能够隔两三个月就清一次的话，也比不清肠的人健康。

**第五篇：自己一个人在家的时候**

自己一个人在家的时候，感觉很寂静，就听点音乐，沉浸在音乐中

我喜欢一个人静静地听音乐，烦恼都抛开了，许多事情都想清楚了，音乐有一种神奇的魔力，让我情不自禁地去靠近他。音乐可以使我浮躁的心平静下来，音乐可以使我沉闷的心情，变得愉快起来，可以使我疲惫的大脑变得轻松起来，生活因有了音乐而更加美好，我因有了音乐而更加快乐，音乐让我着迷，我喜欢音乐。音乐的曲调，有时平淡如水，有时低回婉转，有时慷慨激昂。

音乐触动了我的心弦，能陶冶情操，也能净化心灵。

品味每一首歌的时候，仿佛把我带进了另一个世界，音乐能带我走出失败的阴影，也能带我走出成功的喜悦，每次当我失败的时候，我都用振奋的的摇滚音乐来宣泄自己的不快，用柔和的轻音乐来安抚自己受伤的心灵

当我成功的时候，我会用活力无限的音乐来抒发自己喜悦的心情，喜洋洋的过年曲，《阳光总在风雨后 》人生路上甜苦和喜忧，愿与你分担所有，难免曾经跌倒和等候，要勇敢的抬头，谁愿常躲在避风的港口，宁有波涛汹涌的自由，愿是你心中灯塔的守候，在迷雾中让你看透，阳光总在风雨后，乌云上有睛空，珍惜所有的感动，每一份希望在你手中，阳光总在风雨后，请相信有彩虹，风风雨雨都接受，我一直会在你的左右，

如果骄傲没被现实大海冷能拍下,，又怎会懂得要多努力，才走得到远方，如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎会晓得执着的人，有隐形翅牓，把眼泪装在心上，会开出勇敢的花，可以在疲惫的时光，闭上眼睛闻到一种芬芳，就像好好睡了一夜直到天亮，又能边走着边哼着歌，用轻快的步伐，沮丧时总会明显感到孤独的重量，多渴望懂得的人给些温暖借个肩膀，很高兴一路上我们的默契那么长，穿过风又绕个弯心还连着，像往常一样，最初的梦想紧握在手上，最想要去的地方，怎么能在半路就返航，最初的梦想绝对会到达，实现了真的渴望，才能够算到过了天堂》

《好日子》

开心的锣鼓敲出年年的喜庆，好看的舞蹈送来天一原欢腾，阳光的油彩涂红了今天的日子哟，生活的花朵是我们的笑容，今天是个好日子，心想的事儿都能成，明天是个好日子，打开了家门咱迎春风，门外的灯笼露出红红的光景，好听的歌儿传达浓浓的深情，月光的水彩涂亮明天的日子哟，美好的世界在我们的心中，今天都是好日子，千金的光阴不能等，明天又是好日子，赶上了盛世咱享太平，今天是个好日子，心想的事儿都能成，明天又是好日子，千金的光阴不能等，今天明天都是好日子，赶上了盛世咱享太平，《大地飞歌》

踏平了山路唱山歌，撒开了鱼网唱渔歌，唱起那牧歌牛羊多，多过了天上的群星座座，牡丹开了唱花歌，荔枝红了唱甜歌，唱起那欢歌友谊长，长过了刘三姐门前那条河，唱过春歌唱秋歌，唱过茶歌唱酒歌，唱不尽满眼的好风景，好日子天天都放在歌里过，唱过老歌唱新歌，唱过情歌唱喜歌，唱不尽今朝好心情，好歌越唱大路越宽阔，踏平了山路唱山歌，撒开了鱼网唱渔歌，唱起那牧歌牛羊多，多过了天上的群星座座，唱过老歌唱新歌，唱过情歌唱喜歌，唱不尽今朝好心情，好歌越唱大路越宽阔，

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找