

女孩的青春期 是一场温柔而盛大的成长

青春期,是女性身心走向成熟、人格逐步确立的重要旅程。它悄然而至,深刻而绵长,藏着身体的密码、情绪的涟漪,也关乎一生的健康底色与生命力量。今天,和广大青少年、家长共同走近这段特殊时光,读懂成长,理解变化,以更从容、更科学、更温暖的姿态,守护每一位少女安然前行。

青春之变,始于身心:那些悄悄发生的成长信号

青春期的到来,对女孩而言,是一场由内而外、全面而系统的生命蜕变。很多时候,人们只看到体重增减、外貌变化,却忽略了这背后一整套精密而有序的生理进程。

青春期的变化丰富而鲜明。第二性征依次出现,乳房逐渐发育,阴毛、腋毛悄然生长,骨盆加宽,肩背与腰腹线条变得柔和,呈现出女性独有的体态之美。与此同时,身高进入快速增长期,体重合理上升,体脂适度累积,为生殖系统发育、骨骼健康奠定基础。月经初潮的到来,更是女性生理成熟的重要里程碑,意味着内分泌系统逐步走向完善。早期月经周期不规律、经量波动、轻微腰酸腹胀,都是发育过程中的正常现象。此外,皮脂腺分泌更为活跃,皮肤可能出现痘痘、出油增多,体力、耐力、代谢水平同步提升,部分女孩在经期会出现水肿、疲惫、情绪敏感等表现,这些都是身体走向成熟的正常反应。

比身体变化更细腻、也更易被忽视的,是心理的成长。进入初高中阶段,女孩的内心世界进入快速重构期,自我意识全面觉醒,情绪体验更丰富、人际关系更敏感、自我认知更强烈,一系列心理变化层层递进,构成青春期独有的精神图景。

她们开始格外关注自我形象,对身材、容貌、衣着、举止变得在意,会反复对照镜子审视自己,也会悄悄和同伴比较,一句“你好像变了”“你最近胖了”,都可能在心里掀起波澜。她们既渴望被关注、被认可,又害怕被议论、被否定;既希望展现自己,又常常因不够完美而胆怯退缩。

情绪上,她们进入典型的“波动期”,尤其在月经来临前,更容易出现焦虑易怒、心神不宁、注意力不集中、睡眠变浅等情况。很多女孩会因此困惑,甚至自责,却不知这是身心发育的正常过程,

我们需要的是科学面对。

独立与依赖的矛盾,是青春期心理最鲜明的特征。她们渴望自主安排生活、表达观点、做出选择,希望摆脱家长的过度管束,拥有属于自己的空间与秘密;可一旦遭遇挫折、委屈、身体不适,又会本能地寻求家人的安慰与依靠。这种“想长大又怕长大”的矛盾心态,正是人格走向独立的必经过程。

在人际关系中,同伴的分量逐渐超过家人。她们格外看重友情,在意同伴关系,害怕被孤立、被排斥,会因朋友间的小误会、小矛盾陷入内耗,也会因得到同伴的理解而倍感温暖。与此同时,她们开始建立更清晰的边界感,有了不愿轻易诉说的心事,习惯把烦恼藏在心里,若长期得不到疏导,容易引发孤独、自卑、焦虑等情绪。

身体在成熟,心灵在觉醒,情绪在丰富,人格在萌芽,这是青春期最真实、最动人的模样。所有看似突然的变化,都是生命按部就班的绽放。

接纳成长,与自己温柔相处

成长最可贵的力量,不是完美无缺,而是懂得理解、学会包容,与自己温柔相处。

很多女孩在青春期陷入困扰,并非因为变化本身,而是因为不理解、不接纳。她们把乳房发育当作尴尬,把体态丰满视作长胖,把月经来临当成麻烦,把情绪波动看成缺点,把敏感细腻归为脆弱。在单一的审美标准下,她们容易自我怀疑、自我否定,甚至偷偷节食、刻意隐藏身体变化,最终反而影响健康发育。

事实上,青春期的每一处改变,都在书写“成为自己”的故事。乳房发育是女性生命力的象征,曲线变化是健康成熟的标志,体重增长是为一生储备能量,情绪敏感是内心更丰富的证明。这些变化不是瑕疵,不是负担,更不是失败,而是一个女孩走向女性的必经之路。

真正的成长,从接纳开始。接纳身体的节奏,接纳情绪的起伏,接纳偶尔的不完美,接纳自己与别人的不一样。当女孩们明白,青春没有统一模板,健康才是最美的姿态,焦虑便会消散,自卑会转为自信,不安会变成从容。

家长的态度,更是孩子接纳自我的关键。坦然面对青春期话题,不回避、不避讳、不调侃、不指责,用科学、平和、温暖的态度陪伴孩子,告诉她们:你的变化是正常的,你的感受很重要,你本身就值得被爱。当孩子被理解、被尊重、被看见,她们才能真正建立稳定的自尊与自信,为一生的人格成长打下坚实基础。

以科学守护青春,让成长更从容

青春期是身心健康的奠基阶段,科学的照护与良好的生活习惯,能让这段时光更舒适、更平稳、更有力量。

在日常调养上,规律作息尤为重要。熬夜是内分泌稳定的大敌,充足睡眠可以缓解压力、改善情绪、让月经更趋规律。青春期女孩应尽量保证每晚11点前入睡,每天拥有7—8小时睡眠,让身心得到充分修复。

饮食上,切忌盲目节食减肥。青春期需要充足能量与营养支撑发育,应保证三餐规律,多摄入优质蛋白、奶制品、豆制品、新鲜蔬菜与全谷物,补充钙、铁、蛋白质等关键营养素。经期前后减少生冷、高糖、高油食物,少喝刺激性饮品,避免加重痛经、水肿与不适。

运动方面,适度活动比久坐不动更有益身心。日常坚持锻炼可增强体质、改善情绪;经期避免剧烈运动,选择散步、拉伸、舒缓瑜伽等温和方式,促进气血循环,减轻腹部坠胀,让身体更轻松。

心理调适同样重要。遇到压力及时倾诉,用兴趣爱好转移注意力,减少过度关注外貌与评价,多关注内心成长与自我价值。家长多陪伴、多倾听,少指责、少施



盛斌樾 主治医师
医学硕士 毕业于中国医科大学

2013年7月就职于湖北省妇幼保健院妇科工作至今。在核心期刊发表文章数篇,发表SCI论文2篇;获发明专利1项、实用专利1项。参编专著数本,其中任《妇产科常见病与多发病临床诊治概要》副主编。现任湖北省妇幼保健协会妇科内分泌委员会会员、武汉微循环学会委员、世界中医药联合会妇科分会理事。

出诊地点:湖北省妇幼保健院洪山院区

出诊时间:周三全天

压,把身心健康放在优先位置,让孩子在包容与支持中安心成长。

特别提醒:出现这些情况,请务必及时就医

青春期月经与身体偶尔波动属于正常过渡,但如果出现以下异常情况,一定要及时告知家长,尽快到正规医院就诊检查,切勿自行服用调经药物、拖延不治或轻信偏方:

1. 月经超过3个月没有来潮;2. 一个月内多次出血,或经期超过7天淋漓不尽;3. 痛经严重,无法正常上课、学习,甚至伴随呕吐、出冷汗;4. 不明原因贫血、非经期出现不规则出血、腹部异常疼痛等。

及时就医、科学调理,是守护青春期健康最稳妥的方式。

作者:湖北省妇幼保健院 盛斌樾