

Tên Sean & Tsi Su
 10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036
 (góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)
 Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET
 Fax: 713-777-4848
 Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com



MÙA LÂN MỪNG XUÂN BÌNH NGỌ 2026



ĐỊA ĐIỂM: BELTWAY 8 PLAZA/VIET HOA CENTER
 (8300 W SAM HOUSTON PARKWAY SOUTH HOUSTON, TX 77072)

THỜI GIAN: 02/22/2026 (CHỦ NHẬT)

ĐIỆN THOẠI: (832) 448-8828

MÙA LÂN VÀ BIỂU DIỄN KUNGFU

KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG



200 BAO LÌ XÌ NĂM MỚI (2PM)

MÙA LÂN, MÙA RỒNG

BIỂU DIỄN KUNGFU

VÀ RẤT NHIỀU TIẾT MỤC ĐẶC SẮC KHÁC. TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG!

MIỄN PHÍ VÀO CỬA





ĐIỆN ẢNH

Vương Hạc Đệ tái hợp các “người tình màn ảnh” Thẩm Nguyệt, Tần Lam, Bạch Lộc trong gameshow

Hình ảnh Vương Hạc Đệ cùng Bạch Lộc tay xách nách mang, bận rộn đi chợ trong show thực tế mới được lan truyền rộng rãi trên mạng khiến người hâm mộ thích thú gọi đây là “ngoại truyện của Dĩ Ái Vi Doanh”. Bên cạnh đó, chương trình này còn có những nữ đồng nghiệp từng hợp tác với anh trong các bộ phim trong quá khứ.

Sau khi Đại Phụng Đả Canh Nhân phát sóng dịp đầu năm 2025, Vương Hạc Đệ vẫn chưa vào đoàn phim mới. Dường như nam nghệ sĩ đang tạm nghỉ đóng phim để tìm những niềm vui mới ở những địa hạt khác như ca nhạc và chương trình tạp kỹ.

Vừa qua, anh đã thành công tổ chức concert D.PARTY ở Macau. Nói tiếp, Vương Hạc Đệ đã mau chóng có cuộc hẹn với những người bạn cũ của mình trong gameshow thực tế do đài Hồ Nam sản xuất mang tên Quán Trọ Thân Yêu. Được biết, Vương Hạc Đệ đã từng tham gia chương trình này bảy năm về trước, và trong mùa mới năm 2026, anh đã thăng hạng từ “quản gia quán trọ cũ” lên thành “chủ nhà”.



Quán Trọ Thân Yêu 2026 lấy mô hình kinh doanh hợp tác giữa những người bạn cũ làm cốt lõi, không chỉ tập trung vào trải nghiệm kinh doanh của giới trẻ, ngoài ra còn thiết kế những nhiệm vụ thú vị ven biển như hướng dẫn lái máy kéo, trình bày món ăn sáng tạo. Đoàn cast chính bao gồm: Vương Hạc Đệ, Tần Lam, Từ Chí Thắng, Ngô Trạch Lâm, Trương Thần Tiêu, Thẩm Nguyệt. Họ sẽ hợp tác cùng các khách mời đặc biệt như Bạch Lộc, Lưu Đào... tạo thành “hội bạn thân giải trí quốc nội”, ghi hình tại đảo Hải Nam.

Mối quan hệ thân thiết của Vương Hạc Đệ và Bạch Lộc hậu Dĩ Ái Vi Doanh

Không phải cặp diễn viên nam nữ chính nào cũng có thể trở thành bạn bè và song hành một cách tự nhiên, thoải mái sau các dự án phim nhưng Vương

Hạc Đệ và Bạch Lộc lại nằm trong trường hợp ngoại lệ.

Bạch Lộc xuất hiện trong Quán Trọ Thân Yêu với vai trò là khách mời đặc biệt. Cư dân mạng bắt gặp hai người cùng nhau đi chợ mua rau, và khung cảnh vô cùng đời thường này đã thu hút sự chú ý của nhiều người qua đường. Nhiều khán giả khi thấy hình ảnh này còn đùa rằng Bạch Lộc và Vương Hạc Đệ hẳn là đang quay phân ngoại truyện sau hôn nhân của Dĩ Ái Vi Doanh.

Ở những hình ảnh chụp tại hậu trường, Vương Hạc Đệ mặc toàn đồ đen nhưng lại nhuộm tóc nâu sáng, trông như boy phố cả lơ phát phơ, còn Bạch Lộc mặc váy dài ngoài quần jeans vô cùng đáng yêu. Hai người bị bắt gặp đứng trước quầy thịt lợn, thảo luận với chủ quán về việc mua gì, khiến cư dân mạng không khỏi xuýt xoa rằng khung cảnh đời thường như thế này thực sự quá hiếm gặp.



Dù bộ phim Dĩ Ái Vi Doanh thường xuyên bị khán giả nhận xét là có phong cách trang điểm và tạo hình thời trang lỗi thời, nhưng bộ phim vẫn đạt độ thảo luận cao. Nhiều người đã mong muốn nam nữ chính hợp tác lần thứ hai, tuy nhiên lịch trình của cả hai đều khá dày đặc nên điều này vẫn còn bị bỏ ngỏ. Nay, việc họ gặp nhau trong chương trình thực tế cũng được xem như một cách thỏa mãn ước mơ của người hâm mộ.

Những người bạn và đồng nghiệp khác của Vương Hạc Đệ cũng tạo sức hút cho chương trình

Vương Hạc Đệ không chỉ tái ngộ Bạch Lộc. Thẩm Nguyệt - người từng hợp tác với Vương Hạc Đệ trong phim Cùng Ngắm Mưa Sao Băng (phiên bản Vườn Sao Băng của Trung Quốc đại lục) - cũng là thành viên thường trực của Quán Trọ Thân Yêu mùa này.

Nếu Vương Hạc Đệ và Bạch Lộc được xem như tượng cặp đôi ngọt ngào, thì với Thẩm Nguyệt, đó lại là tình bạn được vun đắp qua thời gian. Với Thẩm Nguyệt, Vương Hạc Đệ có thể thoải mái trêu chọc, bởi đây là những hình thái rất bình thường của tình bạn lâu năm. Còn với Bạch Lộc, anh chủ động mang đồ nặng, vô cùng lịch thiệp và ga-lăng.

Một “người tình màn ảnh” khác sẽ tái ngộ mỹ nam sinh năm 1998 là Tần Lam. Cả hai từng có màn hợp tác trong phim Cuộc Sống Lý Trí (2021). Khi đó,

họ đóng vai hai nhân vật có tình chị em. Tuy nhiên, chemistry màn ảnh lúc đó của cả hai không được quá đề cao, nên bộ phim cũng không tạo được nhiều tiếng vang. Bây giờ, khi tái hợp trong một gameshow, cả hai sẽ có màn tương tác như thế nào?

Show Quán Trọ Thân Yêu không đặt nặng yếu tố ganh đua

Ekíp Quán Trọ Thân Yêu còn tạo sự khác biệt bằng cách xây dựng một chương trình mang tính chữa lành tâm hồn, tách biệt khỏi guồng quay cạnh tranh.

Những năm trước, các chương trình tạp kỹ lấy mô hình kinh doanh tương tự mang tính chất cạnh tranh cao. Những khách mời phải ganh đua xem ai sẽ giành được thứ hạng cao trong các thử thách. Do vậy, không ít khán giả cảm thấy lo lắng cho thần tượng khi họ xuất hiện trong những chương trình như thế này.

Đến với Quán Trọ Thân Yêu phiên bản 2026, tổ sản xuất đã thông minh hơn khi xoay chuyển tình hình. Chương trình lấy việc chữa lành ở không gian đồng quê ven biển làm điểm nhấn chính, tạo cảm giác thoải mái, chữa lành cho cả người tham gia lẫn khán giả. Trong chu kỳ ghi hình 14 ngày, dàn cast sẽ có cơ hội lan tỏa tình cảm bạn bè âm áp thông qua sự phân công và hợp tác.

Do không có những thử thách khó nhằn hay các nhiệm vụ gây kích thích, Quán Trọ Thân Yêu sẽ phải tạo ra sức hút bằng việc phụ thuộc vào chemistry của dàn khách mời. Vì lẽ đó, nội dung vẫn mang đến một loại áp lực khác cho dàn cast.

Với dàn cast siêu hot và nội dung được quảng bá là mang tính chất chữa lành, Quán Trọ Thân Yêu đang nằm trong các show tạp kỹ được mong chờ nhất trong thời gian tới. Khán giả hoàn toàn có thể tin tưởng vào chất lượng chương trình khi được bảo chứng bởi đội ngũ sản xuất là đài truyền hình Hồ Nam, chuyên mang đến các show thu giã.

Anh Đào

Thành Nghị thành lập phòng làm việc độc lập với 100% vốn cá nhân

Thành Nghị (tên thật Phó Thi Kỳ) hiện có liên quan với 3 doanh nghiệp, trong đó Studio (phòng làm việc) Văn hóa Điện ảnh - Truyền hình Kỳ Viên Vĩnh Khang là studio cá nhân do anh sở hữu 100% vốn. Studio này được thành lập vào tháng 1/2018, vốn đăng ký 500.000 NDT, phạm vi kinh doanh bao gồm các dịch vụ hỗ trợ liên quan đến phát thanh - điện ảnh - truyền hình, phát triển dự án văn hóa điện ảnh...

Phòng làm việc Thành Nghị đã ra thông báo thay đổi con dấu chính thức của công ty quản lý Hoan Thụy Thế Kỳ thành con dấu độc quyền của “Phòng làm việc văn hóa điện ảnh Kỳ Viên Vĩnh Khang”,



đánh dấu sự tách biệt hoàn toàn khỏi hệ thống công ty Hoan Thụy.

Những ngày gần đây, vấn đề hợp đồng của Thành Nghị và công ty Hoan Thụy thu hút sự quan tâm lớn. Hợp đồng của nam diễn viên với Hoan Thụy chính thức hết hạn vào ngày 18.1.2026, nhưng tên của Thành Nghị vẫn được liệt kê trên trang web chính thức của công ty.

Mặc dù đã có nguồn tin trong giới cho biết Thành Nghị chấm dứt hợp đồng với Hoan Thụy trong hòa bình, nhưng đến nay vẫn chưa có thông báo chính thức từ phía nam diễn viên về việc anh có gia hạn hay không.

Giữa tin tức Thành Nghị rời đi, theo dữ liệu Wind, giá cổ phiếu Hoan Thụy giảm liên tiếp 3 phiên, tổng mức giảm 12,32%. Cụ thể, mức giảm trong các ngày 15.1, 16.1 và 19.1 lần lượt là 7,21%, 5,14% và 0,38%.



Một phóng viên với tư cách nhà đầu tư đã gọi đến đường dây nóng của Hoan Thụy, hỏi về tin đồn Thành Nghị không tiếp tục gia hạn hợp đồng. Nhân viên liên quan cho biết: “Chúng tôi vẫn phải chờ thông báo chính thức từ công ty”.

Ngoài ra, trước việc giá cổ phiếu công ty giảm trong vài ngày gần đây, người này cho rằng “có lẽ không liên quan đến tin đồn trên”, biến động giá chủ yếu là do các yếu tố của thị trường.

Tuy nhiên, truyền thông nhận định, dù Hoan Thụy chưa từng công bố công khai mức đóng góp cụ thể của Thành Nghị vào doanh thu mảng quản lý nghệ sĩ, nhưng không thể phủ nhận trong số các nghệ sĩ ký hợp đồng hiện tại của công ty, Thành Nghị đã tích lũy độ nổi tiếng rất cao nhờ nhiều bộ phim ăn khách như “Thanh vân chí”, “Lưu ly mỹ nhân sát”, “Trâm vân hương phai”, “Liên hoa lâu”,... được xem là “nghệ sĩ trụ cột” trong Hoan Thụy.

Trong năm 2025, Thành Nghị đối mặt với chuỗi thất bại, khi cả 3 bộ phim do anh đóng chính - “Phó sơn hải”, “Thiên địa kiếm tâm”, “Trường An 24 kế” - đều không đạt kết quả phát sóng như mong đợi. Song, cộng đồng fan của nam diễn viên vẫn chứng minh sức mạnh và sự ủng hộ nhiệt tình. Trong bảng xếp hạng những phim được fan mua tài khoản VIP nhiều nhất trên các nền tảng năm 2025, 3 bộ phim của Thành Nghị chiếm các vị trí đầu tiên.

“Phó sơn hải” đứng Top 1 với 19,89 triệu NDT, “Trường An 24 kế” ghi nhận 15,63 triệu NDT và “Thiên địa kiếm tâm” đứng Top 3 với 14,31 triệu NDT.

Mi Vân

Siêu mẫu Lâm Chí Linh đóng phim sau 8 năm vắng bóng

Người đẹp vào vai khách mời trong phim truyền hình “Ngọc lan nở, người lại đến”.

Một số cảnh hậu trường ở Hoàn Điểm của Lâm Chí Linh đã được chia sẻ nhiều trên mạng xã hội. Bối cảnh và trang phục của người đẹp sinh năm 1974 thuộc giai đoạn đầu thế kỷ XX, thời Dân quốc. Cô sử dụng trang sức ngọc trai, kiểu tóc vẫn cổ điển, toát lên vẻ thanh lịch, đảm bảo, đúng tinh thần bối cảnh lịch sử của bộ phim.

Dù chỉ đảm nhận vai khách mời, sự xuất hiện của Lâm Chí Linh vẫn được đánh giá là điểm nhấn đặc biệt của đoàn phim. Theo Zaobao, trong thời gian ghi hình, nữ diễn viên thể hiện sự chuyên nghiệp và thân thiện, chủ động mời đồ uống để cảm ơn ekip, tạo không khí làm việc cởi mở. Tuy nhiên, phía đoàn phim hiện chưa công bố chính thức vai diễn và tình tiết liên quan đến nhân vật của cô.

Ngọc lan nở, người lại đến là dự án truyền hình lấy bối cảnh cuối đời Thanh - đầu giai đoạn Dân Quốc. Phim chuyển thể từ cuộc đời có thật của bà Đồng Trúc Quân, người sáng lập thương hiệu khách sạn Cẩm Giang nổi tiếng ở bến Thượng Hải.

Phim khắc họa hành trình vượt lên của một người phụ nữ trong bối cảnh xã hội biến động. Dự án do đạo diễn Dương Dương cầm trịch, biên kịch Phan Phác, với sự tham gia của Dương Tử và Âu Hào trong vai chính.



Đáng chú ý, Lâm Chí Linh và Dương Tử vốn có mối duyên từ trước. Năm 2015, cả hai từng cùng tham gia chương trình truyền hình thực tế Hoa dạng tỷ tỷ.

Đến tháng 4/2025, họ tiếp tục gây chú ý khi thân thiết chụp ảnh cùng tại Liên hoan phim Quốc tế Bắc Kinh. Vì thế lần trở lại nghệ thuật này của Lâm Chí Linh có thể nhờ sự động viên của đàn em thân thiết Dương Tử.

Lâm Chí Linh sinh năm 1974, tốt nghiệp Đại học Toronto (Canada). “Người đẹp số một Đài Loan

(Trung Quốc)” bước chân vào làng giải trí với vai trò MC và người mẫu, trước khi chính thức lấn sân điện ảnh qua bộ phim Xích Bích (2008), vai Tiểu Kiều giúp cô nhận đề cử Nữ diễn viên mới xuất sắc tại Giải Kim Tượng Hong Kong (Trung Quốc).

Sau khi kết hôn với nghệ sĩ Nhật Bản Akira (Kurozawa Ryohei) năm 2019 và sinh con năm 2022, Lâm Chí Linh dần lui về chăm sóc gia đình, hạn chế hoạt động nghệ thuật. Bộ phim gần nhất cô tham gia là Tổ tông 19 đời năm 2018.

An Chi

Nam diễn viên duy nhất đóng 65 tập phim trong 5 ngày: Làm việc 20 tiếng mỗi ngày, siêu nhân cũng phải gọi bằng điện thoại

Lâm Chính Phong (Niklas Lam) sinh năm 1994 tại Hồng Kông (Trung Quốc), từng là gương mặt được yêu thích của đài TVB. Anh bắt đầu sự nghiệp diễn xuất từ năm 2017.

Tuy nhiên, do chỉ ký hợp đồng ngắn hạn, thu nhập của anh trong giai đoạn đầu khá hạn chế. Để trang trải cuộc sống, Lâm Chính Phong từng phải làm cùng lúc tới 5 công việc như huấn luyện viên thể hình, nhân viên công tác xã hội, gia sư... Có quãng thời gian, nam diễn viên gần như ngày nào cũng phải tính toán chi tiêu, cuộc sống không mấy dễ dàng.

Phải đến năm 2021, Lâm Chính Phong mới chính thức ký được hợp đồng độc quyền với TVB, nhận mức lương cơ bản cố định hàng tháng kèm theo thù lao theo dự án. Từ đó, tình hình tài chính của anh dần cải thiện, đồng thời tần suất xuất hiện trên màn ảnh nhỏ cũng tăng lên. Từ những vai phụ nhỏ, anh bắt đầu được giao các vai có nhiều đất diễn và cơ hội thể hiện hơn.

Bước ngoặt lớn nhất trong sự nghiệp của Lâm Chính Phong đến khi anh góp mặt trong bộ phim Nữ Hoàng Tin Tức. Dù không đảm nhận vai chính, nhưng hình ảnh của anh trong phim vẫn để lại dấu ấn nhất định, giúp nam diễn viên có được độ nhận diện cao hơn, đặc biệt là tại thị trường Trung Quốc đại lục.

Tuy nhiên, sau khi hoàn tất quá trình ghi hình Nữ Hoàng Tin Tức, Lâm Chính Phong lại rơi vào tình trạng “trắng dự án” trong một thời gian dài tại TVB, không thể duy trì đà phát triển như kỳ vọng. Đáng chú ý, sang đến Nữ Hoàng Tin Tức 2, nhân vật của anh bị loại khỏi kịch bản, khiến không ít khán giả cảm thấy hoang mang và tiếc nuối.

Nhận thấy sự thay đổi của thị trường giải trí, Lâm Chính Phong chủ động tìm hướng đi khác cho mình. Nam diễn viên bắt đầu thử sức với vai trò nhà sáng tạo nội dung, thường xuyên cập nhật video ngắn và tích cực tương tác với khán giả Trung Quốc đại lục, với mong muốn mở rộng không gian hoạt động ngoài TVB.



ĐIỆN ẢNH

Dưới sự sắp xếp của công ty quản lý, gần đây Lâm Chính Phong chính thức gia nhập thị trường phim ngắn tại Trung Quốc, đánh dấu bước chuyển hướng mới trong sự nghiệp diễn xuất.

Được biết, dự án phim ngắn lần này được quay tại Sơn Đông. Tự nhận thấy khả năng tiếng Phổ thông của mình chưa thật sự chuẩn, anh đã dành nhiều thời gian luyện tập để cải thiện phát âm và khả năng thoại.

Do đặc thù kinh phí hạn chế, các dự án phim ngắn thường phải chạy tiến độ gấp rút. Chính điều này khiến cường độ làm việc của đoàn phim trở nên vô cùng khắc nghiệt.

Theo chia sẻ của Lâm Chính Phong, chỉ trong vòng 5 ngày, đoàn phim đã hoàn thành tới 65 tập. Dù mỗi tập chỉ kéo dài vài phút, nhưng khối lượng công việc và thể lực tiêu hao là rất lớn.



Mỗi ngày, nam diễn viên phải thức dậy từ 7 giờ sáng để tự trang điểm, sau đó nhanh chóng có mặt tại phim trường và lập tức bước vào guồng quay công việc. Từ lúc rời khách sạn vào buổi sáng cho đến khi trở về vào khoảng hơn 3 giờ sáng hôm sau, anh chỉ có vồn vẹn khoảng 4 tiếng nghỉ ngơi. Lâm Chính Phong thừa nhận rằng càng về đêm, đầu óc anh gần như quay cuồng, khó giữ được sự tỉnh táo trước cường độ làm việc kéo dài.

Thực tế, môi trường quay phim tại TVB vốn cũng nổi tiếng khắc nghiệt. Không ít diễn viên từng lên tiếng than thở về việc quay phim đảo lộn ngày đêm, tiêu hao rất nhiều thể lực. Có lẽ trước đây, khi chủ yếu đảm nhận các vai phụ với thời lượng xuất hiện không nhiều, Lâm Chính Phong chưa thực sự cảm nhận hết áp lực đó. Chỉ đến khi sang Trung Quốc và trực tiếp trải nghiệm nhịp độ quay dày đặc, anh mới thực sự bị sốc vì phong cách làm việc.

Việc Lâm Chính Phong có cơ hội sang Trung Quốc đóng phim ngắn vẫn là một tín hiệu tích cực. Điều đó cho thấy công ty quản lý chưa từ bỏ anh và vẫn đang trao cho anh những cơ hội nhất định.

Từng nhiều năm gắn bó với các vai phụ tại TVB, nay khi hoạt động ở thị trường đại lục, Lâm Chính Phong thậm chí còn được đảm nhận vai nam chính. Có lần đầu, rất có thể sẽ có lần thứ hai, thứ ba và biết đâu, đây chính là con đường mới giúp anh tìm lại đà phát triển trong sự nghiệp.

Minh Vũ

Điều Dương Mịch chờ đợi suốt 20 năm

Hơn 20 năm tham gia sự nghiệp diễn xuất, đánh giá về Dương Mịch không nhất quán và có nhiều ý kiến trái chiều. Tuy nhiên, hiện tại cô đã có những thành công đáng ghi nhận.

Dương Mịch tham gia Buổi lễ trao giải vinh danh phim truyền hình Trung Quốc hàng năm, do Tổng Đài Phát thanh và Truyền hình Trung Ương (CMG) tổ chức. Tại đây, cô giành được giải thưởng Nữ diễn viên của năm với vai diễn Ninh Tú Tú trong phim Sinh vạn vật. Đây có thể nói là giải thưởng về diễn xuất có uy tín mà Dương Mịch đạt được lần đầu trong sự nghiệp.

Dương Mịch bắt đầu đóng phim trưởng thành từ năm 2004. Trong sự nghiệp, cô có nhiều tác phẩm gây tiếng vang như Tiên kiếm kỳ hiệp 3, Cung tòa tâm ngọc, Người phiên dịch, Tam sinh tam thế: Thập lý đào hoa... Tuy nhiên, diễn xuất của Dương Mịch bị đánh giá không ổn định, trôi sụt qua mỗi tác phẩm. Phong độ diễn xuất của cô phụ thuộc nhiều vào kịch bản, bạn diễn.

Chính vì vậy, dù nổi tiếng nhiều năm, Dương Mịch chỉ nhận được những giải thể hiện sự yêu thích của khán giả hay sức ảnh hưởng với người xem. Đây là những giải thưởng mang tính chất động viên, ít có giá trị về chuyên môn.



Dương Mịch giành giải Nữ diễn viên của năm do Đài truyền hình Trung ương Trung Quốc CCTV trao. Năm 2025, Lưu Diệc Phi cũng thắng giải này với phim Câu chuyện hoa hồng.

Giải thưởng CMG mới tổ chức lần thứ 4, tuy nhiên giải do Tổng Đài Phát thanh và Truyền hình Trung Ương (tổng hợp các kênh CCTV) tổ chức, với ý nghĩa vinh danh vai diễn được thể hiện xuất sắc, có thành tích tốt khi chiếu trên đài CCTV. Chính vì vậy, giải thưởng mang ý nghĩa chuyên môn nhiều hơn các cúp về độ yêu thích. Đây cũng là lần hiếm hoi Dương Mịch được công nhận thành công về mặt diễn xuất khi thể hiện nhân vật. Thậm chí, cô còn được vinh danh với Thị hậu Tôn Lệ trong cùng sự kiện.

Đáng nói, Sinh vạn vật là tác phẩm thuộc dòng phim chính kịch, yêu cầu độ khó cao về xây dựng nhân vật. Ở độ tuổi của Dương Mịch, các diễn viên

nữ không còn phù hợp để đóng phim ngôn tình thần tượng, họ bắt buộc phải chuyển sang dòng phim chính kịch, với các đề tài về xã hội gia đình. Việc Dương Mịch đạt được thành công với Sinh vạn vật, mở ra tương lai mới cho cô. Nữ diễn viên sẽ không bị thị trường đào thải, phải đóng vai phụ, thể hiện các nhân vật mẹ kế đi ghê như Trần Kiều Ân, Vương Diễm...

Bên cạnh đó, sự thành công cả tỷ suất người xem (rating), lượt xem và danh tiếng cũng cứu vớt sự nghiệp Dương Mịch. Năm 2024, tên tuổi của cô trượt dài vì 3 phim liên tiếp thất bại là Hồ yêu tiểu hồng nương, Cáp Nhĩ Tân 1944 và Không có gì mà một nỗi lâu không thể giải quyết được.

Theo Sina, hiện tại Dương Mịch sẵn sàng đóng vai nhỏ ở dự án điện ảnh lớn chất lượng, hoặc nhận các bộ phim truyền hình thuộc dòng phim chính kịch có chiều sâu, thay vì đóng nhiều phim ngôn tình. Nhờ đó, các vai diễn của cô trở nên đa dạng. Mới đây, Dương Mịch đã nỗ lực để tham gia trong dự án phim điện ảnh Kinh trập vô thanh của đạo diễn Trương Nghệ Mưu. Trong khi trước đó, Dương Mịch thường bị chê vì đóng phim điện ảnh "rác". Nỗ lực xây dựng lại danh tiếng của nữ diễn viên nhận được đánh giá cao của công chúng.

Minh Vũ

Lisa tham gia phim hài lãng mạn mới của Netflix

Netflix vừa chính thức công bố một dự án phim mới đang được thực hiện với sự tham gia của Lisa (BLACKPINK).

Theo thông tin từ nền tảng streaming (giờ ET), Lisa sẽ đảm nhận vai chính trong một bộ phim hài lãng mạn lấy cảm hứng từ Notting Hill, do Katie Silberman - biên kịch của Set It Up (2018) và Booksmart (2019) - chấp bút.



Bên cạnh việc đóng chính, Lisa cũng được kỳ vọng sẽ tham gia với vai trò nhà sản xuất, cùng David Bernad (nổi tiếng với The White Lotus) và Middle Child Production.

Trong khi đó, Lisa hiện đang tham gia dự án điện ảnh đầu tay của mình là 'Taigo' do Netflix sản xuất, nơi cô sẽ đóng cùng Ma Dong Suk và Lee Jin Hyuk.

An Chi



Tôn Lệ: Kẻ múa phụ họa đứng sau Triệu Vy và cú lội ngược dòng vào lịch sử

Thượng Hải năm 1982, Tôn Lệ từng chỉ là cái bóng mờ nhạt múa phụ họa cho những ngôi sao lộng lẫy. Ít ai ngờ đằng sau gương mặt thanh tú là bản lĩnh thép quân ngũ và nỗi đau bị cha ruồng bỏ, thứ đẩy cô đến quyết định gây sốc ngay trên đỉnh vinh quang

Mảnh vỡ gia đình và hành trình của đứa trẻ bị bỏ rơi

Tôn Lệ sinh ra trong một gia đình lao động bình thường tại Thượng Hải, nhưng sự yên bình ấy sớm tan vỡ khi cô mới 12 tuổi. Ngày cha mẹ ly hôn, người cha ra đi với vốn vụn 2000 nhân dân tệ trợ cấp, để lại cô và mẹ chới với giữa sự khắc nghiệt của đồng tiền và lòng người. Chứng kiến mẹ phải làm tới ba công việc một ngày, từ dọn dẹp đến bán hàng để nuôi con ăn học, trong lòng cô gái nhỏ đã sớm hình thành một bức tường băng giá đối với đàn ông và sự tin tưởng vào hôn nhân.

Khán giả thường thấy một Tôn Lệ điềm tĩnh trên màn ảnh, nhưng ít người biết cô từng mang trong mình sự oán hận cùng cực đối với đấng sinh thành suốt nhiều năm dài. Những ngày tháng ấy, động lực duy nhất giúp cô đứng vững chính là mong muốn thành công để chứng minh cho người cha đã bỏ đi thấy rằng, hai mẹ con cô vẫn có thể sống tốt mà không cần đến sự hiện diện của ông. Chính nỗi đau bị khước từ đã trở thành chất xúc tác mạnh mẽ, nhào nặn nên một bản năng sinh tồn mãnh liệt và một cái đầu lạnh trong mọi quyết định sau này.



Kỷ luật quân đội và những bước chân vô danh trên sàn diễn

Năm 15 tuổi, thay vì chọn những ngã rẽ êm đềm, cô gia nhập đội múa của cảnh sát Thượng Hải, bắt đầu những năm tháng rèn luyện như một người lính thực thụ. Sự khắc nghiệt của môi trường quân ngũ đã dạy cho cô rằng chỉ có kỷ luật thép mới giúp một người bình thường trở nên phi thường. Những bài tập múa đầm mồ hôi dưới cái nắng cháy da hay những đêm trực gác đã rèn cho cô một sức bền bỉ đáng kinh ngạc, thứ mà dư luận sau này thường gọi là “sự tận hiến đến mức đáng sợ” của cô trên phim trường.

Cộng đồng mạng từng đào lại những thước phim cũ, nơi cô chỉ là một vũ công đứng ở góc khuất,

múa phụ họa cho Triệu Vy trong bộ phim Tân Dòng Sông Ly Biệt. Khi ấy, không một ai biết tên cô, không một ánh đèn flash nào hướng về phía cô gái nhỏ bé ấy giữa dàn quân chúng đông đúc. Sự đối lập giữa một vị trí “vô hình” ngày đó và ngôi vị “Nhất tỳ” lộng lẫy sau này chính là câu trả lời đanh thép nhất cho những nỗ lực không ngừng nghỉ của một kẻ ngoại đạo vốn chẳng có bất kỳ chỗ dựa nào trong giới giải trí.

Cuộc bùng nổ của Ngọc Quan Âm và lời khẳng định từ thực lực

Dù không tốt nghiệp từ những lò đào tạo diễn xuất danh tiếng như Bắc Ảnh hay Trung Hí, nhưng năm 2003, cô đã tạo nên một cơn địa chấn khi thủ vai An Tâm trong Ngọc Quan Âm. Một tân binh chưa đầy 21 tuổi lại có thể lột tả trọn vẹn sự phức tạp của một nhân vật có nội tâm giằng xé giữa tình yêu và trách nhiệm. Vai diễn này không chỉ mang về giải Nữ chính xuất sắc nhất tại Kim Ưng mà còn chính thức mở ra cánh cửa hào quang cho một ngôi sao đầy triển vọng.

Nhiều ý kiến từ CDM thời điểm đó từng cho rằng cô chỉ gặp may nhờ vào một kịch bản tốt và sự dẫn dắt của đạo diễn. Thế nhưng, cô đã đập tan mọi nghi ngờ bằng cách lao vào công việc như một con thiêu thân, không cho phép mình có giây phút ngủ quên trên chiến thắng. Mỗi bộ phim sau đó đều là một bước tiến dài về kỹ năng, khiến người ta bắt đầu phải công nhận rằng, Tôn Lệ không diễn bằng kỹ thuật suông mà diễn bằng cả hơi thở và sự trải nghiệm đau đớn từ chính cuộc đời mình.

Đế chế Chân Hoàn và ngôi vị Tam Đại Thiên Hậu độc tôn

Năm 2011, Hậu Cung Chân Hoàn Truyện lên sóng và ngay lập tức trở thành một tượng đài không thể xô đổ, đưa tên tuổi Tôn Lệ vang danh khắp châu Á. Nhân vật Chân Hoàn từ một thiếu nữ trong sáng đến một Thái hậu quyền uy, thâm trầm đã được cô khắc họa sắc nét đến mức khán giả mặc định “Tôn Lệ chính là Chân Hoàn”. Ánh mắt sắc lạnh như dao cạo và phong thái uy nghiêm của cô trong phim đã trở thành thước đo cho mọi vai diễn cung đấu sau này, khiến những hậu bối luôn phải nhìn về cô như một đỉnh cao khó lòng vượt qua.

Sự nghiệp của cô tiếp tục thăng hoa khi cô trở thành nữ diễn viên thế hệ 8x đầu tiên đạt được danh hiệu Tam Đại Thiên Hậu, thu tóm cả ba giải thưởng truyền hình cao quý nhất là Kim Ưng, Bạch Ngọc Lan và Phi Thiên. Khán giả không khỏi choáng váng khi nhìn vào gia tài giải thưởng đồ sộ và những bộ phim có rating “khủng” như Mị Nguyệt Truyện hay Năm Ấy Hoa Nở Trăng Vừa Rơi. Giới chuyên môn nhận định rằng, ở Tôn Lệ hội tụ đủ cả sự may mắn của thời đại và sự nỗ lực đến mức cực đoan của một cá nhân muốn làm chủ vận mệnh.

Sự hòa giải với quá khứ và cuộc hôn nhân kiểu mẫu

Đứng trên đỉnh cao danh vọng, nhưng thành tựu

lớn nhất mà cô khiến dư luận phải nể phục lại nằm ở cách đối nhân xử thế đối với người cha từng ruồng bỏ mình. Thay vì ôm giữ hận thù, dưới sự động viên của chồng là nam diễn viên Đặng Siêu, cô đã chọn cách tha thứ và chu cấp cho gia đình riêng của cha khi ông lâm vào cảnh khó khăn. Sự bao dung này không chỉ cứu rỗi một mối quan hệ đã đổ vỡ mà còn cho thấy một tâm hồn đã thực sự trưởng thành, biết buông bỏ để tìm thấy sự bình an thực sự.

Dư luận luôn ngưỡng mộ cuộc hôn nhân hơn một thập kỷ giữa cô và Đặng Siêu, một cặp đôi mà ban đầu ai cũng nghĩ sẽ sớm tan vỡ vì sự khác biệt về tính cách. Từ một người phụ nữ từng thề sẽ không bao giờ kết hôn, cô đã xây dựng nên một tổ ấm hạnh phúc với hai thiên thần nhỏ, trở thành hình mẫu người phụ nữ hiện đại biết cân bằng giữa sự nghiệp lừng lẫy và trách nhiệm gia đình. Câu chuyện của cô không chỉ là một hành trình thăng tiến trong nghề nghiệp mà còn là một bài học sâu sắc về sức mạnh của sự thấu hiểu và lòng vị tha giữa cuộc đời đầy biến động.

Lam Chi

Top 5 nghệ sĩ được truyền thông Trung Quốc yêu thích nhất 2025

Đây là bảng xếp hạng thường niên về mức độ thiện cảm của truyền thông dành cho các nghệ sĩ trong làng giải trí Hoa ngữ. Bảng xếp hạng được công bố, mong muốn công chúng có cái nhìn cụ thể hơn về thái độ làm việc cũng như tính cách của từng ngôi sao.

Ngoài tài nguyên phim ảnh, thương mại rộng mở, lượng người hâm mộ hùng hậu, thì tạo thiện cảm với truyền thông cũng là một yếu tố cần thiết mà các nghệ sĩ Hoa ngữ vun đắp.

Trong những ngày cận Tết, Giải trí Sohu đã gửi bảng câu hỏi đến 60 đồng nghiệp trong giới truyền thông (với 46 phản hồi hợp lệ), kết quả cho thấy top 5 nghệ sĩ được truyền thông yêu thích nhất trong năm 2025 lần lượt là: Tiêu Chiến, Bạch Lộc, Vương Hạc Đệ, Lý Lan Dịch, Tống Uy Long.

Tiêu Chiến đứng ở vị trí số một trong bảng xếp hạng



Nhận xét chung: Nhân phẩm thể hiện qua những tình huống bất ngờ, luôn dụng tâm khi



ĐIỆN ẢNH

tuyên truyền tác phẩm, có sự tu dưỡng của một ngôi sao đỉnh lưu.

Một số đánh giá thực tế từ giới truyền thông xứ Trung:

Tiêu Chiến không phải kiểu nghệ sĩ chỉ biết học thuộc lời có sẵn mà thực sự có suy nghĩ sâu sắc khiến bạn cảm nhận được công sức anh ấy đã bỏ ra cho từng vai diễn là bao nhiêu.

Nam nghệ sĩ là người khiêm tốn. Dù bản thân rất nỗ lực, có nhiều ý tưởng về thiết kế nhân vật, nhưng không bao giờ tự nhận công lao, luôn giữ thái độ khiêm nhường, luôn cảm ơn sự đóng góp của những người sáng tạo khác.

Nhiều người khi trả lời các câu hỏi lớn như nhận phim, chọn kịch bản, kế hoạch nghề nghiệp thường rất chung chung như kiểu “sẽ nỗ lực”, “tùy duyên”, hoặc nói một đằng làm một nẻo, nói là sẽ nhận những vai có trách nhiệm xã hội, nhưng quay đầu lại lại đóng phim ngôn tình. Tiêu Chiến không như vậy, anh ấy không nói những điều hư ảo, chỉ rất nghiêm túc làm diễn viên. Anh ấy cho người ta thấy bản thân là người có kế hoạch cụ thể.

Cảm nhận lớn nhất khi phỏng vấn Tiêu Chiến của các biên tập viên là bên ngoài có một số cách hiểu phiến diện về anh ấy, dán cho anh ấy những nhãn mác như “ngôi sao”, nhưng thực ra ánh sáng thực sự của anh ấy đến từ sự chuyên nghiệp, logic, tu dưỡng, cách làm người.

Trong phỏng vấn, anh ấy diễn đạt ý tưởng rõ ràng, logic, mạch lạc, lời nói tuyệt đối không vô vị. Không thể tóm tắt người này đơn giản bằng từ “đẹp trai”. Ngoài ra, ở giai đoạn hơn 30 tuổi, Tiêu Chiến có trạng thái tổng thể rất ổn định, bình tĩnh, điềm đạm, có tu dưỡng, dù đối với truyền thông hay khi làm việc với nhân viên đều rất hòa hợp, bản thân anh có mức độ bao dung cực cao, làm việc nói năng đều rất đúng mực, hoàn toàn không tỏ thái độ kiêu ngạo.

Bạch Lộc là nữ diễn viên được ưu ái nhất



Nhận xét chung: Chỉ cần là chính mình thì mọi người sẽ yêu quý, luôn để tâm đến nhu cầu của truyền thông

Một số đánh giá thực tế từ giới truyền thông xứ Trung:

Năm vừa qua Bạch Lộc có 3 bộ phim lên sóng,

đồng nghĩa với lượng phỏng vấn, tuyên truyền phim rất lớn, nhưng Bạch Lộc luôn mang đến bất ngờ. Lời ăn nói thú vị, có duyên, hoàn toàn không có cảm giác mệt mỏi kiểu dây chuyền, khiến rất nhiều biên tập phần khích khi có cơ hội phỏng vấn Bạch Lộc, không chỉ vì cô ấy chuẩn bị kỹ cho công việc, nhưng càng vì sự chân thành sẵn sàng chia sẻ của cô ấy.

Một biên tập từng làm việc với Bạch Lộc chia sẻ rằng nữ diễn chính là kiểu người chỉ cần là chính mình, mọi người sẽ yêu quý.

“Mỗi lần phỏng vấn, vừa lúc chúng tôi dựng máy xong, cô ấy đã xuất hiện đúng giờ, thực sự rất có khái niệm thời gian. Điều khiến tôi ấn tượng là, lần đó chúng tôi có một thiết kế liên quan đến “hot trend”, vốn sợ nữ minh tinh có tâm lý ngại ngùng không muốn phối hợp, kết quả cô ấy siêu thoải mái đồng ý. Trong lúc thảo tác xảy ra chút vấn đề, cô ấy tự mình suy nghĩ cách khác để cứu vãn, nhất định phải hoàn thành phần này. Kiểu nghệ sĩ luôn để tâm đến nhu cầu của truyền thông như vậy, thực sự khó mà không yêu quý”.

Vương Hạc Đệ là nghệ sĩ có duyên và luôn giữ thái độ vui vẻ



Từ khóa nhận xét: Hào phóng và rộng lượng, tự tại thoải mái, vui vẻ thân thiện

Một số đánh giá thực tế từ giới truyền thông xứ Trung:

Nhiều người cho rằng Vương Hạc Đệ, với cương vị là ngôi sao lớn như vậy sẽ khó tiếp xúc hoặc sẽ giữ kẽ, nhưng bản thân anh ấy thực sự không hề kiêu ngạo. Khi gặp mặt, Vương Hạc Đệ sẽ chủ động chào hỏi. Khi phỏng vấn, anh không cần nhờ đến gợi ý.

Nếu nói chuyện với Vương Hạc Đệ, bạn sẽ cảm thấy anh ấy là người lạc quan. Anh luôn tươi cười, tạo thành sự tương phản mạnh mẽ với vẻ ngoài đậm chất nam tính. Nói chung ngoại hình đẹp trai thường không khiến người ta cảm thấy thân thiện, nhưng anh ấy lại hoàn toàn ngược lại.

Hơn nữa anh ấy có trí nhớ siêu việt, có thể nhớ mặt và tên người đã hợp tác với mình dù chỉ mới gặp mặt một hai lần. Có phóng viên chia sẻ kỷ niệm khi hỏi anh còn nhớ người đó là ai không, anh ấy ngay lập tức nói ra tên chương trình và tên của phóng viên ấy. Đó là lý do vì sao Vương Hạc Đệ lọt top

các nghệ sĩ để lại ấn tượng vô cùng tốt cho truyền thông, được các phóng viên biên tập Trung Quốc yêu thích.

Lý Lan Địch cần được biết đến rộng rãi hơn



Nhận xét chung: Nhan sắc bị đánh giá thấp, sẵn sàng tăng ca làm phỏng vấn

Một số đánh giá thực tế từ giới truyền thông:

Nhan sắc của Lý Lan Địch thực sự bị đánh giá thấp. Cô ấy hoàn toàn có thể dùng ảnh gốc mà không nhận lại một lời chê bai nào. Đoàn đội của Lý Lan Địch hạn chế nhờ các bên truyền thông chỉnh sửa ảnh cho cô ấy, mà luôn cố gắng giữ lại nét đặc trưng như khuôn mặt vuông điển hình. Truyền thông xứ Trung cũng tỏ ra lạc quan khi một nữ diễn viên trẻ như Lý Lan Địch giữ nguyên vẻ đẹp thuần chủng chứ không chạy theo những quy chuẩn về cái đẹp độc hại.

Sau một ngày dài kín mít lịch trình, Lý Lan Địch vẫn cố gắng tỉnh táo để phỏng vấn. Trước khi ghi hình thì buồn ngủ, sau khi hoàn tất thì tràn đầy sinh lực. Cô chân thành đối đãi tốt phóng viên, kể chuyện thông thả, nói chuyện có chiều sâu, có suy nghĩ, có duyên. Đây chính là sức hấp dẫn của cô gái thông minh.

Khi phỏng vấn Lý Lan Địch, mọi thứ đều rất thuận lợi. Trước hết khi cô ấy bước vào phỏng vấn sẽ chào bạn như bạn bè, trước khi bắt đầu cô ấy nói chuyện với nhân viên của mình không khí cũng như bạn thân. Quá trình phỏng vấn nghiêm túc, tích cực, rất hoạt bát, rất có sức lôi cuốn. Cô theo sát đề cương phỏng vấn, nếu đã đồng ý với đề cương thì sẽ trả lời không giấu diếm. Video cuối cùng cũng hoàn toàn không sửa đổi, rất tôn trọng biểu đạt nguyên bản của buổi phỏng vấn.

Tổng Uy Long hài hước và chuyên nghiệp

Nhận xét chung: Hài hước lạnh lùng, “sát thủ” giao tiếp bằng ánh mắt, được đánh giá là sẽ bùng nổ vào năm 2026

Một số đánh giá thực tế từ giới truyền thông:

Vốn tướng Tổng Uy Long là người hướng nội trầm lặng, kết quả anh ấy là người vừa đẹp trai lại có khiếu hài hước. Một người thú vị như vậy nên được xuất hiện nhiều hơn. Rất nhiều nhân viên sau khi phỏng vấn đã hoàn toàn thay đổi cách nhìn về Tổng Uy Long.



“Sau phỏng vấn còn có lịch trình khác vội vã phải chạy show, nhưng lúc phỏng vấn chúng tôi còn thiếu một tấm ảnh Polaroid chưa ký. Nhân viên đã gọi anh ấy đi rồi, anh ấy đứng dậy đi vài bước, nghe thấy chúng tôi nói ảnh Polaroid chưa ký vẫn quay lại ký xong”, Một biên tập kể lại.

Tổng Uy Long cũng được nhận xét là có tính cách rất tốt, con người rất khiêm tốn. Tại hiện trường ghi hình, ai cũng cảm nhận được trạng thái làm việc của anh ấy, nghiêm túc, chuyên nghiệp. Khi nghỉ ngơi, anh chủ động giao lưu với nhân viên hiện trường, rất gần gũi.



Điều khiến rất nhiều phóng viên ấn tượng là anh ấy sẽ giao tiếp bằng ánh mắt. Với mỗi người hỏi, anh chăm chú nhìn họ, tập trung lắng nghe câu hỏi. Dù là chi tiết rất nhỏ, nhưng rất ít nghệ sĩ làm được.

Trong bảng xếp hạng lần này, ngoài những người được kể tên, các nghệ sĩ khác như Dịch Dương Thiên Ti, Trần Đô Linh, Lý Nhất Đồng, Tống Vũ Kỳ, Dương Tử, Tân Chỉ Lôi, Trương Khang Lạc, Hoàng Tử Hoảng Phạm, Xa Thi Mạn, A Văn Ca, Vương Khải Mộc cũng đều nhận được những đánh giá tích cực từ phía truyền thông Trung Quốc, lọt top các ngôi sao được yêu thích trong năm 2025.

Anh Đào

Nữ người mẫu phải trả giá vì rao bán ảnh nóng của nam thần Ngô Lỗi

Tài khoản Weibo Bạch San San gây xôn xao khi tuyên bố đang nắm giữ “ảnh giường chiếu” của nam diễn viên Ngô Lỗi. Cô gái này còn đưa ra nhiều thông tin mập mờ, lập nhóm chat với ý định giao bán ảnh nóng của Ngô Lỗi với giá 10.000 NDT.

Không dừng ở đó, Bạch San San còn bị phát hiện nhắn “thích” bài đăng tố cáo Hà Du Quân ngoại tình sau lưng siêu mẫu Hệ Mộng Dao. Động thái này khiến làn sóng bàn tán tiếp tục leo thang. Sau khi tài khoản chính bị cấm, người này sử dụng một tài khoản khác để tiếp tục công kích Ngô Lỗi.

Tài khoản mới đăng bài với tiêu đề mang tính kích động, tiếp tục nhắc đích danh Ngô Lỗi và khẳng định đã “bán được 20.000 NDT”. Tuy nhiên, toàn bộ bài đăng chỉ dừng ở cáo buộc bằng lời nói, không kèm theo hình ảnh, đoạn chat hay bất kỳ

bằng chứng xác thực nào.

Người này thậm chí lập một nhóm chat riêng, tuyên bố sẽ tung ảnh nhạy cảm ở đây nhưng sau đó yêu cầu cư dân mạng chuyển khoản riêng 10.000 nhân NDT để được xem nội dung. Cuối cùng, nhóm bị giải tán mà không có bất kỳ thông tin nào được công bố như đã hứa. Sau đó, nhiều cư dân mạng phát hiện tài khoản này bị nghi đánh cắp hình ảnh trên Internet, mạo danh người nổi tiếng mạng và từng áp dụng chiêu thức thu phí vào nhóm rồi xóa bài, biến mất.

Chưa kể, hot girl này tuyên bố nắm giữ lịch trình của Ngô Lỗi. Tuy nhiên, các mốc thời gian người này đưa ra lại mâu thuẫn với lịch trình thực sự của nam diễn viên.

Tối tối cùng ngày, studio của Ngô Lỗi đưa ra tuyên bố. Đại diện của nam diễn viên sinh năm 1999 bác bỏ toàn bộ nội dung Bạch San San đưa ra. Phía ngôi sao Trung Quốc khẳng định đây là thông tin vô căn cứ. Phía Ngô Lỗi cho biết đã lưu trữ đầy đủ bằng chứng trên các nền tảng và sẽ tiến hành biện pháp pháp lý để bảo vệ quyền lợi.



Ngô Lỗi trực tiếp lên tiếng trên mạng xã hội, cho biết anh “không quen biết người đăng tải thông tin” và đã ủy quyền cho luật sư xử lý vụ việc. Công ty quản lý của nam diễn viên cũng tiếp tục ra thông báo nhấn mạnh 2 bên hoàn toàn không có bất kỳ mối liên hệ nào.

Toàn bộ tài khoản mạng xã hội của Bạch San San đều bị khóa. Các bài đăng liên quan đến việc “bóc phốt” người nổi tiếng và rao bán ảnh nhạy cảm cũng bị xóa sạch. Đại diện Sina giải thích nền tảng nhận được khiếu nại về hành vi gây rối, xâm phạm quyền riêng tư và bôi nhọ danh dự người khác. Do đó, nền tảng tiến hành xử lý, khóa tài khoản theo quy định.

Như Anh

Tử Du lấy lại vị thế không thua kém Vương Hạc Đệ, Trương Lăng Hách

Trong bối cảnh làng giải trí Hoa ngữ liên tục nổ ra tranh cãi về tình trạng “thời phong số liệu concert”, Tử Du trở thành tâm điểm.

Nếu phải chọn một trong những nghệ sĩ trẻ có tốc độ nổi tiếng nhanh nhất Cbiz những năm gần đây,

Tử Du là cái tên khó bỏ qua. Trước “Nghịch Ái”, anh gần như là gương mặt vô danh. Nhưng chỉ sau khi bộ phim phát hành trực tuyến, Tử Du cùng bạn diễn Điền Hủ Ninh lập tức trở thành hiện tượng, được cộng đồng người hâm mộ trong và ngoài Trung Quốc săn đón.

Sự bùng nổ của “Nghịch Ái” đưa Tử Du bước lên hàng sao lưu lượng, nhưng cũng kéo theo không ít trở ngại vì anh đóng đồng phim đam mỹ bị hạn chế ở điện ảnh Trung Quốc. Một thời gian dài, sự nghiệp của Tử Du gần như rơi vào trạng thái chững lại, khi các dự án mới đều bị trì hoãn hoặc ít được quảng bá.

Trong bối cảnh đó, “Thịnh thế thiên hạ” được xem là cú hích quan trọng giúp Tử Du giữ nhiệt tên tuổi. Xuất hiện với tạo hình cô trang, nam diễn viên gây chú ý nhờ khí chất trầm tĩnh, ánh mắt sắc nét và phong thái chững chạc hơn hẳn hình ảnh thanh xuân trước đây. Nhân vật Biện Kỳ của Tử Du nhanh chóng trở thành chủ đề bàn luận trên mạng xã hội, đưa từ khóa liên quan đến tạo hình mới lọt top tìm kiếm Weibo.

Không chỉ dừng ở phim ảnh, sức hút thực sự của Tử Du còn thể hiện rõ qua các con số bán vé concert. Tại Nam Kinh, hai đêm diễn liên tiếp với sức chứa 18.000 khán giả mỗi đêm đều kín chỗ hoàn toàn. Hệ thống xác thực danh tính ba lớp khiến việc “thời phong số liệu” gần như không thể xảy ra, khi tất cả khán giả đều phải kiểm tra thông tin trực tiếp tại công vào.



Theo dữ liệu từ các nền tảng bán vé, 36.000 vé cho hai đêm diễn cháy sạch chỉ trong 1 giây, với hơn 813.000 lượt truy cập cùng lúc. Lượt “muốn xem” trên Damai vượt mốc 1,07 triệu, còn tổng số lượt đặt vé tại bốn thành phố trong tour của Tử Du đạt hơn 1,65 triệu - con số hiếm thấy với một nghệ sĩ nam sinh sau năm 2000.

Với sức mua vé và độ thảo luận hiện tại, Tử Du được đánh giá có vị thế không thua kém các sao nam hàng đầu như Vương Hạc Đệ hay Trương Lăng Hách.

Từ một hiện tượng mạng bước ra từ phim đam mỹ, Tử Du đang dần chứng minh sức hút thực sự của mình, không chỉ dựa vào hiệu ứng nhất thời, mà bằng khả năng duy trì sự quan tâm của thị trường.

Đông Du



810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing



Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.

281-709-7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

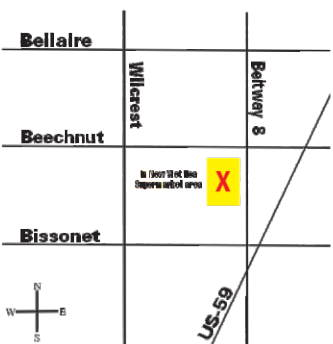
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- * Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- * Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- * Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- * DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- * Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- * Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- * Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



Elite
Commercial Agent



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.

#1 LIFE INSURANCE IN THE U.S. BACKED BY ALLSTATE!

Day 1
Coverage
No 2-Year
Wait!



Qualifications:

- ✓ A JOB
- ✓ A PULSE
- ✓ HAVEN'T BEEN TOLD YOU HAVE LESS THAN A YEAR TO LIVE
- ✓ BEING TREATED FOR INTERNAL CANCER

Choose a Plan:

Coverage from \$10,000 - \$80,000

Funeral Costs Are Rising!

Protect your family with affordable, permanent life insurance.

Did You Know?

Most employer-provided life insurance is temporary – you lose it if you:

- Quit
- Get Fired
- Retire

Confirm this with your HR dept

Steven Bradshaw

704-905-2984 · office

704-762-0687 · cell

sbradshaw@synergyinsurancegroup.biz

301 McCullough Drive Suite-400

Charlotte, NC 28262

Why Choose Allstate Whole Life Insurance:

- Permanent coverage you keep even after you leave your job
- #1 Child Rider in the industry
- Add up to 5 children (under 26) – each child gets \$20,000 in coverage for just \$9.10 total!

If you're working and have a pulse, you qualify!

Get PERMANENT LIFE INSURANCE backed by Allstate today!

Available 49 States except NY

Exciting News!

St. Joseph Catholic Church, Kannapolis, NC has partnered with us to protect their congregation – #1 Life insurance in the US, backed by Alistate.

<https://stjosephkannapolis.com/>

Các nghiên cứu chỉ ra: Bé trai sẽ thừa hưởng 4 đặc điểm này từ mẹ, mẹ đã biết hay chưa?

Kết quả của các nghiên cứu này giúp các bà mẹ điều chỉnh cách nuôi dạy con phù hợp hơn.

1. Khả năng diễn đạt ngôn ngữ

Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Khoa học Nhận thức của Trung Quốc cho thấy khả năng ngôn ngữ của trẻ có mối liên hệ mật thiết với phong cách ngôn ngữ và gen của mẹ, đặc biệt là đối với các bé trai.

Nhiều bé trai, từ cách nói chuyện, tư duy logic, thậm chí là giọng điệu và cách sử dụng từ ngữ, đều khiến người khác cảm giác như bản sao của mẹ. Từ góc độ sinh học, khả năng ngôn ngữ có liên quan rất lớn đến gen trên nhiễm sắc thể X. Mà bé trai chỉ thừa hưởng một nhiễm sắc thể X từ mẹ, vì vậy mẹ đóng vai trò chủ đạo trong sự phát triển khả năng ngôn ngữ của con.

Không chỉ vậy, hầu hết trẻ trước 3 tuổi dành nhiều thời gian ở bên mẹ. Do đó, cách nói chuyện của trẻ chủ yếu học từ mẹ.

Ví dụ, nếu mẹ nói chuyện hài hước và thoải mái, con trai cũng sẽ học cách nói chuyện như vậy, giống như “sao chép” mẹ. Nếu mẹ nói chậm rãi nhưng suy nghĩ rõ ràng, ngắn gọn, thì cách nói của trẻ cũng thường theo phong cách này. Điều này khiến nhiều mẹ phải cảm thán: “Nhìn con trai, tôi như thấy lại chính mình hồi nhỏ”.

2. Đặc điểm thể chất

Thể chất của bé trai, như sức đề kháng và vóc dáng, cũng thường có liên quan mật thiết đến mẹ. Điều này là do DNA ti thể của trẻ hoàn toàn được thừa hưởng từ mẹ.

Ti thể là “nhà máy năng lượng” của tế bào, chịu trách nhiệm cho quá trình trao đổi chất và vận hành hệ miễn dịch. Vì vậy, sức khỏe của mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến thể chất của bé trai.

Một người mẹ nó có cơ địa nhạy cảm, dễ bị dị ứng. Sau khi sinh con trai, bé cũng thừa hưởng cơ địa dễ dị ứng từ mẹ. Ngoài ra, chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt của mẹ trong thời kỳ mang thai cũng ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe của trẻ.

Ví dụ, nếu mẹ trong thai kỳ

giữ tâm trạng tốt, ăn uống đủ dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý, thì trẻ sinh ra thường có thể chất tốt hơn. Ngược lại, nếu mẹ thường xuyên căng thẳng, trầm cảm, ăn uống và ngủ nghỉ không đầy đủ trong thai kỳ, trẻ có nguy cơ sinh ra với thể chất yếu hơn.

3. Độ nhạy cảm về cảm xúc

Nếu con trai bạn nhạy cảm về cảm xúc, có khả năng đồng cảm mạnh, thì phần lớn là thừa hưởng từ mẹ. Điều này là bởi mẹ là đối tượng gắn bó tình cảm đầu tiên của trẻ.

Theo quan niệm truyền thống, bố thường là người kiệm lời, nội tâm và ít biểu lộ cảm xúc. Trong khi đó, trẻ lại là sinh vật dễ bộc lộ cảm xúc. Vì thế, cách chúng biểu đạt cảm xúc chủ yếu học từ mẹ.

Nếu mẹ là người tinh tế, giàu lòng trắc ẩn, thì con trai có khả năng trở thành một “chàng trai ấm áp” quan tâm và chu đáo. Ví dụ, bé có thể nhận ra bạn mệt mỏi sau giờ làm, chủ động mang một ly nước, hoặc nhẹ nhàng an ủi bạn khi bạn đang giận.

Ngược lại, nếu mẹ là người vô tư, phóng khoáng, thì trẻ có thể cũng sẽ ít chú ý đến cảm xúc của người khác hơn.

4. Đặc điểm tính cách

Tính cách là kết quả của sự kết hợp giữa di truyền và môi trường, trong đó mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc định hình tính cách của trẻ.

Một nghiên cứu từng chỉ ra rằng sự ổn định cảm xúc, đặc điểm tính cách và cách nuôi dạy con của mẹ có ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển tính cách của bé trai. Ví dụ, nếu mẹ là người lạc quan và vui vẻ, con trai cũng có xu hướng tích cực và năng động hơn. Nếu mẹ là người nhạy cảm và hướng nội, con trai thường sẽ có tính cách sâu sắc và suy nghĩ kỹ lưỡng. Điều này không chỉ là kết quả của gen mà còn do cách tương tác hàng ngày.

Ví dụ, một người mẹ hướng nội có thể chú trọng quan sát cảm xúc của con, dạy con cách xử lý những cảm giác phức tạp. Khi lớn lên, bé trai sẽ giỏi lắng nghe và đồng cảm hơn, điều này rất được đánh giá cao trong các mối quan hệ và công việc. Ngược lại, nếu mẹ là người dễ cáu gắt và hay mất bình tĩnh, con trai có thể trở nên nhạy cảm, thậm chí dễ lo âu.

Vì vậy, khi đối diện với con, các mẹ nên giữ thái độ bình tĩnh, tích cực hướng dẫn để giúp trẻ hình thành tính cách lành mạnh hơn. ■

Tóm tắt: Tìm nhà ở và duy trì nhà ở tại Houston – Phần 2

Họp báo truyền thông cộng đồng Houston | Tóm tắt người tham dự

Thứ Ba, 27/01/2026 | 11:00 sáng – 1:00 chiều (giờ Trung tâm)

Southern News Group | 11122 Bellaire Blvd., Houston, TX

Houston Community Media đã triệu tập các chuyên gia nhà ở, nhà cung cấp dịch vụ và nhà nghiên cứu cho buổi họp thứ hai trong chuỗi hai phần nhằm xem xét vấn đề nhà ở tại Houston. Cuộc thảo luận không chỉ tập trung vào **cách giúp người dân có nhà ở**, mà còn vào các hệ thống cần thiết để giúp cư dân **duy trì nhà ở lâu dài**, đặc biệt trong bối cảnh chi phí tăng cao, trợ cấp hạn chế và nhu cầu dịch vụ ngày càng tăng.

Bản tóm tắt này được cung cấp để tham khảo và nắm bối cảnh. Người tham dự được khuyến khích dựa vào ghi chép riêng, đánh giá báo chí cá nhân và các cuộc phỏng vấn tiếp theo khi xây dựng bài viết riêng.

Đất đai, chính sách và quyền kiểm soát cộng đồng

Christa Stoneham, Chủ tịch & CEO, Houston Land Bank

Stoneham giải thích rằng Houston Land Bank được thành lập nhằm kích hoạt các khu đất công chưa được sử dụng hiệu quả và loại bỏ các rào cản hành chính làm chậm quá trình phát triển nhà ở và cộng đồng. Land Bank không trực tiếp xây nhà mà là một tổ chức mang tính hệ thống, chuyển nhượng đất với giá ưu đãi để giúp nhà ở có thể bán với giá phù hợp cho người mua đủ điều kiện thu nhập.

Bà nhấn mạnh rằng hoạt động của Land Bank không chỉ giới hạn ở nhà ở mà còn bao gồm không gian xanh, giảm thiểu ngập lụt và phát triển kinh tế. Bà cũng nêu bật các dự án tái phát triển lớn liên quan đến các khu đất từng bị ô nhiễm. Một chủ đề chính là khả năng thích ứng — đảm bảo nhà ở mới có thể chịu được điều kiện khí hậu của Houston thay vì lặp lại mô hình phát triển cũ.

Trích dẫn đáng chú ý:

- “Công việc của tôi là thay đổi Houston từng khu đất một.”
- “Chúng tôi không chỉ muốn xây lại — chúng tôi muốn xây thông minh hơn.”
- “Câu hỏi không phải là có bao nhiêu hay không — mà là khi nào.”

Khả năng chi trả lâu dài và ổn định qua nhiều thế hệ

Ashley Allen, Giám đốc điều hành, Houston Community Land Trust

Allen mô tả mô hình Community Land Trust (CLT) là công cụ giúp duy trì khả năng chi trả lâu dài, bằng cách tách quyền sở hữu đất khỏi quyền sở hữu nhà để cộng đồng giữ quyền kiểm soát lâu dài. Bà truy nguyên mô hình này từ các nông dân người Mỹ gốc Phi thời phong trào dân quyền và liên hệ với áp lực di dời hiện nay tại Houston.

Bà nhấn mạnh rằng khả năng chi trả thường bị mất khi trợ cấp công quay trở lại thị trường, và cho rằng CLT giúp bảo vệ đầu tư của người nộp thuế bằng cách hạn chế giá bán lại và ổn định thuế bất động sản. Houston CLT phục vụ nhiều nhóm lao động, bao gồm giáo viên, người về hưu và sinh viên mới ra trường.

Trích dẫn đáng chú ý:

- “Mô hình quỹ đất cộng đồng cho phép duy trì khả năng chi trả lâu dài và vĩnh viễn.”
- “Chúng tôi không chỉ trao tiếng nói cho cư dân — chúng tôi trao quyền lực cho họ.”
- “Houston không thiếu xây dựng nhà. Chúng tôi thiếu duy trì khả năng chi trả.”

Hỗ trợ tiền thuê, voucher và khoảng trống hệ thống

Anna Rhodes, Phó giáo sư Xã hội học, Đại học Rice - Viện Nghiên cứu Đô thị Kinder

Rhodes cung cấp bối cảnh về chương trình Housing Choice Voucher — chương trình hỗ trợ tiền thuê lớn nhất của liên bang, phục vụ khoảng 2,3 triệu hộ gia đình trên toàn quốc. Bà lưu ý rằng do thiếu ngân sách kéo dài, chỉ khoảng 1 trong 4 hộ đủ điều kiện nhận được hỗ trợ.

Tại Houston, danh sách chờ của cả Houston Housing Authority và Harris County Housing Authority hiện đang đóng. Rhodes chỉ ra các rào cản chính đối với người có voucher, bao gồm sự phân biệt của chủ nhà, chậm trễ hành chính và việc Texas không có luật bảo vệ nguồn thu nhập. Bà cũng đề cập đến chương trình voucher di chuyển mới, được tài trợ 5 triệu USD từ HUD, nhằm giúp người có voucher chuyển đến khu vực có cơ hội tốt hơn.

Trích dẫn đáng chú ý:

- “Đây là chương trình hỗ trợ tiền thuê lớn nhất của chính phủ liên bang.”
- “Chúng tôi chỉ phục vụ khoảng 1 trong 4 hộ đủ điều kiện.”
- “Ở Texas, chủ nhà có thể hợp pháp từ chối cho thuê nếu người thuê dùng voucher.”

Ứng phó với vô gia cư và giới hạn của việc ‘nhìn thấy’

Alexis Loving, Chủ tịch & CEO, SEARCH Homeless Services

Loving đề cập đến việc Houston được ghi nhận giảm 60% tình trạng vô gia cư từ năm 2011, nhưng cảnh báo rằng thành công phụ thuộc vào nguồn nhà ở, voucher và nguồn tài trợ ổn định. Bà nhấn mạnh rằng vô gia cư không “kết thúc” khi một người nhận được chìa khóa nhà và việc duy trì nhà ở thường khó hơn việc tìm được nhà.

Bà thảo luận về vai trò của các dịch vụ hỗ trợ toàn diện — chăm sóc sức khỏe tâm thần, y tế, ổn định thu nhập và xây dựng lại cộng đồng — đồng thời thách thức quan niệm sai lầm của công chúng khi chỉ dựa vào mức độ “nhìn thấy” để đánh giá thành công.

Trích dẫn đáng chú ý:

- “Nhà ở không phải là đích đến cuối cùng.”
- “Không chỉ là có nhà — mà là sự ổn định, chăm sóc và hỗ trợ.”
- “Không ai trong chúng ta hoàn toàn độc lập. Chúng ta đều cần cộng đồng.”

211 – Cổng truy cập và công cụ phòng ngừa

Aarti Goswami, Phó chủ tịch hỗ trợ cộng đồng-211,

United Way Greater Houston Goswami giải thích rằng 211 là đường dây trợ giúp miễn phí 24/7 do liên bang chỉ định, kết nối cư dân với hỗ trợ nhà ở, thực phẩm, điện nước, vận chuyển và dịch vụ sức khỏe tâm thần. United Way Greater Houston vận hành một trong những hệ thống 211 lớn nhất nước, xử lý hơn một triệu lượt kết nối mỗi năm.

Bà cho biết nhu cầu hỗ trợ tăng mạnh trong đại dịch và chưa trở lại mức trước COVID, đặc biệt là hỗ trợ tiền thuê và điện nước. Trong thảm họa và tình huống khẩn cấp, 211 được chính quyền địa phương xem là nguồn thông tin chính cho nơi trú ẩn, vận chuyển và dịch vụ.

Trích dẫn đáng chú ý:

- “211 là cửa chính để tiếp cận nguồn lực cộng đồng.”
- “Mỗi lần bạn gọi 211, bạn sẽ nói chuyện với người thật.”
- “Nhu cầu rất lớn, nhưng nguồn lực thì không đủ.”

Nguồn hỗ trợ ngay cho cộng đồng

Cư dân cần hỗ trợ về nhà ở, tiền thuê, điện nước, thực phẩm, vận chuyển hoặc dịch vụ khẩn cấp có thể gọi 211 hoặc truy cập 211texas.org để được hỗ trợ miễn phí, bảo mật 24/7 với hơn 350 ngôn ngữ.



Photo courtesy of Latin Touch Media



Ăn cơm nguội có thực sự hỗ trợ giảm cân tốt hơn cơm nóng?

Khi cơm để nguội, một phần tinh bột này được chuyển hóa thành tinh bột kháng - loại tinh bột không bị hệ tiêu hóa hấp thụ hoàn toàn, hoạt động tương tự như chất xơ.

Trong thời gian gần đây, thông tin về việc ăn cơm nguội có thể giúp giảm cân tốt hơn cơm nóng được lan truyền rộng rãi. Tuy nghe khá lạ tai, nhưng liệu sự thật đằng sau quan điểm này có đáng tin cậy, hay chỉ là một cách truyền miệng không có chứng cứ khoa học? Bạn hãy cùng khám phá nhé.

Khác biệt giữa cơm nguội và cơm nóng là gì?

Dù đều được nấu từ gạo, cơm nguội và cơm nóng không hoàn toàn giống nhau về cấu trúc tinh bột. Điểm khác biệt lớn nhất nằm ở sự thay đổi trạng thái tinh bột sau khi cơm nguội đi.

Khi cơm còn nóng, tinh bột chủ yếu tồn tại dưới dạng tinh bột dễ tiêu hóa - loại mà enzyme trong cơ thể dễ dàng phân giải, khiến lượng đường trong máu tăng nhanh sau bữa ăn.

Tuy nhiên, khi cơm để nguội, một phần tinh bột này được chuyển hóa thành tinh bột kháng - loại tinh bột không bị hệ tiêu hóa hấp thụ hoàn toàn, hoạt động tương tự như chất xơ. Chính điều này đã mang lại tiềm năng hỗ trợ kiểm soát cân nặng của cơm nguội.



Ảnh minh họa

Tinh bột kháng là gì và vì sao nó có lợi?

Tinh bột kháng (resistant starch - RS) thuộc nhóm tinh bột không dễ tiêu hóa. Chúng “lướt qua” ruột non hầu như nguyên vẹn và đi xuống ruột già, tại đây sẽ trở thành nguồn thức ăn nuôi dưỡng lợi khuẩn trong hệ tiêu hóa.

Những lợi ích cụ thể mà tinh bột kháng mang lại như ổn định đường huyết. Giúp làm chậm quá trình hấp thụ đường, từ đó giảm cảm giác đói và thèm ăn.

Cảm giác no lâu hơn: Do thời gian tiêu hóa kéo dài, bạn sẽ ít cảm thấy đói.

Cải thiện hệ tiêu hóa: Bổ sung dinh dưỡng cho lợi khuẩn đường ruột, góp phần tăng cường sức khỏe tiêu hóa.

Hỗ trợ đốt cháy mỡ thừa: Một số nghiên

cứ đã chỉ ra rằng tinh bột kháng có khả năng kích thích quá trình đốt mỡ hiệu quả hơn.

Chính những đặc điểm trên khiến nhiều người cho rằng việc ăn cơm nguội thay vì cơm nóng có thể giúp kiểm soát cân nặng tốt hơn nhờ hàm lượng tinh bột kháng cao hơn.

Vì sao cơm nguội giúp kiểm soát cân nặng

Cơm nguội có chỉ số đường huyết (GI) thấp hơn so với cơm nóng, từ đó giúp hạn chế sự gia tăng đột ngột của đường huyết sau bữa ăn - yếu tố quan trọng làm tăng nguy cơ tích tụ mỡ trong cơ thể. Hơn nữa, việc kết hợp cơm nguội cùng các loại rau củ, nguồn protein nạc sẽ hỗ trợ cơ thể hấp thụ năng lượng một cách ổn định, từ đó giảm thiểu cảm giác thèm ăn không cần thiết giữa các bữa.

Mặc dù vậy, các chuyên gia dinh dưỡng nhấn mạnh rằng không nên quá phụ thuộc vào cơm nguội. Nó không thể thay thế một chế độ ăn khoa học và cân đối. Điều cốt yếu vẫn là kiểm soát khẩu phần ăn, lựa chọn thực phẩm phù hợp, và duy trì một lối sống năng động hàng ngày.

Ăn cơm nguội có thực sự giúp giảm cân?

Theo phân tích của các chuyên gia dinh dưỡng, mặc dù cơm nguội có tiềm năng giúp kiểm soát cân nặng tốt hơn khi so sánh với cơm nóng, hiệu quả này chỉ rõ rệt nếu được kết hợp cùng một chế độ ăn uống và vận động hợp lý.

Một bát cơm nguội (khoảng 150g) có hàm lượng calo gần tương đương với cơm nóng, vào khoảng 170-180 kcal. Tuy nhiên, cơm nguội chứa ít tinh bột dạng hấp thụ nhanh hơn, làm chậm quá trình tiêu hóa và giúp kéo dài cảm giác no sau bữa ăn. Dù vậy, nếu tiêu thụ vượt mức năng lượng cần thiết hoặc ăn cơm nguội kèm theo những thực phẩm giàu dầu mỡ, cơm nguội đồng thời sẽ không mang lại hiệu quả giảm cân mong muốn.

Nói cách khác, việc giảm cân không đơn thuần phụ thuộc vào việc ăn cơm nóng hay nguội, mà còn quyết định bởi tổng lượng calo nạp vào và được tiêu hao thông qua hoạt động hàng ngày.

Những điều cần lưu ý khi ăn cơm nguội

Dù có một số lợi ích, ăn cơm nguội không đúng cách cũng tiềm ẩn nguy cơ sức khỏe, đặc biệt nếu bảo quản sai cách. Bạn nên chú ý những điều sau:

- Việc bảo quản và hâm lại cơm nguội trước khi ăn là yếu tố quan trọng để tránh ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn *Bacillus cereus*.

- Sau khi nấu, nên làm nguội cơm trong vòng một giờ, rồi bảo quản trong tủ lạnh ở $\leq 4-5$ độ C, dùng trong 24 giờ là tốt nhất.

- Khi ăn, hâm lại đến khoảng 74 độ C (có hơi nóng bốc lên) và không hâm lại nhiều lần.

- Nếu cơm có mùi lạ, nhớt hoặc chua, cần bỏ ngay. Có thể đông lạnh để dùng lâu hơn, nhưng nên chia nhỏ khẩu phần.

- Khi mang cơm đi làm, nên giữ trong hộp kín và túi giữ lạnh để tránh vi khuẩn phát triển.

- Ăn cơm nguội không phải “thần dược giảm cân”, nhưng có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng nhờ hàm lượng tinh bột kháng cao hơn và khả năng

giúp bạn no lâu hơn. ■

Những dấu hiệu trên da cho thấy cơ thể đang căng thẳng

Căng thẳng không chỉ ảnh hưởng đến tinh thần mà còn để lại những dấu hiệu rõ rệt trên làn da.

Từ mụn bùng phát bất ngờ, da nổi mẩn đỏ “không rõ nguyên nhân” cho đến quầng mắt thâm và bọng mắt kéo dài, các bác sĩ da liễu cho biết đây đều có thể là những tín hiệu cảnh báo cơ thể đang chịu áp lực quá mức.

Dẫn nguồn từ báo The Huffpost, bác sĩ da liễu Hallie McDonald cho biết căng thẳng kích hoạt trục HPA - hệ thống phản ứng stress của cơ thể. Khi trục này hoạt động mạnh, hormone cortisol cùng nhiều chất dẫn truyền thần kinh tăng cao, kéo theo phản ứng viêm, ngứa, suy giảm miễn dịch tại da và làm chậm quá trình phục hồi tự nhiên của hàng rào bảo vệ da.

Theo các chuyên gia, khi cơ thể “bật chế độ cảnh báo”, da thường phản ứng dữ dội vào những thời điểm con người ít mong muốn nhất. Tuy nhiên, việc nhận diện sớm các biểu hiện này có thể giúp mỗi người chủ động điều chỉnh lối sống, kiểm soát căng thẳng và hạn chế tổn thương da kéo dài.

Một trong những dấu hiệu phổ biến nhất là mụn. Cortisol làm tăng tiết dầu và thúc đẩy phản ứng viêm, khiến mụn xuất hiện nhiều hơn hoặc trở nên nghiêm trọng ở những người vốn đã có cơ địa dễ nổi mụn. Bên cạnh đó, các bệnh da mạn tính như eczema, vẩy nến hay rosacea cũng dễ bùng phát trong giai đoạn áp lực cao. Theo giới y khoa, stress được xem là một trong những yếu tố kích hoạt mạnh, khiến bệnh tái phát dù trước đó đã được kiểm soát ổn định.

Quầng mắt thâm và bọng mắt cũng là biểu hiện thường gặp. Cortisol khiến cơ thể giữ nước và muối, kết hợp với tình trạng rối loạn giấc ngủ do căng thẳng, dẫn đến vùng da quanh mắt sưng húp và sẫm màu hơn bình thường.

Ngoài ra, da sần sùi, dễ kích ứng là dấu hiệu cho thấy hàng rào bảo vệ da đang suy yếu. Làn da trong trạng thái stress thường nhạy cảm hơn với mỹ phẩm, khói bụi và các tác nhân môi trường, gây cảm giác châm chích, khô ráp hoặc mẩn đỏ.

Căng thẳng kéo dài cũng có thể gây rụng tóc và thay đổi chất tóc. Hiện tượng rụng tóc telogen thường xảy ra sau vài tuần đến vài tháng kể từ khi trải qua cú sốc tinh thần. Tóc có thể trở nên mỏng hơn hoặc thay đổi kết cấu khi cơ thể chịu stress kéo dài. Một biểu hiện khác là mề đay khi nhiều trường hợp nổi mề đay có liên quan trực tiếp đến căng thẳng tâm lý, ngay cả khi không tìm thấy yếu tố dị ứng rõ ràng. Các chuyên gia khuyến cáo, bên cạnh chăm sóc da phù hợp, việc ngủ đủ giấc, vận động thường xuyên, thư giãn tinh thần và tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết là những biện pháp quan trọng giúp giảm stress, từ đó cải thiện sức khỏe làn da một cách bền vững. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Một số “nỗi oan” của thịt lợn mà không phải ai cũng nhận ra

Tuy nhiên, thịt lợn thường bị coi nhẹ hơn thịt bò do hương vị, khẩu vị cá nhân hay giá thành chăn nuôi. Điều đó dẫn đến một số hiểu lầm về thịt lợn.

Thịt lợn là một trong những loại thực phẩm được yêu thích và tiêu thụ nhiều nhất, sánh ngang với thịt gà về mức độ phổ biến trên toàn thế giới.

Tuy nhiên, thịt lợn thường bị coi nhẹ hơn thịt bò do hương vị, khẩu vị cá nhân hay giá thành chăn nuôi. Điều đó dẫn đến một số hiểu lầm về thịt lợn.

Thịt lợn mỡ hơn thịt bò

Đôi khi, đây chỉ là vấn đề góc nhìn, lấy ví dụ một người có thể vừa nhăn mặt trước một miếng thịt lợn được cho là béo ngậy, lại vừa có thể thưởng thức một miếng bít tết bò hảo hạng chỉ vì nó có vân mỡ đẹp mắt.

Tuy nhiên, cũng giống như thịt bò, các bộ phận khác nhau của con lợn sẽ có tỷ lệ mỡ và nạc khác nhau. Phần sườn khá nhiều mỡ, tiếp đó là phần vai và bụng.

Mặt khác, thịt thăn lợn nạc và mềm, và lớp mỡ bên ngoài có thể dễ dàng loại bỏ, và một miếng thăn lợn nướng đơn giản có thể sánh ngang với ức gà nạc.

Nói cách khác, bạn hãy chọn một miếng thịt lợn phù hợp với bữa ăn của mình và hướng đến những công thức nấu ăn phù hợp với phần thịt nạc (nếu đó là sở thích của bạn).



Ảnh minh họa

Thịt lợn cần được nấu chín kỹ

Ngày xưa, lợn thường được nuôi trong các chuồng trại nhỏ, và do đó dễ bị nhiễm ký sinh trùng hơn. Vì vậy thời đó lợn cần được nấu chín kỹ để tiêu diệt bất kỳ vi sinh vật nào.

Giờ đây, nếu thịt lợn được lấy từ những trang trại chăn nuôi đảm bảo các quy định an toàn, bạn không cần phải quá lo lắng về điều này. Theo khuyến nghị của Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA), thịt lợn nguyên miếng được coi là an toàn khi nấu đến 73 độ C, thịt lợn xay ở 80 độ C.

Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn, vẫn nên nấu thịt chín và tránh tiếp xúc với các nguồn lây bệnh khác.

Đây không phải là một lựa chọn lành mạnh

Thịt lợn được cho là không lành mạnh bằng

thịt bò hay thịt gà do có hàm lượng calo cao hơn, và mỡ lợn chứa nhiều chất béo bão hòa. Tuy nhiên, mỡ bò thực sự chứa nhiều chất béo bão hòa hơn.

Bên cạnh đó, nếu so sánh sườn thăn lợn với bít tết xương chữ T ở thịt bò - bạn sẽ thấy thịt lợn cung cấp nhiều protein hơn một chút và ít calo hơn một chút (và ít chất béo hơn).

Trong khi thịt bò giàu sắt hơn, thịt lợn thường ít natri hơn, nhưng lại giàu kali, vitamin A, E và D (cùng nhiều lợi ích khác), nên dinh dưỡng không phải là vấn đề.

Bởi vậy, nếu chế độ ăn uống và lối sống của bạn lành mạnh và bạn không có các yếu tố nguy cơ cụ thể, thì không có lý do gì bạn không thể thưởng thức thịt lợn ở mức độ vừa phải - dù là thịt xông khói hay thịt lợn thông thường.

Thịt lợn là thịt trắng

Thịt lợn có phải là thịt trắng không? Không hẳn. Theo Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) và các nguồn khác, thịt lợn được coi là thịt đỏ vì nó chứa nhiều myoglobin (phân tử mang sắt tạo nên màu đỏ hoặc hồng của thịt) hơn thịt gia cầm hoặc cá.

Vì thịt của bất kỳ động vật chăn nuôi lớn nào cũng tự động được coi là thịt đỏ, nên thịt lợn cũng đủ điều kiện theo tiêu chuẩn đó.

Tuy nhiên, tùy thuộc vào nguồn gốc của thịt trên động vật, một số phần thịt lợn có màu trắng hơn trong khi những phần khác có màu đỏ hơn. Theo nguyên tắc chung, bạn sẽ thấy rằng các phần thịt lợn nạc, mềm, như thăn và mông, có màu nhạt hơn các phần thịt dai hơn, được sử dụng nhiều hơn như vai và chân. Điều này chủ yếu là do chúng là các loại sợi cơ khác nhau.

Các sợi màu sáng hơn tạo nên các cơ co giật nhanh cho các hoạt động bùng nổ nhanh chóng, và các sợi màu tối hơn tạo nên các cơ co giật chậm cần thiết cho sức bền. Thật dễ dàng để nhớ đâu là thịt nào vì thịt nhạt màu tốt nhất cho các phương pháp nấu nhanh như nướng, trong khi thịt sẫm màu tốt nhất cho nấu chậm.

Thịt lợn khá nhạt nhẽo và khá giống nhau

Trên thực tế, thịt lợn không hề nhạt nhẽo. Nó đậm đà, thơm ngon và đa dụng, và hương vị thịt còn tùy thuộc vào cách chế biến.

Thứ nhất, nhiều người chỉ nấu thịt lợn chín kỹ. Điều đó không sao với các miếng thịt sẫm màu hơn, chẳng hạn như thịt vai lợn, nhưng nó khiến các phần thịt nhạt màu hơn trở nên khô và kém hấp dẫn. Vì vậy, USDA khuyến nghị hãy nấu những phần thịt màu sáng này ở nhiệt độ 73 độ C.

Thịt lợn không bền vững và gây hại cho môi trường

Nếu bạn thử tìm kiếm trên Internet về định lượng tác động của thực phẩm đến môi trường, bạn sẽ thấy kết quả là thịt bò cho đến nay là loại thực phẩm có tác động cao nhất, trong khi thịt lợn và thịt gia cầm nằm ở vị trí thứ 9 và thứ 10 trong danh sách.

Vì vậy, mặc dù bản thân thịt lợn không bền vững và thân thiện với môi trường bằng các nguồn protein thực vật, thì nó lại bền vững hơn thịt bò, và

việc thay thế một vài bữa thịt bò mỗi tháng bằng thịt lợn sẽ mang lại hiệu quả đáng kể. ■

Ba món giảm tiêu thụ trong năm mới giúp trẻ hóa làn da

Các chuyên gia cảnh báo rằng một số thực phẩm chế biến sẵn có thể làm suy giảm collagen, đẩy nhanh quá trình hình thành nếp nhăn và lão hóa.

Khoai tây chiên

Hầu hết khoai tây chiên đóng gói đều có hàm lượng muối rất cao. Tiến sĩ Simran Sethi - người sáng lập RenewMD và Skin by Dr. Simran Sethi - lưu ý rằng loại thực phẩm này không những không giúp dưỡng ẩm cho da mà còn khiến da mất nước, góp phần làm da nhanh xuất hiện nếp nhăn, nứt nẻ và bong tróc. “Do áp suất thẩm thấu, muối hút nước ra khỏi tế bào, bao gồm cả tế bào da, dẫn đến da khô”, Tiến sĩ Sethi giải thích.

Sethi cũng khuyến khích hạn chế lượng muối nêm nêm vào thức ăn hàng ngày. Bà gợi ý “nêm gia vị cho thức ăn bằng chanh, tiêu đen và các loại thảo mộc khô” vừa tốt cho sức khỏe, lại giúp ích cho làn da.

Mì ăn liền

Elaine F. Kung - tốt nghiệp Tiến sĩ từ Trường Y khoa Yale - cho biết mì ăn liền chứa nhiều natri, có thể làm mất nước cho da, dẫn đến lão hóa sớm nếu ăn thường xuyên. “Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng việc tiêu thụ nhiều muối có thể làm suy giảm quá trình tái tạo mô da, gây viêm da và làm tăng phản ứng cơ mạch do hormone”, Tiến sĩ Kung cảnh báo.

Bác sĩ cũng cho biết bột ngọt (MSG) là một thành phần khác trong thực phẩm này có thể khiến da bị viêm nhiễm nhanh và nghiêm trọng hơn, do đó nếu thường xuyên tiêu thụ món ăn tiện lợi này, nên giảm dần tần suất.

Carb tinh chế

Tinh bột tinh chế có thể được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm chế biến sẵn phổ biến, vì vậy rất dễ dàng hấp thụ chúng vào chế độ ăn uống mà không hề nhận ra. Nadir Qazi - bác sĩ chuyên khoa da liễu thẩm mỹ và chủ sở hữu Phòng khám Thẩm mỹ Qazi - giải thích rằng tiêu thụ nhiều nhóm thực phẩm này có thể “kích thích sản sinh bã nhờn”. Bã nhờn là chất dầu, sáp mà cơ thể sản sinh ra để dưỡng ẩm, bảo vệ da nhưng khi có quá nhiều “khiến da trông nhờn, làm cho lỗ chân lông to hơn, dễ giữ lại tế bào chết bên trong lỗ chân lông, dẫn đến mụn trứng cá và mụn đầu đen”.

Theo bác sĩ Qazi, các loại carbohydrate tinh chế phổ biến như bánh ngọt, bánh mì trắng làm tăng đột biến lượng insulin khi tiêu thụ. Ông cho biết sự thay đổi đột ngột về đường huyết khiến cơ thể giải phóng androgen và làm da trở nên nhờn hơn đồng thời thúc đẩy quá trình lão hóa, gây ra nếp nhăn.

Tinh bột tinh chế thường có chỉ số đường huyết cao, đẩy nhanh quá trình lão hóa khi tiêu thụ thường xuyên. ■



Phụ nữ Pháp có thể diện đồ rất đơn giản nhưng vẫn sang trọng là nhờ 4 kiểu giày

Nhắc đến thời trang Pháp, người ta thường nghĩ ngay đến sự thanh lịch không cần gắng gượng. Phụ nữ Pháp hiếm khi chạy theo xu hướng quá nhanh, họ trung thành với những món đồ kinh điển, có thể mặc nhiều năm mà vẫn đẹp.

Trong tủ giày của họ, không cần quá nhiều kiểu dáng cầu kỳ, chỉ cần vài đôi “đỉnh” là đủ đi từ sáng đến tối, từ công sở ra quán cà phê.

Dưới đây là 4 đôi giày rất sang, xuất hiện thường xuyên trong phong cách của phụ nữ Pháp.

Giày búp bê



Giày búp bê là biểu tượng của vẻ đẹp nữ tính, nhẹ nhàng và có phần rất “Paris”. Phụ nữ Pháp yêu thích kiểu giày này vì sự tiện lợi: dễ mang, dễ phối và phù hợp với nhịp sống đi bộ nhiều.

Một đôi búp bê mũi tròn hoặc mũi hơi nhọn, da mềm, màu trung tính như đen, be hay nâu sẫm có thể đi cùng váy midi, quần jeans hay thậm chí là suit dáng rộng.

Điểm đặc biệt là giày búp bê của phụ nữ Pháp hiếm khi quá cầu kỳ. Không quá nhiều nơ to, đính đá hay họa tiết rườm rà. Sự sang trọng nằm ở chất liệu và phom dáng vừa vặn.

Khi kết hợp với quần jeans ống đứng, áo thun trắng và blazer, đôi giày búp bê tưởng chừng đơn giản lại trở thành mảnh ghép hoàn hảo cho vẻ ngoài “effortless chic” - phong cách đặc trưng của phụ nữ Pháp.

Giày cao gót mũi nhọn

Nếu phải chọn một đôi giày đại diện cho sự quyến rũ tinh tế, đó chắc chắn là giày cao gót mũi nhọn. Phụ nữ Pháp không mang cao gót quá cao hay quá phô trương. Họ ưu tiên gót vừa phải, đủ để tôn dáng nhưng vẫn có thể đi cả ngày mà không mệt mỏi.

Giày cao gót mũi nhọn thường được phối cùng váy liền thân dáng đơn giản, quần âu cạp cao hoặc quần jeans ống suông. Màu sắc phổ biến nhất vẫn là đen, be hoặc nâu chocolate.

Một đôi cao gót mũi nhọn da lì, phom chuẩn có thể “nâng cấp” cả bộ trang phục, khiến người mặc trông chín chu và tự tin hơn ngay lập tức.

Điều làm nên sự sang trọng của phụ nữ

Pháp không nằm ở việc họ mang giày cao gót thường xuyên, mà là cách họ chọn đúng thời điểm. Cao gót dành cho những buổi hẹn quan trọng, bữa tối hay sự kiện, và luôn được kết hợp một cách rất tự nhiên, không gượng ép.

Giày loafer

Giày loafer là minh chứng rõ ràng cho việc thời trang Pháp đề cao sự thoải mái nhưng vẫn thanh lịch. Đây là kiểu giày mang hơi hướng menswear nhưng lại được phụ nữ Pháp biến hóa đầy duyên dáng. Một đôi loafer da trơn hoặc da lộn, phom gọn, màu đen hay nâu đậm thường xuyên xuất hiện trên đường phố Paris.

Loafer rất hợp với quần âu ống đứng, áo sơ mi, áo len mỏng hoặc blazer. Khi phối cùng tất mỏng màu trung tính, tổng thể trông vừa cổ điển vừa hiện đại. Phụ nữ Pháp thích loafer vì nó mang lại cảm giác tự tin, không quá mềm mại nhưng vẫn đủ tinh tế.

Đây cũng là kiểu giày có thể đi từ công sở ra phố, từ buổi họp đến buổi cà phê cuối tuần. Sự linh hoạt này khiến loafer trở thành một khoản đầu tư “đáng tiền” trong tủ giày.

Giày Mary Jane



Giày Mary Jane mang hơi thở cổ điển, gợi nhớ đến phong cách vintage rất được phụ nữ Pháp yêu thích. Đặc trưng của kiểu giày này là quai ngang bàn chân, tạo cảm giác nữ tính nhưng không hề “bánh bèo” nếu chọn đúng thiết kế.

Phụ nữ Pháp thường chọn Mary Jane gót thấp hoặc gót vuông vừa phải, màu đen hoặc đỏ rượu vang.

Họ kết hợp giày Mary Jane với váy ngắn, váy midi hoặc quần ống đứng để tạo nên vẻ ngoài vừa hoài cổ vừa hiện đại.

Điểm hay của Mary Jane là khả năng cân bằng giữa sự dịu dàng và cá tính, rất phù hợp với tinh thần thời trang Pháp.

Không cần quá nhiều chi tiết, chỉ một đôi Mary Jane đơn giản cũng đủ khiến trang phục trở nên có chiều sâu hơn.

Đây là kiểu giày thể hiện rõ nhất gu thẩm mỹ tinh tế, biết trân trọng những giá trị cổ điển nhưng vẫn sống trong nhịp điệu hiện đại. ■

Mẹ bầu nên dùng bao nhiêu đường mỗi ngày để tốt cho cả mẹ và bé?

Nhiều mẹ bầu thèm ăn đồ ngọt khi mang thai, tuy nhiên, nếu ăn quá nhiều đồ ngọt sẽ dễ dẫn đến tiểu đường thai kỳ. Vậy mẹ bầu nên tiêu thụ bao nhiêu đường mỗi ngày để tốt cho sức khỏe?

Nhóm gia vị ngọt gồm đường, mật ong, si rô... Đường tạo vị ngọt có thể làm cho một số món ăn ngon hơn. Bên cạnh đó, đường cũng cung cấp năng lượng cho cơ thể, do đó nếu sử dụng đường ở mức dư thừa có thể gây ra các nguy cơ về thừa cân, béo phì và đái tháo đường thai kỳ ở bà mẹ mang thai.

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), cả người lớn và trẻ em nên giới hạn lượng đường tự do (bao gồm tất cả các loại đường được thêm vào thực phẩm và đường có trong mật ong, si rô, nước ép trái cây, các loại mứt quả...) ở mức dưới 10% tổng năng lượng tiêu thụ hàng ngày.

WHO cũng khuyến nghị tiêu thụ đường dưới mức 5% còn tốt hơn nữa và mang lại lợi ích cho sức khỏe.

Đối với bà mẹ mang thai, Tháp Dinh dưỡng hợp lý cho người trưởng thành (giai đoạn 2016 - 2020) của Viện Dinh dưỡng Quốc gia khuyến cáo, một người trưởng thành không nên ăn quá 5 đơn vị đường/ngày.

Trong đó, 1 đơn vị đường tương đương với 1 muỗng café (muỗng nhỏ) đường 5g hoặc 1 thanh kẹo lạc 8g hoặc 1 muỗng café mật ong 6g.

Để hạn chế lượng đường tiêu thụ, mẹ bầu nên lưu ý những điều sau khi thèm ăn ngọt:

- Mẹ bầu nên chia nhỏ bữa ăn và chia cụ thể bữa ăn vặt - bữa ăn chính;
- Khi thèm ăn các món như bánh quy, kẹo,... không nên ăn quá 1 - 2 lần/ngày;



- Khi thèm ngọt nên ăn các thực phẩm tạo ngọt tự nhiên như sữa chua, nho, táo xanh, dâu, đậu nành...;

- Tránh các loại thực phẩm chế biến sẵn với thành phần chứa nhiều các loại đường tổng hợp, hóa học không tốt;

- Nên bổ sung nhiều chất xơ cùng với lượng đường tự nhiên có trong rau, củ, quả để cân bằng các dinh dưỡng cần thiết cho cả mẹ và bé.

- Mẹ bầu cần giữ cho tinh thần thoải mái vì đây cũng là một cách giúp mẹ giảm ăn đồ ngọt. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Tục cúng ông Công ông Táo của người Việt: Chuyện đằng sau lý do cúng cá chép mà không cúng ngựa

Ngày 23 tháng Chạp hàng năm là một ngày đáng nhớ trong văn hóa tâm linh của người Việt, khi mà hương vị Tết đã đến thật gần, người người nhà nhà đều bận rộn chuẩn bị một mâm lễ cúng đầy sắc màu để tiễn một vị thần lên trời.

Có lẽ tháng Chạp là thời điểm khiến người ta đau đầu hướng về nhất trong năm. Trong tháng này có rất nhiều sự kiện quan trọng để đón chào năm mới, chẳng hạn như lễ cúng ông Công ông Táo. Mọi công việc tất bật và hối hả hơn khi tháng Chạp về, nhưng người ta rạo rức hơn cả là khi đến ngày ông Công ông Táo.

Bên cạnh việc thờ cúng tổ tiên vào ngày Tết Nguyên đán, trong tâm thức tín ngưỡng của người Việt, thần Bếp cũng chiếm một vị trí quan trọng trong đời sống tinh thần của người dân. Chẳng thế mà, vào ngày tiễn đưa ông Táo lên châu trời, nhà nào nhà nấy đầy đủ cỗ bàn, không chay thì mặn, không ít thì nhiều, đều có cả.



Cứ 23 tháng Chạp hàng năm, chuyến đi lên Thiên đình của ông Táo được nhiều người gửi gắm mong mỏi và hy vọng nhất

Sự tích về ông Táo thì có rất nhiều. Tựu trung lại đều là chỉ vị Thần bếp luôn chăm nom, săn sóc và chờ người dân suốt 4 mùa quanh năm. Cứ vào 23 tháng Chạp hàng năm, những mâm cỗ lớn nhỏ, những con cá chép vàng au tươi roi rói cùng bộ đồ mã của ông Công ông Táo được bày biện tươm tất. Người ta chuẩn bị lễ này để tiễn đưa ông Táo về châu trời, cũng là chuyến đi được nhiều người mong ngóng nhất.

Ông Công ông Táo là ai?

Ông Táo là vị thần quen thuộc trong đời sống hàng ngày của con người. Tín ngưỡng thờ Táo quân rất phổ biến, bắt nguồn từ việc thờ cúng Thần Lửa trong xã hội cổ đại. Suốt quá trình phát triển, Táo quân từ tục thờ cúng thiên nhiên thờ hồng hoang thành vị thần cai quản việc ăn uống, hạnh phúc, trường thọ của gia đình.

Nhìn chung tập tục cúng Táo quân ở ba miền Bắc, Trung, Nam, dù ở nước ta hay các nước phương Đông khác sự chênh lệch này ít nhiều phản ánh đặc trưng văn hóa của mỗi nơi song điều quan trọng là ý thức lễ nghi, sự kỳ vọng và cái đẹp cũng như sự kế thừa đồng thời tôn trọng văn hóa.

Thần Bếp hay còn gọi là Táo quân, ông Táo, Vua Bếp trở thành một phần quan trọng trong tín ngưỡng của con người vì liên quan mật thiết tới quần áo, đồ ăn, nhà ở.

Xưa kia, “Sách lễ”, “Sử ký”, “Hán thư” của Trung Quốc đã có ghi chép về Táo quân, có thể thấy rằng niềm tin vào Thần bếp thời đó đã rất thịnh hành. Từ thời Thương, Chu, cúng Thần bếp đã trở thành một trong ngũ lễ của đất nước.

Sự tục hóa của Táo quân và lý do người Việt ta cúng cá chép mà không cúng ngựa

Tục thờ Thần Bếp bắt nguồn từ việc thờ thần Lửa, thờ ban đầu lửa rất huyền bí và linh thiêng với con người. Khi con người biết cách sử dụng và tạo ra lửa, giữ lửa trong bếp nên không còn coi trọng việc thờ cúng Thần Bếp nữa. Địa vị của Táo quân cũng thay đổi, bắt đầu tiên hóa từ một vị thần nổi bật thành một vị thần gia tộc nhỏ.

Trong đời sống tinh thần của mỗi gia đình, Táo quân chính là nhân vật đặc biệt được giao phó sứ mệnh cao cả: Là người luôn theo dõi và ghi nhận mọi hành động, lời nói của con người. Từng bước một, hình ảnh Thần bếp chỉ quanh quẩn bên hũ gạo và bát canh giờ đã nhường chỗ cho một ông Táo quân toàn năng, với quyền lực quản định phước lành và tai ương, được mệnh danh là “Thần gieo quả ngọt trên trời, giữ gìn bình an cho người đời dưới hạ giới”.

Con người, với tâm tư phức tạp không kém, vừa thân thiện vừa e dè ông Táo: Họ ao ước việc lành mình làm được ông chuyển tới tai nhà Ngọc Hoàng để nhận ân sủng, song cũng âm thầm lo sợ những lỗi lầm không may sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm khắc từ bề trên.

Có rất nhiều phiên bản về vai trò của Táo quân, có người cho rằng vị thần này đảm nhiệm việc trông coi sản xuất lương thực ở thế gian, mặt khác lại giám sát mọi sinh hoạt trong gia đình, “thao túng” họa phúc của mỗi nhà.

Vào ngày 23 tháng Chạp hàng năm, thần sẽ lên trời báo cáo với Ngọc Hoàng. Vì Táo quân có tài hùng biện nên dân gian mong rằng Táo quân sẽ nói những lời tốt đẹp để cầu may mắn cho gia đình mình.

Trong số đó, không thể thiếu các món đồ ngọt, người ta cho rằng như vậy, Táo quân sẽ bậm lời ngọt ngào và bớt lời đắng cay. Chính vì thế, nhiều người nói vui rằng, việc chuẩn bị mâm cúng tiễn đưa ông Táo vào ngày 23 tháng Chạp thực chất là cách để người dân “mua chuộc” ông Táo.

Theo truyền thống của người Trung Quốc, sau khi tế lễ xong, người ta sẽ đốt ngựa giấy cúng đồ mã để đưa ông Táo về trời, còn ở nước ta mọi người lại cúng cá chép vàng.

Điều này cũng có lý do đặc biệt, cá chép vàng trong niềm tin dân gian tượng trưng cho sự

thành công và thịnh vượng. Người ta cho rằng, cá chép khi “vượt vũ môn” có thể hóa rồng, có thể bay được, không giống như những con vật khác nên có thể đưa các Táo về châu trời.

Nghi thức cúng ông Công ông Táo

Có thể nói rằng, cứ đến ngày 23 tháng Chạp là một mùa rộn ràng những phiên chợ sớm mai, ai ai cũng mong chọn cho mình được những con cá chép vàng khỏe mạnh để làm phương tiện đưa Táo quân lên trời.

Trong nghi thức cúng ông Công ông Táo vào ngày cận Tết mang một ý nghĩa lớn trong đời sống tín ngưỡng của người Việt. Chính vì thế, mọi người chuẩn bị kỹ càng. Một số việc để thực hiện nghi thức cúng Táo quân được tươm tất đó là chuẩn bị mâm cúng, cách thức cúng, chọn giờ lành để cúng, thả cá chép và dọn dẹp bếp núc.

Trong Thương nhớ mười hai, nhà văn Vũ Bằng cũng nhắc đến nỗi nhớ về ngày 23 tháng Chạp:

“... Ta tiễn ông Táo là để chứng tỏ tính đồng nhất của xã hội, vì biết ăn Tết tức là tâm mắt ta đã vượt được cái tổ chức thị tộc bộ lạc chật hẹp để sống với nhau rộng rãi hơn trong sự đoàn kết của nhiều thị tộc bộ lạc thống nhất với nhau về quan niệm, nghi lễ cũng như về thời gian. Đây là lúc tổ chức gia đình đã có sự thay thế cho tổ chức thị tộc. Sự thờ cúng ông Táo và sự tiễn đưa ông Táo lên trời hôm hai mươi ba tháng Chạp chứng tỏ rằng người mình lúc ấy đã tổ chức thành gia đình nhỏ, mà cái bếp của ông Táo là tượng trưng cho gia đình, cái bếp là đơn vị nhỏ nhất của xã hội”.

Chưa kể, về sự cúng kiếng, nhà văn cũng viết thêm rằng: “Ông Táo ở miền Bắc, hôm hai mươi ba tháng Chạp, lên châu trời cưỡi một con cá chép thì cũng ngày ấy ở miền Trung, ông Táo cưỡi một con ngựa yên cương chỉnh tề, còn ở trong Nam thì giản dị hơn, đồng bào ta cúng ông một cặp giò - cặp hia để ông đi lên Thiên Đình cho lẹ!”.

Chính vì lẽ ấy mà việc chuẩn bị mâm cỗ cúng ông Công ông Táo được mọi người coi trọng. Ngoài bánh kẹo, mâm cỗ chay, giờ đây nhiều nhà chuẩn bị mâm cỗ mặn đầy đủ các món như bánh chưng, canh măng, giò hoa, nem rán gà luộc... và không thể thiếu được cá chép vàng để tỏ rõ lòng thành của mình.

Tâm lòng thơm thảo ấy còn được thể hiện rõ qua việc kén giờ lành để làm mâm cỗ cúng, người ta tránh khung giờ Ngọ (11 giờ - 12 giờ 59 phút) ngày 23 tháng Chạp vì cho rằng giờ đó các Táo đã về châu trời.

Sau khi thành tâm dâng mâm lễ, người ta sẽ hóa những bộ quần áo sặc sỡ và những tiền vàng, thoi bạc coi như chuẩn bị tươm tất “kinh phí” cho các Táo đi đường. Và đương nhiên, trong nghi thức thành tâm ấy, người ta đi thả những con cá chép vàng khỏe mạnh về với nước mẹ bao la để khép lại buổi lễ.

“Tam bếp cúng, tứ quét nhà”

Vị thần cai quản nhà cửa, bếp núc đã đi vắng, người ta tranh thủ dọn dẹp lại nhà cửa, và tiện thể thực hiện bao sái bàn thờ, tia bớt chân

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



nhang. Những ngày tiếp sau đó, người ta cũng thực hiện các công việc trang hoàng nhà cửa để ngôi nhà đẹp xinh, âm cúng đón Táo quân trở lại vào ngày 30 Tết cùng với vị Hành khiển mới của năm.

Theo quan niệm dân gian, sau ngày cúng ông Công ông Táo vào 23 tháng Chạp, những ngày sau đó đều có những công việc tương ứng, vô cùng bận rộn. Nếu như ngày 23 cúng ông Thần bếp thì đến ngày 24 quét bụi, dọn dẹp nhà cửa. Xưa kia, nhiều nhà chung nhau 1 con lợn mang đánh đụng thì chuẩn bị từ sớm, rồi làm giò chả, gói bánh chưng, đi chợ Tết, mua hoa...

Đến chùng 27, 28 Tết các nhà còn đi chạp mộ mời tổ tiên về ăn Tết cùng con cháu. Điều sau cùng của công việc chuẩn bị Tết đó là dựng cây nêu, ngày nay nhiều nơi không còn tục lệ này nữa, thay vào đó người ta chưng quất, đào, mai trong nhà hoặc dán câu đối trước cửa để ngụ ý may mắn, bình an.

Có thể thấy rằng, ý nghĩa của Tết ông Công ông Táo không chỉ đơn giản là chuyện chuẩn bị một mâm cúng mà còn ẩn chứa một tình cảm nhân văn sâu sắc. Ở mỗi một khoảnh khắc cuối cùng của năm, dù chuyển biến qua bao thăng trầm thời gian, những nét văn hóa đặc sắc vẫn khảm sâu trong tâm trí người dân và hiện diện qua những tục lệ khi đến dịp Tết.

Có lẽ càng lớn tuổi thì thời gian càng trôi qua nhanh hơn. Dường như khi còn nhỏ mọi chuyện tồn tại mãi mãi nhưng khi lớn lên, đó chỉ là khoảnh khắc thoáng qua.

Như một thông điệp may mắn, Tết ông Công ông Táo đã đến báo hiệu sự khởi đầu của những ngày xuân rộn ràng, mở đường cho Tết Nguyên đán không còn xa vời. Không gian mỗi ngõ ngách ngập tràn sắc xuân, hứa hẹn một mùa mới đầy tươi vui và rực rỡ, nơi mỗi chúng ta có cơ hội làm mới bản thân, và tràn đầy hy vọng về một tương lai tươi sáng. ■

Tục thắp hương ngày Tết của người Việt có từ bao giờ?

Bên cạnh lì xì hay đi chùa hái lộc, thắp nhang cầu may là một trong những phong tục của người Việt những ngày Tết.

Thời khắc chuyển giao giữa năm cũ và năm mới là khoảng thời gian thiêng liêng. Các gia đình thường chuẩn bị mâm cỗ cúng giao thừa, thắp nhang (hương) để cầu bình an, tài lộc. Mỗi nén nhang mang sự kính trọng, thiêng liêng mà người thắp muốn gửi gắm.

Với người châu Á đặc biệt là tín đồ Phật giáo và Đạo giáo, thắp nhang đã trở thành một nét văn hóa đặc trưng trong các dịp như đám giỗ, thăm viếng chùa chiền, thắp nhang tổ tiên mỗi ngày.

Có nhiều loại nhang với màu sắc, hình dạng, kích cỡ khác nhau để sử dụng cho từng mục đích. Chúng ta có nhang màu vàng, màu đỏ hoặc đen. Nhang to thường sử dụng trong tang lễ, còn nhang xoắn ốc được treo tại chùa chiền, đền thờ.

Nguồn gốc của nén nhang

Tại một số nước như Malaysia hay Singapore còn có loại nhang lớn với hình con rồng trang trí xung quanh. Trong y học cổ truyền, nhang được dùng để chữa bệnh. Thời hiện đại, nhiều người thích thắp nhang chỉ để thưởng thức mùi thơm của chúng.



Dù thắp nhang là phong tục của nhiều tôn giáo châu Á, theo các ghi chép lịch sử, nhang được phát minh bởi người Ai Cập từ cách đây khoảng 3.500 năm.

Trong Ebers Papyrus - loại giấy cói y học tổng hợp các loại thảo dược của người Ai Cập xưa đề cập cách họ tạo ra nhang, cầm theo bó rồi đốt cháy để tôn vinh các vị thần, chữa bệnh tật. Chúng có mùi dễ chịu, không quá nồng.

Thắp nhang được xem là nghi thức xua đuổi tà ma, cầu mong tài lộc. Trên thực tế, ngay cả người Babylon và Hy Lạp cũng có nghi thức này. Người ta còn phát hiện bằng chứng khảo cổ với các đốt nhang được tìm thấy trong Văn minh lưu vực sông Ấn có niên đại khoảng 3.300 năm trước. Các nhà sử học đã tìm thấy vết tích loại dầu được cho là sử dụng để tăng mùi thơm của nhang.

Sau đó, người Ấn Độ kết hợp thêm các thảo mộc địa phương như hạt Sarsaparilla, nhũ hương và cây bách để tạo ra loại nhang của riêng họ.

Nén nhang du nhập đến châu Á như thế nào?

Tục thắp nhang xuất hiện tại Trung Quốc từ cách đây khoảng 2.000 năm, trở nên phổ biến trong các triều đại nhà Hạ, nhà Thương và nhà Chu. Đến thời nhà Tống, thắp nhang đã trở thành một phần văn hóa Trung Quốc. Các nhà quý tộc đã xây dựng căn phòng riêng chỉ để thưởng thức mùi thơm của nhang.

Chưa biết chính xác nhang đã du nhập đến Trung Quốc như thế nào. Nhiều giả thuyết cho rằng những người đi theo Con đường Tơ lụa đã mang nén nhang đến Trung Quốc, các thương nhân nước ngoài như Ả Rập đã ảnh hưởng đến người Trung Quốc trong việc làm nhang.

Từ Trung Quốc, tập tục tiến đến Nhật Bản và Hàn Quốc. Các nhà sư đạo Phật tiến hành thắp nhang rồi giới thiệu cho người dân địa phương. Người Hàn Quốc thắp nhang khi thực hiện nghi

thức rửa tội, trong khi quý tộc đốt nhang để giải trí. Việc thắp nhang cũng trở thành một phần văn hóa Nhật Bản từ thời kỳ Muromachi thế kỷ XV.

Thời gian trôi qua, các cuộc di cư của người Hoa đã mang theo tục thắp nhang đến nhiều nước Đông Nam Á. Tại Việt Nam, thắp nhang đã trở thành tập quán trong các ngày lễ hội như Rằm tháng bảy, lễ Vu Lan, ngày Tết, lễ Phật Đản, những ngày quan trọng trong gia đình như cúng giỗ, đám cưới, ăn tân gia... dùng để cúng những vị như Phật Bà Quan Âm, Tam Tiên Ông: Phúc Lộc Thọ, Thổ Địa, Táo Quân, Thần Tài...

Với lịch sử tồn tại hàng nghìn năm, nén nhang đã đi vào đời sống văn hóa, tín ngưỡng của người Việt Nam như một nét đẹp truyền thống, gần gũi và thiêng liêng. ■

Khám phá thú vị về cây quất cảnh ngày Tết

Theo âm Hán Việt "Quất" được phát âm gần giống với từ "Cát" trong cát tương như ý được hiểu là gặp nhiều may mắn và an lành. Quất cảnh có tên khoa học là Citrus japonica, là loài cây bản địa ở khu vực Đông Á. Một cây quất cảnh đẹp hoàn hảo phải hội tụ đủ các yếu tố: lá phải to, xanh đậm và bóng mượt, quả quất phải đều, căng mọng, nhiều nụ, lộc non thể hiện sự trù phú, hứa hẹn một năm mới được mùa, ăn nên làm ra, dồi dào sức sống.

Là loại cây rất phổ biến ở Việt Nam. Người miền Nam gọi cây quất là tắc, còn Tây Nam Bộ gọi là hạnh. Đây là một loại cây tương đối dễ trồng, ra hoa quanh năm và được trồng quanh năm. Cây quất sinh trưởng nhanh, phân nhiều cành, tán lá đa dạng, cũng có mùi thơm giống như chanh, cam. Cành lá xum xuê, quả có màu vàng đều mang ý nghĩa thể hiện sự trù phú, tượng trưng cho một năm thuận buồm xuôi gió.

Chính vì vậy, mỗi khi Tết đến xuân về, ngoài việc xem ngày tốt xấu để dọn dẹp nhà cửa đón Tết, nhà nhà đều bài trí cây quất cảnh với hy vọng mang lại niềm vui và may mắn trong cả năm cho gia đình.

Theo phong thủy, quất cảnh chưng Tết là một trong số rất ít loại cây tụ hội đầy đủ các yếu tố ngũ hành. Đó chính là kim (có hoa màu trắng) sinh thủy (lá xanh đậm), thủy sinh mộc (chính là thân cây), mộc sinh hỏa (quả khi đã chín), hỏa sinh thổ (đất trồng), thổ sinh kim (hoa màu trắng). Chính vì vậy cây quất phù hợp với tất cả mọi người và những điều tốt đẹp đều sẽ đến với gia chủ trong năm mới.

Khi chọn quất làm cây cảnh nên chọn những cây nhiều quả, cành lá xum xuê càng tốt bởi theo phong thủy quả càng sai thì tài lộc càng nhiều. Khi quất ra hoa cũng là lúc thủy sinh mộc, đây chính là hiện thân của sinh khí mang đến may mắn, thành công trong công việc đặc biệt là những người kinh doanh buôn bán. Bên cạnh đó quất trĩu quả cũng là biểu tượng cho sức khỏe, bình an, trường thọ và sự may mắn trong tình duyên. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, seọ mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.



Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.

Botox

\$10/unit was \$15/unit

Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại seọ hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm seọ ít hơn sau phẫu thuật

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

713-935-9758

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043