

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1772

May 22, 2026

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com



Trang Nguyễn
13408 TX-249, Suite A,
Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287
Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Long Term Care
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...

HARRY DAO INSURANCE



BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI
TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU
ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
BILL OF SALE



281-933-8300

8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122
HOUSTON, TX 77072



KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling
- + Nail Salon, Restaurant,
- + Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

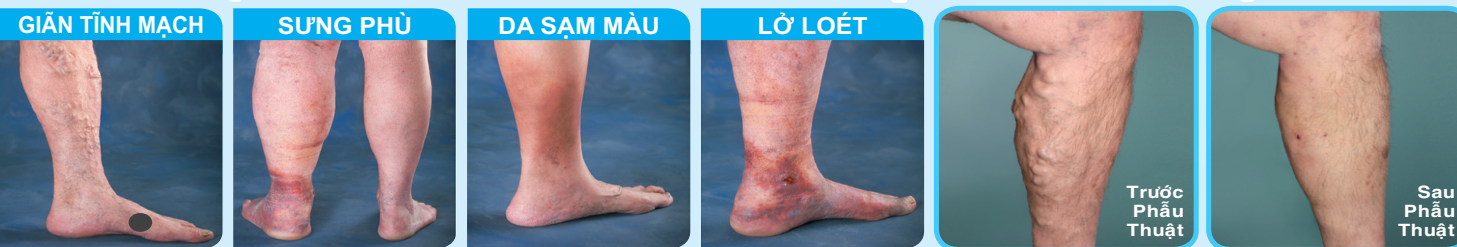
NO JOB IS TOO SMALL!!!

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



- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn 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 sẹo hay sưng phù

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

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn \$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
05.22 - 05.28

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>Fortune Mochi 23999 điểm</p> <p>"Fortune Choice" Japanese Mochi</p>	<p>DaDa Instant Vegan Sauce 29999 điểm</p> <p>"DaDa" Instant Vegan Sauce</p>	<p>Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm</p> <p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt</p>	<p>Bingrae Variety Flavored Milk Drink 2300 điểm</p> <p>"Bingrae" Variety Flavored Milk Drink</p>	<p>CP Shrimp Wonton w Noodles 11.99</p> <p>"CP" Shrimp Wonton w Noodles</p>	<p>Samyang MEP Noodles 3 for 5</p> <p>"Samyang" MEP Noodles</p>
<p>Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm</p> <p>"Post" Honey Bunches of Oats</p>	<p>Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm</p> <p>"Peter Pan" Peanut Butter</p>	<p>Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm</p> <p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks</p>	<p>NongShim Creamy Chicken Flavored Noodles 4.99</p> <p>"NongShim" Creamy Chicken Flavored Noodles</p>	<p>Chao Sua Rice Cracker 2.99</p> <p>"Chao Sua" Rice Cracker</p>	<p>AceCook Rice Noodle - Phnom Penh 13.99</p> <p>"AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh</p>

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>Fresh Gai Lan \$1.29/lb</p> <p>Fresh Yu Choy \$1.59/lb</p>	<p>Fresh Pork Belly \$4.29/lb</p> <p>Fresh Beef Neck Bone \$3.59/lb</p>	<p>Live Crawfish (Whole Bag) \$2.99/lb</p> <p>Live Blue Crab \$4.59/lb</p>
<p>Fresh Taro Root \$0.99/lb</p> <p>Fresh Opal Apple \$1.99/lb</p>	<p>Frozen Lamb Shank (Bone in) \$5.99</p> <p>Fz Culver Duck \$4.49</p>	<p>Live Oyster (Whole Bag) \$1.79/lb</p> <p>Fresh Salmon Head \$1.99/lb</p>

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn, Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

BOOM SALE!

\$29.99 Case - 12 bottles "GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE 有機冰糖燕窩 NƯỚC YẾN

BOOM SALE!

\$3.79/lb Box - 26 lbs "DA DA" FZ RIG DURIAN - VIETNAM SẦU RIÊNG RIG VIỆT NAM



Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm

HOT POT City

All you can eat! HOT POT buffet

- Fresh, Healthy and Fun!
- Shabu-Shabu
- Mongolian
- Chinese Herbal
- House Special Spicy
- Four Season
- Thai Tom Yum



Tel: 832.328.3888
8300 W Sam Houston Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.



Tel: 713.228.7898 Tel: 832.456.8228
Fax: 713.228.7998 Fax: 832.456.8229
2201 Jefferson St. 8388 W Sam Houston Pkwy S
Houston - TX 77003 #100, Houston - TX 77072

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Độ tuổi nào là thời điểm thích hợp để bắt đầu sử dụng collagen?

Theo các nhà khoa học, lượng collagen trong cơ thể bắt đầu giảm dần từ khoảng những năm 20 tuổi, vì thế đây được xem là thời điểm lý tưởng bắt đầu bổ sung collagen nhằm duy trì sức khỏe và sắc đẹp.

Trong xã hội hiện đại ngày nay, rất nhiều chị em phụ nữ đã bắt đầu quan tâm sâu sắc hơn đến vấn đề lão hóa của cơ thể - một quá trình tự nhiên nhưng cũng gây không ít lo ngại.

Nhận thức về việc chăm sóc sức khỏe và làn da đã thúc đẩy nhiều người tìm kiếm các giải pháp nhằm làm chậm quá trình này. Một trong những phương pháp nổi bật được đông đảo phụ nữ lựa chọn là bổ sung collagen.

Tuy nhiên, để thực sự hiểu rõ lợi ích cũng như cách sử dụng collagen hiệu quả, trước tiên cần trả lời một số câu hỏi quan trọng collagen là gì? Và độ tuổi nào là thời điểm thích hợp để bắt đầu sử dụng collagen?

Collagen là gì?

Collagen là một loại protein thiết yếu đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự khỏe mạnh và vẻ đẹp của cơ thể con người. Với phụ nữ, collagen đặc biệt quan trọng, được xem như “chìa khóa” để bảo vệ nét thanh xuân và vẻ ngoài rạng rỡ.

Trong cơ thể, collagen chiếm khoảng 30% tổng lượng protein và đóng góp tới 70% cấu trúc da. Đây là một loại protein dạng sợi dài, chủ yếu được tìm thấy trong các mô như da, gân, sụn và nhiều bộ phận khác. Collagen hoạt động như một loại keo tự nhiên, giúp liên kết các tế bào lại với nhau, duy trì sự bền vững và đồng nhất của các mô trong cơ thể.

Theo các nghiên cứu khoa học, việc thiếu hụt collagen là nguyên nhân chính dẫn đến sự xuất hiện của nếp nhăn và tình trạng da xỉn màu, kém sức sống. Vì vậy, việc bổ sung collagen không chỉ hữu ích mà còn là một yếu tố cần thiết mà mọi người nên quan tâm để bảo vệ sức khỏe và giữ gìn nét đẹp lâu dài.

Tầm quan trọng của collagen đối với cơ thể

Collagen được coi là một thành phần thiết yếu giúp kết nối các mô tế bào, đóng vai trò quan trọng không chỉ trong việc duy trì sắc đẹp mà còn đối với sức khỏe tổng thể. Vậy cụ thể collagen mang lại những lợi ích gì?

Đối với làn da

Collagen được xem như một chất keo kết nối các tế bào, nhờ đó tăng cường độ săn chắc và đàn hồi cho da. Ngoài ra, collagen còn có khả năng giảm tình trạng sạm, nám, tàn nhang và hỗ trợ ngăn ngừa quá trình lão hóa da sớm.

Bên cạnh đó, khi da bị tổn thương, collagen đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy quá trình lành sẹo. Đồng thời, nó còn hỗ trợ làm mờ các vết thâm, giúp da đều màu hơn.

**Ảnh minh họa****Đối với xương, sụn**

Trong cấu trúc xương, collagen chiếm tới 80%. Khi cơ thể lão hóa cùng với sự tác động từ các yếu tố môi trường bên ngoài, các sợi collagen dần bị suy giảm. Điều này làm cho khung xương mất đi tính đàn hồi và sự dẻo dai vốn có. Vì vậy, collagen đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự chắc khỏe của xương, từ đó giúp phòng ngừa hiệu quả các bệnh như loãng xương, thoái hóa khớp hoặc xốp xương.

Riêng trong cấu trúc sụn, collagen chiếm khoảng 50%. Việc bổ sung collagen một cách đầy đủ và hợp lý không chỉ hỗ trợ cải thiện khả năng vận động linh hoạt mà còn giảm nguy cơ mắc các bệnh lý như thoát vị đĩa đệm hay đau thắt lưng.

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Collagen đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến hệ thống này. Nó giúp củng cố cấu trúc của các động mạch, những mạch máu chịu trách nhiệm dẫn máu từ tim để nuôi cơ thể. Khi cơ thể thiếu hụt collagen, các động mạch dần mất đi độ bền chắc, trở nên yếu hơn và dễ bị tổn thương.

Tăng cường hệ miễn dịch

Collagen không chỉ hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch bằng cách thúc đẩy hoạt động của các lợi khuẩn, mà còn giúp cải thiện vấn đề táo bón và duy trì làn da căng mịn. Đặc biệt hơn, collagen còn góp phần nâng cao hiệu suất hoạt động của não bộ.

Tốt cho móng tay và tóc

Đối với tóc và móng, collagen giúp ngăn chặn tình trạng móng tay dễ gãy, đồng thời kích thích tóc trở nên chắc khỏe hơn, mọc nhanh và dài hơn.

Bao nhiêu tuổi nên dùng collagen?

Hiện nay, các sản phẩm thực phẩm chức năng bổ

sung collagen thường được khuyên dùng cho người từ 18 tuổi trở lên. Tuy nhiên, uống collagen ở độ tuổi 18 liệu có phải là quá sớm?

Cho đến nay, chưa có nghiên cứu khoa học nào đưa ra câu trả lời chính xác cho câu hỏi “Độ tuổi nào là phù hợp để bắt đầu uống collagen?”. Điều này do ngoài các cơ chế tự nhiên của cơ thể, quá trình lão hóa ở mỗi người còn phụ thuộc vào yếu tố môi trường sống và cơ địa cá nhân. Vì vậy, nhu cầu bổ sung collagen cũng không giống nhau giữa từng người.

Dẫu vậy, các nhà khoa học đã chỉ ra rằng lượng collagen trong cơ thể bắt đầu giảm dần từ khoảng những năm 20 tuổi. Chính vì thế, đây được xem là thời điểm lý tưởng để bắt đầu bổ sung collagen nhằm duy trì sức khỏe và sắc đẹp.

Cách uống collagen cho từng độ tuổi

Đừng chờ đến khi các dấu hiệu lão hóa trở nên rõ rệt, việc bổ sung collagen nên được thực hiện từ khi còn trẻ. Tùy thuộc vào cơ địa, độ tuổi và hoàn cảnh của mỗi người, cách bổ sung collagen hiệu quả sẽ khác nhau. Dưới đây là phương pháp uống collagen phù hợp với từng giai đoạn tuổi tác.

Giai đoạn từ 18-20 tuổi

Ở độ tuổi 18 đến 20, làn da của bạn vẫn giữ được sự căng mịn tự nhiên và khả năng phục hồi tốt trước các tổn thương. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn có thể bỏ qua việc chăm sóc da.

Thực tế, bổ sung một lượng nhỏ collagen trong giai đoạn này là cần thiết để duy trì làn da khỏe mạnh và hỗ trợ quá trình sản sinh collagen tự nhiên trong cơ thể.

Ở độ tuổi này, việc sử dụng các sản phẩm collagen đất đỏ chưa thực sự cần thiết. Thay vào đó, bạn hoàn toàn có thể cung cấp collagen thông qua chế độ ăn uống hàng ngày.

Một số thực phẩm giàu collagen hoặc thúc đẩy sự sản sinh collagen bao gồm nước hầm xương, cá ngừ, các loại đậu, quả mọng và nước ép cam. Những loại thực phẩm này không chỉ dồi dào dưỡng chất mà còn mang lại nhiều lợi ích tốt cho sức khỏe.

Giai đoạn từ 20-25 tuổi

Mặc dù ở độ tuổi này cơ thể đề kháng và hệ miễn dịch vẫn đang hoạt động hiệu quả nhưng không đồng nghĩa với việc bạn có thể bỏ qua việc chăm sóc bản thân.

Khi bước vào độ tuổi 20-25, cơ thể và làn da của bạn bắt đầu chịu nhiều tác động tiêu cực hơn từ môi trường bên ngoài. Đồng thời, tốc độ lão hóa cũng dần tăng nhanh.

Trong giai đoạn này, lượng collagen mà cơ thể tự sản sinh sẽ có dấu hiệu suy giảm. Vì vậy, chị em cần cần nhắc sử dụng các sản phẩm bổ sung collagen với liều lượng phù hợp.

Khi mới bắt đầu, liều lượng được khuyến nghị là từ 1.000-5.000mg collagen peptide mỗi ngày. Để đạt hiệu quả tối ưu, cần tuân thủ đúng liều lượng và hướng dẫn sử dụng của sản phẩm.

Giai đoạn từ 25-30 tuổi

Theo nhiều nghiên cứu khoa học, từ tuổi 25 trở đi, cơ thể bắt đầu mất khoảng 1,5% lượng collagen hàng năm. Điều này dẫn đến sự xuất hiện rõ rệt hơn của các nếp nhăn bao gồm ở khóe miệng, đuôi mắt hay vùng trán, khiến bạn dễ cảm thấy thiếu tự tin.

Để phòng ngừa và làm chậm các dấu hiệu lão hóa, cơ thể cần được bổ sung từ 5.000-10.000mg collagen peptide mỗi ngày. Đồng thời, việc duy trì một chế độ ăn uống cân bằng cùng lối sống khoa học và lành mạnh cũng đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sức khỏe tổng thể.

Giai đoạn từ 30 tuổi trở lên

Khi bước qua tuổi 30, cơ thể bắt đầu đối mặt với giai đoạn “suy giảm collagen không phanh”. Mỗi năm, lượng collagen sẽ suy giảm từ 15 đến 30%. Do đó, việc bổ sung những loại collagen với hàm lượng thấp không còn tác dụng đáng kể. Ở thời điểm này, bạn cần cung cấp từ 10.000 đến 20.000 mg collagen peptide mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Độ tuổi 40

Sau với giai đoạn tuổi 20 và 30, làn da của phụ nữ sau 40 thường trở nên mỏng manh và nhạy cảm hơn. Đây chính là thời điểm quan trọng cần bổ sung collagen để giúp duy trì độ đàn hồi cũng như sự săn chắc cho làn da.

Độ tuổi 50

Sự biến đổi hormone trong cơ thể tại thời điểm này làm cho làn da của phụ nữ trở nên thô ráp và dễ hình thành nếp nhăn hơn. Để giữ gìn và bảo vệ làn da tránh khỏi các tổn thương, việc bổ sung collagen cho cơ thể là điều bạn nên dành sự quan tâm. ■

Bốn kiểu người hướng nội

Theo các chuyên gia, người hướng nội có đặc điểm thích “nạp năng lượng” bằng cách ở một mình hoặc trong các nhóm nhỏ với những người thân thiết.

Các chuyên gia chỉ ra bốn kiểu hướng nội và lời khuyên để họ trở nên tốt hơn.

Người hướng nội xã hội

Người hướng nội xã hội thường thích những buổi gặp gỡ nhỏ với bạn bè thân hoặc trò chuyện riêng tư hai người. Họ không cảm thấy cô đơn khi ở một mình, đôi khi họ thấy mệt mỏi khi phải tương tác với mọi người quá nhiều. Họ thích giao tiếp qua tin nhắn, gọi điện.

Theo chuyên gia tâm lý Kristin Anderson (Mỹ) cho rằng nên chấp nhận xu hướng hướng nội của bản thân và nói để bạn bè, người xung quanh hiểu. Theo chuyên gia, bạn nên tôn trọng giới hạn của mình, thoải mái nói “không” với những sự kiện bạn thấy mệt mỏi.

“Lên kế hoạch thời gian nghỉ ngơi sau khi giao lưu

xã hội và tập trung vào những mối quan hệ nuôi dưỡng tâm hồn bạn”, chuyên gia cho biết.

Người hướng nội suy nghĩ

Người hướng nội suy nghĩ thường xuyên mơ mộng hoặc tưởng tượng, thích tham gia vào những tranh luận sâu sắc. Họ thích hoạt động riêng mang tính sáng tạo hoặc kích thích trí óc như viết lách, vẽ tranh, giải đố. Họ dễ bị quá tải, căng thẳng trong các cuộc thảo luận nhanh.

Theo chuyên gia xã hội lâm sàng Monica Cwynar (Mỹ), những người hướng nội suy nghĩ tìm được sự cân bằng thông qua tham gia các hoạt động xã hội mà không ảnh hưởng đến nhu cầu riêng tư và yên tĩnh.

Điều này có thể là một chuyến đi cùng vài người bạn và lên kế hoạch cho thời gian riêng. Hoặc bạn nên lên kế hoạch cho các hoạt động sáng tạo và suy ngẫm, thực hành chánh niệm và chia sẻ những hiểu biết của mình với người khác.

Người hướng nội lo âu

Người hướng nội lo âu thường cảm thấy lo lắng hoặc tự ti trong các sự kiện xã hội. Họ tránh hoặc sợ giao tiếp đặc biệt với những người không quen biết. Họ luôn dè dặt, nghĩ nhiều, có xu hướng tiêu cực. Chỉ cảm thấy thoải mái hơn trong môi trường quen thuộc.

Chuyên gia tâm lý Kelley (Mỹ) cho rằng bạn có thể tìm đến các nhà trị liệu để giúp bản thân giải quyết những suy nghĩ và lo âu. Bạn cần luyện tập kỹ năng giao tiếp với người khác và sống tích cực hơn.

Người hướng nội kiêu ché

Người hướng nội kiêu ché là người thích quan sát, cần thời gian để cảm thấy thoải mái, thích nghi khi gặp người lạ. Họ cần thời gian để đưa ra quyết định và trả lời câu hỏi. Người hướng nội kiêu ché này thích các sự kiện đã lên kế hoạch hơn là những lời mời vào phút chót.

Chuyên gia tâm lý cho rằng bạn nên đối mặt, đón nhận các tình huống một cách nhẹ nhàng. Khi kế hoạch có thay đổi cũng nên bình tĩnh xử lý thay vì lo nghĩ nhiều. ■

Tác hại của việc chồng không chăm sóc bản thân

Việc đàn ông bỏ bê sức khỏe của mình không chỉ gây hại cho bản thân họ mà còn tạo gánh nặng không mong muốn cho bạn đời.

Michael, 50 tuổi, ở New York được đánh giá là người chồng mẫu mực. Anh làm việc chăm chỉ và chu cấp tài chính cho gia đình. Nhưng anh thường xuyên bỏ qua các cuộc kiểm tra sức khỏe định kỳ. Người đàn ông này xem sự mệt mỏi ngày càng tăng là một dấu hiệu bình thường của tuổi già, đồng thời thờ ơ với chứng khó thở.

Emma, vợ của Michael, lo lắng theo dõi sự suy giảm sức khỏe của chồng. Cô đã nhiều lần đề nghị đi khám bác sĩ, nấu những bữa ăn lành mạnh hơn và cùng nhau đi dạo vào buổi tối, nhưng mọi đề nghị đều bị từ chối.

Khi tình trạng sức khỏe của Michael bị suy giảm nghiêm trọng và được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường, anh vẫn cố phớt lờ thực tế.

Những gánh nặng của gia đình dần dồn lên vai Emma.

Tiến sĩ Jeff Siegel của Đại học Harvard cho rằng Michael là đại diện điển hình của người đàn ông thiếu quan tâm đến sức khỏe, coi việc hoàn thành nghĩa vụ kinh tế với gia đình là đủ. Một phần nguyên nhân của tình trạng này sự quá coi trọng các chuẩn mực văn hóa về nam tính và những kỳ vọng xã hội. Nó cũng có thể cho thấy người đàn ông đang có dấu hiệu của bệnh tâm thần, ám ảnh nghèo đói và cô lập với gia đình và bạn bè.

Chuyên gia cho rằng có một hình thức bỏ bê tinh vi hơn đang dần xuất hiện ở đàn ông trẻ: thái độ phòng thủ, miễn cưỡng đối mặt với những vấn đề về sức khỏe, dẫn đến gánh nặng cho bạn đời.

Tiến sĩ Jeff Siegel cho rằng có ba quan niệm sai lầm phổ biến khiến đàn ông khó khăn trong việc chăm sóc sức khỏe bản thân.

Hiểu sai về sức mạnh và sự yếu đuối

Nhiều đàn ông cho rằng công nhận mình có vấn đề về sức khỏe là dấu hiệu của yếu đuối nên không tìm sự giúp đỡ hoặc thể hiện nhu cầu tình cảm. Nhưng cần hiểu sức mạnh thực sự đôi khi đến từ việc nhận ra khi nào cần được giúp đỡ. Yếu đuối đôi khi giúp tăng khả năng phục hồi và thắt chặt mối quan hệ.

Ảnh minh họa**Hiểu sai về việc “nuông chiều bản thân”**

Một số đàn ông coi chăm sóc bản thân là tự nuông chiều, tin rằng toàn bộ thời gian đều phải dành cho công việc hoặc hoạt động mang lại thành công. Họ không nhận ra tự chăm sóc bản thân là khoản đầu tư cho sức khỏe và khả năng duy trì năng suất.

Chủ nghĩa khắc kỷ và biểu lộ cảm xúc

Đàn ông thường gặp phải lựa chọn sai lầm giữa duy trì bản sắc nam tính truyền thống và thể hiện cảm xúc hay tham gia vào các hoạt động “kém nam tính” như yoga hoặc thiền.

Để vượt qua rào cản này, chuyên gia khuyên đàn ông nên suy nghĩ theo hướng vì lợi ích của mối quan hệ. Họ cần hiểu rằng tự chăm sóc là việc làm có ích cho gia đình và xã hội. Theo tiến sĩ Jeff Siegel, chăm sóc bản thân theo quan hệ không chỉ là trách nhiệm cá nhân mà là mệnh lệnh đạo đức, có ý nghĩa quan trọng với những người thân yêu.

Ông kiến nghị khi xã hội tiếp tục vật lộn với các chuẩn mực giới và công bằng về sức khỏe, thì buộc phải ưu tiên các chiến lược toàn diện hỗ trợ nam giới chịu trách nhiệm về hạnh phúc của họ.

“Nếu không phải vì bản thân, thì vì bạn đời và gia đình của họ”, ông Jeff Siegel nói. ■

SU TÂM - TÌM HIỂU

Sự ra đời của kính hiển vi

Kể từ khi kính hiển vi xuất hiện vào khoảng thập niên 1590, chúng ta bắt đầu nhìn thấy thế giới của những sinh vật cực kỳ nhỏ bé sống trong nước, thức ăn và thậm chí ngay trong cơ thể chúng ta.

Kính hiển vi thời kỳ đầu

Giới khoa học hiện nay không biết chính xác ai đã sáng chế kính hiển vi. Theo nhiều nhà sử học, kính hiển vi đầu tiên do Hans Lippershey chế tạo. Ông sinh ra tại Wesel, Đức, vào năm 1570.



Zacharias Janssen, một trong những người đầu tiên chế tạo kính hiển vi

Sau này, ông chuyển đến sống và định cư ở Middelburg, Hà Lan – một quốc gia khi đó đang trải qua thời kỳ đổi mới nghệ thuật và khoa học được gọi là Thời đại Hoàng kim của Hà Lan (Dutch Golden Age).

Tại Middelburg, Lippershey làm nghề chế tạo kính mắt với khả năng mài thấu kính điêu luyện. Ông cũng tự nghiên cứu để tạo ra ống nhòm và một số kính hiển vi, kính thiên văn sớm nhất. Lippershey được biết đến là người đầu tiên nộp đơn xin cấp bằng sáng chế cho một chiếc kính viễn vọng.

Nhưng một số bằng chứng khác lại cho thấy, hai cha con Hans Janssen và Zacharias Janssen là những người tạo ra kính hiển vi sơ khai. Họ cũng làm nghề chế tạo kính mắt và sống cùng thị trấn với Lippershey ở Hà Lan. Vào những năm 1650, nhà ngoại giao người Hà Lan William Boreel đã viết một bức thư cho bác sĩ của nhà vua Pháp. Trong bức thư của mình, Boreel nói rằng Zacharias Janssen đã kể và mô tả cho ông về một chiếc kính hiển vi mới sáng chế vào đầu thập niên 1590.

Những chiếc kính hiển vi do gia đình nhà Janssen chế tạo là kính hiển vi phức hợp, sử dụng ít nhất hai thấu kính hội tụ. Vật kính (objective len) với tiêu cự rất nhỏ được đặt gần vật thể cần quan sát, tạo ra ảnh thật lớn hơn vật. Hình ảnh này được phóng to hơn nữa bởi một thấu kính thứ hai gọi là thị kính (eyepiece) trước khi đến mắt người quan sát.

Hiện nay, một bảo tàng ở thị trấn Middelburg vẫn

đang lưu giữ một trong những chiếc kính hiển vi đầu tiên của Hans Janssen và Zacharias Janssen, có niên đại vào năm 1595.

Phương pháp chế tạo kính hiển vi nhanh chóng lan truyền khắp châu Âu. Năm 1609, Galileo Galilei cải tiến thiết kế kính hiển vi phức hợp để làm tăng độ phóng đại và ông gọi thiết bị của mình là occholino, hay “con mắt nhỏ”.

Robert Hooke, nhà khoa học người Anh, cũng sửa đổi thiết kế kính hiển vi để quan sát cấu trúc của bông tuyết, bọt chét, chấy và thực vật. Hooke là người đưa ra thuật ngữ tế bào (cell) bắt nguồn từ tiếng Latinh “cella”, nghĩa là “căn phòng nhỏ”.

Bởi vì ông thấy rằng, tế bào khi quan sát dưới kính hiển vi trông khá giống với những căn phòng nhỏ mà các nhà sư sinh sống. Năm 1665, những quan sát của Hooke được nêu chi tiết trong cuốn sách “Micrographia”, giúp công chúng tiếp cận gần hơn với thế giới vi mô.

Những chiếc kính hiển vi phức hợp thời kỳ đầu cung cấp độ phóng đại lớn hơn kính hiển vi thấu kính đơn, nhưng chúng cũng làm biến dạng [méo mó] hình ảnh nhiều hơn. Để khắc phục vấn đề này, Antoine van Leeuwenhoek, nhà khoa học người Hà Lan, đã thiết kế kính hiển vi chỉ với một thấu kính nhưng có độ phóng đại lớn vào thập niên 1670. Điều bất lợi của việc sử dụng một thấu kính là phải đặt dụng cụ rất gần với mắt.

Với thiết bị này, ông là người đầu tiên quan sát, mô tả tinh trùng của chó và người. Ông cũng nghiên cứu nấm men, hồng cầu, vi khuẩn từ miệng và động vật nguyên sinh. Kính hiển vi thấu kính đơn của Van Leeuwenhoek có thể phóng to gấp 270 lần so với kích thước thực tế. Nó tiếp tục được sử dụng phổ biến cho đến thập niên 1830.

Đi kèm với sự cải tiến thiết kế kính hiển vi, các nhà khoa học cũng phát triển những phương pháp mới để làm tăng độ tương phản cho mẫu vật, ví dụ sử dụng kỹ thuật nhuộm màu để khiến mẫu vật dễ quan sát hơn. Nhờ áp dụng kỹ thuật này, bác sĩ người Đức Robert Koch đã phát hiện Mycobacterium tuberculosis, trực khuẩn gây ra bệnh lao, vào năm 1882. Sau đó, Koch tiếp tục sử dụng kỹ thuật nhuộm màu để phân lập vi khuẩn gây bệnh tả.

Các loại kính hiển vi hiện đại

Các loại kính hiển vi quang học tốt nhất đã đạt đến giới hạn quan sát vào đầu thế kỷ 20, bởi vì chúng không thể giúp nhìn thấy các vật nhỏ hơn bước sóng của ánh sáng khả kiến [ánh sáng nhìn thấy được]. Nhưng vào năm 1931, hai nhà khoa học người Đức là Ernst Ruska và Max Knoll đã vượt qua rào cản lý thuyết này bằng kính hiển vi điện tử.

Ernst Ruska sinh năm 1906, tại Heidelberg, Đức. Ông học ngành điện tử tại Đại học Kỹ thuật ở Munich, sau đó nghiên cứu công nghệ chân không và điện áp cao ở Đại học Công nghệ Berlin.

Tại đây, Ruska và cố vấn của ông, tiến sĩ Max Knoll, lần đầu tiên tạo ra một “thấu kính” ảo nhờ từ trường và dòng điện. Đến năm 1933, hai nhà khoa học này chế tạo thành công một chiếc kính hiển vi điện tử có thể vượt qua

giới hạn phóng đại của kính hiển vi quang học vào thời điểm đó.

Hiện nay, các phòng thí nghiệm được trang bị nhiều loại kính hiển vi khác nhau, tùy thuộc mục đích sử dụng. Ví dụ như kính hiển vi huỳnh quang, kính hiển vi phân cực kính hiển vi phân xạ, kính hiển vi tương phản pha, kính hiển vi đồng tiêu, kính hiển vi tia cực tím.

Các nhà khoa học cũng có thể dùng máy tính kết nối với kính hiển vi để chụp và phân tích hình ảnh mà mắt người không nhìn thấy được. Kính hiển vi hiện đại thậm chí có thể ghi lại hình ảnh một nguyên tử duy nhất. ■

Nam sinh viên bị liệt nửa người dưới do cúi đầu xem điện thoại quá nhiều

Giống như nhiều thanh niên khác, Xiao Dong, 19 tuổi, sinh viên năm ba tại một trường đại học ở Tuyên Châu, tỉnh Phúc Kiến, Trung Quốc, dành rất nhiều thời gian cúi đầu nhìn điện thoại. Anh không ngờ hậu quả của thói quen hàng ngày đó lớn đến vậy.

Sau khi làm thêm công việc rửa bát và lau bàn trong nhiều giờ liền, áp lực lên các mạch máu gần cột sống trở nên quá lớn, cộng thêm việc anh dành phần lớn thời gian rảnh rỗi để nhìn điện thoại, chơi game và lướt mạng xã hội. Ban đầu, Xiao Dong bắt đầu cảm thấy tê ở cổ, tay và chân, nhưng vào một ngày, anh đột ngột bị liệt chi dưới và sức lực ở hai tay cũng yếu dần, buộc phải cấp cứu tại Bệnh viện Số 1 Tuyên Châu.

Tại bệnh viện, các bác sĩ phát hiện một cục máu đông lớn ở cột sống cổ tại đoạn C4-T1, chèn ép tủy sống và khiến Xiao Dong mất cảm giác ở cả hai chi dưới, liệt từ ngực trở xuống và cơ bắp chi trên suy yếu.

May mắn thay, các bác sĩ đã tiến hành phẫu thuật khẩn cấp để loại bỏ cục máu đông và ngăn ngừa tình trạng liệt vĩnh viễn. Hiện tại, Xiao Dong dần lấy lại khả năng điều khiển chi dưới và dự kiến sẽ hồi phục hoàn toàn.

Các bác sĩ thích việc cúi đầu trong thời gian dài sẽ tạo áp lực lên các cơ phía sau cổ, gấp 3-5 lần trọng lượng của đầu. Nếu các cơ này mệt mỏi theo thời gian, áp lực có thể tác động trực tiếp lên các dây chằng và mạch máu trong ống sống.

Các trường hợp có dị dạng mạch máu từ trước sẽ dễ bị vỡ và xuất huyết hơn, dẫn đến chèn ép tủy sống cấp tính và trong những trường hợp nghiêm trọng có thể gây liệt suốt đời.

Các bác sĩ cảnh báo cột sống cổ là một bộ phận tương đối mỏng manh của cơ thể. Việc duy trì tư thế xấu kéo dài có thể dễ dàng dẫn đến bệnh lý cột sống cổ. Các triệu chứng phổ biến bao gồm cơ cứng cơ, đau nhức, tê ở bàn tay, bàn chân và đau lan. Nếu xảy ra chèn ép tủy sống, tình trạng có thể tiến triển dẫn đến đi lại không vững, thậm chí bại liệt. ■



金 城 銀 行
GOLDEN BANK



Celebrating Mother's Day

Open or maintain an active **CHECKING** account

Enjoy

Celebrating the Women We Love!



To celebrate the Mother's Day, one Butterfly Flower Keychain per customer for new account opening while supplies last. Other accounts opening terms will be applied.

180 Days CD : 4.05% APY*

Requires minimum \$20,000 of new money deposit

- The promotion applies to both personal and commercial accounts.
- Early withdrawal of CD that may reduce the APY earned.
- Early account closing fee for checking account closed within 3 months, fees may reduce earnings.
- At maturity, the CD will automatically renew to 180 days term at the interest rate and APY in effect at that time.

*APY: Annual Percentage Yield

Promotion period: Effective immediately to May 31, 2026

Golden Bank reserves the right to modify or end this promotion at any time.

Corporate Office: 9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036





MY WHY IS Them.



GIÁO DỤC CỦA TÔI
NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY.

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên; và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!

Bất kể lý do của bạn là gì..... LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ bạn.



LONE STAR COLLEGE
HOUSTON NORTH

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

FAIRBANKS
14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK
12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

GREENSPPOINT
250 N. Sam Houston Pkwy E. • Houston, TX 77060

VICTORY
4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

Four Locations Close to Home.
Fairbanks - Fallbrook - Greenspoint - Victory



SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

LoneStar.edu/HNApply

HN-Admissions@LoneStar.edu

281.260.3500



LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Ưỡ động mạch diễn ra thế nào để đảo ngược?

Xỡ vữa động mạch tiến triển âm thầm nhưng là nguyên nhân hàng đầu gây nhồi máu cơ tim và đột quy, có thể kiểm soát nếu phát hiện sớm.



Bản chất của xơ vữa động mạch

Có thể hình dung mạch máu như đường ống, còn xơ vữa là lớp cặn tích tụ dần bên trong. Các mảng bám hình thành từ cholesterol, chất béo và canxi khiến lòng mạch hẹp lại, cản trở lưu thông máu, thậm chí gây tắc nghẽn dẫn đến nhồi máu cơ tim hoặc đột quy.

* Quá trình xơ vữa mạch máu diễn ra thế nào?

Bước 1: Tổn thương lớp nội mạc

Lớp trong cùng của mạch máu vốn trơn láng giúp máu lưu thông dễ dàng. Nhưng các yếu tố như tăng huyết áp, hút thuốc, đường huyết cao và mỡ máu cao có thể làm lớp này bị tổn thương, tạo "khe hở" trong thành mạch.

Bước 2: Cholesterol xâm nhập và tích tụ

Khi lớp bảo vệ bị hỏng, cholesterol xấu (LDL) dễ dàng chui vào thành mạch và tích tụ như "rác". Cơ thể cứ đại thực bào đến "dọn dẹp", nhưng khi quá tải, chúng biến thành "tế bào bọt" và tạo thành các vệt mỡ ban đầu.

Bước 3: Viêm làm mảng xơ vữa lớn dần

Quá trình xử lý kéo dài gây ra phản ứng viêm âm thầm. Nhiều tế bào miễn dịch tiếp tục được kéo đến, khiến mảng bám ngày càng dày lên. Để "gia cố" khu vực này, cơ thể hình thành một lớp màng xơ bao phủ bên ngoài mảng bám nhằm ổn định cấu trúc. Tuy nhiên, nếu lớp màng này mỏng và yếu, nó trở thành điểm dễ tổn thương, tiềm ẩn nguy cơ mất ổn định.

Bước 4: Mảng vỡ và hình thành huyết khối

Khi có tác động mạnh như căng thẳng, vận động gắng sức hoặc tăng huyết áp đột ngột, lớp màng xơ bảo vệ có thể bị nứt hoặc vỡ. Khi đó, các thành phần bên trong mảng xơ vữa tiếp xúc trực tiếp với dòng máu, khiến tiểu cầu nhanh chóng kết tụ lại và hình thành cục máu đông gây tắc mạch.

Nếu tình trạng tắc xảy ra ở tim có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim, còn nếu xảy ra ở não có thể gây đột quy.

* Các tác nhân gây xơ vữa động mạch

Xơ vữa động mạch không phải là số phận định sẵn, mà chịu tác động trực tiếp từ nhiều yếu tố nguy cơ, có thể xem như những "cỗ máy tăng tốc làm mạch máu lão hóa".

Rối loạn mỡ máu

Tăng mỡ máu, đặc biệt là tăng cholesterol "xấu" (LDL), là nguyên liệu chính hình thành mảng xơ vữa. Quá trình này làm hẹp mạch máu, cản trở lưu thông máu và dẫn đến các bệnh tim mạch nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, đột quy.

Tăng huyết áp

Mỗi khi huyết áp tăng thêm 20/10 mmHg, nguy cơ bệnh tim mạch có thể tăng gấp đôi. Áp lực máu cao liên tục giống như "dòng nước mạnh" bào mòn thành mạch từng ngày, khiến lớp nội mạc dễ tổn thương.

Tăng đường huyết

Người mắc tiểu đường có nguy cơ xơ vữa động mạch cao gấp 2 - 4 lần người bình thường. Đường huyết cao kéo dài làm tổn thương nội mạc, thúc đẩy viêm và tăng tốc hình thành mảng bám.

Hút thuốc lá

Người hút thuốc có nguy cơ nhồi máu cơ tim cao gấp khoảng 3 lần người không hút. Hàng nghìn chất độc trong khói thuốc trực tiếp gây hại cho mạch máu và thúc đẩy quá trình xơ vữa.

Béo phì và ít vận động

Thừa cân, ít vận động, đặc biệt là béo bụng, thường đi kèm rối loạn chuyển hóa, kháng insulin và tình trạng viêm mạn tính mức thấp - tất cả đều góp phần làm xấu sức khỏe mạch máu.

Chế độ ăn không lành mạnh

Thói quen ăn nhiều muối, đường, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa khiến hệ mạch máu phải chịu áp lực lớn, thúc đẩy quá trình tổn thương.

Căng thẳng và thiếu ngủ

Stress kéo dài và thiếu ngủ làm tăng hormone căng thẳng, khiến huyết áp tăng, viêm tăng và làm mạch máu suy yếu dần theo thời gian.

* 4 bước đẩy lùi xơ vữa động mạch

Dù xơ vữa động mạch tiềm ẩn nhiều nguy cơ, đây không phải là tình trạng không thể kiểm soát. Với can thiệp lối sống và điều trị y khoa phù hợp, người bệnh có thể làm chậm và kiểm soát tiến triển bệnh hiệu quả.

Bước 1: Điều chỉnh lối sống - thay đổi từ gốc

- Chế độ ăn uống hợp lý: Khuyến khích áp dụng chế độ ăn kiểu "Địa Trung Hải", tăng cường rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, cá và các loại hạt. Ưu tiên dầu ô liu thay cho mỡ động vật. Đồng thời, hạn chế muối (dưới 5g/ngày), tránh thực phẩm chiên rán và đồ ăn nhiều đường.

- Tăng cường vận động: Duy trì ít nhất 150 phút

vận động cường độ trung bình mỗi tuần như đi bộ nhanh hoặc bơi lội, giúp nhịp tim đạt khoảng 60-70% mức tối đa. Người ít vận động nên đứng dậy, đi lại nhẹ nhàng khoảng 5 phút mỗi giờ.

- Bỏ thuốc lá, hạn chế rượu bia: Việc bỏ thuốc lá là bắt buộc. Với rượu bia, nam giới không nên vượt quá khoảng 25g cồn/ngày (tương đương 1 ly nhỏ rượu mạnh), nữ giới không quá 15g.

Bước 2: Kiểm soát "ba chỉ số nguy cơ"

- Huyết áp: Người tăng huyết áp cần duy trì dưới mức 140/90 mmHg và dùng thuốc theo chỉ định bác sĩ khi cần thiết.

- Mỡ máu: Tập trung hạ cholesterol "xấu" (LDL-C). Nhóm nguy cơ trung bình đến cao thường cần đưa LDL-C xuống dưới 2,6 mmol/L hoặc 1,8 mmol/L, thậm chí thấp hơn ở nhóm nguy cơ rất cao. Nhóm thuốc statin là nền tảng điều trị.

- Đường huyết: Người mắc đái tháo đường cần kiểm soát đường huyết chặt chẽ, duy trì chỉ số HbA1c dưới 7%.

Bước 3: Theo dõi định kỳ - phát hiện sớm nguy cơ

Khuyến cáo kiểm tra sức khỏe định kỳ hằng năm, bao gồm huyết áp, đường huyết và mỡ máu. Người trên 40 tuổi nên siêu âm động mạch cảnh để phát hiện sớm mảng xơ vữa. Cần chú ý các dấu hiệu cảnh báo như đau tức ngực khi gắng sức, chóng mặt hoặc tê yếu tay chân để đi khám kịp thời.

Bước 4: Điều trị và quản lý lâu dài

Người đã được chẩn đoán xơ vữa động mạch cần tuân thủ nghiêm ngặt phác đồ điều trị, bao gồm thuốc statin hoặc thuốc chống kết tập tiểu cầu theo chỉ định, không tự ý ngưng thuốc. Nhóm nguy cơ cao nên chuẩn bị thuốc cấp cứu khi cần thiết và gọi cấp cứu ngay nếu xuất hiện đau ngực kéo dài. Bên cạnh đó, việc duy trì tinh thần ổn định, giảm căng thẳng và tìm hỗ trợ tâm lý khi cần cũng đóng vai trò quan trọng.

Lịch trình sáng - tối giúp chuyên gia U60 giữ "tuổi sinh học" chỉ ngoài 20

Mỗi sáng Gary Brecka đều tiếp xúc ánh nắng và tắm nước lạnh, buổi tối sẽ ngừng ăn 3 tiếng trước khi lên giường, giảm lượng ánh sáng xanh và ngủ đủ 8 tiếng.

Gary Brecka là chuyên gia tư vấn sức khỏe và hiệu suất con người tại Mỹ, đồng sáng lập công ty 10X Health System. Ông được biết đến với cách tiếp cận kết hợp xét nghiệm sinh học, dinh dưỡng và lối sống để tối ưu thể trạng và kéo dài tuổi thọ, thu hút nhiều khách hàng là doanh nhân và người nổi tiếng.

Ở tuổi 55, Gary Brecka cho biết ông cảm thấy khỏe mạnh hơn cả thời ngoài 30, khẳng định cơ thể mình là minh chứng rõ ràng. Chuyên gia về tuổi thọ này nói rằng ông đã "đảo ngược" tuổi sinh học xuống còn 20, nhờ kết hợp các thói quen đơn giản hàng ngày với công nghệ hiện đại, nhằm thách thức giới hạn tuổi thọ của con người.

"Tôi tin rằng nếu bạn vẫn còn sống trong 5 năm tới, việc có thể sống đến 100 tuổi hay thậm chí lâu hơn sẽ là lựa chọn của chính bạn", Brecka nói trong một tập gần đây tại chương trình Hang Out with Sean Hannity.

Là một trong những gương mặt nổi bật của phong trào "biohacking", nhà sinh học người Mỹ đã thu hút được lượng lớn người theo dõi, từ các ngôi sao hạng A đến những người bình thường mong muốn tối ưu hóa sức khỏe.

Một trong những thông điệp cốt lõi của Brecka là: cách bạn bắt đầu và kết thúc mỗi ngày có ảnh hưởng lớn đến khả năng vận hành và phục hồi của cơ thể. Brecka hiện tiết lộ về thói quen buổi sáng và buổi tối của mình, với kỳ vọng giúp người khác "tối ưu tuổi sinh học", hướng tới cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh hơn.

Cách Brecka "kích hoạt" ngày mới

"Tôi không chỉ bắt đầu buổi sáng, tôi kích hoạt nó", Brecka nói với NY Post. "Mục tiêu của tôi luôn giống nhau: chuyển cơ thể từ trạng thái "nghỉ ngơi - phục hồi" sang "tập trung - vận hành" mà không làm quá tải hệ thần kinh".

Ông thường thức dậy vào khoảng 6h30-7h sáng. Chỉ vài phút sau, Brecka ra ngoài để tiếp xúc với ánh nắng tự nhiên đầu ngày. "Đây là một trong những cách hack tuổi sinh học mạnh mẽ nhất", Brecka, người dẫn podcast The Ultimate Human, cho biết.

"Ánh nắng sớm tác động lên các thụ thể ánh sáng phía sau võng mạc, nhanh chóng thiết lập nhịp sinh học, tăng serotonin và điều hòa cortisol, giúp năng lượng ổn định suốt cả ngày", ông giải thích. Khi ở ngoài trời, Brecka dành khoảng 5 phút tập thể dục có kiểm soát nhằm bơm đầy oxy cho cơ thể. "Oxy là yếu tố tăng cường hiệu suất bị đánh giá thấp nhất", ông nói.

Tiếp theo là bổ sung nước, nhưng không chỉ là nước lọc thông thường. Brecka "nâng cấp" nước uống bằng cách thêm các thành phần để tăng mật độ dinh dưỡng. Công thức nước uống của Brecka có thể thay đổi nhẹ, nhưng luôn gồm: muối biển thô giàu vi khoáng giúp cấp nước ở cấp độ tế bào; hỗn hợp axit amin thiết yếu hỗ trợ tổng hợp protein và collagen; cùng viên sủi hydro H2 tạo nước giàu hydro, được cho là giúp tăng năng lượng, giảm viêm và cải thiện chức năng nhận thức.

"Sự kết hợp này giúp kích hoạt quá trình tạo năng lượng mà không làm tăng đường huyết hay gây áp lực lên tuyến thượng thận", Brecka nói.

Tiếp xúc với nước lạnh cũng là một phần quan trọng trong thói quen buổi sáng của Brecka. Khi ở nhà, ông ngâm nước lạnh khoảng 4 phút; khi đi xa, ông thay bằng tắm nước lạnh. "Cái lạnh giúp "tái thiết lập" dopamine, tăng khả năng tập trung và giảm viêm trong nhiều giờ", ông cho biết.

Sau đó, Brecka thực hiện các vận động nhẹ như đi bộ, yoga hoặc giãn cơ để thúc đẩy lưu thông máu và kích

thích endorphin, giúp cơ thể sẵn sàng cho ngày mới.

Ông cũng khuyến nghị nạp khoảng 30 g protein trong vòng một giờ sau khi thức dậy để kiểm soát cơn đói và tránh tụt đường huyết. Bữa sáng của Brecka thường gồm trứng, thịt gà hoặc thịt bò nạc, ăn kèm bơ và một ít quả mọng.

Nếu có thời gian, ông bổ sung thêm các liệu pháp như chiếu ánh sáng đỏ hoặc liệu pháp oxy cao áp. "Những yếu tố không thể bỏ qua là ánh nắng sớm, tập thở, khoáng chất, hydro, axit amin và tiếp xúc với lạnh", Brecka nói.

Cách Brecka kết thúc một ngày

"Buổi tối là thời điểm hạ cortisol, phục hồi mô và đưa hệ thần kinh vào trạng thái sẵn sàng cho giấc ngủ sâu", chuyên gia cho biết.

Khoảng ba giờ trước khi đi ngủ, ông ngừng ăn. "Quá trình tiêu hóa cạnh tranh với giấc ngủ sâu", ông nói, cho rằng dạ dày còn đầy sẽ khiến cơ thể khó chuyển sang trạng thái phục hồi, từ đó làm giảm chất lượng nghỉ ngơi. Khoảng 90 phút trước khi ngủ, chuyên gia về sức khỏe này sẽ giảm ánh sáng và tắt các thiết bị điện tử. "Ánh sáng xanh làm suy giảm melatonin - loại hormone điều hòa giấc ngủ", Brecka giải thích.

Sau đó, ông tập trung hoàn toàn vào việc thư giãn, chuẩn bị cho giấc ngủ. Các động tác giãn cơ nhẹ nhàng hoặc đi bộ chậm giúp Brecka đưa cơ thể dần vào trạng thái nghỉ ngơi. "Đôi khi tôi tắm nước ấm trước để tạo hiệu ứng hạ nhiệt sau đó, giúp melatonin tăng lên", ông nói.

Trước khi ngủ, Brecka cũng bổ sung magie - vi chất được cho là hỗ trợ cải thiện chất lượng và thời lượng giấc ngủ. Sau đó, ông thực hiện bài tập thở với nhịp hít vào chậm bằng mũi, giữ hơi ngắn và thở ra có kiểm soát, giúp cơ thể chuyển từ trạng thái căng thẳng sang thư giãn.

Cuối cùng, Brecka nghĩ ngợi trên tấm đệm hữu cơ, không chứa độc tố nhằm giảm tiếp xúc hóa chất và cải thiện chất lượng không khí khi ngủ. Mỗi đêm, ông đặt mục tiêu ngủ 8 tiếng. "Ngày mới của tôi bắt đầu từ tối hôm trước. Khi kiểm soát tốt thói quen buổi tối, cơ thể sẽ vận hành hiệu quả hơn vào sáng hôm sau", Brecka chia sẻ thêm.

Không tập thể dục vẫn giảm 5kg trong 3 tháng, khỏi gan nhiễm mỡ: Tất cả là nhờ làm 1 việc vào buổi sáng

Chỉ trong 3 tháng, nữ nhân viên văn phòng ngoài 30 tuổi đã giảm được 5kg, từ 76kg xuống 71kg. Đồng thời, cô cũng khỏi hẳn bệnh gan nhiễm mỡ.

Với nhiều người bận rộn, bữa sáng thường được giải quyết nhanh bằng bánh mì. Tiện, dễ mua, không mất thời gian chuẩn bị, nhưng thói quen này chưa chắc là lựa chọn phù hợp với những người đang cần kiểm soát cân nặng, đường huyết hoặc cải thiện tình trạng gan nhiễm mỡ.

Chia sẻ trên tờ China Times, bác sĩ chuyên khoa gan mật - tiêu hóa Qian Zhenghong của Bệnh Viện Chong Gung (Đài Loan, Trung Quốc) nói về trường hợp một nữ nhân viên văn phòng ngoài 30 tuổi. Người phụ nữ này được theo dõi tại bệnh viện do bị gan nhiễm mỡ nhẹ. Sau 3 tháng tái khám, bác sĩ phát hiện tình trạng gan nhiễm mỡ của cô đã biến mất, cân nặng cũng giảm từ 76kg xuống còn 71kg.

Điều đáng chú ý là khi bác sĩ hỏi cô tập thể dục hay không, người phụ nữ trả lời là không. Sự thay đổi lớn nhất trong 3 tháng nằm ở bữa sáng.

Thay bánh mì bằng bữa sáng lành mạnh hơn: Giảm cân, khỏi gan nhiễm mỡ

Bác sĩ Qian Zhenghong cho biết, trước đây người phụ nữ này thường ăn bánh mì vào buổi sáng. Sau đó, cô bỏ thói quen này và chuyển sang kết hợp các món gồm trứng luộc, cà phê đen, khoai lang và chuối.

Không phải ngày nào cô cũng ăn đủ tất cả các món này, nhưng khi lựa chọn bữa sáng, cô luôn giữ 2 nguyên tắc quan trọng: ăn khoai lang đã được làm lạnh và chọn chuối vừa chín tới, chưa có đóm đen.

Theo bác sĩ Qian Zhenghong, điểm mấu chốt nằm ở lượng tinh bột kháng thực phẩm. Khoai lang sau khi được làm nguội sẽ tạo ra tinh bột kháng. Loại tinh bột này khó được đường tiêu hóa hấp thu hơn, nhờ đó có lợi hơn cho việc kiểm soát cân nặng và hỗ trợ ổn định đường huyết.

Với chuối, bác sĩ khuyến nghị nên chọn loại chuối vừa chín tới. Loại chuối này có lượng đường thấp hơn, phù hợp hơn với người muốn kiểm soát cân nặng. Ngược lại, chuối chín kỹ, vô xuất hiện đốm đen tuy thơm ngọt hơn nhưng lại không phải lựa chọn phù hợp với người đang muốn giảm cân.

Muốn dễ duy trì, có thể chuẩn bị từ tối hôm trước

Bữa sáng gồm trứng luộc, khoai lang luộc, cà phê đen và chuối đã giúp người phụ nữ giảm cân, khỏi gan nhiễm mỡ mà chưa cần tập luyện.

Nhiều người cho rằng bữa sáng lành mạnh thường mất thời gian chuẩn bị, nhất là khi phải đi làm hoặc đi học sớm. Tuy nhiên, theo bác sĩ Qian Zhenghong, cách ăn sáng của nữ nhân viên văn phòng nói trên không quá phức tạp.

Trứng luộc, khoai lang và chuối đều có thể được chuẩn bị từ tối hôm trước, sau đó bảo quản trong tủ lạnh. Sáng hôm sau, người ăn chỉ cần pha thêm một ly cà phê đen là có thể hoàn thiện bữa sáng.

Trường hợp trên cho thấy, thay đổi bữa sáng theo hướng lành mạnh hơn có thể tạo ra khác biệt đáng kể với cân nặng và tình trạng gan nhiễm mỡ. Dù vậy, đây là một trường hợp cụ thể được bác sĩ chia sẻ, không có nghĩa mọi người đều sẽ đạt kết quả giống nhau. Với người đang bị gan nhiễm mỡ hoặc có vấn đề chuyển hóa, việc điều chỉnh bữa ăn nên được duy trì đều đặn và theo dõi sức khỏe định kỳ để có hướng kiểm soát phù hợp.

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Bác sĩ Harvard chỉ ra 6 thói quen có thể rút ngắn tuổi thọ

Tự nói chuyện tiêu cực, lướt điện thoại, luôn lo lắng hay thiếu giao tiếp xã hội... là những thói quen theo bác sĩ Harvard có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và rút ngắn tuổi thọ.

Tự nói chuyện tiêu cực

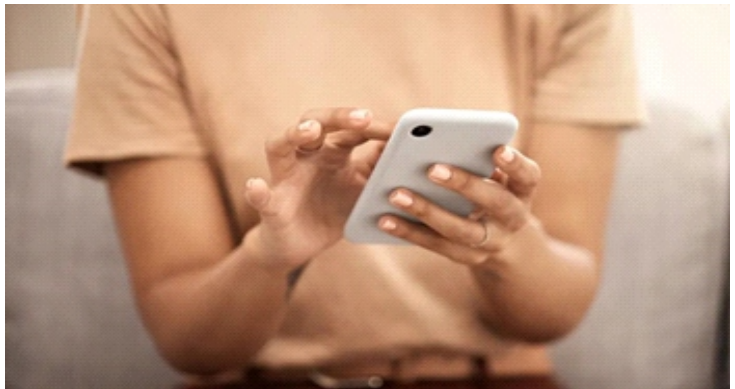
Việc tự nói chuyện tiêu cực có thể ảnh hưởng không nhỏ đến tâm trạng của bạn. Thói quen này thường góp phần củng cố những niềm tin cốt lõi không lành mạnh và các kiểu tư duy tiêu cực - những yếu tố âm thầm định hình cách bạn cảm nhận và hành xử hàng ngày. Theo phó giáo sư Ashwini Nadkarni, chuyên ngành tâm thần tại Trường Y Harvard, theo thời gian, tự đối thoại tiêu cực có thể làm tăng nguy cơ hình thành các hành vi đối phó không lành mạnh như lạm dụng rượu, cần sa, bỏ bê việc vận động, ăn uống thiếu khoa học, cũng như làm gia tăng nguy cơ mắc các rối loạn lo âu và trầm cảm.

Thay vì chỉ trích bản thân một cách khắc nghiệt, Nadkarni khuyên bạn nên tiếp cận vấn đề với sự thấu hiểu và lòng trắc ẩn dành cho chính mình. "Chúng ta có thể thừa nhận những điều chưa ổn và tự đối xử tử tế hơn, điều này thực tế có thể tạo thêm động lực để vượt qua khó khăn và giải quyết vấn đề một cách hiệu quả hơn", cô nói.

Lướt điện thoại để cải thiện tâm trạng

Việc doom-scrolling - tức là lướt liên tục các tin tức tiêu cực - có thể khiến tâm trạng bạn đi xuống, làm tăng mức độ căng thẳng và về lâu dài còn giảm sự hài lòng với cuộc sống. Theo chuyên gia Nadkarni, bên cạnh lo âu và trầm cảm, thói quen này còn có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần sẵn có như PTSD, hoặc gây ra các rối loạn giấc ngủ và khả năng nhận thức.

Thay vì vô thức cầm điện thoại và tiếp tục cuộn màn hình, cô gợi ý một hướng tiếp cận khác: "Hãy đi bộ ra ngoài. Hoặc thay vì lướt mạng xã hội hay trình duyệt, bạn có thể bật một playlist nhạc thư giãn để thay đổi không khí".



Ảnh minh họa Luôn luôn lo lắng

Dù là công việc, học tập hay các mối quan hệ, việc lo lắng dai dẳng và không kiểm soát được có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến cả sức khỏe tinh thần lẫn thể chất của bạn. "Chẳng hạn, đau đầu, rối loạn giấc ngủ và các vấn đề tiêu hóa như hội chứng ruột kích thích đều liên quan đến tình trạng lo lắng quá mức", Nadkarni cho biết.

Thay vì để bản thân mắc kẹt trong những vòng lặp suy nghĩ tiêu cực, hãy thử chuyển hướng sang các suy nghĩ mang tính hành động - tự hỏi bản thân: Mình có thể kiểm soát phần nào của nỗi lo này?

"Sau đó, hãy hành động dựa trên phần bạn có thể kiểm soát", Nadkarni nói. "Một cách khác là tham gia vào hoạt động thể chất - việc tập trung sự chú ý vào vận động là một cách đơn giản nhưng hiệu quả để giảm căng thẳng".

Thiếu giao tiếp xã hội

Việc không dành đủ thời gian bên người khác có thể dẫn đến cảm giác cô đơn và thiếu kết nối - những yếu tố thường khiến bạn cảm thấy không hài lòng với chất lượng các mối quan hệ. Bên cạnh mối liên hệ với trầm cảm và chứng sa sút trí tuệ, cô đơn còn được chứng minh có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường, thậm chí là nguy cơ tử vong sớm, theo Nadkarni. "Những người cảm thấy khó khăn trong việc giao tiếp xã hội có thể bắt đầu bằng cách tham gia vào các hoạt động mang tính cộng đồng, dù không nhất thiết phải trở thành thành viên. Ví dụ như đăng ký một lớp học nhiều người, hoặc tham gia vào các hoạt động tình nguyện trong cộng đồng", cô gợi ý.

Không dùng chỉ nha khoa

Bỏ qua bước dùng chỉ nha khoa không chỉ làm tăng nguy cơ sâu răng mà còn dẫn đến viêm nướu - một tình trạng nhiễm trùng mạn tính buộc hệ miễn dịch phải liên tục phản ứng. Theo bác sĩ Jeremy Manuele, chuyên gia chỉnh nha và điều trị răng hàm mặt, tình trạng viêm nhẹ kéo dài cùng với vi khuẩn trong khoang miệng có liên quan đến nhiều bệnh lý nghiêm trọng như tim mạch và tiểu đường. Viêm nướu còn được chứng minh là làm tăng nguy cơ đau tim, rối loạn kiểm soát đường huyết và thậm chí là viêm phổi - do vi khuẩn từ miệng có thể xâm nhập vào máu và gây viêm lan rộng khắp cơ thể. "Hãy dùng chỉ nha khoa mỗi ngày", bác sĩ Jeremy nhấn mạnh. "Đó là cách hiệu quả nhất để loại bỏ vi khuẩn và mảng bám ở những kẽ răng mà bàn chải không thể chạm tới".

Thở bằng miệng

Thói quen thở bằng miệng thường là nguyên nhân gây nghẹt mũi và viêm xoang. "Khi bạn thở bằng miệng, luồng không khí sẽ không đi qua mũi - nơi vốn có vai trò quan trọng trong việc làm ấm, làm ẩm không khí và sản sinh nitric oxide - một hợp chất tự nhiên giúp giảm viêm và cải thiện tuần hoàn máu", bác sĩ Jeremy giải thích.

Việc thở bằng miệng kéo dài có thể làm rối loạn giấc ngủ, từ đó dẫn đến hàng loạt vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như huyết áp cao, bệnh tim và trào ngược axit - những tình trạng cũng thường gặp ở người mắc chứng ngưng thở khi ngủ. Để cải thiện, bác sĩ khuyên bạn có thể thử dùng miếng dán hỗ trợ thở bằng mũi.

Cách từ bỏ thói quen có hại

Thói quen trở nên tự động theo thời gian, phản xạ

và thường là vô thức, điều này có thể khiến bạn khó nhận ra khi chúng bắt đầu tác động tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày. Theo quan điểm về sức khỏe tâm thần, Nadkarni cho biết một dấu hiệu chính cho thấy thói quen có thể gây hại khi nó phá vỡ khả năng quản lý trách nhiệm cá nhân, thực hiện công việc hoặc duy trì các mối quan hệ xã hội của một người.

Để bắt đầu thoát khỏi những thói quen có hại nhưng đã trở nên quen thuộc, chuyên gia khuyên bạn nên bắt đầu bằng việc theo dõi chúng. "Điều này bao gồm việc tự quan sát và ghi nhận các yếu tố kích hoạt thói quen cũng như cách nó ảnh hưởng đến tâm trạng và suy nghĩ của bạn. Cuối cùng, việc điều chỉnh lại các suy nghĩ tiêu cực và thay thế thói quen bằng những chiến lược đối phó lành mạnh hơn là yếu tố then chốt", Nadkarni nói.

Bác sĩ chỉ ra thói quen khi nấu ăn khiến da nổi mụn

Thói quen nấu ăn như không bật máy hút mùi hay để tóc xõa khi chiên rán có thể là thủ phạm khiến bạn nổi mụn dai dẳng, bất chấp skincare kỹ lưỡng.

Nếu bạn từng đổ lỗi cho thực phẩm, nội tiết tố hay mỹ phẩm khi da bỗng dưng nổi mụn, có thể bạn đang bỏ qua một thủ phạm "lơ lửng trong không khí": dầu ăn. Theo bác sĩ da liễu Helena Watson (Anh), thói quen nấu nướng hàng ngày, đặc biệt là chiên xào, có thể âm thầm phá hỏng mọi nỗ lực chăm sóc da. "Hầu hết mọi người không liên hệ thói quen nấu ăn với làn da. Nhưng tiếp xúc dầu ăn và mỡ trong không khí có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông, dẫn đến tình trạng nổi mụn cứng đầu, đặc biệt quanh viền hàm và trán", bà nói trong cuộc phỏng vấn với Plumbworld.

Theo khảo sát của Plumbworld, 63% người tham gia thừa nhận không rửa mặt hoặc gội đầu sau khi nấu nướng và 40% không bật máy hút mùi lúc chế biến đồ ăn. Những thói quen tưởng chừng vô hại này thực chất đang khiến làn da phải gánh chịu một lớp bụi dầu mỗi ngày.

"Cả khi bạn có quy trình chăm da hoàn hảo, nếu không loại bỏ lớp dầu bụi đó, bạn vẫn có thể nổi mụn", bác sĩ Watson khẳng định.

Trường hợp của Sophie L., 29 tuổi ở Manchester, là ví dụ điển hình. Cô nói mình từng thử mọi cách để cải thiện làn da, từ sữa rửa mặt đến serum đắt đỏ, nhưng mụn vẫn dai dẳng. "Đến khi đọc lời khuyên của bác sĩ Watson, tôi mới nhận ra mình luôn nấu ăn mà không buột tóc hay rửa mặt sau đó", cô kể.

Sophie cho biết sau khi thay đổi thói quen, tình trạng mụn chấm dứt.

Theo bác sĩ Watson, chăm sóc da không chỉ là những gì bạn thoa lên mặt mà còn là cách bạn sống và tương tác với môi trường. Dưới đây là ba lời khuyên đơn giản nhưng hiệu quả từ bác sĩ:

- Bật máy hút mùi khi nấu: giúp loại bỏ dầu và bụi trong không khí trước khi chúng bám lên da, tóc hoặc bề mặt đồ dùng.
- Rửa mặt và gội đầu sau khi nấu ăn. Dù chỉ lau sơ bằng nước tẩy trang cũng giúp hạn chế dầu bám trên da.
- Thay vỏ gối thường xuyên hơn. Nếu bạn nấu ăn mỗi ngày, nên giặt vỏ gối 1-2 lần mỗi tuần để tránh tích tụ dầu mỡ và bụi bẩn. ■

Đây là phản ứng NÃO của trẻ khi nghe cha mẹ khuyên răn: Khoa học cho thấy thực tế quá "phũ phàng"

Đọc xong bài này, bao nhiêu cha mẹ còn "khuyên răn" con?

Cha mẹ nào cũng muốn con tránh được những vấp ngã mà mình từng trải qua. Những lời dặn dò như "đừng yêu sớm", "chọn bạn mà chơi", hay "lo học trước rồi tính sau" đều xuất phát từ tình yêu thương và mong muốn bảo vệ con khỏi sai lầm. Thế nhưng, ở tuổi vị thành niên - giai đoạn trẻ đang định hình bản sắc và khao khát tự chủ, lời khuyên dù đúng cũng rất dễ trở thành áp lực, thậm chí gây phản ứng ngược. Một nghiên cứu năm 2017 cho thấy khi cha mẹ trực tiếp khuyên răn, vùng vỏ não trước trán - nơi phụ trách tư duy lý trí - ở thanh thiếu niên lại ít hoạt động. Trong khi đó, hạch hạnh nhân - trung tâm cảm xúc - lại phản ứng mạnh, gây ra cảm giác chống đối.

Ngược lại, nếu tự trải nghiệm, rồi tự rút ra bài học, khả năng kích hoạt và củng cố vùng não tư duy lý trí sẽ cao hơn nhiều. Bài học ấy vì thế được "thấm" sâu hơn và dễ trở thành một phần trong hệ thống nhận thức của trẻ.

Còn theo khoa học thần kinh, con người ghi nhớ kiến thức qua hai hình thức: Trí nhớ tường thuật (ghi nhớ "cái gì") và trí nhớ thao tác (ghi nhớ "làm thế nào").

Khi cha mẹ truyền đạt kinh nghiệm, phần lớn là dạng tường thuật - ví dụ "đừng yêu sớm". Nhưng để thực sự hiểu điều đó, trẻ cần chuyển đổi nó thành trí nhớ thao tác - tức là cần tự mình trải qua, rồi từ đó rút ra bài học.

Nhu cầu tự chủ ở tuổi vị thành niên

Theo lý thuyết phát triển tâm lý xã hội của Erikson - nhà xã hội học nổi tiếng người Mỹ, tuổi vị thành niên (12-18 tuổi) là giai đoạn xác lập bản sắc cá nhân - trẻ cần khám phá mình là ai, muốn trở thành người như thế nào.

Vì thế, đây là thời điểm trẻ khao khát được tự quyết và thoát khỏi sự kiểm soát của cha mẹ. Nếu phụ huynh can thiệp quá nhiều, giới hạn quyền lựa chọn của trẻ, chúng sẽ phản ứng bằng cách khẳng định "cái tôi" mạnh hơn, thậm chí là chọn làm ngược lại lời cha mẹ chỉ để chứng tỏ sự độc lập.

Nghiên cứu của Tiến sĩ Steinberg từ Stanford (2008) cho thấy, những đứa trẻ được cha mẹ quá bao bọc, quản lý chặt, tuy tránh được nhiều sai lầm trong tuổi thiếu niên, nhưng sau 25 tuổi lại dễ rơi vào khủng hoảng khi phải tự ra quyết định, do thiếu kỹ năng tự điều chỉnh.

Trong khi đó, những trẻ được phép thử - sai trong

khuôn khổ hợp lý sẽ trưởng thành với tâm lý vững vàng hơn, khả năng giải quyết vấn đề cao hơn.

Giá trị của thử - sai: Vì sao đường vòng là cần thiết?

Thử - sai là quá trình "gỡ lỗi" của não bộ

Theo nhà Tâm lý học người Thụy Sĩ Jean Piaget, nhận thức của trẻ được xây dựng thông qua quá trình liên tục va chạm với thực tế, phạm sai lầm, điều chỉnh hành vi, rồi hình thành hiểu biết mới. Giống như lập trình, việc "debug" là không thể thiếu nếu muốn hệ thống vận hành trơn tru.

Một nghiên cứu năm 2016 minh họa điều này rất rõ: nhóm A được dạy lý thuyết rằng "tiết kiệm tốt hơn tiêu xài", trong khi nhóm B tự mình trải nghiệm quá trình tiêu tiền - phá sản - và học cách tiết kiệm. Kết quả, nhóm B không chỉ ghi nhớ sâu hơn mà còn ứng dụng tốt hơn trong thực tế.

Trải nghiệm cảm xúc gắn với sai lầm dễ khắc sâu

Tâm lý học cảm xúc chỉ ra rằng những ký ức gắn với cảm xúc mạnh - như thất vọng vì thi trượt, xấu hổ vì thất bại, hay tự hào vì thành công - sẽ được lưu trữ lâu dài hơn trong não bộ. Trong khi đó, lời dặn dò của cha mẹ dù hợp lý đến đâu, nếu không đi kèm cảm xúc thực tế, thì rất khó để in sâu vào tâm trí trẻ.

Một sinh viên từng chia sẻ: "Bỏ tôi từng nói thức đêm học bài sẽ phân tán dụng, nhưng tôi vẫn cày đến sáng trước kỳ thi. Kết quả là điểm thi tệ thảm. Từ đó tôi mới tự mình thay đổi". Chính những cảm xúc tiêu cực ấy - mệt mỏi, thất vọng, tự trách - mới khiến bài học trở nên sâu sắc và có giá trị chuyển hóa hành vi.

Làm sao để truyền đạt kinh nghiệm hiệu quả hơn?

Từ "nhồi nhét" sang "gợi mở"

Cha mẹ cần từ bỏ cách truyền đạt mệnh lệnh kiểu "con phải làm...", mà thay vào đó là đặt câu hỏi gợi mở, ví dụ: "Con nghĩ việc đó sẽ dẫn tới kết quả gì?", hoặc "nếu là con của con sau này, con sẽ khuyên thế nào?". Điều này giúp kích hoạt tư duy độc lập, khiến trẻ tự ngẫm và đưa ra lựa chọn của riêng mình.

Ngoài ra, việc cha mẹ chia sẻ những sai lầm của chính mình cũng rất hữu ích. Khi trẻ biết rằng cha mẹ cũng từng trải qua đại khờ, cũng từng mắc sai lầm, chúng sẽ bớt đề phòng, dễ tiếp nhận bài học từ trải nghiệm chân thật ấy hơn là lời khuyên khô khan.

Thiết lập "khu vực thử - sai an toàn"

Hãy tạo ra không gian để con được phép sai trong giới hạn an toàn. Ví dụ, để con tự quản lý một khoản tiền tiêu vặt và tự quyết định chi tiêu, thay vì kiểm soát chặt. Sau khi con tiêu hết tiền và nhận ra hậu quả, cha mẹ có thể cùng con "tua lại" sự việc, hỏi: "Lần sau con sẽ làm gì khác đi?", từ đó giúp con học cách điều chỉnh hành vi.

Tôn trọng nhịp độ nhận thức của con

Mỗi đứa trẻ có tốc độ trưởng thành khác nhau. Có những "đường vòng" là cần thiết - nếu không tự đi, trẻ sẽ không bao giờ thật sự hiểu. Cha mẹ cần trở thành "tấm lưới an toàn", sẵn sàng nâng đỡ khi con trượt ngã, chứ không phải là "rào chắn" sự khám phá. Chỉ khi được tôn trọng quyền chủ động, trẻ mới thật sự phát triển độc lập và có trách nhiệm.

Kinh nghiệm của cha mẹ là tài sản quý giá, nhưng con đường trưởng thành của con trẻ không thể chỉ dựa vào "truyền miệng" mà còn cần không gian để thử, để sai và để tự ngộ.

Khi thay đổi cách giao tiếp và đồng hành, cha mẹ không chỉ truyền lại trí tuệ sống mà còn giữ được sợi dây kết nối cảm xúc với con. Nhờ đó, trẻ vừa được tiếp cận với kinh nghiệm của thế hệ trước, vừa có cơ hội khám phá con đường riêng, để từng bước trưởng thành vững vàng, độc lập và toàn diện. ■

Bốn đặc điểm da lão hóa dù không có nếp nhăn

Nhắc đến lão hóa da, hầu hết mọi người thường nghĩ ngay đến nếp nhăn nhưng thực tế quá trình này còn âm thầm biến đổi thông qua sắc tố, độ đàn hồi.

1. Sắc tố da

Nhiều người cho rằng nếp nhăn là dấu hiệu lão hóa rõ ràng nhất, nhưng thứ phản ánh tuổi tác sắc nét nhất là tông màu da không đồng đều, xỉn màu và lấm tấm đốm nâu. Đặc biệt là các vấn đề về sắc tố, một khi chúng xuất hiện, không chỉ khó che đi mà còn làm da trông xỉn màu, kém tươi tắn.

2. Quanh mắt

Da quanh mắt là vùng da mỏng nhất trên khuôn mặt, với độ dày chưa đến 1/3 so với các vùng da khác trên khuôn mặt. Ngoài ra, việc chớp mắt hàng ngày, biểu cảm khuôn mặt và ma sát khi tẩy trang sẽ khiến vùng da quanh mắt lão hóa nhanh chóng. Vết chân chim, quầng thâm và bọng mắt khiến gương mặt trông mệt mỏi, già nua.

3. Khóe miệng trẻ xuống

Sự hao hụt collagen khiến vùng da quanh cơ miệng dễ mất độ đàn hồi, hằn rõ nếp gấp, có xu hướng chạ xệ.

Khi da lão hóa và hao hụt collagen dần theo thời gian, nếp gấp kéo dài từ 2 bên mũi đến khóe miệng dần sâu hơn. Bên cạnh đó, da ở khóe miệng cũng kém đàn hồi hơn khi thiếu hụt collagen, từ đó khiến tổng thể gương mặt chạ xệ, trông mệt mỏi, kém sức sống.

4. Bàn tay

Bàn tay khô ráp, nổi đồi mồi, hiện rõ tĩnh mạch cũng khiến diện mạo trông già nua hơn so với tuổi tác.

Khi già đi, lớp mỡ dưới da ở bàn tay sẽ dần biến mất, khiến các mạch máu nổi lên, các đường tĩnh mạch trở nên rõ nét hơn.

Ngoài ra, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hàng ngày hoặc tiếp xúc với các chất tẩy rửa cũng có thể dễ dàng gây khô, thô ráp, khiến bàn tay trông già hơn so với tuổi hoặc so với khuôn mặt. ■

Cần Người Help Wanted

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Còn cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Ai giới thiệu thợ vô làm sau 3 tháng tặng \$75. Tiệm ở Hwy6 và Fort Bend Toll, giữa HK2 & 4.

Xin liên lạc Tina:

832-512-4028

281-431-4499

898-2206/1773

CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút, cần thợ Nails mới ra trường cũng OK. Tiệm làm thoải mái như gia đình.

Xin liên lạc hoặc text:

832-758-3852

Cho Thuê Phòng Room For Share

864-2206/1703

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn, ưu tiên nam, có thể dọn vô liền \$400.

Xin liên lạc Dung (call or text):

832-231-1164

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ngả tư Hw6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

206-288-9354

206-973-9315

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở góc đường Westheimer & Dairy Ashford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.

Xin liên lạc cô Dung:

346-552-6030

906-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng, nhà trên đường Veteran Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

832-883-6927

895-2205/1773

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng khu Sugarland, yên tĩnh, sạch sẽ, chủ dễ get along. Nam ok lớn tuổi \$380/phòng:

Xin liên lạc Christy, text only.

713-330-6021

885-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư một phòng đơn muốn tìm một nữ độc thân cho share, ưu tiên cho nữ học sinh, khu Beltway 8 và Highway 249. Zipcode 77086.

Vui lòng TEXT only và chủ sẽ gọi lại.

Liên lạc:

832-875-4009

908-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện nước, giặt sấy và Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân.

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

832-213-6507

887-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà tại góc đường Bellaire & HWY6 (sau chợ FIESTA). Có giường, bàn ghế, bao điện, nước, giặt sấy \$400/tháng. Nữ Only.

Phone hoặc text Bà Ánh:

832-398-3593

909-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn 2 phòng cho share, Beechnut & Gessner, 77036. Sạch sẽ, yên tĩnh, phòng có giường, tủ. Ưu tiên cho người có việc làm. Không hút thuốc, ít nấu ăn. Tại đây có nấu ăn, ngày hay cơm tuần:

Xin liên lạc hoặc nhắn tin:

832-853-2061

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở góc đường Westheimer & Dairy Ashford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.

Xin liên lạc cô Dung:

346-552-6030

908-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy và Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ, và nữ độc thân:

Xin liên lạc:

346-342-6780

918-2211/1779

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết:

346-378-8333

904-2207/1775

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut & Cook, gần chợ Hong Kong 4, yên tĩnh, sạch sẽ có 1 master và 1 phòng thường cho thuê.

Thật lòng muốn thuê xin liên lạc

TEXT (hoặc gọi sau 6PM):

346-342-6780

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

921-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới Bellway 8 & Freeway 59. Khu mới, yên tĩnh, sạch sẽ, an ninh. Gần chợ Việt Hoa, Hong Kong 4. \$400/tháng, bao điện nước, internet, giặt sấy. Có tủ giường

Xin liên lạc:

832-790-8584

901-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng cho thuê. Khu Bellaire & Synott (sau lưng chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Hạn chế nấu ăn:

Xin liên lạc Thông:

832-769-1116

901-2207/1774

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Kingpoint đường Bissonet và Hwy6 dư 2 phòng cho thuê.

Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:

832-998-0306

762-2215/1783

Rao Vặt

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

NEW Cho Thuê Nhà Hàng
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavavota sầm uất, gần trường học, chợ Walmart và các tiện ích khác. Khu vực này không có cạnh tranh, nhà hàng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm hệ thống Vent hood và Grease Traps. Mặt bằng rộng 1.400 SQF và có cả patio bên ngoài.
Giá thuê là \$2.000/tháng.

Xin liên lạc Ben qua số **979-900-4080** để biết thêm chi tiết

NEW Cần Gấp Thợ Chân Tay Nước
VÙNG KATY

Cần gấp thợ Chân Tay Nước Giỏi. Lớn tuổi OK, bao lương Ok, vùng Katy. Khu Bellaire có thể đi chung xe với chủ.
Tiệm ít thợ không cạnh tranh.

Cần xin gọi Lâm:
713-530-1877 * 713-384-5805

Lời Nguyện

KINH CỨU KHỔ
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thịnh.
Cứu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.
Bạch Y Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.
Nam Mô A Di Đà Phật.
Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt. Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.

Gia Đình Bùi & Nguyễn

Lời Nguyện

Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin Cha để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.
Amen.
QH

BRAND JUNKIE

WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

Brand Junkie is an award-winning supplier of promotional products and marketing solutions.
We are looking for passionate individuals to fill key roles in our production and operation departments.

Located in Cypress, Texas

- Screen Print Assistant
- Screen Print Washer
- Embroidery Assistant
- Embroidery Operators
- Warehouse Associate

PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:
CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM

HEAT PRESS OPERATOR
(NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

Compensation: \$12 to \$14 depending on experience
Employment type: employee's choice
Experience level: entry level
Job title: Heat Press Operator

Looking to fill a Part Time or Full Time position for a Heat Press Operator. Job consists of standing at a small heat press machine pressing fabrics, ribbons, rhinestones for accessories that we make.
NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN

This position requires the employee must have the following:
-Flexibility in day to day duties
-Attention to detail and fast working pace
-Available to work M-F 8:00 am to 4:00 pm or as schedule is determined
-Need to be flexible with hours
-Reliable transportation
-Must be able to pass a background check and drug test

CALL: **281-444-4504** TO APPLY

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...
Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.
QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...
Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.
H.L.P

NOTICE TO PROPOSERS

The Houston Independent School District is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may log in to view specifications and submit their responses at the following link <https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 10:00 a.m. (CST) Wednesday, June 10, 2026, for the following solicitation for the following projects:

RFP 26-04-50 Career & Technical Education Career Pathways & Professional Network Services

Pre-proposal conferences via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the "Event Details" tab specific to this solicitation.



Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chắt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person



Bán Tiệm Nail
KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: **832-465-3099**
(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)



Bán Tiệm Sửa Xe
NORTHWEST HOUSTON

Cần bán tiệm sửa xe và body shop, vùng North, very good location. Tiệm đang hoạt động tốt trên 25 năm. Lý do bán vì chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc:
346-460-9088 * 832-794-6446



Bán Tiệm Lash
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nối mi). Tiệm đang hoạt động tốt, khu dân cư sầm uất (Deer Park). Tiền rent rẻ \$2,736/tháng. Bán giá \$80,000.

Ai thật lòng muốn mua xin gọi Thảo hoặc text
832-561-7177
Hoặc Don: **832-425-3804**



Cần Thợ May
NEW! NEW! NEW!

Chúng tôi đang tìm kiếm thợ may thời trang nữ có kinh nghiệm chuyên sâu trong việc may các loại trang phục như đầm, dạ hội và corset. Ứng viên cũng cần có khả năng sửa chữa quần áo. Vị trí này làm việc bán thời gian, khoảng 2-3 ngày mỗi tuần.

Xin vui lòng liên lạc Chloe để biết thêm chi tiết:
713-248-4333



Bán Tiệm Nail
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy. Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc Kim: **713-885-1244**
(không kịp nghe phone, xin text message)



Bán Tiệm Vàng
KHU 45 NORTH

Cần bán tiệm vàng có đầy đủ dụng cụ sửa chữa, showcase, tủ sắt, đèn LED. Hoạt động trên 12 năm, chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng. Khu 45 North, open Sat- Sun.

Xin vui lòng liên lạc:
346-475-0126 * 346-475-0126



Cần Tuyển Thợ May
WACO, TEXAS

Cần tuyển thợ may để may vỏ áo nệm. Công ty chuyên sản xuất nệm. Làm việc tại Waco, Texas.

Xin vui lòng liên lạc Thang Pham:
626-267-4060



Cần Tuyển Thợ May
GẦN GALLERIA

Cần thợ may, tiệm sửa quần áo khu vực West University / gần Galleria, Houston, TX. Full time hoặc Part time, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Tâm:
832-275-0335



Cần Người
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc được đào tạo chăm sóc cụ bà 81 tuổi bị sa sút trí tuệ/mất trí nhớ. Thời gian làm việc: 8 giờ sáng - 6 giờ chiều hoặc có thể ở lại. Làm việc từ Thứ Hai đến Chủ Nhật. Lương \$1,000/7 ngày. Ưu tiên người biết lái xe. Nhà ở khu Southwest/Bellaire, Houston.

Xin vui lòng liên lạc: **832-377-1642**



Cần Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150. thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc ông Kha
281-235-5757 * 281-484-2526



Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chắt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

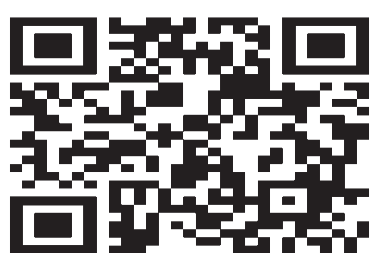
Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

The Vietnam Post

SCAN QR CODE



OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

“ TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY ”



10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ THẨM MỸ - CẤY GHÉP
IMPLANT - ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10