

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2207
 June 09, 2026

Tên Sean & Thị 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

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 06.12 - 06.18**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ **TẠP HÓA / BÁCH HÓA**

<p>「幸運之選」日式麻糬 23999 điểm "Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>冷凍乾燥優格 29999 điểm "DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>33999 điểm "Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>BEST PRICE 燕窩(原味+无糖) \$34.99/Box "Golden Nest" Swallow Nest (Original/Sugar Free) Tổ Yến Chung</p>	<p>金燕窩 有機冰糖燕窩 \$32.99/Case "Golden Nest" Swallow Nest Beverage Nước Yến</p>	<p>速溶泰式茶 2 for \$8.50 "DeDe" Instant Thai Tea Trà Thái Hòa Tan</p>
<p>「POST」蜂蜜燕麦片 59999 điểm "Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>花生醬 34999 điểm "Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p>	<p>草莓餅乾棒 19999 điểm "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>拉格啤酒 \$16.99/EA "Heineken" Lager Beer Bia Heineken</p>	<p>三合一即溶咖啡 2 for \$7.50 "Vinacafe" Instant Coffee Mix Cà Phê Hòa Tan</p>	<p>金邊糯米條 \$13.99/EA "AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh Hủ Tiếu Nam Vang</p>

RAU CỦ QUẢ **THỊT** **HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN**

<p>新鮮白蘿蔔 89¢/lb Fresh Daikon Củ Cải Trắng</p>	<p>新鮮香茅 \$1.99/lb Fresh Lemon Grass Sả</p>	<p>新鮮帶皮裡肌肉 \$3.29/lb Fresh Pork Loin w/ Skin on Thịt Nạc Lưng Có Da</p>	<p>新鮮牛腩 \$6.59/lb Fresh Beef Navel Nạm Bò</p>	<p>新鮮石斑魚頭 \$4.99/lb Fresh Grouper Head Đầu Cá Bống Mú Bông</p>	<p>有頭蝦(20-30) \$5.49/lb Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30)</p>
<p>新鮮番薯葉 \$2.39/lb Fresh Yam Leaf Rau Lang</p>	<p>新鮮合掌瓜 89¢/lb Fresh Chayote Su Su</p>	<p>免凍煲湯小母雞 \$4.29/EA Fz Stewing Chicken Gà Dại Nấu Canh</p>	<p>新鮮小雞腿 \$1.49/lb Fresh Chicken Drumstick Đùi Gà Nhỏ</p>	<p>紅鯛魚 \$11.99/lb Fresh American Red Snapper Cá Hường</p>	<p>新鮮鮭魚頭 \$2.49/lb Fresh Salmon Head Đầu Cá Hồi Tươi</p>

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

BOOM SALE!

\$719.99 BOX + FREE GIFT
 "GOLDEN NEST" BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
 燕窩 - 30週年限量禮盒
 HỘP QUÀ YẾN SAO

BOOM SALE!

\$3.79/lb
\$90 BOX - 26 lbs
 "DA DA" FZ RI6 DURIAN - VIETNAM
 SẦU RIÊNG RI6 VIỆT NAM



ĐIỆN ẢNH

Nam chính đẹp lòng lộn, thấy mặt là muốn xem

Vừa qua tại sự kiện chiêu thương của iQIYI, Phạt Tội 2 đã chính thức được công bố là 1 trong 8 phim IP mang về doanh số tốt nhất cho nền tảng. Được biết, tổng doanh thu phim mang về lên tới 11.8 tỷ nhân dân tệ, một con số vô cùng ấn tượng.

Thực tế ở thị trường Việt Nam, Phạt Tội 2 dường như không quá hot, chẳng được nhắc tới quá nhiều trên các nền tảng mạng xã hội. Thế nhưng tại thị trường Trung Quốc, bộ phim có được sức hút rất lớn, nhiệt độ nền tảng phá vỡ. Thành tích này càng đáng được công nhận hơn khi mà trong vài năm trở lại đây, thị trường phim ảnh Trung Quốc bước vào thời kỳ lạnh giá, hơn nữa Phạt Tội 2 lại chẳng hề được đầu tư vào khâu quảng bá.

Có thể bạn chưa biết, Phạt Tội 2 không hề có trailer tuyên truyền, không có poster, cũng chẳng có bất cứ tấm ảnh tĩnh nào được tung ra trước thềm lên sóng. Thậm chí, bộ phim còn phát sóng theo kiểu “đánh úp người xem” khi chính thức ra mắt chỉ vài tiếng sau khi có tin vượt qua xét duyệt.

Điều này chứng tỏ Phạt Tội 2 có sức hút tự thân rất lớn dù không phải một sản phẩm được đầu tư mạnh tay. Với những ai đã xem phim, họ sẽ hiểu sự hấp dẫn của phim đến từ sự chăm chút cho khâu kịch bản cũng như diễn xuất ấn tượng của dàn diễn viên, trong đó tất nhiên bao gồm nam chính Hoàng Cảnh Du.



Nhắc đến Hoàng Cảnh Du, người ta khó lòng liên tưởng đến một ngôi sao lưu lượng hàng đầu. Dẫu vậy, anh có sức hút khán giả riêng, luôn được nhớ tới như một trong những cái tên có khả năng bảo chứng cho chất lượng các vai diễn/tác phẩm mình tham gia. Sở hữu vẻ điển trai đầy nam tính cùng diễn xuất tốt, Hoàng Cảnh Du để lại dấu ấn nhờ hình tượng nam chính mạnh mẽ, chính nghĩa và có trái tim ấm nóng.

Nổi lên nhờ bộ phim Thượng Ân, thế nhưng sau đó anh đã chứng minh bản thân hoàn toàn đủ sức chinh phục công chúng bằng thực lực chứ không phải chỉ nhờ đóng đăm mỹ. Ngôi sao sinh năm 1992 đạt được nhiều thành công ở cả mảng truyền hình lẫn điện ảnh.

Trên màn ảnh nhỏ, anh khiến khán giả mê mết với các vai diễn thuộc đa dạng thể loại phim như Cố

Hải trong Thượng Ân, Lý Phi trong Hành Động Phá Băng, Tống Lâm trong Hạnh Phúc Trong Tầm Tay, Âu Hiếu An trong Cô Chiến Mê Thành, Tần Phong trong Phạt Tội và gần đây nhất là Trương Tiểu Mẫn trong Năm Tháng Hữu Tình. Còn ở màn ảnh rộng, anh là gương mặt quen thuộc trong series nghìn tỷ tổng trị phòng vé Tết tại Trung Quốc là Phi Tri Nhân Sinh.

Thu Phong

Bốn bộ phim thần tượng chuẩn bị lên sóng màn ảnh Hoa ngữ

Bốn bộ phim thần tượng Hoa ngữ sắp lên sóng, quy tụ dàn diễn viên nổi bật cùng loạt câu chuyện tình yêu ngọt ngào, kịch tính.

1. Lương Trần Mỹ Cẩm



Diễn viên: Nhậm Mẫn, Từ Sa

Lương Trần Mỹ Cẩm được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Trầm Hương Hồi Tẫn, kể về cuộc đời của Cố Cẩm Triều - đại tiểu thư nhà họ Cố. Từ khi sinh ra, cô đã được gửi nuôi tại nhà ngoại. Sự thờ ơ của cha mẹ ruột cùng tình thương yêu chiều chuộng của bà ngoại đã tạo nên một Cố Cẩm Triều mạnh mẽ, sống hết mình không bị ràng buộc bởi bất cứ điều gì.

Sau khi trở về nhà họ Cố, cô luôn giữ cho mình sự sắc bén, kiên cường để đối diện với mọi người và mọi việc, khác hẳn với những tiểu thư khuê các thông thường. Sức sống mãnh liệt của cô đã khiến quyền thần nội các Trần Tam Gia rung động, đồng thời cũng thu hút sự chú ý của Thế tử gia Diệp Hạng và quân tử ôn hòa Trần Huyền Thanh.

Đối với hôn nhân, Cố Cẩm Triều có quan điểm riêng. Khi dần hiểu rõ trái tim mình, cô kiên định lựa chọn người tôn trọng con người thật của cô, cho phép cô được là chính mình - Trần Tam Gia. Sau khi kết hôn, cô từng bước trưởng thành, trở thành một thế tử xứng đáng của trọng thần triều đình. Cô cùng Trần Tam Gia song hành, giúp chàng đạt đến vị trí Thủ phụ, cùng nhau thi hành chính sách vì nước vì dân, giải trừ khó khăn cho bách tính, kiến tạo một thời đại thái bình thịnh thế.

2. Diệu Nhân

Diễn viên: Quan Hiểu Đồng, Lý Quân Nhuệ

Diệu Nhân kể về cuộc đời của Tình Dã và Hình Vũ. Gia đình Tình Dã gặp biến cố, từ một tiểu thư ở thủ

đô hoa lệ phải về thị trấn nhỏ để sinh sống. Tại đây, cô mang lại ánh sáng cho khu Trát Trát Đình u ám và gặp gỡ điều bất ngờ trong cuộc đời mình.

Vào một buổi sáng, Hình Vũ gặp gỡ Tình Dã - cô gái hoàn toàn lạc lõng giữa thị trấn nhỏ. Cuộc chạm mặt này là một bước ngoặt thay đổi quỹ đạo của Hình Vũ. Hai người xa lạ sống chung phòng, cách nhau một tấm rèm nhưng như hai thế giới. Hình Vũ mãi mê chơi game còn Tình Dã dốc lòng học tập.



Ban đầu, Tình Dã nghĩ rằng cô sẽ không dừng lại vì bất kỳ ai, mong muốn rời khỏi thị trấn nhỏ. Nhưng khi quen biết Hình Vũ, cả hai lại nghĩ về đối phương, cùng nhau phấn đấu để đi trên con đường tươi sáng hơn.

3. Mùa Hè Nồng Nhiệt



Diễn viên: Châu Kha Vũ, Bao Thượng Ân

Mùa Hè Nồng Nhiệt được chuyển thể từ tiểu thuyết Truy Lạc, kể về Lục Tây Kiêu - một chàng thiếu niên nổi loạn, phóng khoáng, có vẻ ngoài ngông cuồng, lạnh lùng tình cờ gặp gỡ Chu Văn - cô nàng “học bá” hướng nội, kiên cường.

Tương chừng hai người ở hai thế giới khác biệt nhưng vì chi phí chữa bệnh cho bà nội, Chu Văn đã tiếp cận và lợi dụng Lục Tây Kiêu. Trong quá trình đó hai người nảy sinh tình cảm, trở thành ngọn đuốc soi sáng dẫn lối nhau ra khỏi những ngày tối tăm nhất của cuộc đời.

Thế nhưng vì hiện thực và sự can thiệp của người lớn đã khiến họ không thể có những ngày mùa hè rực rỡ bên nhau. Sau 10 năm gặp lại, tình yêu của Lục Tây Kiêu một lần nữa bùng cháy với nỗi “báo thù”, hai người dần tìm ra sự thật, hoá giải hiểu lầm và bên nhau lần nữa.



4. Dã Cẩu Cốt Đầu



Diễn viên: Tống Uy Long, Trương Tịnh Nghi

Dã Cẩu Cốt Đầu phim kể về Miêu Tĩnh (Trương Tịnh Nghi) và Trần Dĩ (Tống Uy Long): hai đứa trẻ đến từ hai gia đình không trọn vẹn, tình cờ sống chung dưới một mái nhà do mối quan hệ giữa cha mẹ hai bên. Họ lớn lên, yêu nhau, rồi lạc mất nhau vì cuộc sống khắc nghiệt.

Sau nhiều năm xa cách vì những lựa chọn đầy đau đớn, họ gặp lại nhau khi trưởng thành, vô tình bị cuốn vào một vụ án nguy hiểm liên quan đến đường dây phạm pháp. Trong tình thế đầy nguy hiểm, Trần Dĩ và Miêu Tĩnh một lần nữa đứng chung chiến tuyến, cùng nhau đối mặt với hiểm nguy để bảo vệ người mình yêu và đưa kẻ xấu ra trước pháp luật.

Khánh Tường

Đại chiến cổ trang 2026: Dương Tử đấu Thành Nghị

Hai dự án cổ trang quy mô lớn của Dương Tử và Thành Nghị cùng lên sóng trong năm 2026 đang khiến thị trường phim Hoa ngữ nóng lên trước giờ G.



Gia nghiệp khai thác nghề chế mực truyền thống thời Minh Gia Tĩnh

Thị trường phim cổ trang Hoa ngữ năm 2026 dù chưa chính thức bước vào cao điểm nhưng đã sớm xuất hiện thế “đôi đầu” đáng chú ý giữa hai dự án S+ là Gia Nghiệp do Dương Tử, Hàn Đông Quân đóng chính và Hai Kinh Mười Lăm Ngày với sự góp mặt của Thành Nghị, Lâm Canh Tân.

Một bên là câu chuyện nữ cường mang đậm dấu ấn văn hóa phi vật thể, một bên là hành trình sinh tử kịch tính giữa vòng xoáy quyền lực, cả hai đều

đang thu hút sự quan tâm lớn từ khán giả và giới chuyên môn.

Gia Nghiệp đã chính thức ấn định lịch phát sóng từ ngày 25/5/2026 trên CCTV-8 và nền tảng iQIYI, trở thành một trong những dự án cổ trang hiếm hoi khai thác đề tài văn hóa Huy mặc, dòng mực truyền thống nổi tiếng của Trung Hoa. Bối cảnh phim đặt tại thời Minh Gia Tĩnh, xoay quanh biên động của ngành chế mực sau một vụ án “công mực” gây chấn động.

Dương Tử vào vai Lý Trinh, con gái út của một gia tộc chế mực lâu đời. Khi gia đình suy tàn, cô buộc phải bước ra khỏi khuê phòng, dẫn thân vào con đường chế tác và kinh doanh trong một lĩnh vực vốn bị nam giới thống trị. Hành trình kéo dài hai thập kỷ của nhân vật không chỉ là câu chuyện lập nghiệp mà còn là hành trình phá bỏ định kiến “truyền nam bất truyền nữ”, từng bước trở thành người đứng đầu ngành nghề.

Song hành với tuyến phát triển cá nhân là mối quan hệ vừa cạnh tranh vừa hợp tác giữa Lý Trinh và Lạc Văn Khiêm do Hàn Đông Quân thủ vai, người mang trên vai trọng trách phục hưng gia tộc. Hai nhân vật cùng đối đầu với thế lực mới nổi trong ngành và những biến động khi thương mại mở cửa, đồng thời phát triển tuyến tình cảm gắn bó.

Điểm đáng chú ý của dự án nằm ở mức độ đầu tư cho yếu tố văn hóa: đoàn phim thực hiện ghi hình tại Hoàng Sơn, Vụ Nguyên, tái hiện hệ thống kiến trúc, âm thực, mỹ thuật đặc trưng vùng Huy Châu, đồng thời đưa lên màn ảnh quy trình chế mực cổ với 36 công đoạn.

Với sự dẫn dắt của đạo diễn Huệ Khải Đông cùng đội ngũ biên kịch giàu kinh nghiệm, Gia Nghiệp được kỳ vọng không chỉ là phim giải trí mà còn là tác phẩm mang giá trị văn hóa rõ nét. Trước giờ lên sóng, phim đã đạt hơn 550.000 lượt đặt xem trên iQIYI.

Ở chiều ngược lại, Lương Kinh Thập Ngũ Nhật mang màu sắc hoàn toàn khác khi lựa chọn khai thác lịch sử theo hướng giả tưởng giàu kịch tính, dự kiến lên sóng trong mùa hè 2026. Phim được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Mã Bá Dung, lấy cảm hứng từ một ghi chép ngắn trong Minh sử về Thái tử Chu Chiêm Cơ.

Thành Nghị đảm nhận vai thái tử trong hoàn cảnh ngặt nghèo: bị thương sau một vụ nổ tại Nam Kinh, đồng thời nhận tin hoàng đế nguy kịch tại Bắc Kinh. Trong vòng 15 ngày, nhân vật buộc phải vượt quãng đường hơn 2.000 dặm dọc theo Đại Vận Hà để kịp trở về kế vị, nếu không sẽ đánh mất ngai vàng.

Hành trình này nhanh chóng biến thành cuộc chạy trốn sinh tử khi thái tử liên tục đối mặt với âm mưu ám sát từ Bạch Liên giáo, bầy rập của thương nhân và những toan tính quyền lực từ các thế lực chính trị, đặc biệt là âm mưu soán vị của hoàng thúc.

Đồng hành cùng nhân vật này là Ngô Định Duyên

do Lâm Canh Tân thủ vai, một tiểu bô khoái tướng chùng bất cần nhưng ẩn chứa thân thể phức tạp, nhận nhiệm vụ hộ tống vì tiền thưởng nhưng dần trở thành đồng đội sống chết có nhau.

Tuyến nhân vật còn có nữ y Tô Kinh Khê và thanh niên Vu Khiêm, tạo thành nhóm hành động xuyên suốt hành trình nghệt thờ.

Điểm tựa lớn của dự án nằm ở ê-kíp sản xuất. Đạo diễn Trương Lê, người đứng sau những tác phẩm kinh điển như Đại Minh vương triều 1566, kết hợp cùng An Ngụy, mang đến kỳ vọng về chiều sâu lịch sử và cách kể chuyện giàu tính chính luận.

Thiết kế phục trang do Trần Mẫn Chính đảm nhiệm, trong khi các cảnh hành động, cháy nổ được đầu tư quy mô tại phim trường Vô Tích nhằm tạo cảm giác chân thực. Tính đến tháng 4/2026, phim đã vượt mốc 600.000 lượt đặt xem và liên tục đứng đầu bảng xếp hạng các dự án chưa phát sóng được mong đợi nhất.



Thành Nghị vào vai thái tử trong hành trình sinh tử 15 ngày

Sự đối lập rõ nét về đề tài và phong cách khiến hai bộ phim tạo nên một thế cân bằng thú vị. Gia Nghiệp thiên về chiều sâu văn hóa, khắc họa hành trình trưởng thành của một nữ nhân trong bối cảnh truyền thống, trong khi Lương Kinh Thập Ngũ Nhật lại là cuộc đua sinh tồn nghệt thờ, kết hợp yếu tố lịch sử, hành động và quyền mưu.

Dương Tử tiếp tục thử sức với hình tượng đại nữ chủ nhiều biên chuyển nội tâm, còn Thành Nghị mang đến hình ảnh thái tử “roi xuống đất” trước khi vươn lên thành đế vương.

Về lịch phát sóng, Gia Nghiệp chiếm lĩnh giai đoạn đầu hè, trong khi Lương Kinh Thập Ngũ Nhật nhắm đến mùa cao điểm khán giả.

Với lượng đặt xem lần lượt khoảng 550.000 và 600.000, cả hai đang chứng minh sức hút ngang ngửa, hứa hẹn tạo nên một trong những màn đối đầu đáng chú ý nhất của màn ảnh nhỏ Hoa ngữ năm 2026.

Ngọc Hân



ĐIỆN ẢNH

10 phim sắp đổ bộ màn ảnh của dàn sao Hoa ngữ

Thị trường phim Hoa ngữ thời gian tới hứa hẹn sôi động với hàng loạt dự án cổ trang, hiện đại và dân quốc quy tụ nhiều gương mặt được quan tâm như Bạch Lộc, Thừa Lỗi, Tống Uy Long, Trương Tịnh Nghi hay Mạnh Tử Nghĩa.

Không chỉ gây chú ý nhờ dàn diễn viên nổi tiếng, nhiều tác phẩm còn được chuyển thể từ các tiểu thuyết đình đám, sở hữu nội dung quyền mưu, tình cảm và phá án hấp dẫn.

1. Mạc Ly



Bộ phim đánh dấu màn hợp tác giữa Bạch Lộc và Thừa Lỗi trong một câu chuyện cổ trang đậm màu sắc quyền mưu. Nhân vật Diệp Ly bị gả vào phủ Định Vương đang suy tàn và dần liên thủ với Mạc Tu Nghiêu để đối đầu những âm mưu triều đình. Tác phẩm được kỳ vọng nhờ mô-típ đại nữ chủ cùng tuyến tình cảm phát triển từ nghi kỵ sang đồng hành.

2. Minh Nguyệt Thiên Lý



Bao Thượng Ân và Vương Hoàng Nghị nên duyên trong dự án cổ trang ngôn tình lấy bối cảnh hòa thân nơi thảo nguyên. Câu chuyện xoay quanh công chúa Lý Dao Anh bị ép gả xa và cuộc gặp định mệnh với quân vương La Gia. Phim khai thác chuyện tình giữa hai con người mang nhiều tổn thương giữa thời loạn, kết hợp yếu tố chính trị và cảm xúc chữa lành.

3. Hồng Trần Tứ Hợp

Vương Tinh Việt và Từ Nhược Hàm góp mặt trong bộ phim cổ trang pha màu sắc phá án. Sau biến cố quân đội bị tiêu diệt, Vũ Văn Hoàng Sách âm thầm điều tra những vụ tham ô liên quan quân giới. Đồng hành cùng anh là Ôn Định Nghi - cô gái cải nam trang đi tìm chân tướng cho cha mình. Phim gây



chú ý nhờ mô-típ phá án xen lẫn chuyện tình trưởng thành.

4. Nhất Điểm Hạo Nhiên Khí



Ngao Thụy Bằng đảm nhận vai hậu nhân cuối cùng của gia tộc cơ quan thuật nổi danh. Sau khi gia tộc bị diệt môn, nhân vật chính bước vào hành trình truy tìm hung thủ và khám phá âm mưu chấn động giang hồ. Tác phẩm kết hợp yếu tố võ hiệp, kỳ thuật và hành động nên được nhiều khán giả yêu thích dòng phim giang hồ chờ đợi.

5. Thượng Công Chúa



Mạnh Tử Nghĩa và Lý Quân Nhuệ tạo nên cặp đôi trung tâm trong bộ phim quyền mưu cổ trang. Mộ Văn Dao trở về kinh thành để giành lấy thể chủ động giữa vòng xoáy quyền lực, đồng thời hợp tác với thư sinh Ngôn Thượng nhằm đối phó các thế lực gian thần. Bộ phim được đánh giá có màu sắc triều đầu đậm nét cùng tuyến nữ chính mạnh mẽ.

6. Vân Tú Hành



Được chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng Thái Vân Quốc Truyện, dự án quy tụ Lý Nhất Đồng, Tăng Thuần Hy và Đặng Vi. Nội dung xoay quanh hành trình của Hồng Tú Lệ - cô gái xuất thân danh môn sa sút nhưng quyết tâm trở thành nữ quan để thay đổi cục diện triều đình. Phim mang màu sắc chính kịch và đề cao khát vọng vươn lên của phụ nữ.

7. Gấp Ánh Trăng



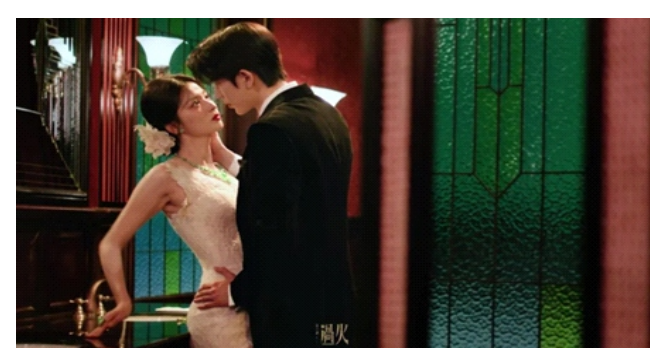
Lâm Nhất và Lư Dục Hiểu góp mặt trong bộ phim hiện đại chuyển thể từ tiểu thuyết của Trúc Dĩ. Tác phẩm kể câu chuyện tình yêu nhiều kiếp nối giữa Vân Li và Phó Thức Tắc, từ thời thanh xuân đến lúc trưởng thành. Chủ đề chữa lành, tái hợp sau chia ly được xem là điểm thu hút của dự án.

8. Chó Hoang Và Xương



Tống Uy Long và Trương Tịnh Nghi kết hợp trong bộ phim lấy bối cảnh thập niên 1990. Hai nhân vật chính vốn có tuổi thơ thiếu thốn tình cảm, từ đó dần trở thành chỗ dựa của nhau. Tác phẩm khai thác hành trình trưởng thành, những tổn thương gia đình và sự hy sinh trong tình yêu nên nhận được nhiều kỳ vọng từ khán giả yêu thích phim chữa lành.

9. Giây Phút Ấy Vượt Quá Giới Hạn



Dự án dân quốc với sự tham gia của Trương Lăng Hách và Vương Sở Nhiên được chú ý nhờ nguyên tác của Phi Ngã Tư Tôn - cây bút nổi tiếng với những câu chuyện ngược tâm. Bộ phim xoay quanh những lựa chọn định mệnh và bi kịch tình



yêu giữa thời cuộc biến động, hứa hẹn lấy nước mắt khán giả.

10. Bách Hoa Sát



Mạnh Tử Nghĩa tiếp tục góp mặt trong danh sách các dự án được mong chờ với bộ phim cổ trang Bách Hoa Sát. Tác phẩm dự kiến lên sóng vào khoảng tháng 7/2026, xoay quanh những âm mưu quyền lực và các mối quan hệ phức tạp nơi hậu cung hoặc giang hồ. Quy mô đầu tư lớn cùng tên tuổi nữ chính giúp dự án sớm thu hút sự chú ý trước ngày phát sóng.

Sự xuất hiện liên tiếp của các dự án cổ trang, hiện đại và dân quốc cho thấy màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian tới sẽ tiếp tục cạnh tranh sôi động. Không chỉ quy tụ nhiều gương mặt đang được yêu thích, các bộ phim còn sở hữu lợi thế từ nguyên tác nổi tiếng, đề tài đa dạng và phân hình ảnh được đầu tư lớn. Nếu lên sóng đúng kế hoạch và giữ được chất lượng nội dung, đây có thể sẽ là những tác phẩm tạo nên sức hút đáng chú ý trên đường đua phim Hoa ngữ năm 2026.

Vy Anh

Từ bỏ hào quang showbiz, “Đệ nhất mỹ nam cổ trang” vạn người mê nay hì hục... bới đất nhặt giun giữa biệt thự tại Thượng Hải

Người hâm mộ bất ngờ khi chứng kiến nam thần sở hữu gương mặt nổi bật, lẫy lừng màn ảnh một thời nay lại mặc áo thun đơn giản, tay dính đầy bùn đất, cười rạn rở chỉ vì... nhặt được vài con giun đem về vườn nhà.

Màn “lột xác” chấn động: Từ tổng tài bá đạo đến “ông bác làm vườn”

Nếu vô tình lướt qua bài đăng mới nhất của nam diễn viên này, nhiều người chắc chắn sẽ tưởng mình đang đi lạc vào trang cá nhân của một “ông bác rảnh rỗi” nào đó dưới khu phố. Không PR phim mới, không check-in nhà hàng Michelin sang chảnh, cũng chẳng màng đến những ồn ào “sập phòng” hay đấu đá phiến vị ngoài kia. Anh chỉ quanh quẩn ngắm nghía vườn hoa, tự đắc đăng dòng trạng thái: “Việc đầu tiên sau khi ngủ dậy là chụp một tấm ảnh cùng những bông hoa của tôi”.

Nhân vật đang khiến cộng đồng mạng dở khóc dở

cười này không ai khác chính là Nghiêm Khoan người từng được mệnh danh là “Đệ nhất mỹ nam cổ trang” của làng giải trí Hoa ngữ.

Sở hữu một căn biệt thự có sân vườn đất đỏ giữa lòng Thượng Hải, nhưng Nghiêm Khoan không biến nó thành nơi phô trương sự xa hoa. Khoảng sân của anh khá khiêm tốn, không có bể bơi vô cực hay bãi cỏ rộng thênh thang đủ để đỗ siêu xe. Thay vào đó, góc sân nhỏ được lấp đầy bởi những chậu hoa xếp tầng tầng lớp lớp, con đường lát đá sạch sẽ và một chiếc bếp nướng BBQ để cả nhà quây quần xèo xèo thịt nướng những lúc rảnh rỗi.

Điều khiến cư dân mạng “sốc” nhất không phải là việc Nghiêm Khoan khoe nhà, mà là cách anh tự tay “hành xác” để chăm chút cho cơ ngơi này. Thay vì thuê thợ hay người làm vườn chuyên nghiệp, vị nam thần màn ảnh tự mình xắn tay áo lên làm từ A đến Z: mua cây giống, lắp ráp giá để hoa, tự tay bứng gốc, đào đất và chuyên chậu.

Làm việc vã mồ hôi, mệt đến rã rời cả hai chân nhưng Nghiêm Khoan lại vô cùng đắc ý khoe với người hâm mộ rằng mình đã “gây đi được một ký” sau một ngày lao động vất vả.



Đáng chú ý nhất, hình ảnh Nghiêm Khoan mặc áo phông trắng xộc xệch, tóc tai tự nhiên không vuốt keo, tay lấm lem bùn đất đang hì hục đào bới đã đập tan mọi nghi ngờ về việc “ngôi sao làm màu chụp ảnh”. Thậm chí, anh còn hào hứng kể chuyện trong lúc bới bùn thấy có giun đất, liền tiện tay... nhặt luôn đem về vứt vào vườn nhà để làm “lao động miễn phí” giúp tôi xới đất đai.

Hành động chân chất đến mức khó tin của nam tài tử khiến fan hâm mộ vừa buồn cười vừa xót xa: “Trời ơi, nam thần thanh xuân của tôi nay đã thành lão nông phu thực thụ rồi!”.

Đăng cấp tuổi trung niên: Không thi thố đồ hiệu, chỉ thi xem ai “biết sống” hơn

Trong showbiz hiện tại, người ta quen với cảnh các ngôi sao khoe cuộc sống hoàn hảo đến mức vô thực: nhà cửa lúc nào cũng như căn hộ mẫu không vương hạt bụi, bếp núc không bao giờ có mùi khói dầu, những buổi trà chiều sang chảnh không tì vết. Nhưng chính sự hoàn hảo ấy đôi khi lại tạo ra cảm giác lạnh lẽo, giả tạo.

Trái lại, những bức ảnh dính đầy bùn đất của Nghiêm Khoan lại tỏa ra thứ mùi vị rất thật của cuộc sống: mùi ẩm ướt của đất đai, mùi khói than nướng thịt và mùi ngọt ngào của những nụ hoa đang hé nở.

Anh đã chứng minh một chân lý phũ phàng nhưng công bằng của tự nhiên: Hoa sẽ không vì bạn là ngôi sao hạng A mà nở nhanh hơn, và đất đai cũng chẳng vì bạn từng lên hot search mạng xã hội mà tự nhiên tươi tốt. Mọi thứ đều cần thời gian, sự tỉ mỉ và lòng kiên nhẫn.

Giữa một thời đại mà ai cũng sống vội vã - vội vàng kiếm tiền, vội vàng nổi tiếng, vội vàng chứng tỏ bản thân con giun đất mà Nghiêm Khoan nhặt lên dường như chính là sự “kiên nhẫn” mà rất nhiều người đã đánh rơi.

Từ bỏ những hào quang phù phiếm, “lão nông” Nghiêm Khoan đang cho thấy cách chiến thắng về vang và bình yên nhất của một người đàn ông khi bước vào tuổi trung niên: Không cần biến mình thành cỗ máy tạo đề tài trên mặt báo, mà là biết cách biến tháng ngày bình dị thành những niềm vui bền vững.

Mi Vân

IU đón sinh nhật ấm áp, quyền góp 300 triệu won dưới tên 'IUaena'

Công ty quản lý EDAM Entertainment cho biết IU đã quyền góp tổng cộng 300 triệu won dưới tên “IUaena” - cách kết hợp giữa tên của IU và tên fandom “Uaena”.

Cụ thể, IU ủng hộ 100 triệu won cho Bệnh viện Asan Seoul; mỗi đơn vị còn lại gồm Walking Together, Milk Delivery Asking About the Well-being of the Elderly, Korea Single Mother Family Association và Warm Hand, nhận 50 triệu won.

Số tiền quyền góp sẽ được sử dụng cho nhiều mục đích khác nhau, bao gồm hỗ trợ bệnh nhân gặp khó khăn tài chính, hỗ trợ giáo dục và văn hóa cho trẻ em, thanh thiếu niên, chăm sóc người cao tuổi sống một mình, hỗ trợ các gia đình mẹ đơn thân thuộc nhóm yếu thế, và cung cấp thiết bị hỗ trợ công nghệ cao cho người khuyết tật.

Trong nhiều năm qua, IU luôn duy trì thói quen chia sẻ nhân những dịp ý nghĩa như ngày ra mắt, sinh nhật hay dịp cuối năm, dưới tên “IUaena”. Trước đó, vào ngày 5 vừa qua, cô cũng đã quyền góp 150 triệu won để hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên.

Hiện tại, IU đang gặp gỡ khán giả qua vai Seong Hee-joo trong bộ phim truyền hình khung giờ cuối tuần của MBC-TV, 21st Century Grand Prince's Wife.

An Chi



ĐIỆN ẢNH

Con trai Trương Bá Chi và Tạ Đình Phong: Nạn nhân đáng thương phía sau cuộc ly hôn ồn ào bậc nhất Cbiz

Sinh ra ngậm thìa vàng và mang trên mình danh xưng “tinh nhị đại” đầy kiêu hãnh, nhưng tuổi thơ của Tạ Chân Hiên (Lucas) lại mang một mảng màu xám xịt từ cuộc hôn nhân tan vỡ của Tạ Đình Phong và Trương Bá Chi.

Trong bóng tối khuất sau ánh đèn sân khấu, tuổi thơ của con cái các ngôi sao thường được phủ lên một lớp hào quang rực rỡ. Thế nhưng, đối với Tạ Chân Hiên (Lucas) con trai cả của Tạ Đình Phong và Trương Bá Chi lớp hào quang ấy lại đi kèm với một cái giá quá đắt. Gần đây, khi thiếu niên này dần bước vào tuổi dậy thì, những cuộc thảo luận về quỹ đạo trưởng thành của cậu lại trở nên ồn ào.

Người ta chột nhận ra, cậu bé mang danh “tinh nhị đại” kiêu hãnh rút cuộc lại là người gánh chịu hậu quả cho cuộc hôn nhân oanh liệt nhưng chóng tàn của đảng sinh thành. Dù Tạ Đình Phong sở hữu khối tài sản hàng trăm triệu tệ và cố gắng dùng vật chất để lấp đầy khoảng trống tinh thần, dường như anh vẫn chẳng thể xoa dịu được vết thương sâu hoắm trong tâm hồn đứa trẻ vì cảnh gia đình ly tán.



Ngoại hình trưởng thành, khí chất lịch lãm ở tuổi 18 của con trai cả nhà Trương Bá Chi và Tạ Đình Phong

Cuộc hôn nhân “cổ tích” và tuổi thơ bị chia cắt

Hơn hai mươi năm trước, sự kết hợp giữa Tạ Đình Phong và Trương Bá Chi từng được ca tụng là chuyện tình cổ tích của cặp “tiên đồng ngọc nữ”, thống trị vô số trang nhất các tờ báo giải trí. Nhưng năm 2011, cuộc hôn nhân ấy chính thức chấm dứt, kéo theo cuộc chiến giành quyền nuôi con dai dẳng và sự vây ráp của truyền thông.

Tạ Chân Hiên khi ấy còn quá nhỏ, buộc phải cuốn vào tâm điểm cơn bão. Cuộc sống của cậu từ đó bị chia làm hai nửa, một nửa là những tháng ngày bên ba dưới ánh đèn flash cùng mẹ, nửa kia là sự chật vật tìm kiếm cảm giác tồn tại trong những khe hở lịch trình bận rộn của cha. Môi trường trưởng thành thiếu vắng sự ổn định này đã trở thành vết hằn sâu đậm nhất trong tuổi thơ Lucas.

Vật chất đong đầy nhưng tinh thần thiếu vắng

Nhiều năm qua, Tạ Đình Phong đạt được những

thành công rực rỡ trong sự nghiệp, từ ca sĩ nhạc rock đến ảnh đế, rồi thành doanh nhân với khối tài sản vượt mốc trăm triệu. Với tư cách là một người cha, anh chắc chắn đã mang đến cho hai con sự đảm bảo tối đa về mặt vật chất: môi trường giáo dục tư thục đắt đỏ, điều kiện sinh hoạt xa hoa và một tương lai trải sẵn hoa hồng.

Thế nhưng, tiền bạc có thể mua đồ chơi đắt giá, nhưng không mua được sự đồng hành trọn vẹn. Trong giai đoạn trưởng thành quan trọng nhất của Tạ Chân Hiên, sự vắng mặt của người cha đã trở thành niềm tiếc nuối không thể bù đắp. Dù Tạ Đình Phong nhiều lần bày tỏ tình yêu thương, nhưng guồng quay bận rộn và khoảng cách địa lý đã khiến tình phụ tử trở nên “lực bất tòng tâm”.

Cùng với sự khôn lớn của Tạ Chân Hiên, tác động tiêu cực từ việc thiếu vắng gia đình trọn vẹn bắt đầu bộc lộ. Lucas ở tuổi dậy thì ngày càng hướng nội và ít nói, giữa hàng lông mày luôn phảng phất nét u buồn.

Khi ở cạnh mẹ, cậu tỏ ra hiểu chuyện đến đau lòng, sớm sắm vai “người đàn ông nhỏ” chăm sóc em trai và an ủi cảm xúc của mẹ. Sự trưởng thành quá sớm này là tín hiệu cho thấy một đứa trẻ đang thiếu hụt trầm trọng cảm giác an toàn. Cậu đánh mất đi đặc quyền vô tư làm nũng, thay vào đó là sự cẩn trọng gìn giữ bầu không khí gia đình. Tồn thương lớn nhất của việc cha mẹ ly hôn không nằm ở vật chất, mà là sự sụp đổ của cảm giác an toàn. Tạ Chân Hiên bề ngoài sở hữu tất cả, nhưng nội tâm lại hoang vu tột cùng.

Áp lực ngạt thở dưới “kính lúp” dư luận

Tàn nhẫn hơn, vì là con người của công chúng, mọi thứ về Lucas đều bị đặt dưới kính lúp soi xét. Mỗi chi tiết gia đình, mỗi lời đồn thổi đều dễ dàng trở thành câu chuyện làm quà của dư luận. Cậu không thể tự chữa lành vết thương trong không gian riêng tư, mà phải cắn răng tiêu hóa nỗi đau gia đình tan vỡ dưới vô số ánh mắt nhòm ngó. Áp lực vô hình này có sức tàn phá gấp ngàn lần sự thiếu thốn vật chất. Tài sản tỷ tệ của cha có thể che mưa chắn gió, nhưng không thể ngăn được những lời đàm tiếu hay dập tắt khao khát về một mái ấm trọn vẹn trong đêm thâu.

Dù Tạ Đình Phong nỗ lực sửa chữa mối quan hệ với con, nhưng thời gian đã trôi qua thì những vết nứt rất khó để liền lại. Quãng tuổi thơ bị bỏ lỡ là thứ xa xỉ phẩm mà bao nhiêu tiền cũng không thể chuộc lại. Sự trầm mặc của Tạ Chân Hiên hiện tại có lẽ chính là lời phản kháng không âm thanh đối với tình thân khuyết thiếu này.

Câu chuyện của Tạ Chân Hiên là lời cảnh tỉnh sắc lạnh cho các bậc cha mẹ trên cán cân tinh thần, sức nặng của tiền bạc chỉ nhẹ tựa lông hồng. Chỉ có sự đồng hành chân thành mới là phương thuốc chữa lành tâm hồn trẻ thơ. Gia sản trăm triệu tệ tuy đáng kinh ngạc, nhưng trước trái tim rỉ máu của đứa con, nó bỗng trở nên nhạt nhòa và bất lực. Tuổi thơ chỉ có một lần bay qua, và những hơi ấm bị bỏ lỡ... định

sẵn sẽ là nỗi đau âm ỉ theo cùng đến suốt cuộc đời.

Anh Đào

Dương Mịch tái hiện nét đẹp nữ nhân Bắc Ngụy trong Giang Sơn Đại Đồng

Sắc vóc và phong cách trang điểm độc đáo trong tạo hình của Dương Mịch tại hậu trường phim chính sử Giang Sơn Đại Đồng đang thu hút sự chú ý lớn.

Loạt khoảnh khắc hậu trường mới nhất của dự án bom tấn cổ trang Giang Sơn Đại Đồng vừa được hé lộ, ngay lập tức chiếm trọn tâm điểm truyền thông. Trong đó, phong cách trang điểm và phục trang mang đậm hơi thở lịch sử trong tạo hình của Dương Mịch trở thành đề tài bàn tán sôi nổi của người hâm mộ.



Bước vào dự án phục dựng lịch sử lần này, nữ minh tinh sinh năm 1986 khiến khán giả bất ngờ khi xuất hiện với hai vùng má hồng rực nổi bật. Kiểu trang điểm “mặt hoa da phấn” kết hợp với dấu ấn hồng hoa trên má này không phải là sự sáng tạo ngẫu hứng của tổ tạo hình. Thực tế, đây là cách làm đẹp đặc trưng của phụ nữ tộc Tiên Ti dưới thời Bắc Ngụy, được mô phỏng chuẩn xác từ các bức tượng cổ được khai quật tại vùng Đại Đồng. Việc trung thành với nguyên tác lịch sử trong tạo hình của Dương Mịch bước đầu nhận được điểm cộng lớn từ những khán giả yêu thích dòng phim chính luận.

Bên cạnh lối trang điểm độc lạ, trang phục của nàng tiểu hoa đán cũng là một điểm nhấn không thể bỏ qua. Cô khoác lên mình bộ trang phục sắc trắng chủ đạo kết hợp cùng áo choàng lông dày dặn, mô phỏng lối ăn mặc giữ ấm vương giả của các bộ tộc phương Bắc. Chiếc mũ đội đầu đính kết phụ kiện vàng tinh xảo giúp tôn lên khí chất đài các, quyền uy. Sự đầu tư tỉ mỉ cho tạo hình của Dương Mịch cho thấy sự nghiêm túc của đoàn phim trong việc tái hiện không gian nhưng lựa chọn vương triều một cách chân thực nhất.

Không chỉ gây ấn tượng về phần nhìn, vai diễn lần này còn là bài toán khó đòi hỏi thực lực diễn xuất chiều sâu của người đẹp họ Dương. Trong tác phẩm này, cô cùng lúc hóa thân vào hai cuộc đời có số phận đan xen chặt chẽ: nàng công chúa Phùng Thụy của nước Bắc Yên và người phụ nữ quyền lực Phùng Yên Nhi (Phùng Thái hậu). Từ thân phận một kẻ tội tở, nhân vật này sẽ từng bước bước lên



đỉnh cao quyền lực, trở thành vị “Thiên cổ nhất hậu” đứng sau sự hưng thịnh của vương triều Thác Bạt. Sự thăng trầm của nhân vật từ thời thiếu nữ đến khi buông rèm nhiếp chính chính là lý do tạo hình của Dương Mịch có sự thay đổi rõ rệt qua từng giai đoạn bấm máy.

Giang Sơn Đại Đồng là dự án trọng điểm do Tencent đầu tư với số vốn khổng lồ lên đến 300 triệu Nhân dân tệ. Phim được nhào nặn dưới bàn tay của đạo diễn Lưu Dương, quy tụ dàn sao thực lực như Lưu Học Nghĩa, Hồ Quân. Khác với các lối mòn tranh đấu hay đại chiến bờ cõi thông thường, kịch bản tập trung sâu vào giai đoạn kiến thiết, hòa hợp văn hóa các sắc tộc sau thời chiến. Chính vì tính chất chính kịch nghiêm túc này, sự lột xác trong tạo hình của Dương Mịch được kỳ vọng sẽ là đòn bẩy giúp cô khẳng định lại vị thế và chuyển mình thành công sang phái diễn viên thực lực.

Dù sở hữu mức kinh phí khủng và bối cảnh cung điện phục dựng theo tỷ lệ 1:1, tác phẩm vẫn đối mặt với không ít luồng dư luận trái chiều ngay từ giai đoạn ghi hình. Ngoài những cuộc tranh chấp phiên vị căng thẳng giữa các cộng đồng người hâm mộ, phương thức hóa trang của nữ chính cũng tạo nên hai luồng tranh biện.

Một bộ phận công chúng đánh giá cao sự tôn trọng khảo cổ, tôn lên nét kiêu sa của nhân vật. Ngược lại, một số ý kiến bày tỏ sự lo ngại liệu phong cách trang điểm kén người nhìn này cùng việc hóa thân thành thiếu nữ có làm khó nữ diễn viên khi lên màn ảnh nhỏ hay không. Hiện tại, tác phẩm vẫn đang trong quá trình hoàn thiện các cảnh quay tiếp theo để kịp tiến độ điện kiến người hâm mộ.

Ngọc Hân

Siêu phẩm của Trương Nghệ Mưu thiết lập kỷ lục mới

Siêu phẩm thời đại do Trương Nghệ Mưu tham gia giám sát nghệ thuật đang liên tục thiết lập kỷ lục mới về tỷ suất người xem và độ hot.



Bộ phim Chủ Giác tiếp tục lập đỉnh rating mới. Theo dữ liệu Kuyun, rating thực thời trong khung giờ cao điểm vượt mốc 4%, mức trung bình ổn định trên 3,5%, qua đó củng cố vững chắc vị thế dẫn đầu dòng phim thời đại của CCTV trong năm nay.

Song song với đó, độ nóng của phim trên Tencent

Video cũng chính thức vượt mốc 29.000, chỉ còn cách ngưỡng 30.000 mang tính biểu tượng một bước chân. Trên mạng xã hội, nhiều khán giả đồng loạt chúc mừng thành tích “rating vượt 4%, khu vực Tây Bắc vượt 10%, Tencent 29.000”, phần bình luận tràn ngập những lời khen như “quá đỉnh”, “bứt phá liên tục”. Mới chỉ lên sóng 10 ngày, bộ phim đã tăng tốc mạnh mẽ hướng tới mục tiêu bùng nổ kép cả đài truyền hình lẫn nền tảng số.

Đà tăng này thực tế không hề bất ngờ. Ngay ngày đầu phát sóng, rating thực thời đã chạm 2,34%, mức mở màn cao nhất trong 3 năm gần đây của phim đầu năm trên CCTV. Khi đó, nhân vật nữ chính do Lưu Hạo Tôn đảm nhận vẫn chưa xuất hiện, toàn bộ sức nặng câu chuyện được gánh bởi dàn diễn viên gạo cội như Trương Gia Dịch (vai Hồ Tam Nguyên), Tần Hải Lộ (vai Hoa Thái Hương) cùng các diễn viên nhí.

Bốn tập đầu chủ yếu xoay quanh hành trình đưa cô bé chăn cừu Úc Tần Nga vào đoàn kịch, với nhịp kể chậm rãi, đầy chi tiết đời sống như ăn bánh thỏ, ngã xe đạp, bôi thuốc dân gian... khiến một bộ phận khán giả cho rằng quá chậm, nhưng nhiều người lại nhận xét “lâu lắm mới có một bộ phim đời sống chân thật như vậy”.

Sang ngày thứ hai, rating đã dễ dàng vượt mốc 3%, và đến ngày thứ sáu còn vọt lên 4,4176%, thị phần vượt 20%, bỏ xa đối thủ cùng thời điểm gần 4 lần. Trên nền tảng Tencent, nhiệt độ từng đạt 27.045, phá kỷ lục tốc độ vượt mốc 27.000 của dòng phim thời đại trong năm nay. Dữ liệu CVB cũng ghi nhận rating giờ vàng đạt 3,936%, đỉnh thực thời 4,4796%, riêng khu vực Tây Bắc lên tới 8,66%, mức đồng cảm vùng miền hiếm thấy trong những năm gần đây.

Khi nhân vật Úc Tần Nga trưởng thành do Lưu Hạo Tôn đảm nhận chính thức xuất hiện, sức nóng của phim được dự đoán sẽ tiếp tục bùng nổ. Trên Douban, nhiều khán giả còn mạnh dạn dự đoán phim có thể vượt Lục Tỷ Muội để trở thành “quán quân lịch sử CVB”, thậm chí giúp Trương Gia Dịch sớm giành đề cử Ảnh đế Bạch Ngọc Lan năm tới.

Mi Vân

Muốn biết dáng vẻ đẹp nhất của nỗi buồn hãy nhìn mỹ nhân này: Miệng cười mà tim đau, đôi mắt sáng hơn sao trên trời

Ở bộ phim Tình Ca Kashgar mới lên sóng, Lý Lan Dịch đã mang tới cho người hâm mộ một bữa đại tiệc nhan sắc và diễn xuất khi đảm nhận vai nữ chính Hạ Tư. Mới đây, một vài phân cảnh Lý Lan Dịch khắc họa nỗi buồn của nhân vật Hạ Tư khi trải qua biến cố đã được người hâm mộ chia sẻ trên mạng xã hội.

Những cảnh khóc, những sắc thái khác nhau của nỗi buồn được Lý Lan Dịch khắc họa một cách

chân thật, trọn vẹn và đẹp đến nao lòng. Đặc biệt, phân cảnh nhân vật Hạ Tư khi ở cạnh những người mình yêu thương, miệng thì mỉm cười nhưng trong tim lại vương nỗi đau thực sự rất ấn tượng. Có lẽ, đây chính là dáng vẻ đẹp nhất của nỗi buồn.



Ngoài ra, người xem cũng vô cùng ấn tượng với nhan sắc của Lý Lan Dịch. Mái tóc dày óng ả, đôi mắt sáng như sao trên trời, gương mặt xinh đẹp với những đường nét vô cùng hài hòa, làn da trắng mịn, ở cô hội tụ những gì hoàn hảo nhất.

Nói thêm về Tình Ca Kashgar, đây là một mini-series thuộc thể loại tâm lý tình cảm, xoay quanh câu chuyện của ba chị em trong một gia đình sinh sống tại thành phố Kashgar.

Họ trải qua những sóng gió, biến cố khác nhau, có những lúc yếu lòng nhưng rồi đã mạnh mẽ tiến về phía trước. Đây là một tác phẩm mang đến sự chữa lành, khai thác chủ đề tình yêu, tình bạn, tình thân, cũng như mang những giá trị văn hóa tại vùng biên cương lên màn ảnh.

Bên cạnh Lý Lan Dịch, dàn cast của phim Tình Ca Kashgar còn có các diễn viên như Quách Tuấn Thân, Khâu Thiên, Mộc Khắc, Cung Bội Bật, Mai Nhiệt Mộc - Ngọc Nỗ Tư... Đáng chú ý là ở bộ phim này, 2 nhân vật do Lý Lan Dịch và Quách Tuấn Thân đảm nhận sẽ là một đôi.

Minh Vũ

Shuhua của i-dle vắng mặt trong concert tại Sydney sau khi đổ bệnh

Shuhua của i-dle sẽ không biểu diễn tại concert ở Sydney tối nay.

Theo giờ địa phương, Cube Entertainment thông báo Shuhua đã được chẩn đoán mắc cúm A vào sáng cùng ngày.

Do được khuyên nghỉ ngơi và tập trung hồi phục sức khỏe, Shuhua sẽ tạm vắng mặt trong đêm diễn Sydney thuộc chuyến lưu diễn thế giới “world tour” đang diễn ra của i-dle.

Đại diện công ty cho biết sẽ ưu tiên tình trạng sức khỏe của nữ thần tượng trong thời gian tới.

Chúc Shuhua sớm bình phục!

An Chi



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

Những yếu tố nguy cơ gây loãng xương

Suy giảm nội tiết tố do lão hóa, di truyền từ người thân, thói quen hút thuốc, uống nhiều rượu đều góp phần tăng nguy cơ loãng xương.

Loãng xương là nguyên nhân phổ biến nhất gây gãy xương ở người trên 70 tuổi. Tình trạng này xảy ra do mất cân bằng giữa quá trình tiêu xương (phân hủy các khoáng chất trong xương) và hình thành xương mới trong quá trình tái tạo xương. Lúc này, xương mỏng đi, trở nên giòn và dễ gãy.

Một trong những nguyên nhân chính gây gián đoạn quá trình tái tạo xương là thay đổi nồng độ hormone do lão hóa. Điển hình là hormone estrogen giảm tự nhiên sau thời kỳ mãn kinh, dẫn đến quá trình tiêu xương nhiều hơn là hình thành xương.

Sự gia tăng tự nhiên của hormone tuyến cận giáp (PTH) ở cả nam, nữ giới khi già đi cũng khiến canxi rời khỏi xương và đi vào máu, dẫn đến mất khoáng chất trong xương. Do đó, loãng xương thường ảnh hưởng đến những người trên 50 tuổi.

Ngoài tuổi tác, có nhiều yếu tố khác gây nguy cơ loãng xương bao gồm:

Giới tính nữ

Phụ nữ trên 50 tuổi, sau mãn kinh có nguy cơ loãng xương cao hơn nam giới. Nguyên nhân không chỉ do suy giảm estrogen trong thời kỳ mãn kinh mà còn vì họ thường có khung xương nhỏ

hơn.

Suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng đóng vai trò chính trong bệnh loãng xương do cơ thể thiếu các dưỡng chất cần thiết để duy trì sức khỏe xương, nhất là canxi và vitamin D. Hấp thụ không đủ protein (chất đạm) cũng góp phần gây gãy xương do loãng xương, thông qua làm giảm mật độ khoáng xương và sức mạnh cơ bắp cần thiết để hỗ trợ xương yếu.

Hút thuốc lá

Hút thuốc làm giảm lưu thông máu cần thiết cho quá trình tái hấp thu và hình thành xương, dẫn đến sự hình thành xương không hoàn hảo. Hút thuốc cũng ảnh hưởng gián tiếp đến mật độ xương bằng cách làm giảm sự hấp thụ canxi, thay đổi nồng độ estrogen và hormone tuyến cận giáp.

Các nghiên cứu cho thấy chứng loãng xương phổ biến hơn ở người hút thuốc so với người không hút thuốc.

Lạm dụng rượu

Thường xuyên uống nhiều rượu làm giảm mật độ xương, ảnh hưởng đến sản xuất vitamin D cần thiết để hấp thụ canxi. Nếu không đủ canxi, quá trình hình thành xương bị suy yếu. Lạm dụng rượu cũng có thể giảm nồng độ estrogen ở nữ giới và testosterone ở nam giới, cả hai đều góp phần làm mất khoáng chất trong xương và suy yếu quá trình tái tạo xương.

Bệnh mạn tính

Bất kỳ tình trạng bệnh mạn tính nào cản trở quá trình tái tạo xương đều góp phần gây ra chứng loãng xương. Các bệnh lý như ung thư, tiểu đường,

bệnh gan, bệnh thận, viêm khớp dạng thấp... khiến thiếu hụt dinh dưỡng, cản trở hấp thụ canxi hoặc vitamin D, thay đổi nồng độ hormone hoặc gây ra phản ứng viêm mạn tính làm gián đoạn quá trình sản xuất bình thường của các tế bào hủy xương.

Thuốc

Nhiều loại thuốc điều trị bệnh có thể ảnh hưởng đến chuyển hóa xương. Một số ảnh hưởng đến nồng độ hormone, ức chế hấp thụ canxi, phá vỡ sự cân bằng giữa vitamin D và canxi hoặc cản trở quá trình tiêu xương.

Di truyền

Loãng xương có liên quan yếu tố di truyền. Nghiên cứu tại Anh trên hơn 1.000 cá nhân và 12.000 cặp song sinh cho thấy 46 - 92% trường hợp mất mật độ khoáng xương có liên quan đến di truyền. Người có người thân như cha mẹ, con cái hoặc anh chị em ruột mắc bệnh loãng xương tăng nguy cơ gãy xương liên quan đến loãng xương 400%. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu chưa rõ gene nào hoặc tổ hợp gene nào làm phát sinh bệnh và bằng cách nào.

Các chuyên gia khuyến nghị sàng lọc bệnh loãng xương với tất cả phụ nữ từ 65 tuổi trở lên, phụ nữ sau mãn kinh dưới 65 tuổi có các yếu tố nguy cơ mắc bệnh.

Để ngăn ngừa loãng xương và nguy cơ gãy xương, mọi người nên duy trì chế độ ăn uống đầy đủ canxi, vitamin D và protein được khuyến nghị hằng ngày, bổ sung nếu mức vitamin D thấp. Tập thể dục thường xuyên giúp xây dựng và củng cố xương. Hạn chế uống rượu và hút thuốc lá. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

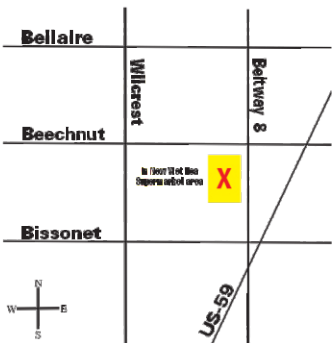
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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.



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.

Khó tiêu nên tránh ăn uống những gì?

Khi bị khó tiêu, mọi người nên tránh tiêu thụ sữa, thực phẩm nhiều gia vị, nhiều chất béo... vì có thể khiến tình trạng thêm trầm trọng hơn.

Khi bị khó tiêu, mọi người thường cảm thấy khó chịu và có xu hướng không muốn ăn hoặc uống nhiều. Theo chuyên gia, việc lựa chọn thực phẩm tiêu thụ trong lúc này là rất quan trọng. Vì nếu chọn thực phẩm không phù hợp, chúng có thể khiến tình trạng khó tiêu thêm trầm trọng.

Dưới đây là một số thực phẩm nên tránh khi bị khó tiêu, theo chuyên trang sức khỏe Health.

Khi bị khó tiêu, mọi người nên tránh dùng sữa và các sản phẩm từ sữa cho đến khi khỏi hẳn hoặc có thể chọn các loại sữa không chứa lactose. Theo chuyên gia, do hàm lượng lactose cao nên các thực phẩm như sữa và phô mai có thể làm cơ thể khó tiêu hóa. Ngoài ra, ước tính có khoảng 70% người dân trên toàn thế giới bị thiếu lactase - loại enzyme cần thiết để tiêu hóa lactose.

Đồ uống có ga

Những người bị khó tiêu nên tránh soda, thay vào đó hãy chọn nước lọc hoặc đồ uống thể thao ít đường. Nước ngọt có ga có thể dẫn đến dư thừa không khí trong dạ dày. Điều này có thể dẫn đến ợ hơi, đầy hơi hoặc chướng bụng, khiến cảm giác khó tiêu trở nên tồi tệ hơn.

Nhiều đồ uống có ga cũng có tính axit. Chúng có thể tác động hệ tiêu hóa, dẫn đến tiêu hóa kém, ợ nóng và trào ngược.

Thực phẩm giàu chất béo

Thực phẩm giàu chất béo rất khó tiêu hóa và có thể gây khó chịu cho dạ dày. Các chuyên gia cho rằng chất béo có thể gây đầy bụng do tăng nồng độ hormone đường ruột cholecystokinin (CCK).

Gia vị

Nếu đang bị khó tiêu, mọi người nên ăn những thức ăn nhạt. Thực phẩm quá cay hoặc quá nhiều gia vị có thể làm cho các triệu chứng khó tiêu trở nên nặng hơn.

Rượu và đồ uống có caffeine

Rượu có thể gây kích ứng dạ dày. Nó cũng có tác dụng lợi tiểu, gây ra tình trạng đi tiểu thường xuyên và mất nước. Trong khi đó, caffeine có trong nước ngọt và nước tăng lực cũng có thể làm tăng axit dạ dày, gây ợ nóng.

Thực phẩm siêu chế biến

Các thực phẩm siêu chế biến như xúc xích, mì ăn liền... có nhiều chất phụ gia, chất béo, có thể làm tình trạng khó tiêu nghiêm trọng hơn. Ngoài ra, tiêu thụ hơn 4 phần thực phẩm siêu chế biến mỗi ngày có liên quan đến nguy cơ mắc ung thư, béo phì và huyết áp cao. ■

Phát hiện sức mạnh tiềm ẩn của 1-2 tép tỏi mỗi ngày

Nghiên cứu mới vừa được công bố trên tạp chí nghiên cứu Frontiers in Nutrition, đã làm sáng tỏ thêm sức mạnh tiềm ẩn của việc tiêu thụ tỏi sống đối với sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật.

Tỏi đã được sử dụng trong nhiều năm như một loại gia vị và là vị thuốc dân gian ở nhiều nền văn hóa khác nhau. Loại gia vị này đã được chứng minh là giàu hợp chất có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là lưu

huỳnh, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nếu tiêu thụ thường xuyên.

Các nhà khoa học từ Đại học Vienna, Đại học Y khoa Vienna ở Áo và Đại học Edith Cowan (Úc) đã tiến hành phân tích tổng cộng 22 nghiên cứu về tác dụng của tỏi đối với sức khỏe, bao gồm hàng chục ngàn người tham gia.

Kết quả đã phát hiện tiêu thụ tỏi sống hàng ngày có thể cải thiện đáng kể các dấu hiệu của bệnh tim mạch. Giảm mức mỡ máu, gồm cholesterol toàn phần, chất béo trung tính triglyceride, cải thiện mức cholesterol tốt. Cải thiện mức huyết áp - cả huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương. Giảm nguy cơ hình thành cục máu đông và cải thiện độ dày động mạch, theo chuyên trang y khoa News Medical.

Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường nhờ khả năng cải thiện cân bằng insulin. Hơn nữa, những cải thiện này dẫn đến giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính, bao gồm ung thư - đặc biệt là ung thư gan và thực quản, tiền huyết áp cao, tiểu đường và bệnh gan nhiễm mỡ mới khởi phát.

Ngoài ra, thường xuyên ăn tỏi còn giúp cải thiện chỉ số khối cơ thể và tỷ lệ eo-hông.

Đáng chú ý, các báo cáo cho thấy tiêu thụ tỏi hằng ngày từ 4g đến 35g không gây ra tác dụng phụ nào, theo News Medical.

Theo chuyên trang sức khỏe Healthline, ăn 1-2 tép tỏi mỗi ngày có thể có lợi cho sức khỏe, nhưng ăn nhiều hơn có thể gây hơi thở có mùi, ợ nóng, các vấn đề về dạ dày và các tác dụng phụ khó chịu khác.

Tốt nhất nên cắt nhỏ hoặc nghiền tỏi rồi để 10 phút trước khi ăn để giải phóng allicin, hợp chất có lợi trong tỏi. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thói quen nhắn tin nói gì về bạn?

Nếu chú ý quan sát, bạn sẽ nhận thấy rằng mỗi người trong chúng ta mang một thói quen nhắn tin khác nhau, và những khác biệt tưởng chừng nhỏ bé ấy lại phần nào hé lộ thế giới nội tâm và cách gắn bó với các mối quan hệ trong cuộc sống.

Thói quen nhắn tin của bạn, từ cách viết, độ dài câu, biểu tượng cảm xúc cho đến tần suất trả lời... đều âm thầm phản ánh những nét tính cách riêng, như mức độ cởi mở, sự kiên nhẫn hay khả năng chủ động trong giao tiếp.

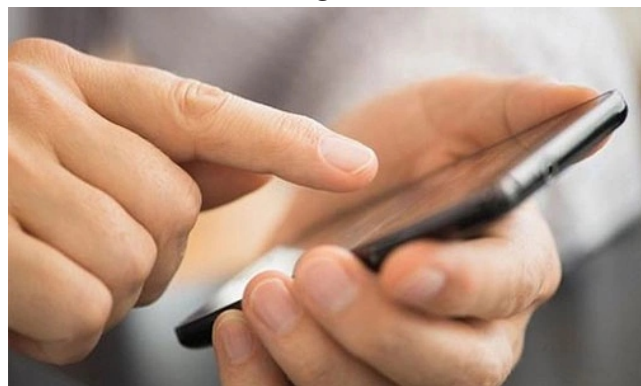
Việc nhận diện những dấu hiệu tinh tế này sẽ giúp bạn giao tiếp hiệu quả hơn, đồng thời có thể gia tăng kết nối sâu sắc với các mối quan hệ xung quanh.

THÓI QUEN NHẮN TIN ỨNG VỚI NHỮNG KIỂU GẮN BÓ TRONG MỐI QUAN HỆ

Thói quen nhắn tin liên tục

Nếu bạn thường xuyên kiểm tra điện thoại, chú ý đến từng thông báo và có xu hướng gửi nhiều tin nhắn liên tiếp khi chưa nhận được phản hồi, có thể bạn đang có xu hướng gắn bó lo âu (anxious attachment/preoccupied attachment). Đây là kiểu gắn bó khiến bạn luôn tìm kiếm sự an toàn thông qua người khác nhưng đồng thời luôn bất an về khả năng bị bỏ rơi.

Những khoảnh khắc chờ đợi trong im lặng, cảm giác buồn bã, hụt hẫng khi đối phương phản hồi chậm, hay thói quen gửi thêm câu hỏi để xác nhận như “Bạn đã xem tin nhắn mình chưa?”, “Sao hôm nay bạn trả lời mình chậm hơn trước vậy?” chỉ sau vài phút, thường phản ánh nhu cầu được kết nối và xác nhận cảm xúc từ người khác.



Ảnh minh họa

Kiểu gắn bó này có thể là kết quả của những tổn thương trong quá khứ, trưởng thành trong môi trường thiếu ổn định và bạn có xu hướng chạy theo cảm xúc người khác.

Lúc này, bạn cần nhận diện rõ những tổn thương và lo âu của mình để hiểu tại sao mình có phản ứng không kiểm soát trong các mối quan hệ. Khi hiểu được nguồn gốc của nỗi sợ, bạn có thể tìm cách để thiết lập lại ranh giới cá nhân, học cách tự trấn an và xây dựng cảm giác an toàn từ bên trong, thay vì hoàn toàn phụ thuộc vào phản hồi của người khác.

Đồng thời, bạn cần tự nhắc nhở bản thân rằng việc một người không phản hồi tin nhắn ngay lập tức không đồng nghĩa là họ thờ ơ hay bỏ rơi bạn. Trong nhiều trường hợp, sự im lặng đơn giản xuất phát từ việc người đó đang bận, cần thời gian xử lý công việc, hoặc chưa ở trạng thái phù hợp để trả lời ngay lập tức. Khi bạn bình tĩnh và kiên nhẫn với bản thân hơn, bạn sẽ có thể đánh giá tình huống một cách khách quan, thay vì phản ứng theo nỗi lo âu đã hình thành từ trước.

Thói quen không trả lời tin nhắn

Đây là nhóm người có xu hướng để tin nhắn ở trạng thái đã xem nhưng không phản hồi trong thời gian dài. Nếu bạn thuộc nhóm này, có thể bạn đang mang kiểu gắn bó né tránh (avoidant attachment). Bạn trân trọng sự độc lập và khoảng không gian riêng, nhưng lại cảm thấy không thoải mái khi phải đối diện với sự thân mật kéo dài. Trong những khoảnh khắc ấy, nhắn tin có thể trở thành điều khiến bạn cảm thấy không gian riêng tư bị xâm lấn hơn là kết nối.

Việc chậm phản hồi, im lặng trong vài ngày, hay lựa chọn không trả lời dù đã đọc tin nhắn, đôi khi là cách bạn duy trì cảm giác kiểm soát khoảng cách cảm xúc. Tuy nhiên, sự im lặng này dễ khiến đối phương rơi vào trạng thái bối rối, thậm chí nảy sinh cảm giác bị tổn thương hoặc nghi ngờ về vị trí của mình trong mối quan hệ.

Trong những giai đoạn bạn cần yên tĩnh hay muốn ở một mình, bạn nên thông báo cho đối phương những thông điệp ngắn như việc bạn đang bận, cần thêm thời gian để suy nghĩ, hoặc sẽ phản hồi sau. Điều này sẽ giúp bạn duy trì được ranh giới cá nhân, không khiến đối phương rơi vào trạng thái hoang mang hay thiếu tôn trọng. Cuối cùng, trong những mối quan hệ đủ an toàn, bạn có thể học cách nói rõ mình cần gì, thay vì chọn im lặng. Lúc này, bạn sẽ khắc phục được xu hướng né tránh một cách chậm rãi, tích cực, để bạn và người khác hiểu nhau hơn, đồng thời xây dựng được những kết nối tích cực xung quanh bản thân.

Trong trường hợp bạn là người luôn giữ được sự cân bằng, bình tĩnh khi nhắn tin, điều đó cho thấy bạn là người có kiểu gắn bó an toàn. Vì hành động này cho thấy bạn không bị phụ thuộc vào phản hồi của người khác để xác nhận giá trị bản thân. Chẳng hạn, việc đối phương trả lời nhanh hay chậm sẽ không làm bạn dao động mạnh về cảm xúc, đồng thời không kích hoạt nỗi sợ bị bỏ rơi hay thôi thúc bạn phải kiểm soát cuộc hội thoại thoát khỏi im lặng.

Bạn giao tiếp cởi mở, biết thiết lập ranh giới cần thiết và có khả năng bày tỏ nhu cầu cá nhân một cách trực tiếp. Khả năng cân bằng giữa nhu cầu gắn bó và sự độc lập giúp bạn tránh rơi vào hai phản ứng cực đoan thường thấy là phụ thuộc vào mối quan hệ hay tránh né hoàn toàn. Khi xuất hiện mâu thuẫn hoặc những khoảng lặng trong giao tiếp, bạn có xu hướng lựa chọn đối diện vấn đề bằng trao đổi trực tiếp và rõ ràng, thay vì im lặng kéo dài hoặc phản ứng theo cảm xúc nhất thời.

Cách giao tiếp này đã giúp bạn không phải

mất năng lượng cho việc suy đoán, kim nén hay rơi vào các cuộc tranh cãi không cần thiết. Từ đó, bạn đồng thời xây dựng được hình ảnh tích cực, thu hút các mối quan hệ tốt đẹp đến với bản thân một cách tự nhiên, nhất quán.

Thói quen nhắn tin thiếu nhất quán

Nếu bạn là người có thói quen nhắn tin dồn dập với người khác trong thời gian đầu, sau đó đột ngột im lặng vì cảm thấy đối phương nhàm chán, có thể bạn là người mang xung đột nội tâm trong việc gắn gũi với người khác.

Ở giai đoạn đầu, việc nhắn tin chủ động và liên tục phản ánh nhu cầu kết nối mạnh của bạn trong một mối quan hệ. Tuy nhiên, càng về sau, chính sự gắn gũi đó lại có thể kích hoạt nỗi sợ bị tổn thương hoặc mất kiểm soát trong nội tâm của bạn. Khi cảm thấy mình đang đầu tư cảm xúc quá nhiều, hoặc nhận ra mối quan hệ có khả năng tiến sâu hơn, bạn bắt đầu lo lắng về việc bị phụ thuộc, bị thất vọng hoặc tổn thương như những trải nghiệm trước đây. Lúc này, bạn sẽ vô thức hay cố ý chọn cách im lặng để tạo khoảng cách và lấy lại cảm giác an toàn.

Để khắc phục, bạn có thể chủ động chia sẻ một cách chừng mực về cảm xúc của bản thân với những người bạn tin tưởng, thay vì để đối phương tự suy đoán qua cách bạn im lặng hoặc thay đổi hành vi. Việc này không đòi hỏi bạn phải kể lại những tổn thương trong quá khứ hay giải thích dài dòng về nguyên nhân sâu xa của mình. Bạn chỉ cần giữ bình tĩnh, học cách đối diện với những suy nghĩ bên trong và lý giải rõ trạng thái hiện tại của mình.

Khi bạn có thể mở lời, diễn đạt cảm xúc của mình một cách tron tru, bạn và những mối quan hệ xung quanh có thể tạo ra không gian để mọi người luôn được là chính mình, đồng thời không vô tình làm tổn thương lẫn nhau.

NHỮNG TÁC ĐỘNG ĐẾN THÓI QUEN NHẮN TIN

Tác động của thời điểm

Cách chúng ta nhắn tin không chỉ phản ánh kiểu gắn bó, mà còn chịu tác động đáng kể từ thời điểm và hoàn cảnh. Khi bước vào những giai đoạn nhạy cảm trong năm, đặc biệt là thời điểm cận lễ hội, nhịp giao tiếp qua tin nhắn thường trở nên rõ nét hơn, cả về tần suất lẫn sắc thái cảm xúc.

Ở những người có kiểu gắn bó lo âu, sự thay đổi này thường thể hiện qua việc nhắn tin nhiều hơn, dễ lo lắng trước các kế hoạch tương lai, hoặc tìm kiếm sự xác nhận cảm xúc khi bàn về những dịp sum họp và kỳ vọng trong mối quan hệ. Ngược lại, với kiểu gắn bó né tránh, phản ứng phổ biến là trì hoãn trả lời, giảm tương tác hoặc né tránh các cuộc trò chuyện liên quan đến cam kết và kế hoạch dài hơi. Nhận diện được tác động của thời điểm giúp ta hiểu rằng, đôi khi cách nhắn tin thay đổi không xuất phát từ tình cảm phai nhạt, mà từ nhu cầu cảm xúc khác nhau trong từng giai đoạn.

Kỳ vọng khi nhắn tin và thực tế

Bạn đã bao giờ rơi vào trường hợp là người gửi hoặc nhận tin nhắn với thông điệp “Tôi đã kỳ vọng ở bạn nhiều hơn chưa?” Cảm giác hụt hẫng và khó chịu ấy thường không đến từ nội dung câu chữ,



mà xuất phát từ sự khác biệt trong nhu cầu cảm xúc giữa hai người. Khi mỗi người bước vào mối quan hệ với cách gắn bó và kỳ vọng riêng, hiểu lầm là điều khó tránh khỏi.

Nếu bạn là người mong chờ phản hồi gần như ngay lập tức, nhưng lại đang đồng hành cùng một người xem việc trả lời chậm là điều bình thường, sự lệch nhịp khi giao tiếp này rất dễ ảnh hưởng đến mối quan hệ trong đời sống thực. Những khác biệt tưởng nhỏ ấy, nếu không được nhận thức, trao đổi và lắng nghe để hiểu mình đang cần gì và người kia kết nối theo cách nào, sẽ vô tình trở thành rào cản âm thầm trong mối quan hệ.

Lúc này, hai bạn cần tìm điểm cân bằng cho mối quan hệ, tức là không lấy thói quen của một bên làm tiêu chuẩn cho việc giao tiếp. Điểm cân bằng có thể được thiết lập qua những thỏa thuận đơn giản và thực tế.

Chẳng hạn, hai bên sẽ thống nhất rằng những tin nhắn mang tính trao đổi thông tin có thể phản hồi chậm hơn, trong khi những nội dung liên quan đến cảm xúc, kế hoạch chung hoặc việc quan trọng sẽ được ưu tiên trả lời sớm. Việc này giúp tránh tình trạng một bên chờ đợi trong lo lắng, còn người kia không để sự im lặng của mình gây ra áp lực cho mối quan hệ.

Cuối cùng, cả hai cần nhìn nhận rằng nhắn tin chỉ là một kênh giao tiếp, không thể đại diện cho toàn bộ mối quan hệ. Khi hai người xây dựng được sự tin tưởng, ổn định và kết nối thông qua gặp gỡ trực tiếp, hành động và sự hiện diện trong đời sống thực, những khác biệt nhỏ về nhịp phản hồi tin nhắn sẽ không còn mang sức nặng cảm xúc như trước. Lúc này, giao tiếp trở nên nhẹ nhàng hơn, và mối quan hệ sẽ không bị chi phối bởi những tín hiệu vụn vặt hay suy diễn không cần thiết. ■

Năm kiểu ăn sáng khiến bạn nhanh đói

An sáng chỉ với cà phê, bánh ngọt, xôi hoặc trái cây có thể khiến đường huyết dao động, làm cơ thể nhanh đói và thèm ăn vặt giữa buổi.

Bữa sáng là bữa ăn đầu tiên sau nhiều giờ cơ thể không nạp năng lượng. Tuy nhiên, không phải món ăn sáng nào cũng giúp no lâu. Nhiều lựa chọn quen thuộc như cà phê sữa, bánh mì ngọt, xôi, bún phở nhiều tinh bột hoặc nước ép trái cây có thể tạo cảm giác no nhanh nhưng cũng khiến cơn đói quay lại sau 1-2 giờ.

Dưới đây là 5 kiểu ăn sáng khiến bạn nhanh đói, tăng cảm giác thèm ăn trong suốt cả ngày, ảnh hưởng đến cân nặng.

Chỉ uống cà phê mà không ăn sáng

Nhiều người có thói quen uống một ly cà phê đen, cà phê sữa đá hoặc bạc xỉu rồi đi làm. Caffeine có thể giúp tỉnh táo tạm thời nhưng không cung cấp đủ năng lượng, protein hay chất xơ để duy trì cảm giác no.

Nếu là cà phê sữa đặc, cà phê pha sẵn nhiều

đường hoặc thêm siro, lượng đường hấp thu nhanh có thể khiến đường huyết dao động, làm cơ thể mệt và thèm ăn sau đó.

Theo Verywell Health, ăn nhiều đường vào buổi sáng, nhất là khi bụng rỗng, có thể làm đường huyết tăng nhanh, kéo theo phản ứng insulin mạnh và sau đó là cảm giác mệt, đói hoặc thèm ăn trong vài giờ tiếp theo. Cách tốt hơn là không uống cà phê đơn độc mà nên ăn kèm thực phẩm có đạm và chất xơ.

Có thể giữ ly cà phê buổi sáng nhưng nên thêm một quả trứng luộc, hũ sữa chua không đường, lát bánh mì nguyên cám kẹp trứng hoặc một củ khoai lang nhỏ. Cách kết hợp này giúp bữa sáng nhẹ nhưng có nền năng lượng ổn định hơn.

Ăn bánh mì ngọt, bánh bông lan, bánh bao nhân ngọt

Bánh mì ngọt, bánh bông lan, bánh bao nhân ngọt, bánh quy hoặc ngũ cốc ăn liền thường tiện, rẻ và dễ mua. Tuy nhiên, nhóm này chủ yếu cung cấp tinh bột tinh chế và đường, trong khi ít protein, ít chất xơ. Vì vậy, người ăn có thể thấy no nhanh nhưng cũng nhanh đói.

Chuyên gia dinh dưỡng Amy Richter chia sẻ với Healthline: các món ăn sáng nhiều đường và nghèo dinh dưỡng có thể khiến cơ thể mệt và đói sớm sau khi ăn. Chuyên gia khuyến nghị nên chọn các thực phẩm giàu dinh dưỡng hơn như trứng, sữa chua, trái cây, rau và ngũ cốc lành mạnh để hạn chế thêm ăn.

Nếu thích bánh mì, nên ưu tiên bánh mì trứng, bánh mì ốp la thêm dưa leo, rau thơm hoặc bánh mì nguyên cám kẹp ức gà, cá ngừ, đậu phụ. Nếu ăn bánh ngọt, nên giảm khâu phân và ăn kèm sữa chua không đường hoặc một ít hạt để bổ sung protein và chất béo lành mạnh.

Ăn xôi, bánh mì trắng hoặc bún phở nhưng thiếu đạm

Xôi, bánh mì trắng, bánh cuốn, bún, phở, miến là những món sáng phổ biến ở Việt Nam. Vấn đề không nằm ở việc ăn tinh bột mà ở chỗ nhiều bữa sáng chỉ có tinh bột là chính, phần đạm và rau quá ít. Một gói xôi trắng, ổ bánh mì không, bát bún ít thịt hoặc đĩa bánh cuốn nhiều bột nhưng ít nhân có thể khiến cơ thể thiếu protein, dẫn đến nhanh đói.

Theo Harvard Health Publishing, người ăn thêm protein vào bữa sáng có đường huyết thấp hơn và giảm cảm giác thèm ăn về sau so với nhóm ăn ít protein hơn. Một tổng quan nghiên cứu đăng trên Nutrients cũng ghi nhận bữa sáng giàu protein có thể giúp giảm cảm giác đói trong ngày so với bữa sáng hoặc ăn bữa sáng ít protein.

Để có bữa sáng tốt cho sức khỏe, bạn không cần bỏ các món quen thuộc mà nên điều chỉnh tỷ lệ. Khi ăn phở, bún, miến, có thể tăng thịt nạc, trứng, đậu phụ, rau sống, giá đỗ và giảm bớt bánh. Khi ăn xôi, nên chọn phân vừa phải, thêm trứng, đậu xanh hoặc ruốc ít mặn thay vì chỉ ăn xôi trắng. Với bánh mì, nên chọn nhân trứng, thịt nạc, thêm rau để tăng độ no.

Chỉ ăn trái cây hoặc uống nước ép

Trái cây là thực phẩm tốt, giàu vitamin, khoáng chất và chất xơ. Tuy nhiên, nếu chỉ ăn trái cây cho bữa sáng, đặc biệt là các loại ngọt như chuối chín, xoài chín, nho, mít hoặc uống nước ép, cảm giác no thường không kéo dài. Nước ép còn làm mất phần lớn chất xơ, khiến đường tự nhiên được hấp thu nhanh hơn so với ăn nguyên quả.

Harvard Health Publishing cho biết khi kết hợp trái cây với nguồn protein và chất béo lành mạnh, chẳng hạn táo với bơ hạt, cơ thể có xu hướng no lâu hơn so với chỉ ăn trái cây đơn lẻ. Lý do là protein, chất xơ và chất béo lưu lại trong đường tiêu hóa lâu hơn, giúp kéo dài cảm giác thỏa mãn sau bữa ăn.

Với người thích ăn nhẹ buổi sáng, có thể chọn chuối ăn cùng sữa chua không đường và hạt chia, táo ăn cùng trứng luộc, bơ ăn với bánh mì nguyên cám, hoặc sinh tố xay cả quả kèm sữa chua thay vì chỉ uống nước ép. Cách này vẫn giữ được sự nhẹ bụng nhưng hạn chế nhanh đói.

An sáng quá ít vì muốn giảm cân

Một số người muốn giữ dáng nên chỉ uống nước lọc, ăn vài miếng trái cây hoặc một hộp sữa nhỏ. Bữa sáng quá ít năng lượng có thể khiến cơ thể thiếu nhiên liệu cho học tập, làm việc, vận động, từ đó dễ tìm đến bánh kẹo, trà sữa, nước ngọt hoặc đồ ăn vặt vào giữa buổi.

Verywell Health cho biết các bữa ăn hoặc món ăn nhẹ quá ít calo, thiếu protein và chất xơ có thể làm cảm giác đói quay lại nhanh hơn. Nên ưu tiên thực phẩm giàu dinh dưỡng, có protein và chất xơ để duy trì cảm giác no tốt hơn.

Giảm cân không đồng nghĩa với ăn sáng càng ít càng tốt. Một bữa sáng hợp lý có thể gồm khoai lang với trứng luộc, cháo yến mạch nấu thịt băm, sữa chua không đường với trái cây và hạt, hoặc bún phở phần nhỏ nhưng đủ thịt và rau. Những lựa chọn này giúp kiểm soát năng lượng mà vẫn giảm nguy cơ đói nhanh.

Cách ăn sáng để no lâu hơn

Theo Johns Hopkins Medicine, các nguồn protein phù hợp cho bữa sáng gồm sữa ít béo, sữa đậu nành, phô mai cottage, các loại hạt, bơ hạt, hạt chia, hạt lanh, đậu và các loại đậu. Đây là những thực phẩm có thể kết hợp linh hoạt để tăng độ no mà không cần chuẩn bị cầu kỳ.

Một công thức đơn giản cho bữa sáng no lâu là một phần tinh bột hấp thu chậm, một phần protein, thêm rau hoặc trái cây nguyên quả và một lượng nhỏ chất béo lành mạnh.

Ví dụ, bánh mì nguyên cám kẹp trứng và rau, phở gà thêm rau và giảm bớt bánh, xôi ăn kèm vừa phải kèm trứng, yến mạch nấu sữa chua không đường với chuối và hạt hoặc sữa chua không đường ăn cùng trái cây tươi.

Bữa sáng không cần quá nhiều món nhưng nên tránh kiểu chỉ uống cà phê, chỉ ăn đồ ngọt, chỉ ăn tinh bột hoặc chỉ ăn trái cây. Khi bữa đầu ngày có đủ protein, chất xơ và tinh bột phù hợp, cơ thể thường duy trì năng lượng ổn định hơn, giảm đói nhanh và hạn chế thói quen ăn vặt giữa buổi. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm lý do khiến thân tượng của bạn “mê mẩn” giấm táo

Hỗ trợ làn da tươi sáng và mái tóc bóng mượt không phải là lý do duy nhất khiến giấm táo trở thành lựa chọn được các nữ ngôi sao yêu thích. Vậy đâu mới là điểm đặc biệt của giấm táo?

GIẤM TÁO LÀ GÌ?

Giấm táo là một loại giấm được hình thành từ quá trình lên men táo cùng với nước và đường. Trong thời gian lên men, vi khuẩn sinh lợi phát triển và phân hủy thành axit axetic, axit citric và axit malic tạo vị và mùi thơm cho giấm. Ngoài việc gia tăng thêm hương vị thơm ngon cho món ăn hằng ngày, nước táo lên men còn được xem như một “trợ thủ đắc lực” của các nàng trong công cuộc làm đẹp và chăm sóc sức khỏe.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA GIẤM TÁO

1. Điều chỉnh lượng đường trong máu

Giấm táo có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu và lượng insulin sau bữa ăn chứa nhiều carbohydrate. Bên cạnh đó, “cánh tay trái” đắc lực này cũng được chứng minh có khả năng cân bằng mức chất béo trung tính (còn gọi là triglyceride - cung cấp năng lượng cho quá trình trao đổi chất) và huyết sắc tố glycated có trong cơ thể, giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.

“Từ khi còn nhỏ đến bây giờ, tôi cũng không biết mình đã nạp vào cơ thể bao nhiêu vị nước ép có màu xanh kỳ lạ và cả giấm táo nữa” - Katy Perry.

Nữ ca sĩ chia sẻ, mặc dù hương vị của chúng không thật sự hấp dẫn, nhưng cô rất biết ơn vì mẹ đã luôn đảm bảo mọi đồ ăn thức uống khi nạp vào người đều phải tốt và mang giá trị dinh dưỡng cao.

2. Tăng cường hệ miễn dịch

Giấm táo giúp tạo môi trường thuận lợi cho sự sinh sôi và phát triển của các vi khuẩn có lợi. Hàm lượng axit malic (thành phần chính làm nên vị chua) trong táo có tính kháng vi-rút mạnh, giúp ức chế một số vi khuẩn có hại và hỗ trợ tăng cường hàng rào bảo vệ tự nhiên của cơ thể. Ngoài ra, chúng còn có thể phá vỡ chất nhầy đặc giúp hạn chế tình trạng nghẹt mũi khi cơ thể bị dị ứng.

Người mẫu Miranda Kerr chia sẻ bản thân thường tự thưởng cho mình một bát salad lớn với thì là thái nhỏ, dưa chuột đi kèm với phô mai feta, rau chân vịt và nửa quả bơ. Để món ăn thêm ngon mắt, cô không quên thêm chút giấm táo và nước sốt dầu hạt mắc ca.

Nữ người mẫu cũng chia sẻ thêm về mẹo làm đẹp giúp cô nàng luôn giữ gìn được mái tóc sáng bóng:

“Nghe qua có thể sẽ hơi ngộ nghĩnh một chút, nhưng khi tắm tôi thoa lên tóc mình một lượng nhỏ giấm táo để tóc được mềm mượt. Lúc đầu mùi sẽ khá hăng nhưng sau đó biến mất khi rửa sạch lại với dầu xả”.

3. Hỗ trợ giảm mỡ bụng

Nước táo lên men có tác dụng ức chế sự thèm ăn, đồng thời “giữ chân” đồ ăn ở dạ dày lâu hơn, từ đó tạo cảm giác no lâu và làm giảm lượng calo tiêu thụ trong cơ thể. Uống cốc nước với 2 muỗng canh giấm táo trước bữa ăn mỗi ngày sẽ hỗ trợ những người ăn kiêng giảm cân dễ dàng hơn.

“Tôi luôn uống một ly giấm táo vào mỗi sáng sau khi thức dậy” - Jennifer Aniston.

Nữ diễn viên sitcom Friends cho biết sau khi uống giấm táo khoảng 10-15 phút, cô sẽ bổ sung thêm các loại collagen để cung cấp protein cho cơ thể. Để thực đơn thêm đa dạng và tiện lợi, Jennifer kết hợp “2 trong 1” bằng cách hòa tan bột collagen trực tiếp vào ly cà phê yêu thích của mình.

4. Thúc đẩy quá trình tiêu hóa

Về cơ bản, tính axit (axit acetic) trong giấm táo có thể làm tăng nồng độ axit trong dạ dày, tạo ra nhiều pepsin (một loại enzyme giúp phân hủy protein). Điều này cho thấy nước táo lên men có thể có ảnh hưởng tích cực đến quá trình tiêu hóa của cơ thể.

“Uống hai muỗng canh giấm táo trước khi ăn bất cứ thứ gì trong ngày trở thành một trong những thói quen làm đẹp mỗi sáng của tôi” - Victoria Beckham.

5. Kháng khuẩn và hỗ trợ ngừa mụn cho da

Không chỉ nuôi dưỡng cơ thể từ bên trong, giấm táo còn là “vũ khí bí mật” giúp cân bằng độ pH cho làn da. Nhờ đặc tính kháng khuẩn mạnh mẽ, giấm táo pha loãng hoạt động như một loại toner tự nhiên, giúp làm sạch sâu các lỗ chân lông, kiểm dầu và ngăn ngừa các nốt mụn đáng ghét xuất hiện. ■

Trước và sau buổi tập yoga nên ăn gì để tăng hiệu quả?

Tập yoga khi bụng quá no gây cản trở các động tác vận xoắn, trong khi bụng đói nhanh chóng làm bạn mệt mỏi... Để quá trình tập yoga của bạn thực sự hiệu quả, hãy cùng điểm qua những quy tắc trong việc nạp năng lượng dưới đây.

1. Nên ăn gì trước buổi tập yoga?

Tập yoga không chỉ giúp cải thiện sức khỏe mà còn mang lại sự thư giãn cho tâm trí. Nguyên tắc đầu tiên và quan trọng nhất là tránh tập luyện khi dạ dày đang phải làm việc quá tải.

Khi bạn ăn một bữa lớn, cơ thể sẽ dồn máu về hệ tiêu hóa để xử lý thức ăn, điều này làm giảm lượng máu lưu thông đến các cơ bắp và não bộ, khiến bạn cảm thấy nặng nề và buồn ngủ.

Lý tưởng nhất là bạn nên hoàn tất bữa ăn chính từ 2 đến 3 giờ trước khi bước vào buổi tập. Điều này đảm bảo thức ăn đã được tiêu hóa cơ bản, giải phóng năng lượng cần thiết nhưng không gây áp lực lên cơ hoành và các cơ quan nội tạng khi thực hiện các tư thế ép bụng.

Nếu bạn cảm thấy đói trước giờ tập khoảng 30 đến 60 phút, hãy chọn một bữa ăn nhẹ, dễ tiêu

hóa nhưng giàu năng lượng. Mục tiêu là cung cấp một lượng tinh bột phức hợp để duy trì mức đường huyết ổn định.

Trái cây tươi: Chuối là lựa chọn hàng đầu nhờ hàm lượng kali giúp ngăn ngừa chuột rút và đường tự nhiên cung cấp năng lượng tức thì. Ngoài ra, táo hoặc một vài quả mọng cũng là lựa chọn tốt.

Các loại hạt: Một nắm nhỏ hạnh nhân, hạt óc chó hoặc hạt điều cung cấp chất béo lành mạnh và protein, giúp bạn cảm thấy no lâu hơn mà không gây đầy bụng.

Sữa chua hoặc sinh tố: Một ly sinh tố trái cây nhẹ nhàng sẽ cung cấp đủ độ dưỡng chất mà không làm hệ tiêu hóa phải làm việc quá sức.

Lưu ý: Tránh các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ, đồ chiên rán, thức ăn cay nóng hoặc các loại đậu gây đầy hơi trước khi tập.

2. Tối ưu hóa quá trình phục hồi: Ăn gì sau khi tập?

Sau một buổi tập yoga, cơ thể bạn vừa trải qua quá trình kéo giãn, tiêu hao năng lượng và thanh lọc độc tố. Lúc này, việc bù đắp dưỡng chất là cần thiết để phục hồi các sợi cơ và tái tạo năng lượng.

Bổ sung protein: Đây là thành phần không thể thiếu để sửa chữa và xây dựng cơ bắp. Bạn có thể chọn các nguồn protein thực vật như đậu phụ, hạt quinoa hoặc protein động vật nhẹ nhàng như trứng luộc, ức gà.

Tinh bột lành mạnh: Sau tập luyện, cơ thể cần nạp lại lượng glycogen đã mất. Các loại tinh bột chậm như khoai lang, gạo lứt hoặc bánh mì nguyên cám sẽ giúp bạn phục hồi năng lượng bền vững.

Rau xanh và trái cây: Cung cấp vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa để giảm tình trạng viêm nhiễm tự nhiên của cơ bắp sau khi vận động.

3. Uống đủ nước là chìa khóa của sự dẻo dai

Trong yoga, sự lưu chuyển của dòng nước trong cơ thể cũng quan trọng như dòng năng lượng.

Trước khi tập: Hãy uống nước đều đặn trong ngày thay vì uống một lượng lớn ngay trước giờ tập để tránh cảm giác óc ách trong bụng.

Trong khi tập: Nếu buổi tập không quá nặng, hãy hạn chế uống nước để duy trì nhiệt lượng cơ thể đang được sinh ra. Nếu cần, chỉ nên nhấp từng ngụm nhỏ.

Sau khi tập: Đây là lúc bạn cần bù nước mạnh mẽ. Nước lọc, nước dừa tươi hoặc các loại nước ép trái cây sẽ giúp cân bằng lại điện giải và giải trừ độc tố đã được đào thải ra ngoài qua tuyến mồ hôi. Mỗi cơ thể là một cá thể độc nhất với tốc độ trao đổi chất và khả năng tiêu hóa khác nhau. Có người cảm thấy thoải mái khi tập luyện vào sáng sớm với một tách trà ấm, nhưng có người lại cần một mẫu bánh mì nhỏ để giữ sức. Hãy thử nghiệm và ghi lại cảm giác của cơ thể sau mỗi bữa ăn và buổi tập. Mục tiêu cuối cùng của dinh dưỡng trong yoga không chỉ là cung cấp năng lượng mà còn là tạo ra sự tĩnh lặng và nhẹ nhàng từ bên trong. ■



Thức uống giúp đốt mỡ mà không cần 'ăn ít, tập nhiều'

Bác sĩ Teng gợi ý uống nước pha hạt chia, bột vỏ hạt mã đề nhằm tăng cường chất xơ hòa tan, thúc đẩy đốt mỡ nội tạng hiệu quả hơn.

Theo Tiến sĩ Angel Teng - chuyên về lĩnh vực béo phì, hiện là chủ một phòng khám ở Đài Bắc, Đài Loan việc “ăn ít và tập thể dục nhiều” mà hầu hết mọi người thường áp dụng một cách bản năng đôi khi lại trở thành cái bẫy giảm cân. Khi bạn ăn kiêng quá mức và tập thể dục cường độ cao, cơ thể nhầm tưởng rằng nó đang trong tình trạng thiếu chất dinh dưỡng. Để tự bảo vệ, hormone gây căng thẳng tăng cùng với insulin, chúng “khóa” mỡ lại ở vùng bụng, khiến mỡ nội tạng dễ dày hơn theo thời gian.

Bột vỏ mã đề chứa lượng chất xơ hòa tan dồi dào, tạo cảm giác no lâu, giúp hạn chế thèm ăn và hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru.

Angel Teng chia sẻ với Woman rằng tiêu thụ thêm khoảng 10 gram chất xơ hòa tan mỗi ngày có thể làm chậm quá trình tích tụ mỡ nội tạng. Các nguồn cung cấp chất xơ tốt bao gồm mộc nhĩ, nấm, táo bẹ, đậu bắp, hạt chia và bột vỏ hạt mã đề. Loại chất xơ này hoạt động như một “miếng bọt biển” trong cơ thể, làm chậm quá trình hấp thụ đường, giúp lượng đường trong máu tăng ổn định hơn, gián tiếp ngăn ngừa sự tiết insulin quá mức và giảm nguy cơ tích tụ mỡ.

Với những người bận rộn, bác sĩ Teng gợi ý một thức uống giúp bổ sung chất xơ hòa tan lý tưởng. Công thức này gồm: 1 thìa cà phê bột hạt chia, 1 thìa cà phê bột vỏ hạt mã đề, 15-30 ml giấm táo không đường và khoảng 200 ml trà xanh. Điều chỉnh tỷ lệ với nước theo sở thích cá nhân. Sự kết hợp này giúp tăng cảm giác no, ổn định đường huyết và cũng có lợi cho sức khỏe đường ruột. Nếu chưa quen với vị chua của giấm táo, khi mới uống chỉ nên cho khoảng 5 ml và tăng dần sau đó. Một số bệnh nhân của bác sĩ Teng khi kiên trì với thức uống này có người đã giảm được một kg sau một tuần.

Bên cạnh thức uống giàu chất xơ hòa tan có nguyên liệu chính từ bột vỏ hạt mã đề và hạt chia, bác sĩ Teng khuyên nên tiêu thụ ít nhất lượng protein bằng lòng bàn tay trong mỗi bữa ăn giúp duy trì khối lượng cơ bắp và thúc đẩy trao đổi chất. Cơ bắp hao hụt cũng khiến tỷ lệ trao đổi chất cơ bản giảm, làm việc giảm mỡ trở nên khó khăn hơn. Cùng với đó, nên hạn chế đồ ăn, thức uống có chỉ số đường huyết cao, đặc biệt là đồ ăn vặt.

Cùng với thức uống giàu chất xơ hòa tan, bác sĩ Teng khuyên khích ăn đủ protein, ngủ nghỉ điều độ để hỗ trợ đốt mỡ hiệu quả hơn.

Cuối cùng, bác sĩ Teng nhấn mạnh tập luyện cường độ cao, quá sức có thể làm tăng hormone gây căng thẳng và cản trở quá trình giảm mỡ. Thay vào đó, hãy thực hiện các bài tập vừa sức nhưng đều đặn đồng thời duy trì thói quen ngủ nghỉ

khoa học giúp ổn định các hormone trong cơ thể, từ đó giảm mỡ, giảm cân hiệu quả và đỡ vất vả hơn. ■

Sáu phương pháp tự nhiên giúp cải thiện tình trạng đau đầu

Thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào thuốc giảm đau mỗi khi những cơn đau đầu xuất hiện, bạn có thể bắt đầu từ những phương pháp tự nhiên giúp cơ thể thư giãn và phục hồi nhẹ nhàng hơn mỗi ngày.

Những cơn đau đầu kéo dài không những khiến cơ thể mệt mỏi mà còn làm nhịp sống hằng ngày trở nên nặng nề hơn. Bên cạnh thuốc giảm đau, nhiều thói quen nhỏ trong sinh hoạt cũng có thể giúp cơ thể dễ chịu hơn theo cách tự nhiên và bền vững.

Uống đủ nước

Bạn có biết cơn đau đầu âm ỉ đôi khi lại bắt nguồn từ việc cơ thể thiếu nước? Nghiên cứu Mất nước và đau đầu năm 2021 của tạp chí Đau đầu hiện đại cho thấy mất nước là một trong những nguyên nhân phổ biến gây tình trạng này.

Khi cơ thể không được cung cấp đủ nước, cảm giác mệt mỏi, khó tập trung và cáu gắt cũng dễ xuất hiện rõ hơn. Việc duy trì lượng nước cần thiết mỗi ngày có thể giúp giảm tình trạng này hiệu quả. Ngoài nước lọc, trái cây và rau củ giàu nước như dưa hấu, cam hay dưa leo cũng giúp cơ thể dễ chịu hơn trong những ngày nóng bức hoặc căng thẳng kéo dài.

Bổ sung magiê giúp giảm đau đầu

Magiê tham gia vào hàng loạt hoạt động quan trọng của cơ thể như điều hòa thần kinh, ổn định đường huyết và hỗ trợ chức năng cơ bắp. Đây cũng là khoáng chất thường xuất hiện trong các phương pháp hỗ trợ cải thiện chứng đau nửa đầu. Theo tiến sĩ Deena Kuruvilla, bổ sung khoảng 400-600 mg magiê mỗi ngày có thể giúp giảm các cơn đau đầu hiệu quả. Bạn có thể thêm khoáng chất này vào thực đơn hằng ngày bằng những thực phẩm quen thuộc như sô cô la đen, chuối, bơ hay các loại hạt để cơ thể hấp thụ một cách tự nhiên hơn.



Ảnh minh họa

Sử dụng liệu pháp nhiệt độ để giảm đau đầu

Khi cơn đau đầu xuất hiện, một chiếc khăn ấm hoặc túi chườm lạnh sẽ mang đến cảm giác dễ chịu và hỗ trợ giảm đau. Mỗi tình trạng sẽ phù hợp

với một phương pháp khác nhau. Với chứng đau nửa đầu, chườm lạnh thường giúp làm dịu cảm giác đau rõ rệt hơn, đặc biệt ở giai đoạn cơn đau vừa bắt đầu. Bác sĩ Emad Estemalik cho biết: “Nhiệt độ lạnh có thể làm giảm viêm và làm tê vùng bị ảnh hưởng, giúp giảm đau, đặc biệt là khi cơn đau nửa đầu mới bắt đầu”.

Trong khi đó, những cơn đau do căng thẳng hoặc co cứng vùng cổ vai lại phù hợp với liệu pháp nhiệt ấm. Một chiếc khăn ấm đặt lên vai gáy hoặc sau cổ có thể giúp cơ bắp thư giãn nhẹ nhàng hơn.

Vận động nhẹ nhàng

Những chuyển động nhẹ nhàng có thể giúp cơ thể thư giãn và cơn đau đầu được giảm bớt hiệu quả hơn bạn nghĩ. Theo bác sĩ Emad Estemalik: “Tập thể dục là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm để chữa tình trạng này. Nó giúp giảm căng thẳng và làm giãn các cơ bị co cứng, vốn thường góp phần gây đau”. Bạn không cần bắt đầu bằng những bài tập cường độ cao mà có thể lựa chọn yoga phục hồi, đi bộ chậm để cơ thể dần dễ chịu hơn.

Thư giãn tinh thần để giảm đau đầu

Không chỉ cơ thể, trạng thái tinh thần căng thẳng kéo dài cũng khiến những cơn đau đầu trở nên dai dẳng hơn. Khi áp lực tích tụ trong thời gian dài, vùng cơ ở cổ và vai thường siết chặt theo phản xạ tự nhiên, từ đó tạo cảm giác đau nhức lan dần lên đầu. Bác sĩ Emad Estemalik cho biết: “Đau đầu do căng thẳng thường xuất phát từ sự căng cứng cơ ở cổ và vai, đặc biệt là trong những thời điểm căng thẳng”. Vì vậy, những bài tập hít thở sâu, thiền ngắn hoặc thư giãn cơ giúp nhịp thở ổn định hơn, từ đó tình trạng này cũng được xoa dịu.

Bên cạnh đó, nhiều người cũng tìm đến tinh dầu như một cách xoa dịu tinh thần. Nghiên cứu Tác dụng của tinh dầu oải hương như một liệu pháp phòng ngừa chứng đau nửa đầu năm 2016 của tạp chí Y học Thảo dược ghi nhận tinh dầu oải hương cải thiện chứng đau nửa đầu sau ba tháng sử dụng.

Duy trì giấc ngủ ổn định giúp giảm đau đầu

Sau một đêm ngủ không sâu giấc, cơ thể thường trở nên uể oải và đầu óc cũng nặng nề hơn hẳn. Khi tình trạng này kéo dài, những cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu cũng dễ xuất hiện với tần suất dày hơn.

Bác sĩ Nolan Pearson, chuyên gia thần kinh học tại Cedars-Sinai cho biết: “Triệu chứng đau nửa đầu mãn tính có thể được thuyên giảm nếu vấn đề về giấc ngủ của bạn được giải quyết”. Bạn có thể bắt đầu bằng việc ngủ đủ từ bảy đến tám tiếng mỗi đêm, giữ giờ ngủ cố định và hạn chế dùng điện thoại trước khi ngủ khoảng một tiếng để não bộ có thời gian thư giãn trọn vẹn.

Đôi khi, những thay đổi nhỏ trong nhịp sinh hoạt hằng ngày lại mang đến khác biệt rõ rệt cho cơ thể. Uống đủ nước, ngủ ngon hơn hay dành vài phút để thư giãn đúng cách đều có thể giúp những cơn đau của bạn dịu đi nhẹ nhàng hơn theo thời gian. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

“Bình minh” của xe điện và vòng xoáy kỳ lạ

Ít người biết rằng xe điện không phải là sản phẩm trí tuệ “độc quyền” từ Thung lũng Silicon. Nó cũng không xuất hiện trên làn sóng vốn đầu tư mạo hiểm hay hình thành từ một phòng thí nghiệm bí mật nào đó với những tham vọng khoa học viễn tưởng. Đằng sau đó là cả hành trình với nhiều thăng trầm.

Vào buổi bình minh của thế kỷ 20, xe điện là những ngôi sao trên đường phố nước Mỹ. Rồi chúng biến mất. Rồi chúng quay trở lại. Rồi chúng lại biến mất. Trong ngành ô tô thế giới, xe điện được coi như một “bóng ma” – xuất hiện, biến mất rồi lại liên tục bị xua đuổi trong một vòng xoáy dài và kỳ lạ.



Những chiếc xe điện chạy bằng pin bên ngoài Nhà hát Opera Metropolitan cũ trên đường 39 ở Manhattan năm 1898. Những chiếc xe này từng là những chiếc taxi đầu tiên ở tp New York

Khởi đầu

Quay trở lại những năm 1830, Robert Anderson người Scotland đã chế tạo một cỗ xe ngựa có động cơ, mà thực chất là một tuyên ngôn triết học hơn là một phương tiện thực tế. Pin điện hóa thời đó không thể sạc lại cũng không bền. Ấn tượng như một trò ảo thuật.

Đến năm 1837, một nhà phát minh khác, Robert Davidson, đã chế tạo một nguyên mẫu đầu máy xe lửa điện có khả năng kéo sáu tấn với tốc độ bốn dặm một giờ. Giai đoạn thử nghiệm kết thúc vào năm 1859, khi Gaston Planté người Pháp công bố pin axit chì có thể sạc lại. Đến năm 1884, Thomas Parker - người đã nổi tiếng với việc điện khí hóa hệ thống tàu điện ngầm London - chuyên sự chú ý sang ô tô điện.

Một thập kỷ sau ở Iowa, William Morrison đã được cấp bằng sáng chế cho một chiếc xe điện mà ông đã mày mò từ năm 1887. Nó có phạm vi hoạt động 50 dặm, công suất bốn mã lực và tốc độ tối đa 20 dặm một giờ. Morrison ra mắt chiếc xe của mình tại Hội chợ Thế giới Chicago năm 1893 và gây ra một sự chấn động thực sự, sau đó nhanh chóng chuyển trọng tâm sang vấn đề hóa học của pin thay vì chính chiếc xe. Lịch sử đã chứng minh ông có tầm nhìn xa và đến ngày nay pin vẫn là vấn đề gây tranh luận.

Điện năng trở dậy

Đến năm 1900, khoảng 1/3 số xe cộ ở Mỹ là xe điện. Với sự cạnh tranh gay gắt, điều này hoàn

toàn hợp lý. Động cơ xăng đòi hỏi phải quay tay rất mạnh để khởi động, một quá trình đôi khi làm gãy cổ tay và khiến tay quay bật ngược trở lại vào mặt người điều khiển. Trong khi đó, động cơ hơi nước lại gặp vấn đề rất nguy hiểm là có thể phát nổ. So với tất cả, điện hóa dường như là lựa chọn tối ưu hơn.

Trước khi Henry Ford sản xuất hàng loạt một chiếc xe chạy bằng xăng nào, một công ty tên là Columbia ở Hartford, Connecticut, đã có 1.000 chiếc xe điện lưu thông. Toàn bộ đội xe taxi điện hoạt động trên đường phố New York City. Đến năm 1910, Detroit Electric bán được khoảng 2.000 chiếc xe mỗi năm, được coi là một loại xe sang trọng tinh tế.

Công ty Baker Motor Vehicle ở Ohio cũng phát triển mạnh cùng thời điểm với mẫu xe Imperial Runabout, và mẫu xe này đã tìm được một "ngôi nhà" đặc biệt nổi bật: nhà để xe của Thomas Edison. Phụ nữ phần lớn ưa chuộng xe điện vì không cần phải quay tay khởi động. Trong một sự trở trêu thú vị của lịch sử, Clara Ford (vợ của Henry Ford) đã lái một chiếc Detroit Electric.

Sự suy tàn

Năm 1908, chiếc Ford Model T đầu tiên ra đời, có giá 850 USD, rẻ hơn đáng kể so với hầu hết các loại xe điện khác (tương đương khoảng 30.000 USD ngày nay). Đến năm 1912, Ford đã giảm giá xuống còn 590 USD, trong khi một chiếc xe điện tương đương vẫn có giá 1.750 USD. Đến năm 1923, giá khởi điểm của Model T đã giảm mạnh xuống còn 290 USD (tương đương 5.700 USD ngày nay).

Cú đánh chí mạng tiếp theo đến từ Charles Kettering, người đã giới thiệu bộ khởi động điện cho động cơ đốt trong vào năm 1912. Từng chút một, những điểm yếu của xăng dầu biến mất. Sản xuất hàng loạt làm giảm chi phí, mạng lưới trạm xăng rộng khắp giúp việc tiếp nhiên liệu trở nên dễ dàng và rẻ tiền. Chưa ai biết hoặc đặc biệt quan tâm đến tác hại của việc đốt nhiên liệu hóa thạch đối với bầu khí quyển. Cuộc phiêu lưu vậy gọi. Xe điện rút lui!

Bị đẩy xuống “lòng đất”

Đến giữa những năm 1960, nền văn hóa ô tô Mỹ chứng kiến cuộc chạy đua xe cơ bắp. Những chiếc Pontiac GTO, Oldsmobile 442, Ford Mustang và Chevy Camaro gầm rú với công suất 400 mã lực. Giữa âm thanh động cơ V-8 đó, General Electric đã cho ra mắt nguyên mẫu Delta vào năm 1967, một chiếc xe điện thử nghiệm có thể đạt phạm vi hoạt động 40 dặm và tốc độ tối đa 55 dặm/giờ. Tuy nhiên, nó có hai nhược điểm chí mạng. Nó sẽ không bao giờ đáp ứng được các tiêu chuẩn an toàn sắp tới. Và nó... xấu đến mức khó tin.

Ford và General Motors cũng đã đưa ra các ý tưởng về xe điện trong những năm 60, nhưng không chiếc nào vượt quá 80 dặm một cách đáng tin cậy, và tất cả đều quá đắt để sản xuất.

Trong khi đó, tình trạng ô nhiễm không khí ngày càng trầm trọng ở California đã gây ra những

hậu quả chính trị thực sự. Năm 1967, Thống đốc Ronald Reagan đã ký thành lập Ủy ban Tài nguyên Không khí California, một cơ quan sau này trở thành trung tâm của ngành công nghiệp này. Và rồi, NASA “vô tình” bước vào bức tranh về xe điện.

Khi lên kế hoạch cho các sứ mệnh Apollo lên Mặt Trăng, các kỹ sư phải đối mặt với một vấn đề cơ bản: Động cơ đốt trong cần không khí. Chúng sẽ không hoạt động trên Mặt Trăng. Giữa Boeing và công ty con Delco của GM, xe tự hành điện trên Mặt Trăng đã ra đời. Cho đến ngày nay, xe tự hành trên Mặt Trăng là phương tiện duy nhất từng hoạt động trên một hành tinh khác. Cả ba chiếc xe tự hành thời Apollo vẫn đậu chính xác ở vị trí mà các phi hành gia đã để lại chúng vào năm 1971 và 1972.

Lệnh cấm vận dầu mỏ đầu tiên của OPEC năm 1973 đã gây chấn động nền kinh tế Mỹ đã khơi dậy sự quan tâm đến các phương tiện không dùng xăng dầu. Và thế là chiếc Sebring-Vanguard CitiCar năm 1974 xuất hiện, một vật thể kỳ lạ hình nêm mà một số người so sánh với một chiếc xe golf có cửa sổ. Nó đạt tốc độ tối đa khoảng 40 dặm/giờ, phạm vi hoạt động 40 dặm và bán được gần 4.500 chiếc từ năm 1974 đến năm 1982 - là dòng xe điện sản xuất nhiều nhất của Mỹ kể từ Thế chiến II, một kỷ lục mà nó nắm giữ cho đến khi Tesla xuất hiện.

Chiếc xe điện hiện đại đầu tiên

Chiếc GM EV1 ra mắt năm 1996 với thiết kế hoàn toàn mới, được đưa vào sản xuất, không sử dụng nền tảng vay mượn, không có bộ phận được cải tiến, không phải là một mẫu concept được trang trí để trưng bày. Nó chứng tỏ tính khí động học, tốc độ cực nhanh (từ 0 đến 50 dặm/giờ trong bảy giây) và phạm vi hoạt động thực tế là 80 dặm. Nó được công nhận rộng rãi là chiếc xe điện hiện đại thực sự đầu tiên.

Dự án EV1 được khởi động sau khi California ban hành quy định rằng một tỷ lệ nhỏ xe hơi bán ra trong tiểu bang phải là xe không phát thải. Điều đó có nghĩa là xe điện. Các đối thủ đã phản ứng bằng cách điện khí hóa các mẫu xe hiện có như Toyota RAV4 EV. GM đã chế tạo một thứ hoàn toàn mới. Nhưng việc lái EV1 có một trở ngại lớn: Bạn không thể mua nó. Khách hàng chỉ có thể thuê chúng.

Khoảng 800 chiếc EV1 đã được cho thuê, chủ yếu ở vùng Tây Nam, bắt đầu từ năm 1996. Việc sản xuất đã dừng lại vào năm 1999. Đến năm 2003, GM đã thu hồi tất cả và phá hủy hầu hết chúng, một hành động tự hủy hoại doanh nghiệp vẫn còn gây phẫn nộ trong số những người ủng hộ xe điện. Tuy nhiên, một số ít vẫn còn tồn tại, một vài chiếc được đưa vào các chương trình của trường đại học, một số khác nằm trong các bộ sưu tập tư nhân. Vào tháng 10 năm 2025, một chiếc đã xuất hiện tại một cuộc đấu giá xe cổ ở Georgia và được bán với giá 104.000 USD.

Tia lửa thấp sáng Tesla

Trong đống đổ nát của EV1, một công ty khởi nghiệp nhỏ ở San Dimas, California, có tên là AC Propulsion đã âm thầm chế tạo chiếc “Zero”,

SỬU TÂM & TÌM HIỂU



một chiếc xe thể thao điện hạng nhẹ với động cơ cảm ứng 150 kilowatt có thể đạt tốc độ 60 dặm/giờ trong khoảng 4,5 giây.

Một kỹ sư, Martin Eberhard, đã ủy thác cho AC Propulsion chế tạo một phiên bản sử dụng pin lithium-ion mới đang bắt đầu được ứng dụng rộng rãi hơn, không chỉ trong máy tính xách tay và thiết bị điện tử tiêu dùng. Chiếc xe thành phẩm nhẹ hơn, nhanh hơn và được cho là có giá 220.000 USD để chế tạo. Nhưng AC Propulsion đã từ chối chế tạo nó. Sự từ chối đó đã thúc đẩy Eberhard và đối tác của ông, Marc Tarpenning, thành lập Tesla Motors vào năm 2003. Một nhà đầu tư mạo hiểm tên là Elon Musk đã sớm gia nhập.

Hồi sinh

Năm 2008, chiếc xe sản xuất hàng loạt đầu tiên của Tesla, chiếc Roadster, được xây dựng trên nền tảng Lotus Elise, đã trở thành chiếc xe điện đầu tiên có phạm vi hoạt động tới hơn 200 dặm.

Năm 2011, Nissan Leaf trở thành chiếc xe điện thương mại hóa đầu tiên từ một nhà sản xuất ô tô chính thống. Năm 2012, Tesla Model S đã giành được hầu hết mọi giải thưởng ô tô hiện có và chứng minh rằng một chiếc sedan điện có thể vượt trội hơn các đối thủ chạy xăng.

Những rào cản đã giết chết xe điện vào những năm 1910 - sự bất tiện, chi phí cao, phạm vi hoạt động hạn chế, thiếu cơ sở hạ tầng - hiện phần lớn đã được giải quyết. Hơn một chục loại xe điện dưới 40.000 USD hiện đang tràn ngập thị trường Mỹ, thấp hơn nhiều so với giá giao dịch trung bình của một chiếc xe mới hiện nay là 50.000 USD. Và đã có hơn 10 triệu xe điện hiện đang lưu thông trên đường phố thế giới.

Tuy nhiên, có một loại xe điện vẫn giữ vị trí riêng biệt so với các dòng xe khác. Bản thân nó, cỗ máy “điện khí hóa” duy nhất của nhân loại từng di chuyển trên một hành tinh khác, vẫn đang đậu lạng lẹ trên bề mặt Mặt Trăng. ■

Cụ bà 90 tuổi mở tiệm cắt tóc: 26 năm không tăng giá, chỉ 2 nhân dân tệ/lượt

Ở tuổi 90, khi nhiều người đã chọn nghỉ ngơi bên con cháu, cụ bà Thái Thụy Vân tại thành phố Hứa Xương, tỉnh Hà Nam vẫn làm nghề cắt tóc, giữ giá 2 tệ/lượt suốt 26 năm.

Không biên hiệu hào nhoáng, không máy móc hiện đại, tiệm tóc “Lão Trung Thanh” nằm nép mình bên đường chỉ rộng chưa đầy 10m2 nhưng ngày nào cũng đông khách. Đa số khách đến tiệm là những người cao tuổi. Họ đến quán không chỉ để cắt tóc mà còn để trò chuyện, tìm chút hơi ấm tuổi già, trang 163 đưa tin.

Hơn 7h sáng, cụ Thái chống chân mở cửa cuốn, lau gương, mài kéo rồi chuẩn bị đón khách. Tấm biển “Cắt tóc chỉ 2 nhân dân tệ” treo nổi bật trên tường đã trở thành hình ảnh quen thuộc với người dân quanh khu phố. Theo cụ Thái, khi mới mở tiệm năm 1986, mỗi lần cắt tóc chỉ 2 hào. Sau

đó giá tăng dần lên 5 hào, 1 nhân dân tệ rồi 1,5 nhân dân tệ. Khoảng năm 2000, cụ bà quyết định lấy 2 nhân dân tệ và giữ nguyên đến tận hôm nay.

Điều đáng nói là trong suốt thời gian đó, vật giá tại Trung Quốc đã tăng mạnh. Một bát canh cay từng có giá 5 hào nay đã lên tới 6 nhân dân tệ, một chiếc bánh bao cũng đã 2 nhân dân tệ.

Dù vậy, cụ bà vẫn kiên quyết không tăng giá. Nhiều người lén để thêm tiền dưới gương hoặc tranh thủ lúc cụ không chú ý sẽ trả nhiều hơn, nhưng cụ Thái đều tìm cách hoàn lại. Có lần, cụ bà còn chạy theo khách nửa con phố chỉ để trả lại vài nhân dân tệ còn thừa. Một vị khách quen 83 tuổi, xúc động chia sẻ: “2 nhân dân tệ bây giờ chẳng mua nổi gì, nhưng ở tiệm của cụ Thái, số tiền ấy mua được cả sự thoải mái và một người chịu ngồi nghe mình trò chuyện”.

Mỗi ngày, tiệm nhỏ của cụ bà phục vụ khoảng 14 - 15 khách. Tính trung bình mỗi tháng doanh thu chỉ gần 800 nhân dân tệ. Sau khi trừ tiền thuê nhà, điện nước, chi phí giặt khăn và hao mòn dụng cụ, khoản tiền còn lại chưa tới 400 nhân dân tệ. Nhưng với cụ Thái, đó chưa bao giờ là điều quan trọng. “Tôi đâu làm nghề này để kiếm tiền”, cụ bà cười hiền nói.

Cụ Thái cho biết mình có gần 4.000 nhân dân tệ tiền lương hưu mỗi tháng, con cái cũng rất hiếu thảo nên không phải lo chuyện kinh tế. Tiệm cắt tóc này thực chất là lời hứa cụ bà dành cho người chồng đã mất.

Năm 1959, cụ Thái học nghề cắt tóc từ chồng. Đến năm 1986, hai vợ chồng dùng tiền tiết kiệm dựng một căn nhà tôn nhỏ ven đường để mở tiệm “Lão Trung Thanh”, với mong muốn phục vụ mọi người từ già tới trẻ. Năm 2012, chồng cụ Thái qua đời. Con cái khuyên mẹ nghỉ ngơi nhưng cụ bà nhất quyết không đồng ý. “Bố các con mất rồi nhưng tiệm không thể đóng. Những gì đã hứa với bà con thì phải làm đến cùng”, cụ bà nói.

Ở tuổi 90, bà vẫn duy trì lịch sinh hoạt đều đặn: thức dậy lúc 5h30, ăn cháo tự nấu, đi bộ tới tiệm rồi làm việc đến chiều tối. Với những người dân quanh khu phố, tiệm cắt tóc chỉ 2 tệ mỗi lần ấy không chỉ là nơi làm đẹp, mà còn là “trạm dừng cảm xúc” giữa cuộc sống ngày càng vội vã. ■

Nơi lắp điều hòa ngoài đường, chim rơi xuống đất vì nắng nóng

Ở Kuwait, cái nóng hơn 50 độ C khiến điều hòa không chỉ hiện diện trong nhà mà còn được đưa ra ngoài đường phố để giúp con người chống chọi với mùa hè khắc nghiệt.

Giữa mùa hè ở thành phố Kuwait (thủ đô của Kuwait ở Trung Đông, nằm rìa phía Bắc vịnh Ba Tư), người dân bước ra đường vào giữa trưa có cảm giác như đứng trước cửa một lò nung đang mở rộng.

Nhiệt độ tại đây thường xuyên vượt 50 độ C, có thời điểm chạm 54 độ C - ngưỡng nhiệt khiến

nhiều hoạt động ngoài trời trở nên khó khăn.

Tại một số khu vực thương mại và tuyến phố đông người, điều hòa không khí xuất hiện cả ngoài trời. Các luồng khí mát được lắp dọc mặt tiền hoặc không gian công cộng nhằm giảm bớt cảm giác oi bức cho người đi bộ. Với người dân địa phương, đây không còn là chuyện xa lạ mà là một phần quen thuộc của cuộc sống ở vùng vịnh - nơi mùa hè kéo dài và nhiệt độ thường xuyên chạm ngưỡng kỷ lục, theo SCMP.

Cái nóng ở đây đôi khi còn gây ra những cảnh tượng bất thường. Có thời điểm, chim rơi khỏi bầu trời do mất nước và kiệt sức trong những đợt nắng kéo dài.



Thành phố Kuwait là một trong những nơi nóng nhất thế giới

Ở phía bên kia địa cầu, Thung Lũng Chết (Death Valley) thuộc bang California, Mỹ, từ lâu được xem là biểu tượng của cái nóng cực hạn trên Trái Đất. Khu vực Furnace Creek tại thung lũng này từng ghi nhận mức 56,7 độ C vào ngày 10/7/1913, hiện vẫn được Tổ chức Khí tượng Thế giới công nhận là nhiệt độ không khí cao nhất từng được ghi nhận chính thức.

Cái nóng ở Death Valley không chỉ đến từ nắng sa mạc. Địa hình đặc biệt khiến nơi này giống một “lò nung” tự nhiên: thung lũng nằm thấp hơn mực nước biển, bị bao quanh bởi các dãy núi, không khí nóng khó thoát ra ngoài. Ban ngày, đá và nền đất hấp thụ nhiệt mạnh; khi nhiệt tích tụ, toàn bộ khu vực trở nên khô rát, hầm hập, khiến cảm giác thực tế còn khắc nghiệt hơn con số đo được.

Vào mùa hè, nhiệt độ tại Death Valley thường xuyên vượt 45 độ C, nhiều thời điểm lên trên 50 độ C. Với du khách, đây là điểm đến hấp dẫn vì danh xưng “nơi nóng nhất hành tinh”, nhưng cũng là khu vực tiềm ẩn nhiều rủi ro.

Cơ quan quản lý công viên thường khuyến cáo khách tham quan tránh di chuyển vào giữa trưa, mang đủ nước, hạn chế đi bộ đường dài và không chú quan với nền nhiệt cực đoan. Điều đáng chú ý là, dù khắc nghiệt, Death Valley không phải vùng đất hoàn toàn vắng bóng con người. Một số cộng đồng bản địa, nhân viên công viên quốc gia và người làm dịch vụ du lịch vẫn sinh sống, làm việc quanh khu vực này.

Cuộc sống ở đây buộc con người phải thích nghi với nhịp sinh hoạt khác biệt: tránh nắng gắt ban ngày, di chuyển vào sáng sớm hoặc chiều muộn, đồng thời phụ thuộc chặt chẽ vào nguồn nước và các biện pháp làm mát. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen AstrodomeFacial 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 sẹo hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm seo 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