

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

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

Section B
Điện Ảnh
NĂM THỨ 46
2215
Aug 03, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

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

WEEKLY SPECIALS

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

FRIDAY - THURSDAY
08.07 - 08.13

Có Hiệu Lực:

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà

Roast Pipa Duck

琵琶烤鸭

\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

多种口味牛奶饮品
方便面杯
杨协成仙草饮料

"Bingrae" Variety Flavored Milk Drink
Sữa Trái Cây
\$23.00

"Lucky Me" Instant Noodle Cup
Mì Ly
3 for \$25.00

"YEOS" Grass Jelly Drink
Nước Sương Sáo
\$13.99

“新选择”鸡汤
调味牛肉汤
快乐大象 腰果

"New Choice" Chicken Broth
Nước Cốt Gà
\$7.19

"New Choice" Flavored Beef Broth
Nước Cốt Phở Bò
\$7.39

"Happy Elephant" Cashew Nut
Hạt Điều Lụa
\$11.99

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鲜番薯菜 \$2.19/lb Fresh Yam Leaf Rau Lang	新鲜苦瓜 \$1.99/lb Fresh Bitter Melon Khổ Qua	新鲜五花肉 \$4.29/lb Fresh Pork Belly Ba Rọi Heo	新鲜牛头骨 \$3.99/lb Fresh Beef Neck Bone Xương Cổ Bò	新鲜原条三文鱼 \$6.49/lb Fresh Salmon Whole Cá Hồi Tươi Nguyên Con	蓝蟹 \$3.99/lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống
新鲜黄洋葱 79¢/lb Fresh Yellow Onion Củ Hành Vàng	新鲜生薑 \$1.99/lb Fresh Ginger Gừng	急凍有骨羊腩 \$5.99/lb Frozen Lamb Shank (Bone in) Bắp Dê Có Xương	急凍全鴨 \$4.49/lb Fz Culver Duck Vịt Đông Lạnh	活牡蠣 \$1.79/lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	石斑魚肉 \$10.99/lb Fresh Grouper Body Cá Bống Mú

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

SPECIAL SALE
ĐẶC BIỆT

\$4.99
/ Box - 6 packs

SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay

SHOP NOW

BOOM SALE!

\$699.99
BOX + FREE GIFT

"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窩 - 30週年限量禮盒
HỘP QUẦN YẾN SÀO

FREE!



ĐIỆN ẢNH

Pháo Hoa Dưới Trăng: Tôn Thiên, Trương Vân Long cùng đạo bước qua cô đơn

Nơi biển vỗ về từng con sóng, nơi khói bếp hòa cùng ánh trăng, Pháo Hoa Dưới Trăng cùng Tôn Thiên và Trương Vân Long đưa bạn trở về những điều giản dị nhất của cuộc sống, để thấy rằng đôi khi, hạnh phúc chỉ đơn giản là có một người bên cạnh, cùng nhau bước qua từng tháng ngày.

Mắc kẹt trong những ký ức âm u nhưng cuối cùng lại tìm được ánh sáng dẫn lối để bước tiếp trong cuộc sống. Đây là thông điệp mà bộ phim Pháo Hoa Dưới Trăng với sự tham gia của Tôn Thiên và Trương Vân Long muốn truyền tải.

Pháo Hoa Dưới Trăng tuy không nằm trong những dự án phim ảnh trọng điểm của nền tảng iQIYI nhưng lại nổi bật nhờ ngôn ngữ hình ảnh giàu chất thơ xen lẫn chất liệu hiện thực của một mối tình chậm chậm nảy sinh giữa hai con tim đơn độc. Những hình ảnh lãng mạn đi bên nhau bên bờ biển như thể đang khiêu vũ dưới ánh trăng của Trương Vân Long và Tôn Thiên là những khoảnh khắc khiến bất kì ai cũng không muốn bỏ lỡ.



Pháo Hoa Dưới Trăng chuyển thể từ tiểu thuyết Giả Cẩm Giả Diệc của tác giả Chu Bản Nương

Câu chuyện xoay quanh Phương Lung (Tôn Thiên thủ vai), vốn sinh trưởng trong một gia đình hạnh phúc và giàu có, nhưng sau khi cha phá sản và mẹ qua đời, khi còn nhỏ Phương Lung buộc phải chuyển đến sống cùng người dì Mã Huệ Mẫn.

Gia đình dì Mã chỉ có hai người là bà và con nuôi Chu Nhai (Trương Vân Long thủ vai). Chu Nhai điều hành một quán hải sản bình dân, nổi tiếng khắp thị trấn. Phương Lung và Chu Nhai luôn cãi vã, nhưng thực ra cả hai đều quan tâm đến nhau.

Phương Lung vì biến cố gia đình mà từ bỏ ước mơ làm họa sĩ, lại còn mệt mỏi vì bị nợ nần đeo bám. Nhưng dưới sự giúp đỡ của Chu Nhai, Phương Lung đã vượt qua khó khăn, và hai người dần nảy sinh tình cảm. Chu Nhai hiểu sâu sắc rằng Phương Lung có ước mơ riêng, anh mong cô đến với thế giới rộng lớn hơn để thực hiện giá trị bản thân, không muốn dùng tình cảm để trói buộc Phương

Lung. Hai người đã trải qua hiểu lầm và gian khổ, cuối cùng quyết định chung tay bám trụ tại thị trấn nhỏ, viết nên tương lai của riêng mình.

Pháo Hoa Dưới Trăng kể một câu chuyện tình yêu bén lửa từ những thấu hiểu, đồng hành và chữa lành

Dưới sự chỉ đạo của đạo diễn Hàn Thiên, Pháo Hoa Dưới Trăng lấy thị trấn nhỏ phía Nam làm không gian tự sự, kết hợp hài hòa giữa sự trưởng thành, tình yêu và hơi thở cuộc sống đời thường. Dường như phim không cố tình xây dựng những xung đột kịch tính gay gắt, mà thông qua ngôn ngữ hình ảnh và âm thanh tinh tế, tiết chế, để dòng chảy cảm xúc của Phương Lung và Chu Nhai từ việc bên nhau đến khi chữa lành cho nhau.

Đạo diễn cũng đặc biệt chú trọng đến mối quan hệ giữa nhân vật và không gian. Quán hải sản bình dân vừa là địa điểm quan trọng nơi câu chuyện diễn ra, vừa là không gian trung tâm cho sự phát triển cảm xúc của nhân vật.

Trong các cảnh quay tập thể, vị trí và đường di chuyển của diễn viên được sắp xếp có chiều sâu, vừa thể hiện sự gần gũi của hàng xóm láng giềng trong thị trấn nhỏ, vừa giúp nam nữ chính hoàn thành sự tiến triển cảm xúc qua từng lần lướt qua nhau, ngoái nhìn và cuối cùng là sánh bước cùng nhau.

Những thay đổi trong cảm xúc ấy diễn ra một cách tự nhiên, tạo dựng phong cách hình ảnh vừa ấm áp vừa giàu chất thực cảm giữa hiện thực cuộc sống và sự lãng mạn. Đó cũng là điểm nhấn ở những hình ảnh quảng bá của phim, nụ hôn bên bờ biển sóng trào, ánh mắt tình tự mà Trương Vân Long nhìn Tôn Thiên và khoảng cách chiều cao lý tưởng đã tạo nên sự hòa hợp trong từng khung hình.

Ông kính đậm chất kể chuyện gần gũi và chân thực

Bộ phim sử dụng nhiều ánh sáng tự nhiên và bố cục mang tính đời sống, thể hiện trọn vẹn bầu không khí chân thực của thị trấn ven biển. Ông kính thường sử dụng các cảnh trung và cảnh xa để tái hiện những không gian sinh hoạt mang đậm bản sắc địa phương như đường phố, bến tàu, quán hải sản bình dân, biến khung cảnh trở thành vật mang quan trọng cho cảm xúc nhân vật.

Khi các nhân vật giao tiếp, phim chuyển sang sử dụng nhiều cảnh cận và khung hình hai người chung khung, thông qua những ánh mắt tinh tế và ngôn ngữ cơ thể để thể hiện sự biến chuyển trong mối quan hệ. Máy quay không chạy theo những kỹ xảo phức tạp, mà sử dụng các thao tác lia chậm rãi, quay theo ôn định và cảnh quay long-take, giúp khán giả luôn đắm chìm trong nhịp điệu tường thuật đậm chất đời thường.

Yếu tố thị giác dễ nhận diện nhất của bộ phim chính là sự sắp xếp màu sắc có chủ đích. Tổng thể sử dụng bảng màu bão hòa thấp kết hợp giữa vàng ấm, cam và xanh lam nhạt. Hoàng hôn, mặt biển và

ánh đèn bên đường cùng tạo nên bầu không khí dịu dàng, chữa lành.

Trong giai đoạn Phương Lung chìm đáy sau biến cố gia đình, hình ảnh được giảm độ bão hòa màu sắc một cách phù hợp, tăng thêm cảm giác nặng nề của hiện thực cuộc sống; khi cô dần tìm lại ước mơ và đến gần hơn với Chu Nhai, tỷ lệ màu ấm trong khung hình tăng dần.

Đặc biệt, khói lửa từ quán hải sản về đêm, ánh đèn neon và bóng trăng hòa quyện, vừa đáp ứng tên phim, vừa tượng trưng cho nhân vật tìm lại niềm hy vọng trong cuộc sống.

Vũ Liên

Phim cổ trang Bách Hoa Sát và Tước Cốt đối đầu trực tiếp khi phát sóng cùng thời điểm

Đường đua phim cổ trang Hoa ngữ đang khởi động lại với màn ra mắt của hai bộ phim Bách Hoa Sát và Tước Cốt. Đây là hai bộ phim cổ trang có lịch ra mắt sát nhau nhất kể từ đầu năm 2026 đến nay, do đó vô hình chung, lại trở thành hai địch thủ trong tháng 7/2026.

Điều trùng hợp hơn nữa là hai nam chính của hai bộ phim lần lượt là Hà Dữ và Hầu Minh Hạo từng cùng đóng chung trong dự án Thiếu Niên Bạch Mã Túy Xuân Phong. Hai người từ huynh đệ đồng hành trong giang hồ lại trở thành hai kẻ đối nghịch ở hai chiến tuyến khi tác phẩm của họ cạnh tranh rating. Cư dân mạng đùa rằng cuộc chiến giữa Bách Lý Đông Quân (Hầu Minh Hạo thủ vai) và Diệp Đình Chi (Hà Dữ thủ vai) còn không gay cấn bằng cuộc đối đầu ngoài đời của Hầu Minh Hạo và Hà Dữ mùa hè này!



Hà Dữ, Mạnh Tử Nghĩa phim Bách Hoa Sát

Tước Cốt và Bách Hoa Sát đều khai thác nội dung quyền mưu nhưng mạch truyện nào hấp dẫn hơn?

Sơ lược nội dung của phim Tước Cốt và Bách Hoa Sát

Phim Tước Cốt: Lấy bối cảnh triều đình đầy sóng gió, Tước Cốt kể về Tạ Gia Ngư (Ngải Mễ thủ vai), con gái của Thái phó Tạ Hoài Quy và Quận chúa



Vân Chiêu. Từng có mối tình sâu đậm với Vương tử Lý Mậu, nàng bất ngờ bị cuốn vào vòng xoáy quyền lực khi bị ép gả cho thế tử Tĩnh An Vương Tiêu Vô Y (Hầu Minh Hạo thủ vai) để trở thành quân cờ trong cuộc đấu đá chính trị.

Mang định kiến về người chồng mới, đồng thời bị chính gia tộc và người mình từng yêu ruồng bỏ, Tạ Gia Ngư bước vào vương phủ với mục tiêu duy nhất là tìm cách thoát thân.

Thế nhưng, quá trình đồng hành cùng Tiêu Vô Y đã khiến nàng dần nhận ra đằng sau vẻ ngoài lạnh lùng và tham vọng là một con người luôn ôm khát vọng mang lại thái bình cho thiên hạ. Từ sự nghi kỵ ban đầu, cả hai từng bước trở thành tri kỷ, cùng trưởng thành, vượt qua những âm mưu triều chính và tìm



thấy giá trị của bản thân.

Hầu Minh Hạo, Ngải Mễ phim Tước Cốt

Phim Bách Hoa Sát: Được chuyển thể từ tiểu thuyết Ngã Hoa Khai Hậu Bách Hoa Sát, Bách Hoa Sát khai thác câu chuyện Thái tử Tiêu Hoa Ung (Hà Dữ thủ vai) và Quận chúa Chiêu Ninh Thẩm Tịch Hòa (Mạnh Tử Nghĩa thủ vai) trong một cuộc hôn nhân được định đoạt bởi thánh chỉ. Tiêu Hoa Ung mang dáng vẻ bệnh tật, yếu ớt nhưng thực chất luôn âm thầm điều tra những thế lực đứng sau các biến động triều đình để từng bước cải tổ đất nước.

Thẩm Tịch Hòa lớn lên ở vùng Tây Bắc, am hiểu lòng dân, giỏi điều hươg và xem việc bảo vệ bách tính là lý tưởng lớn nhất của đời mình. Từ cuộc hôn nhân mang tính chính trị, hai nhân vật dần xây dựng sự tin tưởng, cùng nhau phá án, trừ gian và sát cánh vượt qua những thử thách, để rồi viết nên một chuyện tình được nuôi dưỡng bằng sự đồng điệu về lý tưởng và trách nhiệm.

Những điểm giống và khác giữa hai bộ phim Tước Cốt và Bách Hoa Sát

Về điểm giống nhau, Tước Cốt và Bách Hoa Sát sở hữu khá nhiều điểm giao thoa trong cách xây dựng cốt truyện. Cả hai đều lấy bối cảnh triều đình nhiều biến động, mở đầu bằng những cuộc hôn nhân đầy những toan tính giữa nam nữ chính.

Nam chính đều là những người mang thân phận cao quý nhưng che giấu năng lực thật, âm thầm mưu tính để thay đổi cục diện triều chính, trong khi nữ chính xuất thân danh giá, sở hữu tài năng riêng

và dần trở thành người đồng hành trên con đường thực hiện lý tưởng của đối phương. Tình yêu trong cả hai tác phẩm đều được vun đắp từ sự tin tưởng, đồng hành và cùng trưởng thành giữa những âm mưu quyền lực.

Dù vậy, điểm khác biệt lại nằm ở trọng tâm mà mỗi bộ phim lựa chọn khai thác. Bách Hoa Sát đặt câu chuyện tình yêu song hành với hành trình phá án và đấu trí, để mối quan hệ giữa Thẩm Tịch Hòa và Tiêu Hoa Ung được xây dựng trên nền tảng của sự đồng điệu về lý tưởng ngay từ khá sớm. Hai nhân vật bước vào cuộc hôn nhân theo ý chỉ của triều đình, nhưng đều chủ động lựa chọn đối phương và cùng hướng đến mục tiêu bảo vệ công lý, cải tổ triều chính.

Trong khi đó, Tước Cốt lại khởi đầu bằng bi kịch của một nữ chính bị chính người thân và người mình yêu biến thành quân cờ chính trị. Mối quan hệ giữa Tạ Gia Ngư và Tiêu Vô Y vì thế mang tâm thế đối đầu nhiều hơn, được phát triển từ định kiến, nghi kỵ và những tổn thương cá nhân trước khi chuyển hóa thành sự thấu hiểu.

Nếu Bách Hoa Sát kể về hai con người cùng chung lý tưởng gặp được nhau đúng thời điểm, thì Tước Cốt lại là hành trình để hai con người từng mất niềm tin học cách chữa lành và tìm lại giá trị của chính mình.

Chính sự khác biệt ấy khiến dù cùng chia sẻ nhiều mô típ quen thuộc của dòng phim cổ trang quyền mưu, mỗi tác phẩm vẫn tạo được bản sắc riêng trong cách kể câu chuyện tình yêu và hành trình trưởng thành của các nhân vật.

Đặt lên bàn cân sức ảnh hưởng của dàn diễn viên của từng tác phẩm

Bách Hoa Sát đang được bảo chứng bởi nhiệt độ của Mạnh Tử Nghĩa và dàn diễn viên quen thuộc với địa hạt phim cổ trang.

Khi phim Bách Hoa Sát công bố lịch chiếu, đã có hàng chục các diễn viên, đồng nghiệp từng hợp tác với nữ chính Mạnh Tử Nghĩa mạnh tay chỉ xuất bao rập trên các nền tảng đề ủng hộ cô. Khán giả đùa rằng “nửa giới Cbiz đứng về phía Mạnh Tử Nghĩa” và điều này đủ để thấy sức ảnh hưởng của nữ diễn viên trong công tác tuyên truyền cho phim.

Mạnh Tử Nghĩa hiện cũng thuộc những nữ diễn viên trẻ ấn tượng từ sau thành công của phim Cừu Trọng Tử đồng thời cô cũng được lòng rất nhiều quần chúng sau khi tham gia các show thực tế như Keep Running. Phải nhìn nhận một sự thật rằng trong số các diễn viên của Bách Hoa Sát, sức ảnh hưởng của Mạnh Tử Nghĩa là lớn nhất.

Về phần nam chính Hà Dữ, anh được người xem nhớ mặt sau vai diễn phản diện Diệp Đình Chi trong Thiếu Niên Bạch Mã Túy Xuân Phong và hút thêm không ít fans khi đóng nam chính phim Song Quý. Hà Dữ và Mạnh Tử Nghĩa cũng từng nên đôi trong Hoa Sơn Luận Kiếm: Cừu Âm Chân Kinh, do đó khán giả cũng mong mỗi họ sẽ thể hiện sự ăn

ý như thế nào trong Bách Hoa Sát.

Dàn diễn viên phụ của dự án Tước Cốt này lại càng quen mặt hơn với những cái tên như Hà Nhuận Đông, Từ Chính Khê, Lại Vỹ Minh, Lâm Tử Diệp, Diệp Tổ Tân, hay Khổng Tuyết Nhi. Họ đều là những diễn viên xuất hiện rất nhiều trong vô số dự án phim Hoa ngữ, đặc biệt là phim cổ trang và đã có sẵn độ nhận diện với đông đảo người xem.

Tước Cốt đánh dấu lần đầu tiên Hầu Minh Hạo và Ngải Mễ nên duyên trên màn ảnh

Tước Cốt lại có phần trái ngược với Bách Hoa Sát. Khi nhìn vào dàn diễn viên của Tước Cốt, đa phần khán giả chỉ quen thuộc với nam chính Hầu Minh Hạo.

Trong thời gian vừa qua, đặc biệt là giai đoạn cuối 2025, đầu 2026, Hầu Minh Hạo đã có ít nhất ba phim cổ trang lên sóng là Tiêu Dao, Nhập Thanh Vân và Ngọc Minh Trà Cốt, đều nhận về được độ thảo luận cao.

Nữ chính Ngải Mễ, tuy rằng không phải là cái tên mới với người hâm mộ phim Hoa ngữ, nhưng đến nay cô mới chỉ chủ yếu đóng vai phụ chứ chưa có vai nữ chính nào.

Ngải Mễ đã tham gia nhiều dự án như Thiếu Niên Ca Hành, Đại Mộng Quy Ly, Vân Chi Vũ hay Mặc Vũ Vân Gian, và Tước Cốt là bộ phim đầu tiên mà cô được nhận vai nữ chính. Nữ diễn viên sinh năm 2008 được đánh giá là nữ chính triển vọng của làng giải trí Hoa ngữ, do đó tác phẩm lần này sẽ vừa là thử thách, vừa là cơ hội để cô chứng minh năng lực với khán giả.

Dàn diễn viên phụ của Tước Cốt ngoài Lưu Lệnh Tư, Vương Dĩ Luân hay Hà Nhuận Đông, chủ yếu là những gương mặt trẻ, còn khá mới. Việc mạnh dạn trao cơ hội cho lớp diễn viên này có thể xem là một lựa chọn nhiều thách thức, nhưng cũng mở ra cơ hội để bộ phim khẳng định sức hấp dẫn của kịch bản cũng như khả năng tạo dấu ấn của dàn diễn viên nếu đạt được thành công khi lên sóng.

Vy Anh

Biên kịch Vu Chính cho ra mắt một lúc ba phim AI

Vu Chính sản xuất phim AI như một cuộc thí nghiệm cho chính mình. Biên kịch này cho rằng còn quá sớm để cho rằng tương lai phim ảnh và diễn viên đều chỉ là mô hình sống nhưng người làm nghệ thuật nhất định phải bắt kịp với công nghệ.

Gương mặt của nữ diễn viên Dương Dung được chuyển dịch thành mặt diễn viên AI trong phim Điện Đảo Mộng Tưởng do Vu Chính sản xuất.

Biên kịch Vu Chính lại một lần nữa khiến mạng xã hội và ngành phim ảnh Hoa ngữ dậy sóng. Giới thiệu ba bộ phim mới do mình sản xuất là Mỹ Nhân, Điện Đảo Mộng Tưởng và Hoại Huyết, Vu Chính gây tò mò khi sử dụng công nghệ và diễn



ĐIỆN ẢNH

viên AI.

Điều đáng nói là các diễn viên AI này đều có gương mặt được “vay mượn” từ các nghệ sĩ thuộc công ty Hoan Ngu Ảnh Thị của Vu Chính như Nhiếp Viễn, Dương Dung, Triệu Gia Mẫn, Triệu Dịch Khâm, Lương Vĩnh Kỳ...

Biên kịch này chia sẻ trên Weibo rằng dù là phim ngắn hay AI thì đây đều là những xu hướng phim ảnh trong thời đại mới và Vu Chính muốn thử nghiệm, đồng thời cố gắng mang đến những tác phẩm tốt nhất có thể. Trong lần thử nghiệm này, Vu Chính đã tiến hành một cuộc thí nghiệm kết hợp hệ thống AI với diễn xuất thật, nhằm tìm kiếm thêm nhiều khả năng kết hợp giữa AI và sản xuất phim ảnh.

Công nghệ AI tiết kiệm chi phí sản xuất phim nhưng hiệu suất không toàn diện

Trong thời kỳ “mùa đông của phim ảnh” tại Trung Quốc, đối với rất nhiều nền tảng và các nhà sản xuất thì sử dụng AI có thể giảm chi phí, nâng cao hiệu quả, tiết kiệm thời gian tiền bạc và cả nhân lực. Thế nhưng đối với Vu Chính thì mọi thứ không hề đơn giản như đã tưởng.

Chia sẻ với truyền thông Trung Quốc, Vu Chính đã tính toán một khoản chi phí của mô hình kết hợp giữa quay người thật và AI thì có thể giảm được 1/3 chi phí ngân sách cho mỗi tập. Những cảnh quay kỳ ảo thường rất tốn kém và những bối cảnh hoành tráng trong lịch sử cần nhiều chi phí cho dựng thực cảnh thì giờ đây AI cũng có thể thay thế.



Trailer phim AI *Huyết Hối*

Vu Chính cho rằng điều này không chỉ tiết kiệm mà còn là sự giải phóng tối đa cho trí tưởng tượng của con người:

“Điều khiến tôi phấn khích nhất ở AI, chính là hình ảnh không còn bị giới hạn bởi chi phí. Ví dụ như những cảnh quay mang tính sử thi hoành tráng trong đoạn giới thiệu tôi vừa đăng, hay không gian kỳ ảo trong tranh cổ, nếu dựng bối cảnh sẽ tốn rất nhiều thời gian và tiền bạc, nhưng giờ đây, chỉ cần hình dung ra trong đầu, AI có thể nhanh chóng hiện thực hóa”.

Tuy nhiên, mặt trái của việc chi phí bị nén xuống là chu kỳ thời gian lại bị kéo dài. Do hiện tại, chi phí tính toán cho độ phân giải 4K còn cao, việc thường xuyên phải chỉnh sửa lại các khung hình do AI tạo

ra, cũng như phải tinh chỉnh để duy trì tính liên tục của bối cảnh, nên chi phí thời gian để sản xuất hoàn toàn bằng AI cho phim dài tập cũng là rất lớn.

Sự chậm trễ trong hiệu suất này rất dễ trở thành đòn chí mạng đối với vòng đời thương mại của tác phẩm.

Suy cho cùng, ngành phim ảnh là một ngành phụ thuộc rất lớn vào tính thời sự và cảm xúc của khán giả và nếu thời gian sản xuất quá dài mà không theo kịp thị hiếu và sự biến đổi cảm xúc của công chúng thì rất dễ bị đào thải.

Nhận ra được điểm yếu về hiệu suất của AI thuần túy trong lĩnh vực phim dài tập, Vu Chính cho rằng giải pháp thực tế và tích cực nhất hiện nay là kết hợp giữa ghi hình kết hợp người thật và AI.

Trong công thức kết hợp xem chừng như là lý tưởng này, AI không đóng vai trò thay thế cho phim người thật, mà là trợ thủ đắc lực nhất cho quay thật: ví dụ như giao những cảnh quay kỳ ảo đặc biệt, những phân cảnh hoành tráng có chi phí cao cho AI thực hiện.

Những cảnh xúc cảm cốt lõi, những cảnh đối đầu cần sự bùng nổ, thì bắt buộc phải giao cho diễn viên thật thể hiện trên bối cảnh thực tế vì bản chất của diễn xuất không phải là bất chước động tác, mà là truyền tải cảm xúc.

Tất cả chất liệu cảm xúc của AI đều được lấy từ các đoạn phim trong quá khứ, chúng chỉ có thể mô phỏng và sao chép, nhưng không thể sáng tạo ra những cảm xúc nhân vật tinh tế và có chiều sâu một cách nguyên bản. Do đó những cảnh quay quan trọng vẫn phải dựa vào diễn viên.

AI thay đổi cách con người làm nghệ thuật chứ không thể khiến nghệ sĩ bị đào thải

Vu Chính cho biết bản thân gặp khó khăn trong việc tìm kiếm đội ngũ phù hợp để tạo ra phim AI. Ông cho rằng khúc mắc nằm ở chỗ: Người thành thạo kỹ thuật AI thì không có nghiệp vụ đạo diễn, không hiểu kỹ năng diễn xuất, còn phần lớn người làm phim thì lại không thông tuệ AI và không thể viết một câu lệnh (prompt) chính xác.

Vì thế đối với Vu Chính, AI không ảnh hưởng đến sáng tạo nghệ thuật (đặc biệt là phim ảnh) mà chỉ đang khiến ngành công nghiệp này biến chuyển từ vấn đề tài chính cho đến thách thức về tài năng và gu thẩm mỹ.

Ngành điện ảnh và truyền hình cần người vừa có thể đối thoại với AI bằng ngôn ngữ kỹ thuật nhưng cũng cần có hiểu biết trực quan về thẩm mỹ của đạo diễn, hiểu được diễn xuất.

Với ba bộ phim AI sắp ra mắt, Vu Chính tuyển chọn cẩn thận đội ngũ kỹ thuật mà bản thân muốn cộng tác. Cuối cùng cũng tìm được đối tượng phù hợp. Kỹ sư AI này, theo Vu Chính chia sẻ, là một người đã từng học đạo diễn, hiểu về công nghệ AI, thông thạo các câu lệnh tiếng Anh và từng học chuyên sâu về ergonomics - công thái học (nghiên cứu mối

tương quan giữa con người và môi trường xung quanh). Thế nên cô ấy có nền tảng về giải phẫu cấu trúc và mỹ thuật để tạo nên biểu cảm hoàn hảo cho nhân vật.

“Ba tác phẩm phát hành lần này bao gồm ba phương án sản xuất: AI thuần túy, bán AI và chuyển dịch toàn bộ biểu cảm khuôn mặt độ phân giải cao. Chuyển dịch biểu cảm khuôn mặt là ngưỡng cửa kỹ thuật và thẩm mỹ cốt lõi nhất. Để chuyển dịch tốt, cần phải hiểu tỷ lệ khuôn mặt người, nếu tỷ lệ sai, khi chuyển sang sẽ bị biến dạng”.

Quan niệm của Vu Chính về các vấn đề liên quan tới AI trong nghệ thuật là: “Đi tới đâu tính tới đó, nhưng một khi thời đại mới đã đến, chúng ta hãy đón nhận thời đại mới. Đừng hoảng sợ hay lo lắng”.

Vu Chính coi AI như một điều tất yếu phải đối mặt ở thời điểm hiện tại và để vượt qua được biến đổi của công nghệ thì cốt truyện hay cộng với thẩm mỹ đẹp mới là yếu tố quan trọng nhất.

Ba tác phẩm này chẳng khác nào một cuộc thí nghiệm quy mô tâm trung của biên kịch lăm chiêu này và kết quả ra sao thì vẫn phải đợi xem phản ứng của khán giả khi các bộ phim chính thức lên sóng.

Mi Vân

Đạo diễn Jang Jaehyun từng nói năm ngoái rằng Yoo Ah-in sẽ không đóng chính trong phim mới của mình

Đạo diễn Jang Jaehyun của phim *Exhuma* đã phủ nhận tin đồn rằng diễn viên Yoo Ah-in sẽ xuất hiện trong dự án sắp tới của ông.

Trong cuộc gọi điện thoại với OSEN vào sáng ngày 17, đạo diễn Jang cho biết: “Đúng là tôi đang chuẩn bị một dự án mới tạm có tên là ‘Vampir’. Tuy nhiên, việc nói rằng diễn viên Yoo Ah-in tham gia diễn xuất trong đó là hoàn toàn không đúng”.

Ông giải thích: “Trước hết, kịch bản còn chưa được viết xong. Tôi cũng chưa từng chính thức đề nghị vai diễn này với nam diễn viên. Đúng là gần đây tôi có hỏi thăm tình hình của anh ấy và có nói chuyện về lịch trình tương lai, nhưng có vẻ đã xuất hiện một câu chuyện hoàn toàn khác. Anh ấy cũng nói rằng anh ấy muốn dành khoảng một năm tới để yên tĩnh, không có bất kỳ cam kết công việc nào”.

Liên quan đến dự án mới ‘Vampire’, đạo diễn Jang nói thêm: “Kịch bản còn chưa hoàn thành, thậm chí chưa được phác thảo đầy đủ; ở giai đoạn này mới chỉ có bản tóm tắt nội dung. Công ty sản xuất vẫn chưa được chọn, và các cuộc thảo luận vẫn đang tiếp diễn. Tôi thận trọng vì không biết mọi thứ có thể thay đổi như thế nào. Cá nhân tôi đang xem xét một mốc thời gian kéo dài đến năm sau nữa”.

An Chi



Châu Tấn trở lại sau 3 năm

Sau ba năm vắng bóng màn ảnh, Châu Tấn chính thức tái xuất với dự án điện ảnh mới, khiến người hâm mộ vô cùng mong đợi.

Sau khoảng ba năm kể từ khi bộ phim Imperfect Victim và tác phẩm điện ảnh Across the Furious Sea ra mắt năm 2023, Châu Tấn đã chính thức trở lại trường quay với dự án điện ảnh mới mang tên Tomorrow Will Be Better. Sự tái xuất của 'Tam Kim Ảnh hậu' nhanh chóng trở thành tâm điểm chú ý của truyền thông và người hâm mộ Hoa ngữ.

Theo truyền thông Trung Quốc, Tomorrow Will Be Better do đạo diễn Trần Khả Tân cầm trịch, xoay quanh cuộc sống của một nữ MC truyền hình trung niên phải đối mặt với khủng hoảng hôn nhân, gia đình và sự nghiệp. Đây được xem là dạng vai tâm lý nặng ký, sở trường đã làm nên tên tuổi của Châu Tấn trong hơn ba thập kỷ hoạt động nghệ thuật.

Châu Tấn tái xuất màn ảnh sau 3 năm với dự án điện ảnh mới, thu hút sự quan tâm của đông đảo khán giả.



Không chỉ gây chú ý bởi màn tái xuất, Châu Tấn còn là một trong số rất ít nữ diễn viên Trung Quốc được công nhận là 'Tam Kim Ảnh hậu', danh hiệu dành cho nghệ sĩ từng giành giải Nữ chính xuất sắc nhất tại ba giải thưởng điện ảnh danh giá gồm Kim Mã, Kim Tượng và Kim Kê. Thành tích này đưa cô sánh vai với những tên tuổi hiếm hoi như Chương Tử Di và Châu Đông Vũ.

Trong sự nghiệp, Châu Tấn ghi dấu ấn với hàng loạt vai diễn kinh điển như Tiểu Duy trong Họa bì, Như Ý trong Như Ý truyện, Hoàng Dung của Anh hùng xạ điêu 2003, Cố Hiểu Mộng trong Phong Thanh hay Mẫu Đơn của Tô Châu Hà. Khả năng diễn xuất bằng ánh mắt cùng lối thể hiện cảm xúc tinh tế giúp cô được giới chuyên môn đánh giá là một trong những nữ diễn viên thực lực nhất màn ảnh Hoa ngữ.

Truyền thông châu Á cũng dành nhiều lời khen cho Châu Tấn trong suốt sự nghiệp. China Daily từng gọi cô là 'thiên thần của màn ảnh Hoa ngữ', đồng thời đánh giá nữ diễn viên sở hữu năng khiếu diễn xuất thiên bẩm và khả năng biến hóa hiếm có.

Trong khi đó, People's Daily dẫn lại nhận định của CNN, gọi Châu Tấn là 'China's Queen of Quirk' (Nữ hoàng cá tính của Trung Quốc), bởi cô luôn lựa chọn những vai diễn có chiều sâu thay vì chạy theo xu hướng thị trường.

Năm 2023, khi Imperfect Victim phát sóng, truyền thông Singapore cũng dành nhiều lời khen cho diện mạo và phong thái của Châu Tấn. Sau những tranh cãi về ngoại hình ở thời điểm đóng Như Ý truyện, nữ diễn viên được nhận xét ngày càng đảm đảm, sở hữu vẻ đẹp vượt thời gian và khí chất khó thay thế.

Việc Châu Tấn trở lại sau ba năm càng khiến khán giả đặt nhiều kỳ vọng. Ở tuổi ngoài 50, cô không còn xuất hiện dày đặc trên màn ảnh như trước mà chọn lọc dự án kỹ lưỡng hơn, ưu tiên những tác phẩm có chiều sâu về nội dung và nhân vật. Chính sự kỹ tính ấy giúp mỗi lần tái xuất của nữ diễn viên đều nhận được sự quan tâm lớn từ công chúng.

Với danh tiếng của một 'Tam Kim Ảnh hậu', cùng bề dày sự nghiệp hơn 30 năm, Châu Tấn vẫn được xem là bảo chứng cho chất lượng diễn xuất. Người hâm mộ kỳ vọng dự án mới sẽ tiếp tục nối dài chuỗi vai diễn đề đời, đồng thời đánh dấu màn trở lại ấn tượng của một trong những biểu tượng lớn nhất của điện ảnh Hoa ngữ.

Như Anh

Trần Kiều Ân táo bạo ở tuổi 47

Ở tuổi U50, “nữ hoàng phim thần tượng” Trần Kiều Ân vẫn gây xôn xao với nhan sắc trẻ trung, quyến rũ. Cô phải tập luyện kết hợp chế độ dinh dưỡng khắt khe để duy trì vóc dáng.

Theo tờ China Times, Trần Kiều Ân mới đây thu hút sự chú ý khi chia sẻ một đoạn video ghi lại hậu trường buổi chụp hình.



Trong video, ngôi sao Gặp em cô gái rực rỡ xuất hiện với trang phục táo bạo khi mặc áo bra sáng màu phối cùng găng tay ren xuyên thấu, tôn lên da trắng và đường cong cơ thể, đặc biệt là vòng eo săn chắc. Mỹ nhân kết hợp với chân váy lụa dài màu tím pastel, vừa gợi cảm vừa giữ được nét mong manh, nữ tính.

Sau đó, nữ diễn viên thay đổi áo choàng lụa cổ chữ V khoét sâu và áo hai dây ôm sát, tạo nhiều dáng khoe vóc dáng trước ống kính. Đoạn video hậu

trường chụp ảnh của Trần Kiều Ân nhanh chóng thu hút sự chú ý và bàn luận trên mạng xã hội. Ngoại hình trẻ trung, gợi cảm của nữ diễn viên ở tuổi 47 khiến nhiều người cảm thấy ngưỡng mộ. Không ít luồng ý kiến cho rằng diễn viên quá trẻ so với tuổi thực, chỉ như mới 30 tuổi.

“Vừa đẹp vừa quyến rũ, vóc dáng khiến người ta phải ghen tị”, “Không ngờ cũng có ngày Trần Kiều Ân khoe ảnh nội y”, “Không tin được chị ấy đã 47 tuổi. Thân hình không còn gì để chê”... là một số bình luận của người hâm mộ. Một số dân mạng còn xin Trần Kiều Ân tiết lộ bí quyết giữ gìn sắc vóc.

Nói về bí quyết giữ gìn vóc dáng, Trần Kiều Ân từng tiết lộ tất cả đến từ sự kiên trì và kỷ luật trong thời gian dài. Bên cạnh việc duy trì thói quen tập luyện đều đặn, cô cũng rất nghiêm túc trong chế độ ăn uống, đặc biệt chú trọng bổ sung nguồn protein chất lượng cao.

Trần Kiều Ân sinh năm 1979, từng được mệnh danh là nữ hoàng phim thần tượng xứ Đài nhờ thành công của các dự án Hoàng tử ếch, Định mệnh anh yêu em. Cô còn tham gia các tác phẩm nổi tiếng như Tiểu ngạo giang hồ, Đẳng cấp quý cô, Nữ nhân của vua, Cẩm Tú Duyên hoa lệ mạo hiểm...

Mi Vân

Trợ lý đổi mạng để cứu Hồ Ca và hành trình 20 năm chuộc lỗi

Trải qua hai thập kỷ kể từ đêm tai nạn kinh hoàng, nam diễn viên Hồ Ca vẫn đang thực hiện lời hứa về người trợ lý 23 tuổi đã đổi mạng để anh được sống.

Mùa hè năm 2006, làng giải trí Hoa ngữ chấn động trước thông tin nam diễn viên Hồ Ca gặp tai nạn giao thông đặc biệt nghiêm trọng. Khi đó, Hồ Ca vừa tròn 24 tuổi, đang là cái tên sáng giá sau thành công vang dội của bộ phim Tiên kiếm kỳ hiệp (2005) đóng cùng Lưu Diệc Phi.

Thời điểm bi kịch xảy ra, anh đang có mặt tại phim trường Hoàn Kiếm (Chiết Giang, Trung Quốc) để ghi hình cho dự án bom tấn Anh hùng xạ điêu, với vai nam chính Quách Tĩnh.

Đêm 29.8.2006, sau hơn mười ngày làm việc liên tục không nghỉ, Hồ Ca cùng nữ trợ lý Trương Miện và tài xế lên xe di chuyển từ Chiết Giang về Thượng Hải (Trung Quốc). Do lịch trình dày đặc, nam diễn viên rơi vào trạng thái kiệt sức và liên tục ngủ gật.

Trương Miện khi đó 23 tuổi đã chủ động đề nghị anh ra hàng ghế sau nằm nghỉ, còn cô chuyển lên ngồi ở ghế phó lái. Chính quyết định đổi chỗ đầy tình nghĩa này đã thay đổi số phận của cả hai mãi mãi.

Khi di chuyển, do tài xế ngủ gật vì mệt mỏi, chiếc xe đã mất lái và đâm trực diện với tốc độ cao vào đuôi một chiếc xe tải thùng phía trước. Toàn bộ lực va chạm khủng khiếp dồn thẳng vào nơi Trương



ĐIỆN ẢNH

Miện đang ngồi. Nữ trợ lý trẻ tuổi qua đời ngay tại chỗ vì chấn thương quá nặng. Hồ Ca may mắn giữ được mạng sống nhờ ngồi băng ghế sau. Nhưng anh được kéo ra khỏi đồng đồ nát trong tình trạng vô thức với cơ thể đầy thương tích.

Theo QQ, Hồ Ca được đưa đi cấp cứu trong tình trạng nguy kịch. Một nửa gương mặt bên phải và vùng cổ của anh bị mảnh kính vỡ cào xé biến dạng. Nam diễn viên phải trải qua ca phẫu thuật khâu tổng cộng hơn 100 mũi trên mặt và cổ, kèm theo nguy cơ vĩnh viễn mất đi thị lực mắt phải.



'Con sẽ là con trai của hai bác', lời hứa hai thập kỷ chưa một lần lỗi hẹn

Ngoại hình bị hủy hoại nghiêm trọng ở đỉnh cao sự nghiệp được coi là đòn giáng chí mạng đối với một ngôi sao giải trí. Phải mất hơn một năm điều trị vật lý và trải qua hàng loạt cuộc phẫu thuật chỉnh hình tại Hàn Quốc, Hồ Ca mới có thể can đảm quay trở lại showbiz.

Anh từng chia sẻ: “Tôi may mắn thoát chết trong vụ tai nạn năm ấy nhưng trợ lý của tôi lại không may qua đời”. Hồ Ca hứa với cha mẹ Trương Miện: “Từ nay trở đi, con chính là con trai ruột của hai bác. Con sẽ thay Trương Miện phụng dưỡng hai bác đến cuối đời”. Nhiều người từng nghĩ đó chỉ là lời hứa bộc phát trong lúc đau buồn của một người nổi tiếng. Nhưng Hồ Ca đã chứng minh điều ngược lại bằng hành động kiên trì suốt 20 năm qua.

Theo QQ, từ năm 2006, nam diễn viên đã cài đặt một lịch nhắc nhở cố định trong điện thoại: “Chuyến sinh hoạt phí cho bố mẹ Trương Miện vào ngày 15 hằng tháng”. Tính đến giữa năm 2026, tiếng chuông lịch nhắc nhở ấy đã reo vang đều đặn đúng 240 lần, không sót một tháng nào.

Trong những năm đầu mới tái xuất, khi thu nhập còn bấp bênh, anh vẫn chắt bóp gửi về vài nghìn tệ. Sau này, khi lấy lại vị thế nhờ các tác phẩm đề tài như Lang nha băng hay Phồn hoa, số tiền gửi về tăng lên theo tỷ lệ thuận, nhưng mục ghi chú chuyển khoản thì chưa bao giờ thay đổi.

Năm 2007, Hồ Ca xuất bản cuốn tự truyện mang tên Kẻ nhặt rác hạnh phúc để sẻ chia về những trải nghiệm cận kề cái chết và quá trình phục hồi tâm lý. Toàn bộ số tiền bản quyền thu được từ cuốn sách, cộng thêm một phần lớn tiền thù lao đóng

phim sau này, đều được anh quyên góp cho các tổ chức từ thiện.

Theo Sohu, nam diễn viên đã dùng số tiền này để xây dựng ngôi trường mang tên “Trường tiểu học hy vọng Trương Miện” đầu tiên tại Vân Nam. Tính đến nay, đã có hơn 30 ngôi trường tiểu học mang tên nữ trợ lý quá cố được Hồ Ca âm thầm tài trợ xây dựng tại các vùng khó khăn của Trung Quốc như Vân Nam, Quý Châu, Cam Túc.

Nguyễn Hương

Hà Nhuận Đông tự mình đấu mình trong phim cổ trang mùa hè

Ở Bách Hoa Sát, Hà Nhuận Đông là phụ thân yêu con hết mực, nhìn con gái là cưng chiều không giấu được. Ở Tước Cốt, ông vẫn sắm vai một người cha, nhưng tình cảm gia đình lại chỉ là vỏ bọc cho những toan tính.

Dù chẳng đóng vai nam chính nhưng Hà Nhuận Đông vẫn là diễn viên bận rộn. Sau khi bất ngờ bùng nổ trở lại nhờ sức ảnh hưởng bên lề của phim Trục Ngọc với các hợp đồng quảng cáo, Hà Nhuận Đông còn góp mặt trong cả hai bộ phim cổ trang phát sóng mùa hè năm 2026 là Bách Hoa Sát và Tước Cốt.

Ở cả hai bộ phim cổ trang này, Hà Nhuận Đông đều thủ vai người cha: cha của Mạnh Tử Nghĩa trong Bách Hoa Sát và của Ngải Mễ trong Tước Cốt. Đặc biệt, cả hai bộ phim cổ trang này phát sóng đồng thời, cạnh tranh về rating, và người cha của nữ chính của cả hai bộ phim này có cùng gương mặt! Có điều, ở vai diễn nào thì Hà Nhuận Đông cũng đóng tròn vai. Quả là gừng càng già càng cay.

Hà Nhuận Đông có thể vừa là tướng quân oai phong, vừa là quyền thần thủ đoạn

Trong Bách Hoa Sát, Hà Nhuận Đông là Thẩm Nhạc Sơn, người cha chiều con hết mực và tướng quân tính tình cương trực thẳng thắn.

Trong Bách Hoa Sát, Thẩm Nhạc Sơn là Đại tướng quân trấn thủ Tây Bắc, một phiên vương nắm thực quyền với binh mã hùng mạnh. Bên ngoài ông quyết đoán tàn nhẫn, uy nghiêm, nhưng với con gái Thẩm Tịch Hòa thì cưng chiều đến mức không có giới hạn.

Mạnh Tử Nghĩa vào vai Chiêu Ninh Quận chúa Thẩm Tịch Hòa. Vì con gái muốn cưới vị Thái tử bệnh tật, vị Vương gia Tây Bắc này vô cùng sốt ruột. Trên chiến trường dù chứng kiến cảnh máu chảy đầu rơi, mặt Thẩm Nhạc Sơn cũng không biến sắc, vậy mà cứ nghĩ đến chuyện hôn nhân của con gái thì lại vô đầu bút tai. Chính người cha Thẩm Nhạc Sơn nuông chiều ấy đã dạy nên một cô con gái mạnh mẽ và kiên định như vậy.

Đồng thời, nhân vật này cũng là một người chồng chung thủy. Vì người vợ cả đã mất, ông quyết định không nạp thiếp. Tuy nhiên, không may bị tính kế,

ông phải cưới thêm người vợ thứ hai. Cuối cùng, Thẩm Nhạc Sơn chọn giải pháp không ở lại kinh thành với người thiếp này, mà quanh năm trấn thủ Tây Bắc. Có thể thấy đây chính là hình tượng nhân vật tướng quân oai phong, lỗi lạc kiêu mầu mà không người xem nào có thể chê trách hay chán ghét cho được.

Tạ Hoài Quy của Tước Cốt lại mưu mô thủ đoạn, khác hẳn Thẩm Nhạc Sơn của Bách Hoa Sát

Vai diễn Tạ Hoài Quy của Hà Nhuận Đông trong phim Tước Cốt lại hoàn toàn khác biệt.

Bề ngoài là một Thái phó nho nhã, ôn nhu, nhưng thực chất lại cực kỳ thâm sâu, và là kẻ ngầm then chốt thúc đẩy các cuộc đấu tranh trong triều. Ông đã dùng cả đời để mưu tính, vạch đường cho con gái Tạ Gia Ngư (Ngải Mễ thủ vai).

Ở phần đầu phim, Tạ Hoài Quy trông như là người vô cùng yêu con gái. Lên triều thì uy nghiêm, về nhà thì con gái bảo gì nghe nấy. Nhưng càng về sau, nhân vật này càng lộ rõ bộ mặt thật. Để ép con gái gả cho Thế tử họ Tiêu, ông nhẫn tâm trừ bỏ nha hoàn từng hầu hạ Tạ Gia Ngư.

Một chi tiết khác khiến khán giả bị sốc là thân thế của Kỳ Vương Lý Mậu (Vương Dĩ Luân thủ vai). Người mà Tạ Gia Ngư yêu thật lòng, nhất quyết muốn gả, hóa ra lại là con riêng của Tạ Hoài Quy và phi tử của tiên đế. Về sau, Tạ Hoài Quy lợi dụng tài năng chế tạo nỏ của con gái để phục vụ mục đích tranh quyền của mình, hoàn toàn không màng đến sinh mạng của hàng vạn binh sĩ ngoài biên ải. Đến khi bị con gái chắt vắn, người đàn ông này duy trì sự bình thản, chẳng còn bóng dáng của người cha hiền từ lúc xưa. Người xem ngã ngửa vì đã hoàn toàn bị đánh lừa bởi sự tương phản của nhân vật này.



Khả năng diễn xuất xuất thần của Hà Nhuận Đông trong phim cổ trang

Một người dùng binh quyền làm lá chắn, giữa thời loạn lạc dùng áo giáp bảo vệ con, một người dùng mưu lược làm giáp, dùng cả đời toan tính để dọn đường cho bản thân và cho đứa con trai ruột mà chấp nhận dối trá, hy sinh tất cả Hai kiểu người cha hoàn toàn khác biệt, nhưng có cùng một điểm chung tình yêu thương sâu sắc sẵn sàng đánh đổi mạng sống để bảo vệ con.

Từ vị Vương gia Tây Bắc sát máu trên chiến trường



đến Thái phó Tạ với nụ cười nham hiểm và tính toán, Hà Nhuận Đông dùng cùng một khuôn mặt để diễn ra hai thứ tình cha cực đoan. Và dù phải vào vai bất kỳ nhân vật nào, nam diễn viên cũng chứng minh được sức hút được mài giũa qua tháng năm, càng mài càng sắc bén.

Anh Đào

Cửu Môn của Trần Vũ Đình và Tăng Thuấn Hy chính thức khởi động

Sau thời gian dài khiến khán giả mong ngóng, Cửu Môn do Trần Vũ Đình và Tăng Thuấn Hy đóng chính đã chính thức bước vào giai đoạn khởi động chiến dịch trước giờ phát sóng. Theo nhiều nguồn tin trong giới, bộ phim đã bắt đầu mời gọi nhà tài trợ và lên sóng trên nền tảng Youku từ ngày 5/8, trở thành một trong những 'quân bài chiến lược' được nền tảng đặt nhiều kỳ vọng trong mùa phim hè năm nay.



Ngay từ khi công bố dự án, Cửu Môn đã thu hút sự quan tâm lớn nhờ sở hữu IP nổi tiếng của tác giả Nam Phái Tam Thúc. Đây là thương hiệu từng làm nên tên tuổi của loạt tác phẩm thuộc vũ trụ Đạo Mộ Bút Ký, có lượng độc giả trung thành đông đảo tại châu Á. Chính vì vậy, phiên bản mới của Cửu Môn được kỳ vọng sẽ kế thừa sức hút của nguyên tác, đồng thời mở rộng thế giới bí ẩn vốn đã chinh phục hàng triệu người yêu thích dòng phim phiêu lưu, trinh thám.

Một trong những yếu tố giúp dự án nhận được nhiều kỳ vọng chính là sự góp mặt của Trần Vũ Đình và Tăng Thuấn Hy. Trong phim, Trần Vũ Đình trở lại với vai Trương Đại Phạt Gia, nhân vật từng gắn liền với tên tuổi anh và được xem là biểu tượng của loạt phim Lão Cửu Môn. Trong khi đó, Tăng Thuấn Hy đảm nhận vai Ngô Lão Cầu, cùng Trương Đại Phạt Gia bước vào cuộc chiến đầy hiểm nguy giữa những thế lực ngầm thời Dân Quốc. Sự kết hợp giữa hai ngôi sao thuộc hai thế hệ được kỳ vọng sẽ tạo nên sức hút mới cho thương hiệu vốn đã rất nổi tiếng.

Bên cạnh dàn diễn viên, Cửu Môn còn ghi điểm nhờ bối cảnh được đầu tư quy mô. Bộ phim tái hiện thế giới giang hồ đầy bí ẩn của Cửu Môn với những vụ án kỳ lạ, các ngôi mộ cổ, cổ vật thất truyền cùng hàng loạt hiện tượng siêu nhiên. Không chỉ là tác phẩm phiêu lưu đơn thuần, phim còn khai thác những màn đấu trí căng thẳng giữa các thế lực, đan

xen câu chuyện về lòng trung nghĩa, sự phản bội và những hy sinh phía sau cuộc chiến quyền lực.

Đáng chú ý, dự án còn có sự đồng hành của chính Nam Phái Tam Thúc cùng đội ngũ sản xuất giàu kinh nghiệm. Đây được xem là yếu tố giúp người hâm mộ thêm yên tâm về chất lượng nội dung cũng như khả năng tái hiện tinh thần nguyên tác trên màn ảnh. Trong bối cảnh các dự án chuyển thể ngày càng chịu nhiều áp lực từ khán giả, việc tác giả tham gia sâu vào quá trình sản xuất được kỳ vọng sẽ giúp Cửu Môn giữ được bản sắc riêng.

Việc chính thức khởi động chiến dịch truyền thông cũng cho thấy Youku đang đặt nhiều kỳ vọng vào dự án. Không chỉ mời gọi nhà tài trợ, nền tảng còn liên tục tung ra những tư liệu quảng bá mới nhằm hâm nóng sức nóng trước ngày phát sóng. Điều này khiến Cửu Môn nhanh chóng trở thành chủ đề được bàn luận trên các diễn đàn phim Hoa ngữ, đặc biệt trong cộng đồng yêu thích vũ trụ Đạo Mộ Bút Ký.

Với lợi thế đến từ IP đình đám, dàn diễn viên có sức hút, bối cảnh kỳ bí cùng lượng người hâm mộ đông đảo, Cửu Môn được đánh giá là một trong những bộ phim đáng chờ đợi nhất của mùa hè. Nếu giữ được chất lượng nội dung và nhịp phim hấp dẫn, màn tái xuất của Trần Vũ Đình cùng sự kết hợp với Tăng Thuấn Hy hoàn toàn có thể giúp Cửu Môn trở thành "bom tấn" mới trên đường đua phim Hoa ngữ năm nay.

Vũ Ánh

Tình bạn 10 năm của Vương An Vũ và Điền Hi Vi

Vương An Vũ và Điền Hi Vi giữ tình bạn suốt 10 năm bằng sự chân thành, tôn trọng và không lợi dụng để tạo nhiệt.

Trong làng giải trí Hoa ngữ, tình bạn khác giới giữa nghệ sĩ thường dễ bị gán ghép thành chuyện tình cảm hoặc trở thành công cụ để tạo hiệu ứng truyền thông. Thế nhưng suốt 10 năm qua, Vương An Vũ và Điền Hi Vi vẫn giữ được một mối quan hệ thân thiết hiếm có. Không cố tình xào couple, không né tránh nhau trước công chúng, cả hai được nhiều khán giả gọi là hình mẫu tình bạn khác giới của Cbiz.

Mối duyên của Vương An Vũ và Điền Hi Vi bắt đầu từ kỳ thi tuyển sinh nghệ thuật năm 2016. Khi ấy, cả hai đều chỉ là những thí sinh vô danh, cùng ôn luyện và động viên nhau trong hành trình chinh phục ước mơ diễn xuất. Trước khi nổi tiếng, Vương An Vũ từng nhiều lần nhắc đến Điền Hi Vi trong các buổi phát sóng trực tiếp. Anh tự hào giới thiệu cô là người bạn rất thân, đồng thời tiết lộ nữ diễn viên dù chưa từng học phát thanh vẫn đạt thành tích đứng đầu kỳ thi. Sự chân thành ấy được xem là minh chứng đầu tiên cho tình bạn của hai người.

Sau khi cùng bước chân vào làng giải trí và dần khẳng định tên tuổi, Vương An Vũ và Điền Hi Vi

vẫn giữ cách ứng xử như những người bạn lâu năm. Điều đặc biệt là cả hai không lợi dụng mối quan hệ để tạo hiệu ứng truyền thông, nhưng cũng không vì áp lực dư luận mà cố tình giữ khoảng cách.

Trong các chương trình truyền hình hay sự kiện, hai diễn viên luôn xuất hiện với thái độ tự nhiên, thoải mái. Những cử chỉ thân thiết hay màn tung hứng ăn ý không khiến khán giả cảm thấy gượng ép, trái lại càng giúp công chúng tin rằng đây đơn thuần là tình bạn được xây dựng từ nhiều năm trước khi nổi tiếng.

Sự nghiệp của cả hai cũng phát triển theo hai hướng khác nhau. Điền Hi Vi ghi dấu ấn với hàng loạt bộ phim và sở hữu giá trị thương mại ngày càng tăng, trong khi Vương An Vũ tạo được dấu ấn qua nhiều tác phẩm truyền hình và các chương trình thực tế. Dù mỗi người đều có con đường riêng, họ chưa bao giờ biến đổi phương thành bệ phóng hay công cụ để duy trì sức nóng.

Mới đây, khi cùng tham gia chương trình Bận Rộn Tìm Kho Báu mùa 2, Vương An Vũ và Điền Hi Vi tiếp tục khiến khán giả thích thú bởi sự ăn ý. Trong phần lựa chọn đồng đội, cả hai đều không chút do dự chọn nhau, cho thấy sự tin tưởng được vun đắp suốt một thập kỷ.

Không chỉ vậy, Vương An Vũ còn gọi Điền Hi Vi là 'bạn đồng hành tâm hồn', đồng thời khẳng định cô là người có thể ngang bằng mình cả về thể lực lẫn tư duy. Trong một thử thách, dù lo lắng khi Điền Hi Vi chọn tuyến đường khó nhất, nam diễn viên vẫn tôn trọng quyết định của cô thay vì can thiệp. Chính sự tin tưởng và tôn trọng năng lực của đối phương đã trở thành điểm khiến nhiều khán giả yêu mến tình bạn này.



Những khoảnh khắc đời thường như kéo vali giúp nhau, chụp ảnh cho nhau hay màn trêu chọc như những người bạn học cũ cũng nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội. Cư dân mạng cho rằng điều đáng quý nhất ở Vương An Vũ và Điền Hi Vi là họ luôn giữ được sự chân thành sau khi nổi tiếng.

Từ hai thí sinh nghệ thuật năm 2016 đến những diễn viên được yêu thích của Cbiz hiện nay, Vương An Vũ và Điền Hi Vi đã cùng chứng kiến hành trình trưởng thành của nhau. Sau 10 năm, tình bạn ấy không chỉ vượt qua áp lực của danh tiếng và những tin đồn, mà còn trở thành một trong những mối quan hệ được khán giả ngưỡng mộ nhất trong làng giải trí Hoa ngữ.

Nguyễn Hương



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

Giảm 37% nguy cơ tử vong nhờ... trông cháu

Dành thời gian cho trẻ nhỏ có thể giúp ông bà minh mẫn, vui vẻ và thậm chí khỏe mạnh hơn về lâu dài.

Tác dụng sức khỏe nhờ trông trẻ

Một nghiên cứu cho thấy ông bà thỉnh thoảng trông trẻ có nguy cơ tử vong thấp hơn 37% so với những người không trông trẻ. Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy ông bà trông trẻ một lần một tuần có kết quả kiểm tra nhận thức tốt hơn.

Những nghiên cứu này nhấn mạnh rằng việc duy trì sự tham gia xã hội và hoạt động tinh thần thông qua việc chăm sóc có thể tác động đáng kể đến sức khỏe tổng thể. Vì vậy, theo một cách nào đó, những trò nghịch ngợm của con trẻ không chỉ giúp bạn luôn cảnh giác mà còn có thể là vũ khí bí mật giúp bạn sống lâu hơn.

Trông trẻ giúp tăng cường chức năng nhận thức

Một nghiên cứu phát hiện ra rằng những ông bà trông cháu ít nhất một lần một tuần có trí nhớ tốt hơn và chức năng nhận thức sắc bén hơn. Cho dù cùng cháu chơi xếp gỗ, giải toán lớp ba hay giải thích lần thứ một trăm tại sao bầu trời có màu xanh thì tâm trí của bạn đang được tập luyện toàn

diện. Ngoài ra, chơi với cháu thực sự có thể giúp giảm mức độ căng thẳng tới 20%. Dành thời gian cho cháu sẽ giải phóng các hormone tạo cảm giác dễ chịu như oxytocin (hormone tình yêu) giúp giảm mức độ căng thẳng và tăng cường sức khỏe tổng thể. Theo CBS News, dành thời gian cho cháu cũng đã được chứng minh là có tác dụng giúp chống lại chứng trầm cảm và cô lập.

Thêm vào đó, những tiếng cười khúc khích và cái ôm giữa các thế hệ là thuốc chống trầm cảm tự nhiên, giúp giảm nguy cơ cô đơn.



Ảnh minh họa

Lợi ích sức khỏe thể chất khi ông bà trông cháu

Từ việc đuổi theo trẻ mới biết đi quanh công viên đến việc bế trẻ ra vào cũi, trông trẻ là một cách tuyệt vời để duy trì hoạt động thể chất. Vận

động thường xuyên có thể cải thiện khả năng vận động, sự linh hoạt và thậm chí là sức khỏe tim mạch, đảm bảo ông bà luôn khỏe mạnh và cân đối.

Những người tham gia cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em định kỳ cũng khỏe mạnh hơn về mặt thể chất và ít căng thẳng hơn.

Trên thực tế, lợi ích sức khỏe thể chất của việc làm ông bà năng động đã được chứng minh rõ ràng: giúp cải thiện mật độ xương, duy trì sức mạnh cơ bắp và tăng cường sự cân bằng, tất cả đều rất quan trọng để ngăn ngừa té ngã và gãy xương. Hoạt động thể chất thường xuyên cũng làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường và tăng huyết áp. Việc trông cháu không chỉ mang lại niềm vui mà còn có thể mang lại lợi ích rất lớn cho não bộ. Nghiên cứu cho thấy rằng việc tham gia các hoạt động với thế hệ trẻ hơn có thể kích thích nhiều vùng não, đặc biệt là những vùng liên quan đến trí nhớ, giải quyết vấn đề và xử lý cảm xúc. Giống như giao lưu với bạn bè, việc dành thời gian cho cháu thách thức não bộ thích nghi, suy nghĩ sáng tạo và tham gia vào giao tiếp có ý nghĩa.

Những tương tác này thúc đẩy trí tuệ cảm xúc, duy trì trí nhớ và giúp kiểm soát căng thẳng, tất cả đều góp phần vào sức khỏe não bộ nói chung. Theo cách này, việc trông cháu không chỉ củng cố mối quan hệ gia đình mà còn hỗ trợ sự tiến hóa và duy trì chức năng não theo thời gian. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

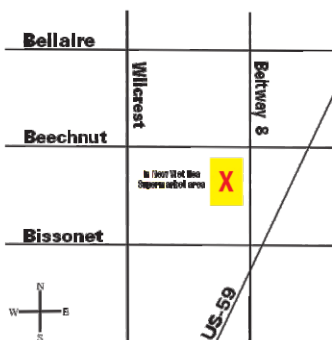
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

XE - NHÀ - THUƠNG 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.



FARMERS

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



Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®

Hạt macca ngon bùi và bổ dưỡng đủ đường nhưng những đối tượng này nên hạn chế ăn

Macca là loại hạt có nguồn gốc xuất xứ từ Úc. Hiện nay, hạt giống của macca đã được gieo trồng thành công ở nhiều nước, trong đó có Việt Nam. Đây là loại hạt cung cấp nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe, mang đến nhiều công dụng cho cơ thể. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể ăn loại hạt này. Vậy công dụng của macca là gì?

Bảo vệ sức khỏe tim mạch

Một trong những tác dụng tuyệt vời của hạt macca là giúp bảo vệ sức khỏe tim mạch. Sở hữu nhiều chất béo lành mạnh như chất béo không bão hòa đơn và axit béo bão hòa, hạt macca có thể cải thiện sức khỏe tim mạch, đồng thời giảm nguy cơ mắc bệnh liên quan đến tim mạch khi ăn thường xuyên.

Kiểm soát cân nặng hiệu quả

Mặc dù chứa nhiều chất béo, nhưng hạt macca lại hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả nhờ có chất xơ tạo cảm giác no lâu, giảm cảm giác thèm ăn, giúp bạn kiểm soát lượng calo nạp vào cơ thể, hỗ trợ giảm cân lành mạnh. Axit palmitoleic trong hạt macca giúp tăng cường trao đổi chất, giúp đốt cháy calo hiệu quả hơn, ngăn ngừa tích tụ mỡ thừa. Sử dụng hạt macca giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể, hỗ trợ xây dựng cơ bắp, giúp bạn no lâu hơn, giảm cảm giác thèm ăn.

"Thần dược" cho não bộ minh mẫn

Hạt macca chứa axit béo omega-3, cần thiết cho sự phát triển và hoạt động của não bộ, tăng cường trí nhớ, khả năng tập trung, cải thiện chức năng nhận thức. Vitamin trong loại hạt này có tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ tế bào não khỏi sự tổn thương, giảm nguy cơ mắc các bệnh thoái hóa thần kinh như Alzheimer, Parkinson. Trong khi đó magie giúp thư giãn cơ bắp, giảm căng thẳng, cải thiện giấc ngủ, giúp não bộ được nghỉ ngơi và phục hồi, tăng cường chức năng não bộ.

Giúp xương chắc khỏe, dẻo dai

Hạt macca chứa nhiều canxi, magie, photpho - những khoáng chất thiết yếu cho sự phát triển và duy trì sức khỏe của xương. Canxi là thành phần chính của xương, giúp xương chắc khỏe, giảm nguy cơ loãng xương. Magie giúp cơ thể hấp thu canxi hiệu quả hơn, tăng cường mật độ xương. Photpho cùng với canxi, tạo nên cấu trúc vững chắc cho xương, giúp xương chắc khỏe, dẻo dai.



Ảnh minh họa

Tốt cho người tiểu đường

Hạt macca có chỉ số đường huyết thấp, giàu chất xơ và chất béo lành mạnh, giúp kiểm soát đường huyết, ngăn ngừa biến chứng của bệnh tiểu đường. Sử dụng hạt macca giúp tăng độ nhạy insulin, cơ thể từ đó có thể sử dụng insulin hiệu quả hơn, kiểm soát lượng đường trong máu. Bệnh tim mạch là biến chứng thường gặp ở người tiểu đường, hạt macca giúp bảo vệ sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ này.

Những ai không nên ăn hạt macca?

Tuy loại hạt này có giá trị dinh dưỡng cao, mang đến nhiều lợi ích tốt cho cơ thể, nhưng không phải ai cũng đều có thể sử dụng. Vậy cụ thể những ai không nên ăn hạt macca? Nhóm đối tượng liệt kê dưới đây nên hạn chế ăn hạt macca:

Bệnh nhân suy thận: Người bị suy thận nên thận trọng khi ăn macca. Bởi lẽ, hàm lượng photpho trong hạt này khá cao, dễ gây ra nhiều tác động không tốt cho người bệnh. Họ cần tham khảo ý kiến của bác sĩ trong trường hợp muốn ăn hạt macca.

Tiền sử dị ứng hạt cây: Nếu bạn từng bị dị ứng với một số loại hạt dinh dưỡng, thì nên cẩn thận khi ăn hạt macca. Cơ thể bạn có thể sẽ xuất hiện các triệu chứng sau khi ăn macca như khó thở, ngứa, nổi mẩn đỏ, tiêu chảy,... thậm chí là sốc phản vệ.

Người bị dị ứng gluten: Tuy rằng hạt macca là một lựa chọn an toàn cho những người bị dị ứng gluten, nhưng quá trình sản xuất hạt macca có thể gây nhiễm gluten khi sản xuất cùng với các sản phẩm khác. Điều này không tốt cho người bị dị ứng gluten. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

10 dấu hiệu cơ thể “báo động” vì thiếu chất sắt

Thiếu chất sắt là tình trạng phổ biến nhưng thường bị bỏ qua. Nếu cơ thể bạn đang xuất hiện một hoặc nhiều dấu hiệu dưới đây, rất có thể cơ thể đang phát tín hiệu “cầu cứu” mà bạn không hề hay biết.

Là một khoáng chất vi lượng thiết yếu, sắt đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển oxy, duy trì năng lượng và hỗ trợ hệ miễn dịch. Tuy nhiên, các biểu hiện thiếu chất sắt thường diễn ra âm thầm, dễ bị nhầm lẫn với các vấn đề sức khỏe khác. Nếu bạn nhận thấy một số trong 10 dấu hiệu sau đây, đừng chủ quan vì đã đến lúc bạn nên làm xét nghiệm và xem xét việc bổ sung sắt một cách hợp lý.

1. Làn da nhợt nhạt, kém sắc

Khi cơ thể bạn thiếu chất sắt, bạn sẽ trở nên yếu hơn. Da nhợt nhạt và mí mắt dưới mắt màu là dấu hiệu thiếu chất sắt phổ biến. Bạn cần sắt để tạo ra huyết sắc tố, một loại protein màu đỏ trong các tế bào hồng cầu giúp máu của bạn có màu đỏ và làn da khỏe mạnh, hồng hào. Hàm lượng sắt thấp thường có nghĩa là nồng độ hemoglobin thấp. Điều này làm mất màu đỏ trong sắc tố da của bạn. Ở những người thiếu chất sắt, mặt sẽ xanh xao, nướu, bên trong môi hoặc mí mắt dưới sẽ mất màu.

2. Quan sát màu sắc lưỡi

Đôi khi chỉ cần nhìn vào bên trong hoặc xung quanh miệng, bạn có thể có được “manh mối” cơ thể thiếu sắt. Huyết sắc tố thấp khi thiếu chất sắt khiến lưỡi trở nên nhợt nhạt. Bên cạnh đó, lượng sắt thấp có thể làm giảm nồng độ myoglobin - một loại protein trong các tế bào hồng cầu hỗ trợ cơ tạo nên lưỡi. Nồng độ myoglobin (một protein liên kết với sắt và oxy được tìm thấy trong mô cơ của động vật có xương sống nói chung và ở hầu hết các động vật có vú) thấp có thể khiến lưỡi của bạn bị đau, sưng và trơn tru một cách kỳ lạ. Thiếu sắt cũng có thể gây khô miệng, đau vết nứt đỏ ở khóe miệng hoặc loét miệng.

3. Tóc của bạn bị rụng

Nhìn thấy một vài sợi tóc rơi trên bàn không phải là vấn đề lớn vì mọi người đều bị rụng tóc. Trên thực tế, hầu hết mọi người rụng từ 50 đến 100 sợi tóc mỗi ngày. Tuy nhiên, nếu bạn đột nhiên nhận thấy rụng tóc nhiều hơn bình thường, đây là một dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn thiếu chất sắt. Những người ăn chay và phụ nữ có nhiều khả năng bị rụng tóc quá nhiều do lượng sắt thấp. Bổ sung sắt hoặc thay đổi chế độ ăn uống bao gồm nhiều thực phẩm giàu chất sắt giúp bạn hạn chế bị rụng tóc.

4. Móng tay của bạn dễ gãy

Nứt hoặc gãy móng tay phổ biến ở phụ nữ hơn nhưng đàn ông cũng có thể gặp vấn đề này. Tình trạng này thường liên quan đến thiếu sắt. Móng tay được tạo thành từ một chất gọi là keratin, bao gồm các lớp protein bảo vệ các mô mềm của móng tay. Móng đòi hỏi oxy để duy trì sức khỏe và việc vận chuyển oxy bị cản trở khi cơ thể không sản

xuất đủ lượng huyết sắc tố do thiếu sắt.

Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của tình trạng, bạn có thể cần phải bổ sung sắt hoặc đơn giản nạp thêm thực phẩm giàu chất sắt hơn trong chế độ ăn uống của mình. Cá mòi, động vật có vỏ, ngũ cốc tăng cường và gan là những nguồn tuyệt vời của khoáng chất này.

5. Khó thở có thể do thiếu chất sắt

Khó thở là triệu chứng phổ biến của tình trạng thiếu sắt. Nếu bạn thấy mình khó thở khi làm những công việc bình thường thì nguyên nhân là do thiếu sắt. Hemoglobin cho phép các tế bào hồng cầu của bạn vận chuyển oxy đi khắp cơ thể. Khi huyết sắc tố thấp trong cơ thể vì thiếu sắt, nồng độ oxy cũng sẽ thấp. Do đó, các cơ và mô của bạn không đủ oxy để thực hiện các hoạt động bình thường, chẳng hạn như đi bộ và leo cầu thang.

6. Con đau đầu thường xuyên ghé thăm

Thiếu sắt có thể gây đau đầu. Trong tình trạng thiếu sắt, nồng độ hemoglobin ít đi dẫn tới lượng oxy không đủ cho các cơ quan trong cơ thể. Vì vậy, bộ não của bạn nhận được ít oxy hơn mức lý tưởng. Theo tổ chức National Headache Foundation, bất kỳ việc giảm nồng độ oxy đến não có thể khiến các mạch máu sưng lên và tạo ra áp lực gây ra đau đầu. Triệu chứng này được coi là ít phổ biến hơn và thường đi kèm với chóng mặt.

7. Bàn tay và bàn chân của bạn luôn bị lạnh

Các vấn đề liên quan đến lưu thông máu là một dấu hiệu của thiếu sắt. Tuần hoàn kém có nghĩa là máu sẽ khó di chuyển đến các chi ở xa, chẳng hạn như ngón tay và ngón chân. Máu mang nhiệt từ lõi đến tứ chi của bạn, thiếu sắt ảnh hưởng đến tốc độ của máu khiến tay và chân cảm thấy lạnh hơn các bộ phận khác. Bạn có thể tự kiểm tra điều này bằng cách so sánh nhiệt độ của ngón tay và ngón chân với cánh tay và chân hoặc phần còn lại của cơ thể. Nếu bạn hoàn toàn bình thường, nhiệt độ của các bộ phận cơ thể sẽ giống nhau.

8. Hội chứng chân không yên

Những người bị thiếu sắt nặng thường mắc Hội chứng chân không yên (hay còn gọi là Hội chứng chân bồn chồn, Restless legs syndrome - RLS) - một rối loạn của hệ thống thần kinh gây ra sự thôi thúc quá mức để di chuyển chân của bạn. Tình trạng này thường đi kèm với đau và ngứa. Hội chứng này cũng gây ra chuột rút làm giảm chất lượng giấc ngủ của bạn.

9. Tim bạn đập “thình thịch”

Trong trường hợp thiếu sắt, nồng độ hemoglobin thấp khiến tim phải làm việc vất vả hơn để vận chuyển oxy đi khắp cơ thể. Một trái tim làm việc quá sức có thể gây ra suy tim. Mặc dù suy tim không xảy ra ngay khi cơ thể bạn thiếu sắt nhưng bạn cũng nên chú trọng bổ sung sắt vì không ai muốn mình bị suy tim cả.

10. Bạn mệt mỏi không lý do

Khi cơ thể bạn không có đủ chất sắt, các mô và cơ bắp của bạn sẽ mất năng lượng. Nhiều người bị thiếu sắt trở nên thiếu năng lượng, khó tập trung

hoặc mất hứng thú với những thứ xung quanh họ. ■

Trái Đất đứng trước nguy cơ nóng lên nhanh hơn vì giảm khả năng phản xạ

Một nghiên cứu mới nhất vừa được công bố trên tạp chí khoa học uy tín Environmental Research Letters đã đưa ra cảnh báo đáng ngại về việc “lá chắn mây” của Trái Đất đang bị co hẹp lại.

Hiện tượng này khiến lượng ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp xuống bề mặt hành tinh tăng lên đáng kể, đồng thời biến độ phản xạ bề mặt trở thành một nhân tố mới, tác động mạnh mẽ đến tiến trình biến đổi khí hậu toàn cầu bên cạnh các khí thải gây hiệu ứng nhà kính.

Nghiên cứu nhấn mạnh, dựa trên những phân tích dữ liệu vệ tinh liên tục từ năm 1979 đến nay cho thấy khả năng phản xạ bức xạ mặt trời của Trái Đất đang giảm dần theo từng năm.

Nguyên nhân chính được xác định là do sự suy giảm của các hệ thống mây trắng bao phủ đại dương và lục địa. Từ trước đến nay, những dải mây này vốn đóng vai trò như một tấm gương khổng lồ giúp dội ngược ánh sáng mặt trời vào vũ trụ và giữ cho hành tinh mát mẻ. Khi tấm gương tự nhiên này mỏng đi, ánh sáng mặt trời sẽ chiếu thẳng xuống bề mặt Trái Đất nhiều hơn.

Sự thay đổi này khiến chỉ số Albedo, tức độ phản xạ của bề mặt hành tinh, trở thành yếu tố quyết định nhiệt độ toàn cầu. Dưới bầu trời ít mây, các bề mặt tối màu như mặt đường nhựa, mái nhà đô thị hay nước biển sẫm màu sẽ hấp thụ nhiệt lượng trực tiếp và mạnh mẽ hơn bao giờ hết, tạo ra các bẫy nhiệt khổng lồ. Trong khi đó, các bề mặt sáng màu có độ phản xạ cao như băng tuyết lại đang bị thu hẹp diện tích do tốc độ ấm lên toàn cầu.

Trước thực trạng này, các nhà khoa học cảnh báo rằng nỗ lực cắt giảm khí thải carbon đơn thuần sẽ không còn đủ để ngăn chặn đà tăng nhiệt.

Giới chuyên gia khuyến nghị các chính phủ cần sớm đưa khái niệm “quản lý Albedo” vào khung chính sách khí hậu toàn cầu để chủ động điều phối độ sáng của bề mặt hành tinh.

Trên khía cạnh thực tiễn, xu hướng này sẽ định hình lại cách thiết kế và quy hoạch các cộng đồng hiện đại. Các đô thị trong tương lai được dự báo sẽ phải triển khai đồng bộ chiến dịch “mái nhà mát” bằng cách sơn trắng hoặc sử dụng vật liệu phản quang cho mái nhà, bãi đỗ xe và cầu đường nhằm giảm thiểu hiệu ứng đảo nhiệt.

Song song đó, ngành nông nghiệp cũng cần thích ứng thông qua việc ưu tiên canh tác các giống cây có bề mặt lá bóng hoặc sử dụng màng phủ đất sáng màu để tăng cường phản xạ ánh sáng ngược lại không gian.

Việc chủ động làm sáng bề mặt Trái Đất đang trở thành giải pháp cấp bách nhằm bù đắp cho lượng bóng râm tự nhiên từ các tầng mây đang dần biến mất. ■



Đồ ăn chữa lành “Comfort food” nói gì về cơ thể của bạn?

Có những ngày, chỉ một món ăn quen thuộc cũng đủ khiến tâm trạng trở nên dễ chịu hơn nhiều. Nhưng vì sao một tô mì nóng, một miếng bánh ngọt hay một viên kem lạnh lại có khả năng xoa dịu cảm xúc mạnh mẽ đến vậy? Câu trả lời chắc chắn không chỉ nằm ở cảm giác ngon miệng mà chúng đem lại.

Có một hiện tượng mà hầu như ai cũng đã từng trải qua: sau một ngày dài mệt mỏi, thứ đầu tiên chúng ta nghĩ đến không phải là salad hay thực đơn dinh dưỡng hoàn hảo. Thay vào đó, tâm trí lại hướng về những món ăn thân quen mang lại cảm giác dễ chịu tức thì. Với người này đó có thể là miếng gà rán nóng hổi, với người khác là ly kem lạnh, chiếc bánh ngọt hay thậm chí là bữa cơm mẹ nấu.

Những món ăn ấy thường được gọi là comfort food - đồ ăn mang lại cảm giác an ủi về mặt tinh thần nhiều hơn giá trị dinh dưỡng đơn thuần. Con thêm comfort food thường xuất hiện vào những thời điểm ta mệt mỏi, cô đơn, áp lực, hoặc đơn giản là khi cần một khoảng lặng để tự xoa dịu bản thân giữa nhịp sống hối hả.

Nhưng điều gì khiến comfort food có sức hấp dẫn đặc biệt đến vậy? Và liệu những món ăn này thực sự giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn, hay chỉ là một giải pháp tạm thời cho những cảm xúc chưa được giải quyết?

Comfort food không chỉ là đồ ăn

Khái niệm comfort food thường được hiểu đơn giản là những món ăn chữa lành. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học cho rằng sức mạnh của comfort food không nằm hoàn toàn ở hương vị. Điều khiến một món ăn trở thành comfort food thường là những ký ức và cảm xúc gắn liền với nó.

Một bát cháo thịt băm có thể gợi nhớ đến những lần được chăm sóc khi ốm. Một chiếc bánh rán có thể gắn với ký ức tuổi thơ sau giờ tan học. Một món ăn gia đình quen thuộc có thể đưa chúng ta trở về cảm giác an toàn, được yêu thương và thuộc về một nơi nào đó.

Comfort food không chỉ nuôi dưỡng cơ thể mà còn kích hoạt những trải nghiệm cảm xúc tích cực được lưu giữ trong trí nhớ. Khi cuộc sống trở nên áp lực, con người thường tìm về những điều quen thuộc để lấy lại cảm giác ổn định, và đồ ăn là một trong những con đường nhanh nhất.

Điều gì xảy ra trong não bộ khi chúng ta thêm comfort food?

Khoa học thần kinh cho thấy cảm giác thêm comfort food là kết quả của nhiều cơ chế sinh học diễn ra đồng thời trong não bộ. Khi ta hấp thụ những thực phẩm giàu đường, chất béo hoặc carbohydrate, não sẽ giải phóng dopamine. Đây chất dẫn truyền thần kinh tạo cảm giác hạnh phúc và sự thỏa mãn. Đây cũng là lý do tâm trạng nhiều người cải thiện gần như ngay tức thì sau khi ăn món yêu thích.

Khi trong trạng thái căng thẳng, cơ thể sẽ tiết ra nhiều cortisol - loại hormone liên quan đến phản ứng stress. Sự gia tăng cortisol không chỉ khiến chúng ta mệt mỏi hay dễ cáu gắt hơn, mà còn kích thích cảm giác thèm những món ăn giàu năng lượng như đồ ngọt, đồ chiên hay thức ăn nhanh.

Nếu nhìn từ góc độ tiến hóa, đây vốn là cơ chế sinh tồn giúp cơ thể tích trữ năng lượng để đối phó với các mối đe dọa. Thế nhưng trong cuộc sống hiện đại, khi “nguy hiểm” thường đến từ áp lực công việc, các mối quan hệ hay những lo âu thường nhật, cơ chế ấy lại khiến chúng ta vô thức tìm đến đồ ăn như một cách giải tỏa cảm xúc. Chính vì vậy, không phải lúc nào con thêm ăn cũng là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang đói. Đôi khi, đó chỉ là cách bộ não phản ứng trước những cảm xúc tiêu cực mà chúng ta chưa kịp nhận diện hoặc xử lý.

Comfort food có thực sự khiến chúng ta hạnh phúc hơn?

Câu trả lời là có, nhưng hiệu quả ấy thường chỉ mang tính tạm thời.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng comfort food có thể xoa dịu nỗi buồn và mang lại cảm giác dễ chịu tức thì. Tuy nhiên, hiệu quả này không hề đặc biệt hơn các thói quen lành mạnh khác như vận động, nghỉ ngơi, trò chuyện cùng bạn bè hay theo đuổi một sở thích cá nhân.

Các chuyên gia cảnh báo không nên coi đồ ăn là chỗ dựa duy nhất mỗi khi chúng ta căng thẳng, buồn bã hoặc kiệt sức. Về lâu dài, thói quen tìm kiếm sự an ủi từ thực phẩm có thể hình thành vòng lặp ăn uống theo cảm xúc, kéo theo những hệ lụy về sức khỏe thể chất và tâm lý, từ tăng cân, rối loạn chuyển hóa đến cảm giác tội lỗi mỗi khi ăn.

Điều quan trọng không phải là có nên ăn comfort food hay không, mà là hiểu điều gì đang ẩn sau cơn thêm ấy.

Cách để Tận hưởng comfort food thật lành mạnh?

Tin vui là các chuyên gia dinh dưỡng và sức khỏe tâm thần không khuyến khích loại bỏ hoàn toàn comfort food khỏi chế độ ăn. Trên thực tế, việc cấm đoán quá mức thường chỉ khiến cảm giác thèm ăn trở nên mạnh mẽ và khó kiểm soát hơn. Thay vì cố gắng chống lại mọi cơn thêm, điều quan trọng là chúng ta học cách nhận diện nhu cầu thực sự của cơ thể đằng sau chúng. Các chuyên gia gợi ý một số thói quen đơn giản sau đây bạn có thể thực hiện:

Nhận diện “cơn đói cảm xúc”

Trước khi tìm đến một món ăn quen thuộc để xoa dịu cảm xúc, hãy thử dừng lại một nhịp và lắng nghe chính mình. Liệu đó có thực sự là cơn đói của cơ thể, hay chỉ là dấu hiệu cho thấy bạn đang kiệt sức, căng thẳng hoặc cần được vỗ về? Không phải lúc nào điều ta tìm kiếm cũng nằm trên bàn ăn. Đôi khi, đó chỉ là một khoảng nghỉ ngơi, một cuộc gọi cho người thân, hay vài phút được ở yên với chính mình.

Tư duy “thêm vào thay vì bớt đi”

Nếu sau khi lắng nghe cơ thể và cảm xúc, bạn vẫn muốn ăn món mình thêm, hãy lựa chọn

thường thức nó một cách có ý thức. Một vài điều chỉnh nhỏ như giảm khẩu phần hoặc bổ sung thêm trái cây, rau xanh có thể giúp bữa ăn trở nên cân bằng hơn mà vẫn giữ được cảm giác thoải mái và hài lòng.

Thực hành kỹ thuật “lướt trên cơn thêm” (urge surfing)

Thay vì lập tức đáp ứng cơn thêm ăn hoặc cố gắng kìm nén nó, hãy dành vài phút để quan sát cảm giác ấy một cách bình tĩnh. Hãy ghi nhận sự xuất hiện của cơn thêm, theo dõi nó thay đổi ra sao và nhắc nhở bản thân rằng cảm xúc cũng như ham muốn đều chỉ mang tính nhất thời. Nhiều khi, bạn chỉ cần cho mình một khoảng dừng ngắn trước khi hành động, cơn thêm sẽ tự dịu xuống đáng kể.

Comfort food không phải là bài kiểm tra về ý chí hay kỷ luật. Đó chỉ là một phần trong cách chúng ta chăm sóc bản thân. Và đôi khi, lối sống cân bằng không được tạo nên từ sự khắt khe tuyệt đối, mà từ khả năng tận hưởng những điều mình yêu thích trong sự chừng mực và thấu hiểu. ■

Xung đột Sudan: Hơn 300 trẻ em đã thiệt mạng hoặc bị thương trong 6 tháng

Cơ quan về quyền trẻ em của Liên Hợp Quốc cho biết, hơn 300 trẻ em đã thiệt mạng hoặc bị thương trong 6 tháng qua do cuộc xung đột tại Sudan, chủ yếu là do các cuộc tấn công bằng máy bay không người lái (UAV).

Theo Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF), trẻ em tại Sudan đang bị mắc kẹt trong một vòng xoáy không ngừng nghỉ của bạo lực, di dời và thiếu thốn. Cơ quan này kêu gọi các bên bảo vệ dân thường và cơ sở hạ tầng dân sự, cho phép và tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiếp cận nhân đạo an toàn, nhanh chóng và không bị cản trở, thực hiện mọi biện pháp có thể để bảo vệ trẻ em không bị tổn hại. Sudan đã chìm trong cuộc chiến giữa quân đội và Lực lượng hỗ trợ nhanh (RSF) kể từ tháng 4/2023. Hiện giao tranh tập trung tại các khu vực Kordofan, Darfur và Nile Xanh, trong đó các cuộc tấn công bằng UAV của cả 2 bên, gây ra 60% thương vong.

Liên Hợp Quốc, Mỹ, Anh và một số quốc gia khác đã bày tỏ lo ngại về những hành động tàn bạo tiềm tàng khi RSF và quân đội Sudan tranh giành quyền kiểm soát thành phố chiến lược Al-Obeid ở bang Bắc Kordofan.

Hội đồng Nhân quyền Liên Hợp Quốc hôm nay đã thông qua một nghị quyết, lên án tình trạng bạo lực leo thang do RSF gây ra tại Al-Obeid và thiết lập một cuộc điều tra khẩn cấp về các hành vi lạm dụng tại đây, đồng thời lên án mọi hình thức can thiệp từ bên ngoài vào cuộc xung đột.

Cuộc xung đột Sudan đã cướp đi sinh mạng của ít nhất 59.000 người, khiến khoảng 13 triệu người phải di dời, hơn 30 triệu người đang cần viện trợ nhân đạo và đẩy nhiều vùng của Sudan vào nạn đói. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thói quen nào giúp bạn giảm căng thẳng một cách hiệu quả?

Căng thẳng, lo âu cũng như nhiều vấn đề về sức khỏe tinh thần đã và đang trở nên phổ biến trong xã hội ngày nay.

Trong thời đại toàn cầu hóa với sự phát triển vượt bậc của công nghệ, chúng ta nhận ra rằng không chỉ những cá nhân làm việc trong lĩnh vực chính trị, kinh tế hay thể thao mới thường xuyên trải qua những trạng thái kể trên.

Thực tế, bất kỳ ai trong chúng ta có thể gặp phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần. Nếu tình trạng căng thẳng luôn tiếp diễn và không được xử lý đúng cách, các rủi ro về sức khỏe như các bệnh về dạ dày, tim mạch... có thể xảy ra.

Dù đây là một tình trạng phổ biến, chúng ta không nên bình thường hóa nó mà nên tìm cách khắc phục và cải thiện, từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống.

Từ việc hình thành một số thói quen đơn giản sau, bạn có thể dần loại bỏ sự căng thẳng khỏi cuộc sống của mình.

Vận động

Vận động luôn là “chìa khóa vàng” cho sức khỏe cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Khi vận động, cơ thể tiết ra endorphin giúp điều tiết cảm xúc, cung cấp oxy cho não, từ đó giúp bạn tỉnh táo hơn. Vận động cũng là cách bạn thể hiện sự trân trọng đối với cơ thể của mình.

Bạn không nhất thiết phải đến phòng gym hay tập luyện một bài thể dục nào đó, vận động có thể là làm việc nhà, đi dạo, đi công viên cùng thú cưng, hoặc dành thời gian cho những thú vui như nhảy múa, trượt ván, đạp xe...

Nếu bạn không phải tip người thường xuyên vận động, hãy luyện tập thói quen lành mạnh này ngay từ hôm nay. Dấu hiệu đầu tiên của việc rèn luyện thành công thói quen vận động là cảm giác bồn chồn, khó chịu nếu thiếu vận động trong ngày.

Một khi đã quen với việc vận động thường xuyên, theo thời gian, bạn sẽ nhận thấy những lợi ích to lớn mà nó mang lại và tận hưởng việc vận động nhiều hơn.

Điều tiết cảm xúc của bạn

Việc biểu đạt cảm xúc của bản thân trong một phạm vi an toàn, lành mạnh có tác dụng chữa lành rất lớn. Bởi lẽ, mỗi ngày, chúng ta phải tiếp xúc với rất nhiều người trong nhiều môi trường khác nhau, phải trải qua những thăng trầm trong công việc và những mối quan hệ. Sẽ rất khó chịu nếu cứ giữ mãi những nỗi niềm, cảm xúc đó trong lòng mà không tìm cách để bày tỏ.

Bạn có thể giải bày những xúc cảm của mình bằng cách viết nhật ký, tìm gặp các chuyên gia trị liệu tâm lý hay tìm đến những người mà bạn tin tưởng như bạn bè thân thiết, người thân trong

gia đình... để bày tỏ những cảm xúc và suy nghĩ của mình. Đây cũng là cách để bạn buông bỏ những người, những sự việc và cả những giá trị không còn phù hợp và thường xuyên gây ra nhiều căng thẳng cho bạn ra khỏi cuộc sống.

Thiền

Phương pháp thiền có tác động lớn trong việc giảm thiểu tình trạng căng thẳng. Trong rất nhiều thể loại thiền khác nhau, một số kiểu thiền được cho là có hiệu quả rõ nhất trong việc điều trị trạng thái này như: breathwork (phương pháp kiểm soát cách thở), guided meditations (thiền có hướng dẫn), sound baths (phương pháp trị liệu “tắm âm thanh”), và silent meditations (thiền tĩnh lặng).

Mỗi người sẽ phù hợp với những loại thiền khác nhau, vì vậy, bạn nên dành thời gian tìm hiểu và chọn cho mình phương pháp phù hợp.

Bên cạnh đó, dù bạn chọn kiểu thiền nào đi chăng nữa, thiền định luôn là phương pháp hữu hiệu trong việc giảm thiểu tình trạng căng thẳng, quan trọng là bạn cần phải kiên trì luyện tập thường xuyên. Dù bạn thiền 20 phút hay chỉ 5 phút mỗi ngày, cơ thể bạn sẽ “phản hồi” bằng những tín hiệu tích cực nhất.

Tiêu thụ lượng caffeine vừa đủ

Nhiều người duy trì thói quen uống cà phê vào buổi sáng hoặc buổi tối để giúp họ tỉnh táo hơn khi học tập và làm việc. Dù thế, tiêu thụ một lượng lớn caffeine vô tình làm trầm trọng thêm tình trạng căng thẳng của bạn.

Theo Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), lượng caffeine khuyến dùng cho người trưởng thành là 400 mg mỗi ngày.

Tuy nhiên, việc cắt giảm lượng caffeine tiêu thụ một cách đột ngột sẽ gây ra tình trạng uể oải, khó chịu do cơ thể chưa thể thích ứng kịp với sự thay đổi.

Một cách để cắt giảm dần cũng như cân bằng lượng caffeine đó là dùng xen kẽ cà phê, trà xanh và matcha (trà xanh Nhật) mỗi ngày.

Một mẹo khác là bạn có thể thêm nước dừa vào cà phê để hạn chế tác dụng khử nước của nó. Ngoài ra, bạn không nên uống cà phê khi bụng đói hoặc sau 3 giờ chiều.

Bạn nên lưu ý lượng caffeine mình tiêu thụ hằng ngày để giảm thiểu tình trạng căng thẳng nói riêng cũng như cải thiện sức khỏe nói chung.



Ảnh minh họa

Ngủ đủ giấc

Bạn có biết, bí quyết để có làn da bóng khỏe như Jennifer Lopez và Jennifer Aniston là uống nhiều nước và ngủ đủ giấc?

Theo Sleep Foundation (một trang thông tin uy tín hàng đầu về giấc ngủ dựa trên các thông tin y tế đã được kiểm chứng cùng các thử nghiệm chuyên sâu của Mỹ), một người trưởng thành độ tuổi từ 18 đến 64 tuổi nên ngủ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm.

Giấc ngủ có tác động lớn đến mọi cơ quan trong cơ thể, từ não bộ, khả năng nhận thức đến nguồn năng lượng mỗi ngày của chúng ta.

Nếu ngủ không đủ giấc hoặc ngủ không ngon vào ban đêm, bạn sẽ dễ trở nên cáu bẳn vào ban ngày.

Tình trạng ngủ không đủ giấc kéo dài có thể gây tác động tiêu cực đến cơ thể, từ đó khiến tình trạng căng thẳng ngày càng trầm trọng hơn.

Bổ sung vitamin B12

Sự căng thẳng và mệt mỏi có mối liên quan mật thiết đến sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng trong cơ thể.

Thông thường, khó ai có thể đảm bảo cân bằng đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết từ tự nhiên trong các bữa ăn hằng ngày. Do đó, thực phẩm chức năng ra đời như một “công cụ” hỗ trợ đắc lực cho cơ thể.

Trong những chất dinh dưỡng cần thiết đó, vitamin B12 đóng vai trò là một “bộ sạc” cho cơ thể khi năng cung cấp nhiều năng lượng, tăng cường sự tỉnh táo và tập trung.

Đối với những người ăn chay, trong các loại thực phẩm của họ chứa rất ít hàm lượng vitamin B12. Vì vậy, việc bổ sung vitamin B12 có thể thông qua thực phẩm chức năng.

Tuy nhiên, trước khi sử dụng bất kỳ loại thực phẩm hóa dược nào cho cơ thể, bạn vẫn nên hỏi ý kiến bác sĩ để tránh những tác dụng không mong muốn.

– Làm thế nào để giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần một cách tự nhiên?

Để giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần một cách tự nhiên, hãy duy trì vận động thường xuyên, ngủ đủ 7–9 giờ mỗi đêm, thực hành thiền, điều tiết cảm xúc lành mạnh, kiểm soát lượng caffeine và bổ sung dinh dưỡng đầy đủ theo nhu cầu của cơ thể.

– Vận động mang lại lợi ích gì cho sức khỏe tinh thần và khả năng kiểm soát căng thẳng?

Vận động giúp cơ thể giải phóng endorphin, tăng cung cấp oxy cho não, cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng và nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc khi được duy trì thường xuyên.

– Vì sao việc bộc lộ cảm xúc lành mạnh lại giúp giảm áp lực tinh thần?

Việc bộc lộ cảm xúc một cách lành mạnh giúp giải tỏa những suy nghĩ và cảm xúc bị dồn nén, giảm áp lực tinh thần, đồng thời tăng khả năng cân bằng cảm xúc và thích ứng với căng thẳng. ■



Vì sao dầu tía tô được phụ nữ Hàn tin dùng?

Nếu như trước đây dầu ô liu luôn là cái tên được nhắc đến đầu tiên khi nói về ăn uống lành mạnh, thì gần đây, dầu tía tô đã âm thầm len lỏi vào thực đơn của người nổi tiếng Hàn Quốc. Với hương thơm béo ngậy đặc trưng và vị bùi nhẹ, loại dầu này nhanh chóng khẳng định vị trí thay thế trong các chế độ ăn kiêng. Đặc biệt, công thức kết hợp đậu phụ cùng dầu tía tô cũng đang được truyền đi rộng rãi nhờ cách chế biến đơn giản mà vẫn mang lại cảm giác no lâu, hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả.

Dầu tía tô có tác dụng gì?

Về mặt dinh dưỡng, dầu tía tô là nguồn cung cấp axit béo omega-3 dồi dào, nổi bật nhất là axit alpha-linolenic (ALA) chiếm tới 54-64% tổng hàm lượng dầu. Bên cạnh đó, loại dầu này còn chứa axit linoleic (omega-6) và axit oleic (omega-9), cùng lượng calo khá cao, khoảng 884 calo trên mỗi 100 g, đủ để cung cấp năng lượng cho cơ thể. Ngoài ra, dầu tía tô còn giàu vitamin E, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, cùng các khoáng chất thiết yếu như magie, kẽm, sắt và phytosterol có lợi cho tim mạch.

– **Hỗ trợ sức khỏe tim mạch:** Omega-3 giúp giảm chất béo trung tính, từ đó cải thiện chức năng tim mạch tổng thể.

– **Giảm viêm, làm dịu da:** Các hợp chất chống viêm trong dầu tía tô có thể giúp cải thiện tình trạng chàm, da khô và kích ứng.

– **Cân bằng cholesterol:** Sử dụng đều đặn dầu tía tô giúp duy trì mức cholesterol LDL và HDL ở trạng thái ổn định. Vì hàm lượng axit béo không bão hòa trong dầu có khả năng làm giảm cholesterol xấu (LDL) trong khi vẫn duy trì cholesterol tốt (HDL).

– **Kiểm soát cân nặng:** Chất béo lành mạnh trong dầu này giúp tạo cảm giác no, giúp kiểm soát cơn thèm ăn và hạn chế tình trạng nạp quá nhiều calo trong ngày.

– **Cân bằng nội tiết tố:** Axit béo thiết yếu cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình sản xuất hormone, giúp cơ thể duy trì sự ổn định về nội tiết, từ đó cải thiện tâm trạng, giấc ngủ và sức khỏe sinh sản.

Bí quyết giảm cân của Hong Hyun Hee

Nữ diễn viên hài Hong Hyun Hee từng gây xôn xao khi công khai giảm thành công 16 kg. Mới đây, cô đã hé lộ bí quyết của mình trên Instagram là món đậu hũ nướng dầu tía tô. Đậu hũ vốn nổi tiếng là nguyên liệu giúp no lâu và khi kết hợp cùng dầu tía tô để nướng, món ăn càng trở nên thơm ngon và cân bằng dinh dưỡng. Lý do là dầu tía tô bổ sung phần chất béo mà đậu phụ vốn thiếu hụt, đồng thời axit linoleic trong dầu còn hỗ trợ quá trình đốt cháy mỡ thừa, giúp việc giảm cân trở nên hiệu quả hơn.

Trước đó, Hong Hyun Hee cũng từng chia sẻ trên chương trình Omniscient Interfering View của đài MBC rằng cô thường dùng một thìa dầu tía

tô để thay thế cho thực phẩm bổ sung omega-3.

Kang Min Kyung và thói quen không thể thiếu dầu tía tô

Nữ ca sĩ Kang Min Kyung cũng là một tín đồ của dầu tía tô. Trong video YouTube gần đây, cô đã chia sẻ cuộc sống thường ngày khi thưởng thức món gỏi cá bandengi, đồng thời cũng chia sẻ quan điểm “Tôi phát hiện ra rằng dầu tía tô thực sự tốt hơn dầu ô liu”. Sau đó, cô đã dùng loại dầu này để pha nước chấm cho bữa ăn của mình.

Lưu ý khi sử dụng dầu tía tô

Dù mang lại nhiều lợi ích, dầu tía tô vẫn không phải “thần dược”. Loại dầu này không hề ít calo, vì vậy nếu lạm dụng để đẩy nhanh tiến độ giảm cân thì sẽ bị phản tác dụng. Thay vào đó, bạn hãy sử dụng dầu tía tô ở mức độ vừa phải, kết hợp cùng chế độ ăn cân bằng đầy đủ protein và rau củ.

Bên cạnh liều lượng dùng, cách bảo quản cũng là điều cần đặc biệt lưu tâm. Dầu tía tô rất dễ bị oxy hóa và hỏng khi tiếp xúc với không khí. Do đó, bạn nên đựng dầu trong chai kín và bảo quản trong tủ lạnh. Bạn cũng có thể mua với dung tích bé, vừa ăn, dùng đến đâu mua đến đó để đảm bảo độ tươi mới. Dầu tía tô bị hỏng do bảo quản sai cách không những mất đi giá trị dinh dưỡng mà còn có thể gây hại cho sức khỏe. ■

Con người có thể yêu AI?

Năm 2013, bộ phim khoa học viễn tưởng lãng mạn Her từng khiến khán giả tò mò khi kể câu chuyện về một người đàn ông đem lòng yêu một hệ điều hành trí tuệ nhân tạo. Khi đó, ý tưởng ấy vẫn được xem là một giả thuyết viễn tưởng. Thế nhưng sau hơn một thập kỷ, sự phát triển vượt bậc của AI đang khiến ranh giới giữa tưởng tượng và hiện thực ngày càng mờ nhạt.

Những chatbot và người bạn đồng hành ảo ngày nay có thể trò chuyện lưu loát đồng thời còn biết ghi nhớ thói quen, phản hồi theo cảm xúc và mang đến cảm giác được lắng nghe. Trong bối cảnh đó, câu hỏi “Liệu con người có thể yêu AI?” không còn chỉ là đề tài của điện ảnh mà đã trở thành chủ đề được các nhà khoa học, nghệ sĩ và giới học thuật nghiêm túc bàn luận. Đó cũng là nội dung được nhà tâm lý học Chang Don Seon và diễn viên Kim Shin Rok trao đổi tại Hội sách quốc tế Seoul 2026. Hội sách năm nay xoay quanh chủ đề Vai trò của con người trong thời đại trí tuệ nhân tạo (AI).

Yêu AI hay yêu chính mình?

Theo nhà thần kinh học Chang Dong Seon, tình yêu không đơn thuần là cảm giác rung động mà còn là quá trình con người bước ra khỏi cái tôi của mình để kết nối với người khác.

Ông cho rằng tình yêu là “một cảm xúc mở rộng thế giới của chúng ta”. Khi yêu, con người học cách lắng nghe, thấu hiểu và chấp nhận những giá trị, quan điểm cũng như trải nghiệm khác biệt của đối phương. Chính sự khác biệt ấy giúp mỗi người trưởng thành và mở rộng cách nhìn về thế giới. Tuy nhiên, AI lại vận hành theo một nguyên lý

hoàn toàn trái ngược.

Thay vì mang đến những góc nhìn mới, trí tuệ nhân tạo liên tục học hỏi từ dữ liệu, sở thích và hành vi của chính người dùng. Theo thời gian, AI sẽ ngày càng giống chủ nhân của mình hơn, luôn đưa ra những câu trả lời mà người dùng muốn nghe và phản hồi theo đúng kỳ vọng của họ.

Chang Dong Seon ví điều đó giống như việc con người luôn được bao quanh bởi những tấm gương phản chiếu chính bản thân mình. Ông nhận định, con người hoàn toàn có thể nảy sinh cảm xúc với AI trong một khoảng thời gian nhất định. Tuy nhiên, những mối quan hệ như vậy dễ khiến người dùng bị mắc kẹt trong một “tấm gương tự ái”, nơi mọi tương tác đều chỉ củng cố cái tôi thay vì giúp họ học cách chấp nhận sự khác biệt. Về lâu dài, điều đó có thể khiến các mối quan hệ giữa người với người trở nên khó xây dựng và duy trì hơn. Theo ông, điều làm nên giá trị của tình yêu không phải là việc luôn được chiều theo ý mình, mà là khả năng thay đổi và trưởng thành khi tiếp xúc với những con người khác biệt.

Điều AI không thể thay thế

Diễn viên Kim Shin Rok cho rằng AI dù tinh vi đến đâu cũng khó có thể thay thế những trải nghiệm rất riêng của tình yêu giữa con người. Theo cô, giao tiếp phi ngôn ngữ, những cái chạm tay, ánh mắt, cử chỉ hay sự hiện diện về mặt thể chất đều là những yếu tố quan trọng tạo nên sự gắn kết trong một mối quan hệ. Đó là những trải nghiệm cảm xúc và cơ thể mà công nghệ hiện nay chưa thể tái tạo một cách trọn vẹn.

Nữ diễn viên cũng cho rằng các mối quan hệ được hình thành trên môi trường trực tuyến vẫn có thể bền chặt bởi chúng ta luôn biết rằng phía bên kia màn hình là một con người thật với những cảm xúc và trải nghiệm thực sự. Trong khi đó, AI chỉ là hệ thống được lập trình để mô phỏng sự đồng cảm. Dầu vậy, nữ diễn viên cũng thừa nhận rằng nếu AI tiếp tục phát triển và ngày càng mô phỏng tốt các mối quan hệ thân mật, xã hội có thể sẽ phải định nghĩa lại khái niệm “tình yêu” trong tương lai.

Bên cạnh câu chuyện về tình yêu, cả hai diễn giả đều bày tỏ sự lo ngại trước xu hướng con người ngày càng phụ thuộc vào AI trong tư duy và giải quyết vấn đề. Theo Chang Dong Seon, điều đáng lo ngại nhất không phải là AI ngày càng thông minh, mà là con người ngày càng ít suy nghĩ độc lập. Ông cảnh báo rằng nếu con người quá phụ thuộc vào AI đến mức không còn chủ động xác định và giải quyết vấn đề, năng lực tư duy sẽ dần suy giảm. “Trong thời đại trí tuệ nhân tạo, điều quan trọng không phải là AI có thể trả lời bao nhiêu câu hỏi, mà là con người còn biết đặt ra những câu hỏi đúng hay không”.

Có lẽ, đó cũng là ranh giới rõ ràng nhất giữa con người và trí tuệ nhân tạo. AI có thể mô phỏng sự đồng cảm, ghi nhớ sở thích và tạo cảm giác được thấu hiểu. Nhưng khả năng yêu thương, chấp nhận khác biệt và không ngừng đặt câu hỏi về chính mình vẫn là những phẩm chất làm nên giá trị đặc biệt của con người. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ta hít gấp đôi lượng oxy hiện tại?

Mặc dù chỉ chiếm đến 21% trong bầu khí quyển, oxy là loại khí quan trọng nhất cho sự tồn tại của các sinh vật sống trên Trái đất. Từ thực tế này, bạn có bao giờ tự hỏi chúng ta sẽ được thừa hưởng những gì nếu nồng độ oxy được tăng gấp đôi trên Trái đất?

Oxy trên Trái đất đến từ đâu?

Trái đất đã được sinh ra trong 4,6 tỷ năm. Sau vụ nổ Big Bang, Trái đất ban đầu được hình thành thành một "quả cầu lửa lớn" liên tục bị thiêu đốt, sau 1,1 tỷ năm nguội đi, sự sống trên Trái đất bắt đầu dần dần được sinh ra, khí quyển cũng bước đầu được hình thành.



(Ảnh minh họa)

Khi khí quyển mới hình thành, thành phần của nó không có oxy, khí quyển ban đầu chứa đầy các khí như amoniac và metan, oxy trong khí quyển được sinh ra sau đó chủ yếu đến từ hai phương diện, một là thực vật tham gia quang hợp và hai là sự tham gia của phi sinh học trong quá trình quang phân nước.

Hiện nay, chúng ta đều biết rằng hàm lượng oxy trong không khí chiếm khoảng 21% và hàm lượng oxy rất quan trọng đối với con người hoặc các sinh vật khác. Trong môi trường thiếu oxy, con người thậm chí không thể thở bình thường.

Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu lượng oxy trên Trái đất đột ngột tăng gấp đôi - khoảng 40% oxy trong không khí? Dưới đây là những tác động lớn nhất mà khi mức oxy tăng lên đáng kể trên hành tinh của chúng ta.

Con người sẽ cảm thấy thế nào với các mức hàm lượng oxy trong không khí khác nhau?

Khi hàm lượng oxy từ 0% đến 10%, con người sẽ cảm thấy khó thở, lượng oxy trong máu liên tục giảm xuống, dần dần mất đi sự minh mẫn, lú lẫn và cuối cùng là tử vong do thiếu oxy.

Khi hàm lượng oxy từ 10% đến 16%, con người cũng sẽ cảm thấy khó thở, tức ngực, thậm chí ngừng tim.

Khi hàm lượng oxy ở mức 15% đến 19%, con người sẽ cảm thấy hoa mắt, chóng mặt, khó tập trung làm việc và học tập.

Khi hàm lượng oxy từ 19% đến 24%, nó

thuộc về nồng độ oxy trong không khí bình thường và con người có thể sống, học tập, tập thể dục và nghỉ ngơi bình thường.

Khi hàm lượng oxy từ 24% đến 31%, môi trường ở nồng độ giàu oxy, đây cũng là môi trường thích hợp nhất để con người sinh sống. Con người sẽ cảm thấy đầu óc tỉnh táo, tràn đầy năng lượng và giấc ngủ sẽ được cải thiện.

Khi hàm lượng oxy từ 31% đến 52%, lúc này môi trường có nồng độ oxy cao sẽ khiến quá trình lão hóa diễn ra nhanh hơn, tuổi thọ bị rút ngắn, cơ thể dễ mắc các loại bệnh như viêm phổi, bệnh vông mạc do oxy.

Khi hàm lượng oxy từ 52% đến 90%, con người sẽ cảm thấy bôn chôn, trong thời gian ngắn sẽ dần dần thích ứng, nhưng cuối cùng sẽ bị ngộ độc oxy và chết vì suy hô hấp.

Khi hàm lượng oxy từ 90% đến 100%, tốc độ oxy hóa đạt nhanh nhất và con người sẽ mất mạng ngay lập tức.

Nếu hàm lượng oxy trên Trái đất chỉ tăng gấp đôi, thì trong môi trường nồng độ oxy sẽ tương ứng với hàm lượng oxy từ 31% đến 52%, mặc dù cơ thể con người có thể thích ứng chậm nhưng những tổn thương khó lường theo thời gian chắc chắn sẽ xuất hiện.

Tác động lên động vật

Nhện, gián và nhiều loài sinh vật bò sát đáng sợ khác vốn luôn khiến chúng ta khiếp vía một phen sẽ ngày càng lớn hơn về kích thước. Những sinh vật nhỏ bé này thở qua các đường ống nhỏ - gọi là khí quản, vì vậy khi càng nhiều oxy đi qua các ống này, cơ thể của chúng càng ngày càng "phình to" và kích thước ngày càng phát triển. Chuồn chuồn lúc đó sẽ lớn bằng một con điều hâu, trong khi nhện sẽ lớn tới nỗi đủ để nuốt chửng một con chim bồ câu.

Tuy nhiên, bạn không cần phải lo lắng về sự an toàn của mình trước những con quái vật này vì bạn sẽ luôn kịp thoát khỏi chúng. Do có nhiều oxy được cung cấp ở phổi, với mỗi hơi thở, sức chịu đựng của bạn được tăng lên đáng kể.

Lượng máu giàu oxy sẽ được bơm qua tĩnh mạch nhằm cung cấp năng lượng cho cơ bắp, và nếu máu được lưu thông tốt hơn, con người sẽ nhanh nhẹn và tập trung hơn. Kỷ lục chạy môn điền kinh của các vận động viên sẽ được cải thiện "thần tốc", phá vỡ các kỷ lục thế giới trước đó để những kỷ lục mới được thiết lập trong tương lai thế giới giàu oxy.

Bạch cầu trung tính là một loại tế bào bạch cầu, góp phần quan trọng cho hệ thống miễn dịch của con người bằng cách sử dụng oxy để chống lại bệnh tật. Những tế bào này sẽ tăng khả năng đề kháng virus và vi khuẩn có hại do lượng oxy được cung cấp nhiều hơn, từ đó chúng ta ít bị bệnh và lên cơn sốt hơn.

Tuy mang lại nhiều lợi ích đến thế, lượng oxy dư thừa cũng sẽ kéo tình trạng sức khỏe của bạn đi xuống. Nếu các cơ quan trong cơ thể gắng sức quá mức do hấp thu quá nhiều oxy, bạn dễ bị kiệt sức và để lại hậu quả nghiêm trọng liên quan

đến tính mạng. Các ca tử vong do kiệt sức lúc này còn phổ biến hơn so với các ca tử vong do gặp phải bạo bệnh.

Tác động lên đời sống thực vật

Nếu tăng gấp đôi nồng độ oxy trên Trái đất, những thay đổi đáng chú ý nhất sẽ là hiện tượng tăng tốc các quá trình như hô hấp và đốt cháy. Do oxy hiện diện nhiều hơn, các đám cháy rừng sẽ trở nên lớn hơn và tàn khốc hơn. Đến cả thảm thực vật ẩm cũng không thể trở thành "khiên chắn" được. Tất cả mọi thứ đều có nguy cơ dễ bị cháy nhiều hơn. Đồng thời, các quá trình như quang hợp sẽ bị trì trệ do nồng độ CO2 trong khí quyển thấp hơn. Thảm thực vật xanh hiện tại sẽ nhường chỗ cho một quang cảnh phủ đầy rêu và nấm như thời tiền sử.

Tác động lên các vùng núi

Nếu nồng độ oxy tăng gấp đôi, việc sinh sống ở độ cao như thế sẽ không còn có bất kỳ vấn đề nghiêm trọng nào.

Đối với những dân du lịch bụi và người đi phượt hay mơ về những tòa lâu đài bên trên tầng mây, hoặc được sống trên những đỉnh núi cao nhất, mức oxy thấp ở trên cao luôn khiến cuộc hành trình trở nên gian nan. Tuy nhiên, với góc nhìn lạc quan hơn, nếu nồng độ oxy tăng gấp đôi trong khí quyển, các vấn đề về hô hấp sẽ là vấn đề ít gặp nhất và việc sinh sống ở độ cao như thế sẽ không còn có bất kỳ vấn đề nghiêm trọng nào.

Điều này sớm dẫn đến việc con người chiếm lấy diện tích khu vực miền núi và biến chúng thành các khu vực sinh sống cho người dân, cuối cùng làm suy giảm các thành tạo tự nhiên và chất lượng đất. Lớp băng trên các đỉnh núi sẽ tan đáng kể trong khi môi trường sống cho thực vật và động vật sẽ phát triển mạnh ở đó.

Tác động lên khí quyển Trái đất

Nồng độ oxy cao giúp chim bay cao hơn trên bầu trời và bay trong thời gian dài hơn.

Khi nồng độ oxy tăng, mật độ không khí trong khí quyển cũng sẽ tăng. Điều này sẽ cho phép các máy bay, tàu lượn, dù và chim bay cao hơn trên bầu trời đồng thời bay trong thời gian dài hơn. Nồng độ oxy cao hơn cũng sẽ tạo ra bầu không khí dày hơn, giúp tán xạ nhiều ánh sáng mặt trời hơn, làm cho bầu trời nhìn trông xanh hơn và giảm nhiệt độ không khí.

Tác động lên máy móc

Oxy trong nhiên liệu cải thiện hiệu suất động cơ bằng cách giảm lượng nito đi vào động cơ, khiến cho động cơ nóng lên. Nếu nhiệt ít đi, hiệu suất được cải thiện và mức tiêu thụ nhiên liệu sẽ giảm xuống. Hiện tượng này chắc chắn sẽ dẫn đến một tương lai khả quan hơn cho các ngành công nghiệp và máy móc tự động trên thế giới.

Tuy nhiên, nếu đốt cháy nhiều nhiên liệu hơn thì máy sẽ thải ra nhiều khí thải hơn, cuối cùng làm ô nhiễm bầu khí quyển.

Kết luận

Nếu nhìn qua lịch sử, chúng ta sẽ thấy hậu quả lại thường đi theo tình huống tưởng chừng khả quan. Các lợi ích có được nhờ tăng gấp đôi lượng

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



oxy trên Trái đất tuy nghe hấp dẫn, nhưng chúng ta sẽ phải trả giá với sự sống ngắn ngủi hơn và viễn cảnh cho hành tinh khó lường hơn.

Ngày nay, giữa các sinh vật đã tồn tại một chuỗi kết nối hoàn chỉnh. Việc nồng độ oxy tăng đột ngột sẽ làm cho nhiều sinh vật không thể thích nghi được với môi trường này, dẫn đến sự tuyệt chủng sinh học. Và nếu có sự tuyệt chủng sinh học xảy ra, nó sẽ dẫn đến một phản ứng dây chuyền, cuối cùng dẫn đến sự tuyệt chủng hàng loạt. Quá trình này sẽ tiếp diễn cho đến khi một chuỗi mới ổn định được hình thành lại.

Chưa kể, nếu nồng độ oxy tăng gấp đôi một cách đột ngột, hậu quả nghiêm trọng nhất là việc mất cân bằng môi trường. Vì oxy là chất đẩy nhanh quá trình cháy, khi hàm lượng oxy tăng lên, quá trình cháy sẽ diễn ra dễ dàng và dữ dội hơn.

Trong quá trình này, một khi cháy rừng xảy ra, nó sẽ bùng cháy dữ dội hơn và khó bị dập tắt hơn. Sự kết thúc của kỷ nguyên các loài côn trùng khổng lồ cách đây 300 triệu năm cũng liên quan nhiều đến các đám cháy toàn cầu xảy ra vào thời điểm đó.

Do môi trường giàu oxy, với nguyên liệu là những cánh rừng bao phủ khắp hành tinh, những ngọn lửa đã cháy hàng trăm năm. Cuối cùng nó dẫn đến việc nhiệt độ Trái đất tăng mạnh và gây ra sự tuyệt chủng hàng loạt. Sau đó, hàm lượng oxy cũng giảm nhanh chóng, cuối cùng dẫn đến sự trỗi dậy của loài bò sát và bắt đầu thời đại của khủng long trên Trái đất.

Chúng ta nên cảm thấy mình may mắn khi hành tinh của chúng ta cân bằng hoàn hảo các yếu tố. Tuy lượng Oxy chỉ chiếm 21% nghe có vẻ thấp khi xét đến hàng tỷ người đang cùng chung hít thở bầu không khí ngọt ngào, nhưng giờ đây bạn đã biết được cuộc sống sẽ nguy hiểm đến thế nào nếu vũ trụ biến đổi lượng không khí trên Trái đất! ■

Tin vào mẹo dân gian trên mạng để giải xui khi nháy mắt phải, người đàn ông suýt mù vĩnh viễn vì bị bong võng mạc

Chi vì quá lo sợ điềm báo tai họa từ chiếc mắt phải nháy liên tục, một người đàn ông tại Trung Quốc đã chọn cách tiêu cực là tự tát liên tiếp vào mặt mình trong ba ngày để rồi phải nhập viện cấp cứu trong tình trạng mắt gần hết thị lực.

Nháy mắt hay giật cơ mi mắt là một hiện tượng sinh lý vô cùng phổ biến mà bất kỳ ai cũng từng trải qua. Tuy nhiên, dưới góc nhìn của những người duy tâm, đây lại được xem là những điềm báo về tương lai.

Tại nhiều quốc gia châu Á, trong đó có Việt Nam và Trung Quốc, câu quan niệm dân gian "mắt trái tài, mắt phải tai" đã ăn sâu vào tiềm thức của không ít người. Chính sự mê tín thái quá này đôi khi đã dẫn đến những bi kịch dở khóc dở cười, thậm chí gây tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe cá

nhân.

Xuất phát từ quan niệm dân gian "nháy mắt trái mang tài lộc, nháy mắt phải mang tai họa", ông Lê rơi vào trạng thái lo lắng cực độ khi mắt phải giật liên hồi nhiều ngày. Một người đàn ông họ Lê ở Vũ Hán, Hồ Bắc, Trung Quốc bị bong võng mạc nghiêm trọng do liên tục tự tát vào mắt phải để chữa nháy mắt.

Chữa nháy mắt bằng phương pháp bạo lực

Tờ Trường Giang nhật báo của Trung Quốc đã đưa tin về một trường hợp hy hữu xảy ra tại thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc. Bệnh nhân là người đàn ông họ Lê, một người vốn có niềm tin mãnh liệt vào các điềm báo tâm linh.

Mọi chuyện bắt đầu khi con mắt bên phải của ông bỗng nhiên giật liên tục không ngừng trong suốt nhiều ngày. Ban đầu, ông Lê đã thử áp dụng một số biện pháp chăm sóc y tế thông thường như chườm ấm và nghỉ ngơi nhưng tình trạng co giật cơ mắt vẫn không hề thuyên giảm.

Sự bùng binh của mô cơ kết hợp với nỗi sợ hãi ngày càng tăng tiến về một "tai họa ập đến" theo quan niệm cổ xưa khiến ông Lê rơi vào trạng thái hoảng loạn và mất kiên nhẫn.

Thay vì đến bệnh viện để kiểm tra, người đàn ông này lại lên mạng internet để tìm kiếm các mẹo dân gian nhằm hóa giải điềm xui. Tại đây, ông vô tình đọc được một lời khuyên vô căn cứ rằng: muốn mắt ngừng nháy và xua đuổi vận hạn thì phải dùng tay tát mạnh vào vùng mắt đó.

Tin tưởng một cách mù quáng, ông Lê đã tự thực hiện một phương pháp trị liệu đầy bạo lực. Trong suốt ba ngày liên tiếp, ông liên tục dùng tay tát mạnh vào mắt phải và vùng da xung quanh. Kết quả là tình trạng nháy mắt có dừng lại, nhưng kéo theo đó là một hậu quả khủng khiếp hơn gấp nhiều lần.

Bài học đắt giá từ không gian mạng

Ngay sau khi các cơn giật cơ biến mất, ông Lê bàng hoàng nhận ra thị lực của mình có dấu hiệu suy giảm nghiêm trọng. Tâm nhìn của ông bị thu hẹp một cách cực đoan, toàn bộ vùng không gian ở hai bên (tầm nhìn ngoại vi) hoàn toàn tối đen, ông chỉ có thể nhìn thấy một khoảng không duy nhất ở chính giữa giống như đang nhìn qua một đường ống chật hẹp.

Quá hoảng sợ, ông Lê lập tức đến bệnh viện để thăm khám. Tại đây, các bác sĩ chuyên khoa mắt ban đầu vô cùng ngỡ ngàng trước tổn thương thực thể quá nặng trên mắt của bệnh nhân. Chỉ đến khi ông Lê thuật lại toàn bộ quá trình tự tát vào mặt để chữa bệnh trong ba ngày qua, các bác sĩ mới tìm ra nguyên nhân gốc rễ.

Kết quả chẩn đoán hình ảnh cho thấy bệnh nhân đã bị bong võng mạc nghiêm trọng do chịu tác động liên tục từ ngoại lực mạnh. Ông Lê lập tức được đưa vào phòng mổ để thực hiện phẫu thuật khẩn cấp nhằm cứu vãn thị lực.

Theo thông tin từ bệnh viện, ca phẫu thuật đã diễn ra thành công, bệnh nhân hiện đang trong quá trình hồi phục ổn định và được kỳ vọng sẽ lấy

lại được thị lực hoàn toàn.

Vụ việc của ông Lê là một hồi chuông cảnh báo mạnh mẽ về tình trạng tin vào các thông tin thất thiệt, các mẹo chữa bệnh phản khoa học được lan truyền tràn lan trên các nền tảng mạng xã hội. Nháy mắt đơn thuần chỉ là phản ứng của cơ thể khi bị mệt mỏi, căng thẳng, thiếu ngủ hoặc do mắt phải điều tiết quá độ.

Việc tự ý áp dụng các biện pháp thô bạo không những không giải quyết được vấn đề sinh lý mà còn có thể biến một hiện tượng lành tính thành một tai nạn thương tâm, suýt chút nữa đã cướp đi đôi mắt của người bệnh. ■

Cách uống trà xanh mỗi ngày có lợi cho gan

Trà xanh chứa hàm lượng cao polyphenol, đặc biệt là epigallocatechin gallate (EGCG) - hợp chất có khả năng chống oxy hóa và chống viêm có lợi cho gan.

Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, với người trưởng thành khỏe mạnh, uống khoảng 2-3 cốc trà xanh pha vừa mỗi ngày là mức hợp lý để bổ sung các hợp chất có lợi mà không nạp quá nhiều caffeine. Một sai lầm phổ biến là uống trà xanh khi bụng đói. Trà chứa tannin và caffeine có thể gây cồn cào, kích thích tiết axit dạ dày ở một số người. Bên cạnh đó, tannin còn có thể làm giảm hấp thu sắt từ thực phẩm nếu uống ngay trong bữa ăn.

Các chuyên gia khuyến nghị nên uống trà xanh sau bữa ăn khoảng 30-60 phút. Cách này vừa giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất từ bữa ăn tốt hơn, vừa hạn chế kích ứng đường tiêu hóa.

Nhiều người có thói quen pha trà xanh với nhiều đường hoặc siro để dễ uống. Tuy nhiên, lượng đường bổ sung quá nhiều có thể làm tăng năng lượng dư thừa, góp phần gây thừa cân và tăng nguy cơ gan nhiễm mỡ. Theo các chuyên gia về bệnh gan, lợi ích của trà xanh chỉ phát huy tốt nhất khi sử dụng gần với dạng nguyên chất, không hoặc rất ít đường.

Việc kết hợp trà xanh với chế độ ăn giàu rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt và protein nạc mang lại hiệu quả bảo vệ gan cao hơn so với chỉ uống trà đơn thuần. Đặc biệt, điều cần phân biệt là trà xanh pha để uống hằng ngày khác hoàn toàn với viên uống hoặc bột chiết xuất trà xanh.

Để bảo vệ gan, điều quan trọng hơn vẫn là duy trì cân nặng hợp lý, hạn chế rượu bia, kiểm soát đường huyết và mỡ máu, tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc và tiêm phòng viêm gan virus khi có chỉ định. Nhìn chung, uống 2-3 cốc trà xanh pha vừa mỗi ngày, sau bữa ăn, không thêm nhiều đường và không lạm dụng các chế phẩm chiết xuất là cách sử dụng được nhiều nghiên cứu đánh giá có lợi cho sức khỏe gan.

Khi kết hợp với chế độ ăn cân bằng và lối sống khoa học, trà xanh có thể góp phần giảm stress oxy hóa, hỗ trợ chuyển hóa chất béo và duy trì chức năng gan khỏe mạnh về lâu dài. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, sẹo 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 sẹo 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

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

713-935-9758