

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Trao 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
2218
Aug 25, 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
08.28 - 09.03

Có Hiệu Lực:

HK HUA XIANG YUAN CHINESE MOON CAKES

WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS
白蓮蓉2蛋黃月餅
BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG

Price: \$15.99/BOX

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1
HOT & SPICY HOT POT SOUP BASE
Cốt Lẩu Mala **\$4.99**

BankNest Bird's Nest Drink
Nước Yến **\$17.99**

"Wang" Seasoned Seaweed
Rong Biển **2 for \$12**

"Lee" Minced Prawns in Spices
Gia Vị Nấu Bún Riêu **2 for \$6.50**

"ShuShu" Chicken Meat Floss Toast
Bánh Mì Chà Bông Gà **2 for \$11**

"Sol" Instant Corn Masa Flour
Bột Bắp **\$3.39**

RAU CỦ QUẢ

Fresh Green Leaf Lettuce
Xà Lách Xanh **\$1.39**

Fresh Ong Choy
Rau Muồng **\$2.89**

Fresh Pork Shoulder
Thịt Đùi Trước **\$3.19**

Fresh Beef Chuck Tender
Bò Xào Mềm **\$8.59**

Fresh Silk Snapper (Whole)
Cá Hồng Lụa **\$6.99**

Live Blue Crab
Cua Xanh Sống **\$3.99**

THỊT

Fresh Yuca Root
Khoai Mì **\$1.29**

Fresh Tomato-Roma
Cà Chua Dài **99¢**

Frozen Whole Young Rabbit
Thỏ Nguyên Con **\$11.99**

Frozen Australia Goat Meat
Thịt Dê Úc **\$8.99**

Live Oyster (Whole Bag)
Hàu Sống **\$1.79**

Fz White Jumbo Head on Shrimp
Tôm Có Đầu (20-30) **\$5.99**

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

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

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 QUÀ YẾN SAO

BOOM SALE!

\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs

"DA DA"
FZ R16 DURIAN - VIETNAM
SÂU RIÊNG R16 VIỆT NAM



ĐIỆN ẢNH

Trần Đô Linh, Khuất Sở Tiêu hóa Romeo và Juliet trong dự án Đông Phong Xuy Hựu Sinh

Sự kết hợp giữa vẻ đẹp thanh thuần của Trần Đô Linh và sự hoang dại đầy nam tính của Khuất Sở Tiêu trong dự án Đông Phong Xuy Hựu Sinh hứa hẹn sẽ là cặp đôi “định mệnh đau thương” làm mưa làm gió màn ảnh nhỏ.

Trần Đô Linh và Khuất Sở Tiêu lần đầu hợp tác trong câu chuyện kể lại mối tình định mệnh đầy đau thương diễn ra tại một thành phố nhỏ vùng Đông Bắc.

Tác phẩm Đông Phong Xuy Hựu Sinh (tạm dịch: Gió Đông Thổi Lại Sinh) xoay quanh hai nhân vật trẻ tuổi là Dư Cửu Kỳ và Tôn Tích, mang trên mình mối thù truyền kiếp giữa hai gia tộc. Có thể ví đây như một câu chuyện Romeo & Juliet thời hiện đại. Những hình ảnh đầu tiên từ đoàn phim đã ngay lập tức hé lộ không khí ngột ngạt này thông qua khung cảnh tranh tối tranh sáng ở những con hẻm tối.



Nội dung phim Đông Phong Xuy Hựu Sinh: Câu chuyện Romeo và Juliet của thành phố nhỏ vùng Đông Bắc

Chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Thuần Nha, câu chuyện lấy bối cảnh giữa mùa đông giá rét ở thành phố Thạch Thành vùng Đông Bắc, tuyết trắng phủ kín thành phố, âm u như cỏ dại mùa đông vẫn mọc lại sau khi tan băng.

Dư Cửu Kỳ (Trần Đô Linh thủ vai) là cô gái dịu dàng được nhận nuôi, mang trong mình mối thù huyết thống gia tộc và nỗi ám ảnh của mẹ, sống đầy kiểm chế và áp lực. Tôn Tích (Khuất Sở Tiêu thủ vai) là con trai của kẻ thù Dư Cửu Kỳ, bề ngoài ngang tàng, nhưng nội tâm chân thành. Từ thuở thiếu niên anh đã nhận định cô là người của mình, cam tâm tình nguyện, âm thầm đợi chờ năm này qua năm khác.

Mối duyên trở trêu lại bị ngăn cản bởi mối thù của thế hệ trước: một người là thân nhân của nạn nhân, một người là con trai của kẻ có tội. Họ trở thành đôi tình nhân bị người đời cho là không nên yêu nhất.

Từ những rung động thuở thiếu thời, đến yêu đương thâm kín, rồi bị ép phải chia xa. Ba năm trước, Dư Cửu Kỳ vì mẹ mà tàn nhẫn cắt đứt tơ tình, nghĩ rằng buông tay chính là cách vện cả đôi

đường. Nhưng sau khi rời xa, cả hai đều mắc kẹt trong quá khứ, không tìm được lối thoát.

Tôn Tích quay trở về thành phố nhỏ, không chịu để cô ra đi thêm lần nào nữa. Anh muốn không phải là quên lãng, mà là cùng nhau sánh bước, cùng nhau vén màn sự thật năm ấy, cùng nhau chống lại định mệnh, cùng nhau vá lại cuộc đời đã bị thù hận xé nát, thành một bức tranh trọn vẹn mới. Đây là cuộc quần quýt kéo dài gần hai mươi năm, một mối tình cứu rỗi thấp lèn giữa băng tuyết giá lạnh.

Những lý do để không bỏ lỡ bộ phim

Nguyên tác Đông Phong Xuy Hựu Sinh có một lượng khán giả trung thành

Ngòi bút của tác giả nguyên tác Đông Phong Xuy Hựu Sinh rất vững vàng và chắc chắn. Giữa nam chính và nữ chính là mối thù hận giữa hai thế hệ đi trước nhưng lý do để họ yêu nhau đến từ việc cả hai đều thiếu thôn tình tương. Khi gặp được một người luôn thiên vị mình, chắc chắn họ sẽ bị chìm đắm vào tình cảm ấy.

Tác giả đã miêu tả rất kỹ nội tâm nhân vật, giúp bạn đọc không hoài nghi về những bối rối, giằng xé trong thâm tâm của họ. Nữ chính biết rằng nếu ở bên nam chính sẽ khiến mẹ tổn thương, nhưng cô cũng không thể buông bỏ được anh ấy. Nam chính để gây sự chú ý với nữ chính thì tự dằn cảnh bị đánh.

Đọc nguyên tác, người ta sẽ có cảm giác rất xót xa cho cả hai, nhưng cũng thông cảm cho nỗi khổ của gia đình của họ. Trên hết, người nhà của nữ chính không muốn họ đến với nhau, vì bố của nam chính đã hại bà ngoại và dì của nữ chính. Tất cả mọi người đều có nỗi khổ tâm và sự bất đắc dĩ của riêng mình.

Nguyên tác được yêu thích đến thế vì nó khai thác đầy đủ lớp lang tâm lý nhân vật, quan hệ phức tạp giữa các thế hệ, và tháo gỡ mọi nút thắt tâm lý từng tầng một trọn vẹn. Vậy nên bộ phim này khả năng sẽ khá đặc sắc bởi vì nó có rất nhiều yếu tố từ nguyên tác: vừa kim nén, vừa đau đớn, rồi lại thoải mái, xen lẫn sự hài hước và phóng khoáng đặc trưng của người Đông Bắc.

Trần Đô Linh và Khuất Sở Tiêu là một sự kết hợp mới mẻ nhưng phù hợp

Trong phim, Trần Đô Linh thủ vai nữ chính Dư Cửu Kỳ. Dựa trên nguyên tác, nhân vật của cô là một nhân viên ngân hàng nhỏ bé hoạt bát, vui vẻ, một cô gái giàu có nhưng không kém phần gần gũi. Bề ngoài, nhân vật toát lên vẻ tươi sáng, ngọt ngào và mềm mại, nhưng bên trong lại chứa đựng những tổn thương từ gia tộc và gia đình nguyên sinh. Cô mang trong mình một sức bền bỉ và nghị lực rất lớn.

Vai diễn này hoàn toàn trái ngược với những hình tượng cô trang trước đây của Trần Đô Linh. Tuy nhiên, vẻ đẹp của Trần Đô Linh lại cực kỳ phù hợp với sự bướng bỉnh và kiên cường bên trong của nhân vật trông mong manh này.

Khuất Sở Tiêu trong phim thủ vai nam chính Tôn Tích. Nhân vật này xuất thân từ một gia đình có mối thù truyền kiếp với gia đình nữ chính. Anh mang trong mình một sự hoang dã và sức hút mãnh liệt, giữa anh và nữ chính là một mối tình vượt qua mọi rào cản gia tộc. Tôn Tích được miêu tả là kẻ có phần ngang tàng, hoang dại, nội tâm giằng xé giữa tình yêu và trách nhiệm gia tộc, tạo nên những mâu thuẫn kịch tính vô cùng hấp dẫn.

Vy Anh

19 năm vun đắp hôn nhân của Đồng Đại Vỹ, Quan Duyệt

Trên trang cá nhân, Đồng Đại Vỹ viết: “Chúc mừng kỷ niệm 19 năm ngày cưới! Anh yêu em mãi mãi”. Tài tử khoe khoảnh khắc hai vợ chồng cùng ăn tiệc và nắm tay nhau lãng mạn. Khán giả chúc phúc cho cặp sao, mong họ “đầu bạc răng long”.

Vài ngày trước kỷ niệm cưới, cặp sao được khán giả bắt gặp tại núi Đại Cổ Sơn, tỉnh Liêu Ninh. Theo nhân chứng, Đồng Đại Vỹ bế vợ dưới gốc cây bạch quả nghìn năm tuổi để cầu nguyện cho sức khỏe của cô.

Đồng Đại Vỹ và Quan Duyệt kết hôn được 19 năm, là cặp kén tiếng trong Cbiz. Tình yêu của họ từng qua thử thách, thậm chí từng có lúc chia tay. Dù vậy, hai người cuối cùng vẫn tay trong tay, đồng hành vượt thử thách.

Năm 2001, Đồng Đại Vỹ quen biết Quan Duyệt tại Học viện Điện ảnh Bắc Kinh. Khi đó, Quan Duyệt là trợ giảng tại trường, Đồng Đại Vỹ là học viên. Đồng Đại Vỹ tiết lộ vừa gặp đã yêu Quan Duyệt, để rồi bắt đầu một hành trình theo đuổi bền bỉ.

Năm 2003, hai người yêu nhau. Giai đoạn này, Đồng Đại Vỹ nổi tiếng nhờ Ngọc Quan Âm, Phấn Đâu... Mối quan hệ của cặp sao đứng trước thử thách, do Đồng Đại Vỹ quá bận rộn, lơ là bạn gái. Tới 2006, họ chia tay. Một nguồn tin hé lộ, Quan Duyệt kiên quyết cắt đứt do bạn trai không quan tâm, chăm sóc lúc cô sốt cao, phải vào viện.

Sau khoảng nửa năm xa nhau, Đồng Đại Vỹ muốn tái hợp. Anh từng tiết lộ, trong thời gian đó, anh cảm thấy như thể đánh mất linh hồn, trái tim luôn trống rỗng. Anh chủ động níu kéo Quan Duyệt, còn nhờ vợ chồng Lương Gia Huy giúp vun vào. Cuối cùng, họ quyết định quay lại với nhau. Năm 2007, hai người đăng ký kết hôn, bất chấp lời khuyên can rằng sự nghiệp của Đồng Đại Vỹ có thể ảnh hưởng.

Năm 2008, Đồng Đại Vỹ - Quan Duyệt tổ chức hôn lễ tại Bắc Kinh, Triệu Bảo Cương làm chủ hôn. Tại đám cưới, Đồng Đại Vỹ hứa trong đời mình chỉ kết hôn một lần. Cùng năm, con gái lớn của hai người chào đời. Năm 2011, con gái thứ hai ra đời. Đến năm 2016, con trai chào đời. Cho tới nay, ba người con rất hiếm khi xuất hiện công khai, được bố mẹ bảo vệ và giữ kín đời tư.

Sau khi kết hôn, Quan Duyệt không phụ thuộc vào



chồng, chuyển hướng sang hoạt động hậu trường, trở thành nhà sản xuất và thành lập công ty truyền thông văn hóa. Trong khi đó, Đồng Đại Vỹ tập trung đóng phim, gần như không có scandal tình cảm. Hai người vừa là vợ chồng, vừa là bạn đồng hành trong sự nghiệp, luôn hỗ trợ nhau. Họ sống kín đáo, hiếm khi gây chú ý hay thể hiện tình cảm trước công chúng, tập trung vào việc học hành của con cái và công việc riêng.

Theo Sinchew, trong 19 năm kết hôn, Đồng Đại Vỹ hầu như không vướng vào scandal nào. Anh giao toàn bộ tiền lương đóng phim cho vợ quản lý, chỉ dùng thêm một thẻ tín dụng phụ. Hai vợ chồng thống nhất dành thời gian hẹn hò mỗi tháng. Ngay cả khi quay phim ở thành phố khác, anh cũng về ăn cơm cùng vợ.



Đồng Đại Vỹ được biết đến qua khả năng hóa thân vào nhiều dạng nhân vật. Sinh năm 1979, Đồng Đại Vỹ tốt nghiệp Học viện Hý kịch Thượng Hải, bắt đầu được khán giả chú ý qua các tác phẩm như Ngọc Quan Âm, Phân đầu, Hôn nhân bảo vệ chiến, Kim Lăng thập tam thoa, Thái Bình Luân và đặc biệt là Trung Quốc hợp hòa nhân.

Với vai diễn trong Trung Quốc hợp hòa nhân, anh giành giải Nam diễn viên phụ xuất sắc tại giải Bách Hoa, qua đó củng cố vị thế trên màn ảnh rộng. Năm 2015, anh tiếp tục ghi dấu ấn với vai diễn trong Mẹ hồ bố mèo, tác phẩm giúp anh nhận giải Nam diễn viên chính xuất sắc tại Hoa Đình.

Quan Duyệt tốt nghiệp Học viện Điện ảnh Bắc Kinh, từng xuất hiện trong các tác phẩm như Thần thám Địch Nhân Kiệt 3, Cuộc sống hạnh phúc của những người vụng về, Con trai tôi là kỳ hoa và Thạch Cẩm Đường chỉ hùng trấn Đông.

Năm 2010, cô theo học chương trình EMBA tại Trường Kinh doanh Trường Giang, sau đó trở lại Học viện Điện ảnh Bắc Kinh học cao học chuyên ngành nghệ thuật và nhận bằng MFA vào năm 2015. Quan Duyệt từng đảm nhiệm vai trò giảng viên và dần chuyển trọng tâm sang công việc phía sau màn ảnh.

Cô tham gia sản xuất, xuất phẩm nhiều dự án truyền hình và năm 2015 cùng xây dựng Công ty Văn hóa Truyền thông Đồng Duyệt Danh, mở rộng hoạt động sang lĩnh vực sản xuất và phát triển các dự án điện ảnh, truyền hình.

Nguyễn Hương

Ngũ quan hài hòa ở tuổi 47 của Tần Lam

Tờ Sohu đưa tin nữ diễn viên Tần Lam chia sẻ hình ảnh trong chuyến du lịch Maldives, nhanh chóng thu hút hàng chục nghìn lượt tương tác. Chỉ qua một vài bức hình và video đời thường, mỹ nhân sinh năm 1979 trở thành tâm điểm chú ý của người hâm mộ bởi nhan sắc quá đỗi trẻ trung, nổi bật với làn da mịn màng, căng bóng, gần như không tì vết và vóc dáng thon thả gợi cảm. Nhiều fan còn hài hước bình luận rằng họ không chịu nổi visual của Tần Lam, vì đơn giản là cô đẹp đến mức chịu không nổi, ngày càng “lão hóa ngược”.

Ở showbiz Trung Quốc, Tần Lam được mệnh danh là “mỹ nhân cổ trang”. Hiện tại, ở tuổi 47, cô vẫn duy trì sắc vóc xinh đẹp, nuột nà vạn người mê. Nữ diễn viên nhiều lần gây sốt với body săn chắc cùng đường cong hoàn hảo. Theo Tần Lam, cô luôn ổn định cân nặng ở con số 45 kg, cùng vòng eo con kiến 59 cm. Nhờ sở hữu vóc dáng đáng mơ ước, cô có thể cân trọng mọi outfit từ kín đáo, thanh lịch đến sexy, quyến rũ. Không chỉ vậy, do nhan sắc trẻ mãi không già, Tần Lam đã U50 nhưng vẫn được giao vai chính trong các bộ phim truyền hình, chưa phải chuyển về đóng vai phụ hay vai mẹ.



Đẹp đến phi lý, nhưng lận đận tình duyên

Xinh đẹp, giàu có nhưng đến hiện tại Tần Lam vẫn chưa kết hôn. Các mối tình giữa cô và các nam thần trong showbiz Hoa ngữ đều kết thúc dang dở. Tần Lam từng có một đoạn tình cảm với Huỳnh Hiểu Minh. Đề bảo vệ tình yêu ấy, người đẹp Diên Hi Công Lược từng chấp nhận đánh đổi cả danh tiếng và một số tiền khổng lồ.

Huỳnh Hiểu Minh và Tần Lam yêu nhau vào năm 2004 sau khi tái hợp tác trong bộ phim Long Phiêu Phụng Vũ. Khi ấy, Huỳnh Hiểu Minh đã là một “tiểu sinh” đình đám, còn Tần Lam là nàng “ngọc nữ” vạn người mê. Một thời, họ được xem là cặp đôi đẹp nhất nhì Cbiz, là biểu tượng của sự tài sắc vẹn toàn mà công chúng hết lòng ủng hộ.

Sau đó, Huỳnh Hiểu Minh gặp tai nạn giao thông kinh hoàng và phải nằm viện điều trị chấn thương. Ngay khi nhận được tin dữ, Tần Lam đã không ngần ngại gác lại toàn bộ lịch trình để bay đến bên

cạnh người yêu. Tuy nhiên, chuyện tình cảm của cặp sao lại vấp phải rào cản nghiệt ngã từ phía công ty quản lý. Trong bản hợp đồng Tần Lam ký với công ty quản lý có điều khoản “sắt đá”: Nữ diễn viên không được phép yêu đương trong thời gian hợp đồng để giữ gìn hình ảnh, nếu vi phạm sẽ phải bồi thường một khoản tiền khổng lồ.

Đứng trước sự lựa chọn giữa sự nghiệp rực rỡ và người đàn ông đang đau đớn trên giường bệnh, Tần Lam đã chọn tình yêu. Cô xin nghỉ phép 1 tuần để tự tay chăm sóc Huỳnh Hiểu Minh, bất chấp sự ngăn cản và đe dọa từ công ty. Kết quả, cô bị kiện vi phạm hợp đồng và phải nộp phạt 10 triệu NDT.

Vào những năm 2000, 10 triệu NDT là một con số “khổng tưởng”, đủ để mua nhiều căn biệt thự cao cấp tại Bắc Kinh (Trung Quốc). Tần Lam đã dùng toàn bộ tiền tiết kiệm, thậm chí là vay mượn để đổi lấy 7 ngày ở bên chăm sóc người mình yêu. Với cô lúc đó, tiền bạc có thể kiếm lại, nhưng nhìn thấy anh bình an mới là điều quan trọng nhất. Người ta cứ ngỡ sau cơn mưa trời lại sáng, một tình yêu đi qua hoạn nạn sẽ có một kết thúc có hậu. Thế nhưng, đến năm 2006, cặp đôi bất ngờ tuyên bố chia tay trong sự ngỡ ngàng của người hâm mộ.

Vài năm trở lại đây, chuyện tình cảm của Tần Lam gắn với Ngụy Đại Huân - thiếu gia showbiz kém cô 10 tuổi, có cha là doanh nhân sở hữu 18 công ty rải rác khắp Trung Quốc. Họ nảy sinh mối quan hệ trên mức đồng nghiệp sau khi hợp tác trong tác phẩm Bác sĩ Đường. Cuối năm 2022, cánh săn ảnh chụp được khoảnh khắc hai nghệ sĩ tay trong tay du lịch đảo Tam Á (Trung Quốc). Tần Lam cũng được tiết lộ đã có buổi ra mắt gia đình bạn trai kém 10 tuổi.

Đến tháng 10/2024, Tần Lam - Ngụy Đại Huân chia tay. Lý do là nữ diễn viên 2 lần liên tiếp từ chối lời cầu hôn của Ngụy Đại Huân vì không muốn dừng đóng phim, lui về làm bà nội trợ. Trên truyền thông, Tần Lam cũng nói thẳng rằng cô hiện tại vẫn chưa sẵn sàng kết hôn và không muốn bị ép buộc lấy chồng. “Mấy năm nay có nhiều người giục tôi kết hôn. Họ nói thật vô trách nhiệm nếu không lấy chồng sinh con. Nhưng theo tôi, nếu lập gia đình chỉ vì đến tuổi mới là vô trách nhiệm”, nữ diễn viên chia sẻ. Thái độ dứt khoát cự tuyệt cưới xin của nữ diễn viên khiến Ngụy Đại Huân cảm thấy bẽ tắc. Vì vậy, anh quyết định chia tay Tần Lam.

Tuy nhiên, sau 1 thời gian cặp đôi lại hàn gắn với nhau. Tháng 3 năm nay, Tần Lam bị rò rỉ loạt ảnh qua đêm tại nhà bạn trai thiếu gia kém 10 tuổi. Dù vậy, chuyện cưới xin của cả hai vẫn bỏ ngỏ.

Như Anh

Diễn xuất của Bạch Lộc trong Bắc Thượng bị đảo lại giữa tin đồn được đề cử Kim Ưng

Tin Bạch Lộc được cho là có tên trong cuộc đua Thị hậu Kim Ưng khiến vai Hạ Phụng Hoa trong Bắc Thượng một lần nữa trở



ĐIỆN ẢNH

thành tâm điểm tranh luận.

Mạng xã hội Trung Quốc những ngày qua bất ngờ nhắc lại hàng loạt phân cảnh của Bạch Lộc trong Bắc Thượng sau khi xuất hiện thông tin nữ diễn viên có thể góp mặt trong danh sách đề cử Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất tại Giải Kim Ưng lần thứ 33. Vai Hạ Phụng Hoa vốn từng tạo nhiều thảo luận khi phim lên sóng nay tiếp tục được đặt dưới góc nhìn khắt khe hơn về diễn xuất, khả năng chuyển đổi hình tượng và vị trí của Bạch Lộc trong nhóm nữ diễn viên trẻ.

Tuy nhiên, thông tin Bạch Lộc đã chính thức nhận đề cử hiện chưa được xác nhận. Theo Sina, những danh sách lan truyền chủ yếu xuất phát từ các blogger và tài khoản giải trí. Bạch Lộc từng vượt qua vòng tuyển chọn trước đó với Bắc Thượng, nhưng danh sách đề cử cuối cùng vẫn cần chờ công bố từ phía giải thưởng. Vì vậy, việc gọi nữ diễn viên là ứng viên chính thức cho danh hiệu Thị hậu ở thời điểm hiện tại vẫn còn quá sớm.



Dẫu vậy, sức nóng của tin đồn đủ để kéo Bắc Thượng trở lại bàn luận. Đây được xem là một trong những tác phẩm quan trọng nhất trong quá trình Bạch Lộc rời xa hình ảnh nữ chính cổ trang và ngôn tình quen thuộc. Trong phim, cô vào vai Hạ Phụng Hoa, cô gái lớn lên bên Đại Vận Hà, trải qua những năm tháng tuổi trẻ nhiều biến động trước khi bước vào đời và đối diện những lựa chọn về tình cảm, công việc và quê hương.

Điểm gây chú ý đầu tiên nằm ở tạo hình. Bạch Lộc cắt tóc ngắn, hạn chế trang điểm, làm da tối hơn, sử dụng phục trang đơn giản và chủ động giảm bớt vẻ chín chu thường thấy ở các vai trước. Hình ảnh Hạ Phụng Hoa thời niên thiếu có phần nghịch ngợm, mạnh mẽ và xuề xòa, tạo khoảng cách khá rõ với những nhân vật từng giúp Bạch Lộc nổi tiếng.

Trong một cuộc phỏng vấn khi Bắc Thượng mới lên sóng, Bạch Lộc cho biết ê kíp đã thử tạo hình nhiều lần và liên tục điều chỉnh trang phục. Cô cho rằng đạo diễn cùng đội ngũ sản xuất là những người có hình dung tổng thể về nhân vật, còn nhiệm vụ quan trọng nhất của diễn viên là hoàn thành phần diễn xuất. Vì vậy, nữ diễn viên không muốn can thiệp quá sâu vào tạo hình của Hạ Phụng Hoa.

Quan điểm này từng nhận được sự chú ý bởi Bắc Thượng là dự án hiem hoai Bạch Lộc chủ động rời

bỏ hình ảnh đẹp theo kiểu thần tượng. Việc nhân vật xuất hiện với gương mặt gần như mộc, làn da rám và mái tóc ngắn khiến khán giả tập trung nhiều hơn vào biểu cảm, cách nói thoại và chuyển biến tâm lý.

Ở những tập đầu, Bạch Lộc chủ yếu thể hiện Hạ Phụng Hoa bằng nguồn năng lượng mạnh, tốc độ nói nhanh và cách phản ứng khá trực diện. Khi nhân vật trưởng thành, cách diễn được tiết chế dần để phù hợp với những thay đổi về công việc và đời sống. Chính sự chuyển biến giữa hai giai đoạn này hiện được người xem đào lại nhiều nhất.

Một bộ phận khán giả đánh giá Bạch Lộc đã tạo được khoảng cách đáng kể giữa Hạ Phụng Hoa và những vai cô trang trước đây. Đặc biệt, việc diễn viên chấp nhận thay đổi diện mạo và theo đuổi kiểu diễn gần đời sống được xem là tín hiệu cho thấy cô muốn mở rộng con đường nghề nghiệp. Ngược lại, vẫn có những ý kiến cho rằng một số cảnh cảm xúc của Bạch Lộc còn sử dụng lực khá mạnh và chưa đạt độ tự nhiên tương xứng với tiêu chuẩn của một giải thưởng diễn xuất lớn.

Cuộc tranh luận càng nóng bởi thành tích phát sóng của Bắc Thượng. Theo báo cáo năm 2025 của China Video Big Data thuộc hệ thống quản lý phát thanh truyền hình Trung Quốc, phim đạt mức rating toàn quốc 3,615% khi phát lần đầu trên CCTV1, đứng thứ ba trong nhóm phim truyền hình kể từ khi CVB có hệ thống thống kê. Trong thời gian lên sóng, tác phẩm còn giúp mức rating trung bình của khung giờ vàng CCTV1 tăng 19,5% so với giai đoạn trước đó.

Những con số này trở thành một trong những cơ sở khiến tin Bạch Lộc xuất hiện trong cuộc đua Kim Ưng nhận được sự chú ý lớn. Trước Bắc Thượng, nữ diễn viên từng tham gia nhiều tác phẩm có độ phủ cao, nhưng phần lớn gắn với thị trường phim thần tượng. Việc một dự án hiện thực phát sóng trên CCTV1 đạt thành tích đáng kể đã khiến cách nhìn về sự nghiệp của cô phần nào thay đổi.

Đáng chú ý, đây cũng không phải lần đầu Bạch Lộc tiến gần Kim Ưng. Trước đó, cô từng có mặt trong danh sách ứng viên với Cảnh Sát Vinh Dự, một tác phẩm hiện thực khác. Nếu thông tin về Bắc Thượng sau này được xác nhận, nữ diễn viên sẽ tiếp tục bước vào cuộc cạnh tranh với nhiều tên tuổi giàu kinh nghiệm hơn.

Chính vì vậy, những phân cảnh Hạ Phụng Hoa bị đào lại lúc này không chỉ đơn thuần là phản ứng trước một tin đồn đề cử.

Chúng cho thấy Bạch Lộc đang được đánh giá bằng một tiêu chuẩn khác so với thời điểm cô chủ yếu xuất hiện trong phim cổ trang. Bắc Thượng có thể chưa chấm dứt mọi tranh cãi về diễn xuất của Bạch Lộc, nhưng rõ ràng đã trở thành vai diễn quan trọng trong quá trình cô tìm kiếm một vị trí mới trên màn ảnh Hoa ngữ.

Ngọc Hân

Chương Tử Di kiếm 45 triệu USD nhờ đầu tư

Minh tinh Trung Quốc Chương Tử Di thu 305 triệu nhân dân tệ (45,2 triệu USD) khi chuyển nhượng cổ phiếu.

Theo National Business Daily, diễn viên chuyển nhượng một phần tài sản của cô ở thương hiệu chuyên sản xuất sản phẩm chăm sóc da cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, ra đời năm 2022.

Tử Di đồng sáng lập và là đại sứ của hãng. Vốn đầu tư của cô ban đầu là 2,3 triệu tệ (341.000 USD). Bốn năm qua, thương hiệu phát triển mạnh, giúp Chương Tử Di đạt lợi nhuận hơn 130 lần. Cô chưa bán hết cổ phiếu, giữ lại 6% đồng thời tiếp tục vai trò đại sứ hình ảnh.

Cụm từ khóa “Chương Tử Di thanh khoản hơn 300 triệu tệ” vào danh sách chủ đề được quan tâm nhất Weibo, thu hút hàng trăm triệu lượt xem và hàng chục nghìn bình luận. Nhiều khán giả cho biết ngạc nhiên vì khả năng đầu tư, kinh doanh của Chương Tử Di.

Người đẹp hoạt động giải trí 25 năm, thành minh tinh quốc tế nhờ loạt phim Ngọa hổ tàng long, Thập diện mai phục, Hoa nhài nở, Hồi ức của một geisha, Mai Lan Phụng, Anh hùng, 2046, Nhất đại tông sư, Giờ cao điểm 2.



Năm ngoái, cô ra mắt Trương Viên Lộng (She's Got No Name) - phim về kỳ án có thật từng gây rúng động ở Thượng Hải.

Cô làm mẹ đơn thân của hai con từ khi ly hôn ca sĩ Ưng Phong năm 2023. Diễn viên chưa công khai chuyện tình cảm trong khi Ưng Phong hẹn hò người mới là một phụ nữ từng ly dị, có con riêng.

Chương Tử Di hướng các con trải nghiệm vùng đất mới, tìm hiểu thế giới tự nhiên. Vì thế, mỗi khi công tác ngắn ngày, cô đưa con theo để vừa cùng du lịch vừa tiện chăm sóc, trông nom hai bé.

Trên Weibo, diễn viên từng cho biết dù chia tay, cô và chồng cũ vẫn như người thân, chia sẻ trách nhiệm nuôi dưỡng và dạy dỗ con cái, cố gắng là người cha, người mẹ đáng tin cậy của con.

Như Anh



Phim của Châu Tấn công chiếu tại Liên hoan phim Quốc tế Toronto (TIFF) 2026

Phim điện ảnh Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn với sự tham gia của Châu Tấn là tác phẩm đánh dấu sự trở lại của đạo diễn Trần Khả Tân với dòng phim hiện thực.

Bộ phim Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn do Trần Khả Tân đạo diễn, với sự tham gia của Châu Tấn, Vương Tiêu, Điền Tráng Tráng, Lâm Hiểu Kiệt đóng chính và Văn Kỳ sẽ công chiếu ở hạng mục “Suất chiếu đặc biệt” (Special Presentations) của Liên hoan phim Quốc tế Toronto (TIFF) lần thứ 51.

Nội dung phim Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn

Phim kể về câu chuyện của người dẫn chương trình nổi tiếng Thẩm Giai (Châu Tấn thủ vai). Khi cuộc hôn nhân tan vỡ, gia đình xa cách và trí nhớ ngày càng mai một vì căn bệnh Alzheimer, cô đã tìm lại chính mình và sợi dây tình thân.

Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn là tác phẩm đánh dấu sự trở lại của đạo diễn Trần Khả Tân với dòng phim hiện thực - thể loại phim tập trung vào những ràng buộc cảm xúc và lựa chọn cuộc đời của những con người bình thường.

Tác phẩm còn được chấp bút bởi Trương Ký, người đứng sau kịch bản của American Dreams in China, Dearest, Đoạt Quán. Trong lần tái hợp với đạo diễn Trần Khả Tân, biên kịch Trương Ký mang đến kịch bản đã được trau chuốt trong nhiều năm. Ông phỏng vấn nhiều gia đình có người mắc bệnh tương tự để viết nên câu chuyện chân thật nhất.



Mối duyên ba lần hợp tác giữa Châu Tấn và đạo diễn Trần Khả Tân

Đây đã là lần hợp tác thứ ba giữa Châu Tấn và đạo diễn Trần Khả Tân. Từ dự án Nếu Như Yêu (2005), Chào Em, Chi Hoa (2018), đến tác phẩm Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn năm 2026, ba bộ phim, ba màn hợp tác đã ghi nhận mối quan hệ kéo dài 20 năm của họ.

Khán giả quen thuộc với điện ảnh Hoa ngữ đều biết rằng Trần Khả Tân rất giỏi trong việc khắc họa những giằng co của người thường trong dòng chảy thời đại. Từ American Dreams in China (2013) đến Dearest (2014) rồi Đoạt Quán (2020), ông luôn dùng mối quan hệ gián dị giữa các nhân vật để chạm đến những điểm đồng cảm sâu rộng.

Và khi Châu Tấn đứng trước ống kính của ông, họ có một phản ứng hóa học mà các đạo diễn khác khó mang lại.

Trong Nếu Như Yêu năm 2005, Châu Tấn vào vai một diễn viên tầng lớp thấp vùng vẫy trong chốn phồn hoa, và nhờ vai diễn này, cô đã quét sạch các giải ảnh hậu. Sự ngây thơ trong cô đã tạo nên chất nền đầy xúc cảm cho nhân vật.

Năm 2018 trong Chào Em, Chi Hoa, Trần Khả Tân để Châu Tấn vào vai một người phụ nữ bình thường, không có những thăng trầm kịch tính, chỉ được dẫn dắt bởi trải nghiệm sống.

Châu Tấn ở tuổi 44 đã hoàn thành một bước chuyển mình trong phim đó; những nếp nhăn khóe mắt và sự kìm nén trong từng cử chỉ khiến đạo diễn Iwai Shunji phải thốt lên rằng cô đã “thổi sự sống vào từng thước phim”.

Lần này, trong Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn, Châu Tấn vào vai người dẫn chương trình Thẩm Giai, bề ngoài hào nhoáng nhưng đời sống đang sụp đổ, được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer và phải tìm lại chính mình trước khi ký ức tan biến.

Vai diễn này đòi hỏi phải thể hiện sự suy sụp nội tâm từng bước, từ một nhân vật tinh anh nơi công sở đến người phụ nữ chơi vơi vì tinh thần vỡ vụn. Đó là một thử thách lớn đối với bất kỳ diễn viên nào. Mỗi lần hợp tác, đạo diễn Trần Khả Tân đều tìm ra được những khả năng mới từ Châu Tấn.

Ngoài Châu Tấn, phim điện ảnh Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn hội tụ dàn diễn viên toàn những gương mặt thực lực như Vương Kiêu, nam diễn viên vừa giành giải Nam phụ xuất sắc nhất tại giải Bách Hoa nhờ phim Tiệm Ảnh Nam Kinh; Điền Tráng Tráng - đạo diễn đàn anh thế hệ thứ năm đang tích cực hoạt động trên màn ảnh rộng những năm gần đây; Lâm Hiểu Kiệt - người từng có màn diễn xuất ấn tượng trong Tôi Nho Nhỏ; cùng Văn Kỳ, nữ diễn viên được đánh giá cao qua các tác phẩm chất lượng như Gia Niên Hoa hay Tôi, Hứa Khởi.

Về liên hoan phim Quốc tế Toronto (TIFF)

Liên hoan phim Quốc tế Toronto (Toronto International Film Festival - TIFF) thành lập năm 1976, là liên hoan phim chiếu rộng lớn nhất Bắc Mỹ, với giải thưởng danh giá nhất “Giải Khán giả bình chọn” (People's Choice Award) do khán giả đại chúng bỏ phiếu, thường được coi là “phong vũ biểu” của giải Oscar.

Hạng mục “Suất chiếu đặc biệt” được xem là một trong những hạng mục có giá trị nhất của TIFF, hội tụ cả giá trị nghệ thuật lẫn tiềm năng thương mại.

Năm nay, liên hoan phim này chính thức được Tổ chức Hiệp hội Nhà sản xuất Phim Quốc tế (FIAPF) chứng nhận, nâng cấp lên thành Liên hoan phim Quốc tế hạng A, càng khẳng định thêm tầm ảnh hưởng trong ngành. Đáng chú ý, các tác phẩm góp mặt trong hạng mục “Suất chiếu đặc biệt” năm nay còn có những bộ phim mới của các đạo diễn hàng đầu châu Á như Lý Thương Đông, Hirokazu Kore-

eda, Ryusuke Hamaguchi, Yeon Sang-ho, Takashi Miike, Shinya Tsukamoto và nhiều tên tuổi khác.

Liên hoan phim Quốc tế Toronto lần thứ 51 sẽ diễn ra từ ngày 10 đến 20 tháng 9 năm 2026, và bộ phim Ngày Mai Sẽ Tốt Đẹp Hơn sẽ có buổi công chiếu toàn cầu tại Toronto.

Mi Vân

Nhị Nguyệt Hồng của Từ Chính Khê và Trương Nghệ Hưng: 10 năm trong vũ trụ Cữu Môn

Vai diễn Nhị Nguyệt Hồng trong Cữu Môn từng được Trương Nghệ Hưng truyền tải thành công đến khán giả, nay trở thành thử thách diễn xuất mà Từ Chính Khê - người kế nhiệm vai diễn này, cần vượt qua và đem đến một màu sắc cảm xúc mới.

Khán giả đã từng gặp gỡ một phiên bản Nhị Nguyệt Hồng do Trương Nghệ Hưng thể hiện trong Lão Cữu Môn (2016). Đã 10 năm trôi qua nhưng nhân vật Nhị Nguyệt Hồng vẫn để lại ấn tượng sâu sắc trong lòng người yêu phim Hoa ngữ.

10 năm sau, vai diễn này bén duyên với một gương mặt mới là Từ Chính Khê trong phim Cữu Môn (2026). Dù Từ Chính Khê đã quen mặt với người hâm mộ phim Hoa ngữ qua nhiều dự án phim nhưng vai diễn Nhị Nguyệt Hồng này lại là một thử thách hoàn toàn mới với nam diễn viên. Anh vừa phải thể hiện được đúng thiết lập cảm xúc của một nhân vật phức tạp như Nhị Nguyệt Hồng, vượt qua cái bóng của diễn viên thủ vai này trước đó.

So sánh hai phiên bản Nhị Nguyệt Hồng của Từ Chính Khê và Trương Nghệ Hưng trong Cữu Môn và Lão Cữu Môn

Nhị Nguyệt Hồng của Trương Nghệ Hưng: Bản Nhị Nguyệt Hồng thuyết phục khán giả trong cả một thập kỷ

Nhị Nguyệt Hồng trong nguyên tác là hình mẫu thế nào? Anh là bậc thầy hí khúc, danh ca trên sân khấu kịch, đi lại giữa hai thế giới hắc bạch, hai tay vương máu nợ, đầy mắt chất chứa những thăng trầm của thời loạn, ánh mắt sâu như giếng cổ.

Nhị Nguyệt Hồng 10 năm trước của Trương Nghệ Hưng lấy khí chất phong lưu là bề ngoài, lấy cảm xúc tang thương làm nền tảng. Phải nói vai diễn Nhị Nguyệt Hồng năm ấy của Trương Nghệ Hưng là một trong những vai xuất sắc nhất của anh.

Trương Nghệ Hưng thành công diễn ra được cái mâu thuẫn ấy nằm thiết lập nhân vật này. Nhị Gia một thân ảnh vừa mang nét dịu dàng, thanh tao của kép hát trong làn điệu cổ, vừa ẩn chứa sự tàn bạo, dứt khoát của một tay lão luyện trong nghề đào mộ.

Nhị Nguyệt Hồng của Từ Chính Khê: Một khối xương cứng được bọc trong chiếc trường bào trắng như ánh trăng

Tà áo trắng bạc, quạt xếp trên đầu ngón tay, động



ĐIỆN ẢNH

tác chính cổ tay lộ rõ từng khớp xương, đó là cái thần thái được mài giũa từng nét một từ bậc thầy hát hí khúc.

Có người chê anh thiếu nét mềm mại của đào kép, thân hình quá cứng nhắc nhưng có lẽ họ quên mất rằng: Nguyệt Hồng trước hết là nhị gia của Cửu Môn, rồi mới là danh giá trên sân khấu. Hát là lớp vỏ ngoài, xuống mô mới là cốt cách.

Nhị Nguyệt Hồng của Từ Chính Khê không phong lưu, mà là sự phong lưu đã trầm lắng theo thời gian. Từ Chính Khê miêu tả người đàn ông trung niên đã bị thời gian mài nhẵn, dùng sự im lặng để che phủ biểu cảm. Anh gửi gắm vào nhân vật tất cả những thăng trầm của bản thân qua bao năm.

Đôi mắt Nhị Nguyệt Hồng của Từ Chính Khê là một trong những yếu tố thu hút khán giả theo dõi Cửu Môn. Mắt của quyền thần là toan tính và vực thăm, mắt của Nguyệt Hồng là tích xưa và tang thương.

Khi nhìn kẻ thù, lạnh đến đóng băng còn khi nhìn người trong lòng, lại dịu dàng như chứa đầy nước. Thứ tình sâu kín nén lại, nỗi bi thương nhẫn nhịn, tất cả đều ẩn trong một cái nhướn mày, một cái mím môi.

Không gào thét, không sụp đổ, câu nói “Có những chuyện, trốn không thoát” của anh tuy giọng nói không lớn, nhưng thứ giấu trong đáy mắt còn nặng hơn bất kỳ tiếng gào nào.

Anh chỉ lặng lẽ đứng đó thôi, nhưng khiến cả câu chuyện như trầm xuống. Nguyệt Hồng của Từ Chính Khê là sự thoát khỏi lớp áo quyền mưu kiêu sa, dùng sự trầm ổn và tinh tế từ tận xương tủy để định nghĩa lại nhiệt độ của một nhân vật.



Sự thay đổi của nhân vật theo thời gian

Dựa trên miêu tả “mỹ nam tử Trường Sa” của Nguyệt Hồng trong nguyên tác Cửu Môn, Trương Nghệ Hưng phù hợp hơn với hình tượng nhân vật này. Nguyên tác của Cửu Môn ghi nhận rằng Nhị Nguyệt Hồng, so với các đương gia khác được coi là người ôn hòa và thú vị hơn. Do đó, ngoại hình của Trương Nghệ Hưng linh động và nhu mỹ hơn, còn Từ Chính Khê thiên về vẻ đoan trang, cứng nhắc, thiếu đi nét hài hước nhẹ nhàng của nhị gia.

Thứ hai, mặc dù Nguyệt Hồng đau buồn vì mất vợ, nhưng đó là một nỗi buồn nhẹ nhàng, âm thầm giấu trong lòng mà vẫn có thể thoáng thấy (có thể tham

khảo truyện Ngô Tà Tư Gia Bút Kí về tiểu sử Nhị Nguyệt Hồng). Từ Chính Khê đôi khi lại thể hiện trực tiếp nỗi buồn đó thành sự mệt mỏi trên gương mặt, điều này có phần chưa thỏa đáng.

Ngược lại, Từ Chính Khê mang đến cảm giác trưởng thành hơn cho nhân vật này. Một số trường đoạn diễn của Từ Chính Khê có phần già dặn hơn, trầm lắng hơn. Sự chuyển biến này là cần thiết cho một nhân vật đã có khoảng cách 10 năm giữa hai phiên bản.

Xét tổng thể, nếu xem với tư cách là một độc giả yêu thích nguyên tác, nhiều khả năng người xem vẫn thiên về bản Nhị Nguyệt Hồng của Trương Nghệ Hưng hơn. Thế nhưng cũng không thể phủ nhận những nỗ lực mà Từ Chính Khê gửi gắm cho vai diễn này.

Vân Anh

Địch Lệ Nhiệt Ba đang bị đe dọa vị thế?

Địch Lệ Nhiệt Ba vẫn là một trong những ngôi sao hàng đầu của màn ảnh Hoa ngữ, nhưng sự vươn lên mạnh mẽ của nhiều gương mặt trẻ đang thu hút sự chú ý của công chúng. Cuộc chuyển giao thế hệ tại Cbiz khiến vị trí của các tiểu hoa đán 9X, trong đó có nữ diễn viên, trở thành chủ đề được bàn luận.

Trong nhiều năm qua, Địch Lệ Nhiệt Ba luôn là một trong những gương mặt nổi bật nhất của màn ảnh Hoa ngữ. Từ thành công của các bộ phim cổ trang đến những dự án hiện đại, Địch Lệ Nhiệt Ba xây dựng được vị thế vững chắc trong nhóm tiểu hoa đán được săn đón nhất Trung Quốc. Tuy nhiên, thị trường giải trí vốn không ngừng thay đổi. Khi một thế hệ diễn viên mới dần trưởng thành, những cái tên trẻ tuổi bắt đầu thu hút sự chú ý của khán giả và giới đầu tư.

Theo truyền thông Trung Quốc, làn sóng diễn viên sinh sau năm 2000 đang tạo ra sức cạnh tranh đáng kể. Trong bối cảnh đó, Địch Lệ Nhiệt Ba vẫn là ngôi sao có độ nhận diện cao, nhưng khoảng cách giữa cô và lớp diễn viên kế cận không còn quá lớn như trước. Đây cũng là lý do khiến nhiều cuộc thảo luận về tương lai của Địch Lệ Nhiệt Ba liên tục xuất hiện trên mạng xã hội.

Đặng Ân Hy



Đặng Ân Hy là một trong những cái tên được nhắc

đến nhiều nhất khi nói về thế hệ diễn viên trẻ đang lên. Sinh năm 2005, Đặng Ân Hy sớm được khán giả biết tới nhờ khả năng diễn xuất tự nhiên và gương mặt đậm chất điện ảnh. Thành công của bộ phim Hoa Khai Cẩm Tú giúp Đặng Ân Hy nhận được sự quan tâm lớn từ công chúng.

Không chỉ gây chú ý nhờ ngoại hình phù hợp với dòng phim cổ trang, Đặng Ân Hy còn được đánh giá cao ở khả năng truyền tải cảm xúc qua ánh mắt và biểu cảm.

Năm 2026 tiếp tục là một cột mốc đáng nhớ đối với Đặng Ân Hy khi nữ diễn viên ghi dấu ấn với vai diễn Cao Tùng Cách. Trước đó, Đặng Ân Hy từng để lại thiện cảm trong lòng khán giả qua nhiều tác phẩm điện ảnh và truyền hình.

Nhiều chuyên gia nhận định nếu duy trì phong độ hiện tại, Đặng Ân Hy hoàn toàn có thể trở thành một trong những gương mặt dẫn đầu thế hệ mới. Sự phát triển của Đặng Ân Hy cũng được xem là minh chứng cho quá trình chuyển giao đang diễn ra trong làng giải trí Hoa ngữ.

Triệu Kim Mạch



Triệu Kim Mạch lại là đại diện tiêu biểu cho nhóm diễn viên trẻ sở hữu cả danh tiếng lẫn thực lực. Bắt đầu hoạt động nghệ thuật từ khi còn nhỏ, Triệu Kim Mạch có lợi thế về kinh nghiệm diễn xuất so với nhiều đồng nghiệp cùng trang lứa. Vai diễn trong Thiếu Niên Phái từng giúp Triệu Kim Mạch tạo được dấu ấn mạnh mẽ với khán giả trẻ.

Sau đó, Triệu Kim Mạch tiếp tục ghi điểm với sự xuất hiện trong bom tấn Lưu Lạc Địa Cầu. Thành công của bộ phim không chỉ giúp tên tuổi Triệu Kim Mạch được biết đến rộng rãi mà còn mở ra nhiều cơ hội mới trong sự nghiệp.

Đáng chú ý, Triệu Kim Mạch còn là thủ khoa đầu vào ngành Biểu diễn của Học viện Hý kịch Trung ương, một trong những ngôi trường danh giá nhất Trung Quốc.

Những năm gần đây, Triệu Kim Mạch liên tục góp mặt trong các dự án nhận phản hồi tích cực như Khởi Đầu hay Tây Tráng. Giới chuyên môn đánh giá Triệu Kim Mạch là một trong những nữ diễn viên trẻ có khả năng xử lý tâm lý nhân vật tốt nhất hiện nay.

Chính vì vậy, Triệu Kim Mạch thường xuyên được xếp vào danh sách những ngôi sao được kỳ vọng sẽ



dần dặt màn ảnh Hoa ngữ trong tương lai.

Ngải Mễ



Bên cạnh Đặng Ân Hy và Triệu Kim Mạch, nhiều gương mặt trẻ khác cũng đang cho thấy tiềm năng đáng chú ý. Ngải Mễ là trường hợp tiêu biểu. Sinh năm 2008, nữ diễn viên gây thiện cảm nhờ ngoại hình trong trẻo và phong cách diễn xuất gần gũi.

Năm 2026, cô ghi dấu ấn ở cả mảng điện ảnh lẫn truyền hình khi liên tiếp xuất hiện trong những dự án được quan tâm.

Triệu Tình



Trong khi đó, Triệu Tình tiếp tục nhận được sự hỗ trợ từ công ty Hoan Ngu Ảnh Thị. Nhờ sở hữu ngoại hình phù hợp với phim cổ trang cùng cơ hội xuất hiện trong nhiều dự án lớn, nữ diễn viên đang dần tạo dựng chỗ đứng riêng trên màn ảnh. Vai diễn trong Phàm Nhân Tu Tiên được xem là bước tiến quan trọng của cô trong thời gian gần đây.

Hương Hàm Chi



Hương Hàm Chi cũng là một cái tên được nhắc đến nhiều. Dù từng đối mặt với không ít tranh cãi đời tư, nữ diễn viên sinh năm 2002 đang dần thay đổi

hình ảnh thông qua các vai diễn được đầu tư kỹ lưỡng. Thành công của nhân vật Bạch Y Mai trong Người Làm Ăn Lớn giúp cô nhận được nhiều đánh giá tích cực hơn từ công chúng.

Sự xuất hiện của hàng loạt gương mặt trẻ cho thấy thị trường giải trí Hoa ngữ đang bước vào giai đoạn cạnh tranh mạnh mẽ hơn.

Điều này không đồng nghĩa vị thế của Dịch Lệ Nhiệt Ba sẽ bị thay thế trong thời gian ngắn, bởi Dịch Lệ Nhiệt Ba vẫn sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo, giá trị thương mại cao cùng nhiều dự án đáng chú ý.

Tuy nhiên, việc Đặng Ân Hy, Triệu Kim Mạch và nhiều diễn viên trẻ liên tục tạo dấu ấn đang khiến cục diện của làng giải trí thay đổi từng ngày.

Ở thời điểm hiện tại, Dịch Lệ Nhiệt Ba vẫn là một trong những ngôi sao hàng đầu của màn ảnh Hoa ngữ. Dẫu vậy, sự trưởng thành nhanh chóng của Đặng Ân Hy, sự ổn định của Triệu Kim Mạch cùng hàng loạt gương mặt triển vọng khác đang mở ra một cuộc cạnh tranh mới.

Đây cũng là lý do khiến câu chuyện về tương lai của Dịch Lệ Nhiệt Ba tiếp tục trở thành chủ đề nhận được nhiều sự quan tâm từ khán giả yêu phim Hoa ngữ.

Lệ Phương

Ngô Cẩn Ngôn chưa bao giờ đẹp đến thế

Nhân dịp sinh nhật tuổi 36 của Ngô Cẩn Ngôn, Hoan Ngu Ảnh Thị đã tung ra bộ ảnh mới với chủ đề “Thời gian lắng đọng, lòng an tĩnh, năm tháng thêm phần viên mãn”.

Không còn là hình ảnh cô gái nhỏ nhắn, sắc sảo từng gây nhiều tranh luận, Ngô Cẩn Ngôn trong bộ ảnh lần này mang đến cảm giác dịu dàng, trưởng thành và đặc biệt cuốn hút.

Vu Chính tiếp tục đăng bài chúc mừng sinh nhật Ngô Cẩn Ngôn. Đây đã là năm thứ 8 liên tiếp Vu Chính đăng bài đúng giờ để chúc mừng sinh nhật nữ diễn viên, đồng thời một lần nữa khẳng định sẽ luôn là chỗ dựa vững chắc cho cô.

Từ năm 2018, khi Diên Hy Công Lược đưa tên tuổi Ngô Cẩn Ngôn đến gần khán giả, lời chúc sinh nhật đúng giờ của Vu Chính gần như đã trở thành một truyền thống. Sau nhiều năm đồng hành, mối quan hệ giữa hai người vẫn nhận được nhiều sự chú ý từ công chúng.

Trong bộ ảnh sinh nhật mới, Ngô Cẩn Ngôn diện một chiếc váy trắng dài với thiết kế thanh lịch, kết hợp mái tóc xoăn nhẹ buông tự nhiên.

Không cần trang điểm quá đậm, nữ diễn viên vẫn nổi bật với gương mặt nhỏ nhắn, đôi mắt linh động và khí chất nhẹ nhàng.

Đặc biệt, khoảnh khắc Ngô Cẩn Ngôn xoay người càng khiến tổng thể tạo hình trở nên ấn tượng.

Chiếc váy ôm vừa phải tôn lên đường cong thanh mảnh, phần lưng và bờ vai gọn gàng, kết hợp với mái tóc nâu xoăn mềm mại tạo nên cảm giác vừa mong manh vừa quyến rũ.

Nếu trước đây Ngô Cẩn Ngôn thường bị nhận xét là quá gầy, khiến đường nét khuôn mặt đôi lúc trở nên sắc và thiếu sức sống, thì hiện tại diện mạo của cô dường như đã có sự thay đổi rõ rệt.

Gương mặt có thêm độ đầy đặn vừa phải giúp các đường nét trở nên hài hòa hơn, đồng thời khiến khí chất của cô cũng trưởng thành và sang trọng hơn. Nhiều người từng không đánh giá cao nhan sắc của Ngô Cẩn Ngôn, thậm chí cô từng bị ví von khá khắt khe vì ngoại hình quá nhỏ nhắn.

Thế nhưng sau nhiều năm hoạt động trong showbiz, nữ diễn viên dường như đã tìm được phong cách phù hợp nhất với mình.

Cô không phải kiểu mỹ nhân sở hữu vẻ đẹp sắc sảo ngay từ cái nhìn đầu tiên. Ngô Cẩn Ngôn càng trưởng thành lại càng có nét riêng: gương mặt thanh tú, đôi mắt có thần, vóc dáng mảnh mai và một loại khí chất rất nhẹ nhàng. Đặc biệt, khi biết tiết chế lớp trang điểm và lựa chọn những trang phục thanh lịch, ưu điểm ngoại hình của cô càng được phát huy.



Có lẽ điều khiến khán giả bất ngờ nhất chính là việc Ngô Cẩn Ngôn sau khi kết hôn lại ngày càng đẹp hơn. Không chỉ là sự thay đổi về ngoại hình, thần thái của cô cũng trở nên bình thản, mềm mại và có phần viên mãn hơn.

Từ một nữ diễn viên thường xuyên bị soi xét về nhan sắc, Ngô Cẩn Ngôn hiện tại đã có thể tự tin xuất hiện với những tạo hình nữ tính, sang trọng mà không cần dựa quá nhiều vào kiểu trang điểm cầu kỳ hay bộ lọc hình ảnh.

Sự thăng hạng này thể hiện rõ nhất qua những hình ảnh hậu trường của bộ phim Phượng Bất Tê. Khoác lên mình bộ trang phục lộng lẫy, gương mặt đầy đặn giúp cô không còn vẻ khắc khổ mà toát lên khí chất cao quý, điềm nhiên nhưng đầy quyền lực.

Như Anh



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

Người Hàn và sự thông cảm kỳ lạ nơi công cộng

Lần đầu đi tàu điện ngầm ở Seoul, William Smith nhận thấy nhiều người Hàn khá thô lỗ, họ xô đẩy anh rồi tiếp tục đi mà không thèm xin lỗi.

“Ở Mỹ, nếu tôi vô tình va vào ai đó, dù đã xin lỗi vẫn có thể bị buộc tội quấy rối”, người đàn ông 37 tuổi nói.

Sau nhiều năm sống tại Hàn Quốc, anh hiểu rằng những va chạm nhỏ không có ý thường không cần lời xin lỗi. Trong trường hợp này, một cái gật đầu đủ để thể hiện thiện chí. Không ai cảm thấy bị xúc phạm bởi cách ứng xử này.

Nhiều ý kiến cho rằng người Hàn đã quen với môi trường công cộng đông đúc như xe buýt, tàu điện ngầm, coi đó là một phần cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, sự khác biệt về môi trường sống, điều kiện sinh hoạt cũng ảnh hưởng sâu sắc đến chuẩn mực văn hóa và cách ứng xử. Theo các chuyên gia, thói quen có vẻ “vô tâm” với không gian riêng của người khác thực chất bắt nguồn từ đặc điểm văn hóa tập thể - nơi quyền riêng tư cá nhân thường nhường chỗ cho lợi ích chung.

Han Min, giảng viên tâm lý học tại Đại học Ajou và là tác giả của nhiều cuốn sách về văn hóa, tâm lý Hàn Quốc, cho biết trong một xã hội đề cao tính tập thể, sự hòa hợp cộng đồng được đặt lên hàng đầu. Vì vậy, nếu một hành vi không bị coi là sai trái nghiêm trọng, rất ít người làm lớn chuyện.

“Trên tàu điện ngầm đông đúc, nếu vô tình va vào ai đó, họ sẽ mặc định đó chỉ là sự vô tình,

người bị va vào cũng nghĩ như vậy”, Han Min nói.

Park Jae-kyung, Chủ tịch Hiệp hội Ngôn ngữ và Văn hóa Hàn Quốc, cũng đồng tình rằng “văn hóa tập thể” đóng vai trò lớn trong cách người Hàn phản ứng với những va chạm nhỏ. Tuy nhiên, ông nhấn mạnh rằng Seoul không phải thành phố đông đúc nhất thế giới, và cách phản ứng trong những tình huống này phản ánh sự khác biệt văn hóa giữa các quốc gia.

Dữ liệu năm 2024 của Tạp chí Dân số Thế giới chỉ ra Seoul xếp thứ 33 trong danh sách các thành phố đông dân nhất thế giới. Tokyo (Nhật Bản) đứng đầu, tiếp theo là Delhi (Ấn Độ), Thượng Hải (Trung Quốc) và Dhaka (Bangladesh).

Theo chuyên gia, ở Nhật Bản, người ta thường xin lỗi ngay khi va vào người khác bằng câu “sumimasen”. Ở Mỹ cũng vậy, sự tôn trọng không gian cá nhân là một phần quan trọng trong văn hóa. Trong khi đó, Hàn Quốc lại không đề cao cái tôi cá nhân.

Việc người Hàn thường xuyên dùng từ “chúng ta” thay vì “tôi” là minh chứng rõ nhất cho lối sống đặt cộng đồng lên trên cá nhân. Thay vì nói “nhà tôi”, “làng tôi”, “trường tôi”, họ sẽ nói “nhà chúng ta”, “làng chúng ta”, “trường chúng ta”.

Park Jae-kyung đưa ra ví dụ: “Cách đây vài chục năm, nếu trẻ con trong xóm chơi với nhau rồi có đứa bị gãy kính, cha mẹ thường bỏ qua vì cho rằng đó là chuyện xảy ra giữa ‘bọn trẻ của chúng ta’. Hay nếu xe của ai đó bị xước trong bãi đỗ xe chung cư, họ cũng dễ bỏ qua vì nghĩ đó chỉ là một tai nạn nhỏ trong ‘xóm mình’”.

Chính từ tư duy “chúng ta”, người Hàn

chấp nhận tiếp xúc cơ thể ở mức độ cao hơn. Họ coi việc bạn bè nắm tay, khoác vai nhau là điều bình thường, dù điều này có thể bị xem là kỳ lạ trong văn hóa phương Tây. Ở các nhà tắm công cộng, người Hàn cũng không ngại để lộ cơ thể trong khu vực nghỉ ngơi bên ngoài phòng tắm.

Tuy nhiên, thái độ đối với việc tiếp xúc cơ thể nơi công cộng đang dần thay đổi, đặc biệt ở thế hệ trẻ. Nhiều người Hàn trong độ tuổi 20-30 cảm thấy khó chịu khi bị người khác xô đẩy mà không nhận được lời xin lỗi. Song, 30 tuổi, chia sẻ: “Tôi có thể chấp nhận những va chạm nhẹ khi ở nơi đông người. Nhưng đôi khi tôi bị người lớn tuổi xô mạnh mà chẳng nói gì cả, đó là lúc tôi bức xúc, bởi giới trẻ hiếm khi làm vậy”.

Giáo sư tâm lý học Kwak Geum-joo từ Đại học Quốc gia Seoul, cho biết sự khác biệt này xuất phát từ điều kiện sống thay đổi qua nhiều thập kỷ. Cách đây 30-40 năm, khi dân số Seoul tăng mạnh mà phương tiện công cộng còn thiếu, học sinh và nhân viên văn phòng không có lựa chọn nào khác ngoài việc chen chúc trong những chiếc xe buýt chật cứng. Khi đó, xe buýt đông đến mức phải đóng cửa nhiều lần mới khép lại được.

Do đó, việc người lớn tuổi thường xô đẩy không có nghĩa họ thô lỗ hay thiếu phép tắc. Đơn giản, đó từng là hành vi được chấp nhận trong thể hệ của họ.

“Còn giới trẻ ngày nay chịu ảnh hưởng từ phương Tây, có xu hướng đề cao cá nhân hơn. Họ nhạy cảm hơn với không gian riêng và nếu có va chạm, họ muốn nhận được lời xin lỗi”, bà Kwak nói. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

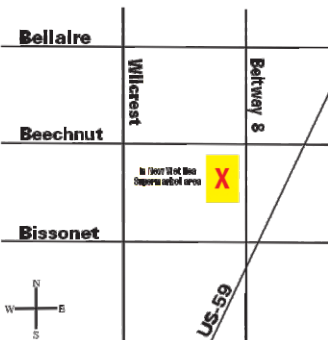
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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®



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns
Please Call TD Advisor, P.C.



We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- * Bookkeeping & Payroll Services
- * Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- * Taxing Authority Representation
- * Buying or Selling a Business Consultation
- * Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- * Personal Financial Statements
- * Estate Planning
- * Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ăn ít vẫn khó giảm cân nếu thiếu 5 dưỡng chất này

Không ít người cho rằng giảm cân đồng nghĩa với việc càng ăn ít càng tốt. Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng, điều quyết định hiệu quả giảm cân không chỉ nằm ở lượng calo nạp vào mà còn ở chất lượng dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn. Khi khẩu phần bị cắt giảm quá mức, cơ thể có nguy cơ thiếu protein, chất xơ, vitamin và khoáng chất, những thành phần đóng vai trò duy trì khối cơ, điều hòa hormone, hỗ trợ miễn dịch và giữ cho quá trình trao đổi chất hoạt động bình thường.

Tiến sĩ Melina Jampolis, bác sĩ nội khoa và chuyên gia dinh dưỡng tại Mỹ, cho biết nhiều người chỉ tập trung tạo thâm hụt calo mà quên cơ thể vẫn cần đủ dưỡng chất để đốt cháy năng lượng hiệu quả. Một chế độ ăn thiếu vi chất có thể khiến cảm giác đói tăng lên, cơ bắp suy giảm, cơ thể mệt mỏi và làm quá trình giảm cân trở nên khó khăn hơn. Nghiên cứu đăng trên Nutrients năm 2024 cũng cho thấy những người giảm cân thành công và duy trì kết quả lâu dài thường có chế độ ăn giàu protein, chất xơ và các vi chất thiết yếu thay vì chỉ đơn thuần cắt giảm lượng calo.

Protein giúp giữ cơ và duy trì trao đổi chất

Protein là dưỡng chất được các chuyên gia ưu tiên hàng đầu khi xây dựng chế độ ăn giảm cân. Trong quá trình giảm mỡ, cơ thể không chỉ mất mô mỡ mà còn có nguy cơ mất khối cơ nếu lượng protein không đủ. Theo Giáo sư Stuart Phillips, chuyên gia nghiên cứu về chuyển hóa cơ bắp tại Đại học McMaster (Canada), khối cơ là động cơ tiêu hao năng lượng của cơ thể. Càng bảo tồn được cơ bắp trong thời gian giảm cân, tốc độ trao đổi chất càng ít bị suy giảm, từ đó hạn chế tình trạng tăng cân trở lại sau khi kết thúc chế độ ăn.

Protein còn có hiệu ứng sinh nhiệt cao hơn carbohydrate và chất béo. Điều này đồng nghĩa cơ thể phải tiêu hao nhiều năng lượng hơn để tiêu hóa và chuyển hóa protein. Đồng thời, protein kích thích giải phóng các hormone tạo cảm giác no như GLP-1 và PYY, giúp giảm cảm giác thèm ăn giữa các bữa. Theo Hiệp hội Dinh dưỡng Thể thao Quốc tế (ISSN), người đang giảm cân kết hợp tập luyện nên duy trì lượng protein khoảng 1,2-1,6 g/kg cân nặng mỗi ngày để bảo vệ khối cơ. Những nguồn protein chất lượng bao gồm cá, thịt nạc, trứng, sữa chua Hy Lạp, đậu phụ, đậu nành, tôm và các loại đậu.

Chất xơ giúp kiểm soát cơn đói

Một trong những sai lầm phổ biến khi ăn kiêng là giảm mạnh tinh bột nhưng cũng đồng thời cắt luôn rau xanh, trái cây và các loại đậu, khiến lượng chất xơ giảm đáng kể. Theo Tiến sĩ Joanne Slavin, chuyên gia dinh dưỡng của Đại học Minnesota (Mỹ), chất xơ hòa tan hấp thụ nước và tạo thành dạng gel trong đường tiêu hóa, làm chậm quá trình làm rỗng dạ dày. Nhờ đó, cảm giác no kéo

dài hơn và lượng thức ăn tiêu thụ ở bữa sau có xu hướng giảm. Chất xơ còn giúp hệ vi sinh vật đường ruột tạo ra các axit béo chuỗi ngắn có lợi, góp phần điều hòa hormone kiểm soát cảm giác đói và hỗ trợ chuyển hóa glucose.

Một phân tích tổng hợp trên The Lancet cho thấy những người tiêu thụ nhiều chất xơ có nguy cơ béo phì, đái tháo đường type 2 và bệnh tim mạch thấp hơn so với nhóm ăn ít chất xơ. Các chuyên gia khuyến nghị phụ nữ trưởng thành nên bổ sung khoảng 25-30 g chất xơ mỗi ngày từ rau xanh, trái cây ít ngọt, yến mạch, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, khoai lang và hạt.

Canxi và vitamin D không chỉ dành cho xương

Nhiều người loại bỏ sữa hoặc các sản phẩm từ sữa khi giảm cân vì lo ngại chất béo. Điều này có thể khiến lượng canxi và vitamin D giảm xuống dưới mức khuyến nghị. Theo Tiến sĩ Heike Bischoff-Ferrari, chuyên gia lão khoa và dinh dưỡng tại Đại học Zurich (Thụy Sĩ), giảm cân thường đi kèm với giảm mật độ xương nếu khẩu phần thiếu canxi và vitamin D, đặc biệt ở phụ nữ sau tuổi 40 hoặc bước vào giai đoạn tiền mãn kinh. Vitamin D còn tham gia vào hoạt động của cơ bắp, hệ miễn dịch và quá trình điều hòa insulin. Một số nghiên cứu cho thấy tình trạng thiếu vitamin D có liên quan đến nguy cơ tích tụ mỡ nội tạng và suy giảm sức mạnh cơ.

Những nguồn canxi phù hợp với chế độ giảm cân gồm sữa ít béo, sữa chua không đường, phô mai tươi, cá nhỏ ăn cả xương, cải xoăn, cải thìa và đậu phụ... Trong khi đó, vitamin D có thể được bổ sung thông qua cá hồi, cá thu, lòng đỏ trứng, nấm, tiếp xúc tia UV và ánh nắng buổi sáng với thời gian hợp lý.

Sắt giúp duy trì năng lượng

Một môi, chóng mặt hoặc giảm khả năng tập luyện trong thời gian ăn kiêng đôi khi không phải do thiếu năng lượng mà là dấu hiệu thiếu sắt. Phụ nữ trong độ tuổi sinh sản có nhu cầu sắt cao hơn nam giới do mất máu trong chu kỳ kinh nguyệt. Khi khẩu phần bị cắt giảm, nguy cơ thiếu sắt càng tăng, đặc biệt ở người hạn chế thịt đỏ. Theo Tiến sĩ Nancy Clark, chuyên gia dinh dưỡng thể thao tại Mỹ, thiếu sắt khiến quá trình vận chuyển oxy đến các mô kém hiệu quả, làm giảm sức bền, khả năng vận động và khiến người ăn kiêng dễ bỏ cuộc vì luôn cảm thấy kiệt sức. Nguồn sắt tốt bao gồm thịt bò nạc, gan, hải sản có vỏ, lòng đỏ trứng, các loại đậu và rau lá xanh đậm. Kết hợp thực phẩm giàu vitamin C như ổi, cam, kiwi hoặc ớt chuông trong bữa ăn có thể giúp tăng hấp thu sắt từ thực vật.

Chất béo tốt giúp kiểm soát hormone và giảm viêm

Không ít người loại bỏ hoàn toàn dầu mỡ khi muốn giảm cân. Tuy nhiên, chất béo không phải là kẻ thù của vóc dáng. Điều quan trọng là lựa chọn đúng loại chất béo. Theo Giáo sư Walter Willett, Trường Y tế Công cộng Harvard T.H.

Chan, chất béo không bão hòa, đặc biệt là omega-3, có vai trò quan trọng trong việc giảm viêm mạn tính, cải thiện sức khỏe tim mạch và hỗ trợ điều hòa các hormone liên quan đến cảm giác no.

Một chế độ ăn quá ít chất béo còn có thể ảnh hưởng đến quá trình hấp thu các vitamin tan trong dầu như A, D, E và K, đồng thời tác động đến quá trình tổng hợp hormone sinh dục ở phụ nữ. Các nguồn chất béo lành mạnh gồm cá béo như cá hồi, cá thu, cá mòi, quả bơ, dầu ôliu nguyên chất, hạt óc chó, hạt chia, hạt lanh và hạnh nhân. Thay vì loại bỏ hoàn toàn chất béo, các chuyên gia khuyến nghị sử dụng lượng vừa phải và ưu tiên các nguồn chất béo chưa bão hòa để vừa kiểm soát cân nặng vừa bảo vệ sức khỏe lâu dài.

Một chế độ ăn giàu protein, chất xơ, canxi, vitamin D, sắt và chất béo tốt không chỉ giúp giảm mỡ hiệu quả mà còn bảo vệ khối cơ, duy trì năng lượng và hạn chế nguy cơ tăng cân trở lại sau khi đạt mục tiêu. Các chuyên gia khuyến cáo người trưởng thành chỉ nên giảm khoảng 300-500 kcal mỗi ngày so với nhu cầu năng lượng thực tế, đồng thời kết hợp vận động sức mạnh ít nhất hai buổi mỗi tuần và ngủ đủ giấc để tối ưu quá trình đốt mỡ. Đây được xem là chiến lược an toàn và có nhiều bằng chứng khoa học nhất để giảm cân lâu dài mà không đánh đổi sức khỏe. ■

Tuổi thọ nữ giới Nhật Bản dẫn đầu thế giới 41 năm liên tiếp

Tuổi thọ trung bình của nữ giới Nhật Bản năm 2025 đạt 87,33 tuổi, tiếp tục đứng đầu thế giới trong năm thứ 41 liên tiếp.

Theo công bố của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản, tuổi thọ trung bình của nữ giới nước này trong năm 2025 là 87,33 tuổi, tăng 0,2 tuổi so với năm trước. Tuổi thọ trung bình của nam giới là 81,35 tuổi, tăng 0,25 tuổi và đứng thứ 7 thế giới. Theo đánh giá của Bộ này, mặc dù tuổi thọ trung bình vẫn chưa trở lại mức trước đại dịch, số ca tử vong do COVID-19 đã giảm, góp phần giúp tuổi thọ trung bình tăng lên. Sau đại dịch, chỉ số này tại Nhật Bản bắt đầu tăng trở lại từ năm 2023.

Yếu tố đóng góp lớn nhất vào mức tăng tuổi thọ trung bình là tỷ lệ tử vong do ung thư ở nam giới giảm, trong khi tỷ lệ tử vong do COVID-19 và bệnh tim mạch ở nữ giới cũng giảm.

Nhật Bản cũng đưa ra khái niệm “tuổi thọ khỏe mạnh”, được hiểu là độ tuổi mà con người có thể sống mà không bị hạn chế trong sinh hoạt hàng ngày bởi các vấn đề sức khỏe. Năm 2022, “tuổi thọ khỏe mạnh” tại nước này đạt 72,57 tuổi đối với nam giới và 75,45 tuổi đối với nữ giới.

Việc tính toán chính xác “tuổi thọ khỏe mạnh” được cho là sẽ giúp sử dụng hiệu quả hơn các quỹ an sinh xã hội dành cho người cao tuổi. Trước độ tuổi này, nguồn lực cần được tập trung cho công tác phòng bệnh, trong khi sau đó, chi phí điều trị bệnh sẽ gia tăng. ■



Năm thói quen giúp tăng tốc độ trao đổi chất sau tuổi 40

Duy trì khối cơ, ngủ đủ giấc và ăn đủ protein có tác động lớn hơn nhiều so với dùng thực phẩm chức năng được quảng cáo là đốt mỡ.

Không ít người nhận thấy cân nặng tăng và vòng eo lớn hơn khi bước qua tuổi 40 dù chế độ ăn gần như không thay đổi. Điều này thường được lý giải do trao đổi chất chậm lại. Tuy nhiên, theo các chuyên gia nội tiết và dinh dưỡng, tốc độ chuyển hóa không giảm đột ngột chỉ vì tuổi tác mà chủ yếu liên quan đến sự suy giảm khối cơ, ít vận động, thay đổi nội tiết và chất lượng giấc ngủ.

Tiến sĩ Steven Heymsfield, chuyên gia dinh dưỡng tại Pennington Biomedical Research Center (Mỹ), cho biết nhu cầu năng lượng và chuyển hóa của cơ thể chịu ảnh hưởng đồng thời bởi tuổi tác, thành phần cơ thể và mức độ hoạt động thể chất. Vì vậy, duy trì cơ bắp và lối sống năng động đóng vai trò quan trọng trong việc giữ mức tiêu hao năng lượng hàng ngày.

Ưu tiên protein trong mỗi bữa ăn

Sau tuổi 40, cơ thể bắt đầu xuất hiện hiện tượng kháng đồng hóa, nghĩa là cơ bắp phản ứng kém hơn với protein trong khẩu phần ăn. Nếu lượng protein không đủ, tốc độ mất cơ diễn ra nhanh hơn, kéo theo sự sụt giảm của chuyển hóa cơ bản. Giáo sư Stuart M. Phillips, chuyên gia về chuyển hóa cơ và lão hóa tại Đại học McMaster (Canada), cho biết người trung niên và lớn tuổi cần phân bổ protein đều trong ngày thay vì chỉ tập trung vào một bữa ăn. Nhiều nghiên cứu cho thấy mỗi bữa nên cung cấp khoảng 20-30 g protein chất lượng cao để kích thích tổng hợp protein cơ hiệu quả hơn. Nguồn protein nên ưu tiên gồm cá, thịt gia cầm, trứng, sữa chua Hy Lạp, đậu nành, các loại đậu và sữa.



Ảnh minh họa

Tập sức mạnh ít nhất hai lần mỗi tuần

Nhiều người sau tuổi 40 chỉ tập đi bộ hoặc chạy bộ để giảm cân. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng tập kháng lực mới là chìa khóa giúp duy trì tốc độ trao đổi chất lâu dài. Theo nghiên cứu đăng trên *New England Journal of Medicine*, khi giảm cân mà không kết hợp tập sức mạnh, cơ thể dễ mất cả cơ và xương. Ngược lại, các bài tập kháng

lực hoặc kết hợp kháng lực với aerobic giúp bảo tồn khối cơ, cải thiện chức năng vận động và hạn chế tình trạng suy giảm chuyển hóa do mất cơ. Các bài tập như squat, chống đẩy, nâng tạ, tập với dây kháng lực hoặc máy tập đều có hiệu quả nếu được duy trì đều đặn.

Đi bộ sau bữa ăn

Đi bộ khoảng 10-20 phút sau khi ăn không chỉ giúp tiêu hao thêm năng lượng mà còn cải thiện khả năng sử dụng glucose của cơ bắp. Theo các chuyên gia nội tiết, khi cơ hoạt động sau bữa ăn, glucose được vận chuyển vào tế bào hiệu quả hơn, góp phần giảm đường huyết sau ăn và cải thiện độ nhạy insulin. Đây là lợi ích đặc biệt quan trọng ở người trung niên khi nguy cơ kháng insulin bắt đầu tăng lên. Thói quen này cũng dễ duy trì hơn so với những buổi tập cường độ cao kéo dài.

Ngủ đủ 7 - 9 giờ mỗi đêm

Giấc ngủ là yếu tố thường bị bỏ qua khi nói về chuyển hóa. Ngủ không đủ làm tăng nồng độ cortisol, giảm độ nhạy insulin, đồng thời ảnh hưởng đến hai hormone kiểm soát cảm giác đói và no là ghrelin và leptin. Hệ quả là cơ thể dễ thêm đồ ngọt, ăn nhiều hơn và tích mỡ vùng bụng. Giáo sư Stuart Phillips cho rằng bên cạnh dinh dưỡng và vận động, giấc ngủ là một trong những trụ cột quan trọng nhất của quá trình lão hóa khỏe mạnh. Ông khuyến khích duy trì giờ ngủ ổn định và hạn chế caffeine hoặc rượu vào cuối ngày để cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Không ăn kiêng quá khắt khe

Nhiều người cho rằng cắt giảm càng nhiều calo thì càng giảm cân nhanh. Tuy nhiên, chế độ ăn quá ít năng lượng trong thời gian dài khiến cơ thể thích nghi bằng cách giảm tiêu hao năng lượng và tăng nguy cơ mất cơ.

Mục tiêu của giảm cân sau tuổi 40 không chỉ là giảm số cân trên bàn cân mà còn phải bảo tồn khối cơ để duy trì sức khỏe chuyển hóa lâu dài. Thay vì nhịn ăn cực đoan, các chuyên gia khuyến nghị tạo mức thâm hụt calo vừa phải, ăn đa dạng thực phẩm giàu protein, chất xơ, chất béo lành mạnh và duy trì tập luyện thường xuyên.

Trao đổi chất giảm không hoàn toàn do tuổi tác

Nghiên cứu của *Mayo Clinic* cho thấy hiệu ứng sinh nhiệt của thực phẩm - lượng năng lượng cơ thể tiêu hao để tiêu hóa và hấp thu thức ăn - có xu hướng giảm ở người lớn tuổi. Tuy nhiên, các nhà khoa học nhấn mạnh đây chỉ là một phần của bức tranh. Việc mất khối cơ, giảm vận động và thay đổi nội tiết mới là những yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến tổng mức tiêu hao năng lượng hàng ngày.

Theo các chuyên gia, không có loại thực phẩm hay viên uống nào có thể tăng tốc trao đổi chất một cách đáng kể.

Ngược lại, việc duy trì khối cơ thông qua ăn đủ protein, tập luyện sức mạnh, ngủ đủ và vận động đều đặn mới là chiến lược đã được chứng minh bằng bằng chứng khoa học giúp kiểm soát cân nặng, giảm nguy cơ rối loạn chuyển hóa khi bước qua tuổi 40. ■

Những câu nói người EQ cao luôn tránh

Thay vì dùng những câu xoa dịu, người có EQ cao thường thừa nhận cảm xúc của đối phương và chủ động đối thoại để hàn gắn tổn thương.

Tiến sĩ Deborah Vinall, Giám đốc tâm lý của Recovered (Mỹ), cho biết người có EQ cao thường thể hiện sự đồng cảm, chịu trách nhiệm khi mắc lỗi và sẵn sàng sửa chữa thay vì né tránh hoặc đổ lỗi.

Một trong những dấu hiệu của người có EQ cao là khả năng đối diện với xung đột. Khi nhận biết những cảm xúc khó chịu, họ trò chuyện thẳng thắn về vấn đề để khôi phục mối quan hệ.

Bà Vinall cho biết những câu nói như “Chẳng có gì to tát cả” hay “Không sao đâu” người có EQ cao thường tránh. Dù được dùng để xoa dịu, chúng khiến người nghe cảm thấy cảm xúc của mình bị xem nhẹ. Những câu nói này xuất phát từ nhu cầu tự vệ khi một người không muốn đối mặt với thiếu sót của bản thân.

Việc liên tục bị phủ nhận cảm xúc khiến người nghe tự hoài nghi bản thân và giảm khả năng điều tiết. Theo bà Vinall, nếu diễn ra thường xuyên, hành vi này trở thành một dạng lạm dụng tâm lý.

Thay vì nói “Chẳng có gì to tát cả”, người có EQ cao sẽ nói: “Tôi hiểu tại sao điều đó lại gây tổn thương”. Câu nói này thừa nhận cảm xúc của đối phương mà không đồng nghĩa với việc người nói cố ý gây ra chuyện đó.

Một cách khác là nói “Tôi rất xin lỗi” và không kèm theo lời biện minh như “nhưng tôi không cố ý”. Câu “Hãy kể cho tôi nghe thêm” cũng là một phản hồi thể hiện sự quan tâm, ngay cả khi hai bên chưa đồng tình với nhau.

Bên cạnh đó, chuyên gia cho biết người EQ cao cũng tránh các câu nói sau:

“Chuyện không phải như vậy”: Câu này vội vàng phủ nhận trải nghiệm của đối phương, cản trở sự thấu hiểu.

“Đó là vấn đề của bạn”: Câu nói thiếu sự đồng cảm và không thể hiện thiện chí tìm hiểu vấn đề.

“Bạn làm tôi tức điên lên rồi”: Câu nói chuyển trách nhiệm quản lý cảm xúc sang người khác.

“Tôi rất tiếc vì bạn cảm thấy như vậy”: Đây không phải lời xin lỗi vì người nói không nhận trách nhiệm. Theo bà Vinall, đây chỉ là lời ngụy biện mượn danh một câu xin lỗi.

“Tôi chỉ đùa thôi. Bạn nghiêm túc quá mức đấy”: Câu nói làm giảm giá trị tổn thương của người khác và biến lời bào chữa thành cách né tránh trách nhiệm. Ngay cả một trò đùa không có ý xấu, người nói vẫn cần nhận lỗi.

“Bạn làm mọi chuyện trở nên quá nghiêm trọng”: Câu này chuyển trọng tâm từ việc lắng nghe sang phán xét phản ứng của người đang bị tổn thương. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thói quen buổi tối khiến mỡ bụng âm thầm tích tụ trong lúc ngủ

Nhiều thói quen tưởng vô hại trước khi ngủ cũng có thể khiến cơ thể ưu tiên tích trữ mỡ nội tạng, làm vòng eo tăng dần theo thời gian.

Nhiều người cho rằng mỡ bụng chỉ xuất hiện do ăn quá nhiều hoặc ít vận động. Tuy nhiên, các nghiên cứu mới về dinh dưỡng theo nhịp sinh học cho thấy thời điểm ăn, ánh sáng, giấc ngủ và cách kết thúc một ngày đều có thể quyết định cơ thể sẽ đốt hay tích trữ năng lượng trong suốt đêm.

Ăn tối quá sát giờ ngủ

Không chỉ lượng calo, khoảng cách giữa bữa tối và thời điểm đi ngủ cũng ảnh hưởng đáng kể đến quá trình chuyển hóa. Một nghiên cứu của Đại học Johns Hopkins và Đại học Columbia (Mỹ) phát hiện khi bữa tối được lùi từ 18h sang 22h, người tham gia có mức đường huyết sau ăn tăng cao hơn, cortisol tăng và tốc độ đốt cháy chất béo trong đêm giảm khoảng 10%. Hiệu ứng này rõ rệt hơn ở những người có thói quen ngủ sớm.

Theo TS Daisy Duan, bác sĩ nội tiết tại Johns Hopkins Medicine, khi ăn quá muộn, cơ thể bước vào giấc ngủ trong trạng thái vẫn đang tiêu hóa. Điều này khiến đồng hồ sinh học giữa não và các cơ quan chuyển hóa không còn đồng bộ, làm giảm khả năng oxy hóa mỡ và tăng xu hướng tích trữ năng lượng dưới dạng mỡ, đặc biệt là mỡ nội tạng. Phân bổ nhiều năng lượng hơn vào ban ngày và ăn sớm giúp giảm cân hiệu quả hơn so với ăn nhiều vào buổi tối, ngay cả khi tổng lượng calo tương đương.



Ảnh minh họa

Tắt đèn muộn, tiếp xúc ánh sáng mạnh trước khi ngủ

Nhiều người tránh đồ ngọt vào buổi tối nhưng lại dành hàng giờ xem điện thoại, máy tính bảng hoặc làm việc dưới ánh sáng trắng cường độ cao. Theo các chuyên gia về nhịp sinh học, ánh sáng ban đêm không chỉ làm giảm tiết melatonin mà còn khiến các tín hiệu chuyển hóa trong gan, mô mỡ và tuyến tụy bị lệch pha. Melatonin vốn không chỉ là hormone giúp ngủ ngon mà còn tham gia điều hòa độ nhạy insulin và quá trình sử dụng năng lượng. Khi hormone này bị ức chế kéo dài, cơ thể có xu hướng xử lý glucose kém hiệu quả hơn và tăng tích lũy mỡ theo thời gian. Các bác sĩ chuyên

về giấc ngủ khuyến cáo nên giảm cường độ ánh sáng trong vòng 1-2 giờ trước khi đi ngủ, hạn chế màn hình sáng để đồng hồ sinh học hoạt động đúng chu kỳ, hỗ trợ quá trình đốt mỡ trong đêm.

Kéo dài thời gian ăn đến tận khuya

Không ít người ăn tối đúng giờ nhưng vẫn liên tục ăn vặt, uống sữa, trái cây hoặc đồ ngọt đến gần nửa đêm. Khoảng thời gian từ bữa ăn cuối đến lúc ngủ càng dài và ổn định thì đường huyết trong suốt đêm càng thấp, dao động glucose cũng ít hơn. Ngược lại, việc liên tục kéo dài thời gian ăn uống vào buổi tối khiến cơ thể gần như không có thời gian nghỉ chuyển hóa. TS Emily Manoogian, nhà nghiên cứu nhịp sinh học tại Viện Salk (Mỹ), cho biết cơ thể không chỉ cần ngủ mà hệ chuyển hóa cũng cần một khoảng nghỉ ngơi sinh lý vào ban đêm để chuyển sang giai đoạn sửa chữa tế bào và huy động mỡ dự trữ làm năng lượng. Nếu ăn kéo dài đến sát giờ ngủ mỗi ngày, cơ thể sẽ duy trì nồng độ insulin cao lâu hơn, làm giảm khả năng huy động mỡ tích trữ.

Thường xuyên thức khuya dù vẫn ngủ đủ giờ

Nhiều người nghĩ ngủ đủ 7-8 tiếng là đủ, bất kể đi ngủ lúc 1-2 giờ sáng. Tuy nhiên, các nghiên cứu về nhịp sinh học cho thấy những người thuộc nhóm “ăn và thức muộn” thường có tỷ lệ mỡ bụng, đường huyết và rối loạn lipid máu cao hơn. Nguyên nhân không chỉ nằm ở thời lượng ngủ mà còn ở việc đồng hồ sinh học bị lệch khỏi chu kỳ sáng - tối tự nhiên. Theo các chuyên gia, ban đêm là thời điểm cơ thể giảm khả năng dung nạp glucose và giảm hiệu quả xử lý chất béo. Vì vậy, càng kéo dài thời gian thức, nguy cơ ăn thêm và tiêu hao năng lượng kém càng tăng. Cùng một loại thực phẩm nhưng nếu tiêu thụ vào ban đêm sẽ tạo phản ứng chuyển hóa bất lợi hơn so với ban ngày, góp phần làm tăng mỡ nội tạng theo thời gian.

Dành cả buổi tối ngồi yên sau bữa ăn

Sau bữa tối, nhiều người ngồi xem phim, lướt mạng xã hội hoặc làm việc liên tục đến lúc đi ngủ. Theo các chuyên gia nội tiết, cơ bắp là nơi tiêu thụ phần lớn glucose sau ăn. Nếu gần như không vận động, lượng đường trong máu tồn tại lâu hơn, insulin phải tiết nhiều hơn để đưa glucose vào tế bào, tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình dự trữ mỡ. Các nghiên cứu về chuyển hóa cho thấy chỉ cần đi bộ nhẹ hoặc thực hiện vài phút vận động cường độ thấp sau bữa tối cũng giúp cải thiện kiểm soát đường huyết và giảm gánh nặng chuyển hóa trước khi ngủ. TS Collin Popp, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học New York (Mỹ), nhận định các chiến lược tối ưu thời điểm ăn kết hợp vận động nhẹ sau bữa tối có thể mang lại lợi ích đáng kể cho kiểm soát cân nặng mà không cần cắt giảm quá nhiều calo.

Các chuyên gia cho rằng xu hướng mới trong kiểm soát cân nặng không còn chỉ tập trung vào câu hỏi “ăn bao nhiêu” mà còn là “ăn khi nào” và “kết thúc một ngày như thế nào”. Một lịch trình buổi tối lý tưởng gồm ăn tối trước giờ ngủ khoảng 3 giờ, hạn chế ăn vặt về đêm, giảm ánh sáng xanh,

vận động nhẹ sau bữa tối và duy trì giờ ngủ ổn định có thể giúp đồng bộ đồng hồ sinh học, cải thiện khả năng đốt mỡ trong lúc ngủ và hạn chế tích tụ mỡ bụng về lâu dài. ■

Bí mật trong thùng carton dành cho trẻ sơ sinh Phần Lan

Thay vì dùng nôi đắt tiền, trẻ sơ sinh Phần Lan thường ngủ trong chiếc thùng carton do chính phủ cấp phát kèm đồ dùng thiết yếu.

Chuẩn bị đón con đầu lòng, vợ chồng anh Daniel Nord ở Helsinki nhận được chiếc thùng giấy carton nặng khoảng 8 kg sau một lần khám thai. Chiếc thùng chứa sẵn quần áo, chăn và nhiều vật dụng. Gói hỗ trợ này của chính phủ được giải thích là giúp họ bớt bỡ ngỡ khi chuẩn bị đón con.

“Khi nhìn thấy những bộ quần áo nhỏ xíu, mọi thứ bỗng trở nên thật hơn và chúng tôi bắt đầu tưởng tượng về con”, anh Daniel nói.

Chiếc thùng thuộc gói hỗ trợ thai sản của Phần Lan. Hộp cấp trong năm 2026 gồm 38 món như quần áo, mũ len, túi ngủ, nhiệt kế nước, kéo cắt móng và bàn chải đánh răng. Các sản phẩm mang màu trung tính, phù hợp cho cả bé trai và bé gái. Điểm đặc biệt là một tấm nệm vừa khít bên trong, biến chiếc hộp thành chiếc giường đầu tiên của trẻ. Những em bé Phần Lan ngủ trong đó suốt những tháng đầu đời.

Tập quán này bắt nguồn từ hoàn cảnh của Phần Lan vào cuối thập niên 1930, khi nhà ở chật chội và tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh cao. Năm 1938, chính phủ bắt đầu cấp quần áo, vải, xà phòng cho các bà mẹ thu nhập thấp. Để nhận trợ cấp, thai phụ phải đến cơ sở y tế khám, giúp phát hiện sớm các nguy cơ thai kỳ. Trong những căn nhà đông người, thùng carton tạo ra chỗ ngủ riêng và sạch sẽ cho em bé. Đến năm 1949, chính sách được mở rộng cho mọi bà mẹ, không phân biệt thu nhập. Từ biện pháp hỗ trợ người nghèo, chiếc hộp trở thành biểu tượng cho quan niệm “mọi đứa trẻ đều có khởi đầu như nhau”.

Các vật dụng bên trong cũng thay đổi theo từng thời kỳ. Thập niên 1960, túi ngủ được thêm vào để khuyến khích cho trẻ ngủ ngoài trời - thói quen phổ biến tại Bắc Âu. Bình sữa sau đó bị loại bỏ để thúc đẩy nuôi con bằng sữa mẹ. Sang thập niên 1970, bao cao su và chất bôi trơn được đưa vào hộp nhằm chăm sóc sức khỏe sinh sản phụ nữ sau sinh. Hiện tại, các gia đình có thể chọn nhận hộp đồ hoặc tiền mặt. Khoảng 2/3 gia đình tại Phần Lan vẫn chọn hiện vật, đặc biệt là những người lần đầu làm cha mẹ.

Chị Anna, vợ anh Daniel, cho biết quần áo trong hộp có chất lượng tốt và có thể dùng lại cho bé sau. Phần Lan là quốc gia Bắc Âu duy nhất duy trì mô hình cấp hộp sơ sinh trên toàn quốc. Theo anh Daniel, chính sách này thể hiện sự quan tâm của xã hội đến các gia đình có con nhỏ. Dịch vụ y tế và đồ dùng sơ sinh giúp cha mẹ cảm thấy an tâm hơn khi bắt đầu hành trình nuôi con, anh cho biết. ■



Sai lầm tài chính khiến người tuổi 60 hối tiếc nhất

Nhiều người bước sang tuổi 60 cảm thấy hối hận vì lỡ cho con cái quá nhiều tiền, chần chừ tận hưởng cuộc sống hay quá an toàn trong đầu tư.

Khi được hỏi về điều hối tiếc nhất trong tài chính, nhiều người ở tuổi 60 không chỉ nhắc đến việc thiếu tiền tiết kiệm hưu trí. Theo các cố vấn tài chính, sự hối hận lớn nhất thường đến từ những quyết định trước khi nghỉ hưu.

Cho con cái quá nhiều tiền

Nhiều cha mẹ muốn hỗ trợ con cái mua nhà, trả nợ và giảm thuế thừa kế sau khi qua đời. Tuy nhiên, việc cho đi quá nhiều và quá sớm có thể gây tác dụng ngược. Nghiên cứu từ công ty quản lý tài sản St James's Place (Anh) cho thấy, 25% cha mẹ dự kiến dùng tiết kiệm hưu trí để giúp con, 15% định bán bớt tài sản. Hậu quả là 31% tin rằng họ sẽ phải lùi thời gian nghỉ hưu.

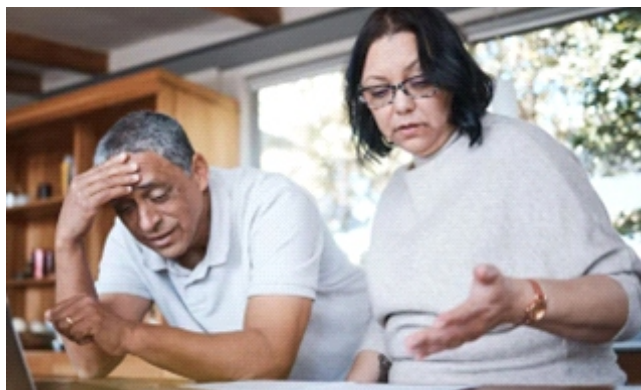
Alexandra Loydon, chuyên gia của St James's Place, khuyên các bậc phụ huynh nên chia nhỏ khoản tiền, vừa cho vừa đánh giá lại khả năng tài chính của bản thân.

Trì hoãn tận hưởng cuộc sống

Tiết kiệm cho tuổi già là quan trọng nhưng nhiều người tiếc vì đã không chi tiêu để tận hưởng cuộc sống khi còn trẻ khỏe.

Matthew Beck, từ công ty tư vấn tài chính Smith & Pinching (Anh), từng chứng kiến nhiều người đổ bệnh hoặc tử vong sớm trước khi kịp hưởng thụ tiền tiết kiệm. Nhiều người có hoàn cảnh kỳ nghỉ để bảo đảm an toàn cho tuổi hưu.

Will Bryant, Giám đốc chiến lược tại nền tảng đầu tư Plum, khuyên nên nhờ chuyên gia tài chính để thấy việc đi du lịch hay mua nhà hiện tại chưa chắc làm lệch hướng kế hoạch hưu trí. Việc chia tiền vào các quỹ ngắn hạn và dài hạn sẽ giúp đáp ứng cả nhu cầu chi tiêu tức thời lẫn tích lũy.



Ảnh minh họa

Bám trụ công việc nhằm chán

Khảo sát của chi nhánh JP Morgan Personal Investing tại Anh cho thấy 31% người trung niên hối hận vì làm quá lâu một công việc nhằm chán và 21% ước đổi nghề sớm hơn.

Harry Dyer từ nền tảng đầu tư Wealthify nhận định công việc ổn định mang lại cảm giác an toàn trước mắt, nhưng hạn chế thu nhập và khả năng tích lũy. Chấp nhận rủi ro có tính toán sớm sẽ

giúp cải thiện vị thế tài chính. Rào cản lớn nhất khi chuyển việc là chi phí đào tạo lại hoặc lương khởi điểm thấp. Do đó, người lao động cần chuẩn bị một khoản dự phòng đủ lớn để sẵn sàng chuyển hướng.

Đầu tư quá an toàn

Sợ rủi ro khiến nhiều người giữ quá nhiều tiền mặt và đánh mất cơ hội tăng trưởng. Ông Bryant cho biết giá trị tiền mặt chắc chắn bị lạm phát bào mòn, khiến nhiều người vỡ mộng tuổi hưu. Bên cạnh đó, việc chọn kênh đầu tư rủi ro thấp đồng nghĩa tiềm năng sinh lời kém. Hạ mức rủi ro khi có tuổi là bước đi hợp lý để tránh cú sốc thị trường, nhưng áp dụng quá sớm sẽ làm giảm đáng kể khối tài sản.

Chần chừ lập kế hoạch thừa kế và di chúc

Jo Summers từ công ty luật Jurit (Anh) cho biết nhiều người chậm tặng tài sản cho con vì sợ không sống đủ lâu để hưởng ưu đãi miễn thuế. Ví dụ, theo quy tắc 7 năm tại Anh, các khoản quà tặng sẽ được miễn thuế thừa kế nếu người tặng sống thêm 7 năm sau đó. Việc chần chừ khiến khối tài sản vẫn nằm trong di sản và chịu thuế cao khi họ qua đời. Chuyên gia khuyên nên tặng tài sản càng sớm càng tốt trong giới hạn cho phép.

Đồng thời, sự chậm trễ lập di chúc cũng rất phổ biến. Dữ liệu từ Dịch vụ Tiền tệ và Lương hưu Anh cho thấy 22% người trên 65 tuổi không có di chúc. Clare Moffat, từ công ty bảo hiểm Royal London, cảnh báo điều này đẩy người thân vào cảnh vô định và dễ dẫn đến tranh chấp. Việc chỉ định rõ người thừa kế và thảo luận trước là yếu tố then chốt để bảo vệ tài sản gia đình. ■

Bốn bất lợi của con út

Erin Pash, chuyên gia trị liệu hôn nhân và gia đình, giám đốc Trung tâm dịch vụ sức khỏe tâm thần Ellie Mental Health (Mỹ), cho biết con út thường sống trong một nghịch lý. Họ được yêu thương, che chở nhưng cũng dễ bị xem là chưa đủ trưởng thành hoặc năng lực. Đây cũng là những vấn đề bà thường gặp trong các buổi trị liệu.

Không được xem trọng

Altheresa Clark, chuyên gia công tác xã hội lâm sàng và nhà sáng lập Inspire4Purpose (Mỹ), cho biết nhiều người là con út tìm đến trị liệu vì cảm thấy mình không được nhìn nhận đúng với độ tuổi và năng lực. Dù đã trưởng thành, họ vẫn thường bị gia đình xem là người cần được chỉ dẫn hoặc giúp đỡ, khiến ý kiến ít được lắng nghe và phải chứng minh nhiều hơn rằng mình đủ trách nhiệm, độc lập.

Natalie Moore, chuyên gia trị liệu hôn nhân và gia đình tại California (Mỹ), cho rằng điều này bắt nguồn từ vai trò được hình thành từ khi con út còn nhỏ. Những anh chị từng chăm sóc em thường vẫn giữ thói quen đưa ra lời khuyên hoặc hỗ trợ, ngay cả khi người em không yêu cầu. Điều này có thể khiến con út tiếp tục cảm thấy mình ít được coi trọng trong các mối quan hệ và công việc khi trưởng thành.

Bị so sánh

Erin Pash cho biết việc lớn lên sau các anh chị khiến nhiều con út có xu hướng đánh giá bản thân dựa trên thành tích của người đi trước. Một số cố gắng tạo ra sự khác biệt, trong khi số khác luôn tự hỏi liệu mình có thể đạt được những gì anh chị từng làm hay không. Điều này khiến họ khó xác định hướng đi của chính mình.

Sự so sánh có thể xuất hiện trong học tập, công việc, các mối quan hệ và nhiều cột mốc trong cuộc sống. Priya Tahim, chuyên gia tư vấn tâm lý và nhà sáng lập Kaur Counseling tại Washington, D.C.(Mỹ), cho biết nhiều con út cảm thấy áp lực phải đạt thành tích tương đương anh chị hoặc làm tốt hơn sau những thất bại của họ.

Dù thường diễn ra vô thức và không nhằm gây tổn thương, điều này có thể khiến họ trở nên cầu toàn, thiếu tự tin, có xu hướng chiều lòng người khác và luôn cảm thấy cần chứng minh năng lực. Việc các anh chị đạt nhiều cột mốc trước, như tốt nghiệp, lập gia đình hay thăng tiến trong sự nghiệp, cũng có thể khiến con út khó cảm nhận trọn vẹn giá trị từ những thành tựu của chính mình.

Bị gán mác “vô tư, dễ tính”

Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (APA) cho biết chưa có bằng chứng nhất quán cho thấy thứ tự sinh quyết định tính cách. Mối quan hệ với cha mẹ, cách nuôi dạy và tương tác giữa các anh chị em được cho là có ảnh hưởng lớn hơn đến sự phát triển của mỗi người. Dù vậy, Erin Pash cho biết con út vẫn thường bị mặc định là vô tư, vui vẻ và dễ tính. Theo bà, đây có thể chỉ là cách họ thích nghi khi nhận thấy cha mẹ và anh chị đã gánh vác nhiều trách nhiệm trong gia đình. Họ vì thế ít đòi hỏi, tránh làm phiền người khác và cố giữ hòa khí.

Thói quen này có thể khiến con út kìm nén cảm xúc, chiều lòng người khác, cầu toàn hoặc lo sợ làm người xung quanh thất vọng. Đằng sau vẻ ngoài thoải mái, họ có thể gặp khó khăn trong việc bộc lộ cảm xúc và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Một nghiên cứu của Đại học Tokyo trên hơn 3.100 thanh thiếu niên cũng cho thấy những người sinh sau có xu hướng quan tâm và hỗ trợ người khác nhiều hơn. Tuy nhiên, các tác giả lưu ý đây chỉ là xu hướng ghi nhận trong một nhóm nghiên cứu, không thể áp dụng cho mọi con út.

Khó thiết lập ranh giới

Altheresa Clark cho biết việc luôn được cha mẹ và các anh chị chăm sóc có thể khiến nhiều con út khó tách mong muốn của bản thân khỏi kỳ vọng của gia đình. Khi đã quen để người khác định hướng hoặc quyết định thay, họ dễ chiều theo ý người thân, ngại xung đột và cảm thấy có lỗi khi lựa chọn khác với mong muốn của gia đình.

Theo Erin Pash, điều này khiến nhiều con út gặp khó khăn khi bày tỏ nhu cầu hoặc nói lời từ chối. Khi trưởng thành, họ có thể tiếp tục ưu tiên giữ hòa khí, khó thiết lập ranh giới cá nhân và duy trì mối quan hệ bình đẳng với cha mẹ, anh chị. Một số người chọn cách đồng ý cho qua chuyện để tránh tranh cãi. ■

 SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ngủ sai tư thế - nguy cơ tổn thương thần kinh vĩnh viễn rình rập

Dù mang lại cảm giác an toàn và thoải mái, tư thế ngủ co quắp hai tay trước ngực có thể để lại những tổn thương thần kinh vĩnh viễn.



Tư thế gập chặt hai tay trước ngực có thể gây tổn thương thần kinh

Kịch bản quen thuộc mỗi sáng: bạn thức dậy với cảm giác tê râm ran hoặc châm chích như kiến bò dọc các ngón tay, còn vòm vai thì cứng đờ. Bạn duỗi tay, xoay khớp vai liên tục cho đến khi cảm giác bình thường quay trở lại. Bạn bước ra khỏi giường, rũ mạnh bàn tay và tự trấn an chắc chỉ do đêm qua nằm sai tư thế một chút, không có gì đáng ngại.

Nhưng thực tế có thể không đơn giản như vậy. Chính tư thế ngủ hàng đêm lại là nguyên nhân gốc rễ gây ra vấn đề này.

Rất nhiều người không nhận ra thói quen này của bản thân. Họ chìm vào giấc ngủ với đôi tay thả lỏng, nhưng đến khoảng 3h sáng, cơ thể đã tự động co quắp lại. Tư thế gập chặt hai tay trước ngực hiện được cộng đồng mạng gọi nôm na là "tư thế T. rex" (khủng long bạo chúa) vì nó gợi liên tưởng đến đôi chi trước ngắn ngủn của loài vật này.

Dù không phải là thuật ngữ y khoa chính thức, các bác sĩ cảnh báo việc duy trì tư thế như vậy từ đêm này qua đêm khác có thể biến những cơn tê bì tạm thời thành tổn thương thần kinh vĩnh viễn.

"Khi ngủ trong trạng thái gập tay và ép chặt vào người, bạn đang trực tiếp đè nén lên các dây thần kinh chạy qua khuỷu tay hoặc cổ tay", bác sĩ Raj Dasgupta, chuyên gia y học giấc ngủ kiêm Cố vấn Y khoa trưởng tại Sleepopolis, trả lời trên trang HuffPost.

Tình trạng này gây thiếu máu cục bộ cho dây thần kinh, dẫn đến tê bì hoặc châm chích ở cánh tay. Về lâu dài, nó còn tạo áp lực lên vùng vai, dẫn đến hiện tượng đau mỏi và căng cứng.

Bác sĩ Matthew Bennett, chuyên gia phẫu thuật chỉnh hình tại Mỹ, cho biết việc gập khuỷu tay suốt đêm làm tăng áp lực tại các điểm hẹp mà dây thần kinh đi qua. Một số người thậm chí gặp

phải tình trạng chèn ép dây thần kinh ở cổ tay, tương tự như hội chứng ống cổ tay, gây tê bì và yếu cơ bàn tay. Đáng nói, đây là thói quen cực kỳ phổ biến và có xu hướng âm thầm nặng dần theo thời gian.

Ông Kieran Sheridan, chuyên gia vật lý trị liệu kiêm sáng lập viên trang GulfPhysio, thường xuyên tiếp nhận các bệnh nhân gặp tình trạng này. Người bệnh thường mô tả cánh tay họ rơi vào trạng thái "tê bì" hoặc phải rũ mạnh bàn tay mỗi khi thức dậy. Ông Sheridan nhận định: "Đây chính là tín hiệu cho thấy hệ thần kinh của bạn đang gặp bất ổn".

Bác sĩ Dasgupta đưa ra khuyến cáo tương tự: "Nếu tay bạn bị tê mỗi đêm, tình trạng tê bì kéo dài một lúc sau khi ngủ dậy, hoặc bàn tay bắt đầu có dấu hiệu yếu đi trong ngày, đó là lúc bạn cần đến gặp bác sĩ".

Các triệu chứng cảnh báo bao gồm cơn đau nhói lan dọc xuống cánh tay, khó khăn khi cầm nắm đồ vật, hay thường xuyên vô tình làm rơi điện thoại. Đừng chủ quan coi đây là sự vụng về bộc phát hay những phiền toái nhỏ nhất. Đó là lời cảnh báo rõ ràng rằng tổn thương thần kinh đang ngày một tiến triển.

Bác sĩ Bennett khuyên bất kỳ ai thấy các dấu hiệu này xuất hiện thường xuyên hơn nên đi kiểm tra y tế sớm. "Hầu hết trường hợp đều đáp ứng tốt với các phương pháp điều trị bảo tồn nếu phát hiện sớm", ông cho biết.

Nếu bỏ qua các dấu hiệu cảnh báo, những rắc rối thực sự mới bắt đầu phát sinh. Bác sĩ Dasgupta lưu ý: "Tình trạng tê bì thường chỉ mang tính tạm thời và sẽ tự hết khi bạn thay đổi tư thế ngủ. Tuy nhiên, nếu áp lực chèn ép kéo dài liên tục nhiều tuần hoặc nhiều tháng, nó có thể dẫn đến tổn thương thần kinh vĩnh viễn".

Hành vi co gập người khi ngủ mang lại cảm giác an toàn, một phản xạ bản năng tương tự việc kéo chăn quấn chặt hơn khi trời lạnh. Tuy nhiên, đằng sau phản ứng này thường là những yếu tố tâm lý và sinh lý sâu xa hơn. Cơ thể có xu hướng tự động bật chế độ phòng thủ ngay cả khi không có nguy hiểm thực sự.

Bác sĩ Bennett giải thích rằng khi hệ thần kinh rơi vào trạng thái cảnh giác cao độ do các cơn đau mãn tính, căng thẳng, mất ngủ hoặc chấn thương tâm lý, chúng ta sẽ vô thức chọn những tư thế mang lại cảm giác an toàn và bớt trống trải hơn.

Nhu cầu tìm kiếm sự an toàn trong lúc ngủ là hoàn toàn tự nhiên. Nhưng ở một số người, quá trình này diễn ra phức tạp hơn. Bà Judit Merayo Barredo, một nhà tâm lý học lâm sàng, kể về một bệnh nhân tìm đến điều trị trong tình trạng mất ngủ mãn tính và kiệt sức kéo dài. Mỗi đêm, bệnh nhân này đều tỉnh giấc trong tư thế co quắp, hai tay ép chặt vào ngực và vai co rút đúng chuẩn "T. rex".

Bà Barredo chia sẻ: "Dù ngủ nhiều giờ liền, cô ấy luôn thức dậy với cơ thể căng cứng, nghiêng chặt hàm và tâm trạng nặng nề". Sau quá trình tìm

hiểu, nhà tâm lý nhận ra bệnh nhân đang chịu đựng chứng lo âu nghiêm trọng và tình trạng này bộc phát ngay cả trong giấc ngủ.

Mục tiêu ưu tiên hàng đầu là xoa dịu hệ thần kinh của bệnh nhân trước khi đi ngủ. Bà Barredo đã hướng dẫn cô thực hiện bài tập thả lỏng toàn thân (body scan), viết nhật ký giải tỏa căng thẳng trước khi ngủ và thay đổi không gian phòng ngủ: bổ sung thêm gối tựa, điều chỉnh ánh sáng dịu nhẹ và duy trì lịch sinh hoạt đều đặn.

Theo bà Barredo, việc bệnh nhân bắt đầu thay đổi tư thế ngủ là "một trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy cơ thể cô ấy đang học lại cách cảm nhận sự an toàn". Tất nhiên, không phải ai ngủ ở tư thế "T. rex" cũng mắc chứng lo âu mãn tính. Căng thẳng thường ngày, chất lượng giấc ngủ kém hay tình trạng căng cơ thông thường đều có thể kích hoạt phản ứng co quắp này.

Thách thức lớn nhất là ý chí hoàn toàn không hoạt động trong lúc bạn đã chìm vào giấc ngủ. Bạn không thể tự dặn mình đừng co tay lại giữa đêm. Do đó, giải pháp hiệu quả nhất là tạo ra các rào cản vật lý khiến việc co gập tay trở nên khó khăn hơn.

Cách "huấn luyện" lại cơ thể khi ngủ

Bác sĩ Bennett gợi ý một mẹo cực kỳ đơn giản: quấn một chiếc khăn mặt quanh khuỷu tay và cố định nhẹ bằng băng co giãn. Khăn mặt đóng vai trò như một vật cản mềm, khiến việc gập sâu tay trở nên không thoải mái mà không làm bạn tỉnh giấc.

Nếu bị đau cổ tay, việc đeo nẹp hỗ trợ cổ tay vào ban đêm cũng mang lại hiệu quả rõ rệt. Đối với người có thói quen ngủ nghiêng, chuyên gia Sheridan đề xuất hai cách: đặt một chiếc gối nhỏ hoặc khăn gập giữa hai tay và ngực để chặn việc co tay hoàn toàn; hoặc ôm một chiếc gối ôm dài để giữ hai tay ở vị trí thả lỏng tự nhiên mà vẫn có điểm tựa.

Nếu ngủ ở tư thế nằm ngửa, hãy để hai tay thả lỏng dọc theo thân người hoặc tựa trên một chiếc gối gần hông. Cánh tay nên giữ thẳng hoặc chỉ hơi gập nhẹ; tuyệt đối tránh chèn tay dưới cơ thể hoặc kê dưới gối. Ông Sheridan giải thích: "Việc giữ cánh tay mở giúp máu lưu thông tốt hơn, giảm áp lực chèn ép lên dây thần kinh và thúc đẩy cơ bắp phục hồi nhanh hơn".

Vì tư thế này thường xuất phát từ một hệ thần kinh đang căng thẳng, bác sĩ Bennett khuyên nên thực hiện các bài tập thư giãn trước khi đi ngủ như hít thở sâu hoặc giãn cơ nhẹ nhàng. "Mục tiêu không phải là gượng ép chỉnh tư thế một cách cứng nhắc", ông nói. "Điều quan trọng là tạo điều kiện tốt nhất để cơ thể được nghỉ ngơi và hồi phục đúng nghĩa".

Nếu bạn thường xuyên thức dậy với bàn tay tê bì, vai cứng đờ hay cảm giác râm ran ở cánh tay, bạn không cần phải xáo trộn toàn bộ thói quen sinh hoạt. Hãy bắt đầu từ những thay đổi nhỏ ngay tối nay. Mỗi giấc ngủ ngon, mỗi tư thế đúng đắn là một bước nhỏ bảo vệ sức khỏe thần kinh của bạn khỏi những tổn thương âm thầm. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Xương cũng có “đồng hồ sinh học”: Thói quen nhiều người làm mỗi tối có thể ảnh hưởng đến quá trình tái tạo xương

Không chỉ canxi, giấc ngủ và “đồng hồ sinh học” cũng liên quan đến sức khỏe xương.



Xương không phải cấu trúc cố định. Mỗi ngày, cơ thể liên tục loại bỏ phần xương cũ, đồng thời tạo xương mới để thay thế. Quá trình này diễn ra theo một nhịp sinh học nhất định, và giấc ngủ, ánh sáng cùng thời gian sinh hoạt có thể góp phần điều phối hoạt động của tế bào xương.

Nhìn bên ngoài, xương có vẻ là bộ phận cứng chắc và gần như không thay đổi. Nhưng thực tế, xương luôn trong trạng thái được “sửa chữa” và tái tạo.

Trong suốt cuộc đời, cơ thể liên tục diễn ra quá trình tái cấu trúc xương (bone remodeling). Một nhóm tế bào có nhiệm vụ loại bỏ phần xương già hoặc tổn thương, trong khi nhóm khác xây dựng lớp xương mới thay thế.

Đáng chú ý, các tế bào này không hoạt động ngẫu nhiên mà dường như cũng chịu ảnh hưởng của đồng hồ sinh học - hệ thống giúp cơ thể điều chỉnh chu kỳ ngủ - thức, cảm giác đói và nhiều hoạt động sinh lý theo ngày và đêm.

Xương cũng có “đồng hồ” riêng

Hai nhóm tế bào đóng vai trò quan trọng trong quá trình tái tạo xương là hủy cốt bào (osteoclast) và tạo cốt bào (osteoblast).

Hủy cốt bào chịu trách nhiệm phân giải, loại bỏ phần xương cũ hoặc bị tổn thương. Sau đó, tạo cốt bào sẽ xây dựng mô xương mới để bù đắp phần đã mất.

Các nghiên cứu cho thấy hoạt động của hai nhóm tế bào này có sự thay đổi theo thời gian trong ngày. Quá trình phân giải xương thường diễn ra mạnh hơn vào đầu ngày, trong khi hoạt động hình thành xương có xu hướng tăng vào thời điểm muộn hơn.

Đồng hồ sinh học bên trong tế bào xương được cho là giúp tách biệt hai quá trình này, để chúng diễn ra vào những thời điểm phù hợp.

Điều này cho thấy sức khỏe xương không

chỉ liên quan đến những gì chúng ta ăn hay lượng canxi bổ sung mỗi ngày, mà còn có thể chịu ảnh hưởng bởi nhịp sinh hoạt.

Melatonin không chỉ liên quan đến giấc ngủ

Một trong những tín hiệu tham gia điều phối nhịp sinh học của cơ thể là melatonin.

Melatonin thường được gọi là “hormone giấc ngủ”, nhưng chính xác hơn, đây là hormone gắn liền với bóng tối. Khi ánh sáng giảm vào buổi tối, nồng độ melatonin tăng lên, gửi tín hiệu cho cơ thể rằng đã đến thời điểm ban đêm – bất kể chúng ta có thực sự ngủ hay không.

Đối với xương, melatonin dường như có thể ức chế hoạt động của các tế bào hủy xương, đồng thời hỗ trợ hoạt động của tế bào tạo xương.

Nồng độ melatonin và một số dấu hiệu liên quan đến quá trình hình thành xương đều đạt mức cao vào ban đêm.

Từ đó, các nhà nghiên cứu đặt ra giả thuyết rằng những thói quen làm đảo lộn nhịp melatonin tự nhiên – chẳng hạn sử dụng màn hình quá khuya, ngủ nghỉ thất thường hoặc ăn tối quá muộn – có thể ảnh hưởng đến những tín hiệu giúp duy trì sức khỏe xương.

Tuy nhiên, đây mới là lĩnh vực đang được nghiên cứu. Những phát hiện hiện có không có nghĩa cứ ngủ sớm hay bổ sung melatonin là có thể ngăn loãng xương.

Vì sao càng lớn tuổi, xương càng dễ yếu?

Khi tuổi tác tăng lên, nhịp sinh học của cơ thể cũng có xu hướng trở nên kém rõ ràng hơn.

Các nhà nghiên cứu cho rằng sự suy yếu của những tín hiệu sinh học này có thể là một trong những yếu tố góp phần khiến tình trạng mất xương, loãng xương và gãy xương trở nên phổ biến hơn ở người lớn tuổi.

Lối sống hiện đại có thể khiến tình trạng này thêm đáng chú ý. Ánh sáng nhân tạo vào ban đêm, thường xuyên thức khuya, lịch sinh hoạt không cố định hoặc ăn uống thất thường đều có thể khiến đồng hồ sinh học bị lệch nhịp.

Điều này đặt ra một hướng nghiên cứu thú vị: thay vì chỉ tập trung vào bản thân xương, liệu việc điều chỉnh lại đồng hồ sinh học có thể góp phần bảo vệ xương?

Không chỉ chữa xương, có thể cần quan tâm đến “thời điểm”

Ý tưởng này nằm trong lĩnh vực y học nhịp sinh học (circadian medicine) – hướng tiếp cận xem xét không chỉ loại thuốc hay phương pháp điều trị được sử dụng mà còn cả thời điểm sử dụng.

Một số bằng chứng ban đầu cho thấy thời gian có thể thực sự quan trọng.

Trong một nghiên cứu trên động vật, melatonin giúp bảo vệ xương hiệu quả hơn khi được sử dụng vào ban ngày thay vì ban đêm. Đây là kết quả khá bất ngờ bởi melatonin vốn thường gắn với bóng tối và giấc ngủ.

Tuy nhiên, đây mới chỉ là phát hiện bước đầu trên động vật và chưa thể suy ra rằng con người nên tự bổ sung melatonin vào một thời điểm cụ thể

để bảo vệ xương.

Các nhà khoa học vẫn cần thêm nghiên cứu để xác định chính xác mối liên hệ giữa thời gian trong ngày, melatonin và quá trình tái tạo xương ở người.

4 thói quen đơn giản có thể giúp đồng hồ sinh học ổn định hơn

Điều đáng chú ý là những thói quen tốt cho nhịp sinh học cũng thường có lợi cho sức khỏe tổng thể.

Duy trì giờ ngủ và thức tương đối ổn định: Thay vì liên tục thay đổi giờ đi ngủ, thức dậy giữa các ngày, nên cố gắng duy trì một lịch sinh hoạt đều đặn.

Tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên vào buổi sáng: Ánh sáng ban ngày là một tín hiệu quan trọng giúp cơ thể điều chỉnh đồng hồ sinh học.

Hạn chế ăn quá muộn vào ban đêm: Duy trì thời gian ăn uống tương đối ổn định có thể giúp các nhịp sinh học của cơ thể hoạt động đồng bộ hơn.

Duy trì vận động: Xương cần chịu lực cơ học để duy trì độ chắc khỏe. Một số nghiên cứu còn gợi ý rằng xương có thể đáp ứng khác nhau với vận động tùy theo thời điểm trong ngày, dù vấn đề này vẫn cần được nghiên cứu thêm.

Đặc biệt, những người thường xuyên làm việc theo ca, phải đảo lộn giờ ngủ - thức có thể là nhóm chịu ảnh hưởng rõ hơn từ sự lệch nhịp sinh học.

Xương “ghi nhớ” cách chúng ta sống

Sức khỏe xương không thay đổi rõ rệt chỉ sau một đêm. Xương thích nghi trong nhiều năm, phản ánh một phần lối sống, chế độ vận động và tình trạng sức khỏe lâu dài của mỗi người.

Vì vậy, bên cạnh việc bảo đảm dinh dưỡng, đủ canxi và vitamin D, vận động phù hợp, giấc ngủ và một nhịp sinh hoạt ổn định cũng là những yếu tố đáng quan tâm khi nói đến sức khỏe xương.

Có thể chúng ta không cảm nhận được những thay đổi đang diễn ra trong xương mỗi ngày. Nhưng bên trong cơ thể, quá trình phân giải và xây dựng xương mới vẫn đang diễn ra liên tục – và dường như chúng cũng “biết giờ”. ■

Vui Cười

* An ủi bác sĩ

Bác sĩ trưởng khoa hỏi bệnh nhân mặt mày tái xanh:

- Này anh kia, lẽ ra bây giờ anh phải ở trong phòng mổ, tại sao anh lại bỏ chạy ra đây?

- Vì tôi nghe cô y tá nói: “Anh không nên hoảng loạn như vậy. Mổ ruột thừa là một phẫu thuật đơn giản nhất trong tất cả các loại phẫu thuật”.

- Cô ta nói đúng mà?

- Thì đúng, thưa bác sĩ! Nhưng cô ấy không nói với tôi mà là nói với anh bác sĩ trẻ tuổi đang thực tập ấy chứ!!!

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