

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Trao Sean & Tsi Siu
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
2219
Sep 01, 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
09.04 - 09.10

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

李錦記耗皇風味佛跳牆 \$6.99
"LKK" Abalone, Fish Maw & Mushrooms in Oyster Sauce
Bào Ngư, Vĩ Cá & Nấm Sốt Dầu Hào

椰奶 \$5.50
"Savoy" Coconut Cream
Nước Cốt Dừa

專業級魚露 \$6.99
"Chinsu" Professional Fish Sauce
Nước Mắm Chuyên Dụng

特級蠔油 \$8.99
"MegaChef" Premium Oyster Sauce
Dầu Hào Thượng Hạng

韓國紅參片 \$11
"Hansamsu" Korean Red Ginseng Sliced
Hong Sâm Lát Hàn Quốc

白葡萄芦荟飲料 \$8.99
"Wang" White Grape & Aloe Vera
Nước Nho Nha Đam

RAU CỦ QUẢ

新鮮油菜 \$1.79
Fresh Yu Choy
Cải Ngọt

新鮮小芥蘭 \$2.59
Fresh Young Gai Lan
Cải Làn Non

THỊT

新鮮豬排骨 \$3.99
Fresh Pork Rib Whole
Sườn Heo Bẹ

新鮮牛尾 \$11.99
Fresh Beef Oxtail
Đuôi Bò

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鮮鮭魚 \$2.99
Fresh Skate Fish
Cá Đuối

藍蟹 \$3.99
Live Blue Crab
Cua Xanh Sống

新鮮日本蕃薯 \$2.79
Fresh Japanese Yam
Khoai Nhật

新鮮火龍果 \$2.49
Fresh Dragon Fruit
Thanh Long Trắng

新鮮山羊肉 \$11.99
Fresh Goat Meat
Thịt Dê Tươi

急凍原只肉兔 \$11.99
Frozen Whole Young Rabbit
Thỏ Nguyên Con

活牡蠣 \$1.79
Live Oyster (Whole Bag)
Hàu Sống

美國紅魚 \$8.99
Fresh Beline Red Snapper
Cá Hồng Beline

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

Tạ Đình Phong khoe cơ bụng săn chắc ở tuổi 46

Tạ Đình Phong vừa hoàn thành đêm diễn đầy bùng nổ tại Trịnh Châu (Hà Nam, Trung Quốc).

Đêm diễn của Tạ Đình Phong tại Trịnh Châu (Hà Nam, Trung Quốc) vừa qua nhanh chóng trở thành chủ đề được bàn tán sôi nổi trên mạng xã hội.

Không chỉ bởi bầu không khí cuồng nhiệt của hàng chục nghìn khán giả, chương trình còn gây chú ý khi nam ca sĩ phải biểu diễn giữa điều kiện thời tiết khắc nghiệt với nhiệt độ cảm nhận được cho là lên tới gần 50 độ C.

Dù phải đối mặt với cái nóng gay gắt, ngôi sao 46 tuổi vẫn duy trì phong độ ấn tượng suốt nhiều giờ đồng hồ. Anh liên tục hát live kết hợp trình diễn với cường độ cao mà gần như không để lộ dấu hiệu xuống sức.



Ngay từ những ca khúc đầu tiên, mồ hôi đã thấm ướt toàn bộ trang phục biểu diễn của Tạ Đình Phong. Chỉ sau khoảng ba đến bốn bài hát, phần áo trước ngực đã đổi màu vì thấm đẫm mồ hôi. Nam ca sĩ hài hước tự trêu rằng chiếc áo của mình đã trở thành phiên bản “chuyển màu” tự nhiên.

Thậm chí, trong lúc giao lưu với ban nhạc bằng tiếng Quảng Đông, anh còn dí dỏm chia sẻ rằng chỉ đến bài hát thứ ba thì “mọi thứ đều đã ướt sũng”, khiến cả ê-kíp và khán giả bật cười.

Bất chấp thời tiết khắc nghiệt, Tạ Đình Phong vẫn hát hoàn toàn bằng giọng thật, vừa đàn vừa biểu diễn với cây guitar Thiên thần đôi cánh vốn đã trở thành hình ảnh quen thuộc trong các liveshow của anh.

Sự chuyên nghiệp và nguồn năng lượng dồi dào của nam nghệ sĩ nhận được nhiều lời khen từ khán giả có mặt tại hiện trường.

Một trong những khoảnh khắc khiến sân khấu bùng nổ là khi Tạ Đình Phong bất ngờ vén áo sau phần trình diễn ca khúc Vô thanh phẳng hữu thanh. Hành động chỉ diễn ra trong vài giây nhưng đủ để cả khán đài vỡ òa khi nam ca sĩ khoe cơ bụng săn chắc ở tuổi 46.

Trong những tiết mục tiếp theo như Chỉ cần vì em sống một ngày, anh tiếp tục nhiều lần kéo áo để

quạt cho mát, vô tình tạo thêm những khoảnh khắc khoe vóc dáng khiến người hâm mộ phấn khích. Không ít khán giả nhận xét việc duy trì được thể hình như hiện tại ở tuổi ngoài 40 là thành quả của quá trình tập luyện nghiêm túc và chế độ sinh hoạt kỷ luật suốt nhiều năm.

Tuy nhiên, khoảnh khắc được chia sẻ nhiều nhất trên mạng xã hội lại đến từ màn tương tác bất ngờ với khán giả.

Trong lúc đang biểu diễn, một nam khán giả bất ngờ giơ lên sân khấu một bao thuốc lá “Hoàng Kim Diệp” (Golden Leaf) với ý định tặng thần tượng. Trước tình huống hiếm gặp này, Tạ Đình Phong không giấu được sự bất ngờ và bật cười ngay trên sân khấu.

Nhiều người cho rằng nam nghệ sĩ có lẽ đã quen với việc được tặng hoa, thú bông hay quà lưu niệm, nhưng việc một fan mang thuốc lá lên tặng ngay giữa concert rõ ràng là trải nghiệm có một không hai.

Đoạn video nhanh chóng lan truyền trên các nền tảng mạng xã hội. Không ít cư dân mạng Hà Nam sau đó giải thích rằng đây được xem là một cách thể hiện sự hiếu khách rất đặc trưng ở khu vực Trung Nguyên. V

ới nhiều người địa phương, mời một điều thuốc mang ý nghĩa thể hiện sự tôn trọng và quý mến dành cho khách hoặc người mình yêu thích. Chính vì vậy, hành động của nam khán giả được nhiều người nhìn nhận như một cử chỉ thân thiện hơn là điều khiếm nhã.

Bên cạnh đó, trang phục biểu diễn của Tạ Đình Phong cũng trở thành đề tài được bàn luận. Chiếc áo anh mặc được thiết kế với họa tiết bướm ở cả mặt trước lẫn sau lưng. Nhiều người hâm mộ cho rằng đây là chi tiết gợi nhắc đến ca khúc nổi tiếng Ngọc Hồ Diệp của Vương Phi, làm dấy lên nhiều suy đoán thú vị.

Trong suốt đêm diễn, không ít khán giả liên tục hô vang tên Vương Phi. Máy quay ghi lại khoảnh khắc Tạ Đình Phong có phần ngượng ngùng, mỉm cười trước sự cổ vũ đầy ắp ý của người hâm mộ, khiến cả sân vận động càng thêm náo nhiệt.

Sau chương trình, hàng loạt chủ đề như “Tạ Đình Phong khoe cơ bụng giữa cái nóng gần 50 độ C” hay “Fan Hà Nam tặng thuốc lá khiến Tạ Đình Phong bật cười” nhanh chóng lọt danh sách tìm kiếm nổi bật trên mạng xã hội Trung Quốc.

Nhiều người hâm mộ hài hước nhận xét rằng khán giả Trịnh Châu đã mang đến một trong những đêm diễn đáng nhớ nhất của tour diễn năm nay.

Sau bầu không khí cuồng nhiệt tại Hà Nam, công chúng cũng đang chờ đợi xem Tạ Đình Phong sẽ còn mang đến những bất ngờ gì trong các điểm dừng tiếp theo của tour lưu diễn.

Minh Vũ

Lưu Thi Thi, Dương Mịch và Dương Tử sáng nhất thảm đỏ Bách Hoa

Thảm đỏ Lễ trao giải Bách Hoa năm nay chứng kiến cuộc hội ngộ đáng chú ý của ba gương mặt nữ hàng đầu màn ảnh Hoa ngữ ở thời điểm hiện tại: Lưu Thi Thi, Dương Mịch và Dương Tử. Không chạy theo cùng một công thức váy dạ hội, mỗi người lựa chọn một hướng tiếp cận riêng, từ phom dáng, chất liệu đến cách xử lý trang sức. Chính sự khác biệt ấy khiến thời trang tại sự kiện trở nên thú vị hơn một cuộc so kè về độ lộng lẫy đơn thuần.

Dương Tử và vẻ đẹp Hollywood cổ điển trong sắc vàng champagne



Đến lễ trao giải Bách Hoa 2026, Dương Tử diện thiết kế Haute Couture thuộc bộ sưu tập Thu Đông 2024 của Alexis Mabille, kết hợp trang sức cao cấp Pomellato.

Chiếc đầm dài mang sắc vàng champagne là một lựa chọn đặc biệt hiệu quả dưới ánh đèn sân khấu. Form dáng váy không quá đồ sộ nên có sự tiện ích cao. Để bù lại sự giản đơn của form dáng, thiết kế có phần thân trên trang trí với những dây cườm.

Chính tương quan giữa một bodice cầu kỳ và chân váy gần như tối giản tạo nên sự cân bằng cần thiết. Nếu toàn bộ trang phục đều dính kết cầu kỳ, tổng thể rất dễ trở nên nặng nề; ở đây, khoảng trống của phần tùng váy phía dưới khiến ánh nhìn tự nhiên tập trung vào khuôn mặt và đường vai, nơi được bao bọc bởi ánh hào quang của các dây cườm ưa rua.

Mái tóc đen uốn sóng lệch một bên, môi đỏ và trang sức ánh vàng tiếp tục củng cố tinh thần glamour cổ điển. Đây là kiểu tạo hình không tìm kiếm sự bất ngờ bằng hình khối khác thường, mà đặt cược vào tỷ lệ, độ bóng của chất liệu và khả năng kiểm soát hình ảnh trên sân khấu.

Lưu Thi Thi đưa chất hội họa vào thời trang thảm đỏ Bách Hoa

Trong ba tạo hình đẹp nhất thảm đỏ lễ trao giải Bách Hoa 2026, Lưu Thi Thi lựa chọn hướng đi mang tinh thần haute couture rõ rệt nhất. Đầm



Armani Privé Xuân Hè 2015 kết hợp trang sức cao cấp Qeelin và đồng hồ OMEGA tạo nên vẻ đẹp thanh nhã, thoát tục cùng đầy chất Á Đông.

Phần thân trên đính kết cườm lấp lánh, những mảng trang trí trên vải tulle trong suốt gợi liên tưởng đến những nhành trúc. Đen và lớp màu be bên trong vốn là một công thức kinh điển, song bề mặt xuyên thấu cùng hệ họa tiết bất quy tắc khiến chiếc váy tránh được cảm giác quá an toàn. Các chi tiết chạy dọc thân váy tạo nhịp điệu thị giác giống một bức thủy mặc được kéo dài trên cơ thể, trong khi chiếc nơ lớn ở eo đóng vai trò như một điểm ngắt, xác định rõ tỷ lệ giữa thân trên và chân váy.



Lưu Thi Thi cũng không lựa chọn kiểu tóc hay trang điểm quá kịch tính. Tóc dài uốn gọn sóng nhẹ và hệ trang sức thanh mảnh giúp trang phục giữ vị trí trung tâm. Sự tiết chế này đặc biệt quan trọng với một thiết kế đã sở hữu lượng thông tin thị giác lớn. Thay vì cạnh tranh với chiếc váy, styling đóng vai trò hoàn thiện cảm giác thanh lạnh và có phần nghệ thuật của tổng thể.

Dương Mịch chọn sự lãng mạn nhưng không từ bỏ tính kịch tính cho thảm đỏ Bách Hoa



Lộ lấy dự lễ trao giải Bách Hoa 2026, Dương Mịch diện đầm Haute Couture thuộc bộ sưu tập Xuân Hè 2025 của Zuhair Murad, kết hợp trang sức cao cấp Harry Winston.

Nữ diễn viên chọn một công thức thảm đỏ quen thuộc: corset đính kết kết hợp chân váy tulle bông dài. Tuy nhiên, công thức cũ chưa bao giờ là nhàm chán, nhất là nếu nó giúp người mặc tỏa sáng nhất có thể. Và nhất là khi Dương Mịch luôn biết chọn thiết kế phù hợp nhất với sắc vóc của mình.

Gam màu nude pha champagne giúp lớp đính kết nổi bật mà không tạo độ tương phản quá gay gắt.

Một số khoảng xuyên thấu ở bodice khiến cấu trúc thân trên trở nên nhẹ hơn về thị giác, trước khi chuyển sang phần chân váy gồm nhiều lớp tulle mềm và có độ phồng lớn. Sự thay đổi từ bề mặt cứng, sắc nét ở phía trên sang chất liệu bay nhẹ phía dưới tạo nên nhịp điệu rõ ràng cho silhouette.

Dương Mịch chọn tóc búi cao, để lộ hoàn toàn phần vai và đường cổ. Đây là quyết định hợp lý bởi thiết kế vốn đã tập trung phần lớn sức nặng vào bodice. Trang sức được giữ ở kích thước vừa phải, giúp ánh sáng xuất hiện quanh khuôn mặt mà không cạnh tranh với lượng pha lê trên váy.

Ba cách định nghĩa về đẹp trên cùng một thảm đỏ Bách Hoa 2026

Thảm đỏ Lễ trao giải Bách Hoa 2026 chứng kiến ba phong cách khác nhau. Dương Tử sử dụng sự tối giản có kiểm soát để làm nổi bật nét thanh tú của bản thân. Lưu Thi Thi chuẩn năng thơ Á Đông nhờ chất hội họa trong trang phục. Dương Mịch cân bằng cả nét xa hoa lẫn lãng mạn của haute couture.

Trong bối cảnh thảm đỏ ngày càng dễ bị chi phối bởi những công thức lan truyền nhanh trên mạng xã hội như trang phục xuyên thấu, trang phục công kênh, cổ tình cầu kỳ để tạo khoảnh khắc viral..., ba lựa chọn này cho thấy một diện mạo đáng nhớ vẫn cần nhiều hơn một chiếc váy bắt mắt. Tỷ lệ, chất liệu, cách phối trang sức và khả năng đồng điệu giữa trang phục với thần thái người mặc mới là những yếu tố khiến thời trang thực sự có sức nặng.

Vy Anh

Review phim Hoa Khai Cẩm Tú: Lễ giáo phong kiến bóp nghẹt số phận con người

Hoa Khai Cẩm Tú khắc họa một câu chuyện ngọt ngào, nơi mỗi nhân vật đều bị ràng buộc bởi hoàn cảnh và số phận. Đằng sau vẻ đẹp của đại trạch viện, sự giàu có quyền quý là những tham vọng, mất mát và cuộc đấu tranh để tìm đường sống.

Bộ phim Hoa Khai Cẩm Tú với sự tham gia của Đinh Vũ Hề và Đặng Ân Hy vừa lên sóng đã nhận được về những thảo luận đáng kể.

Ở những tập đầu tiên, điều để lại ấn tượng nhất của bộ phim này là nó sử dụng một lớp vỏ bọc đầy tính đánh lừa! Lúc mới xem, khán giả dễ cho rằng phim nói về sự xa hoa của những gia tộc, sự phồn vinh của thế giới giao thương. Nhưng khi lột trần tấm gấm vóc ấy ra, nội dung thực tế lại khắc họa cách lễ giáo phong kiến bóp nghẹt những con người bị mắc kẹt bởi số phận, đặc biệt là những người phụ nữ trong khuê phòng.

Bài review này không bàn về diễn xuất mà chú trọng phân tích các nhân vật thông qua những tập phát sóng đầu tiên của phim, để khai mở chủ đề mà Hoa Khai Cẩm Tú muốn khai thác.

Review phim Hoa Khai Cẩm Tú: Con người bị

cầm tù bởi gông kìm tư tưởng phong kiến

Mỗi nhân vật trong Hoa Khai Cẩm Tú đều không có thể bài miễn tử

Từ nhân vật chính cho tới nhân vật phụ, phim không trao cho bất kỳ nhân vật nào hào quang quá chói lọi. Mỗi nhân vật khi xuất hiện đều mang vẻ ngoài rập khuôn đầy đánh lừa và khiến khán giả phải dõi theo xem rốt cục con người ấy, dưới lớp vỏ bọc chính họ tạo ra, dưới sự che chắn của giáo điều phong kiến, họ thực sự là ai.

Đầu tiên là nữ chính Phó Đình Vân (Đặng Ân Hy thủ vai)

Nàng là con gái cả danh giá của gia tộc họ Phó vùng Giang Nam, nhưng trên bàn cờ quyền lực, nàng chỉ là một con cờ được gói ghém tinh vi. Số phận của cô tiểu thư thông minh này bị vây hãm bởi những toan tính của người lớn trong nhà. Dù nàng tài giỏi, nhanh trí đến đâu, Phó Đình Vân vẫn mãi là một quân cờ dùng để liên hôn gia tộc, sống trong sự bao bọc giả dối để rồi một ngày trong tương lai bị đem gả đi.

Thế nhưng nàng biết mình là ai, cũng biết mình sẽ phải đối mặt với điều gì. Phó Đình Vân không chạy trốn, không chấp nhận, không lùi bước. Nàng như một quân cờ vùng vẫy trong tuyệt vọng nhưng tuyệt nhiên không bỏ cuộc. Dù bị số phận đưa đẩy ra sao, dù bị chính người bạn tốt của mình vu oan, bị chính gia tộc mình ruồng bỏ, nàng vẫn cố cứu vãn và tìm một lối thoát cho cuộc đời bất hạnh.

Về nam chính Triệu Lăng (Đinh Vũ Hề thủ vai)

Triệu Lăng là kiểu nam chính nghịch tập có xuất thân thấp hèn. Review vài tập đầu của phim Hoa Khai Cẩm Tú, người xem có thể cảm nhận được cuộc đời Triệu Lăng không dễ dàng, phải trả giá quá nhiều để trưởng thành. Tất cả những gì hắn có được đều phải đánh đổi bằng sự mất mát. Chính những thử thách ấy đã tôi luyện nên một gã trai có tâm lý phức tạp.

Ban đầu cứ ngỡ Triệu Lăng chỉ là một tên buôn lậu, một kẻ leo mép, giả danh để lừa gạt. Nhưng thực tế, hắn lại là một con người lương thiện và có tinh thần hiệp nghĩa. Nằm trong tay lệnh bài Cửu Vĩ Giao, tưởng chừng sẽ thuận lợi đứng đầu đường dây buôn muối, nhưng hết sóng gió này đến sóng gió khác dường như đang chờ sẵn hắn ở phía trước. Vô tình sa chân vào vòng xoáy âm mưu của quan tham, tính toán của các gia tộc, Triệu Lăng bị dò xét, bị nghi ngờ nhưng sự mưu trí của anh lại là bàn đạp để Triệu Lăng được trọng dụng sau này khi bước vào chốn quan trường.

Những nhân vật phụ của Hoa Khai Cẩm Tú cũng có nỗi lòng riêng

Xuất hiện ở ngay tập đầu là nhân vật Tả phu nhân, một góa phụ sống trong nhà họ Phó. Vừa xuất hiện, bà là một người góa phụ đầy tham vọng, hay cản trở người khác, nhưng sự thật có phải chỉ có vậy?

Cảnh người đàn bà ấy bị giam cầm, bị dày dũa, hóa



ĐIỆN ẢNH

trang đậm, mặc áo đỏ nhảy múa khiến người xem lạnh sống lưng. Đó là sự điên loạn, nhưng cũng là lời tố cáo. Đêm dài thăm thẳm, thanh xuân mười năm, bà nhận lại được gì? Chỉ là bốn chữ “gia phong thanh chính” (nề nếp gia phong thanh liêm). Bà là một nạn nhân, bị nghiền nát dưới tấm bia tiết hạnh mà triều đình “ưu ái” ban cho nhà họ Phó.

Nhưng gánh nặng của tấm bia tiết hạnh không chỉ đè lên vai một mình Tả phu nhân. Tấm bia này chính là con dao sắc bén nhất trong tay lão phu nhân họ Phó.

Phó lão phu nhân dùng tấm bia tiết hạnh và cuộc hôn nhân của người con gái để mưu đồ cho sự nghiệp quan trường của các đảng mây râu nhà họ Phó. Cũng chính vì thế, bà trông có vẻ yêu chiều người cháu gái là Phó Đình Vân đến tột cùng, nhưng sự yêu chiều ấy toàn bộ đều vì nàng ấy có giá trị lợi dụng nhất. Một khi Phó Đình Vân bị hủy hoại thanh danh, phu nhân đã quyết đoán vứt bỏ, bởi bà cho rằng “chỉ có chết mới có tương lai”.



Nhân vật công tử họ Du là Du Kính Tu thì vừa đáng thương vừa đáng trách. Tuy có học thức, có lễ độ, là một người quân tử nho nhã, nhưng cuộc đời hắn ta chưa bao giờ có sự tự do. Hôn nhân không thể tự quyết, phòng ngủ cũng bị sắp xếp không theo ý, con đường sự nghiệp chôn quan trường cũng miễn cưỡng... Du Kính Tu bị khống chế bởi người mẹ dưới danh nghĩa “vì tốt cho con”. Hắn ta là một quân cờ được mài giũa tinh xảo, nhưng không hề là một con người.

Cuối cùng là Phạm Nhã Khách, từng là chị em khuê phòng thân thiết với Phó Đình Vân, nhưng cũng không thể chọn người mình yêu. Nàng không phải kẻ ác, nhưng tin chắc rằng “trăm bạc không bằng trăm vàng”, cố gắng dùng hôn nhân để thay đổi thân phận. Dù căm ghét bộ quy tắc này, Phạm Nhã Khách vẫn bất đắc dĩ phải lao vào và đánh mất chính mình.

Những bê bối của xã hội phong kiến được phóng đại qua cách kể chuyện

Ví dụ, trong tập 1, bộ phim đã đưa vào cảnh rắc muối thay tuyết. Khi người dân thậm chí không có muối để ăn, phải vật vờ bên rìa sinh tồn, nhà họ Phó lại có thể đem muối rắc khắp sân như tuyết để tạo nên một giấc mơ hoa lệ và say đắm. Sự tương phản ấy không còn mang tính thi vị, mà trở thành một đối chiếu trần trụi, khiến người ta phải tự hỏi những

gám vóc cao sang kia đã được xây dựng trên bao nhiêu khổ nhục của người khác.

Ngoài ra, có không ít cảnh quay khéo léo thông qua ngôn ngữ hình ảnh, tạo thành một thông điệp ngầm về sự cầm tù của số phận. Trong Hán ngữ, chữ 囚 mang nghĩa tù túng, giam hãm, vây hãm, xiềng xích. Rất nhiều cảnh quay của Hoa Khai Cẩm Tú, các khung hình đều tạo thành nét chữ này như một cách để thể hiện được ý đồ kể chuyện của đạo diễn.

Vì vậy, cái đặc biệt của Hoa Khai Cẩm Tú nằm ở cách bộ phim khắc họa cảm giác ngột ngạt bao trùm lên mọi thứ, khi đại trạch viện không còn là biểu tượng của cái đẹp mà trở thành một nhà tù, nơi dưới những rường cột chạm trổ hoa văn vẫn là cảnh khốn cùng mà không ai có thể thực sự thoát ra. Từ vấn đề hôn nhân, quan hệ cha mẹ và con cái đến hiện thực xã hội, tất cả những tầng áp lực ấy chồng chất lên những ngày thường tưởng chừng hào nhoáng.

Bộ phim cũng không xây dựng những nhân vật công cụ phẳng lì, bởi mỗi người trong đại viện đều có tham vọng riêng nhưng đồng thời cũng bị mắc kẹt trong chính hoàn cảnh của mình, để rồi những gì còn lại trước mắt nhân vật chính mãi mãi chỉ là hai con đường, hoặc chờ chết, hoặc tìm cách sống. Sau cùng, chỉ có chính bản thân mỗi người mới có thể viết lại số phận của mình.

Vy Anh

Lưu Hạo Tồn thể hiện sở trường vũ đạo trên sân khấu khai mạc giải Bách Hoa

Lưu Hạo Tồn lên hotsearch các nền tảng vì vũ đạo tỏa sáng tại lễ khai mạc giải Bách Hoa. Sân khấu của cô nàng giàu tính kể chuyện, phô diễn vẻ đẹp hình thể cùng khả năng kiểm soát cơ thể đầy ấn tượng. Từ thần thái đến từng chuyển động, cô tiếp tục cho thấy sức hút nổi bật trên cả màn ảnh lẫn sân khấu.

Tại lễ khai mạc Liên hoan phim Bách Hoa lần thứ 38, Lưu Hạo Tồn đã mang đến ca khúc Sơ Tâm (tạm dịch: Tấm Lòng Ban Đầu) với tư cách là “Sứ giả văn hóa Bách Hoa - Bắc Kinh”. Chiếc váy đỏ thắm của cô xoay tròn như đóa hoa đang nở rộ trên sân khấu, mỗi lần xoay người hay đưa tay đều toát lên sức sống như nhựa cây non.

Từ những bộ phim kinh điển như Bông Hoa Nhỏ, Lô Sơn Luyện (Mối Tình Lô Sơn) đến tác phẩm thời đại mới Tặng Bạn Một Đóa Hoa Nhỏ Màu Đỏ hay gần đây là phim Chủ Giác (Nhân Vật Chính), Lưu Hạo Tồn luôn biết cách dùng những đường nét cơ thể để cắt gọt ánh sáng và bóng tối, truyền tải câu chuyện điện ảnh sâu lắng một cách nhẹ nhàng mà đầy sức sống. Không cầu kỳ, không phô trương, chỉ có điệu múa đầy sức lay động và sự dồn nén cảm xúc một cách tinh tế.

Sự điều luyện trong vũ đạo của Lưu Hạo Tồn

Là thủ khoa chuyên ngành Múa dân tộc - dân gian của Học viện Múa Bắc Kinh, nhiều năm luyện tập đã khiến kỹ năng ngấm vào từng tế bào của Lưu Hạo Tồn. Các động tác khó như nâng chân, xoay tròn, lộn người đều được thực hiện mượt mà liền mạch, khả năng điều khiển cơ thể cực kỳ tốt. Dù sân khấu ngoài trời bị ẩm ướt sau cơn mưa, cô vẫn không mắc bất kỳ sai sót nào. Mỗi bước tiếp đất đều vững vàng, rõ ràng là có kỹ thuật nền vô cùng chắc chắn.

Không chỉ đơn thuần thực hiện kỹ thuật một cách máy móc, mà từng động tác giơ tay, xoay hông, bước chân đều thấm đẫm thần thái. Đường nét cánh tay mềm mại duyên dáng, dáng người thanh thoát uyển chuyển, lúc mềm mại thì sâu lắng quyến rũ, khi dồn sức thì lại đầy nội lực, vừa cương vừa nhu hài hòa. Cũng là một động tác múa nhưng cô ấy thể hiện lại có một bầu không khí riêng, vẻ đẹp tự nhiên như thể trời sinh cô ấy đã vốn có khí chất như thế.

Nhưng khiêu vũ đẹp không chỉ vì kỹ thuật cơ thể, mà còn vì khả năng biểu đạt cảm xúc. Với một người đã quá điều luyện như Lưu Hạo Tồn, gương mặt cô thả lỏng, ngay cả ánh mắt cũng diễn, chứ không bị gồng cứng khi phải chuẩn bị cho bước đi kế tiếp. Sân khấu có trơn trượt, Lưu Hạo Tồn vẫn không biểu lộ sự căng thẳng, giữ tâm thế bình tĩnh và thể hiện ổn định xuyên suốt màn trình diễn.



Khán giả đã quen nhìn thấy Lưu Hạo Tồn qua màn ảnh, trong vai trò diễn viên. Do đó, màn thể hiện vũ đạo này mang đến cảm giác mới mẻ khác biệt. Nhiều người cho biết rằng sau khi xem xong màn biểu diễn này, họ mới thấu hiểu thế nào là một người sinh ra để đứng trên sân khấu.

Xem xong tiết mục múa mở màn Sơ Tâm tại lễ khai mạc, người ta không khỏi xuýt xoa, cảm thán vì sao vũ đạo của Lưu Hạo Tồn rất “cao cấp”. Bởi vì vũ đạo của cô không chỉ đơn thuần là phô diễn kỹ thuật, mà là “dùng cơ thể để kể chuyện”.

Vẻ đẹp hình thể mang hơi hương của nghệ thuật truyền thống Trung Hoa, cùng khả năng điều khiển cơ thể ở cấp độ chuẩn mực như sách giáo khoa, đều là những điều kiện cứng tạo nên vũ đạo của Lưu Hạo Tồn.

Như Anh



Trở thành nhà sản xuất, Triệu Lộ Tư nắm trong tay những kịch bản phim hấp dẫn

Studio của Triệu Lộ Tư đã công bố loạt kịch bản được lựa chọn, hé lộ hướng đi mới của nữ diễn viên khi chủ động tham gia vào quá trình phát triển tác phẩm và thử sức bản thân ở vai trò nhà sản xuất.

Triệu Lộ Tư thực sự khiến nhiều người bất ngờ khi dần chuyển mình trong sự nghiệp: Từ một diễn viên đơn thuần, cô bắt đầu thử sức với vai trò nhà sản xuất.

Cùng với phòng làm việc cá nhân, nữ diễn viên đang bắt đầu chiêu mộ các IP và kịch bản gốc, cho thấy cô đang chủ động mở ra một hướng đi mới trong sự nghiệp. Trong số những dự án đã về tay cô, dự án đáng chú ý nhất là Sonder Tôi Không Phải Là NPC. Triệu Lộ Tư sẽ tham gia sản xuất và diễn xuất trong dự án này. Bộ phim dự kiến khai máy vào ngày 22/08/2026 tại Hoàn Kiếm.

Chuyển hướng sang sản xuất phim mang đến điều gì cho sự nghiệp của Triệu Lộ Tư?

Nói về lý do muốn sản xuất phim và tự mình chiêu mộ kịch bản, Triệu Lộ Tư cho biết cô không muốn để bản thân rơi vào thế bị động. Nếu cứ mãi chờ đợi một kịch bản hay xuất hiện, mỗi ngày cô đều sẽ cảm thấy lo lắng.

“Tôi cảm thấy những kịch bản hay nhất, những tác phẩm hay nhất đều bắt nguồn từ cuộc sống. Vì vậy, tôi cho rằng sáng tác không phân biệt tuổi tác, cũng không phân biệt thâm niên hay kinh nghiệm.

Diễn viên diễn những con người muôn hình muôn vẻ, và mỗi người đều là nhân vật chính trong thế giới của chính mình. Vì thế, tôi muốn được nhìn thấy nhiều nhân vật hơn nữa. Những trải nghiệm xảy ra trong chính cuộc đời mỗi người mới là những điều chân thật nhất và dễ khiến người ta rung động nhất”.

Thoát khỏi thế bị động, nữ diễn viên cùng phòng làm việc cá nhân đang từng bước tham gia sâu hơn vào quá trình tìm kiếm câu chuyện, phát triển nhân vật và tạo ra những tác phẩm mà bản thân thực sự muốn thực hiện.

Đây có thể là một bước chuyển đáng chú ý trong chặng đường sự nghiệp mới của Triệu Lộ Tư, đồng thời mở ra cơ hội đáng giá cho những diễn viên khác. Những kịch bản bó hẹp nội dung hay nội dung đã quá quen thuộc của các nền tảng có lẽ đã khiến khán giả chán chường. Biết đâu, các dự án mới của Triệu Lộ Tư sẽ mở ra hướng đi mới cho không chỉ cô mà còn những diễn viên đang loay hoay.

Những kịch bản được Triệu Lộ Tư lựa chọn sản xuất đa dạng về mặt thể loại

Ở thời điểm hiện tại, phía studio Triệu Lộ Tư đã tìm ra chín kịch bản. Phía studio cũng nhanh tay thiết

kế poster để giới thiệu nội dung khái quát của từng câu chuyện, tạo sự hứng khởi cho khán giả. Đáng chú ý, có đến 80% poster lấy nhân vật nữ làm chủ đạo.

Sonder - Tôi Không Phải Là NPC: Bộ phim đầu tay mà Triệu Lộ Tư tự sản xuất



Thể loại: Kịch bản gốc, cổ trang quần tượng, thế giới kịch bản, nữ giới thức tỉnh.

Nội dung: Trong một thế giới cổ đại, một nhóm phụ nữ bất ngờ phát hiện ra rằng cuộc đời của mình thực chất là cuốn kịch bản đã được viết sẵn, và họ chỉ là những NPC với số phận và kết cục đã được định đoạt từ trước. Không chấp nhận cuộc đời bị sắp đặt, cũng không cam tâm trở thành những nhân vật nền, họ quyết định cùng nhau thoát khỏi sự chi phối của cốt truyện. Bằng cách tự mình lựa chọn con đường phía trước, họ từng bước thay đổi số phận, giành lại quyền quyết định cuộc đời và phá bỏ những khuôn khổ, ràng buộc mà câu chuyện vốn áp đặt lên người phụ nữ.

Thư Từ Biệt

Nguyên tác: Chuyển thể từ tiểu thuyết Đức Mười Ba Lá Thư Từ Biệt Tự Sát

Thể loại: Hiện thực, đô thị

Nội dung: Nữ chính rơi xuống đáy cuộc đời khi vừa mất việc, vừa bị thất tình, lại bị mọi người quay lưng. Trong lúc tuyệt vọng, cô viết 13 lá thư từ biệt, gửi những lời thật lòng chôn giấu bấy lâu đến người thân, bạn bè rồi quyết định kết thúc cuộc đời. Nhưng cô tự sát không thành, trong khi những lá thư đã lần lượt đến tay người nhận. Một cái kết tưởng như được định sẵn lại trở thành khởi đầu cho hành trình tái sinh đầy trở trêu và chữa lành, giúp cô một lần nữa nhìn thấy lý do và khả năng để tiếp tục sống.

Chúng Ta

Thể loại: Đô thị, song nữ chủ.

Nội dung: Lấy điện ảnh và sân khấu kịch làm hình tượng ẩn dụ, tác phẩm kể về số phận đan xen của hai cô gái. Hai nữ chính như hai mặt của một tấm gương, cùng soi chiếu và đối diện với chính mình, sự hòa giải và những lựa chọn. Qua đó, câu chuyện khai thác mối quan hệ giữa “tôi” và “chúng ta”, đồng thời khắc họa hành trình nhận thức bản thân và sự gắn kết giữa những người phụ nữ.

Thà Là Chính Mình

Thể loại: Cổ trang quyền mưu, tình yêu kỳ ảo, thể thân

Nội dung: Hai người phụ nữ có khuôn mặt giống hệt nhau nhưng số phận trái ngược. Một người ở địa vị cao, một người sống trong bùn lầy. Bị cuốn vào cuộc trao đổi thân phận và những âm mưu hoàng quyền, họ quyết không trở thành thể thân cho bất kỳ ai, mà tự mình giành lại cuộc đời. Tác phẩm kết hợp quyền mưu và kỳ ảo, với một diễn viên đảm nhận hai vai.

Bão Tuyết

Thể loại: Trinh thám bí ẩn thời đại cũ

Nội dung: Một thị trấn nhỏ vùng Đông Bắc Trung Quốc thời xưa bị tuyết lớn cô lập. Một cuộn phim cũ bất ngờ hé lộ vụ án bí ẩn đã bị chôn vùi suốt nhiều năm. Nữ chính trở về quê giữa bão tuyết, từng bước lần theo manh mối để đào lại sự thật bị vùi lấp. Tác phẩm mang màu sắc trinh thám lạnh lẽo, u ám và đầy sát khí.

Người Dệt Thoi

Thể loại: Cổ trang, ngôn tình, vòng lặp thời gian.

Nội dung: Hoàng hậu Khương Uyển của Đại Ngu uống thuốc bí mật tên “Thoi”, xuyên về quá khứ và thay thế cung nữ A Kiều đã chết, ở bên Tiêu Dực khi còn niên thiếu. Sau vô số lần luân hồi, nàng phát hiện Tạ Trường Ân - bạch nguyệt quang của mình, và Tiêu Dực năm xưa, vốn là cùng một người. Những lần gặp gỡ và bỏ lỡ nhau của họ qua các dòng thời gian tạo thành một vòng lặp Möbius không hồi kết.

Anh Ta Từng Giết Tôi Trong Mơ

Thể loại: Trinh thám Dân quốc, giấc mơ

Nội dung: Câu chuyện lấy bối cảnh Thượng Hải thời Dân Quốc. Nữ chính liên tục mơ thấy mình bị truy sát. Những mảnh vỡ trong giấc mơ dần trùng khớp với các vụ án ngoài đời thực, khiến cô không thể phân biệt đâu là mộng, đâu là thật. Chỉ dựa vào những manh mối vụn vỡ ấy, cô từng bước lần theo và điều tra một vụ án mạng. Tác phẩm mang màu sắc trinh thám u tối, tông đỏ, bí ẩn và đầy nguy hiểm.

Ai Đang Gọi Tôi Nơi Đất Khách

Thể loại: Hiện đại, trinh thám, chữa lành, hiện thực

Nội dung: Câu chuyện xoay quanh Quý Từ, một du học sinh. Cô phải trở về quê lo hậu sự cho mẹ. Tại vùng quê bên sông, cô nhận ra mình chưa từng thực sự hiểu người mẹ đã khuất. Cô gặp Diệp Hy Mộc, nam sinh lớp 12 có hoàn cảnh gia đình khó khăn. Hai người cùng lần theo những manh mối, dần hé lộ bí mật đằng sau cái chết của mẹ cô. Tác phẩm kết hợp chất quê hương, tình thân, trinh thám và hành trình chữa lành, cứu rỗi lẫn nhau.

Phùng Đăng Ký

Thể loại: Cổ trang ngôn tình, phụ nữ tương trợ lẫn



ĐIỆN ẢNH

nhau, báo thù, quyền mưu.

Nội dung: Nữ chính Lan Tần trải qua vô số khổ ải, từ địa ngục trở về rồi thành lập tổ chức bí ẩn Phùng Đăng. Mục tiêu của nàng là chỉ nhận ủy thác từ phụ nữ, giúp họ giành lại tài sản, rửa sạch oan khuất và thoát khỏi cảnh khổ. Những người phụ nữ trong câu chuyện nâng đỡ, cứu rỗi lẫn nhau. Từ vụ ủy thác của phé Thái tử phi, Lan Tần bắt đầu kế hoạch báo thù, từng bước mở ra một giang hồ của phụ nữ.

Vân Anh

Trương Lăng Hách không hề đơn giản

Trong năm 2026, Trương Lăng Hách có lẽ là một trong những cái tên nóng nhất trên mạng xã hội Trung Quốc. Nam diễn viên có tới 2 bộ phim đóng chính lên sóng là Trục Ngọc và Giây Phút Ấy Vượt Giới Hạn. Thế nhưng thay vì tạo nên một năm bứt phá hoàn toàn về danh tiếng, cả hai tác phẩm đều vấp phải rất nhiều ý kiến trái chiều, khiến cái tên Trương Lăng Hách liên tục trở thành tâm điểm của dư luận.

Ở bộ phim Trục Ngọc, Trương Lăng Hách từng bị không ít khán giả chê bai với biệt danh “trượng quân kem nền”. Tạo hình cũng như khí chất của nam diễn viên bị cho là thiếu đi vẻ cứng cáp cần có của một võ tướng nơi sa trường, và chủ đề này thậm chí còn nhận được sự quan tâm từ nhiều kênh truyền thông.

Đáng chú ý, đối lập với những lời chỉ trích dành cho Trương Lăng Hách, hình tượng Hạng Vũ của Hà Nhuận Đông trên màn ảnh lại nhận được “mưa lời khen”. Không ít ý kiến cho rằng đó mới là hình tượng trượng quân mà họ muốn nhìn thấy trên phim truyền hình: mạnh mẽ, oai phong và thực sự tạo được cảm giác của một người bước ra từ chiến trường.

Nhưng tranh cãi xung quanh Trục Ngọc không chỉ dừng lại ở tạo hình hay diễn xuất. Bộ phim còn vướng vào những nghi ngờ liên quan tới số liệu độ hot. Trục Ngọc đồng thời cán mốc 10.000 điểm nhiệt độ trên iQIYI và 30.000 điểm nhiệt độ trên Tencent Video, hai cột mốc vốn được xem là rất đáng chú ý trên các nền tảng. Tuy nhiên, nhiều ý kiến nghi ngờ sức nóng thật sự của phim ở thời điểm đạt mốc nhiệt độ không tương xứng với những con số nói trên.

Thời điểm đó, có một kênh đã thống kê rằng hàng loạt cơ quan truyền thông như Tân Kinh Báo, Nam Phương Nhật Báo, Bắc Kinh Nhật Báo, Bắc Kinh Thanh Niên Báo, Tiền Giang Văn Báo, Hoa Hạ Thời Báo, Đài Phát thanh Truyền hình Giang Tây... đều được cho là đã đề cập tới những tranh luận xoay quanh vấn đề này.

Trục Ngọc bị nghi ngờ gian lận số liệu

Tưởng rằng sóng gió sẽ dừng lại sau khi Trục Ngọc kết thúc, nhưng sang đến Giây Phút Ấy Vượt Giới Hạn, những tranh luận xung quanh Trương Lăng

Hách vẫn tiếp tục. Bộ phim bị không ít khán giả chê bai vì kịch bản thiếu thuyết phục, nhiều tình tiết bị cho là rời xa nguyên tác. Bản thân màn trình diễn của Trương Lăng Hách cũng không thể khiến tất cả người xem hài lòng, qua đó một lần nữa kéo vấn đề diễn xuất của nam diễn viên trở thành chủ đề bàn luận.

Thực tế, kể từ cú vươn mình đầy bất ngờ sau thành công của Thương Lan Quyết (đóng vai nam phụ Trường Hành tiên quân), sự nghiệp của Trương Lăng Hách có thể nói là thăng tiến với tốc độ rất nhanh. Anh liên tục đảm nhận vai chính trong nhiều tác phẩm, trong đó không ít dự án sở hữu quy mô đầu tư và mức độ chú ý lớn. Tuy nhiên, song song với tốc độ phát triển ấy, Trương Lăng Hách cũng nhiều lần gây tranh cãi về diễn xuất.

Giây Phút Ấy Vượt Giới Hạn cũng vấp phải nhiều ý kiến trái chiều

Chính điều này khiến trên mạng xã hội xuất hiện không ít hoài nghi cho rằng Trương Lăng Hách có “chống lưng” cực mạnh, thậm chí bị gán với những cách gọi như “con cưng tư bản”. Những nghi ngờ liên quan tới số liệu của Trục Ngọc càng khiến luồng ý kiến này có thêm đất để phát triển.

Dẫu vậy, cần phải nói rõ rằng những tranh luận về tính minh bạch của số liệu trên các nền tảng Trung Quốc vốn không phải tới Trục Ngọc mới xuất hiện. Và ngay cả trong trường hợp thực sự tồn tại hiện tượng “bơm” số liệu, cũng khó có thể đơn giản quy toàn bộ câu chuyện về một mục đích duy nhất là “hộ giá” cho Trương Lăng Hách.



Quan trọng hơn, nói đi cũng phải nói lại, ngay cả khi câu chuyện Trương Lăng Hách là “con cưng tư bản” có phần nào đó đúng với thực tế, thì việc các nhà đầu tư liên tục đặt cược vào nam diễn viên cũng không hẳn là điều hoàn toàn ngẫu nhiên. Bởi lẽ dù gặp rất nhiều ý kiến trái chiều, không thể phủ nhận Trương Lăng Hách quả thực sở hữu một lượng người hâm mộ đông đảo. Ngoại hình nổi bật, độ nhận diện cao cùng khả năng liên tục tạo ra chủ đề thảo luận khiến anh trở thành một gương mặt có giá trị đáng kể về mặt thương mại.

Nói cách khác, cái tên Trương Lăng Hách dù thường xuyên gắn liền với tranh cãi, nhưng xét ở góc độ marketing, đây lại có thể xem là một trường hợp khá điển hình của câu nói “hắc hồng cũng là

hồng”: bị bàn tán, bị chỉ trích, nhưng quan trọng là vẫn có người quan tâm, vẫn tạo ra lưu lượng, một phần nào đó chuyển hóa thành lượt xem phim thực tế và quan trọng nhất là vẫn có giá trị thương mại tốt (Trương Lăng Hách hiện có đến 22 đại ngôn).

Và chính bộ phim Trục Ngọc cũng có thể xem là một ví dụ cho nhận định này. Theo dữ liệu mới từ công ty thống kê nổi tiếng Vân Hợp, Trục Ngọc hiện có tổng lượt xem tích lũy đạt 3.526 tỷ, trong khi lượt xem trung bình tích lũy đạt khoảng 88.15 triệu/tập.

Đáng chú ý hơn, lượt xem trung bình trong thời kỳ phát sóng của phim đạt khoảng 80.68 triệu/tập. Điều đó đồng nghĩa sau khi kết thúc giai đoạn nhiệt bá kỳ, Trục Ngọc vẫn tiếp tục tích lũy thêm gần 8 triệu lượt xem cho mỗi tập. Đây là những con số không hề nhỏ, đặc biệt trong bối cảnh thị trường phim truyền hình Trung Quốc những năm gần đây nhìn chung không còn ở giai đoạn cực thịnh như trước.

Với thành tích kể trên, Trục Ngọc hiện đang trở thành quán quân lượt xem của năm 2026, đồng thời tạo ra khoảng cách khá lớn với nhiều tác phẩm nổi bật khác. Có thể kể tới Tội Phạm IQ Thấp với khoảng 1.013 tỷ view, Chủ Giác đạt 2.003 tỷ view, Phạt Tội 2 đạt 1.621 tỷ view, Mật Ngữ Kỳ đạt 1.331 tỷ view, Thái Bình Niên đạt 1.069 tỷ view, trong khi Gia Nghiệp và Đường Cung Kỳ An lần lượt đạt khoảng 911 triệu view và 920 triệu view.

Tất nhiên, chỉ dùng các thống kê về view để so sánh trực tiếp giữa các bộ phim cũng chưa thể nói lên toàn bộ câu chuyện. Mỗi tác phẩm có quy mô đầu tư khác nhau, cách thức - ngân sách quảng bá khác nhau, số tập khác nhau và số lượng nền tảng phát sóng cũng không giống nhau.

Đối với Trục Ngọc, phim được phát sóng đồng thời trên 2 nền tảng lớn. Bởi vậy, thành tích 3.526 tỷ lượt xem không nhất thiết đồng nghĩa Trục Ngọc áp đảo mọi đối thủ trên tất cả các phương diện. Nhưng dù nhìn nhận theo cách nào, 3.526 tỷ lượt xem vẫn là một con số rất khó bỏ qua. Ít nhất, nó chứng minh rằng bộ phim thực sự thu hút được một lượng khán giả và sự chú ý rất lớn, bất chấp những tranh cãi đã bủa vây tác phẩm trong suốt thời gian phát sóng. Và đừng quên rằng, Trục Ngọc cũng góp mặt trong top 100 toàn cầu của Netflix nửa đầu năm 2026, đứng ở vị trí thứ 92.

Và Trục Ngọc cũng chưa phải dấu ấn duy nhất của Trương Lăng Hách trên bảng xếp hạng năm nay. Bộ phim còn lại của anh là Giây Phút Ấy Vượt Giới Hạn cũng góp mặt trong danh sách với vị trí thứ 26. Tác phẩm hiện đạt khoảng 549 triệu lượt xem tích lũy, tương đương 16.63 triệu view trung bình mỗi tập.

Như vậy, năm 2026 của Trương Lăng Hách đang tạo nên một nghịch lý khá thú vị. Một mặt, anh liên tục bị đặt dưới kính hiển vi, từ tạo hình, diễn xuất cho đến tài nguyên. Nhưng mặt khác, chính những tác phẩm có anh đóng chính vẫn tạo ra lượng thảo



lượt và lượt xem đủ lớn để khiến người ta không thể đơn giản bỏ qua cái tên Trương Lăng Hách. Có lẽ đây cũng là lý do giải thích vì sao, bất chấp những tranh cãi chưa bao giờ thực sự chấm dứt, Trương Lăng Hách vẫn tiếp tục được các nhà sản xuất và nền tảng đặt cược.

Như Anh

Đóng phim Tinh Lại, điệp viên Cổ Lực Na Trát dùng đường xẻ sườn xám để truyền tin mật

Lần đầu thử sức với thể loại phim điệp báo, liệu Na Trát có để lại ấn tượng cho nhân vật nữ tình báo Kim Bảo?

Câu chuyện phim Tinh Lại bắt đầu từ Hàng Châu năm 1941, nơi một người học việc nhiếp ảnh bình thường chỉ vì nhận một cuộn phim mà bị cuốn vào bàn cờ nguy hiểm đan xen giữa quân Nhật, Cơ cấu 76 và Cục Thống kê. Điều thú vị nhất của Tinh Lại chính là cách bộ phim biến phim điệp viên Dân quốc thành một trò chơi thị giác đi tìm sự thật. Dự án do Triệu Bảo Cương và Lưu Tâm Cương đạo diễn, với sự tham gia của Âu Hào, Cổ Lực Na Trát, Phùng Thiệu Phong...

Về phần Cổ Lực Na Trát, cô vào vai điệp viên ngầm Kim Bảo. Đây cũng là lần đầu tiên nữ diễn viên thử sức với thể loại điệp viên chiến tranh.



Nội dung phim điệp chiến Dân quốc Tinh Lại

Mùa đông năm 1941, đảng viên ngầm của Trung Quốc là Lý Mộc Thắng bị lộ và hy sinh tại Hàng Châu. Trước khi hy sinh, Lý Mộc Thắng đã giao phó hàng chục cuộn phim có chứa tình báo nhận dạng vị trí kế hoạch của quân Nhật cho người học việc nhiếp ảnh Trần Khai Lai, hy vọng anh mang chúng đến Thượng Hải để giao cho tổ chức của ta.

Trần Khai Lai cùng vũ nữ sa cơ Kim Bảo kết bạn đồng hành đến Thượng Hải, không ngờ lại vô tình bị cuốn vào vòng xoáy nội bộ giữa “đặc phái viên thanh tra của Uông Chính phủ” Tô Môn và tên đầu sỏ của Cơ cấu 76. Trải qua hàng loạt vụ án như vụ tham ô, vụ ám sát tại trường đua ngựa, cuối cùng Trần Khai Lai đã tiếp xúc được với đảng viên ngầm mang mật danh “Tô Đề” là Thâm Khắc Hy và giao được tài liệu tình báo.

Khái quát về nhân vật Kim Bảo trong phim Tinh Lại

Bề ngoài, Kim Bảo là “Nữ hoàng vũ trường” của Bách Lạc Môn ở Thượng Hải, một đóa hoa đầy quyến rũ và phong tình. Nhưng thực chất, cô là một đặc vụ ngầm của quân đội Quốc Dân Đảng với mật danh “Tài Thần”, được huấn luyện bài bản, tinh thông võ thuật cận chiến và thành thạo mã Morse.

Ban đầu, Kim Bảo quan tâm nhiều hơn đến ân oán cá nhân và sự sinh tồn của chính mình, mang tâm lý tự bảo vệ của một người thường trong thời loạn. Cô cùng Trần Khai Lai - cậu học việc ở tiệm rửa ảnh (Âu Hào thủ vai) - giả vờ làm vợ chồng để đến Thượng Hải. Trong cuộc chiến điệp báo, hai người từ chỗ dò xét lẫn nhau đến sát cánh phá án, và cuối cùng cùng hướng tới sự thức tỉnh về lý tưởng, sẵn sàng chiến đấu vì nghĩa lớn của quốc gia gia đình.

Cổ Lực Na Trát đón tim khán giả trong tạo hình Dân quốc

Nhan sắc đậm nét sắc sảo cùng cách phối màu táo bạo giúp Na Trát biến hình ảnh “bức tranh cô gái trên báo thời Dân Quốc” thành hiện thực, nơi mỗi khung hình đều gợi cảm giác như một thước phim cổ điển. Điều khán giả đặc biệt chú ý đến chính là các lựa chọn sườn xám của Cổ Lực Na Trát trong phim Tinh Lại. Có thông tin rằng nhà sản xuất đã chuẩn bị khoảng 40 bộ sườn xám may đo riêng phục vụ cho việc Na Trát chuyển đổi linh hoạt giữa hai thân phận nhân vật là “vũ nữ” và “đặc vụ”.

Những bộ sườn xám phom không tay và cả dài tay, cổ đứng và đường may ôm sát khéo léo tôn lên vòng eo, trong khi đường xẻ tà mang đến nét phóng khoáng mà vẫn giữ trọn vẻ kín đáo, thanh nhã của thẩm mỹ phương Đông.

Đặc biệt hơn khi đường xẻ tà áo sườn xám được thiết kế như một phương tiện truyền tin bí mật, khiến tử đồ không chỉ đẹp mà còn phục vụ mục đích thiết lập nhân vật. Hoàn thiện tổng thể là kiểu tóc búi cổ điển hoặc tóc xoắn rẽ ngôi lệch, kết hợp cùng hoa tai ngọc trai và dây chuyền mảnh để cân bằng nét sắc sảo trên gương mặt, thêm vào đó là những chi tiết như chiếc máy ảnh vintage hay rèm hạt cườm, khiến không khí hoài cổ càng trở nên rõ nét và đầy chất điện ảnh.

Trên nền bối cảnh là Thượng Hải và Hàng Châu những năm 1940, trong không khí bị đè nén, nét đẹp của Cổ Lực Na Trát càng nổi bật. Những con phố, tiệm ảnh, vũ trường, trường đua ngựa, thông qua ánh sáng âm đạm, ô cửa và khung hình chật hẹp, đã nhốt các nhân vật vào những lớp khung thị giác chồng chất. Ở đó, nàng Kim Bảo như một chú bướm kiều sa, vô đôi cánh mong manh chao lượn, thoắt một chút sự rực rỡ vào khung cảnh u ám ấy.

Mi Vân

Thư Kỳ 'như búp bê Barbie' ở tuổi 50

Diễn viên Thư Kỳ khoe vẻ đẹp ngọt ngào như búp bê Barbie, khi dự sự kiện của thương hiệu hôm 21/8.

Thư Kỳ tham dự triển lãm trang sức cao cấp tại Đại Lý với tư cách đại sứ thương hiệu toàn cầu của Cartier. Diện chiếc váy hồng hiệu Alex Perry và trang sức Cartier Oceleam, mỹ nhân gốc Đài thu hút quan tâm.

Tên Thư Kỳ nhanh chóng trở thành chủ đề được bàn tán trên Weibo, với các hashtag như 'Thư Kỳ đẹp đến vậy, đời còn gì để lo lắng', 'Thư Kỳ mặc đầm hồng', 'Thư Kỳ như Barbie'...

Ngôi sao đeo vòng cổ Ocelle Emerald and Opal thuộc bộ sưu tập trang sức cao cấp Beautés du Monde. Lấy cảm hứng từ màu sắc rực rỡ của lông công, chiếc vòng cổ được thiết kế với những chi tiết mỹ kim đáng nể. Các chi tiết được đính kim cương và viên sơn mài đen, tạo hiệu ứng chiều sâu và làm nổi bật vẻ sang trọng của món trang sức.



Điểm nhấn của vòng cổ là một viên ngọc lục bảo Zambia hình bầu dục, cắt cabochon, nặng 21,18 carat, cùng hai viên opal Australia hình bầu dục, cắt cabochon, có tổng trọng lượng 22,78 carat.

Tại sự kiện, Thư Kỳ gây bất ngờ khi tiết lộ đang chuẩn bị cho tác phẩm mới 'Người phụ nữ'. Đây là phim thứ hai của cô, sau 'Cô gái', cô đảm nhận vai trò đạo diễn.

Đây cũng là lần đầu tiên cô công khai xác nhận tên dự án mới, 'cho thấy cô đã xác định đạo diễn là con đường sáng tạo rõ ràng của mình bên cạnh vai trò diễn viên, trong tương lai' - Sohu viết.

Thư Kỳ tên thật Lâm Lập Tuệ, sinh năm 1976, người Đài Loan. Do gia cảnh khó khăn, cô bỏ dở trung học. 16 tuổi, cô đầu quân cho một công ty người mẫu, nhận các hợp đồng chụp ảnh thời trang và đóng quảng cáo.

Năm 1995, Thư Kỳ sang Hong Kong phát triển, nhanh chóng nổi tiếng nhờ đóng phim cấp ba. Người đẹp gây ấn tượng với thân hình bốc lửa, đôi môi gợi cảm.

Từ phim 'Sắc tình nam nữ', cô thành công chuyển hướng sang dòng phim chính thống, được ghi nhận tài năng khi đóng chính các phim 'Người trong giang hồ', 'Thành phố thủy tinh', 'Millenium Mambo', 'Gác kiếm', 'Three Times', 'Nhiếp Ân Nương'... Cô từng làm giám khảo tại LHP Cannes lần thứ 62 và LHP Quốc tế Berlin lần thứ 58.

Nguyễn Hương



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

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

HollyNgo_Realtor@yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Bốn sai lầm của cha mẹ khiến con thành người ích kỷ

Cha mẹ không có ý định dạy con thành người ích kỷ nhưng một số sai lầm phổ biến họ vô tình mắc phải khiến trẻ em lớn lên chỉ nghĩ đến bản thân.

Không dạy trẻ cách ứng xử khi không đạt được điều mình muốn hoặc thua cuộc



Ảnh minh họa

Trẻ em dưới 4 tuổi thường chỉ để ý cảm xúc của riêng mình thay vì lắng nghe người khác. Ví dụ, chúng có thể than vãn, bực bội hoặc phản ứng vì không được xem thêm một tập phim hoạt hình, thay vì giới hạn mà cha mẹ đặt ra.

Chuyên gia Aliza Pressman, người sáng lập Trung tâm Nuôi dạy Con cái Mount Sinai (New York, Mỹ) khuyến cáo khi trẻ chuyển từ giai đoạn chập chững biết đi sang giai đoạn đi học, cha mẹ cần dạy trẻ về thực tế là chúng sẽ không thể luôn

đạt được điều mình muốn.

Cha mẹ cũng nên giải thích việc không đạt được điều mình muốn có thể gây cảm giác khó chịu, tuy nhiên điều này là bình thường. Cần cho trẻ không gian để thích ứng với cảm giác không được như ý và cho chúng thấy người lớn mong chúng vượt qua được.

Đây có thể là một bài học mạnh mẽ, đặc biệt là khi nó được lặp lại thường xuyên như một phần tự nhiên của quá trình trưởng thành.

Không giao cho trẻ đủ trách nhiệm gia đình

Kết quả một cuộc thăm dò của Braun Research, một công ty nghiên cứu thị trường của Mỹ, cho thấy khoảng 80% cha mẹ giao cho trẻ lớn làm việc nhà nhưng chỉ có 20% yêu cầu trẻ nhỏ làm.

Dạy con về trách nhiệm là một nhiệm vụ rất lớn. Đó còn là một liều thuốc giải cho sự tự cho mình là đúng và lười biếng các công việc chung. Các nhiệm vụ không cần phải quá lớn, ví dụ mang đĩa ăn vào bếp, lau sạch bàn, khi trẻ ba tuổi.

Những công việc phù hợp với lứa tuổi không phải là gánh nặng, nó cho thấy trẻ cũng là một thành viên hữu ích trong gia đình. Kể cả khi trẻ phản nản, cha mẹ vẫn cần yêu cầu trẻ làm việc.

Pressman cho biết, việc nuôi dưỡng ý thức về năng lực thông qua giao phó trách nhiệm ở nhà có thể giúp tăng cường cảm giác tự tin của trẻ. Một nghiên cứu đã phát hiện ra, những đứa trẻ tham gia vào các công việc gia đình cơ bản khi chúng 3 và 4 tuổi có ý thức tự lập và trách nhiệm cao hơn khi

chúng trưởng thành.

Không xác định rõ ranh giới cha mẹ, con cái và nhất quán với các ranh giới đó

Đã bao giờ bạn đặt câu hỏi những ranh giới mà bạn thực sự muốn giữ là gì? Những ranh giới nào là quan trọng đối với bạn? Bạn nhất quán như thế nào về việc duy trì những ranh giới đó? Điều này bao gồm những thói quen nhỏ hàng ngày đến những kỳ vọng lớn hơn về cách bạn muốn con mình cư xử trong tương lai.

Trong quá trình nuôi dạy con, cha mẹ cần hiểu rằng sự nghiêm khắc nhất quán kết hợp lòng yêu thương một cách khoa học là chìa khóa nuôi dạy trẻ biết vì người khác thay vì đặt quyền lợi của bản thân lên cao nhất.

Nhiệm vụ của bạn với tư cách là cha mẹ, khi bạn đặt ra ranh giới và tuân thủ, là giúp trẻ đối phó với cảm giác buồn bã, thất vọng hoặc tức giận có thể xuất hiện, để chúng có thể chủ động với những tình huống tương tự trong suốt cuộc đời.

Không trở thành hình mẫu cho con cái

Trẻ em quan sát cách cha mẹ cư xử với người khác và học theo. Do đó, bạn không thể ép con trở thành một người lịch thiệp, kiên nhẫn nếu bạn nóng nảy và ưa tranh cãi.

Chuyên gia Pressman gợi ý, cha mẹ có thể tự đặt câu hỏi: "Tôi có tự hào về cách tôi đang cư xử ngay lúc này không?". Thông qua đó, bạn sẽ điều chỉnh mình, trở thành tấm gương cho con hoặc hướng con đến hình mẫu mà bạn trông đợi, một cách tự nhiên nhất. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

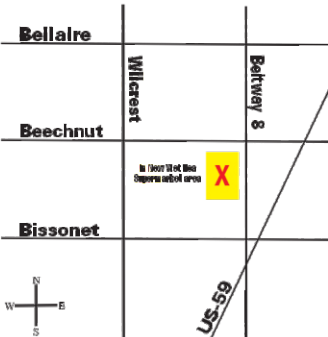
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

Năm cách chế biến khoai tây tại nhà hỗ trợ giảm cân

Trái với lắm tưởng gây tăng cân, khoai tây là nguồn tinh bột lành mạnh, cung cấp kali và chất xơ, giúp tạo cảm giác no lâu và hỗ trợ kiểm soát cân nặng khi được chế biến đúng cách.

Nhiều người cho rằng khoai tây là thực phẩm giàu tinh bột và không phù hợp với chế độ giảm cân. Tuy nhiên, sự thật là nếu chế biến đúng cách, đây là thực phẩm có thể giúp kéo dài cảm giác no, hỗ trợ trao đổi chất và kiểm soát lượng calo hiệu quả.

Khoai tây chứa lượng calo thấp

Nếu được chế biến theo cách lành mạnh, không chiên rán hay sử dụng quá nhiều dầu mỡ, khoai tây có thể trở thành một lựa chọn lý tưởng cho thực đơn giữ dáng. Theo Bộ nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), một củ khoai tây 100gram chỉ chứa 73 calo nhưng lại giàu chất xơ và nước, giúp duy trì cảm giác no lâu hơn. Nhờ đó, cơ thể ít có xu hướng thèm ăn, hỗ trợ kiểm soát cân nặng hiệu quả.

Giàu dinh dưỡng

Khoai tây mang đến lượng lớn vitamin C, vitamin B6, kali và chất xơ, giúp duy trì sự cân bằng của cơ thể. Chất xơ dồi dào giúp kiểm soát lượng calo tiêu thụ, tạo cảm giác no tự nhiên, trong khi kali giúp giảm tình trạng giữ nước và đầy hơi, giúp vòng eo trông gọn gàng hơn. Ngoài ra, nhóm vitamin C và vitamin B6 đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa năng lượng, hỗ trợ đốt cháy mỡ thừa và hạn chế sự tích tụ chất béo mới.

Tăng cảm giác no trong thời gian dài và hạn chế cảm giác thèm ăn

Khoai tây là nguồn cung cấp chất xơ tự nhiên dồi dào, đặc biệt khi ăn cả vỏ, giúp kéo dài cảm giác no và giảm cảm giác thèm ăn. Nhờ đó, cơ thể tiêu thụ ít calo hơn trong ngày, tạo điều kiện để kiểm soát cân nặng một cách bền vững. Ngoài ra, thành phần carbohydrate lành mạnh và protein trong loại củ này giúp duy trì mức năng lượng ổn định, hạn chế những cơn đói không mong muốn.

Không dừng lại ở đó, khoai tây còn chứa tinh bột kháng, một hợp chất có lợi cho hệ tiêu hóa. Theo nghiên cứu Lợi ích sức khỏe của tinh bột kháng: Tổng quan tài liệu năm 2022 của Journal of Functional Foods, tinh bột kháng hỗ trợ nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, giúp cân bằng hệ vi sinh, kiểm soát đường huyết và kích thích quá trình đốt cháy mỡ thừa, mang lại vóc dáng săn chắc hơn.

Tăng cường hiệu ứng sinh nhiệt

Khoai tây thuộc nhóm carbohydrate nguyên chất, khi chưa qua chế biến đòi hỏi cơ thể tiêu hao nhiều năng lượng hơn để tiêu hóa so với thực phẩm đã qua xử lý. Quá trình này kích thích hiệu ứng sinh nhiệt, giúp cơ thể tự động đốt cháy nhiều calo hơn ngay cả khi nghỉ ngơi. Nhờ đó, việc duy trì cân nặng và giảm mỡ trở nên dễ dàng hơn mà không cần đến những chế độ ăn kiêng khắc nghiệt. ■

Sáu thói quen đơn giản giúp đường ruột khỏe mạnh hơn mỗi ngày

Sức khỏe đường ruột chịu ảnh hưởng từ nhiều lựa chọn diễn ra mỗi ngày, từ chế độ ăn uống đến nhịp sinh hoạt.

Đây cũng là lý do những phương pháp “thải độc ruột” thường tập trung vào các thói quen cơ bản như uống đủ nước, bổ sung chất xơ hay vận động thường xuyên.

Uống đủ nước



Ảnh minh họa

Nước đóng vai trò quan trọng trong hoạt động của hệ tiêu hóa và quá trình thải độc ruột. Lượng nước đầy đủ giúp tăng thể tích chất thải và hỗ trợ nhu động ruột hoạt động hiệu quả hơn. Bên cạnh nước lọc, các loại trái cây và rau củ giàu nước như dưa hấu, cà chua, cần tây hay xà lách cũng góp phần duy trì trạng thái hydrat hóa cho cơ thể.

Để hỗ trợ tiêu hóa tốt hơn, bạn nên uống từ 1,5-2 lít nước mỗi ngày, chia đều trong ngày thay vì uống nhiều trong một lần. Vào buổi sáng sau khi thức dậy, bạn cũng nên uống một ly nước đầy để giúp kích thích hoạt động của đường ruột vào buổi sáng.

Uống nước muối loãng đúng cách

Nước muối loãng từ lâu đã được nhiều người sử dụng như một biện pháp hỗ trợ làm sạch đường ruột và cải thiện tình trạng táo bón tạm thời. Nghiên cứu Hiệu quả của việc truyền dịch nước muối ấm và các tư thế yoga trong chuẩn bị nội soi đại tràng năm 2010 của tạp chí Tạp chí Y học Thay thế và Bổ sung cho thấy dung dịch muối có thể thúc đẩy nhu động ruột trong những trường hợp nhất định, đặc biệt khi kết hợp cùng vận động nhẹ nhàng.

Bạn có thể pha khoảng hai thìa cà phê muối biển hoặc muối hồng với nước ấm và uống khi bụng còn đói vào buổi sáng. Sau khi uống, cơ thể có thể xuất hiện cảm giác muốn đi vệ sinh trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, phương pháp này không phù hợp để duy trì thường xuyên và cần tham khảo ý kiến chuyên gia nếu bạn mắc bệnh tim mạch, huyết áp cao hoặc các vấn đề về thận.

Bổ sung chất xơ mỗi ngày để nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột

Chất xơ là thành phần quan trọng giúp duy trì hoạt động khỏe mạnh của đại tràng. Các loại rau

xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và đậu cung cấp nguồn chất xơ dồi dào, hỗ trợ quá trình đào thải diễn ra thuận lợi hơn. Ngoài ra, chất xơ còn đóng vai trò như nguồn thức ăn cho lợi khuẩn đường ruột, từ đó giúp cân bằng hệ vi sinh và cải thiện sức khỏe tiêu hóa lâu dài.

Uống sinh tố và nước ép giúp thải độc ruột

Bên cạnh việc bổ sung chất xơ trong bữa ăn, sinh tố và nước ép từ trái cây cũng là cách giúp tăng lượng chất xơ cho cơ thể. Trong đó, sinh tố giữ lại nhiều chất xơ hơn nước ép nhờ sử dụng toàn bộ phần thịt quả, từ đó hỗ trợ nhu động ruột hoạt động hiệu quả và thúc đẩy quá trình đào thải tự nhiên.

Các công thức kết hợp táo, lê, kiwi, rau chân vịt hoặc cần tây vừa cung cấp vitamin, khoáng chất vừa góp phần nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh. Bạn có thể thưởng thức một ly sinh tố vào bữa sáng hoặc bữa phụ, vừa giúp bổ sung chất xơ, vừa không tạo áp lực cho hệ tiêu hóa.

Uống nước chanh ấm để hỗ trợ thải độc ruột

Sau thời gian nghỉ ngơi qua đêm, cơ thể cần được cấp nước để kích thích nhu động ruột và thúc đẩy quá trình đào thải tự nhiên. Nước chanh ấm vì thế thường được bổ sung vào buổi sáng sớm nhờ khả năng bổ sung nước và hỗ trợ hoạt động tiêu hóa.

Theo nghiên cứu Số phận của flavanone từ cam quýt trong ruột và tác động của chúng đến sức khỏe đường tiêu hóa năm 2019 của tạp chí Chất dinh dưỡng, hợp chất flavonoid trong chanh còn góp phần duy trì môi trường đường ruột khỏe mạnh và hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh.

Để hỗ trợ thải độc ruột, bạn có thể pha vài giọt nước cốt chanh vào cốc nước ấm và uống sau khi thức dậy khoảng 15-30 phút. Bạn không nên sử dụng quá nhiều chanh vì chúng dễ gây cảm giác khó chịu ở dạ dày và ảnh hưởng đến men răng.

Bổ sung lợi khuẩn hỗ trợ thải độc ruột

Quá trình thải độc ruột không chỉ phụ thuộc vào việc đào thải chất dư thừa mà còn liên quan đến sự cân bằng của hệ vi sinh đường ruột. Các thực phẩm giàu probiotic như sữa chua, kim chi, kefir hay đưa cái lên men cung cấp lợi khuẩn giúp hỗ trợ tiêu hóa và duy trì môi trường đường ruột khỏe mạnh.

Để các lợi khuẩn phát huy hiệu quả tốt hơn, bạn nên kết hợp chúng với nguồn chất xơ dồi dào từ rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt. Việc xây dựng thực đơn cân bằng theo tuần với sự hiện diện của cả probiotic và chất xơ sẽ giúp đường ruột hoạt động ổn định hơn, đồng thời hỗ trợ quá trình thải độc ruột diễn ra tự nhiên và lâu dài.

Sức khỏe đường ruột được xây dựng từ những lựa chọn nhỏ lặp lại mỗi ngày. Khi dành sự quan tâm cho chế độ ăn uống, giấc ngủ và thói quen sinh hoạt, bạn sẽ cảm nhận sự thay đổi tích cực không chỉ ở hệ tiêu hóa mà còn ở năng lượng và chất lượng cuộc sống. ■



Sáu món ăn dưỡng nhan giúp phụ nữ giữ da đẹp trong mùa hè

Mùa hè dễ gây hao tổn tân dịch, theo Đông y, một số món ăn có thể giúp dưỡng âm, thanh nhiệt và hỗ trợ làm chậm lão hóa.

Trong y học cổ truyền Trung Quốc, mùa hè tương ứng với hành Hỏa, là giai đoạn dương khí trong cơ thể đạt mức cao nhất. Nắng nóng kéo dài khiến cơ thể đổ nhiều mồ hôi, làm hao tổn tân dịch, nguồn chất lỏng có vai trò nuôi dưỡng da, niêm mạc và các cơ quan nội tạng. Khi tân dịch suy giảm, da dễ khô, xỉn màu, xuất hiện nếp nhăn và mất đi độ đàn hồi tự nhiên.

Theo các chuyên gia Đông y, chống lão hóa trong mùa hè không nên chỉ tập trung vào mỹ phẩm hay các biện pháp chăm sóc bên ngoài mà cần bắt đầu từ việc “dưỡng âm, sinh tân” thông qua chế độ ăn uống. Những thực phẩm có tác dụng thanh nhiệt nhưng không làm tổn thương tỷ vi sẽ giúp cơ thể duy trì trạng thái cân bằng và làm chậm quá trình lão hóa.

Chè hạt sen, táo đỏ và kỷ tử

Đây là món ăn xuất hiện phổ biến trong các tài liệu dưỡng sinh Trung Hoa. Hạt sen có tác dụng dưỡng tâm, an thần; táo đỏ bổ khí huyết; còn kỷ tử được xem là vị thuốc giúp bổ can thận, dưỡng huyết và nuôi dưỡng làn da. Theo Đông y, gan và thận khỏe mạnh là nền tảng của sự trẻ trung và tuổi thọ. Các tài liệu y học cổ truyền Trung Quốc ghi nhận kỷ tử thường được sử dụng trong những bài thuốc dưỡng sinh dành cho phụ nữ trung niên.

Nấm tuyết chung lê

Nấm tuyết từ lâu được mệnh danh là “tổ yến của người nghèo” trong ẩm thực Trung Hoa. Loại thực phẩm này được cho là có tác dụng dưỡng âm, nhuận phế và sinh tân dịch. Kết hợp với lê - loại quả có tính mát, giúp thanh nhiệt và bổ sung nước cho cơ thể, tạo thành món tráng miệng phù hợp trong những ngày nắng nóng.

Một số nghiên cứu hiện đại cho thấy nấm tuyết chứa polysaccharide và các hợp chất chống oxy hóa có thể góp phần bảo vệ tế bào trước tác động của gốc tự do, một trong những yếu tố liên quan đến quá trình lão hóa.



Ảnh minh họa
Trà hoa cúc và kỷ tử

Bên cạnh các món ăn, trà hoa cúc kỷ tử là thức uống dưỡng sinh được nhiều chuyên gia Đông y Trung Quốc khuyến khích sử dụng vào mùa hè. Hoa cúc có tác dụng thanh can, giải nhiệt, trong khi kỷ tử giúp bổ gan thận. Sự kết hợp này được cho là hỗ trợ giảm căng thẳng, cải thiện chất lượng giấc ngủ và bổ sung các hợp chất chống oxy hóa tự nhiên.

Cháo đậu xanh và ý dĩ

Đậu xanh là thực phẩm quen thuộc trong Đông y với công dụng thanh nhiệt, giải độc. Trong khi đó, ý dĩ giúp kiện tỳ, lợi thấp, hỗ trợ chuyển hóa tốt hơn. Theo các thầy thuốc Đông y Trung Quốc, khi chức năng tỳ vị hoạt động hiệu quả, cơ thể hấp thu dinh dưỡng tốt hơn, từ đó góp phần nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh.

Món cháo này đặc biệt phù hợp với phụ nữ thường xuyên cảm thấy nóng trong người, nổi mụn hoặc mệt mỏi vào mùa hè.

Canh bí đao nấu tôm

Bí đao có tính mát, giúp thanh nhiệt và lợi tiểu. Trong khi đó, tôm cung cấp protein chất lượng cao cùng kẽm và các khoáng chất cần thiết cho quá trình tái tạo da. Theo Đông y, những món canh thanh đạm như bí đao nấu tôm vừa giúp giải nhiệt vừa tránh gây gánh nặng cho hệ tiêu hóa trong thời tiết nóng bức.

Ăn chống lão hóa nhưng không nên quá phụ thuộc vào 'món dưỡng nhan'

Dù nhiều món ăn Đông y được cho là có lợi cho sức khỏe và làn da, các chuyên gia nhấn mạnh rằng không có thực phẩm nào có thể đảo ngược hoàn toàn quá trình lão hóa. Các món chè dưỡng nhan chứa nhiều vị thuốc như kỷ tử, táo đỏ, hạt sen hay nấm tuyết chỉ nên được sử dụng với lượng phù hợp và không nên xem như “thần dược” làm đẹp.

Các chuyên gia khuyến cáo phụ nữ nên kết hợp chế độ ăn cân bằng với giấc ngủ đầy đủ, vận động thường xuyên, kiểm soát căng thẳng và bảo vệ da trước ánh nắng mặt trời. Đây mới là những yếu tố được chứng minh có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe và làm chậm các dấu hiệu lão hóa theo thời gian. ■

Thói quen ăn uống giúp Châu Tấn giữ dáng bao năm không đổi

Diễn viên Châu Tấn không ăn kiêng quá hà khắc nhưng tập trung kiểm soát khẩu phần ăn nhờ quy tắc ăn chậm, nhai kỹ.

Ở tuổi 51, Châu Tấn vẫn khiến nhiều người ngưỡng mộ bởi vẻ ngoài thanh thoát cùng vóc dáng mảnh mai, cân đối. Mới đây, nữ diễn viên tiết lộ trên nền tảng Xiaohongshu bí quyết duy trì hình thể suốt nhiều năm qua. Điều bất ngờ là cô không theo đuổi các bài tập khắc nghiệt hay chế độ ăn kiêng hà khắc, mà đến từ những thói quen đơn giản như ăn chậm, nhai kỹ hơn trong mỗi bữa ăn.

Ăn chậm

Nữ diễn viên tiết lộ có thói quen ăn rất chậm, khoảng một tiếng đồng hồ mỗi bữa. Việc này cũng được các thành viên trong đoàn phim xác nhận. Cô giải thích cổ tình ăn chậm vì nếu ăn quá nhanh, cô sẽ dễ ăn nhiều hơn mà không nhận ra. Châu Tấn tin rằng ăn chậm không chỉ giúp thỏa mãn cơn đói mà còn giúp dễ dàng kiểm soát khẩu phần ăn.

Khi ăn chậm, não bộ có nhiều thời gian hơn để nhận tín hiệu no. Thông thường, phải mất khoảng 15-20 phút từ khi bắt đầu ăn đến khi cảm thấy no rõ rệt. Nếu ăn quá nhanh, bạn thường tiêu thụ quá nhiều calo trước khi cảm thấy no.

Nhai kỹ

Trong một video khác trên Xiaohongshu, Châu Tấn cũng đề cập đến thói quen nhai thức ăn thật kỹ. Khi được hỏi liệu có đặt mục tiêu “30 miếng nhai mỗi lần” hay không, cô cười và nói không đếm cụ thể số lần nhai, nhưng điều quan trọng là phải nhai kỹ thức ăn trước khi nuốt.

Châu Tấn tin rằng ăn quá nhanh dễ gây đầy hơi hoặc khó chịu ở dạ dày, trong khi nhai chậm giúp toàn bộ quá trình ăn uống thoải mái hơn và ít gây gánh nặng cho cơ thể.

Nhai kỹ giúp giảm gánh nặng cho cơ quan tiêu hóa, cho phép thức ăn tiếp xúc hoàn toàn với các enzyme và giảm đầy hơi, khó tiêu đồng thời tận hưởng hương vị thức ăn trọn vẹn hơn.

Ăn những món yêu thích vào bữa sáng

Khi đi quay phim, để kiểm soát cân nặng, diễn viên Châu Tấn có thói quen ăn những món nhiều calo từ buổi sáng, các bữa sau đó sẽ là những món ít calo như dưa leo, khoai lang, ngô luộc...

Nữ diễn viên cho biết mỗi khi đang trong quá trình quay phim, cô sẽ ăn những món thấy thèm vào bữa sáng.

Các bữa ăn tiếp theo sẽ chủ yếu là các món ít calo, dễ tiêu. Việc ăn các món khoái khẩu vào bữa sáng giúp cơ thể có đủ thời gian tiêu hao calo dư thừa, nhờ đó hạn chế tích mỡ, tăng cân.

Châu Tấn nói thêm, việc kiểm soát cân nặng nhằm đảm bảo sự ổn định ngoại hình cho nhân vật chứ thường ngày cô tập trung vào sự điều độ, lành mạnh thay vì quá khắt khe với bản thân. Bên cạnh việc ăn uống điều độ, nữ diễn viên cũng tập gym, yoga, bơi lội... góp phần giữ vóc dáng săn chắc, khỏe khoắn.

Châu Tấn sinh tháng 10/1974, tên thật Châu Mễ Ca. Thời thiếu nữ, cô là người mẫu ảnh lịch đình đám Trung Quốc, được yêu thích bởi vẻ đẹp thông minh, trong trẻo. Nhờ ảnh lịch, cô được các đạo diễn chú ý, mời đóng phim. Người đẹp thành công với các tác phẩm truyền hình, điện ảnh như Anh hùng xạ điêu, Cao lương đỏ, Họa bì, Dạ yến, Nếu như yêu, Tô Khất Nhi, Như Ý truyện, Bao giờ trăng sáng, Hero... Châu Tấn hiện tích cực tham gia đóng phim, ghi hình quảng cáo, xuất hiện trên các tạp chí lớn...

Ở tuổi ngũ tuần, cô sống kín tiếng đời tư, được khán giả yêu mến. Gần đây, Châu Tấn đang tham gia dự án Ngày mai sẽ tươi sáng hơn của đạo diễn Trần Khả Tân. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Lý giải 7 giấc mơ báo hiệu mức độ căng thẳng của bạn

Giấc mơ là một phạm trù bí ẩn mà các nhà khoa học chưa hoàn toàn có lời giải bởi chúng bắt nguồn từ tiềm thức vô tận của con người. Bạn có từng lạc trong những giấc mơ lạ lùng như: Bạn bị truy đuổi bởi những con quái vật, bạn đột nhiên quay trở lại trường học để làm một bài kiểm tra mà bạn hoàn toàn không chuẩn bị trước hay đáng sợ hơn là thấy bản thân đang vẫy vùng trong biển nước. Đừng lo lắng, bởi ai trong chúng ta cũng ít nhất một lần trong đời trải qua những giấc mộng giống như vậy. Những chuyên gia tâm lý gọi chúng là giấc mơ căng thẳng.

Những giấc mơ căng thẳng liệu có giống như những cơn ác mộng?

Những chuyên gia không cho là chúng tương đồng. Về bản chất, ác mộng sẽ khiến bạn tỉnh giấc với nỗi kinh sợ nhưng cảm giác đó chỉ tồn tại nhất thời trong khi những giấc mơ căng thẳng sẽ khiến hệ thống thần kinh giao cảm của bạn bị kích thích, dẫn đến nhịp tim gia tăng, huyết áp tăng, đổ mồ hôi và nỗi lo lắng của bạn trở nên nghiêm trọng hơn.

Tiến sĩ Julia Kogan - một nhà tâm lý học - định nghĩa: “Giấc mơ căng thẳng là một giấc mơ bắt nguồn từ những áp lực và lo lắng không được xoa dịu trong ngày”. Nhà phân tâm học Sigmund Freud cho rằng giấc mơ đại diện cho mong muốn, suy nghĩ và những ẩn ức thuộc về tiềm thức của mỗi người. Còn với Carl Jung, bác sĩ tâm thần học nổi tiếng người Thụy Sĩ, đó là nỗ lực của tâm trí để truyền đạt cho chúng ta những điều quan trọng, như một cách giúp chúng ta hiểu được bản chất của sự việc mà mình gặp phải. Nói cách khác, những sự ức chế trong học tập và công việc hay những đè nén cảm xúc trong cuộc sống thường nhật sẽ len lỏi vào giấc mơ của bạn để bạn nhận ra sự tồn tại chúng. Trong mơ, cụ thể hơn là trong REM (Rapid Eye Movement) - một giai đoạn của giấc ngủ khi giấc mơ trở nên thật và sống động nhất, chúng ta có thể cảm nhận được những ký ức hay cảm xúc bị dồn nén. Đồng thời, khi những vấn đề được phản ánh trong mơ không được giải quyết ở thực tại, bạn sẽ không ngừng mắc kẹt trong những giấc mộng căng thẳng.

Lý giải những giấc mơ căng thẳng phổ biến nhất

Nhắc đến những giấc mơ gây căng thẳng, chúng thường bao gồm: Đến lúc trễ, thiên tai, cháy nhà, đuối nước,... Mỗi điềm báo sẽ mang một ý nghĩa riêng.

Đến lớp trễ

Chắc hẳn bạn đã từng mơ thấy mình đến lớp trễ, bỏ lỡ một kỳ thi hoặc quên hết tất cả những gì đã học khi làm bài kiểm tra. Ngay cả khi đã tốt nghiệp từ lâu, những giấc mơ này vẫn thường xuyên ghé thăm bạn. Điều này bắt nguồn từ việc bộ não của chúng ta có xu hướng sử dụng những tác

nhân gây căng thẳng trong quá khứ để phản ánh những nỗi lo lắng của hiện tại. Khi còn đi học, áp lực học tập có thể là tác nhân chính gây stress. Nhưng theo thời gian, khi giấc mơ trở học gắn với nỗi lo sợ thất bại, nó tái diễn mỗi khi bạn đối mặt với sự kiện tương đồng. Vì vậy, chúng là dấu hiệu cho thấy bạn đang bị căng thẳng trong cuộc sống, công việc và sự nghiệp của bạn.

Thiên tai

Khi bạn mơ thấy động đất, bão, ngập lụt hoặc các thảm họa thiên nhiên khác, có thể là một điều gì đó trong cuộc sống thực tại đang khiến bạn cảm thấy choáng ngợp và bị đe dọa. Theo Loewenberg - một nhà phân tích giấc mơ chuyên nghiệp, một số loại giấc mơ căng thẳng có thể gắn liền với một dạng lo lắng cụ thể. Nếu bạn thường xuyên gặp những giấc mơ về lốc xoáy, bạn có thể mắc chứng Rối loạn Lo âu Tổng quát (GAD).

Bên cạnh đó, những sự bất ổn trong tâm trạng của bạn là tác nhân dẫn đến những cơn mơ mà ở đó ngập lụt xảy ra hay thủy triều trở nên dữ dội bởi nước thường được xem như một nguyên tố đại diện cho cảm xúc.

Sự cố ô tô

Nếu bạn mơ thấy động cơ xe của bạn không hoạt động, bạn có thể đang mất động lực hoặc đang dần kiệt sức ở thực tại. Nhưng nếu ở trong mơ, hệ thống phanh của bạn bị hỏng thì đó là dấu hiệu bạn phải giảm tốc độ, đó là khi cuộc sống của bạn đang diễn ra quá nhanh và tiềm thức của bạn đang cố gắng cảnh báo rằng bạn đang tiến dần đến sự sụp đổ về cảm xúc hoặc cạn kiệt năng lượng nếu bạn không thể kiểm soát được nhịp sống của bản thân. Vì vậy, đôi lúc, bạn nên tạm gác những bộn bề của cuộc sống để tận hưởng từng khoảnh khắc ở hiện tại.

Cháy nhà

Thật đáng sợ khi nhìn thấy căn nhà yêu quý của mình tàn rụi trong ngọn lửa. Loewenberg gọi những giấc mơ này là “giấc mơ căng thẳng tột độ”.

Chúng là một dấu hiệu cho thấy rằng bạn đang ở trong tình trạng kiệt sức. Đây là một cảnh báo khẩn cấp từ tiềm thức, rằng bạn cần dành thời gian để thư giãn hoặc buông bỏ những trách nhiệm trước khi bạn trở nên kiệt sức và cạn kiệt cảm xúc.

Rụng răng

Tất nhiên là giấc mơ có phần khủng khiếp này không phải là một lời nhắc về vệ sinh răng miệng. Giấc mơ này thường bắt nguồn từ cảm giác đau buồn khi mất mát một người thân yêu hoặc một mối quan hệ. Người ta có xu hướng né tránh đối mặt với cảm xúc này, do đó, những nỗi buồn không được giải tỏa len lỏi vào trong giấc mộng của bạn. Những giấc mơ này thường xảy ra trong giai đoạn giấc mơ trở nên sống động trong lúc ngủ. Ở đó, các neuron dẫn truyền căng thẳng hoạt động kém hơn, ngay cả khi ta mơ về trải nghiệm đau thương. Vì thế, các chuyên gia tâm lý cho rằng mơ là cách tâm trí chữa lành những vết thương tâm lý.

Đuối nước

Những vết thương lòng chưa được chữa lành có thể chuyển hóa thành những giấc mơ tiêu

cực. Khi bạn đuối nước trong giấc mơ của mình, có thể bạn đang bị chi phối bởi sự bất lực và tuyệt vọng. Tương tự như cảm giác nghẹt thở và hoảng loạn khi vùng vẫy trong làn nước, bạn đang chìm trong nỗi bất an và sợ hãi. Đồng thời, những giấc mơ này thường liên quan đến sự quá tải với những trách nhiệm và công việc hàng ngày của bạn.

Bị rượt đuổi/Bị ngã

Theo một nghiên cứu được công bố trên European archives of psychiatry and clinical neuroscience (Kho lưu trữ tâm thần học và khoa học thần kinh lâm sàng của châu Âu) vào năm 2010, bị ngã và bị rượt đuổi là hai giấc mơ tiêu cực mà người ta thường gặp nhất. Chúng thường phản ánh rằng bạn có thể đang gặp những vấn đề tinh thần như căng thẳng, lo lắng hoặc trầm cảm. Bạn phải chạy trốn khỏi một mối đe dọa nào đó trong giấc mơ, cho thấy ở thực tại bạn cũng đang phải cố gắng thoát khỏi một mối quan hệ không lành mạnh hay vượt qua những thử thách đang bóp nghẹt lấy bạn. Những giấc mơ này là cách tâm trí của bạn đang cố gắng vượt qua các vấn đề chưa được xử lý, căng thẳng hoặc đau khổ về mặt cảm xúc.

Làm thế nào để ngừng sự xuất hiện của những giấc mơ căng thẳng?

Giấc mơ là một phần quan trọng trong sự phát triển của mỗi cá nhân. Chúng đóng vai trò phản ánh những căng thẳng hằng ngày, hoặc các tổn thương trong quá khứ. Những giấc mơ căng thẳng là một hồi chuông cảnh báo rằng bạn đang cần được “chữa lành” tâm hồn. Vì vậy, nếu những giấc mộng tiêu cực luôn tái diễn hàng đêm, bạn nên dành thời gian tìm hiểu sâu về nguồn gốc của sự ẩn ức và tìm cách xoa dịu, giải tỏa chúng. Đây cũng là bước đầu tiên trong quá trình thoát khỏi những cơn mơ căng thẳng được đề xuất bởi các chuyên gia.

Bên cạnh đó, một thói quen ngủ lành mạnh là chìa khóa để bạn ngăn chặn những giấc mơ đến từ những cảm xúc tiêu cực. Đó là lý do vì sao bạn nên chú trọng vệ sinh giấc ngủ (sleep hygiene). Bạn nên:

- Có một chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.
- Đừng ăn quá no trước khi đi ngủ.
- Giữ nhiệt độ phòng ngủ của bạn trong khoảng 25°C. Các ánh sáng từ đèn, điện thoại và màn hình tivi có thể khiến bạn khó ngủ, do đó, bạn nên ngưng sử dụng các thiết bị điện tử trong thời gian chuẩn bị đi ngủ.
- Tránh sử dụng các chất kích thích có thể tác động tiêu cực đến giấc ngủ như caffeine và nicotine.
- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày - kể cả vào cuối tuần.

Điều quan trọng nhất bạn cần làm để ngăn chặn những giấc mơ căng thẳng là dành một chút thời gian trong ngày để nhìn nhận chính mình và tìm hiểu điều gì đang làm phiền bạn. Bạn có thể trút những nỗi buồn của mình lên giấy hoặc tâm sự với những người thân yêu. Khi bạn xoa dịu được tinh thần của bạn vào ban ngày, những giấc mơ căng thẳng sẽ không tìm đến bạn vào ban đêm. ■



Ăn gì vào đêm khuya để hạn chế khó ngủ và tăng cân?

Nên lựa chọn thực phẩm nào để ăn khuya mà không gây khó ngủ và hạn chế tăng cân?

Trứng

Trứng không chỉ là nguồn protein chất lượng cao, dễ chế biến mà còn chứa hàm lượng đáng kể melatonin và tryptophan, hai hợp chất có liên quan mật thiết đến chất lượng giấc ngủ. Tryptophan là một axit amin thiết yếu giúp cơ thể sản xuất serotonin, chất dẫn truyền thần kinh hỗ trợ điều hòa tâm trạng, đồng thời là tiền chất để tổng hợp melatonin - hormone đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh chu kỳ ngủ và thức. Nhờ đó, trứng có thể trở thành lựa chọn phù hợp cho bữa tối hoặc bữa ăn nhẹ trước khi đi ngủ.

Bạn có thể thưởng thức trứng luộc, hoặc kết hợp vào salad để bổ sung dinh dưỡng một cách tiện lợi.

Chuối và bơ hạt

Bên cạnh việc chứa tryptophan, chuối chín còn cung cấp lượng đường tự nhiên có thể kích thích cơ thể tiết insulin. Quá trình này giúp các axit amin khác được vận chuyển vào mô cơ, tạo điều kiện thuận lợi để tryptophan vượt qua hàng rào máu não. Tại đây, tryptophan được sử dụng để sản xuất serotonin và melatonin, hai hợp chất đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa giấc ngủ.

Để có một bữa ăn nhẹ lành mạnh trước khi đi ngủ, bạn có thể kết hợp một quả chuối cỡ nhỏ với một muỗng canh bơ hạnh nhân. Khẩu phần này cung cấp khoảng 188 calo cùng 4,5g protein, đồng thời bổ sung chất béo lành mạnh giúp tăng cảm giác no và ổn định năng lượng.



Ảnh minh họa

Yến mạch

Một bát yến mạch ấm nóng có thể là lựa chọn lý tưởng cho những đêm khó ngủ. Không chỉ mang lại cảm giác dễ chịu và thư giãn, yến mạch còn là nguồn chất xơ dồi dào, đặc biệt là beta glucan - loại chất xơ hòa tan được biết đến với khả năng hỗ trợ kiểm soát cholesterol trong máu.

Nhiều người yêu thích yến mạch nguyên hạt nhờ kết cấu và hương vị đặc trưng. Tuy nhiên, loại yến mạch này thường mất khá nhiều thời gian chế biến.

Để thuận tiện hơn, bạn có thể sử dụng yến

mạch ăn liền nguyên vị, nấu cùng sữa ít béo hoặc không béo, sau đó thêm chút trái cây để tăng hương vị và giá trị dinh dưỡng.

Các loại hạt

Hạnh nhân, óc chó hay hạt phỉ là những lựa chọn phù hợp khi cơn đói xuất hiện vào buổi tối. Nhóm thực phẩm này cung cấp chất béo lành mạnh, protein và chất xơ, giúp kéo dài cảm giác no mà không tạo gánh nặng cho hệ tiêu hóa.

Đặc biệt, hạnh nhân còn chứa magie, khoáng chất có liên quan đến quá trình thư giãn cơ bắp và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Dù giàu dinh dưỡng, các loại hạt cũng chứa lượng calo khá cao, vì vậy một khẩu phần khoảng 30g là đủ để làm dịu cơn đói mà vẫn giữ cảm giác nhẹ nhàng trước giờ nghỉ ngơi.

Hạt chia

Chỉ với một muỗng hạt chia kết hợp cùng một muỗng sữa chua Hy Lạp, bạn đã có một bữa ăn nhẹ lành mạnh và đủ sức xoa dịu cơn đói về đêm. Hạt chia giàu chất xơ, protein và axit béo omega 3, những dưỡng chất có lợi cho sức khỏe tim mạch, đồng thời hỗ trợ quá trình trao đổi chất của cơ thể. Nhờ khả năng hấp thụ lượng nước gấp nhiều lần trọng lượng, loại hạt này còn tạo cảm giác no lâu và dễ chịu cho dạ dày.

Theo Pooja Singh, chuyên gia dinh dưỡng cao cấp tại Bệnh viện Sharda, hạt chia nên được ngâm trong nước hoặc sữa từ 30 phút đến 2 giờ trước khi sử dụng. Quá trình này giúp hạt hấp thụ chất lỏng và tạo thành dạng gel, từ đó hỗ trợ tiêu hóa tốt hơn và tăng khả năng hấp thụ dưỡng chất.

Sữa chua

Sữa chua là nguồn cung cấp canxi dồi dào, dưỡng chất từ lâu đã được biết đến với vai trò duy trì sức khỏe xương. Một số nghiên cứu gần đây còn cho thấy canxi có thể liên quan đến việc cải thiện chất lượng giấc ngủ. Đặc biệt, sữa chua Hy Lạp chứa hàm lượng protein cao, nhất là casein - loại protein được tiêu hóa chậm, giúp kéo dài cảm giác no.

Một số nghiên cứu ban đầu cho thấy việc bổ sung protein casein vào buổi tối có thể giúp giảm cảm giác đói vào sáng hôm sau. Vì vậy, sữa chua là lựa chọn phù hợp nếu bạn cần một món ăn nhẹ trước khi đi ngủ mà không muốn nạp quá nhiều calo.

Để tối ưu lợi ích sức khỏe, hãy ưu tiên sữa chua nguyên vị và kết hợp cùng các loại trái cây không thêm đường như việt quất, dâu mọng hoặc đào. Một hũ sữa chua Hy Lạp không béo khoảng 170g cung cấp khoảng 104 calo.

Hạt bí ngô

Hạt bí ngô là món ăn nhẹ giàu dinh dưỡng, đặc biệt phù hợp vào buổi tối. Một khẩu phần khoảng 28g cung cấp 158 calo và đáp ứng khoảng 40% nhu cầu magie hàng ngày. Magie là khoáng chất có vai trò quan trọng trong việc thư giãn hệ thần kinh và được cho là có liên quan đến chất lượng giấc ngủ tốt hơn.

Bên cạnh đó, hạt bí ngô còn chứa tryptophan, một axit amin thiết yếu mà cơ thể sử

dụng để sản xuất serotonin và melatonin, vốn là những hợp chất tham gia điều hòa chu kỳ ngủ và thức. Để tăng hiệu quả hấp thụ tryptophan, bạn có thể kết hợp hạt bí ngô với một lượng nhỏ carbohydrate như nửa quả táo hoặc một ít nho khô. Sự kết hợp này giúp cơ thể vận chuyển tryptophan đến não bộ thuận lợi hơn, từ đó hỗ trợ quá trình sản xuất melatonin và thúc đẩy cảm giác buồn ngủ tự nhiên.

- Những món ăn nhẹ nào trước khi ngủ có thể giúp giảm cảm giác đói mà không ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ?

Những món ăn nhẹ như trứng luộc, sữa chua Hy Lạp, yến mạch, chuối kết hợp bơ hạt, hạt chia hoặc các loại hạt có thể giúp giảm cảm giác đói trước khi ngủ nhờ hàm lượng protein, chất xơ và dưỡng chất hỗ trợ giấc ngủ mà không làm cơ thể nạp quá nhiều calo.

- Những loại hạt nào phù hợp để ăn vào buổi tối và vì sao chúng có thể hỗ trợ chất lượng giấc ngủ?

Hạnh nhân, óc chó, hạt phỉ và hạt bí ngô là những lựa chọn phù hợp vào buổi tối vì chúng cung cấp chất béo lành mạnh, protein, magie và tryptophan, các dưỡng chất có thể giúp kéo dài cảm giác no, thư giãn hệ thần kinh và hỗ trợ cải thiện chất lượng giấc ngủ.

- Nên lựa chọn và kiểm soát khẩu phần ăn nhẹ buổi tối ra sao để vừa hỗ trợ giấc ngủ vừa tránh nạp quá nhiều calo?

Để hỗ trợ giấc ngủ mà không nạp quá nhiều calo, bạn nên ưu tiên các món ăn nhẹ giàu protein, chất xơ và chất béo lành mạnh với khẩu phần vừa phải, chẳng hạn một hũ sữa chua Hy Lạp, một quả chuối nhỏ với một muỗng bơ hạt hoặc khoảng 30g các loại hạt. ■

Australia ra mắt phòng khám y học cá nhân hóa đầu tiên

Australia vừa khai trương phòng khám y học cá nhân hóa chuyên biệt đầu tiên tại thủ đô Canberra, hướng tới điều trị các bệnh lý miễn dịch phức tạp.

Australia vừa có một bước tiến quan trọng trong điều trị các bệnh lý miễn dịch phức tạp với việc khai trương phòng khám y học cá nhân hóa chuyên biệt đầu tiên tại thủ đô Canberra.

Thay vì chỉ điều trị triệu chứng, các nhà khoa học tại đây sẽ phân tích sâu mẫu máu để tìm ra nguyên nhân gốc rễ và thiết kế phác đồ riêng cho từng bệnh nhân.

Công nghệ này cho phép giải mã cơ chế phát triển của các bệnh miễn dịch ở mức độ sâu chưa từng có.

Phòng khám được hỗ trợ bởi nguồn vốn từ các cấp chính quyền, trường đại học và các nhà hảo tâm, đồng thời đang hợp tác với cộng đồng người bản địa để nghiên cứu phương pháp điều trị mới cho bệnh thận. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bạn dễ sống thọ 100 tuổi nếu đang làm tốt 6 việc này

Luôn ưu tiên giấc ngủ, năng động, có mục đích sống kể cả khi đã nghỉ hưu, duy trì mối quan hệ bạn bè thân thiết... là những dấu hiệu cho thấy bạn có thể sống thọ.

Ưu tiên giấc ngủ

Giấc ngủ rất quan trọng, nhưng duy trì thói quen ngủ đủ và đều đặn càng có ý nghĩa đối với tuổi thọ.

"Giấc ngủ phục hồi giúp cải thiện tâm trạng, trí nhớ, hệ miễn dịch và thậm chí giảm viêm", Vesanto Melina, chuyên gia dinh dưỡng tại NutriSpeak, cho biết. "Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia Mỹ khuyến nghị ngủ 7-8 giờ mỗi ngày, bao gồm cả thời gian ngủ trưa, để duy trì sức khỏe và cảm giác khỏe khoắn".

Nếu khó đi vào giấc ngủ hoặc thường xuyên tỉnh giấc, Melina khuyên tránh uống caffeine vào cuối buổi chiều và buổi tối; không ăn sau bữa tối, hoặc nếu ăn nên chọn thực phẩm giàu carbohydrate và tryptophan như yến mạch kèm các loại hạt hoặc bánh mì với sốt hummus.

Ngoài ra, nên tránh hút thuốc, hạn chế rượu bia; duy trì giờ ngủ cố định; dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên để hỗ trợ nhịp sinh học. Nên chọn vận động vào buổi sáng hoặc đầu giờ chiều; hạn chế sử dụng thiết bị điện tử vào buổi tối.

**Sống năng động**

Duy trì lối sống năng động, thường xuyên vận động là một trong những việc cần làm để sống thọ. "Vận động là nền tảng quan trọng đối với sức khỏe lâu dài", Tracy Lippard, bác sĩ nội khoa chuyên về lão khoa tại Kaiser Permanente Colorado, cho biết. "Hãy bắt đầu với những hoạt động tốt cho tim, tăng sức mạnh, cải thiện khả năng thăng bằng và độ dẻo dai như đi bộ, làm vườn, bơi lội, yoga, Thái Cực Quyền hoặc tập sức mạnh".

Nếu không có động lực tập luyện, Lippard khuyên nên chọn hoạt động yêu thích và rủ bạn bè cùng tham gia. "Bạn có xu hướng duy trì việc tập luyện lâu dài hơn là hoạt động mình yêu thích và có bạn bè hoặc người thân đồng hành. Vừa vận động vừa kết nối với mọi người còn giúp mang lại nhiều lợi ích", bà nói.

Có đời sống xã hội tích cực

Một người bạn tốt giống như một liều

thuốc. Các mối quan hệ bạn bè đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tổng thể và thậm chí có thể giúp kéo dài tuổi thọ.

"Duy trì các mối quan hệ bạn bè là điều rất quan trọng", Lippard nói. "Nghiên cứu cho thấy người trên 60 tuổi thường xuyên duy trì các mối quan hệ thân thiết có cuộc sống hạnh phúc và sống lâu hơn. Cùng nhau uống cà phê mỗi tuần, tham gia một câu lạc bộ hay hỏi thăm hàng xóm không chỉ giúp bạn có thêm thời gian bên mọi người mà còn giống như một biện pháp phòng bệnh".

Theo Melina, giao lưu thường xuyên giúp cải thiện sức khỏe, giảm căng thẳng và kéo dài tuổi thọ, nâng cao chất lượng cuộc sống.

Nạp năng lượng cho cơ thể bằng thực phẩm phù hợp

Cách bạn ăn uống mỗi ngày có thể góp phần kéo dài tuổi thọ hoặc ngược lại, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và rút ngắn tuổi thọ. "Những gì chúng ta ăn đóng vai trò quan trọng đối với cảm xúc, tư duy và quá trình lão hóa", Lippard nói. "Lựa chọn thực phẩm nên hướng đến việc duy trì sức khỏe của cơ thể và não bộ theo thời gian".

Chuyên gia khuyến nghị ưu tiên thực phẩm nguyên chất, gồm rau củ quả, ngũ cốc nguyên hạt và protein nạc, đồng thời uống đủ nước và lựa chọn sữa ít béo hoặc các sản phẩm thay thế.

Biết trân trọng điều lớn nhỏ trong cuộc sống

Lòng biết ơn có thể là một trong những yếu tố ít được chú ý nhất khi nói về tuổi thọ, nhưng theo Noelle Nelson, tiến sĩ, nhà tâm lý học lâm sàng, cố vấn và tác giả, đây lại là một trong những yếu tố quan trọng. "Theo tôi, biết trân trọng là điều quan trọng nhất để có thể sống đến 100 tuổi", Nelson nói. "Đây là đặc điểm mà những người sống trăm tuổi trên khắp thế giới đều có. Họ biết trân trọng những điều bình dị trong cuộc sống".

Nếu chưa có thói quen biết ơn mỗi ngày, bạn có thể bắt đầu bằng việc chú ý đến những điều nhỏ bé xung quanh. Trân trọng là nhận ra giá trị của những gì đang hiện diện trước mắt, dù đó là hương vị tách cà phê buổi sáng, khoảnh khắc ngắm hoàng hôn hay vuốt ve chó cưng", Nelson nói, nhấn mạnh nuôi dưỡng lòng biết ơn đã được chứng minh có thể giúp ổn định nhịp tim, tăng cường hệ miễn dịch và làm dịu tâm trí.

Có mục đích sống

Những người tìm thấy mục đích và ý nghĩa trong cuộc sống thường có xu hướng sống lâu và hạnh phúc hơn. "Mục đích sống không nên mất đi khi nghỉ hưu. Nghiên cứu cho thấy có lý do để thức dậy mỗi ngày, như làm tình nguyện hay giúp đỡ người khác, có thể kéo dài tuổi thọ và tốt cho tim mạch", Lippard nói.

Sau khi nghỉ hưu, người lớn tuổi có thể gặp khó khăn trong việc tìm kiếm mục đích mới. Tuy nhiên, Nelson cho rằng bạn nên thử nhiều điều khác nhau cho đến khi tìm được một hoặc vài việc thực sự khiến bản thân hứng thú và cảm thấy có ý nghĩa.

"Đừng bỏ cuộc. Hãy coi việc tìm kiếm mục

đích sống hay niềm đam mê mới như một cuộc phiêu lưu", Nelson nói. "Tinh thần khám phá sẽ giúp bạn tìm thấy ý nghĩa mới và có thêm những năm tháng vui vẻ, hạnh phúc". ■

4 thói quen ăn uống không tốt cho não của trẻ

Bỏ bữa sáng, ăn nhiều đồ ngọt, thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn hay ít rau có thể khiến trẻ thiếu dưỡng chất cần thiết cho não bộ phát triển.

Não bộ của trẻ phát triển nhanh trong những năm đầu đời, cần đủ năng lượng, protein, chất béo lành mạnh, vitamin và khoáng chất. Tuy nhiên, một số thói quen ăn uống thường gặp có thể khiến chế độ dinh dưỡng mất cân đối, ảnh hưởng đến phát triển nhận thức.

Bỏ bữa sáng

Theo Times of India, sau một đêm ngủ, trẻ cần được bổ sung năng lượng để bắt đầu ngày mới. Bỏ bữa sáng có thể khiến trẻ nhanh đói, thiếu năng lượng, khó duy trì sự tập trung trong những giờ học đầu tiên.

Thay vì cho trẻ ăn qua loa hoặc chỉ uống sữa, cha mẹ nên chuẩn bị bữa sáng cân đối với tinh bột, protein, chất béo tốt cùng rau quả. Trứng, sữa, yến mạch, bánh mì nguyên cám, khoai lang, trái cây... có thể kết hợp linh hoạt để tạo thành bữa ăn đủ chất.

Ăn nhiều đồ ngọt

Bánh kẹo, nước ngọt, trà sữa và món tráng miệng nhiều đường thường được trẻ yêu thích nhưng nếu sử dụng thường xuyên có thể làm tăng lượng đường tự do trong khẩu phần. Khi đồ ngọt thay thế những thực phẩm giàu dinh dưỡng, trẻ dễ bị thiếu dưỡng chất cần thiết cho quá trình phát triển.

Thường xuyên ăn đồ chiên rán, thức ăn nhanh

Gà rán, khoai tây chiên, xúc xích, hamburger hay các món ăn nhanh thường chứa nhiều năng lượng, muối và chất béo không có lợi. Khi những thực phẩm này xuất hiện dày đặc trong thực đơn, trẻ có thể tiêu thụ nhiều năng lượng nhưng thiếu vitamin, nguồn chất béo tốt.

Chế độ ăn đa dạng với cá, trứng, thịt nạc, đậu, rau xanh, trái cây, các loại hạt sẽ cung cấp nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể, não bộ, theo Eating Well.

Ăn ít rau, trái cây

Một số trẻ chỉ chọn món mình thích, chẳng hạn ăn nhiều thịt nhưng từ chối rau, trái cây. Thói quen này kéo dài có thể khiến khẩu phần thiếu chất xơ, vitamin, khoáng chất và các hợp chất thực vật có lợi.

Thay vì ép trẻ ăn nhiều rau, cha mẹ có thể thay đổi cách chế biến, kết hợp rau vào món bé yêu thích hoặc cho trẻ chọn giữa hai loại rau. Trái cây nguyên miếng cũng có thể dùng trong bữa phụ thay bánh kẹo. ■



6 dấu hiệu thiếu vitamin B12 dễ nhầm với lão hóa

Thiếu vitamin B12 không chỉ gây mệt mỏi mà còn có thể âm thầm ảnh hưởng đến thần kinh, trí nhớ và sức khỏe răng miệng. Nhận biết sớm những dấu hiệu bất thường giúp phát hiện tình trạng thiếu hụt và can thiệp kịp thời.

1. Mệt mỏi kéo dài, thiếu sức sống

Cảm giác mệt mỏi là một trong những biểu hiện sớm và phổ biến nhất của thiếu vitamin B12.

Khi cơ thể không có đủ vitamin B12 để tạo hồng cầu bình thường, khả năng vận chuyển oxy đến các mô giảm xuống, khiến người bệnh luôn cảm thấy uể oải, giảm sức bền và nhanh kiệt sức ngay cả khi hoạt động nhẹ.

Ở người lớn tuổi, tình trạng này dễ bị quy cho tuổi tác, ngủ không đủ giấc hoặc ít vận động. Tuy nhiên, nếu cảm giác mệt mỏi kéo dài không rõ nguyên nhân, đặc biệt khi đi kèm da xanh tái, hồi hộp hoặc khó thở khi gắng sức, nên được thăm khám để xác định nguyên nhân thay vì tự bổ sung vitamin B12.

2. Hay quên, khó tập trung

Khó tập trung, giảm trí nhớ ngắn hạn hoặc cảm giác "đầu óc mơ hồ" là những triệu chứng thần kinh được ghi nhận ở người thiếu vitamin B12. Các triệu chứng này thường diễn tiến từ từ nên có thể bị bỏ qua hoặc nhầm với những thay đổi nhận thức thường gặp ở tuổi cao. Một số người có thể khó ghi nhớ thông tin mới, duy trì sự chú ý hoặc xử lý những công việc quen thuộc.

Nếu tình trạng này kéo dài hoặc ngày càng rõ rệt mà không tìm thấy nguyên nhân, bác sĩ có thể cân nhắc đánh giá tình trạng vitamin B12 cùng các nguyên nhân khác có thể ảnh hưởng đến nhận thức.

3. Tê bì, châm chích ở bàn tay hoặc bàn chân

Tê bì, cảm giác kiến bò hoặc châm chích ở đầu ngón tay, bàn chân là dấu hiệu điển hình của tổn thương thần kinh ngoại biên do thiếu vitamin B12. Nếu thiếu hụt kéo dài, lớp bao myelin bảo vệ dây thần kinh có thể bị tổn thương, làm tín hiệu thần kinh truyền kém hiệu quả. Ban đầu, có thể chỉ thấy tê nhẹ từng đợt, nhưng theo thời gian triệu chứng có thể trở nên thường xuyên hơn hoặc lan rộng.

Đây là triệu chứng không nên chủ quan vì tổn thương thần kinh kéo dài có nguy cơ không hồi phục hoàn toàn ngay cả sau khi bổ sung vitamin B12.

4. Đi lại chậm, dễ mất thăng bằng

Khi thiếu vitamin B12 gây ảnh hưởng đến các đường dẫn truyền thần kinh liên quan đến cảm giác vị trí và khả năng phối hợp vận động, người bệnh có thể gặp khó khăn trong việc giữ thăng bằng. Biểu hiện có thể là bước đi không vững, dễ loạng choạng, khó phối hợp động tác hoặc dễ vấp ngã. Những triệu chứng này đặc biệt đáng chú ý ở người lớn tuổi vì dễ bị xem là hậu quả tất yếu của

quá trình lão hóa.

Nếu tình trạng mất thăng bằng xuất hiện mới hoặc tiến triển, nhất là khi đồng thời có tê bì ở tay chân, cần được đánh giá y tế để tìm nguyên nhân, trong đó có thể bao gồm thiếu vitamin B12.

5. Thay đổi tâm trạng

Một số người thiếu vitamin B12 có thể xuất hiện những thay đổi về tâm trạng như dễ cáu gắt, giảm hứng thú, lo âu hoặc có biểu hiện trầm cảm. Các thay đổi về tâm trạng thường không đặc hiệu và có thể liên quan đến nhiều nguyên nhân khác như căng thẳng, rối loạn giấc ngủ hoặc bệnh lý tâm thần. Vì vậy, không nên xem đây là dấu hiệu riêng của thiếu vitamin B12.

Tuy nhiên, khi những biểu hiện này xuất hiện đồng thời với mệt mỏi, rối loạn cảm giác hoặc các triệu chứng thần kinh khác, bác sĩ có thể cân nhắc kiểm tra tình trạng vitamin B12.

6. Lưỡi đỏ, nhẵn và đau rát

Không chỉ ảnh hưởng đến máu và thần kinh, thiếu vitamin B12 còn có thể gây viêm lưỡi. Người bệnh có thể nhận thấy lưỡi đỏ hơn bình thường, bề mặt nhẵn bóng do mất gai lưỡi, kèm cảm giác đau rát hoặc thay đổi vị giác.

Đây là dấu hiệu khá đặc trưng nhưng thường bị bỏ qua vì dễ nhầm với nhiệt miệng hoặc viêm miệng thông thường.

7. Khi nào nên nghĩ đến thiếu vitamin B12?

Không phải mọi trường hợp mệt mỏi hay quên đều do thiếu vitamin B12. Tuy nhiên, nếu xuất hiện một hoặc nhiều triệu chứng kể trên, đặc biệt ở người trên 50 tuổi, người ăn chay trường, mắc bệnh lý dạ dày - ruột, đã phẫu thuật dạ dày hoặc sử dụng metformin hay thuốc ức chế bơm proton trong thời gian dài, nên trao đổi với bác sĩ để được đánh giá.

Việc chẩn đoán không chỉ dựa vào triệu chứng mà cần kết hợp khai thác tiền sử, khám lâm sàng và các xét nghiệm phù hợp. Điều quan trọng là không nên tự ý bổ sung vitamin B12 liều cao khi chưa xác định nguyên nhân, bởi việc điều trị cần hướng đến cả nguyên nhân gây thiếu hụt, đặc biệt ở những người có rối loạn hấp thu. ■

Cà phê từng được sử dụng như phương thuốc

Vào thế kỷ 17, khi dịch tả hoành hành, thuốc men còn thiếu thốn. Nhiều bác sĩ đã sử dụng cà phê như một loại thuốc...

Đối với bệnh thương hàn và các loại sốt khác, tác dụng của cà phê thường rất nhanh chóng và hiệu quả, đặc biệt là ở giai đoạn đầu, trước khi xuất hiện các biến chứng tại chỗ.

Bác sĩ Guillausse thuộc hải quân Pháp, cho biết rằng: “Cà phê đã mang lại cho chúng tôi sự hài lòng ngoài mong đợi. Sau khi sử dụng, chúng tôi phát hiện, với sự ngạc nhiên lớn, rằng tác dụng của nó rất nhanh chóng và dứt khoát. Bệnh nhân của chúng tôi chỉ cần uống vài muống canh cà phê là

nét mặt đã giãn ra và tỉnh táo ngay lập tức. Chỉ trong ngày hôm sau, tình trạng cải thiện đến mức chúng tôi có khuynh hướng xem nó như một phương thuốc đặc hiệu chống lại bệnh thương hàn. Dưới tác động của cà phê, tình trạng lơ mơ biến mất và bệnh nhân thoát khỏi trạng thái lơ mơ đã kéo dài kể từ khi bệnh khởi phát. Chẳng mấy chốc, các chức năng cơ thể trở lại bình thường và bệnh nhân bước vào giai đoạn hồi phục”.

Công thức của ông là: đối với người lớn, cứ hai giờ cho uống hai đến ba muống canh cà phê đen đặc, xen kẽ với một đến hai muống canh rượu vang claret hoặc burgundy, một chút nước chanh hoặc citrate magie mỗi ngày, rồi sau vài ngày thì bổ sung thêm quinine với liều lượng ít.

Vì các triệu chứng khó chịu hoặc triệu chứng thần kinh xuất hiện đầu tiên, bác sĩ xem sốt thương hàn như một bệnh lý thần kinh và cà phê, với tác dụng lên hệ thần kinh, được chỉ định đặc biệt ở giai đoạn đầu, trước khi có biến chứng tại chỗ. Trong những trường hợp sốt vàng da nghiêm trọng, nhiều bác sĩ đã sử dụng cà phê như phương thuốc chính sau khi đã áp dụng các biện pháp điều trị khác mà không thu được hiệu quả. Trong các tình huống như vậy, cà phê làm chậm quá trình biến đổi mô, từ đó bảo tồn thể lực, đặc biệt là trong trạng thái hệ thần kinh có xu hướng sụp đổ do máu bị nhiễm bẩn.

Trong điều kiện đó, loại đồ uống này giúp duy trì sức mạnh thần kinh cho đến khi máu được lọc sạch và tái tổ chức, có lợi thể hơn tất cả các chất kích thích khác vì không gây ra tác dụng phụ nào sau đó.

Ngay từ năm 1835, trong thời kỳ dịch tả, các bác sĩ tại New York đã khuyên người dân nên kiêng bia rượu và chỉ dùng cà phê mạnh nguyên chất như một loại đồ uống duy nhất nhằm giữ cho cơ thể khỏe mạnh và giảm nguy cơ bị nhiễm bệnh. Kết quả thu được là rất có lợi và đáng hài lòng.

Khi trình bày chi tiết một loạt các thí nghiệm sự phát triển của các loại vi sinh vật gây bệnh và không gây bệnh, Sudend đã chứng minh một cách thuyết phục rằng “các bác sĩ đã hành động sáng suốt không ngờ”.

Loại cà phê được sử dụng trong các thí nghiệm này là loại Java hảo hạng, mặc dù sau đó người ta phát hiện cả cà phê loại tốt hay xấu đều cho kết quả tương tự. Các dịch chiết được pha bằng cách trộn từ 10 đến 30 phần cà phê với từ 70 đến 90 phần nước sôi.

Cà phê mới rang được xay mịn, rồi đổ nước sôi vào, đặt trong bình kín, ngâm trong bể nước nóng khoảng mười phút và lọc qua bộ lọc đã khử trùng. Dịch chiết này được sử dụng để tạo đĩa thạch, cả trực tiếp và gián tiếp, cho đến khi chuẩn bị được loại thạch dinh dưỡng từ nó. Với việc dùng dịch chiết này làm môi trường, các loại nấm mốc và vi sinh vật khác nhau được nuôi cấy nhằm xác định khả năng phát triển hoặc sinh trưởng của chúng trong môi trường đó. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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



SƯNG 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