

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

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

Section B
Điện Ảnh
NĂM THỨ 46
2220
Sep 08, 2026

VIET HOA

INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving
Use Your V.I.P Card to Earn



\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston

8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
09.11 - 09.17

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

"LKK" Abalone, Fish Maw & Mushrooms in Oyster Sauce
Bào Ngư, Vĩ Cá & Nấm Sốt Dâu Hào
\$6.99

"Napoly" Cappuccino Coffee
Cà Phê Cappuchino
\$8.99

"Surasang" Spicy Seaweed
Rong Biển Cay
2 for \$2

"MegaChef" Premium Oyster Sauce
Dầu Hào Thượng Hạng
2 for \$8.99

"Wang" Hot Chicken Udon
Mì Udon Hàn Quốc
2 for \$4

"DaDa" Rice Paper
Bánh Tráng Gỏi Cuốn
2 for \$3.50

RAU CỦ QUẢ		THỊT		HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN	
Fresh Malabar Spinach Rau Mồng Tơi \$2.49	Fresh Red Bell Pepper Ớt Chuông Đỏ \$1.99	Pork Leg Meat Thịt Giò Lộc \$3.79	Fresh Beef Feet Móng Bò \$5.89	Fresh Skate Fish Cá Đuối \$2.99	Live Blue Crab Cua Xanh Sống \$3.99
Fresh Chayote Su Su 99¢	Fresh Kamocha Bí Rợ \$1.19	Fresh Chicken Henz Gà Hen Tươi \$12.99	Frozen Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hàn \$8.99	Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống \$1.79	Fresh Beline Red Snapper Cá Hồng Beline \$8.99

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 RI6 VIỆT NAM



ĐIỆN ẢNH

Review phim Sư Huynh Quá Cẩn Trọng: Sự cường điệu có chủ đích

Lựa chọn một nam chính sợ chết để dẫn dắt thế giới tu tiên, Sư Huynh Quá Cẩn Trọng biến sự thận trọng thành chất liệu trào phúng, đồng thời tự đặt mình trước những kỳ vọng khắt khe của dòng phim đại nam chủ.

Bộ phim Sư Huynh Quá Cẩn Trọng do đạo diễn Hà Chú Bồi thực hiện, Ngao Thụy Bằng đảm nhận vai nam chính, đối diễn cùng Tôn Trân Ny, Ngải Mễ. Tác phẩm tiếp tục cho phép Ngao Thụy Bằng khai thác lối diễn xuất hài hước, sau những bộ phim như Mùa Hoa Rơi Gặp Lại Chàng (2025), Lên Nhầm Kiệu Hoa Được Chồng Như Ý (2023), Thiếu Niên Ca Hành (2022), Tân nhân loại! bạn trai bị rò điện (2021).

Nội dung phim Sư Huynh Quá Cẩn Trọng

Chuyển thể từ tiểu thuyết Sư Huynh Ta Thật Quá Cẩn Trọng của Ngôn Quy Chính Truyện, bộ phim theo chân Lý Trường Thọ, một người từng như một chú trâu ngựa cặm cùi phần đầu đến 30 tuổi thì đen đui nhận lại bệnh tật đầy mình, sau đó chết vì bị sách đè, rồi tái sinh vào thế giới Hồng Hoang.

Ngay từ tập 1, khi anh chàng ấy tự tin rằng bản thân đã đọc hết cả bộ truyện, lĩnh ngộ bí quyết sinh tồn “Ôn Tự Kinh”, cho rằng xuyên sách chẳng còn sợ nữa, thì Thiên Đạo lại mở ra một chương hoàn toàn mới của Hồng Hoang và để lại câu nói: “Tìm đường sống trong chỗ chết, biết thì dễ, làm mới khó”.

Thay vì ôm mộng thống lĩnh tam giới, Lý Trường Thọ lựa chọn con đường thực tế hơn: tránh nhân quả, giấu thực lực và bảo toàn tính mạng. Anh chàng không hẳn là trốn tránh, nhưng sẽ xem xét đủ mọi phương án, tính toán % thắng lợi, trước khi quyết định thực hiện phương án mà anh ta cho là an toàn nhất.



“Chắc bảy phần chín, chưa đủ tám phần chín, thì khác gì đi nộp mạng?”

Mỗi kế hoạch đều đi kèm nhiều tầng dự phòng, đôi khi cẩn thận đến mức thừa thãi. Trớ trêu thay, người càng muốn đứng ngoài vòng tranh đấu lại càng bị đẩy vào trung tâm của những biến động lớn. Từ một người chỉ mong bình an tu hành, Lý Trường Thọ dần trở thành bộ óc phía sau hàng loạt

nước cờ liên quan đến thiên đình và Long tộc.

Nam chính Lý Trường Thọ là “đại nam chủ bất đắc dĩ”

Phim đại nam chủ thường xây dựng sức hấp dẫn quanh một người đàn ông nắm quyền điều khiển câu chuyện. Anh ta có thiên phú vượt trội, liên tục thăng cấp và từng bước chinh phục thế giới bằng năng lực cá nhân.

Nam chính Sư Huynh Quá Cẩn Trọng Lý Trường Thọ lại đi ngược công thức quen thuộc này, dù cuối cùng vẫn theo dòng xoáy quyền lực mà bước lên vị trí cao nhất ở thế giới tiên hiệp huyền ảo.

Thay vì tìm kiếm hào quang, anh dành phần lớn thời gian để né tránh rắc rối, che giấu thực lực. Thậm chí, mỗi khi bị người khác nhìn thấy mặt, anh đều lập tức xóa ký ức của đối phương để tránh lộ thân phận.

Tâm thế “rút rè” ấy khiến Lý Trường Thọ trở thành kiểu nam chính càng mạnh càng muốn mình trông vô hại. Với nhân vật này, chiến thắng thuyết phục nhất là không phải bước vào trung tâm trận chiến, mà là an toàn sống sót và rời đi. Trong một thế giới nơi ai cũng muốn chứng minh mình mạnh, người thông minh nhất lại là người biết khi nào nên biến mất.

Khi mọi phản ứng của Lý Trường Thọ đều mang tính cường điệu có chủ ý, bộ phim tạo ra tiếng cười bằng khoảng cách giữa vẻ ngoài dè dặt và năng lực thực sự của nam chính. Cái hài ở đây vận hành như một cách giải cấu trúc mẫu anh hùng tiên hiệp. Thành quả cứu lấy thiên hạ chưa chắc lúc nào cũng bắt đầu từ khí phách anh hùng hay ý muốn xả thân, mà có thể bắt đầu từ nỗi sợ chết - cảm giác bất an vốn có của con người.

Review phim Sư Huynh Quá Cẩn Trọng, chất hài hước cường điệu hoàn toàn hợp lý

Từ khi lên sóng, bộ phim đã gây ra khá nhiều tranh luận. Nhiều người review rằng phim Sư Huynh Quá Cẩn Trọng khó xem vì các cảnh hài hước khá khiên cưỡng, chưa đủ sự duyên dáng. Họ cho rằng lối diễn xuất cường điệu của nam chính Ngao Thụy Bằng tạo cảm giác khó chịu.

Tuy nhiên, cảm giác khó chịu này là có chủ ý, để nhấn mạnh vào khoảng cách giữa mong muốn của nhân vật và kết quả khi nhân vật hành động theo tính toán ấy.

Cụ thể, Lý Trường Thọ xem sự thận trọng là một nguyên tắc sống còn. Bộ phim lại cố tình trình bày nguyên tắc ấy bằng tiết tấu hoạt kê, khiến mỗi lần đề phòng của anh giống một nghi thức cầu kỳ đến mức buồn cười.

Hành động hài hước này không phủ nhận trí tuệ của nhân vật. Ngược lại, thủ pháp hài châm biếm cho thấy một người thông minh và tâm lý đến mức đáng sợ, khi hiểu quá rõ sự nguy hiểm và nhân quả mà điều mình sẽ tạo ra, nên không bao giờ cho phép bản thân hành động một cách cảm tính.

Lối diễn xuất giàu tính cường điệu cũng góp phần đưa hình tượng “cao nhân tu tiên” trở nên gần gũi với khán giả. Ai nói rằng tu tiên là không cần phải dự trù, tính toán, chuẩn bị phương án lặn lưng? Nhiều khán giả hẳn sẽ thấy bản thân trong Lý Trường Thọ ở điểm này.

Niềm vui khi xem phim Sư Huynh Quá Cẩn Trọng đến từ việc đoán xem nam chính sẽ dùng phương án nào để giải quyết những rắc rối. Khi nhiều hành động của anh ta thật sự khó đoán, xem mỗi cảnh phim như mở xé túi mù (blind box), đưa khán giả đi từ bất ngờ này tới bất ngờ khác. Khán giả đặc biệt tâm đắc trước cái đầu linh hoạt của Lý Trường Thọ. Đưa tư duy của người hiện đại vào thế giới tu tiên cổ trang, anh chàng luôn có những giải pháp kỳ lạ để ứng phó.

Tuyến tính cảm xuất hiện cũng có thể được đọc như một phép thử dành cho triết lý “không dính nhân quả” của Lý Trường Thọ. Tình cảm luôn là biến số khó kiểm soát nhất. Khi những người xung quanh liên tục bước vào không gian an toàn do Trường Thọ tự dựng lên để bảo vệ bản thân, sự thận trọng bắt đầu bộc lộ giới hạn.

Hài châm biếm là một thể loại phim kén khán giả

Ranh giới giữa trào phúng thông minh và gây cười quá tay luôn rất mỏng manh. Khán giả thích dòng phim đại nam chủ, hiền nhiên, thường hy vọng vào cảm giác sảng khoái khi xem phim. Họ muốn một nhân vật đủ mạnh để tạo khoái cảm chinh phục, luôn khí chất và hấp dẫn mọi người xung quanh. Do đó, khi thể loại phim đại nam chủ kết đôi với một nam chính “hèn nhất”, chắc chắn nhiều người sẽ cảm thấy hụt hẫng. Và kết quả là một bộ phim không dành cho số đông.

Vân Anh

Đặng Khải có vai nam chính đầu tiên ở địa hạt phim dài tập

Màn trở lại màn ảnh nhỏ của Đặng Khải với vai nam chính trong phim Chu Tước là một bất ngờ đối với khán giả đã kiên nhẫn chờ đợi anh.

Sau một thời gian dài bẽn bẻ với những vai nam phụ trong phim dài tập, Đặng Khải đã loan truyền tin vui đến người hâm mộ. Ngày 25 tháng 8 năm 2026, Đặng Khải cùng với diễn viên Hoàng Nghệ chính thức khai máy bộ phim cổ trang huyền ảo, ngược tập mãn nhãn mang tên Chu Tước tại Hoàn Kiếm. Thời gian quay phim dự kiến khoảng 40 ngày, gồm 24 tập, do đài truyền hình Hồ Nam, Mango TV và Hào Hân Entertainment hợp tác sản xuất.

Đây là lần đầu tiên, nam diễn viên có vai nam chính đầu tiên trong một bộ phim cổ trang dài tập. Để chuẩn bị cho cột mốc quan trọng trong sự nghiệp, Đặng Khải tạm không cập nhật tài khoản mạng xã hội cá nhân, toàn tâm toàn ý cho việc vào đoàn quay phim.



Đặng Khải đợi thời cơ chín muồi để có vai nam chính đầu tiên

Sau khi bất ngờ nhận được đồng đạo sự chú ý từ Trúc Ngọc, Đặng Khải chưa vội nhận ngay những vai nam chính trong phim dài tập mà vẫn miệt mài quay phim ngắn, góp mặt với những vai nam phụ, khách mời tại nhiều đoàn phim cấp S như Tướng Môn Độc Hậu, Phù Sinh hay Kim Chi. Không ít người cho rằng có lẽ Đặng Khải sẽ vĩnh viễn an tâm với nhịp độ công việc như vậy.

Tuy nhiên, việc giữ thái độ im lặng, vẫn chuyên tâm trau dồi kỹ năng thông qua các vai phụ chứng minh rằng dù có được tiếng vang, Đặng Khải vẫn kính nghiệp và coi trọng mọi cơ hội diễn xuất đến với mình dù là chính hay phụ. Lặng lẽ không một lời thông báo, vai diễn nam chính trong phim Chu Tước lần này như một món quà bất ngờ dành cho người hâm mộ đã đợi chờ Đặng Khải trong suốt khoảng thời gian vừa qua.

Đặc biệt hơn, có lẽ nhờ vai diễn phản diện nên Đặng Khải mới được nhiều người biết đến, do đó vai nam chính đầu tay của anh cũng là một nhân vật có thiết lập ban đầu là ác nhân rồi mới từ từ cải tà quy chính.



Nội dung phim Chu Tước: Cuộc hội ngộ của hai kẻ phản diện

Như Châu (Hoàng Nghệ thủ vai) từng là một nô bộc trung thành, luôn tận tâm phục vụ chủ nhân, nhưng dưới sự bóc lột và áp bức, nàng buộc phải giả danh tiểu thư, bước chân vào gia tộc quyền quý để tìm kiếm một con đường đổi đời.

Giữa vòng xoáy danh lợi và quyền lực, bản tính lương thiện, chính trực của Như Châu dần bị bào mòn. Nàng bắt đầu dối trá, phụ lòng những người đối đãi chân thành với nàng và trở thành chính kiểu người mà mình căm ghét.

Chủ nhân cũ của Như Châu là Thẩm Thanh Quyết (Đặng Khải thủ vai) vốn xuất thân nghèo khó nhưng nhờ chiến công hiển hách mà gây dựng được cơ nghiệp. Thẩm Thanh Quyết có thể làm mọi thứ vì quyền lực thậm chí là đánh mất cả lương tri, xem người khác chỉ như những viên đá lót đường cho hắn. Sau khi mất trí nhớ và được những lưu dân từng bị mình hãm hại cứu giúp, hắn dần tìm lại được sự âm áp và tình người.

Khi Thẩm Thanh Quyết và Như Châu gặp lại nhau,

tình thế và thân phận của họ đã bị đảo ngược. Như Châu giờ đây là tiểu thư quyền quý còn Thẩm Thanh Quyết chỉ là một tên nô dịch dưới trướng nàng. Ở hai thái cực, một người từng bước tìm lại bản thân, một người ngày càng sa đọa vào quyền thế. Trong dòng chảy sinh mệnh vô thường, hai người họ là tấm gương phản chiếu thiện ác của nhau. Rồi cuối cùng tất cả đều ngộ ra một chân lý rằng vinh hoa tan biến đi và những nô bộc nổi dậy, Như Châu mới nhận ra bản thân là tù nhân của quyền thế, đồng thời thấu hiểu giá trị của những người lao động bình thường.

Đoàn phim Chu Tước cũng tung ra bộ ảnh hai màu đỏ đen chủ đạo như hai thế đối đầu của Đặng Khải và Hoàng Nghệ và nhanh chóng thu hút sự chú ý nhờ bầu không khí sắc lạnh, đậm chất đối đầu. Trong khung hình ngập tràn sắc đỏ, cả hai vừa như đối thủ vừa như dựa vào nhau, tạo cảm giác ranh giới giữa kẻ săn và con mồi trở nên khó phân định, đồng thời làm nổi bật thế giằng co quyền lực giữa hai nhân vật.

Mối quan hệ giữa Như Châu và Thẩm Thanh Quyết trong phim cũng gây chú ý bởi thiết lập nhân vật với sự đảo chiều thân phận cùng mối quan hệ phức tạp giữa hai ác nhân được đánh giá là khá khác biệt so với nhiều tác phẩm cổ trang hiện nay, qua đó khiến Chu Tước nhận được nhiều sự kỳ vọng ngay từ thời điểm khởi quay.

Như Anh

Trương Lăng Hách tái hợp Lư Dục Hiểu trong bom tấn cổ trang Thích Đường

Sau thành công của Vân Chi Vũ, Trương Lăng Hách và Lư Dục Hiểu tiếp tục khiến khán giả phấn khích khi tái hợp trong dự án cổ trang quyền mưu Thích Đường. Bộ phim được kỳ vọng sẽ trở thành một trong những tác phẩm đáng chú ý nhờ cốt truyện báo thù, thân phận tráo đổi cùng tuyến tình cảm phức tạp giữa hai nhân vật chính.

Thích Đường là dự án cổ trang quyền mưu cấp S+ do Ninh Mộng Ảnh Thị sản xuất, được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Vụ Viên. Phim do đạo diễn Quách Hồ, người từng đứng sau thành công của Liên Hoa Lô, Châu Sinh Như Cố và Thư Quyền Nhất Mộng, đảm nhận vai trò chỉ đạo. Ê-kíp sản xuất còn có nhà sản xuất Tề Soái và Phương Yên Chi, những người từng tham gia thực hiện nhiều dự án nổi bật như Nhất Niệm Quan Sơn.

Theo thông tin được tiết lộ, phim được khai máy vào tháng 9/2026 tại Hoành Diêm và Nội Mông Cổ, với thời gian quay khoảng 140 ngày. Sự kết hợp giữa dàn diễn viên trẻ đang được chú ý cùng đội ngũ sáng tạo giàu kinh nghiệm khiến Thích Đường nhanh chóng trở thành tâm điểm bàn luận trên các diễn đàn phim ảnh.

Trong phim, Trương Lăng Hách đảm nhận vai Tống Lãnh, một vị thái tử tài hoa nhưng bị cuốn

vào âm mưu chính trị khủng khiếp. Vốn là người kế vị được kỳ vọng, Tống Lãnh bất ngờ trở thành nạn nhân trong vụ án mang tên Thích Đường, bị chính hoàng quyền hãm hại, mất đi thân phận và chịu đựng những năm tháng đầy đau đớn.

Sau biến cố, Tống Lãnh không còn là vị thái tử năm xưa. Nhân vật trải qua quá trình thay đổi thân phận, hóa thành quyền thần Diệp Đình Yên, mang theo nỗi căm hận trở về để tìm kiếm sự thật và trả lại công bằng cho bản thân. Từ một người từng sống trong ánh hào quang, nhân vật này trở thành một kẻ lạnh lùng, sắc bén, từng bước tiến vào bàn cờ quyền lực để đối đầu với những kẻ đã phá hủy cuộc đời mình.

Vai diễn được xem là thử thách lớn đối với Trương Lăng Hách khi phải thể hiện hai trạng thái đối lập, một Tống Lãnh trẻ tuổi, chính trực và đầy lý tưởng, cùng một Diệp Đình Yên trưởng thành, bí hiểm và chất chứa nhiều tổn thương. Đây cũng là cơ hội để nam diễn viên tiếp tục khẳng định khả năng diễn xuất trong dòng phim cổ trang quyền đấu sau những vai diễn gây chú ý trước đó.

Lư Dục Hiểu vào vai Tô Lạc Vi, vị hôn thê năm xưa của Tống Lãnh, người sau này trở thành hoàng hậu. Từng có tình cảm sâu sắc với thái tử, Tô Lạc Vi lại bị cuốn vào vòng xoáy quyền lực và trở thành nhân vật khiến Tống Lãnh hiểu lầm rằng nàng đã phản bội mình.

Khi gặp lại Diệp Đình Yên, Tô Lạc Vi không biết người đứng trước mặt chính là người từng cùng mình trải qua những năm tháng tuổi trẻ. Hai người bắt đầu cuộc đấu trí căng thẳng, xem nhau như quân cờ trong ván cờ quyền lực. Tuy nhiên, khi những bí mật năm xưa dần được hé lộ, họ nhận ra cả hai đều là nạn nhân của một âm mưu lớn hơn.



Điểm hấp dẫn nhất của Thích Đường nằm ở mối quan hệ phức tạp giữa hai nhân vật chính. Đây không chỉ là câu chuyện tình yêu đơn thuần mà còn là hành trình từ nghi kỵ, tổn thương đến thấu hiểu và đồng hành. Tống Lãnh và Tô Lạc Vi từng là những người thân thiết nhất, nhưng sau biến cố lại trở thành hai người đứng ở hai phía của cuộc chiến. Chính sự giằng xé giữa tình cảm và thù hận được dự đoán sẽ tạo nên chiều sâu cảm xúc cho bộ phim.

Theo nội dung được hé lộ, sau quá trình điều tra, cả hai dần phát hiện sự thật phía sau vụ án Thích Đường. Từ những người từng nghi ngờ nhau, họ



ĐIỆN ẢNH

trở thành đồng minh, cùng lật lại âm mưu chính trị, vạch trần bạo quân và rửa sạch oan khuất năm xưa.

Bên cạnh cặp đôi chính, Thích Đường còn có sự tham gia của Lý Khanh, Lương Khiết và Vương Hoàng Nghị. Trong đó, Lương Khiết được chú ý khi chuyển sang thử sức với hình tượng mới sau nhiều vai nữ chính quen thuộc, còn Vương Hoàng Nghị tiếp tục duy trì sức hút sau những dự án cô trang trước đó.

Việc Trương Lăng Hách và Lư Dục Hiểu tái hợp sau Vân Chi Vũ cũng là yếu tố khiến khán giả đặc biệt quan tâm. Nếu lần trước cặp đôi tạo dấu ấn với màu sắc bí ẩn, lãng mạn thì trong Thích Đường, cả hai sẽ phải thể hiện một mối quan hệ nhiều tầng cảm xúc hơn, nơi tình yêu bị thử thách bởi quyền lực, hiểu lầm và những mất mát trong quá khứ.

Với câu chuyện báo thù quy mô lớn, tuyến nhân vật nhiều bí mật cùng phong cách quyền mưu đặc trưng của đạo diễn Quách Hồ, Thích Đường đang được kỳ vọng trở thành một trong những dự án cô trang đáng mong chờ của màn ảnh Hoa ngữ trong thời gian tới.

Nguyễn Hương

Tiêu Chiến tái ngộ Na Anh sau 7 năm

Sân khấu concert của Na Anh tại Bắc Kinh bất ngờ trở nên bùng nổ khi Tiêu Chiến xuất hiện với vai trò khách mời. Khoảnh khắc nam diễn viên bước ra từ phía cánh gà lập tức khiến khán giả vỡ òa. Đây cũng là lần đầu tiên Tiêu Chiến và Na Anh tái ngộ trên sân khấu sau 7 năm kể từ chương trình âm nhạc năm 2019.

Sự trở lại của cặp đôi từng được khán giả gọi vui là “Na Chiến đội” không cần những màn dàn dựng quá xúc động. Chỉ vài câu trò chuyện và những giai điệu quen thuộc cũng đủ kéo người xem trở về với những ký ức của một thời. Trong phần giao lưu, bầu không khí trên sân khấu diễn ra thoải mái như cuộc trò chuyện giữa hai người bạn lâu ngày gặp lại. Tiêu Chiến bất ngờ hỏi Na Anh: “Tôi là lựa chọn đầu tiên sao?”. Na Anh lập tức lắc đầu và thừa nhận anh “không phải lựa chọn đầu tiên”.

Tiêu Chiến ngay sau đó giả vờ quay người bỏ đi khiến khán giả bật cười. Na Anh nhanh chóng giải thích rằng thời điểm tham gia chương trình, cô từng do dự khi lựa chọn Tiêu Chiến vì anh vốn được biết đến chủ yếu với vai trò diễn viên. Nữ ca sĩ khi ấy không biết một người thường xuyên đóng phim sẽ thể hiện khả năng ca hát như thế nào.

Tuy nhiên, những nghi ngại đó nhanh chóng biến mất. Na Anh dành cho đàn em lời khen đầy hài hước nhưng cũng rất chân thành: Tiêu Chiến đẹp trai, diễn xuất tốt và ca hát cũng tốt. Cô thậm chí nói rằng nếu không chọn anh thì “không có đạo lý”.

Được đàn chị khen liên tiếp, Tiêu Chiến chỉ ngượng ngùng đưa tay ra sau đầu. Màn đối đáp tự nhiên giữa hai người tạo nên một trong những

khoảnh khắc đáng nhớ nhất của đêm diễn.

Điều đặc biệt hơn là màn tái ngộ này thực chất bắt nguồn từ một lời hứa được Tiêu Chiến đưa ra từ một năm trước. Trong concert của Lý Kiện vào năm 2025, Na Anh từng hỏi Tiêu Chiến rằng nếu sau này cô tổ chức concert, anh có đến làm khách mời hay không. Tiêu Chiến khi đó đã đồng ý.

Na Anh ban đầu cho rằng lời mời ấy chỉ là một câu trả lời xã giao. Vì thế, khi Tiêu Chiến thực sự xuất hiện tại hậu trường concert ở Bắc Kinh, cô vẫn ngạc nhiên và hỏi anh: “Anh thực sự đến sao? Tại sao?”. Câu trả lời của Tiêu Chiến ngắn gọn: “Vì chị ở đây nên em đến”.

Na Anh sau đó thừa nhận cô từng nghĩ Tiêu Chiến chỉ nói vậy cho vui. Nam diễn viên đáp lại bằng thái độ nghiêm túc: “Đã hứa thì nhất định phải làm”.

Chính câu nói này khiến cuộc hội ngộ của hai nghệ sĩ càng trở nên ý nghĩa. Sau nhiều năm không đứng chung sân khấu, mối quan hệ giữa họ dường như vẫn được duy trì bằng sự trân trọng và tin tưởng thay vì những tính toán về danh tiếng hay lợi ích.

Không chỉ thực hiện lời hứa, Tiêu Chiến còn chủ động “đòi” Na Anh làm khách mời cho concert của mình. Nữ ca sĩ lập tức đồng ý. Cả hai thậm chí còn móc tay hẹn ước và thống nhất sẽ cùng hát Nào phien lòng mùa thu trong dịp đó.



Trên sân khấu concert lần này, ca khúc mà hai người lựa chọn là Lục quang. Đây là bài hát quen thuộc với những khán giả từng theo dõi chương trình năm ấy, bởi Tiêu Chiến và Na Anh từng nhiều lần cùng nhau luyện tập và biểu diễn ca khúc này.

Khi những giai điệu quen thuộc vang lên, nhiều khán giả phía dưới lập tức hát theo. Sau 7 năm, sự ăn ý giữa hai người dường như không hề biến mất. Tiêu Chiến vẫn bắt nhịp chính xác với những màn ngẫu hứng của Na Anh, trong khi nữ ca sĩ cũng thoải mái tương tác với đàn em như thể khoảng thời gian xa cách chưa từng tồn tại.

Những màn trình diễn từng gắn với họ như Theo cảm giác, Đêm quân cảng hay Lục quang vì thế được khơi lại trong ký ức của khán giả. Một lần tái hợp sau 7 năm không chỉ đơn thuần là màn kết hợp của hai nghệ sĩ, mà còn trở thành chuyến trở về với một giai đoạn đáng nhớ của chương trình.

Mối quan hệ giữa Tiêu Chiến và Na Anh cũng không hoàn toàn bị gián đoạn sau khi chương trình kết thúc. Năm 2020, khi Na Anh tham gia Tỷ tỷ đập gió rẽ sóng 2, Tiêu Chiến từng quay video cổ vũ đàn chị. Lời nhắn anh gửi đến Na Anh khi ấy vẫn được người hâm mộ lưu lại và nhắc đến nhiều năm sau.

Có lẽ chính sự tự nhiên ấy khiến màn tái hợp của hai nghệ sĩ nhận được nhiều thiện cảm. Không cần tạo ra một câu chuyện quá kịch tính, những lời khen chân thành của Na Anh, lời hứa được Tiêu Chiến giữ đúng sau một năm và sự ăn ý trên sân khấu đã đủ tạo nên một “màn hồi ức” đặc biệt.

Sau 7 năm, “Na Chiến đội” một lần nữa đứng cạnh nhau. Thời gian có thể khiến những sân khấu cũ trở thành ký ức, nhưng dường như không dễ xóa đi sự quý trọng mà hai nghệ sĩ dành cho nhau. Chính điều đó khiến cuộc hội ngộ tại Bắc Kinh trở thành một trong những khoảnh khắc được chú ý nhất trong concert của Na Anh.

Nguyễn Hương

Alpha Drive One giành “cú hat-trick” ở các chương trình âm nhạc, sức hút mạnh mẽ của “Bound Diary” đã phát huy hiệu quả

Nhóm xếp hạng nhất trên KBS2-TV Music Bank với ca khúc chủ đề “Bound Diary” thuộc mini album vol.2 “Unbreakable: Boy Beast”. Đây cũng là chiếc cúp âm nhạc thứ ba của nhóm trong lần quảng bá này. Trước đó, họ đã lần lượt chạm đến vị trí quán quân trên SBS Life The Show và MBC every1 Show Champion.

Các thành viên chia sẻ: “Mọi điều này đều là nhờ Aelize (tên fandom). Chúng tôi thực sự biết ơn và sẽ tiếp tục cho thấy hình ảnh trưởng thành hơn trong tương lai”.

Trong ngày phát sóng, nhóm cũng trình diễn “Bound Diary” với năng lượng bùng nổ và phần vũ đạo dứt khoát. Alpha Drive One cho thấy sức hút hoang dã ẩn sau gương mặt của những chàng trai trẻ.

“Unbreakable: Boy Beast” là album khắc họa nỗi đau trưởng thành của tuổi trẻ giữa những định kiến và sự kỳ thị. Album được phát hành vào ngày 24 tháng trước. Sản phẩm này cũng đang tạo sức hút trên các bảng xếp hạng trong và ngoài nước. Tại Nhật Bản, album đứng ở vị trí thứ 2 trên bảng xếp hạng tổng hợp album tuần của Oricon. Ở Trung Quốc, phiên bản EP của bảng xếp hạng album kỹ thuật số QQ Music cũng đã vươn lên ngôi đầu.

Trong khi đó, Alpha Drive One sẽ tham gia NOL Festival diễn ra vào ngày 18 tháng 10 tại sân triển lãm thứ 2 của KINTEX, Ilsan.

An Chi



Trương Tử Phong nên duyên cùng Trần Phi Vũ trong Hà Thanh Hải Yến

Bộ phim tình cảm hiện đại Hà Thanh Hải Yến do Trương Tử Phong và Trần Phi Vũ đóng chính đã chính thức khai máy.

Hà Thanh Hải Yến là một trong những tác phẩm đáng chú ý của Trương Tử Phong trong hành trình mở rộng hình tượng và thử sức với dòng phim tình cảm hiện đại. Tác phẩm được chuyển thể từ tiểu thuyết ngôn tình cùng tên của tác giả Quýt Không Chua, do Tần Trấn, đạo diễn từng thực hiện Trường Tương Tư, chỉ đạo. Kịch bản được chấp bút bởi Trương Doanh, biên kịch Ai Cũng Biết Tôi Yêu Bạn. Phim phát sóng trên Tencent Video.

Bên cạnh Trần Phi Vũ và Trương Tử Phong ở vị trí diễn viên chính, Hà Thanh Hải Yến còn có sự tham gia của Bạch Băng Khả, Nhậm Trọng, Ngô Tuấn Đình, Triệu Đạt, Hồ Tĩnh, Đồng Lôi và Lại Vĩ Minh.



Chuyện tình nhiều trắc trở giữa cảnh sát và nữ pháp y

Trong phim, Trương Tử Phong vào vai Đường Hà Thanh, một cô gái lớn lên tại thị trấn ven biển. Năm 16 tuổi, cô gặp Chu Hải Yến do Trần Phi Vũ thủ vai. Khi Đường Hà Thanh phải sống trong hoàn cảnh gia đình nhiều tổn thương, Chu Hải Yến xuất hiện và giúp cô tìm lại hy vọng.

Sau khi mẹ qua đời, Đường Hà Thanh rơi vào tuyệt vọng và dùng 10 tệ cuối cùng để nhờ Chu Hải Yến bảo vệ mình. Dưới sự che chở của anh cùng mẹ anh, cô dần có một cuộc sống mới. Đổi lại, sự xuất hiện của Đường Hà Thanh cũng trở thành nguồn động lực để Chu Hải Yến bước ra khỏi những ám ảnh trong quá khứ.

Cha Chu Hải Yến từng hy sinh khi làm nhiệm vụ. Sau biến cố này, anh từ bỏ việc học tại trường cảnh sát, cùng mẹ chuyển đến một thị trấn nhỏ để tránh sự truy đuổi của những kẻ buôn ma túy. Sau này, Chu Hải Yến lấy lại lý tưởng, trở thành cảnh sát hình sự. Trong khi đó, Đường Hà Thanh cũng âm thầm bước theo con đường của anh và thi đỗ vào trường y.

Khi hai người cùng tham gia chiến dịch phối hợp triệt phá đường dây ma túy trong trường học, tình

cảm giữa họ dần được xác nhận. Tuy nhiên, những bí mật liên quan đến quá khứ tiếp tục đẩy mỗi quan hệ vào thử thách. Cha của Đường Hà Thanh trở lại và tiết lộ sự thật về cái chết của cha Chu Hải Yến.

Để bảo vệ người mình yêu, Chu Hải Yến quyết định chia tay, che giấu thân phận và trở thành đặc vụ nằm vùng. Năm năm sau, Đường Hà Thanh mở một phòng khám tại thị trấn vùng biên và âm thầm chờ đợi người cũ. Cuộc gặp lại đưa họ một lần nữa đứng về phía nhau trong những nhiệm vụ nguy hiểm. Thế nhưng sau khi nhiệm vụ kết thúc, Chu Hải Yến lại biến mất, chỉ để lại cho Đường Hà Thanh một thi thể không thể nhận dạng cùng tờ 10 tệ năm nào.

Đến Tết Trung Thu năm sau, giữa ranh giới mong manh của giấc mơ và hiện thực, Đường Hà Thanh cuối cùng cũng chờ được bóng dáng người từng đứng ra che chở cho mình.

Trương Tử Phong tiếp tục thử sức với hình tượng trưởng thành

Với Trương Tử Phong, Hà Thanh Hải Yến là thêm một bước thử nghiệm trên hành trình chuyển mình từ hình ảnh “em gái quốc dân” sang một nữ diễn viên trưởng thành.

Trương Tử Phong sinh năm 2001 và bắt đầu hoạt động nghệ thuật từ khi mới 5 tuổi. Năm 2009, cô gây chú ý với vai Phương Đăng lúc nhỏ trong Đường Sơn Đại Địa Chấn. Đến năm 2015, màn thể hiện của cô trong Thám Tử Phò Tàu, đặc biệt là nụ cười bí ẩn của Tư Nặc ở cuối phim, giúp tên tuổi nữ diễn viên được biết đến rộng rãi hơn.

Sau đó, Trương Tử Phong tiếp tục gia tăng độ nhận diện qua Tiểu Biệt Ly và chương trình Hướng Về Cuộc Sống. Hình ảnh cô gái trầm lắng, ngoan ngoãn nhưng vẫn có nét tinh nghịch nhanh chóng tạo thiện cảm với công chúng, đồng thời hình thành biệt danh “em gái quốc dân”.

Tuy nhiên, khi trưởng thành, bài toán đặt ra với Trương Tử Phong cũng khác trước. Nhiều diễn viên cùng thế hệ như Ngô Lỗi, Quan Hiểu Đồng hay Triệu Kim Mạch đã sớm thử sức với các tác phẩm tình cảm và từng bước chuyển sang hình tượng trưởng thành. Trong khi đó, quá trình thay đổi hình ảnh của Trương Tử Phong diễn ra thận trọng hơn.

Hà Thanh Hải Yến có thể là bước chuyển đáng chú ý

Điểm đáng chú ý nằm ở chỗ Trương Tử Phong dường như không lựa chọn cách chuyển hình bằng việc lập tức đóng một bộ phim ngôn tình thuần túy. Khí chất trầm lắng, có phần xa cách vốn là đặc điểm nổi bật của nữ diễn viên giúp cô phù hợp với những nhân vật nhiều nội tâm, nhưng đồng thời cũng khiến cô không phải lựa chọn quá điển hình cho kiểu nữ chính phim tình cảm hiện đại ngọt ngào.

Những năm gần đây, hướng lựa chọn vai diễn của Trương Tử Phong cũng cho thấy sự thay đổi. Mùa

Đông Khi Tuyết Thu Trần Qua có cô đóng cùng Triệu Hựu Đình, trong khi Chúng Ta Sống Ở Nam Kinh kết hợp nữ diễn viên với Mã Gia Kỳ. Cả hai đều có yếu tố tình cảm nhưng không đặt chuyện yêu đương làm trục duy nhất của câu chuyện.

Hà Thanh Hải Yến tiếp tục đi theo hướng này. Dù xuất phát từ một tiểu thuyết ngôn tình, Đường Hà Thanh có nghề nghiệp riêng, hành trình trưởng thành độc lập và nhiều phân cảnh liên quan đến điều tra, phòng chống ma túy. Tuyến tình cảm vì thế được đặt trong một câu chuyện có nhiều lớp nội dung hơn thay vì hoàn toàn phụ thuộc vào chuyện tình của hai nhân vật chính.

Đây có thể là lựa chọn tương đối phù hợp với Trương Tử Phong ở thời điểm hiện tại. Nữ diễn viên có cơ hội khai thác khía cạnh tình cảm nhưng vẫn giữ được thế mạnh ở những phân cảnh nội tâm và tâm lý nhân vật. Cách xây dựng này cũng giúp cô tránh nguy cơ bị đóng khung trong hình tượng nữ chính ngây thơ, đơn giản.

Tuy nhiên, lựa chọn an toàn cũng đi kèm một thử thách. Với dòng phim tình cảm hiện đại, “phản ứng hóa học” giữa cặp đôi chính và khả năng tạo cảm xúc cho khán giả thường là yếu tố quan trọng. Đây cũng chính là điểm mà Trương Tử Phong và Trần Phi Vũ cần chứng minh khi tác phẩm lên sóng.

Sau khi phim khai máy, những hình ảnh hậu trường của Trương Tử Phong nhận được phản hồi tương đối tích cực. Nữ diễn viên xuất hiện với mái tóc dài ngang vai cùng nhiều phong cách tạo hình khác nhau, cho thấy diện mạo trưởng thành hơn so với hình ảnh quen thuộc trước đây.

Vì vậy, Hà Thanh Hải Yến có thể chưa phải một màn chuyển hình quá mạnh tay, nhưng lại là bước thử sức đáng chú ý của Trương Tử Phong. Việc cô có thực sự thuyết phục khán giả với vai nữ chính phim tình cảm hiện đại hay không vẫn cần chờ đến khi tác phẩm chính thức lên sóng.

Vy Anh

Netizen kêu gọi “giải cứu” mỹ nhân này: Gánh nợ cho chồng cũ, còn bị chồng mới thao túng

Đổng Tuyền từng trải qua cuộc hôn nhân nhiều biến cố với Cao Vân Tường, một mình chăm sóc con gái và đối mặt với những khoản nợ kéo dài nhiều năm. Đến khi bước vào cuộc hôn nhân mới với Trương Duy Y, nữ diễn viên tiếp tục trở thành tâm điểm bàn tán khi quá nhún nhường trước chồng. Không ít khán giả vừa thương vừa sốt ruột, thậm chí kêu gọi “giải cứu” Đổng Tuyền vì cho rằng cô đang quá mù quáng trong tình yêu.

Sáu năm gánh khoản nợ từ cuộc hôn nhân cũ

Nhắc đến Đổng Tuyền thì không thể bỏ qua quãng thời gian cô phải tự mình xoay sở sau biến cố của Cao Vân Tường. Khi Cao Vân Tường bị điều tra vì



ĐIỆN ẢNH

tội cường dân ở Australia, sự nghiệp của anh cũng sụp đổ theo. Thời điểm đó, người đẹp Tuyết Hoa Nữ Thần Long đã phải dùng 14,65 triệu tệ để bảo lãnh cho chồng.

Ngay cả khi đã ly hôn, những khoản nợ liên đới vẫn khiến Đồng Tuyền phải chật vật. Để giải quyết khoản tiền này, Đồng Tuyền từng thế chấp bất động sản, bán trang sức và nhiều tài sản cá nhân, đồng thời liên tục đóng phim, tham gia các hoạt động thương mại để trả nợ. Theo trang 163, cô đã trả 38,7 triệu tệ và đến tháng 3/2026, khoản nợ vẫn còn 49,42 triệu tệ do lãi và tiền phạt phát sinh.

Một người phụ nữ vừa nuôi con, vừa gánh áp lực tài chính, lại phải duy trì sự nghiệp trong ngành giải trí vốn đầy cạnh tranh rõ ràng không phải hình mẫu của người dễ dàng phụ thuộc vào người khác. Bởi vậy, khi Đồng Tuyền tái hôn, nhiều người kỳ vọng cô sẽ tỉnh táo hơn bao giờ hết trong chuyện tình cảm.



Từng được khuyên đừng cưới Trương Duy Y

Trương Duy Y kém Đồng Tuyền 9 tuổi và đây là cuộc hôn nhân đầu tiên của nam diễn viên. Ngay từ khi 2 người công khai tình cảm, một bộ phận khán giả cho rằng Trương Duy Y có tính cách khá gia trưởng và thích quyết định mọi chuyện theo ý mình. Không ít người từng khuyên Đồng Tuyền nên suy nghĩ kỹ trước khi bước vào cuộc hôn nhân này.

Đồng Tuyền vẫn chọn cưới Trương Duy Y mặc kệ việc bị công chúng ngăn cản

Ban đầu, 2 người thống nhất không sinh con chung. Đồng Tuyền đã có con gái riêng, trong khi bản thân cô cũng không muốn trải qua một lần mang thai và sinh nở nữa. Tuổi tác và những ảnh hưởng sức khỏe từ lần sinh con trước khiến quyết định này càng trở nên rõ ràng. Trương Duy Y từng thể hiện sự đồng thuận, anh nói không nhất thiết phải có con ruột, đồng thời sẵn sàng cùng Đồng Tuyền chăm sóc con riêng của cô.

Thế nhưng, một vấn đề bắt đầu xuất hiện trong cuộc sống hôn nhân. Trương Duy Y không trực tiếp ép vợ sinh con nhưng vẫn nhiều lần thể hiện khao khát có một đứa con. Những khoảnh khắc anh quan tâm đến trẻ nhỏ, những chia sẻ về mong muốn làm cha hay câu chuyện gia đình dần khiến Đồng Tuyền cảm thấy áy náy. Từ “tuyệt đối không sinh”,

cô bắt đầu chuyển sang “thuận theo tự nhiên”, đây chính là điểm khiến dân mạng lo lắng.

47 tuổi, cô có thực sự cần đánh đổi?

Đồng Tuyền hiện đã 47 tuổi, nếu lựa chọn mang thai và sinh con ở độ tuổi này, những rủi ro đối với sức khỏe chắc chắn là vấn đề không thể xem nhẹ. Mỹ nhân 7x từng không muốn sinh thêm cũng bởi cô hiểu cơ thể mình đã trải qua những gì. Chỉ là trước tình cảm và mong muốn của người chồng trẻ, cô lại bắt đầu cân nhắc

“Đồng Tuyền không phải không hiểu rủi ro, cô ấy chỉ quá muốn giữ gìn cuộc hôn nhân đó”, những bình luận như này xuất hiện dày đặc trên mạng xã hội. Có lẽ vì thế, lời kêu gọi “giải cứu Đồng Tuyền” mới xuất hiện. Không phải giải cứu khỏi một người chồng, mà là mong cô dừng vì tình yêu mà quên mất chính mình.

Ở ngưỡng tuổi U50, Đồng Tuyền không còn cần chứng minh rằng mình có thể hy sinh bao nhiêu cho một cuộc hôn nhân. Sau những gì đã trải qua, điều công chúng mong nhất có lẽ là cô được sống một cuộc đời nhẹ nhõm hơn. Không phải gánh thêm món nợ nào, không phải mang trên vai kỳ vọng của bất kỳ ai và càng không phải đánh đổi sức khỏe chỉ để chứng minh tình yêu của mình.

Như Anh

Nữ chính Ngô Cẩn Ngôn cứu lấy phim Ngự Đình Dao

Cho dù Ngự Đình Dao không nhận về nhiều sự chú ý như mong đợi và kịch bản càng về sau càng có xu hướng “lao dốc” dần đều. Nhưng thiết lập nhân vật của nữ chính Ngô Cẩn Ngôn vẫn là một điểm nhấn trong toàn bộ câu chuyện.

Có lẽ trong tất cả các phim nữ chủ của Ngô Cẩn Ngôn những năm gần đây, Ngự Đình Dao là bộ phim ít gây tiếng vang nhất dù có mở đầu đáng để kỳ vọng.

Ban đầu, Ngự Đình Dao hấp dẫn vì nội dung hứa hẹn mang đến những toan tính, quyền mưu của vòng xoáy chính trị. Thế nhưng bộ phim lại bị trượt dài vì chính hai chữ quyền mưu ấy. Khán giả đánh giá nội dung chính trị không đủ tinh tế và có phần ngây ngô.

Dù có những tiếc nuối ở nhưng tập cuối, bộ phim vẫn được một bộ phận khán giả theo dõi và đón nhận. Vai diễn Mạnh Đình Huy của Ngô Cẩn Ngôn vẫn là nhân vật để lại nhiều suy tư trong lòng người xem.

Cuối phim, Mạnh Đình Huy chọn cuộc sống hướng thiện, buông bỏ hận thù

Dõi theo hành trình của nhân vật Mạnh Đình Huy (Ngô Cẩn Ngôn thủ vai) trong Ngự Đình Dao, không ít khán giả tự hỏi Mạnh Đình Huy từng bước ra khỏi bùn lầy, vì sao cuối cùng lại lựa chọn buông bỏ thù hận?

Tóm tắt nội dung câu chuyện, hóa ra Mạnh Đình Huy chính là công chúa vong quốc của Trung Uyên. Nàng từng bị biến thành nô lệ, khi trốn thoát thì người chị yêu quý lại qua đời. Từ lúc đó, nàng quyết tâm trở nên mạnh mẽ để báo thù cho chị. Việc nàng miệt mài đọc sách, thi đỗ công danh đều để thực hiện mục đích ấy.

Khi Mạnh Đình Huy khôi phục thân phận thật, ai cũng nghĩ rằng nàng sẽ chọn con đường phục quốc, đứng về phía đối lập với Anh Quả. Mọi thứ dường như đã sẵn sàng cho một cuộc tranh đoạt quyền lực. Nhất là khi Doãn Thanh (Lương Vĩnh Kỳ thủ vai) xuất hiện. Hắn vốn cũng là một bề tôi trung thành của vong quốc Trung Uyên, một lòng đi theo Mạnh Đình Huy, mưu đồ lật đổ Anh Quả và phò tá Mạnh Đình Huy phục quốc.

Nhưng, mục đích của Mạnh Đình Huy lại là khuyên Doãn Thanh buông bỏ hận thù, để bách tính có được cuộc sống yên ổn. Nàng chọn giao phó bách tính của đất nước mình cho Anh Quả (Trần Triết Viễn thủ vai), mở ra cho họ một con đường sống tiếp mà không bị cuốn vào chiến tranh.

Mạnh Đình Huy chính là hình ảnh cho bông hoa sen “gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”. Dù trải qua vạn sóng gió, nàng vẫn giữ được sự dịu dàng và tấm lòng thương yêu muôn dân.



Vì sao nhân vật của Ngô Cẩn Ngôn để lại ấn tượng với khán giả xem Ngự Đình Dao?

Với thân phận công chúa vong quốc, Mạnh Đình Huy hoàn toàn có thể giành lại tất cả những gì từng thuộc về mình. Nhưng nàng lại chọn một con đường khác, thoát khỏi xiềng xích của thân phận để mang lại cuộc sống bình yên cho bách tính.

Nàng từng chứng kiến quá nhiều đau khổ mà chiến tranh mang đến. Khai chiến để báo thù chỉ là chấp niệm của một số ít người, còn bách tính mới là những người phải trả giá. Thù hận rồi sẽ kéo dài đến bao giờ? Khi đã ở vị trí cao, điều quan trọng nhất vẫn là để người dân được an cư lạc nghiệp.

Vì vậy, Mạnh Đình Huy không để thân phận công chúa trói buộc mình. Nàng trở về với con người chân thật nhất, từ một cô gái mồ côi trưởng thành thành một bề tôi mang trong lòng muôn dân. Gian khổ không khiến nàng trở nên lạnh lùng, mà nuôi dưỡng trong Mạnh Đình Huy sự kiên cường và lòng dịu dàng.

Lựa chọn cuối phim của Mạnh Đình Huy là rời xa



tranh đấu, trở thành một thầy giáo dạy học, truyền thụ tri thức đến thế hệ sau, cho đến khi Anh Quả tìm thấy nàng. Hắn thuyết phục nàng trở lại triều đình, trở thành Tả Tướng, một lòng mưu cầu cuộc sống an ổn cho bách tính thiên hạ.

Trong phim Ngự Đình Dao có rất nhiều người mang chấp niệm, có người chấp niệm phục quốc, có người chấp niệm tình yêu, có người chấp niệm tiền tài. Chỉ có Mạnh Đình Huy lựa chọn từ bỏ thân phận công chúa để cứu lấy muôn dân. Người thực sự mạnh mẽ không phải là người chiến thắng được bao nhiêu người, mà là người dù cuộc sống có bạc đãi mình ngàn lần, dù đã nếm trải đủ đắng cay, vẫn đủ can đảm dang tay ôm lấy cuộc sống ấy.

Minh Ngọc

Lý Lan Định, Hà Dữ xuyên không vào thế giới Thiên Dạ Kỳ Đàm

Những hình ảnh khai máy chính thức nhưng dự án phim cổ trang Thiên Dạ Kỳ Đàm đang được chú ý rộng rãi sau khi nam nữ chính là Lý Lan Định và Hà Dữ hé lộ những tạo hình đầu tiên. Thiên Dạ Kỳ Đàm còn đánh dấu lần đầu tiên mà Lý Lan Định và Hà Dữ hợp tác ở vai trò cặp đôi chính trên phim.

Sở hữu màu sắc cổ trang kỳ ảo, câu chuyện xoay quanh mối quan hệ vừa đối đầu vừa dần nảy sinh tình cảm giữa một vương gia nguy hiểm và cô dâu thế gả đầy cá tính trong tựa game online Thiên Dạ Kỳ Đàm, ắt hẳn bộ phim sẽ là một dự án đang để mong chờ.



Cốt truyện xuyên không thú vị của Thiên Dạ Kỳ Đàm

Thiên Dạ Kỳ Đàm được cải biên từ truyện tranh Thông Linh Phi, do Triệu Nhất Long, đạo diễn Vĩnh Dạ Tinh Hà, chỉ đạo. Phim kể về cô gái văn phòng hiện đại Triệu Át Ninh (Lý Lan Định thủ vai), trong một lần xuyên không vào trò chơi, đã trở thành nữ chính bất đắc dĩ Thiên Vân Tê.

Đối mặt với người chồng nguy hiểm Dạ U Minh (Hà Dữ thủ vai), cô vui vẻ nhận nhiệm vụ từ hệ thống và bắt đầu kế hoạch ám sát bởi gương mặt của y giống hệt tên sếp vô lương tâm của cô ngoài đời. Tuy nhiên, sau nhiều lần thất bại, cô phát hiện Dạ U Minh có khả năng bất tử.

Cả hai tiếp tục bị cuốn vào những hiểm cảnh với đủ loại yêu linh. Từ đó Triệu Át Ninh dần nhận ra Dạ U Minh hoàn toàn khác với ông chủ vô lương tâm mà cô từng nghĩ. Qua những chuyến phiêu lưu kỳ quái và hài hước, tình cảm giữa hai người cũng âm thầm nảy nở.

Thiết lập nhân vật của nam chính Hà Dữ và nữ chính Lý Lan Định

Dù ban đầu phần trang phục nhận nhiều sự hoài nghi vì nhà thiết kế Ái Văn từng gây tranh luận với Dĩ Ái Vi Doanh, tạo hình đầu tiên của Hà Dữ và Lý Lan Định đã phần nào khiến khán giả yên tâm. Cả hai tạo hình đều được nhận xét là khá sát với hình tượng nam nữ chính trong nguyên tác.

Lý Lan Định vào vai cô gái văn phòng Triệu Át Ninh nhập vào Thiên Vân Tê, đại tiểu thư của Tề tướng phủ. Đây là một nhân vật hoạt bát, dũng cảm và táo bạo. Năm 16 tuổi, cô thay em gái xuất giá vào Vương phủ Dạ, “vui vẻ” chấp nhận nhiệm vụ ám sát Dạ U Minh. Ở những hình ảnh đầu tiên giới thiệu nhân vật, Lý Lan Định xuất hiện với váy voan vàng chanh, mắt trang điểm cùng tông màu, có dáng vẻ tươi sáng và trong trẻo.

Lý Lan Định từng tham gia các bộ phim có cốt truyện đa dạng từ bối cảnh học đường, phim đô thị và đặc biệt là các bộ cổ trang ngôn tình nổi tiếng như Tinh Lạc Ngưng Thành Đường và Lưu Thủy Điều Điều.

Mùa hè năm ngoái, cô gây chú ý với nữ chính gan dạ trong bộ phim cổ trang Triều Tuyệt Lục. Vai diễn Thâm Hoàn gan dạ mà tươi sáng này đã giúp nhiều đoàn làm phim nhìn thấy tiềm năng của Lý Lan Định. vì vậy ngay từ giai đoạn đầu Thiên Dạ Kỳ Đàm lên kế hoạch sản xuất, cô đã luôn là lựa chọn số một cho vai nữ chính.

Hà Dữ đảm nhận vai Dạ U Minh, gia chủ Dạ vương phủ, một vương gia nổi tiếng tàn bạo, lạnh lùng và có tính tình kỳ quái. Theo diễn biến câu chuyện, phía sau vẻ ngoài kiêu ngạo của Dạ U Minh còn là một tính cách trái ngược, đặc biệt là tính cách hay ghen khá đáng yêu.

Được biết, ban đầu ekip bộ phim từng tiếp cận Đặng Vi, Vương Tinh Việt và một số nam diễn viên khác cho vai diễn này, nhưng đều không ký được hợp đồng vì nhiều lý do. Cuối cùng, Hà Dữ - người đã thành công gây chú ý với vai thái tử Tiêu Hoa Ung” trong dự án Bách Hoa Sát - đã được lựa chọn.

Xuất hiện với trường bào đen vàng, tóc cột nửa bằng trâm vàng cùng khí chất sắc bén, Hà Dữ lột tả được cái thâm trầm của nam chính phim Thiên Dạ Kỳ Đàm. Nhưng anh cũng từng lột tả những vai diễn nhiều năng lượng hài hước, ví dụ như Phát Dung quân “cà phết cà lơ” trong Dữ Phượng Hành hay Diệp Đình Chi “siêu đẹp trai”, “siêu giàu” trong Thiếu Niên Bạch Mã Túy Xuân Phong. Do đó, Hà Dữ được tin tưởng là có thể thể hiện trọn vẹn các sắc thái khác nhau trong con người Dạ U Minh.

Hà Dữ cao 183cm, kết hợp với Lý Lan Định cao

163cm, tạo nên chênh lệch chiều cao 20cm, được dự đoán là rất dễ tạo ra cảm giác ăn ý trên màn ảnh nhỏ. Bản thân Lý Lan Định có nhan sắc nhẹ nhàng, thanh thuần, linh hoạt và dịu dàng, trong khi Hà Dữ sở hữu gương mặt điện ảnh góc cạnh đầy u tối. Một người rạng rỡ, một người sâu thẳm, hoàn toàn đối lập nhau, hứa hẹn tạo nên nhiều phản ứng hóa học thú vị cho câu chuyện Thiên Dạ Kỳ Đàm.

Vân Anh

Tiêu Chiến tái hợp Trịnh Hiểu Long trong phim đầu tư hơn 74 triệu USD

Theo những thông tin đang được lan truyền, dự án có tên Thiên Công Chi Thành và Tiêu Chiến xuất hiện trong danh sách ứng viên cho vai nam chính. Bên cạnh anh, một số cái tên như Vương Tinh Việt, Trần Hiểu và Hoàng Hiên cũng được nhắc đến. Nếu thành hiện thực, đây sẽ là lần hợp tác tiếp theo giữa Tiêu Chiến và Trịnh Hiểu Long sau Tàng Hải Truyện, khiến khán giả càng mong chờ màn tái hợp của hai tên tuổi.

Sức hút của thông tin này phần lớn đến từ mối quan hệ hợp tác trước đó giữa Tiêu Chiến và Trịnh Hiểu Long. Nam diễn viên từng có cơ hội làm việc với vị đạo diễn nổi tiếng trong Tàng Hải Truyện, trong khi Trịnh Hiểu Long cũng nhiều lần thể hiện sự đánh giá cao dành cho Tiêu Chiến. Chính nền tảng này khiến tin đồn mới nhanh chóng thu hút sự quan tâm.



Nếu được lựa chọn, dự án có thể trở thành một bước tiến đáng chú ý trong sự nghiệp của Tiêu Chiến khi quy tụ ê-kíp lớn cùng mức đầu tư được đồn đoán ở quy mô 500 triệu NDT, tương đương hơn 74 triệu USD. Tuy nhiên, hiện chưa có thông báo chính thức từ phía nhà sản xuất, đạo diễn hay Tiêu Chiến về việc nam diễn viên sẽ đảm nhận vai chính.

Việc nhiều diễn viên cùng xuất hiện trong danh sách ứng viên vốn không xa lạ trong giai đoạn một dự án đang chuẩn bị. Trước khi chốt dàn diễn viên, thông tin về các gương mặt tiềm năng thường được lan truyền nhằm thu hút sự chú ý và thăm dò phản ứng của khán giả. Vì vậy, những cái tên được nhắc đến ở thời điểm hiện tại chưa thể xem là dàn cast chính thức.

Vũ Ánh



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

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

HollyNgo_Realtor@yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Người mắc bệnh xơ cột bên teo cơ (ALS) có thể nói trở lại nhờ cấy chip vào não

Brad Smith là người thứ ba trên thế giới được cấy ghép não từ Neuralink.

Sau khi được cấy ghép chip của công ty Neuralink vào não, Brad Smith đã cất tiếng nói bằng chính giọng của mình dù chứng xơ cột bên teo cơ (ALS) khiến anh gần như mất hoàn toàn khả năng kiểm soát các cơ cần thiết để di chuyển, nói, ăn và thở. Trước khi được cấy chip của Neuralink, anh Brad Smith phải giao tiếp nhờ vào công nghệ theo dõi ánh mắt. Giờ đây, với con chip nhỏ kích thước tương đương 5 đồng xu Mỹ xếp chồng, cấy thẳng vào vỏ não vận động, anh có thể điều khiển chuột máy tính bằng suy nghĩ, trò chuyện bằng bàn sao giọng nói của chính mình được trí tuệ nhân tạo (AI) tạo ra từ những đoạn ghi âm cũ.

Trong video, Brad giải thích, các sợi thần kinh nhân tạo siêu nhỏ, được robot luồn vào não tránh mạch máu, giúp thiết bị liên kết Bluetooth với máy tính. Từ đó, Brad luyện kỹ năng "di chuyển con trỏ bằng ý nghĩ", thậm chí còn thiết kế riêng bàn phím và phím tắt để giao tiếp nhanh hơn.

Hiện anh Brad Smith đang kết hợp với Neuralink phát triển một app trò chuyện mới, dùng AI để đưa ra những phản hồi hội thoại gần như tức thì, tức là tốc độ suy nghĩ bắt kịp với khả năng ứng

dụng tạo ra từ ngữ.

Xơ cột bên teo cơ (ALS) là bệnh nơ ron vận động phổ biến nhất (MND). ALS thường bắt đầu bằng co giật cơ và yếu ở một cánh tay hoặc chân, khó nuốt hoặc nói lắp. Cuối cùng, ALS ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát các cơ cần thiết để di chuyển, nói, ăn và thở. ■

Kháng sinh làm giảm hiệu quả vaccine với trẻ sơ sinh

Nghiên cứu do các nhà khoa học từ 12 tổ chức tại Australia thực hiện và được công bố trên tạp chí Nature. Các nhà nghiên cứu Australia đã theo dõi 191 trẻ sơ sinh khỏe mạnh, sinh thường, từ khi chào đời đến 15 tháng tuổi. Các bé được chia thành nhiều nhóm dựa trên việc tiếp xúc với kháng sinh gồm nhóm không tiếp xúc trực tiếp hoặc qua mẹ, nhóm tiếp xúc qua kháng sinh của mẹ, nhóm được điều trị kháng sinh ít nhất 48 giờ trong giai đoạn sơ sinh.

Kết quả cho thấy những trẻ phải điều trị kháng sinh trực tiếp trong giai đoạn sơ sinh có mức kháng thể thấp hơn đáng kể. Cụ thể, những trẻ được dùng kháng sinh trong vài tuần đầu đời có mức kháng thể đối với nhiều loại vaccine thấp hơn đáng kể khi được 7 và 15 tháng tuổi.

Trong số đó, có 111 trẻ tiếp xúc với kháng sinh ở giai đoạn sơ sinh, gồm 32 trẻ được điều trị trực tiếp, 49 trẻ bị ảnh hưởng gián tiếp do mẹ dùng thuốc kháng sinh khi chuyển dạ và 30 trẻ có mẹ sử

dụng kháng sinh trong 6 tuần đầu sau sinh.

Các nhà nghiên cứu đã đánh giá hệ vi sinh đường ruột của trẻ vào thời điểm tiêm vaccine đầu tiên lúc 6 tuần tuổi. Kết quả cho thấy những trẻ được điều trị kháng sinh ngay sau sinh có lượng vi khuẩn có lợi Bifidobacterium thấp hơn.

Sự suy giảm Bifidobacterium có liên quan đến mức kháng thể thấp hơn đối với nhiều thành phần trong vaccine phế cầu khuẩn và Haemophilus influenzae loại B, ở cả 2 giai đoạn của trẻ là 7 và 15 tháng tuổi.

Giáo sư David Lynn - Giám đốc Viện Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Nam Úc, đồng tác giả nghiên cứu - cho biết Bifidobacterium thường xuất hiện phổ biến trong đường ruột khỏe mạnh của trẻ sơ sinh trong những tuần đầu đời. Loại vi khuẩn này đặc biệt thích nghi với việc chuyển hóa oligosaccharide - một dạng carbohydrate trong sữa mẹ, nên chúng có tỷ lệ cao ở trẻ bú sữa mẹ.

Theo ông Lynn, vi khuẩn Bifidobacterium giúp kích thích hệ miễn dịch, tạo điều kiện cho phản ứng kháng thể tối ưu đối với vaccine. Thành phần hệ vi sinh đường ruột tại thời điểm tiêm chủng cũng là yếu tố quan trọng nhất.

Ông cho rằng kháng sinh có thể cản trở quá trình định cư tự nhiên của bifidobacteria, tạo điều kiện cho các vi khuẩn khác phát triển trong ruột.

Nghiên cứu này góp phần làm rõ vai trò quan trọng của hệ vi sinh đường ruột đối với hiệu quả của vaccine, đồng thời gợi ý giải pháp cải thiện miễn dịch ở trẻ sơ sinh cần điều trị kháng sinh. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

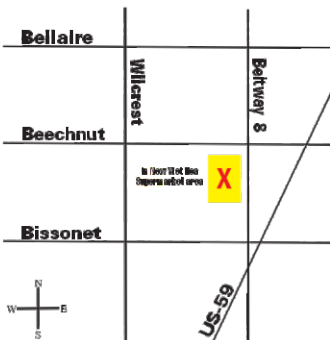
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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.

Elite
Commercial Agent



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

Sai lầm khiến phụ nữ tập mãi không giảm

Tập luyện đều đặn nhưng cân nặng vẫn đứng im có thể bắt nguồn từ những sai lầm ít ai ngờ.

Nhiều phụ nữ dành hàng giờ mỗi tuần trong phòng gym nhưng sau nhiều tháng vẫn không giảm được mỡ, thậm chí số đo vòng eo gần như không thay đổi. Theo các huấn luyện viên thể hình từng làm việc với dàn sao Hollywood, nguyên nhân không nằm ở việc chưa tập đủ mà ở cách cơ thể phản ứng với những thói quen tưởng chừng rất đúng.

Chỉ tập trong phòng gym mà quên vận động cả ngày

Harley Pasternak, huấn luyện viên của Ariana Grande, Kim Kardashian, Lady Gaga và Halle Berry, cho rằng đây là sai lầm phổ biến nhất. Theo ông, một người chỉ dành khoảng 3-5 giờ mỗi tuần để tập luyện nhưng còn hơn 160 giờ còn lại là thời gian cơ thể quyết định phần lớn lượng calo tiêu hao. Vì vậy, nếu ngồi làm việc liên tục, đi thang máy, ít đi bộ hay hầu như không vận động ngoài giờ tập, hiệu quả giảm mỡ sẽ bị hạn chế đáng kể.

Pasternak cho biết luôn yêu cầu khách hàng ưu tiên tăng mức vận động hằng ngày (NEAT - Non-Exercise Activity Thermogenesis) trước khi tăng thời lượng tập gym.

Ông khuyến khích đi bộ tối thiểu 10.000-12.000 bước mỗi ngày, đứng dậy sau mỗi 45-60 phút làm việc và tận dụng mọi cơ hội để di chuyển. “Điều bạn làm ngoài phòng gym còn quan trọng hơn những gì bạn làm trong phòng gym”, ông nhấn mạnh.



Ảnh minh họa

Quá sợ tạ nên chỉ tập cardio

Không ít phụ nữ dành gần như toàn bộ buổi tập cho máy chạy bộ hoặc đạp xe vì lo ngại tập tạ sẽ khiến cơ bắp thô và tăng cân. Gunnar Peterson, huấn luyện viên từng làm việc với Jennifer Lopez, Sofia Vergara, Kendall Jenner và gia đình Kardashian, cho rằng đây là quan niệm đã lỗi thời. Theo ông, phụ nữ có nồng độ testosterone thấp hơn nhiều so với nam giới nên rất khó phát triển khối cơ lớn.

Ngược lại, tập sức mạnh giúp duy trì cơ bắp trong quá trình giảm cân, tăng tốc độ chuyển hóa và

cải thiện tỷ lệ mỡ cơ thể tốt hơn chỉ tập cardio. Peterson khuyến nghị ưu tiên các bài tập đa khớp như squat, deadlift, rowing, chống đẩy hoặc lunge thay vì chỉ tập các động tác đơn lẻ. Ông cũng thường thiết kế các buổi tập xen kẽ sức mạnh và các quãng vận động cường độ cao ngắn để vừa duy trì cơ, vừa tăng khả năng đốt năng lượng sau khi kết thúc buổi tập.

Luôn cố tập càng lâu càng tốt

Nhiều người tin tập hai tiếng sẽ hiệu quả gấp đôi tập một tiếng. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng chất lượng quan trọng hơn thời lượng. Harley Pasternak cho biết phần lớn khách hàng nổi tiếng của ông đều có lịch làm việc dày đặc nên các buổi tập thường chỉ kéo dài khoảng 25-45 phút nhưng được thiết kế với cường độ phù hợp và có mục tiêu rõ ràng.

Theo ông, kéo dài buổi tập quá mức dễ khiến cơ thể mệt mỏi, tăng nguy cơ bỏ cuộc và khó duy trì lâu dài. Nhiều nghiên cứu cũng ghi nhận các bài tập sức mạnh kết hợp cardio ngắt quãng trong thời gian vừa phải có thể mang lại hiệu quả giảm mỡ tương đương hoặc cao hơn những buổi tập kéo dài nhưng cường độ thấp.

An quá ít sau khi tập

Một sai lầm khác là cắt giảm quá nhiều calo với hy vọng cân nặng giảm nhanh hơn. Theo Gunnar Peterson, cơ thể cần đủ protein và năng lượng để phục hồi sau buổi tập. Nếu liên tục ăn quá ít, cơ thể có xu hướng giảm khối cơ, tốc độ trao đổi chất chậm lại và việc giảm mỡ trở nên khó khăn hơn.

Harley Pasternak cũng không khuyến khích nhịn ăn kéo dài hoặc loại bỏ hoàn toàn tinh bột. Thay vào đó, ông xây dựng các bữa ăn cân bằng gồm protein nạc, rau xanh, chất xơ, tinh bột nguyên hạt và chất béo lành mạnh nhằm duy trì năng lượng cho quá trình tập luyện. Đặc biệt, protein sau tập giúp bảo vệ cơ bắp, yếu tố quyết định khả năng duy trì chuyển hóa khi giảm cân.

Coi nhẹ giấc ngủ và căng thẳng

Theo các huấn luyện viên của Hollywood, nhiều người đầu tư hàng giờ cho tập luyện nhưng chỉ ngủ 5-6 tiếng mỗi đêm. Harley Pasternak cho biết thiếu ngủ làm thay đổi các hormone kiểm soát cảm giác đói, chuyển hóa và năng lượng, khiến cơ thể dễ thèm đồ ngọt, ăn nhiều hơn và phục hồi kém sau tập luyện.

Trong khi đó, Gunnar Peterson cho rằng stress kéo dài cũng khiến nồng độ cortisol tăng cao, làm cơ thể khó phục hồi và ảnh hưởng đến quá trình giảm mỡ. Vì vậy, bên cạnh tập luyện và dinh dưỡng, ông luôn yêu cầu khách hàng ưu tiên ngủ đủ, uống đủ nước và dành thời gian thư giãn.

Tập đúng mới giúp giảm mỡ

Các huấn luyện viên đều thống nhất rằng giảm cân không phụ thuộc vào việc tập càng nhiều càng tốt mà là xây dựng lối sống khiến cơ thể tiêu hao năng lượng cả ngày. Đi bộ nhiều hơn, kết hợp tập sức mạnh, ăn đủ protein, ngủ đủ giấc và duy trì vận động ngoài phòng gym là những yếu tố được

xem là nền tảng để giảm mỡ bền vững, thay vì chỉ chăm chăm tăng thời gian tập luyện. ■

Hàn Quốc thúc đẩy biện pháp giảm gánh nặng chi phí y tế cho người dân

Hàn Quốc công bố “Kế hoạch công tác 6 tháng cuối năm 2026”, đẩy mạnh chia sẻ thông tin hình ảnh y tế thông qua việc ứng dụng công nghệ thông tin và truyền thông, nhằm đổi mới trong lĩnh vực y tế.

Theo phóng viên TTXVN tại Seoul, Bộ Y tế và Phúc lợi Hàn Quốc công bố “Kế hoạch công tác 6 tháng cuối năm 2026”, trong đó nhấn mạnh việc đẩy mạnh chia sẻ thông tin hình ảnh y tế thông qua việc ứng dụng công nghệ thông tin và truyền thông (ICT), coi đây là một trong những giải pháp đổi mới trong lĩnh vực y tế.

Mục tiêu của kế hoạch này là loại bỏ tận gốc sự bất tiện cho bệnh nhân cũng như chi phí y tế phát sinh do việc phải chụp cắt lớp vi tính (CT) hay chụp cộng hưởng từ (MRI) nhiều lần cùng một vị trí cơ thể mỗi khi chuyển viện.

Để đạt được mục tiêu này, Bộ Y tế và Phúc lợi có kế hoạch xây dựng Hệ thống chia sẻ thông tin hình ảnh trước nửa đầu năm 2027, giúp bệnh nhân sử dụng mã QR trên điện thoại thông minh để truyền hình ảnh đến cơ sở y tế mong muốn vào thời điểm tùy chọn.

Từ tháng 12/2026, Bộ Y tế Hàn Quốc sẽ triển khai trước dịch vụ cho phép các cơ sở y tế ứng dụng công nghệ trí tuệ nhân tạo (AI) để tra cứu theo thời gian thực lịch sử chụp trước đây của bệnh nhân.

Biện pháp lần này của Chính phủ Hàn Quốc là động thái tiếp theo nhằm xử lý tình trạng chụp chiếu trùng lặp bằng các thiết bị y tế giá trị cao, vấn đề đã tồn tại nhiều năm tại các cơ sở y tế.

Theo số liệu của Cơ quan Giám định bảo hiểm y tế (HIRA), tính đến năm 2025, trong số 944.172 bệnh nhân sau khi chụp CT lần đầu đã đến khám tại bệnh viện khác trong vòng 30 ngày với cùng một bệnh, có tới 26,8% đã phải chụp lại tại bệnh viện mới.

Chụp MRI cũng cho thấy xu hướng tương tự. Trong số 224.894 bệnh nhân chuyển viện vào năm 2025, có 13,8% (tương đương 30.944 người) đã chụp lại MRI trong vòng một tháng.

Do đó, tổng chi phí chi trả không cần thiết yêu cầu Cơ quan Bảo hiểm y tế quốc gia thanh toán trong năm ngoái đã lên tới 65,052 tỷ won (45,4 triệu USD). Điều này đồng nghĩa với việc nguồn tài chính bảo hiểm y tế do người dân đóng góp đã bị lãng phí hoàn toàn.

Bộ Y tế và Phúc lợi Hàn Quốc kỳ vọng rằng khi hệ thống chia sẻ thông tin kết nối dữ liệu hình ảnh giữa các bệnh viện đi vào hoạt động ổn định, gánh nặng chi phí y tế của bệnh nhân sẽ giảm bớt, đồng thời ngăn chặn đáng kể tình trạng thất thoát tài chính bảo hiểm y tế do việc chụp bằng thiết bị đắt tiền không cần thiết. ■



Những vùng đất trường thọ nhất thế giới: Bí quyết không nằm ở gene

Điều gì giúp một người khỏe mạnh và minh mẫn ở tuổi 90, thậm chí bước qua cột mốc 100 tuổi? Câu hỏi này đã thôi thúc các nhà khoa học suốt nhiều thập kỷ.

Dù mỗi nơi mang bản sắc văn hóa riêng, nhưng tại một số cộng đồng được ghi nhận có tỷ lệ người sống thọ cao hơn mức trung bình, họ lại có nhiều điểm chung đáng chú ý về lối sống.

Khái niệm “Blue Zones” (Vùng Xanh trường thọ) được phổ biến từ đầu những năm 2000 sau các nghiên cứu của nhà báo Dan Buettner phối hợp với các nhà nhân khẩu học và chuyên gia lão khoa. Theo đó, năm khu vực được nhắc đến nhiều nhất gồm Sardinia (Ý), Okinawa (Nhật Bản), Ikaria (Hy Lạp), bán đảo Nicoya (Costa Rica) và cộng đồng Cơ Đốc Phục Lâm tại Loma Linda (California, Mỹ).

Bên cạnh đó, còn nhiều quốc gia và vùng lãnh thổ, nhiều cộng đồng địa phương tuy không được xếp vào danh sách Blue Zones nhưng vẫn ghi nhận tỷ lệ người cao tuổi khỏe mạnh đáng kể. Dù vẫn còn những tranh luận về cách thu thập dữ liệu và xác minh tuổi của người cao tuổi, các cộng đồng này vẫn được xem là những “phòng thí nghiệm tự nhiên” giúp giới khoa học tìm hiểu các yếu tố góp phần tạo nên một tuổi già khỏe mạnh.

Không chỉ sống lâu mà còn sống khỏe

Một điểm chung ở các vùng trường thọ là nhiều người cao tuổi vẫn duy trì cuộc sống năng động. Họ tiếp tục làm vườn, đi bộ, chăm sóc gia đình hoặc tham gia các hoạt động cộng đồng thay vì hoàn toàn nghỉ ngơi sau tuổi nghỉ hưu.

Tại Sardinia, nhiều người dân vẫn đi bộ trên những con đường đồi núi hoặc chăn nuôi gia súc ngay cả khi tuổi đã cao. Ở Ikaria, người cao tuổi thường xuyên gặp gỡ hàng xóm, tham gia các lễ hội địa phương và duy trì nhịp sống chậm rãi. Trong khi đó, người dân Nicoya vẫn giữ thói quen lao động ngoài trời và gắn bó với nông nghiệp.

Nhật Bản cũng là một trong những quốc gia có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới. Nhiều người cao tuổi vẫn duy trì thói quen đi bộ, tập thể dục nhẹ, làm vườn hoặc tham gia các câu lạc bộ cộng đồng. Chính việc duy trì vận động đều đặn và kết nối xã hội được cho là góp phần giúp người cao tuổi sống khỏe mạnh hơn.

Chế độ ăn đơn giản, ít thực phẩm chế biến

Điểm tương đồng rõ nét giữa các vùng trường thọ là chế độ ăn thiên về thực vật.

Khẩu phần hàng ngày thường gồm nhiều rau xanh, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, trái cây theo mùa và các loại hạt. Thịt đỏ xuất hiện với lượng vừa phải, trong khi thực phẩm chế biến sẵn và đồ uống có đường ít được sử dụng.

Người dân vùng Địa Trung Hải như Sardinia và Ikaria sử dụng nhiều dầu ô liu, rau củ và các loại đậu. Tại Nicoya, bữa ăn truyền thống xoay quanh ngô, đậu và bí đỏ. Ở Nhật Bản, chế độ ăn truyền thống giàu rau, đậu nành, rong biển, cá và khẩu phần vừa phải đã được nghiên cứu rộng rãi như một trong những yếu tố có lợi cho sức khỏe.

Nhiều chuyên gia cho rằng điều quan trọng không nằm ở một loại “siêu thực phẩm” nào, mà ở sự cân bằng, đa dạng và hạn chế thực phẩm chế biến.

Vận động là một phần tự nhiên của cuộc sống

Khác với việc tập luyện cường độ cao vài buổi mỗi tuần, người dân ở các vùng trường thọ duy trì hoạt động thể chất thông qua chính cuộc sống hàng ngày.

Họ đi bộ nhiều hơn, làm việc nhà, làm vườn, leo cầu thang, chăm sóc vật nuôi hoặc lao động nhẹ. Những chuyển động liên tục với cường độ vừa phải giúp duy trì khối cơ, sức khỏe tim mạch và khả năng vận động khi tuổi tác tăng lên.

Nhiều nghiên cứu cho thấy việc giảm thời gian ngồi lâu và tăng cường vận động trong sinh hoạt hằng ngày mang lại lợi ích đáng kể đối với sức khỏe.

Gia đình và cộng đồng là “liều thuốc” đặc biệt

Bên cạnh dinh dưỡng và vận động, yếu tố xã hội cũng được đánh giá rất quan trọng.

Ở nhiều vùng trường thọ, người cao tuổi vẫn giữ vai trò trong gia đình, được con cháu tôn trọng và thường xuyên tham gia các hoạt động cộng đồng. Họ ít rơi vào tình trạng cô đơn - yếu tố ngày càng được chứng minh có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch, trầm cảm và suy giảm nhận thức.

Việc duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực không chỉ mang lại sự hỗ trợ về tinh thần mà còn giúp người cao tuổi duy trì các thói quen sống lành mạnh.

Có mục đích sống ở mọi lứa tuổi

Một đặc điểm thường được nhắc đến là nhiều người cao tuổi vẫn có lý do để thức dậy mỗi sáng.

Người Nhật gọi điều này là ikigai - cảm nhận về ý nghĩa và mục đích sống. Tại Costa Rica, người dân Nicoya có khái niệm plan de vida, thể hiện việc luôn hướng tới một mục tiêu hoặc vai trò trong gia đình và cộng đồng.

Các nhà nghiên cứu cho rằng việc duy trì động lực sống, sở thích cá nhân hoặc trách nhiệm với gia đình có thể góp phần cải thiện sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống khi về già.

Không có “công thức thần kỳ”

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng tuổi thọ chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, trong đó có gene, điều kiện kinh tế - xã hội, môi trường sống và khả năng tiếp cận dịch vụ y tế.

Những nghiên cứu gần đây cũng cho rằng cần thận trọng khi diễn giải dữ liệu về Blue Zones,

bởi hồ sơ khai sinh trong quá khứ ở một số nơi có thể chưa đầy đủ, đồng thời lối sống của các cộng đồng này cũng đã thay đổi theo thời gian. Tuy vậy, những điểm chung được ghi nhận tại các vùng trường thọ lại khá tương đồng với các khuyến nghị sức khỏe hiện đại: ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật, vận động thường xuyên, ngủ đủ, giảm căng thẳng, duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực và tránh hút thuốc.

Không phải ai cũng có thể sống tại một “vùng đất trường thọ”. Nhưng nhiều thói quen của người dân ở những nơi này hoàn toàn có thể áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Đó là ăn nhiều rau và đậu hơn, đi bộ thêm vài nghìn bước mỗi ngày, dành thời gian cho gia đình, duy trì sở thích cá nhân, ngủ đủ giấc và hạn chế thực phẩm chế biến sẵn. Tuổi thọ không chỉ được đo bằng số năm sống, mà còn bằng số năm sống khỏe mạnh, độc lập và có chất lượng. Có lẽ đó mới là bài học giá trị nhất mà những vùng đất trường thọ mang lại.

Các nhà nghiên cứu Blue Zones nhận thấy 9 đặc điểm lối sống lặp lại ở các cộng đồng trường thọ:

1. Vận động tự nhiên mỗi ngày.
2. Có mục đích sống rõ ràng.
3. Duy trì thói quen giảm căng thẳng.
4. Ăn vừa đủ (không ăn quá no).
5. Chế độ ăn chủ yếu từ thực vật.
6. Uống rượu mức độ vừa phải ở một số cộng đồng (không phải là khuyến nghị y tế cho tất cả mọi người).
7. Gắn bó với gia đình.
8. Thuộc về một cộng đồng có niềm tin hoặc giá trị chung.
9. Xây dựng mạng lưới bạn bè hỗ trợ các hành vi lành mạnh. ■

“Gián lai máy” cứu trợ y tế

Các nhà khoa học Australia đang phát triển những con “gián lai máy” nhằm hỗ trợ tìm kiếm, cứu nạn và cung cấp hỗ trợ y tế cơ bản sau thảm họa.

Gián đào hang ở Australia, loài gián khổng lồ và nặng nhất thế giới, được kỳ vọng có thể hỗ trợ tìm kiếm những người mắc kẹt sau các thảm họa.

Để thực hiện ý tưởng này, các nhà khoa học tại Đại học Queensland và Đại học New South Wales của Australia đã gắn lên lưng gián những thiết bị chứa ống tiêm và camera.

Các nhà nghiên cứu cho biết họ sử dụng gián thật vì chưa có robot nào sánh được với sự nhanh nhẹn, khả năng chịu đựng bền bỉ và mức tiêu thụ năng lượng thấp của loài vật này.

Những con “gián lai máy” được kỳ vọng giúp duy trì sự sống cho nạn nhân trong các vụ động đất và sập nhà bằng cách cung cấp hỗ trợ y tế cơ bản trước khi lực lượng cứu hộ tiếp cận.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng cần tiến hành thêm các thử nghiệm để giải quyết những thách thức mà người điều khiển có thể gặp phải khi ứng dụng công nghệ này trong thực tế. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Khoa học lý giải vì sao trẻ cần thiên nhiên

Có một phép thử đơn giản là đưa một đứa trẻ thành phố ra bãi cỏ, cát điện thoại di động, và đếm xem bao lâu thì nó bắt đầu lật một hòn đá lên xem bên dưới có gì.

Với hầu hết trẻ con, câu trả lời là dưới ba phút. Bản năng ấy không phải thứ người lớn dạy được. Nhưng nó là thứ có thể mất đi. Đó chính là điều nhà báo Mỹ Richard Louv cảnh báo cách đây hai thập kỷ, khi ông đặt ra khái niệm “hội chứng thiếu hụt thiên nhiên” (nature-deficit disorder) trong cuốn Last Child in the Woods.

Louv nói rõ đây không phải một chẩn đoán y khoa, mà là cách gọi tên một hiện tượng về thể hệ trẻ em lớn lên gần như hoàn toàn trong không gian kín, dưới ánh đèn, sau lớp kính, và trả giá bằng cả sức khỏe tinh thần lẫn thể chất. Quan điểm của ông được The Guardian giới thiệu rộng rãi tại Anh năm 2010, rồi trở thành nền tảng cho chiến dịch kêu gọi kết nối lại trẻ em với thiên nhiên mà chính tờ báo này theo đuổi những năm sau đó.

Hai mươi năm sau, khoa học đã đi xa hơn trực giác của Louv. Thiên nhiên không chỉ “dễ chịu”. Nó đo được.

Liều thuốc mà bác sĩ chưa kê

Năm 2021, Tổ chức Y tế Thế giới khu vực châu Âu công bố báo cáo Green and blue spaces and mental health, tổng hợp bằng chứng về tác động của không gian xanh (công viên, rừng cây) và không gian lam (biển, sông, hồ) lên sức khỏe tâm thần. Kết luận chung: tiếp xúc thường xuyên với thiên nhiên cải thiện tâm trạng, khả năng tư duy và giảm nguy cơ rối loạn tâm thần - đủ mạnh để WHO khuyến nghị coi đây là một vấn đề của quy hoạch đô thị, không chỉ của y tế cá nhân.

Một nghiên cứu công bố trên Occupational & Environmental Medicine năm 2023, dựa trên dữ liệu cư dân vùng Helsinki, còn đưa ra con số cụ thể, những người ghé không gian xanh từ ba đến bốn lần mỗi tuần trở lên có tần suất phải dùng thuốc chống trầm cảm, thuốc hạ huyết áp và thuốc trị hen thấp hơn rõ rệt so với nhóm ít tiếp xúc thiên nhiên.

Cuộc sống khỏe mạnh giữa thiên nhiên

Cơ chế phía sau đã được giải thích từ thập niên 1980, bởi hai nhà tâm lý học Rachel và Stephen Kaplan tại Đại học Michigan, với thuyết phục hồi chú ý (Attention Restoration Theory). Theo họ, con người có hai dạng chú ý gồm chú ý có chủ đích, thứ ta dùng khi làm việc và rất dễ cạn kiệt; và chú ý vô thức, được kích hoạt tự động bởi những kích thích dễ chịu. Thiên nhiên tạo ra cái mà Kaplan gọi là “hấp dẫn nhẹ nhàng” (soft fascination) - nó đủ thú vị để giữ tâm trí, nhưng không đòi hỏi nỗ lực. Nhờ vậy, hệ thống chú ý có chủ đích được nghỉ.

Người kiểm chứng lý thuyết này bằng thực nghiệm là Marc Berman, nay là phó giáo sư khoa học thần kinh môi trường tại Đại học Chicago. Trong nghiên cứu đăng trên Psychological Science

năm 2008, nhóm ông cho tình nguyện viên đi bộ 50 phút trong công viên hoặc trên phố đông, rồi làm lại bài kiểm tra trí nhớ. Nhóm đi trong công viên làm tốt hơn khoảng 20%.

Với người trưởng thành, đó là một liều thuốc. Với một đứa trẻ, đó là cả một ngôi trường, khi được phát triển 6 chỉ số con người: trí tuệ (IQ), chỉ số cảm xúc (EQ), sức khỏe thể chất (PQ), chỉ số sáng tạo (CQ), nâng cao chỉ số xã hội (SQ) và khả năng thích ứng (AQ).

IQ: Bộ não cần một khoảng trống để tập trung

Nghiên cứu có sức nặng nhất về mặt này đến từ Viện Sức khỏe Toàn cầu Barcelona (ISGlobal). Nhóm của Payam Dadvand theo dõi hơn 2.500 học sinh tiểu học ở Barcelona và công bố trên Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) năm 2015: trẻ học ở những trường có nhiều cây xanh xung quanh cải thiện trí nhớ làm việc và giảm mất tập trung nhanh hơn rõ rệt so với bạn cùng tuổi ở trường ít cây, sau 12 tháng theo dõi.

Đáng chú ý, hiệu ứng này chỉ được giải thích một phần bởi không khí sạch hơn - nghĩa là còn yếu tố khác, thuộc về cách bộ não vận hành trong không gian xanh. Trí nhớ làm việc, khả năng duy trì chú ý và chức năng điều hành - bộ ba nền tảng của việc học.



Ảnh minh họa

EQ: Nơi đầu tiên trẻ học gọi tên cảm xúc

Frances Kuo, nhà nghiên cứu tại Đại học Illinois, dành phần lớn sự nghiệp đo tác động của cây xanh lên hành vi. Một trong những phát hiện được nhắc lại nhiều nhất của nhóm là: trẻ có biểu hiện tăng động giảm chú ý (ADHD) giảm rõ triệu chứng sau khi hoạt động trong không gian xanh, so với cùng hoạt động đó ở nơi không có cây.

Âm thanh cũng có phần của nó. Phân tích tổng hợp của Rachel Buxton và cộng sự trên PNAS năm 2021, dựa trên các nghiên cứu về âm thanh tự nhiên trong hệ thống công viên quốc gia Mỹ, cho thấy tiếng nước chảy gắn với cải thiện tâm trạng, còn tiếng chim là yếu tố liên quan mạnh nhất tới giảm căng thẳng và lo âu. Ở tầng sâu hơn, thiên nhiên là môi trường hầu như không phán xét. Một đứa trẻ ngồi bên bờ suối không bị chấm điểm, không bị so sánh, không bị thuật toán theo dõi. Đó là điều kiện để cảm xúc nổi lên và được nhận diện - năng lực nội quan, gốc rễ của EQ.

Nhóm Mathew White (Đại học Exeter) bổ

sung một con số hữu dụng. Phân tích dữ liệu gần 20.000 người Anh, công bố trên Scientific Reports năm 2019, cho thấy khoảng 120 phút mỗi tuần ở trong thiên nhiên là đủ để xác suất tự đánh giá sức khỏe và tâm trạng tốt tăng đáng kể. Ngưỡng này gần như không phụ thuộc việc bạn đi một lần hay chia nhỏ nhiều lần.

PQ: cơ thể cần địa hình, không cần máy tập

Thiên nhiên buộc cơ thể làm những việc phòng gym không dạy: giữ thăng bằng trên đá ướt, ước lượng độ cao trước khi nhảy, leo bằng cả bốn chi. Đây là huấn luyện tiền đình và cảm nhận cơ thể, nền tảng của vận động tinh sau này. Khác với thiết bị sân chơi nhân tạo - bằng phẳng, một chức năng, có thể đoán trước - địa hình tự nhiên thay đổi liên tục.

Kèm theo đó là những lợi ích ít được nói tới. Ánh sáng ngoài trời hiện là yếu tố bảo vệ mạnh nhất đã biết trước cận thị ở trẻ, điều được nhiều nghiên cứu ở Đông Á xác nhận - một điểm rất đáng lưu ý ở Việt Nam, nơi tỷ lệ cận thị học sinh đô thị đã ở mức đáng lo. Tiếp xúc với đất, động vật và vi sinh vật đa dạng giúp huấn luyện hệ miễn dịch, cơ sở của “giả thuyết vệ sinh” và các phiên bản hiện đại hơn của nó, liên quan chủ yếu tới dị ứng và hen. Còn nguy cơ béo phì giảm đi không phải nhờ bùn đất, mà nhờ chính vận động. Ánh sáng ban ngày, cuối cùng, điều chỉnh nhịp sinh học - thứ quyết định giấc ngủ của một đứa trẻ.

CQ: sáng tạo bắt đầu ở nơi không có hướng dẫn sử dụng

Louise Chawla, giáo sư danh dự Chương trình Thiết kế Môi trường tại Đại học Colorado Boulder, nhận định rằng thế giới tự nhiên cung cấp một phạm vi thách thức và khám phá mà không cấu trúc nhân tạo nào sánh được. Thiên nhiên liên tục đặt câu hỏi cho trẻ: nhắc được hòn đá này không, trèo được cái cây này không.

Đây cũng là lý do các nhà nghiên cứu về vui chơi đặc biệt quan tâm đến “vật liệu rời” - cành, đá, nước, cát. Chúng không quy định kết quả, nên buộc trẻ tự tạo luật, tự đặt mục tiêu, tự chấp nhận thất bại. Một khúc gỗ hóa thành chiến thuyền, một vũng bùn thành bản đồ báu vật. Đó chính là quy trình sáng tạo, thu nhỏ.

Louv nhấn mạnh một điểm hay bị bỏ qua: điều quý nhất không phải chuyến đi rừng có người dẫn đường, mà là những giờ chơi không mục đích, không giám sát chặt, thậm chí hơi nhàm chán. Nhàm chán là khoảng lặng mà trí tưởng tượng cần để lên tiếng.

SQ: xã hội thu nhỏ

Trong sân chơi có người lớn phân xử, trẻ học tuân thủ. Trong một khu đất hoang, trẻ học thương lượng. Ai leo trước, luật chơi thế nào, xử lý ra sao khi có người bị xước chân - tất cả phải tự giải quyết.

Chawla cũng chỉ ra rằng trò chơi trong tự nhiên thường mang tính hợp tác cao hơn trò chơi ở sân chơi đô thị. Trẻ hướng tới những “dự án nhóm” như dựng chỗ trú, nấu ăn bằng đất cát và hoa lá.



Tranh chấp chắc chắn xảy ra, nhưng vì muốn hoàn thành trò chơi, trẻ có động lực rất mạnh để tự hòa giải.

Các nhà nghiên cứu từng cho thấy những khu dân cư có nhiều cây xanh dùng chung có mức độ gắn kết cộng đồng cao hơn và ít bạo lực hơn. Không gian tự nhiên hoạt động như hạ tầng xã hội, nó tạo cơ hội cho người ta gặp nhau.

AQ: Thiên nhiên không thương lượng

Đây là chỉ số mà chỉ thiên nhiên dạy được một cách thuyết phục. Trời mưa thì chuyển đi hồng. Con dốc cao hơn dự tính hay đàn muỗi không quan tâm bạn đang buồn.

Ellen Beate Hansen Sandseter, nhà nghiên cứu tại Queen Maud University College of Early Childhood Education (Na Uy), là người dựng nên cả một hướng nghiên cứu về “chơi mạo hiểm”. Kết luận của bà là trẻ được phép tham gia các trò chơi ngoài trời có yếu tố thử thách trở nên độc lập hơn, và quan trọng hơn, học được cách tự đánh giá và quản lý rủi ro.

The Guardian năm 2023 từng kể chuyện một gia đình sinh con và nuôi con trên hòn đảo rừng nhiệt đới hẻo lánh, giữa nhện khổng lồ, rắn và bão. Một trường hợp cực đoan, nhưng nó phơi bày điều bị che mắt ở thành phố: khả năng chịu đựng bất tiện là một kỹ năng, và nó chỉ hình thành qua bất tiện thật.

Rủi ro có kiểm soát - leo hơi cao, đi hơi xa, tự về nhà khi trời sắp tối - chính là liều vaccine tâm lý. Đứa trẻ được thử và được thất bại nhiều lần sẽ khó bị hạ gục bởi thất bại lớn hơn. ■

Ăn trứng thường xuyên có thể giảm nguy cơ mắc Alzheimer?

Một nghiên cứu theo dõi gần 40.000 người từ 65 tuổi trở lên trong hơn 15 năm cho thấy ăn ít nhất 5 quả trứng mỗi tuần có liên quan đến việc giảm tới 27% nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Các chuyên gia cho rằng trứng chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho não bộ và trí nhớ.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Loma Linda (Mỹ) phát hiện việc tiêu thụ trứng có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh Alzheimer thấp hơn ở người từ 65 tuổi trở lên. Kết quả cho thấy, thói quen ăn trứng đều đặn có thể góp phần bảo vệ sức khỏe não bộ về lâu dài.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Journal of Nutrition cho thấy những người ăn ít nhất một quả trứng mỗi ngày, từ 5 ngày trở lên mỗi tuần, có nguy cơ được chẩn đoán mắc Alzheimer thấp hơn tới 27% so với những người không ăn trứng.

Để đánh giá lượng trứng tiêu thụ, nhóm nghiên cứu tính cả nguồn trực tiếp và gián tiếp. Điều này bao gồm trứng được ăn riêng như trứng luộc, trứng chiên, trứng bác, cũng như lượng trứng có trong các loại bánh nướng, thực phẩm đóng gói và các món ăn chế biến sẵn.

Theo dõi gần 40.000 người trong hơn 15 năm

Nghiên cứu theo dõi khoảng 40.000 người tham gia thuộc dự án Adventist Health Study-2 trong thời gian trung bình 15,3 năm. Khi bắt đầu nghiên cứu, không ai trong số họ mắc bệnh Alzheimer hoặc gặp các vấn đề nghiêm trọng về trí nhớ.

Trong suốt thời gian theo dõi, dữ liệu từ chương trình bảo hiểm y tế Medicare ghi nhận có 2.858 người được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer.

Người tham gia nghiên cứu là nhóm dân số có xu hướng duy trì chế độ ăn chủ yếu từ thực vật với ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, rau, trái cây và hạt. Tuy nhiên, nhiều người vẫn sử dụng trứng và các sản phẩm từ sữa trong khẩu phần ăn.

Không chỉ những người ăn nhiều trứng mới ghi nhận lợi ích. Kết quả nghiên cứu cho thấy người ăn trứng từ 1-3 lần mỗi tháng có nguy cơ mắc Alzheimer thấp hơn khoảng 17%, trong khi nhóm ăn từ 2-4 lần mỗi tuần giảm khoảng 20% nguy cơ so với nhóm không ăn.

Vì sao trứng có lợi cho não bộ?

Theo các nhà nghiên cứu, trứng chứa nhiều dưỡng chất quan trọng đối với chức năng não.

Trong đó, choline là thành phần cơ thể sử dụng để tạo ra acetylcholine và phosphatidylcholine - những hợp chất đóng vai trò thiết yếu trong trí nhớ và quá trình truyền tín hiệu giữa các tế bào thần kinh.

Trứng cũng cung cấp lutein và zeaxanthin, hai chất chống oxy hóa thuộc nhóm carotenoid có liên quan đến việc cải thiện chức năng nhận thức và giảm stress oxy hóa - yếu tố được cho là góp phần thúc đẩy quá trình lão hóa não.

Bên cạnh đó, trứng còn chứa axit béo omega-3, trong khi lòng đỏ đặc biệt giàu phospholipid. Đây là những hợp chất quan trọng giúp các thụ thể dẫn truyền thần kinh hoạt động hiệu quả, từ đó hỗ trợ khả năng ghi nhớ, học tập và nhận thức. Tuy nhiên, nghiên cứu chỉ cho thấy mối liên quan giữa việc ăn trứng và nguy cơ mắc Alzheimer thấp hơn, chưa thể khẳng định ăn trứng là nguyên nhân trực tiếp giúp phòng ngừa căn bệnh này. Các chuyên gia cho rằng cần thêm nhiều nghiên cứu để làm rõ cơ chế cũng như xác nhận kết quả ở các nhóm dân số khác. ■

Sáu thói quen giúp duy trì tuổi sinh học trẻ hơn tuổi thật

Tuổi sinh học phản ánh mức độ già hóa thực sự của cơ thể và có thể được cải thiện nếu duy trì những thói quen sống lành mạnh.

Ăn để nuôi hệ vi sinh vật đường ruột, không chỉ để đủ chất

Thay vì chỉ đếm lượng calo, nhiều chuyên gia về khoa học trường thọ hiện tập trung vào độ đa dạng của hệ vi sinh vật đường ruột. Các nghiên cứu cho thấy người sống thọ thường không có hệ vi sinh trẻ hơn mà có hệ vi sinh phong phú, cân bằng

và thích nghi tốt. Vì vậy, mục tiêu là ăn đa dạng các loại rau, củ, quả, đậu, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm lên men để nuôi lợi khuẩn, giảm viêm mạn tính, một trong những dấu hiệu quan trọng của quá trình lão hóa sinh học.

Rèn luyện khả năng phục hồi sau căng thẳng

Khoa học trường thọ ngày nay không còn coi căng thẳng là điều cần loại bỏ hoàn toàn mà chú trọng khả năng phục hồi sau căng thẳng. Những người có thể nhanh chóng lấy lại trạng thái cân bằng sau áp lực thường có mức viêm thấp hơn và nguy cơ mắc bệnh mạn tính thấp hơn. Đi bộ ngoài trời, thiền, hít thở sâu, ngủ đủ giấc hay dành thời gian cho sở thích cá nhân đều giúp cơ thể chuyển từ trạng thái căng thẳng sang trạng thái phục hồi.

Tăng khả năng linh hoạt trong chuyển hóa năng lượng

Đây là một trong những khái niệm được nhắc đến nhiều nhất trong nghiên cứu trường thọ hiện nay. Một cơ thể khỏe mạnh có thể linh hoạt sử dụng đường hoặc chất béo làm nguồn năng lượng tùy theo nhu cầu. Khả năng này được cải thiện nhờ vận động thường xuyên, duy trì thời gian ăn hợp lý, hạn chế ăn vặt liên tục và giảm thực phẩm siêu chế biến. Khi quá trình chuyển hóa hoạt động linh hoạt, nguy cơ mắc đái tháo đường, gan nhiễm mỡ và nhiều bệnh liên quan đến tuổi tác cũng giảm theo.

Rèn luyện các mối quan hệ xã hội như một phần của chăm sóc sức khỏe

Ngày càng nhiều chuyên gia xem việc duy trì các mối quan hệ xã hội là một bài tập quan trọng đối với sức khỏe. Không chỉ gặp gỡ bạn bè, việc tham gia hoạt động cộng đồng, duy trì sự gắn kết với gia đình hay cảm thấy bản thân có ích đều giúp giảm nguy cơ suy giảm nhận thức, trầm cảm và tử vong sớm. Nhiều nghiên cứu cho thấy chất lượng các mối quan hệ có ảnh hưởng đến tuổi thọ không kém chế độ ăn hay vận động.

Ăn uống theo đồng hồ sinh học

Các nghiên cứu gần đây cho thấy thời điểm ăn cũng quan trọng không kém ăn gì. Duy trì khung giờ ăn ổn định, hạn chế ăn khuya và để cơ thể có khoảng nghỉ giữa bữa tối với bữa sáng hôm sau giúp đồng bộ với đồng hồ sinh học, cải thiện chuyển hóa và hỗ trợ quá trình sửa chữa tế bào. Đây là xu hướng dinh dưỡng đang được nhiều chuyên gia trường thọ khuyến khích.

Theo dõi số năm sống khỏe mạnh thay vì chỉ quan tâm tuổi thọ

Mục tiêu của khoa học trường thọ không chỉ là kéo dài số năm sống mà còn tăng số năm sống khỏe mạnh, tức khoảng thời gian con người vẫn có thể vận động, làm việc và tự chăm sóc bản thân mà không phụ thuộc vào người khác. Thay vì chỉ nhìn vào cân nặng hay tuổi thật, các chuyên gia khuyến khích theo dõi những chỉ số như sức mạnh cơ bắp, khả năng giữ thăng bằng, sức bền tim phổi, tốc độ đi bộ, chất lượng giấc ngủ và chức năng nhận thức. Đây là những chỉ số phản ánh tuổi sinh học và dự báo khả năng sống khỏe khi về già tốt hơn nhiều so với số tuổi trên giấy tờ. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ngày nào cũng uống một tách trà xanh, 6 tháng sau đi khám người đàn ông bất ngờ

Một bác sĩ tim mạch ở Mỹ quyết định thay ly cà phê thứ hai trong ngày bằng một tách trà xanh. Sau 6 tháng duy trì thói quen này, kết quả xét nghiệm của ông ghi nhận một thay đổi đáng chú ý ở chỉ số liên quan đến tình trạng viêm.



Theo Yahoo Health, Tiến sĩ Lee S. Marcus, bác sĩ tim mạch tại New York, Mỹ, đã thử thay ly cà phê thứ hai bằng trà xanh và duy trì đều đặn trong 6 tháng.

Khi kiểm tra sức khỏe, nồng độ protein phản ứng C (CRP) của ông giảm khoảng 15%. Đây là một dấu ấn sinh học thường được sử dụng để đánh giá tình trạng viêm trong cơ thể và có liên quan đến nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Với một bác sĩ tim mạch vốn thường xuyên theo dõi những chỉ số này ở bệnh nhân, việc nhận thấy CRP của chính mình thay đổi là một trải nghiệm đáng chú ý.

Tuy nhiên, điều khiến ông quan tâm không chỉ nằm trên kết quả xét nghiệm. Trong quá trình duy trì thói quen uống trà xanh, ông còn nhận thấy những thay đổi về mức năng lượng, khả năng tập trung và cảm giác tỉnh táo trong ngày.

Tỉnh táo hơn nhưng ít cảm giác bồn chồn

Theo chia sẻ của Tiến sĩ Marcus, sự thay đổi đầu tiên xuất hiện khá sớm.

Sau khoảng 3 ngày uống trà xanh thay cho ly cà phê thứ hai, ông nhận thấy khả năng tập trung trong những thủ thuật kéo dài được cải thiện. Cảm giác tỉnh táo cũng duy trì trong nhiều giờ và tình trạng uể oải vào giữa buổi chiều giảm đi.

Trà xanh chứa caffeine, nhưng đồng thời cũng cung cấp L-theanine, một axit amin được cho là có thể ảnh hưởng đến trạng thái thư giãn và sự chú ý.

Một số nghiên cứu cho thấy sự kết hợp giữa caffeine và L-theanine có thể hỗ trợ khả năng tập trung, chú ý và một số khía cạnh của hiệu suất nhận thức. Đây cũng có thể là lý do một số người cảm thấy trà xanh mang lại trạng thái tỉnh táo nhẹ nhàng hơn cà phê.

Dù vậy, mức độ đáp ứng có thể khác nhau ở từng người và không nên xem trà xanh như một phương pháp điều trị các vấn đề về nhận thức.

Não bộ có thể nhận được gì từ trà xanh?

Một trong những hợp chất được quan tâm nhiều nhất trong trà xanh là EGCG (epigallocatechin gallate), một loại catechin có đặc tính chống oxy hóa.

Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và một số nghiên cứu trên người cho thấy những hợp chất trong trà xanh có thể tác động đến hoạt động của não và quá trình chống oxy hóa. Một số nghiên cứu quan sát cũng ghi nhận mối liên hệ giữa thói quen uống trà và nguy cơ suy giảm nhận thức thấp hơn.

Tuy nhiên, cần phân biệt rõ giữa mối liên hệ và nguyên nhân - kết quả. Việc một người uống trà xanh thường xuyên có nguy cơ gặp vấn đề nhận thức thấp hơn không đồng nghĩa trà xanh chắc chắn ngăn ngừa được mất trí nhớ.

Đường ruột cũng có thể hưởng lợi

Không chỉ được nghiên cứu về não bộ và tim mạch, trà xanh còn được quan tâm ở góc độ sức khỏe đường ruột.

Polyphenol trong trà xanh có thể tương tác với hệ vi sinh đường ruột. Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất này có khả năng hỗ trợ sự phát triển của một số vi khuẩn có lợi và ảnh hưởng đến sự cân bằng của hệ vi sinh.

Điều này mở ra một hướng nghiên cứu thú vị về mối liên hệ giữa trà xanh, hệ vi sinh đường ruột và sức khỏe tổng thể.

Tuy nhiên, bằng chứng hiện nay chưa đủ để khẳng định rằng uống trà xanh sẽ trực tiếp cải thiện tiêu hóa ở tất cả mọi người.

Cholesterol và sức khỏe tim mạch

Đây là một trong những lĩnh vực nhận được nhiều sự quan tâm nhất khi nói về trà xanh.

Một số thử nghiệm lâm sàng và phân tích tổng hợp cho thấy việc sử dụng trà xanh có thể giúp giảm nhẹ cholesterol toàn phần và LDL-cholesterol ở một số nhóm người.

Các catechin trong trà xanh được cho là có thể ảnh hưởng đến quá trình hấp thu cholesterol tại đường ruột và quá trình chuyển hóa lipid ở gan.

Tuy nhiên, mức thay đổi thường không lớn và trà xanh không thể thay thế thuốc điều trị cholesterol đối với những người đã được bác sĩ chẩn đoán rối loạn lipid máu.

Tâm trạng có thể thay đổi?

Một số nghiên cứu quan sát từng ghi nhận người thường xuyên uống trà xanh có tỷ lệ gặp các triệu chứng trầm cảm thấp hơn.

L-theanine và các polyphenol trong trà xanh đang được nghiên cứu về khả năng tác động đến hệ thần kinh, stress oxy hóa và các chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến tâm trạng.

Dù vậy, đây vẫn là lĩnh vực cần thêm bằng chứng. Không nên coi trà xanh là phương pháp điều trị trầm cảm hay rối loạn lo âu.

Điều thú vị trong câu chuyện của Tiến sĩ Marcus là những thay đổi ông nhận thấy không phải kiểu "uống hôm nay, khỏe ngay ngày mai".

Thay vào đó, ông mô tả cảm giác tỉnh táo, tập trung và năng lượng trong ngày được cải thiện dần theo thời gian. Đáng chú ý hơn, kết quả xét nghiệm sau 6 tháng cho thấy CRP giảm khoảng 15%.

Tuy nhiên, một trường hợp cá nhân không thể chứng minh rằng trà xanh là nguyên nhân trực tiếp tạo ra những thay đổi này. Chế độ ăn uống, giấc ngủ, vận động, mức độ căng thẳng và nhiều yếu tố khác đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và các chỉ số xét nghiệm.

Uống trà xanh thế nào để tránh tác dụng không mong muốn?

Trà xanh nhìn chung là đồ uống phổ biến và có thể là một lựa chọn tốt trong chế độ ăn uống lành mạnh. Tuy nhiên, uống càng nhiều không đồng nghĩa càng có lợi.

Caffeine trong trà có thể gây mất ngủ, hồi hộp hoặc bồn chồn ở những người nhạy cảm. Vì vậy, những người dễ mất ngủ nên tránh uống trà xanh quá muộn trong ngày.

Một vấn đề khác là khả năng ảnh hưởng đến hấp thu sắt. Polyphenol trong trà có thể làm giảm hấp thu sắt từ thức ăn, đặc biệt khi uống trà cùng hoặc ngay sau bữa ăn.

Vì vậy, người có nguy cơ thiếu sắt hoặc đang bị thiếu máu nên lưu ý thời điểm uống trà và trao đổi với bác sĩ nếu cần.

Ngoài ra, không nên nhầm trà xanh dạng đồ uống với các sản phẩm chiết xuất trà xanh liều cao. Một số thực phẩm bổ sung chứa hàm lượng catechin rất cao có thể gây tác dụng không mong muốn, đặc biệt đối với gan.

Một thói quen nhỏ nhưng kết quả không ngờ

Câu chuyện của một bác sĩ uống trà xanh suốt 6 tháng cho thấy loại đồ uống quen thuộc này có thể mang lại một số lợi ích tiềm năng cho sức khỏe.

Nhưng điều quan trọng hơn là nhìn nhận trà xanh trong bức tranh tổng thể. Một hoặc hai tách trà mỗi ngày không thể bù đắp cho chế độ ăn kém lành mạnh, thiếu vận động, ngủ không đủ hoặc hút thuốc.

Nếu muốn tận dụng những lợi ích tiềm năng của trà xanh, cách hợp lý nhất vẫn là sử dụng nó như một phần của lối sống lành mạnh, thay vì kỳ vọng đây là một "thần dược" có thể cải thiện mọi chỉ số sức khỏe.

Nên uống bao nhiêu trà xanh mỗi ngày?

Với đa số người trưởng thành khỏe mạnh, 2-3 tách trà xanh mỗi ngày thường được xem là mức tiêu thụ phù hợp. Tuy nhiên, uống quá nhiều, đặc biệt là sử dụng chiết xuất trà xanh với hàm lượng EGCG, catechin và caffeine cao, có thể làm tăng nguy cơ gặp tác dụng không mong muốn. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG



Bạn cần chăm sóc da như thế nào sau khi điều trị nám da?

Sau hành trình điều trị nám, một quy trình phục hồi chính là “chìa khóa” giúp tái tạo hàng rào bảo vệ làn da mỏng yếu và ngăn ngừa vết thâm sạm quay trở lại.

Chinh phục liệu trình điều trị nám mới chỉ là một nửa chặng đường, bởi giai đoạn chăm sóc sau đó mới thực sự quyết định về đẹp lâu dài của làn da. Khi hàng rào tự nhiên còn mỏng yếu và dễ bị tổn thương trước tác động của ánh nắng lẫn môi trường, làn da rất cần một chu trình nuôi dưỡng và phục hồi phù hợp.

Chế độ ăn uống khoa học

Chế độ ăn uống và nghỉ ngơi khoa học giúp dựng lại “hàng rào chắn” bảo vệ làn da từ bên trong cơ thể. Việc bổ sung vitamin E có trong các thực phẩm như hạt khô, rau, thịt cá là cần thiết để ngăn các gốc tự do gây hại cho tế bào, tăng sức đề kháng, giúp quá trình lão hóa ở da diễn ra chậm hơn. Đồng thời, vitamin C có đặc tính chống oxy hóa cao, làm giảm quá trình phát triển của sắc tố melanin, cân bằng lại độ ẩm cho làn da nhạy cảm sau khi điều trị nám. Ngoài ra, nếu bạn bổ sung đủ lượng vitamin A cần thiết, có thể giúp ngăn ngừa khả năng tái phát của vết nám và nhăn trên làn da.

Tiến sĩ Doris Day, trợ giảng tại Trung tâm Y được trường Đại học New York cho biết:

“Có hơn 700 nghiên cứu cho thấy vitamin A khiến làn da mềm mịn hơn, giảm thiểu khả năng quay trở lại của các vết nám hay vết nhăn trên làn da”.

Vitamin A được tìm thấy nhiều trong thịt, cá, cà chua, cà rốt, bơ và váng sữa. Đặc biệt, sau khi điều trị nám da, làn da của bạn sẽ trở nên mỏng và yếu hơn, nên bạn cần bổ sung vitamin B3 giúp tăng cường độ ẩm, giảm các vết mẩn đỏ trên da. Vitamin B3 có thể được tìm thấy trong các loại thịt cá, ức gà, gạo lứt và khoai tây. Khi hàng rào bảo vệ được củng cố vững chắc, làn da sẽ duy trì độ ẩm tự nhiên hiệu quả hơn, ngăn ngừa tình trạng mất nước qua da và vô hiệu hóa các tác nhân gây hại từ môi trường, từ đó hạn chế tối đa nguy cơ xuất hiện vết nám.

Bên cạnh đó, bạn cần duy trì thói quen ngủ đủ giấc thay vì thức khuya để tạo điều kiện cho làn da tự phục hồi vào ban đêm. Khi ngủ, quá trình tái tạo tế bào mới, lưu thông máu và sản sinh collagen diễn ra mạnh mẽ, giúp đẩy lùi nếp nhăn và giữ cho làn da luôn tươi trẻ.

Tránh tiếp xúc trực tiếp ánh mặt trời

Tiến sĩ Gonzales và Tiến sĩ Carqueville, các bác sĩ hàng đầu trong ngành y khoa, cùng đồng ý rằng:

“Tránh tiếp xúc trực tiếp từ ánh mặt trời là điều tốt nhất để bảo vệ làn da sau khi điều trị nám da. Điều đó có nghĩa rằng, bạn không chỉ cần một lớp kem chống nắng với chỉ số SPF lên đến 30+ hằng ngày, mà bạn cần kết hợp chống nắng vật lý từ việc đeo mũ, áo khoác hay mắt kính. Nhưng để tốt

nhất, bạn cần hạn chế đi ra ngoài đường vào những ngày nắng gắt.”

Sau khi điều trị nám da với phương pháp laser, làn da bạn sẽ trở nên mỏng và yếu hơn bao giờ hết. Theo lẽ dĩ nhiên, các loại tia UV từ mặt trời sẽ là tác nhân hàng đầu gây nên sự hình thành mạnh mẽ của nám, thậm chí có thể gây nên các bệnh ung thư về da. Bạn sẽ dễ dàng bị nám trở lại nếu chủ quan việc che chắn cẩn thận mỗi khi đi ra ngoài đường. Lưu ý rằng, bạn cần bôi kem chống nắng từ 15-30 phút trước khi tiếp xúc ánh nắng mặt trời để xây dựng hàng rào bảo vệ kiên cố cho làn da mình nhé.

Thoa kem dưỡng ẩm và phục hồi hằng ngày

Sau khi điều trị nám, kem dưỡng ẩm đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc thúc đẩy quá trình làm lành các tổn thương trên da, cũng như làm dịu cảm giác ửng đỏ và tái tạo cấu trúc da.

Mara Weinstein, một bác sĩ da liễu được hội đồng chứng nhận tại New York, giải thích:

“Sử dụng kem dưỡng ẩm hàng ngày là cần thiết để duy trì hàng rào độ ẩm của làn da và ngăn ngừa tác hại của môi trường đối với làn da của bạn, đặc biệt sau khi điều trị nám da”.

Ngoài ra, bác sĩ Mara Weinstein cũng khuyên mọi người cần sử dụng kem dưỡng ẩm phù hợp với làn da của mình vào mỗi buổi sáng và tối để đem lại hiệu quả tốt nhất sau khi điều trị nám da. Ngay sau khi thực hiện liệu trình laser hoặc kết thúc giai đoạn điều trị theo chỉ định của bác sĩ, bạn cần bắt đầu chu trình cấp ẩm và phục hồi chuyên sâu. Hãy ưu tiên các sản phẩm chứa ceramides, B5, hyaluronic acid hoặc niacinamide 2 lần mỗi ngày để giữ cho làn da luôn ẩm mịn và ngăn ngừa thâm nám quay trở lại.



Ảnh minh họa

Đắp mặt nạ để hỗ trợ làm dịu da

Đắp mặt nạ là giải pháp tuyệt vời để cấp ẩm tức thì và đẩy nhanh tốc độ tái tạo cho làn da sau khi trị nám. Tuy nhiên, ở giai đoạn nhạy cảm này, phải đẹp nên tránh các công thức mặt nạ trái cây tự làm (DIY) tại nhà vì nhựa thực phẩm và vi khuẩn chưa tiệt trùng dễ gây kích ứng hoặc viêm da tiếp xúc. Thay vào đó, bạn hãy ưu tiên các dòng mặt nạ giấy phục hồi chuyên sâu chứa thành phần làm dịu lành tính như rau má (centella asiatica), vitamin B5, allantoin hay HA.

Tuy nhiên, lúc này hàng rào bảo vệ làn da vẫn đang rất yếu, dễ bị kích ứng, vì vậy bạn nên thử trước trên một vùng da nhỏ để xem. Nếu không có

sự xuất hiện của dấu hiệu ửng đỏ hay ngứa ngáy thì mới sử dụng tiếp cho làn da của mình. Bên cạnh đó, thời điểm bắt đầu dùng mặt nạ trong chu trình chăm sóc cũng cần dựa trên phản ứng của làn da và tư vấn từ bác sĩ chuyên khoa. ■

Cách giúp tóc đẹp, không gãy rụng

Mất cân bằng hệ vi sinh trên da đầu là nguyên nhân khiến tóc gãy rụng, bết dính.

Bà Eva Proudman, Chủ tịch Viện chuyên gia về tóc (Anh), cho biết gàu, viêm da tiết bã, tóc mỏng hay gãy rụng đều có thể liên quan đến sự mất cân bằng của hệ vi sinh. Da đầu con người có khoảng 280.000 tuyến dầu nên dễ bị tác động bởi ô nhiễm, sản phẩm tạo kiểu, nhiệt độ cao, căng thẳng và chế độ ăn uống.

Gội đầu đúng cách, không quá thường xuyên

Gội đầu quá nhiều có thể làm mất lớp dầu tự nhiên bảo vệ da đầu, trong khi gội quá ít lại khiến dầu thừa và cặn sản phẩm tích tụ, tạo điều kiện cho vi khuẩn và nấm phát triển. Các chuyên gia khuyến nghị phần lớn mọi người nên gội đầu khoảng hai ngày một lần, đồng thời chọn dầu gội dịu nhẹ, phù hợp với tình trạng da đầu. Sản phẩm tạo kiểu cũng cần hạn chế tiếp xúc trực tiếp với chân tóc.

Chải tóc và massage da đầu mỗi ngày

Chải tóc giúp phân bổ dầu tự nhiên từ chân đến ngọn, loại bỏ bụi bẩn và kích thích tuần hoàn máu nuôi nang tóc. Việc massage da đầu vài phút mỗi ngày hoặc trong lúc gội đầu giúp tăng lưu thông máu, đồng thời giảm căng thẳng - yếu tố làm trầm trọng thêm các vấn đề về da đầu.

Nuôi dưỡng hệ vi sinh từ bên trong

Sức khỏe đường ruột và da đầu có mối liên hệ mật thiết. Chế độ ăn giàu rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, chất xơ và chất béo lành mạnh góp phần nuôi dưỡng hệ vi sinh có lợi. Ngược lại, căng thẳng kéo dài, thiếu ngủ, uống nhiều rượu hoặc thiếu hụt protein, sắt có thể làm tăng nguy cơ bong tróc da đầu, khiến tóc yếu và rụng nhiều hơn.

Hạn chế nhiệt và bảo vệ da đầu

Máy sấy, máy uốn hoặc duỗi tóc ở nhiệt độ cao có thể làm khô da đầu, phá vỡ sự cân bằng của hệ vi sinh và làm hư tổn sợi tóc.

Các chuyên gia khuyến người dùng giảm tần suất tạo kiểu bằng nhiệt, ưu tiên chế độ nhiệt thấp và bảo vệ da đầu khỏi ánh nắng bằng mũ, hoặc sử dụng sản phẩm chống nắng dành riêng cho da đầu khi ở ngoài trời lâu.

Ưu tiên sản phẩm chăm sóc dịu nhẹ

Da đầu khỏe mạnh có độ pH khoảng 4,5-5,5. Vì vậy, người dùng nên chọn các sản phẩm có công thức dịu nhẹ, hạn chế thành phần dễ gây kích ứng như sulfate hoặc paraben nếu da đầu nhạy cảm. Việc tẩy tế bào chết định kỳ, kết hợp mặt nạ hoặc serum dưỡng da đầu cũng giúp giảm cặn sản phẩm tích tụ, tạo môi trường thuận lợi cho hệ vi sinh phát triển. ■

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



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

713-935-9758