

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

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

Section B
Điện Ảnh
NĂM THỨ 46
2224
October 06, 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

FRIDAY - THURSDAY
10.09 - 10.15

Có Hiệu Lực:

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà
Roast Pipa Duck
琵琶烤鸭
\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA


"Binggrae" Banana Milk Drink
Sữa Chuối
\$10.99


"Orion" Premium Choco mont
Bánh Sô-cô-la
\$7.99


"Laoganma" Chili Oil w Fermented Soybeans
Sa Tế Tàu Xi
2 for \$7


"New Choice" Chicken Broth
Nước Cốt Gà
2 for \$1.99


"New Choice" Flavored Beef Broth
Nước Cốt Phở Bò
2 for \$2.29


"Toren" Carre Wafer
Bánh Xốp Nhân Kem
\$2.99

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN


Fresh Sherlihon
Cải Bẹ Xanh
\$1.49


Fresh Water Spinach
Rau Muống
\$2.59


Fresh Pork Shoulder
Thịt Đùi Trước
\$3.19


Fresh Beef Chuck Tender
Bò Xào Mềm
\$8.59


Live Conch
Ốc Muông
\$5.99


Live Blue Crab
Cua Xanh Sống
\$3.99


Fresh Chayote
Su Su
89¢


Fresh Banana Flower
Bắp Chuối
\$1.79


Fresh Chicken Henz
Gà Hen Tươi
\$12.99


Fz Culver Duck
Vịt Đông Lạnh
\$4.49


Live Oyster (Whole Bag)
Hàu Sống
\$1.79


Fz White Jumbo Head on Shrimp (30-40)
Tôm Có Đầu (30-40)
\$4.79

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

Giải mã sức hút của “Lan Hương Như Cố”

Được chuyển thể từ tiểu thuyết “Lan Hương Duyên” của Hòa Yến Sơn, “Lan Hương Như Cố” quy tụ Đàm Tùng Vận và Lưu Học Nghĩa trong hai vai chính. Phim theo đuổi thể loại giá đấu, quyền mưu, kể câu chuyện đa chiều về thân phận phụ nữ thời phong kiến, tình cảm, lựa chọn và sự giằng co của con người giữa một trật tự xã hội đầy biến động.

Kịch bản xung đột đa tầng

Lan Hương Như Cố theo chân Thảm Gia Lan (Đàm Tùng Vận) vốn là trưởng nữ của Thảm gia - gia tộc danh giá có phụ thân là Thảm đại học sĩ. Lớn lên trong nhung lụa, nàng được giáo dưỡng theo khuôn phép danh môn, thông tuệ kinh sử và quen với một cuộc đời được định sẵn bởi gia thế. Nhưng tất cả sụp đổ khi Thảm gia bất ngờ bị khép tội mưu phản. Toàn bộ nam đinh trong họ bị xử tử, nữ quyền bị đẩy vào Giáo Phường Ty. Trước cảnh nhà tan cửa nát và nổi nhục không thể gột rửa, những người phụ nữ họ Thảm lần lượt tìm đến cái chết để giữ lại phân danh tiết cuối cùng.

Gia Lan thoát chết nhờ vợ chồng Hứa Vạn Toàn và Tiết Quế Hoa - những người từng mang ơn mẫu thân nàng. Khi con gái ruột Hứa Lan Hương vừa qua đời vì bệnh, họ đã dùng thi thể cô gái để đánh tráo thân phận, giúp Gia Lan thoát khỏi cuộc truy bắt. Từ một tiểu thư khuê các, nàng buộc phải xóa đi cái tên Thảm Gia Lan, sống dưới thân phận của một người đã chết và bắt đầu lại từ nơi thấp nhất trong xã hội.



Nhưng số phận một lần nữa đưa nàng trở lại Lâm phủ, gia tộc từng có hôn ước với Thảm gia. Lan Hương bị bán làm nha hoàn tam đẳng và được phân đến Tri Xuân Cung, nơi nàng phải hầu hạ Triệu Tinh Đường, chính thất của Lâm Cẩm Kỳ (Lưu Học Nghĩa). Trớ trêu hơn, Lâm Cẩm Kỳ chính là vị hôn phu năm xưa của nàng. Khi Thảm gia gặp nạn, Lâm gia lập tức hủy bỏ hôn ước để bảo toàn gia tộc, rồi kết thân với Triệu gia, thế lực đang lên trong triều. Ở Lâm phủ, Lan Hương phải che giấu thân phận và chịu đựng sự chèn ép của ma ma quản sự cùng những nha hoàn như Lữ Cơ Nhi. Đồng thời, nàng âm thầm lần tìm manh mối về vụ án năm xưa, từng bước tìm lại sự thật phía sau cái chết của

người thân.

Tuyển gia đầu trong phim được xây dựng xung quanh việc thao túng sổ sách, cho vay nặng lãi đến những cuộc mặc cả giữa các gia tộc. Xen giữa những mâu thuẫn trong hậu viện là quá trình điều tra vụ án của Thảm gia. Hai tuyến truyện liên tục đan cài, để những bí mật trong gia đình từng bước nổi với âm mưu phía sau vụ án năm xưa, đồng thời giữ cho mạch phim luôn có những nút thắt mới.

Phim loại bỏ yếu tố trọng sinh trong nguyên tác và điều này góp phần khiến đường dây câu chuyện trở nên khó đoán hơn. Gia Lan không biết trước tương lai, không biết ai đứng sau thảm án của gia đình và cũng không có sẵn những câu trả lời để đối phó với những gì đang chờ mình trong Lâm phủ. Nàng phải giấu học thức để không bị nghi ngờ, biết nhưng không được để lộ mình biết, muốn giúp người khác cũng phải cân nhắc từng bước. Nàng sống cuộc đời thực sự của một nha hoàn, từ gánh nước, bỏ củi đến dọn dẹp. Những việc tưởng như nhỏ nhặt ấy trở thành phần quan trọng trong hành trình nhân vật học cách tồn tại, gắn kết với quá trình trưởng thành của nhân vật.

Dù được xây dựng khá dày, kịch bản vẫn có những điểm khiến mạch phim đôi lúc chùng xuống. Chuỗi biến cố liên tiếp cùng không khí nặng nề kéo dài, đặc biệt ở nửa sau phần đầu, dễ tạo cảm giác mệt mỏi vì câu chuyện thiếu những khoảng lặng cần thiết. Thêm vào đó, khâu biên kịch đôi khi sa vào việc cài cắm các đoạn thoại mang tính tuyên ngôn triết lý nhân sinh hay tinh thần nữ quyền hiện đại một cách khá khiên cưỡng và gây gượng ép.

Hệ thống nhân vật đông đảo nhưng đồng đều

Lan Hương Như Cố sở hữu một hệ thống nhân vật khá đồng đều. Trong đó, Thảm Gia Lan được xây dựng khá chắc tay. Nàng hiểu rõ vị thế của mình nên chủ động giấu năng lực, quan sát trước khi hành động và chỉ để lộ vừa đủ những gì cần thiết. Xuất thân danh môn được thể hiện qua cách nàng xử lý công việc, khả năng tính toán sổ sách và kiến thức về bói cỏ.

Đàm Tùng Vận giữ phần diễn khá tiết chế. Sự thay đổi của Lan Hương chủ yếu nằm trong ánh mắt, nét mặt và cách phản ứng trước từng tình huống. Sự chua xót khi gặp lại Lâm Cẩm Kỳ hay vẻ bình thản trước những tình thế hiểm nghèo đều được xử lý ở mức vừa phải, phù hợp với một nhân vật luôn phải che giấu cảm xúc. Tuy nhiên, nét trẻ trung vốn có của Đàm Tùng Vận đôi lúc tạo ra độ vênh với nhân vật ở giai đoạn sau, khi Lan Hương đã trải qua quá nhiều mất mát và bắt đầu gánh vác gia tộc.

Ở chiều ngược lại, nam chính Lâm Cẩm Kỳ do Lưu Học Nghĩa đảm nhận lại là một nhân vật mang đậm hơi thở thời đại phong kiến. Là một tướng quân từng chinh chiến chống giặc Oa, anh đặt sự tồn vong của gia tộc lên trước tình cảm cá nhân. Vì thế, quyết định hủy hôn với Thảm gia sau biến cố năm xưa trở thành một món nợ khiến anh day dứt. Lưu Học Nghĩa xử lý quá trình Cẩm Kỳ nhận ra thân

phận thật của Lan Hương bằng những thay đổi nhỏ. Một vết bớt, nét chữ quen thuộc hay cách nàng suy nghĩ lần lượt khơi lên những nghi ngờ. Ánh mắt của anh chuyển từ dò xét sang xác nhận, rồi đến xót xa và âm thầm che chở.

Tuyển nhân vật phản diện, Triệu Tinh Đường qua phần thể hiện xuất sắc của Lý Mộng, tạo nên ấn tượng mạnh cho người xem. Mang thân phận danh giá nhưng không được học hành đến nơi đến chốn, cô bước vào cuộc hôn nhân với Lâm Cẩm Kỳ khi giữa hai người gần như không có tình cảm. Càng sống trong một cuộc hôn nhân lạnh lẽo, cô càng tìm cách tích lũy tiền bạc và quyền lực như một cách tự tạo cho mình chỗ dựa. Với Triệu Tinh Đường, tiền là thứ duy nhất cô tin rằng có thể giúp mình giữ được quyền chủ động trước một cuộc đời vốn do người khác sắp đặt. Những lựa chọn ấy sai lệch về đạo đức, song kịch bản dành đủ không gian để người xem hiểu vì sao cô trở thành con người như vậy.

Lý Mộng giữ cho Triệu Tinh Đường một vẻ bất ổn vừa đủ. Sự thay đổi trong ánh mắt, cách phản ứng thất thường và những lúc mất kiểm soát khiến nhân vật khó được nhìn bằng một thái độ đơn nhất. Người xem có thể phần nộ trước sự tàn nhẫn của cô, nhưng cũng nhìn thấy phía sau đó là một người phụ nữ bị đặt vào cuộc đời mình mà gần như không có quyền quyết định. Chính sự nhập nhằng giữa lỗi lầm và hoàn cảnh khiến Triệu Tinh Đường trở thành một nhân vật đáng nhớ.

Dàn nhân vật phụ của Lan Hương Như Cố cũng được trao đủ đất diễn để hình thành tính cách và câu chuyện riêng. Tiết Quế Hoa của Quách Kha Vũ là một người mẹ nghèo, thương con bằng thứ tình cảm mộc mạc và sẵn sàng cưu mang một đứa trẻ không cùng máu mủ. Đỗ Thúy Tước của Trịnh Hợp Huệ Từ và Đỗ Tiểu Liên của Tống Phương Viên đều có những mong muốn và giới hạn riêng. Ngay cả Lữ Cơ Nhi, cũng có mục tiêu riêng là thoát khỏi cảnh nghèo và tìm một cuộc sống tốt hơn. Các lựa chọn của họ đôi khi sai lầm, thậm chí gây tổn thương cho người khác, nhưng đều bắt nguồn từ hoàn cảnh cụ thể. Cách xây dựng này khiến câu chuyện về phụ nữ vượt ra ngoài khuôn khổ thiện - ác đơn giản.

Một thế giới cổ phong được chăm chút kỹ lưỡng

Với sự hợp tác của hai đạo diễn Hoàng Dĩnh Tương và Trần Đan, Lan Hương Như Cố xây dựng một thế giới cổ trang giàu chất liệu hội họa từ chính không gian sống của nhân vật. Đoàn phim dành tám tháng dựng một khu vườn thực cảnh rộng hơn 25.000 m² tại Hoàng Diêm, lấy cảm hứng từ kiến trúc và nghệ thuật tạo viên thời Minh. Hệ thống đình, đài, lầu, các, hiên, tạ và những khoảng vườn được dựng thật, tạo thành một không gian thống nhất. Cách tổ chức không gian cũng góp phần thể hiện trật tự gia đình và sự thay đổi địa vị của nhân vật, từ phủ đệ quyền quý đến những khoảng sống bình dân hơn.

Khâu thiết kế phục trang và đạo cụ của tác phẩm



hướng đến tôn vinh các di sản văn hóa phi vật thể của Trung Hoa. Đội ngũ sản xuất đã tỉ mỉ đưa các kỹ thuật thủ công truyền thống như thêu Tô Châu và dệt Kesi vào từng nếp áo của nhân vật. Riêng nhân vật Thẩm Gia Lan do Đàm Tùng Vận đảm nhận đã sở hữu hơn 80 bộ phục trang được thiết kế riêng, phản ánh chính xác từng giai đoạn biến chuyển trong cuộc đời cô.

Ở giai đoạn đầu khi sống dưới danh nghĩa Hứa Lan Hương, cô khoác lên mình những bộ y phục vải thô mang sắc xám, nâu nhạt đơn sơ, tôn lên sự nhần nhện và chìm lấp giữa đám đông. Khi dần lấy lại quyền lực và trở thành người quản lý hậu viện, phục trang của cô chuyển sang các tông màu trầm ôn như xanh thẫm, xám bạc với đường kim mũi chỉ thêu chìm đầy tinh tế. Ngược lại, trang phục của Triệu Tinh Đường lại tràn ngập các gam màu nóng, hoa văn thêu nổi cầu kỳ nhưng tạo cảm giác nặng nề, lột tả tâm lý bất an và tham vọng của vị đại phu nhân này.

Đạo diễn Trần Đan đã tận dụng triệt để ánh sáng tự nhiên để tạo ra bầu không khí sâu lắng. Những cảnh quay ngoài sân vườn vào buổi sớm mai với dải sương mờ hay ánh nắng chiều tà xuyên qua vòm lá gợi nhớ đến những bức tranh thủy mặc. Các góc máy cận cảnh được bố trí hợp lý trong các phân đoạn đầu trí ngầm, bắt trọn từng cái nhíu mày, sự run rẩy nhẹ nơi khóe miệng hay ánh mắt đầy giằng xé của nhân vật.

Tựu trung, Lan Hương Như Cỏ là một tác phẩm giàu tham vọng, chứa đựng nhiều tìm tòi, nghiên cứu nghệ thuật và thể hiện một tư duy làm phim chín chắn của đội ngũ sản xuất. Dẫu vẫn còn đó một vài vướng bận về nhịp điệu ở giai đoạn giữa, lối thoại đôi khi mang tính giáo điều, tác phẩm vẫn xứng đáng được ghi nhận như một điểm sáng nổi bật của màn ảnh nhỏ Hoa ngữ năm 2026.

Như Anh

Lý do thật sự Châu Tinh Trì mời Trương Bá Chi đóng phim hơn 26 năm trước

Hơn 20 năm sau ngày bộ phim làm thay đổi số phận của Trương Bá Chi ra mắt, câu chuyện phía sau quyết định chọn cô gái 18 tuổi năm ấy của Châu Tinh Trì vẫn khiến giới điện ảnh phải nhắc lại.

Năm 1998 khi chuẩn bị thực hiện bộ phim Vua hài kịch Châu Tinh Trì đứng trước một bài toán không dễ dàng. Nhân vật Liễu Phiêu Phiêu cần một diễn viên vừa có vẻ ngoài thu hút vừa thể hiện được sự mong manh của một cô gái sống giữa những góc khuất của xã hội. Nhân vật này không chỉ cần sự quyến rũ mà còn phải giữ được nét trong sáng và cảm giác chân thật để khán giả có thể đồng cảm.

Trong quá trình tìm kiếm gương mặt phù hợp cho vai diễn này Châu Tinh Trì đã chú ý đến Trương Bá Chi khi cô mới bước vào ngành giải trí. Khi đó cô

chỉ mới trở về Hong Kong sau thời gian học tập tại Australia. Cô chưa có nhiều kinh nghiệm trước máy quay nhưng lại sở hữu một phong thái tự nhiên và khả năng thu hút ánh nhìn mà nhiều diễn viên trẻ cùng thời không có được.

Trước khi trở thành Liễu Phiêu Phiêu trên màn ảnh Trương Bá Chi từng xuất hiện trong một quảng cáo trà chanh và một số hình ảnh thời trang. Chính sự trong trẻo và không quá trau chuốt trong những lần xuất hiện đầu tiên đã khiến Châu Tinh Trì nhận ra ở cô một cảm giác rất đặc biệt. Với ông một diễn viên phù hợp không chỉ cần kỹ thuật mà còn cần một phân tính cách thật sự được bộc lộ trước ống kính.

Trong buổi thử vai cho Vua hài kịch Trương Bá Chi đã gây ấn tượng bằng sự tự tin khác biệt. Cô không cố gắng tạo ra hình ảnh của một ngôi sao mà thể hiện nhân vật bằng sự tự nhiên của một cô gái trẻ chưa bị ảnh hưởng quá nhiều bởi những khuôn mẫu trong giới giải trí. Chính điều đó giúp Châu Tinh Trì tin rằng cô có thể mang đến cho Liễu Phiêu Phiêu một sức sống riêng.

Khoảnh khắc kết hợp giữa Châu Tinh Trì và Trương Bá Chi đã tạo nên một trong những cặp đôi màn ảnh đáng nhớ nhất của điện ảnh Hong Kong cuối thập niên 1990.

Quyết định lựa chọn một diễn viên mới cho vai nữ chính khi đó từng khiến nhiều người bất ngờ. Trương Bá Chi chưa từng đảm nhận một vai diễn lớn và phải đối diện với áp lực khi đứng cạnh Châu Tinh Trì vốn đã là một tên tuổi hàng đầu của điện ảnh Hong Kong. Tuy nhiên Châu Tinh Trì vẫn kiên định với lựa chọn của mình bởi ông nhìn thấy ở cô khả năng thể hiện cảm xúc bằng ánh mắt và biểu



cảm tự nhiên.

Trong quá trình quay phim Châu Tinh Trì dành nhiều thời gian hướng dẫn Trương Bá Chi về cách cảm nhận nhân vật. Ông không chỉ yêu cầu cô ghi nhớ lời thoại mà còn giúp cô hiểu tâm lý của Liễu Phiêu Phiêu. Nhờ quá trình làm việc đó Trương Bá Chi dần tìm được cách diễn phù hợp với nhân vật. Cô không biến Liễu Phiêu Phiêu thành một hình mẫu xa lạ mà tạo nên hình ảnh một cô gái có sự mạnh mẽ bên ngoài nhưng vẫn mang nhiều tổn thương bên trong.

Từ một diễn viên chưa có nhiều kinh nghiệm, Trương Bá Chi đã chinh phục khán giả bằng lối diễn tự nhiên trong tác phẩm của Châu Tinh Trì.

Sự kết hợp giữa cách xây dựng nhân vật của Châu Tinh Trì và nét diễn tự nhiên của Trương Bá Chi đã tạo nên một trong những hình tượng nữ chính đáng nhớ nhất của điện ảnh Hong Kong cuối thập niên 1990. Vai Liễu Phiêu Phiêu không chỉ giúp Trương Bá Chi nổi tiếng mà còn đưa cô trở thành một trong những gương mặt nổi bật của thế hệ diễn viên mới.

Sau thành công của Vua hài kịch Trương Bá Chi nhiều lần nhắc lại sự biết ơn dành cho Châu Tinh Trì vì đã trao cho cô cơ hội quan trọng trong sự nghiệp. Mỗi quan hệ giữa hai người trong nhiều năm qua được nhắc đến như một sự gắn kết giữa đạo diễn và diễn viên từng tạo nên một dấu mốc lớn trong sự nghiệp của nhau.

Điều khiến lựa chọn năm ấy của Châu Tinh Trì trở nên đáng nhớ không nằm ở việc ông tìm thấy một gương mặt đẹp mà nằm ở khả năng nhìn ra tố chất của một diễn viên trước khi tài năng đó được khẳng định. Trương Bá Chi khi ấy là một tân binh chưa có thành tích nổi bật nhưng lại có sự chân thật mà nhân vật Liễu Phiêu Phiêu cần có.

Quyết định trao cơ hội cho Trương Bá Chi năm 1998 được xem là một trong những lựa chọn đáng nhớ trong hành trình làm phim của Châu Tinh Trì.

Hơn hai mươi năm sau khi Vua hài kịch ra mắt hình ảnh Liễu Phiêu Phiêu vẫn được xem là một trong những vai diễn tiêu biểu của điện ảnh Hong Kong. Quyết định của Châu Tinh Trì năm đó không chỉ giúp một nữ diễn viên trẻ bước vào thời kỳ đỉnh cao mà còn để lại một câu chuyện về cách một đạo diễn nhìn thấy tiềm năng trước khi công chúng kịp nhận ra.

Nguyễn Hương

Xuất hiện phim Trung Quốc giống cả Squid Game và Alice In Borderland: Nữ chính đẹp điên người, “thần tiên tỷ tỷ mới” của showbiz

Tác phẩm gây chú ý với thể loại sinh tồn, được nhận xét là có màu sắc của 2 bom tấn đình đám Squid Game và Alice In Borderland.

Tại đại hội chiêu thương mới đây, Youku đã nhá hàng trailer của hàng loạt bộ phim đáng chú ý dự kiến ra mắt trong năm 2027. Trong số đó, Hôm Nay Cũng Không Biến Thành Búp Bê đang là cái tên nhận được nhiều sự quan tâm. Bộ phim quy tụ những gương mặt quen thuộc với khán giả yêu phim Trung Quốc như Trần Tĩnh Khả, Mã Bá Khiên và đặc biệt là Trần Đô Linh, mỹ nhân thường được truyền thông và người hâm mộ ưu ái gọi bằng danh xưng “thần tiên tỷ tỷ mới” của showbiz Hoa ngữ.

Hôm Nay Cũng Không Biến Thành Búp Bê được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên, lấy bối cảnh hậu tận thế khi thế giới rơi vào thảm họa bí ẩn mang tên



ĐIỆN ẢNH

Thế Giới Búp Bê. Cuộc sống bình thường của con người hoàn toàn bị đảo lộn khi họ buộc phải tham gia vào những trò chơi sinh tồn khắc nghiệt. Muốn tiếp tục sống sót, người chơi phải tìm cách vượt qua từng thử thách. Những người chiến thắng có cơ hội bước tiếp, trong khi kẻ thất bại sẽ phải trả một cái giá đáng sợ, đó là cái chết. Bạch Ấu Vi, Thảm Mặc đã cùng nhau lập ra một đội ngũ để giải cứu thế giới khỏi những con búp bê điên loạn.

Với nội dung mới lạ so với mặt bằng chung của dòng phim giải trí Trung Quốc hiện nay, Hôm Nay Cũng Không Biến Thành Búp Bê thực tế đã được chú ý ngay từ thời điểm khai máy. Sau khi trailer mới được công bố, khán giả đang để lại nhiều ý kiến trái chiều. Không ít người nhận xét màu sắc và bầu không khí của tác phẩm khiến họ liên tưởng tới hai bom tấn sinh tồn nổi tiếng Squid Game và Alice in Borderland.

Xét riêng về ý tưởng, đây thực sự giống như một làn gió mới khi đặt cạnh số lượng lớn phim ngôn tình cổ trang và hiện đại đang xuất hiện tràn ngập trên thị trường. Đáng nói, Trần Đô Linh tiếp tục gây sốt trên MXH với tạo hình xinh đẹp như búp bê. Cô để tóc kiểu Nhật, trang điểm nhẹ nhàng thay vì “mặt hoa da phấn” như những bộ phim cổ trang thường thấy, càng làm tôn lên gương mặt nhỏ nhắn thanh tú, ngọt ngào như “thần tiên tỷ tỷ” của người đẹp.

Tuy nhiên, vấn đề khiến khán giả lo ngại lại nằm ở phân hình ảnh. Những không gian khác nhau, các trò chơi nguy hiểm và hàng loạt tình huống vượt khỏi đời thực đồng nghĩa kỹ xảo sẽ đóng vai trò rất quan trọng trong việc tạo cảm giác nhập vai cho người xem. Thế nhưng qua những cảnh được hé lộ trong trailer, chất lượng kỹ xảo của phim bị nhận xét chưa thực sự đáp ứng kỳ vọng.

Dẫu vậy như đã đề cập, với nội dung mới mẻ và khác biệt rõ rệt so mặt bằng chung, Hôm Nay Cũng Không Biến Thành Búp Bê vẫn là một trong những tác phẩm đáng chú ý của Youku trong thời gian tới.

Thảo Nhi

Dàn diễn viên “Tân dòng sông ly biệt” tái ngộ sau 25 năm, Triệu Vy vắng mặt

Dàn diễn viên của “Tân dòng sông ly biệt” vừa có màn tái ngộ gây chú ý sau 25 năm tại một đêm gala âm nhạc tổ chức ở Macau (Trung Quốc). Đáng tiếc, Triệu Vy không có mặt tại sự kiện này.

Theo Sina, Cổ Cự Cơ, Tô Hữu Bằng và Lâm Tâm Như gây bất ngờ khi cùng đứng trên sân khấu sau nhiều năm. Ba diễn viên lần lượt gọi nhớ những nhân vật từng làm nên dấu ấn của họ trong Tân dòng sông ly biệt, đồng thời cùng thể hiện ca khúc Tình sâu đậm, mưa mật mù.

Đây là một trong những ca khúc nổi tiếng gắn với bộ phim và từng được khán giả tại nhiều nước châu

Á, trong đó có Việt Nam, yêu thích. Sau hơn hai thập kỷ, giai điệu quen thuộc một lần nữa vang lên với sự góp mặt của những diễn viên từng thể hiện các nhân vật trong phim, tạo nên không khí hoài niệm.

Cổ Cự Cơ xuất hiện trong bộ vest gọi nhớ tạo hình của Hà Thư Hoàn. Tô Hữu Bằng đeo râu giả và kính tròn, tái hiện hình ảnh Đỗ Phi. Trong khi đó, Lâm Tâm Như diện váy đỏ nổi bật.

Từ trang phục, phụ kiện đến cách tạo hình, cả ba đều được chăm chút để khán giả có thể dễ dàng liên tưởng đến hình ảnh của họ trong bộ phim phát sóng năm 2001.

Màn trình diễn nhanh chóng được chia sẻ trên mạng xã hội Trung Quốc. Video tiết mục của ba diễn viên lọt vào danh sách chủ đề được quan tâm trên Weibo và thu hút lượng lớn lượt tiếp cận.

Nhiều khán giả bày tỏ xúc động khi chứng kiến những gương mặt quen thuộc của Tân dòng sông ly biệt cùng đứng trên sân khấu và thể hiện ca khúc từng được yêu thích.

Không ít bình luận cho rằng màn tái ngộ mang đến cảm giác như trở về thời điểm bộ phim lên sóng cách đây 25 năm. Một số khán giả gọi đây là “màn tái ngộ thế kỷ”, đồng thời chia sẻ những kỷ niệm gắn với bộ phim và các nhân vật Hà Thư Hoàn, Đỗ Phi, Lục Y Bình hay Lục Như Bình.

Tác phẩm gắn với một thế hệ diễn viên

Tân dòng sông ly biệt là tác phẩm truyền hình được chuyển thể từ tiểu thuyết của nữ văn sĩ Quỳnh Dao, phát sóng năm 2001. Bộ phim quy tụ dàn diễn viên trẻ gồm Triệu Vy, Tô Hữu Bằng, Lâm Tâm Như, Cổ Cự Cơ và Cao Hâm.

Thời điểm bộ phim lên sóng, dàn diễn viên vẫn đang ở giai đoạn phát triển sự nghiệp. Tuy nhiên, thành công của tác phẩm giúp tên tuổi của họ được



biết đến rộng rãi hơn.

Phim xoay quanh Lục Y Bình (Triệu Vy đóng), con gái của Lục Chân Hoa và là chị em cùng cha khác mẹ với Lục Như Bình (Lâm Tâm Như đóng). Y Bình có tuổi thơ nhiều biến động, sống trong hoàn cảnh thiếu thốn và không nhận được nhiều tình cảm từ cha. Để trang trải cuộc sống, cô đi hát tại vũ trường.

Lục Y Bình được xây dựng là nhân vật có cá tính

manh, dám yêu, dám hận, đồng thời sở hữu ngoại hình xinh đẹp và khả năng ca hát. Vai diễn được xem là một dấu mốc đáng nhớ trong sự nghiệp của Triệu Vy, giúp nữ diễn viên tạo thêm dấu ấn sau thành công của hình tượng Tiểu Yến Tử trong Hoàn Châu cách cách.

Trái ngược với Y Bình, Lục Như Bình của Lâm Tâm Như được xây dựng với hình ảnh dịu dàng, trong sáng và giàu tình cảm. Mối quan hệ giữa hai chị em cùng cha khác mẹ là một trong những tuyến nội dung chính của bộ phim, bên cạnh câu chuyện tình cảm với Hà Thư Hoàn do Cổ Cự Cơ thủ vai.

Sự kết hợp của Triệu Vy, Lâm Tâm Như, Tô Hữu Bằng và Cổ Cự Cơ từng tạo nên sức hút lớn cho tác phẩm. Sau bộ phim, mỗi người tiếp tục theo đuổi những hướng đi riêng nhưng vẫn thường xuyên được khán giả nhắc đến khi nói về Tân dòng sông ly biệt.

Triệu Vy vắng mặt trong màn tái ngộ

Sự xuất hiện của Cổ Cự Cơ, Tô Hữu Bằng và Lâm Tâm Như cũng khiến sự vắng mặt của Triệu Vy được chú ý. Nữ diễn viên từng đảm nhận vai Lục Y Bình không góp mặt trong đêm gala.

Triệu Vy là một trong những gương mặt nổi bật nhất của thế hệ diễn viên Tân dòng sông ly biệt. Tuy nhiên, những năm gần đây, cô gần như không còn xuất hiện trong các hoạt động giải trí trước công chúng.

Năm 2021, Triệu Vy bất ngờ không còn xuất hiện trên một số nền tảng giải trí và nhiều tác phẩm có sự tham gia của cô bị gỡ khỏi một số nền tảng tại Trung Quốc. Sự việc gây nhiều chú ý trong dư luận. Tuy nhiên, giới chức Trung Quốc không công bố lý do cụ thể liên quan đến việc này, còn Triệu Vy không đưa ra bình luận chính thức.

Tân dòng sông ly biệt cũng nằm trong số những tác phẩm có sự xuất hiện của Triệu Vy bị gỡ khỏi một số nền tảng. Vì vậy, việc cô không góp mặt trong màn tái ngộ của các bạn diễn sau 25 năm tiếp tục nhận được sự quan tâm từ khán giả.

Đầu năm 2024, tài khoản mạng xã hội của Triệu Vy hoạt động trở lại sau một thời gian bị hạn chế truy cập. Cuối năm 2024, nữ diễn viên sinh năm 1976 công khai thông tin ly hôn doanh nhân Huỳnh Hữu Long.

Trong khi đó, cuộc sống và sự nghiệp của những diễn viên còn lại cũng có nhiều thay đổi. Lâm Tâm Như hiện tập trung vào công việc sản xuất và các dự án phía sau màn ảnh, đồng thời vẫn tham gia một số hoạt động nghệ thuật. Tô Hữu Bằng cũng mở rộng hoạt động sang vai trò đạo diễn, nhà sản xuất bên cạnh công việc diễn xuất.

Cổ Cự Cơ duy trì cuộc sống tương đối kín tiếng. Nam diễn viên vẫn tham gia các hoạt động nghệ thuật tại Hong Kong (Trung Quốc) nhưng dành nhiều thời gian hơn cho gia đình.

Mi Vân



Quan Hiểu Đồng rũ bỏ hình tượng ngọt ngào trong phim mới

Quan Hiểu Đồng gây chú ý khi rũ bỏ hình tượng trẻ trung, ngọt ngào quen thuộc để đảm nhận vai nữ họa sĩ trưởng thành, quyến rũ bên cạnh Trần Tinh Húc trong bộ phim tình cảm bí ẩn Love You in the Dark.

Theo Sina, bộ phim Love You in the Dark do Quan Hiểu Đồng và Trần Tinh Húc đóng chính vừa hoàn tất quá trình ghi hình. Những hình ảnh mới được công bố của hai diễn viên nhận nhiều lời khen, trong đó Quan Hiểu Đồng đặc biệt thu hút sự chú ý với chiếc váy dài khoe phần lưng và bờ vai.

Trong Love You in the Dark, Quan Hiểu Đồng vào vai Mạnh Lộ Sa, một nữ họa sĩ trẻ xinh đẹp và bí ẩn. Đây là hình tượng có nhiều khác biệt so với những vai nữ sinh hay tiểu thư con nhà giàu mà nữ diễn viên thường đảm nhận trước đây. Hình ảnh hậu trường của Quan Hiểu Đồng cũng nhận được nhiều lời khen nhờ phong cách tạo hình sang trọng, giúp tôn lên những đường nét nổi bật của cô, trong đó có đôi chân dài và vóc dáng cao 1,72 m.



Trước đây, Quan Hiểu Đồng nhiều lần đảm nhận vai học sinh. Một số khán giả từng nhận xét cô trông trưởng thành hơn so với nhân vật mà mình thể hiện. Vì vậy, khán giả đặc biệt kỳ vọng vào màn hóa thân của nữ diễn viên trong một vai diễn trưởng thành hơn lần này.

Love You in the Dark xoay quanh chuyện tình giữa Lục Hy Châu, do Trần Tinh Húc và Mạnh Lộ Sa thủ vai. Lục Hy Châu là nghiên cứu sinh tiến sĩ ngành tâm lý học, xuất thân từ một gia đình giàu có, có tính cách lạnh lùng và kín đáo. Trong khi đó, Mạnh Lộ Sa là một nữ họa sĩ tài năng với năng khiếu nghệ thuật nổi bật. Hai người gặp nhau vào một đêm mùa xuân mưa lạnh, sau đó cùng đến Anh. Tại đây, họ bắt đầu một chuyện tình được mô tả như bước ra từ một câu chuyện của Shakespeare.

Ban đầu, cả hai dường như là một cặp đôi hoàn hảo. Tuy nhiên, cái chết bí ẩn của một cô gái trẻ đã trở thành bước ngoặt khiến mọi chuyện đảo lộn. Lục Hy Châu và Mạnh Lộ Sa dần bị cuốn vào những âm mưu, sự trả thù và những hiểu lầm chồng chất. Cuối cùng, những biến cố này đẩy họ rời xa nhau và khiến mối quan hệ phải trải qua hàng loạt thử thách.

Với chiều cao 1,86 m cùng ngoại hình nam tính,

Trần Tinh Húc được nhận xét là một trong số ít nam diễn viên có ngoại hình đặc biệt phù hợp khi đứng cạnh Quan Hiểu Đồng. Sina đánh giá những nam diễn viên sở hữu sức hút mạnh mẽ như Trần Tinh Húc hiện không còn nhiều trong ngành giải trí Trung Quốc.

Hiện Quan Hiểu Đồng có hơn 36 triệu người theo dõi trên Weibo và được xem là một trong những nữ diễn viên Trung Quốc nổi bật thuộc thế hệ sinh sau năm 1990.

Năm 2017, Forbes China đưa Quan Hiểu Đồng vào danh sách Forbes 30 Under 30 Asia. Cô cũng giành giải Nữ diễn viên phụ xuất sắc tại Lễ trao giải Magnolia lần thứ 23 của Liên hoan Truyền hình Thượng Hải nhờ vai diễn trong To Be a Better Man (2016). Cho đến nay, Quan Hiểu Đồng vẫn được giới thiệu là nữ diễn viên nổi bật duy nhất thuộc thế hệ sinh sau năm 1995 trong nhóm đồng trang lứa từng giành một giải thưởng diễn xuất lớn của hệ thống giải thưởng truyền hình chính thống.

Theo Sina, Quan Hiểu Đồng có nhiều lợi thế giúp cô duy trì sức cạnh tranh với các nữ diễn viên cùng thế hệ. Cô từ lâu được gọi bằng biệt danh “Công chúa” và “Gege” - cách gọi từng được dùng để chỉ các công chúa trong hoàng tộc Trung Quốc - một phần nhờ xuất thân gia đình.

Quan Hiểu Đồng sinh ra trong một gia đình có truyền thống nghệ thuật lâu đời và có vị thế trong lĩnh vực biểu diễn. Cha cô, Quan Thiếu Tăng, là một nghệ sĩ sân khấu nổi tiếng, trong khi mẹ cô cũng là diễn viên sân khấu. Ông nội của nữ diễn viên là một nghệ nhân qinshu nổi tiếng, một loại hình nghệ thuật kể chuyện truyền thống của Trung Quốc, và được ghi nhận là một trong những người góp phần xây dựng loại hình nghệ thuật này tại Bắc Kinh. Lớn lên trong một gia đình nghệ thuật, Quan Hiểu Đồng được đào tạo về múa, piano và diễn xuất từ nhỏ. Nền tảng này góp phần tạo nên hình ảnh một ngôi sao giải trí có kinh nghiệm diễn xuất, ngoại hình nổi bật và được đào tạo nghệ thuật bài bản.

Gần đây, Quan Hiểu Đồng được một thương hiệu đồng hồ cao cấp mời tới Milan, Italy để tham dự sự kiện giới thiệu sản phẩm và theo dõi các hoạt động liên quan đến Thế vận hội mùa Đông.

Tại Weibo Night 2025, Quan Hiểu Đồng nhận giải “Diễn viên được thảo luận nhiều nhất năm”. Cô cũng là một trong số ít nữ diễn viên Trung Quốc sinh sau năm 1990 thường xuyên xuất hiện trên thảm đỏ Liên hoan phim Cannes tại Pháp.

Vân Anh

Lý Liên Kiệt xuất hiện khỏe khoắn ở tuổi 63, phong độ khiến khán giả chú ý

Những hình ảnh mới của Lý Liên Kiệt tại một sự kiện ở Trung Quốc đang nhận được sự quan tâm trên mạng xã hội. Nam diễn

viên xuất hiện với mái tóc đen, dáng người thẳng và bước đi khá nhanh nhẹn.

Những hình ảnh mới của Lý Liên Kiệt tại một sự kiện ở Trung Quốc đang nhận được sự quan tâm trên mạng xã hội. Nam diễn viên xuất hiện với mái tóc đen, dáng người thẳng và bước đi khá nhanh nhẹn. Khi nhìn thấy người hâm mộ đứng chờ bên ngoài, ông chủ động gật đầu thay lời cảm ơn.

Diện mạo mới của Lý Liên Kiệt đặc biệt thu hút chú ý bởi sức khỏe của nam diễn viên nhiều lần trở thành chủ đề được công chúng quan tâm trong những năm gần đây. Tại sự kiện, ông lựa chọn trang phục đơn giản nhưng vẫn giữ phong thái điềm tĩnh, nhanh nhẹn. Một số cư dân mạng nhận xét tài tử 63 tuổi đang dần lấy lại hình ảnh khỏe khoắn và khí chất quen thuộc của một ngôi sao võ thuật từng thống trị màn ảnh Hoa ngữ.



Trước đó, Lý Liên Kiệt từng khiến người hâm mộ lo lắng khi xuất hiện với thân hình gầy đi đáng kể. Có thời điểm, ông phải nhờ người hỗ trợ khi di chuyển. Tuy nhiên, khoảng một năm trở lại đây, nam diễn viên nhiều lần xuất hiện với trạng thái tốt hơn. Ông từng được bắt gặp đưa con gái út tới Nepal tu tập và xuất hiện tại một cửa hàng đồ cổ ở Bắc Kinh.

Lý Liên Kiệt cũng từng lên tiếng về những tin đồn liên quan đến sức khỏe. Sau khi xuất hiện với diện mạo được nhận xét trẻ trung hơn, trên mạng từng lan truyền thông tin ông “thay tim” hoặc “thay máu”. Nam diễn viên đã bác bỏ những đồn đoán này.

Trong một chia sẻ hồi tháng 5/2026, Lý Liên Kiệt nói về căn bệnh cường giáp từng ảnh hưởng đáng kể đến ngoại hình. Theo nam diễn viên, căn bệnh khiến gương mặt ông thay đổi và đó là một trong những giai đoạn khó khăn. Những năm gần đây, tình trạng này đã được kiểm soát tốt hơn.

Như Anh

Hứa Khải thay đổi ra sao qua 3 phim cổ trang gần đây?

Lien tiếp xuất hiện trong các dự án cổ trang, Hứa Khải không còn gắn với hình tượng công tử lạnh lùng quen thuộc mà liên tục biến hóa từ quyền thần nhiều toan tính đến đạo sĩ bất yêu nghèo khó, nam diễn viên cho thấy nỗ lực tìm màu sắc mới cho mình trên màn ảnh.

Vừa qua, Hứa Khải cùng Châu Dã có mặt tại Việt Nam trong hoạt động giao lưu quảng bá phim Nhất



ĐIỆN ẢNH

âu xuân. Đây là dự án cổ trang mới nhất của nam diễn viên, sau Tử dạ quy và Kỳ Kim Triều.

Sau nhiều năm được khán giả nhớ đến qua những vai nam si tình, Hứa Khải đang lựa chọn những nhân vật khác nhau về tính cách và hoàn cảnh.

Hứa Khải hóa quyền thần nhiều tâm sự trong Nhất âu xuân

Trong Nhất âu xuân, Hứa Khải vào vai Thảm Nhuận, người xuất thân nghèo khó, từng bị đẩy đi lính sau biến cố gia đình trước khi từng bước trở thành trọng thần trong triều đình. Nhân vật được xây dựng với vẻ ngoài điềm đạm nhưng nội tâm khó đoán. Phía sau vị thế của một người nắm quyền lực là kế hoạch điều tra những vụ án cũ và mong muốn tìm lại sự thật trong quá khứ.

Thảm Nhuận gặp lại Tạ Thanh Viên, do Châu Dã đảm nhận, giữa lúc cả hai cùng theo đuổi những mục tiêu riêng. Từ chỗ dè chừng, thậm chí lợi dụng nhau, hai nhân vật dần trở thành người có thể đặt niềm tin vào đối phương.



So với nhiều vai trước, Hứa Khải ở Nhất âu xuân tiết chế hơn trong cách thể hiện cảm xúc. Những thay đổi của nhân vật chủ yếu nằm ở ánh mắt, thái độ và cách phản ứng trước từng tình huống.

Nếu Thảm Nhuận mang dáng vẻ của một quyền thần, Mai Trục Vũ trong Tử dạ quy lại có cuộc sống hoàn toàn khác.

Nhân vật của Hứa Khải là một đạo sĩ bất yêu nhưng bên ngoài chỉ là chàng trai nghèo, sống giản dị và ít phô trương. Anh gặp Võ Trinh, do Điền Hi Vi đóng, một huyện chúa ban ngày nhưng ban đêm lại mang thân phận miêu công cai quản chợ yêu. Một người là đạo sĩ diệt yêu, người còn lại thuộc về thế giới yêu quái. Sự đối lập này trở thành điểm chính trong mối quan hệ của hai nhân vật.

Mai Trục Vũ cũng cho thấy một Hứa Khải nhẹ nhàng và gần gũi hơn. Thay vì vẻ lạnh lùng thường thấy, nhân vật mang nét chính trực, có phần vụng về trong tình cảm.

Một người, hai tính cách trong Kỳ kim triều

Trước đó, Kỳ kim triều là dự án đặt Hứa Khải vào thử thách khác khi anh cùng lúc đảm nhận hai vai Việt Kim Triều và Biện Lạc Hoàn.

Việt Kim Triều trẻ con, thẳng thắn và đôi lúc dễ ghen. Ngược lại, Biện Lạc Hoàn trầm lặng, kín đáo và mang nhiều bí mật. Hai nhân vật có ngoại hình giống nhau nhưng khác biệt rõ về cách nói chuyện,

biểu cảm và cách đối diện với những người xung quanh. Đây cũng là cơ hội để Hứa Khải thể hiện hai trạng thái gần như đối lập trong cùng một tác phẩm.

Từ Kỳ kim triều, Tử dạ quy đến Nhất âu xuân, Hứa Khải vẫn lựa chọn dòng phim cổ trang vốn là thế mạnh của mình. Tuy nhiên, thay vì chỉ thay đổi tạo hình, nam diễn viên đang tìm cách tạo khoảng cách rõ hơn giữa từng nhân vật.



Ba vai diễn chưa hẳn đưa Hứa Khải rời khỏi vùng quen thuộc, nhưng cho thấy anh đang cố gắng làm mới mình ngay trong chính dòng phim đã gắn với tên tuổi suốt nhiều năm.

Mi Vân

Trailer phim Hà Bất Đồng Chu Độ hé lộ một thế giới tăm tối

Tại Đại hội Chiêu Thương của Mango TV, trailer mới nhất của dự án phim cổ trang Hà Bất Đồng Chu Độ do Đan Kien Thứ và Lữ Dục Hiểu đóng chính đã được công bố. Nếu ở những tư liệu tuyên truyền và trailer trước đây, đoàn phim hé lộ nhưng phân cảnh tình cảm nhẹ nhàng giữa các tuyến nhân vật thì trong trailer mới nhất này, màu sắc lạnh lẽo và những âm mưu toan tính được phơi bày rõ ràng hơn.

Hà Bất Đồng Chu Độ lấy bối cảnh thời loạn lạc sau sự kiện Tĩnh Khang thời Nam Tống. Câu chuyện xoay quanh Tạ Khước Sơn (Đan Kien Thứ đóng), một gián điệp ngầm, và Nam Y (Lữ Dục Hiểu đóng), một tiêu tặc xuất thân từ tầng lớp dưới đáy xã hội. Họ gặp gỡ, hợp tác và cùng nhau trưởng thành giữa lúc đất nước lâm nguy.

Điểm tiếp cận về mặt nghệ thuật nghe nhìn của Hà Bất Đồng Chu Độ ẩn giấu ngay ở chữ “chu” trong của tên phim. Chữ “chu” mang nghĩa là con thuyền, mà con người trong loạn thế không có điểm đứng vững ổn định, chỉ có thể bị dòng nước thời đại đẩy về phía trước. Câu chuyện như vậy thích hợp hơn với hình ảnh mang cảm giác phiêu bạt và đè nén, chứ không phải biến thể giới cổ trang thành bối cảnh đơn thuần hoa lệ.

Tạ phủ của nam chính Tạ Khước Sơn (Đan Kien Thứ thủ vai) có thể trở thành không gian thị giác then chốt nhất của nửa đầu phim. Nội viện có chiều sâu, hành lang, khung cửa, bình phong tạo thành bố cục lồng ghép từng lớp, khiến cho người xem có cảm giác nữ chính Nam Y (Lữ Dục Hiểu thủ vai) từ đầu đến cuối ở vào vị trí bị nhìn trộm, bị hạn chế.

Về phần nam chính Tạ Khước Sơn thì có thể xuất hiện nhờ bóng tối, che khuất và chiều sâu, khiến thân phận phản tướng của anh luôn mang đến xúc cảm thị giác khó phân biệt thật giả. Hai người từ thăm dò lẫn nhau đến kẻ vai cầu sinh, khoảng cách không gian trong ống kính cũng có thể thay đổi theo đó, từ việc cách nhau một ô cửa sổ, ngồi nhìn nhau thăm vãn, đến ngày càng nhiều lần cùng bước vào một khung hình.

Về màu sắc, phần phim ở thời loạn thế thích hợp hơn với việc hạ thấp độ bão hòa, dùng xám xanh, nâu đất và màu tối để xây dựng cảm giác nặng nề của thời đại, rồi dùng ánh nền, đèn lồng và những màu ấm hạn chế để giữ lại nhiệt độ tình cảm dần dần nảy sinh giữa các nhân vật.

Những phân cảnh như chiến tranh và chạy trốn cũng không cần dựa vào kỹ quan hoành tráng, mưa gió, nước bùn, công trình kiến trúc tàn phá và ánh sáng tự nhiên lay động, bản thân chúng đã có thể tạo ra cảm giác sinh tồn.



Âm thanh là phần hiệu ứng quan trọng bậc nhất trong những bộ phim cổ trang như thế này. Tiếng mưa rơi mái hiên, tiếng nước chảy, tiếng vó ngựa, tiếng binh loạn phía xa và tiếng bước chân đột ngột áp sát, đều có thể mang lại cảm giác uy hiếp mạnh hơn nhạc nền liên tục phủ kín.

Tiếng nước ồ ạt và nhân vật nhỏ bé tạo thành sự tương phản, biến cố gia quốc liền không cần lời thoại nhắc đi nhắc lại. Tất cả nhân vật nhìn như đang vượt qua một con sông, nhưng thật ra là đang vượt qua một thời đại đã sụp đổ.

Như Anh

Lưu Học Nghĩa trong Lan Hương Như Cổ đáng trách hay đáng thương?

Trong Lan Hương Như Cổ, Lưu Học Nghĩa mang đến một Lâm Cẩm Kỳ không hoàn mỹ nhưng đủ chân thực để khiến nhân vật trở nên sinh động.

Những tưởng rằng Lan Hương Như Cổ là một bộ phim trạch đầu (đầu đá trong nội viện gia đình) của những người phụ nữ, nhưng các nhân vật nam trong phim cũng không bị mờ nhạt. Họ được phác họa hợp lý. Bản thân họ cũng đối mặt với những cái khó, cái khổ không kém những người phụ nữ trong nội viện Lâm gia đang gánh chịu.



Nhân vật nam chính Lâm Cẩm Kỳ do Lưu Học Nghĩa thủ vai có lẽ không phải nhân vật trong phim cô trang ấn tượng nhất từ trước tới nay của Lưu Học Nghĩa, nhưng chắc chắn là một vai diễn để lại nhiều ấn tượng khi nhận về nhiều dòng phân tích và thảo luận diễn biến tâm lý cùng hành động của nhân vật.

Nương theo nội dung đang phát sóng của Lan Hương Như Cố, nhân vật Lâm Cẩm Kỳ đối diện với hai luồng ý kiến, yêu thích có, chán ghét có. Vậy rốt cục nên có nhìn nhận như thế nào về nhân vật này?

Sơ lược về nam chính phim Lan Hương Như Cố Lâm Cẩm Kỳ do Lưu Học Nghĩa thủ vai

Lâm Cẩm Kỳ là một hình tượng nam tính phức tạp đầy mâu thuẫn nội tại. Xuất thân từ thế gia vẫn quan nhưng lại dần thân vào chiến trường, một võ tướng bất đắc dĩ do công xiềng gia tộc mang lại.

Vốn là trưởng tử của Lâm gia uy danh, quyền thần triều đình một thời, nhưng do biến cố với đương kim hoàng thượng mà sự nghiệp cũng như hôn nhân của Lâm Cẩm Kỳ rơi vào vòng toan tính chính trị. Sau khi trở về từ chiến trường, hắn phải gánh vác sự hưng suy của cả gia tộc, ở triều đình tranh đấu phức tạp còn về nhà lại lún sâu vào những dây dưa trong hôn nhân.

Đối ngoại, hắn hành sự quyết đoán, một mình gánh vác áp lực nặng nề từ gia tộc, bộ khúc dưới trướng và sự tranh đấu trên triều đình. Đối nội, hắn không giỏi bộc lộ cảm xúc, đối mặt với muôn vàn khốn cảnh trong tình thân và hôn nhân, quen với việc thu giấu đau thương vào trong, hiếm khi có những khoảnh khắc bùng nổ cảm xúc mãnh liệt.



Diễn xuất và diện mạo của Lưu Học Nghĩa

Cả đời Lâm Cẩm Kỳ bị trách nhiệm, quy tắc, vận mệnh trói buộc. Thiết lập nhân vật này là nặng nề và phức tạp về mặt nội tâm, đè nén mọi tâm tình. Tất cả những khởi phục cảm xúc, giằng xé nội tâm, bất cam ảm ức của Lâm Cẩm Kỳ hoàn toàn không thể hiện ở ngoài mặt mà lại dồn vào biểu diễn hướng ngoại, tất cả đều giấu trong ánh mắt, biểu cảm và những khoảng lặng ngưng đọng trong từng hành động.

Khí chất của Lưu Học Nghĩa có tương thích cao độ với thiết lập nhân vật nam chính Lan Hương Như Cố.

Cố. Lưu Học Nghĩa mang trong mình sự nam tính gai góc một võ tướng cần có, nhưng đồng thời có cái tao nhã phù hợp với một nhân vật xuất thân từ gia tộc thư hương.

Nam diễn viên vốn nổi tiếng với lối diễn xuất nội tâm, không dựa vào gào thét kịch tính để tạo xung đột, mà dựa nhiều hơn vào biểu cảm nhỏ nhặt, của thần thái, để truyền tải nội tâm cô độc nhẫn nhịn gánh nặng của nhân vật, khắc họa cảm giác xé rách giữa vẻ ngoài lạnh lùng tự chủ và nội tâm đầy thương tích của nhân vật.

Qua cách thể hiện của Lưu Học Nghĩa, nhân vật Lâm Cẩm Kỳ tạo được cảm giác chân thực mạnh mẽ này, thoát khỏi lối mòn xây dựng nam chính phi thực tế trong phim cổ trang.

Thiết lập nam chính không đi theo lối mòn của Lan Hương Như Cố

Trong rất nhiều bộ phim cổ trang đề tài trạch đấu, người đàn ông thường được đặt ở vị trí cao nhất trong gia tộc và dường như chỉ là một kiểu nhân vật được cung phụng, là trung tâm của mâu thuẫn trong nội viện của các thế thiếp. Nhưng ở Lan Hương Như Cố, cuộc đời Lâm Cẩm Kỳ cũng bị giày vò chẳng kém.

Nói về từng điểm gây tranh cãi của nam chính Lan Hương Như Cố, đầu tiên đó là về việc Lâm Cẩm Kỳ huỷ bỏ hôn ước với Thẩm Gia Lan (Đàm Tùng Vận thủ vai).

Vốn Lâm gia và Thẩm gia có hôn ước nhưng cuối cùng để bảo toàn tính mạng cho cả gia tộc mà bỏ rơi Thẩm gia, để Thẩm gia lâm vào cảnh diệt môn. Lâm Cẩm Kỳ cũng chọn cưới Triệu Tinh Đường (Lý Mộng thủ vai) - tiểu thư của Triệu gia đang phát lên ở thời điểm ấy. Tuy nhiên, chỉ cần xem trọn vẹn tập đầu tiên, chứ không phải xem những đoạn video trên mạng xã hội, khán giả sẽ hiểu lý do trọng điểm.

Tổ mẫu nhà họ Thẩm nói, trước khi thất cổ tự vẫn, là không biết việc bị đương kim hoàng đế ghi thù sẽ liên lụy nhiều người như vậy. Điều này cho thấy nhà họ Thẩm biết rõ chuyện mình sắp bị chèn ép, nhưng dù biết thì vẫn không thể xoay sở khác đi. Để bảo toàn phẩm giá, đây là lựa chọn của chính người nhà họ Thẩm.

Đoạn tình tiết này làm nổi bật sự vô tình của hoàng quyền dưới xã hội phong kiến. Có làm quan lớn đến đâu dưới hoàng quyền cũng chỉ là phận nô tài thấp bé, do đó chuyện nhà họ Thẩm bị tịch thu gia sản, bị chém đầu cũng không thể đổ lỗi hoàn toàn cho nhà họ Lâm hay bản thân Lâm Cẩm Kỳ.

Chính kiểu tình tiết này mới cho thấy một hiện thực trong xã hội phong kiến chứ không phải cổ ép buộc nam chính nhà họ Lâm một tay che trời, nội giận xông vào hoàng cung chất vấn hoàng đế, chỉ để bảo vệ nhà họ Thẩm hay nữ chính. Họ đều là những con cờ số khổ trên bàn cờ của hoàng đế mà thôi.

Tình tiết thứ hai là khi Lâm Cẩm Kỳ bắt gặp vợ mình là Triệu Tinh Đường có gian phu bên ngoài.

Phản ứng của hắn lúc này không phải là lạnh lùng vô tình mà lại là im lặng, tịch mịch và vỡ vụn. Không ít người cho rằng nếu vốn dĩ hôn nhân của họ Lâm và họ Triệu chỉ là hôn nhân chính trị, bản thân họ không có tình cảm với nhau thì chỉ cần Lâm Cẩm Kỳ không quan tâm, lạnh nhạt là đủ.

Diễn xuất của Lưu Học Nghĩa ở đoạn này cũng đặc biệt tinh tế. Khi phát hiện sự tồn tại của người thứ ba, Lâm Cẩm Kỳ mang vẻ cô độc và tê lương. Đến khi tận mắt chứng kiến tất cả, phản ứng đầu tiên của hắn là phẫn nộ, nhưng ẩn sau cơn giận vẫn là một nỗi buồn rất nhẹ, xen lẫn chút ngỡ ngàng.

Đây là người vợ hắn quen từ thuở thiếu thời, người mà hắn từng nghĩ có thể nắm tay đi cùng nhau cả đời. Cuối cùng lại phải đối diện với một kết cục như vậy, thất vọng là điều khó tránh khỏi.

Nếu phải xây dựng một nhân vật nam giống trong truyện ngôn tình, có lẽ Lưu Học Nghĩa chỉ cần lạnh lùng cười, phát tay áo rời đi như thể mọi chuyện chẳng đáng để bận tâm, hoặc thẳng thừng tuyên bố từ nay về sau không đội trời chung với nhà họ Triệu.

Lâm Cẩm Kỳ quả thật không phải một nhân vật hoàn mỹ theo nghĩa thông thường. Nhân vật này rõ ràng một người đàn ông bình thường của thời phong kiến, hôn nhân do cha mẹ sắp đặt, cưới ai cũng được, nếu có thể sống tốt với nhau thì cùng nhau đi tiếp.

Nếu không thế, vậy tìm cách để đôi bên giữ được thể diện rồi đường ai nấy đi. Chính sự không hoàn hảo ấy lại khiến Lâm Cẩm Kỳ trở nên gần gũi với một con người thực hơn.

Nguyễn Hương

MV “Wife” của i-dle vượt mốc 100 triệu lượt xem

MV “Wife” của i-dle vừa chính thức cán mốc 100 triệu lượt xem trên YouTube.

MV cho ca khúc pre-release “Wife” phát hành năm 2024 của i-dle đã vượt ngưỡng 100 triệu lượt xem, trở thành MV nhóm chính thức thứ 12 của họ đạt thành tích này.

Trước đó, loạt MV từng chạm mốc 100 triệu gồm “Latata”, “Oh My God”, “Hwaa”, “Nxde”, “Tomboy”, “Queencard” và “Queencard (Performance Ver.)”, cùng nhiều video nổi bật khác của nhóm.

MV Record mới này tiếp tục cho thấy sức hút bền bỉ của i-dle trên nền tảng YouTube.

“Wife” được phát hành vào lúc 0 giờ ngày 22 tháng 1 năm 2024 (giờ Hàn Quốc), và đã mất hơn 2 năm 8 tháng 12 ngày để đạt cột mốc ấn tượng này.

Xin chúc mừng i-dle!

An Chi



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: **HOLLY NGO**

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

HollyNgo_Realtor@yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Vì sao làn da càng lớn tuổi càng nhăn nheo và chảy xệ?

Lão hóa là điều không thể tránh, nhưng bạn hoàn toàn có thể làm chậm quá trình này nếu hiểu rõ nguyên nhân.

Lão hóa là quy luật tất yếu của cuộc sống, và làn da - lớp vỏ bảo vệ đầu tiên của cơ thể - cũng không nằm ngoài quy luật đó.

Theo thời gian, da bắt đầu mất đi vẻ căng mịn, đàn hồi, thay vào đó là những nếp nhăn, vết chân chim và tình trạng chảy xệ. Đây không chỉ là biểu hiện bên ngoài mà còn là kết quả của hàng loạt thay đổi sinh học và môi trường bên trong cơ thể.

Suy giảm collagen và elastin - Gốc rễ của nếp nhăn

Một trong những nguyên nhân chính khiến da xuống cấp là sự suy giảm của collagen và elastin - hai loại protein thiết yếu giúp duy trì cấu trúc và độ đàn hồi của da.

Collagen hoạt động như một bộ khung nâng đỡ dưới bề mặt da, trong khi elastin giúp da co giãn và trở lại hình dạng ban đầu sau khi bị kéo giãn.

Khi lượng collagen và elastin giảm theo tuổi tác, da mất đi sự săn chắc và bắt đầu hình thành các rãnh nhăn, vết chân chim, khiến khuôn mặt dần trở nên kém sắc và già nua hơn.

Giảm dầu tự nhiên - Gây khô da và xỉn màu

Tuổi tác cũng làm chậm lại hoạt động của

các tuyến bã nhờn - nơi sản xuất dầu tự nhiên giúp giữ ẩm cho da. Khi da không còn đủ độ ẩm, tình trạng khô ráp dễ xảy ra, khiến các nếp nhăn hiện rõ hơn. Một làn da thiếu nước còn trở nên xỉn màu, kém tươi tắn và mất đi độ bóng khỏe tự nhiên.



Ảnh minh họa

Tốc độ tái tạo tế bào chậm lại

Ở tuổi trẻ, làn da có khả năng tái tạo mạnh mẽ: các tế bào chết được loại bỏ nhanh chóng và thay thế bằng tế bào mới. Nhưng theo thời gian, quá trình này diễn ra chậm lại.

Kết quả là lớp tế bào chết tích tụ trên bề mặt da, làm da trở nên dày, sần sùi và thiếu sức sống. Đồng thời, khả năng tự phục hồi sau tổn thương cũng kém đi rõ rệt.

Môi trường và lối sống

Không chỉ yếu tố nội sinh, các tác nhân môi trường cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình lão hóa da. Trong đó, tia cực tím (UV) từ ánh nắng mặt trời được xem là tác nhân nguy hiểm nhất. Tiếp

xúc lâu dài với ánh nắng mà không bảo vệ đầy đủ sẽ phá hủy cấu trúc collagen và elastin, dẫn đến da lão hóa sớm với nếp nhăn, đốm nâu và thậm chí là nguy cơ ung thư da.

Ngoài ra, ô nhiễm không khí, khói thuốc lá, các hóa chất độc hại trong mỹ phẩm kém chất lượng cũng góp phần gây tổn thương tế bào da ở cấp độ sâu, làm đẩy nhanh quá trình xuống cấp của làn da.

Không thể không nhắc đến yếu tố lối sống. Những thói quen như thiếu ngủ, căng thẳng kéo dài, ăn nhiều đường, tiêu thụ chất béo xấu hay lười vận động đều ảnh hưởng xấu đến hệ miễn dịch và sức khỏe làn da. Một cơ thể không khỏe mạnh thì khó có thể duy trì một làn da trẻ trung.

Có thể làm gì để làm chậm lão hóa da?

Dù không thể ngăn chặn hoàn toàn quá trình lão hóa, nhưng việc chăm sóc da đúng cách và duy trì lối sống lành mạnh sẽ giúp làm chậm quá trình này.

Dưới đây là một số giải pháp hữu hiệu:

- Bảo vệ da khỏi ánh nắng bằng kem chống nắng phổ rộng mỗi ngày.
- Bổ sung dưỡng chất như vitamin C, E, retinol, peptide... thông qua mỹ phẩm và chế độ ăn uống.
- Ngủ đủ giấc, giảm stress, hạn chế đường và rượu bia.
- Uống đủ nước, ăn nhiều rau xanh, trái cây và thực phẩm giàu chất chống oxy hóa.
- Tập thể dục thường xuyên để cải thiện tuần hoàn máu, giúp da khỏe mạnh từ bên trong. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

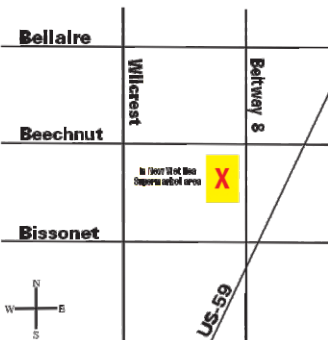
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

XE - NHÀ - THUƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- * Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- * Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- * Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- * DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- * Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- * Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- * Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



FARMERS

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



Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Trở lại phố sau ba năm vào rừng trốn chạy cuộc sống hiện đại

Daaja Hansel-Coates, 30 tuổi, từng sống trong lều giữa rừng Costa Rica, không điện, Wi-Fi và nhà vệ sinh, để tìm sự bình yên, nhưng phải trở lại cuộc sống bình thường khi mang thai.

Năm 2017, Daja Hansel-Coates, sống tại Atlanta, Mỹ lần đầu đến Costa Rica. Sau nhiều năm khám phá, cô nhận ra mong muốn của mình là một cuộc sống đơn giản, tránh xa áp lực của đời sống hiện đại. Sau khi tham gia một khóa tu gần rừng Corcovado thuộc bán đảo Osa, cô quyết định mua đất lập nghiệp tại đây.

Năm 2020, cô gây quỹ trực tuyến được khoảng 4.000 USD, cùng số tiền vay mượn của gia đình, cô mua mảnh đất rộng hai mẫu (8.100 m²) trên bán đảo Osa với giá 16.500 USD.

Năm 2022, Daja đến sống trên mảnh đất của mình. Do cạn tiền, cô dựng lều từ thân cây đổ, phủ bạt nhựa để ở. “Đêm đầu tiên có rất nhiều âm thanh. Tôi hơi sợ nhưng có niềm tin mình sẽ ổn”, cô kể. Sáng hôm sau, cô thấy hàng chục con khỉ đi qua lều và cảnh tượng này dần quen thuộc.

Nơi ở của Daja không có điện, nhà vệ sinh hay nguồn nước ổn định. Cô dần cải tạo nơi ở tạm thành nhà gỗ đơn sơ bằng vật liệu tái chế, tự dựng mái, làm phòng tắm và đồ sàn bê tông. Cô tự trồng lương thực, dạy tiếng Anh cho người dân địa phương và làm tình nguyện. Khi có Internet (chỉ vài lần mỗi tháng), cô thực hiện các buổi trị liệu trực tuyến. “Mục tiêu là không phải trả tiền thuê nhà, nhưng bạn vẫn phải chi cho rất nhiều thứ nếu muốn sống tự cung tự cấp”, cô nói.

Khí hậu nhiệt đới thường xuyên gây hư hại tài sản. Tầm pin năng lượng mặt trời hỏng hai lần do thời tiết. Bồn chứa nước từng vỡ sau cơn mưa lớn, khiến cô tốn hơn 200 USD mua mới và dựng lại.

Việc lấy nước, gom củi và nấu ăn bằng lửa trở thành công việc hàng ngày. “Có những ngày tôi tự hỏi: 'Tại sao mình lại làm việc này?'”, Daja kể. Dù vậy, Daja cho rằng cuộc sống cách xa thế giới số giúp cô suy nghĩ rõ ràng hơn và ngủ ngon hơn.

Từ năm 2022, Daja mở hơn 50 khóa tu trên mảnh đất của mình, cho phép khách cắm trại và trải nghiệm. Tuy nhiên, cô muốn mọi người hiểu sống tách biệt khỏi điện lưới không chỉ là một cuộc trốn chạy yên bình. “Nó có thể rất đẹp, nhưng cũng có những ngày khó khăn đến mức tôi bật khóc”, cô nói.

Năm 2025, khi mang thai đứa con, Daja quyết định rời lối sống tự cung tự cấp. Ở tháng thứ tư thai kỳ, cô chuyển đến căn hộ thuê có điện, nước và Wi-Fi tại thị trấn lân cận. Đến tháng thứ tám, cô về Mỹ sống cùng gia đình để sinh con.

Daja nói việc rời khỏi rừng không phải là thất bại. “Tôi đã học được rất nhiều điều từ cuộc sống đó, nhưng đã đến lúc tôi cần sống một cuộc

sống bình thường trở lại”, cô nói.

Cô dự định sau này quay lại bán đảo Osa tiếp tục trồng trọt, nuôi con và xây dựng một trung tâm nghỉ dưỡng hòa hợp thiên nhiên. ■

Bảy nhóm thực phẩm có thể làm tăng nguy cơ viêm mạn tính bạn nên lưu ý

Không phải mọi phản ứng viêm đều đáng lo. Đây vốn là cách cơ thể tự bảo vệ và chữa lành trước những tổn thương. Tuy nhiên, khi tình trạng ấy kéo dài, sức khỏe có thể bị ảnh hưởng theo thời gian. Bên cạnh giấc ngủ, căng thẳng và vận động, những lựa chọn trên bàn ăn mỗi ngày cũng góp phần định hình phản ứng viêm trong cơ thể.

Về bản chất, viêm là phản ứng tự nhiên của hệ miễn dịch nhằm bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân có hại như vi khuẩn, virus, chấn thương hoặc chất kích thích. Khi bạn bị đứt tay, bong gân hay cảm cúm, hệ miễn dịch sẽ vào cuộc để loại bỏ mối đe dọa và hỗ trợ phục hồi. Những biểu hiện như nóng, đỏ, sưng, đau hoặc sốt trong thời gian ngắn là dấu hiệu của viêm cấp tính và thường lắng xuống khi cơ thể được chữa lành.

Điều đáng lưu tâm hơn là viêm mạn tính, trạng thái xảy ra khi hệ miễn dịch tiếp tục hoạt động âm ỉ trong thời gian dài dù cơ thể không còn đối diện với mối đe dọa rõ ràng. Khác với viêm cấp tính thường biểu hiện qua sưng, nóng, đỏ hoặc đau, viêm mạn tính có thể tiến triển lặng lẽ và khó nhận biết bằng một triệu chứng cụ thể. Tình trạng này có liên quan đến bệnh tim mạch, đái tháo đường tuýp 2 và một số rối loạn chuyển hóa. Chế độ ăn là một trong nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến phản ứng viêm, bên cạnh căng thẳng kéo dài, thiếu ngủ, hút thuốc và ít vận động.



Ảnh minh họa

1. Thực phẩm và đồ uống chứa nhiều đường bổ sung

Nước ngọt, trà sữa và bánh kẹo là những nguồn đường dễ nhận biết. Tuy nhiên, đường bổ sung còn hiện diện trong nhiều sản phẩm tưởng chừng ít ngọt, chẳng hạn như ngũ cốc ăn sáng, sữa chua có hương vị, sốt đóng chai, bánh mì hay các loại thanh dinh dưỡng.

Khi cơ thể thường xuyên hấp thụ một lượng lớn đường, đường huyết và insulin có thể liên tục tăng nhanh. Về lâu dài, thói quen này góp

phần làm tăng nguy cơ kháng insulin, tích tụ mỡ thừa và duy trì tình trạng viêm mạn tính. Dù chứa đường tự nhiên, trái cây nguyên miếng không nên được đánh đồng với nước ngọt hoặc nước ép thêm đường, bởi chất xơ và nước trong trái cây giúp làm chậm quá trình hấp thụ.

Điều này không có nghĩa bạn phải từ bỏ hoàn toàn những món có vị ngọt. Hãy bắt đầu bằng những thay đổi vừa sức như giảm dần lượng đường trong đồ uống, chọn trái cây cho món tráng miệng và chú ý bảng thành phần khi mua thực phẩm đóng gói. Theo WHO, lượng đường tự do (free sugars - các loại đường đơn và đường đôi do nhà sản xuất, người nấu ăn hoặc người tiêu dùng thêm vào thực phẩm) nên chiếm dưới 10% tổng năng lượng tiêu thụ mỗi ngày.

2. Carbohydrate tinh chế

Cơm trắng, bánh mì trắng hay mì ống đều thuộc nhóm carbohydrate đã qua tinh chế. Tuy nhiên, bạn không cần loại bỏ nhóm thực phẩm này ra khỏi thực đơn. Trong quá trình xử lý, phần cám và mầm của ngũ cốc thường được loại bỏ để tạo nên kết cấu mềm, mịn và dễ bảo quản lâu hơn. Đây cũng là hai phần chứa nhiều chất xơ, vitamin nhóm B và khoáng chất. Vì vậy, sản phẩm sau tinh chế thường còn lại chủ yếu phần nội nhũ giàu tinh bột và có giá trị dinh dưỡng thấp hơn dạng nguyên hạt.

Do chứa ít chất xơ, carbohydrate tinh chế thường được tiêu hóa và hấp thụ nhanh hơn. Khi dùng với khẩu phần lớn, đặc biệt trong bữa ăn thiếu rau, protein hoặc chất béo lành mạnh, chúng có thể khiến đường huyết và insulin tăng nhanh rồi giảm xuống trong thời gian ngắn. Nếu những biến động này diễn ra thường xuyên, nguy cơ kháng insulin có thể gia tăng và góp phần duy trì tình trạng viêm mạn tính.

Thay vì cắt bỏ hoàn toàn tinh bột, bạn có thể lựa chọn các thực phẩm giàu chất xơ như yến mạch, gạo lứt, bánh mì nguyên cám, khoai hoặc các loại đậu. Một bát cơm trắng vẫn có thể góp mặt trong bữa ăn cân bằng khi được dùng với khẩu phần vừa phải, đi cùng nhiều rau và nguồn protein như cá, trứng, đậu phụ hay thịt nạc. Nhìn chung, cách bạn kết hợp các món ăn và duy trì sự đa dạng trong thực đơn quan trọng hơn việc cố tìm một loại tinh bột thay thế hoàn hảo.

3. Thịt chế biến sẵn và thịt đỏ

Thịt chế biến sẵn là những sản phẩm đã được ướp muối, lên men, hun khói hoặc xử lý bằng các phương pháp khác nhằm tăng hương vị và kéo dài thời gian bảo quản. Xúc xích, thịt xông khói, giăm bông, salami và thịt nguội là những ví dụ quen thuộc. Nhóm thực phẩm này thường chứa nhiều natri, chất béo bão hòa cùng một số hợp chất được hình thành hoặc bổ sung trong quá trình chế biến. Nếu xuất hiện thường xuyên trong thực đơn, chúng có thể góp phần tạo nên một chế độ ăn kém cân bằng và không có lợi cho việc kiểm soát viêm.

Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (IARC) thuộc WHO đã xếp thịt chế biến vào nhóm có đủ bằng chứng gây ung thư ở người, đặc biệt là ung thư đại trực tràng. Trong khi đó, thịt đỏ được



xếp vào nhóm “có khả năng gây ung thư” dựa trên những bằng chứng hạn chế hơn. Cách phân loại này thể hiện mức độ chắc chắn của bằng chứng khoa học, không có nghĩa một lần ăn thịt sẽ lập tức gây bệnh.

Riêng mối liên hệ giữa thịt đỏ và tình trạng viêm vẫn chưa hoàn toàn nhất quán, bởi tác động còn phụ thuộc vào loại thịt, phần thịt, khẩu phần, cách chế biến và những món ăn đi kèm. Thay vì loại bỏ hoàn toàn, bạn có thể giảm tần suất dùng thịt chế biến sẵn, ưu tiên phần thịt nạc và tránh nướng cháy xém. Dùng luân phiên thịt đỏ với cá, trứng, đậu phụ, các loại đậu hoặc hạt cũng giúp thực đơn đa dạng và cân bằng hơn.

4. Chất béo chuyển hóa công nghiệp

Chất béo chuyển hóa, hay trans fat, từng được dùng để tạo độ giòn và kéo dài thời gian bảo quản cho bánh đóng gói, bơ thực vật cùng một số món chiên. Loại chất béo này có thể làm tăng cholesterol LDL, làm giảm cholesterol HDL và kéo theo nguy cơ tim mạch. WHO khuyến nghị hạn chế trans fat công nghiệp ở mức thấp nhất. Hãy ưu tiên chất béo không bão hòa từ cá, quả bơ và các loại hạt, đồng thời giảm món chiên ngập dầu, nhất là thức ăn dùng dầu tái sử dụng nhiều lần.

5. Thực phẩm siêu chế biến

Không phải món ăn nào trải qua chế biến cũng kém lành mạnh. Rau đông lạnh, sữa chua không đường hay đậu đóng hộp vẫn có thể góp mặt trong chế độ ăn cân bằng. “Siêu chế biến” thường chỉ những sản phẩm có nhiều thành phần công nghiệp, giàu đường, muối hoặc chất béo nhưng ít chất xơ. Nước ngọt, mì ăn liền, snack, bánh kẹo đóng gói và thịt chế biến là những ví dụ quen thuộc.

Nhiều nghiên cứu ghi nhận những người tiêu thụ nhiều thực phẩm siêu chế biến thường có các chỉ số liên quan đến viêm cao hơn, đồng thời đối mặt với nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính. Tuy nhiên, phần lớn bằng chứng dài hạn hiện nay đến từ các nghiên cứu quan sát nên chưa thể khẳng định mối liên quan trực tiếp giữa các thực phẩm này với khả năng viêm. Một gói mì trong ngày bạn rộn không thể lập tức khiến chế độ ăn mất cân bằng. Thay vì quá lo lắng về một bữa ăn riêng lẻ, bạn có thể bổ sung rau, nấm, trứng hoặc đậu phụ vào món mì; dùng kèm trái cây và ưu tiên những sản phẩm có bảng thành phần đơn giản hơn. Cách điều chỉnh linh hoạt này thường thực tế và dễ duy trì hơn việc loại bỏ hoàn toàn mọi món ăn tiện lợi.

6. Thực phẩm chứa quá nhiều natri

Cơ thể vẫn cần natri để duy trì cân bằng miễn dịch, hoạt động thần kinh và co cơ. Tuy nhiên, hấp thụ quá nhiều trong thời gian dài có thể làm tăng huyết áp, tạo áp lực cho tim, mạch máu và thận. Chế độ ăn nhiều muối cũng có thể ảnh hưởng đến hoạt động miễn dịch và phản ứng viêm.

Natri trong bữa ăn Việt không nằm riêng ở muối nêm. Nước mắm, nước tương, mì ăn liền, snack, thịt chế biến và món hàng quán đều có thể khiến lượng hấp thụ tăng nhanh. WHO khuyến nghị người trưởng thành dùng dưới 2.000 mg natri

mỗi ngày, tương đương chưa đến 5 g muối.

Hãy giảm độ mặn từng bước, lấy riêng lượng nước chấm vừa đủ và tạo hương bằng tiêu, tỏi, gừng, chanh hoặc rau thơm. Khi mua đồ đóng gói, nên so sánh lượng natri trên cùng một khẩu phần.

7. Đồ uống có cồn

Quan niệm “một ly vang mỗi ngày tốt cho sức khỏe” từng khiến đồ uống có cồn được nhìn nhận như một phần của lối sống lành mạnh. Tuy nhiên, các khuyến nghị y khoa hiện nay đã trở nên thận trọng hơn. Những lợi ích thường được gán với rượu vang chưa đủ để làm lu mờ các nguy cơ mà cồn có thể gây ra cho cơ thể. Sau khi được hấp thụ, cồn chủ yếu được chuyển hóa tại gan, đồng thời có thể ảnh hưởng đến niêm mạc đường ruột, não và hoạt động của hệ miễn dịch. Việc uống thường xuyên hoặc với lượng lớn có thể làm rối loạn quá trình chuyển hóa, tạo thêm áp lực cho gan và góp phần duy trì phản ứng viêm. Mức độ tiêu thụ càng cao và kéo dài, nguy cơ đối với sức khỏe càng gia tăng. WHO cũng xếp đồ uống có cồn vào nhóm tác nhân gây ung thư, có liên quan đến nhiều loại ung thư như ung thư vú, gan và đại trực tràng.

Nếu vốn không uống rượu bia, bạn không cần bắt đầu vì bất kỳ lợi ích sức khỏe nào. Nếu vẫn muốn thưởng thức trong những dịp gặp gỡ, hãy giảm tần suất và lượng uống, dành những ngày hoàn toàn không dùng cồn và xen kẽ với nước lọc. Người đang mang thai, mắc bệnh gan, sử dụng thuốc có thể tương tác với cồn hoặc có tiền sử rối loạn sử dụng rượu nên trao đổi với bác sĩ về việc kiêng hoàn toàn.

Những thực phẩm thường bị hiểu lầm là “gây viêm”

Trong những danh sách về thực phẩm gây viêm, sữa, gluten, trứng hay các loại dầu giàu omega-6 thường được nhắc đến như những món cần loại bỏ. Tuy nhiên, phản ứng của cơ thể với thực phẩm mang tính cá nhân và phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe, khẩu phần, cách chế biến cũng như tổng thể chế độ ăn. Vì vậy, việc tự kiêng khem theo những lời khuyên phổ biến trên mạng chưa chắc đem lại lợi ích. Các nghiên cứu hiện nay nhìn chung không cho thấy sữa và các chế phẩm từ sữa làm tăng dấu ấn viêm ở người không bị dị ứng. Điều quan trọng là phân biệt dị ứng đạm sữa bò với không dung nạp lactose. Dị ứng đạm sữa bò liên quan đến phản ứng của hệ miễn dịch, trong khi không dung nạp lactose xảy ra khi cơ thể thiếu enzyme lactase cần thiết để tiêu hóa đường lactose, thường gây đầy hơi, đau bụng hoặc tiêu chảy. Đây là hai tình trạng khác nhau và cần được xác định dựa trên triệu chứng cùng tư vấn chuyên môn, thay vì mặc nhiên xem mọi sản phẩm từ sữa là nguyên nhân gây viêm.

Gluten cũng không phải vấn đề đối với tất cả mọi người. Ở người mắc bệnh celiac, gluten kích hoạt phản ứng tự miễn và gây tổn thương niêm mạc ruột non. Một số người có thể gặp triệu chứng do nhạy cảm với gluten dù không mắc celiac. Tuy

nhien, với phần đông còn lại, tự loại bỏ gluten chưa chắc có lợi, thậm chí có thể khiến khẩu phần thiếu chất xơ, vitamin và khoáng chất nếu đồng thời cắt giảm ngũ cốc nguyên hạt. Nếu nghi ngờ cơ thể nhạy cảm với gluten, bạn nên thăm khám trước khi thay đổi chế độ ăn, bởi việc ngưng gluten sớm có thể ảnh hưởng đến kết quả xét nghiệm.

Trứng và thịt gà cũng không mặc nhiên thúc đẩy phản ứng viêm. Điều đáng lưu ý hơn nằm ở cách chế biến, khẩu phần và những món ăn đi kèm. Một quả trứng luộc cùng rau và bánh mì nguyên cám tạo nên bữa ăn rất khác với gà rán, khoai tây chiên và nước ngọt. Thay vì đánh giá một thực phẩm riêng lẻ, hãy nhìn vào toàn bộ cách bữa ăn được xây dựng.

Tương tự, dầu hướng dương, dầu đậu nành hay dầu bắp không cần bị loại bỏ chỉ vì chứa nhiều omega-6. Đây là nhóm axit béo thiết yếu mà cơ thể không thể tự tổng hợp. Các tổng quan từ thử nghiệm lâm sàng chưa cho thấy axit linoleic, loại omega-6 phổ biến trong dầu thực vật, làm tăng dấu ấn viêm ở người khỏe mạnh. Bạn nên sử dụng dầu với lượng vừa phải, tránh chiên ở nhiệt độ quá cao hoặc tái sử dụng nhiều lần, đồng thời đa dạng nguồn chất béo và bổ sung omega-3 từ cá béo, quả óc chó, hạt chia hoặc hạt lanh.

Một chế độ ăn hỗ trợ kiểm soát viêm nên bắt đầu từ đâu?

Không có “siêu thực phẩm” nào đủ sức làm dịu viêm nếu phần còn lại của chế độ ăn thiếu cân bằng. Những mô hình ăn uống lành mạnh như Địa Trung Hải và DASH đều ưu tiên rau củ, trái cây, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, cá và chất béo không bão hòa; đồng thời giảm thịt chế biến, đường bổ sung và muối. Tinh thần ấy hoàn toàn có thể được đưa vào bữa cơm Việt.

Hãy bắt đầu từ những thay đổi nhỏ mà bạn có thể duy trì lâu dài. Bạn có thể dành khoảng một nửa đĩa ăn cho rau củ, chọn nguồn protein phù hợp và dùng tinh bột với khẩu phần vừa đủ. Trong tuần, hãy thử thay một vài bữa thịt bằng cá, trứng, đậu phụ hoặc các loại đậu; chọn trái cây nguyên miếng thay cho nước ép; thêm rau và nấm vào món mì; giảm dần độ ngọt của đồ uống. Việc sử dụng tỏi, gừng, sả, tiêu, chanh và rau thơm cũng giúp món ăn đậm đà hơn mà không cần phụ thuộc quá nhiều vào đường hay muối. Đừng để việc ăn uống “chống viêm” trở thành một nỗi ám ảnh. Một buổi tiệc hay món ăn tiện lợi vào những ngày bạn rộn không thể phá vỡ nền tảng sức khỏe được vun đắp từ hàng trăm bữa ăn lành mạnh khác. Quan trọng là bạn vẫn quay về với những lựa chọn nuôi dưỡng cơ thể trong phần lớn thời gian và giữ được niềm vui bên bàn ăn.

Nếu mắc bệnh tự miễn, bệnh đường ruột, đái tháo đường, bệnh thận hoặc thường có phản ứng bất thường sau ăn, bạn nên trao đổi với bác sĩ hay chuyên gia dinh dưỡng trước khi loại bỏ nhiều nhóm thực phẩm. Chế độ ăn phù hợp cần đủ dinh dưỡng, đáp ứng nhu cầu riêng và có thể đồng hành cùng bạn lâu dài. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Alberobello và câu chuyện của những mái nhà

Đằng sau những mái nhà kỳ lạ Alberobello là hành trình kéo dài hàng thế kỷ về sự thích nghi, sáng tạo và gìn giữ bản sắc của cả một cộng đồng.

Giữa vùng Puglia đầy nắng gió ở miền Nam Italy, Alberobello hiện lên như một thế giới khác biệt. Từ xa nhìn lại, hàng nghìn mái nhà hình nón màu xám bạc nổi tiếp nhau trên các triền đồi, tạo nên khung cảnh giống như bước ra từ một cuốn truyện cổ tích. Thế nhưng, điều khiến Alberobello trở thành một trong những ngôi làng nổi tiếng nhất châu Âu không chỉ nằm ở vẻ đẹp thị giác. Đằng sau những mái nhà kỳ lạ ấy là hành trình kéo dài hàng thế kỷ về sự thích nghi, sáng tạo và gìn giữ bản sắc của cả một cộng đồng.

Những ngôi nhà được sinh ra từ đá

Alberobello nằm ở vùng Puglia, khu vực được ví như “gót chân” trên bản đồ hình chiếc ủng của Italy. Nơi đây nổi tiếng với những ngôi nhà mang tên trulli - kiểu kiến trúc gần như không xuất hiện ở bất kỳ nơi nào khác trên thế giới.

Trulli được xây dựng hoàn toàn bằng đá vôi địa phương theo kỹ thuật xếp đá khô, không sử dụng vữa kết dính. Những bức tường dày giúp ngôi nhà mát mẻ vào mùa hè và giữ ấm trong mùa đông. Phần mái hình nón được ghép từ hàng nghìn phiến đá nhỏ xếp chồng lên nhau khéo léo, tạo nên kết cấu bền vững qua thời gian.

Nguồn gốc của loại hình kiến trúc này gắn liền với một câu chuyện khá đặc biệt. Theo nhiều tài liệu lịch sử, vào thế kỷ XV, các lãnh chúa địa phương muốn tránh khoản thuế xây dựng do Vương quốc Napoli áp đặt. Vì vậy, người dân được khuyến khích dựng những ngôi nhà có thể tháo dỡ nhanh chóng khi cần thiết. Kỹ thuật xếp đá khô ra đời từ đó.

Dù câu chuyện này vẫn còn những tranh luận trong giới nghiên cứu, nhưng nó đã trở thành một phần ký ức tập thể của Alberobello. Những ngôi nhà vốn hình thành từ nhu cầu sinh tồn cuối cùng lại trở thành biểu tượng văn hóa độc đáo của vùng đất này.

Khi kiến trúc trở thành ngôn ngữ văn hóa

Điều thú vị là mỗi mái trulli không hoàn toàn giống nhau. Trên đỉnh nhiều mái nhà xuất hiện những biểu tượng được sơn màu trắng. Một số mái mang biểu tượng Mặt trời, số khác khắc họa Mặt trăng, thánh giá hoặc các ký hiệu tôn giáo, chiêm tinh và tín ngưỡng dân gian. Với cư dân địa phương, đó không đơn thuần là vật trang trí mà còn phản ánh niềm tin, ước vọng và cách họ nhìn nhận thế giới. Bởi thế, Alberobello không đơn thuần là một quần thể kiến trúc mà là một “cuốn sách đá” ghi lại nhiều lớp văn hóa của miền Nam Italy.

Bước đi giữa những con ngõ nhỏ lát đá, du khách dễ dàng cảm nhận được sự hài hòa giữa con người và môi trường sống. Những bức tường trắng,

những chóp đá màu xám, chậu hoa rực rỡ trước cửa nhà và các quảng trường nhỏ tạo nên nhịp điệu thị giác đặc trưng mà khó nơi nào có thể sao chép.

Khác với nhiều di sản nổi tiếng đã trở thành bảo tàng ngoài trời, Alberobello vẫn là một không gian sống thực sự. Sau những cánh cửa đá là cuộc sống thường nhật của người dân: những gia đình nhiều thế hệ, các cửa hàng thủ công, tiệm bánh truyền thống và những quán cà phê nhỏ nép mình dưới mái trulli hàng trăm năm tuổi.

Một di sản vẫn đang sống

Năm 1996, UNESCO công nhận Alberobello là Di sản Thế giới nhờ giá trị kiến trúc đặc biệt của hệ thống nhà trulli.

Tuy nhiên, điều làm nên nét riêng của ngôi làng nằm ở việc di sản nơi đây chưa bao giờ bị “đóng khung” trong quá khứ.

Nhiều cư dân vẫn tiếp tục sinh sống trong các ngôi nhà trulli được truyền lại qua nhiều thế hệ. Một số được chuyển đổi thành nhà nghỉ, khách sạn nhỏ hoặc không gian văn hóa nhưng vẫn tuân thủ nghiêm ngặt các nguyên tắc bảo tồn kiến trúc truyền thống.

Việc duy trì đời sống cộng đồng ngay trong lòng di sản giúp Alberobello giữ được sức sống tự nhiên hiếm có. Du khách đến đây ngoài việc ngắm nhìn những công trình cổ còn được chứng kiến cách một cộng đồng hiện đại chung sống với lịch sử.

Đó cũng là thách thức lớn nhất đối với Alberobello. Làm thế nào để phát triển du lịch mà không đánh mất linh hồn của ngôi làng? Làm thế nào để những ngôi nhà trulli không trở thành những “đạo cụ” phục vụ khách tham quan?

Nhiều năm qua, chính quyền địa phương và người dân đã nỗ lực tìm kiếm sự cân bằng giữa bảo tồn và phát triển. Các quy định nghiêm ngặt về xây dựng, cải tạo cùng ý thức gìn giữ của cộng đồng giúp Alberobello tránh được tình trạng thương mại hóa quá mức mà nhiều điểm đến nổi tiếng khác đang đối mặt.



Ảnh minh họa

Bản sắc được gìn giữ qua nhiều thế hệ

Điều tạo nên sức hấp dẫn lâu bền của Alberobello không nằm ở số lượng mái nhà trulli hay những danh hiệu quốc tế mà ngôi làng sở hữu.

Giá trị lớn nhất của nơi đây chính là khả năng gìn giữ bản sắc trong một thế giới không ngừng thay đổi.

Trong thời đại mà nhiều đô thị ngày càng giống nhau với các trung tâm thương mại, chuỗi cửa hàng và những tòa nhà hiện đại, Alberobello

vẫn giữ được diện mạo riêng biệt đã hình thành qua nhiều thế kỷ. Những con đường nhỏ, nghề thủ công truyền thống, các lễ hội địa phương và đời sống cộng đồng tiếp tục tồn tại như một phần tự nhiên của cuộc sống.

Có lẽ vì thế mà Alberobello luôn tạo nên cảm giác khác biệt đối với du khách. Người ta đến đây đâu chỉ để chụp ảnh những mái nhà hình nón nổi tiếng. Điều đọng lại sau chuyến đi thường là cảm giác được chạm vào một nhịp sống chậm rãi, nơi kiến trúc không chỉ là công trình xây dựng mà còn là ký ức, văn hóa và bản sắc của cả một cộng đồng.

Lý do con người bất động khi gặp nguy hiểm

Thay vì tự vệ hay bỏ chạy, não bộ nhiều người tự động kích hoạt phản ứng bất động nhằm bảo vệ cơ thể khi đối mặt với nguy hiểm tột độ.

Trong tình huống đối mặt kẻ quấy rối ở nơi công cộng, nhiều người thường nghĩ đến các hành động tự vệ hoặc kêu cứu. Thực tế, trạng thái bất động, mất khả năng ngôn ngữ hoặc cử động cơ thể rất phổ biến.

Con người thường phản ứng bằng cách thu mình, run rẩy và tự dẫn vật rằng “tại sao mình lại bất động” trong lúc đó.

Năm 1915, nhà sinh lý học người Mỹ Walter Bradford Cannon đưa ra thuật ngữ “chiến đấu hoặc bỏ chạy” nhằm mô tả bản năng cốt lõi của sinh vật trước mối đe dọa. Đến những năm 1970, giới khoa học bắt đầu chú ý đến phản ứng thứ ba mang tên “đóng băng” (freeze). Nhà tâm lý học Gordon G. Gallup Jr. (Mỹ) chỉ ra trạng thái mất trương lực cơ (sự đứng im của con mồi trước kẻ săn mồi) tương đồng với phản ứng sợ hãi ở người.

Cơ chế tiến hóa và khoa học

Phản ứng bất động xuất hiện lúc con người mất khả năng chiến đấu hoặc bỏ chạy trước đối thủ áp đảo. Dưới góc độ tiến hóa, cơ chế này bắt nguồn từ thời kỳ săn bắt hái lượm. Khi đối mặt thú dữ và không còn đường thoát, tổ tiên loài người kích hoạt bản năng giả vờ chết. Hệ thần kinh nguyên thủy tự động kiểm soát cơ thể, tạo ra trạng thái bất động nhằm làm giảm sự chú ý của kẻ săn mồi.

Trạng thái bất động cũng mang lại lợi ích tâm lý. Trong các vụ tấn công nghiêm trọng, não bộ chủ động ngắt hệ thống nhận thức, ngăn cản quá trình ghi nhớ sự kiện, bảo vệ nạn nhân khỏi các tổn thương tâm lý.

Trong thời gian bất động, não và cơ thể tranh thủ đánh giá mức độ nguy hiểm. Nhịp tim và nhịp thở chậm lại nhằm bảo tồn năng lượng; thính giác trở nên nhạy bén hơn; cảm giác đau thuyên giảm. Toàn bộ quá trình diễn ra trong tích tắc, trước lúc vùng não bộ tư duy kịp phân tích tình huống. Các phản xạ sinh tồn này chịu sự chi phối hoàn toàn từ hệ thần kinh nguyên thủy, vượt ngoài khả năng kiểm soát ý thức của con người.

Cách kết thúc trạng thái bất động

Những cá nhân mang tiền sử chấn thương tâm lý hoặc mắc hội chứng lo âu thường trải qua phản ứng “đứng hình” với tần suất cao hơn.



Năm 2024, các nhà nghiên cứu tại Đại học Tulane (Mỹ) công bố phát hiện về một con đường hóa học mới trong não chuột, kiểm soát quá trình chuyển đổi từ trạng thái bất động sang hành động bỏ chạy. Phát hiện này mở ra cơ hội thấu hiểu bộ não con người, thúc đẩy các nghiên cứu điều trị chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) và các liệu pháp sức khỏe tâm thần.

Hiện nay, con người chưa thể chủ động ngắt phản ứng bất động, song hoàn toàn có khả năng ngăn chặn não bộ rơi vào phản xạ sợ hãi vô cớ. Đôi khi, những suy nghĩ căng thẳng đủ sức đánh lừa hạnh nhân, tạo ra tín hiệu đe dọa tính mạng giả tạo.

Việc coi trạng thái bất động như một thất bại cá nhân chỉ làm gia tăng áp lực tâm lý. Nắm vững kiến thức khoa học về cơ chế phòng vệ của cơ thể đóng vai trò bước đệm quan trọng giúp con người nhận diện và sớm thoát khỏi tình trạng bất động. Hạnh nhân không hoạt động theo tư duy logic thông thường, cơ quan này luôn ưu tiên mục tiêu bảo vệ sự sinh tồn của cơ thể. ■

Con út được nuông chiều, chỉ biết dựa dẫm?

Hình ảnh “em bé được cả nhà bảo bọc” không nói hết về con út. Sự che chở có thể trở thành nguồn lực thay vì chỉ là sự phụ thuộc.

Khi con út ra đời, bố mẹ đã có kinh nghiệm nuôi con, anh chị cũng đã lớn hơn và nhiều việc từng được xem là nghiêm trọng với con đầu có thể trở nên “dễ thở” hơn. Họ là người nhỏ nhất, thường được chăm sóc lâu hơn và ít phải gánh những trách nhiệm mà anh chị từng đảm nhận.

Vì thế, con út dễ được hình dung là người được chiều, thoải mái, hướng ngoại, thích được chú ý và đôi khi thiếu tính tự lập. Nhưng một nghịch lý khác được đặt ra rằng đứa trẻ được bảo bọc nhất có thể lại là người có động lực mạnh mẽ vượt lên.

Nghịch lý của sự cưng chiều

Công trình nghiên cứu về thứ tự sinh của Yoshifumi Fukuya, nhà nghiên cứu thuộc khoa Thúc đẩy sức khỏe toàn cầu, Đại học Y khoa và Nha khoa Tokyo (Nhật Bản), cùng cộng sự, công bố trên tạp chí khoa học chuyên ngành Frontiers in Psychiatry, cho thấy trong bốn nhóm gồm con một, con cả, con giữa và con út, con út có mức khó khăn tâm lý thấp nhất, khả năng vượt qua nghịch cảnh cao nhất và biểu hiện quan tâm, giúp đỡ người khác nhiều nhất.

Nhóm con út cũng có ít vấn đề về hành vi và tăng động hơn một số nhóm khác, trong khi con giữa lại là nhóm có mức độ hạnh phúc thấp nhất. Những kết quả này khá ngược với hình ảnh quen thuộc về con út là được chiều, ít phải tự xoay xở và dễ dựa dẫm vào người khác.

Ở đây, khả năng vượt qua nghịch cảnh được hiểu là khả năng thích nghi và hồi phục sau những hoàn cảnh khó khăn. Vì vậy, kết quả không

có nghĩa con út luôn mạnh mẽ hơn anh chị, mà chỉ cho thấy nhóm trẻ được khảo sát có điểm số cao hơn ở khả năng này.

Đáng chú ý, những khác biệt trên vẫn còn sau khi các nhà nghiên cứu tính đến nhiều yếu tố như giới tính của trẻ, tuổi và trình độ học vấn của mẹ, sức khỏe tinh thần của người chăm sóc, thu nhập gia đình và việc sống cùng ông bà.

Ở khả năng quan tâm và giúp đỡ người khác, con út cũng đứng đầu. Thang đo được sử dụng trong nghiên cứu xem xét những biểu hiện như biết chia sẻ, giúp đỡ và quan tâm đến người khác. Điều đó không có nghĩa con út “tốt bụng hơn” về bản chất, nhưng cho thấy họ không hề thấp hơn những nhóm còn lại ở khả năng hướng đến người xung quanh.

Một nghiên cứu khác của nhà nghiên cứu tâm lý Michael C. Ashton cùng cộng sự, đăng tải trên tạp chí PNAS của Viện Hàn lâm Khoa học Mỹ, phân tích 710.797 người trưởng thành, tiếp tục cho thấy một kết quả đáng chú ý.

Ở hai đặc điểm trung thực - khiêm nhường và dễ chịu, hòa hợp, con giữa có điểm cao nhất, nhưng con út đứng ngay sau, cao hơn con cả và con một. Khi so sánh những người lớn lên trong các gia đình có cùng số con, khác biệt giữa các nhóm nhỏ đi đáng kể.

Một lần nữa, dữ liệu không ủng hộ quan niệm “con út được nuông chiều nên ích kỷ”.

Điều đáng chú ý là các nghiên cứu không cho thấy con út có một bộ tính cách hoàn chỉnh, tách biệt với những người sinh trước. Thay vào đó, ở một số thước đo, nhóm này lại có những biểu hiện tích cực hơn dự đoán: ít khó khăn tâm lý hơn, khả năng vượt qua nghịch cảnh tốt hơn và quan tâm đến người khác nhiều hơn trong nghiên cứu về trẻ em; đồng thời có điểm cao hơn con cả ở một số đặc điểm về cách đối xử với người khác trong nghiên cứu trên người trưởng thành.



Ảnh minh họa

Không chỉ là “em bé” của gia đình

Con út không chỉ dễ nhận được sự ưu ái của mẹ hơn khi trưởng thành, mà lý do được ưu ái cũng khác với anh chị.

Nghiên cứu “Because He's My Baby”: The Role of Birth Order in How Mothers Explain Favoritism Toward Adult Children (tạm dịch: “Vì đó là con trai của tôi”: Vai trò của thứ tự sinh trong cách các bà mẹ lý giải sự thiên vị đối với con cái đã trưởng thành), công bố năm 2025 trên tạp chí Journal of Marriage and Family, phỏng vấn 233 bà mẹ lớn tuổi về những người con trưởng thành, chỉ

ra điều trên.

Kết quả cho thấy con út thường được mẹ chọn là người con được ưu ái nhất và được nhắc đến nhiều nhất vì những phẩm chất như thấu hiểu, đồng cảm và gần gũi về cảm xúc. Trong khi đó, con cả thường được đánh giá cao vì những điểm tương đồng về trải nghiệm hoặc vai trò trong gia đình; con giữa dễ nhận được sự ưu ái khi mẹ cảm thấy họ cần được hỗ trợ nhiều hơn.

Điều nghiên cứu chỉ ra là vai trò của con út có thể kéo dài đến tuổi trưởng thành, khi họ vẫn được nhìn như người con có sự gần gũi cảm xúc đặc biệt với mẹ.

Ở đây, “được ưu ái” không nhất thiết đồng nghĩa với việc được cho nhiều tiền hay ít bị trách phạt hơn. Các nhà nghiên cứu quan tâm nhiều hơn đến sự gần gũi tình cảm và cách người mẹ nhìn nhận từng người con. Việc con út thường được mô tả là thấu hiểu và đồng cảm hơn có thể giúp giải thích vì sao mối quan hệ này dễ duy trì lâu dài.

Kết quả này cũng tạo ra một nghịch lý thú vị: con út có thể được xem là người được chăm sóc nhiều nhất, nhưng đồng thời lại giữ vai trò cảm xúc rất quan trọng đối với mẹ.

Điều này khá gần với cách bác sĩ, chuyên gia tâm thần học Alfred Adler nhìn con út trong sách Hiểu về cuộc đời (tựa gốc: What Life Could Mean to You).

Adler cho rằng con út thường lớn lên trong hoàn cảnh đặc biệt: họ là người cuối cùng bước vào gia đình, có anh chị đi trước và thường nhận được nhiều sự chăm sóc hơn. Nhưng vị trí ấy không tự động quyết định họ sẽ trở thành người phụ thuộc hay thiếu tự lập. Điều quan trọng nằm ở cách đứa trẻ hiểu vai trò của mình và gia đình đáp lại nhu cầu đó.

Một con út được chăm sóc nhưng vẫn được khuyến khích tự quyết có thể lớn lên với cảm giác an toàn mà không mất khả năng tự lập. Ngược lại, nếu cả nhà luôn coi họ là “em bé”, mọi khó khăn đều được làm thay, sự chăm sóc có thể trở thành một chiếc khuôn khiến họ khó bước ra.

Adler cũng cho rằng con út có thể tìm cách tạo dấu ấn riêng vì không thể trở thành “người đầu tiên” ở những cột mốc mà anh chị đã trải qua. Họ có thể chọn một lĩnh vực khác, một cách sống khác hoặc đơn giản là muốn được nhìn nhận như một người trưởng thành độc lập.

TS Kevin Leman, nhà tâm lý học gia đình người Mỹ, mô tả về con út trong cuốn Bí ẩn thứ tự sinh (tựa gốc: The Birth Order Book: Why You Are the Way You Are) là thường cởi mở, dễ tạo thiện cảm, có khả năng giao tiếp và thu hút sự chú ý, bởi họ lớn lên trong một gia đình mà các quy tắc đã tương đối ổn định trước khi mình xuất hiện.

Nhưng Leman cũng chỉ ra mặt trái rằng con út có thể quen với việc được bố mẹ hoặc anh chị giúp đỡ, dễ tìm cách gây ảnh hưởng bằng sự duyên dáng và đôi khi gặp khó khăn với trách nhiệm. Nói cách khác, khả năng làm người khác yêu mến cũng có thể trở thành cách né tránh những việc mình không muốn làm. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

4 nhóm thực phẩm giúp người tiểu đường kéo dài tuổi thọ

Chế độ ăn giàu rau quả, sữa, đậu và ngũ cốc giúp kháng viêm, chống oxy hóa, hỗ trợ kiểm soát đường huyết và giảm tới 75% nguy cơ tử vong ở người tiểu đường.



Mỗi ngày tiêu thụ 15-25 g đậu nành hoặc lượng sản phẩm từ đậu tương đương giúp người tiểu đường kéo dài tuổi thọ

Bước vào tuổi trung niên và về già, bên cạnh số tuổi ngày một tăng lên, một chỉ số khác cũng rất dễ leo dốc chính là đường huyết. Khi mắc bệnh tiểu đường, điều khiến người bệnh khổ sở nhất chính là việc kiểm soát chế độ ăn uống.

Mới đây, các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Y khoa Nam Kinh phối hợp cùng Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) tỉnh Giang Tô (Trung Quốc) đã công bố một nghiên cứu kéo dài 11 năm trên hơn 50.000 người dân trên tạp chí Nutrients.

Nghiên cứu đã tìm ra một giải pháp ăn uống sống thọ phù hợp với người bệnh tiểu đường, có thể giúp bệnh nhân giảm đáng kể 39% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân, giảm 53% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch và giảm tới 75% nguy cơ tử vong liên quan đến tiểu đường.

Dựa trên đặc điểm thói quen ăn uống của những người tham gia, các nhà nghiên cứu đã phân thành 3 mô hình ăn uống:

Nhóm "Ăn truyền thống/Thích ăn đồ muối chua": Mức tiêu thụ hầu hết các loại thực phẩm đều ở mức thấp, ăn nhiều thực phẩm muối chua.

Nhóm "Rất thích ăn thịt": Chế độ ăn nhìn chung tương đối cân bằng, nhưng lượng thịt tiêu thụ cao hơn hẳn.

Nhóm "Ăn phong phú rau, quả, sữa, đậu": Chế độ ăn tổng thể phong phú, đa dạng; ăn nhiều trái cây tươi, sữa/chế phẩm từ sữa, sản phẩm từ đậu, ngũ cốc nguyên hạt và rất ít khi ăn đồ muối chua.

Sau 11 năm duy trì thói quen ăn uống như vậy, nghiên cứu phát hiện nếu là bệnh nhân tiểu đường type 2, khi chuyển sang mô hình ăn uống "phong phú rau, quả, sữa, đậu", nguy cơ tử vong giảm mạnh ngay lập tức - nguy cơ tử vong do mọi

nguyên nhân giảm 39%, tử vong do tim mạch giảm 53% và tử vong liên quan đến tiểu đường giảm tới 75%.

Ngay cả với bệnh nhân tăng huyết áp, việc chuyển sang chế độ ăn này cũng giúp nguy cơ tử vong do tiểu đường giảm 60%.

Tương tự, phương án ăn uống này cũng rất thích hợp cho người khỏe mạnh bình thường, bởi mô hình "phong phú rau, quả, sữa, đậu" có nét tương đồng với "Mô hình chế độ ăn phương Đông" hay "Mô hình chế độ ăn Giang Nam" được đề xuất những năm gần đây, vốn được coi là "Chế độ ăn Địa Trung Hải" phù hợp nhất với người châu Á.

Nghiên cứu nêu rõ chế độ ăn "phong phú rau, quả, sữa, đậu" bao gồm:

Bổ sung đủ lượng rau củ quả tươi

Các chất chống oxy hóa giàu có trong rau quả tươi như vitamin C, flavonoid, anthocyanin... giống như những "người dọn dẹp" trong cơ thể, giúp loại bỏ các gốc tự do gây viêm.

Nghiên cứu chứng minh, quercetin - một loại flavonoid có trong trái cây - không chỉ cải thiện trực tiếp tình trạng kháng insulin mà còn bảo vệ hệ tim mạch. Đối với người bệnh tiểu đường, đây chẳng khác nào một "bùa hộ mệnh" cho trái tim.

Ăn nhiều đậu và các sản phẩm từ đậu

Các sản phẩm từ đậu cung cấp nguồn đạm thực vật chất lượng cao kết hợp với các thành phần hoạt tính chống oxy hóa. Chúng vừa bổ sung dinh dưỡng cần thiết cho người bệnh tiểu đường, vừa không làm tăng tải trọng viêm cho cơ thể như thịt đỏ.

Tương tự như tác dụng của trái cây tươi, các sản phẩm từ đậu giúp nâng cao khả năng chống oxy hóa toàn thân, giảm tổn thương do oxy hóa lipid, làm dịu phản ứng viêm mạn tính của cơ thể và giảm tỷ lệ tử vong do biến chứng tim mạch.

Đảm bảo lượng sữa nạp vào mỗi ngày

Tuy sữa không quá nổi bật về khả năng chống oxy hóa, nhưng nguồn protein chất lượng cao cùng các khoáng chất như canxi, kali mà nó cung cấp lại là "hậu phương vững chắc" cho quá trình chuyển hóa tim mạch. Canxi giúp điều hòa huyết áp, whey protein hỗ trợ cải thiện độ nhạy insulin, còn kali chịu trách nhiệm cân bằng tác dụng tăng áp của natri.

Điều quan trọng hơn, việc kết hợp chế độ ăn có sữa và thực phẩm nguồn gốc thực vật giúp quá trình điều hòa chuyển hóa của cơ thể diễn ra ổn định hơn.

Tăng cường tiêu thụ ngũ cốc nguyên hạt

Lượng chất xơ dồi dào là ưu thế cốt lõi của ngũ cốc nguyên hạt. Chất xơ thực phẩm cùng polyphenol thực vật trong ngũ cốc nguyên hạt cùng nhau điều hòa sự cân bằng giữa viêm và chống oxy hóa trong cơ thể, ngăn chặn sự biểu hiện của các gen thúc đẩy viêm. Từ góc độ chuyển hóa, chúng giúp ổn định đường huyết, bảo vệ mạch máu, tạo nên hiệu ứng đồng kháng viêm cùng rau củ quả tươi, từ đó cải thiện liên tục sức khỏe lâu dài của bệnh nhân tiểu đường.

Nghiên cứu trên chỉ rõ, bệnh nhân tiểu đường thường gặp tình trạng rối loạn chuyển hóa và viêm mạn tính toàn thân nghiêm trọng hơn so với người trưởng thành khỏe mạnh, dẫn đến nguy cơ tử vong cao hơn.

Do đó, mô hình ăn uống giàu thực phẩm thực vật và chế phẩm từ sữa không chỉ cung cấp đậm chất lượng cao, canxi và khoáng chất, mà còn mang lại một "liên minh" toàn diện gồm Kháng viêm - Chống oxy hóa - Điều hòa chuyển hóa.

Để ăn đúng chuẩn mô hình "phong phú rau, quả, sữa, đậu", dưới đây là tổng kết 8 nguyên tắc mà bất kỳ ai cũng có thể dễ dàng áp dụng:

Ăn 200-350 g trái cây tươi mỗi ngày: Ưu tiên chọn các loại trái cây có chỉ số đường huyết (GI) thấp như táo, lê, việt quất, dâu tây... và nên ăn vào khoảng thời gian giữa hai bữa chính.

Uống tối thiểu 300 ml chế phẩm từ sữa mỗi ngày: Chọn sữa tươi tách béo/ít béo hoặc sữa chua không đường, tránh dùng các loại đồ uống chế biến từ sữa có đường.

Ăn một ít đậu nành và sản phẩm từ đậu mỗi ngày: Mỗi ngày tiêu thụ 15-25 g đậu nành hoặc lượng sản phẩm từ đậu tương đương. Có thể thay đổi linh hoạt giữa sữa đậu nành, đậu phụ... để thay thế một phần thịt đỏ làm nguồn cung cấp protein.

Ăn trên 500 g rau củ mỗi ngày: Trong đó rau màu xanh đậm hoặc màu sắc đậm (rau bina, bông cải xanh, cà rốt...) phải chiếm từ một nửa trở lên. Nguyên tắc ăn: Ăn rau trước, sau đó mới ăn thịt và lương thực chính.

Thay thế một nửa gạo trắng, mì tinh chế bằng ngũ cốc thô: Gạo lứt, yến mạch, ngô, kê đều là những lựa chọn tốt, giúp tạo cảm giác no lâu hơn và chứa ít calo hơn.

Uống đủ 1,5 lít nước mỗi ngày: Nếu thực sự không thích uống nước lọc, bạn có thể thêm vài lát chanh tươi, lá bạc hà... hoặc chọn uống các loại trà nhẹ.

Ưu tiên các phương pháp chế biến thanh nhạt: Chọn những cách chế biến như hấp, luộc, hầm. Đồng thời, kiểm soát tổng lượng muối nạp vào không quá 6 g/ngày và lượng đường kiểm soát ở mức khoảng 25 g/ngày.

Hạn chế ăn rau củ muối chua: Dưa muối, cà muối, kim chi... nên hạn chế tối đa. Nếu thêm ăn, không nên ăn quá 1 lần/tuần và phải chú ý nên chủ động giảm lượng muối từ các món ăn khác trong ngày hôm đó. ■

Vui Cười

*** Mua trả góp**

- Anh yêu! Em vừa mua trả góp chiếc máy giặt có nhiều tính năng hay lắm!
- Thế em mua hết bao nhiêu tiền?
- Không bao nhiêu, mỗi tháng chỉ trả có 70 USD thôi!!
- Trong bao lâu?
- Em quên không hỏi...



Để bị sờn gai ốc, lạnh người là dấu hiệu của bệnh gì?

Dễ bị lạnh hơn người khác không chỉ là triệu chứng khó chịu thông thường mà còn cảnh báo những vấn đề bất thường về sức khỏe.

Dễ bị lạnh hơn người khác có thể là dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn hoặc do lối sống, thói quen ảnh hưởng đến khả năng điều chỉnh nhiệt độ của cơ thể.

Thiếu sắt và vai trò tạo nhiệt của máu

Theo India Times, sắt giúp tạo ra các tế bào hồng cầu khỏe mạnh, vận chuyển oxy khắp cơ thể. Nếu không đủ sắt, tuần hoàn máu và việc cung cấp oxy sẽ bị suy giảm. Kết quả là cơ thể có thể khó tạo đủ nhiệt, dẫn đến tay chân lạnh hoặc thậm chí là cảm giác ớn lạnh toàn thân.

Thiếu sắt hoặc thiếu máu cũng gây ra mệt mỏi và xanh xao. Khi cơ thể cảm nhận được lượng oxy khan hiếm, nó có thể chuyển hướng dòng máu đến các cơ quan quan trọng, làm giảm lưu thông máu đến các chi. Điều đó khiến tay và chân dễ bị lạnh hơn bình thường.

Lượng mỡ cơ thể thấp hoặc thể hình gầy

Lớp mỡ trong cơ thể hoạt động như lớp cách nhiệt tự nhiên, giúp giữ nhiệt, giữ ấm cho phần thân và tứ chi. Những người quá gầy hoặc có ít mỡ thường mất đi lớp bảo vệ này. Nếu thiếu lớp cách nhiệt này, cơ thể sẽ mất nhiệt nhanh hơn. Điều đó khiến những người gầy hoặc có chỉ số BMI thấp dễ bị lạnh hơn, ngay cả khi ở trong nhà hoặc trong thời tiết ôn hòa.

Thêm vào đó, cơ bắp tạo ra nhiệt thông qua hoạt động. Với khối lượng cơ bắp thấp hơn hoặc ít hoạt động thể chất hơn, cơ thể có thể không sản sinh đủ nhiệt để chống lại cái lạnh.

Suy giáp

Tuyến giáp, tuyến nhỏ nằm ở cổ, đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh quá trình trao đổi chất và thân nhiệt. Nếu tuyến giáp hoạt động kém (tình trạng gọi là suy giáp), "động cơ nhiệt" bên trong cơ thể sẽ hoạt động chậm lại.

Những người có chức năng tuyến giáp thấp có thể cảm thấy lạnh ngay cả ở nhiệt độ vừa phải. Các dấu hiệu phổ biến khác đi kèm: mệt mỏi, da khô, uể oải hoặc tăng cân không rõ nguyên nhân.

Suy giảm chức năng tuyến giáp cũng làm thay đổi lưu lượng máu và khả năng giữ nhiệt của cơ thể, điều này thường không được nhận thấy cho đến khi tình trạng nhạy cảm với lạnh trở nên rõ rệt.

Tuần hoàn máu kém và huyết áp thấp

Tuần hoàn máu tốt đảm bảo máu ấm, giàu oxy đến tất cả bộ phận của cơ thể, bao gồm cả bàn tay và bàn chân.

Nếu tuần hoàn máu kém hoặc huyết áp thấp, các chi này thường sẽ bị lạnh. Các bệnh lý ảnh hưởng đến sức khỏe mạch máu, như hẹp động mạch, co thắt mạch máu (ví dụ như hội chứng Raynaud) hoặc huyết áp thấp mạn tính, có thể làm

trầm trọng thêm tình trạng này.

Đôi khi cảm giác lạnh chỉ giới hạn ở bàn tay và bàn chân. Nhiều trường hợp khác, cảm giác lạnh lan khắp người vì cơ thể cố gắng giữ nhiệt bằng cách chuyển hướng dòng máu vào bên trong.

Thiếu vitamin B12 và nhiều chất dinh dưỡng khác

Các vitamin như B12 và các chất dinh dưỡng hỗ trợ sản sinh hồng cầu khỏe mạnh đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa nhiệt độ. Nếu thiếu hụt các chất này, cơ thể có thể gặp khó khăn trong việc lưu thông máu hoặc tạo ra hơi ấm.

Thiếu hụt vitamin B12 (hoặc các chất dinh dưỡng liên quan như folate) làm suy giảm sản sinh hồng cầu và ảnh hưởng đến sức khỏe thần kinh, từ đó làm thay đổi cách cơ thể cảm nhận và phản ứng với nhiệt độ. Mặc dù sự thiếu hụt chất dinh dưỡng không phải lúc nào cũng gây ra các triệu chứng nghiêm trọng, chúng có thể âm thầm làm suy yếu khả năng giữ ấm của cơ thể.

Cholesterol cao, vấn đề nội tiết tố hoặc thay đổi chuyển hóa

Đôi khi, nguyên nhân khiến một người dễ bị lạnh có thể là mất cân bằng nội tiết tố khác như cholesterol cao hoặc rối loạn chuyển hóa. Chức năng tuyến giáp thấp (gây ra cholesterol cao), cộng với quá trình trao đổi chất chậm hơn, kết hợp lại làm suy yếu khả năng sản sinh nhiệt của cơ thể.

Sự thay đổi nội tiết tố, chẳng hạn trong quá trình lão hóa, hoặc những thay đổi lối sống như chế độ ăn kiêng rất ít calo hoặc giảm cân đột ngột cũng làm giảm khả năng tạo nhiệt của cơ thể. ■

Người lớn tuổi: Thay đổi nhỏ khi đánh răng mang lại lợi ích lớn

Theo chuyên gia, sử dụng tay không thuận khi đánh răng có thể tạo ra những thử thách mới cho não bộ, từ đó kích thích các hoạt động nhận thức trong đời sống thường ngày.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Mỹ, khoảng 1/10 người trưởng thành từ 45 tuổi trở lên cho biết trí nhớ của họ đang suy giảm hoặc xuất hiện các dấu hiệu giảm nhận thức. Ngoài ra, còn rất nhiều người đang chăm sóc người thân gặp khó khăn về nhận thức.

Hiện nay, có không ít ứng dụng được thiết kế để rèn luyện trí não, nhưng cũng có một cách đơn giản khác, hoàn toàn miễn phí và chỉ mất khoảng 2 phút: Đánh răng bằng tay không thuận - với đa số mọi người là tay trái. Theo thời gian, việc đổi sang đánh răng bằng tay không thuận có thể giúp tăng cường các kết nối tốt hơn giữa các tế bào thần kinh.

Vì sao đánh răng bằng tay không thuận được khuyến khích?

Nhà nghiên cứu y tế và đổi mới sáng tạo Neal K. Shah, chủ nhiệm các dự án nghiên cứu về chăm sóc người cao tuổi và sa sút trí tuệ được Viện

Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) tài trợ, đã chia sẻ ý tưởng này trong một video trên TikTok. Ông khuyến khích mọi người sử dụng tay không thuận trong các hoạt động thường ngày.

Theo Shah, đối với hầu hết người trưởng thành, việc đánh răng là một thói quen gần như hoàn toàn “tự động”. Sau nhiều năm lặp đi lặp lại, não bộ đã ghi nhớ quy trình này, khiến các cơ thực hiện động tác gần như không cần suy nghĩ nhiều.

Tuy nhiên, khi đổi sang đánh răng bằng tay không thuận, não bộ buộc phải tập trung hơn và xây dựng một chiến lược vận động mới. Thử thách bổ sung này sẽ kích hoạt những vùng não liên quan đến việc lập kế hoạch, phối hợp vận động và duy trì sự tập trung.

Theo thời gian, việc thường xuyên thực hiện các hoạt động không quen thuộc ấy có thể giúp tăng cường các kết nối giữa các tế bào thần kinh - quá trình được gọi là “tính dẻo thần kinh” (neuroplasticity). Nói cách khác, não bộ luôn thích nghi với những gì chúng ta làm hằng ngày. Cũng giống như cơ bắp phản ứng với các bài tập mới, não bộ cũng phản ứng với những trải nghiệm mới.

Do đó các động tác vận động chéo - tức sử dụng bên cơ thể đối diện với bên thường dùng - có thể huy động mạng lưới thần kinh rộng hơn, liên quan đến sự chú ý, trí nhớ và khả năng phối hợp. Shah cho rằng điều này đặc biệt quan trọng khi con người bước vào giai đoạn lão hóa.

Cách xây dựng “dự trữ nhận thức” ở người lớn tuổi

Những người có “dự trữ nhận thức” (cognitive reserve) cao thường duy trì chức năng não bộ tốt hơn khi tuổi tác tăng lên hoặc ngay cả khi mắc các bệnh như sa sút trí tuệ, Alzheimer.

Nhờ đó, các dấu hiệu suy giảm nhận thức thường xuất hiện muộn hơn so với những người có dự trữ nhận thức thấp. Từ đó, các chuyên gia khuyến khích người lớn tuổi nên học kỹ năng mới, duy trì các mối quan hệ xã hội, tập thể dục và thường xuyên thử thách não bộ bằng những hoạt động mới để có thể góp phần tăng cường khả năng này, theo New York Post.

Lưu ý khi tập đánh răng bằng tay không thuận

Để việc tập đánh răng bằng tay không thuận mang lại lợi ích mà vẫn bảo vệ răng miệng, các chuyên gia khuyến cáo:

Chải nhẹ nhàng, tránh dùng lực quá mạnh vì tay không thuận khó kiểm soát, dễ làm tổn thương nướu hoặc mòn men răng.

Sử dụng bàn chải lông mềm và kem đánh răng chứa fluoride để làm sạch hiệu quả, giảm nguy cơ tổn thương răng.

Dành ít nhất 2 phút cho mỗi lần đánh răng, bảo đảm làm sạch tất cả các mặt răng.

Không cần cố dùng tay không thuận mọi lúc. Có thể bắt đầu 1 lần/ngày hoặc vài lần/tuần để não bộ thích nghi dần, sau đó tăng thời gian nếu cảm thấy thoải mái, theo Hiệp hội Nha khoa Mỹ. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.



Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.

Botox

\$10/unit was \$15/unit

Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

713-935-9758