The Vietnamese Business Daily

Thương mại VIETNAM

Section B

Điện Ảnh

NĂM THỨ 46

2227

October 27, 2026

Tòa Soạn & Trị Sự:
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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

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

Có Hiệu Lực: FRIDAY - THURSDAY 10.30 - 11.05 2026

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

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

农夫牌香米 $29.99 Ea
"Farmer Brand" Jasmine Rice
Gạo Thơm Nông Phu

即食米粉（鸡肉味） 24-PACK $15.99 Ea
"Vifon" Instant Rice Noodle - Chicken Flavor
Phở Gà

调味脆笋 $2.89 Ea
"Tomo Food" Seasoned Crisp Bamboo Shoot
Măng Ngâm

芝麻味米饼 2 for $9
"Happy Elephant" Sesame Rice Cracker
Bánh Tráng Mè Mắm Tỏi/ Tôm Cay

糖醋酱 2 for $4.50
"Pantai" Sweet & Sour Sauce
Sốt Chua Ngọt

木薯珍珠 2 for $2.50
"Three Deer" Tapioca Pearl
Bột Báng

RAU CỦ QUẢ

新鲜西蘭花 $1.29 lb
Fresh Broccoli
Bông Cải Xanh

新鲜白菜 $1.29 lb
Fresh Long Bok Choy
Cải Trắng

新鲜芋頭 99¢ lb
Fresh Taro Root
Khoai Môn

新鲜青蘋果 $2.19 lb
Fresh Green Apples
Táo Xanh Nhỏ

THỊT

新鲜豬腱肉 $3.79 lb
Pork Leg Meat
Thịt Giò Lốc

牛蹄 $5.89 lb
Beef Feet
Móng Bò

新鲜大雞腿 $1.69 lb
Fresh Chicken Leg (Quarter)
Đùi Gà Góc Tư

煙燻火雞翅 $3.59 lb
Smoked Turkey Wing
Gà Tây Hun Khói

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

海螺 $5.99 lb
Live Conch
Ốc Muông

藍蟹 $3.99 lb
Live Blue Crab
Cua Xanh Sống

卷鯛 $8.99 lb
Lane Snapper
Cá Hồng

有頭蝦（20-30） $5.19 lb
Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30)
Tôm Có Đầu (20-30)

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

BOOM SALE!
$699.99
BOX + FREE GIFT
FREE!
"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窩 - 30週年限量禮盒
HỘP QUÀ YẾN SÀO

BOOM SALE!
$3.79/lb
$90
Box - 26 lbs
"DA DA"
FZ RI6 DURIAN - VIET NAM
SẦU RIÊNG RI6 VIỆT NAM

Thương mại VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

ĐIỆN ẢNH

Lương Triều Vỹ bình luận phim khiến giới phê bình "hốt hoảng"

Sau khi xem một bộ phim hay, nam diễn viên đã trăn trở suốt đêm. Sau đó, ông quay video chia sẻ, bình luận cùng khán giả.

Vừa qua, Lương Triều Vỹ khiến nhiều người bất ngờ khi chia sẻ một video bình luận về bộ phim Siêu phong. Ông cho biết bộ phim khiến ông day dứt đến mức trăn trọc suốt đêm, đồng thời gợi lại những câu hỏi về ý nghĩa tồn tại, tự do và nỗi đau của con người.

Bộ phim ra rạp tại Hong Kong (Trung Quốc) và được giới thiệu là góp mặt trong hạng mục Big Screen của Liên hoan phim Quốc tế Rotterdam, cùng hạng mục phim dài tại Liên hoan phim Quốc tế Bangkok. Tuy nhiên, một trong những yếu tố đưa tác phẩm kinh phí nhỏ đến gần hơn với công chúng là đoạn video chia sẻ cảm nhận của Lương Triều Vỹ.

"Cảm giác đầu tiên của tôi là có phần bi thảm", Lương Triều Vỹ nói trong video. Ông cho biết gần đây đang đọc các tác phẩm liên quan đến triết học hiện sinh, vì vậy câu chuyện trong phim khiến ông suy nghĩ nhiều hơn về những vấn đề như sự tồn tại, tự do và ý nghĩa cuộc sống. Nam diễn viên nhắc đến quan niệm "sự tồn tại có trước bản chất" - con người có thể tự tạo ra ý nghĩa và lựa chọn cách sống của mình. Từ đó, ông đặt câu hỏi: nếu thế giới có một đấng sáng tạo, tại sao khi con người phải chịu đựng những bi kịch như vậy, thế giới lại im lặng? Câu chuyện trong Siêu phong cũng khiến Lương Triều Vỹ liên tưởng đến tiểu thuyết Người xa lạ (L'Étranger) của nhà văn Pháp Albert Camus. Theo cảm nhận của ông, hoàn cảnh của nhân vật chuyển giới trong phim có nét tương đồng với hình ảnh người xa lạ - một con người khó được xã hội thấu hiểu.

Nam diễn viên đồng thời dành lời khen cho sự nghiêm túc của đạo diễn Ông Tử Quang và diễn xuất tự nhiên của dàn diễn viên. Ông nhấn mạnh đây là cảm nhận cá nhân, bởi mỗi khán giả có thể tìm thấy cách lý giải riêng khi xem phim. Trong bối cảnh thị trường điện ảnh gặp khó khăn, ông cho rằng những tác phẩm được thực hiện bằng sự chân thành và khai thác đề tài đặc biệt như Siêu phong xứng đáng nhận được sự ủng hộ.

Sau khi video của Lương Triều Vỹ được chia sẻ, nhà phê bình phim có lượng người theo dõi nhiều trên mạng xã hội đã bình luận rằng cách chia sẻ cảm xúc của nam diễn viên quá sâu sắc. Người này cho rằng ông đã bất ngờ nâng tiêu chuẩn bình luận phim, khiến những người làm nghề như họ khó kiếm sống hơn. Dù đoạn chia sẻ Lương Triều Vỹ gửi cho đoàn phim chỉ dài hơn 2 phút nhưng thể hiện đầy đủ cảm xúc và kiến thức của ông ở nhiều lĩnh vực điện ảnh, văn học, triết học...

Bộ phim Siêu Phong của đạo diễn Ông Tử Quang kể về nhân vật cùng tên do Lưu Ngữ Kiều thủ vai, một người chuyển giới từ Trung Quốc đại lục đến Hong Kong (Trung Quốc) với mong muốn kiếm đủ tiền thực hiện phẫu thuật khẳng định giới tính. Tuy nhiên, những giới hạn do thân phận và hoàn cảnh đặt ra khiến cô phải mưu sinh bằng nghề mại dâm. Ba lớp thân phận - người xa xứ, người chuyển giới và người hành nghề mại dâm - đẩy nhân vật đến rìa xã hội. Những trải nghiệm cá nhân, cách xã hội đối xử với cô và những lựa chọn cuối cùng trở thành trục chính của câu chuyện. Phim có sự tham gia của Lưu Ngữ Kiều, Lý Vũ Huyên và Tôn Hòa Di.

Sức nặng của Siêu Phong phần nào đến từ việc câu chuyện được xây dựng dựa trên những trải nghiệm thực tế của cộng đồng người chuyển giới. Những tổn thương được kể từ trải nghiệm có thật. Trong một cuộc phỏng vấn với truyền thông, diễn viên Lưu Ngữ Kiều cho biết nhiều chi tiết của phim bắt nguồn từ trải nghiệm của Annabelle - một thành viên trong nhóm biên kịch, đồng thời là người hoạt động trong cộng đồng người chuyển giới. Trong quá trình đoàn phim khảo sát thực tế, những câu chuyện của Annabelle và các thành viên cộng đồng đã góp phần hình thành kịch bản. Theo Lưu Ngữ Kiều, câu chuyện của Annabelle vừa hiện diện trong bộ phim, vừa phản ánh hoàn cảnh mà nhiều người chuyển giới phải đối mặt.

Một chi tiết đáng chú ý xuất hiện ở cuối phim: người cha của nhân vật chính chấp nhận bản dạng giới của con trước khi qua đời. Nhưng ngoài đời, Annabelle không có được sự cảm thông ấy. Cha cô qua đời mà vẫn không muốn gặp con gái. Lưu Ngữ Kiều cho biết mỗi lần chứng kiến phân đoạn này, Annabelle đều cảm thấy vô cùng đau đớn. Ở nửa sau bộ phim, ký ức về việc nhân vật bị người thân phản bội và cưỡng ép đưa đi "điều trị chuyển đổi" đẩy câu chuyện lên cao trào.

Những chi tiết như bị tiêm thuốc và chịu kích điện trở thành những tổn thương sâu sắc, khó phai mờ trong ký ức nhân vật. Lưu Ngữ Kiều kể rằng ngay khi bước vào bối cảnh quay, cô đã bị tác động mạnh bởi những gì nhìn thấy. Khi thực sự nhập vai, nữ diễn viên cảm nhận rõ trạng thái bị chà đạp phẩm giá, không có quyền phản kháng hay lựa chọn. Theo cô, tính chân thực của phân đoạn này đến từ việc phim tham khảo những trải nghiệm mà các thành viên cộng đồng người chuyển giới từng trực tiếp trải qua.

Phúc Hạnh

Cặp đôi "phim giả tình thật" ngầm công khai khiến ai cũng sốc: Đẹp giàu hết phần thiên hạ, nghĩ tên con từ giờ là vừa

Tờ Sohu đưa tin mối quan hệ của tài tử Ngô Trác Hy và nữ diễn viên Trương Hy Văn đang trở thành tâm điểm chú ý trong dư luận. Cặp sao vướng nghi vấn phim giả tình thật sau khi đóng vai vợ chồng trong bộ phim Rực Rỡ Chi Thành. Sau khi dự án đóng máy vào tháng 6, cư dân mạng đã soi ra hint cặp sao cùng đăng tải ảnh chụp 1 chú mèo giống nhau trên trang cá nhân. Điều này khiến netizen cho rằng chú mèo đó chính là "tín vật định tình", đang được Ngô Trác Hy và Trương Hy Văn cùng nhau chăm sóc.

Cặp nghệ sĩ hàng đầu TVB này đã sánh đôi tham dự họp báo giới thiệu tác phẩm Rực Rỡ Chi Thành mà mình đóng chính. Trước loạt câu hỏi của cánh phóng viên về chuyện tình cảm, Ngô Trác Hy và Trương Hy Văn chẳng né tránh, trả lời một cách trực diện. Ngô Trác Hy cho biết anh và bạn diễn mỹ nhân đều có chung sở thích nuôi thú cưng. Cả hai thường xuyên nhắn tin chia sẻ cho nhau kinh nghiệm chăm sóc mèo và tự làm thức ăn cho mèo.

Đáng chú ý, Ngô Trác Hy cho biết trong quá trình quay phim, anh và Trương Hy Văn luôn quan tâm chăm sóc đối phương, cùng nhau đi ăn và thảo luận về kịch bản. Khi phóng viên tiếp tục truy hỏi, nam diễn viên khéo léo đề nghị mọi người cho cả hai chút không gian riêng. Tuy nhiên, khi được hỏi về những ưu điểm của Trương Hy Văn, Ngô Trác Hy lại chẳng hề ngần ngại dành cho cô những lời khen có cánh. Anh nhận xét nữ diễn viên dịu dàng, phóng khoáng, xinh đẹp, tốt bụng, diễn xuất chuyên nghiệp và giàu lòng yêu thương. Thậm chí, anh còn mô tả bạn diễn là người gần như hoàn hảo. Khi được hỏi liệu Trương Hy Văn có đáp ứng tiêu chuẩn hình mẫu lý tưởng của mình hay không, nam diễn viên đã bật cười, lấy tay che miệng đầy ngượng ngùng.

Về phía Trương Hy Văn, cô đánh giá Ngô Trác Hy là người chu đáo, biết quan tâm đến những người xung quanh. Anh không chỉ chăm sóc các diễn viên cùng đoàn mà còn để ý đến cả đội ngũ nhân viên hậu trường. Đặc biệt, nam diễn viên rất yêu động vật, giống với cô. Khi được hỏi đã sẵn sàng đón nhận tình yêu mới hay chưa, Trương Hy Văn trả lời

là có. Trong khi đó, Ngô Trác Hy lại nhìn về phía bạn diễn và khẳng định rằng anh luôn sẵn sàng chăm sóc 1 cô gái.

Trên mạng xã hội, màn tương tác người tung kẻ hứng ăn ý của Ngô Trác Hy và Trương Hy Văn khiến dân tình càng thêm tin rằng cặp sao đang ngầm công khai chuyện có tình ý với nhau sau khi hợp tác. Không ít người nhận xét 2 diễn viên hàng đầu TVB "tình trong như đã mặt ngoài còn e", và bày tỏ Ngô Trác Hy và Trương Hy Văn nghĩ tên con rồi "chốt đơn" nhanh từ giờ đi là vừa.

Ngô Trác Hy sinh năm 1979, nổi tiếng với các phim truyền hình giờ vàng ăn khách như Bao La Vùng Trời, Loạn Thế Giai Nhân, Cảnh Sát Mới Ra Trường, Đại Đường Song Long Truyện, Vòng Xoáy Tình Yêu... Nam diễn viên là đại gia ngầm của showbiz Hong Kong (Trung Quốc). Tuy nhiên, anh rất kín tiếng, chưa từng hé lộ mình sở hữu bao nhiêu tiền. Thế nhưng, truyền thông Trung Quốc thống kê sơ bộ được Ngô Trác Hy có hơn chục siêu xe, bộ sưu tập đồng hồ đắt đỏ và 1 bảo tàng trưng bày mô hình được định giá hàng trăm nghìn USD tại Bắc Kinh (Trung Quốc).

Về đời tư, Ngô Trác Hy có tình trường tai tiếng, từng yêu đương với các mỹ nhân Trương Hinh Dư, Giang Nhược Lâm, Mạch Tiểu Kỳ, Quan Ân Na, Xa Thi Mạn... Trải qua nhiều cuộc tình, nhưng ở tuổi 47, tài tử vẫn chưa lập gia đình.

Trương Hy Văn sinh năm 1990, vào showbiz sau khi đăng quang cuộc thi Hoa hậu quốc tế Trung Hoa năm 2010 rồi đại diện Hong Kong (Trung Quốc) chinh chiến ở Miss World. Đến năm 2016, Trương Hy Văn lấn sân sang diễn viên và ghi dấu ấn với các phim Luật Sư Đa Tài, Bạch Sắc Cường Nhân, Bằng Chứng Thép 4, Lực Lượng Phản Ứng... Trương Hy Văn cũng nổi tiếng với tình sử "thay bồ như thay áo". Cô từng cặp kè cậu ấm Daniel của một gia đình giàu có, quý tử của nghệ sĩ Hoàng Nghi Tử - Từ Triệu Bình, doanh nhân Philip Lee (hiện tại là chồng của Hồ Hạnh Nhi)... Trương Hy Văn hiện sống ở căn hộ cao cấp tại Mid-Levels, có giá hơn 30 triệu NDT.

Vy Anh

Nữ diễn viên bị chỉ trích dữ dội

Tống Giai đạt thành tích vô tiền khoáng hậu trong lịch sử ngành truyền hình Trung Quốc. Tuy nhiên, khán giả không hài lòng, chỉ trích cô trên khắp các trang mạng xã hội.

Trang QQ đưa tin giải thưởng Phi Thiên kết thúc nhưng những tranh cãi vẫn còn kéo dài. Nữ diễn viên Tống Giai nhờ tác phẩm Khi hoa rừng nở rộ đã trở thành Nữ chính xuất sắc nhất (Thị hậu) Phi Thiên.

Trước đó, Tống Giai cũng chiến thắng tại hai giải thưởng lớn Kim Ưng và Bạch Ngọc Lan. Tống Giai trở thành nữ diễn viên duy nhất trong 45 năm lịch sử trao giải của màn ảnh Hoa ngữ, nhờ một vai diễn mà hoàn thành "Thị hậu Tam đại".

Thắng giải, thua danh tiếng

Chiến thắng mang tính lịch sử của Tống Giai không đem lại danh tiếng tốt cho nữ diễn viên. Ngược lại, trên các trang mạng xã hội, nhiều khán giả chỉ trích việc Tống Giai giành chiến thắng quá dễ dàng.

Công chúng tiếc nuối cho các nghệ sĩ khác như Diêm Ni, Ngô Việt. Khả năng diễn xuất của họ không hề kém cạnh Tống Giai, thành tích phim tốt hơn nhưng lại thua trước đàn em.

Theo QQ, chiến thắng của Tống Giai gây tranh cãi vì phim Khi hoa rừng nở rộ khi phát sóng có lượt xem thấp, rating không cao, độ thảo luận không có, ít tiếp cận được người xem. Nhưng cô cũng chiến thắng ở các giải thiên về độ phổ biến với đại chúng như Bạch Ngọc Lan, Kim Ưng.

Giải Kim Ưng có thể lệ bình chọn của khán giả chiếm tới 40% kết quả. Phim của Tống Giai lượt xem thấp chứng minh khán giả không yêu thích bộ phim này, nhưng cô vẫn giành chiến thắng. Vì vậy, kết quả giải Kim Ưng, Bạch Ngọc Lan bị đánh giá là thiếu thuyết phục.

Khán giả phản đối ngay tại tài khoản Douyin của Tống Giai và bài đăng chúc mừng cô chiến thắng giải Phi Thiên. Họ gọi Tống Giai là "Thủy hậu", nhận được giải thưởng nhờ có nguyên mẫu nhân vật tốt và đội ngũ hậu đài phía sau chống lưng.

Nhiều khán giả bình luận ban giám khảo của các giải thưởng truyền hình lớn chỉ coi trọng tính đề tài của phim, đây là thế mạnh của phim Khi hoa rừng nở rộ. Điều này dẫn tới việc nhiều nghệ sĩ đóng phim vì mục đích tranh giải.

Họ lựa chọn những dự án truyền tải thông điệp chính trị, nhân vật lịch sử, hợp với tiêu chuẩn đánh giá của giải thưởng, nhưng lại khó thu hút người xem bình thường.

Nhiều giải nhưng chưa có vai để đời

Hai năm qua, Tống Giai liên tục chiến thắng tại các giải thưởng danh giá. Nhưng cô lại không nhận được cảm tình của công chúng. Vì những giải thưởng của cô có nhiều tranh cãi.

Theo QQ, tại kỳ Kim Kê 2025, Tống Giai cạnh tranh hạng mục Nữ chính xuất sắc (Ảnh hậu) với các diễn viên như Vịnh Mai trong phim Quyết tâm ra đi, Vệ Thi Nhã (từng giành Ảnh hậu Kim Tượng Hong Kong, Trung Quốc 2025 với tác phẩm Phá địa ngục), Từ Hải Băng với Nguyện người dài lâu.

Vịnh Mai được đánh giá là có màn thể hiện "cấp bậc sách giáo khoa" với diễn xuất tinh tế và bùng nổ được đánh giá là người xứng đáng giành giải Ảnh hậu nhất. Tống Giai bị nhận xét diễn xuất an toàn, trong phim Những điều tốt đẹp, cô không có cảnh quay bùng nổ được khán giả nhớ tới.

Việc Tống Giai vượt qua Vịnh Mai giành chiến thắng ở Kim Kê 2025 khiến khán giả không đồng tình, tạo nên những tranh luận gay gắt trên các trang mạng.

Tống Giai nhiều lần chiến thắng trước những đối thủ quá mạnh, nên không được khán giả đồng tình.

Khán giả liệt kê đây không phải lần đầu tiên Tống Giai thắng giải nhưng không thể thuyết phục công chúng vì tác phẩm và diễn xuất chưa đủ sức nặng. Danh sách những người bại dưới tay Tống Giai có thể kể đến Chương Tử Di, Nhan Bính Yến, Tôn Lệ, Mai Đình.

Lần đầu Tống Giai giành giải Ảnh hậu Kim Kê là năm 2013, khi đó cô vượt qua hai đối thủ nặng ký là Chương Tử Di và Nhan Bính Yến. Theo Sina, với vai diễn Cung Nhị trong Nhất đại tông sư, Chương Tử Di đã giành chiến thắng 11 trong số 12 đề cử, chỉ để mất giải Kim Kê vào tay Tống Giai.

Ngoài ra, nữ diễn viên Nhan Bính Yến cũng có màn thể hiện cực kỳ xuất sắc với tác phẩm Vạn tiễn xuyên tâm, thậm chí khán giả cho rằng cô xứng đáng "chiến thắng tại Oscar".

Tống Giai mang tác phẩm Tiêu Hồng tới cạnh tranh, nhưng bộ phim chỉ có doanh thu 1,97 triệu NDT với điểm chất lượng trên Douban là 6.6. Ngược lại, Nhất đại tông sư của Chương Tử Di đạt 8.2 điểm, còn Vạn tiễn xuyên tâm có số điểm lên tới 8.6. Nhưng Tống Giai vẫn vượt qua hai đàn chị để giành giải thưởng Kim Kê đầu tiên.

Ở mảng truyền hình, Tống Giai từng gây tranh cãi khi đánh bại Tôn Lệ với siêu phẩm cung đấu Hậu cung Chân Hoàn truyện và Tưởng Văn Lệ trong Hạnh phúc đến gõ cửa để giành giải Nữ chính xuất sắc ở giải Bạch Ngọc Lan 2013. Lần chiến thắng này cũng gây ra không ít tranh cãi cho tới nay.

Theo QQ, Tống Giai không nhận được sự ủng hộ của khán giả vì cô giành chiến thắng trước những đối thủ quá mạnh. Trong khi hiệu quả chiếu phim của cô thấp.

Đến nay, dù đã nắm trong tay 2 giải Kim Kê, 2 giải Kim Ưng, trở thành Thị hậu Bạch Ngọc Lan, Phi Thiên, nhưng Tống Giai vẫn không có vai diễn để đời, khiến khán giả nhớ tới ngay khi nhắc tên như Tôn Lệ với Chân Hoàn truyện.

Mặt khác, Tống Giai còn bị đào bới lại quá khứ làm "tiểu tam" của nhiều đạo diễn đã có gia đình, nhờ đó có được nhiều tài nguyên điện ảnh tốt.

Minh Vũ

Thương mại VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

ĐIỆN ẢNH

Nỗi tủi nhục của Dương Mịch

Theo QQ, mới đây lễ trao giải thưởng truyền hình Phi Thiên đã diễn ra với kết quả bất ngờ khi Dương Mịch - nữ chính của phim Sinh vạn vật - không nhận được đề cử Thị hậu (Nữ chính xuất sắc nhất) mà là nghệ sĩ gạo cội Trì Bồng.

Trong phim Sinh vạn vật, Trì Bồng đóng vai nữ phụ, là mẹ chồng của nhân vật Ninh Tú Tú do Dương Mịch thể hiện. Tuy nhiên, giải thưởng Phi Thiên không phân chia rõ ràng giữa nữ chính và nữ phụ, chỉ cần diễn viên thể hiện xuất sắc đều có cơ hội nhận giải Thị hậu/Thị đế dù chỉ đóng vai phụ ít đất diễn.

Trì Bồng bằng kinh nghiệm vững chắc và diễn xuất duyên dáng, khả năng nói tiếng địa phương tốt đã xuất sắc vào top 5 nữ diễn viên được đánh giá cao nhất trên màn ảnh truyền hình Hoa ngữ hai năm qua.

Dương Mịch là nữ diễn viên chính lại trắng tay. Dương Mịch không tới tham dự lễ trao giải Phi Thiên cùng đoàn phim Sinh vạn vật.

Theo QQ, dù đã nỗ lực thay đổi hướng phát triển và đảm nhận nhân vật có chiều sâu hơn trong Sinh vạn vật, nhưng chừng đó chưa đủ để Dương Mịch gặt hái được giải thưởng chuyên môn đầu tiên về diễn xuất trong sự nghiệp.

Trong ba giải thưởng truyền hình danh giá nhất Trung Quốc là Phi Thiên, Kim Ưng, Bạch Ngọc Lan, Dương Mịch chỉ nhận được một đề cử Nữ chính xuất sắc ở giải Bạch Ngọc lan 2026.

Trước đó, Dương Mịch thường bị chê diễn xuất rập khuôn, biểu cảm đơ cứng. Nhưng trong tác phẩm truyền hình gần nhất là Sinh vạn vật, cô đã dám từ bỏ hình ảnh minh tinh xinh đẹp để vào vai thôn nữ vất vả, khổ cực.

Tác phẩm này đạt mức rating trung bình là 2,28%, thời điểm cao nhất phá 4%. Bên cạnh đó, lượt xem phim cũng rất khả quan, danh tiếng tốt, giúp Dương Mịch lại một lần nữa được đề cử Thị hậu Bạch Ngọc Lan sau 15 năm chờ đợi. Đáng tiếc, Dương Mịch lại thua đàn em Dương Tử.

Đến giải Kim Ưng, Dương Mịch không thể lọt vào top 5 nữ nghệ sĩ xuất sắc nhất. Với việc vắng mặt tại giải Phi Thiên, chỉ trong 3 tháng, Dương Mịch nhận 3 thất bại đau đớn.

Ngoài ra, truyền thông còn tổng hợp lại những lần Dương Mịch bị bỏ lại tại các giải thưởng lớn, cho thấy nữ diễn viên rất kém duyên với chiến thắng.

Trước đó, cô tham gia phim điện ảnh Viên đạn biến mất (2012), do Hong Kong (Trung Quốc) sản xuất. Ê-kíp làm phim, nam chính, nam phụ, nữ phụ đều được nhận đề cử của Giải thưởng Kim Tượng, chỉ có nữ chính là Dương Mịch không được nhắc tên.

Tương tự, với phim điện ảnh Ám sát tiểu thuyết gia (2021), đoàn phim nhận đề cử ở 6 hạng mục, nhưng nữ chính xuất sắc nhất không có tên Dương Mịch.

Năm 2017, phim truyền hình Tam sinh tam thế: Thập lý đào hoa bùng nổ danh tiếng, nhưng là nữ chính Dương Mịch lại không nhận được đề cử ở giải Bạch Ngọc Lan. Trong khi đó, nam chính Triệu Hựu Đình, nữ phụ Địch Lệ Nhiệt Ba được đề danh.

Tại giải Kim Ưng và Phi Thiên 2026, Sinh vạn vật được đánh giá là tác phẩm có chất lượng cao, dàn diễn viên phụ rất nổi bật và nhận về nhiều đề cử, nhưng Dương Mịch lại rớt.

Trước sự thất bại của Dương Mịch, những chuyên gia phim ảnh bình luận Sinh vạn vật có thành tích xuất sắc, nhưng điều này chủ yếu là nhờ nội dung kịch tính, hấp dẫn. Dàn diễn viên phụ đều là nghệ sĩ kỳ cựu, thậm chí đến những ngôi sao trẻ như Hình Phi, Lam Doanh Oánh cũng thể hiện vượt trội.

Ngược lại, nữ chính Dương Mịch bị đánh giá là mắt xích yếu nhất đoàn phim. Nhiều phân cảnh cao trào của nhân vật bị Dương Mịch hoang phí, không thể hiện tốt dẫn tới nhiều ý kiến phê bình của cả khán giả lẫn giới chuyên môn.

Với diễn viên có phong độ diễn xuất thiếu ổn định như Dương Mịch, việc tìm được một tác phẩm có đề tài hợp với giải thưởng nghệ thuật lớn, lại có thành tích tốt như Sinh vạn vật không phải là điều dễ dàng.

Minh Vũ

Trung Quốc mới có 1 phim siêu hay vừa chiếu xem sốc toàn tập: Nam chính sói đội lốt cừu, nữ chính như rắn độc

Bên cạnh Lan Hương Như Cố, màn ảnh Trung Quốc mới đây có thêm một tác phẩm đáng chú ý lên sóng, đó là Tôi Không Phải Đại Sư. Ngay từ những tập đầu tiên, bộ phim đã thu hút sự quan tâm nhờ câu chuyện nhiều bí ẩn cùng màn kết hợp của Lý Hiện và Lý Nhất Đồng.

Tôi Không Phải Đại Sư lấy bối cảnh thời Dân quốc. Trong phim, Lý Hiện đảm nhận vai nam chính Thượng Quan Thành Minh. Anh vốn là thiếu gia xuất thân giàu có, từng có cuộc sống khiến nhiều người ngưỡng mộ và tìm được tình yêu với mỹ nhân đoàn kịch Giang Phi Yến.

Thế nhưng, cuộc hôn nhân tưởng như viên mãn ấy lại trở thành khởi đầu cho một bi kịch tan cửa nát nhà. Gia đình Thượng Quan Thành Minh gặp đại họa, bản thân anh may mắn giữ được mạng sống. Từ đây, chàng thiếu gia năm nào bắt đầu hành trình tìm kiếm sự thật, đồng thời lên kế hoạch trả thù những kẻ đã đẩy gia đình mình xuống vực sâu.

Trong khi đó, Lý Nhất Đồng đảm nhận vai nữ chính Giang Phi Yến. Đằng sau vẻ ngoài xinh đẹp và thân phận mỹ nhân đoàn kịch, cô thực chất là thành viên của Thiên Tướng phái - một tổ chức lừa đảo tàn nhẫn. Chính thế lực này có liên quan trực tiếp tới bi kịch của gia đình nam chính, khiến mối quan hệ giữa hai nhân vật chính ngay từ đầu đã chứa đựng tình yêu, sự lừa dối và thù hận.

Trên mạng xã hội, Tôi Không Phải Đại Sư đang ghi nhận nhiều phản hồi tích cực từ khán giả. Phim được nhận xét có phần mở đầu hấp dẫn, nhanh chóng tạo ra hàng loạt câu hỏi khiến người xem tò mò và muốn theo dõi đến cuối. Nhịp phim nhanh, ít cảnh quay hay lời thoại thừa, lượng thông tin được đẩy liên tục và cốt truyện có độ cô đọng cao.

Diễn xuất của Lý Hiện cũng là một điểm sáng. Nam diễn viên thể hiện rõ sự tương phản giữa Thượng Quan Thành Minh của quá khứ và hiện tại. Trong hồi tưởng, anh là chàng thiếu gia giàu có, lịch lãm và đang chìm đắm trong tình yêu.

Sau biến cố, nhân vật trở thành một con người hoàn toàn khác, biết che giấu thân phận và cảm xúc. Đằng sau dáng vẻ tưởng như vô hại là một "con sói đội lốt cừu", mang theo nỗi đau cùng khát vọng báo thù.

Lý Nhất Đồng cũng nhận được nhiều lời khen với hình tượng "mỹ nhân rắn độc". Giang Phi Yến xinh đẹp, quyến rũ nhưng nguy hiểm, khác biệt đáng kể với nhiều vai diễn trước đây của nữ diễn viên.

Đặc biệt, việc nữ chính có quá khứ không hề trong sạch càng khiến tuyến nhân vật trở nên đáng chờ đợi.

Khán giả đang tò mò Giang Phi Yến sẽ thay đổi ra sao khi dần thực sự động lòng với Thượng Quan Thành Minh, cũng như hành trình cô tìm cách thoát khỏi thế giới lừa lọc và bước về phía hoàn lương sẽ được bộ phim khắc họa như thế nào.

Như Anh

Thương mại VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

Top 3 tướng soái màn ảnh Hoa ngữ ấn tượng năm 2026

Thừa Lỗi trong "Ngọc điệm thu", Trương Lăng Hách trong "Giây phút ấy vượt giới hạn" và Trần Vỹ Đình trong "Cửu môn 2" tạo ấn tượng với hình tượng tướng soái.

Trong phim truyền hình lấy bối cảnh thời Dân quốc, bộ quân phục có thể tạo nên vẻ uy nghi, nhưng không đủ để làm nên một vị tướng soái đáng nhớ. Điều giữ chân khán giả còn là khí chất của người nắm quyền, những lựa chọn giữa thời cuộc hỗn loạn và phần nội tâm ẩn sau vẻ ngoài lạnh lùng.

Một bộ quân phục đẹp có thể tạo ấn tượng ban đầu, nhưng không thay thế được nội tâm. Một ánh mắt lạnh lùng có thể tạo uy quyền, nhưng chưa đủ chứng minh bản lĩnh. Và một nhân vật được yêu thích trong quá khứ cũng cần câu chuyện mới để tiếp tục thuyết phục người xem ở hiện tại.

Hình tượng tướng soái thời Dân quốc vốn hấp dẫn bởi sự giao thoa giữa quyền lực quân sự, xung đột gia tộc, tình yêu và những biến động lịch sử. Tuy nhiên, khi khai thác đề tài này, phim cũng cần tránh lãng mạn hóa quyền lực đến mức xem sự áp đặt là biểu hiện mặc nhiên của bản lĩnh, hoặc biến những biến động của thời đại thành phông nền trang trí cho chuyện tình.

Một vai tướng soái thực sự có sức nặng phải cho khán giả thấy quyền lực đi kèm trách nhiệm, lựa chọn đi kèm cái giá và vẻ mạnh mẽ không loại trừ những giới hạn của con người.

Thừa Lỗi vai Ngu Sở Hiên: Khi quyền lực không thể cưỡng ép tình cảm

Trong Ngọc điệm thu, Thừa Lỗi vào vai Ngu Sưởng Hiên, thiếu soái xuất thân từ gia đình quân phiệt. Nhân vật có vị thế, sự tự tin và thói quen nắm quyền chủ động, nhưng lại lúng túng khi đối diện với tình cảm dành cho Diệp Bình Quân, do Từ Nhược Hàm thủ vai.

Sức hút của Ngu Sưởng Hiên là một người có thể kiểm soát nhiều tình huống bên ngoài nhưng không thể buộc người mình yêu đáp lại tình cảm. Khi xuất hiện tình địch, sự ghen tuông của anh không đơn thuần là phản ứng của một người đàn ông muốn giành phần thắng. Đó còn là nỗi bất an của người quen với quyền lực, nay nhận ra tình yêu không vận hành theo những quy tắc mà mình có thể áp đặt. Mâu thuẫn ấy tạo cơ hội để Thừa Lỗi bộc lộ những chuyển biến tâm lý, từ tự tin, chiếm hữu đến bất lực và học cách chấp nhận giới hạn của bản thân.

Đây là điểm đáng ghi nhận trong cách xây dựng hình tượng thiếu soái trên màn ảnh. Nhân vật không chỉ có sức hút nhờ vẻ ngoài hay địa vị, mà còn bởi những điểm yếu khiến anh trở nên gần với con người hơn. Tuy nhiên, việc khắc họa một người đàn ông ghen tuông và muốn kiểm soát cũng đặt ra yêu cầu với diễn viên lẫn kịch bản: cần cho thấy ranh giới giữa tình yêu, sự chiếm hữu và quyền tự quyết của người phụ nữ. Với Ngu Sưởng Hiên, thử thách lớn nhất không phải thể hiện sự mạnh mẽ, mà là diễn được khoảnh khắc sức mạnh ấy không còn giúp nhân vật đạt điều mình muốn.

Thừa Lỗi được đánh giá cao ở những phân đoạn biến hóa cảm xúc trong các môi trường khác nhau. Ban đầu Ngu Sưởng Hiên thể hiện là một công tử đào hoa, ăn chơi. Thế nhưng khi ra trận, anh lại là tướng lĩnh tài giỏi, gan dạ. Các phân đoạn cưỡi ngựa thật giữa khói lửa, súng nổ của Thừa Lỗi nhận được nhiều lời khen ngợi vì thể hiện được khí chất của một vị tướng trên chiến trận.

Trương Lăng Hách vai Mộ Dung Thanh Dịch: Khí chất tướng soái không chỉ nằm ở ngoại hình

Trong Giây phút ấy vượt giới hạn, Trương Lăng Hách đảm nhận vai Mộ Dung Thanh Dịch, nhân vật thuộc gia tộc Mộ Dung trong bối cảnh Dân quốc. Bộ phim khai thác những mối quan hệ tình cảm phức tạp, xung đột gia đình và những biến cố đẩy các nhân vật vào lựa chọn khó khăn.

Lợi thế của Trương Lăng Hách là ngoại hình nổi bật, vóc dáng phù hợp với hình tượng nhân vật có địa vị và khả năng tạo sức hút trong những khung hình giàu tính thẩm mỹ. Nhưng với một vai quân nhân thời Dân quốc, vẻ ngoài chỉn chu cũng có thể trở thành con dao hai lưỡi.

Với nhân vật như Mộ Dung Thanh Dịch, khán giả cần cảm nhận được sức nặng của thân phận qua dáng đứng, ánh mắt, nhịp nói và cách phản ứng trước nguy hiểm. Một vị tướng soái không nhất thiết phải liên tục quát tháo hay thể hiện sự lạnh lùng. Đôi khi, khả năng giữ bình tĩnh giữa xung đột mới là dấu hiệu của người hiểu rõ vị thế và hậu quả từ quyết định của mình.

Bởi vậy, tranh luận về tạo hình của Trương Lăng Hách cũng là lời nhắc đối với khâu thiết kế nhân vật. Phục trang, hóa trang và ánh sáng cần phục vụ bối cảnh, thay vì khiến nhân vật trở thành hình mẫu được trưng bày. Nếu vẻ ngoài quá hoàn hảo lấn át cảm giác chân thực, diễn viên sẽ phải nỗ lực nhiều hơn để bù đắp bằng diễn xuất. Thách thức của một diễn viên trẻ khi đảm nhận vai tướng soái là ngoại hình có thể giúp nhân vật thu hút từ những khung hình đầu tiên, nhưng chiều sâu mới quyết định sức sống lâu dài của vai diễn.

Trần Vỹ Đình vai Trương Khải Sơn: Trở lại sau 10 năm với dấu ấn Trương Khải Sơn

Nếu Thừa Lỗi khai thác sự bất lực phía sau quyền lực, Trương Lăng Hách đối diện bài toán cân bằng giữa ngoại hình và khí chất, thì Trần Vỹ Đình trở lại với một lợi thế khác: ký ức của khán giả về nhân vật đã gắn với anh suốt một thập kỷ.

Năm 2016, Trần Vỹ Đình đảm nhận vai Trương Khải Sơn trong Lão Cửu môn. Đến năm 2026, anh trở lại với nhân vật này trong Cửu môn, phần phim tiếp nối sau 10 năm. Câu chuyện mới lấy bối cảnh năm 1935, bắt đầu từ sự biến mất bí ẩn của một đơn vị quân đội 401, kéo Trương Khải Sơn cùng các thành viên Cửu Môn vào hành trình điều tra liên quan đến Cách Thế lâu. Sự trở lại này có ý nghĩa riêng trong dòng phim dài tập. Với khán giả từng theo dõi Lão Cửu môn, Trương Khải Sơn có bộ quân phục, phong thái điềm tĩnh và vị thế của người đứng đầu đã trở thành những dấu hiệu nhận diện. Vì vậy, phần phim năm 2026 không chỉ cần khơi gợi hoài niệm, mà còn phải cho thấy nhân vật vẫn có sức hút trong một câu chuyện mới.

Trương Khải Sơn là kiểu nhân vật đòi hỏi diễn viên tạo được uy lực mà không cần liên tục phô diễn quyền lực. Người chỉ huy không chỉ đưa ra mệnh lệnh; anh còn phải gánh trách nhiệm trước thuộc cấp, cân nhắc thông tin chưa đầy đủ và đối mặt với những nguy cơ có thể ảnh hưởng đến cả tập thể. Trong bối cảnh các thế lực đan xen, sự điềm tĩnh và khả năng phán đoán có thể quan trọng không kém những màn hành động.

Vy Anh

Trần Triết Viễn trở lại dòng phim chính kịch với Thắp Sáng Đêm Đen

Trong Thắp Sáng Đêm Đen, Trần Triết Viễn thử sức với vai Trần Thiện, người em trai kiên trì truy tìm sự thật sau bi kịch gia đình.

ĐIỆN ẢNH

Thử thách của nam diễn viên nằm ở việc khắc họa những tổn thương tích tụ qua năm tháng, đồng thời giữ vai trò then chốt trong mạch điều tra nhiều bí ẩn.

Trong phim Thắp Sáng Đêm Đen phát sóng trên nền tảng iQIYI, Trần Triết Viễn hóa thân thành Trần Thiện, người em trai mang nỗi oan khuất gia đình và hành trình truy tìm sự thật. Bộ phim 12 tập đan xen án mạng, tham nhũng và những mối quan hệ đầy nghi vấn, đặt nhân vật vào cuộc truy đuổi kéo dài nhiều năm.

Bộ phim truyền hình Thắp Sáng Đêm Đen thuộc thể loại hồi hộp lấy bối cảnh niên đại, với sự tham gia của Tưởng Hân, Trần Triết Viễn và Nhậm Trọng, đang phát sóng trên nền tảng iQIYI.

Câu chuyện bắt đầu tại thị trấn Vụ Cảng ở vùng Tây Nam năm 1997, khi một vụ nổ đường ống hóa dầu khiến Trần Phúc, đội trưởng công trình, thiệt mạng. Trước khi chết, ông phát hiện mặt bích thép hợp kim trong hệ thống đã bị tráo bằng thép carbon giá rẻ. Đằng sau sự cố tưởng chừng là tai nạn lao động là dấu hiệu của một đường dây tham nhũng, nhưng người phát hiện sự thật lại bị đổ tội thao tác sai.

Để bảo vệ hai con, người mẹ Trương Văn Anh nhận tội thay trong cuộc đấu tranh nội bộ rồi qua đời. Chỉ sau một đêm, Trần Anh (Tưởng Hân thủ vai) và Trần Thiện (Trần Triết Viễn thủ vai) mất cả cha lẫn mẹ, đồng thời phải đối mặt với một kết luận mà họ không thể chấp nhận. Từ đây, hai chị em bắt đầu hành trình tìm kiếm chứng cứ, với sự giúp đỡ của Tề Mặc, kỹ sư thuộc viện thiết kế.

Những nỗ lực ban đầu đưa họ đến gần sự thật về Vạn Dương, viên xưởng trưởng có liên quan đến những sai phạm tại nhà máy. Tuy nhiên, vụ án không khép lại khi một người bị vạch mặt. Sau khi Trần Thiện phát hiện những dấu hiệu đáng ngờ liên quan đến Tề Mặc và tìm cách đối chất tại đám cưới của anh ta, một tai nạn xe bất thường xảy ra. Trần Thiện bị đẩy vào vòng lao lý, còn những manh mối quan trọng lần lượt biến mất.

Nhiều năm sau, khi Trần Thiện mãn hạn tù, Tề Mặc đã trở thành chủ tịch nhà máy hóa dầu sau cải chế và kết hôn với Trần Anh. Người đàn ông từng là đồng minh của hai chị em giờ lại đứng ở vị trí khiến mọi nghi vấn dồn về phía mình. Mối quan hệ giữa Trần Anh và người bị tình nghi có liên quan đến cái chết của cha cô trở thành nút thắt lớn của bộ phim.

Liệu cuộc hôn nhân ấy là một phần trong kế hoạch tìm ra sự thật, hay Trần Anh đang bị cuốn vào một tình thế không thể tự mình thoát ra? Khi hung thủ thực sự chưa được xác nhận, những câu hỏi này tiếp tục giữ khán giả trong trạng thái chờ đợi.

Trần Triết Viễn đối mặt với thử thách diễn xuất mới nhưng không hề nao núng

Với Trần Triết Viễn, Thắp Sáng Đêm Đen đánh dấu sự trở lại với phim chính kịch thể loại tâm lý nặng đô sau phim Cây Ôliu Màu Trắng. Những lần anh thử sức với đề tài hồi hộp mang đến sự khác biệt đáng kể so với hình ảnh thanh niên tươi sáng mà khán giả thường nhớ đến.

Trong phim Thắp Sáng Đêm Đen, Trần Triết Viễn vào vai Trần Thiện, người em trai trưởng thành từ biến cố gia đình, mang theo nỗi oan khuất và quyết tâm truy tìm hung thủ. Tạo hình đầu đinh, gương mặt gần như để mộc cùng vẻ ngoài có phần khắc khổ giúp nhân vật tách khỏi hình ảnh quen thuộc của nam diễn viên.

Trần Thiện không còn là chàng trai có thể giải quyết mọi chuyện bằng sự nhiệt tình và sức trẻ. Anh phải đối diện với những năm tháng tù tội, sự mất mát và cảm giác bất lực khi những người mình tin tưởng có thể đang che giấu điều gì đó. Hành trình ấy đòi hỏi nhân vật thể hiện sự thay đổi qua từng giai đoạn, từ một người trẻ bị biến cố đẩy vào đường cùng đến người đàn ông kiên trì lần theo những dấu vết còn sót lại.

Thử thách của Trần Triết Viễn nằm ở việc giữ được sức nặng cho Trần Thiện trong một câu chuyện có nhiều tuyến nhân vật và bí mật đan xen. Nhân vật phải tham gia vào tiến trình điều tra, góp phần thúc đẩy vụ án, đồng thời thuyết phục khán giả bằng những tổn thương tích tụ qua thời gian. Nếu chỉ xuất hiện để đưa ra manh mối, Trần Thiện dễ trở thành mắt xích phục vụ cốt truyện. Ngược lại, nếu mọi cảnh đều được đẩy lên quá nhiều cảm xúc, nhân vật có thể mất đi vẻ kiềm chế cần thiết của một người đã quen chịu đựng.

Mối quan hệ giữa Trần Thiện và người chị Trần Anh cũng là một phần quan trọng trong hành trình này. Cả hai cùng mất cha mẹ, cùng mang nỗi oan khuất nhưng không nhất thiết lựa chọn cách đối mặt giống nhau. Trần Anh do Tưởng Hân thể hiện là người kín đáo, nhẫn nhịn, luôn giấu cảm xúc sau vẻ ngoài bình tĩnh.

Diễn xuất của Tưởng Hân được chú ý bởi cách nhân vật chịu đựng đau đớn mà không cần bộc lộ bằng những màn khóc lóc dữ dội. Sự tương phản giữa hai chị em tạo cơ hội để Trần Triết Viễn thể hiện những sắc thái phức tạp hơn trong các cảnh đối thoại, đặc biệt khi niềm tin và mục tiêu của họ đứng trước những thử thách mới.

Với thời lượng 12 tập, bộ phim phải đồng thời duy trì nhịp độ phá án, phát triển quan hệ chị em và từng bước hé lộ bí mật xoay quanh Tề Mặc. Đây cũng là phép thử đối với tuyến nhân vật Trần Thiện và diễn xuất của Trần Triết Viễn.

Khán giả sẽ cần nhiều hơn một diện mạo khác lạ để tin vào bước trưởng thành của nhân vật. Điều quan trọng là cách anh thể hiện sự thay đổi sau những năm tháng bị tước đoạt tự do, cũng như quyết tâm không để vụ án của cha mẹ chìm vào quên lãng. Trong cuộc truy tìm sự thật ấy, mỗi manh mối đều có thể làm thay đổi cách nhìn về những người còn lại. Và với Trần Thiện, hành trình lật lại vụ án cũng là hành trình xác định ai còn đáng tin, khi chính người từng giúp đỡ gia đình anh lại trở thành tâm điểm của những nghi vấn.

Minh Vũ

Sự trở lại của Châu Tấn

Châu Tấn có lối diễn như tan vào không gian qua "The First Taste of Loneliness", tác phẩm tranh giải chính thức Liên hoan phim quốc tế Busan.

Hơn hai thập niên sau tác phẩm Sông Tô Châu của Lâu Diệp hay Xe đạp Bắc Kinh của Vương Tiểu Soái, Châu Tấn trở lại với vai chính trong phim nghệ thuật The First Taste of Loneliness - phần kết bộ ba Sơn Thủy do Cố Hiểu Cương thực hiện. Tác phẩm có buổi công chiếu tại Busan, tranh giải cùng 12 dự án quốc tế.

Dù Châu Tấn là cái tên nổi tiếng nhất trong dàn diễn viên, bộ phim không xây dựng bệ phóng để ngôi sao độc diễn. Trái lại, Cố Hiểu Cương đặt minh tinh vào một cấu trúc điện ảnh nơi diễn xuất phải hòa tan cùng không gian, thời gian và ký ức.

Chuyện phim mở đầu bằng cái chết của một người cha, sau đó chuyển bối cảnh về căn hộ cũ ven sông Tiền Đường ở Hàng Châu. Nơi đó, ba thế hệ phụ nữ - người bà Luna, người mẹ Giang Nguyệt (Châu Tấn) và cô con gái mới lớn Moon - cùng chung sống. Ba cái tên đều gợi nhắc đến mặt trăng. Sợi dây gắn kết họ không chỉ dừng ở huyết thống mà họ phải học cách lấp đầy khoảng trống người đàn ông trụ cột để lại.

Ngay từ mở màn, đạo diễn tạo dấu ấn thị giác bằng cú máy dài hơn 20 phút khảo sát căn hộ. Từng bức thiệp cũ, thư từ, kỷ vật của người quá cố hiện lên chậm rãi. Cố Hiểu Cương chọn cách kể gián tiếp, để người chết vắng mặt trên khung hình, nhưng biến không gian sống thành thực thể hữu hình nhắc nhớ sự mất mát. Kỷ vật đánh thức nỗi đau, đặt ra câu hỏi hiện sinh: Cô đơn bắt đầu từ lúc sinh ly tử biệt, hay vốn dĩ đã ngầm tồn tại trong mỗi cá nhân?

Giang Nguyệt làm nghề thiết kế thời trang, từng ly hôn. Cô đối diện biến cố mất cha và chuẩn bị rời xa con gái sắp trưởng thành. Cùng lúc, người mẹ già bắt đầu mối quan hệ tình cảm mới, vô tình tạo nên xung đột đạo đức gia đình. Bà có quyền yêu một lần nữa hay không? Người con gái có thể thực sự vui mừng cho mẹ mà không cảm thấy mình đang phản bội người cha đã mất? Và người mẹ có thể bước vào một tình yêu mới mà không cảm thấy có

lỗi với ký ức về người chồng? Những giằng xé nội tâm mang căn tính Á Đông nhưng đồng thời chạm đến câu hỏi phổ quát về quyền tiếp tục sống sau mất mát.

Giang Nguyệt cũng nỗ lực mở lòng với những người đàn ông khác, nhưng càng bước tới, cô càng bị níu lại bởi quá khứ. Lối diễn tiết chế của Châu Tấn đáp ứng nhịp điệu tĩnh lặng của đạo diễn. Không cần bi kịch hóa bằng nước mắt hay gào thét, cảm xúc dồn vào ánh mắt và những bước chân lạc lõng giữa căn phòng trống. Châu Tấn không còn nét non nớt thời đóng Sông Tô Châu. Nhân vật của cô toát lên vẻ trầm mặc của một phụ nữ học cách buông bỏ chấn thương.

Lời dặn của người cha: "A moon for every river" (Mỗi dòng sông đều có một vầng trăng) trở thành chìa khóa mở ra toàn bộ tác phẩm. Ba người phụ nữ là ba dòng sông mang dòng chảy cô đơn nhưng cùng soi chiếu một vầng trăng. Mượn triết lý phương Đông, bộ phim ngụ ý những mục tiêu người đời mải miết theo đuổi - danh vọng, hôn nhân, kỳ vọng gia đình - đôi khi chỉ là ánh trăng đáy nước. Khi Giang Nguyệt cố chấp hoàn thành di nguyện của cha, cô nhận ra đó chỉ là ảo ảnh của người đi trước, từ đó chuyển hóa nỗi đau thành sự thức tỉnh.

Nếu chỉ nhìn The First Taste of Loneliness như một bộ phim về gia đình và nỗi mất mát, người xem sẽ bỏ qua phần quan trọng nhất trong nghệ thuật của đạo diễn trẻ Cố Hiểu Cương, người được xem là một trong những tên tuổi mới nổi bật của điện ảnh nghệ thuật Trung Quốc đương đại.

Ở bộ ba Sơn Thủy - hệ thống ba tác phẩm điện ảnh mang tính bước ngoặt của Cố Hiểu Cương, anh muốn nối dài cuộc thử nghiệm về cách đưa ngôn ngữ của hội họa sơn thủy vào điện ảnh. Nếu Dwelling in the Fuchun Mountains (Sông xuân nước ấm) dựng khung cảnh gia đình đa tuyến như cuộn tranh mở rộng, Dwelling by the West Lake (Cư ngụ bên Tây Hồ) khai thác hành trình phá án, The First Taste of Loneliness (Lần đầu nếm trải vị cô đơn) thu hẹp quy mô câu chuyện. Không còn một đại gia đình với nhiều tuyến nhân vật như phần đầu, không còn một hành trình cứu mẹ như phần hai, mà chỉ còn một căn nhà, ba người phụ nữ và một người đàn ông đã chết.

Cùng nhà quay phim Nhật Bản Mikiya Takimoto, Cố Hiểu Cương áp dụng phương pháp "One scroll, one shot" (Một cuộn tranh, một cú máy). Êkíp đặt ra những nguyên tắc để mỗi cú máy giống như một cảnh trong một bức tranh, đồng thời cố gắng sắp đặt nhiều hành động và nhiều lớp không gian trong cùng một khuôn hình. Trong một cuộc trò chuyện về bộ phim, đạo diễn mượn mệnh đề Heidegger về "sống hướng về cái chết" và quan niệm Phật giáo "phiền não tức Bồ-đề" để định vị cô đơn như một cánh cửa giác ngộ.

Trở lại dòng phim nghệ thuật ở độ chín của sự nghiệp, Châu Tấn không tìm cách nổi bật trước khung hình. Giữa những cú máy dài của Cố Hiểu Cương, cô chỉ tồn tại giữa không gian - khi gần, khi xa, đôi khi bị che khuất bởi một cánh cửa, một bức tường hay một nhân vật khác. Sự khiêm nhường ấy tạo nên sức nặng thực sự cho nhân vật, khẳng định bản lĩnh của một diễn viên biết tan biến vào tác phẩm.

Mi Vân

TVB làm ngoại truyện 'Thâm cung nội chiến'

Đài TVB quay ngoại truyện "Thâm cung nội chiến" theo định dạng phim ngắn màn hình dọc, khiến khán giả lo ngại phá hỏng tác phẩm kinh điển.

Dự án Thâm cung nội chiến: Liễu rủ tường cung bấm máy tại phim trường Hoành Điếm (Chiết Giang, Trung Quốc), đánh dấu lần đầu TVB bắt tay với nền tảng nội dung số Hồng Quả (Hongguo) để lấn sân mảng phim ngắn màn hình dọc.

Hai vai chính được giao cho Triệu Tịch Tịch - gương mặt quen thuộc của dòng phim ngắn mạng tại Trung Quốc đại lục (vai tú nữ Khổng Mộ Chi) - và nam diễn viên TVB Nguyễn Hạo Tông (đóng Huệ Thân Vương). Tài tử Trần Hào, tái xuất vai thị vệ Khổng Võ, Trần Tự Dao đảm nhận nhân vật hoàng hậu. Tác phẩm còn có sự góp mặt của diễn viên Cung Gia Hân (vai Tịnh Quý Phi).

Việc nhà sản xuất thực hiện tác phẩm ngoại truyện làm dấy lên làn sóng phản đối trên các diễn đàn mạng xã hội Trung Quốc. Trên Weibo, nhiều ý kiến cho rằng định dạng phim ngắn có thể làm mất chiều sâu tâm lý của các nhân vật ở thể loại cung đấu, đồng thời việc dàn sao kỳ cựu làm nền cho gương mặt trẻ bị xem là lãng phí tài năng. Dù quảng bá có êkíp cũ đồng hành, trong đó có giám chế Thích Kỳ Nghĩa, người ngồi ghế đạo diễn là Tứ Cách - gương mặt chuyên trị phim ngắn tại thị trường đại lục.

Một số người dùng bình luận: "Không ngờ đến cả Văn Vĩ Hồng, Trần Hào cũng đi đóng phim ngắn", "Dàn diễn viên trẻ có gương mặt sáng nhưng chưa đủ để gánh vác câu chuyện". Mặt khác, một số khán giả nhìn nhận dự án là bước chuyển tất yếu trong làng phim ảnh. "Thời thế thay đổi, thị trường quyết định. Phim dài tập hiện nay ế ẩm, có người xem ắt có người quay", một tài khoản viết.

Ông Văn Vĩ Hồng, trợ lý giám đốc ban Phim truyền hình TVB, cho biết êkíp kỳ vọng lớn vào thương vụ. Ông nói: "Dù chuyển sang định dạng dọc với thời lượng rút gọn, đội ngũ sản xuất vẫn áp dụng quy chuẩn khắt khe tương đương các dự án truyền hình trọng điểm".

Động thái của TVB đối mặt nhiều hoài nghi từ giới chuyên môn. Theo Guancha, thống kê từ truyền thông Hoa ngữ trên 54 tác phẩm chuyển đổi định dạng cho thấy sức hút của bản gốc tỷ lệ nghịch với thành tích phim ngắn. Những thương hiệu truyền hình càng ăn khách thì bản phim ngắn phái sinh càng dễ thất bại. Bên cạnh đó, thời lượng vài phút mỗi tập khó chuyển tải trọn vẹn những mưu mô chốn cung đình cùng các khía cạnh tính cách nhân vật.

Dù vậy, các đơn vị nắm bản quyền vẫn đẩy mạnh sản xuất nhằm tận dụng hiệu ứng hoài niệm của những thương hiệu cũ. Định dạng phim ngắn màn hình dọc là phương án an toàn để thu hút tài trợ và đầu tư giữa bối cảnh truyền hình truyền thống thoái trào và phim ngắn AI cạnh tranh gay gắt.

Thâm cung nội chiến do giám chế Thích Kỳ Nghĩa chỉ đạo, Châu Húc Minh chấp bút kịch bản, quy tụ dàn sao hàng đầu TVB gồm Đặng Tụy Văn, Trương Khả Di, Xa Thi Mạn, Lê Tư, Lâm Bảo Di và Trần Hào. Lấy bối cảnh triều Gia Khánh đời Thanh, tác phẩm không đi theo lối mòn phân định thiện - ác tuyệt đối mà khắc họa những bi kịch giằng xé, toan tính sinh tồn và vùng xám nhân tính của các phi tần chốn Tử Cấm Thành. Tác phẩm được xếp vào hàng hay nhất của TVB, khởi nguồn cho dòng phim đấu đá trong cung.

Cát Tiên

REALM
Real Estate Professionals

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478
24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494

HOLLY NGO
Realtor - Consultant

281-709-7999

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 qúy vị mua nhà lần đầu.

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

Bạn sẽ ngừng ăn nhiều chất béo nếu biết được điều này

Một nghiên cứu mới trên chuột cho thấy chỉ cần vài ngày ăn chế độ nhiều chất béo bão hòa có thể gây ra đủ các vấn đề về sức khỏe.

Các vấn đề do chất béo bão hòa gây ra liên quan đến trí nhớ và tình trạng viêm não ở người lớn tuổi, theo Neuroscience News.

Tác hại của chất béo bão hòa lên não bộ

Các nhà nghiên cứu đã cho các nhóm chuột trẻ và già ăn theo chế độ ăn nhiều chất béo trong ba ngày hoặc ba tháng. Sau đó, họ so sánh tốc độ xảy ra các thay đổi trong não, so với phần còn lại của cơ thể khi ăn chế độ ăn không lành mạnh.

Như dự đoán dựa trên các nghiên cứu trước đây về bệnh tiểu đường và béo phì, việc ăn thực phẩm nhiều chất béo trong ba tháng dẫn đến các vấn đề về trao đổi chất, viêm ruột và sự thay đổi đáng kể trong hệ vi khuẩn đường ruột ở tất cả các con chuột, so với những con ăn thức ăn bình thường. Trong khi đó, chỉ ba ngày ăn nhiều chất béo không gây ra thay đổi lớn nào về trao đổi chất hoặc hệ tiêu hóa.

Tuy nhiên khi xét đến các thay đổi trong não, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng chỉ những con chuột già, dù theo chế độ ăn nhiều chất béo trong ba tháng hay ba ngày, đều thể hiện kém trong các bài kiểm tra trí nhớ và xuất hiện các chứng viêm trong não.

Kết quả này bác bỏ ý kiến cho rằng tình trạng viêm trong não lão hóa liên quan đến chế độ ăn là do béo phì gây ra, theo tác giả chính Ruth Barrientos, nhà nghiên cứu tại Viện Nghiên cứu y học hành vi thuộc Đại học Bang Ohio.

Phần lớn các nghiên cứu về tác động lên não của thực phẩm nhiều chất béo và chế biến sẵn đều tập trung vào béo phì. Tuy nhiên tác động của chế độ ăn không lành mạnh, độc lập với béo phì, vẫn chưa được nghiên cứu nhiều.

"Chế độ ăn không lành mạnh và béo phì có liên quan với nhau, nhưng không phải là không thể tách rời. Chúng tôi đang tìm hiểu tác động trực tiếp lên não của chế độ ăn. Và chúng tôi đã chứng minh rằng trong ba ngày, rất sớm trước khi chuyển sang giai đoạn béo phì, đã có những thay đổi đáng kể xảy ra", Barrientos, cũng là phó giáo sư về tâm thần học, sức khỏe hành vi và thần kinh học tại Trường Y của Đại học Bang Ohio, cho biết.

"Chúng ta sẽ không bao giờ biết được rằng viêm não là nguyên nhân chính gây ra các suy giảm trí nhớ do chế độ ăn nhiều chất béo, nếu không so sánh hai mốc thời gian này", ông nhấn mạnh.

Tình trạng tệ hơn ở người lớn tuổi

Nhiều năm nghiên cứu tại phòng thí nghiệm của Barrientos đã cho thấy chế độ ăn không lành mạnh có thể khiến tình trạng lão hóa não tồi tệ hơn ở người lớn tuổi.

Chất béo chiếm 60% lượng calo trong chế độ ăn được sử dụng trong nghiên cứu, tương đương với một số loại thức ăn nhanh phổ biến.

Sau khi các động vật được áp dụng chế độ ăn nhiều chất béo trong ba ngày hoặc ba tháng, nhóm nghiên cứu đã thực hiện các bài kiểm tra đánh giá trí nhớ phổ biến ở người lớn tuổi mắc chứng sa sút trí tuệ.

So với những con vật ăn thức ăn thông thường và những con chuột trẻ ăn chế độ ăn nhiều chất béo, các con chuột già cho thấy trí nhớ bị suy giảm chỉ sau ba ngày ăn thức ăn nhiều chất béo. Tình trạng này kéo dài khi chúng tiếp tục chế độ ăn trong ba tháng.

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra sự thay đổi mức độ cytokine của các con chuột già sau ba ngày ăn thức ăn nhiều chất béo, cho thấy phản ứng viêm bị rối loạn.

So với những con chuột ăn thức ăn thông thường, cả chuột trẻ và chuột già đều tăng cân nhiều hơn và có dấu hiệu rối loạn chuyển hóa, kiểm soát insulin và đường huyết kém, xuất hiện chứng viêm và thay đổi hệ vi sinh vật đường ruột. Tuy nhiên trí nhớ, hành vi và mô não của chuột trẻ không bị ảnh hưởng bởi thực phẩm nhiều chất béo.

"Những chế độ ăn này dẫn đến các thay đổi liên quan đến béo phì ở cả chuột trẻ và chuột già, nhưng chuột trẻ dường như có khả năng chống chịu tốt hơn", Barrientos nói.

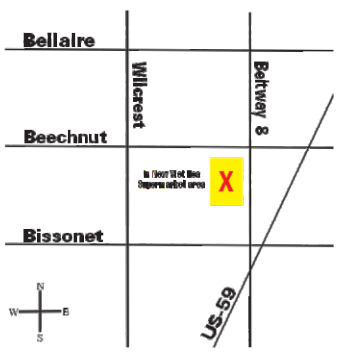
Nghiên cứu được công bố gần đây trên tạp chí Immunity & Ageing. ■

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 - THƯƠNG 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.



Elite Commercial Agent

FARMERS INSURANCE GROUP — Symbol of Superior Service

FARMERS INSURANCE GROUP — Symbol of Superior Service — P — Presidential Council Member

Member MDRT — The Premier Association of Financial Professionals®

FARMERS®

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

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

CERTIFIED QuickBooks ProAdvisor

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 & Trainning

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

Thương mại VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu bước để có làn da căng bóng chuẩn Hàn theo lời khuyên của các chuyên gia

Ngày nay, ai cũng khao khát sở hữu làn da "glass skin" (trong veo, căng bóng như gương) kiểu Hàn. Và dưới đây là các phương pháp chăm sóc da ưu việt của Hàn Quốc.

Erica Choi, chuyên gia thẩm mỹ được cấp phép kiêm nhà sáng lập thương hiệu chăm sóc da Superegg, cho rằng xu hướng này là sự kết hợp của hai yếu tố. Cô chia sẻ với tạp chí Vogue: "Bắt nguồn từ văn hóa làm đẹp Hàn Quốc - nơi đề cao sự cấp ẩm, vẻ rạng rỡ và sức khỏe tổng thể của làn da - xu hướng này hoàn toàn phù hợp với sự chuyển dịch toàn cầu, coi chăm sóc da là một phần thiết yếu của việc tự chăm sóc bản thân và lối sống lành mạnh".

"Nhìn chung, xu hướng "glass skin" phản ánh mong muốn rộng lớn hơn về vẻ đẹp tự nhiên, cũng như thói quen tiêu dùng ưu tiên các quy trình làm đẹp đơn giản, nhẹ nhàng và tư duy "đầu tư kỹ lưỡng để đạt được sự tối giản trong sinh hoạt hàng ngày"".

Nhờ khả năng tiếp cận dễ dàng chưa từng thấy - với vô số sản phẩm chăm sóc da lấy cảm hứng từ Hàn Quốc được tạo ra để làm sáng, cấp ẩm và mang lại làn da căng bóng tức thì - bất kỳ ai cũng có thể áp dụng phương pháp này. Mặc dù Erica Choi chỉ ra rằng xu hướng "glass skin" bùng nổ nhờ mạng xã hội và "trở thành một hiện tượng toàn cầu", nhưng bản thân khái niệm này lại có cội rễ văn hóa lâu đời.

Theo bác sĩ da liễu Christine Hall: "Mối liên hệ giữa người Hàn Quốc và việc chăm sóc da đã có từ hàng nghìn năm trước. Khi đó, quan niệm về chuẩn mực cái đẹp được gọi là "young-yook-il-chi-sa-sang", có nghĩa là "trong một cơ thể đẹp ẩn chứa một tâm hồn đẹp"".

Bác sĩ Hall cho biết thêm rằng quy trình dưỡng da "glass skin" tập trung vào việc tối đa hóa độ ẩm thông qua các lớp dưỡng mỏng nhẹ và làm dịu hàng rào bảo vệ da. Cô nói: "Triết lý làm đẹp Hàn Quốc xoay quanh việc nuôi dưỡng hàng rào bảo vệ da - tối ưu hóa độ ẩm bên trong đồng thời ngăn chặn các chất ô nhiễm và tác nhân gây hại từ môi trường. Toàn bộ quy trình tập trung vào việc cấp ẩm tối đa cho da hay còn gọi là "skin flooding" (ngập tràn dưỡng chất) bằng cách sử dụng liên tiếp các sản phẩm nhằm phục hồi hàng rào bảo vệ và khóa ẩm, bất kể loại da của bạn là gì".

Trong khi đó, chuyên gia Erica Choi cũng giải thích rằng loại da, yếu tố di truyền và môi trường sống đều đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được vẻ đẹp này. Việc thử nghiệm quy trình "glass skin" thông qua một chế độ chăm sóc được cá nhân hóa, bảo vệ da khỏi các tác nhân gây hại từ môi trường và chăm sóc phù hợp với đặc điểm làn da riêng biệt sẽ giúp cải thiện sắc diện làn da của bạn theo thời gian.

Và dưới đây, Choi và Hall sẽ hướng dẫn chúng ta quy trình chăm sóc da từng bước để đạt được làn da căng bóng, trong trẻo tựa thủy tinh (glass skin) đó!

Bắt đầu với quy trình làm sạch kép (double cleanse)

Bác sĩ Hall cho biết làm sạch kép là nền tảng của quy trình dưỡng da để có làn da căng bóng. Bà giải thích: "Bã nhờn, phần lớn các loại mỹ phẩm trang điểm và kem chống nắng đều có đặc tính ưa dầu (lipophilic) - nghĩa là chúng tan trong dầu - trong khi mồ hôi, bụi bẩn và các tạp chất khác lại tan trong nước. Vì vậy, cách duy nhất để làm sạch sâu và loại bỏ hoàn toàn mọi cặn bẩn tích tụ suốt cả ngày là thực hiện làm sạch kép: dùng sản phẩm gốc dầu trước, sau đó đến sữa rửa mặt gốc nước".

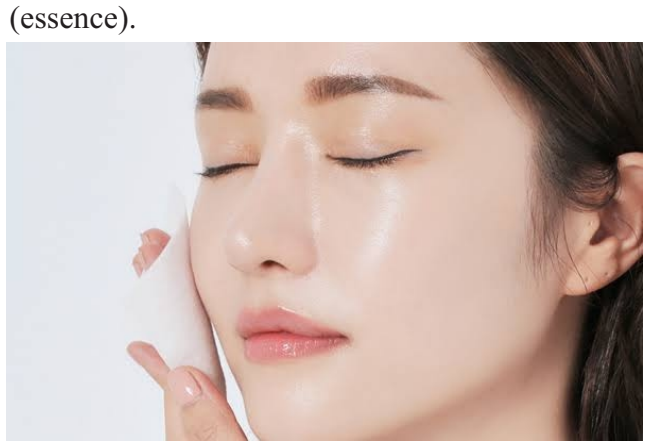
Bác sĩ Hall cũng lưu ý rằng các loại sữa rửa mặt dạng bọt hoặc gel thường có công thức gốc nước, giúp loại bỏ sạch sẽ những tạp chất hoặc cặn còn sót lại sau bước làm sạch bằng dầu. Từ sáp tẩy trang, gel rửa mặt độ pH thấp cho đến các loại dầu dưỡng cao cấp, bất kỳ sản phẩm nào trong số này cũng sẽ giúp làm sạch hiệu quả mà không gây kích ứng.

Sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết

Erica Choi chia sẻ: "Tẩy tế bào chết đóng vai trò quan trọng trong việc loại bỏ lớp da chết và thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào, giúp bề mặt da mịn màng và sáng màu hơn".

Tuy nhiên, bạn cần lựa chọn sản phẩm tẩy tế bào chết thật cẩn trọng. Cô nói: "Việc sử dụng các sản phẩm có hạt thô hoặc tác động quá mạnh có thể gây kích ứng, nổi mụn và thậm chí dẫn đến tình trạng tăng sắc tố sau viêm (PIH), làm gián đoạn quá trình chăm sóc da của bạn".

Vì thế, thay vào đó, hãy ưu tiên các loại axit tẩy tế bào chết dịu nhẹ như PHA. Theo bác sĩ Hall, loại này "vừa mang lại hiệu quả tẩy tế bào chết, vừa ít gây kích ứng hơn". Ngoài ra, các sản phẩm tẩy tế bào chết dạng lỏng còn rất đa dạng về chủng loại - từ miếng bông thấm toner (toner pad) đến tinh chất (essence).



Ảnh minh họa

Làm dịu da với toner và essence

Theo bác sĩ Hall, toner và essence là bước khởi đầu quan trọng để cấp ẩm và phục hồi hàng rào bảo vệ da - những yếu tố thiết yếu để có được làn da căng bóng. Choi bổ sung thêm rằng các sản phẩm này còn giúp "cân bằng độ pH, cấp ẩm và chuẩn bị nền tảng để da hấp thụ serum cũng như kem dưỡng ẩm tốt hơn". Từ các loại toner dạng nước có độ pH thấp cho đến những công thức dạng sữa giàu thành phần làm sáng da (như chiết xuất gạo), hãy xem đây là những bước đệm hoàn hảo để tạo nên một làn da mềm mại, căng mướt. Cấp ẩm bằng serum kết cấu mỏng nhẹ.

Serum và ampoule (loại tinh chất có nồng độ hoạt chất cao và kết cấu đậm đặc hơn) là bước tiếp theo không thể thiếu trong quy trình dưỡng da chuẩn để đạt hiệu ứng "glass skin" (da căng bóng như gương). Thường được đựng trong những chiếc lọ sang trọng có kèm ống nhỏ giọt, các sản phẩm này đưa những thành phần cấp ẩm chuyên sâu thẩm thấu vào lớp hạ bì - nơi làn da cần chúng nhất. Kết quả mang lại là một làn da căng mọng, đàn hồi và tỏa sáng rạng rỡ tựa như được nuôi dưỡng từ sâu bên trong.

Sử dụng kem dưỡng ẩm hàng ngày

"Các loại kem dưỡng ẩm của Hàn Quốc rất sáng tạo và được nghiên cứu kỹ lưỡng" - bác sĩ da liễu Michelle Park (có chứng chỉ hành nghề tại New York) từng chia sẻ với tạp chí Vogue. Bà nhấn mạnh việc sử dụng các thành phần tự nhiên, toàn diện giúp tăng cường lợi ích cho da đồng thời giải quyết nhiều vấn đề khác nhau. Hãy coi kem dưỡng ẩm là bước cuối cùng trong quy trình cấp ẩm cho da.

"Đây là sản phẩm có kết cấu đặc nhất - quy tắc chung là thoa sản phẩm từ kết cấu lỏng nhẹ nhất đến đặc nhất - và nó giúp khóa lại tất cả các dưỡng chất bạn đã thoa lên da trước đó" - bác sĩ Hall giải thích - "Hãy tìm kiếm các thành phần như ceramide và axit béo để cấp ẩm tối ưu, cũng như cica (chiết xuất rau má) và ectoin để làm dịu da".

Từ dạng gel-cream mỏng nhẹ đến dạng kem đặc hơn với kết cấu bông xốp, bạn sẽ hoàn toàn hài lòng với bất kỳ loại kem dưỡng ẩm Hàn Quốc nào kể trên.

Hoàn thiện quy trình với kem chống nắng hàng ngày

Một làn da căng mọng, rạng rỡ sẽ chẳng còn ý nghĩa nếu thiếu đi sự bảo vệ khỏi ánh nắng mặt trời. Trong số các sản phẩm làm đẹp Hàn Quốc đã chinh phục thị trường Mỹ, kem chống nắng có lẽ là dòng sản phẩm phổ biến và được ưa chuộng nhất. Các công thức chống nắng của Hàn Quốc luôn không ngừng nâng cao tiêu chuẩn, nổi tiếng với công nghệ tiên tiến mang lại cảm giác nhẹ tênh và khả năng thẩm thấu, tiệp vào da cực kỳ tự nhiên.

"Chúng ta biết rằng 90% các dấu hiệu lão hóa có thể nhìn thấy được là do tác động trực tiếp từ tia UV của ánh nắng mặt trời, vì vậy, lời khuyên chống lão hóa tốt nhất mà tôi dành cho mọi người là hãy sử dụng kem chống nắng mỗi ngày" - bác sĩ Hall chia sẻ.

Chuyên gia Choi cũng bổ sung thêm: "Kem chống nắng là bước bắt buộc để ngăn ngừa tổn thương do ánh nắng, tình trạng tăng sắc tố và lão hóa sớm, đồng thời duy trì vẻ sáng mịn và rạng rỡ cho làn da". ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

Khung giờ 17-22h: 7 thói quen giúp phụ nữ tuổi 40 kiểm soát cân nặng

Năm tiếng buổi tối là khoảng thời gian dễ khiến phụ nữ ăn nhiều, ít vận động, cần thay đổi vài thói quen để kiểm soát cân nặng tốt hơn.

Ở tuổi 40, việc giữ cân nặng không chỉ phụ thuộc vào một bữa ăn hay một buổi tập. Trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh, thay đổi nội tiết có thể đi kèm giảm khối cơ, rối loạn giấc ngủ và thay đổi phân bố mỡ, khiến việc duy trì cân nặng khó hơn.

Đặc biệt, buổi tối là thời điểm phụ nữ thường chuyển từ công việc sang chăm sóc con cái, nấu ăn, dọn dẹp rồi nghỉ ngơi nên không có nhiều thời gian vận động. Thay vì áp dụng một chế độ quá nghiêm ngặt, có thể tận dụng chính khoảng thời gian này để hình thành những thói quen nhỏ giúp ổn định cân nặng, giữ gìn vóc dáng.

17h: Uống một cốc nước trước khi nghĩ đến đồ ăn vặt

Uống một cốc nước trước khi tìm đồ ăn vặt giúp phụ nữ nhận biết rõ hơn cảm giác đói thật sự, đồng thời hạn chế thói quen ăn theo cảm xúc sau một ngày bận rộn.

Sau một ngày làm việc, cảm giác đói vào cuối buổi chiều đôi khi đi kèm mệt mỏi hoặc thiếu nước. Trước khi tìm bánh, kẹo hay đồ ăn vặt, bạn có thể uống một cốc nước và chờ vài phút để nhận biết cơ thể thực sự đói hay chỉ muốn ăn vì căng thẳng. Johns Hopkins Medicine cũng khuyến nghị duy trì đủ nước bởi cảm giác khát đôi khi có thể bị nhầm với đói.

Với phụ nữ có gia đình, đây cũng là thời điểm thuận tiện để chuẩn bị một món ăn nhẹ có protein hoặc chất xơ nếu bữa tối còn cách xa. Một hộp sữa chua không đường, trứng luộc, một ít hạt hoặc trái cây nguyên miếng có thể giúp hạn chế việc vừa nấu ăn vừa ăn thử nhiều món.

Ảnh minh họa

17h30 - 18h: Không vừa nấu cơm vừa ăn vặt

Một trong những thói quen khó nhận ra nhất là nếm từng miếng nhỏ trong lúc chuẩn bị bữa tối. Một miếng nem, vài thìa cơm, chút nước sốt hoặc đồ ăn của con có thể không tạo cảm giác như một bữa ăn nhưng tổng năng lượng vẫn được cộng dồn.

Thay vì ăn trực tiếp từ nồi, chảo hoặc hộp đựng, nên nếm thức ăn bằng thìa nhỏ và xác định rõ khẩu phần của mình khi ngồi vào bàn. Cách này đặc biệt phù hợp với phụ nữ vừa chăm con vừa nấu ăn bởi không cần thay đổi thực đơn của cả gia đình.

18h - 19h: Ăn tối đủ protein và rau trước khi nghĩ đến giảm tinh bột

Không ít phụ nữ sau 40 tuổi có xu hướng bỏ cơm hoặc ăn rất ít vào buổi tối vì muốn giảm cân, sau đó lại đói và tìm đồ ngọt vào cuối buổi tối. Cần lưu ý lượng protein trong mỗi bữa ăn, với khoảng 20 - 30 g protein mỗi bữa để tăng cảm giác no, hỗ trợ bảo toàn cơ bắp.

Chất xơ từ rau, trái cây, các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt cũng đóng vai trò quan trọng. Với bữa cơm Việt, có thể giữ cấu trúc quen thuộc gồm một phần cơm vừa phải, cá hoặc thịt nạc hoặc trứng, nhiều rau và canh.

Mục tiêu không phải loại bỏ hoàn toàn tinh bột mà tránh biến bữa tối thành một bữa chủ yếu gồm cơm, mì, bánh hoặc món chiên.

Sau bữa tối: Đi bộ 10-15 phút thay vì ngồi ngay

Đây có thể là thay đổi đơn giản nhất nhưng phù hợp với nhịp sống gia đình. Sau khi ăn, cả nhà có thể cùng đi bộ quanh khu nhà, đưa con đi dạo hoặc tranh thủ đi bộ khi làm một việc nhỏ bên ngoài. Vận động sau bữa ăn, đặc biệt đi bộ, có thể làm giảm mức tăng đường huyết sau ăn so với không vận động.

Việc ngắt những khoảng ngồi lâu bằng các đợt vận động ngắn có lợi cho đáp ứng đường huyết và insulin sau ăn.

Điều quan trọng là không cần biến việc này thành một buổi tập. 10 - 15 phút đi bộ đều đặn sau bữa tối có thể thực tế hơn nhiều so với đặt mục tiêu tập luyện nặng nhưng khó duy trì.

19h30 - 20h: Dọn khu vực ăn uống trước khi ngồi xem tivi

Sau khi con đã ngủ hoặc hoàn thành việc nhà, nhiều phụ nữ có thói quen vừa xem phim vừa ăn bánh, trái cây sấy, hạt hoặc đồ ăn còn lại từ bữa tối. Một mẹo đơn giản là sau khi dọn bàn, đóng cửa bếp hoặc cất thực phẩm khỏi tầm mắt.

Nếu muốn ăn, hãy lấy một khẩu phần cụ thể ra đĩa thay vì mang cả túi bánh hoặc hộp hạt lên ghế sofa. Thói quen này không yêu cầu cả gia đình phải ăn kiêng. Người muốn kiểm soát cân nặng chỉ cần kiểm soát cách mình tiếp cận thức ăn.

20h - 21h: Chuyển từ giải trí sang hạ nhịp

Ở tuổi trung niên, giấc ngủ có thể trở nên khó khăn hơn do thay đổi nội tiết, bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm hoặc thức giấc nhiều lần. Sleep Foundation dẫn các dữ liệu cho thấy rối loạn giấc ngủ khá phổ biến trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh.

Giấc ngủ lại liên quan đến kiểm soát cảm giác đói, hormone và chuyển hóa. Thiếu ngủ và thay đổi nhịp sinh học ở phụ nữ trung niên có thể ảnh hưởng đến cảm giác thèm ăn, hormone, mức tiêu hao năng lượng và lượng mỡ cơ thể.

Vì vậy, khoảng một giờ trước khi ngủ có thể trở thành vùng giảm tốc: tắt bớt đèn, hạn chế công việc, chuẩn bị quần áo cho ngày hôm sau, đọc vài trang sách hoặc thực hiện vài phút hít thở chậm.

Với phụ nữ có gia đình, việc này cũng có thể được biến thành một nghi thức chung với chồng hoặc con thay vì thêm một nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe vào danh sách việc phải làm.

21h - 22h: Đóng cửa bếp và giữ giờ ngủ tương đối cố định

Đây là thói quen có tác động kép: giảm những lần ăn không chủ ý và tạo tín hiệu cho cơ thể chuẩn bị ngủ. Không nhất thiết phải đặt quy tắc cứng nhắc như sau 19h tuyệt đối không được ăn. Điều quan trọng hơn là tránh biến khoảng thời gian 21 - 22h thành bữa ăn thứ hai.

Nếu thực sự đói, nên lựa chọn một khẩu phần nhỏ, giàu protein hoặc thực phẩm giàu dinh dưỡng thay vì bánh kẹo, đồ chiên hoặc đồ uống nhiều năng lượng.

Kiểm soát cân nặng ở phụ nữ trung niên nên dựa trên thay đổi lối sống toàn diện, bao gồm dinh dưỡng, vận động, hành vi và sự hỗ trợ của gia đình.

Vì vậy, 5 giờ buổi tối không nên được hiểu là khoảng thời gian phải đốt thật nhiều calo. Đây là lúc phụ nữ có thể giảm những hành vi dễ khiến năng lượng nạp vào tăng lên: ăn vặt khi nấu cơm, ăn trước màn hình, ngồi quá lâu sau bữa tối, ăn sát giờ ngủ và thức khuya. Một buổi tối lý tưởng không nhất thiết phải hoàn hảo.

Chỉ cần bữa tối vừa đủ, 10 - 15 phút đi bộ, ít ăn vặt trước màn hình và đi ngủ tương đối đúng giờ; khi được lặp lại mỗi ngày, những thay đổi nhỏ này có thể trở thành nền tảng giúp phụ nữ tuổi 40 kiểm soát cân nặng bền vững hơn. ■

Dự báo El Nino mạnh kỷ lục

Tổ chức Khí tượng Thế giới cảnh báo El Nino đang tiếp tục mạnh lên và có thể trở thành một trong những đợt mạnh nhất kể từ năm 1950.

El Nino được dự báo đạt đỉnh vào tháng 12 tới và gần như chắc chắn kéo dài đến tháng 2 năm sau.

Theo Tổ chức Khí tượng Thế giới, nhiệt độ mặt nước biển tại khu vực trung tâm và phía Đông Thái Bình Dương có thể cao hơn mức bình thường tới 3,7 độ C trong 3 tháng cuối năm 2026, vượt xa mức tăng kỷ lục 2,6 độ C từng được ghi nhận trong đợt El Nino 2015 - 2016.

Hiện tượng này có thể khiến nhiệt độ tại nhiều khu vực trên thế giới tăng cao, đồng thời làm đảo lộn quy luật mưa, gây hạn hán nghiêm trọng ở nơi này và lũ lụt ở nơi khác, đe dọa sản xuất nông nghiệp, hệ sinh thái và đời sống của hàng triệu người. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Vì sao bạn hay giật mình tỉnh giấc lúc 3h sáng?

Nhiều người đi ngủ lúc 23h nhưng gần như đêm nào cũng tỉnh giấc vào khoảng 3h sáng, rồi trằn trọc vì lo hôm sau thiếu ngủ. Lý do là thói quen làm việc đến sát giờ, theo chuyên gia.

Có người ngủ lúc 23h nhưng gần như đêm nào cũng mở mắt vào khoảng 3h sáng. Sau khi uống nước, đi vệ sinh và trở lại giường, giấc ngủ không còn dễ dàng như trước. Càng nghĩ đến việc hôm sau sẽ mệt, đầu óc càng tỉnh táo.

Nếu chỉ xảy ra 1-2 lần, tình trạng này không đáng lo. Nhưng khi lặp lại thường xuyên, nhiều người bắt đầu nghĩ cơ thể đã hình thành một "chiếc đồng hồ" đặc biệt, cứ đến 3h là thức dậy.

Thực tế, 3h sáng không phải thời điểm đặc biệt khiến con người mất ngủ. Trong một đêm, việc tỉnh giấc ngắn vài lần có thể xảy ra ở giấc ngủ bình thường và phần lớn chúng ta không nhớ. Điều đáng chú ý là việc khó ngủ trở lại sau khi tỉnh nếu tình trạng này lặp đi lặp lại, theo Khan.

Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia Mỹ (NHLBI) nhận định thường xuyên thức giấc giữa đêm hoặc thức quá sớm rồi không thể ngủ lại là một trong những biểu hiện điển hình của chứng mất ngủ.

Đừng vội đổ lỗi cho cortisol

Tình trạng thường xuyên tỉnh giấc lúc 3h sáng từng khiến Nicola Appleton, biên tập viên chuyên mục giấc ngủ của Tom's Guide, tìm đến bác sĩ Aric Prather, giáo sư tâm thần học và khoa học hành vi tại Đại học California, San Francisco (UCSF).

Điều Prather chú ý không phải chiếc giường, độ tối của phòng ngủ hay chiếc gối, mà là thói quen làm việc kéo dài đến buổi tối.

Theo ông, thường xuyên xử lý công việc ngoài giờ có thể gây ảnh hưởng đến giấc ngủ. Viết email, hoàn thành deadline, xử lý những việc còn dang dở trước khi đi ngủ có thể khiến não tiếp tục ở trạng thái "làm việc", ngay cả khi cơ thể đã nằm xuống giường.

"Sau khi đóng laptop, tâm trí vẫn có thể tiếp tục xử lý những suy nghĩ liên quan đến công việc", Prather giải thích.

Đó là lý do thời điểm đặt lưng xuống giường chưa chắc đã là thời điểm một ngày làm việc thực sự kết thúc.

Một người có thể vừa trả lời tin nhắn công việc, kiểm tra email, sắp xếp lịch ngày hôm sau rồi tắt máy lúc 22h55 và lên giường lúc 23h. Nhưng về mặt tâm lý, những việc chưa giải quyết xong vẫn có thể tiếp tục xuất hiện trong đầu.

Trong Giải pháp cho giấc ngủ: Tại sao giấc ngủ của bạn gặp vấn đề và cách khắc phục (tựa gốc: The Sleep Solution: Why Your Sleep Is Broken and How to Fix It), bác sĩ thần kinh và chuyên gia y học giấc ngủ W. Chris Winter cho rằng thay vì xem giấc ngủ là một trạng thái chỉ cần "cố ngủ", bạn cần nhìn lại những yếu tố trong lịch sinh hoạt đang hỗ trợ hoặc cản trở giấc ngủ.

Điều này cũng giải thích vì sao một số người dễ rơi vào vòng lặp từ làm việc muộn, ngủ không sâu, tỉnh giấc đến bắt đầu lo mình sẽ thiếu ngủ, não càng tỉnh và càng khó ngủ lại.

Một cách giải thích phổ biến được đưa ra là: "3h sáng thức dậy vì cortisol tăng".

Cortisol thực sự là hormone có nhịp biến đổi trong ngày và thường tăng vào buổi sáng, góp phần giúp cơ thể chuyển sang trạng thái tỉnh táo. Theo Khan, những nhân viên kiểm tra email sau giờ làm có chất lượng giấc ngủ kém hơn; nhóm làm việc sát giờ ngủ cũng có phản ứng cortisol khi thức dậy lớn hơn.

Tuy nhiên, Prather lưu ý rằng chỉ riêng phản ứng cortisol buổi sáng lớn không đủ để kết luận một người đang có giấc ngủ kém.

Để não rời công việc

Giải pháp Prather đưa ra tương đối đơn giản là tách 60-120 phút trước khi ngủ khỏi công việc.

Ông gọi đây là khoảng "đệm kỹ thuật số" (digital buffer), trong đó thời gian trước khi lên giường được dành cho những hoạt động giúp đầu óc chuyển từ trạng thái làm việc sang nghỉ ngơi.

Không nhất thiết phải tuân theo một danh sách cứng nhắc. Đọc sách, xem một chương trình nhẹ nhàng, tắm nước ấm, giãn cơ hoặc thiền đều có thể phù hợp.

Điều quan trọng không nằm ở việc lựa chọn chính xác hoạt động nào, mà là cảm giác thư giãn sau đó.

Chẳng hạn, nếu thường ngủ lúc 23h, có thể đặt mốc 21h là thời điểm kết thúc email và tin nhắn công việc. Sau đó, đóng máy tính, giảm ánh sáng trong phòng, đọc vài trang sách hoặc thực hiện một số động tác giãn cơ nhẹ. Những việc chưa giải quyết được có thể để sang ngày hôm sau.

Trong cuốn Cuộc Cách mạng Giấc ngủ (tựa gốc: The Sleep Revolution), Arianna Huffington cũng đặt vấn đề rằng xã hội hiện đại thường xem giấc ngủ như khoảng thời gian bị "lãng phí", trong khi công việc, công nghệ và trạng thái luôn kết nối khiến con người khó thực sự rời khỏi guồng quay trong ngày.

Với người thường tỉnh giấc giữa đêm, một thay đổi nhỏ có thể là không biến lần thức giấc thành thời điểm bắt đầu một ngày làm việc mới. Đừng lập tức mở điện thoại để kiểm tra email. Cũng không nhất thiết phải nhìn đồng hồ liên tục rồi tính toán còn bao nhiêu tiếng nữa mới đến lúc thức dậy.

Một vài phút tỉnh giấc giữa đêm có thể vẫn nằm trong diễn biến bình thường của giấc ngủ. Điều cần quan tâm là tần suất, thời gian tỉnh táo và ảnh hưởng của tình trạng này đến ngày hôm sau.

Theo NHLBI, tình trạng khó đi vào giấc ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ xảy ra ít nhất 3 đêm mỗi tuần và kéo dài từ 3 tháng trở lên có thể đáp ứng tiêu chí của mất ngủ mạn tính. Nếu buồn ngủ nhiều vào ban ngày, khó tập trung hoặc vấn đề giấc ngủ bắt đầu ảnh hưởng rõ rệt đến sinh hoạt, người bệnh nên được thăm khám.

Đặc biệt, nếu đi kèm ngáy lớn, cảm giác nghẹt hoặc ngừng thở khi ngủ và buồn ngủ rõ rệt vào ban ngày, không nên chỉ quy mọi chuyện cho thói quen làm việc buổi tối. Đây có thể là dấu hiệu của những rối loạn giấc ngủ khác, trong đó có ngưng thở khi ngủ. ■

Vợ chồng bán nhà để sống du mục ở tuổi hưu

Khi bốn con đã trưởng thành, vợ chồng ông Keith Ochoa bán phần lớn tài sản, nhà cửa, chi 5.000 USD mỗi tháng để thuê nhà du lịch khắp nước Mỹ.

Bốn năm trước, khi người con út vào đại học, bà Jamie (59 tuổi) và ông Keith Ochoa (60 tuổi) ở bang Virginia quyết định thay đổi không gian sống. Thay vì mua xe dã ngoại (RV) như nhiều người hưu trí khác, họ chọn mô hình "du lịch chậm" bằng cách thuê nhà ngắn hạn tại các bang khác nhau.

Quá trình chuyển đổi lối sống của gia đình Ochoa diễn ra theo từng giai đoạn. Ban đầu, họ thử nghiệm bằng cách đi du lịch 3 tháng rồi trở về nhà một tháng. Khi đã quen với nhịp sống di chuyển, hai người thanh lý đồ đạc. Họ chỉ giữ lại một số kỷ vật quan trọng và quần áo theo mùa, sau đó đóng gói gửi vào kho thuê ngoài. Mỗi 6 tháng, ông bà quay lại kho để thay đổi đồ đạc và tận dụng thời gian này khám sức khỏe định kỳ.

Với 4 người con và nhiều họ hàng sống rải rác ở 7 bang, vợ chồng Ochoa phân bổ 40% thời gian trong năm để thăm người thân. Khoảng thời gian còn lại được dùng để khám phá các vùng đất mới. Từ đầu năm đến nay, họ đã dừng chân tại các hồ băng ở Wisconsin, vùng đầm lầy Louisiana, Hội chợ Iowa và đồi núi Black Hills ở South Dakota.

Nguyên tắc di chuyển của họ là đổi chỗ ở sau mỗi 6 tuần. Bà Jamie, cựu giáo viên tiếng Pháp, cho biết đây là khoảng thời gian đủ để trải nghiệm văn hóa địa phương, tìm được mức giá thuê nhà hợp lý mà không gây nhàm chán.

Về ngân sách, hai vợ chồng duy trì mức chi tiêu 5.000 USD mỗi tháng. Số tiền này tương đương với tổng chi phí họ từng dùng để trả khoản vay thế chấp, nộp thuế, đóng phí quản lý, thanh toán điện nước và bảo trì ngôi nhà cũ ở Virginia. Để tiết kiệm, họ ưu tiên các căn nhà nằm cách xa khu vực sát biển đắt đỏ và tự nấu ăn.

Thách thức lớn nhất của lối sống này là khâu lên kế hoạch. Do ông Keith vẫn làm việc từ xa, bà Jamie đảm nhận toàn bộ việc tìm kiếm chỗ ở và thường phải đặt cọc trước từ 6 đến 8 tháng.

Dành lời khuyên cho những người muốn thử sống du mục, bà Jamie đề xuất bắt đầu từ những chuyến đi ngắn. "Mỗi gia đình có nhu cầu khác nhau. Mọi người có thể tự tạo ra một phiên bản du mục phù hợp và thử nghiệm trước khi quyết định bán nhà", bà cho hay. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

Điều gì xảy ra với cơ thể sau 30 ngày tăng lượng protein?

Tăng protein trong khẩu phần khoảng một tháng có thể giúp no lâu hơn, cải thiện khả năng phục hồi, hỗ trợ duy trì cơ bắp và giảm cân.

Protein thường được nhắc đến khi nói về giảm cân, giữ dáng và chống mất cơ, đặc biệt ở phụ nữ sau tuổi 40. Nhưng điều gì thực sự xảy ra nếu một người chủ động tăng lượng protein trong 30 ngày?

Theo các nghiên cứu dinh dưỡng, thay đổi có thể xuất hiện ở cảm giác đói, thành phần cơ thể và khả năng phục hồi cơ bắp. Mức độ thay đổi phụ thuộc vào lượng protein tăng thêm, tổng lượng calories, nguồn thực phẩm và việc người đó có tập luyện hay không.

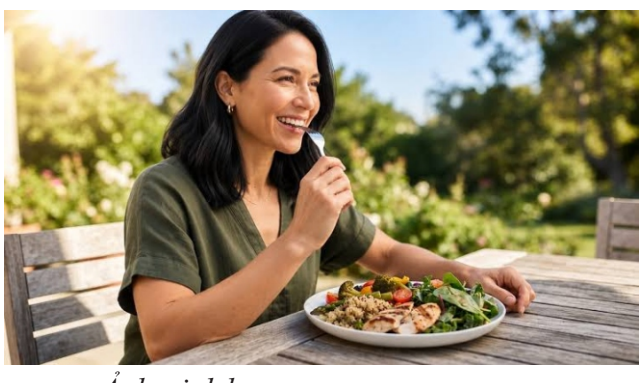
Tuần đầu tiên: dễ no hơn, bớt thèm ăn

Một trong những thay đổi có thể nhận thấy khá sớm là cảm giác no kéo dài hơn sau bữa ăn. Protein có khả năng tạo cảm giác no tốt hơn so với carbohydrate tinh chế.

Các nghiên cứu cho thấy bữa ăn giàu protein có thể làm giảm cảm giác đói và tăng mức độ no trong những giờ tiếp theo. Một phân tích gộp các thử nghiệm cũng ghi nhận lượng protein cao hơn làm tăng cảm giác no so với khẩu phần ít protein hơn.

Lý giải đơn giản là khi tiêu hóa protein, cơ thể giải phóng nhiều tín hiệu liên quan đến cảm giác no, đồng thời làm giảm một số tín hiệu thúc đẩy cảm giác đói.

Vì vậy, thay vì nhanh chóng muốn ăn thêm sau bữa sáng, một người có thể cảm thấy đủ lâu hơn. Tuy nhiên, không nên hiểu rằng cứ tăng protein là tự động giảm cân. Nếu phần protein được bổ sung bằng cách ăn thêm nhiều calories, cân nặng vẫn có thể tăng.



Ảnh minh họa

Sau 1-2 tuần: cơ bắp được cung cấp nguyên liệu tốt hơn

Protein được cấu tạo từ các acid amin, có thể hình dung như những viên gạch cơ thể sử dụng để xây dựng và sửa chữa mô, trong đó có cơ bắp. Mỗi ngày, cơ thể liên tục phân giải và tái tạo protein cơ. Khi khẩu phần cung cấp đủ acid amin, quá trình tổng hợp protein cơ có điều kiện diễn ra thuận lợi hơn.

Điều này đặc biệt đáng chú ý khi protein được kết hợp với tập kháng lực như nâng tạ, squat, chống đẩy hoặc các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể. Một tổng quan hệ thống và phân tích gộp năm 2024 cho thấy tập kháng lực làm tăng rõ rệt quá trình tổng hợp protein cơ; hiệu ứng này vẫn xuất hiện ở người lớn tuổi nhưng mức đáp ứng có xu hướng thấp hơn người trẻ.

Nói cách khác, protein cung cấp nguyên liệu, còn tập luyện là tín hiệu yêu cầu cơ thể sử dụng nguyên liệu đó để sửa chữa và thích nghi. Đây cũng là lý do chỉ uống thêm protein nhưng không vận động thường không tạo ra sự thay đổi cơ bắp rõ rệt trong thời gian ngắn.

Sau khoảng 30 ngày: có thể giữ cơ tốt hơn khi giảm cân

Với người đang giảm cân, tăng protein hợp lý có thể giúp bảo vệ khối nạc, trong đó có cơ bắp. Khi cắt giảm calories, cơ thể không chỉ sử dụng mỡ mà còn có thể huy động mô nạc.

Một khẩu phần giàu protein hơn, kết hợp tập luyện, có thể giúp hạn chế sự mất khối nạc trong quá trình giảm cân.

Phân tích 24 thử nghiệm với hơn 1.000 người cho thấy chế độ ăn giàu protein trong điều kiện hạn chế năng lượng tạo ra lợi ích khiêm tốn về giảm cân, giảm khối lượng mỡ và hạn chế sự suy giảm khối nạc so với chế độ có lượng protein thấp hơn.

Điểm quan trọng là protein không trực tiếp đốt mỡ. Lợi ích chủ yếu đến từ việc tăng cảm giác no, hỗ trợ duy trì cơ và khiến chế độ ăn giảm calories dễ duy trì hơn.

Phụ nữ sau 40 càng cần chú ý đến protein

Khi tuổi tăng, cơ thể có xu hướng đáp ứng kém hơn với cùng một lượng protein so với khi còn trẻ. Đây là một trong những lý do các chuyên gia dinh dưỡng lão khoa thường khuyến nghị người lớn tuổi chú ý hơn đến lượng và cách phân bổ protein trong ngày.

Nhóm chuyên gia PROT-AGE khuyến nghị người trên 65 tuổi khỏe mạnh tiêu thụ khoảng 1-1,2 g protein/kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày; người hoạt động thể chất có thể cần từ 1,2 g/kg trở lên tùy trường hợp.

Một tổng quan gần đây cũng cho rằng người lớn tuổi khỏe mạnh nên hướng tới ít nhất 1-1,2 g/kg/ngày và chú ý phân bổ protein tương đối đều giữa các bữa.

Đối với phụ nữ trung niên, điều này càng đáng quan tâm vì quá trình lão hóa tự nhiên có thể làm khối cơ giảm dần. Khi giảm cân nhưng không bảo vệ cơ, cơ thể có thể nhẹ hơn nhưng không nhất thiết săn chắc hơn.

Tăng protein không đồng nghĩa với việc phải sử dụng thực phẩm bổ sung. Trứng, cá, thịt gia cầm, thịt nạc, sữa và các sản phẩm từ sữa, đậu phụ, đậu nành, các loại đậu và một số loại hạt đều có thể góp phần đáp ứng nhu cầu protein.

Một cách đơn giản là thay đổi cấu trúc bữa ăn: giảm bớt phần tinh bột tinh chế nếu đang ăn quá nhiều, đồng thời tăng lượng cá, trứng, thịt nạc, đậu phụ hoặc sữa chua không đường. Như vậy, protein được bổ sung mà tổng calories không nhất thiết tăng đáng kể. Các nghiên cứu cũng cho thấy protein từ sữa, thịt và hỗn hợp nhiều nguồn protein đều có thể hỗ trợ tăng khối cơ và sức mạnh khi kết hợp tập luyện.

Tăng protein thế nào trong 30 ngày?

Với người trưởng thành khỏe mạnh, mức khuyến nghị protein cơ bản hiện hành thường được tính khoảng 0,8 g/kg trọng lượng cơ thể/ngày.

Tuy nhiên, nhu cầu thực tế có thể cao hơn ở người thường xuyên vận động, đang giảm cân hoặc lớn tuổi. Vì vậy, thay vì đột ngột chuyển sang chế độ rất giàu protein, có thể bắt đầu bằng cách đảm bảo mỗi bữa chính đều có một nguồn protein rõ ràng.

Ví dụ, bữa sáng có thể thêm trứng hoặc sữa chua Hy Lạp; bữa trưa chọn cá, thịt nạc hoặc đậu phụ; bữa tối duy trì một phần protein tương tự thay vì chỉ ăn rau và cơm.

Một điểm đáng chú ý là nhiều người ăn rất ít protein vào bữa sáng nhưng lại dồn phần lớn lượng protein vào bữa tối.

Một phân tích dữ liệu ở người lớn tuổi công bố năm 2025 cũng cho thấy protein thường thấp nhất vào bữa sáng và cao nhất vào bữa tối. Do đó, chia đều protein trong ngày có thể thực tế hơn là cố gắng ăn một lượng rất lớn vào một bữa.

Sau 30 ngày tăng protein, những thay đổi tích cực nhất thường xuất hiện khi protein đi cùng một chế độ ăn cân đối và vận động phù hợp. Một người ăn đủ protein nhưng ngủ ít, ít vận động và thường xuyên dư thừa calories sẽ khó đạt mục tiêu giảm mỡ.

Ngược lại, người ăn đủ protein, tập kháng lực và kiểm soát tổng năng lượng có nhiều cơ hội duy trì cơ bắp trong quá trình giảm cân hơn.

Sau 30 ngày, điều đáng kỳ vọng từ việc tăng protein không phải là một cơ thể thay đổi ngoạn mục mà là những cải thiện nền tảng: no lâu hơn, thuận lợi hơn cho việc duy trì cơ bắp và phục hồi sau vận động.

Khi duy trì trong nhiều tháng cùng tập luyện và kiểm soát calories, những thay đổi về vóc dáng mới có cơ hội trở nên rõ rệt.

Với phụ nữ sau tuổi 40, mục tiêu cũng không nên chỉ là nhẹ cân hơn mà là ít mỡ hơn nhưng giữ được cơ bắp và sức mạnh. Protein có thể đóng vai trò quan trọng trong quá trình này, nhưng không thể thay thế tập luyện và một chế độ ăn đa dạng.

Người có bệnh thận hoặc bệnh mạn tính, đặc biệt trường hợp chức năng thận suy giảm, không nên tự ý áp dụng chế độ rất giàu protein. Nhu cầu protein cần được cá nhân hóa theo tình trạng sức khỏe và chỉ định của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Nhóm chuyên gia PROT-AGE cũng lưu ý người có bệnh thận nặng là trường hợp cần thận trọng với mức protein cao. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

Sau tuổi 60 ăn uống kém, cần lưu ý bổ sung những vi chất nào?

Sau tuổi 60, ăn uống kém có thể làm tăng nguy cơ thiếu một số vi chất thiết yếu, ảnh hưởng đến sức khỏe và vận động...

1. Vitamin D và canxi - Vi chất quan trọng giữ cơ xương khỏe sau tuổi 60

Càng lớn tuổi, việc duy trì sức khỏe xương và khối cơ càng quan trọng để bảo toàn khả năng vận động. Trong đó, vitamin D và canxi là hai vi chất thiết yếu đối với sức khỏe cơ xương.

Vitamin D giúp tăng hấp thu canxi tại đường tiêu hóa và góp phần duy trì chức năng cơ. Nguy cơ thiếu vitamin D có thể tăng theo tuổi do người cao tuổi thường ít tiếp xúc với ánh nắng hơn, trong khi khả năng tổng hợp vitamin D qua da cũng giảm.

Cá béo, lòng đỏ trứng và một số loại sữa là những nguồn vitamin D từ chế độ ăn. Nhu cầu khuyến nghị là 600 IU mỗi ngày ở người 19 - 70 tuổi và 800 IU mỗi ngày từ 71 tuổi trở lên.

Khi ăn uống kém, nhất là khẩu phần ít cá, trứng hoặc các thực phẩm có bổ sung vitamin D, vitamin D dạng uống có thể được sử dụng để bổ sung lượng còn thiếu. Tuy nhiên, việc dùng liều cao hoặc kéo dài cần có sự hướng dẫn của bác sĩ để tránh bổ sung quá mức.

Lưu ý: Người mắc bệnh thận hoặc có tiền sử sỏi thận nên trao đổi với bác sĩ trước khi sử dụng canxi đường uống.

Canxi là khoáng chất quan trọng đối với cấu trúc và độ chắc khỏe của xương, đồng thời tham gia vào hoạt động của cơ và nhiều chức năng sinh lý khác. Khi lượng ăn giảm, nguồn canxi từ thực phẩm cũng dễ bị thiếu hụt, đặc biệt ở người ít sử dụng sữa và các chế phẩm từ sữa. Sữa, sữa chua, phô mai, cá nhỏ ăn cả xương, đậu phụ và một số loại rau xanh là những thực phẩm giàu canxi.

Nhu cầu canxi ở phụ nữ từ 51 tuổi và người từ 71 tuổi trở lên là khoảng 1.200 mg mỗi ngày; nam giới 51 - 70 tuổi cần khoảng 1.000 mg. Nếu khẩu phần không đáp ứng đủ, có thể bổ sung canxi dạng uống, nhưng cần tính đến lượng canxi đã có trong chế độ ăn để lựa chọn liều phù hợp. Người mắc bệnh thận hoặc có tiền sử sỏi thận nên trao đổi với bác sĩ trước khi sử dụng.

2. Vitamin B12 - Tuổi cao cần lưu ý khả năng hấp thu

Vitamin B12 tham gia vào quá trình tạo hồng cầu và duy trì chức năng của hệ thần kinh. Ở người lớn tuổi, đây là vi chất cần được lưu tâm bởi ngoài lượng B12 cung cấp từ thực phẩm, khả năng hấp thu vitamin này cũng có thể giảm theo tuổi. Việc sử dụng kéo dài một số thuốc, như metformin hoặc thuốc giảm acid dạ dày, cũng có thể làm tăng nguy cơ thiếu B12.

Vitamin B12 tự nhiên chủ yếu có trong thịt, cá, trứng, sữa cùng các thực phẩm có nguồn gốc động vật.

Tuy nhiên, tuổi cao không đồng nghĩa với việc ai cũng cần bổ sung B12. Người có chế độ ăn nghèo B12, đang dùng metformin hoặc thuốc giảm acid dạ dày kéo dài, hoặc xuất hiện các dấu hiệu như thiếu máu, tê bì, yếu mỏi nên trao đổi với bác sĩ để đánh giá nguy cơ thiếu hụt trước khi sử dụng.

3. Một số vi chất khác có thể thiếu khi ăn uống kém

Khi khẩu phần thu hẹp và ít đa dạng, ngoài vitamin D, canxi và B12, người trên 60 tuổi còn có thể thiếu vitamin C, folate, vitamin B6, kẽm hoặc magie. Mức độ thiếu hụt phụ thuộc vào lượng ăn, tình trạng sức khỏe và khả năng hấp thu của từng người.

Nếu vẫn ăn được nhiều nhóm thực phẩm, nên ưu tiên điều chỉnh khẩu phần để tăng nguồn vitamin và khoáng chất tự nhiên. Trường hợp ăn uống quá ít trong thời gian dài, người cao tuổi có thể dùng thêm vitamin tổng hợp để hỗ trợ cung cấp các vi chất mà khẩu phần hằng ngày chưa đáp ứng đủ.

Riêng sắt không nên tự bổ sung chỉ vì ăn uống kém hoặc thường xuyên mệt mỏi. Thiếu máu ở người cao tuổi có nhiều nguyên nhân, vì vậy cần thăm khám và xét nghiệm để xác định tình trạng thiếu sắt trước khi sử dụng.

4. Bổ sung vi chất dạng uống thế nào cho hợp lý?

Khi lựa chọn sản phẩm, nên xem kỹ hàm lượng từng vitamin và khoáng chất, đặc biệt nếu đang sử dụng thêm các sản phẩm riêng như canxi, vitamin D, magie hoặc kẽm. Việc cộng dồn nhiều chế phẩm có cùng thành phần có thể khiến tổng lượng đưa vào cơ thể cao hơn nhu cầu.

Người mắc bệnh thận, bệnh gan, có tiền sử sỏi thận, rối loạn hấp thu hoặc đang dùng nhiều thuốc nên trao đổi với bác sĩ, dược sĩ trước khi bổ sung. Một số vitamin và khoáng chất có thể cần điều chỉnh liều hoặc lưu ý tương tác với thuốc đang điều trị.

Bổ sung đường uống chỉ nhằm hỗ trợ khi chế độ ăn chưa đáp ứng đủ, không thay thế bữa ăn. Nếu tình trạng ăn uống kém kéo dài, nhất là khi đi kèm sụt cân, yếu cơ hoặc mệt mỏi, cần tìm nguyên nhân và đánh giá dinh dưỡng thay vì chỉ tự bổ sung vitamin. ■

5 cách giảm đờm ở họng

Dùng mật ong, nghệ, gừng, uống đủ nước và tắm vòi sen có thể giúp làm loãng đờm, giảm khó chịu ở cổ họng.

Chất nhầy là chất lỏng trơn, bao phủ và giữ ẩm niêm mạc đường hô hấp, tiêu hóa, tiết niệu... Ở đường hô hấp, chất nhầy giúp giữ lại bụi, vi khuẩn và các tác nhân gây hại. Khi tiết quá nhiều hoặc trở nên đặc quánh, chất nhầy có thể tích tụ ở mũi, họng và được khạc ra ngoài dưới dạng đờm.

Viêm xoang hoặc nhiễm trùng đường hô hấp là những nguyên nhân phổ biến khiến chất nhầy trong mũi, họng tiết nhiều và đặc hơn. Viêm mũi dị ứng hoặc tiếp xúc với các chất kích thích cũng có thể làm tăng tiết dịch nhầy. Đờm tích tụ ở họng có thể gây vướng, phải khạc nhổ thường xuyên, khó nuốt và ảnh hưởng sinh hoạt.

Một số cách tại nhà có thể giúp làm loãng đờm, giảm cảm giác khó chịu và hỗ trợ thông thoáng đường hô hấp.

Bổ sung thực phẩm tiêu đờm

Tỏi và hành chứa một số hoạt chất kháng viêm tự nhiên, có tác dụng loãng chất nhầy. Người bệnh có thể ăn tỏi, hành sống hoặc ngâm giấm, cho vào các món ăn để hỗ trợ giảm đờm. Cam, chanh giàu vitamin C và axit cũng góp phần loại bỏ đờm.

Theo Eating Well, nấu chín củ cải trắng với nước hoặc giã lấy nước cốt trộn vài giọt nước gừng để uống có thể giảm đờm nhờ tính mát, vị hơi cay và đặc tính tiêu đờm của củ cải. Gừng và mật ong làm ấm cổ họng, kháng khuẩn, dịu cơn ho, cũng có lợi cho người bệnh đang bị viêm mũi họng.

Uống đủ nước

Uống đủ nước có thể làm loãng dịch nhầy, hạn chế đờm đặc quánh và dễ khạc ra ngoài hơn. Nước cũng giữ ẩm niêm mạc đường hô hấp, hỗ trợ các cơ chế tự làm sạch tự nhiên của đường thở. Theo WebMD, cung cấp đủ nước giúp niêm mạc đường hô hấp từ mũi đến phế quản duy trì độ ẩm, hạn chế tình trạng khô rát và khó chịu.

Người bệnh nên ưu tiên nước lọc, nước canh hoặc các loại đồ uống không thêm đường. Nước ép trái cây có thể sử dụng với lượng phù hợp, ưu tiên loại ít ngọt và không thêm đường. Nếu đờm tích tụ kéo dài hoặc đi kèm ho, sốt, khó thở, người bệnh nên đi khám để xác định nguyên nhân và điều trị phù hợp.

Tắm vòi sen hoặc tắm bồn nước ấm

Tắm nước ấm có thể làm ẩm đường thở, loãng dịch nhầy và đờm, từ đó dễ khạc ra ngoài hơn. Hơi ấm cũng góp phần giảm cảm giác nghẹt mũi, áp lực xoang và khó chịu ở cổ họng. Người bệnh có thể tắm nước ấm hoặc ngồi trong phòng tắm có hơi ẩm để hỗ trợ làm loãng dịch nhầy. Không nên cúi sát hoặc trùm khăn hít hơi nước nóng từ chậu vì có nguy cơ bỏng.

Sử dụng tinh dầu

Tinh dầu thường được sử dụng để giảm đờm và làm dịu cơn ho nhờ chứa thành phần chống vi sinh vật giúp giảm sưng nề cùng với khả năng làm loãng chất nhầy, kháng viêm. Thoa một ít lên ngực hoặc nhỏ vài giọt vào máy khuếch tán tinh dầu có tác dụng giảm triệu chứng. Cho tinh dầu vào máy tạo độ ẩm có thể giữ cho không khí xung quanh ẩm, nhờ đó đờm loãng hơn, giảm nghẹt mũi.

Bỏ thuốc lá và tránh khói thuốc thụ động

Hút thuốc và tiếp xúc với khói thuốc thụ động đều gây hại sức khỏe, trong đó đường hô hấp chịu tác động trực tiếp. Khói thuốc chứa các chất độc hại làm tăng sản xuất chất nhầy trong cơ thể. Không hút thuốc lá và tránh hít phải khói thuốc thụ động giúp bảo vệ sức khỏe, giảm đờm nhầy. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2227 * Tuesday, October 27, 2026

Loại thực phẩm đưa bạn đến gần hơn với bệnh gan nhiễm mỡ

Gan nhiễm mỡ do rối loạn chuyển hóa thường tiến triển âm thầm, nhưng chế độ ăn hằng ngày có thể góp phần làm tăng hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh. Trong đó, đồ uống có đường, món chiên rán và carbohydrate tinh chế là những nhóm thực phẩm cần đặc biệt lưu ý.

Gan nhiễm mỡ thường không gây triệu chứng rõ ràng ở giai đoạn đầu, vì vậy một người cảm thấy hoàn toàn bình thường vẫn có thể có tình trạng tích tụ mỡ trong gan.

Gan nhiễm mỡ là một tình trạng sức khỏe diễn tiến âm thầm, xảy ra từ từ theo thời gian và không có bất kỳ triệu chứng nào. Nhưng điều đó không có nghĩa là nó không nguy hiểm, nếu không được điều trị, nó có thể dẫn đến tổn thương gan không thể hồi phục gọi là xơ gan.

Đồ uống có đường: Thủ phạm dễ bị bỏ qua

Nhiều người nghĩ gan nhiễm mỡ chủ yếu liên quan đến việc ăn quá nhiều chất béo. Tuy nhiên, lượng đường dư thừa trong chế độ ăn cũng là vấn đề đáng quan tâm, đặc biệt khi đường đến từ các loại đồ uống như nước ngọt có gas, trà ngọt, nước tăng lực, nước ép có thêm đường hay cà phê pha nhiều siro.

Khi cơ thể tiếp nhận nhiều đường hơn mức cần thiết để tạo năng lượng, gan phải xử lý phần dư thừa. Một phần đường có thể được chuyển hóa thành lipid và triglyceride, từ đó góp phần làm tăng lượng chất béo tích tụ trong tế bào gan.

Đáng chú ý, đồ uống có đường thường được hấp thu khá nhanh nhưng lại ít tạo cảm giác no. Không giống một bữa ăn có rau, protein và chất béo lành mạnh, một chai nước ngọt hay cốc trà nhiều đường có thể cung cấp lượng đường đáng kể mà người uống không nhận ra.

Khi tình trạng này lặp lại trong thời gian dài, lượng đường huyết tăng cao thường xuyên có thể góp phần thúc đẩy kháng insulin. Đây cũng là một trong những cơ chế liên quan đến quá trình tích tụ mỡ ở gan.

Điều đó không có nghĩa một cốc nước ngọt có thể trực tiếp gây gan nhiễm mỡ. Nguy cơ nằm ở thói quen sử dụng thường xuyên, khẩu phần lớn và tổng thể chế độ ăn uống thiếu cân đối.

Đồ chiên rán và cơm trắng cũng cần được kiểm soát

Nếu đồ uống có đường là nguồn đường dễ bị bỏ qua thì đồ chiên rán lại là nhóm thực phẩm thường cung cấp đồng thời nhiều năng lượng và chất béo. Khoai tây chiên, gà rán, bánh rán hay các món chiên ngập dầu nếu xuất hiện thường xuyên trong khẩu phần có thể tạo thêm gánh nặng cho quá trình chuyển hóa.

Tiến sĩ Susan Kais, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa tại UC Health, cho rằng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa trong đồ chiên rán có thể gây bất lợi cho tế bào gan.

Đáng chú ý, một nghiên cứu trên dữ liệu của hơn 208.000 người ghi nhận mối liên hệ giữa việc thường xuyên ăn đồ chiên rán và nguy cơ mắc gan nhiễm mỡ không do rượu (MASLD) cao hơn, trong đó khoai tây chiên là một trong những thực phẩm được nhắc đến.

Một nhóm khác cần chú ý là carbohydrate tinh chế, điển hình như cơm trắng, bánh mì trắng, bánh ngọt và nhiều sản phẩm làm từ bột tinh luyện. Những thực phẩm này được cơ thể phân giải nhanh hơn so với nguồn carbohydrate giàu chất xơ, từ đó có thể ảnh hưởng đến đường huyết và quá trình chuyển hóa năng lượng.

Một nghiên cứu được công bố trên American Journal of Gastroenterology cũng ghi nhận mối liên hệ giữa chế độ ăn nhiều carbohydrate tinh chế và nguy cơ MASLD cao hơn.

Đây là điểm đặc biệt đáng lưu ý với người Việt bởi cơm trắng xuất hiện trong hầu hết các bữa ăn. Không nhất thiết phải loại bỏ hoàn toàn cơm trắng, nhưng có thể điều chỉnh khẩu phần, tăng rau xanh, bổ sung protein nạc và đa dạng hóa nguồn tinh bột trong bữa ăn.

Rượu cũng là yếu tố cần được kiểm soát. Dù không nằm trong nhóm thực phẩm được xếp vào "top 3" của bài, các chuyên gia vẫn khuyến cáo hạn chế vì rượu có thể liên quan đến kháng insulin và tình trạng viêm gan.

Muốn bảo vệ gan, hãy thay đổi cả chế độ ăn

Hạn chế những thực phẩm bất lợi chỉ là một nửa của câu chuyện. Để hỗ trợ sức khỏe gan, điều quan trọng là thay thế chúng bằng một chế độ ăn cân bằng hơn thay vì đơn giản "nhịn" một vài món.

Chế độ ăn Địa Trung Hải là một lựa chọn được đánh giá tích cực, với nhiều rau củ, trái cây, protein thực vật, hải sản, protein nạc và dầu ô liu, đồng thời hạn chế thực phẩm chế biến sẵn và thịt đỏ. Dữ liệu theo dõi hơn 47.000 người trong hơn 13 năm cũng cho thấy mối liên hệ giữa việc tuân thủ chế độ ăn này và sức khỏe gan tốt hơn.

Khi thèm đồ ngọt, trái cây nguyên quả có thể là lựa chọn phù hợp hơn nước ngọt hoặc món tráng miệng nhiều đường. Trái cây không chỉ có đường tự nhiên mà còn cung cấp chất xơ, vitamin và các hợp chất chống oxy hóa. Cà phê cũng có thể nằm trong một chế độ ăn có lợi cho gan, miễn là không biến nó thành một nguồn đường lớn bằng cách thêm quá nhiều kem sữa hoặc đường.

MASLD thường không gây triệu chứng rõ ràng ở giai đoạn đầu, vì vậy một người cảm thấy hoàn toàn bình thường vẫn có thể có tình trạng tích tụ mỡ trong gan. Bệnh có thể tiến triển theo thời gian và trong trường hợp không được kiểm soát, tổn thương gan có thể dẫn đến xơ gan.

Vì vậy, thay vì chờ đến khi xét nghiệm cho thấy gan đã có vấn đề, việc giảm đồ uống có đường, hạn chế đồ chiên rán, kiểm soát khẩu phần tinh bột tinh chế và duy trì chế độ ăn giàu rau, thực phẩm nguyên chất là những thay đổi thiết thực có thể bắt đầu ngay từ bữa ăn hằng ngày. ■

Vai trò của sụn với sức khỏe xương khớp

Sụn khớp là mô liên kết đặc biệt, giúp giảm ma sát, phân tán lực và bảo vệ hai đầu xương khi vận động.

Sụn khớp là mô liên kết đặc biệt, bao phủ các đầu xương tại vị trí tiếp giáp trong khớp. Bề mặt sụn nhẵn, có tính đàn hồi và chịu lực, giúp các đầu xương trượt lên nhau tương đối êm trong quá trình vận động.

Quan trọng hơn, sụn có khả năng phân tán lực tác động lên khớp. Khi cơ thể di chuyển, lực không dồn trực tiếp lên một điểm của xương mà được phân bố thông qua cấu trúc sụn và các thành phần khác của khớp. Nhờ đó, xương dưới sụn được bảo vệ và khớp có thể thực hiện các chuyển động lặp đi lặp lại mỗi ngày.

Đây là lý do sụn thường được ví như "lớp đệm" của khớp. Khi lớp đệm này còn nguyên vẹn, chuyển động diễn ra thuận lợi. Khi sụn bị tổn thương, bề mặt khớp thay đổi, khả năng chịu và phân tán lực suy giảm, tạo điều kiện cho những biến đổi tiếp theo trong khớp.

Tổn thương sụn do chấn thương, chẳng hạn rách sụn chêm hoặc nứt vỡ sụn, có thể trở thành yếu tố khởi đầu hoặc đóng vai trò cốt lõi trong thoái hóa khớp thứ phát. Khi tổn thương tiếp tục tích lũy, sụn có thể bị bào mòn dần, làm tăng ma sát và ảnh hưởng đến vận động của khớp.

Thoái hóa khớp không chỉ là tình trạng "mòn sụn" mà là bệnh lý của toàn bộ khớp, liên quan đến sụn khớp, xương dưới sụn, màng hoạt dịch, dây chằng, bao khớp và các mô quanh khớp. Tuy nhiên, tổn thương sụn là một mắt xích quan trọng trong quá trình này.

Khi cấu trúc sụn suy giảm, khả năng chịu tải và bảo vệ đầu xương cũng giảm theo. Xương dưới sụn có thể phải chịu lực nhiều hơn, trong khi màng hoạt dịch và các mô khác trong khớp cũng có thể xuất hiện những thay đổi liên quan đến quá trình thoái hóa. Hệ quả thường biểu hiện bằng tạo tiếng kêu, đau khi vận động, hạn chế tầm vận động hoặc cảm giác khớp kém linh hoạt.

Hiện chưa có phương pháp điều trị nào có thể phục hồi hoàn toàn cấu trúc và chức năng của sụn sau tổn thương. Nguyên nhân một phần do mô này không có mạch máu và mật độ tế bào thấp khiến khả năng tự sửa chữa bị hạn chế.

Để bảo vệ sụn khớp từ sớm, các chuyên gia khuyên mọi người duy trì cân nặng hợp lý, vận động đều đặn với cường độ phù hợp, hạn chế chấn thương và bổ sung đầy đủ dưỡng chất cần thiết cho sụn như bộ đôi collagen type II không biến tính và collagen peptide, màng vỏ trứng, chondroitin sulfate và tinh chất nghệ có thể giúp bảo vệ, nuôi dưỡng, hỗ trợ tái tạo sụn khớp, giảm đau nhức và duy trì độ linh hoạt của khớp ■

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

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

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trực Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

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

713-935-9758

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043