The Vietnamese Business Daily

Thương mại VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
Năm Thứ 46
2228
November 03, 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.

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

Có Hiệu Lực: FRIDAY - THURSDAY 11.06 - 11.12 2026



TẠP HÓA / BÁCH HÓA


泰國高級香米
$29.99 Ea
"Eagle Brand" Jasmine Rice
Gạo Thơm Con Ó


焙烤芝麻油
2 for $8
"Kadoya" Roasted Sesame Oil
Dầu Mè Rang


关庙面
$2.25 Ea
"Sun Chi" Guan-Miao Noodle
Mì Quan Miếu


辣椒醬
$3.99 Ea.
"Cholimex" Hot Chili Sauce
Tương Ớt


迷你黃油曲奇
2 for $7
"Kjeldsens" Mini Butter Cookies
Bánh Quy Bơ



韩式虾片
$9.99 Ea
"Nongshim" Korean Shrimp Cracker
Bánh Snack Tôm

RAU CỦ QUẢ


新鮮西洋菜
$1.29 Ea
Fresh Watercress
Xà Lách Xoong


新鮮芥菜
$1.69 lb
Fresh Mustard Green
Cải Làm Dưa


新鮮生薑
$1.89 lb
Fresh Ginger
Gừng


新鮮葫蘆瓜
$1.49 lb
Fresh Long Squash
Bầu

THỊT


新鮮裡肌肉
$3.79 lb
Fresh Pork Loin
Thịt Nạc Lưng Heo


新鮮牛尾
$11.99 lb
Fresh Beef Oxtail
Đuôi Bò


急凍有骨羊腿
$5.99 lb
Frozen Lamb Shank (Bone in)
Bắp Cừu Có Xương


公雞
$16.59 ea
Simon's Rooster Chicken
Gà Trống Simon

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.





ĐIỆN ẢNH

10 vai diễn nổi bật của Lý Nhất Đồng

Tiếp tục gây ấn tượng với bộ phim truyền hình mới ra mắt Mỹ Nhân Dư, Lý Nhất Đồng một lần nữa khẳng định khả năng diễn xuất đa dạng của mình trên màn ảnh Hoa ngữ. Xuất thân là một nữ diễn viên "tay ngang" không qua trường lớp đào tạo bài bản về diễn xuất, cô đã từng bước chinh phục khán giả lẫn giới chuyên môn nhờ tư duy nhân vật sắc bén, đôi mắt giàu cảm xúc và tinh thần hết mình cho từng vai diễn. Cùng điểm lại những tác phẩm nổi bật đã làm nên tên tuổi và ghi dấu hành trình sự nghiệp của Lý Nhất Đồng.

1. Mỹ Nhân Dư



Chính thức phát sóng vào tháng 10/2026, Mỹ Nhân Dư là bộ phim thuộc thể loại tâm lý xã hội và đấu trí gia đình đầy kịch tính. Phim mở đầu bằng bức tranh về một cuộc hôn nhân tưởng chừng như vô cùng hoàn hảo và êm đẹp của giới thượng lưu. Tuy nhiên, đằng sau vẻ hào nhoáng đó lại là những rạn nứt sâu sắc cùng hàng loạt lời nói dối được che đậy tinh vi qua nhiều năm. Từ đó, nhân vật chính Dư Mộng (Lý Nhất Đồng) vô tình bị cuốn vào vòng xoáy tranh đoạt tài sản và phải đối mặt với những bí mật ẩn giấu trong gia tộc giàu có. Qua từng tập phim, tác phẩm dẫn dắt người xem vào màn đấu trí giữa các thành viên, nơi lòng tin bị thử thách và ranh giới giữa đúng - sai trở nên vô cùng mong manh.

Trong phim, Lý Nhất Đồng hóa thân thành Dư Mộng - một nữ blogger xinh đẹp sở hữu vẻ ngoài mong manh, dịu dàng nhưng bên trong lại ẩn chứa một nội tâm cực kỳ kiên cường và sắc sảo. Bằng tư duy diễn xuất tinh tế, cô đã lột tả xuất sắc sự chuyển biến tâm lý phức tạp của nhân vật: từ một người vợ cam chịu, chịu đựng nhiều tổn thương sâu sắc cho đến khi thức tỉnh để trở thành người làm chủ cuộc đời mình. Sự quyết đoán và tinh thần không lùi bước của Dư Mộng khi dám đứng lên vạch trần cái ác, bắt tay với những người phụ nữ khác để bóc trần bộ mặt thật của người chồng tồi nhằm bảo vệ bản thân đã mang đến cho khán giả một vai diễn vô cùng bùng nổ, khẳng định bước tiến dài trong việc làm chủ các dạng vai tâm lý nặng đô của nữ diễn viên.

2. Vân Tú Hành

Được cải biên từ cuốn tiểu thuyết và series anime đình đám Thái Vân Quốc Vật Ngữ, bộ phim dựng nên một thế giới cổ trang hoành tráng tại vùng đất Cửu Thành giả tưởng. Mạch phim xoay quanh hành trình của tiểu thư Phạm Vân. Dù xuất thân từ một gia tộc danh môn uy quý, gia cảnh sa sút đã khiến cô phải trải qua một cuộc sống vô cùng thiếu thốn và khó khăn. Giữa thời cuộc triều đình bất ổn và đầy biến động, cơ hội bất ngờ mở ra giúp cô bước chân vào chốn quan trường - nơi từ trước đến nay vốn được coi là lãnh địa riêng của nam giới. Bằng trí tuệ vượt trội cùng sự kiên cường phi thường, cô chọn làm giáo viên bồi dưỡng nhân tài và từng bước đập tan những định kiến để thay đổi không chỉ vận mệnh của chính mình mà còn cả tương lai của đất nước, truyền tải thông điệp nhân văn sâu sắc về nữ quyền.

Đảm nhận vai nữ chính Phạm Vân, Lý Nhất Đồng mang đến hình ảnh một nữ quan thông minh, sở hữu khí chất thanh tao nhưng vô cùng bản lĩnh trước mọi sóng gió. Cô thể hiện trọn vẹn sự kiên định của nhân vật khi đứng trước những mưu mô quyền lực chốn triều đình, không bao giờ chịu khuất phục trước những sức ép hay âm mưu đen tối. Sự kết hợp ăn ý của nữ diễn viên cùng nam thần Tăng Thuấn Hy (vai thành chủ Tề Tranh) đã tạo nên hiệu ứng truyền thông vô cùng bùng nổ. Tác phẩm không chỉ thu hút hơn 3 triệu lượt đặt xem trước nhờ tạo hình bám sát nguyên tác mà còn nhanh chóng tạo nên một cơn sốt lớn trên nền tảng trực trưng của iQIYI, khẳng định sức hút của Lý Nhất Đồng ở dòng phim cổ trang đại nữ chủ.

3. Thư Quyển Nhất Mộng

Tác phẩm ra mắt vào mùa hè năm 2025 và mang đến cho khán giả một câu chuyện xuyên không cổ trang vô cùng hài hước, mới lạ. Cốt truyện bắt đầu khi Tống Tiểu Ngư - một nữ diễn viên vô danh ở thời hiện đại bất ngờ bị cuốn vào thế giới của một cuốn tiểu thuyết ngôn tình và xui xẻo trở thành nữ chính bi kịch Tống Nhất Mộng. Biết trước kết cục thảm khốc của mình sẽ phải bỏ mạng dưới tay nam chính tàn nhẫn Nam Hành (Lưu Vũ Ninh), cô không chịu chấp nhận số phận mà quyết tâm phản kháng. Bằng việc vận dụng mọi mưu mẹo, sự lém lỉnh cùng tư duy hiện đại, cô liên tục tìm cách tránh né và quyết tâm đảo ngược kịch bản gốc. Hành trình nỗ lực thay đổi số phận của cô đã tạo ra vô số tình huống dở khóc dở cười nhưng cũng không kém phần gay cấn.

Thể hiện đồng thời hai vai diễn Tống Nhất Mộng và Tống Tiểu Ngư trong bộ phim này, Lý Nhất Đồng ghi điểm tuyệt đối nhờ lối diễn xuất duyên dáng, tự nhiên và khả năng biến hóa linh hoạt giữa hai tính cách. Cô lột tả hoàn hảo sự tương phản thú vị giữa tính cách lém lỉnh, khát vọng sinh tồn mãnh liệt của cô gái hiện đại Tống Tiểu Ngư và phong thái đài các của tiểu thư cổ trang Tống Nhất Mộng. Những biểu cảm hài hước, phản ứng nhanh nhạy cùng sự linh hoạt trong xử lý tình huống của nữ diễn viên đã đem tới cho nhân vật một sức sống tươi mới. Màn trình diễn đầy năng lượng này giúp cô rũ bỏ hình tượng u sầu quen thuộc, nhận được rất nhiều sự yêu mến cùng phản hồi tích cực từ đông đảo khán giả trẻ.

4. Thân Ái Chí Ái

Thân Ái Chí Ái (Cá Mực Hầm Mật 2) thuộc thể loại tình cảm lãng mạn hiện đại, được cải biên từ tiểu thuyết nổi tiếng Mật Thất Khốn Du Ngư của tác giả Mặc Bảo Phi Bảo. Khác với bầu không khí thi đấu game trực tuyến ở phần một, tác phẩm chuyển hướng sang mảng đấu kháng robot và trí tuệ nhân tạo vô cùng mới lạ. Mạch phim đi theo hành trình theo đuổi thầm lặng suốt 10 năm của thiên tài robot trẻ tuổi Ngô Bạch (Hồ Nhất Thiên) dành cho Ngải Tình (Lý Nhất Đồng) - người vừa là tình yêu duy nhất, vừa là nữ thần tiền bối truyền cảm hứng cho anh bước vào con đường thi đấu chuyên nghiệp. Cùng nhau vượt qua nhiều áp lực, cạnh tranh khốc liệt tại các giải đấu vươn tầm quốc tế, cả hai không chỉ đưa đội tuyển chạm tay vào vinh quang mà còn cùng viết nên một cái kết viên mãn, ngọt ngào cho mối tình "chị em" đầy cảm xúc.

Đảm nhận vai nữ chính Ngải Tình cùng mật danh Appledog, Lý Nhất Đồng mang đến hình tượng một huyền thoại kỳ cựu, bản lĩnh và tràn đầy nhiệt huyết trong giới đối kháng robot. Là một người phụ nữ hơn nam chính nhiều tuổi, từng trải qua không ít thăng trầm trong sự nghiệp lẫn chuyện tình cảm trong quá khứ, nhân vật Ngải Tình đòi hỏi sự cân bằng giữa thần thái chín chắn, độc lập của một người dẫn dắt và nét dịu dàng, e ấp khi đứng trước tình cảm chân thành của người đàn ông kém tuổi. Bằng nét diễn tự nhiên cùng tương tác ngọt ngào bên bạn diễn Hồ Nhất Thiên, Lý Nhất Đồng đã khắc họa thành công hình ảnh một "nữ thần robot" mạnh mẽ nhưng cũng vô cùng ấm áp, chiếm trọn tình cảm của khán giả truyền hình thời điểm bấy giờ.

5. Cửu Tiêu Hàn Dạ Noãn

Cửu Tiêu Hàn Dạ Noãn là một tác phẩm truyền hình độc đáo khi kết hợp ăn ý giữa yếu tố cổ trang phá án kỳ ảo và câu chuyện tình cảm lãng mạn, ngọt ngào. Bối cảnh phim diễn ra tại một thế giới giả tưởng, nơi hai tộc Càn và Kỳ luôn ở trong thế đối đầu và tồn tại vô số nghi ngờ lẫn nhau. Câu chuyện theo chân một nữ tuần vệ có thể chất đặc biệt vô cùng sợ lạnh của Càn tộc và Hàn Tranh (Tất Văn Quân) - thiếu chủ sở hữu hơi ấm đặc biệt của Kỳ tộc bất ngờ phải hợp tác với nhau. Cùng nhau trải qua hàng loạt vụ án mạng ly kỳ và nguy hiểm, cả hai dần thấu hiểu đối phương. Qua quá trình đồng sinh cộng tử, họ không chỉ tìm ra chân tướng sự thật đằng sau các vụ án mà còn góp phần xóa bỏ mối thù sâu nặng kéo dài nhiều năm giữa hai tộc.

Lý Nhất Đồng đảm nhận vai Tô Cửu Nhi, một nữ tuần vệ sở hữu trí thông minh nhạy bén nhưng lại có thể chất vô cùng yếu ớt và suy nhược. Cô đã mang đến một màn trình diễn vô cùng sống động khi kết hợp hài hòa giữa nét tinh nghịch, biểu cảm

đáng yêu tự nhiên với sự sắc sảo, nhanh trí trong những phân cảnh phá án. Cách xử lý nhân vật hóm hỉnh nhưng không kém phần chân thật của nữ diễn viên giúp Tô Cửu Nhi trở nên vô cùng gần gũi và dễ mến, xóa tan định kiến về những vai diễn một màu. Tương tác mượt mà và phản ứng hóa học bùng nổ của cô với nam chính Tất Văn Quân cũng là yếu tố cốt lõi giúp bộ phim xây dựng được một cộng đồng người hâm mộ trung thành đông đảo.

6. Cuồng Phong

Được đánh giá là "bom tấn truyền hình quốc dân" của màn ảnh Hoa ngữ năm 2023, Cuồng Phong thuộc thể loại hình sự, chính kịch chống tội phạm vô cùng chân thực và nghẹt thở. Nội dung phim trải dài qua hai thập kỷ, tái hiện cuộc chiến khốc liệt, dai dẳng giữa lực lượng cảnh sát chính nghĩa và các thế lực tội phạm thế giới ngầm được bảo kê tinh vi. Tác phẩm đã có được thành công vang dội với mức rating kỷ lục, trở thành hiện tượng màn ảnh nhờ kịch bản gai góc, nhịp phim dồn dập cùng dàn diễn viên gạo cội.

Trong Cuồng Phong, Lý Nhất Đồng đảm nhận vai Mạnh Ngọc - con gái của một lãnh đạo ngành công an và là thanh mai trúc mã của nam chính An Hân (Trương Dịch). Vai diễn này đòi hỏi chiều sâu tâm lý lớn khi nhân vật phải đứng giữa lằn ranh của tình yêu, gia đình và lý tưởng công lý. Dù thời lượng lên sóng không quá dày đặc như các bộ phim thần tượng, Lý Nhất Đồng vẫn tạo nên dấu ấn đậm nét bằng lối diễn xuất cứng rắn và trưởng thành. Những phân cảnh nội tâm giằng xé khi Mạnh Ngọc đối mặt với những biến cố của cuộc đời đã chứng minh năng lực thực lực diễn xuất của Lý Nhất Đồng trong các dòng phim chính kịch.

7. Hạc Lệ Hoa Đình

Hạc Lệ Hoa Đình là một kiệt tác cổ trang chính kịch mang màu sắc bi tráng và nặng tính quyền mưu hàng đầu của màn ảnh Hoa ngữ trong những năm trở lại đây. Cốt truyện phim xoay quanh cuộc đời đầy đau khổ, cô độc và đẫm nước mắt của Thái tử Tiêu Định Quyền (La Tấn) khi liên tục phải đối phó với sự cay nghiệt từ chính cha ruột lẫn các âm mưu hãm hại tàn nhẫn từ phe đối lập. Giữa chốn cung đình lạnh lẽo và đầy rẫy hiểm nguy, mối tình trắc trở, dằn vặt giữa Thái tử và con gái của một vị quan thanh liêm trở thành điểm sáng ấm áp nhưng cũng vô cùng bi thương. Kịch bản phim lôi cuốn người xem bằng những màn đấu trí và bầu không khí vô cùng hoành tráng, tôn nghiêm của lễ nghi phong kiến.

Vào vai Lục Văn Tích và sau này là cung nữ A Bảo, Lý Nhất Đồng đã mang tới cho khán giả một trong những màn trình diễn xuất sắc và đỉnh cao nhất trong sự nghiệp diễn xuất của mình. Cô lột tả trọn vẹn nỗi đau đớn tột cùng khi chứng kiến gia đình bị hãm hại, sự kiên nhẫn ẩn mình trả thù dưới thân phận cung nữ A Bảo, cùng một tình yêu sâu sắc nhưng đành phải câm lặng dành cho Thái tử. Những phân cảnh nội tâm giằng xé, những giọt nước mắt uất nghẹn và ánh mắt chứa chan tâm sự của nữ diễn viên đã lấy đi rất nhiều nước mắt của người xem. Vai diễn này đã đập tan hoàn toàn hoài nghi về năng lực của một "diễn viên tay ngang", khẳng định tài năng của cô ở dòng phim chính kịch có chiều sâu.

8. Mị Giả Vô Cương

Thuộc thể loại cổ trang đen tối kỳ ảo, Mị Giả Vô Cương xoay quanh số phận bi kịch của Thất Tuyết - một cô gái nghèo khổ bị chính người cha ruột nhẫn tâm bán vào lầu xanh để lấy tiền đổi lương thực. Giữa ranh giới mong manh giữa sống và chết, cô vô tình lạc vào Quy Họa thành - một thành trì bí ẩn chốn giang hồ chuyên đào tạo ra những nữ sát thủ máu lạnh và được đổi tên thành Vãn Mị. Tại đây, cô buộc phải trải qua vô số cuộc huấn luyện tàn khốc, vượt qua những thử thách sinh tử để tồn tại. Trong quá trình đó, cô đã rơi vào một mối tình khắc cốt ghi tâm nhưng cũng đầy trắc trở và bi kịch với chàng hộ vệ Trường An (Khuất Sở Tiêu) luôn âm thầm trung thành bảo vệ mình.

Vai diễn Vãn Mị được xem là cột mốc quan trọng khẳng định chắc chắn năng lực diễn xuất thực lực và chiều sâu tâm lý của Lý Nhất Đồng. Nữ diễn viên đã thể hiện vô cùng mượt mà sự biến chuyển tâm lý phức tạp của nhân vật: từ một cô gái ngây thơ, lương thiện bị đẩy vào đường cùng cho đến khi từng bước trở thành một nữ sát thủ sắc sảo, lạnh lùng làm chủ cả tòa thành. Ánh mắt kiên định nhưng chứa đựng sự cô đơn, trái tim dù đã nguội lạnh vì những phản bội nhưng vẫn giữ lại chút ấm áp cuối cùng cho người mình yêu đã được cô lột tả vô cùng trọn vẹn. Tác phẩm dù có kinh phí đầu tư không quá lớn nhưng nhờ diễn xuất xuất thần của Lý Nhất Đồng đã trở thành một tác phẩm nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ năm 2018.

9. Anh Hùng Xạ Điêu

Được chuyển thể từ cuốn tiểu thuyết võ hiệp kinh điển cùng tên của cố nhà văn Kim Dung, Anh Hùng Xạ Điêu tái hiện lại một thế giới giang hồ bao la rộng lớn với những cuộc tranh hùng xưng bá và tinh thần hiệp nghĩa cao đẹp. Nội dung chính kể về quá trình rèn luyện võ công khắt khe và sự trưởng thành của Quách Tĩnh (Dương Húc Văn) - một chàng trai có tính cách khờ khạo, thật thà nhưng vô cùng trung hậu. Trên hành trình hành hiệp trượng nghĩa, anh tình cờ gặp gỡ và đồng hành cùng con gái của đảo chủ đảo Đào Hoa. Cả hai đã cùng nhau vượt qua muôn vàn gian khó, đập tan những âm mưu xâm lược hiểm độc để bảo vệ đất nước.

Thể hiện nhân vật Hoàng Dung - một hình tượng kinh điển từng được rất nhiều đàn chị tên tuổi đảm nhận thành công trước đó, Lý Nhất Đồng vẫn tạo ra một dấu ấn rất riêng. Nhan sắc ngọt ngào, đôi mắt linh động biết nói cùng nét diễn tinh nghịch, thông minh "nửa chính nửa tà" của cô đã chinh phục hoàn toàn các mọt phim kiếm hiệp. Sự thấu hiểu nhân vật sâu sắc cùng phản ứng tự nhiên bên bạn diễn Dương Húc Văn đã giúp vai diễn Hoàng Dung của cô nhận được vô số lời khen ngợi từ giới chuyên môn, chính thức đưa tên tuổi của Lý Nhất Đồng trở nên nổi tiếng.

10. Bán Yêu Khuynh Thành

Bán Yêu Khuynh Thành là tác phẩm truyền hình đầu tay tạo ra bước ngoặt mở đầu cho sự nghiệp diễn xuất chuyên nghiệp của Lý Nhất Đồng. Bộ phim thuộc thể loại giả tưởng, tình cảm thời Dân quốc do biên kịch Vu Chính chắp bút, xoay quanh mối tình khắc cốt ghi tâm nhưng cũng đầy sóng gió giữa Nhiếp Khuynh Thành - một cô gái mang trong mình dòng máu nửa người nửa yêu và Minh Hạ, một vị công tử nhà giàu chính trực. Cuộc sống yên bình và hạnh phúc của cô hoàn toàn bị đảo lộn khi thân phận bán yêu bất ngờ bị lộ ra ngoài. Sự việc này đã kéo theo hàng loạt bi kịch đau lòng cùng sự săn đuổi gắt gao từ những kẻ mang dã tâm độc ác, tạo nên một cốt truyện vô cùng mới lạ tại thời điểm ra mắt năm 2016.

Được tin tưởng giao đảm nhận vai nữ chính đầu tiên trong sự nghiệp Nhiếp Khuynh Thành, Lý Nhất Đồng đã lập tức gây chú ý mạnh mẽ với khán giả nhờ nhan sắc thanh thuần, mong manh nhưng đầy thần thái.

Dù là một tân binh chưa có nhiều kinh nghiệm, cô vẫn thể hiện trọn vẹn và chân thật sự ngây thơ, thánh thiện của một cô gái mới lớn trước khi bị dòng đời xô đẩy vào những bi kịch định mệnh, rồi buộc phải khoác lên mình đôi cánh vàng của tộc yêu. Màn thể hiện ấn tượng này trở thành đòn bẩy vững chắc giúp cô thể hiện khả năng diễn xuất, chính thức biến cái tên Lý Nhất Đồng trở thành một trong những gương mặt được săn đón bậc nhất màn ảnh Hoa ngữ.

Nguyễn Hương

Phim Trung Quốc rating sừng sững như núi - 2026 không ai vượt nổi: Nữ chính đẹp tuyệt, mỗi giây lên hình đáng giá ngàn vàng

Mới đây, một blogger Trung Quốc đã tổng hợp bảng xếp hạng rating CVB của các bộ phim phát sóng khung giờ vàng trên CCTV-1 trong năm 2026. Trong đó, Chủ Giác do Trương Gia Ích và Lưu Hạo Tồn đóng chính tiếp tục giữ vững ngôi quán quân với rating trung bình lên tới 4,210%.

Đây chính là bộ phim có rating cao nhất năm 2026 nếu tính trên tất cả các đài truyền hình và tất cả các khung giờ phát sóng. So với tác phẩm xếp ngay phía sau là Tháng Ngày Tươi Đẹp của Mai Đình và Điền Vũ (3,789%), thành tích của Chủ Giác cao hơn 0,421%. Xét từ năm 2018 đến nay, Chủ Giác đứng thứ hai, chỉ thua Sáu Chị Em (4,349%).

Với những khán giả đã theo dõi Chủ Giác, chắc hẳn rằng họ sẽ có chung cảm nhận rằng không phải

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

ngẫu nhiên tác phẩm được lựa chọn phát sóng trong khung giờ vàng của CCTV-1, kênh truyền hình hàng đầu Trung Quốc, và càng không phải ngẫu nhiên khi tác phẩm ấy đạt rating cao đến thế.

Chủ Giác là tác phẩm chính kịch được đầu tư công phu, có sự tham gia của đạo diễn danh tiếng Trương Nghệ Mưu trong vai trò giám chế. Bộ phim được đánh giá cao ở nhiều phương diện, từ kịch bản, diễn xuất đến thẩm mỹ hình ảnh và âm nhạc.

Về nội dung, Chủ Giác xoay quanh Dịch Thanh Nga (Lưu Hạo Tồn), cô gái xuất thân nghèo khó, khởi đầu bằng công việc nhóm lửa nơi hậu trường trước khi từng bước trở thành danh ca Tần xoang với nghệ danh Ức Tần Nga.



Trải dài qua gần nửa thế kỷ, tác phẩm lấy cuộc đời nữ chính làm lăng kính phản ánh những biến động của xã hội Trung Quốc, đồng thời khắc họa sự thăng trầm của nghệ thuật Tần xoang, một loại hình hí khúc truyền thống.

Phim tập trung vào số phận con người, nghị lực vươn lên, sự cạnh tranh khắc nghiệt trong giới nghệ thuật, sự thăng trầm của nghệ thuật truyền thống và những trăn trở về gìn giữ di sản văn hóa trước dòng chảy thời đại.

Bên cạnh dàn nghệ sĩ gạo cội, Lưu Hạo Tồn là một trong những điểm sáng đáng chú ý nhất khi vào vai nữ chính Dịch Thanh Nga. Cô không chỉ xinh đẹp vô cùng, mà còn cho thấy khả năng diễn xuất giàu cảm xúc, tái hiện những thăng trầm của Dịch Thanh Nga qua nhiều giai đoạn cuộc đời, khiến khán giả thực sự được khóc, được cười, được sống cùng nhân vật.

Đặc biệt, nhờ nền tảng múa chuyên nghiệp cùng quá trình học hỏi nghệ thuật truyền thống, nữ diễn viên mang đến những phân cảnh biểu diễn sân khấu giàu sức thuyết phục. Quả thực, việc chọn cô cho vai nữ chính khiến từng giây của phim đều đáng giá ngàn vàng.

Với thành tích rating ấn tượng và chất lượng được đánh giá cao, Chủ Giác xứng đáng được nhắc đến như phim truyền hình xuất sắc bậc nhất năm 2026. Lưu Hạo Tồn cũng được đánh giá là ứng viên nặng ký tại các giải thưởng chủ lưu trong năm 2027. Nhưng kể cả không thắng giải thì thực lực của cô cũng đã chinh phục nhiều khán giả xem phim.

Mi Vân

Nam diễn viên đình đám TVB tái xuất vai kinh điển sau 22 năm

Trần Hào gây chú ý khi trở lại vai Khổng Võ trong phiên bản mới của bộ phim cung đấu đình đám Thâm Cung Nội Chiến sau hơn hai thập kỷ.

Theo Sina, TVB chính thức hợp tác với nền tảng Hồng Quả Đoản Kịch để khởi quay Thâm Cung Nội Chiến: Cung Tường Chiết Liễu tại phim trường Minh Thanh Cung Uyển, Hoành Điếm, Trung Quốc. Đây là phần ngoại truyện của tác phẩm truyền hình kinh điển Thâm Cung Nội Chiến (War and Beauty), đồng thời đánh dấu lần đầu tiên TVB đưa một thương hiệu phim nổi tiếng của mình lên định dạng phim ngắn màn hình dọc.

Tâm điểm của buổi khai máy là sự xuất hiện của Trần Hào, nam diễn viên từng giành danh hiệu Thị đế TVB. Sau 22 năm kể từ khi Thâm Cung Nội Chiến ra mắt năm 2004, tài tử một lần nữa khoác lên mình trang phục triều Thanh và tái hiện nhân vật Khổng Võ.

Hình ảnh quen thuộc của anh lập tức khơi gợi ký ức về một trong những bộ phim cung đấu có sức ảnh hưởng lớn nhất lịch sử truyền hình Hong Kong.

Đặc biệt, đoàn phim còn phát bản nhạc kinh điển Vịnh Thán Điệu trong lễ khai máy, khiến không khí trở nên hoài niệm. Các diễn viên xuất hiện với tạo hình nhân vật và cùng tái hiện một số phân cảnh nổi tiếng của phiên bản gốc.

Sự kiện nhanh chóng thu hút sự chú ý của những khán giả từng gắn bó với thế giới hậu cung đầy âm mưu, tranh đoạt và bi kịch tình cảm của Thâm Cung Nội Chiến.

Chia sẻ về màn trở lại, Trần Hào cho biết việc tiếp tục thể hiện Khổng Võ sau nhiều năm mang đến cảm giác vừa thân thuộc vừa mới mẻ. Nam diễn viên thừa nhận định dạng phim ngắn màn hình dọc có nhịp độ kể chuyện và phương pháp biểu diễn khác biệt so với phim truyền hình truyền thống, khiến anh phải thích nghi với những yêu cầu mới trong quá trình ghi hình.

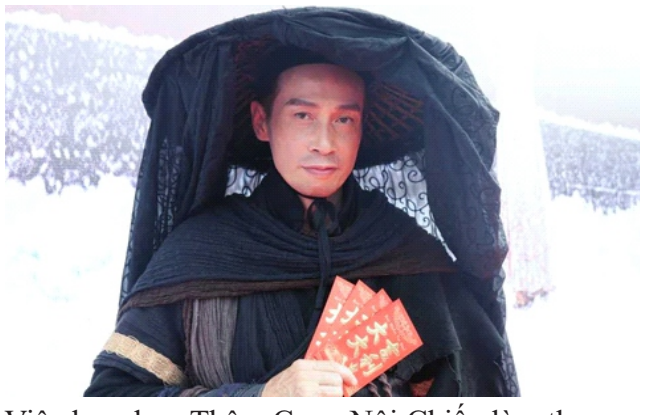
Trong phiên bản năm 2004, Khổng Võ là một trong những nhân vật để lại dấu ấn sâu sắc bởi tính cách chính trực, trọng tình nghĩa và những lựa chọn đầy giằng xé giữa chốn cung đình. Mối quan hệ của nhân vật với các phi tần góp phần tạo nên chiều sâu cảm xúc cho tác phẩm. Vì vậy, việc Trần Hào tiếp tục đảm nhận vai diễn cũ được xem là điểm kết nối quan trọng giữa phần ngoại truyện và bộ phim từng làm nên tên tuổi của anh.

Bên cạnh sự trở lại của Trần Hào, dự án còn quy tụ nhiều gương mặt quen thuộc của TVB. Trần Tự Dao đảm nhận vai Hoàng hậu, Cung Gia Hân hóa thân thành Tĩnh Quý phi, trong khi Trịnh Tử Thành vào vai Hoàng đế. Sự góp mặt của những diễn viên giàu kinh nghiệm được kỳ vọng sẽ mang đến các màn đấu trí căng thẳng, tiếp nối màu sắc đặc trưng của dòng phim cung đấu Hong Kong.

Đáng chú ý, êkíp lựa chọn Triệu Tịch Tịch, nữ diễn viên được biết đến trong lĩnh vực phim ngắn Trung Quốc đại lục, đảm nhận vai Mộ Chi. Nam diễn viên trẻ TVB Nguyễn Hạo Tông vào vai Huệ Thân vương, đóng cặp cùng cô trong tuyến truyện trung tâm. Ngoài ra, Nghê Gia Văn cũng góp mặt với nhân vật Tử Như, tạo nên sự kết hợp giữa hai thế hệ diễn viên đến từ Hong Kong và đại lục.

Theo thông tin được truyền thông Hong Kong đăng tải, câu chuyện mới xoay quanh hành trình Mộ Chi tiến vào hoàng cung để thực hiện kế hoạch báo thù. Giữa những phe phái tranh quyền, nhân vật phải vận dụng trí thông minh và khả năng thao túng tình thế để đối phó với các thế lực đối địch. Mối quan hệ giữa cô và Huệ Thân vương được kỳ vọng trở thành một trong những điểm nhấn của tác phẩm.

Về khâu sản xuất, Văn Vĩ Hồng, Phó giám đốc bộ phận phim truyền hình TVB và là người đứng sau nhiều dự án nổi bật như Sứ Đồ Hành Giả, bày tỏ sự kỳ vọng vào lần hợp tác này. Ông cho biết dù thời lượng ngắn hơn và chuyển sang khung hình dọc, đội ngũ sáng tạo vẫn áp dụng những tiêu chuẩn nghiêm ngặt của một dự án truyền hình trọng điểm, đặc biệt chú trọng kịch bản, nhịp độ và chất lượng hình ảnh.



Việc lựa chọn Thâm Cung Nội Chiến làm thương hiệu mở đường cho thấy tham vọng của TVB trong việc tiếp cận thị trường phim ngắn đang phát triển mạnh.

Ra mắt năm 2004, tác phẩm gốc từng gây tiếng vang nhờ kịch bản chặt chẽ, những cuộc đối đầu tâm lý phức tạp và dàn diễn viên nổi bật, trở thành một trong những hình mẫu tiêu biểu của dòng phim cung đấu trên màn ảnh Hoa ngữ.

Theo World Journal, phần ngoại truyện ra mắt trên nền tảng Hồng Quả vào tháng 11/2026, tuy nhiên lịch phát sóng cụ thể vẫn cần chờ công bố chính thức.

Trong lúc dự án bước vào giai đoạn ghi hình, sự tái xuất của Trần Hào với vai Khổng Võ sau 22 năm đang trở thành điểm nhấn đáng chú ý, đồng thời đặt ra kỳ vọng về khả năng hồi sinh sức hút của một thương hiệu truyền hình kinh điển trong định dạng giải trí mới.

Minh Vũ

ĐIỆN ẢNH

Quyết định bất ngờ của Triệu Lệ Dĩnh sau khi ngừng đóng phim hơn 13 tháng

Sau hơn một năm không gia nhập đoàn phim mới, Triệu Lệ Dĩnh bất ngờ giảm nhịp làm việc, ưu tiên nghỉ ngơi và thận trọng hơn với những lựa chọn trong sự nghiệp.

Từng được mệnh danh là nữ diễn viên chăm chỉ bậc nhất làng giải trí Hoa ngữ, Triệu Lệ Dĩnh đang khiến công chúng chú ý bởi khoảng thời gian dài vắng bóng trên trường quay. Kể từ khi hoàn thành quá trình ghi hình Tiểu thành đại sự vào năm 2025, nữ diễn viên được cho là chưa tiếp tục tham gia một dự án phim mới, đánh dấu sự thay đổi đáng kể trong nhịp làm việc vốn dày đặc suốt nhiều năm.

Theo truyền thông Trung Quốc, khoảng thời gian không vào đoàn phim của Triệu Lệ Dĩnh đã kéo dài hơn 13 tháng. Điều này khiến không ít người bất ngờ bởi trước đây, cô thường xuyên di chuyển giữa các dự án truyền hình, điện ảnh và hoạt động thương mại, gần như không có nhiều thời gian nghỉ ngơi.



Sự thay đổi càng thu hút chú ý sau sự cố. Khi chuẩn bị tham gia một buổi phát trực tiếp quảng bá thương hiệu tại Hàng Châu, Triệu Lệ Dĩnh bất ngờ gặp vấn đề sức khỏe và không thể xuất hiện theo lịch trình.

Phòng làm việc của nữ diễn viên sau đó xác nhận cô bị khó chịu đột ngột, buộc ê kíp phải trao đổi với nhãn hàng để hủy chương trình. Thông báo không công bố chẩn đoán cụ thể, nhưng sự việc khiến người hâm mộ lo lắng cho tình trạng của ngôi sao sinh năm 1987.

Trong nhiều năm hoạt động, Triệu Lệ Dĩnh nổi tiếng với sự nghiêm túc và sẵn sàng thực hiện những cảnh quay khó. Từ các bộ phim cổ trang như Hoa Thiên Cốt, Sở Kiều truyện đến những tác phẩm mang màu sắc hiện thực, cô liên tục thử sức với nhiều dạng nhân vật và cường độ làm việc khác nhau.

Nữ diễn viên cũng từng được nhắc đến với những chấn thương trong quá trình quay phim. Tuy nhiên, chưa có xác nhận đầy đủ rằng việc không gia nhập đoàn phim suốt hơn một năm hoàn toàn bắt nguồn từ các vấn đề sức khỏe trước đây.

Bên cạnh nhu cầu nghỉ ngơi, việc lựa chọn kịch bản cũng trở thành chủ đề được quan tâm. Một số nguồn tin giải trí Trung Quốc cho rằng Triệu Lệ Dĩnh đang thận trọng hơn với dự án mới, không còn đặt ưu tiên vào việc duy trì tần suất xuất hiện liên tục.

Dù vậy, thông tin cô từ chối hàng chục kịch bản hoặc quyết định dừng đóng phim vô thời hạn vẫn chưa được phía nữ diễn viên xác nhận. Khoảng thời gian không ghi hình tác phẩm mới cũng không đồng nghĩa cô đã giải nghệ hay rời bỏ ngành điện ảnh.

Sau gần hai tháng hạn chế xuất hiện, Triệu Lệ Dĩnh trở lại trước công chúng trong chương trình phát trực tiếp về sản phẩm sáng tạo bằng trí tuệ nhân tạo, cùng MC Tạ Na và nhà quản lý giải trí Đỗ Hoa.

Tuy nhiên, lần tái xuất này lại gây tranh luận vì hình ảnh mới. Nữ diễn viên diện trang phục trắng, để tóc ngắn ngang tai với phần mái dày. Một bộ phận khán giả cho rằng kiểu tóc chưa phù hợp, trong khi những người khác nhận xét cô trông trẻ trung và thoải mái hơn.

Trước phản ứng trên mạng xã hội, phòng làm việc của Triệu Lệ Dĩnh đăng video cô chăm sóc tóc kèm lời nhắn hài hước, biến cuộc tranh luận về diện mạo thành một màn tương tác nhẹ nhàng với người hâm mộ.

Đáng chú ý, sự nghiệp của Triệu Lệ Dĩnh đã bước sang giai đoạn khác so với thời kỳ cô gắn liền với dòng phim thần tượng. Vai diễn trong Gió thổi Bán Hạ giúp cô được ghi nhận tại giải Phi Thiên và Kim Ưng, trong khi Điều thứ 20 mang về giải Nữ diễn viên phụ xuất sắc nhất tại Bách Hoa.

Những thành tích này cho thấy nữ diễn viên đã xây dựng được vị trí nhất định ở dòng phim chính kịch, dù các dự án gần đây như Tại nhân gian và Tiểu thành đại sự vẫn gây ý kiến trái chiều về sức hút.

Ở thời điểm hiện tại, Triệu Lệ Dĩnh chưa công bố lịch gia nhập đoàn phim mới. Việc giảm tần suất làm việc có thể là một giai đoạn điều chỉnh cần thiết, nhưng định hướng lâu dài của cô vẫn phải chờ những thông báo chính thức.

Sau nhiều năm liên tục xuất hiện trên màn ảnh, sự thay đổi lớn nhất của Triệu Lệ Dĩnh có lẽ không nằm ở kiểu tóc hay một buổi phát trực tiếp gây tranh cãi, mà ở việc cô đang dành nhiều khoảng trống hơn giữa các dự án. Với một diễn viên đã có những giải thưởng quan trọng, tác phẩm tiếp theo sẽ là câu trả lời rõ ràng nhất cho lựa chọn nghề nghiệp này.

Vy Anh

Mỹ nhân lấn át nữ chính trong Ngọc Điệm Thu là ai?

Quách Vũ Hân gây chú ý trong Ngọc Điệm Thu nhờ nhan sắc nổi bật, diễn xuất giàu cảm xúc và vai tiểu thư si tình nhiều bi kịch.

Trong bộ phim dân quốc Ngọc Điệm Thu, bên cạnh nữ chính Diệp Bình Quân do Từ Nhược Hàm đảm nhận, nhân vật Đào Tử Nghi cũng nhận được sự quan tâm của khán giả. Sở hữu vẻ ngoài kiêu kỳ, xuất thân danh giá nhưng có số phận tình cảm nhiều trắc trở, Đào Tử Nghi trở thành một trong những nhân vật tạo ra nhiều nút thắt cho câu chuyện. Người đứng sau vai diễn này là Quách Vũ Hân, nữ diễn viên đang được chú ý nhờ những vai diễn trong dòng phim ngắn Hoa ngữ.

Đào Tử Nghi là thiên kim tiểu thư xuất thân từ gia đình giàu có. Nhân vật được xây dựng với hình tượng kiêu hãnh, rực rỡ và có phần ngang bướng, mang đậm màu sắc của những cô gái thuộc tầng lớp thượng lưu thời dân quốc. Trong phim, Quách Vũ Hân gây chú ý với tạo hình trang phục cầu kỳ, kiểu tóc chỉn chu và thần thái sang trọng. Vẻ đẹp của nữ diễn viên phù hợp với hình tượng tiểu thư được nuông chiều từ nhỏ, quen với việc có được những gì mình mong muốn. Tuy nhiên, sức hút của Đào Tử Nghi không chỉ đến từ nhan sắc. Đằng sau vẻ ngoài kiêu kỳ là một cô gái có nhiều tổn thương, đặc biệt khi phải đối diện với tình yêu không được đáp lại. Sự đối lập giữa vẻ ngoài rực rỡ và những biến chuyển tâm lý tạo nên điểm nhấn cho nhân vật.

Đào Tử Nghi đem lòng yêu Ngu Sưởng Hiên, vị thiếu soái quyền thế do Thừa Lỗi thủ vai. Cô mong muốn có được tình cảm của anh, nhưng Ngu Sưởng Hiên lại dần hướng về Diệp Bình Quân. Khi những kỳ vọng liên tục bị phá vỡ, Đào Tử Nghi bắt đầu có những lựa chọn quyết liệt hơn.

Điểm đáng chú ý ở nhân vật này là quá trình thay đổi tâm lý. Ban đầu, Đào Tử Nghi hiện lên như một tiểu thư được nuông chiều, có phần bốc đồng nhưng vẫn giữ nét hồn nhiên. Càng về sau, sự ghen tuông và cảm giác bị khước từ khiến cô trở nên cực đoan, thậm chí tìm cách hãm hại Diệp Bình Quân. Những phân đoạn đối đầu và cảnh cưỡng hôn Ngu Sưởng Hiên tạo điều kiện để Quách Vũ Hân thể hiện trạng thái cảm xúc mạnh. Thay vì chỉ xây dựng một nhân vật nữ phụ chuyên gây khó dễ cho nữ chính, vai diễn còn đặt ra câu hỏi về ranh giới giữa tình yêu, sự chiếm hữu và những hành động gây tổn thương cho người khác.

Theo thông tin giới thiệu nhân vật, Quách Vũ Hân đã viết hàng chục nghìn chữ tiểu truyện để nghiên cứu quá trình phát triển tâm lý của Đào Tử Nghi. Cô cũng học đàn cổ cầm và cách đi đứng, thể hiện phong thái trong trang phục sườn xám để phục vụ vai diễn. Những chuẩn bị này cho thấy sự đầu tư của nữ diễn viên đối với nhân vật có nhiều lớp tính cách.

Một trong những chi tiết đáng chú ý của Ngọc Điệm Thu là hoàn cảnh gia đình của Đào Tử Nghi. Dù lớn lên trong nhung lụa, cô vẫn bị chi phối bởi những toan tính và lựa chọn của thế hệ trước. Mối quan hệ giữa cô và Diệp Bình Quân cũng phức tạp hơn vẻ ngoài đối đầu ban đầu, khi bản phim hé lộ hai người có quan hệ chị em cùng cha khác mẹ.

ĐIỆN ẢNH

Bi kịch của Đào Tử Nghi không chỉ nằm ở chuyện tình đơn phương với Ngu Sưởng Hiên. Cô còn phải đối diện với cuộc hôn nhân mang tính chính trị với Giang Học Đình, người có những toan tính riêng. Từ một cô gái tin rằng tiền bạc và địa vị có thể giúp mình đạt được điều mong muốn, Đào Tử Nghi dần nhận ra bản thân cũng là người bị cuốn vào những sắp đặt của gia đình và thời cuộc.

Dẫu vậy, những tổn thương không thể trở thành lý do biện minh cho việc làm tổn thương người khác. Hành trình của Đào Tử Nghi vì thế vừa gợi sự thương cảm, vừa khiến khán giả tranh luận về trách nhiệm của cô đối với những lựa chọn của mình.



Quách Vũ Hân sinh ngày 16/7/1999 tại Thẩm Dương, tỉnh Liêu Ninh, Trung Quốc. Cô tốt nghiệp khoa Giáo dục Kịch nói của Học viện Hý kịch Trung ương Trung Quốc và chính thức bước vào lĩnh vực diễn xuất năm 2022 qua bộ phim Nữ Thần Khách Sạn.

Trước khi được chú ý với Ngọc Điệm Thu, Quách Vũ Hân từng góp mặt trong một số phim truyền hình như Trường Nguyệt Tẫn Minh, Hồ Hạc Yêu Sư Lục, Nhất Niệm Quan Sơn, Liệt Diễm và Thừa Hoan Ký. Dù chủ yếu đảm nhận những vai phụ trong các dự án truyền hình dài tập, cô từng bước tích lũy kinh nghiệm diễn xuất.

Năm 2025, Quách Vũ Hân gây chú ý mạnh hơn khi tham gia phim ngắn Thịnh Hạ Phân Đà La. Tác phẩm giúp cô nhận giải Nữ diễn viên có sức hút của năm tại đêm hội phim ngắn Hoành Điếm. Thành tích này góp phần đưa tên tuổi nữ diễn viên đến gần hơn với khán giả yêu phim trực tuyến.

Với Đào Tử Nghi, Quách Vũ Hân có cơ hội thể hiện một vai diễn nhiều biến chuyển hơn hình tượng quen thuộc trong dòng phim ngắn. Sự chú ý dành cho nhân vật cũng cho thấy sức hút của tuyến nữ phụ có câu chuyện riêng, thay vì chỉ tồn tại để tạo trở ngại cho cặp đôi chính.

Việc Đào Tử Nghi có thực sự lấn át Diệp Bình Quân hay không vẫn phụ thuộc vào cảm nhận của từng khán giả. Tuy nhiên, nhan sắc, tạo hình dân quốc và hành trình tâm lý nhiều bi kịch đã giúp nhân vật trở thành một trong những điểm được bàn luận của Ngọc Điệm Thu.

Anh Đào

Phim Trung Quốc gây choáng với cảnh 18+ dài 7 phút: Nữ chính đẹp vô cùng, nóng bỏng thách thức mọi giới hạn

Bộ phim Trung Quốc này đang gây chú ý vì có nhiều cảnh nóng với độ táo bạo chưa từng thấy.

Thời điểm hiện tại, bộ phim Thành Phố Rực Rỡ đang thu hút sự chú ý của đông đảo khán giả. Bên cạnh nội dung hấp dẫn, khó đoán và đầy kịch tính, tác phẩm TVB còn gây xôn xao vì những cảnh 18+ cực kỳ táo bạo, được đánh giá là hiếm thấy trên màn ảnh truyền hình Hong Kong.

Trong đó, đáng chú ý hơn cả là phân cảnh bán khỏa thân kéo dài tới 7 phút của Trương Hy Văn. Đây được xem là cảnh quay nóng bỏng, táo bạo nhất trong sự nghiệp của nữ diễn viên xinh đẹp.

Trong phân đoạn này, nhân vật Vương Tuyết Oánh do Trương Hy Văn thể hiện bị làm nhục, phải cởi bỏ trang phục đến mức chỉ còn một chiếc nội y. Đặc biệt, đoàn phim sử dụng kỹ thuật one-shot, tức quay liên tục trong một cú máy không cắt cảnh, khiến yêu cầu về diễn xuất và sự phối hợp giữa các thành viên trở nên vô cùng khắt khe.

Thông thường, những cảnh quay 18+ là cơ hội để các nữ diễn viên phô diễn vẻ đẹp hình thể và sức quyến rũ của mình. Trương Hy Văn cũng sở hữu nhan sắc nổi bật cùng vóc dáng vô cùng nóng bỏng, nhưng với phân cảnh đặc biệt này, yếu tố gợi cảm rõ ràng không phải mục đích quan trọng nhất. Thay vào đó, điều mà cô và ê-kíp muốn truyền tải là nỗi đau, sự tủi nhục cùng những giằng xé tâm lý của Vương Tuyết Oánh, qua đó đẩy sự kịch tính của bộ phim lên cao trào.

Trong phim, cô đảm nhận vai Vương Tuyết Oánh, người con dâu đầy toan tính của gia tộc họ Quan. Khán giả đang tò mò không biết điều gì xảy ra khiến Vương Tuyết Oánh rơi vào cảnh vô cùng tủi nhục.

Với mức độ táo bạo thách thức giới hạn của phim truyền hình TVB, việc nó có được xuất hiện trên sóng truyền hình hay không vẫn là một dấu hỏi. Nhà sản xuất Trần Duy Quán cho biết quyết định cuối cùng thuộc về TVB, đồng nghĩa với việc cảnh quay được xem là táo bạo nhất sự nghiệp Trương Hy Văn vẫn chưa chắc có thể đến với khán giả một cách trọn vẹn. Mọi thứ càng trở nên chênh vênh hơn trong bối cảnh Thành Phố Rực Rỡ hiện đang vấp phải tranh cãi vì các cảnh khỏa thân của Trần Oánh và nhận tới 25 đơn khiếu nại.

Ban đầu, thực tế Trương Hy Văn từng từ chối thực hiện phân cảnh vì cảm thấy không thoải mái với yêu cầu bán khỏa thân. Việc phải ghi nhớ lượng lớn lời thoại và diễn liên tục càng khiến thử thách trở nên khó khăn. Tuy nhiên, sau khi cân nhắc, cô đã đồng ý và hy vọng khán giả được chứng kiến thành quả của cả ê-kíp.

Mới đây, tại sự kiện quảng bá phim cùng Ngô Trác Hy, Trần Oánh, Cao Hải Ninh, Tưởng Tổ Mạn và Giang Mỹ Nghi, Trương Hy Văn chia sẻ:

"Cảnh quay này thực ra không đơn thuần là chuyện có cởi quần áo hay không, mà quan trọng hơn là diễn biến tâm lý và cảm xúc của nhân vật. Phân đoạn kéo dài 7 phút, với 5 trang lời thoại. Việc quay từng cảnh riêng lẻ và quay một mạch không cắt là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Một cảnh quay liền mạch đòi hỏi sự chuẩn bị rất kỹ lưỡng, mọi khâu đều phải phối hợp ăn ý và chính xác. Chúng tôi đã mất vài tiếng để tập dượt, rồi lại dành thêm vài tiếng nữa để quay chính thức.

Còn về việc đây có phải là giới hạn trong những cảnh quay táo bạo của tôi hay không, điều đó còn tùy thuộc vào yêu cầu của kịch bản và việc cảnh quay có thực sự cần thiết cho câu chuyện hay không".

Ngô Trác Hy và Trương Hy Văn cùng trả lời phỏng vấn truyền thông khi xuất hiện tại sự kiện quảng bá cho phim Thành Phố Rực Rỡ. Trong phim, hai người đóng vai vợ chồng.



Ngô Trác Hy cũng có mặt tại hiện trường khi phân cảnh này được thực hiện, và anh dành nhiều lời khen ngợi cho sự chuyên nghiệp của Trương Hy Văn, đồng thời đánh giá cao kết quả cuối cùng của cảnh quay. Khi được hỏi có đưa ra lời khuyên nào cho bạn diễn hay không, nam diễn viên cho biết bản thân không phải bậc tiền bối như Trương Trí Lâm, cũng không phải nhà sản xuất. Hơn nữa, với tư cách một diễn viên nam, anh cho rằng mình càng không ở vị trí phù hợp để đưa ra lời khuyên cho Trương Hy Văn trong tình huống nhạy cảm như vậy.

Minh Vũ

Solo concert của Tiêu Chiến nhận về cơn mưa lời khen về trải nghiệm thị giác

Concert đầu tiên của Tiêu Chiến khiến người hâm mộ trầm trồ với cách một sân khấu được kiến tạo thành thế giới thị giác sống động. Với concert đầu tiên của Tiêu Chiến, Here Comes Our Exit: Lối ra . Chúng Ta, điều khiến người ta thực sự kinh ngạc còn nằm ở cách một sân khấu được kiến tạo thành thế giới thị giác sống động.

ĐIỆN ẢNH

lộ, từng chi tiết phía sau ánh đèn mới dần hiện ra, đủ để người xem hiểu rằng sự choáng ngợp trên sân khấu chưa bao giờ là kết quả của một ý tưởng ngẫu hứng. Đằng sau đó là hàng loạt thử nghiệm, những lần điều chỉnh phương án và sự phối hợp chính xác đến từng chi tiết.

Từ hai chữ "Lối ra" khởi đầu cho ý tưởng sáng tạo, Tiêu Chiến cùng ekip đã từng bước biến một buổi biểu diễn âm nhạc thành trải nghiệm nghe nhìn giàu tính nghệ thuật, mở ra một cách tiếp cận khác biệt với sân khấu concert thông thường.

Tham vọng phá vỡ giới hạn sân khấu khi dùng tới 30 máy chiếu

Điểm chú ý nhất của concert chính là hệ thống 30 máy chiếu chuyên nghiệp cùng công nghệ 3D Mapping được triển khai trên cả bốn mặt sân khấu. Theo những chia sẻ từ đội ngũ sáng tạo, đây là lần đầu tiên công nghệ này được ứng dụng theo cấu hình bốn mặt tại một concert ở Trung Quốc.

Thay vì phụ thuộc chủ yếu vào màn hình LED và những hiệu ứng ánh sáng quen thuộc, ê-kíp lựa chọn một hướng đi phức tạp hơn: để hình ảnh trực tiếp tương tác với cấu trúc sân khấu, tạo nên không gian trình diễn có chiều sâu và chuyển động.

Ba mươi máy chiếu được bố trí theo nhiều hướng, kết hợp từ trên cao đến mặt đất, nhằm tạo ra những lớp hình ảnh bao phủ không gian biểu diễn. Khi ánh sáng thay đổi, bề mặt sân khấu như được tái cấu trúc; khi hình ảnh chuyển động, ranh giới giữa vật thể thật và thế giới ảo trở nên mềm mại hơn. Mỗi tiết mục có thể mở ra một cảnh quan riêng, mang màu sắc và cảm xúc khác nhau. Khán giả vì thế không đơn thuần nhìn vào một phông nền phía sau nghệ sĩ, mà có cảm giác đang đứng trước một thế giới được dựng lên bằng ánh sáng, hình khối và âm nhạc.

Công nghệ 3D Mapping không tự tạo nên một sân khấu xuất sắc nếu thiếu tư duy nghệ thuật. Hình ảnh phải khớp với kiến trúc, ánh sáng cần bắt đúng nhịp điệu, còn chuyển động của nghệ sĩ phải hòa vào tổng thể thay vì bị hiệu ứng lấn át. Để đạt được điều đó, nhà sản xuất Viên Tinh, người phụ trách thiết kế hình ảnh Ôn Giai Nam, nhà thiết kế sân khấu Lý Bân cùng nhiều thành viên khác đã tham gia vào quá trình hiện thực hóa ý tưởng.

Nhà thiết kế ánh sáng Vương Quý Thần, giám đốc âm thanh Trương Tiểu Niên và người phụ trách hệ thống thiết bị Vương Hiểu Hy cũng góp phần tạo nên cấu trúc nghe nhìn đồng bộ. Mỗi bộ phận đảm nhận một phần việc riêng, nhưng tất cả đều phải vận hành như những mắt xích trong cùng một cỗ máy.

Sự đầu tư ấy còn thể hiện ở hệ thống âm thanh với sáu bộ thiết bị được bố trí nhằm cải thiện độ đồng đều của trường âm thanh trong khán phòng. Một concert có thể khiến người ngồi gần sân khấu choáng ngợp, nhưng trải nghiệm của những khán giả ở xa cũng cần được tính đến. Khi âm thanh, hình ảnh và ánh sáng cùng đạt độ cân bằng, giá trị của buổi biểu diễn mới thực sự lan tỏa đến toàn bộ khán phòng. Chính cách tiếp cận đồng bộ ấy đã tạo nên sức hấp dẫn của Lối Ra · Chúng Ta khi công nghệ hiện diện mạnh mẽ, nhưng mục đích cuối cùng vẫn là phục vụ âm nhạc và cảm xúc của người xem.

Tiêu Chiến và ekip tỉ mỉ mài giũa từng chi tiết cho đêm diễn

Mặc dù 30 máy chiếu tạo nên hiệu ứng hình ảnh hoành tráng, quá trình chuẩn bị phía sau mới là điều khiến sân khấu này trở nên đáng nhớ. Một hệ thống trình chiếu quy mô lớn đòi hỏi độ chính xác cao. Chỉ một sai lệch nhỏ về góc chiếu, độ sáng hoặc thời điểm chuyển cảnh cũng có thể ảnh hưởng đến hiệu ứng tổng thể.

Đội ngũ hậu trường phải liên tục kiểm tra, điều chỉnh và thử nghiệm để hình ảnh được kết nối liền mạch trên các bề mặt sân khấu. Những công việc ít được nhìn thấy ấy góp phần quyết định việc khán giả có thể thưởng thức trọn vẹn hiệu ứng dù ngồi ở những vị trí khác nhau.

Tiêu Chiến cũng dành một khoảng thời gian dài để luyện tập với cường độ cao, làm quen với từng vị trí di chuyển, nhịp chuyển cảnh và sự thay đổi của ánh sáng. Trong một sân khấu được thiết kế công phu, mỗi bước chân đều có thể liên quan đến bố cục hình ảnh; mỗi động tác đều cần hòa hợp với tiết tấu âm nhạc và không gian trình diễn.

Nghệ sĩ phải làm chủ phần biểu diễn của mình, đồng thời thích nghi với những yêu cầu kỹ thuật phức tạp. Ê-kíp sáng tạo cũng liên tục phối hợp qua các buổi tập, tìm ra những điểm chưa hoàn thiện để điều chỉnh trước khi đưa sân khấu đến với khán giả.



Những chia sẻ của tổng đạo diễn Nhiếp Văn Soái và giám đốc âm nhạc Lưu Trác còn mở ra một khía cạnh khác: danh sách bài hát và các bản phối được tính toán riêng cho trải nghiệm trực tiếp. Một concert có sức sống cần nhiều hơn việc sắp xếp những ca khúc quen thuộc theo thứ tự.

Nhịp độ chương trình, sự chuyển tiếp giữa các tiết mục, khoảng lặng cảm xúc và những đoạn cao trào đều góp phần dẫn dắt khán giả qua một hành trình âm nhạc có chủ đích. Khi phần nghe được chăm chút song song với phần nhìn, sân khấu mới tránh rơi vào tình trạng hình ảnh quá nổi bật nhưng âm nhạc bị lu mờ.

Với Lối Ra · Chúng Ta, hai chữ "Lối ra" vì thế mang ý nghĩa vượt khỏi một tên gọi giàu tính gợi mở. Đó còn là điểm khởi đầu cho hành trình tìm kiếm một hình thức biểu diễn mới, ở đó, nghệ thuật sân khấu, công nghệ và âm nhạc có thể kết hợp theo cách khác biệt. Thành quả cuối cùng không đến từ một thiết bị đắt tiền hay một hiệu ứng gây choáng ngợp đơn lẻ, mà từ sự thống nhất giữa ý tưởng sáng tạo và quá trình thực hiện bền bỉ.

Concert đầu tiên của Tiêu Chiến để lại dấu ấn bằng quy mô kỹ thuật, nhưng điều đáng nhớ hơn cả là thái độ nghiêm túc dành cho sân khấu. Từ người nghệ sĩ trên sàn diễn đến những nhân sự âm thầm phía sau, mỗi người đều góp phần hoàn thiện trải nghiệm chung. Và có lẽ, chính sự chăm chút ấy mới là điều khiến những thước phim hậu trường trở nên cuốn hút: khán giả nhìn thấy được bao nhiêu công sức ẩn sau vài giờ biểu diễn, để rồi khi ánh đèn bật sáng, tất cả hiện lên tự nhiên như thể sân khấu ấy vốn dĩ phải đẹp đến thế.

Như Anh

THE BOYZ's Younghoon, WJSN's Luda và Kim Dong Jun kết nối xuyên 200 năm qua Wi-Fi trong "Love and Wifi in the Palace"

Bộ phim mới của THE BOYZ's Younghoon, WJSN's Luda và Kim Dong Jun vừa tung poster đầu tiên!

Dựa trên webtoon cùng tên, "Love and Wifi in the Palace" là một câu chuyện tình cảm hài lãng mạn xuyên thời gian, xoay quanh Tae Pung - một họa sĩ webtoon vô tình trở thành người tư vấn tình yêu cho So Hyang, một cung nữ triều Joseon luôn mơ ước trở thành phi tần của nhà vua.

Younghoon vào vai Tae Pung, một họa sĩ webtoon thời hiện đại chưa từng có mối quan hệ tình cảm nào. Thông qua chiếc hộp khảm xà cừ bí ẩn được thừa hưởng từ mẹ, anh bất ngờ kết nối với So Hyang - cô gái sống cách mình 200 năm. Luda đảm nhận vai So Hyang, người phát hiện một tín hiệu Wi-Fi kỳ lạ ngay trong hoàng cung, còn Kim Dong Jun hóa thân thành Yi Hwi, vị vua Joseon lạnh lùng và khó đoán.

Poster của phim được thiết kế theo bố cục bìa webtoon gốc. Trên nền bối cảnh kết hợp giữa hoàng cung truyền thống và tháp N Seoul hiện đại, So Hyang cầm trên tay một chiếc smartphone, Tae Pung mang theo bút vẽ kỹ thuật số, còn Yi Hwi xuất hiện trong bộ long bào đỏ quyền uy. Hình ảnh này gợi mở mối liên hệ giữa ba nhân vật sống ở ba thời đại khác nhau, đồng thời nhấn mạnh màu sắc giả tưởng của bộ phim.

"Love and Wifi in the Palace" sẽ ra mắt vào ngày 2 tháng 12.

An Chi

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.

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139
HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

Thận đang dần mất chức năng, khi ngủ có thể gặp 4 dấu hiệu

Những triệu chứng nhỏ khi ngủ có thể là dấu hiệu của bệnh thận. Việc phát hiện và điều trị sớm mang đến hiệu quả cho quá trình điều trị.

Một số triệu chứng khó chịu vào buổi tối như tiểu đêm nhiều lần, khát nước hoặc sưng phù một số bộ phận cơ thể... có thể là cảnh báo sớm của bệnh thận.

Suy thận thường phát triển âm thầm với những triệu chứng khó nhận ra, khiến việc phát hiện bệnh trở nên muộn màng. Một số dấu hiệu xuất hiện trong giấc ngủ dù có vẻ bình thường lại là những cảnh báo sớm về tình trạng suy thận. Theo 163, nếu không được chú ý, những dấu hiệu này có thể làm tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.

Sưng phù cơ thể

Sưng phù cơ thể sau một đêm tưởng chừng là chuyện nhỏ, nhưng có thể là dấu hiệu cảnh báo từ nhiều nguyên nhân nghiêm trọng, trong đó bệnh thận đứng hàng đầu. Khi thận suy yếu - do viêm cầu thận, hội chứng thận hư hay suy thận mạn - khả năng lọc và thải chất lỏng, muối dư thừa giảm đáng kể. Điều này khiến nước tích tụ trong các mô dưới da, đặc biệt ở chân, mắt cá hoặc bàn tay, gây sưng phù rõ rệt.

Không chỉ thận, suy tim cũng là "thủ phạm" lớn. Khi tim bơm máu kém hiệu quả - thường gặp ở suy tim sung huyết - áp lực trong tĩnh mạch tăng, đẩy chất lỏng ra mô kẽ, gây phù toàn thân hoặc tập trung ở chân, bụng.

Các nguyên nhân khác như bệnh gan, đặc biệt là xơ gan, thiếu dinh dưỡng (thiếu protein), dị ứng, hoặc tác dụng phụ thuốc (steroid, thuốc huyết áp) cũng có thể gây phù, nhưng ít phổ biến hơn.

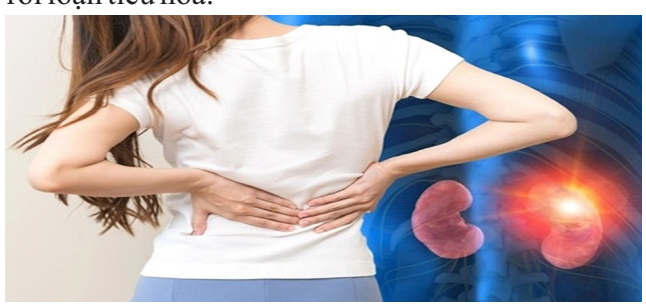
Khát nước liên tục

Khát nước liên tục không chỉ là dấu hiệu của tiểu đường mà còn là lời cảnh báo bệnh thận. Khi thận suy yếu, khả năng giữ nước của cơ thể bị tổn hại nghiêm trọng, dẫn đến mất nước nhanh và kích thích cảm giác khát dai dẳng. Với tiểu đường, khát nước xuất phát từ lượng đường dư thừa trong máu, nhưng trong bệnh thận, chính sự suy giảm chức năng lọc và cô đặc nước tiểu mới là nguyên nhân cốt lõi, tạo ra vòng lặp: uống nhiều, tiểu nhiều, rồi lại khát.

Theo Tạp chí Quốc tế về Thận, mỗi ngày thận lọc khoảng 180 lít dịch, thải 1-2 lít nước tiểu cô đặc. Nhưng ở người mắc suy thận mạn, viêm cầu thận hay tổn thương ống thận, khả năng cô đặc nước tiểu giảm mạnh. Lúc này, nước tiểu loãng, thải 3-5 lít/ngày ở giai đoạn sớm, theo Tạp chí Thận học Mỹ, điều này khiến cơ thể mất nước nhanh, kích thích trung tâm khát ở não, gây khát liên tục dù vừa uống.

Đau lưng giữa đêm

Đau lưng có thể liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe, trong đó có bệnh thận. Tuy nhiên, không phải lúc nào cơn đau lưng giữa đêm cũng bắt nguồn từ thận; nó cũng có thể bắt nguồn từ các nguyên nhân khác như căng cơ, các vấn đề về cột sống hoặc rối loạn tiêu hóa.



Theo Healthline, bạn có thể phân biệt được cơn đau do bệnh thận với những nguyên nhân khác qua vị trí và mức độ đau. Đau thận thường cảm giác rõ ràng ở vùng sườn, hai bên cột sống, giữa lồng ngực và hông. Thông thường, cơn đau sẽ chỉ xuất hiện ở một bên cơ thể, nhưng trong một số trường hợp, nó cũng có thể xuất hiện ở cả hai bên.

Tiểu đêm nhiều lần không rõ nguyên nhân

Nếu không uống nhiều nước mà vẫn phải thức dậy tiểu đêm nhiều lần, điều này có thể liên quan đến chức năng thận kém. Khi bộ lọc của thận bị tổn thương, khả năng xử lý và loại bỏ chất thải bị suy giảm, dẫn đến việc gia tăng nhu cầu đi tiểu.

Tuy nhiên, hiện tượng này cũng có thể liên quan đến nhiễm trùng đường tiết niệu hoặc phì đại tuyến tiền liệt ở nam giới. Ngoài ra, một số loại thuốc hoặc tiêu thụ caffeine, rượu cũng có thể gây tiểu đêm. Nếu bạn gặp phải những triệu chứng trên, đặc biệt khi chúng kéo dài hoặc ngày càng nghiêm trọng, nên tham khảo ý kiến bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. ■

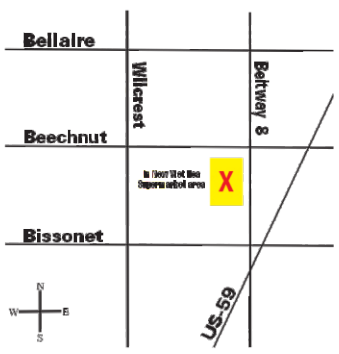
Thuongmai VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026



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
Presidential Council Member

FARMERS INSURANCE GROUP Symbol of Superior Service

FARMERS®

Member MDRT
The Premier Association of Financial Professionals®

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

Người Nhật dùng những thảo mộc gì để sống thọ?

Lá tía tô, rau má, nấm Linh Chi, hoa cúc hay tảo bẹ... là những loại thảo dược mà người Nhật thường sử dụng để duy trì sức khỏe, tăng tuổi thọ.

1. Tía tô

Lá tía tô , thường được dùng trong các món sushi, giàu chất chống oxy hóa cùng đặc tính chống viêm, giúp chống lại stress oxy hóa và làm chậm quá trình lão hóa. Nó cũng rất tốt cho hệ tiêu hóa, vì vậy có thể giúp cơ thể cảm thấy nhẹ nhõm và tràn đầy năng lượng.

2. Nhân sâm

Nhân sâm Nhật Bản, hay còn gọi là ninjin, không chỉ được biết đến với khả năng tăng cường năng lượng mà còn là một loại thảo mộc kéo dài tuổi thọ. Nó hỗ trợ hệ thống miễn dịch, tăng cường sức sống và cải thiện chức năng não. Không chỉ vậy, rễ của nhân sâm còn chứa nhiều saponin, có liên quan đến tác dụng chống lão hóa.

3. Nấm Linh Chi

Nấm Linh Chi thường được gọi là "nấm bất tử" trong y học cổ truyền Nhật Bản. Những loại nấm này chứa đầy các hợp chất giúp giảm căng thẳng, hỗ trợ sức khỏe gan và điều chỉnh lượng đường trong máu.

4. Hoa cúc

Trà hoa cúc là một thức uống phổ biến ở Nhật Bản và được tôn sùng vì khả năng cải thiện lưu thông máu, hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Các chất chống oxy hóa trong hoa cúc rất tuyệt vời để trẻ hóa làn da, khiến nó trở thành loại thảo mộc phù hợp với những người muốn giữ được vẻ tươi trẻ lâu nhất có thể.

5. Rễ cây ngưu bàng

Loại thảo mộc này là chất giải độc mạnh, giúp thanh lọc cơ thể khỏi tạp chất. Nó cũng rất tốt cho sức khỏe làn da và có đặc tính chống viêm hỗ trợ sức khỏe tổng thể. Bạn có thể sử dụng rễ cây ngưu bàng trong trà hoặc món ăn.

6. Rau má

Loại thảo mộc này đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ ở châu Á để tăng cường trí nhớ và chức năng nhận thức. Rau má giống như thức ăn cho não, giúp cải thiện sự minh mẫn của tinh thần và giảm các dấu hiệu lão hóa ở não. Nó cũng rất tốt cho da, thúc đẩy quá trình chữa lành vết thương và tăng cường độ đàn hồi.

7. Thanh yên

Thanh yên (yuzu) được sử dụng ở Nhật Bản trong nhiều thế kỷ để cải thiện lưu thông máu và thúc đẩy sức sống tổng thể. Hàm lượng vitamin C cao trong thanh yên khiến nó trở thành thảo dược tuyệt vời cho sức khỏe làn da, giúp da tươi sáng, trẻ trung.

8. Mơ muối

Loại trái cây nhỏ bé này chứa nhiều chất chống oxy hóa và vị chua tự nhiên được cho là giúp cân bằng độ pH của cơ thể. Mơ muối umeboshi là một chất hỗ trợ tiêu hóa tuyệt vời và được cho là tăng cường năng lượng trong khi thanh lọc cơ thể khỏi độc tố.



9. Tảo bẹ (kombu)

Tảo bẹ là thực phẩm chính trong ẩm thực Nhật Bản và là loại thảo mộc tuyệt vời giúp kéo dài tuổi thọ. Giàu iốt, vitamin và khoáng chất, nó hỗ trợ chức năng tuyến giáp và thúc đẩy quá trình trao đổi chất lành mạnh. Kombu cũng chứa fucoidan, một hợp chất đã được chứng minh có đặc tính chống viêm và chống ung thư.

10. Lá Ashitaba

Ashitaba là một loại thảo mộc độc đáo có nguồn gốc từ Nhật Bản. Loại cây xanh tươi này chứa đầy chất chống oxy hóa, vitamin và diệp lục, giúp giải độc cơ thể, cải thiện lưu thông máu và hỗ trợ sức khỏe gan. Ashitaba cũng được cho là thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào, giúp cơ thể duy trì sức sống trẻ trung. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bảy động tác giúp cải thiện tình trạng mặt lệch từ phương pháp kogao seitai của Nhật Bản

Kogao seitai là hình thức chăm sóc thẩm mỹ bằng tay tại Nhật Bản, kết hợp các thao tác trên vùng mặt, đầu, cổ và vai với mục tiêu giúp diện mạo trông gọn gàng, hài hòa hơn.

Bạn có thể tìm hiểu phương pháp này tại những cơ sở có người thực hiện được đào tạo phù hợp. Một số động tác thư giãn nhẹ nhàng cũng có thể được thực hiện tại nhà.

Một bên má đầy hơn, đường cằm hơi nghiêng hay nụ cười thiếu cân đối có thể khiến bạn băn khoăn về tình trạng mặt lệch.

Trước khi lựa chọn cách chăm sóc, bạn nên tìm hiểu nguyên nhân của sự khác biệt này, bởi các thao tác mát xa và vận động hàm không phù hợp với mọi trường hợp.

Nếu muốn tìm hiểu cách cải thiện tình trạng mặt lệch đơn giản tại nhà theo hướng Kogao seitai, bạn có thể tham khảo những động tác gợi ý dưới đây.

Các bài tập tập trung vào việc thả lỏng vùng cổ, vai, mát xa cơ quanh hàm và làm quen với chuyển động hàm có kiểm soát. Nếu thực hiện thường xuyên, gương mặt sẽ trở nên hài hòa hơn và tình trạng mặt lệch nhẹ có thể được cải thiện.

Mục tiêu là hỗ trợ thư giãn và vận động thoải mái, không thay thế việc điều trị nguyên nhân gây mặt lệch.

Nếu tình trạng mặt lệch nghiêm trọng, gây đau và khó chịu trong sinh hoạt thường ngày, bạn cần đến các cơ sở uy tín để tìm hiểu nguyên nhân và cách điều trị phù hợp.

Kogao seitai là gì?

Kogao seitai thường được viết là trong tiếng Nhật. "Kogao" chỉ khuôn mặt nhỏ, còn "seitai" là tên gọi các phương pháp chăm sóc, điều chỉnh cơ thể bằng tay.

Trong dịch vụ làm đẹp, thuật ngữ này thường xuất hiện cùng những thao tác tác động lên vùng mặt, đầu và đôi khi cả cổ, vai, với mục tiêu được giới thiệu là giúp diện mạo gọn gàng, cân đối hơn.

Kỹ thuật này sử dụng các thao tác nhẹ nhàng, chính xác trên cơ và xương vùng mặt, hướng đến sự cân đối và đường nét rõ ràng hơn. Đây không phải một quy trình cố định, mà là tập hợp những nguyên tắc được áp dụng khác nhau tùy theo cấu trúc khuôn mặt và nhu cầu của mỗi người.

Khác với phương pháp phẫu thuật, Kogao seitai được giới thiệu là kỹ thuật không xâm lấn, sử dụng bàn tay của người đã được đào tạo thay vì dụng cụ.

Phương pháp này cũng được mô tả là đã được thực hành tại Nhật Bản qua nhiều thế hệ, như một phần của việc chăm sóc da và sức khỏe tổng thể.

Nguyên tắc của phương pháp tạo đường nét khuôn mặt Nhật Bản

Kogao seitai dựa trên quan niệm truyền thống của Nhật Bản rằng khuôn mặt có mối liên hệ với toàn bộ cơ thể. Vì vậy, quá trình chăm sóc có thể mở rộng đến những vùng như đầu, cổ và vai, thay vì chỉ tập trung vào khuôn mặt.

Tùy theo phương pháp được áp dụng, buổi chăm sóc có thể kết hợp một số kỹ thuật như:

Thao tác lấy cảm hứng từ nắn chỉnh: dùng lực nhẹ, hướng đến việc điều chỉnh vị trí xương.

Mát xa: hỗ trợ tuần hoàn và dòng lưu thông bạch huyết.

Bấm huyệt: tác động lên một số điểm ở vùng mặt và cổ.

Các kỹ thuật này được kết hợp trong buổi chăm sóc với mục tiêu tạo cảm giác hài hòa cho tổng thể khuôn mặt, thay vì chỉ tập trung vào một vùng riêng lẻ.

Những động tác chăm sóc và thư giãn vùng cổ, hàm

Các động tác dưới đây tập trung vào việc thư giãn vùng cổ, vai và các cơ quanh hàm. Khi thực hiện, bạn nên dùng lực nhẹ, di chuyển chậm và giữ trong phạm vi thoải mái.

Nếu đang đau, kẹt hàm, có tiền sử chấn thương hoặc đang hồi phục sau can thiệp vùng mặt, hãy trao đổi với bác sĩ chuyên môn trước khi bắt đầu. Bạn nên dừng lại nếu cảm giác đau tăng hoặc xuất hiện khó chịu bất thường.

1. Đưa hàm về trạng thái nghỉ

Ngồi thẳng nhưng không gồng người, thả lỏng vai và giữ đầu ở vị trí tự nhiên. Đặt đầu lưỡi nhẹ lên vòm miệng, ngay phía sau răng cửa trên. Sau đó, thả lỏng hàm dưới để răng trên và răng dưới không chạm nhau. Bạn không cần chủ động há miệng hay đẩy hàm xuống.

Giữ tư thế thoải mái, tránh siết răng hoặc ép lưỡi mạnh lên vòm miệng. Đây là bước giúp vùng hàm được nghỉ trước khi thực hiện các thao tác tiếp theo.



Ảnh minh họa

2. Thư giãn vùng giữa cổ và vai

Đưa tay trái ra sau lưng, giữ ngực mở nhẹ và hai vai thả lỏng. Dùng tay phải mát xa nhẹ vùng cơ nối từ bên trái cổ đến vai trái. Đồng thời, từ từ nghiêng đầu sang phải, chỉ đến mức cảm thấy căng nhẹ ở bên trái cổ.

Thực hiện khoảng 30 giây, đưa đầu về giữa rồi đổi bên. Khi nghiêng đầu, tránh nhấc vai, kéo đầu bằng tay hoặc ấn mạnh để tăng cảm giác căng.

3. Mát xa cơ ức đòn chẩm

Cơ ức đòn chẩm là dải cơ chạy chéo từ vùng phía sau, dưới tai xuống xương ức và xương đòn. Vì nằm ở bên cổ, bạn nên đặt tay đúng vị trí và dùng mức lực vừa phải khi tự mát xa.

Dùng đầu ngón tay thực hiện những chuyển động tròn nhỏ, nhẹ trên vùng cơ được xác định. Giữ cổ thư giãn, tránh ấn sâu hoặc day mạnh vào phía trước cổ và vùng dưới tai. Dừng lại nếu thấy đau, chóng mặt hoặc khó chịu.

4. Mát xa nhẹ cơ cắn

Cơ cắn nằm ở hai bên hàm, phía dưới xương gò má và trước tai. Để xác định vị trí, đặt đầu ngón tay lên vùng này rồi cắn nhẹ trong chốc lát. Khi cảm nhận được phần cơ nổi lên dưới ngón tay, hãy thả lỏng hàm và hé miệng một chút.

Dùng đầu ngón tay mát xa bằng những chuyển động tròn nhỏ, lần lượt trên từng phần của vùng cơ trong khoảng một phút. Thực hiện nhẹ nhàng ở cả hai bên, tránh ấn mạnh vào xương hoặc cố đẩy bên hàm lớn hơn vào trong.

5. Mát xa vùng thái dương

Năm bàn tay tạo hình năm đâm, đặt lên hai bên thái dương, ở vùng phía trên tai. Mát xa bằng những vòng tròn nhỏ trong khoảng một phút, giữ chuyển động chậm, đều và lực tác động nhẹ.

Trong lúc thực hiện, thả lỏng hàm và để hai hàm răng không chạm nhau. Không cần cắn chặt răng hoặc tăng lực đến mức gây đau.

6. Tập mở miệng có kiểm soát

Khi tập, bạn nên ngồi trước gương để quan sát chuyển động của hàm. Bạn đưa hàm nhẹ về phía trước, di chuyển từ từ sang trái, sau đó về lại vị trí ban đầu, tiếp tục di chuyển nhẹ hàm sang phải rồi đưa về vị trí cũ. Lặp lại bài tập trong vòng một phút.

7. Chú ý tư thế cổ và vai

Khi ngồi hoặc đứng, giữ đầu và cổ ở vị trí tự nhiên, tránh rướn đầu về trước hoặc nghiêng cổ kéo dài. Thả lỏng hai vai, không nhún vai lên hoặc gồng người để giữ tư thế.

Trong ngày, thỉnh thoảng kiểm tra xem mình có đang siết răng hay không. Nếu có, hãy thả lỏng hàm để răng trên và răng dưới tách nhau một chút.

Các thao tác nên được thực hiện nhẹ nhàng, với thời lượng phù hợp với cảm giác thoải mái của cơ thể. Mục tiêu của những động tác này là hỗ trợ thư giãn và vận động vùng cổ, hàm.

Tránh tình trạng lệch mặt từ những thói quen hằng ngày

Bên cạnh các động tác nhẹ nhàng, bạn có thể chú ý giảm những hoạt động khiến cơ hàm phải làm việc liên tục như nhai kẹo cao su, cắn móng tay hoặc siết răng.

Bên cạnh đó, bạn nên lưu ý tránh nhai một bên hoặc hạn chế ngủ nghiêng để hạn chế tình trạng lệch mặt. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Enzyme và lợi ích tuyệt vời trong thế giới làm đẹp

Hãy quan tâm đến mỹ phẩm chứa enzyme nếu bạn sở hữu làn da nhạy cảm và không thể sử dụng các hoạt chất như axit, retinol nhưng vẫn muốn có vẻ mềm mại, sáng mịn.

Enzyme được biết đến như một thành phần làm sạch tế bào chết hóa học. So sánh về khả năng tẩy da chết của enzyme với AHA/BHA thì hoạt chất này có phần dịu nhẹ hơn. Tương tự như cách enzyme phân hủy thức ăn để khởi động quá trình tiêu hóa, các enzyme có trong mỹ phẩm chăm sóc da giúp phá vỡ các tế bào chết trên bề mặt mà không gây mẩn đỏ, bong tróc hoặc viêm da.

Enzyme trong làm đẹp là gì?

Là một tín đồ chăm da, chắc hẳn bạn không còn xa lạ với các phương pháp tẩy tế bào chết hóa học và tẩy tế bào chết vật lý, nhưng enzyme (tẩy tế bào chết sinh học) vẫn là một phương pháp chưa quá phổ biến. Enzyme là các phân tử protein (chuỗi axit amin), trong đó nhóm protease (enzyme phân giải protein) được ứng dụng phổ biến nhất trong chăm sóc da. Các sản phẩm tẩy da chết enzyme thường chứa chiết xuất tự nhiên như bromelain (từ dứa), papain (từ đu đủ), enzyme từ bí ngô hoặc vi khuẩn lên men Bacillus.

Ngoài ra, enzyme còn là một thành phần xúc tác giúp tăng hiệu quả các phản ứng hóa học, đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi dưỡng chất của làn da. Enzyme được xem là phương pháp tẩy tế bào chết dịu nhẹ, không quá bào mòn da hay gây ma sát trên bề mặt. Công dụng chính của hoạt chất này là loại bỏ bụi bẩn, lấy đi tế bào chết, làm sạch bề mặt da mà không gây tổn thương hoặc cảm giác đau rát.



Ảnh minh họa

Lợi ích của enzyme đối với làn da

Enzyme sẽ tác động lên bề mặt da, làm phá vỡ keratin và tiêu sừng. Một ưu điểm lớn là hoạt chất này chỉ xử lý tế bào chết mà không gây ảnh hưởng tới các tế bào sống, đồng thời vẫn đảm bảo độ ẩm cho làn da. Enzyme chỉ tác động và phân hủy các tế bào chết trên cùng mà không làm ảnh hưởng đến các tế bào sống, từ đó duy trì được độ ẩm tự nhiên của làn da. Dưới đây là một số lợi ích tiêu biểu của hoạt chất này đối với làn da.

1. Tẩy tế bào chết

Dựa trên cơ chế phân hủy tự nhiên, hoạt chất này sẽ loại bỏ lớp tế bào chết và làm sạch những bụi bẩn, dầu thừa bám trên bề mặt da sau một ngày dài. Việc loại bỏ tế bào chết sẽ giúp làn da có thể hấp thụ tốt các dưỡng chất khác, khiến da trở nên mịn màng hơn, đồng thời hạn chế trường hợp bít tắc lỗ chân lông gây nên mụn.

2. Làm mềm da

Hoạt chất này sau khi làm sạch vẫn để lại một lớp ẩm, không bị khô, nên hầu như làn da sẽ không bị mất nước quá nhiều khi tẩy da chết.

3. Không gây bào mòn da

Enzyme được biết đến với công dụng chính là làm sạch nhưng không gây bào mòn bề mặt da, không làm mất lớp axit mantle như những loại AHA/BHA hay các loại tẩy tế bào chết vật lý. Việc này có thể hiểu là da vẫn giữ được độ pH ổn định, không bị quá khô sau khi sử dụng và không phải quá lo lắng về việc phục hồi da như khi sử dụng AHA/BHA. ■

Nhiệt độ nước rửa mặt thế nào là phù hợp?

Nhiệt độ nước khi rửa mặt có thể ảnh hưởng đến cảm giác và trạng thái của làn da sau khi làm sạch. Việc lựa chọn nhiệt độ phù hợp, kết hợp với sản phẩm dịu nhẹ và thao tác đúng cách, giúp hạn chế tình trạng khô căng, đỏ rát và khó chịu.

Nhiệt độ nước là yếu tố thường bị bỏ qua trong quy trình chăm sóc da. Nhiều người quan tâm đến thành phần của sữa rửa mặt hoặc công dụng của kem dưỡng, nhưng lại ít để ý nước mình dùng để rửa mặt đang ở nhiệt độ nào. Trong khi đó, nhiệt độ nước và cách rửa mặt có thể ảnh hưởng đến cảm giác khô căng, đỏ rát hoặc khó chịu sau khi làm sạch. Vậy nhiệt độ nước rửa mặt có thực sự quan trọng không? Câu trả lời là có, nhưng không nên hiểu rằng phải dùng chính xác một mức nhiệt cố định.

Nước quá nóng có thể ảnh hưởng đến da theo thời gian

Trên mạng xã hội, nước nóng đôi khi được truyền tai như một cách giúp "mở lỗ chân lông", làm mềm bã nhờn hoặc làm sạch da sâu hơn. Nước ấm có thể giúp quá trình rửa mặt dễ chịu hơn, nhưng điều đó không có nghĩa nhiệt độ càng cao thì da càng sạch. Nước nóng thường xuyên có thể làm tăng cảm giác khô căng và ảnh hưởng đến lớp dầu tự nhiên trên bề mặt da. Đáng lưu ý, tác động này không phải lúc nào cũng xuất hiện ngay sau lần rửa đầu tiên. Một số người có thể chưa thấy da khô, đỏ hoặc khó chịu, nhưng việc tiếp xúc lặp lại với nước nóng, kết hợp với sữa rửa mặt có hoạt chất tẩy rửa mạnh hoặc chà xát, có thể tạo ra ảnh hưởng tích lũy lên hàng rào bảo vệ da.

Nước rửa mặt bao nhiêu độ là phù hợp?

Không có một mức nhiệt duy nhất phù hợp với mọi làn da. Tuy nhiên, nước ấm vừa, gần với nhiệt độ cơ thể và không gây nóng rát, thường được xem là lựa chọn an toàn cho việc rửa mặt hằng ngày. Bạn có thể tham khảo khoảng 30-37°C; quan trọng là nước không khiến da đỏ lên, châm chích hoặc căng rát sau khi rửa.

Hiệp hội Da liễu Hoa Kỳ khuyến nghị làm ướt mặt bằng nước ấm vừa, dùng sữa rửa mặt dịu nhẹ, rửa bằng đầu ngón tay và tránh chà xát da.

Con số này chỉ nên được xem là mức tham khảo, không phải tiêu chuẩn bắt buộc. Nếu không có nhiệt kế, bạn có thể dựa vào cảm giác trên da: nước phù hợp là nước dễ chịu, không nóng rát, không lạnh buốt và không làm da đổi màu rõ rệt sau khi rửa.



Ảnh minh họa

Nhiệt độ nước quan trọng, nhưng cách rửa mặt cũng vậy

Nhiệt độ nước có thể ảnh hưởng đến cảm giác khô căng, đỏ rát và mức độ dễ chịu của da sau khi làm sạch. Tuy nhiên, hiệu quả làm sạch còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác như loại sữa rửa mặt, tần suất làm sạch da và lực chà xát. Vì vậy, chọn nước ấm vừa nhưng rửa mặt quá nhiều lần hoặc dùng sản phẩm tẩy rửa mạnh vẫn có thể khiến da bị kích ứng.

Một quy trình cơ bản nên gồm:

– Rửa mặt bằng nước ấm vừa.

– Dùng sữa rửa mặt dịu nhẹ phù hợp với loại da.

– Massage nhẹ bằng đầu ngón tay trong thời gian ngắn.

– Rửa sạch sản phẩm, không chà mạnh.

– Dùng khăn mềm thấm nước trên mặt.

– Dưỡng ẩm nếu da có cảm giác khô hoặc căng.

Với da dầu hoặc da dễ nổi mụn, rửa mặt nhiều lần không đồng nghĩa với làm sạch tốt hơn. Theo Hiệp hội Da liễu Hoa Kỳ, việc rửa mặt quá thường xuyên có thể gây kích ứng và làm tình trạng mụn trở nên khó kiểm soát hơn. Vì vậy, điều quan trọng là làm sạch vừa đủ, tối đa 2 lần/ngày vào buổi sáng và tối. Nhiệt độ nước rửa mặt có ảnh hưởng đến trải nghiệm và tình trạng da, nhưng không nên tuyệt đối hóa một mức nhiệt cụ thể. Nước quá nóng có thể khiến da khô và dễ kích ứng hơn khi sử dụng thường xuyên. Nước ấm vừa, kết hợp với sản phẩm dịu nhẹ và thao tác nhẹ nhàng, là lựa chọn thực tế cho việc rửa mặt hằng ngày. Quan trọng hơn, bạn hãy quan sát phản ứng của da sau khi rửa. Nếu da thường xuyên đỏ, ngứa, bong tróc, châm chích hoặc nổi mụn kéo dài, nguyên nhân có thể không chỉ nằm ở nhiệt độ nước và cần được bác sĩ da liễu đánh giá. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

10 thói quen hằng ngày tưởng chừng vô hại khiến phụ nữ trẻ dễ bị đau thắt lưng

Bạn vẫn nghĩ đau thắt lưng chỉ dành cho người lớn tuổi? Hóa ra, chính những thói quen tưởng chừng vô hại trong nhịp sống hằng ngày mới là nguyên nhân khiến phụ nữ trẻ dễ gặp phải tình trạng này.

Ở độ tuổi từ 20 đến 30, cơ thể thường được xem là đang ở thời kỳ dẻo dai nhất. Vì vậy, khi những cơn đau thắt lưng xuất hiện, nhiều người trẻ có xu hướng cho rằng đó chỉ là hệ quả của một ngày làm việc dài và chỉ cần nghỉ ngơi một đêm là ổn. Thực tế, phần lớn các cơn đau lưng dưới ở phụ nữ trẻ không đến từ chấn thương lớn. Chúng hình thành dần dần từ những thói quen nhỏ, lặp lại mỗi ngày, đến mức chúng ta không còn nhận ra mình đang làm tổn thương cột sống..

1. Ngồi làm việc nhiều giờ liên tục

Ngồi quá lâu là nguyên nhân hàng đầu gây đau thắt lưng ở dân văn phòng. Khi giữ nguyên một tư thế, các cơ quanh cột sống thắt lưng phải căng để nâng đỡ phần thân trên và đĩa đệm chịu áp lực kéo dài. Vì vậy, bạn nên đứng dậy sau mỗi 30 đến 45 phút, đi lại vài phút và vươn vai, vận động nhẹ nhàng để thư giãn các nhóm cơ.

2. Ngồi vắt chéo chân

Tư thế vắt chéo chân tạo cảm giác thanh lịch và thoải mái, nhưng lại làm lệch khung chậu và khiến một bên cột sống thắt lưng chịu lực nhiều hơn. Nếu duy trì tư thế ngồi này lâu ngày, sự mất cân bằng sẽ dễ dẫn đến căng cơ một bên và đau âm ỉ vùng thắt lưng. Tư thế ngồi đúng là giữ lưng thẳng, vai thả lỏng, hai bàn chân đặt phẳng trên sàn và các khớp lớn như ở hông, đầu gối, khuỷu tay tạo thành góc khoảng 90 độ.

3. Mang giày cao gót thường xuyên

Giày cao gót nâng gót chân và đẩy trọng tâm cơ thể ra phía trước, buộc vùng thắt lưng phải ưỡn cong để giữ thăng bằng. Cột sống vì thế cũng phải gánh thêm áp lực mỗi khi bạn bước đi. Để khắc phục tình trạng này, bạn chỉ cần chọn mang giày cao gót cho những dịp quan trọng, ưu tiên gót vuông thấp dưới 5 cm cho ngày thường và nên mang giày đế bệt mỗi khi di chuyển nhiều.

4. Đeo túi xách nặng một bên vai

Chiếc túi lớn chứa laptop và đủ thứ vật dụng cá nhân có thể nặng hơn bạn nghĩ. Khi đeo lệch một bên, vai và cột sống buộc phải nghiêng theo để bù trọng lượng, kéo theo đó là căng cơ vùng thắt lưng. Gợi ý dành cho bạn là hãy đổi vai thường xuyên, cất bớt đồ không cần thiết hoặc đeo ba lô hai quai để phân bổ lực đều hơn.

5. Cúi đầu nhìn điện thoại

Khi cúi đầu, trọng lượng của đầu đè lên cổ và cột sống tăng lên đáng kể, về lâu dài có thể hình thành tư thế gù lưng và kéo theo tình trạng căng cứng ở vùng thắt lưng. Nếu có thói quen lướt điện thoại hàng giờ mỗi ngày, đây có thể là nguyên nhân khiến vùng lưng bạn thường bị đau mỏi. Do đó, hãy nâng điện thoại ngang tầm mắt, giữ lưng thẳng dù ngồi hay đứng, hoặc giảm bớt thời gian sử dụng thiết bị mỗi ngày.

6. Nằm sofa hoặc nằm võng khi xem phim, làm việc

Khi ngả người trên ghế mềm, lưng bạn sẽ ở tư thế cong tròn và vùng thắt lưng không được nâng đỡ đúng cách. Nếu thường xuyên ngồi ở tư thế này, các cơ và dây chằng quanh thắt lưng sẽ phải làm việc quá sức, từ đó dễ dẫn đến cảm giác mỏi và đau âm ỉ. Để điều chỉnh, bạn hãy kê thêm một chiếc gối nhỏ sau lưng dưới và ngồi sát vào lưng ghế. Cách này sẽ giúp cột sống giữ được đường cong tự nhiên, đồng thời giảm áp lực lên vùng thắt lưng.

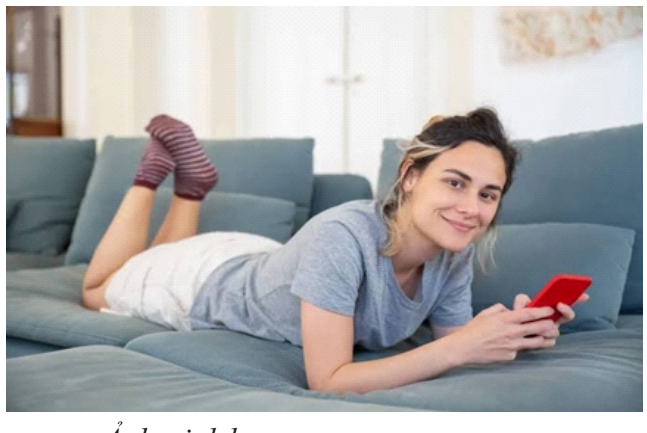
7. Ngủ trên nệm quá mềm hoặc nằm sai tư thế

Nệm có độ đàn hồi thấp mang lại cảm giác êm ái ban đầu, nhưng lại không thể nâng đỡ cơ thể và cột sống. Ngoài ra, khi thân mình lún sâu xuống nệm, các mô mềm vùng lưng và hông có thể bị chèn ép, gây cản trở lưu thông máu ở những vị trí này.

Nếu ngủ trên chiếc nệm như thế này trong thời gian dài, các cơ vùng lưng dưới sẽ bị lực dồn ép và bạn có thể sẽ thức dậy với cảm giác đau mỏi. Do đó, bạn nên chọn nệm có độ đàn hồi vừa phải và duy trì tư thế đúng trong lúc ngủ để cột sống luôn được nâng đỡ, giúp các cơ vùng lưng thư giãn suốt đêm.

8. Ít vận động và bỏ qua các nhóm cơ cốt lõi

Cơ bụng, cơ lưng và cơ mông đóng vai trò như một bộ khung đỡ tự nhiên cho cột sống. Khi các nhóm cơ này yếu đi do ít vận động, thắt lưng sẽ phải tự gánh phần lớn áp lực. Chỉ cần 15 đến 20 phút mỗi ngày cho các bài tập như plank, cầu mông (glute bridge) hay bird dog, bạn đã có thể cải thiện đáng kể độ dẻo dai của vùng lưng dưới.



Ảnh minh họa

9. Khom lưng thay vì gập gối khi nhấc đồ

Nếu thường xuyên nhấc vật nặng sai tư thế, các cơ và dây chằng quanh cột sống sẽ phải chịu áp lực lặp đi lặp lại, từ đó dễ dẫn đến căng cơ, thậm chí tổn thương đĩa đệm. Vì vậy, để bảo vệ vùng lưng dưới, bạn nên hạ thấp người, gập gối, giữ lưng thẳng và đưa vật cần nhấc sát vào cơ thể trước khi đứng lên.

10. Căng thẳng kéo dài và thiếu ngủ

Khi chịu áp lực từ công việc, cơ vai gáy và lưng dưới sẽ vô thức co cứng. Bên cạnh đó, nếu căng thẳng kéo dài và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, cơ thể sẽ không có đủ thời gian để phục hồi. Trong trường hợp bạn đang trải qua cả hai tình trạng này, các cơ vùng lưng sẽ khó được thả lỏng, khiến cơn đau thắt lưng trở nên dai dẳng và khó dứt. Để cải thiện, bạn nên dành thời gian mỗi ngày cho các bài tập thở hoặc yoga nhẹ nhàng trước khi ngủ. Cách này sẽ giúp cơ bắp được thư giãn, từ đó nâng cao chất lượng giấc ngủ và hỗ trợ cơ thể phục hồi tốt hơn. ■

Sai lầm khi hâm nóng thức ăn bằng lò vi sóng

Thói quen hâm nóng thức ăn ở công suất tối đa có thể khiến món ăn bị khô, dai hoặc nóng không đều, trong khi giảm công suất giúp giữ được kết cấu và hương vị tốt hơn. Khi hâm thức ăn bằng lò vi sóng, không ít người gặp tình trạng món ăn bên ngoài nóng bỏng, bên trong vẫn nguội, thịt trở nên khô cứng hoặc cơm mất đi kết cấu ban đầu.

Theo trang ẩm thực Simply Recipes, một trong những nguyên nhân là sử dụng công suất tối đa cho hầu hết các loại thực phẩm, thay vì điều chỉnh tùy theo đặc điểm món ăn.

Các nhà sản xuất thiết bị đã khuyến cáo sử dụng những mức công suất khác nhau từ nhiều thập kỷ trước. Trong cuốn Hướng dẫn và công thức nấu ăn bằng lò vi sóng xuất bản năm 1977, General Electric chỉ ra rằng một số món ăn dễ bị dai, khô khi chế biến ở công suất cao, trong khi mức trung bình giúp giữ độ mềm và độ ẩm tốt hơn.

Nguyên tắc này đặc biệt hữu ích khi hâm nóng thức ăn thừa.

Theo Simply Recipes, những món có kết cấu đặc như mì ống, cơm, thịt hoặc món bỏ lò nên được hâm nóng ở công suất trung bình, tương đương khoảng 50% công suất tối đa hoặc mức số 5 trên nhiều loại lò.

Hâm nóng ở công suất thấp giúp nhiệt phân bố đều, hạn chế tình trạng một phần thức ăn quá nóng trong khi phần khác vẫn nguội. Cách này cũng giúp phô mai ít bị khô cứng, cơm giữ được độ tơi và thịt hạn chế mất nước.

Ngược lại, những món có nhiều chất lỏng như súp hoặc món hầm nhiều nước có thể hâm nóng ở công suất cao. Chất lỏng giúp hạn chế thực phẩm bị khô và có thể khuấy đều để phân bố nhiệt tốt hơn. Tuy nhiên, mức công suất phù hợp còn phụ thuộc vào từng thiết bị. Chẳng hạn, lò vi sóng 1.150 W hoạt động ở mức 30% có công suất trung bình gần tương đương lò 750 W ở mức 60%.

Vì vậy, người dùng nên tham khảo hướng dẫn của nhà sản xuất và điều chỉnh thời gian, công suất tùy theo loại thực phẩm và lượng thức ăn.

Khi hâm nóng, đặc biệt với thịt và các món đã nấu chín, cần bảo đảm thực phẩm nóng đều đến bên trong. Có thể đảo, trở mặt và để thức ăn nghỉ một lúc sau khi hâm nhằm giúp nhiệt phân bố đồng đều hơn. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Sang chấn tâm lý khi phát hiện bạn đời ngoại tình

Phát hiện bạn đời ngoại tình không chỉ gây đổ vỡ hôn nhân mà còn để lại những sang chấn tâm lý và thể chất kéo dài.

Nhiều người mô tả khoảnh khắc phát hiện bạn đời không chung thủy giống như một trận động đất, hay sóng thần cảm xúc làm sụp đổ mọi niềm tin. Các chuyên gia gọi hiện tượng này là "chấn thương do bị phản bội" - thuật ngữ do nhà tâm lý học người Mỹ Jennifer Freyd đưa ra vào thập niên 1990. Khi đó, cơ thể thường gánh chịu hậu quả đầu tiên thông qua các triệu chứng như cảm giác rơi tự do, đau bụng, nôn mửa hoặc ngất xỉu.

Ông Julien, 47 tuổi, ở Grenoble, Pháp phát hiện vợ nhắn tin với đồng nghiệp nam vào tháng 5/2014. "Tôi như thấy một bức màn đỏ che phủ trước mắt khi đọc những khao khát mà cô ấy chưa từng dành cho tôi", ông nói. Theo ông, nhu cầu tìm hiểu ngọn ngành sự thật càng khiến bản thân rơi vào tình trạng mất ngủ và suy sụp.

Tương tự, bà Aurore, 55 tuổi, nhận được thư từ nhân tình của chồng sau 20 năm chung sống. Bên trong là ảnh một khách sạn sang trọng và bức thư do chính chồng bà viết. "Anh ta tặng tôi và cô bồ cùng một loại trang sức và yêu cầu tôi bán đàn piano để trả tiền khách sạn cho họ", bà cho biết.

Mức độ chấn thương thường tăng lên khi sự việc bị phơi bày trước công chúng. Tháng 7/2025, CEO một công ty công nghệ Mỹ, Andy Byron, bị phát hiện có hành động thân mật với nữ giám đốc nhân sự trên màn hình lớn tại một sự kiện. Vợ của ông sau đó đăng tải trên mạng xã hội, mô tả đây là khoảnh khắc khó khăn và mang lại "mức độ tủi nhục không thể diễn tả".

Trước đây, sự không chung thủy của những người đàn ông quyền lực thường được người vợ che giấu để bảo vệ thể diện. Phu nhân cựu Tổng thống Pháp Félix Faure từng túc trực bên giường bệnh của chồng sau khi ông gục ngã vì ở cùng nhân tình. Bà vẫn nói với những người đến chia buồn rằng ông là "một người chồng tốt".

Tuy nhiên ngày nay, sự tủi nhục đó được chuyển hóa thành chất liệu hồi ký. Cựu Ngoại trưởng Mỹ Hillary Clinton nhắc lại bê bối của chồng với Monica Lewinsky trong tự truyện năm 2003. Tương tự, bà Valérie Trierweiler - bạn đời của cựu Tổng thống Pháp François Hollande - đã phát hành cuốn hồi ký năm 2014 để giãi bày nỗi đau khi bị phản bội. Trong khi đó, nhiều nam giới lựa chọn im lặng vì áp lực bảo vệ lòng tự tôn. Ông Laurent, 44 tuổi, cho biết cơ thể hoàn toàn suy sụp sau khi đọc các đoạn tin nhắn trên máy tính bảng của gia đình. Những hình ảnh này lặp lại trong tâm trí nhiều tháng liền. Dù đã thử các liệu pháp tâm lý, ông vẫn quyết định ly thân suốt 4 năm nay và e ngại việc thiết lập các mối quan hệ mới.

"Tôi không cờ bạc, rượu chè và luôn đáp ứng nhu cầu gia đình, nhưng mọi thứ bị phủ nhận chỉ vì những cuộc tình một đêm của cô ấy", ông nói.

Trong một số trường hợp, sự thật được phát hiện khi bạn đời không còn sống. Bà Elisabeth, 52 tuổi, tìm thấy cuốn nhật ký kẹp tấm thẻ trên bàn làm việc của người chồng vừa qua đời. Tấm thẻ tiết lộ ông đã có người khác suốt 17 năm. Bà giấu kín bí mật này 2 năm trước khi nói với các con.

Hiện tại, bà Elisabeth trồng một cây ô liu trên mộ chồng. Tuy nhiên, bà cho biết bản thân vẫn luôn đặt câu hỏi về tính chân thực trong cuộc hôn nhân của mình và thường xuyên đối thoại trước mộ ông về sự việc đã qua. ■

Nỗi buồn của những người chọn lối sống không con cái

Dù chưa từng muốn làm mẹ, Mingaile Kieraite vẫn thấy buồn và ghen tị khi những người xung quanh lần lượt có con.

Kieraite, 33 tuổi, cảm thấy mình bị bỏ lại phía sau khi người thân liên tục thông báo mang thai, bạn bè rủ cô đến những sự kiện dành cho trẻ nhỏ. "Dường như mọi người đang bước vào một câu lạc bộ nhưng tôi không phải thành viên", cô nói.

Kieraite chưa bao giờ thích sinh con. Cô từng phải phụ chăm sóc một người em họ và thấy trách nhiệm ấy đầy thử thách. Khi trưởng thành, cô càng chắc chắn làm mẹ không phải điều mình muốn. Nhưng ở độ tuổi 20, Kieraite bắt đầu bối rối. Một số người dẫn chương trình podcast và kênh YouTube cô yêu thích thông báo sắp có con. Thay vì vui mừng hay thờ ơ, cô lại thấy buồn. "Tại sao tôi lại đau buồn, tiếc nuối một trải nghiệm mình không muốn?", cô tự hỏi.



Ảnh minh họa

Tỷ lệ người trẻ Mỹ dự định không có con đang tăng. Theo Trung tâm Nghiên cứu Pew, 47% người dưới 50 tuổi chưa có con cho biết họ không có ý định sinh con, so với 37% năm 2018.

Tuy nhiên, các nghi lễ xã hội như đám cưới, tiệc mừng em bé và những lời chúc dành cho người mới làm cha mẹ vẫn củng cố quan niệm kết hôn, sinh con là những cột mốc quan trọng của tuổi trưởng thành. Brittany Stahnke, trợ lý giáo sư công tác xã hội tại Đại học Bang Đông Tennessee, cho rằng xã hội vẫn tồn tại kỳ vọng con người sẽ sinh con hoặc xây dựng gia đình theo cách truyền thống. Những người chủ động không sinh con, đặc biệt là phụ nữ, vì thế dễ bị coi là ích kỷ, cô đơn hoặc rồi sẽ hối hận.

Holly, 46 tuổi, cảm nhận rõ sự khác biệt đó. Cô có nhiều bằng cấp nhưng thấy những thành tựu này chưa bao giờ được người thân chúc mừng nhiệt tình như khi bạn bè cô mang thai. "Tôi nhận được vài lời chúc mừng, nhưng đôi lúc chỉ muốn nói: hãy làm gì đó cho tôi đi chứ. Tặng tôi một cái bánh chẳng hạn", Holly kể.

Cô và chồng đều không muốn có con. Tuy vậy, trong một lần đi mua sắm, Holly bế con nhỏ của bạn trong lúc người mẹ đi vệ sinh. Những người lạ đi ngang mỉm cười ấm áp với cô và đứa trẻ. "Sẽ chẳng bao giờ có ai nhìn tôi như thế nữa, dù tôi có làm gì đi nữa", cô nói.

Nhà trị liệu tâm lý Annie Wright cho rằng khi một đứa trẻ ra đời, cha mẹ thường nhận được lời chúc, quà tặng và sự hỗ trợ, như một cách cộng đồng công nhận họ đã bước sang giai đoạn mới. Người quyết định không sinh con lại không có nghi lễ tương tự.

"Không ai tụ tập để ăn mừng cuộc sống mà bạn đã chủ động xây dựng", Wright nói. Một người có thể hoàn toàn tin tưởng quyết định của mình nhưng vẫn buồn vì lựa chọn ấy không được nhìn nhận, chúc mừng hay thấu hiểu tương tự việc trở thành cha mẹ.

Jennifer Chalmers, 61 tuổi, từng trải qua cảm giác đó. Trong khoảng 10 năm kể từ giữa tuổi 20, rất nhiều người quanh cô lần lượt sinh con. Chalmers chưa từng dao động về quyết định của mình, nhưng đôi lúc vẫn nghĩ: "Mình là người duy nhất không làm điều đó. Liệu mình có chọn sai đường?".

Khi bạn bè vượt qua giai đoạn bận rộn nuôi con nhỏ, câu hỏi ấy dần biến mất.

Các nghiên cứu cũng cho thấy người không có con vẫn có thể hài lòng cao với cuộc sống. Theo Wright, thứ họ tiếc đôi khi không phải một đứa trẻ, mà là một "bản sắc", những nghi lễ xã hội hay vị trí họ từng hình dung mình sẽ có trong gia đình tương lai. Nhà nghiên cứu Kenneth J. Doka gọi những cảm xúc không được xã hội thừa nhận là "nỗi đau bị tước quyền". Khái niệm này vốn mô tả những mất mát mà người xung quanh khó nhìn thấy hoặc công nhận. Wright cho rằng mọi quyết định đều có giá. Chọn một cuộc đời cũng đồng nghĩa từ bỏ những cuộc đời khác có thể xảy ra.

Nicola Marchant, 37 tuổi, cũng từng tự hỏi cuộc sống không con cái liệu có thiếu ý nghĩa. Cô tìm đến những người bạn cùng lựa chọn và đọc chia sẻ của những người không có con trên mạng xã hội. Những câu chuyện của người lớn tuổi sống hạnh phúc, trọn vẹn mà không làm cha mẹ giúp cô bớt lo lắng.

"Chúng giúp tôi thoát khỏi vòng xoáy tuyệt vọng và nhận ra mình không đơn độc với những nghi ngờ, sợ hãi này", Marchant nói.

Theo Wright, mục tiêu không phải loại bỏ mọi cảm xúc phức tạp. "Quan trọng là tạo không gian cho nỗi buồn, nhưng không để nó xóa bỏ ý nghĩa và sự trọn vẹn của cuộc sống không con cái mà bạn đã chọn". ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Hai thói quen đơn giản giúp bảo vệ sức khỏe não bộ

Giấc ngủ đủ và hoạt động thể chất thường xuyên không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh mà còn tốt cho não bộ, hỗ trợ trí nhớ, khả năng tập trung...

Não bộ hoạt động liên tục không chỉ khi chúng ta học tập, làm việc mà cả trong lúc ngủ. Giấc ngủ tạo điều kiện cho não củng cố trí nhớ, hỗ trợ khả năng tập trung và phục hồi sau một ngày hoạt động, trong khi vận động thường xuyên giúp duy trì chức năng nhận thức và sức khỏe não bộ. Đây là hai thói quen đơn giản nhưng có ý nghĩa lâu dài đối với sức khỏe não.

Duy trì giấc ngủ đủ, chất lượng cùng hoạt động thể chất phù hợp không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh mà còn góp phần duy trì khả năng tư duy, học tập và ghi nhớ theo thời gian.

1. Giấc ngủ giúp não bộ củng cố trí nhớ và phục hồi

Khi ngủ, não bộ vẫn hoạt động qua nhiều giai đoạn khác nhau, chủ yếu gồm giấc ngủ không chuyển động mắt nhanh (NREM) và chuyển động mắt nhanh (REM). Các giai đoạn này có những đặc điểm và vai trò khác nhau đối với hoạt động của não, trong đó có quá trình xử lý và củng cố thông tin. Nhiều bằng chứng cho thấy giấc ngủ góp phần giúp những thông tin mới được ghi nhớ và duy trì tốt hơn.



Ngủ đủ giấc có vai trò quan trọng đối với sự tỉnh táo, khả năng tập trung và nhiều chức năng nhận thức. Trong khi đó, thiếu ngủ có thể làm giảm chú ý, khả năng kiểm soát nhận thức và xử lý thông tin. Quá trình củng cố trí nhớ phụ thuộc vào cả giấc ngủ không chuyển động mắt nhanh (NREM) và giấc ngủ chuyển động mắt nhanh (REM), vì vậy có thể bị ảnh hưởng khi giấc ngủ không đủ hoặc bị gián đoạn.

Bao nhiêu giờ ngủ là đủ?

Nhu cầu ngủ thay đổi theo tuổi. Theo CDC Hoa Kỳ, người trưởng thành từ 18 - 60 tuổi nên ngủ ít nhất 7 giờ mỗi đêm; người 61 - 64 tuổi cần khoảng 7 - 9 giờ và người từ 65 tuổi trở lên cần 7 - 8 giờ. Đây là khuyến nghị về thời lượng ngủ, trong khi một giấc ngủ lành mạnh còn phụ thuộc vào chất lượng và sự ổn định của giấc ngủ.

Để có giấc ngủ tốt hơn, nên duy trì giờ đi ngủ và thức dậy tương đối ổn định mỗi ngày, tạo môi trường ngủ yên tĩnh, thư giãn và thoải mái; hạn chế sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ, tránh caffeine vào buổi chiều hoặc tối và duy trì hoạt động thể chất thường xuyên cũng có thể hỗ trợ chất lượng giấc ngủ.

Nếu thường xuyên khó đi vào giấc ngủ, thức giấc nhiều lần, ngủ đủ thời gian nhưng vẫn cảm thấy không được nghỉ ngơi hoặc buồn ngủ nhiều vào ban ngày, nên trao đổi với nhân viên y tế để được đánh giá nguyên nhân. Những biểu hiện này có thể liên quan đến rối loạn giấc ngủ hoặc các vấn đề sức khỏe khác, thay vì đơn thuần do ngủ chưa đủ lâu.

2. Vận động thường xuyên giúp duy trì sức khỏe não bộ

Hoạt động thể chất không chỉ có lợi cho tim mạch và cơ bắp mà còn hỗ trợ sức khỏe não bộ. Vận động giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, tăng cường thể lực và có thể góp phần duy trì khả năng suy nghĩ, học tập và phán đoán. CDC Hoa kỳ cũng ghi nhận hoạt động thể chất thường xuyên có liên quan đến giảm nguy cơ suy giảm nhận thức và sa sút trí tuệ ở người lớn tuổi.

Một số lợi ích đối với não bộ có thể xuất hiện ngay sau một buổi hoạt động thể chất ở mức độ vừa đến mạnh. Hoạt động thể chất có thể giúp giảm cảm giác lo âu trong thời gian ngắn và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Về lâu dài, duy trì vận động thường xuyên góp phần cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, qua đó tạo môi trường thuận lợi cho sức khỏe não bộ.

Nghiên cứu được Viện Quốc gia về Lão hóa Hoa Kỳ (NIA) hỗ trợ và công bố cho thấy, mức độ hoạt động thể chất cao hơn có liên quan đến một số đặc điểm thuận lợi hơn của chất trắng trong não ở người trung niên và cao tuổi. Chất trắng là hệ thống các đường dẫn truyền giúp các vùng não trao đổi thông tin. Tuy nhiên, đây là bằng chứng quan sát, vì vậy chưa thể khẳng định hoạt động thể chất trực tiếp gây ra những thay đổi này.

Không cần tập nặng, quan trọng là duy trì đều đặn

Theo WHO, người trưởng thành nên thực hiện 150-300 phút hoạt động thể chất aerobic cường độ vừa mỗi tuần, hoặc 50-75 phút hoạt động cường độ mạnh, hoặc kết hợp hai mức độ tương đương. Ngoài ra, nên thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp ở mức độ vừa hoặc cao, tác động đến các nhóm cơ chính, ít nhất 2 ngày mỗi tuần.

Đi bộ nhanh, đạp xe, bơi, khiêu vũ hoặc các hoạt động tương tự đều có thể góp phần đạt mục tiêu vận động. Với người từ 65 tuổi trở lên, WHO khuyến nghị bổ sung các hoạt động thể chất đa thành phần, kết hợp vận động aerobic, tăng cường cơ bắp và các bài tập chú trọng thăng bằng, đặc biệt ở người có khả năng vận động kém, nhằm duy trì chức năng và phòng ngừa té ngã.

Không nhất thiết phải dành một khoảng thời gian dài mới có thể bắt đầu vận động. WHO nhấn mạnh mọi hoạt động thể chất đều tốt hơn không hoạt động, đồng thời khuyến nghị người trưởng thành hạn chế thời gian ít vận động. Những khoảng vận động ngắn trong ngày cũng có thể được tích lũy để hướng tới mục tiêu hoạt động thể chất hằng tuần.

Với người đang ít vận động, có thể bắt đầu bằng những hoạt động phù hợp với thể trạng như đi bộ, sau đó tăng dần thời lượng và cường độ. Người mắc bệnh mạn tính, có hạn chế vận động hoặc đã lâu không tập luyện nên lựa chọn hình thức và mức độ vận động phù hợp với tình trạng sức khỏe; khi cần thiết, nên trao đổi với nhân viên y tế.

3. Ngủ và vận động hỗ trợ lẫn nhau

Giấc ngủ và hoạt động thể chất có mối liên hệ hai chiều. Vận động thường xuyên có thể giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, trong khi ngủ đủ giúp duy trì sự tỉnh táo, khả năng tập trung và năng lượng cần thiết cho các hoạt động trong ngày. CDC đưa vận động thường xuyên và duy trì thói quen ngủ lành mạnh vào nhóm hành vi quan trọng để hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Một lịch sinh hoạt không cần quá phức tạp, có thể bắt đầu bằng đi bộ nhanh khoảng 20 - 30 phút mỗi ngày, tăng dần để hướng tới mục tiêu vận động hằng tuần; kết hợp các bài tập tăng cường cơ bắp ít nhất 2 ngày mỗi tuần và duy trì giờ đi ngủ, thức dậy tương đối ổn định. Thời lượng ngủ cũng cần phù hợp với độ tuổi, trong đó người trưởng thành thường cần ít nhất 7 giờ mỗi đêm.

Ngủ đủ và vận động thường xuyên không thay thế thuốc hay các phương pháp điều trị khi một người mắc bệnh thần kinh. Tuy nhiên, đây là hai hành vi lối sống có cơ sở khoa học tốt, dễ thực hiện và có thể chủ động duy trì hằng ngày để góp phần bảo vệ sức khỏe não bộ trong suốt quá trình lão hóa. ■

Thấy mùi cơ thể như thế này, đi khám ngay!

Mùi cơ thể có thể thay đổi do thực phẩm, hormone, thuốc hoặc thời tiết. Tuy nhiên, nếu hơi thở hoặc mùi mồ hôi đột ngột thay đổi, kéo dài và đi kèm các triệu chứng bất thường khác, đây có thể là dấu hiệu cần lưu ý về sức khỏe.

Mỗi người có mùi cơ thể riêng, chịu ảnh hưởng bởi di truyền, chế độ ăn, hormone và hệ vi sinh trên da. Vì vậy, không phải mọi thay đổi về mùi đều liên quan đến bệnh lý. Tuy nhiên, một số mùi bất thường có thể xuất hiện cùng các vấn đề sức khỏe nhất định.

Đáng lưu ý, ung thư không phải nguyên nhân trực tiếp tạo ra một mùi cơ thể đặc trưng. Tuy nhiên, một số khối u bị loét, nhiễm trùng hoặc hoại tử có thể gây mùi bất thường tại vùng tổn thương. Vì vậy, không nên dựa vào mùi cơ thể để tự chẩn đoán ung thư.

Nếu mùi cơ thể thay đổi kéo dài, không cải thiện dù đã vệ sinh đúng cách hoặc đi kèm sụt cân, sốt, vàng da, khát nhiều, tiểu nhiều hay mệt mỏi bất thường, nên đi khám để tìm nguyên nhân. Lắng nghe những thay đổi của cơ thể và kiểm tra sức khỏe định kỳ là cách chủ động phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Vì sao ăn quá no thường xuyên, khiến cơ thể nhanh lão hóa?

Ăn quá no thường xuyên có thể thúc đẩy tình trạng viêm nhẹ kéo dài, khiến cơ thể lão hoá nhanh hơn...

Nhiều người có thói quen ăn quá no, đến khi căng bụng mới dừng đũa, nhất là trong các bữa liên hoan, cỗ bàn hoặc khi gọi suất ăn đầy đặn. Ngoài việc gây tăng cân, thói quen ăn quá nhiều trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe chuyển hóa.

Tình trạng dư thừa năng lượng kéo dài, đặc biệt khi dẫn đến thừa cân, béo phì, có liên quan đến phản ứng viêm mạn tính mức độ thấp – một yếu tố liên quan đến quá trình lão hóa.

1. Ăn quá no ảnh hưởng đến lão hoá như thế nào?

Khi cơ thể liên tục nhận nhiều năng lượng hơn nhu cầu, mỡ tích tụ, nhất là mỡ nội tạng vùng bụng. Hệ miễn dịch khi đó dễ rơi vào trạng thái viêm nhẹ nhưng kéo dài, hiện tượng này còn gọi là viêm do lão hoá (inflammaging). Đây là nền tảng của nhiều bệnh mạn tính ở tuổi trung niên.

Một nghiên cứu của Đại học Yale (Mỹ) đăng trên tạp chí Nature Aging đã làm rõ thêm cơ chế này. Nhóm nghiên cứu phân tích mẫu huyết tương của nhóm người tham gia thử nghiệm CALERIE. Những người này giảm trung bình khoảng 14% lượng calo trong 2 năm. Trong hơn 7.000 loại protein được khảo sát, nồng độ C3, một protein thuộc hệ bổ thể, giảm rõ rệt sau thời gian ăn ít đi.

Hệ bổ thể là mạng lưới protein giúp cơ thể chống lại vi khuẩn, virus. Khi bị kích hoạt quá mức, hệ thống này có thể góp phần duy trì tình trạng viêm mạn tính. Các nhà nghiên cứu phát hiện C3 không chỉ do gan sản xuất mà còn được tiết ra từ các tế bào miễn dịch trong mô mỡ nội tạng. Trên chuột thí nghiệm, khi dùng thuốc ức chế hoạt động của C3, tình trạng viêm liên quan đến tuổi tác giảm đi.

Trước đó, nhóm nghiên cứu của Đại học Columbia (Mỹ) cũng sử dụng dữ liệu từ thử nghiệm CALERIE. Thử nghiệm này tiến hành trên 220 người trưởng thành khỏe mạnh, không béo phì.

Kết quả cho thấy nhóm hạn chế calo có tốc độ lão hoá sinh học chậm hơn 2-3%, đo qua dấu ấn methyl hoá ADN trong máu. Theo các tác giả, những nghiên cứu khác cho thấy mức chênh lệch này tương ứng với nguy cơ tử vong giảm 10-15%, gần bằng tác dụng của việc bỏ thuốc lá.

Ngoài ra, bữa ăn quá no làm dạ dày giãn căng, tăng áp lực lên cơ thắt thực quản dưới, dễ gây đầy bụng, ợ chua, trào ngược. Gan và tụy phải làm việc nhiều hơn để xử lý lượng thức ăn lớn, nhất là các món nhiều dầu mỡ. Ăn tối quá no còn khiến nhiều người khó ngủ, sáng dậy mệt mỏi. Về lâu dài, chế độ ăn dư thừa năng lượng, nhiều đường và chất béo làm mất cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột. Tình trạng này kéo theo rối loạn chuyển hoá và làm viêm mạn tính thêm nặng.

2. Nên dừng ăn khi nào là tốt nhất?

Nên dừng ăn khi cảm thấy vừa đủ no, không còn cảm giác đói, nhưng bụng vẫn thoải mái, chưa có cảm giác căng tức. Ăn chậm, chú ý đến cảm giác đói và no của cơ thể giúp kiểm soát khẩu phần, hạn chế ăn quá nhiều.

Não cần thời gian để tiếp nhận tín hiệu no, vì vậy không nên ăn quá nhanh; có thể dùng bát, đĩa nhỏ hơn để kiểm soát lượng thức ăn. Ăn rau trước bữa chính cũng là một cách giúp tăng lượng rau trong khẩu phần, nhưng không có thứ tự ăn nào phù hợp tuyệt đối với tất cả mọi người.

Điều chỉnh khẩu phần không có nghĩa là nhịn đói hoặc cắt bỏ tinh bột. Bữa ăn vẫn cần đủ các nhóm chất, gồm thực phẩm giàu protein như cá, trứng, thịt nạc, đậu phụ; rau xanh, trái cây và nguồn tinh bột như gạo, khoai, ngô. Bạn có thể thay một phần gạo trắng bằng gạo lứt hoặc ngũ cốc nguyên hạt để tăng chất xơ; bổ sung lượng phù hợp các loại hạt và dầu thực vật để cung cấp chất béo không bão hòa.

Không nên tự ý giảm năng lượng quá mức. Nhu cầu năng lượng mỗi ngày phụ thuộc vào tuổi, giới tính, cân nặng, mức độ hoạt động thể lực và tình trạng sức khỏe. Mức 1.200 kcal/ngày với nữ và 1.500 kcal/ngày với nam không phải ngưỡng tối thiểu áp dụng cho tất cả mọi người. Chế độ ăn năng lượng thấp cần được cá nhân hóa; chế độ 800-1.200 kcal/ngày theo hướng dẫn NICE chỉ nên áp dụng trong chương trình quản lý thừa cân, béo phì có giám sát chuyên môn.

Nếu xuất hiện chóng mặt, run tay, vã mồ hôi, hồi hộp hoặc suy nhược khi giảm khẩu phần, cần đánh giá nguyên nhân, không tiếp tục ép giảm ăn. Những biểu hiện này có thể liên quan đến hạ đường huyết, đặc biệt ở người mắc đái tháo đường đang dùng insulin hoặc một số thuốc hạ đường huyết. Nếu có rụng tóc, rối loạn kinh nguyệt hoặc sụt sức kéo dài, nên đi khám để được đánh giá tình trạng dinh dưỡng và các nguyên nhân khác. ■

Người cao tuổi mất nhiều răng ăn thế nào để đủ chất?

Mất nhiều răng có thể khiến việc ăn uống khó khăn, làm tăng nguy cơ thiếu dinh dưỡng nếu chế độ ăn không được điều chỉnh phù hợp.

1. Chế biến thức ăn mềm mà vẫn đủ chất

Người mất nhiều răng nên chọn cách chế biến giúp thức ăn mềm, ẩm, dễ nhai và nuốt.

Tùy khả năng ăn nhai, thực phẩm có thể được hầm nhừ, băm nhỏ, nghiền thô hoặc nấu mềm. Không nhất thiết phải ăn cháo loãng hay súp xay nhuyễn trong mọi bữa, điều cần thiết là điều chỉnh độ mềm của món ăn sao cho phù hợp với từng người.

Để món ăn dễ ăn hơn, có thể thêm nước dùng, nước sốt hoặc một lượng dầu ăn phù hợp. Tuy nhiên, cần chú ý giữ lại phần cái khi nấu cháo, súp hoặc các món hầm. Nếu chỉ dùng nước cháo, nước hầm mà bỏ phần thịt, cá, đậu và rau củ, người ăn có thể không nhận đủ năng lượng, protein và chất xơ cần thiết.

2. Phối hợp thực phẩm để bữa ăn đủ chất cho người mất nhiều răng

Khi nhai khó, người cao tuổi có thể dần thu hẹp thực đơn, chủ yếu ăn những món dễ nuốt và bỏ qua một số nhóm thực phẩm. Nếu kéo dài, chế độ ăn đơn điệu có thể khiến cơ thể thiếu năng lượng, protein, vitamin, khoáng chất. Vì vậy, mỗi ngày cần phối hợp đa dạng thực phẩm, bảo đảm có nguồn đạm, tinh bột, rau quả, chất béo phù hợp.

Protein giúp duy trì khối cơ và hỗ trợ phục hồi các mô của cơ thể. Trứng, cá, thịt, sữa, đậu phụ và các loại đậu đều có thể góp mặt trong thực đơn. Thay đổi các nguồn đạm giữa những bữa ăn để khẩu phần phong phú hơn, đồng thời bổ sung sữa hoặc sữa chua nếu phù hợp với khả năng dung nạp và nhu cầu dinh dưỡng.

Rau củ và trái cây cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ, vì vậy không nên bị loại khỏi thực đơn chỉ vì khó nhai. Bạn có thể lựa chọn những loại quả chín mềm, rau củ phù hợp với khẩu vị và khả năng ăn uống. Bên cạnh đó, dầu thực vật và các nguồn chất béo phù hợp giúp tăng năng lượng cho khẩu phần, nhất là ở người ăn ít hoặc nhanh no.

3. Chia nhỏ bữa ăn và điều chỉnh theo khả năng nhai

Với người mất nhiều răng, một bữa ăn có nhiều món phải nhai lâu có thể khiến họ nhanh mệt, ăn ít hơn nhu cầu. Chia thành 3 bữa chính và 1 - 2 bữa phụ tùy khả năng ăn uống có thể giúp phân bổ dinh dưỡng trong ngày. Mỗi bữa nên có nguồn đạm, thực phẩm giàu tinh bột và rau củ phù hợp, thay vì chỉ ăn một món cháo trắng hoặc súp rau.

Chẳng hạn, bữa sáng có thể dùng cháo thịt băm và trứng; bữa trưa gồm cơm mềm, cá hấp gỡ xương và rau củ hầm; bữa phụ có sữa chua hoặc chuối chín; bữa tối dùng đậu phụ sốt thịt băm, khoai nghiền và rau nấu mềm. Những món ăn quen thuộc này không đòi hỏi nguyên liệu đắt tiền nhưng vẫn có thể cung cấp nhiều nhóm chất nếu khẩu phần được chuẩn bị đầy đủ.

Người chăm sóc cũng nên quan sát lượng thức ăn thực tế mà người cao tuổi tiêu thụ. Nếu thường xuyên bỏ bữa, sụt cân không chủ ý, cần xem xét nguy cơ thiếu dinh dưỡng và đưa người bệnh đi khám. Không nên chỉ bổ sung vitamin hoặc các sản phẩm dinh dưỡng mà bỏ qua nguyên nhân khiến họ ăn kém.

Đồng thời, cần khám nha khoa để đánh giá khả năng phục hồi chức năng nhai. Hàm giả phù hợp có thể giúp người mất nhiều răng ăn đa dạng hơn. Việc cải thiện khả năng nhai kết hợp với chế độ ăn phù hợp sẽ giúp duy trì dinh dưỡng lâu dài. ■

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