The Vietnamese Business Daily

Thương mại VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
NĂM THỨ 46
2229
November 10, 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 11.13 - 11.19 2026

MAMA THAI CONNEXT
妈妈泰式连接
INSTANT BOAT NOODLES / MÌ THUYỀN ĂN LIỀN
Rich and Savory Thai Style Soup
浓郁正宗泰式风味
Nước Dùng Thuyền Thơm Ngon Đậm Đà
SPICY & SOUR
AUTHENTIC RECIPE
QUICK & EASY
ONLY $22.99/BOX (20 PACK)

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

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

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

"阿华田" 麦芽可可饮品
$7.99 Ea
"Ovaltine" Malted Cocoa Drink
Thức Uống Cacao Lúa Mạch

辣椒酱
$3.99 Ea
"Cholimex" Hot Chili Sauce
Tương Ớt

"成功进口" 蛋挞蛋糕
2 for $11
"Success Import" Egg Tarts Cake
Bánh Bông Lan Trứng

韩式虾片
BUY 1 GET 1
$9.99 Ea
"Nongshim" Korean Shrimp Cracker
Bánh Snack Tôm

RAU CỦ QUẢ

新鲜芥蘭
$1.99 lb
Fresh Gai Lan
Cải Làn

新鲜奶油白菜苗
$1.89 lb
Fresh Baby Nayo Bok Choy
Cải Trắng Non

新鲜白蘿卜
99¢ lb
Fresh Daikon
Củ Cải Trắng

新鲜涩柿
$1.89 lb
Fresh Hachiya Persimmon
Hồng Mềm

THỊT

新鲜上肩肉
$3.19 lb
Fresh Pork Shoulder
Thịt Đùi Trước

新鲜肩胛里肌
$8.59 lb
Fresh Beef Chuck Tender
Bò Xào Mềm

新鲜雞脚
$3.49 lb
Fresh Chicken Feet
Chân Gà

急凍草羊肉
$8.99 lb
Fz Australia Goat Meat
Thịt Dê Úc

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

海螺
$5.99 lb
Live Conch
Ốc Muông

藍蟹
$3.99 lb
Live Blue Crab
Cua Xanh Sống

卷鯛
$8.99 lb
Lane Snapper
Cá Hồng

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

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

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

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

ĐIỆN ẢNH

Phạm Băng Băng muốn tìm đường phát triển sự nghiệp quốc tế

Phạm Băng Băng nổi tiếng từ vai Kim Tỏa trong Hoàn Châu Cách Cách (1998). Sau đó, cô phát triển sự nghiệp qua nhiều dự án truyền hình và điện ảnh, từng bước khẳng định vị trí trong làng giải trí Trung Quốc. Không chỉ được chú ý bởi nhan sắc và sức ảnh hưởng, nữ diễn viên còn ghi dấu ấn với Tôi Không Phải Phan Kim Liên (2016), tác phẩm giúp cô giành giải Nữ diễn viên xuất sắc tại Liên hoan phim San Sebastián.

Tuy nhiên, năm 2018, vụ việc vi phạm thuế khiến Phạm Băng Băng bị yêu cầu truy thu thuế và nộp phạt tổng cộng gần 884 triệu nhân dân tệ. Biến cố ảnh hưởng nghiêm trọng đến hoạt động nghệ thuật của cô tại Trung Quốc, tạo ra bước ngoặt trong hành trình phát triển sự nghiệp. Thay vì chỉ tập trung vào thị trường quê nhà, nữ diễn viên từng bước tìm kiếm cơ hội thông qua các dự án hợp tác quốc tế.

Tại Liên hoan phim Quốc tế Busan, Phạm Băng Băng xuất hiện với hai tác phẩm Diary of a Mad Old Man của đạo diễn Wayne Wang và phim ngắn



She Said của nhà làm phim Singapore Ivan Tan. Hai dự án có màu sắc khác biệt cho thấy cô sẵn sàng hợp tác với cả những đạo diễn giàu kinh nghiệm lẫn gương mặt mới. Chia sẻ về định hướng nghề nghiệp, nữ diễn viên cho biết cô hy vọng có cơ hội gặp gỡ các đạo diễn trong nước và quốc tế, đồng thời thưởng thức nhiều bộ phim đa dạng.

Với She Said, Phạm Băng Băng nhận lời tham gia vì cảm thấy kịch bản thú vị, dù đây là dự án của một đạo diễn mới vào nghề. Cô bày tỏ niềm vui khi bộ phim được góp mặt tại các liên hoan phim, bởi điều đó có thể mở ra thêm cơ hội cho nhà làm phim trẻ. Trong khi đó, Diary of a Mad Old Man đưa cô đến với quá trình hợp tác cùng đạo diễn Wayne Wang và diễn viên Nhật Bản Lily Franky. Theo Phạm Băng Băng, khác biệt ngôn ngữ không phải trở ngại quá lớn khi những người làm phim cùng hướng đến mục tiêu sáng tạo.

Đáng chú ý, nữ diễn viên nhấn mạnh cô coi trọng trải nghiệm trong quá trình làm phim hơn việc chỉ hướng đến kết quả cuối cùng. Với cô, cơ hội làm việc cùng ê-kíp mới, khám phá nhân vật và học hỏi từ những cộng sự khác nhau là những giá trị quan trọng. Quan điểm này cho thấy Phạm Băng Băng đang tìm kiếm sự phát triển thông qua trải nghiệm nghề nghiệp, thay vì chỉ dựa vào danh tiếng sẵn có.

Bên cạnh các dự án quốc tế, Phạm Băng Băng cũng dành sự quan tâm đặc biệt cho điện ảnh Hàn Quốc. Sau khoảng hai tháng quay Lục Dạ (Green Night) tại Hàn Quốc, cô bày tỏ sự ngưỡng mộ trước năng lượng sáng tạo và khả năng biểu đạt đa dạng của các nhà làm phim nước này. Nữ diễn viên cho biết việc quan sát diễn xuất của những đồng nghiệp như Lee Joo Young đã mang đến cho cô cảm hứng mới, đồng thời tạo ra những thay đổi thú vị trong cách tiếp cận vai diễn.

Sau nhiều năm hoạt động nghệ thuật và trải qua biến cố lớn, Phạm Băng Băng vẫn đang tìm kiếm hướng đi phù hợp cho chặng đường tiếp theo. Những dự án đa quốc gia cùng mong muốn tiếp thu cách biểu đạt mới cho thấy cô không muốn giới hạn bản thân trong một thị trường hay hình tượng quen thuộc. Con đường phía trước vẫn còn nhiều thách thức, nhưng việc chủ động tìm kiếm cơ hội hợp tác quốc tế đang mở ra cho nữ diễn viên những khả năng phát triển khác biệt.

Mi Vân

Nữ trạng sư Ngô Cẩn Ngôn sắc bén phá án trong Đao Bút Nương Tử

Tiếp tục ghi dấu ấn với phim cổ trang trên màn ảnh nhỏ, Ngô Cẩn Ngôn chọn dự án mới mang tên Đao Bút Nương Tử đóng cùng Đặng Khải và Trịnh Hợp Huệ Tử. Bộ phim vừa chính thức khai máy tại Hoành Điếm, dưới sự chỉ đạo của Dương Long, với kịch bản do Trâu Việt và Đường Tiểu Ninh chấp bút.

Được sản xuất bởi Tencent Video cùng Hạo Hãn Giải Trí và Khuynh Thành Ảnh Thị, tác phẩm lựa chọn một hướng khai thác tương đối khác biệt giữa thị trường phim cổ trang: theo chân những người phụ nữ dùng luật pháp và ngòi bút để đòi lại công lý. Thay vì đặt trọng tâm vào những cuộc tranh đấu chốn hậu cung, Đao Bút Nương Tử hướng ống kính về đời sống dân gian, những vụ kiện tụng và số phận của phụ nữ dưới sức ép từ lễ giáo, gia tộc cùng các định kiến xã hội.

Nội dung phim Đao Bút Nương Tử: Khi ngòi bút trở thành vũ khí của phụ nữ

Câu chuyện của Đao Bút Nương Tử xoay quanh ba người phụ nữ Nguyễn Khanh Khanh, Hạ Ngọc Nhĩ và Mị Đại Lực. Xuất phát từ những hoàn cảnh sống khác nhau, họ cùng tìm thấy tiếng nói chung trong hành trình giúp đỡ những người phụ nữ yếu thế. Bằng kiến thức luật pháp, sự am hiểu nhân tình thế thái và khả năng điều tra thực tế, cả ba lần lượt giải quyết những vụ tranh chấp hôn nhân, bạo hành gia đình, lừa hôn, chiếm đoạt của hồi môn và những bất công bắt nguồn từ hủ tục dòng họ.

Nguyễn Khanh Khanh do Ngô Cẩn Ngôn thủ vai là nhân vật trung tâm của câu chuyện. Xuất thân từ gia đình có truyền thống học hành, nàng sớm tiếp xúc với sách luật và sở hữu tư duy logic sắc bén.

Sau khi gia tộc vướng vào một vụ án oan, đồng thời chứng kiến nhiều phụ nữ bị đẩy vào đường cùng bởi lễ giáo, Khanh Khanh quyết định mở tụng quán, dùng ngòi bút thay những người không có cơ hội tự lên tiếng. Con đường ấy đưa nàng đối diện với áp lực từ quan phủ, cường hào và những quy tắc đã ăn sâu vào xã hội đương thời. Hành trình tìm lại công lý cho người khác cũng trở thành quá trình nàng từng bước tháo gỡ oan khuất của chính gia đình mình.

Điểm đáng chú ý là Đao Bút Nương Tử xây dựng sức mạnh của nhóm nữ chính từ sự khác biệt. Hạ Ngọc Nhĩ, do Trịnh Hợp Huệ Tử đảm nhận, từng sống trong nội viện của một gia đình quyền quý nên hiểu rõ những quy tắc ngầm và cuộc đấu trí phía sau cánh cửa hậu trạch. Nàng có khả năng nhận ra manh mối từ những lời nói tưởng chừng vụn vặt, những thay đổi nhỏ trong sinh hoạt và các mối quan hệ gia đình.

Mị Đại Lực lại xuất thân từ dân gian, thẳng thắn, quả cảm, giỏi kết nối với người dân và trực tiếp tham gia tìm kiếm nhân chứng, vật chứng.

Một người giỏi suy luận, một người thấu hiểu nội tình gia tộc, người còn lại có khả năng hành động quyết đoán. Khi kết hợp cùng nhau để phá án, họ cùng hợp lực, bổ trợ, quyết không bỏ sót điều gì.

Lựa chọn này giúp bộ phim tránh đi vào lối mòn thường thấy của những câu chuyện nữ giới trong phim cổ trang. Thay vì dành phần lớn thời lượng cho sự ganh đua giữa các nhân vật nữ, tác phẩm đặt trọng tâm vào tinh thần tương trợ, khả năng tự quyết và hành trình trưởng thành của những người phụ nữ dám bước ra khỏi phạm vi gia môn. Các vụ án vì thế mang ý nghĩa rộng hơn việc tìm ra đúng sai, bởi đằng sau mỗi lời kêu oan là một số phận đang tìm kiếm cơ hội được sống theo lựa chọn của mình.

Ngô Cẩn Ngôn và thử thách mới trên đường đua cổ trang

Sự trở lại của Ngô Cẩn Ngôn với vai nữ chính Nguyễn Khanh Khanh là một trong những điểm được quan tâm nhất của dự án Đao Bút Nương Tử. Nữ diễn viên từng ghi dấu ấn với những nhân vật có cá tính mạnh, sẵn sàng phản kháng trước nghịch cảnh. Tuy nhiên, Khanh Khanh đòi hỏi một sắc thái diễn đạt khác từ nữ diễn viên.

Khanh Khanh cần sự sắc sảo khi tranh biện trên công đường, sự tỉnh táo khi phân tích chứng cứ và cả khả năng tiết chế cảm xúc trước những bất công không dễ giải quyết. Đây là kiểu nhân vật có thể mở ra nhiều không gian diễn xuất nếu kịch bản đủ chiều sâu, đặc biệt ở những thời điểm lý trí buộc

phải đối diện với tổn thương cá nhân.

Đặng Khải đảm nhận vai Lục Phong, một quan viên thuộc Hình Ngục Ty, ban đầu mang định kiến với những nữ tụng sư. Qua quá trình nhiều lần phối hợp và đối đầu với Khanh Khanh, anh dần nhận ra năng lực của nàng, từ đó trở thành người hỗ trợ nhóm nữ chính trong cuộc đấu tranh với quan tham và cường hào. Sự chuyển biến trong nhận thức của Lục Phong có thể tạo nên một tuyến quan hệ đáng chú ý, miễn là nhân vật được phát triển với động cơ và mâu thuẫn riêng, thay vì chỉ xuất hiện để hỗ trợ nữ chính.

Đội ngũ chế tác giàu kinh nghiệm

Bên cạnh đề tài tương đối mới, đội ngũ sáng tạo cũng toàn nhân tài, khiến khán giả có thể kỳ vọng Đao Bút Nương Tử sẽ là một tác phẩm hấp dẫn.

Đạo diễn Dương Long từng tham gia các dự án cổ trang như Nhạn Hồi Thời và Gả Kim Thoa. Biên



kịch Trâu Việt có kinh nghiệm với nhiều tác phẩm truyền hình thuộc các dòng đề tài khác nhau, còn Đường Tiểu Ninh từng tham gia Thư Quyển Nhất Mộng. Phần tạo hình do Dịch Tiểu Nhã - người đứng sau diện mạo của các phim Thương Lan Quyết, Vĩnh Dạ Tinh Hà và Bạch Nguyệt Phạn Tinh - phụ trách thực hiện.

Với thời gian quay dự kiến 115 ngày tại Hoành Điếm, dự án có cơ hội xây dựng một thế giới cổ trang vừa giàu tính thẩm mỹ, vừa phản ánh những quy tắc xã hội chi phối đời sống nhân vật.

Dẫu vậy, sức hấp dẫn lâu dài của Đao Bút Nương Tử vẫn phụ thuộc vào cách phim xử lý các vụ án và cân bằng những tuyến nội dung. Đề tài nữ trạng sư sẽ khó thuyết phục nếu phần pháp lý chỉ dừng ở những màn tranh biện mang tính trình diễn, còn các câu chuyện về phụ nữ chỉ được dùng để khơi gợi cảm xúc nhất thời. Bộ phim cần cho thấy mỗi chiến thắng đều có cơ sở, mỗi lựa chọn đều đi kèm hệ quả và công lý luôn đòi hỏi nhiều hơn lòng dũng cảm.

Đao Bút Nương Tử có thể trở thành một điểm nhấn của dòng phim cổ trang khi khai thác cái nhìn hướng về đời sống dân gian và những người phụ nữ tự tìm đường thoát khỏi hoàn cảnh của mình. Bởi suy cho cùng, điều khiến câu chuyện này trở nên đáng quan tâm không nằm ở việc các nữ chính có thể thắng bao nhiêu vụ kiện, mà ở việc họ có thể thay đổi cách xã hội nhìn nhận tiếng nói của phụ nữ như thế nào.

Như Anh

Trương Bá Chi: 'Nuôi ba con rất nhẹ nhàng'

Trương Bá Chi - diễn viên Hong Kong sở hữu bất động sản giá hàng chục triệu USD - nói không quá bận hay mệt mỏi khi làm mẹ đơn thân.

Tại sự kiện minh tinh cho biết hàng ngày thức dậy lúc 5h, nếu không đi làm, cô sẽ dành cả ngày ở bên con. "Thực ra tôi không hề thấy bận rộn hay mệt mỏi, chỉ cần sắp xếp được thời gian hợp lý, việc chăm nuôi con rất nhẹ nhàng", Bá Chi nói.

Chỉ khi công tác, cô mới thấy kẹt thời gian, nóng ruột vì cần đáp chuyến bay sớm nhất để về nhà với con vào buổi tối, kịp nhìn các con đi ngủ. Diễn viên thuê bảo mẫu nhưng không yên tâm giao toàn bộ việc nhà và chăm sóc con cho họ. Khi không làm việc, cô đưa đón con, nấu đồ ăn sáng, đưa con đi chơi, cắt tóc cho các cậu bé.

Diễn viên không gây áp lực các chàng trai phải xuất sắc ở trường học mà mong con "đi học về được thoải mái chơi đùa. Chỉ cần học không tệ, không làm thầy cô lo lắng, phiền lòng là được".

Bá Chi có hai người con với chồng cũ - Tạ Đình Phong, là Lucas và Quintus, lần lượt 19 và 16 tuổi. Năm ngoái, cô đưa con cả sang Australia du học ngành âm nhạc, sắp xếp nơi ăn chốn ở cho nam sinh. Nối gót cha, Lucas rèn kỹ năng sáng tác ca khúc, chơi guitar, học thanh nhạc. Anh từng ghi âm một số bài hát tự sáng tác song chưa phát hành rộng rãi. Hiện Lucas chuyên tâm trau dồi chuyên môn, chưa có ý định tham gia các chương trình ca nhạc, show truyền hình hay làm người mẫu, dù nhiều công ty mời hợp tác.



Con trai út của Trương Bá Chi lên 8 tuổi, minh tinh không công khai bố của cậu bé. Cô thường được trông thấy đưa con út đi bơi, đến các khu vui chơi.

Tài tử Tạ Hiền (1936-2026) - cha của Tạ Đình Phong - từng nói Trương Bá Chi nuôi dạy con tốt, ông yên tâm khi các cháu lớn lên bên mẹ. Trong một show thực tế phát đầu năm, diễn viên Lưu Gia Linh - người thân thiết với gia đình Tạ Hiền - cũng tiết lộ bà Địch Ba Lạp, mẹ của Tạ Đình Phong, nhiều lần khen con dâu cũ về cách uốn nắn con cái.

Trong chương trình trên YouTube năm ngoái, đạo diễn Vương Tinh tiết lộ từ khi ly hôn năm 2011, Bá Chi và Đình Phong giữ thể diện cho người kia, chưa từng nói xấu nhau. Tạ Đình Phong chu cấp cao cho các con đồng thời giữ liên lạc, thăm nom Lucas, Quintus. Còn Trương Bá Chi giữ hình tượng người cha tốt cho Tạ Đình Phong trước mặt con cái.

"Họ không còn là vợ chồng nhưng không thể phủ nhận, trong vai trò cha mẹ, họ là bộ đôi ăn ý", Vương Tinh nói.

Những năm gần đây, Trương Bá Chi đắt show truyền hình, thời trang, livestream bán hàng. Trong video trên trang cá nhân năm ngoái, diễn viên nói cô độc thân, chuyên tâm lo cho con cái và công việc, không nghĩ đến tình yêu. Điều diễn viên hài lòng nhất ở bản thân là chăm sóc được cho gia đình, tự đánh giá đã lo được cơ bản, cô không còn gánh nặng kinh tế, được thoải mái lựa chọn công việc hơn thời trẻ.

Diễn viên tự nhận tính cách lạc quan. Từ lúc còn nhỏ, cô thường nghe mẹ nói: "Con sinh ra, chỉ có một mình, con cần tự biết cách làm bản thân vui vẻ, không phụ thuộc người khác". Sau này, kể cả khi nhận bình luận khó nghe nhất từ người ngoài, Trương Bá Chi cũng cảm thấy đó chỉ là lời một bài hát nào đó. Đến nay, cô cảm thấy bản thân như chú chim có thể tự do bay lượn.

Năm ngoái, theo Next Media, Trương Bá Chi sở hữu hai bất động sản ở Trung Quốc đại lục, tổng trị giá 200 triệu HKD (25,7 triệu USD). Cô còn có các bất động sản ở Hong Kong, Singapore. Năm 2011, cô chi gần 130 triệu HKD (16,7 triệu USD) mua căn hộ 270 mét vuông ở Hong Kong để cho thuê.

Như Anh

Phim mới của Tiêu Chiến vượt 8000 điểm nhiệt chỉ sau hơn 1 ngày lên sóng

Tiểu Thành Lương Phương của Tiêu Chiến có màn ra mắt ấn tượng với thành tích quảng cáo và tỷ suất người xem nổi bật, dù nội dung y khoa vẫn gây tranh luận.

Lên sóng trên CCTV-8 và iQIYI, bộ phim Tiểu Thành Lương Phương do Tiêu Chiến đóng chính nhanh chóng tạo sức hút trên các bảng xếp hạng phim truyền hình Trung Quốc. Chỉ sau hơn một ngày phát sóng, tác phẩm ghi nhận nhiệt độ vượt mốc 8.000 điểm trên iQIYI, tiếp tục khẳng định sức ảnh hưởng của Tiêu Chiến đối với thị trường phim ảnh Hoa ngữ. Tuy nhiên, bên cạnh thành tích mở màn khả quan, bộ phim cũng vấp phải những tranh luận liên quan đến tính chân thực của các tình tiết chuyên môn y khoa.

Theo các số liệu được chia sẻ trên mạng xã hội Trung Quốc, Tiểu Thành Lương Phương vượt 7.500 điểm nhiệt ngay trong ngày đầu tiên và tiếp tục tăng lên trên 8.000 điểm. Có thời điểm, chỉ số

ĐIỆN ẢNH

được ghi nhận ở mức 8.288 điểm, trong khi thông tin từ tài khoản chính thức của đoàn phim cho biết tác phẩm đã chạm mốc 8.500. Đây là kết quả đáng chú ý đối với một bộ phim lấy đề tài y khoa và đời sống hiện thực, vốn không phải dòng phim dễ tạo hiệu ứng truyền thông như cổ trang hay ngôn tình thần tượng.

Không chỉ đạt thành tích trên nền tảng trực tuyến, bộ phim còn ghi nhận những tín hiệu tích cực về tỷ suất người xem truyền hình. Theo dữ liệu thời gian thực được truyền thông Trung Quốc dẫn lại, chỉ khoảng 30 phút sau khi phát sóng trên CCTV-8, Tiểu Thành Lương Phương đã vươn lên vị trí dẫn đầu bảng xếp hạng tỷ suất người xem, với mức ghi nhận khoảng 2,6793%. Tác phẩm đồng thời đứng đầu bảng nhiệt độ phim truyền hình ngày của Maoyan.



Đáng chú ý, khả năng thu hút quảng cáo của dự án cũng trở thành chủ đề được quan tâm. Bốn tập đầu tiên ghi nhận sự xuất hiện của 8 thương hiệu với tổng cộng 28 lượt quảng cáo, tương đương trung bình 7 lượt mỗi tập. Thành tích này được truyền thông đánh giá là một trong những màn mở đầu thương mại nổi bật của iQIYI trong năm 2026, cho thấy kỳ vọng lớn từ các nhãn hàng dành cho tác phẩm có Tiêu Chiến đảm nhận vai chính.

Sức hút của nam diễn viên còn thể hiện qua các chỉ số thảo luận trên mạng xã hội. Trong ngày đầu phát sóng, mức độ quan tâm liên quan đến Tiêu Chiến trên WeChat được ghi nhận vượt 100 triệu. Nhân vật Lưu Tranh Lượng do anh thể hiện cũng đạt 9,03 điểm trên bảng xếp hạng VLinkage, vươn lên dẫn đầu chỉ số nhân vật truyền hình.

Tiểu Thành Lương Phương được chuyển thể từ tiểu thuyết Phi Đao của tác giả Lưu Tam, xoay quanh Lưu Tranh Lượng, một bác sĩ phẫu thuật thần kinh tài năng từng làm việc tại bệnh viện lớn. Sau biến cố trong sự nghiệp khiến bản thân chịu tổn thương tâm lý, anh buộc phải rời môi trường y tế hàng đầu và trở về quê nhà ở vùng Đông Bắc Trung Quốc.

Từ một bác sĩ có chuyên môn xuất sắc, quen làm việc trong điều kiện hiện đại, Lưu Tranh Lượng phải bắt đầu lại tại cơ sở y tế địa phương với nguồn lực hạn chế. Những khó khăn trong công việc, các mối quan hệ gia đình và sự khác biệt giữa môi trường thành phố với thị trấn nhỏ dần khiến nhân vật thay đổi cách nhìn về nghề nghiệp. Thay vì chỉ tập trung vào thành tích chuyên môn, anh học cách quan tâm hơn đến hoàn cảnh và cuộc sống của từng bệnh nhân.

Một trong những điểm được khán giả đánh giá tích cực là sự thay đổi hình tượng của Tiêu Chiến. Khác với phong cách chỉn chu thường thấy, nam diễn viên xuất hiện với gương mặt ít trang điểm, bộ râu lún phún và vẻ ngoài mệt mỏi. Cách xây dựng hình ảnh này giúp nhân vật Lưu Tranh Lượng có sự khác biệt rõ rệt so với những vai diễn trước đây, đồng thời phù hợp với hoàn cảnh một người đang trải qua giai đoạn khủng hoảng.

Tiêu Chiến gây chú ý với diện mạo giản dị, có phần phong trần khi đảm nhận vai bác sĩ đang trải qua những biến cố trong sự nghiệp.

Bên cạnh Tiêu Chiến, bộ phim còn quy tụ Khương Nghiên, Nghê Đại Hồng, Vương Ngạn Lâm, Sử Bành Nguyên, Trương Quốc Cường và Trần Cẩn. Những nhân vật có tính cách đối lập cùng bối cảnh sinh hoạt đặc trưng vùng Đông Bắc tạo nên nhiều tình huống hài hước. Nhịp phim tương đối nhanh, kết hợp giữa những câu chuyện chữa bệnh và mâu thuẫn đời thường, giúp tác phẩm mang màu sắc nhẹ nhàng hơn các phim y khoa truyền thống.

Dẫu vậy, một số tình tiết chuyên môn cũng gây tranh cãi. Trên mạng xã hội, có ý kiến cho rằng việc nhân vật vốn chuyên về phẫu thuật thần kinh nhưng lại tham gia xử lý những ca bệnh thuộc lĩnh vực khác, trong đó có tiết niệu, thiếu tính thuyết phục nếu không được giải thích bằng hoàn cảnh và quy trình chuyên môn phù hợp.

Những người đặt vấn đề cho rằng phim y khoa cần thận trọng khi xây dựng hình tượng bác sĩ có khả năng giải quyết quá nhiều tình huống ngoài chuyên ngành. Tuy nhiên, cũng có khán giả nhận định Tiểu Thành Lương Phương mang yếu tố hài và chữa lành, nên những tình tiết này cần được xem xét trong toàn bộ diễn biến thay vì đánh giá chỉ qua một số phân cảnh ban đầu.

Với thành tích mở màn nổi bật, Tiểu Thành Lương Phương đang cho thấy lợi thế về sức hút ngôi sao và khả năng tiếp cận khán giả đại chúng. Tuy nhiên, việc duy trì nhiệt độ trong những tuần tiếp theo sẽ phụ thuộc vào chất lượng kịch bản, diễn xuất và cách bộ phim xử lý các vấn đề chuyên môn. Đây cũng là thử thách quan trọng đối với Tiêu Chiến khi anh tiếp tục mở rộng sự nghiệp sang dòng phim hiện thực.

Nguyễn Hương

Buồn cho Cổ Thiên Lạc

Phim mới Trinh Chiến của Cổ Thiên Lạc thất bại tại phòng vé Trung Quốc, điểm đánh giá thấp và từng thông báo rút lịch chiếu.

Trinh Chiến do Khổng Lệnh Chính tự viết kịch bản và đạo diễn, với sự tham gia của Cổ Thiên Lạc, Thử Sa, Nhậm Đạt Hoa, Tạ Quân Hào và Trương Triệu Huy. Phim xoay quanh điều tra viên Kế Tử Mặc do Cổ Thiên Lạc thủ vai. Trong quá trình điều tra một vụ án xảy ra trong căn phòng kín, nhân vật bất ngờ trở thành nghi phạm hàng đầu khi viên đạn khiến nạn nhân thiệt mạng được xác định xuất phát từ chính khẩu súng của anh.

Với cốt truyện đặt trọng tâm vào những bí ẩn và màn truy tìm hung thủ, Trinh Chiến được kỳ vọng tạo nên cuộc đấu trí hấp dẫn. Tuy nhiên, thực tế phòng vé lại không thuận lợi. Sau 5 ngày công chiếu tại Trung Quốc đại lục, phim chỉ thu về khoảng 4,4-4,5 triệu NDT, tương đương khoảng 17,5 tỷ đồng. Doanh thu ngày đầu đạt khoảng 2,24 triệu NDT nhưng nhanh chóng sụt giảm, cho thấy tác phẩm chưa tạo được sức hút đủ lớn giữa cuộc cạnh tranh của các phim ra mắt cùng thời điểm.

Đáng chú ý, phía sản xuất từng thông báo hủy lịch chiếu hiện tại và dự kiến lựa chọn thời điểm khác để phát hành trở lại. Thông báo sau đó bị xóa, khiến tình hình phát hành của bộ phim càng thu hút sự chú ý. Trong khi đó, điểm đánh giá 4,3/10 trên Douban phản ánh những phản hồi không mấy tích cực từ khán giả Trung Quốc.



Một số ý kiến cho rằng kịch bản thiếu logic, cách dựng phim rời rạc và những tình tiết trinh thám chưa đủ sức thuyết phục. Phần lồng tiếng tiếng Quảng Đông của Thử Sa cũng vấp phải tranh luận. Dù vậy, bộ phim vẫn có những điểm được ghi nhận như các tình tiết đảo chiều, cảnh hành động và diễn xuất của Cổ Thiên Lạc cùng dàn diễn viên gạo cội.

Tại Hong Kong, Trinh Chiến vẫn được phát hành theo kế hoạch. Đạo diễn Khổng Lệnh Chính khẳng định đây là một bộ phim Hong Kong dành cho khán giả Hong Kong, được thực hiện hoàn toàn bằng tiếng Quảng Đông. Thử Sa cũng chủ động học ngôn ngữ này để phục vụ vai diễn. Tuy nhiên, việc giữ nguyên lịch chiếu không đồng nghĩa tác phẩm có thể dễ dàng chinh phục khán giả, nhất là khi những phản hồi ban đầu chưa tạo được hiệu ứng tích cực.

Đáng tiếc cho Cổ Thiên Lạc, bởi nam diễn viên không chỉ là gương mặt quen thuộc của điện ảnh Hong Kong mà còn tích cực tham gia sản xuất, góp phần duy trì hoạt động của ngành công nghiệp phim ảnh địa phương. Trinh Chiến cho thấy dàn diễn viên nổi tiếng và đề tài hấp dẫn vẫn chưa đủ bảo đảm thành công nếu kịch bản, cách kể chuyện và chất lượng tổng thể chưa đáp ứng kỳ vọng. Với một tên tuổi có nhiều năm hoạt động như Cổ Thiên Lạc, kết quả của bộ phim mới là điều đáng tiếc, đồng thời cho thấy bài toán chinh phục khán giả vẫn là thách thức lớn đối với điện ảnh Hong Kong.

Thảo Nhi

Thương mại VIETNAM
Issue # 2229 * Tuesday, November 10, 2026

"Nàng thơ" mới của Trung Quốc: Vóc dáng như người mẫu, gia thế gây tò mò

Nữ diễn viên thế hệ Gen Z Tôn Thiên đang trở thành một trong những gương mặt được chú ý của màn ảnh Hoa ngữ sau hiệu ứng của bộ phim ngôn tình "Đầu xuân tươi sánthời trang Paris (Pháp) gần đây, nữ diễn viên tiếp tục gây ấn tượng với chiều cao 1,72m, vóc dáng thanh mảnh cùng phong cách thời trang tối giản, phóng khoáng.

Tại show diễn của Celine, Tôn Thiên lựa chọn sơ mi trắng kết hợp trang phục tối màu. Cách phối đồ không cầu kỳ nhưng giúp cô khoe được vóc dáng và tạo cảm giác thanh lịch, hiện đại.

Trên mạng xã hội Trung Quốc, nhiều khán giả nhận xét nữ diễn viên có phong cách khác biệt so với hình ảnh ngọt ngào thường thấy ở nhiều mỹ nhân cùng thế hệ. Tôn Thiên thường lựa chọn quần âu, áo vest hoặc sơ mi, ưu tiên những thiết kế đơn giản thay vì chạy theo các kiểu trang phục cầu kỳ.



Phong cách này cũng phần nào phản ánh tính cách của nữ diễn viên. Khi tham gia một chương trình truyền hình, Tôn Thiên từng khiến các khách mời bất ngờ vì chỉ mang theo một chiếc túi nhỏ và chuẩn bị rất ít đồ dùng cá nhân. Sự gọn gàng, không cầu kỳ trở thành một trong những nét được khán giả chú ý ở cô.

Tôn Thiên sinh năm 1997 tại Cáp Nhĩ Tân, Hắc Long Giang (Trung Quốc). Cô từng tốt nghiệp Học viện Hý kịch Trung Quốc. Với chiều cao 1,72m và tỷ lệ hình thể cân đối, cô thường được nhận xét có vóc dáng phù hợp với thời trang.

Một số khán giả còn nhận xét Tôn Thiên có nét tương đồng với mỹ nhân thế hệ 8X xứ Hàn Jun Ji Hyun, đặc biệt ở đường nét gương mặt và khí chất thanh lịch. Tuy nhiên, nữ diễn viên vẫn xây dựng hình ảnh riêng thông qua phong cách thời trang và lựa chọn vai diễn.

Trước khi được chú ý với Đầu xuân tươi sáng, Tôn Thiên từng tham gia nhiều dự án như Đã nhiều năm như thế, Mau đưa anh tôi đi, Tôi ở tương lai đợi cậu, Vườn sao băng 2018, Manh y điềm thê và Người làm ăn lớn.

Cô cũng gây chú ý với vai Cao Tân Di trong Gió thổi Bán Hạ. Nhân vật là một tiểu thư có cá tính mạnh, phóng khoáng và chủ động theo đuổi tình yêu. Màn kết hợp giữa Tôn Thiên và Âu Hào nhận được nhiều phản hồi tích cực từ khán giả.

Những năm gần đây, sự nghiệp của Tôn Thiên có dấu hiệu khởi sắc. Cô liên tiếp đảm nhận vai nữ chính trong Người làm ăn lớn, Tình yêu của người thực dụng và Đầu xuân tươi sáng. Sự xuất hiện liên tục trên màn ảnh giúp nữ diễn viên được xem là một gương mặt đáng chú ý của dòng phim hiện đại và phim lấy bối cảnh thời kỳ.

Tôn Thiên cũng từng nhận một số giải thưởng dành cho diễn viên trẻ, trong đó có giải Diễn viên tiềm năng của năm tại Weibo Điện ảnh chi dạ 2023 và giải Diễn viên đột phá của năm tại iQIYI 2024.

Khác với nhiều nghệ sĩ thường xuyên chia sẻ cuộc sống cá nhân, Tôn Thiên khá kín tiếng về gia đình. Chính điều này khiến những thông tin liên quan đến xuất thân của cô nhiều lần trở thành chủ đề được cư dân mạng quan tâm.

Theo một số thông tin được truyền thông Trung Quốc chia sẻ, mẹ Tôn Thiên là bà Lý Dịch Lâm, một nữ doanh nhân đến từ Cáp Nhĩ Tân. Bà từng kinh doanh thời trang trước khi chuyển sang lĩnh vực chăm sóc sức khỏe bằng ngải cứu. Một số nguồn tin cho rằng hệ thống kinh doanh của bà hiện có hàng chục cơ sở tại Trung Quốc.

Tôn Thiên từng cùng mẹ tham gia chương trình Mẹ, mẹ thật đẹp. Hình ảnh Lý Dịch Lâm xuất hiện với phong cách giản dị, kín đáo trái ngược với hình dung của công chúng về một nữ doanh nhân có điều kiện kinh tế khá giả.

Trong chương trình, chiếc túi của bà cũng gây chú ý khi chứa nhiều thanh ngải cứu thay vì các món đồ làm đẹp thường thấy.

Tôn Thiên từng chia sẻ rằng mẹ không phải người quá bao bọc con gái. Khi cô quyết định từ bỏ ballet sau nhiều năm luyện tập vì chấn thương đầu gối để chuyển sang diễn xuất, mẹ cô không trách con gái đã dành nhiều năm cho bộ môn này mà tôn trọng quyết định của con.

"Muốn đi thì đi", nữ diễn viên từng kể về thái độ của mẹ khi cô lựa chọn con đường mới. Một số thông tin còn cho rằng cậu ruột của Tôn Thiên có hoạt động kinh doanh trong lĩnh vực cà phê.

Bản thân Tôn Thiên cũng từng phủ nhận hình dung rằng cô là một "tiểu thư nhà giàu". Nữ diễn viên cho biết mẹ chỉ kinh doanh cửa hàng ngải cứu và cuộc sống của cô không xa hoa như những lời đồn. Sau nhiều năm làm việc tại Bắc Kinh (Trung Quốc), cô vẫn thuê nhà để sinh sống.

Chính sự kín tiếng giúp Tôn Thiên duy trì hình ảnh khá khác biệt trong làng giải trí Hoa ngữ. Thay vì tận dụng gia thế để tạo sự chú ý, cô chủ yếu xây dựng tên tuổi bằng các vai diễn. Khi sự nghiệp đang bước vào giai đoạn được quan tâm, nữ diễn viên 9X được kỳ vọng tiếp tục trở thành gương mặt nổi bật của thế hệ diễn viên trẻ Trung Quốc.

Mi Vân

Top các bộ phim làm nên tên tuổi của "nàng thơ" Từ Nhược Hàm

Từ Nhược Hàm, sinh ngày 27-2-1998, là nữ diễn viên thuộc thế hệ tiểu hoa 9x tiềm năng của làng giải trí Hoa ngữ.

Từ Nhược Hàm (Xu Ruohan) tốt nghiệp khoa Hoạt hình tại Học viện Điện ảnh Bắc Kinh. Không chỉ nổi bật với khả năng diễn xuất, cô còn gây ấn tượng với tài hội họa, thường xuyên chia sẻ tranh vẽ cá nhân trên Weibo.

Năm 2018, cô được Thành Long phát hiện và ra mắt với vai nữ chính trong phim văn học đầu tay của ông Nhật ký của tôi, hợp tác cùng Lưu Đức Hoa, Hoàng Tử Thao và Âu Dương Na Na. Năm 2020, cô lần đầu góp mặt trên màn ảnh rộng trong phim Người tiên phong, diễn cùng Thành Long, Dương Dương, Ngải Luân và Miya Muqi.

Từ Nhược Hàm ngày càng khẳng định tên tuổi qua các bộ phim: Quý ông hoàn hảo và cô nàng tạm được (2020), Ngắm trúng tương lai của em (2022), Hoa mùa hạ (2023), Thiếu niên Minh Long (2023), Công tử bất khả cầu (2023), If we were lucky (2023), Yêu Em (2025)…

Năm 2024, Từ Nhược Hàm được vinh danh với giải Nghệ sĩ mới nổi của năm tại Weibo, đánh dấu bước tiến nổi bật trong sự nghiệp. Harper's Bazaar tổng hợp các tập phim có sự tham gia của Từ Nhược Hàm.

Các bộ phim có sự tham gia của Từ Nhược Hàm đáng chú ý

1. Phim hiện đại mới của Từ Nhược Hàm: Minh Xuyên Hữu Tri Hạ - Love Song in the Summer (chưa chiếu)



Bộ phim Minh Xuyên Hữu Tri Hạ được chuyển thể từ tiểu thuyết của Tôn Hạnh An, xoay quanh câu chuyện của Lệ Trạch Xuyên (Hoàng Cảnh Du đóng), một cảnh sát bảo vệ rừng, và Ôn Hạ (Từ Nhược Hàm thủ vai), người bạn gái luôn đồng hành cùng anh.

Trong một nhiệm vụ truy bắt những kẻ săn trộm, Lệ Trạch Xuyên không may hy sinh, để lại khoảng trống lớn trong cuộc đời Ôn Hạ. Tuy nhiên, bước

ĐIỆN ẢNH

ngoặt xảy ra khi cô bất ngờ quay trở về quá khứ. Từ đây, câu chuyện mở ra một hành trình mới, nơi Ôn Hạ mang theo ký ức và cảm xúc của hiện tại để cố thay đổi tương lai. Cô cùng Lệ Trạch Xuyên một lần nữa bước vào cuộc chiến bảo vệ rừng nhiệt đới, đối mặt với những kẻ săn trộm nguy hiểm và những âm mưu ẩn giấu phía sau.

Yếu tố hồi sinh thời gian không chỉ tạo nên kịch tính mà còn đặt ra câu hỏi về lựa chọn, số phận và cái giá của việc thay đổi quá khứ.

2. Phim cổ trang mới nhất của Từ Nhược Hàm: Hồng Trần Tứ Hợp - Love in Red Dust (chưa chiếu)



Phim kể về Ôn Định Nghi (Từ Nhược Hàm), con gái của Ôn Lộc, nguyên Thị lang bộ Hộ. Nàng lên đường ra Bắc tìm anh trai và điều tra những dấu hiệu tham nhũng trong triều. Trùng hợp thay, Thuần Thân Vương Vũ Văn Hoằng Sách (Vương Tinh Việt) cũng nhận lệnh đi tới Viễn Liêu Sơn để phá án. Hai con người với tính cách trái ngược tình cờ gặp nhau, cùng đồng hành trên con đường vạch mặt kẻ gian và phát hiện mưu đồ xâm nhập của người Ô Địch.

Qua những trận chiến cam go, họ không những nhổ tận gốc mạng lưới tham nhũng mà còn nhận ra tình cảm chân thành dành cho nhau, trở thành đôi uyên ương tình đầu ý hợp.

Hồng Trần Tứ Hợp không chỉ là phim trinh thám cổ trang, mà còn là hành trình của hai trái tim đồng hành, bảo vệ lẽ phải và mang đến hơi ấm cho nhau trong thế giới đầy rẫy mưu mô.

3. Phim Dân quốc mới nhất của Từ Nhược Hàm: Ngọc Điệm Thu - The Lament of Autumn (2026)

Ngọc Điệm Thu lấy bối cảnh thời kỳ quân phiệt cát cứ ở Trung Hoa Dân Quốc.

Lúc này, nữ sinh Diệp Bình Quân (Từ Nhược Hàm thủ vai) vì cần tiền chữa bệnh cho mẹ đã đến tìm việc tại Hội quán Tương Tây. Nhưng ngay ngày đầu tiên đi làm, cô vô tình bị cuốn vào một vụ ám sát nhằm vào Ngu Sưởng Hiên (Thừa Lỗi), thiếu gia thứ năm của nhà họ Ngu. Bị tình nghi là nghi phạm, để tự vệ, cô phải tìm ra hung thủ thực sự trong vòng mười ngày.

Nhân cơ hội này, Ngu Sưởng Hiên lợi dụng cô, bắt đầu theo đuổi, nhưng thực chất là để che đậy những toan tính thực sự của mình. Dù không muốn thân thiết với Ngu Sưởng Hiên, Diệp Bình Quân vẫn dần dần lay động được trái tim chân thành của anh.

Khi Giang Học Đình, người bạn lớn lên cùng Diệp Bình Quân từ nhỏ, trở về nước, Ngu Sưởng Hiên đã nhận ra tham vọng của Giang Học Đình. Để bảo vệ Diệp Bình Quân và duy trì quân đội nhà họ Ngu, cả hai buộc phải kết hôn vì thế cục. Sau khi kết hôn, họ trải qua nhiều gian nan, dù đã thấu hiểu tâm ý của nhau, nhưng cái chết thảm thương của mẹ Diệp khiến hai người nảy sinh hiềm khích, Diệp Bình Quân tuyệt vọng bỏ trốn.

Ngu Sưởng Hiên biến nỗi đau thành sức mạnh, dốc lòng cứu nước, tranh đấu với Giang Học Đình. Nhiều năm sau, trong làn khói lửa chiến tranh, Ngu Sưởng Hiên và Diệp Bình Quân tái ngộ. Sức mạnh của niềm tin nơi mỗi người đã khiến họ chung tay đón nhận cách mạng, bảo vệ quê hương.

4. Phim nổi tiếng của Từ Nhược Hàm: Yêu em - The best thing (2025)

Yêu em là bộ phim tình cảm đô thị, lãng mạn, chuyển thể từ tiểu thuyết Yêu em là điều tốt nhất anh đã làm của Sênh Ly. Phim kể về mối duyên bất ngờ giữa Thẩm Tích Phàm (Từ Nhược Hàm), nữ quản lý khách sạn tài giỏi nhưng mắc chứng mất ngủ vì áp lực công việc và Hà Tô Diệp (Trương Lăng Hách), bác sĩ Đông y điển trai, ôn hòa và tận tâm.

Từ mối quan hệ bác sĩ - bệnh nhân, cả hai dần nảy sinh tình cảm. Từng chịu tổn thương trong quá khứ, họ không ngờ rằng định mệnh vẫn mở ra cơ hội yêu lần nữa. Tình yêu không chỉ chữa lành vết thương lòng mà còn giúp Tích Phàm tìm lại đam mê và lý tưởng sống.

5. Tạm biệt khoảnh khắc rung động - Go back lover (2024)

Các tập phim có sự tham gia của Từ Nhược Hàm tiếp theo là Tạm biệt khoảnh khắc rung động. Đây là phim tâm lý tình cảm của đạo diễn Minh Diễm, chuyển thể từ tiểu thuyết Dâu tây ấn của tác giả Bất Chỉ Thị Khỏa Thái. Phim kể về mối tình "gương vỡ lại lành" giữa Thẩm Tinh Nhược (Từ Nhược Hàm) và Lục Tinh Diên (Lý Quân Nhuệ).

Câu chuyện bắt đầu khi Thẩm Tinh Nhược, học sinh chuyển trường, sống tại nhà Lục Tinh Diên và học cùng lớp 11 với anh. Từ những xung đột ban đầu, cả hai dần hiểu và nảy sinh tình cảm. Tuy nhiên, mối quan hệ tan vỡ vì sự chiếm hữu của Tinh Diên.

Nhiều năm sau, họ vô tình tái ngộ trong một show hẹn hò thực tế. Cô là nhà sản xuất, anh là khách mời. Những ký ức tuổi trẻ ùa về, giúp họ nối lại tình xưa và tìm thấy hạnh phúc lần nữa.

6. Hoa mùa hạ - The forbidden flower (2023)

Hoa mùa hạ là bộ phim tình cảm lãng mạn, chuyển thể từ tiểu thuyết Anh đến trong cơn mưa mùa hạ của tác giả Thái Hậu Quy Lai, khắc họa mối tình cảm động giữa Hà Nhiễm (Từ Nhược Hàm), cô tiểu thư nhà giàu đam mê hội họa mắc bệnh máu trắng, và Tiêu Hàn (Ngôn Thừa Húc), thợ cắt tóc trầm lặng từng là nghệ nhân làm vườn tài hoa.

Mang trong mình vết thương lòng từ quá khứ, Tiêu Hàn sống khép mình ở một thị trấn nhỏ. Trong một lần về quê nghỉ ngơi, Hà Nhiễm gặp anh và bị cuốn hút bởi sự điềm đạm và nét u buồn khó tả của anh. Dù chênh lệch tuổi tác và địa vị, Hà Nhiễm vẫn chủ động theo đuổi Tiêu Hàn. Trước sự lạc quan, hồn nhiên của cô, anh dần mở lòng và yêu cô bằng tất cả chân thành.

7. Công tử không thể sánh duyên - Catch up my prince (2023)

Phim Từ Nhược Hàm đóng Công tử không thể sánh duyên là bộ phim cổ trang tình cảm lãng mạn do đạo diễn Tây Đào thực hiện, kết hợp yếu tố xuyên không và công nghệ hiện đại. Phim kể về Lục Nhiễm Nhiễm (Từ Nhược Hàm), một bác sĩ thực tập vô tình bị cuốn vào trò chơi thực tế ảo nhập vai có tên Tân Minh.

Tại thế giới ảo mang đậm sắc thái cổ trang này, cô gặp Tứ hoàng tử Triệu Thần Dật (Lưu Dịch Sướng), một người vừa kiêu ngạo vừa ôn nhu, luôn kề vai sát cánh cùng cô vượt qua muôn vàn thử thách. Từ những hiểu lầm ban đầu, cả hai dần nảy sinh tình cảm chân thành giữa bối cảnh sống còn trong trò chơi.

Nhiễm Nhiễm tưởng rằng đây chỉ là một phần mềm giải trí, nhưng cô phát hiện ra mọi nhân vật trong trò chơi đều đến từ thế giới thật, bao gồm cả Triệu Thần Dật, vốn là Vương Thần Dật, nhà sáng tạo trò chơi nhưng đã mất trí nhớ vì một sự cố. Để cứu anh và những người mắc kẹt, Nhiễm Nhiễm quyết định quay trở lại trò chơi, đối mặt với nguy hiểm để đưa tất cả trở về hiện thực.

8. If we were lucky (2023)

If we were lucky là phim điện ảnh thuộc thể loại tình cảm lãng mạn, do Minh Diễm đạo diễn. Tác phẩm kể về mối quan hệ thân thiết từ thuở nhỏ giữa Hạ Mạt (Từ Nhược Hàm) và Sơ Thu (Trương Khai Thái). Cả hai lớn lên bên nhau, chia sẻ mọi vui buồn, và hứa sẽ là bạn tốt suốt đời.

Hạ Mạt sống trong gia đình đơn thân, sự mất mát của cha khiến cô luôn cảm thấy thiếu an toàn. Cô dựa vào Sơ Thu như một điểm tựa vững chắc, còn Sơ Thu cũng âm thầm chăm sóc cô như một thói quen khó bỏ. Tuy nhiên, sự xuất hiện của Ngụy Tư Thông đã khiến mối quan hệ ấy dần rạn nứt. Lần đầu tiên, Sơ Thu nhận ra tình cảm thật của mình dành cho Hạ Mạt, nhưng lại bị cô từ chối.

Chỉ khi Sơ Thu biến mất khỏi cuộc sống thường nhật, Hạ Mạt mới cảm nhận được khoảng trống lớn trong lòng. Nỗi nhớ da diết và sự khao khát khiến cô nhận ra tình yêu dành cho anh.

9. Gặp được em - Almost love (2022)

Gặp được em là một bộ phim thanh xuân, lãng mạn Từ Nhược Hàm đóng, xoay quanh mối tình đầu ngây ngô nhưng cũng đầy sâu sắc giữa Dư Kiêu Dương (Từ Nhược Hàm) và Châu Xán (Lý Vấn Hàn).

Năm 18 tuổi, ở ngưỡng cửa trưởng thành, Dư Kiêu Dương, cô gái từng bị bạn bè chế giễu là "thùng rác", đã gặp Châu Xán, nam sinh mới chuyển đến khiến cô rung động từ cái nhìn đầu tiên. Tình cảm chân thành ấy khiến Kiêu Dương không ngần ngại giúp Châu Xán theo đuổi ước mơ, xem anh là người quan trọng nhất trong cuộc đời. Cô miệt mài học tập để thi đỗ đại học cùng thành phố với anh, dũng cảm yêu, dũng cảm hy sinh.

Thế nhưng, khi cả hai bước vào xã hội, tình yêu không còn là ưu tiên hàng đầu. Công việc, áp lực, và sự thay đổi trong cách nghĩ khiến họ dần xa nhau. Những kỳ vọng của Kiêu Dương ngày nào dần trở thành thất vọng. Cuối cùng, một cuộc chia tay không hẹn trước đã xảy đến như hệ quả tất yếu của sự im lặng kéo dài.

Một năm sau, Châu Xán và Kiêu Dương gặp lại nhau, muôn vàn kỷ niệm hiện về.

10. Ngắm trúng tương lai của em - Out with a bang (2022)

Ngắm trúng tương lai của em là bộ phim thanh xuân thể thao điện tử, kể về Tiêu Diệc Xuyên (Trương Quýnh Mẫn), một tuyển thủ Esport chuyên nghiệp chuẩn bị giải nghệ vì chấn thương. Sau khi gặp Hùng Thu Thu (Từ Nhược Hàm), cô gái đầy nhiệt huyết, anh quyết định tiếp tục sự nghiệp và thành lập một đội tuyển mới với những tuyển thủ chưa nổi tiếng.

Họ đối mặt với nhiều thử thách để trở thành đội mạnh, từ khó khăn trong việc hòa nhập đến chiến thắng quốc tế. Trong quá trình đó, Tiêu Diệc Xuyên và Hùng Thu Thu giải quyết hiểu lầm hẹn hò và trở thành một cặp đôi lý tưởng trong giới thể thao điện tử.

11. Người tiên phong - Vanguard (2020)

Chương trình truyền hình có sự tham gia của Từ Nhược Hàm tiếp theo là Người tiên phong. Đây là bộ phim hành động giật gân do đạo diễn Stanley Tong chỉ đạo, xoay quanh tổ chức an ninh quốc tế Vanguard, chuyên bảo vệ khách hàng quan trọng khỏi các mối nguy hiểm.

Phim bắt đầu khi Tần Quốc Lệ (Lâu Học Hiền), một kế toán Trung Quốc, bị ép phải tài trợ cho các hoạt động khủng bố của tổ chức Brothers of Vengeance, do Maasym cầm đầu. Sau cái chết của Maasym, con trai của hắn, Omar, quyết tâm tìm kiếm tài sản mà cha mình để lại và bắt cóc Tần cùng gia đình. Vanguard được giao nhiệm vụ bảo vệ Tần và giải cứu họ khỏi nguy hiểm.

Các đặc vụ của Vanguard, bao gồm Đường Hoàn Đình (Thành Long), Trương Khải Huyền, Lôi Chấn Vũ (Dương Dương), và Mị Nha (Mẫu Kỳ Di Nhã), thực hiện nhiều chiến dịch để giải cứu Tần khỏi các thế lực khủng bố. Khi Tần yêu cầu Vanguard bảo vệ con gái mình, Fareeda (Từ Nhược Hàm), ở châu Phi, nhóm đặc vụ tiếp tục đối mặt với Omar và băng Arctic Wolves trong một loạt trận chiến căng thẳng.

Cuối cùng, Omar bị bắt giữ và nhóm Vanguard cùng Tần đón Tết Nguyên Đán tại Dubai, kết thúc cuộc hành trình đầy kịch tính.

12. Phim hài hước của Từ Nhược Hàm: Quý ông hoàn hảo và cô nàng tạm được - Perfect and casual (2020)

Quý ông hoàn hảo và cô nàng tạm được là bộ phim tình cảm hài với mô típ "cưới trước yêu sau", kể về câu chuyện tình yêu giữa một nữ sinh viên chuyên ngành thống kê và một giáo sư sở hữu chỉ số IQ cao nhưng lại mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Tư Niên (Ngụy Triết Minh) sở hữu ngoại hình điển trai và tài năng vượt trội, nhưng do trưởng thành trong một gia đình gia giáo nghiêm khắc, anh trở thành người theo chủ nghĩa hoàn hảo, lạnh lùng và khổ hạnh. Anh là mẫu "Mr. Perfect" trong mắt mọi người, là người mà ai cũng muốn theo đuổi.

Câu chuyện bắt đầu khi Tư Niên tình cờ gặp gỡ nữ sinh cuối cấp Vân Thư (Từ Nhược Hàm), một cô gái lạc quan và xinh đẹp. Dù gặp phải nhiều xui xẻo, Vân Thư luôn giữ vững tinh thần lạc quan trong suốt thời gian dài. Vì một sự cố, cả hai buộc phải ký hợp đồng cưới. Tuy nhiên, sau thời gian sống chung, hai con người tưởng chừng như hoàn toàn đối lập đã dần phải lòng nhau, biến cuộc hôn nhân giả trở thành tình yêu thật.

Trên đây là danh sách các phim và chương trình truyền hình có sự tham gia của Từ Nhược Hàm. Từ Nhược Hàm, dù không được đánh giá cao về nhan sắc ban đầu, ngày càng ghi dấu ấn trong làng phim ngôn tình thần tượng nhờ vào vẻ ngoài trong trẻo và diễn xuất tự nhiên. Gương mặt của cô mang nét đẹp đặc trưng, gần gũi với các mỹ nhân xứ Hàn, không phải kiểu sắc đẹp gây ấn tượng ngay từ lần đầu gặp gỡ, nhưng lại thu hút khán giả nhờ sự duyên dáng và chân thành.

Minh Vũ

Lý Nhất Đồng tự giảm cát sê để giành vai diễn Mỹ Nhân Dư

Nữ diễn viên Trung Quốc Lý Nhất Đồng đang thu hút sự chú ý với bộ phim truyền hình hiện đại Mỹ nhân dư đứng đầu bảng xếp hạng phim hấp dẫn trên nền tảng Maoyan. Lý Nhất Đồng cũng đảm nhận vai Dư Mộng, một phụ nữ giàu có. Nhân vật phát hiện chồng là Địch Lập Nhân (Kiều Chấn Vũ đóng) ngoại tình với người giúp việc Lư Huệ (Vương Giai Giai) và nhiều người phụ nữ khác. Cô còn biết rằng chồng phải chọn cuộc sống hai mặt vì muốn chiếm đoạt tài sản của gia đình mình. Từ đó, cô tìm cách đối phó với chồng và những người liên quan.

Theo truyền thông Trung Quốc, cô đã nhận 8 triệu Nhân dân tệ thù lao phim mới thấp hơn phim trước Tôi không phải đại sư 2 triệu Nhân dân tệ. Cô muốn tận dụng cơ hội đảm nhận vai nữ chính để khẳng định sức hút thương mại và xây dựng tác phẩm tiêu biểu cho sự nghiệp.

Một trong những lý do góp phần đưa đến quyết định này của Lý Nhất Đồng vì cô nhìn thấy thành công của Triệu Lộ Tư với bộ phim Hãy để tôi tỏa sáng. Trong tác phẩm này, nhân vật nữ chính phải đối mặt với những xung đột trong cuộc sống hôn nhân với người chồng thuộc giới thượng lưu, tạo nên nhiều tình huống kịch tính thu hút khán giả. Để xây dựng hình tượng nữ chính sang trọng Lý Nhất Đồng còn chuẩn bị 200 bộ trang phục đẹp mắt, đắt giá. Cô mong muốn mình sẽ tạo nên được hiệu ứng thời trang và sức hút tương tự vai diễn của Triệu Lộ Tư.

Dù có lợi thế về tạo hình và đề tài ngoại tình, Mỹ nhân dư đang đối mặt với những phản hồi trái chiều về nội dung.

Sau hơn 10 tập phát sóng, câu chuyện vẫn tập trung vào cuộc đối đầu giữa Dư Mộng và người chồng phản bội. Trong khi đó, bộ phim dự kiến có tổng cộng 28 tập, khiến một bộ phận khán giả nhận xét diễn biến kéo dài và thiếu tiết chế. Tình tiết Harry, con trai của Địch Lập Nhân và Lư Huệ, nảy sinh tình cảm với Dư Mộng càng khiến câu chuyện trở nên phức tạp. Những nút thắt liên tiếp có thể tạo kịch tính, nhưng cũng khiến bộ phim bị đánh giá là lạm dụng tình huống gây sốc.



Lý Nhất Đồng là diễn viên có lợi thế về nhan sắc, khả năng diễn xuất nhưng cô cũng bị gắn với biệt danh "đóng mãi không nổi". Các bộ phim gần đây của cô đều hợp tác cùng rất nhiều diễn viên nam nổi tiếng như Lưu Vũ Ninh (phim Thư quyến nhất mộng), Thành Nghị (phim Thiên địa kiếm tâm), Lý Hiện (phim Tôi không phải đại sư)... nhưng vẫn không đủ sức bứt phá. Nữ diễn viên vẫn cần một tác phẩm mà mình thực sự giữ vai trò trung tâm để khẳng định khả năng gánh phim và giá trị thương mại.

Trong một cuộc phỏng vấn, Lý Nhất Đồng cũng chia sẻ về áp lực nghề nghiệp đối với nữ diễn viên sau tuổi 30. Cô thừa nhận từng lo lắng, nhưng hiện nhìn nhận trải nghiệm sống là lợi thế giúp diễn viên trưởng thành thể hiện được nhiều sắc thái nhân vật hơn.

Minh Huy

REALM
Real Estate Professionals

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


HOLLY NGO
Realtor - Consultant

281-709-7999

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc



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

Đặc Biệt:

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



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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Những sai lầm lớn nhất của ông bà khi chăm cháu

Làm ông bà là trải nghiệm hạnh phúc, đặc biệt khi không phải lo tài chính hay thức đêm chăm con mọn. Nhưng làm ông bà cũng không dễ dàng.

Dưới đây là những sai lầm phổ biến mà các chuyên gia khuyên ông bà nên tránh, để giữ gìn mối quan hệ hòa thuận giữa ba thế hệ trong gia đình.

Tặng quà hoặc hỗ trợ tài chính mà không trao đổi trước

Mua quà cho cháu là hành động thể hiện tình cảm. Tuy nhiên, nếu không hỏi ý kiến cha mẹ đứa trẻ trước, món quà có thể gây khó xử hoặc bất đồng.

Christopher Hansen, nhà tư vấn tâm lý tại San Antonio, bang Texas (Mỹ), cho biết, ông bà có thể gặp rắc rối nếu mua cho cháu những món đồ đắt đỏ hoặc không phù hợp, khiến cha mẹ không hài lòng.

Tương tự, các khoản hỗ trợ tài chính như tiền học, phí sinh hoạt hay tiền giữ trẻ cũng có thể dẫn đến hiểu lầm nếu không rõ ràng ngay từ đầu.

"Cần xác định rõ món quà có điều kiện gì đi kèm hay không và người nhận được toàn quyền sử dụng hay phải tuân theo ý muốn cụ thể của người tặng", bà Robin Kay Stilwell, chuyên gia trị liệu hôn nhân và gia đình tại Washington D.C và Florida, chia sẻ.

Can thiệp vào cách nuôi dạy con

Sự khác biệt trong quan điểm nuôi dạy giữa các thế hệ là điều thường thấy. Tuy nhiên, nếu ông bà đưa ra ý kiến theo cách phán xét hoặc áp đặt, rất dễ khiến con cái cảm thấy bị tổn thương hoặc xem nhẹ vai trò làm cha mẹ của họ.

"Cả ông bà và cha mẹ đều có thể đánh giá lẫn nhau về cách nuôi con. Nếu điều này xảy ra thường xuyên, mối quan hệ giữa hai bên sẽ trở nên căng thẳng, thậm chí ảnh hưởng đến đứa trẻ", bà Stilwell nói.

Thay vì cố gắng thay đổi cách con nuôi dạy cháu, ông bà nên dành thời gian lắng nghe, tìm hiểu các nguyên tắc và giá trị con mình đặt ra, từ đó hỗ trợ theo cách phù hợp.

Thiếu tinh tế trong các mối quan hệ sau ly hôn

Trong những gia đình có con cái ly hôn hoặc tái hôn, việc duy trì mối quan hệ hài hòa giữa ông bà, cha mẹ và cháu càng cần sự thận trọng. Bà Stilwell cho rằng, nếu không đồng tình, ông bà vẫn nên tránh phê phán hoặc chỉ trích bạn đời của con, dù trực tiếp hay gián tiếp.

Theo ông Hansen, nói xấu cha hoặc mẹ của đứa trẻ có thể khiến trẻ cảm thấy hoang mang, đồng thời ảnh hưởng tiêu cực tới lòng tin và mối quan hệ trong gia đình.

Không tuân thủ quy tắc nuôi dạy của cha mẹ

Nhiều ông bà thường "lách luật" trong quá trình chăm cháu, như cho trẻ ăn món bị cấm, xem tivi quá giờ hoặc mua thêm đồ chơi dù cha mẹ chúng không đồng ý. Hành động này có thể khiến con họ thấy quyền làm cha mẹ của mình không được tôn trọng.

"Không tuân thủ các quy tắc do cha mẹ đặt ra là một trong những điều dễ làm tổn hại lòng tin nhất", ông Hansen nhận định. Bà Stilwell cũng nói nếu cha mẹ thấy mình bị gạt ra ngoài trong quá trình nuôi dạy con, họ thường hạn chế sự tham gia của ông bà trong tương lai.

Các chuyên gia khuyến nghị, ông bà nên trao đổi rõ với cha mẹ về các nguyên tắc trong việc chăm sóc trẻ và cố gắng tuân thủ, ngay cả khi không hoàn toàn đồng tình.

Không giải quyết mâu thuẫn kịp thời

Khi xảy ra xung đột, cách ông bà phản ứng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì mối quan hệ bền vững với con cái.

"Một lời xin lỗi chân thành luôn là điểm khởi đầu tốt", ông Hansen nói. "Nó không chỉ giúp hàn gắn mối quan hệ mà còn là tấm gương cho trẻ về sự tử tế và trách nhiệm".

Thay vì chỉ nói "xin lỗi", ông bà có thể thể hiện thiện chí bằng hành động cụ thể, như: "Lần sau mẹ sẽ đặt báo thức để nhắc thằng bé giờ tắt iPad".

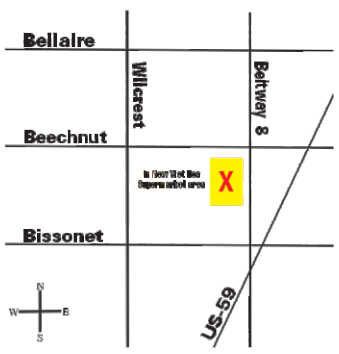
"Dù ông bà không nghĩ mình sai, vẫn nên thể hiện sự tôn trọng với cách làm của con cái", bà Stilwell nói. ■



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

Member
MDRT
The Premier Association of Financial Professionals®

FARMERS INSURANCE GROUP
Symbol of Superior Service

FARMERS®

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

Loại quả nào là "khắc tinh" của bệnh mỡ máu

Tình trạng mỡ máu cao, hay còn gọi là rối loạn lipid máu, đang ngày càng trở nên phổ biến và là yếu tố nguy cơ chính dẫn đến các bệnh tim mạch, đột quỵ và tiểu đường. Một trong những phương pháp hiệu quả và tự nhiên để kiểm soát mỡ máu là điều chỉnh chế độ ăn uống. Trong đó, việc bổ sung một số loại trái cây vào thực đơn hàng ngày không chỉ giúp giảm cholesterol xấu (LDL) mà còn tăng cường cholesterol tốt (HDL), hỗ trợ cải thiện sức khỏe tim mạch toàn diện.

1. Kiwi - "Siêu thực phẩm" cho tim mạch

Kiwi là loại trái cây giàu vitamin C, chất xơ và đặc biệt là enzyme actinidin, giúp hỗ trợ tiêu hóa. Nghiên cứu cho thấy kiwi có khả năng làm giảm lượng cholesterol xấu trong máu nhờ vào hàm lượng chất xơ hòa tan cao. Ngoài ra, kiwi còn chứa serotonin tự nhiên giúp cải thiện giấc ngủ và kali giúp điều hòa huyết áp. Việc thường xuyên ăn kiwi có thể hỗ trợ giảm viêm, cải thiện tuần hoàn máu và tăng cường sức khỏe tim mạch một cách bền vững.

2. Nho chống oxy hóa mạnh, giảm cholesterol xấu

Nho, đặc biệt là nho đỏ và tím, chứa nhiều chất chống oxy hóa như resveratrol, catechin và quercetin - những hợp chất giúp giảm viêm và ngăn ngừa tổn thương tế bào mạch máu. Resveratrol đã được chứng minh có khả năng giảm mức cholesterol xấu và tăng mức cholesterol tốt, đồng thời hỗ trợ làm giảm nguy cơ hình thành mảng bám trong động mạch - một trong những nguyên nhân hàng đầu gây bệnh mạch vành.

3. Táo - Nguồn pectin tự nhiên giúp kiểm soát mỡ máu

Táo là loại trái cây phổ biến và dễ sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày. Táo chứa pectin, một loại chất xơ hòa tan có khả năng liên kết với cholesterol trong ruột, từ đó giúp giảm hấp thụ cholesterol vào máu. Ngoài ra, táo còn giàu polyphenol - chất chống oxy hóa có khả năng làm giảm viêm và cải thiện chức năng nội mô mạch máu. Một quả táo mỗi ngày không chỉ giúp giảm mỡ máu mà còn nâng cao sức khỏe tổng thể.

4. Cam: Vừa tăng cường miễn dịch, vừa hạ cholesterol

Cam không chỉ là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào giúp tăng cường hệ miễn dịch, mà còn chứa nhiều chất xơ hòa tan và sterol thực vật. Sterol có khả năng ngăn chặn sự hấp thụ cholesterol từ thức ăn tại ruột, từ đó giúp giảm nồng độ cholesterol toàn phần trong máu. Ăn cam thường xuyên còn giúp duy trì huyết áp ổn định và phòng ngừa các biến chứng tim mạch.

5. Ổi chứa Vitamin C "vượt trội", hỗ trợ giảm mỡ máu

Ổi là loại trái cây chứa hàm lượng vitamin C cao gấp 4 lần so với cam. Không chỉ vậy, ổi còn giàu chất xơ, kali và chất chống oxy hóa. Một nghiên cứu cho thấy việc ăn ổi chín trước bữa ăn có thể giúp làm giảm huyết áp, giảm cholesterol toàn phần và triglyceride - một dạng chất béo có hại thường xuất hiện ở người bị mỡ máu cao. Thêm ổi vào thực đơn hàng ngày là lựa chọn tuyệt vời để tăng cường sức khỏe tim mạch.

6. Sung - "Chiến binh thầm lặng" giúp hạ mỡ máu

Sung là loại quả giàu pectin - chất xơ hòa tan có khả năng hấp thu và loại bỏ chất béo trung tính trong máu. Pectin trong sung hoạt động như một chất "kết dính", kéo cholesterol ra khỏi hệ tiêu hóa và hỗ trợ bài tiết ra khỏi cơ thể, từ đó giúp làm sạch mạch máu một cách tự nhiên. Sung cũng chứa nhiều khoáng chất và chất chống oxy hóa, hỗ trợ điều hòa huyết áp và bảo vệ chức năng tim.

7. Bơ - Bổ sung chất béo tốt cho trái tim

Bơ là nguồn cung cấp chất béo không bão hòa đơn - loại chất béo có lợi giúp làm giảm cholesterol xấu (LDL) và tăng cholesterol tốt (HDL). Ngoài ra, bơ còn chứa kali, folate và nhiều chất chống oxy hóa mạnh như lutein, có tác dụng bảo vệ thành mạch và giảm viêm. Ăn bơ đúng cách (với khẩu phần hợp lý) sẽ giúp hỗ trợ điều hòa lipid máu và tăng cường chức năng tim mạch. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2229 * Tuesday, November 10, 2026



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

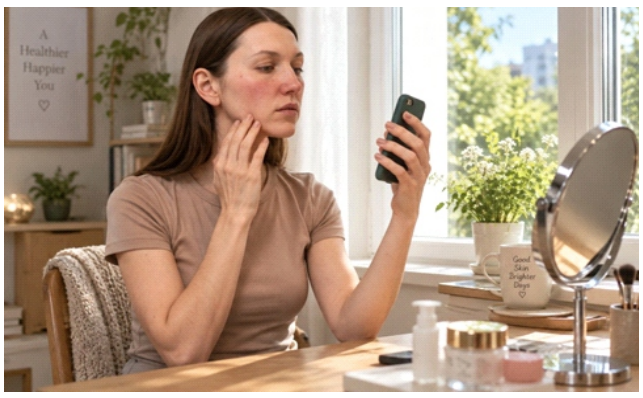
Cách soi da mỗi tháng giúp nhận biết dấu hiệu lão hóa sớm

Lão hóa da thường diễn ra âm thầm. Những thay đổi ban đầu có thể khó nhận thấy khi nhìn vào gương mỗi ngày, bởi con người dễ quen với diện mạo của chính mình. Thay vì chỉ chú ý khi nếp nhăn sâu hoặc đốm nâu xuất hiện rõ, phụ nữ có thể tạo một thói quen đơn giản là kiểm tra da định kỳ mỗi tháng.

Dành vài phút soi da mỗi tháng

Thời điểm phù hợp là một ngày cố định trong tháng, chẳng hạn ngày đầu tháng hoặc ngày cuối tuần. Nên quan sát da vào buổi sáng hoặc khi có ánh sáng tự nhiên, tránh ánh đèn màu vì có thể làm thay đổi cảm nhận về màu da. Có thể đứng gần cửa sổ, để mặt mộc hoặc chỉ rửa sạch da, sau đó quan sát lần lượt vùng trán, hai má, quanh mắt, mũi, miệng và cằm. Điều quan trọng không phải tìm kiếm một dấu hiệu bất thường duy nhất mà là nhận ra sự thay đổi so với chính làn da của mình trong những tháng trước. Một chiếc gương có ánh sáng tốt hoặc vài bức ảnh chụp cùng góc, khoảng cách và điều kiện ánh sáng cũng có thể giúp việc so sánh dễ dàng hơn.

Quan sát sắc tố và các vùng da không đều màu



Ảnh minh họa

Đốm nâu, tàn nhang, vùng da sẫm màu hoặc tình trạng da không đều màu thường dễ nhận thấy hơn khi so sánh ảnh chụp theo thời gian. Phụ nữ có thể chú ý xem những vùng sắc tố cũ có đậm hơn không, có xuất hiện thêm vùng da sẫm màu hay không và màu da tổng thể có trở nên kém đồng đều.

Ánh nắng là một trong những yếu tố quan trọng thúc đẩy quá trình lão hóa da. Vì vậy, nếu nhận thấy sắc tố tăng dần, việc xem lại thói quen chống nắng hàng ngày có thể là bước đầu tiên cần làm. Tuy nhiên, không nên tự chẩn đoán các tổn thương sắc tố chỉ bằng cách soi gương. Nếu một nốt ruồi hoặc vùng sắc tố có sự thay đổi đáng kể về kích thước, hình dạng, màu sắc, chảy máu hoặc ngứa kéo dài, nên được bác sĩ da liễu kiểm tra.

Kiểm tra độ khô và khả năng giữ ẩm

Da khô không chỉ khiến khuôn mặt kém mịn màng mà còn có thể làm các đường nhăn nhỏ trở nên rõ hơn. Sau khi rửa mặt và để da nghỉ một lúc, có thể quan sát cảm giác căng, bong tróc hoặc những vùng thường xuyên khô như quanh miệng, hai má. Một dấu hiệu dễ nhận biết là lớp trang điểm trước đây vẫn ổn nhưng gần đây dễ bị mốc, lộ vảy hoặc các đường nhỏ trên da rõ hơn.

Nếu tình trạng khô xuất hiện thường xuyên, nên xem lại những yếu tố quen thuộc như sữa rửa mặt quá mạnh, tắm nước quá nóng, ở lâu trong phòng điều hòa hoặc sử dụng quá nhiều sản phẩm làm sạch, tẩy da chết. Ở tuổi 40-50, việc duy trì hàng rào bảo vệ da và dưỡng ẩm đều đặn thường quan trọng hơn việc liên tục thay đổi nhiều sản phẩm.

Nhìn kỹ những nếp nhăn nhỏ

Nếp nhăn thường xuất hiện trước tiên ở những vùng da vận động nhiều như khóe mắt, trán, giữa hai chân mày và quanh miệng. Khi soi da, có thể quan sát ở cả trạng thái thư giãn và khi biểu cảm. Nếu những đường nhỏ trước đây chỉ xuất hiện khi cười hoặc cau mày nhưng dần hiện rõ ngay cả khi khuôn mặt nghỉ, đây có thể là dấu hiệu cho thấy da đang thay đổi theo tuổi tác. Không cần đo từng nếp nhăn hay quá chú ý đến những đường rất nhỏ. Điều hữu ích hơn là theo dõi xu hướng trong vài tháng. Một tháng có thể chưa nhận ra nhiều khác biệt nhưng khi so sánh ảnh sau 6 - 12 tháng, những thay đổi nhỏ thường dễ nhận thấy hơn.

Kiểm tra độ săn chắc của da

Độ săn chắc cũng thay đổi dần theo tuổi. Khi lượng collagen và elastin trong da giảm, da có thể trở nên kém đàn hồi, đặc biệt ở vùng má, đường viền hàm và cổ. Có thể nghiêng mặt sang hai bên trước gương để quan sát đường viền khuôn mặt hoặc chú ý cảm giác da khi thực hiện các biểu cảm thông thường. Tuy nhiên, không nên liên tục kéo, véo hoặc chà xát da để kiểm tra độ đàn hồi. Những thao tác này không phản ánh chính xác quá trình lão hóa và có thể gây kích ứng.

Đừng chỉ soi mặt

Cổ, mu bàn tay và vùng ngực cũng thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng nhưng lại dễ bị bỏ quên trong quy trình chăm sóc. Khi kiểm tra da hàng tháng, có thể dành thêm vài phút quan sát những vùng này, đặc biệt là sự xuất hiện của đốm nâu, khô ráp hoặc các đường nhăn. Việc mở rộng thói quen chăm sóc từ khuôn mặt xuống cổ và bàn tay cũng giúp phụ nữ có cách tiếp cận toàn diện hơn thay vì chỉ tập trung vào những vùng dễ nhìn thấy.

Ghi lại thay đổi thay vì soi da mỗi ngày

Một trong những nguyên tắc quan trọng là không biến việc kiểm tra da thành thói quen soi gương liên tục. Thay đổi của da diễn ra tương đối chậm, trong khi ánh sáng, thời tiết, giấc ngủ, chu kỳ nội tiết hoặc tình trạng mất nước có thể khiến da trông khác nhau giữa các ngày. Vì vậy, mỗi tháng một lần là khoảng thời gian đủ để theo dõi xu hướng. Có thể chụp ba bức ảnh gồm chính diện, nghiêng trái và nghiêng phải, cố gắng giữ nguyên ánh sáng và khoảng cách. Sau vài tháng, những hình ảnh này sẽ giúp nhận ra thay đổi rõ hơn so với việc dựa vào trí nhớ.

Thói quen soi da vì vậy không nhằm tìm cách chống lại tuổi tác mà giúp phụ nữ nhận biết làn da của mình sớm hơn. Khi nhận ra da ngày càng khô, sắc tố không đều hoặc nếp nhăn rõ hơn, có thể bắt đầu từ những điều cơ bản như chống nắng, dưỡng ẩm, ngủ đủ, ăn uống cân bằng và duy trì vận động, thay vì chờ đến khi dấu hiệu lão hóa trở nên khó cải thiện. ■

'Ly hôn bàn ăn' - cách cứu vãn hôn nhân của vợ chồng Mỹ

Nhiều cặp vợ chồng chọn cách ăn riêng để giải quyết dứt điểm những mâu thuẫn lặp đi lặp lại quanh chuyện bếp núc.

Thói quen này được gọi là "food divorce" (ly hôn bàn ăn). Hai người vẫn sống chung nhưng không còn lên thực đơn, nấu nướng và dùng bữa cùng nhau. Mỗi người tự lo phần ăn theo khẩu vị, chế độ dinh dưỡng và lịch trình riêng.

Erin Pash, chuyên gia trị liệu quan hệ tại Mỹ, cho biết bữa cơm chung đòi hỏi nhiều công đoạn từ mua sắm đến dọn dẹp. Khi trách nhiệm dồn lên một người, chuyện ăn gì dễ dẫn đến bất mãn.

Theo số liệu năm 2024 của Cục Thống kê lao động Mỹ, phụ nữ dành trung bình 52 phút mỗi ngày cho việc chuẩn bị bữa ăn, nhiều gấp đôi nam giới. Mâu thuẫn thường bùng phát khi một người phải vắt óc lên thực đơn, còn người kia thường trả lời "ăn gì cũng được" nhưng cuối cùng lại từ chối món được đề xuất.

Sự khác biệt về chế độ dinh dưỡng là nguyên nhân tiếp theo. Khảo sát năm 2025 của Hội đồng Thông tin thực phẩm quốc tế cho thấy 57% người Mỹ đang áp dụng ít nhất một chế độ ăn kiêng. Ngày càng nhiều người ăn chay, cắt tinh bột hoặc đếm calo. Bên cạnh đó, sự phổ biến của các loại thuốc giảm cân làm thay đổi khẩu vị và giờ giấc dùng bữa. Khi nhu cầu khác biệt, việc duy trì mâm cơm chung trở thành một cuộc thương lượng căng thẳng hàng ngày.

Đồng thời, lịch làm việc lệch pha cũng khiến việc ngồi chung mâm trở nên bất khả thi. Cách mỗi người tự nấu phần mình giúp triệt tiêu những cãi vã không đáng có và giải phóng gánh nặng việc nhà.

Tuy nhiên, giới chuyên gia cảnh báo "ly hôn bàn ăn" chỉ hiệu quả khi nguyên nhân mâu thuẫn thực sự nằm ở khẩu vị hoặc giờ giấc. Nếu bữa cơm là thời gian trò chuyện chính, việc từ bỏ hoàn toàn có thể giết chết sự giao tiếp.

Báo cáo Hạnh phúc thế giới năm 2025 chỉ ra, những người thường xuyên ăn một mình có mức độ hài lòng với cuộc sống thấp hơn. Do đó, vợ chồng cần thống nhất trước cách thực hiện. Hai người có thể ăn hai món khác nhau nhưng vẫn ngồi chung bàn, hoặc duy trì một bữa chung vào cuối tuần. Việc ăn riêng sẽ trở thành báo động đỏ nếu một người tự quyết định để né tránh giao tiếp. "Vấn đề cốt lõi là khi gánh nặng bếp núc được trút bỏ, hai người có còn thực sự muốn dành thời gian cho nhau nữa hay không", Pash phân tích. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2229 * Tuesday, November 10, 2026

Chia tay rồi còn làm bạn được không?

Sau chia tay, một số người vẫn giữ liên lạc, trở thành bạn bè, nhưng mối quan hệ này chỉ phù hợp khi cả hai đã bước qua cảm xúc cũ và biết cách thiết lập những ranh giới cần thiết.

Đây là câu hỏi gây tranh luận trong nhiều thập kỷ, với những quan điểm trái chiều và những lập luận có cơ sở từ cả hai phía. Với một số người, duy trì tình bạn sau chia tay là dấu hiệu của sự trưởng thành và tôn trọng; với số khác, đó có thể là cách một mối quan hệ chưa thực sự kết thúc. Ranh giới giữa tình bạn và những cảm xúc còn sót lại vì thế không phải lúc nào cũng dễ nhận biết.

Dấu hiệu một người chưa quên người yêu cũ

Nếu người yêu vẫn giữ quan hệ bạn bè với người cũ, bạn có thể tự hỏi liệu họ thực sự đã bước qua mối quan hệ trước đây hay vẫn xem người đó như một người hơn cả bạn bè. Trong trường hợp này, điều quan trọng là thẳng thắn và cởi mở trao đổi với người yêu về bản chất của mối quan hệ bạn bè ấy.

"Bạn nên hỏi lý do họ vẫn liên lạc và mối quan hệ trước đó đã kết thúc bao lâu rồi. Nếu ai đó vừa chia tay người yêu cũ và ngay lập tức trở thành bạn bè mà không có bất kỳ mối liên hệ nào khác, đó là điều đáng lo. Nếu họ chia tay cách đây một thập kỷ và nhiều năm sau mới quyết định làm bạn, đó có thể là một dấu hiệu cần lưu ý, nhưng tôi sẽ không quá lo lắng vì đã thời gian trôi qua đã lâu", Angelika Koch, chuyên gia hẹn hò tại ứng dụng hẹn hò Taimi, nói với VICE.



Ảnh minh họa

Ngoài ra, dù đôi khi sự lo lắng hoặc bất an có thể khiến chúng ta phán đoán sai, trực giác thường có thể nhận ra sự tương tác giữa hai người từng yêu nhau.

Theo Koch, nếu ai đó thực sự đã bước qua người yêu cũ, ta sẽ nhận thấy năng lượng giữa họ dường như không còn gắn kết với người đó. Họ không trở nên phấn khích hay khó chịu khi nhắc đến người cũ và cũng không liên tục đề cập đến người đó. Tuy nhiên, nếu họ trở nên phòng thủ khi bị hỏi về người yêu cũ, đó thường là dấu hiệu không tốt, cho thấy họ vẫn còn gắn bó với người đó ở một mức độ nào đó.

Bên cạnh đó, Koch khuyên hãy chú ý đến cách người yêu cư xử với người cũ, tất nhiên không đến mức ám ảnh. Chẳng hạn, hai người có nói chuyện mỗi ngày không? Mỗi lần gặp nhau có những màn trêu ghẹo mang tính tán tỉnh không?

"Nếu bạn nhận thấy người yêu hiện tại liên tục nhắn tin với người cũ, dành nhiều sự tập trung và chú ý cho người cũ hơn bạn, hoặc người cũ liên lạc với họ vào đêm muộn, thì mối quan hệ bạn bè đó có thể đang vượt quá giới hạn", Koch nói.

Vị chuyên gia gợi ý hãy tự hỏi: "Nếu chuyện này xảy ra với người bạn thân nhất của mình, mình có thấy nó không phù hợp không?". Nếu câu trả lời là có, điều đó cho thấy ranh giới đang bị vượt qua.

Đặt ra ranh giới

Nếu người yêu quyết định tiếp tục làm bạn với người cũ sau khi chia tay, hãy thống nhất một số ranh giới rõ ràng để bảo vệ bản thân và mối quan hệ hiện tại.

"Khi hẹn hò với một người có người yêu cũ vẫn nằm trong cùng một nhóm bạn, việc bạn đề nghị họ tránh những tình huống chỉ có hai người với người cũ là hoàn toàn hợp lý. Bạn cũng có thể mong muốn họ minh bạch khi tham gia những buổi gặp mặt nhóm có người cũ", Koch nói.

Theo bà, ranh giới trở thành sự kiểm soát khi một người yêu cầu người yêu phải từ bỏ nhóm bạn chỉ vì người cũ vẫn ở trong đó. "Tình bạn là một hệ thống hỗ trợ quan trọng và bạn không nên mong đợi người yêu rời bỏ cộng đồng của họ vì mình", bà nói.

Tất nhiên, nếu bạn nhận thấy người yêu hoặc người cũ của họ thiếu tôn trọng bạn và mối quan hệ hiện tại, đó lại là một chuyện khác. Khi ấy, điều quan trọng là phải nói rõ sự khó chịu của mình. Nếu cách ứng xử vẫn không thay đổi, bạn có thể cân nhắc rời đi vì lợi ích của bản thân. Bạn không cần phải dạy người yêu cách tôn trọng mình, cũng không nên phải là người quyết định họ được hoặc không được làm bạn với ai.

"Nếu bạn cảm thấy không thoải mái hoặc bất an về mối quan hệ giữa người yêu và người cũ, điều quan trọng là đánh giá xem liệu người kia có đang vượt qua ranh giới hoặc thiếu tôn trọng những giới hạn của mối quan hệ hay không "Nếu bạn nhận thấy người yêu quá thân mật với người cũ, tán tỉnh họ hoặc nhìn họ với ánh mắt đặc biệt, đó là cơ sở để bạn nói chuyện với người yêu về việc điều này đang ảnh hưởng đến bạn như thế nào", Koch giải thích. ■

Chó nhận biết biểu cảm của con người như thế nào?

Nghiên cứu mới phát hiện não chó có phản ứng khác nhau khi quan sát khuôn mặt con người thể hiện niềm vui, tức giận, sợ hãi và buồn bã.

Những người nuôi chó có thể nhận thấy thú cưng phản ứng khác nhau trước nét mặt của chủ nhân. Một nghiên cứu mới cho thấy sự khác biệt này còn có thể được ghi nhận trong hoạt động não bộ của chó.

Nghiên cứu do các nhà khoa học tại Đại học Vienna (Áo) và cộng sự thực hiện, được công bố trên tạp chí iScience. Sử dụng phương pháp chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI), nhóm nghiên cứu theo dõi hoạt động não bộ của chó khi chúng quan sát các biểu cảm khác nhau trên khuôn mặt người. Kết quả cho thấy chó không phản ứng giống nhau trước mọi biểu cảm. Đặc biệt, khuôn mặt vui vẻ tạo ra những mẫu hoạt động não khác biệt, trong khi một số biểu cảm tiêu cực cũng được xử lý theo những cách khác nhau.

Trong thí nghiệm đầu tiên, tám con chó được chụp fMRI khi tỉnh táo và quan sát hình ảnh những người không quen biết có khuôn mặt vui vẻ hoặc trung tính.

Khi nhìn thấy khuôn mặt vui vẻ, các nhà khoa học ghi nhận hoạt động gia tăng tại một số khu vực, trong đó có vỏ não thái dương và nhân đuôi - những vùng liên quan đến quá trình xử lý thông tin và hệ thống phần thưởng.

Theo Laura V. Cuaya, nhà nghiên cứu tại Đại học Vienna và là một trong những tác giả của nghiên cứu, phản ứng tại nhân đuôi gợi ý khuôn mặt vui vẻ của con người có thể mang ý nghĩa khác đối với chó so với khuôn mặt trung tính.

Ở thí nghiệm thứ hai, 12 con chó quan sát khuôn mặt người thể hiện bốn trạng thái: vui vẻ, tức giận, sợ hãi và buồn bã. Khi phân tích hoạt động trên toàn bộ não, nhóm nghiên cứu phát hiện những mẫu thần kinh khác nhau khi chó quan sát khuôn mặt sợ hãi so với tức giận và buồn bã.

Kết quả cho thấy phản ứng của chó trước nét mặt con người không chỉ đơn thuần được phân chia thành hai nhóm "tích cực" và "tiêu cực".

"Con người rất giỏi nhận biết những chi tiết nhỏ trên khuôn mặt và chó cũng vậy", Raúl Hernández-Pérez, tác giả chính của nghiên cứu tại Đại học Vienna, cho biết.

Theo các nhà nghiên cứu, chó có những khả năng xã hội giúp chúng tiếp nhận tín hiệu và tương tác với con người. Tuy nhiên, việc hoạt động não bộ của chó thay đổi trước từng biểu cảm không đồng nghĩa chúng hiểu hoặc trải nghiệm cảm xúc của con người theo cách con người vẫn hiểu về các trạng thái này.

Trong thực tế, nét mặt cũng chỉ là một trong nhiều nguồn thông tin chó có thể sử dụng. Chúng còn tiếp nhận các tín hiệu như giọng nói, tư thế cơ thể và mùi khi tương tác với con người.

Nghiên cứu cũng có những giới hạn khi số lượng cá thể tham gia còn nhỏ và tất cả đều là chó nuôi trong gia đình, thường xuyên tiếp xúc với con người. Vì vậy, chưa thể xác định những con chó sống trong môi trường khác có phản ứng tương tự hay không. Các nghiên cứu tiếp theo có thể làm rõ cách chó kết hợp nét mặt với giọng nói, ngôn ngữ cơ thể và các tín hiệu khác. Dù chưa thể khẳng định chó "đọc được cảm xúc" của con người, những khác biệt trong hoạt động não bộ cho thấy chúng có khả năng phân biệt và xử lý một số tín hiệu trên khuôn mặt người. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Cưới người cách mấy tuổi là lý tưởng?

Các nghiên cứu cho thấy những cặp đôi chênh nhau khoảng 3 tuổi trở xuống có xu hướng hài lòng hơn với hôn nhân và đối mặt với nguy cơ ly hôn thấp hơn.

Trong các mối quan hệ tình cảm, đối phương lớn tuổi hơn thường được cho là ổn định, có sự nghiệp, vị thế và khôn ngoan hơn đôi chút. Người trẻ tuổi hơn lại mang đến năng lượng, sự mới mẻ và cảm giác rằng cuộc sống vẫn còn nhiều điều thú vị.

Tâm lý học tiến hóa dành nhiều năm để lý giải những xu hướng này bằng thuật ngữ khoa học. Nhưng thực tế phức tạp hơn nhiều.

Một nghiên cứu năm 2024 trên gần 36.000 cặp đôi cho thấy khi tuổi càng cao, con người càng có xu hướng lựa chọn bạn đời trẻ hơn, trong đó xu hướng này thể hiện rõ hơn ở nam giới. Tuy nhiên, khoảng cách tuổi trung bình giữa các cặp đôi khác giới lại không quá lớn.

Trên toàn cầu, nam giới thường lớn hơn bạn đời nữ khoảng 4,2 tuổi; còn ở Bắc Mỹ, con số này chỉ khoảng 2,2 tuổi.

Phân tích năm 2024 của Trung tâm nghiên cứu Pew dựa trên dữ liệu của Cục Điều tra Dân số Mỹ cũng cho thấy khoảng cách tuổi giữa vợ chồng nước này đã thu hẹp đáng kể trong hơn một thế kỷ. Năm 1880, người chồng điển hình lớn hơn vợ gần 5 tuổi.



Ảnh minh họa

Câu hỏi khó trả lời

Trả lời cho câu hỏi "Vì sao khoảng cách tuổi tác từ 3 tuổi trở xuống khiến các cặp đôi hài lòng, gắn bó với nhau hơn?", một phần nguyên nhân được cho là nằm ở việc cuộc sống trở nên dễ dàng hơn khi hai người thực sự đang trải qua những giai đoạn tương đối giống nhau.

Các nghiên cứu tại Mỹ, Australia và Đan Mạch cho thấy những cặp đôi có khoảng cách tuổi 0-3 năm có xu hướng hài lòng hơn với đời sống hôn nhân và đối mặt với nguy cơ ly hôn thấp hơn.

Nhà trị liệu tâm lý Eloise Skinner nói với Metro rằng các cặp đôi gần tuổi nhau có nhiều khả năng chia sẻ những kỳ vọng tương đồng về tiền bạc, sức khỏe và tương lai.

Bởi một người đang lên kế hoạch nghỉ hưu trong khi người kia vẫn chưa quyết định có muốn sinh con hay không có thể vẫn yêu nhau sâu sắc, nhưng đồng thời phải đối diện với hàng loạt cuộc trò chuyện khó khăn về cách tổ chức cuộc sống.

Dữ liệu về ly hôn thậm chí còn cho thấy xu hướng kém tích cực hơn khi khoảng cách tuổi giữa hai người ngày càng lớn.

Nghiên cứu của Đại học Emory (Mỹ) cho thấy chênh lệch 5 tuổi có liên quan đến nguy cơ ly hôn cao hơn 18%, trong khi khoảng cách 10 tuổi đi kèm mức tăng nguy cơ khoảng 39%.

Một nghiên cứu theo dõi trong 13 năm lại chỉ ra một chi tiết đáng chú ý khác: những người đàn ông có vợ trẻ hơn và phụ nữ có chồng trẻ hơn báo cáo mức độ hài lòng cao hơn trong những năm đầu của mối quan hệ. Tuy nhiên, lợi thế này biến mất sau khoảng 6-10 năm.

Nói cách khác, những năm đầu có thể rất tuyệt vời. Nhưng bước sang thập niên tiếp theo, mọi thứ có thể bắt đầu thay đổi.

Khoảng cách tuổi lớn không đồng nghĩa một mối quan hệ chắc chắn sẽ kết thúc bằng ly hôn. Tuy nhiên, nó có thể khiến hai người phải giải quyết những vấn đề quan trọng của cuộc sống theo những lịch trình rất khác nhau: nghỉ hưu, sự nghiệp, tiền bạc, sức khỏe, con cái và quá trình già đi.

Mục tiêu chung và sự trưởng thành về cảm xúc là những yếu tố giúp bất kỳ mối quan hệ nào bền vững. Nhưng chúng càng trở nên quan trọng khi hai người đang ở những vị trí rất khác nhau trên hành trình trưởng thành.

Không chỉ là chuyện của tuổi tác

Chênh lệch tuổi tác không phải đề tài bàn luận mới. Từ góc nhìn tâm sinh lý học và tiến hóa, Tâm lý học và chuyện yêu: Vì sao đàn ông thích phụ nữ trẻ, phụ nữ thích đàn ông giàu? của Kazue Asoh đặt ra loạt câu hỏi về cách con người lựa chọn bạn đời, trong đó có xu hướng đàn ông bị hấp dẫn bởi phụ nữ trẻ và phụ nữ lựa chọn những người đàn ông lớn tuổi, có vị thế và tài chính tốt. Điều này được lý giải trong chương 1 viết về "Khởi đầu của tình yêu". ■

Vào viện dưỡng lão sống cùng cha mẹ

Ở tuổi ngoài 60, ngày càng nhiều người Mỹ quyết định vào viện dưỡng lão và trở thành hàng xóm với cha mẹ mình.

Bà Cecily Craig, 71 tuổi, chỉ mất vài phút đi bộ từ căn hộ của mình đến nơi mẹ bà đang sống tại viện dưỡng lão Park Pointe Village, bang South Carolina (Mỹ).

Mẹ của bà, Elaine Page, chuyển đến đây gần 20 năm trước. Năm 2016, bà Craig dọn vào sống cùng viện dưỡng lão. Đã ly hôn, không có con, bà muốn sống gần mẹ khi về già.

Hai mẹ con ở hai căn hộ riêng, có bạn bè và lịch sinh hoạt độc lập. Việc này giúp bà Craig tiện chăm sóc mẹ bất cứ lúc nào nhưng không phải túc trực cả ngày.

Mô hình hai thế hệ cùng sống trong viện dưỡng lão ngày càng phổ biến tại Mỹ. Những người thuộc thế hệ Baby Boomers (sinh từ năm 1946 đến 1964) nay đã bước vào độ tuổi 62 đến 80. Nhiều người bắt đầu chuyển vào viện dưỡng lão trong khi cha mẹ họ vẫn đang sống tại đây ở tuổi 80, 90, thậm chí hơn 100.

Số liệu điều tra dân số Mỹ cho thấy dân số từ 65 tuổi trở lên tăng 38,6% trong giai đoạn 2010 đến 2020. Riêng nhóm từ 95 tuổi trở lên tăng gần 49%, từ khoảng 425.000 lên 631.000 người.

Chuyên gia Caroline Clapp từ Trung tâm Đầu tư Nhà ở và Chăm sóc Người cao tuổi Mỹ, cho biết ngày càng nhiều người ngoài 60 tuổi đủ điều kiện chuyển vào các cơ sở dưỡng lão cùng cha mẹ.

Sống gần nhau giúp con cái thuận tiện chăm sóc cha mẹ, đồng thời giảm gánh nặng sửa chữa nhà cửa, đóng thuế bất động sản hay phí bảo hiểm.

Bà Donna Noser, 66 tuổi, quyết định vào viện dưỡng lão cùng mẹ sau khi thấy mẹ mình là bà Shirley Brandt, 84 tuổi, chi gần hết tiền tiết kiệm cho chỗ ở cũ với giá 5.000 USD một tháng và tiền thuê y tá. Thời điểm đó, bà Noser vừa ly hôn và cũng cần tìm nơi ở.

Tháng 2, hai mẹ con chuyển vào căn hộ hai phòng ngủ tại viện dưỡng lão Viva Bene ở khu vực St. Louis (bang Missouri) với giá 2.400 USD một tháng, chưa bằng một nửa chi phí trước đây. Việc này giúp bà Shirley có người thân bên cạnh, còn Noser không phải sống một mình.

Bà Laurie Schultz, Giám đốc Viện dưỡng lão Viva Bene, cho biết một năm qua có nhiều người trưởng thành, chủ yếu là phụ nữ, hỏi thuê nhà để sống chung hoặc thuê căn hộ gần mẹ.

Dù sống gần nhau, mỗi người vẫn duy trì không gian riêng. Bà Ingrid Landreth, 69 tuổi, chuyển đến viện dưỡng lão Quincy Village, bang Pennsylvania, nơi mẹ bà đã sống 7 năm.

Người mẹ 90 tuổi ở căn hộ một phòng ngủ, còn bà Landreth thuê căn hai phòng ngủ gần đó. Mẹ bà thích đan lát, còn bà tham gia các hoạt động sân khấu và lịch sử. Hai mẹ con cùng đi lễ nhà thờ vào chủ nhật và gặp nhau khi cần.

Để đáp ứng xu hướng này, các viện dưỡng lão đang thay đổi cách vận hành. Ngoài y tế, họ xây thêm khu căn hộ độc lập, phòng tập, khu vui chơi và tổ chức nhiều hoạt động nghệ thuật, giao lưu.

Trong một số trường hợp, cha mẹ chuyển vào viện dưỡng lão sau con cái. Năm 2021, bà Susan Palde và chồng rời New York đến viện dưỡng lão ở bang Florida khi ngoài 70 tuổi.

Sau khi ổn định, bà thuyết phục mẹ là Rita Spina chuyển đến cùng. Nay đã 102 tuổi, bà Rita vẫn ăn uống cùng bạn bè và chơi bài canasta.

"Tôi có thể chăm sóc mẹ, đồng thời biết mình sẽ được chăm sóc ra sao khi sức khỏe giảm sút", bà Susan nói. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2229 * Tuesday, November 10, 2026



Australia công bố nghiên cứu mới về nguy cơ sa sút trí tuệ

Theo nghiên cứu này, nguy cơ sa sút trí tuệ còn chịu tác động của nhiều điều kiện nằm ngoài khả năng kiểm soát trực tiếp của mỗi người, từ giáo dục, nhà ở, môi trường sống đến khả năng tiếp cận dịch vụ y tế và chất lượng không khí... Nghiên cứu do các nhà khoa học tại Đại học Curtin (Australia) thực hiện và được công bố trên tạp chí y khoa The Lancet Public Health. Nhóm nghiên cứu đã lập bản đồ 61 yếu tố nguy cơ và yếu tố bảo vệ đối với sa sút trí tuệ có khả năng điều chỉnh, nhằm đánh giá liệu các biện pháp phòng ngừa hiện nay có đang bỏ qua những tác động rộng hơn về xã hội, môi trường và chính sách đối với sức khỏe não bộ hay không.

Kết quả cho thấy phần lớn sự chú ý hiện nay tập trung vào những yếu tố có thể được giải quyết thông qua động lực và thay đổi hành vi của từng cá nhân. Theo kênh ABC Australia, 49 trong số 61 yếu tố được nghiên cứu, tương đương 80%, thuộc cấp độ cá nhân, trong khi số yếu tố liên quan đến quan hệ giữa con người với nhau hoặc cấp độ xã hội ít hơn đáng kể.

Các khuyến nghị phòng ngừa sa sút trí tuệ lâu nay thường nhấn mạnh việc tập thể dục, ăn uống lành mạnh, duy trì giao tiếp xã hội và quản lý tốt sức khỏe. Nhóm nghiên cứu khẳng định những biện pháp này vẫn quan trọng, song cho rằng chúng chưa phản ánh đầy đủ những điều kiện có thể ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các lựa chọn có lợi cho sức khỏe.

Tiến sĩ Jennifer Dunne thuộc Trung tâm Xuất sắc về Sa sút trí tuệ của Đại học Curtin, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết nhiều yếu tố định hình nguy cơ sa sút trí tuệ không hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của từng người. Theo bà, nơi một người sinh sống, nền giáo dục họ được tiếp nhận, khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe, chất lượng không khí cũng như những điều kiện kinh tế và xã hội trải qua trong suốt cuộc đời đều có thể tác động đến sức khỏe não bộ.

Một ví dụ được các nhà nghiên cứu đưa ra là hoạt động thể chất. Việc khuyến nghị một người vận động nhiều hơn sẽ khó phát huy hiệu quả nếu khu vực họ sinh sống thiếu những địa điểm an toàn và có chi phí phù hợp để tập luyện. Do đó, lựa chọn của cá nhân có thể chịu ảnh hưởng trực tiếp từ điều kiện môi trường và xã hội xung quanh.

Nghiên cứu cho thấy các yếu tố như giáo dục, điều kiện nhà ở, mức độ an toàn của khu dân cư, khả năng tiếp cận chăm sóc y tế, không khí sạch và kết nối xã hội hiện nhận được ít sự chú ý hơn, dù ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy chúng ảnh hưởng đến khả năng bảo vệ sức khỏe não bộ. Theo nhóm nghiên cứu, nếu quá tập trung vào hành vi cá nhân, các chương trình phòng ngừa có thể đặt trách nhiệm lên mỗi người trong việc đưa ra những lựa chọn lành mạnh nhưng chưa giải quyết đầy đủ những điều kiện cần thiết để họ có thể thực hiện các lựa chọn đó.

Giáo sư Blossom Stephan, chuyên gia về sa sút trí tuệ tại Viện enAble thuộc Đại học Curtin và là đồng tác giả nghiên cứu, cho rằng phòng ngừa sa sút trí tuệ cần được tiếp cận rộng hơn ở cấp độ dân số. Theo bà, bước tiếp theo là chuyển những bằng chứng khoa học thành hành động. Các biện pháp phòng ngừa cần tiếp tục hỗ trợ người dân đưa ra lựa chọn có lợi cho sức khỏe, đồng thời cải thiện giáo dục, môi trường khu dân cư, khả năng tiếp cận chăm sóc y tế và những điều kiện xã hội khác có ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ trong suốt cuộc đời.

Giáo sư Tanya Buchanan, Giám đốc điều hành tổ chức quốc gia của Australia chuyên về sa sút trí tuệ Dementia Australia, cho rằng giảm nguy cơ sa sút trí tuệ là trách nhiệm chung và người dân cần có khả năng tiếp cận những dịch vụ cũng như sự hỗ trợ cần thiết để bảo vệ sức khỏe não bộ. Bên cạnh các biện pháp ở cấp độ cá nhân, theo bà, cần có chính sách và hành động từ chính phủ cũng như các tổ chức nhằm tạo điều kiện thuận lợi hơn để mọi người giảm nguy cơ mắc bệnh.

Vấn đề này ngày càng được quan tâm trong bối cảnh số người mắc sa sút trí tuệ tiếp tục tăng. Theo Đại học Curtin, hiện có khoảng 57 triệu người trên thế giới sống chung với sa sút trí tuệ và con số này được dự báo có thể lên tới 139 triệu người vào năm 2050. Riêng tại Australia, khoảng 446.500 người đang sống chung với sa sút trí tuệ. Con số này được dự báo vượt 1 triệu người vào năm 2065. Sa sút trí tuệ hiện là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại Australia.

Một nghiên cứu quan trọng được công bố năm 2024 từng xác định 14 yếu tố nguy cơ sa sút trí tuệ có khả năng điều chỉnh, trong đó có huyết áp cao, tiểu đường, cholesterol cao, thiếu vận động thể chất, hút thuốc và suy giảm thính lực. Nghiên cứu này cho rằng việc tác động vào nhiều yếu tố, trong đó một số cần được kiểm soát từ tuổi trung niên, có khả năng góp phần phòng ngừa khoảng 45% số trường hợp sa sút trí tuệ. ■

Phát hiện bất ngờ về khả năng tư duy khoa học của trẻ lớp 2

Việc ghi nhận cách trẻ lập luận, kể cả khi kiến thức cụ thể chưa chính xác, có thể tạo nền tảng để bổ sung kiến thức khoa hoc và phát triển khả năng suy luận sâu hơn cho trẻ em.

Trẻ em ngay từ lớp 2 đã có khả năng đưa ra những lập luận mang cấu trúc tương tự tư duy khoa học nếu được đặt câu hỏi phù hợp, trong đó việc hỏi một hiện tượng xảy ra "như thế nào," thay vì chỉ hỏi "tại sao," có thể giúp trẻ phát triển khả năng phân tích nguyên nhân và tư duy phản biện.

Đây là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Viện Khoa hoc Weizmann của Israel về cách trẻ em lý giải các hiện tượng sinh học.

Theo phóng viên TTXVN tại Tel Aviv, nghiên cứu cho thấy dù chưa có đầy đủ kiến thức chuyên môn, nhiều trẻ nhỏ đã có khả năng xây dựng chuỗi lập luận gồm nguyên nhân, quá trình và kết quả-nền tảng quan trọng của phương pháp tư duy khoa học. Nhóm nghiên cứu đã phỏng vấn hơn 50 học sinh từ lớp 2 đến lớp 6. Trong phần đầu, các em được yêu cầu tự giải thích một hiện tượng sinh học; sau đó được đánh giá nhiều cách giải thích khác nhau đối với những hiện tượng khác.

Kết quả cho thấy 68% số trẻ đưa ra được cách giải thích theo cơ chế, tức không chỉ mô tả hiện tượng mà còn cố gắng xác định quá trình tạo ra hiện tượng đó. Đáng chú ý, khả năng này xuất hiện ngay ở học sinh lớp 2.

Ví dụ, khi được hỏi về cách cá nóc phồng cơ thể, một số trẻ đưa ra lý giải rằng mỗi khi tim cá đập nhanh, nó hút vào rất nhiều không khí. Mặc dù giải thích này không chính xác về mặt sinh học, nhưng các nhà nghiên cứu nhận thấy cấu trúc tư duy của trẻ đã thể hiện rõ chuỗi nguyên nhân-quá trình-kết quả.

Ngược lại, một số trẻ chỉ mô tả rằng cá nóc "trở nên tròn", hoặc giải thích theo mục đích rằng cá phồng lên để trông giống một con vật khổng lồ và khiến kẻ săn mồi tránh xa. Những câu trả lời này có thể mô tả kết quả hoặc mục đích của hiện tượng nhưng chưa giải thích cơ chế khiến hiện tượng xảy ra. Khi được lựa chọn giữa nhiều cách giải thích, trẻ em cũng thường ưu tiên những phương án trình bày rõ cơ chế. Các em đánh giá câu trả lời dựa trên hai yếu tố gồm mức độ chính xác và khả năng giải thích. Đặc biệt, nhiều trẻ có thể nhận ra một câu trả lời chưa thực sự giải thích được hiện tượng vì "chỉ nói điều gì xảy ra mà không nói nó xảy ra như thế nào".

Theo Giáo sư Michal Haskel-Ittah, trưởng nhóm nghiên cứu, phát hiện này có ý nghĩa đối với phương pháp giáo dục khoa học. Hệ thống giáo dục truyền thống thường tập trung đánh giá học sinh dựa trên việc câu trả lời đúng hay sai, trong khi ít chú ý tới cấu trúc lập luận và quá trình trẻ đi đến câu trả lời. Các nhà nghiên cứu cho rằng nếu chỉ khen trẻ khi đưa ra đáp án đúng, trẻ có thể hình thành xu hướng lặp lại kiến thức đã ghi nhớ. Ngược lại, việc ghi nhận cả cách trẻ lập luận, kể cả khi kiến thức cụ thể chưa chính xác, có thể tạo nền tảng để bổ sung kiến thức khoa học và phát triển khả năng suy luận sâu hơn. Một biện pháp đơn giản được nhóm nghiên cứu đề xuất là thay đổi cách đặt câu hỏi. Khi được hỏi một hiện tượng xảy ra "như thế nào," trẻ có xu hướng tìm kiếm quá trình và cơ chế nhiều hơn so với câu hỏi "tại sao" câu hỏi gợi mở tiếp theo như "nhưng điều đó diễn ra như thế nào?" cũng giúp nhiều trẻ phát triển câu trả lời ban đầu thành một chuỗi lập luận hoàn chỉnh hơn.

Theo nhóm nghiên cứu, mục tiêu của phương pháp này không chỉ là đào tạo những nhà khoa học tương lai mà còn góp phần hình thành khả năng suy luận, đánh giá bằng chứng và tư duy phản biện cho trẻ em-những kỹ năng cần thiết đối với mọi công dân khi trưởng thành. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2229 * Tuesday, November 10, 2026

Ba loại thuốc bổ uống khi bụng đói giúp tăng hấp thu

Sắt, kẽm và axit folic được các chuyên gia dinh dưỡng khuyên nên bổ sung lúc đói và cách nhau ra để tăng khả năng hấp thu dưỡng chất.

Sắt: Thiếu sắt là tình trạng phổ biến trên toàn thế giới, đặc biệt ở phụ nữ và người thường xuyên vận động cường độ cao. Chuyên gia dinh dưỡng Tina Sergi khuyến cáo cần chú ý cách uống viên bổ sung để cơ thể hấp thu sắt hiệu quả.

Nhiều loại thực phẩm và đồ uống như ngũ cốc nguyên hạt, đậu, các loại hạt, sữa và chế phẩm từ sữa, cà phê, trà có thể làm giảm khả năng hấp thu sắt. Một nghiên cứu đăng trên tạp chí American Journal of Hematology của nhóm tác giả Von Siebenthal và cộng sự ghi nhận khả năng hấp thu giảm 54% khi uống viên sắt cùng cà phê và giảm 66% khi dùng cùng bữa sáng có cà phê.

Tuy nhiên, uống sắt lúc bụng đói có thể gây buồn nôn hoặc đau bụng. Nghiên cứu trên cũng cho thấy uống viên sắt cùng một ly nước cam giúp lượng sắt hấp thu tăng gấp bốn lần, có thể nhờ vitamin C. Nếu khó uống sắt khi bụng đói, bạn có thể dùng cùng thực phẩm giàu vitamin C như cam, kiwi hoặc dâu tây để hỗ trợ hấp thu.

Kẽm: Kẽm giúp duy trì hoạt động của hệ miễn dịch và hỗ trợ làm lành vết thương. Tuy nhiên, một số thực phẩm có thể làm giảm khả năng hấp thu khoáng chất này. Chuyên gia dinh dưỡng Ana Reisdorf cho biết phytate có trong các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt có thể liên kết với kẽm, khiến cơ thể hấp thu ít hơn.

Một nghiên cứu quy mô nhỏ ghi nhận nam giới uống kẽm khi bụng đói trong hai tuần có nồng độ kẽm trong máu cao hơn 18% so với nhóm uống cùng bữa sáng. Tuy nhiên, nhóm uống kẽm cùng thức ăn lại có quá trình chuyển hóa axit béo thiết yếu tăng lên. Điều này cho thấy dù lượng kẽm hấp thu có thể thấp hơn, việc uống cùng thức ăn vẫn có thể mang lại một số lợi ích.

Nếu bổ sung cả kẽm và sắt, bạn nên uống cách nhau. Khi dùng đồng thời lúc bụng đói, viên sắt chứa từ 25 mg trở lên có thể làm giảm khả năng hấp thu kẽm.

Axit folic: Folate (vitamin B9) cần thiết với mọi người, đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ đang mang thai hoặc có khả năng mang thai. Bổ sung đủ folate trong thai kỳ giúp ngăn ngừa dị tật ống thần kinh ở thai nhi.

Folate có trong nhiều loại thực phẩm. Từ cuối những năm 1990, Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA) yêu cầu các nhà sản xuất bổ sung axit folic vào những sản phẩm ngũ cốc tinh chế như ngũ cốc ăn sáng, bánh mì, bột mì, mì ống và gạo.

Axit folic dạng viên có thể được hấp thu gần như hoàn toàn khi uống lúc bụng đói, trong khi tỷ lệ hấp thu giảm còn khoảng 85% nếu dùng cùng thức ăn. Tuy nhiên, với các chế phẩm vitamin tổng hợp hoặc vitamin dành cho phụ nữ mang thai gây buồn nôn khi uống lúc bụng đói, chênh lệch này có thể không đáng kể so với cảm giác khó chịu. Ngoài việc dùng thực phẩm bổ sung, có thể tăng cường folate qua các thực phẩm như ngũ cốc, bánh mì được bổ sung axit folic, rau lá xanh, đậu Hà Lan và các loại đậu. ■

Cách ăn hạt chia giúp bổ sung protein cho cơ thể

Hạt chia ngâm nở có thể trộn vào sữa chua, yến mạch hoặc ăn kèm hạnh nhân, hạt óc chó, hạt bí để bổ sung protein thực vật và chất xơ.

Hạt chia cung cấp protein thực vật, chất xơ, chất béo omega-3 và một số khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Dưới đây là những cách kết hợp thực phẩm giúp tăng lượng protein cho bữa ăn.

Làm bánh từ hạt chia

Theo Very Well Health, trộn hạt chia với nước, để khoảng 15 phút cho hạt nở và tạo độ kết dính. Thêm bột mì nguyên cám, một ít dầu ô liu và muối, trộn đều rồi cán mỏng thành miếng. Nướng trong 20-30 phút đến khi bánh khô giòn. Bạn có thể thêm hạt bí, mè hoặc hạt lanh để tăng hương vị và bổ sung thêm dưỡng chất. Bánh quy hạt chia là lựa chọn ăn nhẹ tiện lợi, cung cấp protein thực vật và chất xơ.

Ngâm hạt chia với sữa

Ngâm hạt chia trong sữa tươi không đường khoảng 15-30 phút để hạt hút nước, tạo thành hỗn hợp sánh mềm. Sữa bổ sung protein chất lượng cao, canxi và vitamin B12, trong khi hạt chia cung cấp thêm chất xơ và chất béo có lợi. Bạn chuẩn bị món này cho bữa sáng hoặc bữa phụ, kết hợp với chuối hay các loại quả tươi để tăng lượng vitamin và khoáng chất.

Thêm hạt chia vào sữa chua

Trộn hạt chia với sữa chua không đường, để cho hạt nở rồi ăn cùng trái cây tươi. Sữa chua cung cấp protein và canxi, còn hạt chia góp phần tăng lượng chất xơ, giúp bữa phụ đa dạng dinh dưỡng. Sữa chua chứa lợi khuẩn có thể hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột và cải thiện tiêu hóa, theo Eating Well.

Ăn cùng các loại hạt khác

Ngâm hạt chia trong nước khoảng 15 phút cho nở mềm. Trộn hạt chia với sữa chua không đường, sau đó rắc hạnh nhân, hạt óc chó hoặc hạt bí rang không muối đã nghiền nhỏ lên trên. Cách ăn này kết hợp protein thực vật, chất xơ và chất béo không bão hòa từ các loại hạt, phù hợp làm bữa phụ.

Kết hợp hạt chia với yến mạch

Thêm hạt chia vào yến mạch nấu chín cùng sữa hoặc trộn với yến mạch và sữa tươi, để trong tủ lạnh qua đêm. Yến mạch cung cấp carbohydrate, chất xơ và một lượng protein thực vật, bổ sung năng lượng cho cơ thể.

Thêm hạt chia vào sinh tố

Xay chuối, sữa tươi không đường hoặc sữa đậu nành cùng một thìa hạt chia để tạo thành món sinh tố giàu dinh dưỡng. Sữa cung cấp phần lớn protein, còn hạt chia bổ sung chất xơ, omega-3 và một lượng protein thực vật. ■

Món ăn buổi trưa giàu protein tốt cho người sau tuổi 60

Sau tuổi 60, một bữa trưa đủ chất không chỉ giúp no bụng mà còn góp phần duy trì sức cơ, khả năng vận động nhờ protein.

Protein từ cá, trứng, thịt nạc, đậu phụ và các loại đậu đóng vai trò quan trọng.

Điều đáng lưu ý là người lớn tuổi không nhất thiết phải ăn thật nhiều thịt, mà cần lựa chọn nguồn đạm phù hợp, kết hợp rau xanh, tinh bột và chất béo lành mạnh.

Càng lớn tuổi, cơ thể càng có nguy cơ mất khối cơ và sức mạnh cơ. Tình trạng này có thể khiến người cao tuổi đi lại khó khăn, dễ mệt mỏi, giảm khả năng tự chăm sóc bản thân và tăng nguy cơ té ngã.

Vì vậy, cung cấp đủ protein thông qua những bữa ăn hằng ngày là một trong các yếu tố cần thiết để duy trì sức khỏe cơ bắp.

Hướng dẫn thực hành về dinh dưỡng và bù nước ở người cao tuổi của Hiệp hội Dinh dưỡng lâm sàng và chuyển hóa châu Âu (ESPEN) khuyến nghị người lớn tuổi nên được cung cấp ít nhất khoảng 1g protein/kg cân nặng/ngày, sau đó điều chỉnh theo tình trạng dinh dưỡng, mức độ vận động và bệnh lý.

Với người cao tuổi khỏe mạnh, một số nhóm chuyên môn đề xuất mức 1 - 1,2g/kg/ngày. Đây là mức tham khảo, không phải chỉ tiêu áp dụng giống nhau cho mọi người.

Một lựa chọn phù hợp với bữa cơm gia đình là cá hấp hoặc cá kho nhạt, đậu phụ sốt cà chua, rau luộc và cơm. Cá cung cấp protein, đồng thời một số loại cá còn có axit béo omega-3.

Đậu phụ bổ sung đạm thực vật, còn rau xanh cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất. Cơm giúp cung cấp năng lượng để cơ thể hoạt động, tránh tình trạng chỉ tập trung vào thịt cá mà bỏ qua các nhóm thực phẩm khác.

Nếu không ăn cá, người cao tuổi có thể thay bằng thịt gà bỏ da, thịt nạc lợn hoặc trứng. Các loại đậu cũng là lựa chọn đáng cân nhắc, nhất là khi muốn đa dạng nguồn đạm. Người ăn ít hoặc nhanh no có thể chia lượng thức ăn thành các bữa nhỏ hơn, thay vì cố ăn một bữa thật lớn.

Cách chế biến cũng quan trọng không kém việc chọn thực phẩm. Hấp, luộc, nấu canh hoặc kho với lượng muối vừa phải thường phù hợp hơn các món chiên ngập dầu, quá mặn hay nhiều nước sốt.

Với người có tăng huyết áp, nên hạn chế nước mắm, muối và các loại gia vị chứa nhiều natri. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2229 * Tuesday, November 10, 2026

Dấu hiệu trầm cảm nhiều người bỏ qua và cách điều trị hiệu quả

Nhiều người cho rằng trầm cảm chỉ là buồn chán hoặc áp lực trong cuộc sống nên dễ bỏ qua những dấu hiệu ban đầu. Thực tế, phát hiện sớm và điều trị kịp thời có thể giúp người bệnh phục hồi, hạn chế nguy cơ tái phát và những hậu quả đáng tiếc.

Trầm cảm không chỉ là cảm giác "buồn vu vơ" hay sự yếu đuối về mặt tinh thần, mà là một bệnh lý y khoa thực thụ liên quan đến tổn thương sinh học tại brain/não bộ. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 5,7% người trưởng thành đang sống chung với căn bệnh này.

1. Trầm cảm là gì?

Trong cuộc sống, ai cũng từng trải qua những giai đoạn buồn bã, căng thẳng hoặc thất vọng. Tuy nhiên, những cảm xúc này thường chỉ kéo dài trong thời gian ngắn và dần cải thiện khi hoàn cảnh thay đổi.

Trầm cảm lại khác. Đây là tình trạng khí sắc giảm kéo dài ít nhất hai tuần, kèm theo mất hứng thú với các hoạt động từng yêu thích, giảm năng lượng và nhiều thay đổi về cảm xúc, suy nghĩ cũng như thể chất.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 5,7% người trưởng thành trên thế giới đang sống chung với trầm cảm, trong đó nữ giới mắc bệnh nhiều hơn nam giới. Đây là bệnh lý cần được chẩn đoán và điều trị như các bệnh mạn tính khác, không phải dấu hiệu của sự yếu đuối hay thiếu ý chí.

1.1 Những dấu hiệu trầm cảm không nên bỏ qua

Ba biểu hiện điển hình của trầm cảm là tâm trạng buồn bã hoặc trống rỗng kéo dài, mất hứng thú với cuộc sống và luôn cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng.

Bên cạnh đó, người bệnh còn có thể bị mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều, ăn uống thất thường dẫn đến thay đổi cân nặng, khó tập trung, giảm trí nhớ, chậm chạp hoặc bồn chồn, thường xuyên tự trách bản thân, cảm thấy vô dụng và trong những trường hợp nặng có thể xuất hiện ý nghĩ tự làm hại bản thân hoặc tự sát.

Triệu chứng trầm cảm không giống nhau ở mọi người. Người cao tuổi thường than phiền đau nhức cơ thể, mệt mỏi hoặc chán ăn hơn là nói về cảm xúc. Nam giới có thể dễ cáu gắt, lạm dụng rượu bia hoặc lao đầu vào công việc, trong khi thanh thiếu niên thường thu mình, giảm kết quả học tập hoặc thay đổi hành vi. Vì vậy, không phải ai mắc trầm cảm cũng có biểu hiện buồn bã rõ rệt.

1.2 Vì sao nhiều người mắc trầm cảm?

Trầm cảm thường không xuất phát từ một nguyên nhân duy nhất mà là sự kết hợp của nhiều yếu tố.

Yếu tố sinh học như di truyền hoặc rối loạn hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh trong não có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Ngoài ra, những người có tính cách cầu toàn, thường xuyên tự chỉ trích bản thân hoặc từng trải qua sang chấn tâm lý cũng dễ bị trầm cảm hơn.

Bên cạnh đó, các biến cố trong cuộc sống như mất người thân, đổ vỡ hôn nhân, áp lực công việc, khó khăn tài chính hay cô đơn kéo dài đều có thể là yếu tố khởi phát bệnh.

Một số bệnh mạn tính như đái tháo đường, tim mạch, đau mạn tính, rối loạn tuyến giáp, giai đoạn sau sinh hoặc lạm dụng rượu, chất kích thích cũng liên quan đến nguy cơ trầm cảm. Điều này cho thấy ngay cả những người có cuộc sống ổn định vẫn có thể mắc bệnh nếu nhiều yếu tố nguy cơ cùng xuất hiện.

2. Điều trị trầm cảm như thế nào?

Trầm cảm là bệnh có thể điều trị hiệu quả nếu được phát hiện sớm. Sau khi thăm khám và đánh giá triệu chứng, bác sĩ sẽ xây dựng phác đồ phù hợp với từng người bệnh.

Với trường hợp nhẹ, tâm lý trị liệu thường là lựa chọn ưu tiên. Các phương pháp như liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT) giúp người bệnh nhận diện suy nghĩ tiêu cực, thay đổi cách nhìn nhận vấn đề và từng bước khôi phục những hoạt động tích cực trong cuộc sống.

Ở người bệnh mức độ vừa và nặng, bác sĩ có thể kết hợp tâm lý trị liệu với thuốc chống trầm cảm để nâng cao hiệu quả điều trị. Quá trình hồi phục thường cần thời gian và sự kiên trì, vì vậy người bệnh không nên nóng vội hoặc tự ý thay đổi phác đồ.

Thuốc chống trầm cảm thường cần từ 2-6 tuần mới phát huy tác dụng rõ rệt. Người bệnh không nên tự ý ngừng thuốc khi thấy triệu chứng cải thiện vì có thể làm tăng nguy cơ tái phát. Thuốc chống trầm cảm không gây nghiện, tuy nhiên nếu dừng đột ngột có thể xuất hiện hội chứng ngừng thuốc với các biểu hiện như chóng mặt, mất ngủ, lo âu hoặc buồn nôn. Do đó, việc giảm liều hay ngừng thuốc cần thực hiện theo hướng dẫn của bác sĩ.

2.1 Người bệnh và người thân cần làm gì?

Bên cạnh điều trị, người mắc trầm cảm nên duy trì lối sống lành mạnh bằng cách ngủ nghỉ điều độ, ăn uống đầy đủ, vận động phù hợp và giữ liên lạc với gia đình, bạn bè để tránh cảm giác cô lập. Đồng thời, nên hạn chế rượu bia, chất kích thích và tránh đưa ra những quyết định quan trọng khi các triệu chứng chưa ổn định.

Gia đình và bạn bè cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình hồi phục. Thay vì khuyên người bệnh "hãy nghĩ tích cực" hoặc "đừng buồn nữa", hãy lắng nghe, động viên và chủ động hỗ trợ bằng những hành động cụ thể như đưa người bệnh đi khám hoặc đồng hành trong sinh hoạt hằng ngày. Nếu nhận thấy người bệnh có ý nghĩ hoặc hành vi tự làm hại bản thân, cần nhanh chóng đưa đến cơ sở y tế để được hỗ trợ kịp thời.

2.2 Khi nào cần đi khám?

Nếu tình trạng buồn bã, mất hứng thú hoặc mệt mỏi kéo dài từ hai tuần trở lên, đồng thời ảnh hưởng đến công việc, học tập, giấc ngủ hoặc các mối quan hệ, người bệnh nên đến cơ sở chuyên khoa để được thăm khám. Việc điều trị sớm không chỉ giúp cải thiện triệu chứng mà còn giảm nguy cơ tái phát và những biến chứng nghiêm trọng, trong đó có hành vi tự sát. ■

Vì sao trào ngược dạ dày gây khó thở?

Khi trào ngược dạ dày thực quản xảy ra, dịch axit có thể kích thích đường thở, gây ho, khò khè hoặc khó thở.

Triệu chứng phổ biến của trào ngược dạ dày thực quản gồm tức ngực, ợ nóng hoặc nóng rát cổ họng. Nếu dịch axit trào ngược lên thực quản và vùng họng, nó có thể kích thích đường hô hấp, gây ra một số triệu chứng như khó thở, ho.

Người bệnh trào ngược dạ dày thực quản bị khó thở nên dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ

Kích thích thần kinh: Theo Verywell Health, dịch dạ dày trào ngược lên thực quản có thể kích thích dây thần kinh phế vị, gây phản xạ co thắt phế quản. Dây thần kinh này chạy từ thân não qua cổ, ngực đến ổ bụng và chi phối nhiều cơ quan như tim, phổi, hệ tiêu hóa. Khi bị kích thích, cơ trơn đường thở có thể co lại, gây khó thở.

Viêm phổi: Nếu dịch dạ dày lọt vào đường hô hấp do hít sặc, có thể gây kích ứng, tổn thương và viêm đường thở. Dịch trào ngược chứa axit và enzyme tiêu hóa có thể làm tổn thương mô phổi khi đi vào đường hô hấp dưới. Trong trường hợp hít phải lượng dịch đáng kể, người bệnh có nguy cơ viêm phổi hít và một số biến chứng như áp xe phổi.

Kích ứng đường hô hấp trên: Dịch dạ dày trào ngược lên họng có thể kích thích niêm mạc, gây ho khan dai dẳng, thường rõ hơn về đêm hoặc sau khi ăn. Người bệnh cũng có thể cảm thấy vướng hoặc có đờm ở họng, khó nuốt và khàn giọng do dây thanh quản bị kích ứng, phù nề.

Triệu chứng hen suyễn: Trào ngược dạ dày thực quản có thể khiến triệu chứng hen suyễn trở nặng. Dịch axit trào ngược lên thực quản có thể kích thích niêm mạc và kích hoạt phản xạ thần kinh, khiến đường thở co thắt và gây khó thở.

Theo WebMD, trào ngược kéo dài có thể liên quan đến một số triệu chứng hô hấp như ho mạn tính, cảm giác tức ngực và thở khò khè. Người bệnh cũng có thể bị khàn giọng, kích ứng cổ họng, khó nuốt, khó ngủ hoặc hôi miệng. Trào ngược kéo dài có thể liên quan đến một số vấn đề ở đường hô hấp, đặc biệt khi dịch dạ dày lọt vào đường thở.

Để kiểm soát trào ngược, người bệnh nên trao đổi với bác sĩ về thuốc đang sử dụng, duy trì cân nặng phù hợp và bỏ thuốc lá. Người bệnh nên hạn chế thực phẩm, đồ uống dễ gây trào ngược như món nhiều chất béo, chiên rán, cay và caffeine. Nên ăn bữa nhỏ, tránh ăn trong ba giờ trước khi ngủ và nằm nghiêng trái. ■

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