The Vietnamese Business Daily
Thương mại VIETNAM

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

Section B
Điện Ảnh
NĂM THỨ 46
2231
November 24, 2026

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 11.27 - 12.03 2026



TẠP HÓA / BÁCH HÓA



"Wang" Seasoned Seaweed (Laver) 王牌调味海苔(紫菜)
Rong Biển Tẩm Gia Vị



"Hup Seng" Cream Crackers 合成奶油饼干
Bánh Quy



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



"Cholimex" Hot Chili Sauce 辣椒酱
Tương Ớt



"Kjeldsens" Mini Butter Cookies 迷你黄油曲奇
Bánh Quy Bơ



"Nongshim" Korean Shrimp Cracker 韩式虾片
Bánh Snack Tôm

RAU CỦ QUẢ



新鲜雪里红
Fresh Sherlihon
Cải Bẹ Xanh



新鲜绿椰菜
Fresh Green Cabbage
Bắp Cải



紅葡萄
Grape-Red Globe
Nho Đỏ



小加拉蘋果
Fresh Small Gala Apple
Táo Gala Nhỏ

THỊT



新鲜猪排骨
Fresh Pork Rib Whole
Sườn Heo Bẹ



急凍牛仔骨
Frozen Beef Short Ribs
Sườn Bò Đại Hàn



急凍山豬肉
Frozen Wild Hog Meat
Thịt Heo Rừng



急凍鵪鶉
Frozen Quail (6pcs)
Chim Cúc

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN



新鮮原條三文魚
Fresh Salmon Whole
Cá Hồi Tươi Nguyên Con



藍蟹
Live Blue Crab
Cua Xanh Sống



斑点鳟鱼
Fz Speckled Trout
Cá Hồi Đốm



有頭蝦(30-40)
Fz White Jumbo Head on Shrimp (30-40)
Tôm Có Đầu (30-40)

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





Thương mại VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

ĐIỆN ẢNH

Những bộ phim Trung Quốc ra mắt vào tháng 11/2026

Màn ảnh Hoa Ngữ bước sang tháng 11/2026 với sức nóng từ hàng loạt dự án trọng điểm lần lượt chính thức ra mắt khán giả, quy tụ những tên tuổi đình lưu cùng dàn sao thực lực như Vương Hạc Đệ, Thành Nghị, Tỉnh Bách Nhiên, Lý Thấm hay Ngu Thư Hân. Sự đa dạng về thể loại từ phá án hình sự, tiên hiệp hài hước, trọng sinh báo thù cho đến các thiên sử thi lịch sử kịch tính hứa hẹn sẽ mang tới một bữa tiệc điện ảnh đa sắc màu cho người xem.

Giám Định



Được chuyển thể từ tiểu thuyết mạng nổi tiếng Sổ Tay Nhà Giám Định DNA của tác giả Tiểu Giám Định Sĩ Đại Bảo, Giám Định là bộ phim truyền hình Trung Quốc thuộc thể loại tâm lý xã hội đầy thú vị. Bộ phim theo chân Hứa Tử Kỳ (Trương Tuệ Văn), một cô gái vừa tốt nghiệp ngành y chính thức bước chân vào Trung tâm Giám định huyết thống Tín Nặc với tư cách là giám định viên tập sự. Tại môi trường mới, cô làm việc dưới sự dẫn dắt khắt khe, nghiêm túc của trưởng khoa Mạc Ly (Nhạc Lệ Na) và cùng sát cánh bên người đồng nghiệp nhiệt huyết Chu Tân Thần (Hà Bằng). Bộ phim đưa tới các vụ án độc lập, kéo nhóm nhân vật chính vào hành trình tiếp nhận vô số ca xét nghiệm ADN xác định quan hệ thân nhân phức tạp và éo le.

Đằng sau những mẫu máu vô hồn và các chỉ số xét nghiệm chính xác của y học là hàng loạt bí mật riêng tư bị chôn giấu, từ những cuộc tranh chấp tài sản nảy lửa, sự phản bội cay đắng cho đến các bi kịch gia đình đẩy con người vào thế đường cùng. Mang đến thông điệp "Khoa học có thể giám định được huyết thống, nhưng không thể đo lường được lòng người", bộ phim đặt bộ ba nhân vật chính trước những ranh giới đạo đức vô cùng mập mờ. Đứng trước sự thật nghiệt ngã từ kết quả ADN, ba con người với ba góc nhìn khác nhau buộc phải học cách vượt qua rào cản cảm xúc để trưởng thành. Hành trình ấy không chỉ giúp họ bóc tách chiều sâu phức tạp của nhân tính mà còn là nỗ lực tìm kiếm sự cân bằng giữa việc tuân thủ công lý khoa học và bảo vệ tình người trước những góc tối xã hội.

Cá Muối Phi Thăng

Được chuyển thể từ tiểu thuyết tiên hiệp nổi tiếng cùng tên của tác giả Trọng Quan Ám Độ, Cá Muối Phi Thăng là dự án truyền hình với sự tham gia của Vương Hạc Đệ và Lý Thấm. Ở kiếp trước, Tống Tiềm Cơ (Vương Hạc Đệ) nửa đời đầu nếm mật nằm gai để bước vào tiên đạo, nửa đời sau dốc hết sức lực tu luyện thành đại năng nhằm bảo vệ nhân tộc.



Thế nhưng đến lúc nhắm mắt ngã xuống, anh mới bàng hoàng nhận ra mình chưa từng là nhân vật chính, mà thực chất chỉ làm nền cho một "Chúa cứu thế" do trời định. Được trao cơ hội sống lại từ đầu, Tiềm Cơ hoàn toàn mất đi chí hướng tu tiên khốn khổ năm xưa. Anh quyết định triệt để chọn lối sống "cá muối", tức nằm yên, ngủ nướng, phơi nắng và mặc kệ mọi sự đời.

Thế nhưng, hành trình muốn sống thảnh thơi của Tiềm Cơ lại liên tục bị thiên đạo ép buộc khi dù chỉ muốn ẩn mình làm một ngọn cỏ nhỏ, những cơ duyên lớn, dàn cố nhân cùng chính vị "Chúa cứu thế" năm xưa lại không để anh yên. Họ liên tục vướng bận và gắn kết với cuộc đời của Tiềm Cơ. Đi ngược hoàn toàn với motif tiên hiệp truyền thống, bộ phim mang đến những tình huống hài hước khi nam chính vừa cố gắng lười biếng, vừa vô tình bị kéo vào các biến cố lớn. Quá trình này làm đảo lộn cuộc sống bình yên của Tiềm Cơ nhưng cũng dần mở ra những câu chuyện dở khóc dở cười mà đầy chiều sâu về định mệnh và sự lựa chọn của mỗi con người.

Lãng Mạn Không Chính Thức



Lãng Mạn Không Chính Thức là bộ phim xuyên không lãng mạn do Thái Văn Tịnh và Trần Tĩnh Khả đóng chính. Ở tuổi 30, Tang Như (Thái Văn Tịnh) gặp nhiều bế tắc khi vừa mất một công việc mà mình dành tâm huyết, vừa phát hiện hôn phu Chu Đình Trạo (Trần Tĩnh Khả) lừa dối mình. Sau một tai nạn giao thông, cô bất ngờ xuyên không trở về thời sinh viên năm 2016. Gặp lại Chu Đình Trạo tuổi 20, lúc này là một hotboy trường luật ngạo mạn, Tang Như quyết định dùng sự từng trải của tuổi 30 để "trả thù" bằng cách giành hết học bổng và bóc phốt tính cách tự phụ của anh.

Thế nhưng, sự lạnh lùng của Tang Như lại khiến chàng trai trẻ Chu Đình Trạo quyết tâm theo đuổi cô bằng tất cả sự nhiệt tình của tuổi trẻ. Khi vô tình đọc được những trang nhật ký cũ của anh, Tang Như mới bàng hoàng nhận ra những hiểu lầm ở tuổi 30 thực chất bắt nguồn từ một sự hy sinh thầm lặng mà anh đã làm để bảo vệ cô vào chính năm học này. Sự xuất hiện của cô đã làm thay đổi quá khứ, buộc cả hai phải đối mặt với một lựa chọn sửa chữa sai lầm đầy xúc động.

Cốc Vũ



Khai thác đề tài hình sự - điều tra hiếm hoi về ngành thanh tra thuế với câu chuyện trải dài qua nhiều thập kỷ, Cốc Vũ được kỳ vọng là một trong những tác phẩm chính kịch đáng chú ý nhất trong năm 2026. Lấy bối cảnh năm 1994 tại thành phố Xuân Giang, bộ phim mở đầu khi định mệnh đưa đẩy ba con người ở những vị trí xã hội khác nhau gặp gỡ qua một vụ án hóa đơn giả: Âu Dương Húc (Tỉnh Bách Nhiên) - một thanh tra Cục Thuế nghiêm cẩn, Nghiêm Bình An (Tôn Nghệ Châu) - gã cảnh sát hình sự bộc trực, và Chu Hải Dương (Trương Tụng Văn) - anh công nhân xưởng in đang đau đớn trên hành trình tìm kiếm người vợ mất tích. Nhiều lần kề vai sát cánh phá giải vô số vụ án gian lận thuế phức tạp, ba người họ từng kết thành những người anh em vào sinh ra tử, đứng chung một chiến tuyến công lý.

Tuy nhiên, sự chuyển mình khắc nghiệt của thời đại cùng những lựa chọn cá nhân nghiệt ngã đã đẩy số phận của cả ba rẽ sang những quỹ đạo hoàn toàn trái ngược. Nhiều năm sau, chiến dịch thanh tra mật mang mã hiệu "Cốc Vũ" được phát động, một lần nữa buộc số phận của họ phải giao nhau nhưng ở hai đầu chiến tuyến. Âu Dương Húc lúc này phải đối mặt với bài toán giữa tình nghĩa và pháp luật khi trực tiếp điều tra đường dây lừa đảo hoàn thuế xuất khẩu khổng lồ do chính người anh em năm xưa Chu Hải Dương cầm đầu, cùng lực lượng bảo kê ngầm chống lưng phía sau. Bắt đầu từ những tờ hóa đơn tưởng chừng nhỏ bé, bộ phim từng bước bóc trần lòng tham cùng bi kịch tha hóa của lòng người, để rồi khép lại bằng một đại án quy mô lớn,

ĐIỆN ẢNH

quét sạch những góc khuất tham nhũng và trả lại sự trong sạch cho xã hội.

Vân Sơ Lệnh



Vân Sơ Lệnh là dự án cổ trang gia đấu, trọng sinh báo thù vô cùng kịch tính do Ngu Thư Hân và Trương Vân Long đóng chính. Cốt truyện xoay quanh bi kịch và hành trình trỗi dậy đầy máu và nước mắt của Vân Sơ (Ngu Thư Hân). Kiếp trước, nàng vốn là tiểu thư cành vàng lá ngọc nhưng vì tình yêu mà chấp nhận hạ mình gả cho một kẻ hàn môn. Nàng dốc hết tâm huyết, bày mưu tính kế giúp phu quân thăng tiến, che mưa chắn gió cho gia tộc nhà chồng. Thế nhưng, trái ngọt nàng nhận lại là sự phản bội tàn khốc: bị chính người chồng mình hết lòng yêu thương đầu độc, và đau đớn hơn cả là phải chứng kiến toàn bộ gia tộc bị tàn sát, tế sống trong oan ức.

Được ban cho cơ hội trọng sinh sống lại, Vân Sơ thề sẽ tự tay viết lại vận mệnh, dứt bỏ hoàn toàn sự mềm yếu xưa cũ. Nàng không chọn cách trả thù ồn ào mà khôn khéo ẩn mình dưới vỏ bọc nhu thuận, "lấy sự dịu dàng làm lưỡi dao, lấy sự lạnh lùng làm tấm khiên" để từng bước phá hủy thế lực của kẻ thù từ bên trong. Trong hành trình đầy chông gai và cạm bẫy ấy, nàng tình cờ gặp gỡ Sở Dực , một nhân vật quyền lực mang trong mình những trọng trách nặng nề. Từ mối quan hệ thăm dò, lợi dụng lẫn nhau ban đầu, cả hai dần trở thành những người đồng minh tâm giao, cùng nhau khuấy đảo triều cục tăm tối để đòi lại công lý cho gia tộc và tìm kiếm sự tự do giữa chốn hoàng cung.

Thập Vạn Cuồng Hoa Nhập Mộng Lai



Thập Vạn Cuồng Hoa Nhập Mộng Lai là bộ phim tiên hiệp chuyển thể từ tiểu thuyết của tác giả Fresh Quả Quả, có sự tham gia của Lý Hoành Nghị và Tôn Trân Ny. Nhân vật Kỳ Phượng Ấn (Lý Hoành Nghị) sinh ra từ những oán niệm qua hàng vạn năm, có vẻ ngoài rất đẹp nhưng tính cách lại tàn ác và quái đản. Hắn sống cô độc và xem việc phá hoại các môn phái tu tiên như một trò chơi giải trí.

Mọi chuyện thay đổi khi Áp Mao (Tôn Trân Ny) - nữ gián điệp Ma tộc tiếp cận hắn để cướp lấy chiếc xương sườn thứ mười hai chứa sức mạnh hủy diệt thế giới. Cô dùng nhiều chiêu trò từ quyến rũ đến giả vờ đáng thương để làm lay động trái tim hắn. Kỳ Phượng Ấn biết rõ âm mưu này nhưng vì quá cô đơn nên vẫn chấp nhận để cô lừa dối mình.

Bộ phim đưa tới cao trào khi Thần giới lập mưu tiêu diệt Kỳ Phượng Ấn; vào khoảnh khắc Áp Mao đâm dao lấy xương sườn, nụ cười của hắn đã khiến cô hối hận. Cô quyết định hy sinh tu vi của mình để nhảy vào lò luyện đan cùng hắn, tạo nên trận chiến vô cùng hoành tráng.

Hôm Nay Có Mưa Rào Có Nắng



Hôm Nay Có Mưa Rào Có Nắng là bộ phim học đường nhẹ nhàng do Đồng Tư Thành và Dương Siêu Việt đóng chính. Trịnh Vũ (Đồng Tư Thành) là một sinh viên kiến trúc giỏi giang nhưng luôn sống gò bó theo kỳ vọng của người cha nghiêm khắc. Trong khi đó, Trần Nghiễn Chu (Dương Siêu Việt) lại là cô gái nổi loạn, nhuộm tóc rực rỡ để che giấu nỗi buồn bị cha mẹ bỏ rơi. Cuộc gặp gỡ tại một cuộc thi đã khiến họ trở thành "đối thủ" vì tính cách hoàn toàn đối lập.

Định mệnh buộc hai người phải cùng tham gia một dự án cải tạo thư viện cũ ở vùng quê trong mùa hè. Tại đây, Trịnh Vũ nhìn thấy Nghiễn Chu bật khóc dưới cơn mưa vì không thể gọi điện cho mẹ ngày sinh nhật, còn Nghiễn Chu lại xem được những bức vẽ u uất che giấu áp lực của Trịnh Vũ.

Sự thấu hiểu giúp họ dần trở thành chỗ dựa tinh thần cho nhau. Khi về lại thành phố, sự cấm đoán từ gia đình ép Trịnh Vũ phải du học, nhưng cuộc chia tay dưới cơn mưa bất chợt ở sân bay đã giúp Trịnh Vũ dũng cảm tự quyết định cuộc đời và tình yêu của mình.

Gửi Bạch Nguyệt Quang Của Tôi Nơi Chợ Rau

Được chuyển thể từ tiểu thuyết đình đám đứng thứ 8 trên bảng xếp hạng Douban Read của tác giả tài năng, bộ phim về đề tài lập nghiệp và chữa lành này quy tụ bộ đôi Trương Tịnh Nghi và Trần Tĩnh Khả. Tác phẩm mở đầu tại một thị trấn nghèo Đông Bắc rợp tuyết trắng, theo chân Nhậm Đông Tuyết (Trương Tịnh Nghi) - cô gái được biệt danh "tiểu báo tử" trường nghề, phải nhặt ve chai và bán rau để bươn chải qua ngày. Cuộc đời Đông Tuyết hoàn toàn chuyển hướng khi cô gặp Trình Hạ (Trần Tĩnh Khả) - một học bá xuất thân từ gia đình cán bộ cao cấp, người trở thành "bạch nguyệt quang" lý tưởng trong lòng cô.

Nhằm thoát khỏi số phận nghèo khó và đuổi kịp người mình yêu, Đông Tuyết bước vào hành trình 14 năm nỗ lực phi thường: từ thị trấn nhỏ tiến về phương Nam, tự thi nâng cấp học vấn, rèn luyện ở các công trường và bươn chải đến tận châu Phi giữa muôn vàn hiểm nguy bạo động lẫn sự chèn ép nơi làm việc để vươn lên thành Tổng giám đốc một công ty xây dựng lớn.

Tuy nhiên, mối quan hệ giữa họ không dừng lại ở câu chuyện ngôn tình màu hồng mà còn xoáy sâu vào thực tế xã hội khắc nghiệt và tâm lý phức tạp của con người. Khi Đông Tuyết đạt được địa vị và mua được nhà riêng, cô lại khẳng định cô không thực sự yêu anh, mà chỉ đang khao khát cuộc sống tốt đẹp mà anh đại diện. Lúc này, Trình Hạ bắt đầu tình cảm đầy giằng xé từ để theo đuổi lại Đông Tuyết, mang đến thông điệp sâu sắc của bộ phim rằng "Yêu không phải là ngước nhìn ánh trăng, mà là trở thành mặt trời của chính mình".

Lưỡng Kinh Thập Ngũ Nhật



Được chuyển thể từ tiểu thuyết lịch sử đình đám của tác giả Mã Bá Dung, Lưỡng Kinh Thập Ngũ Nhật mở ra vào năm Minh Hồng Hi thứ nhất, khi Hoàng đế Nhân Tông có ý định dời đô về Nam Kinh và lệnh cho Thái tử Chu Chiêm Cơ (Thành Nghị) xuôi nam tuần tra. Thế nhưng, bi kịch ập đến ngay khi Thái tử vừa đặt chân tới Nam Kinh và lọt vào ổ phục kích trong một vụ nổ tàu chiến kinh hoàng. May mắn thoát chết nhờ được tiểu bộ khoái Ngô Định Duyên (Lâm Canh Tân) cứu giúp, Chu Chiêm Cơ chưa kịp định thần thì lại nhận được mật báo khẩn cấp về việc hoàng đế lâm trọng bệnh.

Để đề phòng thế lực tà ác cướp ngôi, Thái tử buộc phải tìm mọi cách vượt chặng đường hơn 2200 dặm để trở về Bắc Kinh trong vòng đúng mười lăm ngày. Thế đơn lực cô, anh bắt buộc phải dựa vào sự giúp đỡ của Ngô Định Duyên - gã con trai tổng bộ đầu Nam Kinh vốn thấy tiền sáng mắt nhưng cực kỳ thông thạo giang hồ.

Dọc theo tuyến Đại Vận Hà hướng về phía Bắc, nhóm người dần kết nạp thêm những mảnh ghép tài năng mang tâm tư riêng: tiểu lại Vu Khiêm (Ngô

ĐIỆN ẢNH

Hạnh Kiện) với lòng trung quân ái quốc cùng nữ y sư thần bí Tô Kinh Khê (Khương Bội Dao). Bốn con người với bốn xuất thân khác nhau đã phải đối mặt với muôn vàn huyết trận do tổ chức dân gian Liên Xã cùng sự truy sát của phản tặc giăng ra dọc đường. Từ nguy cơ thủy lao ngạt thở ở Dương Châu, cuộc đấu tranh với làn sóng bãi công tại đê Hoài An cho đến những màn đấu trí căng thẳng với kẻ chủ mưu ẩn mình ở Tế Nam hay sự phản bội của chỉ huy sứ Sơn Đông, họ đã vượt qua hàng loạt cạm bẫy nhờ ý chí kiên định và sự sát cánh đồng lòng.

Sau đó, Chu Chiêm Cơ đã hóa nguy thành an, kịp thời lao ngựa về đến Bắc Kinh đúng ngày thứ mười lăm để dẹp loạn thời cuộc, hoàn tất màn lột xác ngoạn mục từ một vị thái tử bị cô lập thành nhà chính trị sắc bén.

Mi Vân

Tôn Lệ nói rõ về tin đồn ly hôn Đặng Siêu sau 16 năm cưới

Chia sẻ mới đây của Tôn Lệ về thông tin liên quan hôn nhân Đặng Siêu nhận sự quan tâm từ khán giả.

Tôn Lệ và Đặng Siêu là một trong những cặp vợ chồng được ngưỡng mộ của làng giải trí Hoa ngữ sau nhiều năm chung sống hạnh phúc. Tuy nhiên, những tin đồn thất thiệt về hôn nhân của cả hai từng khiến con gái Tiểu Hoa lo lắng đến mức không dám trực tiếp hỏi bố mẹ.



Theo China Times, Tôn Lệ chia sẻ câu chuyện này trong một chương trình truyền hình. Nữ diễn viên tiết lộ con gái từng rơi vào trạng thái bất an khi bị bạn học liên tục hỏi liệu bố mẹ có ly hôn hay không. Sự việc khiến Tôn Lệ nhận ra những lời đồn trên mạng xã hội không chỉ ảnh hưởng đến người nổi tiếng mà còn có thể tác động đến cuộc sống của các thành viên trong gia đình, đặc biệt là trẻ nhỏ.

Tôn Lệ và Đặng Siêu kết hôn nhiều năm, có hai con là con trai Đẳng Đẳng và con gái Tiểu Hoa. Cặp đôi thường xuyên chia sẻ những khoảnh khắc đời thường, cho thấy cuộc sống gia đình gần gũi, ấm áp. Dù vậy, những tin đồn về chuyện tình cảm của hai nghệ sĩ vẫn thỉnh thoảng xuất hiện trên mạng xã hội.

Đáng chú ý, Tôn Lệ cho biết cô vốn không có thói quen thường xuyên sử dụng mạng xã hội. Nữ diễn viên thẳng thắn thừa nhận bản thân đã chủ động tránh tiếp xúc với những thông tin tiêu cực vì chưa thể hoàn toàn đọc chúng mà không bị ảnh hưởng. Cô lựa chọn không theo dõi những nội dung như vậy để giữ tâm lý ổn định.

Thế nhưng, những tin đồn mà Tôn Lệ cố gắng tránh xa lại vô tình xuất hiện trong cuộc sống của con gái. Theo chia sẻ của nữ diễn viên, những lời bàn tán về cuộc hôn nhân của cô và Đặng Siêu dường như được một số phụ huynh nhắc đến, sau đó truyền đến trường học thông qua các học sinh.

Tiểu Hoa (con gái Tôn Lệ) vì thế liên tục bị bạn học hỏi về khả năng bố mẹ ly hôn. Những câu hỏi này khiến cô bé lo lắng, nhưng vì sợ hãi, em không dám trực tiếp tìm bố mẹ để xác nhận sự thật. Thay vào đó, Tiểu Hoa giữ những băn khoăn trong lòng, khiến tâm trạng dần trở nên bất ổn.

Chỉ đến khi giáo viên nhận thấy Tiểu Hoa có biểu hiện buồn bã, đang chất chứa tâm sự và chủ động liên hệ với Tôn Lệ, nữ diễn viên mới biết chuyện. Sau khi nắm được nguyên nhân khiến con gái lo lắng, cô lập tức tìm cách giải thích để giúp em cảm thấy an tâm hơn. Thay vì né tránh chủ đề nhạy cảm, Tôn Lệ chọn cách trò chuyện thẳng thắn với con khi cả gia đình có mặt đông đủ. Cô lấy điện thoại, cho Tiểu Hoa xem những thông tin không đúng sự thật đang lan truyền trên mạng, đồng thời hỏi con có phải vì đọc những nội dung này mà buồn bã hay không.

Nữ diễn viên cũng hướng con gái nhìn vào cuộc sống thực tế của gia đình. Cô giải thích rằng cả 4 thành viên vẫn cùng nhau ăn cơm, bố mẹ đều đặn ở nhà và thường xuyên đi du lịch cùng nhau. Qua đó, Tôn Lệ muốn con hiểu rằng những lời đồn trên mạng chưa chắc phản ánh sự thật, thay vì để những câu nói của người khác khiến bản thân suy nghĩ tiêu cực.

Sau khi nghe mẹ giải thích, Tiểu Hoa dần bình tĩnh trở lại và tự đặt câu hỏi: "Đúng vậy, họ cũng đâu có sống trong nhà mình, sao họ biết chuyện gia đình mình được?". Câu nói cho thấy cô bé bắt đầu nhận ra sự khác biệt giữa những lời truyền miệng và những gì bản thân trực tiếp chứng kiến.

Tôn Lệ cũng hứa với con gái rằng nếu sau này tiếp tục nhìn thấy những thông tin tương tự, em có thể trực tiếp hỏi bố mẹ. Cô khẳng định sẽ thành thật trả lời, không cố tình che giấu con. Theo chia sẻ của nữ diễn viên, sau sự việc này, Tiểu Hoa đã có thể bình tĩnh hơn khi gặp những tin đồn tương tự. Câu chuyện của gia đình Tôn Lệ - Đặng Siêu cũng cho thấy những lời đồn thất thiệt trên mạng có thể gây ra tác động ngoài dự kiến, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của việc trò chuyện cởi mở giữa cha mẹ và con cái.

Minh Huy

Hoắc Kiến Hoa: 'Tôi mãi mới thoát vai vua Càn Long'

Tài tử Hoa ngữ Hoắc Kiến Hoa nói mất hơn nửa năm mới thoát khỏi bóng nhân vật Càn Long trong phim "Như Ý truyện".

Trên Ettoday diễn viên 47 tuổi cho biết áp lực lớn nhất trong sự nghiệp là khi quay tác phẩm bối cảnh nhà Thanh Như Ý truyện (phát sóng năm 2018).

Tác phẩm ghi hình ở phim trường cổ trang tại Trung Quốc trong một năm, giai đoạn đó các diễn viên chính đều không được rời khỏi nơi quay, cũng không thể ra ngoài ăn. Kết thúc ngày làm việc, Hoắc Kiến Hoa chỉ ở trong phòng luyện đài từ.

Khi đóng máy, trở về nhà, Hoắc Kiến Hoa vẫn nghĩ anh là hoàng đế. "Tôi nhập tâm suốt một năm, quay xong nhưng tâm trí vẫn ở trong cung, cách nói năng cũng giống như nhân vật. Lúc ăn cơm, tôi còn ngồi nghiêm chỉnh, cao giọng ra lệnh, nói năng bằng văn phong thời Thanh", tài tử cho biết. Sau khoảng nửa năm, Kiến Hoa mới dần thoát khỏi nhân vật.



Tài tử tiết lộ bạn đời, Lâm Tâm Như, không dám xem Như Ý truyện lúc phim mới ra mắt, vì nhân vật Càn Long được mô tả đam mê sắc dục, thượng cẳng chân hạ cẳng tay với các phi tần.

Trong Như Ý truyện, Hoắc Kiến Hoa diễn Càn Long ở ba giai đoạn thanh niên, trung niên và khi về già, với sự chuyển biến lớn về tính cách. Càng về cuối, nhân vật càng thể hiện tính cách nóng nảy, ích kỷ, bạc tình bạc nghĩa với các phi tần.

Tác phẩm do Uông Tuấn đạo diễn, quy tụ dàn diễn viên thực lực như Châu Tấn, Đổng Khiết, Tân Chỉ Lôi, Lý Thuần, Ô Quân Mai.

Hoắc Kiến Hoa hoạt động ở làng phim 24 năm, nổi tiếng với nhiều phim truyền hình như Chuyện tình biển xanh, Thiên hạ đệ nhất, Tiên kiếm kỳ hiệp truyện 3, Khuynh thế hoàng phi (đóng cùng Lâm Tâm Như), Hoa Thiên Cốt. Anh và Lâm Tâm Như làm bạn 10 năm trước khi thành người yêu. Họ kết hôn năm 2016, con gái lên 9 tuổi.

Sau khi có con, Kiến Hoa hạn chế công việc, dành thời gian bầu bạn con gái. Khi bé cứng cáp, anh mới trở lại phim trường.

Những năm gần đây, tài tử đóng Câu chuyện hoa hồng, Tại sao anh ấy vẫn độc thân. Năm nay, Kiến Hoa ghi hình Miracles of the ER, phát trên Netflix.

Như Anh

Thương mại VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

Khán giả thương cảm cho Mông Tại Thạch si tình trong Thượng Công Chúa

Xuất hiện giữa chặng phim Thượng Công Chúa, Mông Tại Thạch do Đường Hiểu Thiên thủ vai bất ngờ chiếm được cảm tình của khán giả bằng tình yêu cố chấp, khí chất võ tướng đầy hoang dã và lòng trung thành dành cho Mộ Vãn Dao.

Nam diễn viên Đường Hiểu Thiên từng mang đến nhân vật nam phụ vạn người mê là Đoan Vương của phim Còn Ra Thể Thống Gì Nữa?. Nay, anh trở lại với một vai diễn còn gây tiếng vang hơn nữa: Mông Tại Thạch trong Thượng Công Chúa.

Xuất hiện từ tập 20, nhân vật này nhanh chóng trở thành tâm điểm thảo luận nhờ vẻ ngoài phong trần, bản lĩnh trận mạc và tình cảm mãnh liệt dành cho Mộ Vãn Dao (Mạnh Tử Nghĩa thủ vai).

Trái ngược với chàng thư sinh Ngôn Thượng (Lý Quân Nhuệ thủ vai) đầy lý trí và sự thấu hiểu, Mông Tại Thạch trưởng thành giữa đao kiếm, vừa ích kỷ cũng vừa đáng thương. Hắn quen dùng hành động, cho nên ăn nói không được khéo léo. Sự khác biệt ấy tạo nên hai hình mẫu nam nhân với sức hấp dẫn riêng: một người giỏi mưu lược, một người giỏi hành động.

Ở Mông Tại Thạch, tình yêu cho Mộ Vãn Dao cũng mang dáng dấp của một cuộc chiến. Hắn đủ kiêu hãnh để đối đầu với kẻ thù, nhưng lại chẳng thể thắng nổi trái tim đã hướng về người khác của Mộ Vãn Dao.



Điều khiến Mông Tại Thạch được khán giả theo dõi Thượng Công Chú yêu mến nằm ở sự tỉnh táo ẩn sau vẻ ngoài ngang tàng. Hắn hiểu Mộ Vãn Dao có những tính toán riêng, chủ yếu lợi dụng mình, nhưng vị tướng quân ấy vẫn lựa chọn đồng hành cùng nàng.

Sự si tình ấy càng trở nên đặc biệt khi đặt cạnh thân phận của Mông Tại Thạch. Là người nắm giữ binh quyền, hắn có khả năng tự quyết định vận mệnh và sở hữu sức mạnh, một cơ ngơi khiến người khác phải dè chừng. Thế nhưng, trước Mộ Vãn Dao, bản thân hắn vẫn thua sạch ván cờ.

Dẫu yêu đến cố chấp, Mông Tại Thạch vẫn có giới hạn của một người cầm quân. Trong tình huống tại bãi săn, khi nhận ra công chúa cần được giúp đỡ, hắn đắn đo xem nếu mình can thiệp vào thì sẽ được gì và mất gì. Chi tiết này cho thấy nhân vật không hoàn toàn đánh mất lý trí vì tình yêu. Phía sau người đàn ông sẵn sàng chết vì Mộ Vãn Dao vẫn là một tướng lĩnh hiểu rõ trách nhiệm với những sinh mạng được giao phó. "Ta thích Mộ Vãn Dao thật, nhưng đâu đến mức phải liều mạng vì nàng. Nói thẳng nhé, ta cũng sợ bị các ngươi qua cầu rút ván".

Nhưng ngay khi Ngôn Thượng nói: "Ngài nói xem, phần thưởng mà Thái tử hứa cho Mộ Hiển Khánh, có bao gồm cả Trung Trấn của ngài không?", câu nói ấy liền đụng vào vảy ngược của Mông tướng quân, so với tính mạng bản thân, hắn tiếc mạng của tướng lĩnh dưới trướng hắn hơn.

Tuy nhiên, sự chân thành không đồng nghĩa với việc mọi hành động của hắn đều đúng. Mông Tại Thạch từng khẳng định không bận tâm chuyện Mộ Vãn Dao đã sảy thai và không thể sinh con. Nhưng chính hắn lại công khai bí mật ấy trước yến tiệc, đẩy người phụ nữ mình yêu vào tình thế tổn thương, bị đàm tiếu.

Khi nàng chất vấn: "Ngài vạch trần chuyện riêng tư của ta ở tiệc Thiên Thu, chẳng phải muốn ta bị người đời phỉ nhổ tới chết sao?" Hắn liền đáp: "Với tích cách của nàng, ta đâu nghĩ nàng lại bận tâm chuyện đó". Theo suy nghĩ của Mông Tại Thạch, hắn cho rằng sẽ chẳng ai muốn cưới nàng nếu biết, để bản thân dễ bề mang nàng về Bắc Tĩnh.

Đây là bản chất con người Mông Tại Thạch. Hắn yêu nhưng không tôn trọng, bản chất của đàn ông gia trưởng thời kỳ phong kiến. "Lần này đến Thịnh An, mọi chuyện ta làm, đều xuất phát từ lòng ái mộ cô. Ở Bắc Tĩnh, ưng ý cô nương nào thì cứ bắt lên lưng ngựa rồi đưa đi, đó là chuyện quá đỗi hiển nhiên, dù ban đầu không muốn, mấy ngày sau cũng sẽ chịu thôi".

Một đời si tình, phút cuối cũng được làm lang quân của nàng

Nếu tình yêu của Mông Tại Thạch từng được định nghĩa bằng sự chờ đợi đơn phương, thì những diễn biến cuối cùng trong cuộc đời hắn ở Thượng Công Chúa lại mang đến một kết cục dịu dàng hơn. Ở thời khắc sinh tử, Mộ Vãn Dao đã rơi nước mắt vì hắn, thực lòng muốn cứu hắn và tự nguyện cùng trở về Bắc Tĩnh với hắn. Với người đàn ông từng chấp nhận bị lợi dụng chỉ để được ở cạnh nàng, chừng ấy chân tình có lẽ đã đủ để bù đắp những tháng ngày nàng lạnh lùng, dứt khoát quay lưng.

Bất kỳ ai cũng có thể nhìn ra sự si tình của Mông Tại Thạch. Chính Ngôn Thượng còn nói: "Dù ta đưa ra điều kiện gì, người cũng sẽ giúp thôi."

Nếu lần trước hắn chỉ tới cướp dâu, thì lần này nàng đã thực sự trở thành tân nương của hắn. Người từng nắm binh quyền, quen chinh phục bằng sức mạnh, cuối cùng lại mãn nguyện vì khoảnh khắc ngắn ngủi như vậy. "Năm xưa, ta không nên để nàng rời Bắc Tĩnh. Nếu biết trước, ta đã nhốt nàng lại, trói chặt nàng. Đêm nay đáng lẽ là đêm động phòng của chúng ta. Chúng ta vào lều cưới rồi mà, Mộ Vãn Dao, nàng là nữ nhân của ta rồi. Không ngờ có ngày nàng cũng khóc vì ta".

Cái chết khi chắn tên cho Mộ Vãn Dao là lựa chọn sau cùng của người đàn ông từng yêu sai cách, nhưng chưa bao giờ ngừng mong nàng được bình an. Khi trao lại lang phù, thứ có thể điều động được ba quân Bắc Tĩnh, hắn cũng gửi gắm cho nàng thứ quyền lực từng gắn liền với thân phận và niềm kiêu hãnh của mình. Hắn nói: "Cầm lấy, thứ nàng thích đấy".

Hắn cũng đã tính mọi đường lui bảo vệ nàng chu toàn, quyết không ở rể Thịnh An. Con sói đầu đàn ấy sao cam chịu bị vây hãm và nhốt lại? "Bọn họ đã nhận lệnh của ta rồi, dẫu đêm nay ra sao, cũng sẽ bảo vệ nàng, đi thẳng về phía Bắc. Chẳng phải nàng luôn khao khát tự do sao? Ai mà chẳng muốn… thứ đó quý hơn vàng, nặng hơn cả sinh mạng. Đi đi, tự do ở ngay phía trước".

Mông Tại Thạch không có được một cuộc đời bên Mộ Vãn Dao, nhưng cũng chẳng ra đi với hai bàn tay trắng. Hắn đã nhìn thấy nước mắt nàng dành cho mình, chỉ cần một câu "ta đưa ngươi về Bắc Tĩnh" là đủ rồi. Mông Tại Thạch đã mãn nguyện rồi, nhưng người xem còn mong hắn được hạnh phúc nhiều hơn thế.

Khán giả Thượng Công Chúa không khỏi so sánh giữa Mông Tại Thạch và Ngôn Thượng

Trong phim Thượng Công Chúa, nếu Ngôn Thượng đại diện cho sức mạnh của học thức và khả năng xoay chuyển thế cục bằng ngôn từ cùng trí tuệ, Mông Tại Thạch đại diện cho sức mạnh của võ nghệ, binh quyền cùng bản năng bảo vệ được tôi luyện trên chiến trường. Chính sự tương phản ấy khiến một bộ phận khán giả dành nhiều thiện cảm cho Mông Tại Thạch, thậm chí đặt câu hỏi liệu tài thao lược của Ngôn Thượng có đủ để bảo vệ người mình yêu trước mọi hiểm nguy?

Tuy nhiên, đây không phải cuộc cạnh tranh để xác định ai xứng đáng hơn. Ngôn Thượng và Mông Tại Thạch đại diện cho hai cách yêu, hai hệ giá trị và hai lựa chọn khác nhau. Những người đàn ông đi qua đời Mộ Vãn Dao đều có tấm lòng riêng, có xuất thân khác nhau, do đó đưa ra những lựa chọn khác biệt. Và họ đều không yêu nàng một cách mù quáng đến mức vứt bỏ mọi lý trí - bản thân Mộ Vãn Dao cũng nhận ra điều này.

Khi Mông Tại Thạch hy sinh và trao lại cho Mộ Vãn Dao binh lực, nhiều khán giả theo dõi Thượng Công Chúa cho rằng hắn "trên cơ" Ngôn Thượng. Chỉ có hắn mới đủ bản lĩnh để cho nàng những gì nàng cần: quyền lực, sự tự do, và cả mạng sống. Ít nhất, vị tướng quân này giúp nàng không còn lo sợ ở Thịnh An nữa, bởi ai cũng phải dè chừng đội quân mà Mông Tại Thạch để lại.

Mặc cho những thiếu sót trong tính cách nhân vật, khoảnh khắc hắn hy sinh đã để lại hình ảnh một võ tướng không ngần ngại bảo vệ người mình yêu đến

ĐIỆN ẢNH

hơi thở cuối cùng. Chính sự dang dở ấy khiến Mông Tại Thạch trở thành một trong những nhân vật gây tiếc nuối của Thượng Công Chúa.

Mi Vân

Đường Yên đón tin vui lớn, chính thức đảm nhận chức vụ mới

Sau những dấu ấn trên màn ảnh, Đường Yên tiếp tục ghi nhận bước tiến đáng chú ý khi được bầu giữ chức vụ mới trong lĩnh vực văn hóa nghệ thuật.

Truyền thông Trung Quốc đồng loạt đưa tin nữ diễn viên Đường Yên chính thức được bầu làm Phó chủ tịch Liên hiệp Văn học Nghệ thuật khu Phố Đông, Thượng Hải. Thông tin nhanh chóng thu hút sự chú ý bởi đây là dấu mốc mới trong sự nghiệp của ngôi sao từng ghi dấu qua nhiều bộ phim truyền hình Hoa ngữ ăn khách.

Theo The Paper, Đại hội đại biểu lần thứ hai của Liên hiệp Văn học Nghệ thuật khu Phố Đông đã diễn ra tại Thượng Hải. Trong cuộc họp đầu tiên của Ban chấp hành khóa II, các đại biểu tiến hành bầu bộ máy lãnh đạo mới. Nghệ sĩ thanh nhạc Thạch Ỷ Khiết, Giám đốc Nhà hát Opera Thượng Hải, được bầu giữ chức Chủ tịch, trong khi Đường Yên là một trong những Phó chủ tịch được tín nhiệm.



Đáng chú ý, Đường Yên hiện là diễn viên hạng hai theo hệ thống chức danh nghề nghiệp nghệ thuật chuyên nghiệp của Trung Quốc, công tác tại Tập đoàn Điện ảnh Thượng Hải. Việc đảm nhận chức vụ mới cho thấy hoạt động của nữ diễn viên không còn giới hạn trong lĩnh vực biểu diễn mà còn mở rộng sang các công việc liên quan đến phát triển văn hóa nghệ thuật tại địa phương.

Sau khi thông tin được công bố, phòng làm việc của Đường Yên cũng lên tiếng trên mạng xã hội, bày tỏ tinh thần tiếp tục nghiêm túc sáng tạo và thực hiện trách nhiệm của người hoạt động văn hóa nghệ thuật. Động thái này nhận được sự quan tâm của người hâm mộ, đặc biệt trong bối cảnh nữ diễn viên đang có những bước chuyển đáng chú ý về định hướng sự nghiệp.

Sinh năm 1983 tại Thượng Hải, Đường Yên tốt nghiệp Học viện Hý kịch Trung ương Trung Quốc. Cô bắt đầu được đông đảo khán giả biết đến qua những vai diễn trong các tác phẩm truyền hình nổi tiếng, từng bước xây dựng vị trí trong nhóm nữ diễn viên có sức ảnh hưởng của màn ảnh Hoa ngữ.

Một trong những dấu mốc đáng nhớ của Đường Yên là vai Tử Huyên trong Tiên Kiếm Kỳ Hiệp Truyện 3. Nhân vật có chuyện tình nhiều bi kịch giúp nữ diễn viên gây ấn tượng với khán giả yêu thích dòng phim cổ trang, đồng thời đưa tên tuổi cô đến gần hơn với công chúng.

Sau đó, Đường Yên tiếp tục ghi dấu qua Hạ Gia Tam Thiên Kim, Kim Ngọc Lương Duyên và Bên Nhau Trọn Đời. Đặc biệt, vai Triệu Mặc Sênh trong Bên Nhau Trọn Đời giúp cô trở thành gương mặt quen thuộc với khán giả yêu thích phim ngôn tình chuyển thể.

Đường Yên cũng từng tạo sức hút lớn khi đảm nhận vai Lý Vị Ương trong Cẩm Tú Vị Ương. Với sự nghiệp kéo dài nhiều năm, nữ diễn viên sở hữu lượng người hâm mộ ổn định và thường xuyên được nhắc đến trong các cuộc thảo luận về những mỹ nhân nổi bật của truyền hình Trung Quốc.

Tuy nhiên, bước chuyển đáng chú ý nhất trong những năm gần đây của Đường Yên phải kể đến bộ phim Phồn Hoa do đạo diễn Vương Gia Vệ thực hiện. Trong tác phẩm lấy bối cảnh Thượng Hải, cô hóa thân thành Uông Minh Châu, người phụ nữ mạnh mẽ, quyết đoán và có nhiều chuyển biến tâm lý.

Khác với những hình tượng mỹ nhân ngôn tình quen thuộc, vai diễn trong Phồn Hoa đòi hỏi Đường Yên thể hiện sự trưởng thành về kỹ năng diễn xuất. Màn thể hiện này nhận được nhiều đánh giá tích cực, trở thành một trong những dấu ấn quan trọng giúp cô khẳng định khả năng đảm nhận các nhân vật có chiều sâu hơn.

Đường Yên còn được ghi nhận tại giải Kim Gấu Trúc với danh hiệu Nữ diễn viên chính xuất sắc ở hạng mục phim truyền hình. Thành tích này góp phần củng cố vị trí của cô trong ngành phim ảnh, sau nhiều năm gắn bó với các dự án truyền hình thương mại.

Trong năm 2026, ngoài công việc diễn xuất, Đường Yên cũng tham gia nhiều hoạt động văn hóa, giao lưu nghệ thuật. Cô xuất hiện tại những sự kiện điện ảnh nhằm tri ân các thế hệ nghệ sĩ đi trước, tham gia hoạt động văn hóa tại Quý Châu và chia sẻ tại diễn đàn văn hóa do Giải Phóng Nhật Báo tổ chức.

Việc được bầu làm Phó chủ tịch Liên hiệp Văn học Nghệ thuật khu Phố Đông vì thế mang ý nghĩa đáng chú ý đối với hành trình nghề nghiệp của Đường Yên. Đây là vai trò thuộc một tổ chức văn học nghệ thuật cấp địa phương, không phải chức vụ quản lý nhà nước hay vị trí điều hành toàn ngành điện ảnh Trung Quốc.

Từ một ngôi sao quen thuộc của dòng phim thần tượng đến diễn viên được ghi nhận về chuyên môn, Đường Yên tiếp tục mở rộng phạm vi hoạt động của mình. Chức vụ mới đánh dấu thêm một cột mốc trong sự nghiệp của nữ diễn viên ở tuổi 42, đồng thời đặt ra những kỳ vọng về đóng góp của cô đối với đời sống văn hóa nghệ thuật Thượng Hải.

Anh Đào

Angelababy và Văn Vịnh San được mong tái hợp sau 17 năm

Angelababy và Văn Vịnh San được khán giả mong tái hợp sau gần 17 năm xa cách, khép lại tình bạn từng thân thiết.

Angelababy và Văn Vịnh San từng là hai gương mặt nổi bật của giới người mẫu Hong Kong. Cùng sinh năm 1989 và bước chân vào làng giải trí từ khi còn rất trẻ, cả hai nhanh chóng trở thành đôi bạn thân được công chúng chú ý nhờ ngoại hình tương đồng, phong cách thời trang cá tính. Họ thường xuyên xuất hiện cùng nhau trên các tạp chí, tham gia hoạt động quảng cáo và từng được ví như hai chị em song sinh của showbiz xứ Cảng Thơm.

Không chỉ thân thiết trong công việc, Angelababy và Văn Vịnh San còn có khoảng thời gian gắn bó trong cuộc sống thường ngày. Hai người từng cùng sinh hoạt, hỗ trợ nhau trong những ngày đầu theo đuổi nghệ thuật, thậm chí hợp tác xây dựng thương hiệu thời trang riêng mang tên CHOICE. Tình bạn thân thiết khiến cả hai trở thành một trong những cặp chị em được yêu thích của giới giải trí Hong Kong thời điểm đó.

Tuy nhiên, từ khoảng năm 2008-2009, mối quan hệ giữa hai mỹ nhân dần xuất hiện khoảng cách. Khi cùng hoạt động trong lĩnh vực người mẫu và bắt đầu phát triển sự nghiệp diễn xuất, cả hai liên tục bị đặt lên bàn cân so sánh. Một số tin đồn liên quan đến chuyện cạnh tranh công việc, đặc biệt là câu chuyện Angelababy trượt vai trong bộ phim Kiếm Điệp, từng khiến tình bạn của họ trở thành chủ đề bàn tán. Dù vậy, thông tin Văn Vịnh San tiết lộ chuyện thử vai của bạn thân chưa từng được xác thực, vì thế không thể xem đây là nguyên nhân duy nhất dẫn đến sự rạn nứt.

Năm 2013, Angelababy từng thừa nhận cô và Văn Vịnh San có một khoảng thời gian xa cách vì những hiểu lầm liên quan đến công việc và nhiều yếu tố trong cuộc sống. Nữ diễn viên cho biết cả hai từng rất thân thiết, nhưng sau đó mỗi người có con đường riêng. Cô cũng bày tỏ quan điểm rằng trong giới giải trí không có tình bạn hay đối thủ mãi mãi, điều quan trọng là vẫn có thể chân thành đối đãi với nhau.

Đến năm 2016, Văn Vịnh San cũng từng chia sẻ về mối quan hệ với người bạn cũ. Nữ diễn viên cho biết những cách diễn giải quá mức của truyền thông đã tạo ra nhiều hiểu lầm, khiến tình bạn vốn tốt đẹp dần xuất hiện khoảng cách. Dẫu vậy, cô khẳng định vẫn trân trọng quãng thời gian quen

biết Angelababy và luôn dành những lời chúc tốt đẹp cho đối phương. Chia sẻ này phần nào cho thấy câu chuyện giữa hai người không đơn thuần là một cuộc đối đầu như những gì truyền thông từng mô tả.

Một chi tiết khiến khán giả chú ý là món quà Angelababy từng dành tặng Văn Vịnh San vào năm cô 19 tuổi. Trong một cuộc phỏng vấn, khi được hỏi về món quà đáng nhớ nhất, Văn Vịnh San nhắc đến cuốn album ảnh do một người bạn làm tặng. Món quà này được nhắc lại trong những câu chuyện về tình bạn giữa hai mỹ nhân, gợi nhớ quãng thời gian họ từng đồng hành trước khi mỗi người lựa chọn con đường riêng.



Mới đây, sau khi chương trình Hậu Hội Hữu Kỳ tạo được sự chú ý với chủ đề những người bạn từng thân thiết nhưng dần mất liên lạc, Angelababy và Văn Vịnh San trở thành cặp đôi được cư dân mạng đề cử cho mùa tiếp theo. Nhiều khán giả mong muốn hai mỹ nhân có dịp ngồi lại, trò chuyện về những chuyện đã qua và tháo gỡ những hiểu lầm từng khiến họ xa cách.

Hiện tại, phía chương trình chưa công bố đội hình mùa 2, trong khi Angelababy và Văn Vịnh San cũng chưa xác nhận tham gia. Dẫu vậy, sự quan tâm dành cho cặp bạn thân một thời cho thấy công chúng vẫn nhớ đến tình bạn đặc biệt của họ. Sau gần 17 năm, điều khán giả mong chờ có lẽ không phải một màn hòa giải ồn ào, mà đơn giản là cơ hội để hai người gặp lại và nhắc về những năm tháng từng gắn bó.

Mi Vân

Dương Thiến Nghiêu trở lại ấn tượng trong "Cuộc chiến hoa hồng"

Dương Thiến Nghiêu thu hút sự chú ý trong bộ phim khai thác những bí mật và cuộc đấu trí phía sau ánh hào quang showbiz.

Sự trở lại của Dương Thiến Nghiêu (tên cũ Dương Di) trong Cuộc chiến hoa hồng đang trở thành một trong những điểm nhấn đáng chú ý của màn ảnh Hong Kong (Trung Quốc) năm 2026. Không chỉ đánh dấu sự tái xuất trong một dự án truyền hình quy mô của TVB, bộ phim còn mang đến cho nữ diễn viên cơ hội thể hiện một hình tượng nhân vật nhiều lớp tâm lý, đặt giữa ranh giới mong manh của tình bạn, lòng thù hận và khát vọng tìm kiếm sự thật.

Trong phim, Dương Thiến Nghiêu đảm nhận vai Hạ Vô Song, một người phụ nữ từng có tình bạn thân thiết với nữ nghệ sĩ Quan Tử Doanh. Biến cố bất ngờ xảy đến khi Tử Doanh qua đời khiến Vô Song đau đớn, quyết định rời xa giới giải trí.

Bảy năm sau, cô trở lại với một kế hoạch được chuẩn bị kỹ lưỡng. Vô Song tìm cách tái kết nối với nhóm bạn gái cũ, những người từng gắn bó thân thiết nhưng cũng bị bao phủ bởi những nghi vấn liên quan đến cái chết của Tử Doanh.

Đằng sau vẻ ngoài thân thiện là những toan tính nhằm khơi lại các mâu thuẫn, sự nghi kỵ và những bí mật bị chôn giấu suốt nhiều năm. Hành trình của Hạ Vô Song vì thế không đơn thuần là câu chuyện báo thù, mà còn là cuộc đối diện với quá khứ, nơi mỗi nhân vật đều phải trả lời câu hỏi về tình bạn, sự phản bội và trách nhiệm trước những gì đã xảy ra.

Đây cũng là điểm tạo nên sức hấp dẫn cho vai diễn của Dương Thiến Nghiêu. Nhân vật không được xây dựng theo một chiều thiện - ác rõ rệt, mà đòi hỏi diễn viên thể hiện sự giằng xé nội tâm, những chuyển biến cảm xúc và tính toán phía sau mỗi hành động.



Bộ phim do đạo diễn Chung Thụ Giai thực hiện, thuộc dòng phim tâm lý, chính kịch và bí ẩn. Tác phẩm dự kiến gồm 25 tập, khai thác những góc khuất phía sau môi trường giải trí hào nhoáng. Bên cạnh Dương Thiến Nghiêu, Cuộc chiến hoa hồng quy tụ dàn diễn viên quen thuộc với khán giả yêu thích phim truyền hình Hong Kong (Trung Quốc) là Trần Hào, Lâm Hạ Vy, Mã Quốc Minh, Trần Triển Bằng, Diêu Tử Linh, Phó Gia Lợi và Trần Tự Dao.

Tác phẩm đánh dấu lần tái hợp giữa Dương Thiến Nghiêu và Lâm Hạ Vy sau bộ phim Ánh trăng đen (2024). Nếu ở lần hợp tác trước, cả hai đã tạo được sự chú ý với khán giả, thì trong dự án mới, mối quan hệ giữa các nhân vật tiếp tục được đẩy vào những tình huống đối đầu phức tạp hơn.

Sự góp mặt của ba nam diễn viên Trần Hào, Mã Quốc Minh và Trần Triển Bằng cũng là một trong những yếu tố tạo sức hút cho bộ phim. Đây đều là những gương mặt có kinh nghiệm diễn xuất, từng ghi dấu ấn qua nhiều tác phẩm truyền hình của TVB.

Cường độ của các cảnh quay là thử thách không nhỏ. Các diễn viên cho biết có những phân đoạn tranh cãi được thực hiện với cảm xúc rất mạnh, khiến họ gần như kiệt sức sau mỗi lần nhập vai.

Phân đoạn để lại ấn tượng sâu sắc với Dương Thiến Nghiêu là cảnh quay dài khoảng 7 phút, được thực hiện bằng cú máy liên tục ở phần kết phim, cùng những cảnh diễn chung với Trần Tự Dao. Trong thế giới tưởng tượng của nhân vật, hai người không cần quá nhiều lời thoại nhưng cảm xúc vẫn có thể tự nhiên bộc lộ qua ánh mắt và biểu cảm.

Nữ diễn viên cho biết cô và bạn diễn không thể tập dượt quá nhiều trước cảnh quay này, bởi việc chuẩn bị lặp lại có thể làm mất đi sự chân thật của cảm xúc khi diễn. Những chia sẻ này cho thấy áp lực của các cảnh quay không chỉ nằm ở khả năng thể hiện tâm lý nhân vật mà còn ở sự phối hợp chính xác giữa diễn viên và ê-kíp phía sau máy quay.

Vy Anh

Suho (EXO), Park Hee Soon, Ra Mi Ran và Han Ji Eun xác nhận tham gia phim mới

Dự án điện ảnh "Father's Secret" (tựa tạm dịch) vừa công bố dàn diễn viên chính, với sự góp mặt của Suho (EXO), Park Hee Soon, Ra Mi Ran, Han Ji Eun và Park Myung Hoon.

"Father's Secret" là phim hành động kể về Tae Sung, một chàng trai sống cuộc đời bình thường cho đến khi bất ngờ vướng vào một biến cố sau khi phát hiện bí mật mà cha mình giấu kín bấy lâu. Từ đó, anh dần lần theo những sự thật liên quan đến gia đình mình.

Suho sẽ vào vai Tae Sung, còn Park Hee Soon đảm nhận vai người cha Gi Soo - bề ngoài là một người đàn ông bình thường, đứng đầu gia đình, nhưng thực chất che giấu một quá khứ đặc biệt.

Ra Mi Ran hóa thân thành mẹ của Tae Sung là Sun Hee, người vừa bảo vệ gia đình vừa điều hành một cửa hàng nhỏ. Trong khi đó, Han Ji Eun sẽ vào vai Jin Seo, nhân vật giữ vị trí trung tâm trong câu chuyện. Phim cũng có sự xuất hiện đặc biệt của Park Myung Hoon.

Đây là kịch bản phim truyện dài đầu tay của đạo diễn Yun Jero, người sẽ đảm nhận cả vai trò biên kịch lẫn đạo diễn sau thành công với "Beautiful Days".

"Father's Secret" dự kiến bắt đầu ghi hình vào tháng 11 và hiện lên kế hoạch phát hành vào năm sau.

An Chi

REALM
Real Estate Professionals

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


HOLLY NGO
Realtor - Consultant

281-709-7999

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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





Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.
Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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

Nhà khoa học chia sẻ 4 thói quen giúp sống thọ khỏe mạnh

Stacy Andersen, nhà thần kinh học hành vi, Đại học Boston (Mỹ) cho rằng quan trọng không phải sống được bao lâu mà là sống khỏe dù ở độ tuổi nào.

Andersen là đồng giám đốc nghiên cứu "Người sống lâu trăm tuổi ở New England (Mỹ)" nên đã có hơn 20 năm nghiên cứu về thói quen sinh hoạt, ăn uống và những yếu tố liên quan đến tuổi thọ. "Chúng tôi không đặt mục tiêu giúp mọi người sống đến 100 tuổi mà là kéo dài những năm tháng khỏe mạnh", bà nói.

Theo Stacy Andersen, yếu tố di truyền chi phối phần lớn tuổi thọ của những người sống từ 105 tuổi trở lên. Tuy nhiên, để duy trì sức khỏe tốt đến tuổi 80 hoặc 90, lối sống mới là yếu tố then chốt.

Dưới đây là bốn thói quen bà rút ra sau khi nghiên cứu hàng trăm người thọ trên trăm tuổi.

Ăn 5 loại rau quả có màu sắc khác nhau mỗi ngày

Andersen áp dụng chế độ ăn Địa Trung Hải với nhiều rau xanh, trái cây, các loại hạt, đậu và thịt nạc. Bà cố gắng ăn ít nhất 5 loại thực phẩm có màu sắc khác nhau mỗi ngày để đảm bảo đa dạng chất dinh dưỡng. "Bạn sẽ nhận được nhiều loại vitamin và cảm thấy thật tuyệt khi hoàn thành điều đó mỗi ngày", bà chia sẻ.

Theo đánh giá của tạp chí Mỹ US News & World Report đây là mô hình ăn uống lành mạnh nhất thế giới.

Một nghiên cứu năm 2023 cho thấy những người ở tuổi trung niên chuyển từ chế độ ăn không lành mạnh sang chế độ giàu thực phẩm nguyên chất như Địa Trung Hải có thể kéo dài tuổi thọ đến 10 năm.

Duy trì vận động mỗi ngày

"Không cần phải tập luyện cường độ cao", Andersen nói, "nhưng điều quan trọng là duy trì vận động hằng ngày, dù chỉ là đi bộ hay làm vườn".

Bà thường đi bộ cùng chú chó của mình hoặc chạy bộ nhẹ nhàng. Trong nghiên cứu của Andersen, hầu hết người sống trăm tuổi đều có lối sống năng động.



Ảnh minh họa

Nhiều người vẫn tự chăm sóc bản thân ở tuổi 90, lái xe lâu hơn và làm việc muộn hơn so với bạn bè cùng trang lứa.

Một nghiên cứu của Đại học Cambridge năm 2023 phát hiện chỉ cần 11 phút vận động mỗi ngày cũng giúp giảm đáng kể nguy cơ tử vong do các bệnh mãn tính như tim mạch, ung thư.

Ngủ đủ và chất lượng

Andersen ngủ khoảng 8 tiếng mỗi đêm, cho rằng giấc ngủ là "cuộc thanh lọc mạnh mẽ cho não bộ", giúp loại bỏ những protein liên quan đến bệnh Alzheimer.

Theo bà, chất lượng giấc ngủ quan trọng hơn số giờ ngủ. "Điều quan trọng là bạn thức dậy với cảm giác sảng khoái và sẵn sàng bắt đầu ngày mới".

Luôn thử thách trí não với điều mới mẻ

Andersen đang học chèo thuyền, một hoạt động vừa rèn luyện thể chất, vừa kích thích trí não. Bà cho biết, nhiều người sống trăm tuổi bà từng gặp bắt đầu học vẽ, chơi nhạc cụ hoặc học ngoại ngữ khi đã ngoài 80.

"Bất cứ điều gì bạn luôn muốn làm mà còn chần chừ, hãy bắt đầu ngay bây giờ", bà khuyên.

Một nghiên cứu năm 2021 của Đại học Edinburgh phát hiện chỉ sau một tuần học ngoại ngữ chuyên sâu, những người tham gia 18-78 tuổi đều cải thiện khả năng tập trung và chuyển đổi giữa các nhiệm vụ.

"Giải ô chữ thì vui, nhưng không đủ. Chúng ta cần thử thách bản thân nhiều hơn để duy trì sự dẻo dai của não bộ", Andersen kết luận. ■

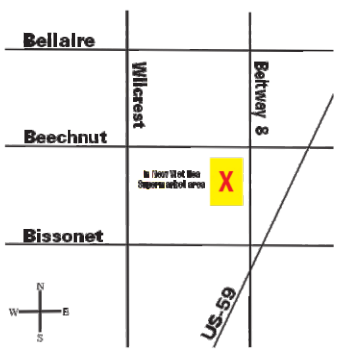


Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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®

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

THIM HING Sandwich

10905 Bellaire Bldvd. & Wilcrest
Houston, TX 77036
(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa
- Thứ Hai - thứ Bảy: **5:00am - 6:00pm**
- Chúa Nhật: **6:00am - 6:00pm**
- Thứ Năm: **Đóng Cửa**

BÁNH MÌ gồm:

* Jambon
* Giò Heo
* Paté
* Gà Ham
* Xíu Mại
* Thịt Nướng
* Gà Xé
* Chả Lụa
* Cá Mòi
* Trứng

Đặc Biệt:

* Mì, Hủ Tiếu Gà
* Mì Vịt Tiềm
* Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho(Cà-Ri)
* Cơm Gà Hải Nam
* Cơm Bì Sườn Chả Trứng
* Bánh Bột Chiên
* Mì Hoành Thánh

THIM HING Kính mời

Thương mại VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Vì sao nhiều người ngại mời khách đến nhà?

Áp lực dọn dẹp, nấu nướng và nhu cầu bảo vệ không gian riêng tư khiến nhiều người chọn gặp bạn bè ở quán xá thay vì mời về nhà.

Nhiều năm trước, khi chưa lập gia đình và có nhiều thời gian, Rehanna, 41 tuổi, ở thành phố Birmingham, Anh thường xuyên tổ chức các bữa tiệc tại gia.

Hiện tại, khi ngôi nhà luôn bày kín đồ chơi trẻ nhỏ và quỹ thời gian eo hẹp, cô chuyển sang hẹn bạn bè tại các nhà hàng bên ngoài.

Xu hướng ngại đón khách tại nhà đang gia tăng ở nhiều quốc gia. Theo số liệu phân tích từ Khảo sát Sử dụng Thời gian tại Mỹ, tỷ lệ người trưởng thành thường xuyên tổ chức tiệc tại nhà cho bạn bè, người thân đã giảm hơn 3 lần, từ 42% vào năm 1975 xuống còn 12% vào năm 2026.

Tương tự tại Anh, một cuộc khảo sát năm 2025 trên 2.000 người trưởng thành cho thấy hơn 40% người tham gia ngại mời khách về nhà vì ngại khâu dọn dẹp sau bữa tiệc.

Áp lực của người làm chủ nhà

Với Simon, 37 tuổi, sống tại Glasgow, Scotland rào cản lớn nhất khi mời khách không nằm ở việc nấu nướng mà là cảm giác chủ nhà bị tách khỏi cuộc vui.

Trong suốt bữa tiệc, anh phải liên tục di chuyển giữa phòng khách và căn bếp để lấy thêm đồ uống, chuẩn bị thức ăn và quan sát nhu cầu của từng vị khách, trong khi bạn bè ngồi trò chuyện ở bàn ăn.

Bà Kamalyn Kaur, nhà trị liệu tâm lý thuộc Hiệp hội Tư vấn và Trị liệu Tâm lý Anh (BACP), nhận định thói quen giao lưu giữa bạn bè và hàng xóm đã thay đổi so với những thập kỷ trước.

Vào những năm 1980, người quen có thể ghé qua nhà nhau uống trà, trò chuyện khoảng 30 phút mà không cần báo trước. Ngày nay, mọi cuộc gặp đều phải lên lịch hẹn. "Việc hẹn trước thể hiện sự tôn trọng thời gian và không gian riêng tư, nhưng đồng thời lấy đi tính tự nhiên của các cuộc gặp gỡ", bà Kaur nói.

Áp lực từ những tiêu chuẩn trên mạng xã hội

Bên cạnh công sức phục vụ, tiêu chuẩn về một "ngôi nhà hoàn hảo" cũng tạo ra rào cản tâm lý. Caz, bà mẹ có 2 con dưới 10 tuổi tại Anh, cho biết mẹ ruột của cô từng chuẩn bị những bữa tiệc gia đình rất cầu kỳ, nhưng đổi lại là sự căng thẳng và cáu gắt với người thân suốt nhiều ngày trước đó.

Hiện tại, ngôi nhà của Caz thường xuyên xáo trộn vì 2 con nhỏ. Dù biết bạn bè không để tâm đến đồ chơi vương vãi trên sàn, cô vẫn e ngại mỗi khi có khách ghé thăm.

Theo chuyên gia tâm lý Kaur, mạng xã hội đã đẩy kỳ vọng về việc tiếp khách lên cao. Những hình ảnh phòng khách bài trí chỉn chu kèm nến thơm, hoa tươi trên mạng khiến nhiều gia chủ cho rằng mình cũng phải chuẩn bị tương đương mới đủ sự chu đáo.

Đầu bếp Therese Lum tại Sydney (Australia) bổ sung rằng các chương trình ẩm thực trên truyền hình cũng tạo ra áp lực vô hình, khiến người nội trợ nghĩ một bữa ăn đãi khách phải bao gồm thực đơn nhiều món chế biến công phu.

Khi cộng hưởng với diện tích căn hộ đô thị nhỏ hẹp, lịch làm việc bận rộn và chi phí nguyên liệu đắt đỏ, việc đón khách dần trở thành một gánh nặng. "Nhiều người bắt đầu nhìn nhận việc tổ chức tiệc tại nhà giống như một nhiệm vụ", bà Lum nói.

Ngôi nhà trở thành nơi trú ẩn riêng tư

Theo nhà báo Mỹ Derek Thompson - người thực hiện nhiều nghiên cứu về xu hướng giao tiếp xã hội, sự thay đổi trong cách nuôi dạy con cái cũng làm thu hẹp thời gian giao lưu của người lớn.

Nếu trước đây trẻ nhỏ tự chơi đùa trong xóm để cha mẹ trò chuyện, thì nay các bậc phụ huynh dành phần lớn thời gian cuối tuần để đưa đón con đi học thêm và tham gia các hoạt động ngoại khóa.

Mặt khác, làn sóng làm việc từ xa sau đại dịch Covid-19 đã định hình lại chức năng của ngôi nhà. Chuyên gia Kaur chỉ ra rằng với những người đã ngồi làm việc tại nhà suốt cả tuần, việc tiếp tục đón khách ở chính không gian đó khiến họ mất đi cảm giác được nghỉ ngơi. Nhiều người xem ngôi nhà là nơi trú ẩn để phục hồi năng lượng sau giờ làm và không muốn không gian này bị xáo trộn.

Ngoài ra, sự phát triển của các nền tảng chiếu phim trực tuyến, mạng xã hội và trò chơi điện tử giúp việc ở nhà một mình trở nên tiện nghi hơn. Con người không còn phụ thuộc vào các buổi tụ tập tại gia để giải tỏa sự buồn chán như trước.

Tuy nhiên, bà Kaur lưu ý việc gặp gỡ ở quán cà phê hay nhà hàng khó thay thế hoàn toàn sự gắn kết khi bước vào không gian sống thực tế của một người bạn. "Khi ngại mở cửa đón người khác vào nhà, chúng ta cũng dần thu hẹp việc bộc lộ bản thân, từ đó ảnh hưởng đến chiều sâu của các mối quan hệ", chuyên gia tâm lý phân tích.

Đồng quan điểm, đầu bếp Therese Lum cho rằng gia chủ không cần đặt nặng các tiêu chuẩn hình thức khi đón bạn bè. "Những buổi tối đáng nhớ nhất của tôi đều diễn ra quanh bàn ăn trong căn bếp của một người bạn. Khách đến chơi sẽ không để ý khăn ăn có đồng bộ hay không, điều họ nhớ là cảm giác được chủ nhà đón tiếp", bà Lum nói. ■

Giải mã thói quen ngủ gật của người Nhật

Tại Nhật Bản, thói quen chợp mắt nơi công cộng được chấp nhận rộng rãi như một minh chứng cho sự tận tụy với công việc chứ không phải lười biếng.

Brigitte Steger, giảng viên ngành Nhật Bản học tại Đại học Cambridge, Anh, lần đầu đến Nhật Bản vào năm 1980.

Trên tàu điện ngầm, bà thường thấy hành khách chợp mắt, thậm chí ngủ khi đang đứng trong khi những người xung quanh không hề tỏ ra ngạc nhiên.

Steger nhận thấy một nghịch lý ở Nhật: Ngủ trên giường vào ban ngày có thể bị xem là lười biếng, nhưng ngủ gật trên tàu, trong lớp học hay tại nơi làm việc lại được chấp nhận, thậm chí coi đó là biểu hiện của sự mẫn cán.

Sự trái ngược này khiến bà chọn giấc ngủ làm đề tài nghiên cứu tiến sĩ.

Các ghi chép lịch sử cho thấy người Nhật từ lâu đã đề cao việc dậy sớm, chịu ảnh hưởng từ Nho giáo và Phật giáo. Với người Nhật cụm từ "thức khuya, dậy sớm" được dùng để mô tả người đức hạnh. Giới học giả thường được khen ngợi khi thức đêm học bài, dù hôm sau họ ngủ gật trong giờ lên lớp.

Thói quen này cũng bắt nguồn từ việc trẻ em Nhật Bản thường ngủ cùng cha mẹ. Các chuyên gia y tế cho biết cách này giúp trẻ an tâm, phát triển tính độc lập. Thói quen ngủ cạnh người khác từ nhỏ khiến họ dễ chợp mắt chốn đông người khi trưởng thành.

Steger dùng từ "inemuri" để chỉ việc chợp mắt trong khi vẫn có mặt ở một hoạt động chung. Từ này ghép từ "i" (hiện diện) và "nemuri" (ngủ). Dựa trên lý thuyết của nhà xã hội học Erving Goffman, Steger nhận thấy người Nhật coi *inemuri* cũng là một cách tham gia. Người ngủ trong giờ học, giờ họp hay làm việc được chấp nhận nếu vẫn giữ tư thế, tác phong chừng mực và có thể tỉnh táo ngay khi được gọi.

Tại nơi làm việc, các cuộc họp thường kéo dài và phần lớn thời gian dành cho việc nghe báo cáo. Trong bối cảnh đó, việc có mặt đôi khi được coi trọng hơn đóng góp ý kiến.



Ảnh minh họa

Steger phân tích việc nhân viên vẫn đến họp dù mệt mỏi có thể được xem là biểu hiện của sự tận tụy. Nếu họ ngủ gật vì kiệt sức, hành động đó được thông cảm, thậm chí được đánh giá là đáng tin cậy.

Vì người lao động khó tự nói về sự chăm chỉ của bản thân, chợp mắt trở thành cách kín đáo để chứng minh họ đã làm việc vất vả. Theo Steger, *inemuri* vừa là khoảng nghỉ ngắn, vừa cho thấy sự cống hiến đối với tổ chức. ■

Bảy bài test tiết lộ cơ thể bạn khỏe đến đâu

Đứng một chân trong 10 giây, đứng dậy từ mặt sàn không cần chống tay hay leo cầu thang không hụt hơi có thể phản ánh phần nào tình trạng sức khỏe của bạn.

Bác sĩ Donald Grant, cố vấn lâm sàng cấp cao tại The Independent Pharmacy (Anh), cho biết không có bài kiểm tra đơn lẻ nào đánh giá toàn diện sức khỏe. Tuy nhiên, một số hoạt động thường ngày có thể giúp nhận biết cơ thể đang hoạt động tốt đến đâu.

Đứng một chân trong 10 giây

Nghiên cứu năm 2022 của nhóm các chuyên gia y học thể thao Brazil cho thấy người trung niên và cao tuổi không thể đứng một chân trong 10 giây có nguy cơ tử vong trong khoảng 10 năm tới cao hơn 84% so với nhóm thực hiện được, sau khi điều chỉnh một số yếu tố nguy cơ.

Theo Grant, khả năng giữ thăng bằng phụ thuộc vào sức mạnh cơ bắp, độ ổn định của khớp và hệ thần kinh. Những chức năng này thường suy giảm theo tuổi tác hoặc do ít vận động.

Tuy nhiên, Kelly Fisher, y tá chuyên về sức khỏe và thể chất tại Benenden Health, lưu ý không thực hiện được động tác không đồng nghĩa sức khỏe kém. Nguyên nhân có thể do căng cơ, cứng khớp hoặc bệnh lý sẵn có.

Bà khuyên tập yoga, giãn cơ hoặc đứng một chân 30 giây mỗi ngày khi đánh răng, ở vị trí có điểm tựa an toàn.

Đứng dậy khỏi sàn không cần chống tay

Đứng dậy từ tư thế ngồi trên sàn mà không dùng tay, đầu gối hay đồ đạc hỗ trợ đòi hỏi sức mạnh cơ bắp, khả năng giữ thăng bằng, độ linh hoạt và phối hợp vận động.

Theo Fisher, những yếu tố này giúp duy trì thể lực khi về già, giảm nguy cơ té ngã. Một số nghiên cứu cũng ghi nhận mối liên hệ giữa khả năng đứng dậy khỏi sàn và tuổi thọ.

Grant cho biết động tác có thể khó thực hiện hơn khi ít vận động. Tuy nhiên, nếu khó khăn kéo dài, kèm đau hoặc cứng khớp, bạn nên đi khám.

Có lực nắm tay khỏe

Grant đánh giá lực nắm bàn tay là một trong những chỉ số đáng tin cậy về thể trạng, phản ánh sức mạnh cơ bắp và chức năng thần kinh.

Nghiên cứu cho thấy lực nắm yếu có liên quan đến nguy cơ suy nhược và suy giảm nhận thức ở người lớn tuổi. Tuy nhiên, Fisher nhấn mạnh cần xem xét thêm tuổi tác, thể trạng và tình trạng sức khỏe trước khi đưa ra kết luận.

Có cảm giác đói đều đặn

Cảm giác đói ổn định có thể phản ánh quá trình trao đổi chất, hoạt động của hormone điều chỉnh cơn đói và lượng đường trong máu tương đối ổn định.

Tuy nhiên, Fisher lưu ý con người đôi khi muốn ăn vì buồn chán, căng thẳng thay vì thực sự đói. Ngược lại, tiêu thụ nhiều caffeine có thể làm giảm cảm giác thèm ăn.

Ngồi xổm sâu không nhấc gót chân

Khả năng ngồi xổm sâu, giữ hai bàn chân áp sát mặt sàn phản ánh phần nào độ linh hoạt của khớp hông và mắt cá chân.

Theo Grant, kết quả còn phụ thuộc vào thói quen sinh hoạt. Ngồi lâu, ít vận động có thể khiến cơ và khớp căng cứng.

Fisher gợi ý tập ngồi xổm sâu bằng cách bám vào khung cửa chắc chắn để giữ thăng bằng, sau đó giảm dần sự hỗ trợ.

Leo cầu thang không thở hổn hển

Grant cho rằng leo cầu thang không hụt hơi quá mức là dấu hiệu hữu ích về sức khỏe tim mạch.

Một nghiên cứu được giới thiệu tại hội nghị của Hiệp hội Tim mạch châu Âu cho thấy người leo khoảng 60 bậc, trong chưa đầy 90 giây thường có chức năng tim tốt hơn.

Nếu thường xuyên khó thở nghiêm trọng hoặc đau ngực khi leo cầu thang, bạn nên đi khám để tìm nguyên nhân.

Thức dậy với cảm giác sảng khoái

Theo Fisher, chất lượng giấc ngủ quan trọng hơn việc tự tỉnh trước chuông báo thức. Thường xuyên mệt mỏi, uể oải vào buổi sáng có thể cho thấy giấc ngủ chưa đủ hoặc kém chất lượng. Nghiên cứu ghi nhận mối liên hệ giữa ngủ kém kéo dài với bệnh tim mạch, tiểu đường type 2, suy giảm nhận thức và rối loạn sức khỏe tâm thần.

Các chuyên gia nhấn mạnh 7 dấu hiệu chỉ mang tính tham khảo, không thay thế khám sức khỏe định kỳ.

"Chúng ta dễ bỏ qua những cảm giác khó chịu, nhưng đó có thể là cách cơ thể báo hiệu điều gì đó không ổn", Fisher nói, khuyên mỗi người dành vài phút mỗi ngày chú ý đến những thay đổi của cơ thể. ■

Năm loại trái cây giàu dưỡng chất, tốt cho đường ruột

Một số loại trái cây quen thuộc chứa nhiều chất xơ, enzyme và hợp chất thực vật, giúp hỗ trợ tiêu hóa và duy trì hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh.

Cải xoăn thường được nhắc đến như một loại rau tốt cho hệ tiêu hóa. Tuy nhiên, theo tạp chí EatingWell, một số loại trái cây cũng cung cấp lượng chất xơ đáng kể cùng những dưỡng chất có lợi cho đường ruột.

Chuyên gia dinh dưỡng Courtney Smith cho biết đường ruột không chỉ đảm nhiệm việc tiêu hóa thức ăn mà còn liên quan đến hoạt động miễn dịch và quá trình chuyển hóa. Vì vậy, bổ sung đa dạng thực phẩm giàu chất xơ là cách đơn giản để hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa.

Mận khô

Trong 100g mận khô có khoảng 7,1g chất xơ, cao hơn mức khoảng 4,1g trong 100g cải xoăn sống. Mận khô còn chứa sorbitol và polyphenol, những thành phần giúp hỗ trợ nhu động ruột và cải thiện tình trạng táo bón. Một nghiên cứu trên người trưởng thành ăn ít chất xơ cho thấy, sử dụng mận khô hằng ngày trong bốn tuần giúp tăng số lần đi tiêu, khối lượng phân và lượng vi khuẩn có lợi thuộc chi Bifidobacterium. Theo chuyên gia Payton Brewer, khoảng năm quả mận khô là khẩu phần dễ bổ sung vào chế độ ăn. Có thể ăn trực tiếp hoặc kết hợp với yến mạch, salad và các loại hạt.

Kiwi

Trong 100g kiwi xanh có khoảng 3g chất xơ. Một số nghiên cứu ghi nhận ăn hai quả kiwi xanh mỗi ngày có thể giúp cải thiện tần suất đi tiêu và giảm cảm giác khó chịu khi đại tiện. Chất xơ trong kiwi có khả năng giữ nước, giúp làm mềm phân. Loại quả này còn chứa actinidin, một enzyme tự nhiên hỗ trợ tiêu hóa protein. Kiwi có thể ăn trực tiếp, thêm vào sinh tố hoặc salad trái cây.

Mâm xôi

Mâm xôi đỏ là một trong những loại trái cây giàu chất xơ, với khoảng 6,5g trong 100g quả tươi. Loại quả này chứa cả chất xơ hòa tan và không hòa tan, giúp duy trì hoạt động của ruột và cung cấp dinh dưỡng cho vi khuẩn có lợi. Khi được lên men trong ruột già, một phần chất xơ tạo ra các axit béo chuỗi ngắn như butyrate, góp phần bảo vệ niêm mạc ruột và hỗ trợ hoạt động miễn dịch. Mâm xôi có thể ăn cùng sữa chua, ngũ cốc hoặc sử dụng dưới dạng đông lạnh để bảo quản lâu hơn.

Đu đủ

Trong 100g đu đủ có khoảng 1,7g chất xơ và 182 mg kali. Theo chuyên gia dinh dưỡng Kaytee Hadley, kali cần thiết cho hoạt động co bóp của cơ trơn thành ruột, giúp thức ăn và chất thải di chuyển qua đường tiêu hóa. Đu đủ còn chứa polyphenol, nhóm hợp chất thực vật có đặc tính chống oxy hóa, đang được nghiên cứu về vai trò đối với sức khỏe đường ruột.

Chuối hơi xanh

Chuối chưa chín hẳn chứa nhiều tinh bột kháng, một loại carbohydrate có tác dụng tương tự chất xơ, giúp nuôi dưỡng vi khuẩn có lợi trong ruột già. Khi chuối chín, một phần tinh bột chuyển thành đường nên lượng tinh bột kháng giảm dần. Theo chuyên gia Courtney Smith, đây là lý do chuối còn hơi xanh có lợi thế riêng đối với hệ tiêu hóa. Có thể cắt chuối hơi xanh vào yến mạch ngâm qua đêm hoặc xay sinh tố. Nếu muốn giữ lại nhiều tinh bột kháng, nên hạn chế chế biến ở nhiệt độ cao.

Dù có những lợi ích riêng, các loại trái cây trên không thể thay thế hoàn toàn rau xanh. Hàm lượng chất xơ cũng không phải yếu tố duy nhất quyết định tác động của thực phẩm đối với hệ tiêu hóa.

Các chuyên gia khuyến nghị nên thay đổi các loại trái cây trong tuần thay vì chỉ tập trung vào một loại. Kết hợp trái cây với rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt và các thực phẩm giàu chất xơ sẽ giúp chế độ ăn cân đối hơn, đồng thời hỗ trợ duy trì sức khỏe đường ruột. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm lựa chọn đồ ăn cho bữa tối tốt nhất cho đường ruột

Nếu muốn có một giấc ngủ ngon, bạn cần cân nhắc nhiều yếu tố. Sức khỏe đường ruột có thể không phải là điều đầu tiên bạn nghĩ đến, nhưng hãy cùng tìm hiểu nhé.

Để có giấc ngủ tốt, mọi thứ thường bắt đầu từ một vài yếu tố cơ bản. Bạn cần điều chỉnh nhiệt độ phòng phù hợp, mức lý tưởng thường được cho là trong khoảng 15-19°C. Việc duy trì lịch trình ngủ đều đặn cũng vô cùng quan trọng. Thậm chí, một số người còn chọn cách "vô hiệu hóa" điện thoại (biến nó thành cục gạch) hoặc ngủ trong lều để thực sự thư giãn.

Tuy nhiên, có một yếu tố ít được chú ý hơn nhưng lại quan trọng không kém những điều kể trên: đó là những gì bạn ăn vào bữa tối. Hóa ra, quá trình tiêu hóa và giấc ngủ có mối liên hệ mật thiết với nhau.

Chuyên gia dinh dưỡng thể thao Roxana Ehsani giải thích rằng việc chọn đúng thực phẩm sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu sau bữa tối, đồng thời ngăn ngừa cảm giác quá no có thể làm gián đoạn giấc ngủ sau đó.

Amy Shapiro (RD), người sáng lập Real Nutrition, cũng đồng tình: "Bữa tối tạo tiền đề cho chu trình phục hồi và nghỉ ngơi của đường ruột trong đêm. Theo thời gian, những bữa tối được cân nhắc kỹ lưỡng sẽ góp phần xây dựng hệ vi sinh vật đường ruột đa dạng, khỏe mạnh hơn và giảm thiểu tình trạng viêm nhiễm trong đêm".

Các loại thực phẩm nên chọn (và nên tránh)

Cũng như bất kỳ bữa ăn nào khác, bạn nên chú trọng đến chất xơ: hãy nghĩ đến trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, hạt và quả hạch. Ehsani cho biết: "Điều này giúp các lợi khuẩn đường ruột phát triển mạnh và duy trì trạng thái khỏe mạnh. Thực phẩm giàu chất xơ cũng giúp ngăn ngừa táo bón, từ đó tránh được các vấn đề khó chịu ở đường tiêu hóa như co thắt, đau hoặc cảm giác đầy bụng".

Bổ sung lợi khuẩn (probiotics) thông qua các loại thực phẩm lên men (như dưa cải muối chua, kim chi, miso, sữa chua và nấm sữa kefir) cùng các thực phẩm chống viêm cũng là ý tưởng tuyệt vời để hỗ trợ đường ruột. Sự kết hợp giữa rau củ giàu chất xơ, thực phẩm lên men, protein nạc và chất béo lành mạnh đóng vai trò quan trọng trong trường hợp này.

Những thực phẩm tốt nhất cho bữa tối

Vì bữa tối thường là bữa ăn cuối cùng trong ngày và khi ngủ, cơ thể bạn sẽ trải qua một khoảng thời gian dài không nạp thức ăn, Shapiro khuyên bạn nên chọn những thực phẩm giúp hệ tiêu hóa thư giãn thay vì kích thích hoạt động mạnh.

Bà chia sẻ: "Lựa chọn lý tưởng thường là các món ăn đã được nấu chín, ấm nóng, giàu chất xơ và có khẩu phần vừa phải, thay vì những món ăn nặng bụng hoặc chứa quá nhiều chất béo có thể gây ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ và quá trình tiêu hóa trong đêm. Đây cũng là bữa ăn thích hợp nhất để thưởng thức các món hầm chậm hoặc món lên men, vì mọi người thường không vội vã như khi ăn sáng hay ăn trưa".

Vì vậy, xét đến những yếu tố trên, dưới đây là một số lựa chọn tuyệt vời cho bữa tối giúp hỗ trợ sức khỏe đường ruột của bạn:

Khoai lang ăn kèm dưa cải muối chua (sauerkraut)

Khoai lang hội tụ đầy đủ các ưu điểm: ngon miệng, giàu dinh dưỡng và tạo cảm giác no lâu. Xét về sức khỏe đường ruột, khoai lang chứa rất nhiều chất xơ (chỉ một củ khoai lang cỡ vừa đã cung cấp 4 gram chất xơ). Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc thường xuyên ăn khoai lang có thể giúp cải thiện tình trạng táo bón cũng như ổn định lượng đường huyết và huyết áp.

Theo chuyên gia Ehsani, thậm chí đã có những nghiên cứu sơ bộ cho thấy khoai lang chứa một hợp chất giúp củng cố lớp màng bảo vệ niêm mạc ruột. Bà cũng cho biết thêm rằng khoai lang chứa tinh bột kháng - nguồn thức ăn nuôi dưỡng các lợi khuẩn đường ruột.

Là loại rau củ đa năng, khoai lang được ví như một "tấm toan trắng" để bạn thỏa sức sáng tạo theo cả hương vị ngọt lẫn mặn. Bạn có thể chế biến bằng cách quay, nướng lò, nướng vỉ hoặc dùng nồi chiên không dầu, cũng như kết hợp chúng vào nhiều món ăn khác nhau.

Chuyên gia Shapiro bổ sung rằng các thực phẩm lên men như dưa cải muối chua (sauerkraut) và kim chi là món ăn kèm hoặc lớp phủ tuyệt vời, đồng thời là cách đơn giản để bổ sung lợi khuẩn (probiotics). Hãy kết hợp chúng với khoai lang để có một bữa tối giàu chất xơ và lợi khuẩn.

Cá hồi áp chảo ăn kèm bông cải xanh xào và sốt miso

Các loại cá béo như cá hồi và cá tuyết đen (sablefish) rất giàu axit béo omega-3 (chất nổi tiếng với đặc tính chống viêm) và, như Ehsani giải thích, có khả năng duy trì sự toàn vẹn của lớp niêm mạc ruột. Chúng cũng chứa nhiều dưỡng chất khác như protein, vitamin D và kẽm.

Đây là món ăn tối dễ chế biến và có thể kết hợp linh hoạt với nhiều loại rau củ. Shapiro khuyên bạn nên thêm một nguyên liệu lên men khác, chẳng hạn như sốt miso, vào món cá và rau củ để vừa tăng cường lợi khuẩn vừa tạo hương vị thơm ngon.

Súp đậu lăng hoặc súp nước hầm xương

Khi thời tiết bắt đầu trở lạnh, không gì tuyệt vời bằng một bát súp nóng hổi và bổ dưỡng. Shapiro cho biết súp nấu từ đậu lăng hoặc nước hầm xương rất dễ tiêu hóa, đồng thời chứa nhiều chất xơ và collagen giúp làm dịu đường ruột. Các loại rau lá xanh nấu chín kết hợp với hạt quinoa và quả bơ

Theo Shapiro, khác với rau sống, các loại rau họ cải và rau lá xanh khi được nấu chín sẽ cung cấp chất xơ dịu nhẹ hơn cho hệ tiêu hóa, không gây áp lực lên quá trình phục hồi của đường ruột vào ban đêm. Hãy thêm một ít hạt quinoa (hoặc lúa mì farro), loại thực phẩm này chứa chất xơ tiêu hóa chậm, giúp duy trì lượng đường trong máu ổn định suốt đêm.

Bạn cũng có thể cân nhắc thêm quả bơ - nguồn cung cấp chất xơ dồi dào và chứa prebiotic giúp nuôi dưỡng lợi khuẩn trong đường ruột. Đối với phần sốt trộn, Shapiro đặc biệt ưa chuộng các loại sốt làm từ kefir để bổ sung thêm lợi khuẩn (probiotic).

Các món ăn chế biến từ nghệ và gừng

Ngoài việc mang lại hương vị đậm đà cho bữa ăn, chuyên gia Shapiro cho biết nghệ và gừng còn có tác dụng giảm viêm và hỗ trợ tiêu hóa. Bà chia sẻ: "Chúng đặc biệt hữu ích khi dùng trước khoảng thời gian nhịn ăn dài qua đêm". Bạn có thể thử món cà ri nghệ nấu cùng đùi gà hoặc đậu gà, hay món tôm xào gừng tỏi.

Những điều cần lưu ý khác

Đối với sức khỏe đường ruột, thời điểm ăn tối cũng quan trọng không kém gì loại thực phẩm bạn tiêu thụ. Shapiro khuyên bạn nên hoàn tất bữa tối trước khi đi ngủ từ hai đến ba tiếng, việc này giúp đường ruột có đủ thời gian bắt đầu quá trình tiêu hóa trước khi bạn nằm xuống, từ đó hỗ trợ giấc ngủ ngon hơn và giảm thiểu tình trạng trào ngược.

Bạn cũng nên cân nhắc việc ăn tối vào cùng một khung giờ mỗi ngày. Chuyên gia Ehsani giải thích: "Hệ tiêu hóa ưa thích sự đều đặn. Thói quen này cũng sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ ban đêm của bạn".

Ngoài ra, bạn cũng cần chú ý đến khẩu phần ăn. Chuyên gia Shapiro cho biết một bữa tối quá thịnh soạn có thể gây cảm giác nặng bụng và làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. ■

Australia cảnh báo nguy cơ cháy nổ từ pin lithium-ion

Australia cảnh báo nguy cơ cháy nổ từ thiết bị dùng pin lithium-ion khi số vụ thu hồi sản phẩm liên quan tăng gần 300% trong 4 năm.

Đáng chú ý, trong năm 2025, cứ 10 trường hợp thu hồi sản phẩm liên quan đến pin lithium-ion thì gần 8 trường hợp đã gây thiệt hại tài sản hoặc khiến người sử dụng bị thương.

Pin lithium-ion hiện được sử dụng phổ biến trong nhiều thiết bị hằng ngày, từ sạc dự phòng, thiết bị theo dõi trẻ nhỏ đến các hệ thống lưu trữ điện tại nhà.

Các chuyên gia cảnh báo khi pin lithium-ion bốc cháy, đám cháy có thể rất khó kiểm soát và gây hậu quả nghiêm trọng.

Người dùng được khuyến cáo chú ý đến cách sử dụng, sạc và bảo quản thiết bị, hạn chế những điều kiện có thể làm pin quá nhiệt hoặc hư hỏng nhằm giảm nguy cơ cháy nổ. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026



Sáu dấu hiệu da cần phục hồi, chưa nên chống lão hóa

Sau tuổi 40, làn da thường có nhiều thay đổi do quá trình lão hóa tự nhiên và sự biến động nội tiết trong giai đoạn tiền mãn kinh, mãn kinh. Lượng collagen và elastin giảm dần, da có thể mỏng hơn, kém đàn hồi, dễ khô và xuất hiện nếp nhăn rõ hơn. Sự thay đổi hormone cũng có thể khiến da mất độ ẩm, trở nên nhạy cảm. Để cải thiện những dấu hiệu này, nhiều người tìm đến các sản phẩm chứa retinol, vitamin C, acid tẩy tế bào chết hoặc peptide. Tuy nhiên, sử dụng quá nhiều hoạt chất cùng lúc, tăng nồng độ quá nhanh hoặc kết hợp sản phẩm không phù hợp có thể gây kích ứng, khiến da khó chịu hơn.

Theo các chuyên gia da liễu, trước khi tập trung vào chống lão hóa, cần chú ý đến tình trạng hàng rào bảo vệ da. Đây là lớp bảo vệ ngoài cùng giúp hạn chế mất nước và ngăn các tác nhân bên ngoài gây kích ứng. Khi lớp bảo vệ này suy yếu, da có thể trở nên khô, đỏ và nhạy cảm hơn.

Da thường xuyên khô căng dù đã dưỡng ẩm

Nếu da có cảm giác căng tức sau khi rửa mặt, nhanh chóng khô trở lại dù đã thoa kem dưỡng hoặc xuất hiện những mảng bong nhỏ, đây có thể là dấu hiệu da thiếu độ ẩm hoặc hàng rào bảo vệ da đang gặp vấn đề. Ở phụ nữ trung niên, tình trạng này có thể liên quan đến sự suy giảm lipid tự nhiên của da và những thay đổi nội tiết theo tuổi tác. Việc dùng sữa rửa mặt có tính tẩy mạnh, tắm nước nóng lâu hoặc thường xuyên tẩy tế bào chết cũng có thể làm tình trạng khô da nặng hơn. Thay vì tăng cường các sản phẩm chống nhăn, nên ưu tiên kem dưỡng có thành phần giữ ẩm và củng cố hàng rào bảo vệ da như glycerin, ceramide hoặc hyaluronic acid. Trong đó, ceramide giúp bổ sung lipid cần thiết cho lớp ngoài cùng của da, còn glycerin hỗ trợ giữ nước. Nên rửa mặt nhẹ nhàng bằng nước ấm vừa phải, tránh chà xát và thoa kem dưỡng khi da còn hơi ẩm. Nếu tình trạng khô kéo dài, gây nứt nẻ hoặc ngứa nhiều, nên khám bác sĩ da liễu để xác định nguyên nhân.

Da bong tróc, sần sùi dù không thiếu mỹ phẩm

Bong tróc quanh cánh mũi, khóe miệng, trán hoặc hai bên má có thể xuất hiện khi da thiếu ẩm, bị kích ứng hoặc chịu tác động của các sản phẩm tẩy tế bào chết. Một số người nhầm tình trạng này với việc da tích tụ tế bào chết và tiếp tục dùng tẩy da chết để làm bề mặt mịn hơn. Thực tế, việc tẩy tế bào chết quá thường xuyên có thể làm tổn thương lớp bảo vệ da, khiến da càng khô và dễ kích ứng. Cảm giác sần sùi cũng không đồng nghĩa với việc cần tăng cường làm sạch. Phụ nữ trung niên nên giảm tần suất sử dụng các sản phẩm tẩy da chết, tránh dùng đồng thời nhiều loại acid và retinol khi da đang bong tróc. Kem dưỡng có khả năng làm mềm, giữ ẩm và hỗ trợ phục hồi hàng rào bảo vệ da thường phù hợp hơn trong giai đoạn này. Nếu bong tróc tập trung quanh mũi, lông mày, chân tóc hoặc đi kèm ngứa, đỏ kéo dài, cần lưu ý khả năng mắc các bệnh như viêm da tiết bã thay vì tự xử lý bằng mỹ phẩm.

Da dễ đỏ, nóng rát hoặc châm chích khi thoa mỹ phẩm

Trước đây, làn da có thể sử dụng nhiều sản phẩm mà không gặp vấn đề, nhưng gần đây lại xuất hiện cảm giác nóng rát, châm chích hoặc đỏ sau khi thoa kem dưỡng, serum vitamin C hay sản phẩm chứa retinol. Đây có thể là biểu hiện của da nhạy cảm hoặc hàng rào bảo vệ da bị tổn thương. Tuy nhiên, phản ứng này cũng có thể xuất phát từ viêm da tiếp xúc, dị ứng với thành phần mỹ phẩm hoặc một bệnh lý da liễu khác. Khi gặp tình trạng trên, nên tạm ngừng các sản phẩm dễ gây kích ứng, đặc biệt là retinoid, acid tẩy tế bào chết và những công thức chứa hương liệu nếu chúng khiến da khó chịu. Trong thời gian này, chỉ nên duy trì các bước cơ bản gồm làm sạch dịu nhẹ, dưỡng ẩm và chống nắng. Không nên cố tiếp tục sử dụng sản phẩm với suy nghĩ da cần thời gian để thích nghi. Nếu da đỏ rát kéo dài, sưng, ngứa nhiều hoặc nổi mụn nước, cần được bác sĩ đánh giá trước khi dùng lại hoạt chất chống lão hóa.

Da đột nhiên nhạy cảm với những sản phẩm vốn quen thuộc

Một dấu hiệu đáng chú ý khác là da bắt đầu phản ứng với những sản phẩm đã sử dụng ổn định trong thời gian dài. Kem dưỡng gây ngứa, sữa rửa mặt khiến da căng rát hoặc serum từng phù hợp nay làm mặt đỏ lên. Nguyên nhân có thể liên quan đến sự thay đổi của hàng rào bảo vệ da, việc sử dụng quá nhiều hoạt chất hoặc tình trạng dị ứng tiếp xúc mới xuất hiện. Tuổi tác không phải nguyên nhân duy nhất, vì vậy không nên mặc định rằng da cứ sau 40 tuổi sẽ trở nên nhạy cảm. Trong trường hợp này, nên rà soát toàn bộ quy trình chăm sóc da, bao gồm sản phẩm mới thêm vào, tần suất sử dụng và những hoạt chất đang kết hợp. Có thể đơn giản hóa chu trình về những sản phẩm cơ bản, ít thành phần dễ gây kích ứng và không có hương liệu nếu da phù hợp. Khi da ổn định trở lại, nếu muốn sử dụng hoạt chất chống lão hóa, nên đưa từng sản phẩm vào từ từ, với tần suất thấp và theo dõi phản ứng. Nếu nghi ngờ dị ứng hoặc tình trạng nhạy cảm tái diễn, cần khám chuyên khoa da liễu.

Da xỉn màu, thiếu sức sống kèm cảm giác khô và căng

Da xỉn màu, kém rạng rỡ thường khiến nhiều phụ nữ tìm đến serum vitamin C, sản phẩm làm sáng da hoặc các công thức tẩy tế bào chết. Tuy nhiên, nếu bề mặt da đồng thời khô ráp, căng tức và dễ kích ứng, việc bổ sung thêm hoạt chất có thể không giải quyết được vấn đề. Khi da thiếu nước, bề mặt có thể trở nên kém mịn, khiến ánh sáng phản chiếu không đồng đều và làn da trông thiếu sức sống. Tình trạng này khác với các vấn đề tăng sắc tố như nám, đốm nâu do tuổi tác hoặc tác động của ánh nắng. Vì vậy, nên ưu tiên dưỡng ẩm và chống nắng trước khi tập trung vào các sản phẩm làm sáng. Kem chống nắng phổ rộng có SPF từ 30 trở lên giúp hạn chế tác động của tia cực tím, một trong những yếu tố góp phần gây lão hóa da và làm đậm các vùng tăng sắc tố. Khi độ ẩm và sự thoải mái của da được cải thiện, có thể cân nhắc bổ sung sản phẩm hỗ trợ làm sáng phù hợp. Nếu các mảng sạm màu thay đổi bất thường hoặc không rõ nguyên nhân, nên khám da liễu để được đánh giá.

Da căng rát, đỏ hoặc bong tróc sau khi dùng retinol và acid

Retinol và các dẫn xuất retinoid có thể hỗ trợ cải thiện nếp nhăn, kết cấu da và một số dấu hiệu lão hóa do ánh nắng. Các acid như glycolic acid, lactic acid hoặc salicylic acid cũng có công dụng riêng trong chăm sóc da. Tuy nhiên, những hoạt chất này có thể gây khô, đỏ, bong tróc hoặc châm chích, nhất là khi sử dụng quá thường xuyên hoặc kết hợp không phù hợp. Nếu các dấu hiệu kích ứng xuất hiện sau khi tăng nồng độ, đổi sản phẩm hoặc thêm nhiều hoạt chất vào cùng một quy trình, đây là lúc nên dừng việc tăng cường chống lão hóa. Có thể tạm ngừng retinol và acid, chuyển sang làm sạch dịu nhẹ, dưỡng ẩm và chống nắng cho đến khi da ổn định. Không nên tự ý tiếp tục sử dụng chỉ vì cho rằng bong tróc là dấu hiệu da đang tái tạo tốt. Khi da hết đỏ rát và bong tróc, việc sử dụng lại hoạt chất cần được cân nhắc dựa trên khả năng dung nạp của da. Nên bắt đầu với tần suất thấp, tránh phối hợp nhiều hoạt chất mạnh trong cùng một buổi và làm theo hướng dẫn của bác sĩ nếu da từng bị kích ứng đáng kể.

Phục hồi da thế nào để hỗ trợ chống lão hóa?

Trong giai đoạn da nhạy cảm, phụ nữ trung niên có thể duy trì chu trình chăm sóc đơn giản. Buổi sáng, rửa mặt nhẹ nhàng nếu cần, thoa kem dưỡng ẩm và sử dụng kem chống nắng phổ rộng SPF 30 trở lên. Buổi tối, làm sạch để loại bỏ bụi bẩn, lớp trang điểm và kem chống nắng, sau đó thoa kem dưỡng phù hợp. Nên ưu tiên các sản phẩm có thành phần như ceramide, glycerin hoặc petrolatum tùy mức độ khô của da. Tránh đổi quá nhiều sản phẩm cùng lúc, hạn chế nước quá nóng và không chà xát da bằng khăn hoặc dụng cụ tẩy tế bào chết.

Khi da đã ổn định, có thể cân nhắc đưa trở lại những hoạt chất có lợi cho mục tiêu chống lão hóa. Không nhất thiết phải sử dụng tất cả sản phẩm đang được quảng bá trên thị trường; một quy trình đơn giản, phù hợp và duy trì đều đặn thường dễ thực hiện hơn.

Nếu da đỏ rát dai dẳng, ngứa nhiều, nứt nẻ, sưng hoặc không cải thiện dù đã tối giản chu trình chăm sóc, nên khám bác sĩ da liễu. Những dấu hiệu này có thể liên quan đến bệnh lý cần điều trị chứ không chỉ đơn thuần là da thiếu độ ẩm.

Ở tuổi trung niên, chăm sóc da hiệu quả không nằm ở số lượng mỹ phẩm hay nồng độ hoạt chất càng cao càng tốt. Nhận biết khi nào da cần được làm dịu và phục hồi sẽ giúp phụ nữ lựa chọn sản phẩm hợp lý hơn, đồng thời duy trì làn da khỏe mạnh trong quá trình lão hóa tự nhiên. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Mỡ máu cao có thể "báo động" ở đôi chân: 4 dấu hiệu nhiều người nhầm tưởng bệnh khác

Chuột rút thường xuyên, chân đau mỏi khi đi bộ, da chân thay đổi hoặc bàn chân lạnh, tê bì… có thể là những dấu hiệu cảnh báo tuần hoàn máu ở chi dưới đang gặp vấn đề.



Đau bắp chân khi đi bộ không phải lúc nào cũng chỉ là dấu hiệu của mệt mỏi

Nhắc đến mỡ máu cao, nhiều người thường nghĩ đến những biểu hiện như chóng mặt, đau đầu, mệt mỏi. Tuy nhiên, tình trạng này đôi khi không biểu hiện rõ ràng mà âm thầm ảnh hưởng đến hệ mạch máu, trong đó có các động mạch ở chân.

Chuột rút thường xuyên, chân đau mỏi khi đi bộ, da chân thay đổi hoặc bàn chân lạnh, tê bì… có thể là những dấu hiệu cảnh báo tuần hoàn máu ở chi dưới đang gặp vấn đề.

Vì sao mỡ máu cao có thể ảnh hưởng đến đôi chân?

Mỡ máu là thành phần cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên, khi cholesterol toàn phần, triglyceride hoặc cholesterol LDL (cholesterol "xấu") tăng cao, trong khi HDL (cholesterol "tốt") giảm, tình trạng rối loạn mỡ máu có thể xảy ra.

Nếu kéo dài, cholesterol và các chất béo có thể tích tụ trong thành động mạch, hình thành các mảng xơ vữa. Theo thời gian, lòng mạch ngày càng hẹp, thậm chí bị tắc nghẽn.

Không chỉ làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ, xơ vữa động mạch còn có thể ảnh hưởng đến các mạch máu ngoại biên, khiến lượng máu và oxy đến hai chân bị suy giảm.

Theo các chuyên gia tim mạch, khi hệ mạch máu chi dưới bị ảnh hưởng, cơ thể có thể phát ra một số "tín hiệu" đáng chú ý.

1. Chuột rút ở chân thường xuyên

Nhiều người bị chuột rút ban đêm thường nghĩ ngay đến thiếu canxi. Tuy nhiên, chuột rút tái diễn cũng có thể liên quan đến tình trạng lưu thông máu kém ở chân.

Khi các mạch máu bị hẹp, lượng máu cung cấp cho cơ bắp có thể không đáp ứng đủ nhu cầu, đặc biệt vào ban đêm khi tốc độ tuần hoàn chậm hơn. Cơ bắp vì thế dễ rơi vào tình trạng thiếu oxy, dẫn đến đau hoặc co thắt.

Tuy nhiên, chuột rút có rất nhiều nguyên nhân khác nhau, vì vậy không nên chỉ dựa vào triệu chứng này để kết luận mình bị mỡ máu cao.

2. Đau, nặng chân khi đi bộ và phải dừng lại nghỉ

Một dấu hiệu điển hình của bệnh động mạch ngoại biên là đau cách hồi.

Người bệnh có thể đi bộ một đoạn thì bắt đầu cảm thấy bắp chân đau, căng tức, nặng hoặc mỏi. Khi dừng lại nghỉ vài phút, cảm giác khó chịu giảm xuống và có thể tiếp tục đi.

Nguyên nhân là khi vận động, cơ bắp cần nhiều oxy hơn. Nhưng nếu động mạch ở chân bị xơ vữa và thu hẹp, lượng máu cung cấp không đủ, gây đau. Khi nghỉ ngơi, nhu cầu oxy giảm nên triệu chứng cũng thuyên giảm.

Nếu tình trạng này lặp đi lặp lại, đặc biệt ở người có cholesterol cao, hút thuốc, tiểu đường hoặc tăng huyết áp, nên đi khám để kiểm tra hệ mạch máu.

3. Da chân, móng chân có những thay đổi bất thường

Khi tuần hoàn máu ở chi dưới suy giảm, các mô ở chân không được cung cấp đầy đủ oxy và dưỡng chất. Điều này có thể biểu hiện qua:

Da chân khô, bong tróc, kém bóng; gót chân dễ nứt nẻ. Móng chân vàng, dày hoặc giòn hơn bình thường. Lông ở cẳng chân, bàn chân thưa dần. Những vết trầy xước hoặc vết thương nhỏ lâu lành, thậm chí dễ tái nhiễm trùng.

Đặc biệt, vết thương ở bàn chân lâu lành ở người có các yếu tố nguy cơ tim mạch không nên xem nhẹ, bởi đây có thể là dấu hiệu cho thấy tuần hoàn máu ngoại vi đang gặp vấn đề.

4. Chân hoặc bàn chân lạnh, tê bì

Khi động mạch chi dưới bị thu hẹp hoặc tắc nghẽn, máu khó lưu thông đến các đầu chi.

Người bệnh có thể thường xuyên cảm thấy bàn chân lạnh, tê, châm chích như kiến bò hoặc giảm cảm giác, đôi khi kèm theo cảm giác yếu, nặng chân.

Một điểm đáng lưu ý là cảm giác lạnh có thể vẫn kéo dài dù đã mặc đủ ấm hoặc chườm nóng.

Tuy nhiên, những triệu chứng này cũng có thể xuất hiện trong nhiều bệnh lý khác. Vì vậy, nếu tình trạng kéo dài hoặc ngày càng rõ, cần được bác sĩ thăm khám thay vì tự quy kết là do "mỡ máu".

5 thói quen dễ khiến mỡ máu tăng mà nhiều người không để ý

Mỡ máu bất thường không chỉ liên quan đến yếu tố di truyền, tuổi tác. Chế độ ăn uống và sinh hoạt hằng ngày cũng đóng vai trò quan trọng.

Bỏ bữa sáng thường xuyên

Một số nghiên cứu cho thấy việc thường xuyên bỏ bữa sáng có thể ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa cholesterol và chất béo trong cơ thể.

Thói quen này cũng dễ khiến nhiều người ăn nhiều hơn vào các bữa sau hoặc lựa chọn những món nhiều đường, nhiều chất béo.

Vì vậy, thay vì nhịn bữa sáng, nên duy trì một bữa sáng cân đối với protein, chất xơ và tinh bột nguyên hạt.

Thường xuyên ăn đêm

Ăn đêm không chỉ khiến tổng lượng calo trong ngày tăng mà còn có thể làm xáo trộn nhịp sinh học và quá trình chuyển hóa.

Đặc biệt, những món ăn đêm phổ biến như đồ chiên rán, thịt chế biến sẵn, bánh ngọt, mì ăn liền… thường chứa nhiều chất béo bão hòa, muối hoặc đường.

Nếu thường xuyên ăn đêm, nguy cơ kiểm soát cân nặng và các chỉ số chuyển hóa cũng trở nên khó khăn hơn.

Uống nhiều nước ngọt, đồ uống có đường

Một lượng đường lớn được đưa vào cơ thể có thể được chuyển hóa thành triglyceride.

Vì vậy, nước ngọt, trà sữa, nước tăng lực hay các loại đồ uống nhiều đường không nên trở thành thức uống hằng ngày, đặc biệt ở người đang có triglyceride cao hoặc thừa cân, béo phì.

Thay vào đó, nước lọc, trà không đường hoặc cà phê không thêm nhiều đường là những lựa chọn phù hợp hơn.

Ăn quá nhiều món dầu mỡ

Một bữa ăn quá nhiều chất béo có thể khiến triglyceride trong máu tăng đáng kể sau ăn.

Nếu chế độ ăn nhiều chất béo bão hòa, đồ chiên rán, thịt mỡ, da gia cầm… được duy trì lâu dài, nguy cơ rối loạn lipid máu và bệnh tim mạch cũng tăng.

Thường xuyên thiếu ngủ

Ngủ không đủ giấc hoặc thường xuyên đảo lộn giờ ngủ có thể ảnh hưởng đến hormone, quá trình trao đổi chất và chuyển hóa chất béo.

Không chỉ mỡ máu, tình trạng thiếu ngủ kéo dài còn có thể liên quan đến việc kiểm soát đường huyết, huyết áp và cân nặng kém hơn.

Đừng chờ đến khi có triệu chứng mới kiểm tra mỡ máu

Điều đáng nói là mỡ máu cao thường không gây triệu chứng rõ ràng trong giai đoạn đầu. Những biểu hiện ở chân nếu có cũng không đặc hiệu và có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác.

Do đó, cách đáng tin cậy nhất để biết mình có rối loạn mỡ máu hay không vẫn là xét nghiệm máu và đánh giá nguy cơ tim mạch định kỳ.

Nếu đã thay đổi chế độ ăn, vận động và lối sống trong một thời gian nhưng chỉ số mỡ máu vẫn cao, người bệnh nên trao đổi với bác sĩ. Một số trường hợp cần sử dụng thuốc hạ lipid máu để giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ và các biến chứng mạch máu khác.

Đặc biệt, nếu xuất hiện đau chân khi đi bộ ngày càng tăng, đau cả khi nghỉ, bàn chân lạnh bất thường, vết thương lâu lành hoặc có dấu hiệu tổn thương mô, cần đi khám sớm để đánh giá tình trạng tuần hoàn ở chi dưới. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

Người thấp lùn có thể ít mắc bệnh hơn người cao lớn

Người thấp có thể ít nguy cơ rung nhĩ, huyết khối tĩnh mạch và một số bệnh ung thư hơn những người cao.



Người thấp có thể ít nguy cơ mắc rung nhĩ, huyết khối tĩnh mạch và ung thư

Chiều cao không chỉ phản ánh đặc điểm di truyền và quá trình phát triển mà còn có thể liên quan đến nguy cơ mắc một số bệnh khi trưởng thành. Nhiều nghiên cứu ghi nhận người cao có thể gặp một số vấn đề sức khỏe hơn người thấp. Tuy nhiên, các nghiên cứu cũng lưu ý đây là mối liên hệ thống kê, không có nghĩa chiều cao trực tiếp quyết định một người có mắc bệnh hay không.

Rung nhĩ

Rung nhĩ là dạng rối loạn nhịp tim phổ biến, xảy ra khi tín hiệu điện trong tâm nhĩ trở nên hỗn loạn, khiến tim đập không đều. Tình trạng này có thể làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông, đột quỵ và suy tim.

Nghiên cứu công bố trên European Heart Journal, theo dõi 5.860 người lớn tuổi tại Mỹ, ghi nhận chiều cao có liên quan độc lập với nguy cơ rung nhĩ. Cứ tăng 10 cm chiều cao, nguy cơ mắc bệnh tăng khoảng 32% ở nữ và 26% ở nam.

Một nghiên cứu khác trên hơn 106.000 người tham gia tại Đan Mạch, công bố trên Mayo Clinic Proceedings, cũng cho thấy chiều cao góp phần giải thích khác biệt nguy cơ rung nhĩ giữa nam và nữ.

Các nhà nghiên cứu cho rằng kích thước cơ thể và cấu trúc tim có thể góp phần lý giải mối liên hệ này. Tuy nhiên, chiều cao chỉ là một yếu tố trong số nhiều yếu tố nguy cơ, bên cạnh tuổi tác, tăng huyết áp, béo phì và các bệnh tim mạch.

Huyết khối tĩnh mạch

Huyết khối tĩnh mạch xảy ra khi cục máu đông hình thành trong lòng tĩnh mạch, thường ở chân. Nếu cục máu đông di chuyển đến phổi, người bệnh có thể bị thuyên tắc phổi, một biến chứng nguy hiểm.

Nghiên cứu đăng trên Circulation: Cardiovascular Genetics phân tích dữ liệu của hơn 1,6 triệu nam giới và một triệu phụ nữ tại Thụy Điển. Kết quả cho thấy nguy cơ huyết khối giảm dần theo chiều cao. Nhóm thấp nhất, dưới 155 cm ở nữ và dưới 160 cm ở nam, có nguy cơ thấp hơn đáng kể so với nhóm cao nhất.

Một giả thuyết giải thích là người cao có hệ thống tĩnh mạch dài hơn, khiến máu phải di chuyển quãng đường xa hơn để trở về tim. Điều này có thể làm tăng nguy cơ ứ trệ máu ở chi dưới, nhất là khi ít vận động trong thời gian dài.

Một số loại ung thư

Nhiều nghiên cứu dịch tễ học ghi nhận người cao có nguy cơ mắc ung thư cao hơn. Một nghiên cứu quy mô lớn đăng trên Journal of Epidemiology and Community Health, theo dõi 5,5 triệu người Thụy Điển trong tối đa 54 năm. Kết quả cho thấy cứ tăng 10 cm chiều cao, nguy cơ mắc ung thư nói chung tăng 19% ở nữ và 11% ở nam.

Các nhà nghiên cứu ghi nhận mối liên hệ này ở nhiều loại ung thư, trong đó có ung thư vú, ung thư đại trực tràng và ung thư da hắc tố. Một cách lý giải là người cao thường có nhiều tế bào hơn, tạo thêm cơ hội để các đột biến tích lũy trong quá trình phân chia tế bào. Một số yếu tố tăng trưởng liên quan đến quá trình phát triển cơ thể cũng có thể đóng vai trò.

Dù vậy, chiều cao không phải nguyên nhân duy nhất và mức độ liên quan khác nhau tùy loại ung thư. Người thấp vẫn có thể mắc bệnh, do đó không nên xem vóc dáng là yếu tố bảo vệ.

Chiều cao không quyết định sức khỏe lâu dài

Những phát hiện trên cho thấy chiều cao có thể liên quan đến nguy cơ của một số bệnh, nhưng không đủ để kết luận người thấp khỏe mạnh hoặc sống lâu hơn người cao. Di truyền, tuổi tác, dinh dưỡng thời thơ ấu, môi trường sống và thói quen sinh hoạt đều có thể ảnh hưởng đến cả chiều cao lẫn sức khỏe khi trưởng thành. Duy trì cân nặng hợp lý, vận động thường xuyên, không hút thuốc, kiểm soát huyết áp và khám sức khỏe định kỳ vẫn là những biện pháp quan trọng giúp giảm nguy cơ bệnh tật, bất kể chiều cao. ■

Chạy bộ có làm khớp gối nhanh thoái hóa?

Chạy bộ thường bị cho là nguyên nhân góp phần gây tổn thương đầu gối. Tuy nhiên, mối liên hệ giữa hoạt động này và sức khỏe khớp phức tạp hơn nhiều.

Trên thực tế, chạy bộ với mục đích nâng cao sức khỏe, thư giãn tinh thần và tìm kiếm niềm vui, thay vì theo đuổi thành tích thi đấu chuyên nghiệp - có thể là một phần của lối sống năng động, giúp duy trì khả năng vận động và hỗ trợ quá trình lão hóa khỏe mạnh, theo Health.

Chạy bộ tác động thế nào đến đầu gối?

Theo bà Amy Harrison, thạc sĩ khoa học - huấn luyện viên thể thao (Mỹ), mỗi bước chạy tạo ra lực tác động đáng kể lên các khớp chi dưới. Tuy nhiên, đầu gối không phải nơi tiếp nhận toàn bộ áp lực. Khớp gối phối hợp với sụn, dây chằng và các nhóm cơ xung quanh để phân bổ lực trong quá trình vận động.

Bà Vehniah Kristin Tjong, bác sĩ chuyên khoa chấn thương chỉnh hình và y học thể thao tại hệ thống y tế Northwestern Medicine (Mỹ), cho biết cơ thể có khả năng thích nghi với hoạt động chạy bộ thông qua việc tăng cường sức mạnh cơ bắp và điều chỉnh khả năng chịu tải của hệ cơ xương khớp.

Các nghiên cứu cũng cho thấy chạy bộ không mặc nhiên làm tăng nguy cơ thoái hóa khớp gối. Một phân tích gộp ghi nhận người chạy bộ giải trí có tỷ lệ mắc viêm khớp gối và khớp háng thấp hơn người ít vận động. Tuy nhiên, kết quả này phản ánh mối liên hệ giữa các yếu tố, chưa chứng minh chạy bộ trực tiếp ngăn ngừa viêm khớp.

Bà Harrison khuyên, những người từng bị chấn thương đầu gối, thừa cân, béo phì hoặc mắc bệnh lý khớp cần thận trọng khi bắt đầu chạy hoặc tăng cường độ tập luyện. Nên tăng từ từ mức độ vận động để cơ thể có thời gian thích nghi với áp lực từ việc chạy bộ.

Làm gì để bảo vệ đầu gối khi chạy bộ?

Để hạn chế nguy cơ chấn thương khi chạy bộ, bác sĩ Tjong khuyến nghị người mới bắt đầu nên tham khảo ý kiến chuyên gia để được hướng dẫn kỹ thuật và xây dựng kế hoạch tập luyện phù hợp.

Bên cạnh chạy bộ, tập luyện sức mạnh cũng rất quan trọng. Theo bà Harrison, các bài tập có lực cản, sử dụng tạ hoặc trọng lượng cơ thể, giúp tăng cường cơ bắp, gân và dây chằng, đồng thời hỗ trợ kiểm soát cân nặng. Người tập nên chú trọng các nhóm cơ mông, cơ gân kheo, cơ tứ đầu đùi và cơ trung tâm.

"Các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể như squat, chùng chân, plank và chống đẩy đều phù hợp", bà Harrison nói. Ngoài ra, người chạy bộ nên chọn giày vừa chân, thoải mái và phù hợp với nhu cầu vận động. Trước khi chạy, cần khởi động nhẹ; sau khi tập có thể giãn cơ, đi bộ chậm để cơ thể dần trở về trạng thái nghỉ.

Quãng đường và cường độ chạy nên được tăng dần theo thể trạng, kinh nghiệm tập luyện và khả năng hồi phục. Không nên tăng tải đột ngột hoặc cố chạy khi cơ thể chưa thích nghi.



Chạy bộ giúp bảo vệ đầu gối và các khớp khác bằng cách tăng cường sức mạnh cơ bắp, giảm trọng lượng cơ thể và làm dày sụn khớp

Các bề mặt như đường cỏ, đường chạy điền kinh và đường nhựa thường ít gây áp lực lên đầu gối hơn so với mặt đường bê tông cứng. Quan trọng nhất, người tập cần lắng nghe cơ thể. Nếu xuất hiện đau đầu gối, nên giảm cường độ hoặc tạm ngừng chạy để theo dõi. ■

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