

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2195
 March 17, 2026

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston

8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072 *Có Hiệu Lực:* **FRIDAY - THURSDAY 03.20 - 03.26**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 即溶素食魚露 23999 điểm</p>	<p>冷凍乾燥優格 加拿大金沙朱古力 29999 điểm</p>	<p>連溶泰式茶 夾心巧克力餅 33999 điểm</p>	<p>「POP」Instant Thai Tea 夾心巧克力餅 13.99 ea.</p>	<p>「POP」Instant Thai Tea 夾心巧克力餅 2 for \$12</p>	<p>「POP」Instant Thai Tea 夾心巧克力餅 \$7.59 Ea.</p>
<p>"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>"Ferrero Rocher" Hazelnut Chocolate Sô-cô-la Canada</p>	<p>"POP" Instant Thai Tea Trà Thái</p>	<p>"Orion" Choco-pie Bánh Choco</p>
<p>花生醬 草莓餅乾棒 59999 điểm</p>	<p>雙燈圓枝竹 香辣蟹肉碎 杏仁海苔脆片 34999 điểm</p>	<p>雙燈圓枝竹 香辣蟹肉碎 杏仁海苔脆片 19999 điểm</p>	<p>雙燈圓枝竹 香辣蟹肉碎 杏仁海苔脆片 2 for \$8.50</p>	<p>雙燈圓枝竹 香辣蟹肉碎 杏仁海苔脆片 2 for \$8.88</p>	<p>雙燈圓枝竹 香辣蟹肉碎 杏仁海苔脆片 \$7.99 ea.</p>
<p>"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p>	<p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>"Twin Lantern" Dried Bean Thread Đậu Hũ Kỳ</p>	<p>"Por Kwan" Minced Crab in Spices Gia Vị Cua Bún Riêu</p>	<p>"Taiwan Food" Seaweed Crisps Rong Biển Dinh Dưỡng</p>

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>苜蓿 紅葉生菜 \$2.19 lb</p>	<p>紅葉生菜 新鮮帶皮裡肌肉 \$1.49 ea</p>	<p>新鮮帶皮裡肌肉 新鮮牛腩肉 \$3.29 lb</p>	<p>新鮮牛腩肉 新鮮小龍蝦 \$6.59 lb</p>	<p>新鮮小龍蝦 藍蟹 \$3.99 lb</p>	<p>藍蟹 藍蟹 \$4.59 lb</p>
<p>Fresh Tong Ho Cải Cúc</p>	<p>Red Leaf Lettuce Xà Lách Đỏ</p>	<p>Fresh Pork Loin w/ Skin on Thịt Nạc Lưng Có Da</p>	<p>Fresh Beef Shank Bắp Bò</p>	<p>Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đất</p>	<p>Live Blue Crab Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮西蘭花 蛋白石蘋果 \$1.29 lb</p>	<p>蛋白石蘋果 急凍乳鴿 \$1.99 lb</p>	<p>急凍乳鴿 新鮮牛肉 \$13.99 ea</p>	<p>新鮮牛肉 活牡蠣 \$8.59 lb</p>	<p>活牡蠣 新鮮鮭魚頭 \$1.79 lb</p>	<p>新鮮鮭魚頭 新鮮鮭魚頭 \$1.99 lb</p>
<p>Fresh Broccoli Bông Cải Xanh</p>	<p>Opal Apple Táo Vàng</p>	<p>Palmetto Squab Bồ Câu</p>	<p>Beef Round Thịt Bò Mềm</p>	<p>Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống</p>	<p>Fresh Salmon Head Đầu Cá Hồi Tươi</p>

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

BOOM SALE!

\$29.99

Case - 12 bottles

BUY 1 GET 1 FREE!

"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE
 有機冰糖燕窩
 NUOC YEN

BOOM SALE!

2 for \$16

\$9.99 Bag - 4 Pack

\$26.99 Box - 4 Bags

"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE
 "農心" 辛辣麵
 MÌ CAY HÀN QUỐC



ĐIỆN ẢNH

Bạch Lộc vươn tầm đỉnh lưu

Sự thành công liên tiếp của loạt phim đã khẳng định vị thế đỉnh lưu không thể lay chuyển của Bạch Lộc trong lòng công chúng yêu phim Hoa ngữ.

Thị trường điện ảnh Hoa ngữ đầu năm 2026 đang chứng kiến sự bùng nổ mạnh mẽ của Đường cung kỳ án, tác phẩm cổ trang phá án đánh dấu sự tái hợp đầy duyên nợ giữa Bạch Lộc và Vương Tinh Việt. Không chỉ gây bão trên các nền tảng mạng xã hội, bộ phim còn chính thức xác lập một kỷ lục mới về hiệu quả phát sóng, giúp nữ chính Bạch Lộc khẳng định vị thế vững chắc trong hàng ngũ “đỉnh lưu” (ngôi sao có lưu lượng hàng đầu) của làng giải trí xứ Trung. Với việc Đường cung kỳ án đạt cấp độ S+ về lượt xem theo thống kê của Vân Hợp, Bạch Lộc đã nâng tổng số tác phẩm đạt thành tích này lên con số 9, một con số biết nói minh chứng cho sức hút khủng khiếp và khả năng chọn kịch bản cực kỳ nhạy bén của nữ diễn viên.

Ngay khi vừa ra mắt, Đường cung kỳ án đã nhanh chóng chiếm lĩnh vị trí dẫn đầu trên các bảng xếp hạng đo lường số liệu. Theo báo cáo mới nhất từ Vân Hợp - đơn vị thống kê lượt xem thực tế khách quan nhất hiện nay - hiệu quả phát sóng của bộ phim đã vượt xa ngưỡng 16,26 triệu lượt xem mỗi tập, chính thức đạt cấp độ S+. Thành tích này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng bởi tiêu chuẩn đánh giá của Vân Hợp khắt khe hơn nhiều so với cấp độ dự án do các nền tảng tự đặt ra. Để đạt được cấp S+, bộ phim phải thực sự tạo ra sức lan tỏa sâu rộng trong cộng đồng khán giả đại chúng, thay vì chỉ dựa vào sự ủng hộ của cộng đồng người hâm mộ sẵn có.



Sự thành công của Đường cung kỳ án không chỉ đến từ nhan sắc và danh tiếng của Bạch Lộc mà còn nhờ vào chất lượng nội dung kịch tính, bối cảnh cung đình nhà Đường được phục dựng lộng lẫy và màn tương tác bùng nổ chemistry với nam chính Vương Tinh Việt. Việc tiếp tục có thêm một dự án đại bạo đã giúp Bạch Lộc thoát khỏi cái mác diễn viên lưu lượng thông thường để vươn tầm thành một biểu tượng bảo chứng cho thành công của mọi dự án mà cô tham gia. Đây là bước ngoặt quan trọng, củng cố niềm tin của các nhà đầu tư và đạo diễn lớn vào khả năng gánh phim của mỹ nhân sinh năm 1994.

Để hiểu rõ tại sao thành tích của Bạch Lộc lại gây chấn động đến vậy, cần nhìn lại lộ trình thăng tiến

thần tốc của cô thông qua các con số thống kê thực tế. Khởi đầu từ năm 2021, bộ phim Nhất sinh nhất thế đóng cùng Nhậm Gia Luân đã ghi nhận con số ấn tượng 43,56 triệu lượt xem, mở đầu cho chuỗi kỷ lục S+. Đến năm 2022, dù thử sức với đề tài chính kịch hiện đại trong Cảnh sát vinh dự, Bạch Lộc vẫn chứng minh được sức hút đa dạng khi mang về 23,62 triệu lượt xem, khẳng định khả năng diễn xuất linh hoạt, không bị đóng khung trong các vai diễn ngôn tình.

Năm 2023 được coi là năm bùng nổ nhất trong sự nghiệp của Bạch Lộc trước khi Đường cung kỳ án xuất hiện. Cô liên tiếp có 3 tác phẩm đạt cấp S+ gồm Trường nguyệt tân minh với con số kỷ lục 61,34 triệu lượt xem, Ninh an như mộng đạt 49,26 triệu và Dĩ ái vi doanh đạt 24,74 triệu. Chuỗi thành tích này đã đưa tên tuổi Bạch Lộc phủ sóng toàn bộ các nền tảng phát sóng lớn nhất Trung Quốc. Bước sang năm 2025, cô tiếp tục duy trì phong độ ổn định với Bạch nguyệt phạn tinh (27,86 triệu), Bắc thượng (21,53 triệu) và Lâm giang tiên (29,83 triệu). Với sự bổ sung mới nhất từ Đường cung kỳ án, Bạch Lộc chính thức sở hữu 9 tác phẩm cấp S+, một thành tích mà hiếm có tiểu hoa đán nào cùng lứa có thể chạm tới.

Khán giả cần lưu ý rằng, tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả phát sóng của Vân Hợp khác biệt hoàn toàn với phân cấp dự án ban đầu của các nền tảng (như Tencent, iQIYI hay Youku). Cấp độ dự án A, S hay S+ của nền tảng thường dựa trên mức độ đầu tư về kinh phí, dàn diễn viên và quy mô truyền thông. Trong khi đó, cấp độ của Vân Hợp dựa trên hiệu quả thực tế sau khi phim chiếu. Theo đó, cấp A yêu cầu trên 1,1 triệu lượt xem, cấp A+ trên 3,8 triệu, cấp S trên 10,67 triệu và cấp S+ phải đạt trên 16,26 triệu lượt xem.

Việc cả 9 bộ phim của Bạch Lộc đều vượt ngưỡng S+ theo chuẩn Vân Hợp cho thấy các tác phẩm của cô không chỉ có vỏ ngoài lộng lẫy mà thực sự sở hữu nội dung hấp dẫn, giữ chân được người xem qua từng tập phim. Đây chính là yếu tố then chốt giúp cô vươn tầm đỉnh lưu bền vững. Trong một môi trường giải trí khắc nghiệt, nơi các ngôi sao trẻ mọc lên như nấm, việc duy trì lượt xem thực tế ở mức cao kỷ lục trong suốt 5 năm liên tiếp là minh chứng cho sức mạnh nội tại và sự nỗ lực không mệt mỏi của Bạch Lộc trong việc hoàn thiện kỹ năng diễn xuất và lựa chọn kịch bản có chiều sâu.

Sự thành công của Đường cung kỳ án kết hợp với con số 9 dự án S+ đã mở ra một chương mới rực rỡ cho sự nghiệp của Bạch Lộc. Giới chuyên môn nhận định rằng, cô hiện không còn đối thủ trong phân khúc diễn viên nữ lứa 90-95 xét về mặt hiệu quả thương mại và số liệu phát sóng. Sức ảnh hưởng của Bạch Lộc giờ đây không chỉ giới hạn ở Trung Quốc mà còn lan rộng ra toàn châu Á, đặc biệt là tại Việt Nam, nơi cộng đồng một phim Hoa ngữ luôn dành sự quan tâm đặc biệt cho các tác phẩm của cô.

Trong tương lai gần, với vị thế đỉnh lưu hiện tại,

Bạch Lộc được kỳ vọng sẽ tiếp tục thử sức ở những dự án điện ảnh có chiều sâu hơn hoặc các tác phẩm mang tính hàn lâm để chinh phục những giải thưởng diễn xuất danh giá. Sự chuyên nghiệp, thái độ làm nghề nghiêm túc và khả năng tạo nhiệt cho mọi dự án tham gia chính là chìa khóa giúp Bạch Lộc giữ vững ngôi vương trên bản đồ giải trí xứ Trung. Khán giả hoàn toàn có cơ sở để tin rằng con số 9 bộ phim S+ sẽ còn tiếp tục tăng lên, đưa tên tuổi của cô trở thành một huyền thoại mới của thế hệ diễn viên trẻ hiện nay.

Thanh Bình

Dương Tử 'giải oan' cho Tiêu Chiến bằng phát ngôn chấn động showbiz

Dương Tử không chỉ khiến mạng xã hội Hoa ngữ dậy sóng mà còn vô tình giúp Tiêu Chiến rũ bỏ nghi án từng gây tranh cãi trong dư luận.

Cuối tháng 2/2026, trong một buổi livestream giao lưu với khán giả, nữ diễn viên nổi tiếng Dương Tử bất ngờ gây chú ý khi chia sẻ quan điểm về cách yêu bản thân. Khi được hỏi bí quyết để giữ tinh thần tích cực, thay vì nhắc đến những điều quen thuộc như du lịch, nghỉ dưỡng hay mua sắm, cô thẳng thắn nói sáu chữ: Ít ăn, ngủ nhiều, kiêng yêu. Câu trả lời bất ngờ khiến chính nữ diễn viên cũng bật cười, nhưng chỉ sau ít giờ, phát ngôn này đã nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội Hoa ngữ.

Sau đó, Dương Tử giải thích rằng “kiêng yêu” không phải là lời khuyên từ bỏ hoàn toàn chuyện tình cảm, mà là cách nói ẩn dụ cho việc tránh những mối quan hệ gây tiêu hao cảm xúc. Theo cô, nhiều người thường bị cuốn vào những áp lực tình cảm hoặc những tranh cãi không cần thiết, trong khi điều quan trọng là phải giữ lại năng lượng cho bản thân và công việc. Nữ diễn viên cũng tiết lộ một thông tin khiến nhiều người bất ngờ rằng cô đã không hẹn hò suốt bảy năm, kể từ khi chia tay nam diễn viên Tần Tuấn Kiệt vào tháng 8/2018. Trong suốt quãng thời gian đó, đời sống tình cảm của cô gần như hoàn toàn trống vắng.

Chia sẻ này nhanh chóng trở thành chủ đề bàn luận trên mạng xã hội, bởi đối với một nữ diễn viên đang ở độ tuổi vàng của sự nghiệp, việc duy trì trạng thái độc thân suốt nhiều năm và không dùng chuyện tình cảm để tạo chú ý truyền thông được xem là khá hiếm trong giới giải trí. Dương Tử cũng nói thêm rằng cô thường áp dụng “tư duy NPC”, một cách nhìn lấy cảm hứng từ trò chơi điện tử, để giảm bớt áp lực. Theo đó, những mâu thuẫn trong công việc giống như nhiệm vụ trong trò chơi, còn tranh cãi trên mạng chỉ là sự kiện ngẫu nhiên. Sau khi hoàn thành vai diễn hoặc công việc của mình, cô đơn giản quay về cuộc sống riêng.

Thực tế, con đường sự nghiệp của Dương Tử trong bảy năm qua cũng cho thấy sự tập trung rõ rệt vào nghề diễn. Sau khi chia tay Tần Tuấn Kiệt, nữ diễn



viên liên tiếp ghi dấu ấn với các bộ phim truyền hình ăn khách như Hương mật tựa khói sương, Cá mực hầm mật và Trường tương tư. Những tác phẩm này giúp cô trở thành một trong những nữ diễn viên có khả năng “gánh phim” nổi bật của thế hệ 9X.

Đặc biệt, bộ phim chính kịch phát sóng năm 2025 được xem là bước ngoặt quan trọng trong sự nghiệp của Dương Tử. Để chuẩn bị cho vai diễn, cô giảm khoảng 15 kg và tham gia quay phim suốt 188 ngày tại khu vực Khả Khả Tây Lý, nơi có độ cao gần 4.800 mét. Bộ phim nhận được phản hồi tích cực từ khán giả, đạt 8,3 điểm trên Douban với hàng trăm nghìn lượt đánh giá, đánh dấu sự chuyển mình của nữ diễn viên sang dòng phim chính kịch có chiều sâu.

Tuy nhiên, điều khiến phát ngôn của Dương Tử gây chú ý mạnh mẽ không chỉ nằm ở triết lý sống hay hành trình sự nghiệp, mà còn ở hệ quả bất ngờ liên quan đến tin đồn tình cảm giữa cô và nam diễn viên Tiêu Chiến. Tin đồn này bắt đầu từ năm 2020 khi hai người hợp tác trong bộ phim *Dư sinh*, xin chỉ giáo nhiều hơn. Trong phim, cặp đôi Cố Ngụy và Lâm Chi Hiệu có tuyến tình cảm ngọt ngào, tạo nên sức hút lớn với khán giả. Ngoài đời, những khoảnh khắc tương tác giữa hai diễn viên trong hậu trường hoặc tại các sự kiện quảng bá phim thường xuyên bị người hâm mộ suy đoán.



Cuối năm 2022, một đoạn video ghi lại cảnh hai người đứng sát nhau trò chuyện và có cử chỉ thân mật lan truyền trên mạng xã hội, khiến tin đồn hện hò càng lan rộng.

Kể từ đó, mỗi khi Dương Tử hoặc Tiêu Chiến có bất kỳ động thái nào liên quan đến nhau, tin đồn tình cảm lại xuất hiện. Trong nhiều năm, Tiêu Chiến không ít lần trở thành tâm điểm tranh cãi vì những suy đoán này, thậm chí có ý kiến cho rằng nam diễn viên cố tình giữ kín chuyện tình cảm để tránh ảnh hưởng đến sự nghiệp.

Tuy nhiên, tuyên bố mới đây của Dương Tử đã vô tình tạo ra một dòng thời gian rõ ràng, bao trùm toàn bộ giai đoạn hai người hợp tác và bị đồn đoán tình cảm. Điều này đồng nghĩa với việc những tin đồn về mối quan hệ bí mật giữa họ gần như không có cơ sở.

Trước đây, Tiêu Chiến từng chia sẻ trong một cuộc phỏng vấn rằng nếu nam diễn viên có bạn gái, anh sẽ công khai với người hâm mộ. Phát ngôn mới của Dương Tử vì thế được nhiều người xem như một lần “giải oan” muộn màng cho nam diễn viên, giúp

anh rũ bỏ nghi án từng theo mình suốt nhiều năm.

Trong bối cảnh câu chuyện được nhắc lại, nhiều khán giả cũng nhớ tới lời nhận xét của nam diễn viên Trương Nhất Sơn, người bạn thân lâu năm của Dương Tử. Anh từng nói rằng Dương Tử là người “không biết diễn trong cuộc sống, nhưng trước ống kính luôn chân thành”. Nhận xét này phần nào phản ánh cách nữ diễn viên đối diện với tin đồn và áp lực của showbiz. Thay vì xây dựng câu chuyện tình cảm để thu hút sự chú ý, cô lựa chọn tập trung vào vai diễn và tác phẩm.

Bảy năm qua, khoảng thời gian mà nhiều nghệ sĩ có thể dành cho những mối quan hệ tình cảm đã được Dương Tử chuyển hóa thành nỗ lực cho các vai diễn và dự án điện ảnh. Phát ngôn tương chừng đơn giản của nữ diễn viên mới đây cũng vô tình giúp người bạn diễn cũ Tiêu Chiến khép lại một chương tin đồn kéo dài suốt nhiều năm trong làng giải trí Hoa ngữ.

Ngọc Hân

'Bà trùm showbiz' lên tiếng bênh vực Vương Phi

Những ngày đầu tháng 3, mạng xã hội Trung Quốc tiếp tục dậy sóng quanh màn trình diễn của Vương Phi tại chương trình CCTV Spring Festival Gala năm 2026. Trong khi nhiều khán giả cho rằng phần trình diễn thiếu cao trào và không phù hợp không khí Tết, nữ doanh nhân kiêm nhân vật quyền lực trong giới giải trí là Trần Lam (Tiffany Chen) đã lên tiếng bảo vệ người bạn thân, thậm chí gay gắt đặt câu hỏi: “Dựa vào đâu mà các bạn chỉ trích Vương Phi?”.

Trong đoạn video đăng tải ngày 1/3, Trần Lam tiết lộ một số chi tiết hậu trường ít người biết. Theo bà, Vương Phi tham gia chương trình hoàn toàn không nhận thù lao, thậm chí có thể tự chi trả hàng triệu nhân dân tệ cho khâu trang điểm và tạo hình. Nữ ca sĩ nhận lời biểu diễn đơn thuần vì tình cảm với chương trình và khán giả, chứ không phải vì mục đích thương mại.

Tại đêm giao thừa, Vương Phi xuất hiện trên sân khấu với phong cách tối giản: không vũ đoàn, không hiệu ứng hoành tráng, chỉ một luồng ánh sáng và chiếc váy len trắng thanh lịch. Điều gây bất ngờ là cô không chọn các bản hit quen thuộc như Trương ước 98 hay Truyền kỳ, mà thể hiện ca khúc ít người biết mang tên *The Moment We Experienced*.

Ca khúc vốn do ban nhạc indie ZaZaZsu sáng tác, với tên gốc dài như một câu thơ: “Trăm năm sông dài cũng chỉ là khoảnh khắc ta gặp nhau”. Theo tiết lộ từ nhóm nhạc, Vương Phi gần như giữ nguyên bản demo: không sửa lời, không thay đổi cấu trúc, thậm chí yêu cầu nhà sản xuất Trương Á Đông giữ nguyên tiết tấu và cách ngắt nhịp của bản gốc.

Chính sự “tôn trọng tuyệt đối” này lại trở thành tâm điểm tranh cãi. Một bộ phận khán giả cho rằng giai

điệu bài hát quá nhẹ nhàng, thiếu cao trào và không phù hợp với không khí đoàn viên náo nhiệt của đêm giao thừa. Trên mạng xã hội, nhiều bình luận cho rằng phần thể hiện của Vương Phi “quá trầm”, thậm chí có người nhận xét giọng hát của cô không còn ổn định như trước.

Trước những ý kiến này, Trần Lam phản bác mạnh mẽ. Bà cho rằng việc lựa chọn ca khúc phản ánh tâm thế sống ở hiện tại và buông bỏ của Vương Phi, chứ không phải nhằm phô diễn kỹ thuật. Theo bà, nhiều người chê bai đơn giản vì “không hiểu được ý nghĩa triết lý trong ca từ”.

Để củng cố lập luận, Trần Lam nhắc lại câu chuyện tại Xuân Vãn 2010. Khi đó, Vương Phi hát ca khúc *Truyền kỳ* của Lý Kiệt - một nhạc sĩ khi ấy còn khá vô danh. Màn trình diễn đã giúp ca khúc bùng nổ khắp Trung Quốc, đồng thời đưa tên tuổi Lý Kiệt lên tầm cao mới.



Theo Trần Lam, điều này cho thấy Vương Phi luôn có tầm nhìn nghệ thuật đặc biệt và nhiều khi chính khán giả cần thời gian để bắt kịp.

Dẫu vậy, tranh luận vẫn chưa có dấu hiệu hạ nhiệt. Nhiều ý kiến cho rằng Xuân Vãn trước hết là sân khấu giải trí dành cho hàng tỷ khán giả, vì vậy các tiết mục cần dễ nghe và tạo bầu không khí lễ hội. Việc lựa chọn một ca khúc mang tính suy tưởng, ít giai điệu bắt tai có thể khiến phần trình diễn trở nên “lạc tông” với kỳ vọng chung.

Giữa làn sóng tranh cãi, ban nhạc ZaZaZsu lại bất ngờ hưởng lợi. Sau đêm diễn, ca khúc của họ tăng mạnh lượt nghe và bình luận trên các nền tảng âm nhạc, tái hiện phần nào câu chuyện từng xảy ra với *Truyền kỳ* nhiều năm trước.

Rốt cuộc, cuộc tranh luận này không chỉ xoay quanh Vương Phi hay một ca khúc. Nó phản ánh câu hỏi lớn hơn của âm nhạc đại chúng: nghệ sĩ nên theo đuổi biểu đạt cá nhân hay chiều theo kỳ vọng số đông? Và khi một màn trình diễn xuất hiện trên sân khấu quốc dân, ranh giới giữa tự do nghệ thuật và sự đón nhận của công chúng sẽ được đặt ở đâu.

Hoài Thương

Mã Tư Thuận ngầm xác nhận chia tay bạn trai nhỏ hơn 4 tuổi

Nữ diễn viên Mã Tư Thuận mới đây đã chính thức xác nhận đang độc thân, động thái này được cho là gián tiếp khép lại những đồn đoán kéo dài nhiều năm về mối quan hệ giữa cô và nam nhạc sĩ Trương Triết Hiên.



ĐIỆN ẢNH

Cụ thể người đẹp khi xuất hiện ở một podcast đã lần đầu chia sẻ thẳng thắn về tình trạng tình cảm hiện tại. Cô nói: “Độc thân là một trạng thái rất thoải mái. Tôi không phải kiểu người cảm thấy không có tình yêu thì không thể sống được”.

Theo nữ diễn viên, niềm vui từ công việc và sự nghiệp hiện tại đã đủ để mang lại cảm giác trọn vẹn cho cuộc sống. Câu nói này nhanh chóng được công chúng xem như lời xác nhận rằng mối quan hệ giữa cô và Trương Triết Hiên đã kết thúc.

Tin đồn tình cảm giữa Mã Tư Thuần và Trương Triết Hiên bắt đầu từ tháng 3 năm 2021 khi cả hai được paparazzi bắt gặp nắm tay nhau.

Nam nhạc sĩ là giọng ca chính của ban nhạc rock PennyLane và kém nữ diễn viên 4 tuổi. Khi đó, Mã Tư Thuần từng mô tả bạn trai giống “mặt trời chiếu sáng cuộc đời mình”, đặc biệt trong giai đoạn cô phải đối mặt với chứng trầm cảm.



Tuy nhiên, mối quan hệ này không nhận được nhiều sự ủng hộ từ công chúng. Trương Triết Hiên từng vướng một số tranh cãi liên quan đến đời tư, khiến nhiều người hâm mộ lo lắng cho Mã Tư Thuần. Trên mạng xã hội, không ít fan từng kêu gọi nữ diễn viên “hãy rời khỏi mối quan hệ này”.

Một số nguồn tin trong giới giải trí cho rằng hai người đã âm thầm chia tay từ giữa năm 2024, khi Mã Tư Thuần đang tham gia một dự án phim truyền hình. Dù sau đó từng xuất hiện video hai người đi ăn cùng bạn bè, nhiều ý kiến cho rằng đó chỉ là tư liệu cũ.

Trong suốt thời gian vướng tin đồn tình cảm, Mã Tư Thuần cũng nhiều lần phải lên tiếng bác bỏ những suy đoán về việc mang thai hay sinh con.

Năm 2022, khi đăng video tập thể dục trên mạng xã hội, cô trực tiếp phản hồi một bình luận cho rằng mình đang “tập luyện sau sinh” bằng câu trả lời thẳng thắn: “Xin lỗi, tôi vẫn chưa từng sinh con”.

Nữ diễn viên cũng từng chia sẻ việc tăng cân trong một giai đoạn là do tác dụng phụ của thuốc điều trị trầm cảm, chứ không phải vì mang thai như một số lời đồn.

Ở tuổi 37, Mã Tư Thuần cho biết cô không còn muốn tiêu tốn quá nhiều năng lượng để cố gắng thay đổi một người trong tình yêu: “Nếu gặp đúng người thì sẽ tự nhiên phù hợp, còn nếu không thì cũng không sao”.

Phương Thảo

Tổng Uy Long tức giận khi bị đeo bám ở sân bay

Nam diễn viên bị hàng chục người vây quanh, liên tục gọi tên, chụp ảnh suốt hành trình đi chuyến.

Theo các video được chia sẻ trên mạng, khi Tổng Uy Long xuất hiện tại sân bay Chiang Mai (Thái Lan) nhiều người hâm mộ đã nhanh chóng vây quanh. Khi đó nam diễn viên đang trên đường chuẩn bị trở về nước sau chuyến nghỉ dưỡng riêng với bạn bè nên không có trợ lý, bảo vệ đi cùng. Mặc dù Tổng Uy Long đeo kính đen, khẩu trang và mặc áo khoác kín mít nhưng người hâm mộ vẫn nhận ra do chiều cao vượt trội của anh.

Không khí tại khu vực này trở nên ồn ào khi nhiều điện thoại liên tục giơ lên để ghi hình. Trong lúc di chuyển giữa đám đông, một số người tiếp cận ở khoảng cách rất gần, thậm chí xảy ra những va chạm cơ thể. Trước tình huống này, Tổng Uy Long quay lại và nói với người phía sau: “Đừng chạm vào tôi được không?”. Dù nam diễn viên tỏ ra bình tĩnh nhưng phản ứng của anh cho thấy sự khó chịu vì bị đeo bám, quay chụp lén mà không có sự đồng ý.

Không lâu sau khi sự việc lan rộng, công ty của Tổng Uy Long đã phát đi thông cáo chính thức, lên án mạnh mẽ hành vi theo dõi và bám đuôi của các khán giả hâm mộ quá khích.



Theo tuyên bố này, trong thời gian ở sân bay, nam diễn viên đã bị một số người chờ đợi, bám theo và quay chụp trong thời gian dài, gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới lịch trình cá nhân cũng như trật tự tại khu vực công cộng. Sự việc không chỉ khiến nghệ sĩ gặp khó khăn trong di chuyển mà còn gây phiền toái cho những hành khách khác, thậm chí tiềm ẩn rủi ro về an toàn.

Đáng chú ý, phía công ty quản lý cho biết đây không phải lần đầu Tổng Uy Long gặp phải tình trạng tương tự. Trước đó, đơn vị này từng nhiều lần đưa ra cảnh báo, thậm chí trình báo với cơ quan chức năng về các hành vi theo dõi trái phép. Dù vậy, tình trạng vẫn tiếp diễn khi một số cá nhân thu thập và lan truyền lịch trình chưa công bố của nghệ sĩ thông qua các kênh không chính thức. Trước diễn biến ngày càng phức tạp, công ty của anh đã khởi động quy trình thu thập chứng cứ và sẽ tiến hành các bước pháp lý cần thiết để bảo vệ quyền lợi của nghệ sĩ.

Trong nhiều năm qua, các nghệ sĩ châu Á thường xuyên phải đối mặt với tình trạng người hâm mộ bám theo đến tận nhà riêng, khách sạn, thậm chí lên cùng chuyến bay để quay chụp. Không ít trường hợp đã gây ra sự cố an ninh nghiêm trọng.

Các chuyên gia truyền thông cho rằng văn hóa hâm mộ trong thời đại mạng xã hội đang thay đổi nhanh chóng. Khi thông tin được lan truyền tức thời, lịch trình của người nổi tiếng rất dễ bị rò rỉ và trở thành “mục tiêu săn đuổi”. Tuy nhiên, sự phát triển của văn hóa thần tượng cũng đặt ra yêu cầu mới về ý thức và trách nhiệm của cộng đồng người hâm mộ.

Phi Văn

Jun Ji Hyun gây bàn tán

Jun Ji Hyun tham gia Tuần lễ thời trang Paris (Paris Fashion Week) với tư cách đại sứ của một thương hiệu. Ngoại hình của cô lập tức trở thành chủ đề bàn tán. Nữ diễn viên được nhận xét trông mệt mỏi, thiếu sức sống và lộ nhiều nếp nhăn. Trước đây, cô thường xuất hiện với ngoại hình tươi tắn, rạng rỡ cùng gương mặt được khen trẻ trung hơn so với độ tuổi. Do đó, sự xuất hiện mới đây tại Tuần lễ thời trang Paris của nữ diễn viên gây lo lắng.

Trong bộ ảnh Xuân/Hè 2026 của thương hiệu thời trang thể thao, nữ diễn viên đã được khen trẻ trung. Ngôi sao sinh năm 1981 còn khoe vóc dáng cân đối, khỏe khoắn và vòng eo thon gọn khi mặc crop top phối cùng biker shorts.

Jun Ji Hyun sinh năm 1981, hiện là một trong những ngôi sao hàng đầu của ngành giải trí Hàn Quốc. Cô cũng là một trong những ngôi sao nữ có thu nhập cao nhất. Nữ diễn viên hợp tác với nhiều thương hiệu trong nước lẫn quốc tế.

Sau khi đạt đến đỉnh cao sự nghiệp với các tác phẩm như My Sassy Girl và My Love from the Star, Jun Ji Hyun một lần nữa trở thành tâm điểm chú ý toàn cầu vào 2025 với bộ phim truyền hình tình cảm gián điệp Tempest.



Với kinh phí 70 tỷ won, Tempest được mệnh danh là phim truyền hình Hàn Quốc có kinh phí cao nhất trong lịch sử Disney+, đánh dấu màn hợp tác đầu tiên giữa Jun Ji Hyun và Kang Dong Won. Sau khi phát hành, bộ phim nhận được nhiều lời khen ngợi về dàn diễn viên xuất sắc và những cảnh hành động gay cấn.

Thái Linh



Đợi 3 năm mới được xem phim Trung Quốc hay đỉnh nóc: Nam chính vừa xuất hiện 3 phút đã phá kỷ lục hot nhất mọi thời đại

Sức hút của nam diễn viên lớn đến nỗi không chỉ phá vỡ mọi kỷ lục lịch sử của nền tảng mà còn trở thành nhân vật trên màn ảnh mang tính hiện tượng đầu tiên của năm 2026.

Màn ảnh nhỏ cuối tháng 2 trở nên nóng hơn bao giờ hết với sự xuất hiện của Bụi Hoa Hồng, bộ phim chuyển thể từ hệ liệt truyện tranh đình đám, quy tụ dàn sao thực lực: Vương Tử Văn, Lưu Vũ Ninh, Tưởng Hân, Cao Vỹ Quang, Minh Đạo. Ngay khi vừa ra mắt 4 tập đầu tiên, bộ phim đã tạo nên một hiện tượng chưa từng có. Chỉ sau đúng 3 phút công chiếu, nhân vật Tiểu Bối do Lưu Vũ Ninh thủ vai đã chính thức cán mốc 100 triệu lượt xem trên nền tảng Tencent Video.

Thành tích này không chỉ phá vỡ mọi kỷ lục lịch sử của nền tảng mà còn đưa Tiểu Bối trở thành nhân vật phim ảnh mang tính hiện tượng đầu tiên của năm 2026. Sức hút của phim vẫn chưa có dấu hiệu hạ nhiệt khi vươn lên TOP 1 phim mạng được yêu thích nhất, thu hút 6 nhãn hàng với 27 quảng cáo. Chỉ số WeChat của Lưu Vũ Ninh tăng vọt 65%, trong khi nhiệt độ nhân vật vững vàng ở TOP 3 bảng VLink.



Trước đó, kể từ khi dự án cũ khép lại, khán giả đã luôn mòn mỏi chờ đợi ngày bộ phim lên sóng, đặc biệt kỳ vọng vào màn tái xuất trong bối cảnh hiện đại của Lưu Vũ Ninh. Đáng chú ý, đây cũng là “hàng tồn kho” duy nhất còn lại của anh theo như chính chủ từng chia sẻ. Bộ phim được quay từ năm 2023 nhưng đến hiện tại mới lên sóng. Trong thời gian qua, nam nghệ sĩ gần như không có phút nghỉ ngơi khi phải cân bằng giữa các đêm concert, chương trình giải trí và liên tục thu âm OST. Giữa bối cảnh những tác phẩm chất lượng ngày càng khan hiếm, người hâm mộ chỉ còn cách kiên nhẫn chờ đợi và đặt niềm tin vào lựa chọn của anh.

Tạo hình Tiểu Bối với mái tóc đầu đinh gây ấn tượng mạnh, không chỉ bởi vẻ ngoài điển trai mà còn bởi tính cách ôn nhu, lương thiện và chỉ số EQ cực cao. Nhân vật nhìn nhận vấn đề trực diện, rõ ràng, tiêu biểu là câu thoại: “Một khi nghi ngờ đã nảy sinh, thì tội danh coi như đã thành lập”. Tiểu Bối không phải kiểu người “lụy tình” mù quáng, sự điềm tĩnh và khả năng nhìn thấu mọi việc khiến khán giả càng tò mò liệu phía sau anh còn ẩn giấu bí

mật nào khác.

Ở chiều ngược lại, nữ chính Lý Hiểu Hề (Vương Tử Văn) lại có một nghề nghiệp đặc biệt. Từ nhỏ đã có “vận đào hoa”, thường xuyên bị người yêu hoặc vị hôn phu của bạn bè lén theo đuôi, cô quyết định biến lợi thế này thành công cụ kiếm sống. Công việc của cô là hóa thân thành những kẻ quyến rũ, tiếp cận mục tiêu để thử lòng đàn ông, xem họ có phản bội mối quan hệ hiện tại hay không. Dưới sự “giám định” của cô, không ít cuộc tình tưởng chừng hoàn hảo đã tan vỡ. Chính vì nhìn thấu quá nhiều góc khuất của nhân tính, Hiểu Hề mang thái độ bi quan với tình yêu, tin rằng không tồn tại người đàn ông trung thành tuyệt đối.

Thế nhưng, cô lại gặp Tiểu Bối một tinh anh tài chính được ví như “đao thương bất nhập”, luôn giữ khoảng cách chuẩn mực với phái nữ và thờ ơ trước mọi chiêu trò quyến rũ. Từ những màn thăm dò ban đầu, cả hai dần bước vào hành trình cùng trưởng thành và chữa lành tổn thương cho nhau. Có phân cảnh đáng chú ý khi giữa đêm, Tiểu Bối không liên lạc được với Hiểu Hề. Anh định gọi video nhưng rồi kìm lại, và khi gặp lại cũng không gắng hỏi hay dồn ép, mà chọn cách quan tâm, vỗ về cảm xúc của cô. Sự tinh tế ấy trở thành điểm sáng hiếm có. Tuy nhiên, việc Hiểu Hề không dứt khoát làm rõ mọi chuyện, đặc biệt ở tập 4, đã khiến mâu thuẫn bị đẩy đi xa hơn và gây không ít tranh luận.

Bộ phim được chuyển thể từ nguyên tác Thiên Nữ, tác phẩm sở hữu hơn 1 tỷ lượt đọc toàn mạng, riêng nền tảng Kuaikan đạt hơn 300 triệu lượt sưu tầm và nhiệt độ vượt 15 tỷ. Dù nguyên tác từng gây tranh cãi vì bị cho là “tam quan bất chính”, nhiều tình tiết ngoại tình và yếu tố “toàn dân tiểu tam”, phiên bản truyền hình đã cắt gọt đáng kể, giảm nhẹ yếu tố phản bội để tập trung khai thác không khí lãng mạn tin và quá trình chữa lành.

Như Anh

Tám bộ phim nổi bật định hình sự nghiệp diễn xuất của Thừa Lỗi

Nhắc đến những nam thần thế hệ mới của C-biz, Thừa Lỗi là cái tên khó có thể bỏ qua. Anh sở hữu sự tổng hòa giữa một ngoại hình thư sinh, thần thái lịch lãm cùng khả năng nhập vai đa dạng. Những bộ phim Thừa Lỗi tham gia đa phần thuộc thể loại cổ trang, hành động, huyền huyền.

Thừa Lỗi sinh năm 1993 tại Quảng Đông, Trung Quốc. Trước khi bén duyên với nghệ thuật, anh từng tốt nghiệp chuyên ngành Thiết kế Môi trường tại Học viện Mỹ thuật Hà Bắc. Nam diễn viên chính thức chạm ngõ điện ảnh vào năm 2018 qua dự án web-drama Anh là con quay của em và phim hành động cổ trang Kim Luân tàng yêu truyện. Suốt những năm đầu sự nghiệp, Thừa Lỗi kiên trì tích lũy kinh nghiệm qua hàng loạt tác phẩm chiếu mạng như: Thái tử phi hai mặt, Hư Nhan, Thế giới

bí mật của người vợ, Học viện trên núi Cốc Viễn... Tuy nhiên, phải đến năm 2023, cái tên Thừa Lỗi mới thực sự bùng nổ nhờ vai diễn Cung Thượng Giác trong siêu phẩm cổ trang Vân Chi Vũ. Với vẻ ngoài nam tính, góc cạnh cùng phong thái đỉnh đặc, anh được khán giả ưu ái gọi bằng biệt danh “nam phụ 10 điểm”. Thành công này không chỉ giúp anh phủ sóng rộng rãi mà còn trở thành bước ngoặt đưa anh từ những vai phụ ẩn tượng lên hàng nam chính trong các dự án nặng ký.

Phim Thừa Lỗi đóng mới nhất: Còn ra thể thống gì nữa? (2026)

Còn ra thể thống gì nữa? theo chân Vương Thúy Hoa (Vương Sở Nhiên), một nữ biên kịch đang “tẩu hỏa nhập ma” vì phải chuyển thể cuốn tiểu thuyết ngôn tình ba xu mang tên Sùng phi ác ma. Vì quá ức chế trước những tình tiết vô lý của nguyên tác, Thúy Hoa bất ngờ bị hút vào chính thế giới trong sách. Trớ trêu thay, cô xuyên vào thân xác Dữu Văn Âm - một phi tần phản diện mờ nhạt với tuổi thọ vốn vẹn... 300 chữ.



Không cam chịu số phận “bay màu” sớm, Thúy Hoa quyết định dùng kiến thức của một độc giả để lật ngược thế cờ. Mục tiêu tối thượng của nàng là chinh phục bạo quân Hạ Hầu Đạm (Thừa Lỗi). Ngay buổi thị tẩm đầu tiên, bằng trực giác nhạy bén, nàng nhận ra vị Hoàng đế này là cũng vừa xuyên không từ thế giới hiện đại. Màn bắt sóng thành công này đã biến hai kẻ vốn là tử thù trong nguyên tác trở thành đồng minh cốt cán. Từ đây, cả hai quyết định “cải mệnh”, lập nên động Bàn Tơ ngay giữa hoàng cung để đối đầu với cặp đôi nam nữ chính nguyên tác là Hạ Hầu Bạc và Tạ Vĩnh Nhi. Với kịch bản bám sát nguyên tác và tạo hình nhân vật như bước ra từ phiên bản hoạt hình, bộ phim hứa hẹn sẽ làm hài lòng cả những độc giả nguyên tác khó tính nhất.

Dữ Tấn Trường An (2025)

Được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả nổi tiếng Cửu Lộ Phi Hương, Dữ Tấn Trường An là bộ phim Thừa Lỗi đóng chính thuộc thể loại cổ trang hành động dưới sự nhào nặn của đạo diễn Đặng Khoa. Phim lấy bối cảnh thời kỳ chiến sự triền miên giữa hai vương triều Đại Tấn và Đại Diêu.

Giữa thời loạn lạc, nữ tướng quân Lê Sương (Tống Dật) nổi danh với sự dũng mãnh và trí tuệ, được



ĐIỆN ẢNH

giao trọng trách thanh trừng nội gián trong quân ngũ. Trong một lần thực hiện nhiệm vụ, cô tình cờ giải cứu một chàng trai bị thương nặng và mất sạch ký ức. Cô đặt tên cho anh là Tấn An (Thừa Lỗi), gửi gắm ước nguyện về một Đại Tấn bình an.



Từ một kẻ xa lạ không rõ lai lịch, Tấn An trở thành người đồng hành thân cận, cùng Lê Sương xông pha nơi sa trường hiểm nguy. Sự kết hợp giữa mưu lược tài ba của Tấn An và bản lĩnh thiện chiến của Lê Sương đã tạo nên một cặp bài trùng ăn ý, khiến quân thù khiếp sợ. Tuy nhiên, tình cảm nảy nở giữa khói lửa chiến tranh sớm gặp phải thử thách nghiệt ngã khi Tấn An dần khôi phục trí nhớ. Anh bàng hoàng nhận ra mình chính là vương gia của nước đối địch - người vốn dĩ đứng ở bên kia chiến tuyến sinh tử với cô gái mình yêu.

Cẩm nguyệt như ca (2025)

Được chuyển thể từ tiểu thuyết đình đám Trọng Sinh Chi Nữ Tướng Tinh của Thiên Sơn Trà Khách, Cẩm Nguyệt Như Ca là bộ phim pha trộn giữa yếu tố quyền mưu, cung đấu, chiến tranh và tình cảm. Phim xoay quanh cuộc đời đầy biến động của Hòa Yên (Châu Dã). Để bảo vệ danh dự gia tộc, nàng buộc phải cải trang nam nhi, thay thế người anh họ yếu ớt để ra trận lập công dưới danh nghĩa Hà Như Phi. Trở về trong hào quang chiến thắng, những tưởng sẽ được hưởng vinh hiển, Hòa Yên lại bị chính người thân phản bội, tước đoạt công lao và đẩy vào chỗ chết. May mắn sống sót, nàng thay hình đổi dạng, quyết tâm gia nhập quân đội Diệp Châu một lần nữa để đòi lại công lý và hào quang vốn thuộc về mình.

Tại đây, nàng tái ngộ Tiêu Giác (Thừa Lỗi) - vị tướng quân trẻ tuổi quyền cao chức trọng và cũng là bạn học cũ tại học viện năm xưa. Với sự nhạy bén của một bậc thầy dụng binh, Tiêu Giác sớm nhận ra những điểm bất thường ở người lính mới này và liên tục đặt nàng vào những thử thách ngặt nghèo để dò xét thân phận. Từ sự đối đầu và hoài nghi ban đầu, cả hai dần trở thành đôi tri kỷ vào sinh ra tử, cùng nhau bóc trần những âm mưu thâm độc nơi triều đình và viết nên một tình yêu rực rỡ giữa khói lửa chiến tranh.

Nhan tâm ký (2024)

Lấy bối cảnh thời Đường hoa lệ, Nhan Tâm Ký là câu chuyện phá án ly kỳ kết hợp với yếu tố kỳ ảo độc đáo. Phim xoay quanh Giang Tâm Bạch (La

Vân Hi) - một Quận vương kiêm Tổng bộ đầu tài ba nhưng lại mắc chứng mù mắt. Trong chuyến tra án bí mật tại Hà Man Am, anh vô tình gặp gỡ Nhan Nam Tinh (Tổng Dật) - một nữ y giang hồ tinh quái, người mang lời nguyện cứ mỗi đêm trăng rằm lại bị biến đổi hoàn toàn diện mạo. Cặp đôi mù mắt - biến hình trở trêu này đã cùng nhau dấn thân vào những vụ án hóc búa liên quan đến loại độc dược Quý thảo. Từ hai người xa lạ với thân phận trái ngược, họ dần trở thành cộng sự ăn ý, cùng nhau trừ gian diệt bạo.

Bên cạnh bộ đôi chính, Thừa Lỗi gây ấn tượng mạnh dù chỉ đảm nhận vai phụ là thông lĩnh Kim Ngô vệ. Khác với vẻ lịch lãm thường thấy, nhân vật của anh lần này được ví như một "con ngựa bất kham" với tính cách kiêu ngạo, khó thuần phục và có phần ngang tàng. Sự xuất hiện của Thừa Lỗi đã mang đến một làn gió mới, mạnh mẽ và gai góc hơn cho bức tranh đa sắc của Nhan Tâm Ký.



Đại Mộng Quy Ly (2024)

Đại Mộng Quy Ly là bộ phim cổ trang do đạo diễn nổi tiếng Quách Kính Minh cầm trịch, lấy cảm hứng từ bộ cổ thư thần bí Sơn Hải Kinh. Khác biệt với những tác phẩm cùng thể loại, phim chọn góc nhìn độc đáo từ một vị Đại yêu để kể về hành trình của tiểu đội bắt yêu đầy bất ôn thuộc Tập Yêu Ty.

Câu chuyện xoay quanh Chu Yếm/Triệu Viễn Châu (Hầu Minh Hạo) - một ác yêu tu luyện nghìn năm nhưng lại khao khát cái chết. Trên hành trình sinh tử đầy chông gai, đan xen cả tiếng cười lẫn nước mắt, họ đối đầu với thế lực đen tối để bảo vệ nhân gian và khám phá ra khát vọng về tình yêu và lòng trung thành giữa thời hỗn mang. Trong dự án này, Thừa Lỗi đảm nhận một vai diễn thuộc phe chính đạo. Dù không đứng ở vị trí trung tâm, anh vẫn được xem là chìa khóa cảm xúc của bộ phim.

Bộ phim gây tiếng vang của thừa lỗi: Vân Chi Vũ (2023)

Vân Chi Vũ là dự án cổ trang gián điệp gây sốt bởi phong cách mỹ học độc đáo của đạo diễn Quách Kính Minh. Phim xoay quanh cuộc đối đầu kịch tính giữa hai thế lực Cung Môn và tổ chức sát thủ Vô Phong. Câu chuyện bắt đầu khi Vân Vi Sam (Ngu Thư Hân) - một sát thủ cấp thấp luôn khao khát tự do được lệnh trà trộn vào Cung Môn dưới danh nghĩa tân nương để thu thập tình báo. Tại đây, nàng gặp gỡ Cung Tử Vũ (Trương Lăng Hách), một công tử vốn tính ham chơi, bông chốc phải gánh vác trọng trách chưởng môn sau cái chết đột

ngọt của cha và anh trai.

Ở tác phẩm này, Thừa Lỗi đảm nhận vai Cung Thượng Giác - đại công tử của Giác Cung. Với phong thái lãnh đạm, thâm trầm và sự quyết đoán đến mức tàn nhẫn, Cung Thượng Giác luôn đặt lợi ích của gia tộc lên hàng đầu. Anh vừa là người anh nghiêm khắc, vừa là đối thủ đáng gờm nhất của Cung Tử Vũ trong cuộc đua giành quyền lực tại Cung Môn. Màn hóa thân xuất sắc của Thừa Lỗi vào vai diễn ngoài lạnh trong nóng, giằng xé giữa trách nhiệm và cảm xúc, đã giúp anh chinh phục hoàn toàn khán giả.

Học viện trên núi Cốc Viễn (2022)

Học Viện Trên Núi Cốc Viễn là bộ phim thanh xuân cổ trang nhẹ nhàng, xoay quanh hành trình dở khóc dở cười của Ngô Hoàn Hoàn (Vương Nhã Giai) - một nữ sinh đại học thời hiện đại vô tình xuyên không về quá khứ. Để sinh tồn giữa thời đại phong kiến, cô buộc phải cải trang nam nhi để nhập học tại học viện Cốc Viễn, một ngôi trường danh giá vốn chỉ dành cho nam giới quý tộc.

Tại đây, Ngô Hoàn Hoàn đã kết thân với hai nam sinh ưu tú là Đường Văn Khởi (Thừa Lỗi) và Kỳ Thiệm (Trần Hoàn). Từ những người bạn học xa lạ, bộ ba đã cùng nhau trải qua quãng thời gian thanh xuân sôi nổi, đồng thời dũng cảm thách thức những quy cũ khắt khe của lễ giáo đương thời. Với tư duy hiện đại của Hoàn Hoàn kết hợp cùng sự hỗ trợ đặc lực từ bạn bè, họ đã cùng nhau đấu tranh cho sự bình đẳng trong giáo dục, phá bỏ rào cản dòng tộc và mở cửa đón nhận cả nữ sinh vào trường.



Trong phim, Thừa Lỗi mang đến một hình ảnh hoàn toàn khác biệt: một Đường Văn Khởi trẻ trung, đầy nhiệt huyết và tài năng. Đây là một trong những dự án giúp anh khẳng định khả năng hóa thân linh hoạt, từ những vai diễn nặng tâm lý đến hình tượng nam sinh cổ trang đầy sức sống.

Hoàng Hậu Công Lược là một trong những web-drama cổ trang xuyên không gần đây gây sốt nhất năm 2021. Chuyện phim bắt đầu khi Lương Vy Vy (Vương Lộ Thanh) - một nữ sinh khoa thể dục cá tính với sức mạnh lực điền bất ngờ bị hút vào bộ phim cung đấu mà cô đang theo dõi.

Trở trêu thay, Vy Vy lại xuyên vào thân phận Phế hoàng hậu - một nhân vật phụ mờ nhạt có số mệnh phải "đăng xuất" ngay từ tập 3. Sau 12 lần trải qua vòng lặp chết đi sống lại đầy thảm khốc, cô quyết



tâm dùng vốn hiểu biết về kịch bản để tự cứu lấy mình. Vy Vy bắt đầu kế hoạch nghịch chuyển vận mệnh, dùng sự lém lỉnh và sức mạnh đặc biệt để chinh phục trái tim Hoàng đế Cảnh Thanh (Thừa Lỗi) - người vốn là thần tượng ngoài đời thực của cô. Từ đây, cuộc chiến giành súng ai vốn căng thẳng lại biến thành một câu chuyện tình yêu ngọt ngào, hài hước và đầy bất ngờ.

Phuong Thảo

Lý do Chân Tử Đan từ chối đóng phim điện ảnh của Ngô Kinh

D diễn viên Chân Tử Đan đã chia sẻ với truyền thông Trung Quốc về sức hút của bộ phim “Tiêu nhân” - tác phẩm đang nhận được nhiều sự quan tâm từ khán giả.

Chân Tử Đan gửi lời chúc mừng đến ê-kíp thực hiện bộ phim, đặc biệt là diễn viên Ngô Kinh và đạo diễn võ thuật Viên Hòa Bình. Nam nghệ sĩ cho biết, anh rất vui khi thấy một tác phẩm võ hiệp Trung Quốc tạo được sức lan tỏa mạnh mẽ. Anh cho rằng phim “Tiêu nhân” thành công khi lợi ngược dòng, dòng phim võ hiệp ở Trung Quốc được đón nhận, quan tâm trở lại.

“Tôi xin chúc mừng Ngô Kinh và sư phụ Viên Hòa Bình. Tôi cảm thấy rất phấn khởi khi thấy phim võ hiệp Trung Quốc được khán giả yêu thích trở lại”, Chân Tử Đan chia sẻ.



Nam diễn viên cũng tiết lộ anh từng nhận được lời mời tham gia dự án này từ khá sớm. Tuy nhiên, vì nhiều lý do khác nhau nên cuối cùng anh phải từ chối bộ phim. “Họ đã mời tôi từ sớm, nhưng thật tiếc là lần này, tôi bận việc, nên tôi không tham gia được”, Chân Tử Đan nói.

“Tiêu nhân” là dự án điện ảnh được chuyển thể từ bộ truyện tranh nổi tiếng cùng tên của tác giả Hứa Tiên Triết. Bộ phim lấy bối cảnh thời kỳ loạn lạc, kể về hành trình của một võ sĩ giang hồ mang trên mình nhiều bí mật, phải đối mặt với những âm mưu và cuộc chiến khốc liệt.

Ngay từ khi ra mắt, tác phẩm đã thu hút sự chú ý nhờ dàn diễn viên tên tuổi và phần võ thuật được đầu tư công phu. Sự tham gia của đạo diễn võ thuật Viên Hòa Bình - người từng đứng sau nhiều bộ phim hành động nổi tiếng cũng góp phần tạo nên sức hút cho dự án.

Giới chuyên môn nhận định thành công của “Tiêu nhân” cho thấy dòng phim võ hiệp vẫn có chỗ đứng vững chắc trong lòng khán giả nếu được đầu tư nghiêm túc về nội dung lẫn kỹ thuật. Nhiều ý kiến cho rằng bộ phim đã góp phần thổi luồng sinh khí mới cho thể loại từng làm nên thương hiệu của điện ảnh Trung Quốc.

Về phía Chân Tử Đan, nam diễn viên được xem là một trong những gương mặt tiêu biểu của dòng phim võ thuật châu Á. Trong nhiều năm qua, anh đã tham gia và sản xuất nhiều tác phẩm hành động nổi tiếng, góp phần đưa hình ảnh võ thuật Trung Hoa đến với khán giả quốc tế.

Theo Chân Tử Đan, việc một bộ phim võ hiệp đạt được thành công lớn không chỉ là niềm vui của riêng ê-kíp mà còn là tín hiệu tích cực đối với ngành điện ảnh Trung Quốc nói chung. Nam diễn viên bày tỏ hy vọng trong thời gian tới, dòng phim võ hiệp sẽ tiếp tục được đầu tư mạnh mẽ và có thêm nhiều tác phẩm chất lượng ra mắt khán giả.

An Chi

Đáng lo cho Dương Mịch

Thông tin bộ phim hình sự kinh điển Trọng An Lục Tổ chuẩn bị được làm lại đang trở thành chủ đề nóng trên mạng xã hội Trung Quốc những ngày qua. Tuy nhiên, điều khiến khán giả tranh cãi không chỉ là kịch bản hay dàn ê-kíp mà còn là câu chuyện lựa chọn diễn viên.

Trong số những cái tên được cư dân mạng nhắc đến, Dương Mịch bất ngờ trở thành tâm điểm của làn sóng phản đối, khiến nhiều người cho rằng đây là dấu hiệu đáng lo đối với nữ diễn viên đình đám của màn ảnh Hoa ngữ.

Theo kế hoạch được công bố, phiên bản remake của Trọng An Lục Tổ sẽ do Đài Phát thanh - Truyền hình Bắc Kinh cùng một số công ty sản xuất lớn phối hợp thực hiện. Dự án dự kiến khởi quay trong quý II/2026 và chuyển bối cảnh từ Bắc Kinh sang Trùng Khánh. Tuy nhiên, dàn diễn viên chính vẫn chưa được công bố. Chính khoảng trống này đã khiến cộng đồng mạng bắt đầu đưa ra nhiều đề cử cho các vai quan trọng, đặc biệt là nhân vật nữ cảnh sát Quý Khiết.

Trong bản gốc, hình tượng Quý Khiết do Vương Thiên thể hiện được xem là một trong những nữ cảnh sát kinh điển của màn ảnh Trung Quốc. Nhân vật này nổi bật bởi sự mạnh mẽ, quyết đoán, gần gũi và rất “đời”. Chính vì vậy, khi thảo luận về bản remake, khán giả đặc biệt quan tâm đến việc ai sẽ đủ sức kế thừa vai diễn mang tính biểu tượng này.

Một số cái tên được cộng đồng mạng đánh giá cao gồm những diễn viên thực lực như Tống Giai, Nhậm Tố Tịch hay là các gương mặt nổi tiếng với khả năng diễn xuất nội tâm mạnh mẽ. Ngược lại, khi có ý kiến đề xuất những ngôi sao lưu lượng như Dương Mịch tham gia dự án, làn sóng phản đối nhanh chóng xuất hiện.

Nhiều khán giả cho rằng dòng phim hình sự mang tính nghề nghiệp như Trọng An Lục Tổ cần diễn viên có khả năng thể hiện sự chân thực và chiều sâu nhân vật. Việc lựa chọn các ngôi sao nổi tiếng với hình ảnh quá bóng bẩy hoặc gắn liền với những bộ phim thần tượng có thể khiến tác phẩm mất đi chất đời thường vốn là linh hồn của bản gốc. Thậm chí, một số ý kiến thẳng thắn cho rằng họ lo ngại việc sử dụng “diễn viên lưu lượng + filter làm đẹp” sẽ khiến bộ phim trở nên kém thuyết phục.

Trong bối cảnh đó, việc Dương Mịch bị nhắc tên với thái độ không mấy tích cực đã khiến nhiều người đặt câu hỏi về hình ảnh hiện tại của nữ diễn viên.



Từng là một trong những tiểu hoa hàng đầu Cbiz với loạt tác phẩm ăn khách, Dương Mịch sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo và sức ảnh hưởng mạnh mẽ trong ngành giải trí. Tuy nhiên, vài năm gần đây, cô cũng liên tục đối mặt với những tranh luận xoay quanh diễn xuất và sự lựa chọn kịch bản.

Không ít khán giả cho rằng Dương Mịch đang mắc kẹt trong hình ảnh ngôi sao thương mại, khó tạo được sự tin tưởng khi tham gia những dự án đòi hỏi tính hiện thực cao. Đây cũng là lý do khiến mỗi khi tên cô xuất hiện trong các cuộc thảo luận về những bộ phim nghiêm túc hoặc thuộc thể loại chính kịch, phản ứng của công chúng thường khá nhạy cảm.

Dĩ nhiên, hiện tại ê-kíp Trọng An Lục Tổ vẫn chưa công bố bất kỳ diễn viên chính thức nào. Việc Dương Mịch bị rêu tên thực chất chỉ xuất phát từ các cuộc bàn luận của cư dân mạng.

Tuy vậy, phản ứng mạnh mẽ của khán giả cũng phần nào phản ánh sự thay đổi trong kỳ vọng của công chúng đối với các dự án phim truyền hình chất lượng cao.

Đối với Dương Mịch, đây có thể xem là tín hiệu cho thấy con đường chinh phục các vai diễn chính kịch không hoàn toàn dễ dàng dẫu cho cô vừa mới thành công với vai diễn Ninh Tú Tú trong Sinh Vạn Vật.

Nếu muốn tiếp tục khẳng định vị trí trong làng phim ảnh, nữ diễn viên có lẽ cần nhiều hơn nữa những vai diễn đột phá, đủ sức thuyết phục khán giả rằng cô không chỉ là một ngôi sao lưu lượng mà còn là một diễn viên thực lực. Và có lẽ, đó mới là thách thức lớn nhất đối với Dương Mịch ở thời điểm hiện tại.

Khánh Quỳnh



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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



Đặc Biệt:

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

281-709-7999

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

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

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

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

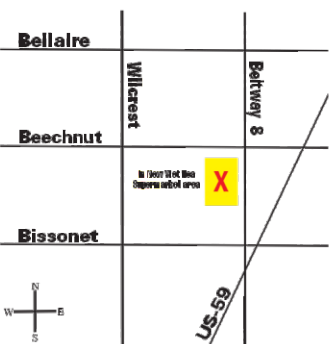
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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

Member



MDRT

The Premier Association
of Financial Professionals®

#1 LIFE INSURANCE IN THE U.S. BACKED BY ALLSTATE!

Day 1
Coverage
No 2-Year
Wait!



Qualifications:

- ✓ A JOB
- ✓ A PULSE
- ✓ HAVEN'T BEEN TOLD YOU HAVE LESS THAN A YEAR TO LIVE
- ✓ BEING TREATED FOR INTERNAL CANCER

Choose a Plan:

Coverage from \$10,000 - \$80,000

Funeral Costs Are Rising!

Protect your family with affordable, permanent life insurance.

Did You Know?

Most employer-provided life insurance is temporary – you lose it if you:

- Quit
- Get Fired
- Retire

Confirm this with your HR dept

Exciting News!

St. Joseph Catholic Church, Kennapolis, NC has partnered with us to protect their congregation –
– #1 Life insurance in the US, backed by Allstate.

<https://stjosephkennapolis.com/>

Steven Bradshaw
704-905-2984 • office
704-762-0687 • cell
sbradshaw@synergyinsurancegroup.biz
301 McCullough Drive Suite-400
Charlotte, NC 28262

Why Choose Allstate Whole Life Insurance:

- Permanent coverage you keep even after you leave your job
- #1 Child Rider in the industry
- Add up to 5 children (under 26) – each child gets \$20,000 in coverage for just \$9.10 total!

If you're working and have a pulse, you qualify!

Get PERMANENT LIFE INSURANCE backed by Allstate today!

Available 49 States except NY

Nghiên cứu khoa học: Tính cách có liên quan tới tuổi thọ, người có 3 kiểu tính cách nổi bật này thường sống lâu

Một nghiên cứu đã phát hiện ra đặc điểm tính cách chung của những người sống thọ trăm tuổi.

Một cuộc nghiên cứu khoa học được đăng tải trên Tạp chí Lão khoa Mỹ đã chỉ ra mối liên hệ giữa tính cách và tuổi thọ. Cuộc nghiên cứu phát hiện, những người phụ nữ sống thọ thường có tính dễ cảm thông và dễ hợp tác với người khác. Ngoài ra, những người sống thọ cũng thường có kỷ luật cao trong cuộc sống.

Ngoài ra, một nghiên cứu khác cho thấy, người càng hướng ngoại và lạc quan thì càng có khả năng sống thọ. Theo các nhà nghiên cứu, những đặc điểm tính cách của người hướng ngoại như lạc quan, cởi mở, sống có mục đích, thích cười cũng như tích cực tham gia các hoạt động xã hội, kết nối nhiều mối quan hệ... có thể là yếu tố quan trọng kéo dài tuổi thọ.

Nghiên cứu thuộc trong “Dự án gen trường thọ” của Trường Y Albert Einstein. Các nhà nghiên cứu khảo sát và phân tích gen của hơn 500 người Do Thái từ 95 tuổi trở lên và 700 người con của họ. Kết quả nghiên cứu chỉ ra lý do đằng sau tuổi thọ đáng ngưỡng mộ của họ.

Khi phân tích sâu các yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến tuổi thọ con người, trong đó bao gồm cả tính cách, các nhà nghiên cứu chỉ ra mức độ nhút nhát hoặc cởi mở với những trải nghiệm mới đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tuổi thọ.

Khảo sát cho thấy, những người có tuổi thọ trung bình 96,5 tuổi đều có tính cách hướng ngoại, lạc quan và dễ tính. Họ coi tiếng cười là một phần quan trọng của cuộc sống và có mạng lưới quan hệ xã hội rộng lớn, thường thể hiện cảm xúc một cách cởi mở thay vì kìm nén chúng.

Thật vậy, tính cách và tuổi thọ có mối quan hệ mật thiết với nhau. Tính cách quyết định hành vi của bạn. Những người dễ nổi giận, cáu gắt, khó kiểm soát hành vi sẽ có những tác động tiêu cực tới sức khỏe hơn những người vui vẻ, lạc quan.

Theo các nhà nghiên cứu, những người có đặc điểm tính cách dưới đây có thể sống thọ hơn:

1. Người dung hòa, dịu dàng

Những người có tính cách ôn hòa, dịu dàng có thể dung hòa với tất cả mọi người. Họ không dễ nổi cáu, mà rất bình tĩnh nhìn nhận vấn đề. Khi gặp bất kỳ chuyện gì, họ sẽ tìm được cách giải quyết khó khăn, tránh trở bằng một thái độ bình tĩnh, ôn hòa.

Những người có cảm xúc ổn định rất có ích cho việc ổn định nội tiết trong cơ thể. Theo nghiên cứu, những trường hợp tâm trạng thay đổi thường xuyên, thất thường dẫn đến hậu quả cơ thể bị rối loạn chức năng nội tiết.

2. Người nhiệt tình, lạc quan

Tính cách và sức khỏe tương chùng không liên quan nhưng lại có mối quan hệ vô cùng mật thiết. Những người có tính cách lạc quan, nhiệt tình thường ít mắc bệnh tâm lý hay bị căng thẳng quá mức.

Họ có lòng vị tha, sự ngay thẳng, thường giúp đỡ mọi người mà không toan tính. Với thái độ sống tích cực như vậy, họ luôn có trạng thái tinh thần tốt nhất, lạc quan nhất. So với người tiêu cực, sức đề kháng của những người sở hữu tính cách tích cực này sẽ tốt hơn. Về lâu dài, sức khỏe thể chất của họ cũng sẽ được cải thiện, tuổi thọ được kéo dài thêm.

3. Người hướng ngoại, cởi mở

Người có tính cách hướng ngoại thường sẽ có tuổi thọ cao hơn. Bởi với tính cách cởi mở, họ dễ dàng nói chuyện với mọi người, kết giao bạn bè, không ngần ngại tham gia các hoạt động ngoại khóa. Những hoạt động tích cực này giúp cơ thể được cân bằng bên trong và bên ngoài; cân bằng tinh thần và thể chất.

So với người gặp khó khăn với việc bắt chuyện, giao tiếp, người hướng ngoại ít gặp những căn bệnh về tâm lý. Họ thường nhanh chóng tìm được cách giải tỏa áp lực hay sự trợ giúp của người khác. Ngược lại, những người khó có thể chia sẻ, tâm trạng ủ dột dễ căng thẳng, bết tắc, từ đó dễ mắc bệnh tật hơn.

Chúng ta có thể thấy rằng, tính cách khác nhau có sự ảnh hưởng lên cơ thể cũng khác nhau. Nếu muốn sống khỏe, sống trường thọ hãy duy trì thái độ sống lạc quan, tích cực, đừng cố kìm nén cảm xúc tiêu cực. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn thói quen buổi sáng khiến bạn già nhanh

Một người dậy 6h nhưng căng thẳng, thiếu nước và kích thích thần kinh mạnh vẫn già nhanh hơn người dậy 7h nhưng khởi động cơ thể nhẹ nhàng.

Các nghiên cứu về y học lối sống chỉ ra tuổi thọ liên quan chặt chẽ với nhịp sinh học ổn định hơn là giờ thức dậy tuyệt đối. Buổi sáng nên bắt đầu bằng ánh sáng tự nhiên, vài phút vận động giãn cơ, uống nước và hít thở sâu. Khi cơ thể được đánh thức đúng trình tự sinh học, hệ nội tiết, tim mạch và cả làn da đều hoạt động tối ưu, đó mới là nền tảng thật sự của sống khỏe, trẻ lâu.

Dưới đây là những thói quen buổi sáng khiến bạn già đi nhanh chóng.

Vội bật dậy ngay khỏi giường

Không ít người đặt chuông báo thức và lập tức bật dậy, rời giường trong vài giây. Hành động tưởng vô hại này lại gây sốc cho hệ tim mạch. Bác sĩ tim mạch Michael J. Ackerman làm việc tại Mayo Clinic (Mỹ) cho biết sau một đêm ngủ dài, huyết áp đang ở mức thấp. Khi cơ thể chuyển từ tư thế nằm sang đứng quá nhanh, máu chưa kịp phân bố lại, khiến tim phải tăng nhịp đột ngột để bù trừ. Điều này dễ gây chóng mặt, tụt huyết áp tư thế, thậm chí ngất xỉu.

Các nghiên cứu sinh lý học chỉ ra rằng hệ thần kinh giao cảm cần vài phút để khởi động sau khi ngủ. Nếu bạn ngồi dậy từ từ, thả chân xuống giường và hít thở sâu khoảng 1-2 phút, tim mạch sẽ thích nghi tốt hơn, giảm nguy cơ rối loạn nhịp tim buổi sáng, thời điểm vốn được xem là khung giờ nguy cơ cao của nhồi máu cơ tim.

Ngoài tim mạch, thói quen này còn ảnh hưởng tới da. Khi lưu thông máu bị rối loạn đột ngột, da dễ tái nhợt, bong mắt rõ hơn và quá trình oxy hóa tế bào tăng lên, khiến da lão hóa sớm.



Ảnh minh họa

Uống cà phê ngay khi vừa mở mắt

Nhiều người xem cà phê là nút khởi động não. Tuy nhiên, uống cà phê ngay sau khi thức dậy lại không phải lựa chọn tốt. Giáo sư thần kinh học Matthew Walker (Đại học California, Berkeley) giải thích buổi sáng cơ thể đang ở đỉnh tiết cortisol, hormone giúp tỉnh táo tự nhiên. Nếu nạp caffeine vào thời điểm này, não sẽ giảm nhạy cảm với tín hiệu tỉnh táo nội sinh, lâu dài gây lệ thuộc cà phê và

rối loạn nhịp sinh học. Caffeine còn làm tăng nhịp tim, co mạch và kích thích tiết acid dạ dày. Khi uống lúc bụng rỗng, niêm mạc dạ dày dễ bị kích ứng, gây trào ngược, đầy hơi và về lâu dài ảnh hưởng hấp thu dinh dưỡng.

Từ góc độ làm đẹp, caffeine sớm làm tăng cortisol, hormone liên quan trực tiếp đến lão hóa da. Nồng độ cortisol cao kéo dài thúc đẩy phân hủy collagen, khiến da kém đàn hồi và dễ hình thành nếp nhăn. Các chuyên gia khuyến nghị nên uống nước trước, đợi 60-90 phút sau khi thức dậy mới dùng cà phê.

Kiểm tra điện thoại ngay lập tức

Việc đầu tiên nhiều người làm khi tỉnh dậy là cầm điện thoại. Não bộ khi vừa thức giấc đang ở trạng thái sóng theta và alpha, giai đoạn chuyển tiếp từ ngủ sang tỉnh, rất quan trọng cho cân bằng thần kinh.

Nhà thần kinh học Andrew Huberman (Đại học Stanford) cho biết ánh sáng xanh từ màn hình ngay lập tức kích hoạt dopamine và adrenaline, đẩy não vào trạng thái căng thẳng sớm. Điều này khiến hệ thần kinh rơi vào chế độ phản ứng thay vì chế độ điều khiển, làm tăng lo âu suốt ngày.

Nghiên cứu về hormone stress cho thấy việc tiếp xúc thông tin dồn dập ngay buổi sáng làm tăng cortisol nên trong nhiều giờ. Khi cortisol cao kéo dài, cơ thể tích mỡ vùng bụng, dễ nổi mụn, rụng tóc và rối loạn giấc ngủ về đêm. Chỉ cần trì hoãn việc dùng điện thoại 20-30 phút và thay bằng ánh sáng tự nhiên hoặc vận động nhẹ, nhịp sinh học sẽ ổn định hơn rõ rệt.

Bỏ qua việc uống nước buổi sáng

Sau 7-8 giờ ngủ, cơ thể ở trạng thái thiếu nước nhẹ. Tuy vậy nhiều người đánh răng, thay đồ rồi đi làm mà không uống nước.

Theo Hiệp hội Dinh dưỡng Anh, mất nước chỉ 1-2% khối lượng cơ thể đã đủ làm giảm khả năng tập trung và tăng nhịp tim. Máu trở nên đặc hơn, tim phải hoạt động nhiều hơn để bơm tuần hoàn. Thiếu nước buổi sáng còn ảnh hưởng rõ đến làn da. Bác sĩ da liễu Whitney Bowe (Mỹ) cho biết khi cơ thể thiếu nước, hàng rào bảo vệ da suy yếu, da dễ xỉn màu, tiết dầu bù trừ và hình thành mụn.

Một cốc nước ấm 250-400 ml sau khi thức dậy giúp kích hoạt nhu động ruột, hỗ trợ thải độc qua gan thận và cải thiện độ ẩm da. Đây là bước đơn giản nhưng hiệu quả hơn nhiều loại thực phẩm chức năng làm đẹp. ■

Tiền hay ngày nghỉ khiến nhân viên hạnh phúc hơn?

Nghiên cứu mới chỉ ra việc được nghỉ giúp nhân viên cảm thấy được tôn trọng như một “con người”, thay vì chỉ là mắt xích trong cỗ máy làm việc.

Trong văn hóa doanh nghiệp, “tiền mặt là vua” thường là tư duy mặc định khi khen thưởng. Tuy nhiên, một nghiên cứu công bố ngày 4/2 gợi ý rằng các nhà quản lý nên cân nhắc lại.

Nhóm nghiên cứu, dẫn đầu bởi Giáo sư Sanford DeVoe từ Trường Quản lý Anderson (Đại học California, Los Angeles), phát hiện việc nhận thêm ngày nghỉ thay vì tiền thưởng giúp người lao động cảm thấy bớt giống một công cụ sản xuất và được nhìn nhận như một cá nhân trọn vẹn với cuộc sống riêng.

Trong thuật ngữ của các nhà nghiên cứu, ngày nghỉ giúp nhân viên cảm thấy “người” hơn. “Cảm giác được đối xử như một con người có mối liên hệ mật thiết với mức độ hài lòng trong công việc, sự gắn kết với công ty, cải thiện quan hệ đồng nghiệp và giảm ý định nghỉ việc”, Giáo sư DeVoe khẳng định.

Để chứng minh, các nhà nghiên cứu đã thực hiện khảo sát trên 1.500 người, yêu cầu họ nhớ lại cảm giác khi nhận tiền thưởng và khi nhận ngày nghỉ phép. Trên thang điểm 7, tiền thưởng đạt điểm trung bình 5,04. Trong khi đó, nghỉ phép có lương đạt 5,4 điểm.



Ảnh minh họa

“Sự chênh lệch về con số có vẻ khiêm tốn, nhưng nó đại diện cho một chuyển biến tâm lý quan trọng”, DeVoe giải thích. “Đó là ranh giới giữa cảm giác trung lập và cảm giác thực sự được thấu hiểu như một con người”.

Ở một thí nghiệm khác với 500 người tham gia, kết quả chỉ ra những người được hứa hẹn thưởng bằng ngày nghỉ có kỳ vọng rõ ràng hơn về việc tách bạch giữa công việc và đời sống cá nhân. Chính khoảng cách tâm lý với công việc này là yếu tố then chốt giúp họ cảm thấy được tôn trọng.

Tuy nhiên, lợi ích của ngày nghỉ sẽ tan biến nếu sếp vẫn liên lạc. Trong thí nghiệm thứ ba, 200 người được yêu cầu tưởng tượng đang đi nghỉ mát và nhận được tin nhắn. Một nhóm nhận tin nhắn từ bạn bè, nhóm còn lại nhận tin từ sếp. Kết quả cho thấy, chỉ số cảm thấy “được là người” của nhóm bị sếp nhắn tin tụt xuống 4,1, thấp hơn nhiều mức 5,4 của nhóm còn lại.

“Điều này chứng minh ngay cả một sự xâm nhập tối thiểu của công việc cũng có thể xóa sạch lợi ích tâm lý của kỳ nghỉ”, Giáo sư DeVoe nhấn mạnh. “Vấn đề không chỉ là rời khỏi văn phòng, mà là công việc phải thực sự buông tha cho nhân viên”.

Nghiên cứu kết luận, đối với các nhà quản lý hướng tới năng suất bền vững, việc trao cho nhân viên những khoảng thời gian ngắt kết nối hoàn toàn chính là một đòn bẩy, đôi khi còn hiệu quả hơn cả những con số trong tài khoản ngân hàng. ■



Lão hóa nhanh vì... ngủ sai cách

Nghiên cứu cho thấy, chất lượng giấc ngủ ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình lão hóa của độ tuổi sinh học.

Với nhịp sống hiện đại, ngày càng nhiều người gặp vấn đề với giấc ngủ, nhưng bạn có biết, ngủ không ngon không chỉ ảnh hưởng đến năng lượng ban ngày, mà còn làm tăng tốc độ lão hóa?

Bài viết này giúp bạn tìm hiểu mối quan hệ giữa giấc ngủ và lão hóa, cũng như cách điều chỉnh thói quen ngủ để trở nên trẻ trung và khỏe mạnh hơn.

Kết quả nghiên cứu

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Augusta nước Mỹ và Đại học Thành phố Hồng Kông đã thực hiện một nghiên cứu quốc tế về giấc ngủ và tuổi sinh học. Đối tượng nghiên cứu là 6000 người trưởng thành, sử dụng dữ liệu từ máy đo gia tốc để theo dõi thói quen ngủ của họ, bao gồm thời gian bắt đầu ngủ, thời gian thức dậy, thời gian ngủ và hiệu suất ngủ.

Nghiên cứu này đã tiết lộ mối quan hệ giữa mô hình giấc ngủ và tuổi sinh học, kết quả thật bất ngờ. Nghiên cứu phát hiện: Giấc ngủ không đều làm tăng tốc độ lão hóa.

Nghiên cứu phát hiện rằng thói quen ngủ không đều sẽ làm gia tăng tốc độ lão hóa của tuổi sinh học một cách đáng kể, đặc biệt trong các trường hợp sau:

Thời gian ngủ không ổn định

So với những người duy trì giấc ngủ đều đặn, những người có thời gian ngủ không liên tục thì tuổi sinh học "già" hơn khoảng 0.63 tuổi.

Ngủ bù

Những người thường xuyên ngủ bù, mặc dù trong thời gian ngắn có vẻ như đã phục hồi sức lực, nhưng tuổi sinh học "già" hơn khoảng 0.52 tuổi. Ngủ bù không thể thay thế cho quy trình ngủ bình thường.

Khác biệt về giấc ngủ giữa ngày làm việc và cuối tuần

Những người có sự khác biệt lớn về thời gian ngủ vào ngày làm việc và cuối tuần sẽ có tuổi sinh học "già" đi khoảng 0,77 tuổi. Mặc dù việc "bù" giấc ngủ vào cuối tuần có thể phục hồi thể lực trong thời gian ngắn, nhưng nó lại làm rối loạn đồng hồ sinh học của cơ thể, ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài.

Hơn nữa, nghiên cứu cũng chỉ ra hiệu suất giấc ngủ và thời điểm giữa giấc ngủ (tức là điểm giữa thời gian đi ngủ và thời gian thức dậy) cũng sẽ ảnh hưởng đến tuổi sinh học. Những người đi ngủ muộn và dậy sớm sẽ lão hóa nhanh chóng hơn so với những người duy trì thói quen sinh hoạt bình thường.

Ngủ không đủ giấc làm tăng tốc độ lão hóa

Ngủ không đủ giấc không chỉ cản trở chức

năng của não trong việc "dọn dẹp" chất thải trao đổi chất, mà còn có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe như bệnh tim mạch. Nghiên cứu cho thấy, trong giai đoạn ngủ sâu, não sẽ loại bỏ một số chất thải độc hại, và quá trình này rất quan trọng để ngăn ngừa các bệnh như Alzheimer.

Nếu không ngủ đủ giấc, quá trình "dọn dẹp" này sẽ không thể diễn ra bình thường, dẫn đến sự tích tụ chất thải trao đổi chất, về lâu dài sẽ có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của não và cơ thể.

Vì vậy, cách ngủ sai không chỉ ảnh hưởng đến hiệu suất hàng ngày của chúng ta, mà còn có thể âm thầm làm tăng tốc độ lão hóa.

Mẹo cải thiện chất lượng giấc ngủ

Giới chuyên gia đã tổng kết một số thói quen lành mạnh quan trọng sau đây, giúp bạn cải thiện chất lượng giấc ngủ từ chế độ ăn uống hàng ngày, môi trường ngủ và thói quen sống.

Duy trì thời gian ngủ đều đặn

Điều quan trọng nhất là đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời gian mỗi ngày, kể cả vào cuối tuần, không nên thay đổi. Điều này giúp ổn định đồng hồ sinh học của cơ thể, tránh làm rối loạn quy tắc giấc ngủ.

Tránh kích thích trước khi ngủ

Hai giờ trước khi ngủ không nên uống rượu hoặc cà phê, tránh ăn thực phẩm có nhiều đường hoặc chất béo. Cố gắng tránh những thực phẩm gây hạ đường huyết vào bữa tối, nếu cần có thể ăn một chút đồ ăn nhẹ để tiêu hóa, chẳng hạn như sữa chua hoặc trái cây.

Môi trường ngủ phải yên tĩnh và tối

Đảm bảo phòng ngủ yên tĩnh, ánh sáng mờ. Nếu có tiếng ồn bên ngoài, có thể xem xét sử dụng nút tai. Khi ngủ, hãy tắt hết tất cả các thiết bị điện tử, tránh sử dụng điện thoại, máy tính bảng, v.v...

Giữ thói quen tốt hàng ngày

Tránh làm việc hoặc xem tivi trên giường. Thời gian ngủ trưa không nên quá 30 phút, và tránh ngủ sau 3 giờ chiều. Duy trì thói quen tập thể dục đều đặn, đặc biệt là bài tập aerobic, sẽ giúp dễ ngủ hơn.

Điều chỉnh nhiệt độ phòng ngủ

Nhiệt độ phòng ngủ không nên quá nóng, giữ cho môi trường mát mẻ phù hợp sẽ giúp giấc ngủ sâu hơn.

Hạn chế thức khuya

Cứ thức khuya liên tục không chỉ nhanh chóng làm tiêu hao năng lượng của bạn, mà còn làm cho tuổi sinh học của cơ thể tăng lên một cách âm thầm. Chuyên gia khuyên bạn nên ngủ đủ 7-9 giờ mỗi đêm, giữ thói quen sinh hoạt đều đặn. ■

10 phút massage bạch huyết mỗi tối giúp da sáng, mặt gọn

Duy trì thói quen massage dẫn lưu bạch huyết trước khi ngủ giúp cải thiện tình trạng sưng mặt buổi sáng, bọng mắt và da xỉn màu.

Hệ bạch huyết liên quan gì đến lão hóa

da?

Ngoài tuần hoàn máu, cơ thể còn có hệ bạch huyết - mạng lưới mạch và hạch chịu trách nhiệm vận chuyển dịch, tế bào miễn dịch, chất thải chuyển hóa ra khỏi mô. Khác với mạch máu có tim bơm, hệ này hoạt động nhờ chuyển động cơ, hô hấp và tác động cơ học bên ngoài.

Khi ngủ muộn, ăn mặn, stress hoặc ít vận động, dòng chảy bạch huyết chậm lại. Dịch dư thừa tích tụ dưới da khiến gương mặt sưng vào buổi sáng, đặc biệt ở mí mắt và hai bên má. Lâu dài, tình trạng ứ trệ còn làm da xỉn màu, dễ nổi mụn và trông mệt mỏi dù không thiếu ngủ.

Các chuyên gia thẩm mỹ nhận định đây là lý do nhiều người chăm sóc da đầy đủ nhưng vẫn không cải thiện sắc diện. Vấn đề nằm ở khả năng thoát nước của mô da chứ không chỉ ở mỹ phẩm.

Quy trình massage bạch huyết 10 phút trước khi ngủ

Massage bạch huyết không giống massage cơ. Hệ thống này nằm ngay dưới bề mặt da nên lực chỉ cần rất nhẹ, đủ làm da di chuyển. Nếu ấn mạnh, hiệu quả không tăng mà còn gây kích ứng.

Bước 1: Mở đường thoát bạch huyết

Dùng đầu ngón tay ấn nhẹ vào hõm trên xương quai xanh 5 - 10 lần mỗi bên. Đây là nơi dịch bạch huyết vùng đầu, mặt, cổ đổ về nên cần kích hoạt trước khi massage.

Bước 2: Dẫn lưu vùng cổ

Vuốt nhẹ từ sau tai xuống cổ, hướng về xương đòn. Động tác này giúp tạo lối thoát cho dịch tích tụ trên khuôn mặt.

Bước 3: Làm gọn đường viền hàm

Đặt hai ngón tay ở cằm, vuốt dọc xương hàm lên dãi tai. Thực hiện chậm, lực nhẹ để giảm nọng cằm và bọng dưới hàm.

Bước 4: Giải phóng vùng má

Vuốt từ cánh mũi qua gò má đến thái dương, sau đó kéo xuống cổ. Đây là vùng dễ tích nước nhất nên cần lặp lại nhiều lần.

Bước 5: Thư giãn vùng mắt

Dùng ngón áp út xoay tròn quanh hốc mắt theo vòng tròn lớn. Lực rất nhẹ, chỉ làm da di chuyển chứ không ấn sâu.

Những lưu ý để tránh phản tác dụng

Massage bạch huyết khác massage cơ mặt. Hệ bạch huyết nằm ngay dưới da nên lực càng nhẹ càng hiệu quả. Ấn mạnh có thể gây vỡ mao mạch, đỏ da hoặc làm chảy xệ nhanh hơn.

Nên dùng dầu dưỡng hoặc kem dưỡng để giảm ma sát. Massage trên da khô khiến collagen bị kéo căng, dễ hình thành nếp nhăn li ti quanh miệng và mắt.

Các động tác luôn theo hướng từ trong ra ngoài và từ trên xuống hạch cổ. Nếu làm ngược, dịch có thể bị dồn lại khiến mặt sưng hơn sau khi ngủ.

Duy trì mỗi tối 5 - 10 phút, sau vài tuần nhiều người nhận thấy mặt bớt phù, đường nét rõ hơn và da sáng hơn. Phương pháp này đặc biệt phù hợp với người thức khuya, hay ăn mặn hoặc thường xuyên bị bọng mắt buổi sáng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tập yoga cho mắt - biện pháp thải độc tự nhiên

Trong bối cảnh nhịp sống hiện đại khiến con người thường xuyên chịu áp lực, nhu cầu chăm sóc sức khỏe theo hướng tự nhiên ngày càng gia tăng.

Bên cạnh yoga truyền thống dành cho toàn thân, những năm gần đây, yoga cho mắt (face yoga) nổi lên như một phương pháp đơn giản, dễ thực hành, được nhiều chuyên gia quốc tế đánh giá tích cực trong việc hỗ trợ thải độc, tăng cường tuần hoàn và duy trì vẻ tươi trẻ của làn da.

Theo các tài liệu y học và chăm sóc sức khỏe đăng tải trên nhiều tạp chí quốc tế, yoga cho mắt là hệ thống các động tác kết hợp giữa vận động cơ mặt, massage nhẹ nhàng và điều hòa hơi thở. Khác với các biện pháp can thiệp thẩm mỹ, phương pháp này hướng tới việc kích hoạt cơ chế tự phục hồi của cơ thể, giúp làn da khỏe mạnh từ bên trong.

Các chuyên gia cho rằng, trên khuôn mặt con người tồn tại hơn 40 nhóm cơ, nhưng phần lớn trong số đó ít được vận động thường xuyên.

Việc lặp đi lặp lại các biểu cảm như cau mày, nhíu mắt, cười lệch... trong khi thiếu thư giãn có thể khiến cơ mặt căng cứng, cản trở lưu thông máu và bạch huyết - một trong những nguyên nhân gây xỉn màu da, sưng phù và lão hóa sớm.

Cơ chế “thải độc” của yoga cho mắt

Khái niệm “thải độc” trong yoga cho mắt không mang ý nghĩa đào thải độc tố theo cách y học can thiệp, mà chủ yếu đề cập đến việc hỗ trợ hệ bạch huyết và tuần hoàn máu.

Theo các nghiên cứu sinh lý học, hệ bạch huyết đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển chất thải tế bào ra khỏi mô. Khi dòng chảy bạch huyết bị ứ trệ, khuôn mặt dễ xuất hiện sưng mắt, sưng nề hoặc da kém sắc.

Các động tác yoga cho mắt, đặc biệt là massage theo hướng dòng bạch huyết, được cho là giúp kích thích sự lưu thông này. Đồng thời, việc kết hợp hít thở sâu và đều giúp tăng lượng oxy cung cấp cho tế bào, từ đó hỗ trợ quá trình tái tạo da một cách tự nhiên.

Lợi ích được ghi nhận

Nhiều bài viết trên các chuyên trang sức khỏe quốc tế cho thấy, việc duy trì tập yoga cho mắt từ 10-20 phút mỗi ngày có thể mang lại một số lợi ích đáng chú ý:

- Giảm căng thẳng và thư giãn tinh thần: Các động tác nhẹ nhàng, nhịp thở chậm rãi giúp hệ thần kinh được thư giãn, qua đó hạn chế tác động tiêu cực của stress - yếu tố được xem là “kẻ thù” của làn da.

- Hỗ trợ cải thiện độ săn chắc: Việc vận động cơ mặt đều đặn giúp tăng cường lực cơ, từ đó hỗ trợ giảm chảy xệ và làm rõ đường nét khuôn mặt.

- Tăng cường tuần hoàn máu: Lưu lượng máu được cải thiện giúp da hồng hào, tươi tắn hơn, đồng thời hỗ trợ quá trình trao đổi chất tại chỗ.

- Giảm sưng và bọng mắt: Massage đúng cách giúp hạn chế ứ đọng dịch, đặc biệt ở vùng mắt và má.

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng, yoga cho mắt không phải “liều thuốc thần kỳ” cho mọi vấn đề về da, song là phương pháp hỗ trợ an toàn, ít rủi ro và phù hợp với nhiều đối tượng.

Thực hành đúng cách để đạt hiệu quả

Theo khuyến nghị từ các huấn luyện viên yoga quốc tế, người tập nên bắt đầu với khuôn mặt sạch, tay ấm và có thể sử dụng một lượng nhỏ dầu dưỡng tự nhiên để giảm ma sát. Các động tác cần được thực hiện chậm rãi, đúng kỹ thuật, tránh kéo giãn da quá mạnh.

Một buổi tập cơ bản thường bao gồm:

- Khởi động bằng hít thở sâu để thư giãn cơ mặt.

- Các động tác kích hoạt vùng trán, mắt, má, môi và cổ.

- Massage nhẹ nhàng theo hướng từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên.

- Kết thúc bằng thả lỏng và thư giãn.

Sự kiên trì được xem là yếu tố then chốt. Nhiều chuyên gia cho rằng, cần ít nhất vài tuần thực hành đều đặn để cảm nhận rõ sự thay đổi.

Dù nhận được nhiều phản hồi tích cực, các nhà khoa học cũng lưu ý rằng, bằng chứng nghiên cứu lâm sàng về yoga cho mắt vẫn đang được tiếp tục hoàn thiện. Phương pháp này nên được xem là biện pháp bổ trợ, không thay thế cho chăm sóc y tế hay điều trị da liễu chuyên sâu khi cần thiết.

Bên cạnh đó, hiệu quả của yoga cho mắt sẽ được nâng cao khi kết hợp với lối sống lành mạnh, chế độ dinh dưỡng cân bằng, uống đủ nước và ngủ đủ giấc.

Trong bối cảnh con người ngày càng quan tâm đến các giải pháp chăm sóc sức khỏe bền vững, ít xâm lấn, yoga cho mắt được đánh giá là lựa chọn phù hợp. Không đòi hỏi thiết bị phức tạp, có thể thực hiện tại nhà và dễ dàng lồng ghép vào sinh hoạt hằng ngày, phương pháp này đáp ứng nhu cầu làm đẹp gắn liền với chăm sóc sức khỏe tổng thể.

Từ góc nhìn của các chuyên gia quốc tế, yoga cho mắt không chỉ là bài tập cho làn da, mà còn là cách để mỗi người dành thời gian lắng nghe cơ thể, giảm áp lực tinh thần và hướng tới sự cân bằng - yếu tố cốt lõi của sức khỏe bền vững trong xã hội hiện đại. ■

Đánh răng sai cách tàn phá sức khỏe thế nào

Các chuyên gia khuyến cáo vệ sinh răng miệng ít nhất hai lần mỗi ngày, nhưng chải quá mạnh hoặc sai thời điểm có thể gây mòn men, tụt nướu, thậm chí tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Hiệp hội Nha khoa Mỹ (ADA) khuyến nghị duy trì thói quen đánh răng hai lần mỗi ngày, mỗi lần hai phút. Tuy nhiên, không ít người lầm tưởng rằng đánh càng mạnh, chải càng lâu thì răng càng sạch.

Thực tế, thói quen “chải răng thô bạo” này gây ra những tổn thương khó phục hồi.

Hệ lụy tại chỗ: Mòn men và tụt nướu

Tác động lực quá lớn trong thời gian dài là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến mòn cổ răng (hiện tượng có vết khía hình chữ V sát nướu). Tình trạng này làm lộ lớp ngà răng màu vàng bên trong, gây mất thẩm mỹ và khiến răng ê buốt khi gặp nhiệt độ nóng, lạnh.

Nghiêm trọng hơn, chải sai cách thúc đẩy quá trình tụt nướu, làm lộ chân răng. Đây là “cửa ngõ” để vi khuẩn tấn công, gia tăng nguy cơ sâu răng và viêm nha chu. Nếu bạn thấy chảy máu khi đánh răng, đó có thể là dấu hiệu đang dùng lực quá mạnh hoặc cảnh báo sớm của bệnh viêm nướu.

Mối nguy với tim mạch và não bộ

Việc vệ sinh răng miệng kém không chỉ ảnh hưởng tại chỗ mà còn liên quan mật thiết đến sức khỏe toàn thân. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng vi khuẩn gây bệnh nướu răng có thể xâm nhập vào mạch máu, góp phần gây ra các mảng xơ vữa động mạch, làm tăng nguy cơ bệnh tim và đột quỵ.

Bên cạnh đó, các vấn đề nha chu và nhiễm trùng miệng cũng có mối liên hệ với hội chứng Alzheimer.

Những người bị viêm nướu mãn tính thường có nguy cơ suy giảm trí nhớ cao hơn người bình thường. Do đó, làm sạch răng miệng đúng cách là bước quan trọng để bảo vệ não bộ khi về già.

Kỹ thuật chải răng chuẩn nha khoa

Đề “lợi không bắt cập hại”, bạn nên ưu tiên bàn chải lông mềm hoặc bàn chải điện để kiểm soát lực tốt hơn.

Khi chải, hãy đặt bàn chải nghiêng 45 độ so với đường viền nướu. Thay vì chải ngang như kéo cưa, hãy thực hiện các chuyển động rung nhẹ hoặc xoay tròn ngắn. Quy trình chuẩn nên kéo dài tối thiểu hai phút, chia đều 30 giây cho mỗi góc hàm. Đừng quên thay bàn chải mỗi ba tháng hoặc khi lông bị xơ để đảm bảo vệ sinh.

Lưu ý cho nhóm đặc biệt

Tần suất và cách vệ sinh có thể thay đổi tùy thể trạng:

Người niềng răng

Nên đánh răng sau mỗi bữa ăn, kể cả bữa phụ. Cần dùng thêm bàn chải kẽ và máy tăm nước để làm sạch vùng xung quanh mắc cài.

Phụ nữ mang thai

Nếu bị ốm nghén và nôn, tuyệt đối không đánh răng ngay. Axit từ dạ dày trào lên đã làm mòn men răng, việc chải ngay lập tức sẽ gây mòn răng nhanh chóng. Theo CDC Mỹ, bạn nên súc miệng bằng nước lọc hoặc hỗn hợp một thìa cà phê baking soda pha với một cốc nước để trung hòa axit, đợi khoảng 30 phút sau mới đánh răng.

Người cao tuổi/Hạn chế vận động

Nên sử dụng bàn chải điện hoặc các loại bàn chải có tay cầm thiết kế đặc biệt để dễ thao tác. ■



Em bé hay cười thì thông minh hơn?

So với việc chập chững biết đi hay bập bẹ tập nói, tiếng cười đầu đời của trẻ sơ sinh có thể là một “cột mốc trí tuệ” giá trị hơn nhiều. Các nghiên cứu mới trong lĩnh vực tâm lý học phát triển cho thấy: từ khoảng 6 tháng tuổi, trẻ đã biết “đóng vai hề” hoặc trêu chọc người lớn để tạo ra tiếng cười.

Phát hiện này đã đảo ngược quan niệm truyền thống cho rằng trẻ sơ sinh chỉ biết bắt chước một cách thụ động, đồng thời chứng minh rằng tiếng cười không đơn thuần là phản xạ vui vẻ vô thức, mà là kết quả của quá trình xử lý logic phức tạp và tương tác xã hội tinh vi. Quan trọng hơn, khiếu hài hước chính là một nền tảng tiến hóa từng bị đánh giá thấp trong quá trình phát triển của con người.

Trẻ khoảng 6 tháng tuổi đã biết “tạo ra” sự hài hước. Đằng sau sự nghịch ngợm của trẻ sơ sinh là một bước nhảy vọt về trí tuệ

Trên thực tế, tiếng cười trước hết là một hành vi xã hội. Cốt lõi của nó không nằm ở sự hài hước, mà ở việc tạo dựng kết nối. Nhiều nghiên cứu đã xác nhận rằng phần lớn tiếng cười xuất hiện trong bối cảnh có tương tác giữa người với người. Với trẻ sơ sinh, tiếng “cười khanh khách” ban đầu là phản ứng bản năng khi cảm thấy vui sướng, nhưng rất nhanh sau đó, tiếng cười trở thành một công cụ để các bé khám phá thế giới xung quanh.

Theo Giáo sư tâm lý học Mireault (Đại học Vermont, Mỹ), khi trẻ đạt khoảng 6 tháng tuổi, các bé đã có khả năng cười một cách “có chủ đích”. Lúc này, trẻ biết sử dụng tiếng cười như một “vốn liếng xã hội” - chẳng hạn cười để kéo dài trò chơi ứ ã, hoặc phát tín hiệu rằng mình muốn tham gia vào sự tương tác của người lớn.

Không chỉ giúp tăng cường sự gắn kết xã hội, tiếng cười còn đánh dấu một bước tiến lớn trong năng lực nhận thức của trẻ.

Ví dụ, khi một em bé nhìn thấy bố đặt chiếc thìa lên miệng giả làm “ria mép” rồi bật cười, điều đó phản ánh một chuỗi logic phức tạp: em bé phải hiểu công dụng bình thường của chiếc thìa và của ria mép, đồng thời nhận ra sự “lệch chuẩn” này là điều không hợp lý. Tiếng cười lúc ấy cho thấy trẻ đã có khả năng nhận diện những tình huống bất ngờ nhưng không mang tính đe dọa.

Làm sao để biết trẻ thực sự “hiểu” sự hài hước đó? Các nghiên cứu cho thấy, khi trẻ nhìn thấy những trò ảo thuật vi phạm quy luật thông thường - như đồ vật đột ngột biến mất - các bé thường chăm chú quan sát nhưng không cười. Thế nhưng khi ảo thuật gia lộ diện, trẻ lại bật cười khanh khách. Điều này cho thấy các bé đã “giải mã” được logic phía sau: các em nhận ra sự vô lý kia là do con người cố ý tạo ra. Tiếng cười chính là “bằng chứng thép” cho thấy trẻ đã nhìn thấu màn trêu đùa.

Sự “trêu chọc” của trẻ sơ sinh có thể là

biểu hiện của trí tuệ xã hội cao

Khoảng từ 6 tháng tuổi, trẻ sơ sinh bắt đầu “chủ động tạo ra” sự hài hước. Các bé không chỉ bắt chước mà còn trở thành những “nghệ sĩ hài nhí” thực thụ: cố tình làm mặt xấu, phát ra âm thanh kỳ quặc, hoặc sử dụng đồ vật sai cách để chọc cười người lớn. Khi lớn dần, chiêu trò trêu đùa của trẻ cũng ngày càng đa dạng. Có bé bất ngờ thò đầu ra khỏi hộp đựng đồ để dọa người lớn, có bé thậm chí giả vờ “đi vệ sinh” trên ghế ăn, rồi chăm chú quan sát phản ứng hốt hoảng của bố mẹ.

Những hành vi “nghịch ngợm” khiến người lớn đau đầu này thực chất lại là biểu hiện của trí tuệ xã hội cao. Khi trẻ cố tình làm những việc bị cấm - chẳng hạn giả vờ đưa thức ăn vào miệng rồi bất ngờ rút lại - các bé đang tham gia vào một “cuộc đấu trí tâm lý”. Trẻ sẽ quan sát phản ứng của người lớn, nhướn mày như thể đang hỏi: “Nếu con thật sự làm thế, người lớn sẽ phản ứng ra sao?”. Sự “biết sai mà vẫn làm” này cho thấy trẻ đang thông qua tương tác để thử nghiệm và điều chỉnh ranh giới trong các mối quan hệ xã hội.

Những kỹ năng nhận thức này - từ việc giải mã sự tương phản logic cho đến khả năng thấu hiểu tâm lý người khác - đều xuất hiện trước khi trẻ tròn một tuổi, thậm chí còn sớm hơn cả việc biết đi hay biết nói. Thiên nhiên đã sớm khắc sâu khiếu hài hước vào bộ gen phát triển của con người. Dù việc biết đi và biết nói thường nhận được nhiều sự quan tâm hơn, nhưng cùng con trẻ cười đùa sáng khoái cũng quan trọng không kém. Logic đằng sau tiếng cười có thể rất phức tạp, nhưng niềm vui được chia sẻ thì lại giản dị, hồn nhiên như một trò chơi trẻ thơ. ■

Cách giặt để khăn tắm luôn mềm mại, bông xốp và bền đẹp nhiều năm

Tránh dùng nhiệt cao, giặt mẻ riêng, hạn chế dùng thuốc tẩy hay nước xả vải... sẽ giúp khăn tắm giữ được độ mềm mại, bền đẹp theo thời gian.

Tránh dùng nhiệt cao

Lindsey Johnson, nhà đồng sáng lập của Weezie - thương hiệu đồ gia dụng cao cấp của Mỹ, khuyên giặt khăn tắm sau mỗi 3-5 lần sử dụng bằng nước lạnh hoặc nhiệt độ thấp. Theo cô, nhiệt cao dễ làm khăn co rút, sợi cotton nhanh yếu và mất độ mềm theo thời gian. Nếu thỉnh thoảng phải giặt nước nóng vì nhà có người ốm hoặc lỡ sấy nhiệt cao, bạn cũng không cần quá lo. Một lần không ảnh hưởng nhiều, nhưng việc lặp lại thường xuyên sẽ rút ngắn tuổi thọ khăn và khiến khăn trở nên khô cứng, thô ráp.

Giặt khăn riêng một mẻ

Tuy có thể tốn thêm chút công sức, các chuyên gia khuyên không nên giặt khăn tắm chung với quần áo. Theo Johnson, chất liệu vải khăn tắm rất dễ bị móc sợi, vì vậy giặt riêng sẽ giúp sản phẩm bền hơn. Nếu thỉnh thoảng bạn cần giặt kèm một chiếc áo phông hay đồ lót thì cũng không sao, miễn

là không có khóa kéo đi cùng.

Đừng lạm dụng bột giặt

Theo Shantae Duckworth, nhà sáng lập Shantaeize Your Space và là chuyên gia tổ chức không gian, dùng nhiều chất tẩy rửa hơn không đồng nghĩa với việc khăn sạch hơn. Ngược lại, cặn xà phòng tích tụ theo thời gian có thể khiến khăn trở nên thô ráp, nhanh hỏng và phải thay sớm hơn dự kiến. Vì vậy “ít mà đủ” mới là nguyên tắc nên áp dụng.

“Với nước giặt, thông thường bạn không cần quá hai muỗng canh cho mỗi mẻ”, cô nói. Hãy đọc hướng dẫn định lượng ở mặt sau bao bì để sử dụng đúng liều lượng.

Đừng giặt quá nhiều khăn tắm cùng lúc

Duckworth cho biết việc nhồi quá đầy máy giặt sẽ khiến khăn (và cả quần áo) khó được làm sạch hiệu quả. Nếu mẻ giặt quá lớn, bạn nên chia thành hai lần nhỏ hơn.

“Đừng nhét kín khăn vào máy giặt”, cô khuyến nghị. “Lồng giặt chỉ nên đầy khoảng 3/4 công suất để đảm bảo hiệu quả làm sạch”.

Chọn sản phẩm giặt chất lượng

Nếu muốn khăn bền lâu, đừng chọn loại nước giặt giá rẻ. Theo Carylanne Brown, chuyên gia cao cấp tại Grove Collaborative, các sản phẩm giặt chất lượng - dù ở dạng lỏng, bột hay viên - với thành phần sinh học sẽ ít gây mài mòn sợi vải hơn.

Với những chiếc khăn để bám bẩn hoặc ám mùi, Brown khuyên nên chọn công thức có chứa enzyme như Phytolase. Thành phần này giúp khăn giữ được độ tươi mới lâu hơn, nhờ đó có thể giảm tần suất giặt. Giặt ít hơn cũng đồng nghĩa giảm ma sát và lực quay trong máy, giúp sợi khăn chậm xuống cấp theo thời gian.

Hạn chế dùng thuốc tẩy (hoặc chỉ dùng khi thật cần thiết)

Nếu khăn tắm màu trắng của bạn trông xỉn màu hay lở dính vết trang điểm, đừng vội tìm đến thuốc tẩy. Theo Brown, công thức tẩy mạnh có thể làm hư hại sợi vải. Thay vào đó, hãy dùng chất tẩy gốc oxy để làm sáng và xử lý vết bẩn cục bộ an toàn hơn.

Giảm dùng giấy thơm và nước xả vải

Kat Dey, đồng sáng lập Ettitude, khuyên nên tránh nước xả và giấy thơm vì chúng để lại cặn, làm giảm khả năng thấm hút và thậm chí khiến khăn trở nên cứng. Thay vào đó, cô gợi ý thêm một chút giấm trắng ở chu trình xả để làm mềm và khử mùi tự nhiên. “Chỉ cần một chút chăm sóc đúng cách cũng đủ giúp khăn giữ được độ mềm xốp và bền lâu”, Dey nói.

Ngoài ra, có thể sử dụng bóng sấy (dryer balls). Brown cho biết chúng giúp giảm ma sát trong lồng sấy, từ đó hạn chế xù lông và hư tổn sợi vải, kéo dài tuổi thọ khăn.

Chọn khăn bền, chất lượng tốt

Cuối cùng, đầu tư vào khăn chất lượng cao luôn là lựa chọn khôn ngoan. Khăn giá rẻ có thể tiết kiệm trước mắt, nhưng thường nhanh xuống cấp, về lâu dài lại tốn kém hơn. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Màu sắc trong quá trình tiến hóa của tự nhiên

Màu sắc trong tự nhiên không chỉ đơn thuần là yếu tố thẩm mỹ mà còn đóng vai trò quan trọng trong quá trình tiến hóa. Thông qua các cơ chế như ngụy trang, cảnh báo, bắt chước, thu hút bạn tình và điều chỉnh nhiệt độ, màu sắc giúp sinh vật thích nghi với môi trường và gia tăng cơ hội sống sót trong tự nhiên.

Chúng ta hãy hình dung về Trái đất thuở sơ khai: một thế giới chỉ có những gam màu nâu, xám và xanh lá cây. Sau hàng triệu năm, Trái đất tràn ngập sắc màu rực rỡ. Từ bộ lông lông lầy của công đực cho đến những bông hoa tươi sáng, hành trình biến đổi của Trái đất để trở nên đầy màu sắc là một câu chuyện thú vị về quá trình tiến hóa.

Sự khởi đầu

Sự tiến hóa của thị giác đánh dấu bước đầu tiên trong hành trình tạo ra một thế giới đầy màu sắc. Hơn 600 triệu năm trước, các sinh vật đầu tiên phát triển khả năng phân biệt ánh sáng và bóng tối. Những vi khuẩn đơn bào sơ khai có thể đã sử dụng khả năng này để nhận biết sự thay đổi trong môi trường, chẳng hạn như hướng của ánh sáng Mặt trời. Theo thời gian, hệ thống thị giác trở nên tinh vi hơn, giúp sinh vật cảm nhận được nhiều bước sóng ánh sáng hơn.

Thị giác ba màu – khả năng nhận biết ba bước sóng ánh sáng riêng biệt bao gồm: đỏ, lục, lam – xuất hiện cách đây khoảng 500 đến 550 triệu năm. Điều này trùng với sự kiện “Bùng nổ kỷ Cambri” (diễn ra khoảng 541 triệu năm trước), khi sự sống trên Trái đất phát triển mạnh mẽ với nhiều loài mới.

Những loài động vật đầu tiên sở hữu thị giác ba màu là động vật chân đốt (một nhóm động vật không xương sống bao gồm côn trùng, nhện và động vật giáp xác). Ở nhóm động vật có xương sống, thị giác ba màu xuất hiện cách đây khoảng 420 - 500 triệu năm. Sự thích nghi này giúp các loài cổ đại di chuyển dễ dàng trong môi trường, cũng như phát hiện kẻ săn mồi hoặc con mồi tốt hơn so với thị giác đơn sắc.

Khi nghiên cứu các bằng chứng hóa thạch từ bộ ba thùy – loài động vật chân đốt từng sống dưới biển cách đây hơn 500 triệu năm và đến nay đã tuyệt chủng – các nhà khoa học nhận thấy chúng có mắt kép. Đây là loại mắt với nhiều thấu kính nhỏ, mỗi thấu kính ghi nhận một phần của hình ảnh, sau đó ghép lại thành một bức tranh tổng thể. Nhờ có mắt kép, bộ ba thùy có thể nhận biết nhiều bước sóng ánh sáng, giúp chúng nhìn rõ hơn và phát hiện chuyển động tốt hơn, tạo ra lợi thế sinh tồn trong môi trường biển thiếu sáng.

Như vậy, các động vật có thể nhìn thấy một thế giới đầy màu sắc trước khi chính chúng bắt đầu trở nên sắc sảo.

Sự bùng nổ màu sắc của thực vật

Thực vật là nhóm sinh vật đầu tiên tạo ra

những màu sắc rực rỡ, nổi bật trong tự nhiên. Những loài thực vật sơ khai bắt đầu tạo ra các loại quả và hoa rực rỡ với màu sắc đa dạng như đỏ, vàng, cam, xanh dương và tím để thu hút động vật, nhằm giúp chúng thụ phấn và phát tán hạt giống.

Các mô hình phân tích dựa trên sự đa dạng của thực vật ngày nay cho thấy những loại quả có màu sắc rực rỡ xuất hiện cách đây khoảng 300 - 377 triệu năm. Chúng đã tiến hóa cùng với các loài động vật phát tán hạt là tổ tiên sơ khai của động vật có vú. Các động vật chuyên đi thụ phấn cho hoa xuất hiện muộn hơn, vào khoảng 140 - 250 triệu năm trước.

Sự phát triển mạnh mẽ của thực vật có hoa (thực vật hạt kín) trong kỷ Phấn trắng cách đây hơn 100 triệu năm đã mang đến một sự bùng nổ về màu sắc, khi hoa tiến hóa thành những màu sắc tươi sáng hơn để thu hút các loài thụ phấn như ong, bướm và chim. Những thay đổi này tạo ra một bước ngoặt lớn trong bức tranh màu sắc của Trái đất.

Sự bùng nổ màu sắc của động vật

Màu sắc nổi bật ở động vật xuất hiện cách đây chưa đầy 140 triệu năm. Trước đó, động vật chủ yếu có màu nâu và xám. Màu sắc của động vật được định hình bởi các yếu tố sinh thái và quá trình tiến hóa, có thể dẫn đến những kết quả khác nhau trong những hoàn cảnh khác nhau.

Chọn lọc giới tính đóng vai trò quan trọng trong sự thay đổi này. Nói cách khác, những cá thể có màu sắc nổi bật hơn thường được bạn tình ưu tiên lựa chọn để giao phối, từ đó màu sắc này dần trở nên phổ biến trong quần thể.

Các hóa thạch khủng long cung cấp một số bằng chứng nổi bật nhất về màu sắc ban đầu của động vật thời cổ đại. Các bào quan melanosome (cấu trúc tế bào chứa sắc tố) trong hóa thạch của khủng long có lông vũ như Anchiornis cho thấy chúng sở hữu bộ lông màu đỏ tươi. Những chiếc lông vũ này có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc thu hút bạn tình hoặc đe dọa đối thủ.

Tương tự, vảy hóa thạch của một loài rắn màu xanh-đen có niên đại 10 triệu năm cho thấy động vật đã sử dụng màu sắc cơ thể để ngụy trang hoặc giao tiếp với những cá thể khác.

Sự tiến hóa của màu sắc không phải lúc nào cũng đơn giản. Ví dụ những con ếch có độc thường có màu sắc rực rỡ như xanh, vàng hoặc đỏ, nhưng không phải nhằm mục đích thu hút bạn tình mà để cảnh báo với kẻ săn mồi rằng chúng có độc. Hiện tượng này được gọi là “cảnh báo màu sắc”, hoặc “tín hiệu xua đuổi”.

Một số họ hàng gần của ếch cũng mang độc, nhưng chúng lại chọn cách ngụy trang để lẫn trốn vào môi trường. Vậy tại sao một số loài phát triển màu sắc sặc sỡ để cảnh báo kẻ săn mồi, trong khi ngụy trang cũng có thể giúp chúng tránh bị tấn công?

Câu trả lời nằm ở cộng đồng động vật ăn thịt ở địa phương, cũng như chi phí năng lượng và vật liệu để tạo ra sắc tố. Ở những khu vực mà kẻ săn

mồi đã học cách liên kết màu sắc rực rỡ với độc tố [của con mồi], thì màu sắc nổi bật trở thành một chiến lược sinh tồn hiệu quả. Nhưng trong môi trường khác, việc ngụy trang để hòa lẫn vào môi trường xung quanh có thể là sự lựa chọn tốt hơn.

Không giống nhiều loài động vật có vú chỉ có thị giác hai màu, hầu hết động vật linh trưởng – bao gồm cả con người – có thị giác ba màu, giúp chúng ta nhìn thấy nhiều màu sắc hơn, đặc biệt là màu đỏ. Điều này có thể đã giúp tổ tiên con người tìm kiếm trái cây trong rừng và đóng vai trò quan trọng trong giao tiếp xã hội.

Chúng ta nhìn bông hoa khác với các loài thụ phấn như ong, vì ong có thể nhìn thấy tia cực tím mà mắt người không cảm nhận được. Điều đó cho thấy khả năng nhìn màu sắc của động vật đã tiến hóa để phù hợp với nhu cầu sinh tồn của từng loài trong môi trường sống của chúng.

Màu sắc luôn thay đổi

Màu sắc trong tự nhiên không cố định mà luôn thay đổi theo thời gian. Biến đổi khí hậu, tình trạng mất môi trường sống của động vật và tác động của con người đang thay đổi các yếu tố chọn lọc tự nhiên, có thể làm thay đổi diện mạo màu sắc trong tương lai. Ví dụ, một số loài cá sống trong vùng nước ô nhiễm đang mất đi màu sắc rực rỡ vì các chất độc làm rối loạn quá trình tạo sắc tố hoặc cản trở sự giao tiếp bằng màu sắc.

Nhìn lại quá khứ, màu sắc của các sinh vật trên Trái đất là một câu chuyện về sự thay đổi từng bước, xen kẽ với những giai đoạn bùng nổ đầy sáng tạo. Từ đại dương cổ đại, nơi bộ ba thùy lần đầu tiên cảm nhận thế giới có màu sắc, cho đến những màn trình diễn rực rỡ của chim muông và hoa cỏ ngày nay, sự sống đã không ngừng tô vẽ nên bức tranh sống động của Trái đất trong hơn nửa tỷ năm qua. ■

Vui Cười

* Quan sát bằng thực tế

Một người thông báo bằng điện thoại cho cảnh sát giao thông rằng trên xa lộ 34, có một chiếc Mercedes 600, biển số 2340 FF đang chạy với vận tốc 240 km/giờ. Viên cảnh sát trực ban ngạc nhiên hỏi:

- Ông đang quan sát đối tượng bằng phương tiện gì mà có các thông số chính xác đến vậy?

- Thì nó đang chạy ngay sau xe tôi đây này!

* Khách bộ hành muốn tự tử

Sau tay lái, cô vợ bức bối hỏi ông chồng ngồi bên cạnh:

- Thăng cha này cứ chạy bộ trước mũi xe mình suốt, chắc là hấn muốn tự tử. Em phải làm gì bây giờ?

- Nếu em không muốn đuổi theo đam mê hấn ta nữa, thì hãy lái xe rời khỏi vỉa hè mà xuống lòng đường thôi!!!

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Trứng gà từ... thực vật?

Nghe như truyện viễn tưởng, thế nhưng các nhà khoa học đang phát triển một loại trứng thay thế từ thực vật, và loại trứng này có thể chứa nhiều dinh dưỡng hơn.



Just Egg là sản phẩm thay thế trứng làm từ thực vật. Khi nấu, sản phẩm này phản ứng giống hệt trứng thật

Trứng là một nguyên liệu quen thuộc, thường xuyên góp mặt trong các bữa ăn hằng ngày của chúng ta. Thế nhưng, dù không thể so với các nguồn thực phẩm từ động vật khác về mức độ thải ra nhiều khí nhà kính, việc sản xuất trứng lại gây nhiều tác động môi trường hơn thực phẩm từ thực vật. Chưa kể, quy trình sản xuất trứng công nghiệp còn đẩy lên nhiều vấn đề về phúc lợi động vật.

Vì thế, các nhà khoa học thực phẩm và một số công ty đang nỗ lực nghiên cứu nhằm đưa ra sản phẩm thay thế cho trứng ngon hơn và lành mạnh hơn từ thực vật.

Điều này quả thực không dễ do trứng có nhiều tính chất đặc thù khó có thể tái tạo: nó giúp ta kết dính thực phẩm như khi làm thịt viên hay lớp áo bột bọc ngoài đồ chiên, nhũ hóa dầu và nước thành sốt mayonaise béo ngậy, đánh trứng làm bánh bông lan hay đơn giản là món trứng tráng mềm xốp. Nếu muốn thay thế được trứng về mọi mặt, sản phẩm thay thế này phải thực hiện được các công dụng như trên, đồng thời sở hữu kết cấu lẫn hương vị tương tự trứng thật.

Các loại trứng từ thực vật ngày nay vẫn chưa đáp ứng được những tiêu chí trên. Thế nhưng, với nguyên liệu và quy trình mới, các nhà nghiên cứu trong ngành công nghiệp lẫn lĩnh vực học thuật đang có nhiều thử nghiệm để cải thiện sản phẩm thay thế trứng sao cho nó giống trứng hơn, đồng thời chứa nhiều dinh dưỡng lẫn ngon miệng hơn trứng thật.

Trong thực tế, việc tạo ra trứng từ thực vật như thật chủ yếu là làm sao bắt chước được cách mà ovalbumin (protein chính trong lòng trắng trứng) và các protein khác trong trứng thật phản ứng khi nấu nướng.

Khi các protein trong trứng được đun nóng qua điểm tới hạn, chúng sẽ bung ra và liên kết với nhau, hình thành nên thứ mà các nhà khoa học thực phẩm gọi là chất gel. Đây chính là phản ứng khiến

lòng trắng và rồi lòng đỏ đông kết lại khi ta nấu.

Thật khó để ta sao chép được phản ứng này với một số protein thực vật, bởi lẽ chúng thường có nhiều axit amin chứa lưu huỳnh nhiều hơn protein trong trứng. Những nhóm lưu huỳnh này liên kết chặt chẽ với nhau, khiến cho các protein cần nhiệt độ cao hơn mới tách ra. Bởi thế, nếu dùng trứng thực vật để nấu, ta sẽ cần nhiệt độ cao hơn và thời gian lâu hơn so với trứng thật.

Để làm ra quả trứng từ thực vật, các nhà khoa học thực phẩm thường chiết xuất một hỗn hợp protein từ nguồn thực vật, chẳng hạn như hạt đậu nành, đậu xanh và các giống cây trồng khác. “Bạn muốn bắt đầu với một nguồn protein thực vật bền vững, chi phí vừa phải và ổn định. Vì thế, bạn sẽ bắt đầu thu hẹp tìm kiếm tới nhóm protein khả thi về mặt kinh tế để sử dụng”, theo David Julian McClements, nhà khoa học thực phẩm tại Đại học Massachusetts Amherst.

May mắn thay, một số chiết xuất chính là một hoặc một vài protein sẽ đông lại tại nhiệt độ đủ thấp để phản ứng khá giống với protein trong trứng thật. Các loại trứng làm từ thực vật hiện nay dựa vào những protein như vậy: sản phẩm Just Egg sử dụng albumin thực vật và globulin trong chiết xuất từ đậu xanh, sản phẩm Simply Eggless sử dụng các protein từ đậu lupin, và McClements cùng những người khác đang thử nghiệm enzyme rubisco – loại enzyme đảm nhiệm vai trò quang hợp ở thực vật – vốn rất dồi dào trong bèo tấm và các mô lá khác.

Ngày nay, các nhà công nghệ thực phẩm có thể tạo ra một loại các protein với số lượng lớn bằng cách chèn gene của protein được chọn vào vật chủ như vi khuẩn hoặc men, rồi phát triển vật chủ trong bể chứa – quá trình ta gọi là lên men chính xác. Điều đó mở ra một cơ hội lớn để khám phá các nguồn dựa trên thực vật khác có thể phù hợp hơn hẳn với các đặc tính của trứng gà thật.

Một số công ty đang tiến hành nghiên cứu theo hướng này. Chẳng hạn, Công ty Công nghệ sinh học Shiru (California) sử dụng nền tảng trí tuệ nhân tạo để xác định các protetin có đặc tính đặc thù từ cơ sở dữ liệu của hơn 450 triệu chuỗi protein tự nhiên. Để tìm ra protein thực vật giống trứng hơn, trước tiên công ty này chọn ra tiêu chí cần thiết.

“Với trứng, đó là điểm bắt đầu gel hóa nhiệt – tức là khi trứng chuyển từ dạng lỏng sang đông kết khi bạn đun nóng. Và nó phải dẫn tới kết cấu đúng như trứng thật – không quá cứng, không quá dẻo, không quá mềm”, theo kỹ sư protein Jasmin Hume. Những đặc tính như vậy phụ thuộc vào các chi tiết như protein chứa axit amin nào, theo thứ tự nào, và nó cuộn gập thành cấu trúc 3D chính xác ra sao – một quá trình vô cùng phức tạp đã trở thành chủ đề cho giải Nobel Hóa học 2024.

Tiếp theo, công ty rà soát cơ sở dữ liệu, sàng lọc ra những loại mà họ dự đoán sẽ phù hợp với tiêu chí. Sau đó, các kỹ thuật viên tạo ra các protein đó và thử nghiệm đặc tính của chúng, xác định được một số ít protein có tiềm năng giống trứng. Và đây là khởi điểm để công ty bắt tay vào

thương mại sản phẩm của mình.

Cải tiến hương vị

Khi đã có được protein chính trong tay, bước tiếp theo mà các nhà công nghệ thực phẩm hướng tới là cho thêm các phân tử giúp sản phẩm giống trứng hơn nữa. Chẳng hạn, thêm dầu thực vật có thể thay đổi kết cấu sản phẩm.

“Nếu tôi không cho dầu vào thì khi khuấy [sản phẩm] trên bếp, nó sẽ giống như lòng trắng trứng. Còn nếu cho 8-15% dầu vào thì giống như trứng có cả lòng trắng, lòng đỏ. Nếu thêm nữa thì [sản phẩm] sẽ giống như bột bánh”, Chris Jones, đầu bếp kiêm phó chủ tịch phát triển sản phẩm tại Eat Just, công ty sản xuất sản phẩm thay thế trứng Just Egg, cho biết.

Các nhà phát triển cũng có thể cho thêm chất keo để ngăn protein trong hỗn hợp không lắng xuống trong quá trình bảo quản, hoặc họ có thể cho thêm phân tử trong suốt ở nhiệt độ phòng nhưng sẽ trở nên đục khi nấu chín, báo hiệu cho người dùng biết nó đã chín như trứng thật.

Và sau đó là hương vị: trứng làm từ thực vật hiện nay thường có vị lạ. “Sản phẩm đầu tiên của chúng tôi có mùi vị rất giống cỏ”, Jones nói. Ông cho biết sản phẩm hiện tại của công ty là phiên bản cải tiến thứ năm vẫn có vị đậu.

Song, hương vị đậu không phải do một phân tử duy nhất tạo ra, mà là sự kết hợp của nhiều thành phần – theo Devin Peterson, nhà hóa học về hương vị tại Đại học bang Ohio. Protein chiết xuất từ đậu có chứa các enzyme tạo ra một số phân tử dễ bay hơi có mùi khó chịu – và phải mất nhiều công sức mới tách riêng được hoặc loại bỏ được chúng. Nhiều protein thực vật cũng có các phân tử polyphenol góp phần tạo nên vị đậu. Mà “rất khó để loại bỏ các polyphenol này vì chúng bám rất chặt”, McClements chia sẻ.

Hiện nay, các nhà công nghệ thực phẩm đang nỗ lực khắc phục các vấn đề trên để trứng nhân tạo giống thật hơn. Song, mục tiêu cuối cùng mà họ hướng tới là sản phẩm vượt trội hơn trứng thật. McClements cùng đồng nghiệp đã thử nghiệm thêm lutein, chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe của mắt, vào các giọt dầu trong lòng đỏ trứng làm từ thực vật. Trong tương lai, các nhà khoa học có thể điều chỉnh thành phần axit amin của protein hoặc tăng hàm lượng canxi hoặc sắt trong sản phẩm thay thế trứng để phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng. ■

Vui Cười

* Quá mắc

Cảnh sát nói với một lái xe:

- Đền xi nhan và đền pha của ông hỏng cả, phạt 200 USD.

Bà vợ ngồi ở băng sau liền nói với lên:

- Anh thấy chưa, vậy mà tiệm sửa xe đòi những 400 USD...

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

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



Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

713-935-9758

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