

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2203
 May 12, 2026

Tên Sean & Thị 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

FRIDAY - THURSDAY
 05.15 - 05.21

Có Hiệu Lực:

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 23999 điểm</p>	<p>即溶素食魚露 29999 điểm</p>	<p>冷凍乾燥優格 33999 điểm</p>	<p>白壳鸡蛋 2 for \$7.68</p>	<p>鮮蝦雲吞麵 \$11.99 E.A.</p>	<p>麵條 3 for \$5</p>
<p>花生醬 59999 điểm</p>	<p>草莓餅乾棒 34999 điểm</p>	<p>甜辣味米餅 19999 điểm</p>	<p>米糕粉 \$2.99 E.A.</p>	<p>金邊標條 \$1.59 E.A.</p>	<p>\$13.99 E.A.</p>
"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản	"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay	"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa	"Sunups" Jumbo White Egg Trứng Trắng	"CP" Shrimp Wonton w Noodles Hoành Thánh Tôm & Mì	"Samyang" MEP Noodles Mì Hàn MEP
"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong	"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng	"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu	"Surasang" Sweet & Spicy Chili Rice Cracker Bánh Gạo Ngọt Cay	"Vinh Thuan" Rice Cake Flour "Bot Chien" Bột Bánh Bột Chiên	"AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh Hủ Tiếu Nam Vang

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮空心菜 \$2.99 lb</p>	<p>新鮮西洋菜 \$1.29 ea</p>	<p>新鮮裡肌肉 \$3.79 lb</p>	<p>新鮮牛尾 \$11.99 lb</p>	<p>新鮮小龍蝦 \$3.49 lb</p>	<p>藍蟹 \$4.59 lb</p>
<p>新鮮加州紫薯薯 \$2.69 lb</p>	<p>新鮮青柚 \$2.99 lb</p>	<p>急凍有骨羊展 \$5.99 lb</p>	<p>公雞 \$16.59 ea</p>	<p>活牡蠣 \$1.79 lb</p>	<p>新鮮整條黑石斑魚 \$7.99 lb</p>
Fresh Ong Choy Rau Muống	Fresh Watercress Xà Lách Xoong	Fresh Pork Loin Thịt Nạc Lưng Heo	Fresh Beef Oxtail Đuôi Bò	Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đắt	Live Blue Crab Cua Xanh Sống
Fresh Purple Yam Khoai Tím	Fresh Green Pomelo Bưởi Da Xanh	Frozen Lamb Shank (Bone in) Bắp Cừu Có Xương	Simon's Rooster Chicken Gà Trống Simon	Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	Fresh Whole Black Grouper Cá Mú Đen Nguyên Con

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

"GOLDEN NEST"
 SWALLOW NEST BEVERAGE
 有機冰糖燕窩
 NƯỚC YẾN

BOOM SALE!

\$3.79/lb
\$90
 Box - 26 lbs

"DA DA"
 FZ RI6 DURIAN - VIETNAM
 SÂU RIÊNG RI6 VIỆT NAM



ĐIỆN ẢNH

Ngô Cẩm Ngôn trở lại với phim đại nữ chủ báo thù Phụng Bất Tê

Phụng Bất Tê đánh dấu sự trở lại của Ngô Cẩm Ngôn sau khi làm mẹ, với một vai diễn mang màu sắc quen thuộc nhưng đòi hỏi chiều sâu hơn. Giữa bối cảnh quyền mưu và tình cảm đan xen, bộ phim được kỳ vọng sẽ giúp cô tìm lại sức hút từng có trên màn ảnh cổ trang.

Sau thời gian vắng bóng, Ngô Cẩm Ngôn chính thức trở lại màn ảnh với dự án cổ trang Phụng Bất Tê, đóng cùng Ngụy Triết Minh. Đây là bộ phim đầu tiên của cô sau khi lên chức làm mẹ, mang ý nghĩa đặc biệt trong sự nghiệp khi đánh dấu một giai đoạn mới cả trong đời sống lẫn công việc.

Dự án được phát sóng trên Đài Hồ Nam và Mango TV, do Quách Hồ cầm trịch, với đội ngũ biên kịch gồm Hạ Mộng Oánh, Dương Ngọc Đào, Bành Viện và Tôn Lâm. Việc lựa chọn một tác phẩm cổ trang để trở lại cũng cho thấy định hướng rõ ràng của nữ diễn viên, khi đây vốn là thể loại đã giúp cô tạo dựng dấu ấn với khán giả.



Câu chuyện quyền mưu và bi kịch tình cảm của Phụng Bất Tê

Phụng Bất Tê được chuyển thể từ tiểu thuyết Đế Hoàng của Thiên Hạ Quy Nguyên, vừa mang màu sắc quyền mưu vừa đậm chất bi kịch tình cảm. Nhân vật trung tâm là hoàng hậu Tần Trường Ca/Minh Sương (Ngô Cẩm Ngôn thủ vai), người có mối tình sâu đậm với hoàng đế suốt mười hai năm, nhưng lại bị chính những người thân tín hãm hại vào đêm sinh thần. Bị tước đoạt tất cả và giam cầm trong lãnh cung, nàng mang theo oan khuất bước qua ba năm trong bóng tối.

Khi trở lại, nàng bước vào vòng xoáy quyền lực với một thân phận mới, từng bước vạch trần chân tướng phía sau âm mưu năm xưa. Một âm mưu nhuộm máu bao trùm hậu cung, mở ra câu chuyện tình bi hận giữa Đế và Hậu. Hành trình báo thù không đơn thuần là cuộc đối đầu giữa các thế lực, mà còn là quá trình nhìn thấu lòng người, nơi tình cảm và hận thù đan xen.

Trong bối cảnh đó, câu chuyện giữa đế và hậu được đẩy đến những xung đột sâu sắc, khi tình yêu từng

là điểm tựa lại trở thành nguồn gốc của bi kịch. Nhân vật nữ chính mang hình ảnh phượng hoàng tái sinh, dùng hận làm động lực để phá vỡ thế cục, đồng thời phải đối diện với những lựa chọn có thể thay đổi vận mệnh của cả thiên hạ.

Kỳ vọng dành cho Ngô Cẩm Ngôn khi một lần nữa thủ vai chính trong thể loại phim đại nữ chủ báo thù

Sau khi sinh con, Ngô Cẩm Ngôn không lựa chọn nghỉ ngơi quá lâu mà nhanh chóng quay lại công việc. Những hình ảnh từ trường quay cho thấy cô đã lấy lại vóc dáng một cách đáng kinh ngạc. Trong các hình ảnh hậu trường, cô giữ được thần thái ôn hòa và ánh mắt linh hoạt, không có dấu hiệu mệt mỏi. Thái độ làm việc nghiêm túc và sự chuyên nghiệp của cô nhận được nhiều phản hồi tích cực từ khán giả.

Con đường đến với thành công của Ngô Cẩm Ngôn không hề bằng phẳng. Cô không xuất thân từ trường lớp chính quy, từng trải qua thời gian dài với những vai diễn nhỏ trước khi được chú ý. Bước ngoặt đến khi cô đảm nhận vai Ngụy Anh Lạc trong Diên Hy Công Lược, một nhân vật có cá tính rõ ràng, vừa cứng cỏi vừa sắc sảo.

Đồng thời vai diễn Phương Phi trong Mặc Vũ Vân Gian cũng giúp cô ghi dấu ấn mạnh mẽ trong lòng khán giả và khẳng định vị trí trong dòng phim cổ trang.

Sau đó, dù thử sức với nhiều thể loại khác nhau, khán giả vẫn nhớ đến cô nhiều nhất qua các vai diễn cổ trang. Chính vì vậy, việc lựa chọn Phụng Bất Tê cho lần trở lại lần này được xem là một bước đi phù hợp với thể mạnh của Ngô Cẩm Ngôn.

Để chuẩn bị cho vai diễn, Ngô Cẩm Ngôn đã dành nhiều thời gian luyện tập. Cô trau dồi lại lời thoại, rèn luyện tác phong cổ trang, đồng thời điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt để nhanh chóng lấy lại trạng thái tốt nhất.

Vai diễn trong phim đòi hỏi sự kết hợp giữa nét ôn nhu và sự kiên định, vừa quen thuộc với hình ảnh trước đây của cô, vừa đặt ra yêu cầu mới về chiều sâu thể hiện.

Hiện tại, Phụng Bất Tê vẫn đang trong quá trình quay và các chi tiết cụ thể tiếp tục được hé lộ. Việc Ngô Cẩm Ngôn có thể một lần nữa tạo nên dấu ấn mạnh mẽ hay không vẫn còn là câu hỏi mở. Tuy vậy, với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và lựa chọn đúng hướng, dự án này vẫn nhận được nhiều kỳ vọng từ khán giả yêu thích dòng phim cổ trang.

Anh Đào

Nữ chính phim Mật Ngữ Kỳ là hình mẫu cho phụ nữ tự lập tự cường

Mật Ngữ Kỳ kể câu chuyện về Hứa Mật Ngữ do Chu Châu thể hiện. Đi qua một hành trình nhiều va vấp, từ người phụ nữ

quen nhún nhường và sống vì người khác đến khi hôn nhân đổ vỡ, cô chọn đối diện, đứng dậy và từng bước tìm lại giá trị của chính mình.

Khán giả mê phim Hoa ngữ đang rất tâm đắc vai diễn nữ chính Hứa Mật Ngữ của Chu Châu trong phim Mật Ngữ Kỳ. Nhân vật là một người phụ nữ từ bỏ sự nghiệp, hy sinh vì chồng suốt 10 năm rồi cuối cùng lại bị chồng phản bội, một hình ảnh quen thuộc với người phụ nữ ở bất kỳ xã hội nào.

Khán giả nữ tìm thấy động lực vượt khó ở vai Hứa Mật Ngữ. Thay vì mộng tưởng làm lạnh với chồng, Hứa Mật Ngữ ly hôn và quyết định làm lại từ con số không. Cô phải giữ vững tinh thần để không sụp đổ, đồng thời cũng cho thấy sự nỗ lực không ngừng nghỉ dù ở bất kỳ vị trí công việc nào để có thể xoay chuyển vận mệnh đời mình.



Vì sao nữ chính phim Mật Ngữ Kỳ do Chu Châu thủ vai truyền cảm hứng?

Yêu hết mình nhưng khi bị phản bội cũng phải mau chóng tỉnh táo

Sau khi thấy cảnh người chồng 10 năm đầu áp tay gối dẫn tiểu tam đi khám thai, Hứa Mật Ngữ đầu tiên gục xuống khóc nức nở. Nhưng cô chỉ cho phép bản thân yếu mềm trong giây lát, để sau đó vạch trần bộ mặt giả tạo của chồng cũ Nhiếp Dữ Thành và cô bỏ Lộ Trinh Trinh trước mặt lãnh đạo và đồng nghiệp cùng công ty. Nhận ra thế giới của người trưởng thành không có cổ tích, cô ấy đã hạ quyết tâm buông bỏ, rời xa cuộc sống cũ.

Hứa Mật Ngữ hiểu rằng việc lãng phí thời gian bấy nhiêu năm không phải vì mình đã chọn sai, mà là vì ngay từ đầu cô đã từ bỏ chính mình. Hy sinh quá nhiều vì người chồng, cô để lỡ mất thanh xuân và tương lai của chính bản thân. Nếu cô không từ bỏ công việc, từ bỏ những đam mê cá nhân, có lẽ cô sẽ không suy sụp như vậy.

Nhưng mọi chuyện không phải là quá muộn màng. Cô nhanh chóng tìm luật sư hoàn tất thủ tục ly hôn, thậm chí còn đến căn phòng khách sạn nơi chồng hú hí với tiểu tam để khiến mình mau chóng tỉnh táo.

Đây vừa là một quyết định tàn nhẫn với bản thân, nhưng cũng là cách hiệu quả nhất để Hứa Mật Ngữ tìm động lực bắt đầu tìm lại chính mình và vẽ nên một kết cục khác cho bản thân. Điều này không chỉ cần dũng khí mà còn cần khả năng hành động.



Phụ nữ nhất định phải độc lập tài chính

Hứa Mật Ngữ kiên quyết muốn ly hôn nhưng gã chồng cũ lại không đồng ý. Hết vào mặt cô rằng cả nhà cô đã sống ký sinh nhờ những đồng tiền mà hắn làm ra.

Phân cảnh này trong phim Mật Ngữ Kỳ khiến khán giả nhận ra một chân lý rằng mỗi người chúng ta cần phải có độc lập về tài chính để có thể làm chủ dựa cho bản thân. Đừng chỉ nghe đối phương nói gì, mà hãy nhìn anh ta làm gì. Những lời hứa miệng mãi chỉ là sáo rỗng, nên ắt kì người phụ nữ nào cũng nên học cách tự lập.

Dù muộn màng, nhưng Hứa Mật Ngữ vẫn quyết tâm gồng gánh lại cuộc đời mình bằng cách tìm một công việc mới. Sau khi quyết định ly hôn, cô chưa bao giờ nghĩ sẽ dựa vào người khác để cứu lấy bản thân, cũng chưa từng vì khó khăn mà muốn quay về với chồng cũ.

Không có công việc nào là quá thấp hèn

Có một điểm rất thực tế về hành trình tìm lại bản thân của nữ chính phim Mật Ngữ Kỳ. Sau nhiều năm bị gián đoạn sự nghiệp, ban đầu Hứa Mật Ngữ đã đặt kỳ vọng quá cao về khả năng tái gia nhập thị trường lao động. Nhưng dần dần, cô nhận ra rằng bản thân phải điều chỉnh sự kỳ vọng.

Thà có công việc, dù khó nhọc đến đâu, cũng hơn là thất nghiệp và phải xin chồng cũ trợ giúp. Cô đồng ý bắt đầu trở lại từ công việc nhân viên dọn dẹp, không còn bị mê hoặc bởi những giấc mơ xưa, dám buông bỏ chính mình. Sự tỉnh táo dám chấp nhận hiện thực này quả thực rất đáng quý.

Con người cần biết ôn hoà và bao dung nhưng không nên quá nhẫn nhịn

Hứa Mật Ngữ là kiểu người luôn đặt cảm xúc của người khác lên trước và xem sự hài lòng của xung quanh là thước đo cho giá trị bản thân. Trong suốt 10 năm hôn nhân và cả trong các mối quan hệ gia đình, cô liên tục nhún nhường, đáp ứng mọi yêu cầu từ chồng đến người thân mà hiếm khi nghĩ đến cảm xúc của chính mình.

Sự tử tế và bao dung ấy dần biến thành điểm yếu của Hứa Mật Ngữ. Trong công việc, cô bị người khác cướp công nhưng vẫn chọn im lặng. Khi có cơ hội thăng tiến, cô lại không đủ sự quyết đoán để khiến người khác tôn trọng. Ngay cả gia đình cũng không đứng về phía cô, mà thường xuyên trách móc, thậm chí tiếp tục còn dựa dẫm và gây áp lực.

Nguồn gốc của tính cách này đến từ môi trường gia đình. Từ nhỏ, cô đã quen với việc phải nhẫn nhịn để duy trì hòa khí. Cô luôn tin rằng chỉ cần mình đủ tốt, đủ hy sinh, mọi thứ sẽ trở nên êm ấm. Nhưng thực tế cho thấy, sự nhún nhường không có giới hạn chỉ khiến người khác xem đó là điều hiển nhiên, thậm chí lợi dụng.

Câu chuyện của nữ chính Hứa Mật Ngữ trong Mật Ngữ Kỳ là một lời nhắc nhở rõ ràng. Sự tử tế cần đi kèm ranh giới, còn bao dung vô điều kiện có thể trở

thành con dao hai lưỡi.

Nếu một người mãi sống để làm hài lòng người khác mà quên đi bản thân, thì sẽ rất dễ đánh mất chính mình và phải chịu đựng những tổn thương tích tụ qua thời gian.

Vân Anh

Cuộc sống tuổi xế chiều của Trương Gia Huy và Quan Vịnh Hà ra sao?

Sau hơn hai thập kỷ bên nhau, Trương Gia Huy và Quan Vịnh Hà không chỉ giữ được cuộc hôn nhân bền vững mà còn xây dựng một gia đình ấm áp, trở thành hình mẫu lý tưởng của showbiz Hoa ngữ.

Thời gian gần đây, Trương Gia Huy (61 tuổi), liên tục được người hâm mộ bắt gặp tại nhiều địa điểm du lịch như Milan (Ý) hay Singapore trong khoảng từ tháng 1 đến tháng 2.2026.

Anh thường xuất hiện cùng vợ là Quan Vịnh Hà (61 tuổi), với phong cách giản dị, diện trang phục đôi, thoải mái trò chuyện và luôn chủ động xách hành lý cho vợ. Khi được người qua đường xin chụp ảnh, nam diễn viên vui vẻ hợp tác, hoàn toàn không giữ khoảng cách với vị thế từng là ngôi sao lừng lẫy một thời, Sohu đưa tin.

Hôn nhân bền bỉ sau hơn 3 thập kỷ gắn bó

Từng bị hoài nghi vì sự chênh lệch danh tiếng trong sự nghiệp, cặp đôi nay đã đi cùng nhau được 23 năm kể từ khi đăng ký kết hôn vào năm 2003. Họ gần như không vướng bê bối và duy trì cuộc sống gia đình êm ấm, đặc biệt sau khi có con ở độ tuổi trung niên.

Trương Gia Huy và Quan Vịnh Hà quen nhau từ năm 1992 khi cùng tham gia bộ phim Long tại giang hồ. Thời điểm đó, Quan Vịnh Hà đã là ngôi sao nổi bật của ATV, ghi dấu ấn qua nhiều tác phẩm đình đám, trong khi Trương Gia Huy vẫn chỉ là diễn viên phụ ít tên tuổi. Mối quan hệ của họ từng bị dư luận đánh giá không tương xứng.



Áp lực dư luận khiến Trương Gia Huy từng rời xa Hồng Kông trong 8 tháng vào năm 1995, khi sự nghiệp rơi vào giai đoạn khó khăn. Trong khoảng thời gian này, Quan Vịnh Hà âm thầm chăm sóc chị gái của anh đang mắc bệnh nặng. Chính sự tận tâm

ấy đã khiến nam diễn viên thêm vững tin vào mối quan hệ này khi trở về.

Sau khi kết hôn, cuộc sống của họ không hoàn toàn thuận lợi. Quan Vịnh Hà từng hai lần sảy thai và mỗi lần như vậy, Trương Gia Huy đều tạm gác công việc để ở bên chăm sóc vợ. Năm 2022, khi em trai của cô qua đời, anh tiếp tục đồng hành, giúp vợ vượt qua giai đoạn khó khăn.

Để gìn giữ hạnh phúc gia đình, Trương Gia Huy đặt ra những nguyên tắc riêng cho bản thân, như không giữ liên lạc cá nhân với bạn diễn nữ hay hạn chế tham gia các buổi tụ họp không cần thiết trong giới. Anh từng chia sẻ rằng việc đánh đổi gia đình và sự nghiệp vì những phút bốc đồng là điều không đáng.

Năm 2006, khi cả hai cùng bước sang tuổi 41, họ chào đón con gái đầu lòng Trương Đồng. Niềm vui có con muộn khiến cặp đôi càng trân trọng tổ ấm của mình. Quan Vịnh Hà dần rút lui khỏi làng giải trí, đến năm 2013 gần như ngừng hoạt động nghệ thuật để tập trung chăm sóc gia đình.

Cô dành toàn bộ tâm huyết cho chồng con, từ việc chuẩn bị chế độ ăn uống khi Trương Gia Huy cần giảm cân cho vai diễn, đến việc đồng hành cùng con gái trong những giai đoạn trưởng thành.

Hiện tại, con gái của họ đã 20 tuổi, đang theo học tại Đại học Cambridge (Anh) và được xem là niềm tự hào lớn nhất của gia đình. Trương Gia Huy cũng giảm bớt khối lượng công việc, dành nhiều thời gian hơn cho vợ con, duy trì thói quen trở về nhà ăn cơm sau mỗi ngày làm việc.

Rời xa ánh hào quang, cuộc sống thường ngày của hai người giản dị như bao cặp vợ chồng khác. Họ cùng ăn sáng tại các quán địa phương, đi chợ, dạo phố. Những hình ảnh đời thường như Trương Gia Huy mang dép hộ vợ hay Quan Vịnh Hà để mặt mộc vẫn toát lên sự gần gũi và bình yên.

Trong dịp Tết Nguyên đán 2026, cả hai được bắt gặp khi đi uống trà tại Singapore. Quan Vịnh Hà xuất hiện với gương mặt mộc, thần thái nhẹ nhàng, trong khi Trương Gia Huy diện trang phục giản dị, cùng vợ trò chuyện vui vẻ.

Như lời Trương Gia Huy từng chia sẻ khi nhận giải thưởng điện ảnh: “Tất cả những gì tôi có đều thuộc về cô ấy. 10 danh hiệu cũng không bằng một Quan Vịnh Hà”. Không cần những tuyên ngôn ồn ào, câu chuyện tình kéo dài hơn 30 năm của họ vẫn khiến nhiều người ngưỡng mộ bởi sự bền bỉ, giản dị và chân thành.

Gia Linh

Triệu Lộ Tư trở lại với dự án cổ trang mới gây tranh cãi

Thông tin Triệu Lộ Tư chính thức đảm nhận vai nữ chính trong dự án cổ trang đại nữ chủ Triều Hoa Bất Kiến Sầu đang trở thành tâm điểm bàn luận trên khắp các diễn đàn phim ảnh.

Dù quy tụ đội ngũ sản xuất danh tiếng, đặc biệt là



ĐIỆN ẢNH

sự dẫn dắt của đạo diễn Y Tranh, bộ phim vẫn vấp phải luồng ý kiến trái chiều xoay quanh nội dung kịch bản gốc bị cho là quá ưu ái nhân vật chính, tạo nên một hình tượng “vô đối” đến mức phi lý.

Được cải biên từ tiểu thuyết Tôi Không Thành Tiên của tác giả Thời Kính, bộ phim mở ra một hành trình tu tiên đầy khác biệt. Nhân vật chính Tạ Kiến Sầu, hay còn gọi là Kiến Sầu Tiên Từ một nữ hiệp cầm kiếm tung hoành, khiến vô số tiên nhân phải khiếp sợ. Sự góp mặt của Triệu Lộ Tư ngay lập tức đưa tác phẩm này vào danh sách những dự án cổ trang trọng điểm nhất năm, thu hút sự quan tâm cực lớn từ cộng đồng một phim Hoa ngữ.



Dù sở hữu cốt truyện độc đáo, phim lại đang đối mặt với làn sóng tranh luận về việc xây dựng hình tượng nhân vật. Nhiều ý kiến cho rằng kịch bản gốc đang “buff” sức mạnh cho nữ chính một cách quá lớn, khiến mạch phát triển của nhân vật thiếu đi tính thử thách cần thiết.

Việc nàng một mình hạ gục hàng loạt cao thủ trong cõi ba ngàn thế giới dễ dẫn đến tình trạng phim trở nên một màu, thiếu đi sự kịch tính logic mà khán giả kỳ vọng ở Triệu Hoa Bất Kiến Sầu Triệu Lộ Tư.

Một trong những chi tiết gây tò mò nhất chính là nỗi đau bị phản bội của nữ chính. Nàng từng bị chính phu quân của mình ra tay tàn nhẫn vì mục đích “sát thê chứng đạo” để đạt cảnh giới cao hơn. Nỗi hận thù sâu sắc này biến nàng thành người tu tiên duy nhất không thiết tha việc thành tiên, chỉ dùng lưỡi kiếm để định đoạt số phận. Khán giả mong đợi Triệu Hoa Bất Kiến Sầu của Triệu Lộ Tư sẽ khai thác sâu sắc khía cạnh tâm lý này để tạo nên một hình tượng nữ cường có chiều sâu thực sự.

Đứng sau dự án này là đạo diễn Y Tranh, người từng làm nên thành công rực rỡ cho siêu phẩm Thương Lan Quyết. Với tư duy thẩm mỹ hiện đại và khả năng nhào nặn nhân vật tài tình, ông được kỳ vọng sẽ điều chỉnh những tình tiết gây tranh cãi trong nguyên tác để phù hợp hơn với thị hiếu người xem truyền hình.

Sự kết hợp giữa phong cách đạo diễn duy mỹ và sức hút của nàng “tiểu hoa lú 95” hứa hẹn sẽ đưa Triệu Hoa Bất Kiến Sầu trở thành một cú nổ lớn.

Bỏ qua những tranh luận ban đầu, không thể phủ nhận sức nóng của cái tên Triệu Lộ Tư mỗi khi trở lại với dòng phim sở trường. Dù đối mặt với nhiều

định kiến về kịch bản “đại nữ chủ”, dự án vẫn nắm giữ những yếu tố then chốt để thành công như kinh phí đầu tư lớn và ekip sản xuất hàng đầu. Nếu biết cách cân bằng sức mạnh nhân vật, Triệu Hoa Bất Kiến Sầu Triệu Lộ Tư hoàn toàn có thể trở thành một cột mốc mới, khẳng định vị thế của nữ diễn viên trên bản đồ điện ảnh xứ Trung.

Như Anh

Mỹ nam được cân nhắc đóng Đường Tăng trong “Tây du ký” phiên bản mới là ai?

Thông tin phim “Tây du ký” sẽ được làm lại thu hút nhiều sự chú ý, trong đó vai Đường Tăng đang được cân nhắc giao cho một tài tử Gen Z.

Theo truyền thông Hoa ngữ, Đài Truyền hình Trung ương Trung Quốc (CCTV) thông báo làm lại bộ phim Tây du ký, khởi quay vào quý I/2027. Thông tin thu hút nhiều sự chú ý nhất là việc Vương Nhất Bác được cân nhắc cho vai Đường Tăng. Dù chưa có xác nhận chính thức, nhưng lựa chọn này nhanh chóng gây tranh luận.

Đường Tăng là nhân vật đòi hỏi sự dung hòa giữa lòng từ bi và chính kiến rõ ràng, không dễ thể hiện với diễn viên trẻ. Trong khi đó, Vương Nhất Bác được đánh giá có khí chất điềm tĩnh, nội lực, song cũng gây nghi ngờ về khả năng thể hiện chiều sâu nhân vật.

Nghệ sĩ Gen Z hàng đầu Hoa ngữ

Sinh năm 1997 tại Hà Nam (Trung Quốc), Vương Nhất Bác là ca sĩ, diễn viên, vũ công và tay đua mô tô chuyên nghiệp. Anh ra mắt năm 2014 với vai trò thành viên nhóm nhạc Hàn - Trung UNIQ.

Tên tuổi của anh bùng nổ khi đảm nhận vai Lam Vong Cơ trong bộ phim truyền hình Trần Tình Lệnh, sau đó tiếp tục ghi dấu ấn qua các tác phẩm như Vô danh, Trường không chi vương...

Bên cạnh nghệ thuật, Vương Nhất Bác còn là một tay đua xe chuyên nghiệp, từng giành chức vô địch tại chặng Chu Hải của giải GTSC 2024. Anh tham gia nhiều giải đua lớn.

Theo Sohu, Vương Nhất Bác đứng top đầu trong số các sao nam Gen Z, từng góp mặt trong danh sách Forbes China Celebrity 100.

Hiện tại, anh là ngôi sao 9X được săn đón bậc nhất giới giải trí Hoa ngữ với hàng chục hợp đồng quảng cáo, và các dự án phim liên tiếp tới tay.

Vương không ít ồn ào

Có sự nghiệp khởi sắc song Vương Nhất Bác cũng là tài tử vương không ít ồn ào. Năm 2023, anh từng bị tố trốn thuế. Theo người tố giác, nam diễn viên Gen Z đã kiếm được ít nhất hàng trăm nghìn USD kể từ khi nổi tiếng.

Tuy nhiên, anh chưa từng công bố bất kỳ báo cáo

tài chính nào liên quan đến thu nhập của mình. Không chỉ vậy, cha của anh hàng năm đều thành lập hàng loạt công ty công nghệ.

Do đó, người tố giác cho rằng Vương Nhất Bác lợi dụng công ty gia đình để chuyển đổi thu nhập cá nhân thành thu nhập doanh nghiệp; nam diễn viên cũng lợi dụng chính sách ưu đãi thuế của các công ty công nghệ để trốn thuế.

Trước cáo buộc gian lận thuế quan, công ty quản lý Vương Nhất Bác không phản hồi. Trong khi người hâm mộ nam nghệ sĩ bác bỏ và cho rằng đây là thông tin bịa đặt vì người tố cáo không đưa ra được bằng chứng xác thực.

Bên cạnh đó, Vương Nhất Bác còn vướng ồn ào làm một cô gái mang thai rồi đối xử tệ bạc và ruồng bỏ. Cụ thể, tài khoản mạng xã hội có tên “Hàm Hàm qvq” cho biết cô đã phát sinh quan hệ tình ái với Vương Nhất Bác. Tuy nhiên, khi biết cô mang thai, nam ca sĩ không quan tâm, còn uy hiếp không cho cô nói ra sự thật.

Công ty quản lý của Vương Nhất Bác nhanh chóng phủ nhận và cho biết đã mời luật sư thu thập chứng cứ, kiện cô gái trên với tội danh bôi nhọ danh dự, tung tin thất thiệt làm ảnh hưởng nghiêm trọng tới danh tiếng của nam nghệ sĩ. Dù bị công ty của Vương Nhất Bác kiện, cô gái vẫn khẳng định mình nắm trong tay chứng cứ quan trọng đủ để chấm dứt sự nghiệp của người bạn trai nổi tiếng.



Tháng 2/2026, mạng xã hội Trung Quốc xôn xao trước loạt ảnh chụp màn hình được cho là đoạn trò chuyện riêng tư của Vương Nhất Bác trên nền tảng Xiaohongshu. Nội dung làm dấy lên nghi vấn anh có những phát ngôn hạ thấp, bôi xấu nhiều đồng nghiệp trong giới giải trí, đẩy tên nam nghệ sĩ lên vị trí đầu bảng tìm kiếm Weibo.

Ngay sau đó, công ty quản lý của Vương Nhất Bác phát đi thông cáo bác bỏ toàn bộ nội dung nói trên.

Thời gian qua, nam diễn viên khá kín tiếng trên màn ảnh. Suốt 2 năm, anh chưa tham gia bất kỳ dự án nào. Vì lẽ đó, thông tin Vương Nhất Bác sẽ đảm nhận vai Đường Tăng trong Tây du ký càng thu hút sự quan tâm.

Thanh Chi



Sự hết thời của mỹ nam “xé couple” sốc nhất lịch sử showbiz: “Bay màu” 13 hợp đồng trong 4 tháng, chạm đáy danh tiếng vì sống ích kỷ

Tại showbiz Trung Quốc, Thành Nghị từng được đánh giá là mỹ nam cổ trang số một Trung Quốc. Anh từng được các nhà sản xuất ưu ái giao vai nam chính trong nhiều dự án lớn, trong đó có những tác phẩm gây tiếng vang khi lên sóng như Lưu Ly, Trầm Vụn Hương Phai, Liên Hoa Lâu... Thế nhưng, hiện tại, sự nghiệp của nam diễn viên này đang có dấu hiệu sa sút không phanh.

Chưa từng có tiền lệ: Ngôi sao đầu tiên mất 13 hợp đồng quảng cáo chỉ trong 4 tháng

Theo các blogger giải trí hàng đầu, từ đầu năm 2026 đến nay, Thành Nghị đã đánh mất tới 13 hợp đồng quảng cáo. Đáng nói, chỉ trong vòng 15 ngày đầu năm 2026, nam diễn viên “roi rụng” đến 6 bản hợp đồng. Đây là điều chưa có tiền lệ ở Cbiz trước đây. Tình cảnh lao đao của Thành Nghị là hệ quả sau 1 năm 2025 bết bát, có đến 3 bộ phim đóng chính là Phó Sơn Hải, Thiên Địa Kiếm Tâm, Trường An 24 Kế “flop nặng” trên màn ảnh. Do thành tích và chỉ số truyền thông của mỹ nam này đều đi xuống, các thương hiệu cũng chẳng còn mặn mà, đặt niềm tin để tiếp tục hợp tác với Thành Nghị.

Hiện, tổng hợp đồng đại diện còn lại của Thành Nghị dao động ở con số 10. Tuy nhiên, các nhãn hàng ký hợp đồng quảng cáo với nam diễn viên đều thuộc phân khúc tầm trung hoặc bình dân. So sánh với dàn diễn viên cùng lứa 95, Thành Nghị hoàn toàn lép vế về giá trị thương mại. Không có bất kỳ thương hiệu cao cấp quốc tế nào ngó ngang đến anh.



Ngoài ra, 1 số nguồn tin cho biết Thành Nghị vừa có 4 phim không vượt qua vòng kiểm duyệt xin phép lên sóng của Tổng cục Phát Thanh Truyền hình Trung Quốc gồm Chỉ Gian Sinh Trưởng, Triều Vô Niệm, Kế hoạch địa tâm, Tiên Nghịch... Thông tin này khiến người hâm mộ vô cùng lo lắng cho nam diễn viên. Trong bối cảnh cạnh tranh ngày càng gắt gát ở Cbiz, việc nghệ sĩ có nhiều phim “xếp kho” dẫn đến vắng bóng thời gian dài trên màn ảnh, sẽ ảnh hưởng rất đến danh tiếng, địa vị trong giới của họ.

Chưa kể, Thành Nghị còn là cái tên không được lòng công chúng xứ tỷ dân vài năm trở lại đây. Tính cách và lối cư xử của anh dính nhiều tranh cãi. Trong đó, nam diễn viên từng có màn “trở mặt” với Viên Băng Nghi khiến hàng triệu khán giả xứ tỷ dân sôi máu.

Hắt hủi bạn diễn “như mẽ”, tạo ra vụ “xé couple” thị phi nhất lịch sử

Năm 2020, Viên Băng Nghi và Thành Nghị là couple màn ảnh hot nhất Cbiz sau thành công bất ngờ của bộ phim cổ trang Lưu Ly (hay còn gọi là Lưu Ly Mỹ Nhân Sát). Trong quá trình truyền tác phẩm, cặp sao tỏ ra thân thiết, thậm chí hôn môi nhau đây ngọt ngào.

Chính vì “phản ứng hóa học” vượt khỏi màn ảnh này của họ, nhà sản xuất mới tổ chức 1 buổi họp fan để dàn diễn viên Lưu Ly giao lưu cùng khán giả. Hàng trăm nghìn người đã chi tiền để được nhìn thấy Thành Nghị và Viên Băng Nghi sánh đôi, tương tác thân mật ngoài đời.

Thế nhưng, không như những gì công chúng mong đợi, tại sự kiện fanmeeting diễn ra vào ngày 20/9/2020, cặp trai xinh - gái đẹp Cbiz xem nhau như người dưng, kịch liệt tránh né tương tác với đối phương. Trong đó, Thành Nghị tỏ thái độ ghét bỏ bạn diễn ra mặt. Nam diễn viên không nhìn Viên Băng Nghi dù chỉ 1 lần. Anh luôn lảng tránh, thậm chí khó chịu ra mặt khi đứng cạnh mỹ nhân này. Sự lạnh nhạt của Thành Nghị khiến Viên Băng Nghi không giấu được sự tủi thân và xấu hổ.

Thái độ hắt hủi bạn diễn như mẽ của Thành Nghị gây sốc cho fan, thậm chí được xem là sự kiện “xé couple” thị phi nhất trong lịch sử showbiz Trung Quốc.

Sau sự kiện, với những biểu hiện được cho là thiếu lịch sự và tinh tế với Viên Băng Nghi, Thành Nghị hứng chỉ trích dữ dội và mất hơn 100.000 lượt follow trên trang cá nhân. Nhiều người để lại bình luận phê bình nam diễn viên gay gắt. Không lâu sau vụ ầm ĩ với Thành Nghị, Viên Băng Nghi cũng bị đuổi khỏi Cbiz vì bị phát hiện có hành vi trốn thuế.

Để mặc fan làm loạn, hại nhiều đồng nghiệp trong showbiz

Từ năm 2021, Tổng cục Phát Thanh Truyền hình Trung Quốc đã có văn bản yêu cầu các nghệ sĩ và studio liên quan phải kiểm soát hoạt động fandom, kịp thời lên tiếng hoặc có động thái ngăn chặn hành vi fan làm loạn trên không gian mạng. Tuy nhiên, Thành Nghị dường như phớt lờ quy định này.

Cách đây vài ngày, fan của nam diễn viên đã rùm beng chỉ trích, tố fan Tiêu Chiến chơi bẩn khi đặt hàng cứu trợ nông sản của Thành Nghị rồi sau đó ác ý hoàn hàng, làm ảnh hưởng tới thần tượng của mình.

Tuy nhiên, sự thật lại là fan Tiêu Chiến mua hàng của 1 thương hiệu khác và phát hiện sản phẩm kém chất lượng nên đã xin hoàn hàng. Sự việc này không hề liên quan gì đến thương hiệu nông sản

Thành Nghị đang hỗ trợ. Fan Tiêu Chiến còn chỉ ra nhiều tài khoản hoàn hàng, đăng đàn chê thương hiệu Thành Nghị làm đại diện thuộc về chính fan ruột của nam diễn viên này. Trong nhóm chat fandom, họ còn chê sản phẩm Thành Nghị làm “trợ nông cho quê hương” bán đắt hơn giá thị trường.

Màn tự biên tự diễn, vừa ăn cướp vừa la làng của fan Thành Nghị khiến dân tình ngán ngẩm, đặt câu hỏi nam diễn viên này ở đâu trong lúc người hâm mộ của mình chiêu trò bôi nhọ, bịa đặt gây ảnh hưởng đến Tiêu Chiến và fan của đồng nghiệp. Trên MXH Weibo, không ít người chế giễu “Oscar nợ fan Thành Nghị 1 tượng vàng”. Những người hâm mộ bị đổ tội oan của Tiêu Chiến cũng thông báo đâm đơn kiện fan Thành Nghị tội vu khống ra tòa.

Thực tế, đây không phải lần đầu, Thành Nghị gây thất vọng vì dừng dừng để fan của mình bạo lực mạng, đẩy đồng nghiệp trong giới vào cảnh đường cùng. Vào năm ngoái, fan của Thành Nghị đã phản đối Hoàng Tuấn Tiệp tham gia vào bộ phim Phó Sơn Hải, với lý do nam diễn viên này từng vướng scandal tình ái trong quá khứ.

Không chỉ gây sức ép cho đoàn phim, fan của Thành Nghị còn gửi thư tố cáo Tổng cục Quảng bá Phát thanh Truyền hình Trung Quốc đề nghị cấm sóng những nghệ sĩ vướng bê bối như Hoàng Tuấn Tiệp. Dưới sức ép của fan Thành Nghị, nhà sản xuất Phó Sơn Hải đã cắt vai Hoàng Tuấn Tiệp.

Hành động dồn Hoàng Tuấn Tiệp vào chân tường, tùy tiện đòi “phong sát” nghệ sĩ của fan Thành Nghị khiến công chúng tức giận. Trên MXH, hàng triệu người chỉ trích Thành Nghị mượn tay fan triệt hạ đồng nghiệp. Sự thờ ơ, ích kỷ của anh được cho là đã tiếp tay, dung túng cho hành vi ngông cuồng, làm loạn của fan.

Thái độ ứng xử không màng sự đời của Thành Nghị trong vụ việc với Tiêu Chiến, Hoàng Tuấn Tiệp khiến công chúng không hài lòng, xếp anh vào top những mỹ nam màn ảnh có lối hành xử tồi tệ ở showbiz Trung Quốc, bên cạnh Hoàng Cảnh Du hay Bạch Kính Đình.

Vy Anh

“Nặng trên 40 kg là hết thời” - tiêu chuẩn độc hại khiến Triệu Lộ Tư đột quỵ suýt chết, 1 nam thần kiệt quệ đến ngồi xe lăn

Người nổi tiếng Cbiz chịu áp lực nặng nề về cân nặng. Họ phải ép cân khốc liệt để có ngoại hình đáp ứng được tiêu chuẩn sắc đẹp của giới giải trí.

Những ngày qua, công chúng Trung Quốc đang tranh luận về sự thay đổi ngoại hình gây choáng váng của nữ diễn viên Tống Tổ Nhi. Từ 1 nữ diễn viên có vẻ đẹp có da có thịt cân đối, cô giờ đây héo hon, thân hình gầy đét lộ rõ xương, chân tay ốm



ĐIỆN ẢNH

tong teo như “que tằm”. Hình ảnh Tống Tô Nhi trông như bộ xương khô di chuyển trên thảm đỏ, khiến dân tình sốc nặng.

Từ đó, những ý kiến trái chiều về tiêu chuẩn cân nặng, “thảm mỹ dị dạng” mà công chúng và giới giải trí đang áp đặt lên các ngôi sao Cbiz được mang ra mổ xẻ, bàn tán khắp các diễn đàn.

Nghệ sĩ “càng gầy càng đẹp, hơn 40 kg là hết thời”

Theo tờ Sina, xã hội Trung Quốc hiện vẫn tôn thờ tiêu chuẩn sắc đẹp nữ tính mong manh. Phụ nữ bắt buộc phải có thân hình nhỏ nhắn, mảnh mai. Và giới giải trí cũng không ngoại lệ, “trắng, siêu gầy” là vẻ đẹp nguy hiểm được ưa chuộng nhiều năm qua.

Ở Cbiz tồn tại 1 nguyên tắc dưới ống kính máy ảnh có độ phân giải cao, nghệ sĩ đều mập hơn 5 kg. Vì vậy, “càng ốm sẽ càng đẹp” trở thành quan niệm thẩm mỹ của giới nghệ sĩ. Cân nặng lý tưởng của phụ nữ đẹp được quy định là dưới 40 kg, còn với nam giới là không được vượt quá 60 kg. Nếu nặng hơn, người đó sẽ bị cho là béo, thiếu sự chuyên nghiệp với nghề và không có tính kỷ luật với bản thân. Đặc biệt với các nữ minh tinh, nặng hơn 40 kg cũng đồng nghĩa với việc họ hết thời sớm.

Bằng chứng là nữ diễn viên Lý Tâm Ngải đã sống trong cảnh không việc làm suốt 2 năm sau khi tăng từ 45 kg lên 100 kg. Người đẹp Cẩm Tú Vị Ương cho biết cô bị nhà sản xuất chê không thích hợp lên hình vì vóc dáng to béo lệch chuẩn. “Đừng nói vai chính, đến cả vai phụ hoặc khách mời tôi cũng bị từ chối vì ngoại hình mập mạp”, Lý Tâm Ngải cay đắng nói. Cuối cùng, để bám trụ với nghề, cô phải nỗ lực giảm cân về mức 44-55 kg như ngày xưa.

Theo nữ diễn viên Trương Thiên Ái, cân nặng và vóc dáng ảnh hưởng rất lớn sự nghiệp của nghệ sĩ, đặc biệt là phái yếu. Cô khẳng định minh tinh không gầy, không có vai diễn.

Các nhà sản xuất Trung Quốc vốn không thích các nữ diễn viên đầy đặn bởi lên hình họ sẽ trông phì nhiêu, nhất là khi đóng phim cổ trang mặc quần áo nhiều lớp. Do đó, để không làm ảnh hưởng đến chất lượng hình ảnh, thẩm mỹ và danh tiếng của tác phẩm, nhà sản xuất chỉ ưu tiên tuyển chọn các mỹ nhân có số cân càng ít càng tốt.

Theo tờ Sina, Tống Tô Nhi gầy trơ xương như hiện tại cũng là do giảm hơn 10 kg để quay liền tù tì mấy bộ phim cổ trang. Biên kịch vàng Vu Chính từng gây dậy sóng dư luận khi công khai bắt ép “gà cưng” Triệu Tình phải nghiêm túc giảm cân, từ 46 kg xuống còn 42 kg để lên hình hoàn hảo hơn. Trên trang cá nhân, Vu Chính ngằn ngại chê bai thẳng Triệu Tình “hơi mập, có khuôn mặt tròn đầy, kém sắc trên màn ảnh vì chưa đủ gầy”. Cần phải biết Triệu Tình cao 1,7m và chỉ nặng 46 kg. Đây đã được xem là khá gầy, không đảm bảo chỉ số BMI tiêu chuẩn.

Khi việc “gầy trở thành nghĩa vụ” của nghệ sĩ đã

hình thành vấn nạn người nổi tiếng phải ép cân khốc liệt để đạt được yêu cầu hình thể size 0, chạm đến mức cân nặng tiêu chuẩn. Đạo 1 vòng các thảm đỏ của Cbiz, khán giả dễ dàng thấy hình ảnh của ngôi sao hàng đầu như Cổ Lực Na Trát, Dịch Lệ Nhiệt Ba, Angelababy... luôn xuất hiện với hình ảnh “da bọc xương”.

Tuy nhiên, gầy thôi là chưa đủ, người được đánh giá là gầy đẹp còn phải có những đặc điểm ngoại hình đặc biệt như xương cánh bướm, cổ thiên nga, mặt V line, vòng eo bằng giấy A4, vai vuông móc áo.... Dịch Lệ Nhiệt Ba từng không ít lần gây sốt MXH với màn khoe xương cánh bướm được ví như đôi cánh thiên thần sau lưng.

Tuy nhiên, theo các bác sĩ, xương cánh bướm là 1 dạng dị tật xương vai mà nhiều người có được do bỏ đói bản thân, chứ không hề mang ý nghĩa mỹ miều như công chúng đang gán cho. Do đó, chúng bị xem là xu hướng “thảm mỹ dị dạng nguy hiểm, cực đoan” tại Trung Quốc.

Triệu Lộ Tư đột quy, La Vân Hi ngồi xe lăn và sự khổ sở của sao Cbiz vì tiêu chuẩn “siêu gầy”

Theo khảo sát truyền thông Trung, có đến 2/3 nghệ sĩ trong showbiz cảm thấy áp lực về ngoại hình. Trong đó, có đến 90% minh tinh coi việc giảm cân, giữ gìn vóc dáng sao cho cân nặng không vượt mốc 40 kg là quan trọng nhất. Theo họ, đôi vai thô kệch, vòng eo bánh mì, đùi to và nặng hơn 50 kg có thể dẫn đến nhiều rắc rối, và là minh chứng cho việc bản thân kém hoàn hảo.

Vì vậy, nhiều nghệ sĩ ở Cbiz mắc chứng biếng ăn, gặp vấn đề sức khỏe tâm thần và coi việc giảm cân là nhiệm vụ bắt buộc, không thể dừng lại dù chỉ 1 ngày với quan niệm “gầy, gầy hơn, gầy hơn nữa”.

Nam diễn viên Hứa Khải cho biết từ sau khi nổi tiếng với Diên Hi Công Lược, cân nặng của anh là chủ đề bàn tán không ngớt trên MXH với 3 từ khóa chính: “Hứa Khải gầy rồi”, “Hứa Khải béo lên rồi”, “Hứa Khải giảm cân/tăng cân đi”. Anh chia sẻ bản thân đã từng phải giảm 18 kg, từ 68 kg xuống 50 kg trong 2 tháng vì bị chê bai cân nặng vượt tiêu chuẩn của 1 người nổi tiếng.



Giới giải trí Hoa ngữ đang tôn sùng vẻ đẹp tiêu chuẩn là trắng, gầy, khiến nghệ sĩ gặp áp lực lớn

Tài tử Nhậm Gia Luân cũng cho biết anh gầy đi theo thời gian hoạt động trong showbiz. Lúc vào

nghề, nam diễn viên nặng 85 kg, sau đó giảm còn 72 kg. Đến năm 2017, anh ép cân xuống còn 59 kg và từ năm 2022 chỉ còn 52 kg.

Tuy nhiên, ở ngành giải trí Trung Quốc, nói đến nam nghệ sĩ bị ám ảnh cân nặng nghiêm trọng nhất thì đó là La Vân Hi. Anh từng ép cân đến mức cơ thể suy kiệt, yếu ớt phải ngồi xe lăn đi lại. La Vân Hi gầy đến mức các sao nữ nặng 40-42 kg như Tống Dật hay Bạch Lộc khi lên hình đứng cạnh trông còn to cao hơn anh.

So với nam giới, các mỹ nhân Cbiz còn chịu áp lực lớn hơn. “Mỹ nhân ngư” Lâm Duẫn cho biết cô bị stress, mất tự tin, hoài nghi về nỗ lực luyện tập, chế độ ăn kiêng của bản thân vì liên tục bị sẫm soi cân nặng.

Trương Thiên Ái chia sẻ cô phải kiểm tra cân nặng vào mỗi sáng và tối, thậm chí từng chấp nhận ăn cỏ và rau xanh 12 tháng để ép cân. Hệ quả là sức đề kháng của cô giảm sút trông thấy. “Tôi luôn cảm thấy mệt mỏi, lờ đờ và cuối cùng phải tìm gặp bác sĩ”, người đẹp cho biết.

Triệu Lộ Tư vào showbiz với thân hình đầy đặn, gương mặt bầu bĩnh và trở thành nạn nhân bị miệt thị ngoại hình. Do đó, cô phải gồng mình giảm cân suốt 3 năm để xuống dưới mốc 40 kg, cụ thể là 36,9 kg dù cao 1m63.

Do ép cân quá mức, sức khỏe suy yếu lại làm việc cường độ cao không nghỉ, Triệu Lộ Tư bị đột quy suýt chết, mắc chứng rối loạn ngôn ngữ và không thể đi lại. Mất hơn 1 năm dừng hoạt động nghỉ ngơi, tình trạng của cô mới khá hơn, sức khỏe cải thiện.

Do đó, giới truyền thông Trung Quốc lên án việc tôn sùng vóc dáng gầy gò, làn da trắng sáng và các đặc điểm hình thể hiếm có như xương cánh bướm, cổ thiên nga, mặt V line, vòng eo bằng giấy A4, vai vuông móc áo...

Theo tờ Sohu, các tiêu chuẩn này đang làm mất đi sự đa dạng về thẩm mỹ trong xã hội. Trong đó, các sao nữ chính những người phải chịu áp lực lớn nhất để duy trì. Việc theo đuổi hình tượng cơ thể phi thực tế còn dẫn đến tình trạng nhiều nghệ sĩ bị rối loạn ăn uống, rơi vào trầm cảm, lo âu nếu không đạt được mục tiêu hình thể như mong đợi.

Vy Anh

Kỷ lục vô tiền khoáng hậu của người đàn ông gọi tình nhất Hong Kong

Trong giới giải trí Hong Kong (Trung Quốc), thành tựu của Lương Gia Huy chỉ đứng sau Lương Triều Vỹ.

Theo Sina, trong cuộc đời diễn viên có một hai vai diễn tiêu biểu được khán giả nhớ tới đã là thành công. Hiếm có ngôi sao nào bền bỉ như Lương Gia Huy, trở thành nghệ sĩ đầu tiên trong lịch sử 5 thập kỷ đều giành được giải thưởng Nam chính xuất sắc



(Ảnh đế) tại giải Kim Tượng Hong Kong (Trung Quốc).

Ảnh đế nghìn mặt lập kỷ lục vô tiền khoáng hậu

Lương Gia Huy sinh năm 1958, năm 1981 nam diễn viên đăng ký vào học viện đài TVB, trở thành học viên khóa này cùng lớp với Lưu Đức Hoa, tuy nhiên bị đuổi khỏi lớp học một năm sau đó.

Đến năm 1983, Lương Gia Huy được mời sang Trung Quốc đại lục tham gia đóng phim Lửa thiêu Viên Minh Viên và Buông rềm nhiếp chính. Nhờ tác phẩm Buông rềm nhiếp chính, nam diễn viên trở thành Ảnh đế trẻ tuổi nhất giành Kim Tượng ở độ tuổi 26.

Ngoài ra, Lương Gia Huy còn có 4 lần chiến thắng hạng mục Nam chính xuất sắc với các tác phẩm Hoa hồng đen và hoa hồng đen (1992), Xã hội đen (2005), Hàn chiến (2012) và Bỏ phong truy ảnh (The Shadow's Edge - 2026).

Trong hơn 40 năm làm nghề, Lương Gia Huy từng tham gia hơn 100 phim điện ảnh, lấy được 5 cúp Ảnh đế Kim Tượng, một cúp Ảnh đế Kim Mã, 7 giải thưởng Nam phụ Kim Tượng và Kim Mã và vô số đề cử khác.

Dù không có ngoại hình xuất sắc, Lương Gia Huy vẫn trở thành “người đàn ông gọi tình nhất Hong Kong” với khí chất thu sinh cuốn hút, vẻ đẹp nam tính quyến rũ.

Trên màn ảnh, nam diễn viên thể hiện nhiều dạng vai diễn khác nhau từ hài kịch đến bi kịch, chính diện hay phản diện, đa tình hào hoa đến kẻ điên cuồng máu lạnh... Nhờ đó, Lương Gia Huy được tôn xưng là “Ảnh đế nghìn mặt” của màn ảnh Hong Kong nói riêng và điện ảnh Hoa ngữ nói chung.



Trong sự nghiệp, Lương Gia Huy tham gia đóng trong nhiều tác phẩm kinh điển như Anh hùng bản sắc, Hào môn dạ yến, Tân Long Môn khách điếm, Người tình, Hoàng Phi Hồng, Nghệ thuật cura trai, Đền lồng da người, Đông Thành Tây Tựu, Đông Tà Tây Độc, Chiến tranh lạnh, Giam ngọc phong vân, Kim tiền đế quốc, Đoạn tình Từ Hy,...

Thành công nhờ được vợ cứu

Khi lên nhận giải thưởng Ảnh đế Kim Tượng, Lương Gia Huy xúc động chia sẻ: “Năm nay là kỷ niệm 44 năm của giải thưởng, cũng là năm thứ 44

tôi bước vào nghề. Tôi đặc biệt cảm ơn vợ tôi, cô ấy đã nhẫn nhịn tôi suốt 40 năm qua!”.

Câu chuyện tình yêu giữa Lương Gia Huy và vợ luôn gây xúc động cho khán giả, đặc biệt là khi nam diễn viên đã hai lần được vợ cứu mạng.

Vợ của nam diễn viên là nhà sản xuất, nhà báo Giang Gia Niên. Những năm 1985, dù là ngôi sao mới nổi của điện ảnh Hong Kong, Lương Gia Huy lại không nhận được lời mời đóng phim.

Lý do là nam diễn viên từng hợp tác với các nhà sản xuất Đại lục, nên bị giới đầu tư phim ảnh Đài Loan tẩy chay, lúc này thị trường Đài Loan là một phần quan trọng với giới làm phim Hong Kong, vì vậy không ai dám mời Lương Gia Huy đóng phim.

Thất nghiệp và không có tiền trang trải cuộc sống, nam diễn viên phải đi bán hàng rong kiếm sống tại vịnh Đồng La. Chính Giang Gia Niên là người đã gọi điện mời Lương Gia Huy tới hỗ trợ công việc tại đài truyền hình.

“Khi cô ấy gọi điện cho tôi, tôi rất ngạc nhiên. Lúc đó tôi đã nghĩ người phụ nữ này cũng to gan thật, là người duy nhất dám thuê tôi làm việc”, nam diễn viên kể lại.

Một lần khác, Lương Gia Huy bị nhóm xã hội đen ép đóng phim điên cuồng, thậm chí giam giữ tại trường quay không cho về nhà. Cũng chính Giang Gia Niên là người đã gọi điện cho những kẻ cầm đầu thương lượng để giải cứu chồng. Khi gặp lại vợ, ảnh đế ôm bà khóc nức nở.

Trong nhiều năm qua, Lương Gia Huy là ngôi sao điện ảnh nổi bật thu hút ánh nhìn của hàng triệu cô gái, được mệnh danh là “người đàn ông gọi tình nhất Hong Kong”, “người tình trong mộng của mọi cô gái châu Á”, các ngôi sao như Trương Mạn Ngọc hay Lưu Gia Linh đều rất ngưỡng mộ Lương Gia Huy. Nhưng nam diễn viên chỉ một lòng chung thủy với bà xã Giang Gia Niên.

Lương Gia Huy không ít lần bày tỏ tình cảm với vợ trên các phương tiện truyền thông. Nam diễn viên thổ lộ: “Trong đời chỉ có 3 điều khiến tôi hạnh phúc, huy hoàng nhất là việc kết hôn với Giang Gia Niên, thứ hai là sinh hai con gái và cuối cùng là việc tham gia vào điện ảnh”.

Minh Vũ

Đường Nghệ Hân lột xác với phong cách nổi loạn

Sân khấu bùng nổ với màn xuất hiện ấn tượng của Đường Nghệ Hân.

Mới đây, mạng xã hội được phen rần rần trước loạt ảnh nhá hàng tạo hình sân khấu của Đường Nghệ Hân trong chương trình giải trí. Vốn gắn liền với hình tượng trong trẻo, ngọt ngào cùng nụ cười tỏa nắng, nữ diễn viên đã có màn “lột xác” ngoạn mục khiến người hâm mộ không khỏi ngỡ ngàng.

Không còn là mỹ nhân thanh thuần ngày nào, Đường Nghệ Hân bất ngờ hóa thân thành một “tiểu ác quỷ” cực kỳ gợi cảm, gai góc và mang đậm tinh thần nổi loạn.

Trong loạt ảnh được công bố, bà xã Trương Nhược Quân diện bộ váy cúp ngực mang tông màu đỏ đen chủ đạo. Thiết kế đan dây corset cá tính kết hợp cùng những chi tiết ren, bèo nhún tinh tế giúp nữ diễn viên khoe trọn vóc dáng thon gọn cùng bờ vai trần mảnh mai.

Điểm nhấn đắt giá của tổng thể tạo hình nằm ở cặp sừng ác quỷ lấp lánh đính trên mái tóc ngắn đánh rối buông lơi. Để tăng thêm độ cool ngầu, cô nàng còn kết hợp cùng găng tay da bóng, đôi boots chiến binh cao cổ thắt dây chằng chịt và bộ nhẫn móng tay vuốt nhọn hoắt.

Lối trang điểm sắc sảo với đường eyeliner xéch và ánh mắt sắc lạnh càng làm tôn lên vẻ ma mị, quyến rũ đến nghẹt thở.



Đặc biệt, độ chịu chơi của nữ diễn viên còn thể hiện qua đạo cụ là chiếc siêu xe mô tô Ducati đỏ rực. Bất kể là tạo dáng quý gói hồ hững bên cạnh hay ngồi hẳn lên xe với tư thế bút tóc, Đường Nghệ Hân đều toát ra thần thái “soái tỷ” ngút ngàn.

Sự hòa quyện hoàn hảo giữa nét quyến rũ nữ tính và sự mạnh mẽ, hoang dại đã tạo ra một hiệu ứng thị giác bùng nổ, phá vỡ hoàn toàn ranh giới an toàn mà công chúng thường thấy ở cô.

Ngay sau khi loạt ảnh được tung ra, tạo hình mới của Đường Nghệ Hân đã nhanh chóng thu hút lượng tương tác khủng trên các diễn đàn giải trí. Khán giả thi nhau để lại cơn mưa lời khen cho nhan sắc thăng hạng và khả năng biến hóa concept đa dạng của nữ diễn viên.

Với giao diện cực cháy và đầy tính sát thương này, người hâm mộ đang đếm ngược từng ngày để được chiêm ngưỡng sân khấu trình diễn bùng nổ của “tiểu ác quỷ” Đường Nghệ Hân, hứa hẹn sẽ mang đến một tiết mục mãn nhãn và đầy bút phá.

Mi Vân



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

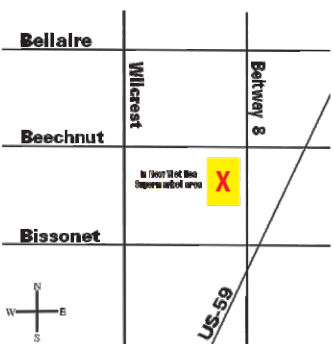
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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®



Phơi nắng bao lâu để đủ vitamin D mà không hại da?

Anh nắng giúp cải thiện tâm trạng, hỗ trợ tổng hợp vitamin D và điều hòa giấc ngủ. Tuy nhiên, tiếp xúc quá mức có thể gây hại cho da.

Vậy phơi nắng bao nhiêu là đủ và an toàn?

1. Lượng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời như thế nào là có lợi?

Ánh nắng mặt trời giúp da tự tổng hợp vitamin D, hỗ trợ xương chắc khỏe, tăng cường sức khỏe miễn dịch và sức khỏe tổng thể.

Khi tia cực tím B (UVB) từ ánh nắng mặt trời chiếu vào da, chúng kích hoạt quá trình tổng hợp vitamin D trong cơ thể. Nghiên cứu tại Mỹ cho thấy đối với hầu hết mọi người, khoảng 5-30 phút tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trên cánh tay và chân, vài lần mỗi tuần sẽ tạo ra đủ vitamin D cho cơ thể.

Bên cạnh đó, việc sử dụng kem chống nắng sẽ không cản trở quá trình sản sinh vitamin D nhưng đến nay, vẫn chưa có khuyến nghị chính xác về lượng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời 'hoàn hảo' áp dụng cho tất cả mọi người.

Nguyên nhân do quá trình sản sinh vitamin D từ ánh nắng mặt trời thay đổi tùy thuộc vào màu da, vị trí, mùa và thời gian trong ngày của mỗi người. Ví dụ, những người có tông màu da sẫm có nhiều melanin hơn, làm giảm khả năng sản sinh vitamin D từ ánh nắng mặt trời của da, có nghĩa là họ có thể cần thời gian tiếp xúc với ánh nắng mặt trời lâu hơn.



Ảnh minh họa

2. Khi nào ánh nắng mặt trời trở nên có hại?

Học viện Da liễu Hoa Kỳ cho biết không có mức độ tiếp xúc tia cực tím (UV) nào được xem là hoàn toàn an toàn, và khuyến nghị nên đảm bảo nhu cầu vitamin D chủ yếu thông qua chế độ ăn uống và nguồn bổ sung phù hợp. Về mặt da liễu, hiện tượng da sạm (rám nắng) không được coi là "khỏe mạnh", mà thực chất là dấu hiệu của tổn thương DNA trong tế bào da do tia UV.

Nguy cơ tổn thương da phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm chỉ số tia UV, thời điểm trong ngày và thời gian phơi nắng. Khi chỉ số UV từ 3 trở lên, các biện pháp bảo vệ da (như che chắn,

dùng kem chống nắng) được khuyến nghị, đặc biệt khi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng trong thời gian dài hoặc vào khung giờ cường độ bức xạ cao. Cần lưu ý rằng tia UV vẫn có thể xuyên qua mây, do đó nguy cơ tổn thương da tồn tại ngay cả trong những ngày nhiều mây.

Tiếp xúc với tia UV mà không có biện pháp bảo vệ làm tăng nguy cơ lão hóa da sớm và ung thư da. Dấu hiệu cấp tính thường gặp nhất là cháy nắng, biểu hiện bằng da đỏ, đau, có thể kèm phù nề. Trong trường hợp nặng, cháy nắng có thể gây phản ứng toàn thân (thường gọi là "ngộ độc ánh nắng"), với các triệu chứng như sốt, buồn nôn và mệt mỏi, cần được theo dõi và xử trí y tế kịp thời.

Các dấu hiệu sớm khác của tổn thương da do ánh nắng mặt trời bao gồm nếp nhăn sớm, xuất hiện các đốm đen và các mao mạch bị vỡ, là các mạch máu bị tổn thương ngay dưới da, đôi khi được gọi là giãn tĩnh mạch mạng nhện. Bên cạnh đó, cần lưu ý đến các vết loét bất thường, nốt ruồi đổi màu hoặc các nốt sần màu ngọc trai vì có thể đây là dấu hiệu sớm của ung thư da.

3. Cách bảo vệ da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời

Để việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vừa mang lại lợi ích sức khỏe vừa bảo vệ da, mỗi người cần thực hiện:

- Sử dụng kem chống nắng phổ rộng với chỉ số SPF 30 trở lên mỗi ngày và thoa lại sau mỗi hai giờ khi ở ngoài trời, hoặc sớm hơn nếu cơ thể đổ mồ hôi hoặc bơi lội. Lượng kem chống nắng nên dùng là thoa ít nhất 30ml lên cơ thể và 1 thìa cà phê lên mặt.

- Mặc quần áo chống tia UV, chẳng hạn như mũ rộng vành và kính râm chống tia UV.

- Hạn chế ra ngoài vào giờ nắng gắt trong ngày.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, chỉ dùng kem chống nắng thường không đủ để bảo vệ da bạn khỏi tia UV có hại. Cách tốt nhất để ngăn ngừa tổn thương lâu dài là kết hợp sử dụng kem chống nắng hàng ngày (ngay cả vào những ngày nhiều mây) và các biện pháp phòng ngừa bổ sung, như tìm bóng râm và mặc nhiều lớp quần áo. Bên cạnh đó, cần kiểm tra da thường xuyên với bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu hoặc bác sĩ da liễu, đặc biệt với các trường hợp có tiền sử gia đình mắc ung thư da. ■

Bốn màu tóc của Triệu Lộ Tư, vừa tôn da vừa lâu phai

Các màu nhuộm tone nâu của Triệu Lộ Tư đặc biệt phù hợp với nước da phụ nữ châu Á, gam màu không nhất thiết phải tây, lại lâu phai.

Nâu xám kem

Một trong những màu tóc gây chú ý của Triệu Lộ Tư gần đây là nâu xám kem - kết hợp giữa nền nâu kem và ánh xám lạnh. Gam màu này phù hợp với mùa hè, giúp tông thể mái tóc trở nên dịu mắt, không quá rực cũng không quá mờ nhạt.

Đây là lựa chọn hoàn hảo cho những cô nàng muốn F5 mái tóc mà vẫn giữ được nét thanh lịch, tinh tế. Điểm cộng lớn của gam màu này là khả năng tôn da, tạo độ bóng tự nhiên, nhờ đó giúp tông thể mái tóc trông mượt mà, bóng bẩy hơn.

Nâu quýt

Gam màu này là sự hòa quyện giữa sắc cam, nâu caramel và một chút ánh đỏ, tạo nên tông nâu ấm áp, óng mượt như lớp vỏ trái cây chín. So với nâu truyền thống, màu tóc này tươi tắn hơn nhưng vẫn giữ được độ cân bằng, không ngả cam quá nhiều, nhờ đó mang lại tông thể mềm mại, nữ tính mà vẫn tràn đầy sức sống.

Ưu điểm lớn nhất của màu tóc này là không kén da. Dù bạn có nước da vàng ám hay da hơi xỉn màu thì sắc nâu caramel mật ong vẫn giúp gương mặt trông sáng hơn rõ rệt. Do đó, đây được xem là lựa chọn "chân ái" cho làn da vàng ám hoặc da ngăm, mang đến vẻ ngoài tươi tắn hơn.

Nâu hạt dẻ

Màu nâu hạt dẻ luôn nằm trong top những gam nhuộm "quốc dân" nhờ khả năng tôn da tự nhiên mà không cần trải qua bước tẩy tóc cầu kỳ. Sắc nâu ấm pha chút ánh đỏ nhẹ giúp làn da trông hồng hào hơn, đặc biệt phù hợp với tông da châu Á từ trung bình đến ngăm.

Dưới ánh sáng, màu tóc ánh lên độ bóng mềm mại, tạo hiệu ứng gương mặt sáng và có sức sống mà không quá nổi bật hay kén phong cách.

Ưu điểm lớn của nâu hạt dẻ là dễ nhuộm, ít hư tổn, đồng thời giữ màu khá bền, phù hợp với những ai muốn "đổi gió" nhẹ nhàng nhưng vẫn đảm bảo vẻ thanh lịch trong mọi hoàn cảnh.



Ảnh minh họa

Nâu hazelnut

Màu nâu hạt phỉ (hazelnut) là lựa chọn lý tưởng cho những ai yêu thích vẻ đẹp nhẹ nhàng nhưng vẫn đủ cuốn hút. Tông nâu này pha trộn giữa sắc nâu ấm và ánh vàng dịu, tạo hiệu ứng trong trẻo, giúp làn da trông sáng và đều màu hơn mà không cần tẩy tóc.

Đặc biệt, dưới ánh nắng, màu nâu hazelnut ánh lên độ bóng mềm mại, mang lại cảm giác tóc dày và khỏe hơn. Gam màu này không quá trầm cũng không quá nổi bật, dễ phù hợp với nhiều phong cách - từ nữ tính, thanh lịch đến hiện đại, năng động - và là lựa chọn an toàn cho những ai muốn F5 diện mạo mà vẫn giữ được nét tự nhiên. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Chín bí quyết giúp phụ nữ trung niên trẻ như thiếu nữ

Các chuyên gia cho bạn biết những phương pháp dưới đây thậm chí sẽ giúp phụ nữ trung niên duy trì ngoại hình trẻ trung như thuở đôi mươi.

Duy trì tư thế tốt

Bác sĩ chuyên khoa cột sống và chỉnh hình ở New York, ông Gbolahan Okubadejo, cho biết tư thế tốt có thể giúp bạn trông cao hơn, gầy hơn và trẻ trung hơn.

Nếu không có ý thức duy trì tư thế đúng, chúng ta thường sẽ gục xuống bàn làm việc, khiến cơ thể trở nên gù lưng. Nhưng, cải thiện tư thế không chỉ giúp bạn duy trì sự trẻ trung mà còn mang lại nhiều lợi ích sức khỏe và tăng sự tự tin.

Thoa kem chống nắng lên tay

Annie Gonzalez, bác sĩ da liễu ở Miami, cho biết việc tiếp xúc với tia UV mà không được bảo vệ sẽ làm tăng quá trình hình thành nếp nhăn và đốm nâu, thoa kem chống nắng có thể chống lão hóa da hiệu quả.

Thực tế, hầu hết mọi người thường chỉ nhớ thoa kem lên mặt mà quên chăm sóc tay. Ngay cả khi khuôn mặt trông trẻ trung, mà tay không được chăm sóc thì cũng vô ích.

Thường xuyên ăn thực phẩm chống lão hóa

Bác sĩ da liễu Debra Jaliman ở Miami giải thích rằng một số thực phẩm nhất định thực sự có tác dụng chống lão hóa. Ăn các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa đặc biệt giúp da mịn màng, chẳng hạn như việt quất, lựu, kỷ tử, mâm xôi đen, nam việt quất.

Tốt nhất nên tránh thực phẩm chứa đường hoặc đã qua chế biến. Để duy trì vóc dáng và làn da trẻ trung, ăn uống càng lành mạnh càng tốt.

Cười nhiều hơn, giữ tâm trạng vui vẻ

Nhà tâm lý học Sanam Hafeez từ Đại học Columbia (Hoa Kỳ) cho biết nụ cười sẽ ngay lập tức khiến bạn trông trẻ hơn 10 tuổi. Những người thường xuyên cười được coi là trẻ hơn so với tuổi thực tế của họ, và nụ cười chân thành cũng giúp bạn có ngoại hình trẻ trung.

Khi vui vẻ, biểu cảm khuôn mặt bạn sẽ tươi sáng; ngược lại, khuôn mặt tức giận sẽ khiến bạn trông già đi.

Tập thể dục

Huấn luyện viên thể hình Jessica Mazzucco ở New York nói rằng dáng đi tiết lộ tuổi tác, duy trì tập thể dục sẽ giúp bước đi năng động hơn. Tập trung vào các bài tập liên quan đến cơ lõi cũng giúp cải thiện tư thế, tránh trông già nua.

Duy trì giấc ngủ ngon

Ngủ là một trong những phương pháp chống lão hóa tốt nhất. Bác sĩ tiêu hóa tại New York, Niket Sonpal, cho biết: “Nếu chất lượng giấc ngủ của bạn kém, da sẽ lão hóa nhanh hơn và phục hồi chậm hơn do các yếu tố áp lực từ môi trường như ánh sáng. Giấc ngủ kém cũng gây ra các nếp

nhăn, mắt sưng, da tái nhợt, làm bạn trông già hơn. Giấc ngủ làm đẹp không phải là mê tín, cơ thể bạn sẽ tự sửa chữa trong khi ngủ, và một giấc ngủ ngon mang lại nhiều lợi ích cho vẻ bề ngoài”.

Ăn nhiều rau

Bác sĩ da liễu Stacy Chimento (New York) khuyên nên cải thiện sức khỏe làn da qua chế độ ăn uống, bao gồm dinh dưỡng cân đối và ăn nhiều rau quả lành mạnh.

Chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa giúp tăng collagen cho da, chống lại các tổn thương do ánh nắng mặt trời hoặc các hiện tượng viêm như mụn.

Không hút thuốc

Tất cả chuyên gia sức khỏe và sắc đẹp đều khuyên nghị chúng ta không hút thuốc, không chỉ vì nó gây ung thư, mà còn vì nó khiến chúng ta lão hóa sớm. Những chất độc hại trong thuốc lá bao gồm carbon monoxide thay thế oxy trong da, nicotine làm giảm lượng máu khỏe mạnh, khiến da trông khô sạm, đồng thời cản trở tác dụng của vitamin C.

Uống đủ nước và dưỡng ẩm

Có một cách để làn da ngay lập tức trở nên tươi mới chính là bổ sung độ ẩm, tránh để da dễ xuất hiện mụn, mẩn đỏ và các tình trạng viêm khác.

Ngoài việc uống đủ nước, cũng cần dưỡng ẩm nhiều hơn, vì da quá khô sẽ tiết nhiều dầu. Các chuyên gia khuyên nghị sử dụng sản phẩm chứa hyaluronic acid và ceramide để cải thiện kết cấu và phục hồi hàng rào lipid cho da. ■

Tắm thói quen sinh hoạt 'tường sạch nhưng rất bẩn'

Uống nước trực tiếp từ lon, gấp chăn sau khi ngủ dậy hay rửa thịt dưới vòi nước là những thói quen tưởng sạch nhưng lại giúp vi khuẩn sinh sôi.

Uống trực tiếp từ lon nước

Nhiều người có thói quen bật nắp và uống trực tiếp các loại nước đóng lon. Các kiểm tra vi sinh thực tế xác nhận bề mặt nắp lon dễ bám bụi và có khả năng chứa vi khuẩn E. coli hay Staphylococci trong quá trình lưu kho, vận chuyển. Người dùng nên lau sạch miệng lon trước khi uống.



Ảnh minh họa

Gấp chăn ngay khi ngủ dậy

Khi ngủ, cơ thể tiết mồ hôi và bong tróc tế bào chết. Việc gấp chăn ngay khi ngủ dậy khiến vi

khuẩn và mạt bụi bị giữ lại trong môi trường ẩm ướt.

Nghiên cứu năm 2005 của tiến sĩ Stephen Pretlove, Đại học Kingston (Anh), cho biết việc mở tung chăn giúp giường khô ráo, khiến mạt bụi bị mất nước và chết. Cách làm đúng là mở cửa sổ, trải phẳng chăn khoảng 10 phút trước khi gấp.

Rửa thịt sống dưới vòi nước

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) và Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) cảnh báo tuyệt đối không rửa thịt sống dưới vòi nước chảy mạnh. Thao tác này làm vi khuẩn Campylobacter và Salmonella bắn xa tới gần một mét, bám vào bồn rửa và bát đĩa xung quanh. Để an toàn, nên ngâm thịt trong chậu nước, sau đó rửa nhẹ nhàng và để đồ sống tránh xa bát đĩa sạch.

Xả bồn cầu không đậy nắp

Nghiên cứu công bố năm 2022 trên tạp chí Scientific Reports của Đại học Colorado Boulder (Mỹ) cho thấy hàng nghìn hạt nước li ti chứa vi khuẩn bắn lên không trung với tốc độ hai mét/giây khi xả nước bồn cầu. Giáo sư John Crimaldi, người dẫn đầu nghiên cứu, nói các hạt này lan cao tới 1,5 mét và lơ lửng trong không khí nhiều phút. Cách tốt nhất là đậy nắp bồn cầu trước khi ấn nút xả.

Mang điện thoại vào nhà vệ sinh

Theo nghiên cứu của nhà vi sinh vật học Charles Gerba, Đại học Arizona (Mỹ), điện thoại di động mang lượng vi khuẩn nhiều gấp 10 lần bề ngoài bồn cầu. Trong quá trình sử dụng, vi khuẩn phát tán và bám vào điện thoại, sau đó lây nhiễm ngược lại da mặt và tay. Người dùng không nên mang thiết bị vào nhà vệ sinh hoặc cần sát khuẩn bề mặt máy sau khi dùng.

Sử dụng khăn lau bếp quá lâu

Nghiên cứu của các nhà khoa học Đức công bố trên Scientific Reports chỉ ra miếng bọt biển hay khăn lau bếp là vật dụng chứa nhiều vi khuẩn nhất trong nhà. Chúng chứa mật độ lên tới 45 tỷ vi khuẩn/cm², bao gồm khuẩn Moraxella osloensis gây mùi hôi. Các chuyên gia khuyên nên thay khăn lau mỗi hai tuần, đồng thời giặt và phơi khô dụng cụ vệ sinh thường xuyên.

Theo Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA), người dùng có thể diệt khuẩn miếng bọt biển bằng cách làm ướt rồi quay trong lò vi sóng một phút, hoặc cho vào máy rửa bát ở chế độ sấy nóng để diệt đến 99% vi khuẩn.

Ngâm bát đĩa trong nước xà phòng

Việc ngâm bát đĩa bẩn trong chậu nước pha sẵn xà phòng ở nhiệt độ phòng tạo môi trường lý tưởng cho vi khuẩn nhân lên theo cấp số nhân. Các tiêu chuẩn của CDC quy định cần rửa sạch đồ dùng dưới vòi nước chảy, sau đó để ở nơi khô ráo, ráo nước hoàn toàn nhằm ngăn vi khuẩn sinh sôi.

Đánh răng ngay sau khi ăn

Nhiều người có thói quen chải răng ngay sau bữa ăn. Tuy nhiên, theo Hiệp hội Nha khoa Mỹ (ADA), môi trường miệng có tính axit cao sau khi ăn, khiến men răng bị mềm. Việc đánh răng ngay lúc này sẽ làm mòn men răng. Người dùng nên đợi 30 đến 60 phút sau khi ăn rồi mới chải răng. ■



Chỉ cần thái nhỏ loại rau phổ biến này, giá trị dinh dưỡng sẽ tăng lên gấp bội

Các loại rau họ cải như súp lơ xanh, bắp cải hay cải xoăn có chứa sulforaphane - một hợp chất giàu lưu huỳnh được đánh giá cao nhờ tiềm năng mang lại nhiều lợi ích sức khỏe.

Rau củ vốn đã giàu dưỡng chất, nhưng cách bạn sơ chế trước khi nấu có thể quyết định cơ thể hấp thụ được bao nhiêu hợp chất bảo vệ quý giá.

Theo các chuyên gia, có một mẹo cực kỳ đơn giản giúp gia tăng một hợp chất quan trọng liên quan đến giảm viêm và tăng cường bảo vệ tế bào mà không cần thay đổi toàn bộ chế độ ăn, chỉ cần một con dao là đủ.

“Kho báu” sức khỏe ẩn trong rau họ cải

Trong các loại rau họ cải như súp lơ xanh, bắp cải hay cải xoăn có chứa sulforaphane - một hợp chất giàu lưu huỳnh được đánh giá cao nhờ tiềm năng mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, đặc biệt trong việc giảm viêm và stress oxy hóa, hai yếu tố then chốt góp phần gây ra nhiều bệnh mạn tính liên quan đến lối sống.

Bác sỹ dinh dưỡng lâm sàng, chuyên gia dinh dưỡng Marra Burroughs cho biết sulforaphane hoạt động bằng cách kích hoạt “con đường Nrf2” - một hệ thống sẵn có trong tế bào giúp điều hòa cơ chế chống oxy hóa và chống viêm của cơ thể.

Sulforaphane cũng đang được nghiên cứu về lợi ích đối với chuyển hóa và tim mạch. Một số nghiên cứu gần đây cho thấy hợp chất này có thể giúp cải thiện kiểm soát đường huyết ở người mắc tiểu đường tuýp 2 và hội chứng chuyển hóa, đồng thời hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

“Một số thử nghiệm quy mô nhỏ cho thấy những người tiêu thụ thực phẩm hoặc chiết xuất giàu sulforaphane có thể cải thiện mức cholesterol, hồ sơ lipid và các chỉ dấu nguy cơ tim mạch khác,” Burroughs nói.

Ngoài ra, giới khoa học ngày càng quan tâm đến vai trò tiềm năng của sulforaphane trong phòng ngừa ung thư. Các thử nghiệm lâm sàng ban đầu cho thấy hợp chất này có thể tác động đến các dấu ấn sinh học liên quan đến sự phát triển ung thư và làm chậm một số biến đổi tế bào liên quan đến hình thành khối u.

Thái nhỏ rau có thể thay đổi phản ứng “hóa học” bên trong

Điều thú vị là sulforaphane không tồn tại sẵn ở dạng hoạt động trong rau họ cải. Thay vào đó, chúng chứa hai thành phần riêng biệt: glucoraphanin (một hợp chất chứa lưu huỳnh) và enzyme myrosinase - chỉ tương tác với nhau trong những điều kiện nhất định.

Burroughs giải thích: “Khi rau được thái nhỏ hoặc nghiền nát, thành tế bào thực vật bị phá vỡ, cho phép enzyme myrosinase tiếp xúc với glucoraphanin”. Khi đó, enzyme này sẽ chuyển đổi

glucoraphanin thành sulforaphane có hoạt tính sinh học.

Để bổ sung nhiều glucoraphanin, chuyên gia dinh dưỡng tim mạch Michelle Routhenstein khuyến nghị nên dùng mầm súp lơ xanh, bắp cải. Và tất nhiên, tất cả đều nên được thái nhỏ.

“Những khẩu phần này hoàn toàn có thể đưa vào bữa ăn hằng ngày mà không làm chế độ ăn trở nên phức tạp, đồng thời giúp đảm bảo bạn nhận được sulforaphane”, Routhenstein nói.

Sau khi thái, hãy cho rau nghỉ 30 phút

Để rau họ cải “nghỉ” khoảng 30-40 phút sau khi thái sẽ cho phép phản ứng enzyme hoàn tất, giúp tạo ra nhiều sulforaphane hơn.

“Bước này rất quan trọng vì enzyme myrosinase nhạy cảm với nhiệt”, Burroughs cho biết. “Nếu bạn nấu ngay sau khi cắt, nhiệt độ cao có thể làm biến tính enzyme, hạn chế quá trình chuyển đổi glucoraphanin thành sulforaphane”.

Đối với rau đông lạnh, đóng hộp hoặc đã cắt sẵn, quá trình chế biến và bảo quản có thể làm giảm hoạt tính enzyme, khiến lượng sulforaphane hình thành thấp hơn dù chúng vẫn chứa glucoraphanin.

“Rau đông lạnh thường được chần sơ nên enzyme bị bất hoạt; còn rau đóng hộp được đun ở nhiệt độ cao đủ lâu để phá hủy cả enzyme lẫn một phần glucoraphanin”, Routhenstein giải thích. Tuy vậy, chúng vẫn cung cấp chất xơ và nhiều dưỡng chất khác.

Cách nấu cũng rất quan trọng

Nhiệt độ và phương pháp nấu ảnh hưởng trực tiếp đến lượng sulforaphane cuối cùng còn lại trong món ăn.

Routhenstein khuyến cáo nên tránh: luộc lâu, quay lò vi sóng công suất cao trong thời gian dài, nấu áp suất kéo dài. Những cách này có thể phá hủy enzyme và làm thất thoát hợp chất quý vào nước nấu. Nướng cũng có thể làm giảm sulforaphane vì nhiệt độ duy trì cao sẽ vô hiệu hóa myrosinase. Nghiên cứu cho thấy với bông cải xanh, nhiệt độ khoảng 70 độ trở lên đã làm giảm đáng kể khả năng tạo sulforaphane.

Ngược lại, những phương pháp nhanh và nhẹ nhàng sẽ tốt hơn: xào nhanh; quay vi sóng trong thời gian ngắn; hấp nhẹ 3-4 phút đến khi rau chuyển xanh tươi và vẫn còn độ giòn.

“Ăn sống rau họ cải như trong salad, gỏi trộn hoặc dùng mầm sẽ giữ nguyên hoàn toàn enzyme”, Routhenstein nói. ■

Quy tắc giảm cân 2-2-2, không ăn kiêng, không cần đến phòng tập

Phương pháp 2-2-2 giúp hình thành những thói quen cơ bản nhưng vốn bị mọi người lơ là, từ đó thúc đẩy trao đổi chất, giúp dễ kiểm soát cân nặng hơn.

Huấn luyện viên thể hình Jenna Rizzo Kerem với 7 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực fitness chia sẻ quy tắc 2-2-2 được cô áp dụng cho

chính bản thân và thường khuyến khích các học viên của mình tuân thủ để kiểm soát cân nặng về lâu dài mà không cần kiêng khem quá hà khắc hay dành hàng giờ đồng hồ trong phòng tập.

Quy tắc của Jenna hướng đến việc đơn giản hóa những việc cơ bản cần làm hàng ngày để hỗ trợ quá trình trao đổi chất, từ đó thúc đẩy đốt mỡ, giảm cân. Theo phương pháp 2-2-2, mỗi ngày bạn cần hoàn thành những mục tiêu sau.

Phương pháp 2-2-2 giúp bạn dễ ghi nhớ ba mục tiêu cơ bản cần hoàn thành trong ngày: 2 chai nước lớn, 2 khẩu phần trái cây và rau xanh, 2 lần đi bộ.

2 chai nước lớn

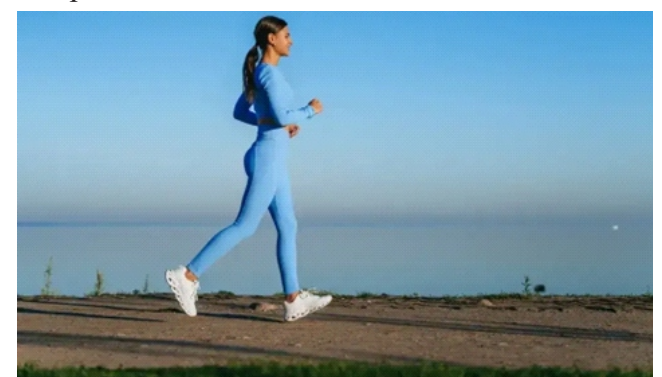
Việc cung cấp đủ nước đóng vai trò quan trọng trong tiêu hóa, năng lượng và kiểm soát sự thèm ăn. Uống đủ nước có thể giúp giảm việc ăn vặt không cần thiết và hỗ trợ chức năng trao đổi chất tổng thể.

2 phần trái cây và rau củ theo mùa

Trái cây và rau củ cung cấp chất xơ, vitamin cùng chất chống oxy hóa hỗ trợ sức khỏe đường ruột, tăng cảm giác no đồng thời góp phần điều chỉnh lượng đường trong máu, giúp việc kiểm soát cân nặng dễ dàng hơn theo thời gian.

2 lần đi bộ

Vận động rất cần thiết nhưng không nhất thiết phải quá sức. Hai lần đi bộ mỗi ngày có thể giúp cải thiện tuần hoàn máu, nâng cao tâm trạng, hỗ trợ tiêu hóa và tăng cường đốt cháy calo hàng ngày mà không cần áp lực của các bài tập thể dục có cấu trúc. Mỗi lần nên cố gắng duy trì tối thiểu 15 - 20 phút.



Ảnh minh họa

Huấn luyện viên Jenna khuyến khích tranh thủ đi bộ bất cứ khi nào có thể, hạn chế ngồi lì một chỗ để thúc đẩy trao đổi chất cơ thể, tránh tích mỡ.

Quy tắc 2-2-2 không phải là giải pháp nhanh chóng, nhưng nó có thể là cách đơn giản, dễ nhớ để xây dựng thói quen lành mạnh hơn. Nó không thay thế các bữa ăn đầy đủ hoặc các bài tập thể dục có kế hoạch mà chỉ đơn giản là thiết lập nền tảng cho những thói quen hàng ngày lành mạnh hơn.

Theo thời gian, những hành động nhỏ này có thể tạo nên sự nhất quán, và đây thường là yếu tố quan trọng nhất trong việc giảm cân bền vững. Jenna cho biết khi học viên của cô kiên trì thực hiện những thói quen này, họ nhận thấy sự cải thiện về năng lượng, chất lượng giấc ngủ, tiêu hóa và thậm chí cả sức khỏe làn da trong vòng vài tuần. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Lý do ngày càng nhiều phụ nữ ngại yêu đương

Một mối vì phải gánh vác trách nhiệm điều hòa cảm xúc cho bạn đời, nhiều phụ nữ chọn cuộc sống độc thân thay vì bước vào các mối quan hệ.

James, 35 tuổi, là một nhân viên văn phòng ở New York (Mỹ), chăm chỉ làm việc và luôn về nhà đúng giờ. Tuy nhiên, anh không có mạng lưới hỗ trợ tinh thần ngoài vợ. Khi gặp áp lực công việc, anh mang sự im lặng về nhà và không chia sẻ với bạn bè.

Tina (vợ anh) kể mỗi khi chồng buồn, cô phải chủ động hỏi han để giúp anh giải tỏa. Cô phải nhắc anh gọi điện cho mẹ, chuẩn bị quà sinh nhật cho bạn bè anh và tiếp nhận mọi suy nghĩ tiêu cực của chồng. James coi đó là sự tin tưởng, nhưng với Tina, đó là công việc không lương gây kiệt sức.

“Nếu tôi lộ ra sự yếu lòng, tinh thần của chồng cũng sẽ suy sụp theo”, Tina nói.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Stanford (Mỹ) gọi việc phụ nữ trở thành người xử lý áp lực tâm lý cho bạn đời (người yêu) là “mankeeping” (chăm sóc đàn ông). Đây là trạng thái phụ nữ phải tiếp nhận những thất bại và sự cô đơn của nam giới để duy trì mối quan hệ.

Áp lực vô hình này tạo ra xu hướng “quiet quitting” (buông bỏ thâm lặng) trong tình yêu. Báo cáo từ Trung tâm Nghiên cứu Pew (Mỹ) cho biết tỷ lệ nam giới độc thân tích cực tìm kiếm bạn đời là 50%, trong khi con số này ở phụ nữ là 35%.



Ảnh minh họa

Khảo sát của Survey Center on American Life chỉ ra tỷ lệ nam giới không có bạn thân đã tăng gấp 5 lần kể từ năm 1990. Việc e ngại bộc lộ sự yếu đuối trước bạn bè cùng giới khiến họ dồn gánh nặng tâm lý lên bạn đời.

Ông Christopher Pepper, điều phối viên giáo dục sức khỏe tại Học viện Nghệ thuật và Khoa học San Francisco (Mỹ), cho biết Gen Z giao tiếp chủ yếu qua môi trường trực tuyến, khiến nam giới khó tìm thấy sự đồng cảm. Hệ quả là 2/3 nam giới trẻ cảm thấy không có ai hiểu mình.

Nhiều phụ nữ hiện nay không chấp nhận việc đè nén nhu cầu cá nhân. Khoảng 56% phụ nữ được hỏi cho biết họ gặp khó khăn trong việc tìm đối tượng đáp ứng kỳ vọng. Nghiên cứu từ Đại học Michigan (Mỹ) cho thấy phụ nữ trong mối quan hệ (yêu đương hoặc kết hôn) làm thêm trung bình 7

giờ việc nhà mỗi tuần, trong khi nam giới tiết kiệm được thời gian khi có bạn đời.

An toàn cá nhân cũng là một rào cản. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), 1/3 phụ nữ toàn cầu từng trải qua bạo lực từ bạn đời. Do lo ngại rủi ro, 62% phụ nữ độc thân cho biết không có ý định hẹn hò.

Khi phụ nữ rút lui khỏi các mối quan hệ, quan điểm của nam giới có sự thay đổi. Phân tích từ Financial Times chỉ ra tại 30 quốc gia, nam giới Gen Z có xu hướng bảo thủ hơn phụ nữ, với mức chênh lệch quan điểm lên đến 30%.

Ông Christopher Pepper cho rằng xã hội cần ngừng yêu cầu phụ nữ phải tiếp nhận tổn thương của người khác.

Theo ông, nam giới cần rèn luyện sự nhạy bén tâm lý và tự chịu trách nhiệm về cảm xúc cá nhân thay vì biến đổi phương thành chỗ dựa duy nhất.

Hiện có 29% nam giới Gen Z đang độc thân. Nếu không sớm trưởng thành để tự giải quyết sự tổn thương của chính mình, họ sẽ mất đi cơ hội được yêu thương.

Mối quan hệ chỉ bền vững khi cả hai đều có khả năng tự cân bằng, thay vì biến đổi phương thành trạm cứu hộ cảm xúc duy nhất.

“Đã đến lúc giao bài tập về nhà cho nam giới”, chuyên gia nói. ■

10 thói quen nhỏ bộc lộ người có EQ cao

Trí tuệ cảm xúc (EQ) không nằm ở lời hoa mỹ mà bộc lộ qua cách ứng xử chừng mực, tinh tế trong các tình huống nhỏ nhất.

Dưới đây là 10 chi tiết thực tế giúp nâng cao EQ có thể áp dụng trong giao tiếp, môi trường công sở và đời sống.

Hạn chế dùng điện thoại trên xe công nghệ

Liên tục lướt điện thoại và không giao tiếp với tài xế là hành vi thiếu lịch sự. Đại diện Viện Emily Post (Mỹ) cho biết, cách cư xử tốt cốt lõi nằm ở việc khiến người xung quanh thấy được tôn trọng. Việc tạm cất điện thoại và chào hỏi lúc lên xe thể hiện lối hành xử văn minh.

Chủ động kết thúc cuộc trò chuyện

Khi đối phương thông báo chuẩn bị ăn cơm, đi tắm hoặc đang bận, người tinh tế sẽ hiểu đây là tín hiệu kết thúc hội thoại. Việc chủ động rút lui thay vì gặng hỏi giúp giữ thể diện cho cả hai bên.

Tự giác cúp điện thoại trên bàn ăn

Hành vi vừa trò chuyện vừa lướt điện thoại được gọi là “Phubbing”. Nghiên cứu từ Đại học Baylor (Mỹ) cho biết thói quen này làm giảm sự hài lòng trong các mối quan hệ. Giáo sư Sherry Turkle (Viện Công nghệ Massachusetts) nói sự hiện diện của chiếc điện thoại trên bàn, dù đang tắt, cũng làm giảm mức độ đồng cảm. Người có EQ

cao thường cúp điện thoại xuống để tập trung lắng nghe.

Không đánh giá người khác

Không phán xét ngoại hình, thu nhập hay bàn tán sau lưng là quy tắc cơ bản. Cựu Đệ nhất Phu nhân Mỹ Eleanor Roosevelt từng nói: “Những bộ óc vĩ đại bàn luận về các ý tưởng; bộ óc tầm trung bàn luận về sự kiện; bộ óc nhỏ nhen bàn tán về người khác”.

Ứng xử linh hoạt

Việc thể hiện bản thân cần dựa trên đối tượng giao tiếp. Với các mối quan hệ xã giao, sự tự tin giúp tạo ra cơ hội. Với người thân quen, thái độ khiêm tốn giúp hạn chế đổ kỵ và bảo vệ mối quan hệ.

Không độc chiếm công lao

Khi công việc đạt kết quả tốt, người có EQ cao biết ghi nhận vai trò tập thể thay vì đánh bóng cá nhân. Tác giả Simon Sinek nói người xuất sắc biết nhận trách nhiệm khi sai sót và chia sẻ vinh quang với người khác. Doanh nhân Arnold H. Glasow cũng cho biết việc lùi lại một bước khi thành công là tiền đề cho cơ hội thăng tiến.

Giữ không gian cá nhân

Nói toàn bộ kế hoạch, điểm yếu hay mức tài chính cho người khác dễ tạo thành điểm yếu của bản thân trong tương lai. Việc giữ lại không gian riêng tư giúp duy trì sự độc lập.

Thể hiện sự yếu đuối đúng lúc

Thể hiện sự sắc sảo trước cấp trên đôi khi phản tác dụng. Tâm lý học có “Hiệu ứng Benjamin Franklin”, cho biết khi một người chủ động xin lời khuyên, họ sẽ tạo ra thiện cảm.

Tiến sĩ Brené Brown (Đại học Houston) nói sự yếu đuối là thước đo cho lòng can đảm. Việc thỉnh giáo ngầm công nhận năng lực của cấp trên, giúp công việc thuận lợi.



Ảnh minh họa

Hạn chế than vãn

Khái niệm “Lây lan cảm xúc” trong tâm lý học cho biết việc liên tục nghe lời phàn nàn khiến não bộ người nghe tiết ra hormone căng thẳng cortisol. Điều này làm giảm sự đồng cảm và khiến người khác né tránh người hay than vãn.

Chu đáo khi đến nhà người khác

Kể cả với người thân ruột thịt, việc mang theo một món quà nhỏ khi đến nhà là cách thể hiện sự tôn trọng. Các chuyên gia nghi thức cho biết, sự dụng tâm quan trọng hơn giá trị vật chất của món quà. ■



Thực phẩm siêu chế biến và nguy cơ suy giảm nhận thức ít ai ngờ

Một nghiên cứu do Đại học Monash (Australia) thực hiện đã chỉ ra rằng chế độ ăn giàu thực phẩm siêu chế biến (UPF) không chỉ ảnh hưởng đến cân nặng hay tim mạch, mà còn tác động trực tiếp đến não bộ.

Trong nhịp sống hiện đại, thực phẩm siêu chế biến ngày càng xuất hiện dày đặc trong bữa ăn hằng ngày. Từ đồ ăn nhẹ đóng gói, nước ngọt đến các bữa ăn làm sẵn, những sản phẩm tiện lợi này đang chiếm tỷ lệ lớn trong khẩu phần của nhiều người - có nơi lên tới hơn một nửa lượng calo tiêu thụ mỗi ngày. Nhưng đằng sau sự tiện lợi ấy là những tác động sức khỏe đáng để suy nghĩ.

Gần đây, một nghiên cứu do Đại học Monash (Australia) thực hiện đã chỉ ra rằng chế độ ăn giàu thực phẩm siêu chế biến (UPF) không chỉ ảnh hưởng đến cân nặng hay tim mạch, mà còn tác động trực tiếp đến não bộ.

Nghiên cứu theo dõi hơn 2.100 người trung niên và cao tuổi cho thấy chỉ cần tăng một lượng nhỏ thực phẩm siêu chế biến trong khẩu phần cũng có thể làm giảm khả năng tập trung. Thậm chí, việc bổ sung thêm khoảng 10% UPF mỗi ngày - tương đương một gói khoai tây chiên, có liên quan trực tiếp đến sụt giảm khả năng tập trung và khiến điểm số trong các bài kiểm tra nhận thức thấp hơn.

Thực phẩm siêu chế biến là gì?

Hiểu về thực phẩm siêu chế biến là một phần quan trọng trong việc nắm bắt cách ăn uống ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Không phải bất kỳ loại thực phẩm nào trải qua “chế biến” cũng đều có hại cho sức khỏe.

Trên thực tế, hầu hết các loại thực phẩm mà chúng ta tiêu thụ hàng ngày đều đã trải qua một số mức độ chế biến nhất định, từ nhẹ nhàng đến phức tạp. Để dễ dàng phân biệt, người ta thường chia thực phẩm đã qua xử lý thành ba nhóm chính.

Đầu tiên là thực phẩm chế biến tối thiểu, thuộc nhóm ít bị thay đổi nhất so với trạng thái tự nhiên. Quá trình xử lý ở mức này thường chỉ bao gồm các bước đơn giản, chẳng hạn như làm sạch, gọt vỏ, đông lạnh, lên men hoặc đóng gói, và thường không làm giảm đáng kể giá trị dinh dưỡng ban đầu của thực phẩm. Một số ví dụ tiêu biểu cho nhóm này có thể kể đến các loại rau củ đông lạnh, ngũ cốc nguyên hạt, dầu ép từ hạt hoặc ôliu.

Tiếp theo là thực phẩm chế biến, tức những thực phẩm đã trải qua một số thao tác chế biến nâng cao hơn. Trong quy trình này, đôi khi người ta sẽ thêm một vài nguyên liệu như muối, đường hoặc dầu nhằm mục đích bảo quản thực phẩm lâu hơn hoặc tăng cường hương vị.

Nhưng ngay cả khi bổ sung các thành phần này, thực phẩm trong nhóm này vẫn giữ lại phần lớn giá trị dinh dưỡng vốn có. Các ví dụ quen thuộc

bao gồm cá hộp, trái cây ngâm trong siro, hoặc bánh mì tươi. Điểm chung nổi bật của chúng là danh sách thành phần thường khá ngắn gọn, không chứa quá nhiều phụ gia hay chất hóa học phức tạp.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng chính là thực phẩm siêu chế biến (UPF), nhóm thực phẩm cần được chú ý đặc biệt vì ảnh hưởng tiêu cực của nó đến sức khỏe. Thực phẩm thuộc nhóm này thường được sản xuất qua một chuỗi dài các công đoạn công nghiệp phức tạp, kèm theo sự bổ sung của hàng loạt phụ gia hóa học như chất tạo màu, hương liệu nhân tạo, chất nhũ hóa, ổn định và bảo quản.

Điểm nổi bật nữa của thực phẩm siêu chế biến chính là chúng thường được “thiết kế” để đánh vào sở thích cảm giác của con người, giúp kích thích vị giác một cách mạnh mẽ và thậm chí tạo ra cảm giác thèm ăn liên tục. Chính vì thế, chúng có xu hướng khiến người dùng tiêu thụ nhiều hơn mức cần thiết so với thực phẩm thông thường.

Những sản phẩm phổ biến thuộc nhóm UPF mà chúng ta hay bắt gặp bao gồm nước giải khát có ga, đồ ăn vặt như snack và khoai tây chiên, thịt chế biến sẵn (như xúc xích, giò chả), ngũ cốc ăn sáng với hàm lượng đường cao, bánh kẹo đóng gói sẵn và thậm chí cả những bữa ăn đông lạnh tiện lợi.

Vì sao thực phẩm siêu chế biến ảnh hưởng đến não?

Các nhà nghiên cứu cho rằng việc chế biến công nghiệp làm thay đổi cấu trúc tự nhiên của thực phẩm, loại bỏ các chất dinh dưỡng có lợi và bổ sung những thành phần có khả năng gây hại. Những thay đổi này không chỉ tác động tiêu cực đến sức khỏe cơ thể mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng của não, đặc biệt là khả năng chú ý và tập trung.

Mặc dù chưa có bằng chứng rõ ràng chứng minh thực phẩm siêu chế biến (UPF) gây mất trí nhớ ngay lập tức, các chuyên gia cảnh báo rằng tình trạng suy giảm sự tập trung kéo dài có thể là tiền đề cho những vấn đề nghiêm trọng hơn về nhận thức khi tuổi tác tăng lên.

Những rủi ro sức khỏe đã được ghi nhận

Không chỉ dừng lại ở việc tác động tiêu cực đến chức năng của não bộ, nhiều nghiên cứu trước đây cũng đã khẳng định rằng việc tiêu thụ thường xuyên một lượng lớn thực phẩm siêu chế biến có mối liên hệ chặt chẽ với hàng loạt vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Trong số đó, có thể kể đến tình trạng béo phì, tăng cân không kiểm soát, bệnh tiểu đường loại 2, các bệnh lý tim mạch, đột quỵ, một số loại ung thư, và thậm chí là tuổi thọ ngắn hơn so với kỳ vọng.

Một nghiên cứu nổi bật đã theo dõi hơn 100.000 người trong vòng 5 năm để đánh giá tác động của thực phẩm siêu chế biến đến sức khỏe. Kết quả chỉ ra rằng chỉ cần tỷ lệ thực phẩm loại này trong khẩu phần ăn tăng thêm 10%, nguy cơ mắc ung thư tổng thể có thể tăng thêm khoảng 12%. Đây là một con số đáng báo động, cho thấy mức độ

ngghiêm trọng của việc sử dụng các sản phẩm dinh dưỡng không lành mạnh này.

Ngoài ra, cần đặc biệt lưu tâm đến một vấn đề khác liên quan đến chế độ ăn chứa nhiều thực phẩm siêu chế biến. Những loại thực phẩm này thường chứa rất ít chất xơ và protein - hai thành phần quan trọng giúp tạo cảm giác no lâu hơn. Hậu quả là người tiêu dùng có thể dễ dàng tiêu thụ một lượng calo đáng kể mà vẫn chưa thực sự cảm thấy no, dẫn đến việc ăn uống quá mức.

Một thí nghiệm đối chứng đã làm sáng tỏ điều này, khi những người tuân theo chế độ ăn giàu thực phẩm siêu chế biến thường tiêu thụ nhiều hơn khoảng 500 calo mỗi ngày so với nhóm ăn thực phẩm tươi. Điều đáng nói là lượng dinh dưỡng lý thuyết giữa hai nhóm là tương đương, nhưng tốc độ tăng cân và mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe lại hoàn toàn khác biệt.

Có phải mọi thực phẩm siêu chế biến đều “xấu”?

Mọi thực phẩm siêu chế biến không phải lúc nào cũng “xấu”. Điều quan trọng nằm ở cách bạn tiêu thụ chúng. Nếu bạn chỉ thi thoảng ăn một gói snack hay uống một lon nước ngọt, điều này thường không gây hại đáng kể. Tuy nhiên, vấn đề xảy ra khi những thực phẩm này chiếm tỷ lệ lớn trong chế độ ăn hằng ngày, thay thế các nguồn dinh dưỡng quan trọng như rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm tươi.

Khi cơ thể phụ thuộc quá nhiều vào thực phẩm siêu chế biến và thiếu hụt sự đa dạng từ các nhóm thực phẩm lành mạnh khác, những dưỡng chất thiết yếu sẽ không được cung cấp đầy đủ. Về lâu dài, sự mất cân bằng này có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.



Ảnh minh họa

Ăn thế nào để cân bằng?

Thay vì hoàn toàn cắt bỏ, bạn có thể điều chỉnh thói quen ăn uống theo một hướng thực tế và bền vững hơn. Hãy ưu tiên lựa chọn những thực phẩm tươi sống hoặc được chế biến ở mức tối thiểu khi chuẩn bị bữa ăn chính. Khi mua thực phẩm, hãy chú ý xem xét kỹ các thành phần - ưu tiên cho những sản phẩm có ít chất phụ gia nhất có thể.

Hạn chế sử dụng hàng ngày các loại thực phẩm đóng gói sẵn, đặc biệt là đồ ăn nhẹ và nước ngọt có ga. Để giúp kiểm soát cảm giác no, đảm bảo rằng bạn nạp đủ chất xơ và protein trong khẩu phần ăn hàng ngày của mình. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Bí mật đằng sau cử chỉ bằng tay, bạn sẽ tiếc vì không biết sớm hơn

G iáo sư Giovanni Luca Cascio Rizzo ở Trường đại học Southern California, Mỹ - chuyên gia về tiếp thị, diễn thuyết và cử chỉ định hình giao tiếp - vừa tìm ra phát hiện quan trọng từ nghiên cứu mới.

Đó là khi một người sử dụng cử chỉ tay để thể hiện trực quan những gì mình đang nói, người nghe sẽ thấy người nói đó thành thạo và thuyết phục hơn.

Nói chuyện bằng tay

Dù bạn đang thuyết trình, trình bày ý tưởng hay chủ trì một cuộc họp, có lẽ bạn dành phần lớn thời gian chuẩn bị để suy nghĩ về những gì mình sẽ nói. Nhưng còn cách bạn sẽ di chuyển tay thì sao?

Giáo sư Giovanni Luca Cascio Rizzo cho biết ông lớn lên ở Ý, nơi mà cử chỉ gần như là ngôn ngữ thứ hai. Giờ đây, khi sống ở Mỹ, ông nhận thức sâu sắc về sự khác biệt giữa các nền văn hóa, về cách thức và mức độ cử động tay khi nói chuyện. Tuy nhiên, dù ở bất kỳ bối cảnh và nền văn hóa nào, có một điều không đổi: Mọi người vẫn giao tiếp bằng tay.

Là một người nghiên cứu về giao tiếp, ông nhận thấy một số diễn giả dường như truyền đạt rõ ràng hơn ngay lập tức khi họ dùng cử chỉ. Điều này khiến ông tự hỏi: Liệu cử chỉ có thực sự giúp người giao tiếp hiệu quả hơn không? Câu trả lời ngắn gọn là có, nhưng chỉ khi cử chỉ thể hiện trực quan ý tưởng bạn đang nói đến. Các nhà nghiên cứu gọi những cử chỉ này là "minh họa viên".

Ví dụ: Khi nói về khoảng cách, bạn có thể dang rộng hai tay và nói rằng vật gì đó "xa hơn"; Khi giải thích mối liên hệ giữa hai khái niệm, bạn có thể chấp hai tay lại và nói "những ý tưởng này phù hợp với nhau"; Khi mô tả nhu cầu thị trường "đang tăng và giảm", bạn có thể dùng tay để mô tả trực quan hình dạng sóng.

Để nghiên cứu cử chỉ ở quy mô lớn, nhóm nghiên cứu đã phân tích 200.000 phân đoạn video từ hơn 2.000 các bài diễn thuyết TED Talks (những bài thuyết trình ngắn gọn, truyền cảm hứng) bằng công cụ AI có khả năng phát hiện và phân loại cử chỉ tay theo từng khung hình.

Họ đã kết hợp điều này với các thí nghiệm có kiểm soát trong đó những người tham gia nghiên cứu đánh giá các doanh nhân đang chào hàng sản phẩm. Kết quả thu được tương tự trong cả hai trường hợp. Trong dữ liệu TED Talk được AI phân tích, các cử chỉ minh họa dự đoán mức độ đánh giá cao hơn của khán giả, thể hiện qua hơn 33 triệu lượt "thích" trực tuyến các video.

Và trong các thí nghiệm đó, 1.600 người tham gia đã đánh giá những người nói sử dụng cử chỉ minh họa là rõ ràng, thành thạo và thuyết phục hơn.

Cách bàn tay chuyển động có thể giúp bạn truyền đạt quan điểm tốt hơn

Giáo sư Rizzo cho rằng, những cử chỉ tay có thể tạo ra một "lối tắt trực quan", giúp người nghe nhanh chóng nắm bắt ý nghĩa của lời nói. Chúng biến các ý tưởng trừu tượng trở nên cụ thể hơn, từ đó giúp người nghe dễ hình dung điều người nói muốn truyền đạt.

Đây là lý do thông điệp trở nên dễ tiếp nhận hơn - một hiện tượng mà các nhà tâm lý học gọi là "sự lưu loát trong xử lý". Khi thông tin được tiếp nhận một cách dễ dàng, người nghe cũng có xu hướng đánh giá người nói là có năng lực và thuyết phục hơn.

Tuy nhiên, không phải cử chỉ nào cũng mang lại hiệu quả. Những chuyển động không liên quan đến nội dung, chẳng hạn như vẫy tay ngẫu nhiên, cựa quậy hay chỉ trỏ vô định trong không gian, không những không hỗ trợ mà đôi khi còn gây xao lãng.

Bài học rút ra là: hãy ưu tiên sự rõ ràng, thay vì biến cử chỉ thành "vũ đạo". Người nói nên sử dụng đôi tay một cách tự nhiên để minh họa cho thông điệp, chẳng hạn như nhấn mạnh kích thước, hướng đi hoặc cảm xúc, và đảm bảo mọi chuyển động đều có chủ đích. Đôi tay, vì thế, không chỉ là phần "phụ họa" cho lời nói, mà còn là một công cụ mạnh mẽ giúp ý tưởng được truyền tải hiệu quả hơn.

Hiện nay, Giáo sư Rizzo đang nghiên cứu liệu con người có thể rèn luyện kỹ năng sử dụng cử chỉ, tương tự như việc phát triển "vốn từ vựng phi ngôn ngữ". Các thử nghiệm ban đầu cho thấy kết quả tích cực: chỉ một buổi luyện tập ngắn khoảng 5 phút cũng có thể giúp người nói diễn đạt rõ ràng và hiệu quả hơn nhờ sử dụng cử chỉ phù hợp.

Trong khi các nghiên cứu hiện tại tập trung vào sự phối hợp giữa cử chỉ và lời nói, bước tiếp theo là tìm hiểu cách tối ưu toàn bộ hệ thống giao tiếp, bao gồm cử chỉ, giọng nói, biểu cảm khuôn mặt và chuyển động cơ thể.

Theo ông, nhóm nghiên cứu đang phân tích cách các diễn giả sử dụng giọng nói, đồng thời thử nghiệm các công cụ AI có khả năng theo dõi đồng thời nhiều kênh giao tiếp. Mục tiêu là xác định những "mô hình giao tiếp" hiệu quả, thay vì chỉ đánh giá từng cử chỉ riêng lẻ. ■

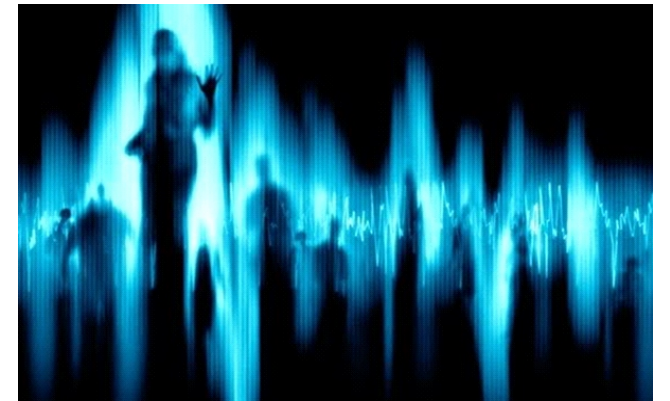
Bí ẩn "ma ám": khoa học chỉ ra thủ phạm bất ngờ

Nghiên cứu cho thấy cảm giác "ma ám" có thể do sóng hạ âm - âm thanh dưới ngưỡng nghe - gây căng thẳng, ảo giác mà con người không nhận ra.

Một nghiên cứu mới cho thấy những hiện tượng được cho là ma ám trong các tòa nhà cũ hoặc tầng hầm có thể bắt nguồn từ âm thanh tần số cực thấp, hay còn gọi là hạ âm, mà con người không thể nghe thấy.

Dù vô hình và không thể cảm nhận trực tiếp bằng thính giác, loại sóng hạ âm này vẫn có thể tác động rõ rệt đến tâm lý và sinh lý con người, theo trang IFLScience.

Ý tưởng này không hoàn toàn mới. Từ năm 1988, một nhóm nhà khoa học đã điều tra các hiện tượng kỳ lạ trong phòng thí nghiệm của họ, nơi nhiều người cảm thấy bất an, ớn lạnh, thậm chí nhìn thấy "thứ gì đó" hay "ai đó". Sau khi kiểm tra, họ phát hiện thủ phạm là một chiếc quạt thông gió mới đã tạo ra rung động hạ âm. Khi thiết bị này bị tắt, các hiện tượng kỳ lạ cũng biến mất.



Sóng hạ âm có thể đứng sau các trải nghiệm ma ám của con người

Nghiên cứu mới tiếp tục củng cố giả thuyết này bằng thí nghiệm có kiểm soát. Trong nghiên cứu mới, các nhà khoa học, làm việc tại Đại học Alberta (Canada), cho 36 người tham gia nghe nhạc, trong đó một nửa nghe nhạc bình thường, nửa còn lại nghe nhạc có trộn hạ âm ở mức 18 Hz (dưới ngưỡng nghe của con người).

Kết quả cho thấy nhóm tiếp xúc với hạ âm cảm thấy khó chịu, dễ cáu gắt và đánh giá âm nhạc buồn hơn dù họ không hề nhận thức được sự hiện diện của âm thanh này. Không chỉ dừng ở cảm giác chủ quan, các nhà nghiên cứu còn đo nồng độ cortisol, hormone liên quan đến stress, trong nước bọt của người tham gia.

Nhóm phát hiện mức cortisol cao hơn rõ rệt ở nhóm nghe hạ âm, cho thấy cơ thể phản ứng sinh lý với âm thanh dù ý thức không nhận ra. Điều này chứng minh rằng hạ âm có thể kích hoạt trạng thái căng thẳng và cảnh giác một cách vô thức.

Các nguồn phát hạ âm rất phổ biến trong đời sống, đặc biệt ở các công trình cũ. Hệ thống ống nước xuống cấp, máy móc, hoặc hệ thống thông gió đều có thể tạo ra rung động tần số thấp. Trong không gian kín như tầng hầm, các sóng âm này dễ tích tụ và tác động mạnh hơn đến con người.

Theo nhóm nghiên cứu, khi bước vào một môi trường như vậy, con người có thể cảm thấy lo lắng, bồn chồn hoặc "có gì đó không ổn", từ đó dễ gán những cảm giác này cho yếu tố siêu nhiên nếu đã có định kiến trước.

Tuy nhiên, thực tế có thể chỉ là phản ứng sinh học trước một yếu tố vật lý vô hình. Dù vậy, nhóm nghiên cứu nhấn mạnh cần thêm nhiều thử nghiệm với quy mô lớn hơn và nhiều tần số khác nhau để hiểu rõ hơn tác động của hạ âm.

Họ cũng cho rằng phát hiện này có thể giúp cải thiện tiêu chuẩn thiết kế công trình, giảm thiểu các nguồn âm thanh gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe. Nghiên cứu đăng trên tạp chí Frontiers in Behavioral Neuroscience. ■



Cuộc đời Alix Aymé qua số phận bức tranh lưu lạc

Câu chuyện về bức tranh "Hai đứa bé say ngủ" cũng là câu chuyện về cuộc đời đầy biến động của Alix Aymé - một tác giả lớn từng bị lãng quên.



Alix Aymé làm tranh sơn mài

Một bức tranh nhỏ của nữ họa sĩ Alix Aymé - người từng giảng dạy tại Trường Cao đẳng Mỹ thuật Đông Dương và có ảnh hưởng lớn đối với nghệ thuật sơn mài Việt Nam - đã được tìm thấy trong tầng hầm một ngôi nhà ở Canada sau hơn 40 năm bị quên lãng.

Trước ngày quân giải phóng Trung Quốc chiếm được thành phố Thượng Hải vào tháng 6/1949, nhà ngoại giao Bruce Rankin tìm cách trở về đất nước của ông theo yêu cầu khẩn cấp của Bộ Ngoại giao Canada tại Ottawa.

Nhưng chuyến trở về không dễ dàng gì khi mà Thượng Hải đang bị quân đội của Mao Trạch Đông bao vây, còn máy bay của quân đội Tưởng Giới Thạch vẫn ném bom thành phố này mỗi ngày.

Bức tranh nhỏ bị bỏ quên trong tầng hầm

Cuối cùng thì Bruce Rankin và gia đình của ông cũng thoát khỏi Thượng Hải trên một con tàu lớn, trong hành lý gọn nhẹ ông mang theo có một chiếc bình sứ, một bức tranh nhỏ và một tấm thảm xinh xắn.

Bức tranh ấy hầu như bị bỏ quên suốt 4 thập niên cho tới ngày ông Bruce Rankin qua đời vào năm 1986 và cương vị ngoại giao cuối cùng của ông là đại sứ Canada tại Nhật Bản cuối thập niên 1970.

Người tìm thấy bức tranh nhỏ bị lãng quên đó là Marilyn Rankin - con gái ông. Bà Marilyn cũng không rõ vì sao thân phụ của bà lại mua bức tranh đó và vì sao ông lại chọn bức tranh để mang theo khi rời Trung Quốc thay vì những vật dụng hay đồ kỷ niệm quý giá khác.

Rồi bà tìm được lời giải: Có lẽ bức tranh về hai đứa trẻ đang nằm ngủ được ông Bruce Rankin mua và mang theo là bởi "lúc đó cha mẹ tôi đã có chị gái của tôi, còn tôi thì đang nằm trong bụng mẹ, chắc cha tôi thích vì vậy thôi!".

Bức tranh được bà Marylin đưa đi thăm

định nhưng nó được định giá rất thấp bởi lúc ấy nữ họa sĩ người Pháp và tranh của bà hầu như không được biết đến tại Canada.

Bà Marylin kể: "Ở Toronto chỉ có 2 nhà đấu giá, một chuyên viên phục chế tranh cho tôi biết bức tranh ấy chẳng có giá trị gì cả, người khác thì khoát tay và bảo với tôi rằng thứ đồ tầm tầm như thế chỉ bán được với giá 50 USD".

Nhưng bà Marylin biết được tác giả bức tranh là Alix Aymé và đó lại là một tác phẩm thuộc loại hiếm của nữ họa sĩ nên số phận của nó đã khác hẳn.

Một nhà buôn tranh ở Virginia (Hoa Kỳ) chuyên về tranh Alix Aymé được tin đã tìm đến Toronto. Ông Joel Fletcher - đồng sáng lập Công ty Fletcher/Copenhaver Fine Art cho biết: "Công ty chúng tôi chỉ có 25 hay 30 bức tranh màu nước trên lụa của bà Alix Aymé nên tranh với các chất liệu khác của bà là rất hiếm".

Bức *Hai đứa trẻ say ngủ* mà ông Bruce Rankin lưu giữ được vẽ bằng màu nước, bột màu, dát quỳ vàng trên lụa sau đó bồi trên giấy có hoa văn in chìm.

Công ty Fletcher/Copenhaver Fine Art đã mua bức *Hai đứa trẻ say ngủ* từ gia đình Rankin và sau khi được phục chế, làm khung lại, tác phẩm hiện thuộc về một bộ sưu tập tư nhân ở thủ đô Washington.

Bộ phim tài liệu về một "cuộc đời ngoại hạng"

Công ty Fletcher/Copenhaver Fine Art được Joel Fletcher và John Copenhaver thành lập vào năm 1993 tại Fredericksburg, bang Virginia. Trong một chuyến đi tới Pháp cách đây hơn 10 năm, đôi bạn đã lần đầu tiên biết đến tranh của Alix Aymé.

Fletcher kể: "Chúng tôi mua một bức tranh màu nước trên lụa, khổ nhỏ tuyệt đẹp của bà và đưa lên website của công ty. Không lâu sau đó, chúng tôi có được liên hệ với Pascal Lacombe và Guy Ferrer - hai người bạn thân của Alix Aymé".

Trong suốt một thập niên sau chuyến đi Pháp và mua được tác phẩm của Alix Aymé, Fletcher và Copenhaver say mê tìm hiểu về nữ họa sĩ người Pháp. Từ đó, họ biết đến cuộc sống và sáng tác đầy những biến động của Alix Aymé cũng như những thảm kịch mà bà đã chịu đựng trong đời.

"Bà là một họa sĩ vĩ đại và rất nổi tiếng vào thời của mình, nhưng sau khi bà qua đời, Alix Aymé hoàn toàn bị lãng quên", Fletcher cho biết.

Cuộc đời thực của nữ họa sĩ người Pháp chẳng khác gì một bộ phim truyện, đúng hơn là một bi kịch với những chương được viết bởi chiến tranh, bởi những mất mát khôn nguôi và trên hết là một tình yêu lớn lao dành cho nghệ thuật.

Đó chính là lý do để Joel Fletcher và John Copenhaver quyết định làm một bộ phim tài liệu về Alix Aymé với sự cộng tác của nhà làm phim Paul Lewis thuộc Hãng Subterracon Films ở Fredericksburg.

Alix Angèle Marguerite Aymé sinh năm 1894 tại Marseille, thưở nhỏ học cả âm nhạc lẫn hội

họa nhưng quyết định hiến dâng đời mình cho mỹ thuật sau khi lên Paris và gặp nhà danh họa Maurice Denis, được ông hướng dẫn vào nghề.

Năm 1920, bà lập gia đình lần đầu với giáo sư văn học Paul de Fautereau-Vassel rồi cùng chồng sang sống tại Thượng Hải (bức tranh *Hai đứa trẻ say ngủ* có lẽ được bà vẽ vào thời gian này), kể đó là Hà Nội.

Sau khi chia tay với giáo sư Fautereau-Vassel ở Paris, bà đưa con trai đầu Michel trở lại Đông Dương, đến năm 1931 thì tái hôn với đại tá Georges Aymé - người sau này lên cấp tướng và trở thành phụ tá cho trung tướng Eugène Mordant, tư lệnh quân đội viễn chinh Pháp tại Đông Dương và có với ông con trai thứ hai François.

Những năm 1930, bà du hành sang Lào và trở thành bạn của gia đình vua Sisavang Vong lúc bấy giờ, từng vẽ tranh tường tại cung điện hoàng gia Lào tại Luang Prabang.

Còn thời gian sống tại Hà Nội, bà được mời giảng dạy tại Trường Cao đẳng Mỹ thuật Đông Dương, nhờ đó mà bà khám phá chất liệu sơn mài truyền thống của người Việt và đã gắn bó với chất liệu này cho tới cuối đời.

Nhưng cuộc đời Alix Aymé không bình yên như bức tranh *Hai đứa trẻ say ngủ* cũng như các tác phẩm phong cảnh, tĩnh vật, chân dung thiếu nữ đặc sắc của bà.

Khi quân Nhật chiếm Đông Dương, tướng Georges Aymé bị bắt và đưa vào một trại tập trung. Những ngày tháng đó, Alix Aymé và 2 con trai phải sống trong cảnh khốn khổ cho tới khi chiến tranh kết thúc.

Trong bão tố chiến tranh, con trai lớn Michel của bà bị sát hại vào năm 1945 khi mới 19 tuổi. Hai ngày sau khi Michel bị giết, tướng Georges Aymé được giải thoát khỏi trại tập trung của quân Nhật và đưa về Paris trong tình trạng suy kiệt và qua đời không lâu sau đó.

Cái chết của Michel đã ám ảnh Alix Aymé suốt phần đời còn lại của bà và chỉ có nghệ thuật mới là nơi trú ẩn của tâm hồn bà sau những bão giông.

Alix Aymé đã sáng tác không ngừng cho tới những năm tháng cuối đời. Bà mất năm 1989 ở tuổi chín mươi lăm và để lại cho đời biết bao tác phẩm với nhiều chất liệu tạo hình. Bà vẽ tranh sơn dầu trên toan, tranh màu nước trên lụa, làm tranh sơn mài và tranh kính cho nhà thờ.

Cuộc đời dài với những biến động của bà được thể hiện khá đầy đủ trong bộ phim tài liệu của Joel Fletcher và John Copenhaver cũng như trong các cuốn sách viết về bà.

Trong chuyên khảo về Alix Aymé đã được xuất bản, Pascal Lacombe cho biết một chi tiết: nhiều hộp đựng các loại giấy tờ, thư từ cá nhân trong căn hộ của Alix Aymé đã bị hỏa táng theo cùng với bà. Đây là một điều rất đáng tiếc, bởi còn rất nhiều điều người ta muốn được biết về một nữ họa sĩ kỳ tài cùng các tác phẩm của bà, trong đó có bức tranh lưu lạc *Hai đứa trẻ say ngủ*. ■

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 AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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



Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



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