

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2204
 May 19, 2026

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

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

FRIDAY - THURSDAY
 05.22 - 05.28

Có Hiệu Lực:

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 即溶素食魚露 23999 điểm</p>	<p>冷凍乾燥優格 29999 điểm</p>	<p>多種口味牛奶飲品 33999 điểm</p>	<p>1 case = 4 packs 2300 Cents</p>	<p>鮮蝦雲吞麵 1199 E.A.</p>	<p>麵條 3 for \$5</p>
<p>「POST」蜂蜜燕麥片 花生醬 59999 điểm</p>	<p>草莓餅乾棒 34999 điểm</p>	<p>奶油雞肉口味麵 19999 điểm</p>	<p>金邊裸條 499 E.A.</p>	<p>金邊裸條 299 E.A.</p>	<p>金邊裸條 1399 E.A.</p>
<p>"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>"Bingrae" Variety Flavored Milk Drink Sữa Trái Cây</p>	<p>"CP" Shrimp Wonton w Noodles Hoành Thánh Tôm & Mì</p>	<p>"Samyang" MEP Noodles Mì Hàn MEP</p>
<p>"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p>	<p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>"Nongshim" Creamy Chicken Flavored Noodles Mì Khô Vị Gà Xốt Kem</p>	<p>"Chao Sua" Rice Cracker Bánh Gạo</p>	<p>"AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh Hủ Tiếu Nam Vang</p>

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮芥蘭 \$7.29 lb</p>	<p>新鮮油菜 \$7.59 lb</p>	<p>新鮮五花肉 \$4.29 lb</p>	<p>新鮮牛頭骨 \$3.59 lb</p>	<p>新鮮小龍蝦 \$2.99 lb</p>	<p>藍蟹 \$4.59 lb</p>
<p>新鮮芋頭 99¢ lb</p>	<p>新鮮歐泊蘋果 \$7.99 lb</p>	<p>急凍有骨羊腩 \$5.99 lb</p>	<p>急凍全鴨 \$4.49 lb</p>	<p>活牡蠣 \$1.79 lb</p>	<p>新鮮鮭魚頭 \$7.99 lb</p>
<p>Fresh Gai Lan Cải Làn</p>	<p>Fresh Yu Choy Cải Ngọt</p>	<p>Fresh Pork Belly Ba Rọi Heo</p>	<p>Fresh Beef Neck Bone Xương Cổ Bò</p>	<p>Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đất</p>	<p>Live Blue Crab Cua Xanh Sống</p>
<p>Fresh Taro Root Khoai Môn</p>	<p>Fresh Opal Apple Táo Opal</p>	<p>Frozen Lamb Shank (Bone in) Bắp Dê Có Xương</p>	<p>Fz Culver Duck Vịt Đông Lạnh</p>	<p>Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống</p>	<p>Fresh Salmon Head Đầu Cá Hồi Tươi</p>

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

BOOM SALE!

\$29.99
 Case - 12 bottles

"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

Nữ diễn viên bị bóc lột suốt 10 năm kêu cứu

Ngô Tuyên Nghi là nghệ sĩ công ty quản lý Nhạc Hoa 10 năm nhưng không được cầm trên tay bản hợp đồng lao động, muốn rời đi cũng không được đồng ý.

Trang QQ đưa tin nữ diễn viên ca sĩ Ngô Tuyên Nghi đã có những tuyên bố gây sốc về quá trình cô làm nghệ sĩ dưới trướng công ty quản lý Nhạc Hoa (Yuehua Entertainment). Hiện tại, Ngô Tuyên Nghi muốn chấm dứt hợp đồng sau 10 năm làm việc nhưng lại không được công ty chấp thuận.

Theo QQ, phía Ngô Tuyên Nghi chia sẻ trong suốt 10 năm qua cô luôn bị từ chối mỗi khi yêu cầu xem hợp đồng lao động. Thậm chí, các nghệ sĩ khác của Nhạc Hoa, kể cả Vương Nhất Bác cũng chưa từng được xem các hợp đồng biểu diễn của mình.

Công ty Nhạc Hoa tự ý quyết định ký kết các hợp đồng biểu diễn, quảng cáo mà không thông qua nghệ sĩ. Ngô Tuyên Nghi chỉ được thông báo sẽ phải tham gia các hoạt động do công ty sắp xếp.

Thù lao của Ngô Tuyên Nghi cũng không rõ ràng vì nữ diễn viên không phải là người ký hợp đồng với các đối tác. Công ty có thể trả bất kỳ mức cát-xê nào họ muốn.

Sau khi kết thúc bản hợp đồng cũ vào tháng 2/2026, Ngô Tuyên Nghi không muốn tái ký với công ty Nhạc Hoa. Khi gia đình nữ ca sĩ gặp trao đổi việc chấm dứt hợp tác thì bị công ty đuổi về thậm chí mẹ cô bị chửi bới.



Có thông tin trong bản hợp đồng của Ngô Tuyên Nghi có điều khoản: Đến thời gian hạn hợp đồng, nếu một trong hai bên không đồng ý chấm dứt thì hợp đồng sẽ tự động được gia hạn thêm một năm và chu trình này được lặp lại.

Những tiết lộ về bản hợp đồng bóc lột của Ngô Tuyên Nghi khiến khán giả sốc nặng vì hiếm có trường hợp nào nghệ sĩ không được đọc hợp đồng lao động của mình, không rõ về mức lương cũng như không được quyền chấm dứt hợp tác.

Trong thông báo, Ngô Tuyên Nghi cũng khẳng định việc công ty quản lý Nhạc Hoa thêm điều khoản “tự động gia hạn hợp đồng” là vi phạm Bộ luật Dân sự, không thông qua ý nguyện của cô và

không có hiệu lực pháp lý. Ngô Tuyên Nghi cho biết nếu không thể thỏa thuận một cách hòa bình với công ty quản lý, cô sẽ nhờ pháp luật bảo vệ quyền lợi.

Về phía công ty Nhạc Hoa, họ phủ nhận việc quất đuổi gia đình Ngô Tuyên Nghi và việc không cho nghệ sĩ xem hợp đồng thương mại, hay việc tùy tiện trả thù lao. Công ty cũng cho biết đã ủy quyền cho luật sư để giải quyết vụ việc.

Trước đó, các nghệ sĩ như Cúc Tịnh Y, Triệu Lộ Tư, Trần Đô Linh, Tống Uy Long cũng bị “lột một tầng da” khi muốn rời khỏi công ty quản lý cũ. Triệu Lộ Tư và công ty quản lý Ngân Hà Khốc Ngu đã tranh chấp hợp đồng trong suốt một năm qua. Ngoại trừ các sự kiện quảng cáo cho thương hiệu hợp tác bắt buộc phải tham gia, nữ diễn viên không đóng phim, cũng hạn chế công việc trong thời gian dài. Triệu Lộ Tư tố cáo công ty Ngân Hà Khốc Ngu bóc lột sức lao động, nhưng hợp đồng giữa hai bên kéo dài tới năm 2030, do đó Triệu Lộ Tư quyết định không làm việc cho đến khi thỏa thuận ra đi được chấp nhận.

Tống Uy Long thì bị biên kịch Vu Chính dùng quyền lực hạn chế đóng phim. Trong khi đó, Trần Đô Linh mất hết thù lao mà cô kiếm được khi còn hoạt động dưới trướng công ty cũ. Dù thắng kiện, Trần Đô Linh vẫn ra đi tay trắng.

Đến nay, Cúc Tịnh Y vẫn còn đang phải đấu tranh để thoát khỏi công ty quản lý cũ là Tập đoàn Truyền thông Văn hóa Thượng Hải Siba (Siba Media). Họ liên tục kiện Cúc Tịnh Y và các đối tác của cô ra tòa để ngăn chặn hoạt động nghệ thuật của nữ diễn viên.

Ngô Tuyên Nghi sinh năm 1995, nổi bật sau khi tham gia chương trình Sáng Tạo 101 và giành được hạng 2. Sau đó, cô trở thành thành viên nhóm nhạc Hỏa Tiên Thiếu Nữ 101, nhóm nhạc nữ có lượng fan đông đảo nhất Trung Quốc.

Ngô Tuyên Nghi chuyển hướng sang diễn xuất và tham gia các tác phẩm như Đấu La đại lục, Cũng chỉ là hạt bụi, Lang quân không như ý, Dư vị tình đầu, Hoài thủy trúc đình, Ngũ phúc lâm môn, Tôi muốn đi ngược chiều gió...

Như Anh

Sao phim “Sắc giới” Thang Duy xác nhận mang thai lần thứ hai ở tuổi 47

Nữ diễn viên Trung Quốc Thang Duy và đạo diễn Hàn Quốc Kim Tae-yong thông báo họ đang mong chờ đứa con thứ hai, gần một thập kỷ sau khi chào đón đứa con đầu lòng.

Thang Duy đã chia sẻ tin vui trực tiếp trên mạng xã hội. Cô viết: “Đây là một tin tức lớn và bất ngờ. Tôi rất hạnh phúc. Có vẻ như gia đình chúng tôi sắp chào đón thêm một thành viên nhỏ nữa. Mọi người đều rất hào hứng. Chân thành cảm ơn sự quan tâm

của mọi người”.

Cùng với lời nhắn, cô đăng tải một bức ảnh cho thấy dường như là bàn tay của Thang Duy, Kim Tae-yong và con gái đang cầm một chú ngựa đồ chơi, ám chỉ gia đình sắp có thêm thành viên mới. Lời xác nhận của Thang Duy về tin mang thai đã chấm dứt nhiều năm tin đồn chia tay đeo bám cặp đôi nổi tiếng này.

Cụm từ “tin tức bất ngờ” được hiểu rộng rãi không chỉ đề cập đến việc mang thai, mà còn cả tuổi của Thang Duy, 47 tuổi, và điều này càng làm tăng thêm sự quan tâm của công chúng. Việc cô nhắc đến “một chú ngựa nhỏ” cũng thu hút sự chú ý, vì năm 2026 là năm Ngựa trong lịch Trung Quốc, cho thấy em bé có thể chào đời trong năm nay.

Tin đồn về việc Thang mang thai đã lan truyền suốt nhiều tuần. Vào tháng 3, cặp đôi được bắt gặp cùng nhau đi mua sắm ở Bắc Kinh, Thang Duy đã mặc trang phục rộng thùng thình và cử chỉ che bụng của cô đã làm dấy lên những tin đồn ban đầu. Gần đây hơn, những bức ảnh từ một sự kiện thời trang cao cấp ở Thượng Hải cho thấy bụng bầu của cô đã khá rõ, càng làm tăng thêm những đồn đoán.



Phản ứng trên mạng nhanh chóng xuất hiện sau thông báo, nhiều người bày tỏ sự ngạc nhiên và ủng hộ. Các bình luận chủ yếu mang nội dung: “Nếu cô ấy sinh năm 1979, thật không thể tin được”, “Thật là tin tức bất ngờ và hạnh phúc” và “Chúc cô ấy sinh nở khỏe mạnh”.

Thang Duy kết hôn với đạo diễn Kim Tae-yong vào tháng 7 năm 2014 sau khi cùng nhau làm việc trong bộ phim “Late Autumn” (“Cuối Thu”). Cặp đôi chào đón con gái vào năm 2016.

Là một trong những cặp đôi quốc tế nổi bật nhất của ngành giải trí, Thang Duy và Kim đã nhiều lần là chủ đề của những tin đồn trên truyền thông Trung Quốc, bao gồm cả những tuyên bố về việc ly thân, bất hòa và ly hôn. Năm 2022, các báo cáo cho rằng cặp đôi đã sống ly thân hơn sáu tháng và tin tức này đã lan truyền rộng rãi trên mạng. Tuy nhiên, cặp đôi luôn phủ nhận những tuyên bố này.

Trong một cuộc phỏng vấn trên YouTube năm 2024, Thang Duy đã lên tiếng về những tin đồn, nói rằng: “Đạo diễn Kim Tae-yong là người quan trọng nhất đối với tôi sau bố mẹ”, kiên quyết bác bỏ những lời đồn đoán về rắc rối hôn nhân. Cuối năm đó, cặp đôi kỷ niệm 10 năm ngày cưới bằng cách chia sẻ một bức ảnh chụp chung, Thang Duy viết:



“Mười năm tay trong tay. Cảm ơn anh vì cả điện ảnh và cuộc sống”, khẳng định lại mối quan hệ của họ.

Theo báo cáo truyền thông Hàn Quốc, Thang Duy sẽ xuất hiện trong “The Brigands of Rattlecreek”, một dự án mới của đạo diễn Park Chan Wook. Bộ phim thuộc thể loại miền Tây hoang dã, kể về một cảnh sát trưởng và một bác sĩ tìm cách trả thù những tên tội phạm đã khủng bố một thị trấn nhỏ trong một cơn bão.

Trước bộ phim này, Thang Duy và đạo diễn Park Chan Wook đã từng hợp tác cùng nhau trong phim “Decision to Leave”. Bộ phim này đã giúp cô xuất sắc giành giải Nữ diễn viên chính xuất sắc nhất của giải thưởng điện ảnh Rồng Xanh lần thứ 43 của Hàn Quốc. Với chiến thắng này, Thang Duy đã trở thành nữ diễn viên nước ngoài đầu tiên nhận tượng vàng trong lịch sử giải thưởng danh giá này của Hàn Quốc. Chiến thắng của nữ diễn viên gốc Trung Quốc được cho là hoàn toàn thuyết phục.

Tại lễ trao giải điện ảnh Rồng Xanh lần thứ 43, bộ phim “Decision to Leave” của đạo diễn Park Chan Wook đã giành chiến thắng lớn nhất với tổng cộng 6 giải thưởng.

Mi Văn

Lý Lan Địch bỏ phố về quê trong Tình Ca Kashgar

Tình Ca Kashgar được kỳ vọng sẽ tạo nên hiệu ứng du lịch triển vọng cho Tân Cương giống như cách mà phim Đi Đến Nơi Có Gió đã từng thành công ở Đại Lý, Vân Nam.

Khung cảnh vùng đất Tân Cương lãng mạn như trong một bản tình ca sẽ được gửi gắm đến khán giả trong khung giờ vàng của Đài truyền hình Trung ương Trung Quốc CCTV-1 và nền tảng iQIYI qua mini series 8 tập phim Tình Ca Kashgar (tên khác: Khách Thập Luyện Ca).



Bộ phim do Lý Lan Địch và Quách Tuấn Thần đóng chính, mặc dù là mini series, nhưng lại là dự án chính thống và trọng điểm của Tổng cục Phát thanh Truyền hình Trung Quốc, do đó có sự đầu tư chịn chu. Tác phẩm do đạo diễn Tần Hải Yến cầm trịch kể chuyện xoay quanh hành trình trưởng thành của phụ nữ trong bối cảnh giao thoa giữa truyền thống và hiện đại. Không đi theo hướng kịch tính hóa quá mức, tác phẩm mở ra một không

gian giàu chất đời sống, đặt con người vào những lựa chọn rất gần với thực tế, từ sự nghiệp, tình yêu cho đến trách nhiệm với gia đình và quê hương.

Nội dung phim Tình Ca Kashgar: Khúc ca của những tâm hồn thanh xuân nhiệt huyết

Bộ phim kể chuyện cuộc đời của ba chị em lớn lên tại cổ trấn Khách Thập. Mỗi người mang theo một ngã rẽ riêng nhưng đều bị kéo trở lại điểm xuất phát bởi những biến cố của cuộc đời. Đó là Hạ Tư, Mễ Na Ngoa Nhi và Lai Lệ.

Lý Lan Địch vào vai Hạ Tư - một sinh viên tốt nghiệp ngành Kiến trúc từng sống và làm việc tại Thượng Hải, thất nghiệp và trở về quê hương. Khâu Thiên vào vai Lai Lệ - người kế thừa nghệ thuật làm gốm thổ. Mộc Khắc Nhiệt Mộ·Khai Tắc Nhĩ vào vai Mễ Na Ngoa Nhi - diễn viên múa.

Sự xuất hiện của Chu Hằng Chi (Quách Tuấn Thần thủ vai), một thanh niên đến Kashgar “tìm cơ hội”, đã tạo nên sự va chạm về quan niệm giữa đô thị và thành cổ, hiện đại và truyền thống.

Ba người phụ nữ trong những thử thách của cuộc sống đã luôn bên nhau, nâng đỡ và sưởi ấm cho nhau, cuối cùng đạt được sự trưởng thành về tâm hồn và đột phá bản thân, thể hiện một cách sống động thông điệp cốt lõi của bộ phim: Cùng hướng về phía mặt trời, cùng nhau vươn lên.

Dự án trùng tu cổ trấn trở thành sợi dây kết nối ba chị em, không chỉ kéo họ trở về bên nhau, mà còn tạo điều kiện để từng người đối diện với những tổn thương sâu kín. Trong quá trình khôi phục một không gian mang giá trị lịch sử, họ cũng từng bước chữa lành chính mình, tìm lại ý nghĩa của gia đình và sự gắn kết.

Câu chuyện vì thế không dừng lại ở những lựa chọn cá nhân, mà mở rộng thành hành trình tìm kiếm bản sắc giữa dòng chảy đổi thay của thời đại, khi mỗi con người đều phải tự trả lời câu hỏi về nơi mình thuộc về.

Bối cảnh phim vẽ lên bức tranh Tân Cương đầy màu sắc

Toàn bộ bộ phim Tình Ca Kashgar được ghi hình với bối cảnh thực ở Kashgar thay vì dùng phong cảnh xanh. Đoàn phim chọn các địa điểm biểu tượng như thành cổ Kashgar, khu nhà cao nguyên, cao nguyên Pamir, khu chợ... Qua đó kể câu chuyện cuộc sống địa phương chân thực.

Lồng ghép trên nền cảnh quan thiên nhiên hùng vĩ là nghệ thuật làm gốm thổ, các điệu múa dân tộc và những di sản văn hóa phi vật thể khác. Lựa chọn của đoàn phim là khai thác nhịp sống đời thường của cộng đồng đa dân tộc vào trong cốt truyện, qua đó thể hiện một cách sinh động sự phát triển và thay đổi của Kashgar trong thời đại mới cũng như cuộc sống hạnh phúc của các tầng lớp nhân dân các dân tộc nơi đây.

Đạo diễn Tần Hải Yến thổ lộ rằng mặc dù quá trình quay phim vất vả, nhưng tâm hồn bà đã trải qua

một hành trình phong phú và bền bỉ được nuôi dưỡng.

Bà cũng lý giải về sự trưởng thành bên trong của ba nhân vật nữ chính. Đạo diễn Tần Hải Yến xúc động bày tỏ: “Mong rằng tất cả chúng ta đều không sợ sự bất định của tương lai, hãy nồng nhiệt và kiên định đón nhận từng khoảnh khắc của cuộc đời”.

Lấy ánh sáng điện ảnh làm cây cầu, bộ phim kết nối cuộc sống đời thường trong phố cổ với khung cảnh hùng vĩ của cao nguyên, kể lên câu chuyện cảm động về những người con của các dân tộc chung tay xây dựng quê hương tươi đẹp. Tình Ca Kashgar vừa là bức tình thư nồng nàn gửi đến Kashgar, vừa đặt ra những câu hỏi về sự gắn bó và tìm thấy nơi mình thuộc về của thế hệ trẻ đương đại.

Minh Vũ

Phim Lương Trần Mỹ Cẩm: Thử Sa, Nhậm Mẫn sa vào ván cờ quyền mưu Minh triều

Lấy nhịp kể nhanh và thể cục đầu trí làm trung tâm, Lương Trần Mỹ Cẩm dẫn dắt khán giả vào một câu chuyện nội viện và triều đình đan xen, với những màn đối đầu trí tuệ được triển khai trực diện và dồn dập ngay từ những tập đầu.

Phim Lương Trần Mỹ Cẩm chính thức lên sóng trên nền tảng iQIYI và Vieon tháng 5/2026 với sự tham gia của Nhậm Mẫn và Thử Sa.

Chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của tác giả Trầm Hương Hôi Tân, Lương Trần Mỹ Cẩm kể câu chuyện xoay quanh cuộc đời đại tiểu thư nhà họ Cố là Cố Cẩm Triều (Nhậm Mẫn thủ vai) và mối tình cùng đại thần đương triều Trần Ngạn Doãn (Thử Sa thủ vai).

Tác phẩm đánh dấu lần hợp tác thứ hai trên màn ảnh nhỏ của Nhậm Mẫn và Thử Sa. Nếu bạn đã từng yêu thích cặp đôi nữ chính và nam phụ trong phim Cẩm Tú An Ninh, thì Lương Trần Mỹ Cẩm là nơi cặp đôi này tiếp nối mối lương duyên còn dang dở trên màn ảnh.

Nội dung phim Lương Trần Mỹ Cẩm: Câu chuyện quyền mưu từ trạch viện đến triều đình thời nhà Minh

Trong phim Lương Trần Mỹ Cẩm, nữ chính Cố Cẩm Triều (Nhậm Mẫn thủ vai) là trưởng nữ của phủ họ Cố, từ nhỏ đã được gửi về bên ngoại nuôi dưỡng. Sự hờ hững từ cha ruột đối lập với tình yêu thương của bà ngoại đã hình thành nên ở cô một tính cách phóng khoáng, không bị ràng buộc bởi lễ giáo thông thường. Sau khi trở về phủ họ Cố, Cẩm Triều bắt đầu học cách thích nghi với những quy tắc và toan tính phức tạp của chốn gia môn.

Chính khí chất khác biệt cùng sức sống mạnh mẽ ấy đã thu hút sự chú ý của Trần Ngạn Doãn (Thử Sa đóng), một quyền thần trong Nội các. Đồng thời, cô cũng khiến Thế tử Diệp Hạo (Đông Tư Thành



ĐIỆN ẢNH

thủ vai) và Trần Huyền Thanh (Tả Diệp thủ vai) đem lòng cảm mến.

Đứng trước những lựa chọn về hôn nhân và số phận, Cẩm Triều không chấp nhận để cuộc đời mình bị sắp đặt. Cuối cùng, cô lựa chọn kết hôn với Trần Ngạn Doãn, người có thể thấu hiểu và tôn trọng con người thật của cô.

Sau khi thành thân, Cẩm Triều không chỉ giữ vai trò của một người vợ mà còn trở thành người đồng hành đáng tin cậy. Cô cùng Trần Ngạn Doãn từng bước vượt qua thử thách, hỗ trợ anh tiến tới vị trí Thủ phụ, từ đó cùng nhau góp phần tạo nên một giai đoạn thái bình và thịnh trị.

Nhìn chung, Lương Trần Mỹ Cẩm là bộ phim lấy đề tài quyền mưu, gia đấu. Vậy một tác phẩm có mô-típ đã quen thuộc có gì mới để hấp dẫn, thu hút được khán giả?



Thiết lập nhân vật sáng khoái

Đầu tiên, tác phẩm tạo được sự tươi mới nhờ hai nhân vật trung tâm. Với trí tuệ sắc bén, họ đã dẫn dắt khán giả đi từ bất ngờ này đến bất ngờ khác.

Nhậm Mẫn vào vai Cố Cẩm Triều, một nhân vật mang nền tảng số phận đặc biệt khi từ nhỏ đã bị xem là cản trở con đường quan lộ của cha và bị gửi về nhà ngoại nuôi dưỡng. Tuy nhiên, cô không phải kiểu nữ chính chờ được cứu rỗi, mà được xây dựng với cá tính độc lập, có chính kiến và biết tính toán. Khi trở về phủ họ Cố, cô nhanh chóng bước vào vòng xoáy đấu tranh nội viện.

Đối diện với di ghê giả nhân giả nghĩa, người mẹ ruột không có thực quyền và người cha thiên vị, Cẩm Triều lựa chọn phản ứng trực diện. Những chi tiết như việc cô mượn cơ học sắc thuốc để vạch trần lời nói dối của mẹ kế cho thấy một đầu óc tinh táo, hành xử dứt khoát, tạo cảm giác thuyết phục và giàu sức sống.

Ở tuyến nam chính, Trần Ngạn Doãn do Thử Sa thể hiện mang đến một hình tượng quyền thần giàu chiều sâu. Nhân vật này quen với những toan tính chôn triều đình, hành sự kín kẽ và giữ cảm xúc ở trạng thái ổn định. Ẩn sau vẻ ngoài lạnh lùng ấy lại là một lý tưởng chính trị rõ ràng. Trần Ngạn Doãn theo đuổi chính sách bình dân, mong muốn dẹp bỏ tham quan và mang lại trật tự cho xã hội, chấp nhận trở thành kẻ đơn độc giữa vòng xoáy quyền lực.

Tiết tấu nhanh gọn, kịch bản hợp lý

Thiết lập nhân vật trưởng thành theo từng giai đoạn kết hợp với tiết tấu nhanh gọn, không sa đà vào chi tiết thừa (chỉ ít là ở những tập đầu), giúp kịch bản không bị lê thê, nhàm chán.

Một trong những phân đoạn gây xúc động mạnh trong bốn tập đầu là sự hy sinh của Nhiếp Phụng Minh, đồng minh của Trần Ngạn Doãn. Trên triều, ông giả vờ đứng về phía các đại thần để che giấu ý đồ giúp hoàng đế nhận ra bản chất của những kẻ trục lợi.

Dù cuối cùng phải chịu kết cục bi thảm, hành động của ông đã bảo vệ được tiến trình cải cách. Cuộc đối thoại giữa ông và Trần Ngạn Doãn trước khi hành hình tạo nên điểm nhấn cảm xúc rõ rệt, khắc họa tinh thần hy sinh vì đại cục.

Tổng thể bốn tập đầu cho thấy một cấu trúc khá chặt chẽ giữa các tuyến nội dung. Từ đấu tranh nội viện trong phủ họ Cố đến những toan tính quyền lực nơi triều đình đan xen. Cố Cẩm Triều từng bước thiết lập thế cục trong gia tộc, trong khi Trần Ngạn Doãn âm thầm thao túng những chuyển động lớn hơn.

Sự tương tác giữa hai nhân vật không dừng ở cảm xúc, mà còn là cuộc đối đầu và thử thách về trí tuệ. Từ những dò xét ban đầu đến sự gắn kết mang tính định mệnh, mối quan hệ này tạo nên một dạng hấp dẫn khác biệt, dựa trên sự ngang sức và tôn trọng lẫn nhau.

Hiệu ứng hình ảnh của Lương Trần Mỹ Cẩm nhận về những ý kiến trái chiều

Không giống như những bộ phim cổ trang gần đây với dày đặc hiệu ứng ánh sáng hay những lớp filter lung linh. Đạo diễn Kim Hùng Hào có cách khai thác hình ảnh tương đối chân thực.

Ở một góc nhìn khác, phần thể hiện của đạo diễn Kim Hùng Hào chưa thực sự thuyết phục khi ngôn ngữ hình ảnh còn đơn điệu. Góc máy thiên về kiểu quay trực diện, thiếu sự biến hóa trong bố cục và chưa tận dụng tốt tương phản ánh sáng để tạo chiều sâu. Khi đặt trong những cảnh cần tôn lên visual diễn viên, cách xử lý khung hình đôi lúc lại làm giảm đi tính thẩm mỹ vốn có.

Bên cạnh đó, chuyển cảnh còn thiếu mượt mà, bộ lọc màu mang cảm giác khá phổ thông, nhịp dựng đôi chỗ kéo dài khiến trải nghiệm thị giác chưa đạt được độ liền mạch cần thiết. Tuy nhiên, ở chiều ngược lại, sau khi trải qua nhiều tác phẩm cổ trang có phong cách thị giác nặng tính phô trương về thẩm mỹ của các đạo diễn như Quách Kính Minh, Tăng Khánh Kiệt, cách quay khá cơ bản của Lương Trần Mỹ Cẩm lại mang đến cảm giác nhẹ nhàng, không quá áp lực thị giác.

Dù chưa tạo được dấu ấn nổi bật, phần hình ảnh vẫn giữ được sự rõ ràng, dễ theo dõi. Bảng màu của phim thiên về tông sắc truyền thống, tái hiện không khí thế gia thời Minh với sự phối hợp đa dạng nhưng tương đối hài hòa, góp phần tạo nên một

tổng thể ổn định. Đây là một lựa chọn an toàn của đạo diễn về mặt thị giác, đủ để phục vụ câu chuyện nhưng chưa đạt đến mức tạo dấu ấn riêng phong cách riêng trong dòng phim cổ trang hiện nay.

Anh Đào

Phim Trung Quốc hay thế này không chiếu sớm là tội ác: Khi nam nữ chính hôn nhau, sự lãng mạn tuyệt đối ra đời

Mới đây, bộ phim Hôm Nay Trời Đổ Mưa Bóng Mây đã chính thức đóng máy. Những hình ảnh đậm và video tư liệu đóng máy đã được phát hành, khiến người hâm mộ xao xuyến không thôi. Hiện lên trước mắt khán giả là những khung hình đậm chất lãng mạn, khiến những ai xem được không khỏi xao xuyến, nóng lòng được thưởng thức bộ phim.

Trịnh Vũ là một cô gái có gia cảnh nghèo khó. Nhà cô mang nợ, mẹ lại đau ốm, Trịnh Vũ vừa phải đi học vừa phải vất vả đi làm để trang trải cuộc sống. Cũng vì kinh tế gia đình, cô nàng rất quyết tâm để giành lấy học bổng “Giải thưởng sức sống”.

Dẫu vậy, Trịnh Vũ vẫn phải sự cạnh tranh đến từ Trần Nghiênn Chu. Anh chàng này mới tạm nghỉ học 1 năm để chữa bệnh, thế nhưng vừa trở lại đã trở thành thủ khoa chuyên ngành. Thế nhưng cô không thể ngờ rằng, chàng trai mà cô xem là đối thủ, sau này sẽ trở thành người đàn ông định mệnh của cuộc đời mình.



Từng khung hình đều mang gam màu lãng mạn ấn tượng và có gì đó rất vibe Hàn Quốc. Hơn nữa, Đông Tư Thành cùng với Dương Siêu Việt cũng rất đẹp đôi, tạo chemistry rất tốt với nhau. Ở cảnh hôn, Đông Tư Thành và Dương Siêu Việt đã cùng nhau mang đến chất lãng mạn khiến netizen thích mê.

Còn nhớ hồi năm ngoái khi Ngũ Phúc Lâm Môn lên sóng, Đông Tư Thành đã dành được không ít sự chú ý từ khán giả xem phim với vai Dương Tiệnn. Thậm chí, sẽ là không quá nếu nói anh là cái tên “thắng lớn” bậc nhất trong dàn cast. Về phần Dương Siêu Việt, dù từng bị dán nhãn người đẹp diễn kém nhưng ở các dự án gần nhất, cô nàng đã cho thấy sự tiến bộ. Các vai Địch Miểu trong Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi hay Khương Lê trong Mặc Vũ Vân Gian đã khiến khán giả nhìn cô bằng một ánh mắt khác.

Mi Vân



Địch Lệ Nhiệt Ba và 6 năm không tác phẩm vang dội, phim mới liệu có cứu vãn?

Địch Lệ Nhiệt Ba tiếp tục đối mặt với làn sóng chỉ trích sau khi trailer phim mới “Tuy không thể đồng thời có tất cả” ra mắt. Nữ diễn viên bị chê diễn xuất một màu, quá lạm dụng hiệu ứng làm mịn da và thiếu sự bút phá trong vai diễn kép, khiến sự nghiệp điện ảnh của cô bị đánh giá là đang đi vào ngõ cụt.

Theo ghi nhận từ tờ Sina, dự án phim ngắn Tuy không thể đồng thời có tất cả vốn được kỳ vọng là bước đi thử nghiệm đầy đột phá của Địch Lệ Nhiệt Ba, nhưng ngay từ những thước phim đầu tiên, tác phẩm này đã gây ra những tranh luận trái chiều gay gắt. Bộ phim được chuyển thể từ tiểu thuyết Xanh một màu xanh khác của tác giả Nhật Bản Fumio Yamamoto, khai thác đề tài hoán đổi thân phận đầy kịch tính.



Trong phim, Nhiệt Ba một mình đảm nhận hai vai diễn có hoàn cảnh sống hoàn toàn đối lập nhưng cùng mang tên Vệ Lam: một nữ nhà văn nổi tiếng, tự tin và một người phụ nữ nội trợ rụt rè, luôn khao khát điều mới mẻ. Cốt truyện xoay quanh việc hai người quyết định “sống thử” cuộc đời của nhau để rồi rơi vào vòng xoáy của sự phản bội và rắc rối.

Dẫu kịch bản mang tính gợi mở với nhiều đất diễn, nhưng phần thể hiện của Địch Lệ Nhiệt Ba lại khiến khán giả thất vọng tràn trề. Trong trailer, nhà sản xuất đã cố tình lồng ghép nhiều cảnh quay cận mặt (close-up) nhằm phô diễn nội tâm phức tạp của hai phiên bản Vệ Lam. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa một người điềm tĩnh và một người do dự chỉ được phân tách một cách hời hợt qua kiểu tóc.

Diễn xuất của mỹ nhân sinh năm 1992 bị đánh giá là đơn điệu, thiếu sức sống và hoàn toàn trông rỗng về mặt cảm xúc. Thay vì dùng ánh mắt hay cơ mặt để biểu đạt tâm lý nhân vật, người xem chỉ thấy một gương mặt đẹp nhưng vô hồn, khiến nỗ lực phân thân của cô trở nên gượng gạo và thiếu thuyết phục.

Đáng nói hơn, sự can thiệp quá đà của công nghệ làm mịn da trong khâu hậu kỳ đã biến gương mặt của Địch Lệ Nhiệt Ba trở nên mất tự nhiên. Việc xóa nhòa các đường nét và kết cấu da để duy trì hình ảnh “nữ thần không tuổi” vô tình phản tác dụng, khiến nhân vật trở nên xa lạ và lóp lỏm hóa trang trở nên dày cộm, thiếu chân thực. Công chúng chỉ

trích rằng Nhiệt Ba dường như chỉ quan tâm đến việc giữ gìn hình ảnh lung linh trước ống kính hơn là việc hy sinh cho tính hợp lý của nhân vật. Sự bảo thủ trong việc giữ gìn nhan sắc đã tước đi cơ hội để cô thực sự chạm đến trái tim khán giả thông qua những vai diễn đòi hỏi sự trần trụi và gai góc.

Nội dung phim cũng là một điểm yếu chí tử khi trailer được thể hiện khá rời rạc, chưa đủ sức hấp dẫn để giải thích cho động cơ hoán đổi cuộc đời của hai nhân vật chính. Nhìn sang các đồng nghiệp cùng thời, áp lực đè nặng lên vai Địch Lệ Nhiệt Ba càng trở nên rõ rệt. Ngay cả một ngôi sao bảo chứng thực lực như Triệu Lệ Dĩnh cũng từng “ngã ngựa” với dự án phim ngắn Tại nhân gian vì nội dung khó hiểu, nhưng khác ở chỗ Lệ Dĩnh sở hữu kho tàng tác phẩm bùng nổ để làm điểm tựa.

Trong khi đó, suốt 6 năm qua, Địch Lệ Nhiệt Ba hoàn toàn vắng bóng các tác phẩm gây tiếng vang thực sự. Thất bại gần đây nhất của Bạch nhật đề đăng với thành tích chạm đáy đã gióng lên hồi chuông cảnh báo về sự tụt dốc không phanh của cô. Nếu Tuy không thể đồng thời có tất cả tiếp tục là một “bom xịt”, danh tiếng của Địch Lệ Nhiệt Ba có lẽ sẽ chỉ còn tồn tại trên các thảm đỏ thời trang, thay vì vị thế của một diễn viên hàng đầu trong làng điện ảnh Hoa ngữ hiện nay.

Ngọc Hà

Trần Hào 'ngày càng giàu'

Theo HK01, mới đây, ngôi sao truyền hình Trần Hào vừa cho thuê căn hộ cao cấp ở Beverly Hills, Tai Po, với giá 55.000 HKD mỗi tháng, duy trì tỷ suất lợi nhuận cho thuê ổn định ở mức 2%. Tọa lạc trên đường Lakeview, bất động sản có diện tích sử dụng khoảng 222 m2 và bố trí rộng rãi với 5 phòng ngủ. Trần Hào mua bất động sản này với giá 33,6 triệu HKD vào năm 2013.

Trên thực tế, Beverly Hills Villas ở Tai Po luôn là khu vực thu hút nhiều ngôi sao, với rất nhiều người nổi tiếng hiện thuê hoặc sở hữu bất động sản ở đó, bao gồm cặp nghệ sĩ Trương Kế Thông - Tạ An Kỳ, nữ diễn viên Đằng Lệ Hân... biến nơi đây thành một khu dân cư của giới sao.

Với thu nhập hiện có, Trần Hào mạnh tay chi 160.000 HKD mỗi tháng để thuê nhà trong khu dân cư sang trọng trên đường Old Peak ở Mid-Levels. Ngôi sao được cho là chuyển nơi ở nhằm cung cấp những điều kiện giáo dục tốt nhất cho các con. Nhà hiện tại nằm gần các trường danh tiếng như tiểu học St. Joseph, trường Quốc tế Hong Kong...

Trước đó, anh từng ở Repulse Bay Apartments với mức thuê khoảng 70.000 HKD/tháng. Tiếp đến, anh chuyển tới South Bay ở căn duplex rộng hơn, với giá khoảng 100.000 HKD/tháng. Gần đây nhất, anh ở Branksome Grande, với mức thuê được cho là khoảng 160.000 HKD/tháng.

Là “Thị đế” nhiều lần của TVB, Trần Hào hiện

nhận mức cát-xê rất cao. Gần đây còn có tin đồn hợp đồng với TVB của anh trị giá tới 30 triệu HKD, bất chấp bối cảnh đài gặp khó khăn, trả lương cho nhân viên eo hẹp.

So với các tài tử TVB khác cùng thời, mức đãi ngộ của Trần Hào cao hơn đáng kể. Điều này phản ánh vị thế “anh cả” và sức hút thương mại bền vững của anh tại TVB. Diễn viên còn đóng quảng cáo, sự kiện và hợp đồng đại diện thương hiệu.

Ở tuổi ngoài 50, Trần Hào làm hình ảnh tốt, kiếm tiền “ngày càng hăng”. Anh là gương mặt đại diện trong các lĩnh vực sức khỏe, xe hơi, hàng tiêu dùng cao cấp như: đại sứ thương hiệu của Carro tại thị trường Malaysia và Hong Kong, đại diện toàn tuyến sản phẩm của thương hiệu chăm sóc sức khỏe Kin Lok Tong - một trong những hợp đồng quảng cáo lớn mới nhất của anh.

Trong năm 2025, diễn viên cùng vợ tham gia chiến dịch quảng bá cho Nongfu Spring. Tài tử còn thường xuyên xuất hiện trong các chiến dịch hợp tác ngắn hạn với các chuỗi bán lẻ và thương hiệu thực phẩm, đặc biệt là các sự kiện tại siêu thị và trung tâm thương mại.

Một số tin đồn nói Trần Hào có khối tài sản ước tính từ 80-150 triệu HKD (khoảng 10-19 triệu USD).

Trần Hào là một trong những tài tử hàng đầu của màn ảnh, ghi dấu ấn đậm nét trong làng giải trí Hoa ngữ suốt hơn ba thập kỷ. Gia nhập TVB từ thập niên 1990, anh nhanh chóng chinh phục khán giả nhờ ngoại hình lịch lãm, phong thái điềm đạm và lối diễn xuất tinh tế.



Tên tuổi của Trần Hào gắn liền với hàng loạt tác phẩm ăn khách như Thâm cung nội chiến, Sóng gió gia tộc, Cung tâm kế, Bước ngoặt cuộc đời và Nữ quyền. Khả năng hóa thân đa dạng giúp anh chinh phục cả những vai chính diện lẫn phản diện.

Trong sự nghiệp, Trần Hào nhiều lần được vinh danh tại lễ trao giải thường niên của TVB, trở thành một trong những trụ cột quan trọng của nhà đài.

Không chỉ thành công trên màn ảnh, Trần Hào còn được ngưỡng mộ bởi cuộc sống gia đình viên mãn. Anh kết hôn với diễn viên Trần Nhân Mỹ vào năm 2013. Cặp sao hiện có ba con và thường được xem là một trong những gia đình kiểu mẫu của showbiz.



ĐIỆN ẢNH

Ở tuổi ngoài 50, Trần Hào vẫn giữ vững phong độ, tiếp tục là gương mặt bảo chứng cho chất lượng của nhiều dự án truyền hình lớn.

Nguyễn Hương

Nam diễn viên cao 1m90, nặng 55kg ngắt xiù giữa trường quay: Tiêu chuẩn thẩm mỹ méo mó trong ngành giải trí

Lần sóng tranh cãi xung quanh hình ảnh “tướng quân phủ phân nền” chưa kịp lắng xuống, nam diễn viên Trương Lăng Hách lại tiếp tục bị gán thêm nhãn “yếu ớt” sau một sự cố gây chấn động dư luận.

Một đoạn video hậu trường bộ phim cổ trang Quy Loan lan truyền chóng mặt trên mạng xã hội. Trong clip, nam diễn viên cao 1m90 hai lần cố chống tay đứng dậy nhưng đều thất bại, cuối cùng phải nhờ đồng nghiệp Lâm Doãn cùng nhiều nhân viên đoàn phim dìu đỡ mới gượng được.

Sau sự cố, phía công ty quản lý của Trương Lăng Hách nhanh chóng phát thông cáo, giải thích rằng đây là hệ quả của việc tiêu hao thể lực quá mức trong các cảnh võ thuật cường độ cao kết hợp với việc không kịp bổ sung đường, dẫn đến tình trạng hạ đường huyết nhẹ. Bản thân nam diễn viên cũng lên tiếng qua mạng xã hội, ví von sự cố như việc bị bong gân khi chơi bóng, khẳng định không có gì nghiêm trọng.

Tuy nhiên, những lời giải thích này không những không xoa dịu được dư luận mà còn khơi dậy một cuộc thảo luận sâu rộng hơn.



Từ kỹ sư điện đến “kiến trúc nhan sắc”

Trương Lăng Hách không phải xuất thân từ trường nghệ thuật. Trước khi bước chân vào showbiz, anh là sinh viên ngành kỹ thuật điện của Đại học Sư phạm Nam Kinh điển hình của một học sinh khoa học kỹ thuật xuất sắc. Thời đại học, cân nặng của anh từng lên đến gần 90 kg, vóc dáng hoàn toàn khỏe mạnh, rắn chắc.

Khi được một nhà quản lý phát hiện và mời gia nhập làng giải trí, để đáp ứng tiêu chuẩn ngoại hình cho vai nam chính trong các bộ phim thân tượng, anh bắt đầu quá trình kiểm soát cân nặng vô cùng khắc nghiệt. Hai tháng chỉ ăn rau luộc, giảm hơn 15

kg, duy trì tỷ lệ mỡ cơ thể quanh mức 10% một con số thấp hơn gần một nửa so với ngưỡng bình thường của nam giới trưởng thành.

Đây không phải lần đầu xuất hiện những dấu hiệu đáng lo ngại. Trước đó, trong một đoạn hậu trường khác, Trương Lăng Hách đã cần người đỡ khi bước xuống xe, thậm chí phải nhảy một chân vì đôi chân không đủ sức đỡ toàn thân. Những chi tiết rời rạc ấy ghép lại thành một bức tranh đáng báo động: Một nam giới đang ở độ tuổi thanh xuân, tại sao lại liên tiếp không đủ sức để đứng thẳng?

Câu trả lời có lẽ nằm ở chính những con số đã nêu. Một cơ thể với BMI 15,9, khoác lên mình bộ đồ phục nặng nề, thực hiện các cảnh dây đai thao tác liên tục, đánh đấm kịch liệt, rồi lại thức xuyên đêm theo lịch quay đó là công thức hội tụ đủ mọi nguy cơ sức khỏe.

Nhiều người cho rằng, bảo vệ sức khỏe cơ bản cho diễn viên không chỉ là vấn đề nhân đạo đó còn là yêu cầu chuyên môn để bảo đảm chất lượng tác phẩm.

Phản ứng của cộng đồng mạng sau khi clip lan truyền rất đa chiều. Một bộ phận chỉ trích anh vì thể chất kém, cho rằng một người đàn ông trẻ không nên yếu đến vậy. Số khác bày tỏ sự thương cảm và thấu hiểu, cho rằng đây là hệ quả tất yếu của những tiêu chuẩn thẩm mỹ méo mó trong ngành giải trí. Nhưng điều đáng chú ý hơn là cuộc tranh luận đã vượt khỏi phạm vi một cá nhân, trở thành cuộc tổng kiểm điểm về môi trường làm việc của cả ngành phim ảnh.

Mô hình làm việc cường độ cao trong các đoàn phim từ lâu đã là điều ai cũng biết nhưng ít ai dám nói thẳng: Liên tục quay hơn mười tiếng mỗi ngày, lịch làm việc đảo lộn ngày đêm, diễn viên vừa kiệt sức vừa phải nhịn ăn để lên hình đẹp. Khi cơ thể bị đẩy đến giới hạn như vậy, tai nạn chỉ là chuyện sớm muộn.

Trường hợp của Trương Lăng Hách còn đặc biệt ở chỗ: Dù cơ thể đã gửi đi những tín hiệu cảnh báo, anh vẫn cố hoàn thành lịch quay trong ngày. Tinh thần cống hiến ấy đáng được ghi nhận, nhưng câu hỏi thực sự cần đặt ra là: tại sao hệ thống lại để mọi việc đến mức đó?

Trương Lăng Hách cũng nỗ lực thoát khỏi cái bóng “bình hoa di động”. Anh từng tham gia bộ phim tài liệu công ích Lăng Thám Trương Lai, xuất hiện hoàn toàn không trang điểm để khám phá các dự án năng lượng mới, vận dụng kiến thức kỹ thuật để phổ cập khoa học. Nghịch lý đó vừa chiêu chuộng tiêu chuẩn ngoại hình khắc nghiệt của thị trường, vừa khao khát được nhìn nhận bằng năng lực thật chính là mâu thuẫn mà nhiều nghệ sĩ gia nhập làng giải trí theo con đường không truyền thống đang âm thầm chịu đựng.

Công ty quản lý cam kết sẽ “điều chỉnh lịch làm việc hợp lý hơn, ưu tiên sức khỏe của nghệ sĩ”. Lời hứa ấy, nếu được thực hiện nghiêm túc, có thể là

một điểm khởi đầu cho sự thay đổi. Nhưng để thay đổi thực sự diễn ra, cần nhiều hơn một tuyên bố từ một công ty quản lý. Cần cả ngành cùng đặt lại câu hỏi: giữa hình ảnh hoàn hảo trên màn ảnh và sức khỏe thực sự của con người, đâu mới là ưu tiên?

Sức khỏe không bao giờ là một lựa chọn có thể đánh đổi. Đó là nền tảng của mọi thành tựu trên phim trường hay trong cuộc sống.

An Nhiên

Đây là cái tên sẽ hồi sinh phim Trung Quốc: Nam chính 11 năm trên đỉnh showbiz, nữ chính đẹp đến tận cùng

Thời điểm hiện tại, thị trường phim dài tập Trung Quốc vẫn chưa thể thoát khỏi thời kỳ lạnh giá. Trong số các tác phẩm đang chiếu cũng có những bộ phim chất lượng và tạo được tiếng vang nhất định, thế nhưng chúng đều không thể khiến cho bầu không khí thực sự nóng lên.

Dẫu vậy, mọi thứ có thể sẽ thay đổi khi Vũ Lâm Linh lên sóng. Hiện tại, chẳng ít người hâm mộ đang đồn đoán rằng tác phẩm này sắp ra mắt. Thậm chí, có thông tin rằng phim sẽ ra mắt vào ngày 16/5. Tất nhiên, mọi thứ vẫn chỉ dừng lại ở mức tin đồn, thế nhưng nó vẫn đủ để khiến khán giả mong chờ, nhất là trong bối cảnh bộ phim vừa tung tư liệu mới.



Cụ thể, đây là đoạn video chia sẻ về những cảnh quay võ thuật trong phim. Theo tiết lộ từ tổng đạo diễn Lưu Hồng Nguyên, Vũ Lâm Linh sẽ là một tác phẩm với nhiều cảnh hành động có độ khó cao. Trong khi đồng đạo diễn Tần Bằng Phi hé lộ, ekip sẽ đưa một số bài quyền, môn phái và binh khí trong võ thuật cổ truyền vào tác phẩm.

Các động tác võ thuật sẽ được thiết kế riêng dựa trên nét đặc trưng riêng của từng nhân vật. Chẳng hạn như nam chính Triển Chiêu bình thường sẽ đánh theo lối kiếm không ra khỏi vỏ. Tuy nhiên khi bị dồn ép vào thế cấp bách, anh mới rút kiếm. Điều này phù hợp với tính cách điềm tĩnh của nhân vật. Ở các tình huống chiến đấu quyền cước, võ thuật của Triển Chiêu được thiết kế dựa trên Hồng quyền. Ngoài ra, nhân vật triển chiêu còn sử dụng Song Thủ Kiếm, tuyệt kỹ từng được cố diễn viên gạo cội Vu Thừa Huệ (rất nổi tiếng với loạt vai diễn trong các phim võ hiệp) sử dụng.



Tương tự, các chiêu thức võ thuật của hai nhân vật chính khác là Hoắc Linh Lung và Bạch Ngọc Đường cũng được thiết kế riêng. Điều này cho thấy sự tâm huyết đến từ ekip sản xuất. Dĩ nhiên, nó sẽ tiếp thêm niềm tin cho khán giả rằng đây sẽ là một tác phẩm đưa thể loại võ hiệp - cổ trang trở lại đỉnh cao như nó đã từng.

Một lý do khác để tin rằng Vũ Lâm Linh không phải một quả bom xịt, đó là sự hiện diện của bộ ba diễn viên chính cực kỳ chất lượng Dương Dương, Chương Nhượng Nam và Phương Dật Luân. Sức hút của Dương Dương là không còn gì phải bàn cãi. Kể từ khi được công nhận là đỉnh lưu showbiz từ khoảng năm 2015-2016 sau thành công của những Thiếu Nữ Toàn Phong hay Yêu Em Từ Cái Nhìn Đầu Tiên, đến nay Dương Dương vẫn là cái tên bảo chứng cho sức nóng của mọi tác phẩm anh tham gia.

Về phần Chương Nhượng Nam, cô là gương mặt đình đám trong lứa tiểu hoa 95, được mệnh danh là “bạch nguyệt quang” của giới giải trí. Nhân vật Hoắc Linh Lung trong Vũ Lâm Linh mang một màu sắc khác biệt so với những vai diễn trước đây của cô nàng, và đó là lý do mà khán giả rất chờ đợi màn thể hiện đến từ mỹ nhân sinh năm 1996.

Phương Dật Luân cũng là cái tên đang lên sau những vai diễn trong các phim Nhất Niệm Quan Sơn hay gần đây là Thủy Long Ngâm. Với màn kết hợp của bộ ba này cùng sự tâm huyết đến từ ekip sản xuất, Vũ Lâm Linh hứa hẹn sẽ tạo nên cơn sốt lớn khi ra mắt.

Như Anh

Lấy vợ giàu, tài tử TVB ở biệt thự, lái Ferrari

Nam diễn viên TVB Viên Vỹ Hào có lối sống xa hoa dù ít đóng phim, do gia đình vợ rất giàu có.

Trên trang cá nhân, Viên Vỹ Hào đăng nhiều ảnh cho thấy anh sử dụng xe hơi sang trọng và đồng hồ đắt tiền. Xe anh lái là Ferrari F355 cổ điển, SUV FJ62... Ngoài ra, anh chia sẻ sở thích sưu tầm đồng hồ, thiết bị chụp ảnh và âm thanh cao cấp... khiến khán giả trầm trồ về độ chịu chơi.

Theo Sohu, Viên Vỹ Hào và vợ hiện sống tại một biệt thự sang trọng hướng biển ở Clearwater Bay, trị giá khoảng 70 triệu HKD. Căn hộ duplex có sân vườn nằm ở khu Grandview Garden, được vợ chồng ngôi sao cùng mua trước khi kết hôn với giá hơn 65,68 triệu HKD. Diện tích nhà ở hơn 200 m², cộng thêm một khu vườn riêng khoảng 52 m². Vào thời điểm đó, một nguồn tin tiết lộ cha của Trương Bảo Nhi đã trả trước 40 triệu HKD làm của hồi môn cho con gái. Nhờ vậy, cặp sao chỉ chính thức bắt đầu trả góp mua nhà vào năm ngoái.

Theo Sohu, cuộc sống của Viên Vỹ Hào những năm gần đây rất tốt. Anh vẫn tiếp tục đóng phim truyền hình và tham dự sự kiện thương mại, tuy

nhiên con số ít hơn đáng kể. Từ khi trở thành cha, anh dành nhiều thời gian hơn cho gia đình và không còn nhận vai thường xuyên như trước. Guồng quay một ngày của anh gồm con cái, tập luyện, thi thoảng xa nhà đi đóng phim... Một nguồn tin nói, anh thông dong như vậy nhờ tài sản gia đình nhà vợ.

Viên Vỹ Hào kết hôn với Trương Bảo Nhi kém anh 10 tuổi - thiên kim của một ông trùm nội y, vào năm 2020. Hai người sau đó lần lượt đón hai con trai vào 2023 và 2025. Bố vợ của Viên Vỹ Hào giàu có, thuộc hàng đại gia nên từ khi yêu, cưới cho đến hiện tại, nam diễn viên luôn bị gán mác “con rể tỷ phú”, “chuột sa chĩnh gạo”... Viên Vỹ Hào từng thừa nhận áp lực vì ồn ào nhưng dần học cách bỏ qua, tập trung cho gia đình.



Viên Vỹ Hào là nam diễn viên nổi tiếng của TVB, được khán giả yêu mến qua nhiều bộ phim đình đám như Thành trại anh hùng, Sứ đồ hành giả: Tiên truyện, Thiết Thám, Không thể khuất phục... Với diễn xuất chắc tay cùng ngoại hình nam tính, anh là một trong những tiểu sinh hàng đầu của đài TVB.

Trong khi đó, Trương Bảo Nhi bước chân vào làng giải trí sau cuộc thi Hoa hậu Hong Kong 2016. Bố của cô là một doanh nhân nổi tiếng, được mệnh danh là “ông trùm nội y”. Ông là người sáng lập và điều hành tập đoàn đồ lót hàng đầu Hong Kong, sở hữu mạng lưới kinh doanh rộng lớn tại Hong Kong và Trung Quốc.

Bản thân Bảo Nhi từng tham gia nhiều chương trình và phim truyền hình của TVB, gây ấn tượng bởi hình ảnh trẻ trung, năng động. Sau khi kết hôn với Viên Vỹ Hào vào năm 2020, Trương Bảo Nhi dần rút lui khỏi showbiz để tập trung vun vén tổ ấm và chăm sóc hai con trai, đồng thời vẫn duy trì sức hút trên mạng xã hội.

Nguyễn Hương

Phim mới của Trương Tân Thành và Cảnh Điềm gây sốt màn ảnh Hoa ngữ

Phim mới của Trương Tân Thành và Cảnh Điềm đang trở thành tâm điểm chú ý nhờ cách tiếp cận khác biệt với dòng phim trinh

thám - tình cảm.

Đội Khi Tôi Tỉnh Lại lấy bối cảnh đô thị hiện đại, tác phẩm mở ra chuỗi vụ án chồng lớp bí ẩn, nơi ký ức đứt gãy và tội ác bị che lấp đan xen, kéo khán giả vào hành trình phá án đầy căng thẳng nhưng cũng không thiếu chiều sâu cảm xúc. Thay vì sa đà vào chuyện tình yêu đơn thuần, phim chọn cách đặt yếu tố điều tra làm trục chính, từ đó phát triển mối quan hệ giữa các nhân vật một cách tự nhiên và thuyết phục.

Điểm sáng lớn nhất nằm ở màn “lột xác” hình tượng của cặp đôi chính. Cảnh Điềm rũ bỏ vẻ ngoài dịu dàng quen thuộc để hóa thân thành nữ cảnh sát hình sự bản lĩnh, lạnh lùng nhưng mang nhiều tổn thương nội tâm. Trong khi đó, Trương Tân Thành gây ấn tượng với vai giáo sư tâm lý tội phạm mang hai thái cực đối lập: khi mất trí nhớ là chàng trai ngây ngô, âm áp; khi hồi phục ký ức lại trở nên sắc sảo, khó lường. Sự chuyển đổi tinh tế trong ánh mắt, biểu cảm giúp nam diễn viên ghi điểm mạnh, còn phản ứng hóa học giữa hai nhân vật tạo nên sức hút xuyên suốt, vừa căng thẳng vừa giàu cảm xúc.

Kịch bản của phim được đánh giá cao khi khéo léo gắn kết yếu tố trinh thám với tuyến tình cảm. Mỗi vụ án không chỉ là một mắt xích trong hành trình tìm kiếm sự thật mà còn góp phần hé lộ quá khứ, thúc đẩy mối quan hệ giữa hai nhân vật chính. Từ hoài nghi, thử thách đến tin tưởng và đồng hành, câu chuyện tình phát triển chậm rãi nhưng chắc chắn, tránh được cảm giác gượng ép thường thấy ở nhiều phim cùng thể loại.



Cao trào của tác phẩm đẩy lên khi bí mật quá khứ dần lộ diện, đặt hai nhân vật vào thế đối đầu giữa tình yêu và thù hận. Mâu thuẫn này không chỉ tạo nên kịch tính mà còn mở ra những câu hỏi về lựa chọn, niềm tin và sự cứu rỗi. Chính chiều sâu đó giúp bộ phim vượt khỏi khuôn khổ giải trí đơn thuần, chạm đến những vấn đề mang tính nhân văn.

Có thể nói, Đợi Khi Tôi Tỉnh Lại đã góp phần làm mới dòng phim trinh thám - tình cảm vốn đang có dấu hiệu bão hòa. Sự kết hợp giữa chất liệu điều tra chắc tay và cảm xúc tinh tế giúp bộ phim ghi dấu ấn riêng, đồng thời cho thấy hướng đi mới cho thể loại này trên màn ảnh Hoa ngữ.

Anh Đào



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

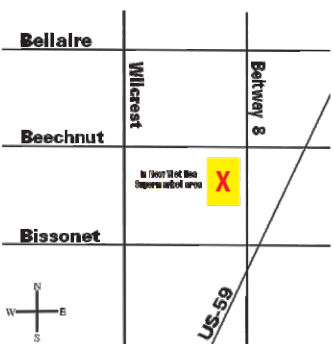
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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®



Mẹo giữ dáng của nàng dâu nghìn tỷ Hà Nội

Hà Nội không còn là người mẫu nội y gợi cảm mà thể hiện xuất sắc khí chất sang trọng, quý phái của một nàng dâu hào môn.

Vóc dáng sau sinh của Hà Nội được chú ý

Sau tuổi 30 và hai lần sinh nở, Hà Nội không theo đuổi hình thể gầy gò. Cô chú trọng xây dựng một cơ thể có cơ có lực, đúng với hình thể khỏe khoắn của thiên thần Victoria's Secret. Trong hai lần xuất hiện gần đây với đầm dạ hội ôm sát và bộ suit đen tối giản, điều gây chú ý của cư dân mạng không nằm ở việc cô gây đến mức nào. Ngược lại, họ tấm tắc về nét đẹp chín muồi của cô: vòng eo gọn nhưng không gầy khô, đôi chân vẫn giữ độ săn chắc cần thiết để toàn bộ cơ thể tạo cảm giác mạnh mẽ, đáng đứng thẳng tắp nhiều năng lượng. Đây là hình thể của một người có tập luyện và trau rèn thay vì chỉ ăn kiêng cho ốm.

Trong nhiều năm, ngành thời trang từng xem sự mảnh mai tuyệt đối là chuẩn mực gần như bất di bất dịch. Những đôi chân càng nhỏ, vòng eo càng mỏng hay khung xương càng sắc sảo từng được coi là "tấm vé" để bước lên sàn runway quốc tế.



Ảnh minh họa

Thế nhưng vài mùa một gần đây, thẩm mỹ ấy bắt đầu thay đổi. Giới thời trang xa xỉ ngày càng yêu thích một kiểu cơ thể có sức sống hơn: săn chắc, cân bằng, chuyển động linh hoạt và mang cảm giác khỏe mạnh từ bên trong. Người mẫu quá gầy gò khi mặc trang phục ôm sát không tạo được cảm giác hấp dẫn với khách hàng. Bởi vậy, ngày nay, nhiều người mẫu quốc tế dành thời gian cho strength training nhiều hơn cardio đơn thuần.

Hà Nội cũng vậy, thẩm mỹ khỏe khoắn. Tuy nhiên cô cũng không xây dựng hình thể quá lực lưỡng. Vóc dáng của cô vẫn duy trì được nét mềm mại đặc trưng mà giới thời trang châu Á ưa chuộng. Đường nét thanh mảnh nhưng không tạo cảm giác kiệt sức. Đây cũng là lý do cô đặc biệt phù hợp với aesthetic quiet luxury vài năm gần đây.

Đặc biệt, với những bà mẹ có con nhỏ giống Hà Nội, cô trở thành hình mẫu cho tư duy làm đẹp hiện đại. Thay vì giảm cân cấp tốc, họ sẽ dành thời gian chăm sóc bản thân theo khái niệm thân - tâm - trí, nuôi dưỡng tinh thần trước khi lo lắng về trạng thái cân nặng. Một sự phục hồi năng lượng toàn vẹn. Hà Nội cũng đại diện cho kiểu tư duy đó. Đây cũng là lý do nhiều người nhận xét cô ngày càng phù hợp với hình ảnh phu nhân hào môn hơn thời còn là thiên thần nội y.

Tập các bài tập sức mạnh

Nhiều phụ nữ ngại tập tạ vì e dè cảm giác lực lưỡng, thô cứng. Hà Nội lại đi theo hướng ngược lại. Cô xem các bài tập sức mạnh (strength training) là nền tảng quan trọng nhất để duy trì đường nét cơ thể lâu dài, đặc biệt sau tuổi 30 và sau sinh.

Giới người mẫu quốc tế từ lâu đã chuyển sang ưu tiên tăng tỷ lệ cơ, bởi cơ bắp giúp duy trì mức chất béo thấp một cách tự nhiên mà không cần phải nhịn ăn kham khổ, giúp bảo vệ sức khỏe lâu dài.

Với một người từng trình diễn cho Victoria's Secret, Hà Nội hiểu rõ sức mạnh cơ thể quan trọng thế nào. Cô tập trung các bài tập định hình vùng tay, lưng và cơ bụng. Đây là ba khu vực quyết định thân thái của một người phụ nữ trong trang phục ôm sát. Cánh tay có lực giúp đường vai thanh thoát hơn khi mặc vest. Lưng khỏe tạo nên tư thế đứng sang trọng. Trong khi đó, vùng core săn chắc lại là yếu tố giữ vòng eo gọn gàng sau sinh.

Yoga và bài tập giãn cơ

Nếu tập tạ tạo nên cấu trúc cơ thể, yoga lại là thứ giữ cho vóc dáng của Hà Nội luôn có cảm giác nhẹ và dài. Trong thai kỳ, cô vẫn duy trì yoga cùng các bài stretching nhẹ nhàng để cơ thể không rơi vào trạng thái trì trệ.

Nhiều chuyên gia thể hình cho rằng phụ nữ sau sinh dễ rơi vào hai thái cực: hoặc tăng cân mất kiểm soát, hoặc giảm cân quá nhanh khiến cơ thể thiếu săn chắc. Yoga giúp Hà Nội tránh cả hai vấn đề này. Các bài tập kéo giãn hỗ trợ cải thiện tuần hoàn máu, giữ cơ thể linh hoạt và hạn chế cảm giác nặng nề do tích nước.

Giảm phù nề và ngủ bằng chăn gối lụa

Sau sinh, Hà Nội đặc biệt chú trọng việc giảm phù nề và phục hồi chất lượng giấc ngủ. Cô dùng bàn chải massage để hỗ trợ lưu thông cơ thể, đồng thời duy trì các nghi thức thư giãn như tắm muối khoáng hay đốt ngải cứu để kích thích tuần hoàn máu. Đây là một phần của xu hướng wellness rất phổ biến tại châu Á vài năm gần đây. Thay vì chỉ tập trung vào giảm số cân nặng trên bàn cân, phụ nữ bắt đầu quan tâm nhiều hơn tới chất lượng lưu thông khí huyết, độ căng của làn da và trạng thái tinh thần.

Việc sử dụng ga giường lụa hay đồ ngủ lụa của Hà Nội cũng phản ánh rõ điều đó. Lụa tự nhiên giúp giảm ma sát lên tóc và da, đồng thời tạo cảm giác nghỉ ngơi sâu hơn. Trong ngành thời trang cao cấp, "luxury wellness" ngày càng được

xem là một phần của cái đẹp hiện đại: ngủ ngon, giảm stress và phục hồi cơ thể cũng quan trọng không kém mỹ phẩm hay phòng gym.

Ăn uống với nguyên liệu sạch, đầy đủ chất dinh dưỡng

Khác với hình dung về những chế độ ép cân hà khắc, Hà Nội duy trì cách ăn uống khá cân bằng. Trong thai kỳ, cô ưu tiên canh gà, trà mạn chua và các món dễ tiêu hóa để cơ thể hấp thụ dinh dưỡng ổn định hơn. Điều quan trọng nhất trong công thức giữ dáng của cô nằm ở tính đều đặn. Hà Nội gần như không để cơ thể rơi vào trạng thái tăng giảm thất thường. Đây cũng là bí quyết giúp Hà Nội duy trì sự khỏe khoắn cho làn da, tóc và tỷ lệ cơ thể dù đã trải qua hai lần sinh nở. ■

Hai loại mặt nạ giá rẻ giúp bà mẹ 63 tuổi dưỡng da căng mịn

Thay vì dùng mặt nạ giấy, mẹ của blogger Summer, 63 tuổi, ngâm bánh tráng vào trà xanh, sau đó đắp lên da, có tác dụng làm dịu, cung cấp các chất chống oxy hóa.

Summer tiết lộ mẹ cô thường tận dụng những nguyên liệu tự nhiên, sẵn có trong bếp để làm các loại mặt nạ ngừa lão hóa, dưỡng trắng da. Cách này không những ít tốn kém mà còn lành tính, an toàn cho làn da.

1. Mặt nạ làm dịu, ngừa lão hóa da

Mẹ Summer thường hầm trà xanh túi lọc trong nước sôi, để trong ngăn mát tủ lạnh, sau đó cắt bánh tráng thành những miếng nhỏ, thấm ướt bánh tráng với nước trà xanh rồi đắp lên da. Cách này giúp làm dịu da ứng đỏ sau khi đi nắng, kiểm soát lượng dầu nhờn đồng thời cung cấp các chất chống oxy hóa hỗ trợ giảm viêm, củng cố hàng rào bảo vệ da khỏe mạnh. Kiên trì làm đẹp da với nước trà xanh cũng góp phần kìm hãm tốc độ xuất hiện dấu hiệu lão hóa.

2. Mặt nạ dưỡng trắng

Ngoài mặt nạ trà xanh, người phụ nữ Hàn Quốc còn nấu chín gạo, đem xay nhuyễn rồi trộn thêm chút mật ong để thoa đều lên da, massage thư giãn khoảng 5-10 phút. Công thức này giúp tẩy da chết nhẹ nhàng, đồng thời cung cấp các vitamin như B5, B1 từ gạo, có tác dụng ức chế sắc tố melanin, dưỡng da trắng sáng mịn màng. Thành phần mật ong còn giúp kháng khuẩn, làm dịu da, cải thiện độ đều màu, sáng mịn.

Cùng với thói quen đắp mặt nạ từ các thành phần tự nhiên, chế độ ăn của người phụ nữ Hàn Quốc 63 tuổi luôn có nhiều loại rau xanh cùng củ quả có màu sắc rực rỡ như cà chua, cà rốt, củ dền, cam, nghệ...

Nhóm thực phẩm này giàu chất chống oxy hóa, từ đó hỗ trợ cơ thể chống lại tác hại do gốc tự do gây ra, kích thích sản sinh collagen, dưỡng da tươi tắn, rạng rỡ. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Giảm cân hiệu quả nhờ đạp xe đúng cách

Đạp xe là một trong những bài tập cardio giúp cải thiện sức khỏe và giảm cân. Tuy nhiên, nhiều người vẫn chưa thực sự hiểu hết về hiệu quả giảm cân từ việc đạp xe.

Đạp xe có giúp giảm cân không?

Đạp xe có thể giúp giảm cân nếu được duy trì đều đặn và kết hợp với chế độ ăn hợp lý. Đây là một hình thức cardio giúp cơ thể tiêu hao năng lượng, từ đó tạo ra trạng thái thâm hụt calo, yếu tố cốt lõi trong quá trình giảm mỡ.

So với nhiều bộ môn cường độ cao, đạp xe không tạo cảm giác kiệt sức ngay lập tức. Điều này khiến nó trở thành lựa chọn phù hợp với những người cần một nhịp tập luyện ổn định, có thể duy trì trong thời gian dài. Khi cơ thể vận động đủ lâu và đủ đều, hiệu quả giảm mỡ thường đến theo hướng bền vững hơn.

Tuy nhiên, hiệu quả không chỉ nằm ở thời gian tập. Cách bạn điều chỉnh cường độ, nhịp tim và lịch tập mới là yếu tố quyết định lượng năng lượng tiêu hao.



Ảnh minh họa

Đạp xe giảm mỡ hoạt động như thế nào?

Về bản chất, đạp xe là một bài tập cardio giúp tăng nhịp tim và kích hoạt quá trình đốt năng lượng. Khi lượng calo tiêu hao vượt quá lượng calo nạp vào, cơ thể sẽ bắt đầu sử dụng mỡ dự trữ như một nguồn năng lượng thay thế.

Một điểm đáng chú ý là đạp xe tác động lên nhiều nhóm cơ lớn, đặc biệt là cơ đùi, mông và bắp chân. Khi các nhóm cơ này hoạt động liên tục, cơ thể cần nhiều năng lượng hơn để duy trì chuyển động, từ đó hỗ trợ quá trình giảm mỡ toàn thân.

Đạp xe cũng ít gây áp lực lên khớp hơn so với chạy bộ, giúp giảm nguy cơ chấn thương và phù hợp với nhiều thể trạng khác nhau. Điều này đặc biệt quan trọng với những người mới bắt đầu hoặc đang tìm kiếm một phương pháp giảm cân có thể duy trì lâu dài.

Đạp xe HIIT là gì và khi nào nên áp dụng?

Tập luyện cách quãng (HIIT) được chứng minh là có khả năng hỗ trợ giảm mỡ toàn thân hiệu quả trong thời gian ngắn. Một phân tích tổng hợp được công bố trên tạp chí Sports Medicine năm 2018 kết luận rằng HIIT là một phương pháp tập

thể dục hiệu quả và tiết kiệm thời gian để giảm toàn bộ lượng mỡ trong cơ thể. Các bài tập luyện tập cường độ cao cách quãng thường xen kẽ giữa cường độ cao và cường độ thấp.

Cách đạp xe theo HIIT:

- Sau khi bạn khởi động trên một chiếc xe đạp ngoài trời (hoặc trong nhà) trong 10 đến 15 phút, hãy tập luyện đến mức khó.

- Đi xe đến một thời điểm mà bạn đang thở nặng nhọc và thực sự nhịp tim của bạn đã đập nhanh.

- Giữ nỗ lực khó trong 30 đến 60 giây và sau đó giảm cường độ xuống mức dễ trong khoảng một phút.

- Lặp lại các khoảng thời gian này trong 5 đến 10 con và sau đó hạ nhiệt.

Một nghiên cứu khác trên tạp chí Diabetes and Metabolism năm 2016 cho thấy rằng tập luyện cách quãng chỉ 2 lần mỗi tuần trong vòng 16 tuần làm giảm đáng kể mỡ bụng ở phụ nữ sau mãn kinh.

Tuy nhiên, tập luyện quá sức có thể làm tăng cortisol - hormone liên quan đến căng thẳng, từ đó ảnh hưởng đến khả năng đốt mỡ của cơ thể. Vì vậy, bạn cũng chỉ nên duy trì các bài tập ngắt quãng mỗi tuần với tốc độ có kiểm soát. Hãy cố gắng không đưa cơ thể vào chế độ tập luyện quá sức dù đang rất mong muốn đốt cháy calo nhanh chóng.

Cách đạp xe kết hợp cùng các bài tập khác

Đạp xe có thể giúp bạn đốt cháy chất béo, nhưng bạn sẽ tích lũy nhiều lực đạp hơn và giảm mỡ nhanh hơn nếu bạn kết hợp thực hiện cùng các bài tập rèn luyện sức bền. Một nghiên cứu năm 2014 được công bố trên tạp chí Béo Phì cho thấy việc kết hợp tập tạ với tập luyện tim mạch - như đạp xe - có thể ngăn ngừa tăng mỡ bụng do tuổi tác và cũng có thể giảm mỡ hiện có.

Bạn có thể kết hợp với một bài tập tạ đơn giản, thử mỗi ngày 20 phút với hầu hết các ngày trong tuần. Nhắm mục tiêu vào các nhóm cơ khác nhau mỗi khi bạn tới phòng tập. Ví dụ, nâng ngực và cánh tay của bạn vào một ngày, chân và cơ bụng vào ngày tiếp theo, và vào ngày thứ ba thì tác động lên vai và lưng của bạn. Sau đó, bạn nên nghỉ một ngày để cơ thể được nghỉ ngơi và lặp lại mô hình trên.

Các bài tập như push, row, pull-up, curl, dips, crunches, squats và lunges là những lựa chọn thích hợp để kết hợp cùng đạp xe. Sử dụng mức tạ nặng khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, do đó cố gắng duy trì tập luyện và tăng độ khó từng chút một.

Khi được kết hợp đúng cách, đạp xe không chỉ dừng lại ở một bài tập cardio, mà trở thành một phần của lối sống vận động bền vững. ■

Tác hại ít biết của thói quen ngủ trưa kéo dài

Ngủ trưa dài dễ gây uể oải, giảm khả năng tập trung và làm suy giảm chất lượng giấc ngủ ban đêm, thay

vì giúp cơ thể phục hồi năng lượng.

Giáo sư Juan Antonio Madrid từ Đại học Murcia (Tây Ban Nha) cho biết con người thường bị giảm mức độ tỉnh táo vào khoảng 6 đến 8 tiếng sau khi thức dậy. Dựa trên hiện tượng sinh lý này, năm 2023, Hiệp hội Bác sĩ Liên bang thuộc Sở Y tế Công cộng Đức đã khuyến nghị người dân chợp mắt vào mùa hè để tránh nóng và tăng hiệu suất làm việc. Tuy nhiên, việc ngủ trưa kéo dài không mang lại lợi ích, ngoại trừ những trường hợp đặc thù như người làm ca đêm cần ngủ bù.

Theo các chuyên gia, ngủ trưa quá lâu làm tăng hiện tượng “sleep inertia” (quán tính giấc ngủ). Tiến sĩ sinh lý học María José Martínez Madrid, Giám đốc trung tâm tư vấn giấc ngủ Kronohealth (Tây Ban Nha), cho biết trạng thái này khiến cơ thể uể oải, giảm tập trung, dễ cáu kỉnh trong 15 đến 60 phút sau khi thức dậy. Tình trạng này có thể làm tăng nguy cơ tai nạn lao động hoặc tai nạn giao thông nếu người ngủ thức dậy và làm việc ngay.

Bác sĩ Ainhoa Álvarez, Chủ tịch Hiệp hội Giấc ngủ Tây Ban Nha (SES), cho biết ngủ trưa dài còn làm giảm áp lực buồn ngủ vào ban đêm, khiến mọi người khó chìm vào giấc ngủ đúng giờ hoặc hay bị tỉnh giấc. Bà ví thói quen này tương tự việc “uống caffeine vào buổi chiều”.

Nhiều nghiên cứu quan sát cũng ghi nhận mối liên hệ giữa việc ngủ trưa dài với nguy cơ tim mạch và tỷ lệ tử vong cao. Tuy nhiên, bà Martínez Madrid lưu ý rằng đây có thể là quan hệ nhân quả đảo ngược. Những người có sẵn bệnh nền hoặc chất lượng giấc ngủ ban đêm kém thường dễ mệt mỏi và có xu hướng ngủ trưa dài hơn, chứ không hẳn việc ngủ trưa là nguyên nhân trực tiếp gây ra bệnh.

Thay vì ngủ dài, các chuyên gia ủng hộ phương pháp “power nap” (ngủ ngắn). Đây là giấc ngủ kéo dài 10 đến 20 phút, tối đa không quá 30 phút, diễn ra vào đầu buổi chiều (từ 13h đến 15h). Trong khoảng thời gian này, cơ thể chỉ bước vào trạng thái ngủ nông. Việc thức dậy trước khi tiến vào giai đoạn ngủ sâu giúp cải thiện sự tỉnh táo, tốc độ phản ứng, tâm trạng mà không ảnh hưởng tới giấc ngủ ban đêm.

Một giải pháp khác đang được quan tâm là “coffee nap”. Người thực hiện sẽ uống một tách cà phê ngay trước khi chợp mắt. Do caffeine cần 20 đến 30 phút để phát huy tác dụng, chất này sẽ kích thích não bộ đúng vào lúc người ngủ thức dậy, giúp nhân đôi sự tỉnh táo. Dù vậy, phương pháp này được khuyến cáo không phù hợp với những người nhạy cảm với caffeine.

Các chuyên gia nhấn mạnh mỗi cá nhân cần tự điều chỉnh thói quen ngủ trưa cho phù hợp với thể trạng. Trẻ em, người cao tuổi và những người bị thiếu ngủ có thể duy trì thói quen này, miễn là không ngủ quá muộn vào buổi chiều. Ngược lại, với những bệnh nhân mất ngủ, việc ngủ trưa dài có thể tạo ra một vòng luẩn quẩn: mất ngủ ban đêm dẫn đến buồn ngủ ban ngày, và việc chợp mắt ban ngày lại tiếp tục phá hỏng giấc ngủ đêm. ■



Đầu bếp Nhật giảm 11 kg sau 2 tháng nhờ loại quả bình dân

Nhờ thói quen ăn dưa chuột trước bữa chính và mỗi khi thấy thèm đồ ngọt, ông Hiromitsu Nozaki giảm thành công 11 kg, cải thiện gan nhiễm mỡ, kiểm soát mức cholesterol.

Hiromitsu Nozaki, 73 tuổi - bếp trưởng một nhà hàng đạt sao Michelin ở Nhật Bản - từng bị gan nhiễm mỡ, cholesterol cùng tỷ lệ mỡ thừa cao từ cách đây hơn chục năm. Để cải thiện sức khỏe Nozaki quyết định chọn món dưa chuột - đặc sản quê hương Fukushima của ông - làm nguyên liệu chính cho hành trình giảm cân.

Đầu bếp người Nhật chia sẻ rằng trong thời gian giảm cân, ông thường ăn dưa chuột như một món ăn nhẹ trước bữa ăn hoặc mỗi khi thấy thèm đồ ngọt. Sau khi điều chỉnh chế độ ăn uống tổng thể, ông không chỉ giảm được 11 kg trong 2 tháng, đánh bay bụng mỡ mà việc đi đại tiện và tiểu tiện cũng trở nên dễ dàng hơn. Từ đó đến nay, ông Nozaki cũng không bị tăng cân trở lại đồng thời cải thiện tình trạng gan nhiễm mỡ, duy trì ổn định mức cholesterol và tỷ lệ mỡ cơ thể.

Từ hành trình của bản thân, ông Nozaki đã xuất bản cuốn sách ghi lại gần 80 công thức nấu ăn từ dưa chuột với sự giám sát về y tế bởi bác sĩ Takafumi Kudo - chuyên về lĩnh vực điều trị béo phì và chuyển hóa cơ thể.

Cuốn sách của ông Nozaki cho biết lý do dưa chuột là thực phẩm giúp giảm cân vì chúng "ít calo, nhiều nước và nhiều chất xơ". Mỗi 100 gram chỉ chứa khoảng 14 calo và có hàm lượng nước hơn 95%, khiến chúng trở nên tươi mát và tạo cảm giác no. Ngoài ra, dưa chuột chứa vitamin C, vitamin K, kali, magiê và các chất phytochemical, giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất, cải thiện tuần hoàn máu, giảm phù nề và duy trì nhu động ruột trơn tru.

Trong cuốn sách ông Nozaki cũng đề cập rằng dưa chuột chứa phospholipase, một loại enzyme liên quan đến quá trình chuyển hóa lipid. Tuy nhiên, enzyme dễ bị bất hoạt ở nhiệt độ cao, vì vậy ăn dưa chuột sống, trong salad hoặc ở nhiệt độ thấp sẽ phù hợp hơn nếu bạn muốn giữ lại nhiều chất dinh dưỡng hơn. Đầu bếp người Nhật gợi ý áp dụng 5 quy tắc đơn giản sau mỗi ngày để giúp kiểm soát tốt hơn tổng lượng calo nạp vào từ đó tạo ra thâm hụt calo, giúp đốt mỡ, giảm cân.

- Ăn dưa chuột trước bữa ăn chính
- Khi vào bữa, ăn các món rau củ luộc, hấp ít dầu mỡ trước tiên
- Ăn một bát súp miso hoặc canh rau để tăng cảm giác no
- Chọn món ăn chính giàu protein, ít chất béo
- Ăn cơm hoặc các món chứa tinh bột cuối cùng.

Thứ tự ăn các thực phẩm giàu chất xơ, ít calo từ đầu bữa có thể giúp trì hoãn cơn đói và giảm

nguy cơ ăn quá nhiều sau đó.

Một người dùng mạng xã hội ở Nhật Bản sau khi áp dụng cách giảm cân của ông Nozaki cũng đã giảm được 11 kg sau 3 tháng. Dù tốc độ không nhanh, nhưng người này cho biết bằng cách ăn 2-3 quả dưa chuột nhỏ trước bữa ăn nên không cảm thấy bị đói, việc đại tiện dễ dàng hơn nên cơ thể có cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái.

Ông Nozaki khuyên vẫn cần chú trọng ăn đủ dinh dưỡng, không kiêng khem quá mức khi áp dụng chế độ ăn dưa chuột để giảm cân.

Dù dưa chuột là một loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, nhưng việc giảm cân không thể chỉ dựa vào một loại thực phẩm duy nhất. Ông Nozaki khuyên nên kết hợp với protein, chất béo lành mạnh và đủ các loại thực phẩm chính để tránh mất cân bằng dinh dưỡng. Ngoài ra, những người có dạ dày nhạy cảm hoặc dễ bị đầy hơi không nên ăn quá nhiều đồ sống cùng một lúc. Nếu mắc bệnh mãn tính hoặc cần kiểm soát lượng kali nạp vào cơ thể, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước. ■

Cùng đun 1 lít nước, bếp gas hay bếp từ đun nhanh hơn? Đáp án khiến nhiều người giật mình

Trong căn bếp của nhiều gia đình Việt, bếp gas vẫn là lựa chọn quen thuộc. Khi cần đun nước, nấu mì hoặc chuẩn bị một nồi canh, nhiều người thường cho rằng ngọn lửa tác động trực tiếp vào đáy nồi chắc chắn sẽ giúp nước sôi nhanh hơn.

Tuy nhiên, thực tế có thể ngược với suy nghĩ này. Theo Bộ Năng lượng Mỹ, dữ liệu từ Consumer Reports cho thấy bếp từ có thể đun sôi nước nhanh hơn khoảng 20-40% so với bếp gas và bếp điện truyền thống trong các thử nghiệm. Cơ quan này lý giải, bếp từ làm nóng trực tiếp dụng cụ nấu bằng trường điện từ, nhờ đó quá trình truyền nhiệt diễn ra nhanh và hiệu quả hơn.

Vì sao bếp từ thường đun nước nhanh hơn?

Điểm khác biệt lớn nhất giữa hai loại bếp nằm ở cách tạo và truyền nhiệt. Với bếp gas, nhiệt được tạo ra từ ngọn lửa bên ngoài, sau đó truyền qua đáy nồi để làm nóng nước. Trong quá trình này, không phải toàn bộ nhiệt lượng đều đi vào nồi. Một phần nhiệt bị thất thoát ra xung quanh, làm nóng không khí, thành nồi và khu vực bếp.

Trong khi đó, bếp từ hoạt động bằng trường điện từ, làm nóng trực tiếp đáy nồi hoặc chảo có khả năng nhiễm từ. Nói cách khác, thay vì tạo nhiệt bên ngoài rồi chờ nhiệt truyền vào, bếp từ khiến chính dụng cụ nấu trở thành nơi sinh nhiệt.

Đó là lý do trong cùng một nhiệm vụ đơn giản như đun nước, bếp từ thường có lợi thế hơn. Khi dùng đúng nồi, nhiệt được tập trung trực tiếp vào đáy nồi, giúp nước đạt nhiệt độ sôi nhanh hơn. ENERGY STAR, chương trình thuộc Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ, cũng cho biết đun nước bằng

bếp từ có thể mất gần một nửa thời gian so với bếp gas, bếp điện bức xạ hoặc bếp điện cuộn dây.

Đun nhanh hơn có đồng nghĩa với tốn hơn?

Một thiết bị đun nhanh hơn không nhất thiết tiêu tốn nhiều năng lượng hơn. Trong trường hợp bếp từ, tốc độ nhanh thường đi kèm hiệu suất truyền nhiệt cao hơn.

Theo ENERGY STAR, bếp gas dân dụng thông thường chỉ truyền khoảng 32% năng lượng vào quá trình nấu; bếp điện trở đạt khoảng 75-80%; còn bếp từ đạt khoảng 85% do làm nóng trực tiếp dụng cụ nấu. Điều này có nghĩa là với bếp gas, phần nhiệt thất thoát ra môi trường xung quanh thường lớn hơn đáng kể so với bếp từ.

Có thể hiểu đơn giản: một bếp có công suất cao nhưng chỉ cần hoạt động trong thời gian ngắn, ít thất thoát nhiệt, chưa chắc tốn năng lượng hơn một bếp phải bật lâu hơn và làm nóng cả không khí xung quanh. Vì vậy, với việc đun 1 lít nước, bếp từ thường vừa nhanh hơn, vừa có lợi thế về hiệu quả năng lượng so với bếp gas.

Tuy nhiên, nếu xét đến số tiền thực tế phải trả, câu trả lời còn phụ thuộc vào giá điện, giá gas, loại bếp, loại nồi, tần suất nấu và thói quen sử dụng của từng gia đình. Nói cách khác, bếp từ thường tiết kiệm năng lượng hơn, nhưng hóa đơn cuối cùng vẫn cần nhìn trong từng điều kiện cụ thể.

Dùng bếp thế nào để vừa nhanh vừa tiết kiệm?

Dù dùng bếp gas hay bếp từ, cách sử dụng vẫn ảnh hưởng lớn đến tốc độ đun và mức tiêu hao năng lượng.

Với cả hai loại bếp, nguyên tắc đầu tiên là chỉ đun lượng nước cần dùng, chọn nồi có kích thước phù hợp và đậy nắp khi đun. Energy Saving Trust khuyến nghị khi đun nước, chỉ nên đun lượng nước cần thiết; cơ quan này cũng lưu ý khi nấu trên bếp, việc đậy nắp nồi giúp giữ nhiệt tốt hơn.

Với bếp từ, nồi phù hợp là yếu tố quyết định. Nồi nên có đáy nhiễm từ, đáy phẳng và tiếp xúc tốt với mặt bếp. Nếu dùng sai loại nồi, bếp có thể không nhận nồi hoặc hiệu quả làm nóng giảm rõ rệt. Người dùng cũng không nên lạm dụng chế độ công suất cao trong suốt quá trình nấu. Khi nước đã sôi, nên hạ công suất để tránh tiêu thụ điện không cần thiết.

Với bếp gas, điều quan trọng là chỉnh lửa đúng. Ngọn lửa nên xanh, gọn và tập trung dưới đáy nồi. Nếu để lửa quá lớn, trùm ra ngoài thành nồi, nhiệt sẽ thất thoát nhiều hơn. Gas Safe Register, tổ chức đăng ký an toàn gas tại Anh, lưu ý ngọn lửa gas bình thường nên có màu xanh, sắc và ổn định; lửa vàng hoặc cam, yếu và bập bùng có thể là dấu hiệu thiết bị hoạt động không đúng.

Vì vậy, nếu cùng đun 1 lít nước trong điều kiện tương đương, bếp từ thường có lợi thế hơn bếp gas. Nhưng để thật sự tiết kiệm, điều quan trọng không chỉ là chọn loại bếp nào, mà còn là dùng đúng nồi, đúng lượng nước, đúng mức nhiệt và đúng thói quen mỗi ngày. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm thói quen giúp Lý Gia Hân giữ nhan sắc bền bỉ sau ba thập kỷ

Xuất hiện trong loạt ảnh ngắm hoa anh đào, Lý Gia Hân gây chú ý với vẻ ngoài thanh lịch ở tuổi 56. Sức hút của Lý Gia Hân không chỉ đến từ gương mặt lai sắc sảo mà còn từ lối sống kỷ luật, chăm sóc da đều đặn, ăn uống chọn lọc và tinh thần trẻ trung.

Ăn trái cây vào buổi sáng, ưu tiên thực phẩm giàu chất chống oxy hóa

Một trong những thói quen được nhắc nhiều nhất của Lý Gia Hân là ăn trái cây vào buổi sáng. Người đẹp tin rằng làn da và vóc dáng phản ánh phần nào những gì cơ thể được nạp mỗi ngày. Vì vậy, thay vì bắt đầu ngày mới bằng các món nhiều dầu mỡ hoặc quá nặng bụng, cô thường chọn trái cây để bổ sung vitamin, chất xơ và nước. Trong số các loại trái cây, quả anh đào thường xuyên có mặt trong thực đơn làm đẹp của Lý Gia Hân. Loại quả này chứa vitamin C, polyphenol và các hợp chất chống oxy hóa, có thể hỗ trợ bảo vệ tế bào trước stress oxy hóa.

Với phụ nữ sau tuổi 40, bữa sáng cân bằng còn giúp hạn chế cảm giác thèm ăn vào cuối ngày. Có thể kết hợp trái cây với sữa chua không đường, trứng, yến mạch, các loại hạt hoặc một phần protein nạc. Cách này giúp cơ thể có đủ năng lượng, đồng thời vẫn giữ được cảm giác nhẹ nhàng, phù hợp với mục tiêu kiểm soát cân nặng và chăm sóc da.



Ảnh minh họa

2. Uống canh, trà dưỡng nhan nhưng kiểm soát chất béo

Ngoài trái cây, Lý Gia Hân còn thích các món canh, trà theo phong cách dưỡng sinh Á Đông. Theo CNA Lifestyle, cô thường dùng trà táo đỏ long nhãn, canh cá, canh gà hoặc tổ yến như một phần trong chế độ chăm sóc cơ thể từ bên trong. Các món này giúp bổ sung dinh dưỡng, tạo cảm giác ấm bụng và hỗ trợ làn da căng mịn.

Điểm đáng chú ý là cô không chỉ uống canh theo kiểu tùy hứng mà còn chú ý cách chế biến. Theo HK01, Lý Gia Hân từng chia sẻ cô không cố nhịn ăn để giảm cân mà chọn thực phẩm có lợi cho cơ thể. Khi dùng canh gà, cô ưu tiên phần thịt ít béo và có thói quen vớt bỏ lớp dầu nổi phía trên để giảm lượng chất béo không cần thiết. Canh cá đôi khi

được dùng như bữa phụ hoặc trước bữa trưa.

Cách ăn này cho thấy một nguyên tắc quan trọng trong giữ dáng tuổi trung niên: không nhất thiết phải ăn quá ít mà cần ăn thông minh. Những món nước như canh, súp, trà thảo mộc có thể giúp tăng cảm giác no, bổ sung nước và hạn chế thói quen ăn vặt nhiều đường. Khi được chế biến ít dầu, ít muối, chúng cũng phù hợp với người muốn giữ vóc dáng mà không phải theo đuổi chế độ ăn quá khắc nghiệt.

Dù vậy, các món như tổ yến, trà táo đỏ long nhãn hay canh bồ không phải “thần dược” trẻ hóa. Chúng chỉ phát huy giá trị khi nằm trong tổng thể chế độ ăn cân bằng, ngủ đủ, vận động đều và kiểm soát căng thẳng. Nếu dùng quá nhiều đường phèn, nước ngọt hoặc các món hầm nhiều mỡ, hiệu quả giữ dáng có thể bị đảo ngược.

Chăm sóc da đều đặn, chú trọng làm sạch và cấp ẩm

Lý Gia Hân nhiều lần được truyền thông nhắc đến với hình ảnh làn da sáng, mịn và ít dấu hiệu mệt mỏi. Cô chú trọng chăm sóc lỗ chân lông, làm sạch da kỹ, cấp ẩm đều và dùng mặt nạ nhiều lần trong tuần. Thói quen đắp mặt nạ khoảng 3-4 lần mỗi tuần cũng là một trong những bí quyết dưỡng nhan của cô.

Với phụ nữ sau tuổi 40, hàng rào bảo vệ da dễ suy yếu hơn do tốc độ tái tạo tế bào chậm lại, lượng collagen và elastin giảm dần. Da cũng dễ khô, xỉn màu, xuất hiện nếp nhăn li ti nếu thiếu ngủ, căng thẳng hoặc làm sạch quá mạnh. Vì vậy, ba bước nền tảng gồm làm sạch dịu nhẹ, dưỡng ẩm và chống nắng vẫn quan trọng hơn các quy trình phức tạp.

Thói quen của Lý Gia Hân có thể được hiểu theo hướng bền vững: chăm sóc da không cần quá cầu kỳ nhưng phải đều. Làm sạch giúp loại bỏ bụi bẩn, dầu thừa và lớp trang điểm. Dưỡng ẩm giúp duy trì hàng rào bảo vệ da. Mặt nạ cấp ẩm có thể hỗ trợ da mềm hơn trong những giai đoạn thiếu ngủ, đi máy bay, làm việc nhiều hoặc thời tiết hanh khô.

Tuy nhiên, đắp mặt nạ quá thường xuyên, dùng sản phẩm không phù hợp hoặc thay đổi mỹ phẩm liên tục có thể khiến da kích ứng. Người có da nhạy cảm nên ưu tiên sản phẩm đơn giản, ít hương liệu, thử trên vùng nhỏ trước khi dùng toàn mặt. Chống nắng cũng là bước không thể thiếu nếu muốn duy trì làn da đều màu và hạn chế lão hóa sớm.

Tập luyện thường xuyên để giữ vóc dáng và thần thái

Không chỉ chăm sóc da, Lý Gia Hân còn duy trì vận động. Cô yêu thích tập gym, yoga, yoga bay và các hoạt động thể chất khác. Cô tập luyện để giữ đường nét cơ thể săn chắc, đồng thời xem vận động là cách giúp cơ thể trẻ trung hơn.

Tập luyện đều đặn có nhiều lợi ích cho phụ nữ trung niên. Vận động giúp tăng tuần hoàn máu, hỗ trợ kiểm soát cân nặng, duy trì khối cơ, cải thiện tư thế và giảm cảm giác uể oải. Khi cơ thể khỏe, dáng đứng thẳng, vai mở, bước đi linh hoạt, vẻ ngoài thường trẻ hơn so với chỉ dựa vào mỹ phẩm.

Đây cũng là điểm dễ thấy ở nhiều biểu tượng nhan sắc lâu năm. Họ không chỉ chăm sóc da mặt mà còn chăm cả vóc dáng, nhịp sống và sức bền. Một làn da đẹp có thể tạo ấn tượng ban đầu nhưng tư thế, dáng đi, ánh mắt và năng lượng cơ thể mới là những yếu tố khiến một người trông rạng rỡ lâu dài.

Với người bình thường, không cần tập nặng như vận động viên. Có thể bắt đầu bằng đi bộ nhanh, đạp xe, bơi, yoga, pilates hoặc các bài tập sức mạnh nhẹ. Ở tuổi ngoài 40, tập cơ mông, đùi, lưng, vai và vùng lõi còn giúp cải thiện tư thế, giảm đau mỏi do ngồi nhiều, đồng thời hỗ trợ trao đổi chất tốt hơn. Quan trọng nhất là duy trì đều đặn, phù hợp thể lực và tránh chấn thương.

Ngủ đủ và giữ tâm trạng trẻ trung

Lý Gia Hân coi trọng ngủ đủ, duy trì nhịp sinh hoạt ổn định và xem đây là một phần trong quá trình bảo dưỡng làn da. Giấc ngủ ảnh hưởng trực tiếp đến làn da và vóc dáng. Khi thiếu ngủ kéo dài, cơ thể dễ tăng hormone căng thẳng, da xỉn màu, mắt sưng, khả năng phục hồi giảm và cảm giác thèm đồ ngọt tăng lên. Ngược lại, ngủ đủ giúp cơ thể sửa chữa mô, cân bằng năng lượng và ổn định tâm trạng. Đây là lý do nhiều chuyên gia làm đẹp xem giấc ngủ là “mỹ phẩm miễn phí” nhưng khó duy trì nhất.

Bên cạnh ngủ đủ, Lý Gia Hân còn cố gắng giữ tâm thái trẻ, tiếp xúc với điều mới và duy trì tinh thần tích cực. Với cô, vẻ đẹp không chỉ đến từ làn da hay vóc dáng mà còn từ trạng thái tinh thần. Một người còn hứng thú với cuộc sống, biết chăm sóc bản thân và giữ nhịp sống lành mạnh thường có ánh mắt sáng, biểu cảm mềm mại, dáng vẻ linh hoạt hơn.

Tâm trạng không thể xóa nếp nhăn nhưng có thể ảnh hưởng đến cách một người xuất hiện trước đám đông. Ở tuổi trung niên, sự trẻ trung không nhất thiết là gương mặt không có dấu vết thời gian mà là cảm giác khỏe khoắn, tự tin và bình thản. Đây cũng là lý do Lý Gia Hân vẫn được nhắc đến như biểu tượng nhan sắc dù đã rời xa màn ảnh nhiều năm.

Ở tuổi trung niên, vẻ đẹp bền vững thường không đến từ một sản phẩm đắt tiền hay một liệu trình cấp tốc. Nó đến từ những thói quen nhỏ được lặp lại mỗi ngày. Lý Gia Hân là ví dụ cho việc nhan sắc sau tuổi 50 không chỉ là câu chuyện của gương mặt mà còn là kết quả của lối sống biết tiết chế, biết chăm sóc và biết giữ năng lượng sống.

Lý Gia Hân tên tiếng Anh Michele Monique Reis, sinh năm 1970, là cựu diễn viên, người mẫu và hoa hậu Hong Kong. Năm 1988, cô đăng quang Hoa hậu Hong Kong và Hoa hậu Quốc tế Trung Quốc, sau đó bước vào làng giải trí.

Cô từng tham gia nhiều phim nổi tiếng của điện ảnh Hong Kong như Tiểu ngạo giang hồ: Đông Phương Bất Bại, Phương Thế Ngọc, Đọa lạc thiên sứ và Hải thượng hoa. Sau khi kết hôn với doanh nhân Hứa Tấn Hanh năm 2008, Lý Gia Hân dần rút khỏi showbiz, sống kín tiếng hơn nhưng vẫn được công chúng quan tâm mỗi lần xuất hiện. ■



Hai loại serum nên dùng mỗi ngày để da chậm lão hóa và luôn căng mịn

Khi tiếp xúc với ánh nắng trong thời gian dài, các sợi collagen và elastin dưới da dần bị phá vỡ, khiến da mất đi độ đàn hồi và trở nên kém săn chắc.

Làn da theo thời gian sẽ khó tránh khỏi tình trạng chảy xệ và xuất hiện nếp nhăn. Tuy nhiên, việc lựa chọn đúng hoạt chất chăm sóc da có thể giúp cải thiện đáng kể những dấu hiệu này.

Trong đó, hai loại serum quen thuộc nhưng hiệu quả cao đang được ưu tiên trong chu trình dưỡng da hiện đại.

Vitamin C - “lá chắn” chống oxy hóa và hỗ trợ tái tạo da

Một trong những nguyên nhân lớn khiến làn da nhanh lão hóa đến từ tác động của tia UV và môi trường bên ngoài. Khi tiếp xúc với ánh nắng trong thời gian dài, các sợi collagen và elastin dưới da dần bị phá vỡ, khiến da mất đi độ đàn hồi và trở nên kém săn chắc.

Serum chứa vitamin C được xem là lựa chọn phù hợp để sử dụng vào buổi sáng, đặc biệt khi kết hợp cùng kem chống nắng. Thành phần này hoạt động như một chất chống oxy hóa mạnh, giúp hạn chế tác động từ tia cực tím và ô nhiễm. Không chỉ vậy, vitamin C còn tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, từ đó góp phần cải thiện độ đàn hồi và làm da trông căng mịn hơn.

Việc sử dụng đều đặn sau bước làm sạch và trước kem chống nắng còn giúp hỗ trợ làm đều màu da, giảm sự xuất hiện của nếp nhăn và củng cố hàng rào bảo vệ tự nhiên.

Axit hyaluronic - cấp ẩm sâu và duy trì độ căng bóng

Bên cạnh việc bảo vệ da, duy trì độ ẩm cũng là yếu tố quan trọng giúp làn da trông trẻ trung hơn. Axit hyaluronic là thành phần nổi bật với khả năng giữ nước, giúp da luôn trong trạng thái đủ ẩm và mềm mại.

Serum chứa axit hyaluronic thường được khuyến khích sử dụng vào buổi tối, khi làn da đã được làm sạch hoàn toàn. Thành phần này hoạt động như một chất hút ẩm, giúp kéo nước từ môi trường vào da và giữ lại trong các lớp biểu bì. Nhờ đó, da trở nên căng mọng, giảm tình trạng khô ráp và hạn chế hình thành nếp nhăn do thiếu nước.

Một ưu điểm khác là axit hyaluronic phù hợp với hầu hết các loại da, ít gây kích ứng và có thể kết hợp linh hoạt trong nhiều chu trình dưỡng da khác nhau.

Việc đưa vitamin C và axit hyaluronic vào thói quen chăm sóc da hàng ngày giúp tạo nên một quy trình cân bằng giữa bảo vệ và nuôi dưỡng. Nếu vitamin C tập trung vào việc chống lại tác nhân gây hại từ bên ngoài thì axit hyaluronic lại đảm nhận vai trò duy trì độ ẩm từ bên trong.

Khi được sử dụng đều đặn và đúng thời

điểm, hai thành phần này có thể hỗ trợ cải thiện rõ rệt tình trạng da kém đàn hồi, xỉn màu và thiếu sức sống. Đây cũng là hướng chăm sóc da được nhiều chuyên gia khuyến khích nhằm duy trì vẻ ngoài tươi tắn và khỏe mạnh theo thời gian. ■

Mỹ nhân được ví như “búp bê sống” vẫn giữ nhan sắc trẻ trung ở tuổi 34 nhờ 5 thói quen đơn giản

Một trong những bí quyết giúp làn da luôn giữ được độ căng bóng và mịn màng chính là duy trì độ ẩm ổn định.

Không cần phụ thuộc vào những liệu trình đắt đỏ hay phương pháp làm đẹp cầu kỳ, nhiều mỹ nhân châu Á vẫn duy trì được vẻ ngoài trẻ trung nhờ các thói quen chăm sóc cơ thể đều đặn mỗi ngày. Trong đó, những bí quyết dưỡng da và giữ dáng của Địch Lệ Nhiệt Ba đang nhận được nhiều sự quan tâm vì dễ áp dụng ngay tại nhà.

Dưỡng ẩm là bước được ưu tiên hàng đầu

Một trong những bí quyết giúp làn da luôn giữ được độ căng bóng và mịn màng chính là duy trì độ ẩm ổn định. Việc thường xuyên tiếp xúc với ánh đèn, lớp trang điểm dày hay môi trường điều hòa dễ khiến da mất nước nhanh hơn, vì vậy dưỡng ẩm được xem là bước không thể bỏ qua.

Ngoài kem dưỡng, việc sử dụng xịt khoáng hoặc mặt nạ cấp ẩm cũng giúp làn da trông tươi tắn hơn trong những ngày thời tiết nóng hoặc làm việc cường độ cao. Những sản phẩm giúp da giữ nước tốt thường mang lại cảm giác căng mịn và hạn chế tình trạng da xỉn màu.

Chú trọng chăm sóc cơ thể từ bên trong

Bên cạnh mỹ phẩm, chế độ ăn uống cũng ảnh hưởng khá lớn đến tình trạng làn da và vóc dáng. Thói quen uống đủ nước mỗi ngày giúp cơ thể duy trì độ ẩm tự nhiên, đồng thời hỗ trợ làn da trông mềm mại và tươi sáng hơn.

Ngoài ra, các loại trái cây giàu vitamin như cam, táo, kiwi hay việt quất thường được nhiều người yêu thích vì chứa lượng chất chống oxy hóa cao. Những thực phẩm này không chỉ hỗ trợ sức khỏe mà còn góp phần giúp làn da giữ được vẻ rạng rỡ lâu hơn.

Tập luyện đều đặn giúp da và vóc dáng cùng cải thiện

Không ít người cho rằng vẻ ngoài trẻ trung chỉ đến từ chăm sóc da, nhưng thực tế việc vận động thường xuyên cũng đóng vai trò quan trọng. Các bộ môn nhẹ như yoga, pilates hoặc chạy bộ giúp cơ thể săn chắc hơn, đồng thời hỗ trợ lưu thông máu để làn da trông hồng hào và khỏe mạnh.

Ngoài tập luyện, massage mặt cũng là thói quen được nhiều phụ nữ châu Á duy trì trong quá trình chăm sóc da.

Những động tác massage nhẹ giúp gương

mặt thư giãn hơn, đồng thời hỗ trợ giảm cảm giác căng cứng sau một ngày dài làm việc.

Chống nắng kỹ giúp hạn chế lão hóa sớm

Một trong những nguyên nhân khiến da nhanh xuất hiện nếp nhăn và đốm sạm là tác động của tia UV. Vì vậy, nhiều chuyên gia làm đẹp đều cho rằng chống nắng là bước quan trọng để duy trì làn da trẻ lâu.

Không chỉ thoa kem chống nắng vào buổi sáng, nhiều người còn duy trì thói quen dặm lại sau vài giờ, đặc biệt khi phải hoạt động ngoài trời trong thời gian dài. Đây cũng là cách giúp da hạn chế tình trạng xỉn màu hoặc không đều màu theo thời gian.

Ưu tiên những phương pháp chăm sóc da nhẹ nhàng

Bên cạnh các bước skincare quen thuộc, nhiều người còn áp dụng thêm những mẹo chăm sóc da tự nhiên để giúp làn da mềm mại hơn. Một số nguyên liệu đơn giản như sữa tươi không đường thường được dùng trong bước làm sạch hoặc dưỡng da nhờ đặc tính dịu nhẹ.

Tuy nhiên, các phương pháp chăm sóc tự nhiên không phải lúc nào cũng phù hợp với mọi loại da. Những người có làn da nhạy cảm hoặc dễ nổi mụn thường cần thử trước trên vùng da nhỏ để hạn chế nguy cơ kích ứng. ■

Điểm đáng lo ngại của dịch Ebola đang bùng phát tại châu Phi

Gười chức y tế châu Phi đang bày tỏ lo ngại trước đợt bùng phát mới của virus Bundibugyo, một biến thể hiếm của bệnh Ebola, trong bối cảnh hiện chưa có thuốc điều trị hay vaccine được phê duyệt dành riêng cho chủng virus này.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đây mới là lần thứ ba chủng virus Bundibugyo được phát hiện, dù trước đó đã có hơn 20 đợt bùng phát Ebola tại Congo và Uganda. Đợt bùng phát hiện nay được xác nhận vừa qua.

Tổ chức Y tế Thế giới đã ban bố tình trạng khẩn cấp y tế công cộng quốc tế sau khi ghi nhận hơn 300 ca nghi nhiễm và 88 ca tử vong liên quan đến dịch bệnh này.

Để ngăn chặn dịch Ebola, Tổng Giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh châu Phi, bác sĩ Jean Kaseya, nhấn mạnh các nước châu Phi cần tự chủ sản xuất các loại thuốc điều trị và vaccine phòng ngừa thay vì phụ thuộc vào các nước khác.

“Hiện tại, chúng tôi thực sự đang trong tình trạng khẩn cấp vì số người tử vong tăng lên, trong khi chúng tôi không có thuốc điều trị, cũng như vaccine để hỗ trợ các quốc gia. Tôi đã triệu tập cuộc họp với tất cả các đối tác”, bác sĩ Jean Kaseya nói.

Hiện nhiều ca bệnh vẫn xuất hiện trong cộng đồng, đặc biệt tại khu vực Mongwalu, nơi ghi nhận những ca đầu tiên. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Cuộc sống khủng khiếp của người mắc chứng ăn không biết no

Một số người trong lịch sử kỳ lạ và khó hiểu đến mức chúng ta có thể không bao giờ biết được câu chuyện của họ. Một trong số đó là Tarrare - một người Pháp có thói quen ăn uống không biết no và rất khủng khiếp.

1. Chứng thèm ăn vô độ

Ghi chép cho thấy Tarrare luôn trong tình trạng thèm ăn vô độ và có thể ăn 9kg trong một ngày. Điều gì đã gây ra cơn đói bất tận cho Tarrare? Cho đến ngày nay, câu chuyện của người đàn ông này vẫn là một điều kỳ lạ về mặt y học và vẫn là một bí ẩn suốt hơn 250 năm qua.

Người đàn ông Pháp kỳ lạ này là một minh chứng trong đời thực về một trong bảy trọng tội: phạm ăn. Tarrare sinh ra ở vùng nông thôn Lyon, nước Pháp vào năm 1772.

Các nguồn tài liệu không xác nhận chính xác được khoảng thời gian, nhưng cuộc đời của Tarrare bắt đầu từ cuối thế kỷ 18. Cũng không rõ tên của người này là Tarrare hay Tarare, nhưng trong tất cả các tài liệu tham khảo về nhân vật này trong lịch sử, người ta đều dùng cái tên Tarrare.

Không mấy ai biết về cuộc sống ban đầu của Tarrare, chỉ biết anh ta bị bỏ mẹ bỏ rơi từ nhỏ vì không đủ khả năng để chăm sóc khi đứa con trai ngày càng thèm ăn, ăn nhiều tới mức khủng khiếp.

Khi còn nhỏ, Tarrare đã thể hiện những thói quen ăn uống kỳ lạ mà sau này ai cũng biết tới. Tarrare có thể ăn những món mà hầu hết mọi người đều cho là những thứ kinh tởm và không ăn được, như đất và đá. Con thèm ăn của Tarrare mãnh liệt đến mức anh ta có thể ăn bất cứ thứ gì có thể nhét vào miệng, bất kể nó có thể khó chịu hay nguy hiểm đến mức nào.

Mặc dù thèm ăn nhưng Tarrare không phải là một người to lớn. Anh ta có chiều cao và vóc dáng trung bình, khiến cho cơn đói bất tận trở nên bí ẩn, khó giải thích. Đến năm 17 tuổi, mỗi ngày anh ta đã ăn lượng thức ăn tương đương với nửa con bò, tức toàn bộ trọng lượng cơ thể mình.

Sau khi bị gia đình từ bỏ, Tarrare đã tự sống và cơn đói của anh ta bắt đầu trở nên kinh khủng hơn. Câu chuyện của Tarrare ngày càng kỳ lạ, giống như một thứ gì đó bước ra từ một câu chuyện cổ tích đen tối. Thật không may là Tarrare lại trở thành nô lệ trung thành cho cơn đói của mình.

Bị buộc phải tham gia một nhóm trộm cắp và ăn xin để sinh tồn, anh ta bắt đầu ăn đồ ăn và những đồ vật vô tri để làm trò giải trí. Những người chứng kiến cho biết Tarrare cho những đồ vật như đá và thậm chí cả những con vật nhỏ vào miệng mặc dù bị những người chứng kiến cố gắng ngăn cản. Đối với Tarrare, cách ăn uống này là một màn trình diễn để giải trí vì anh ta tìm thấy niềm vui méo mó khi gây sốc cho những người xung quanh bằng hành vi kỳ quái của mình.

Hơn nữa, Tarrare đã sử dụng hành động này để đánh lạc hướng những người xem, để họ không đề phòng băng trộm cắp khi chúng đang móc túi đồ đạc của mọi người xung quanh. Khi lớn lên, Tarrare cuối cùng cũng rời nhóm trộm và tự mình sống riêng.

Dù vậy, vẫn không ai giải thích nổi tại sao anh ta ăn nhiều như vậy hoặc điều gì thúc đẩy cơn đói kỳ lạ đó.

Khi Tarrare còn sống, không một chuyên gia y tế nào có thể nói chắc chắn điều gì đã khiến cơn thèm ăn của Tarrare trở nên không có điểm dừng như vậy. Người ta đã đưa ra một vài giả thiết.

Giải thích đầu tiên là Tarrare bị nhiễm sán dây. Sán dây ăn thức ăn của vật chủ. Nhưng giả thiết này không giải thích được tại sao Tarrare lại ăn những đồ vật không ăn được hoặc tại sao anh ta lại ăn nhiều đồ ăn như vậy.



Tranh minh họa vẽ Tarrare của Gustave Doré

Lời giải thích thứ hai là Tarrare có thể mắc hội chứng Prader-Willi. Chứng rối loạn di truyền hiếm gặp này khiến bệnh nhân có biểu hiện lúc nào cũng đói. Tuy nhiên, giả thiết này không giải thích được tại sao Tarrare lại ăn những đồ vật không ăn được hoặc tại sao anh ta lại gây đến vậy, vì những người mắc chứng rối loạn này có xu hướng béo phì.

Lời giải thích thứ ba là Tarrare có thể mắc chứng bệnh pica. Pica là tình trạng thèm ăn và ăn những thứ không phải thực phẩm, mặc dù nó thường ảnh hưởng đến trẻ em và ảnh hưởng tạm thời đến phụ nữ khi họ mang thai. Những người khuyết tật về tâm thần có thể mắc Pica lâu hơn, khiến bản thân có nguy cơ gặp các vấn đề như ngộ độc chì. Giả thiết này cũng không giải thích được tại sao Tarrare có thể ăn một lượng lớn thức ăn như vậy hoặc tại sao anh ta vẫn gầy.

Lời giải thích thứ tư và khả thi nhất là Tarrare mắc chứng Polyphagia (đói quá mức) do một trường hợp cường giáp nặng.

Mặc dù có nhiều nguyên nhân gây ra chứng Polyphagia, ví dụ như căng thẳng, tiểu đường hoặc tác dụng phụ của thuốc, nhưng trong trường hợp của Tarrare, rất có thể nguyên nhân là do tuyến giáp hoạt động quá mức.

Điều đáng chú ý là những người mắc bệnh cường giáp thường bị sụt cân, đổ mồ hôi, căng thẳng và rụng tóc. Đây chính xác là tình trạng của Tarrare.

2. Cuộc sống kinh hoàng

Có thể tưởng tượng được cơn đói của Tarrare đã ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống khi anh ta phải ăn trộm đồ ăn để thỏa mãn cơn thèm ăn không ngừng nghỉ.

Thoạt nhìn, Tarrare có chiều cao và vóc dáng trung bình, mái tóc vàng. Tuy nhiên, khi nhìn kỹ hơn, người ta sẽ nhận thấy hàm răng của Tarrare bị ó, hơi thở có mùi hôi; da bị căng, gập nếp và thường xuyên đổ mồ hôi.

Trước khi Tarrare ăn uống quá mức, có thông tin chỉ ra rằng anh ta có thể buộc phần da lỏng lẻo quanh eo mình thành một chiếc thắt lưng. Bụng anh ta trông trũng xuống và ốm yếu.

Bụng và má Tarrare thường sưng lên như một quả bóng sau bữa ăn. Tarrare sẽ thải bữa ăn của mình ngay sau khi ăn, để lại một đồng hồ độn khủng khiếp đến mức không thể tưởng tượng được.

Ngoài ra, không ai có thể đứng gần Tarrare do mùi hôi bốc ra từ cơ thể anh ta. Người ta mô tả nó có mùi như thịt thối và phân động vật. Nhiều người đứng gần thường nói rằng anh ta dường như phát ra một thứ mùi hôi khiến người ta buồn nôn và nôn nao. Mùi này dường như càng nặng hơn sau mỗi bữa ăn. Hồ sơ y tế cũng chỉ ra rằng cơ thể anh thường xuyên nóng khi chạm vào.

Tarrare luôn phải di chuyển vì anh ta không thể ở một nơi quá lâu mà không gặp rắc rối. Anh ta sẽ ăn đồ ăn lấy cắp ở chợ, nhà dân và thậm chí ăn cả rác.

Tarrare dường như kiểm soát được tâm trí và sự tinh táo, ngay cả khi anh ta ăn động vật sống như mèo và chó.

3. Bác sĩ bó tay

Vào khoảng thời gian các bác sĩ bắt đầu quan tâm đến trường hợp của Tarrare, Chiến tranh Liên minh thứ nhất bắt đầu diễn ra vào năm 1792. Tarrare nhân cơ hội này gia nhập Quân đội Pháp, trở thành binh sĩ trong Đội quân Rhine của Pháp và cuối cùng đã thu hút sự chú ý của Tiến sĩ Percy và Tiến sĩ Courville.

Thật không may, khẩu phần ăn dành cho Tarrare không thấm tháp gì, vì vậy, giống như trước đây, anh ta sẽ lục lọi rác và ăn bất cứ thứ gì tìm được. Thiếu đồ ăn khiến Tarrare trông cực kỳ ốm và yếu ớt, phải nhập viện điều trị. Cả Tiến sĩ Percy và Tiến sĩ Courville đều nghĩ đến việc kiểm tra cơn thèm ăn vô tận của Tarrare và thử nghiệm trên cơ thể để cố gắng tìm hiểu tình trạng khó hiểu này.

Cả hai bác sĩ đều cố gắng thỏa mãn cơn đói không thể giải thích được của Tarrare bằng cách đưa cho anh ta khẩu phần ăn của bốn người lính. Khi điều đó không hiệu quả, họ quyết định thử cho anh ta ăn một bữa ăn theo kiểu tự chọn mà bữa này lẽ ra đủ cho 15 người, trong đó có hai chiếc bánh nhân thịt lớn và hàng lít sữa.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Ngay cả điều này cũng không làm Tarrare thỏa mãn cơn đói, khiến các bác sĩ cũng bối rối. Choáng váng khi nhìn thấy Tarrare ăn, họ đã tìm cách thử cho anh ta ăn những loại thức ăn khác thường hơn.

Một loạt thí nghiệm khủng khiếp diễn ra sau đó khi họ để Tarrare ăn mèo, rắn, thằn lằn và chó còn sống. Hồ sơ y tế cho thấy Tarrare đã nôn ra da và lông của con mèo.

Một lần, có thông tin cho rằng các bác sĩ thậm chí còn cho anh ta ăn một con lợn sống. Dường như không có thứ gì ăn được hoặc không ăn được khiến Tarrare bối rối và anh ta sẽ ăn bất kỳ thứ gì trước mặt mình. Các bác sĩ cuối cùng đã từ bỏ cuộc thử nghiệm.

4. Nhiệm vụ gián điệp bất thành

Sau đó, có một kế hoạch khác do Tướng Pháp Alexandre Beauharnais vạch ra. Ông này muốn sử dụng Tarrare làm điệp viên để chuyên các thông tin qua biên giới Phổ bằng đường dạ dày – ruột. Theo kế hoạch, họ đặt thông tin vào một chiếc hộp gỗ, để Tarrare ăn ngẫu nhiên và thưởng cho anh ta một chiếc xe cút kít chứa gần 14kg phổi và gan bò.

Vô cùng cảm kích, Tarrare đã ăn hết mọi thứ và vui vẻ đi qua biên giới. Tarrare không có nghiệp vụ gián điệp và nhanh chóng bị phát hiện, bắt giữ trước khi kịp chuyển thông tin cho viên đại tá Pháp ở phía sau phòng tuyến của kẻ thù.

Ít lâu sau, Tarrare từ bỏ thực hiện kế hoạch của quân đội Pháp sau khi bị đánh đập, tra tấn vì làm gián điệp.

Người Phổ chờ đợi Tarrare đi vệ sinh và tìm thấy một ghi chú trong phân, nhưng không chứa thông tin nào mà họ có thể sử dụng được. Trong cơn tức giận, họ đã đánh Tarrare nhiều hơn.

Sau khi chịu căng thẳng tâm lý trong nhiệm vụ bất thành này, Tarrare đã chán làm việc trong quân đội. Người Phổ cảm thấy tiếc cho người đàn ông này, để Tarrare đi và đưa anh ta trở lại quân đội Pháp. Không còn nơi nào để nương tựa, anh quay lại gặp bác sĩ Percy và cầu xin ông chữa khỏi bệnh cho mình.

Cơn đói của Tarrare đã trở thành một gánh nặng hơn là một lợi thế cho quân đội Pháp. Ngoài ra, anh ta còn tiêu tốn của quân đội Pháp quá nhiều tiền chi cho khẩu phần ăn. Các nhiệm vụ gián điệp mà anh ta thực hiện không mang lại kết quả gì, vì vậy họ đã cho anh ta xuất ngũ.

Kể từ đó, Tarrare dành thời gian trong bệnh viện khi bác sĩ Percy tìm cách tìm hiểu tình trạng lạ này. Họ đã thử nhiều loại thuốc khác nhau mà một số trong số đó có thứ cực kỳ cấm kỵ như cocaine, thuốc lá và thuốc phiện laudanum, nhưng không có tác dụng.

Hỗn hợp ma túy này thực sự đã làm vấn đề của Tarrare trở nên tồi tệ hơn, đẩy cảm giác thèm ăn lên mức không thể đo đếm được. Trong thời gian này, cơn thèm ăn của Tarrare trở nên tồi tệ nhất khi anh ta ăn những gì còn sót lại ở lò mổ và thậm chí uống máu của những bệnh nhân đang điều trị bằng phương pháp truyền máu. Mọi chuyện trở nên tồi tệ

hơn khi anh ta chuyển sang ăn xác chết trong nhà xác bệnh viện để thỏa mãn cơn đói kinh khủng.

Thói quen ăn uống của Tarrare khiến ngay cả các bác sĩ cũng ghê tởm, nhất là sau khi một sự kiện đỉnh điểm xảy ra: một đứa trẻ 14 tháng tuổi mất tích trong bệnh viện. Vốn từng ăn xác người, Tarrare là nghi phạm đầu tiên và duy nhất khi có tin đồn lan nhanh chóng rằng anh ta có liên quan.

Cuối cùng, bác sĩ Percy không thể chịu đựng được Tarrare nữa và đuổi anh ta ra khỏi bệnh viện. Trong lịch sử, không có tài liệu nào chứng minh Tarrare đã ăn thịt đứa trẻ, nhưng có tin đồn là đã đủ. Tại thời điểm này, Tarrare biến mất và không ai nhìn thấy hay nghe tin gì về anh ta trong suốt 4 năm.

5. Những ngày cuối cùng của Tarrare

Năm 1798, các quan chức gọi bác sĩ Percy đến bệnh viện ở Versailles và khi tới nơi, ông thấy Tarrare đang hấp hối vì bệnh lao. Thật không may, không có gì có thể chữa được bệnh cho Tarrare và anh ta đã qua đời trong vòng một tháng do biến chứng của bệnh lao và tiêu chảy.

Mặc dù cái chết của Tarrare không có gì đáng ngạc nhiên nhưng tình trạng cơ thể của anh ta lại khiến các bác sĩ phải kinh ngạc. Khám nghiệm tử thi cho thấy nội tạng của Tarrare đã bị thối rữa và đầy mủ.

Ngoài ra, họ còn phát hiện ra rằng dạ dày của người này gần như chiếm toàn bộ khoang bụng vì nó đã căng ra sau khi ăn một lượng thức ăn nhiều bất thường như vậy.

Trong hồ sơ khám nghiệm tử thi được ghi lại, các bác sĩ kể lại rằng gan và túi mật của Tarrare có vẻ cực kỳ lớn. Chưa kể dạ dày dường như bị đầy mủ và loét. Cổ họng cũng rộng đến mức khi há miệng tại thành một đường ống mở rộng tới 30cm. Người ta có thể nhìn qua miệng để thấy bên trong bụng Tarrare.

Cuối cùng, các bác sĩ đã phải dừng khám nghiệm tử thi vì mùi xác thối rữa của Tarrare quá nồng nặc. Như vậy, câu chuyện về Tarrare, người không biết no, đã kết thúc ở tuổi 26.

Mặc dù cuộc đời của Tarrare rất ngắn ngủi nhưng thực sự là một điều kỳ lạ. Câu chuyện của Tarrare cho thấy rằng sự thật đôi khi còn lạ lùng hơn cả hư cấu. ■

Tại sao vàng là kim loại dẻo nhất?

Cấu trúc và cách liên kết nguyên tử giúp vàng dẻo dai đến mức có thể cán mỏng hơn 400 lần sợi tóc người.

Vàng là nguyên tố dẻo nhất, theo Mike Bullivant, nhà hóa học tại Đại học Mở ở Milton Keynes, Anh. Vàng dẻo đến mức có thể rèn để mỏng hơn một bước sóng của ánh sáng khả kiến, theo nghiên cứu vào năm 1977 của Đại học Leeds ở Anh. Tại sao vàng lại dẻo như vậy?

Đầu tiên, cần phân biệt giữa độ dẻo và độ mềm. Độ dẻo là thước đo một vật liệu có thể rèn

thành hình dạng mới mà không đứt vỡ tới mức nào. Trong khi các kim loại khác vỡ thành nhiều mảnh khi đập quá mức nào đó, 28 g vàng có thể rèn thành phiến với mỗi cạnh dài 5 m. Lá vàng có thể mỏng tới 0,000127 mm, mỏng hơn khoảng 400 lần so với sợi tóc người, theo Phòng thí nghiệm Jefferson ở Newport News, Virginia.



Vàng không bị xỉn bởi các lớp oxit trên bề mặt như đồng và bạc

Ngược lại, có nhiều định nghĩa về độ cứng và độ mềm, tùy theo cách kiểm tra sức bền của vật liệu. Dựa trên thang Mohs đo một vật liệu chống trầy xước tốt đến đâu, kim loại mềm nhất là cesium, đủ mềm để cắt bằng dao cắt bơ, theo Tổ chức Kỷ lục Thế giới Guinness.

Tuy nhiên, theo Mark Jones, cố vấn hóa học kiêm nhà nghiên cứu ở Hiệp hội Hóa học Mỹ, kim loại mềm nhất có thể là thủy ngân vốn ở thể lỏng tại nhiệt độ phòng và dễ biến dạng hơn so với vàng.

Độ dẻo của vàng nhiều khả năng là kết quả từ hai yếu tố "cấu trúc nguyên tử và cách nguyên tử liên kết với nhau", Dror Fixler, kỹ sư điện quang kiêm giám đốc Viện công nghệ nano và vật liệu tiên tiến Bar-Ilan tại Israel, cho biết.

Cấu trúc nguyên tử của vàng giúp nó sở hữu cấu trúc tinh thể lập phương diện tâm. Ở cấu trúc này, mỗi nguyên tử được bao quanh bởi 12 nguyên tử lân cận. Sự sắp xếp nguyên tử ở mạng lưới lập phương diện tâm cho phép biến dạng dễ dàng mà không ảnh hưởng tới cấu trúc chung.

Ngoài ra, vàng là một kim loại. Điều này có nghĩa nguyên tử của nó gắn liền với nhau bằng liên kết kim loại, electron ở ngoài cùng của mỗi nguyên tử tự do di chuyển qua cấu trúc. Đám mây electron không nằm yên tại chỗ này cho phép nguyên tử trượt qua nhau dễ dàng, khiến vàng trở nên dẻo dai, Fixler giải thích.

Tuy nhiên, Jones vẫn băn khoăn liệu những yếu tố trên có đủ lý giải độ dẻo của vàng hay không. "Đồng và bạc cũng chia sẻ cấu hình electron tương tự. Chúng có liên kết hóa học tương tự nhưng không mềm như vàng. Điều đó có nghĩa còn yếu tố quyết định khác".

Vàng ít có khả năng liên kết hóa học với nguyên tố khác, có nghĩa hạt vàng không bị xỉn bởi các lớp oxit trên bề mặt như đồng và bạc. Lớp oxit khiến đồng và bạc dễ bị gãy vỡ hơn. Ngược lại, việc thiếu lớp oxit có thể giúp vàng mềm dẻo hơn kim loại khác. ■

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