

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2206
 June 02, 2026

Tên Sean & Thị Sui
 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
 06.05 - 06.11

Có Hiệu Lực:

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 23999 điểm "Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p>	<p>即溶素食魚露 29999 điểm "DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p>	<p>冷凍乾燥價格 33999 điểm "Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>王胜男/烤肉味烏冬面 \$4.99/Box "Wang" Katsuo/ Bulgogi Flavor Udon Mì Udon Tươi Hàn Quốc</p>	<p>韓國蝦片 \$9.99/Box "NongShim" Korean Shrimp Cracker Bánh Snack Tôm</p>	<p>多种口味牛奶飲品 \$23.00/Case "Binggrae" Variety Flavored Milk Drink Sữa Trái Cây</p>
<p>「POST」蜂蜜麥片 59999 điểm "Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p>	<p>花生醬 34999 điểm "Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p>	<p>草莓餅乾棒 19999 điểm "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>拉格啤酒 \$16.99/12 Pack "Heineken" Lager Beer Bia Heineken</p>	<p>奶油夾心威化餅乾 - 多種口味 2 for \$7 "Toren" Carre Wafers - Variety Flavor Bánh Xốp Nhân Kem - Nhiều Vị</p>	<p>金邊標條 \$13.99/Box "AceCook" Rice Noodle - Phnom Penh Hủ Tiếu Nam Vang</p>

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮大白菜 79¢/lb Fresh Napa Cabbage Cải Làm Kim Chi</p>	<p>新鮮綠椰菜 69¢/lb Fresh Green Cabbage Bắp Cải</p>	<p>新鮮豬排骨 \$3.99/lb Fresh Pork Rib Whole Sườn Heo Bẹ</p>	<p>急凍牛仔骨 \$8.99/lb Frozen Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hàn</p>	<p>新鮮石斑魚頭 \$4.99/lb Fresh Grouper Head Đầu Cá Bống Mú Bông</p>	<p>有頭蝦 (20-30) \$5.49/lb Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30)</p>
<p>新鮮紫蕃薯 \$4.50/lb Fresh Hawaii Purple Yam Khoai Lang Tím Dương Ngọc</p>	<p>新鮮黃洋蔥 79¢/lb Fresh Yellow Onion Củ Hành Vàng</p>	<p>急凍山豬肉 \$9.99/lb Frozen Wild Hog Meat Thịt Heo Rừng</p>	<p>急凍鵝鶉 \$11.99/ea Frozen Quail (6pcs) Chim Cúc</p>	<p>紅鯛魚 \$11.99/lb Fresh American Red Snapper Cá Hường</p>	<p>新鮮鮭魚頭 \$2.49/lb 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

Dương Mịch và cú chuyển mình vô tiền khoáng hậu, ẵm giải thưởng hàn lâm danh giá

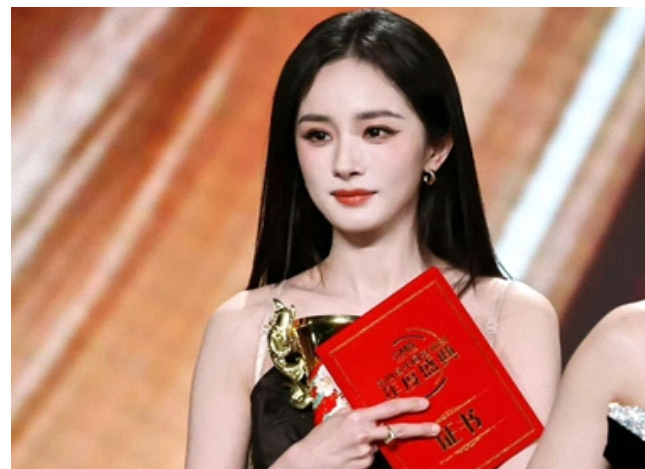
Trong lịch sử hơn 100 năm của điện ảnh Trung Quốc, có những ngôi sao vụt sáng rồi vụt tắt, nhưng cũng có những người như Dương Mịch - một thực thể tồn tại ngoài các quy luật đào thải thông thường.

Bước sang năm 2026, khi làng giải trí Hoa ngữ đã trải qua bao đợt “thanh lọc”, Dương Mịch vẫn đứng đó, sắc sảo và kiêu hãnh.

Gốc gác Bắc Kinh và “máu” nghệ thuật trong huyết quản

Dương Mịch là một “Bắc Kinh đại nha đầu” chính hiệu. Sinh trưởng trong một con ngõ nhỏ (hutong) ở Bắc Kinh, cô mang trong mình cái chất thẳng thắn, có chút ngang tàng và cực kỳ thực tế của người dân vùng đất thủ đô.

Gia đình cô không ai theo nghệ thuật, nhưng họ lại dạy cô cách tư duy logic của những người làm khoa học. Cái tên “Mịch” (lũy thừa) không chỉ là một sự trùng hợp ngẫu nhiên về họ, mà nó như một lời tiên tri về một cuộc đời sẽ luôn tiến lên theo cấp số nhân. Ít ai biết rằng, trước khi trở thành “Bạch Thiên” vạn người mê, Dương Mịch từng nếm trải những ngày tháng bị đạo diễn tát ngay trên phim trường vì không khóc được, hay bị cắt vai vào phút chót mà không một lời giải thích. Chính những va vấp đầu đời này đã hình thành nên một Dương Mịch “mình đồng da sắt” của hiện tại. Cô không tin vào nước mắt, cô chỉ tin vào hiệu quả công việc.



Thời đại của “nữ Hoàng Kim Tiền” (2011 - 2022)

Giai đoạn này là lúc Dương Mịch định nghĩa lại khái niệm “Ngôi sao hạng A” tại Trung Quốc.

Năm 2011, vai diễn Lạc Tình Xuyên không chỉ mang lại danh tiếng mà còn tạo ra một “hệ sinh thái” người hâm mộ khổng lồ. Dương Mịch là người đầu tiên hiểu được sức mạnh của mạng xã hội Weibo. Cô tương tác, cô tạo xu hướng, và cô biến mọi ồn ào thành công cụ để duy trì sức nóng.

Đế chế Gia Hành và canh bạc 300 triệu tệ

Đây là chương gây tranh cãi nhất nhưng cũng nê

phục nhất trong sự nghiệp của cô. Dương Mịch đã ký một “thỏa thuận đánh cược” (cược doanh thu) trị giá 300 triệu nhân dân tệ với các nhà đầu tư. Cái giá của đồng tiền: Để hoàn thành con số khổng lồ này, cô buộc phải nhận phim liên tục (phim rác, phim thương mại). Điều này khiến danh tiếng về diễn xuất của cô bị tổn hại nghiêm trọng. Thành quả: Cô đã thắng. Không chỉ trả đủ tiền, cô còn đưa Gia Hành trở thành công ty tỷ đô và nâng đỡ thành công Địch Lệ Nhiệt Ba. Dương Mịch lúc này không còn là một diễn viên đơn thuần, cô là một “nhà tư bản” mặc váy lụa lẫy.

Hôn nhân và đời tư - khúc nhạc trầm giữa bản nhạc đang cao trào

Nếu sự nghiệp của Dương Mịch là một đường thẳng đi lên, thì hôn nhân của cô lại là một vòng xoáy đầy bi kịch nhưng cũng đầy giải thoát.

Việc Dương Mịch kết hôn khi đang ở đỉnh cao sự nghiệp (2014) là một cú sốc. Nhiều người nói cô yêu mù quáng, nhưng thực tế, đó là tính cách của cô: Muốn là làm, không sợ hãi. Tuy nhiên, sự khác biệt văn hóa giữa một cô gái Bắc Kinh sắc sảo và một người đàn ông Hong Kong truyền thống đã tạo ra những vết nứt. Dương Mịch thường xuyên bị chỉ trích là “người mẹ vô tâm” vì ít khi về thăm con. Nhưng nhìn từ góc độ khác, cô chọn cách bảo vệ sự riêng tư của con một cách tuyệt đối giữa vòng vây của paparazzi. Sau ly hôn năm 2018, cô không một lời oán trách chồng cũ trên truyền thông. Đó chính là phong thái “đại nữ chủ” ngoài đời thực.

Phân tích chuyên sâu diễn xuất - sự thay đổi tư duy năm 2026

Thoát ly “vùng an toàn” cổ trang ngôn tình

Dương Mịch nhận ra rằng nhan sắc không thể chống lại thời gian. Cô bắt đầu thuê thầy dạy diễn xuất riêng vào đoàn phim - điều mà một ngôi sao hạng A hiếm khi làm vì cái tôi lớn. “Sinh Vạn Vật” (2025): Vai diễn người phụ nữ nông thôn lam lũ đã khiến giới chuyên môn phải nhìn nhận lại. Không còn lớp trang điểm dày, không còn những bộ váy áo lụa lẫy, chỉ còn lại ánh mắt đầy ám ảnh. “Giang Sơn Đại Đồng” (2026): Đây là tác phẩm “chốt hạ”. Việc thể hiện sự uy nghiêm của một nữ chính trị gia trong lịch sử yêu cầu sự tĩnh lặng trong diễn xuất - thứ mà trước đây Dương Mịch thường thiếu. Cập nhật mới nhất từ hậu trường cho thấy, cô đã giảm bớt các động tác thừa, tập trung vào đài từ và thần thái của một bậc quân vương.

Sự cô độc của người đứng đầu

Trong năm 2026, mối quan hệ giữa cô và dàn “Tiểu hoa 85” (Triệu Lệ Dĩnh, Lưu Thi Thi, Đường Yên) vẫn là tâm điểm. Trong khi các đồng nghiệp khác bắt đầu chọn con đường lùi về phía sau hoặc tập trung gia đình, Dương Mịch vẫn “độc hành” trên con đường chinh phục các giải thưởng hàn lâm. Sự cạnh tranh ngầm giữa cô và Triệu Lệ Dĩnh trong mảng phim chính kịch năm nay đang đẩy cả hai lên những tầm cao mới.

Tương lai và tầm nhìn đến năm 2030

Vị thế nhà sản xuất: Sau khi rời Gia Hành, Studio riêng của cô đang đầu tư mạnh vào các kịch bản chuyên thể từ văn học chính thống. Cô đang hướng tới vị trí “bà trùm” sản xuất, người đứng sau tạo ra những ngôi sao mới. Biểu tượng văn hóa: Với sự thông minh và khả năng ngoại ngữ đang được cải thiện, Dương Mịch được dự đoán sẽ tham gia nhiều hơn vào các dự án hợp tác quốc tế, đưa điện ảnh Trung Quốc ra thế giới với tư cách là một đại sứ văn hóa. Đời tư bình lặng: Tin đồn về những mối tình trẻ tuổi vẫn xuất hiện, nhưng có lẽ với Dương Mịch lúc này, tình yêu chỉ là gia vị, không còn là món chính. Cô tận hưởng sự tự do tài chính và tự do tinh thần - thứ mà cô đã phải đánh đổi cả tuổi thanh xuân để có được.

Giá trị của cái tên “Dương Mịch”

Dương Mịch là đại diện tiêu biểu cho một thế hệ phụ nữ hiện đại tại Trung Quốc: Tự lập, thực tế, quyết đoán và không bao giờ hối hận về lựa chọn của mình. Dù bạn có yêu hay ghét cô ấy, bạn cũng không thể phớt lờ cô ấy.

Ở tuổi 40 (năm 2026), Dương Mịch không già đi, cô chỉ đang trở nên “đắt giá” hơn. Bản hồ sơ sự nghiệp của cô không chỉ được viết bằng những con số rating, mà được viết bằng mồ hôi, nước mắt và một ý chí sắt đá mà hiếm có diễn viên nào trong lịch sử Cbiz có thể sánh kịp.

Như Anh

Đậu Kiều lần đầu hé lộ cuộc gọi định mệnh với Triệu Lệ Dĩnh sau 9 năm Sở Kiều Truyện

Sau gần một thập kỷ, Đậu Kiều bất ngờ tiết lộ chính Triệu Lệ Dĩnh là người đã thuyết phục anh nhận vai diễn từng trở thành dấu ấn lớn nhất sự nghiệp của nam diễn viên.

Một đoạn phỏng vấn của Đậu Kiều trên kênh điện ảnh CCTV bất ngờ thu hút sự chú ý lớn từ khán giả Hoa ngữ khi nam diễn viên lần đầu kể lại câu chuyện phía sau việc nhận vai Yên Tuân trong Sở Kiều Truyện cách đây 9 năm. Điều khiến nhiều người bất ngờ là cơ hội ấy không đến từ một cuộc cạnh tranh vai diễn căng thẳng, mà bắt đầu bằng một cuộc điện thoại ngắn từ Triệu Lệ Dĩnh.

Trong chương trình, Đậu Kiều chia sẻ rằng nhiều vai diễn đáng nhớ trong sự nghiệp của nam diễn viên thật ra không phải do bản thân chủ động “giành lấy”, mà thường được người khác giới thiệu hoặc kéo vào đoàn phim. Khi nhắc đến Sở Kiều Truyện, nam diễn viên đặc biệt nhớ đến Triệu Lệ Dĩnh. Theo lời Đậu Kiều, thời điểm bộ phim chuẩn bị casting vào năm 2016, đoàn phim vẫn đang khá đầu đầu trong việc tìm người phù hợp với nhân vật Yên Tuân.

Đây là vai diễn có sự chuyển biến tâm lý rất lớn. Ở giai đoạn đầu, Yên Tuân là thiếu niên sáng sủa,



phóng khoáng và đầy nhiệt huyết. Nhưng sau biến cố Cửu U Đài, nhân vật dần bị thù hận nuốt chửng, trở thành một con người lạnh lùng và đầy tham vọng. Chính sự thay đổi cực đoan ấy khiến vai diễn trở thành thử thách lớn với nhiều diễn viên trẻ thời điểm đó.

Giữa lúc đoàn phim vẫn chưa chốt được nhân sự, Triệu Lệ Dĩnh, người đã xác nhận đảm nhận vai Sở Kiều, bất ngờ gọi điện cho Đậu Kiều. Nam diễn viên kể lại rằng nữ diễn viên gần như không cho anh quá nhiều thời gian do dự. Cô chỉ nói một câu rất đơn giản: “Cậu đến đi, vai này thật sự rất hay, cậu chắc chắn sẽ thích.”

Chính cuộc gọi ấy khiến Đậu Kiều tò mò. Sau khi đọc toàn bộ nguyên tác, nam diễn viên nhanh chóng bị cuốn vào thế giới của Yên Tuân và quyết định nhận vai. Nhiều năm sau, khi nhìn lại, cả khán giả lẫn giới truyền thông đều cho rằng đó là một trong những lựa chọn quan trọng nhất trong sự nghiệp của Đậu Kiều.

Hình tượng Yên Tuân sau này trở thành một trong những nhân vật được nhớ đến nhiều nhất của dòng phim cổ trang Hoa ngữ. Đặc biệt, phân cảnh nhân vật chứng kiến cả gia tộc bị sát hại ở Cửu U Đài vẫn thường xuyên được khán giả nhắc lại như một trong những trường đoạn ám ảnh nhất màn ảnh nhỏ Trung Quốc giai đoạn đó.



Để hoàn thành chuỗi cảnh quay này, Đậu Kiều từng đeo xiềng nặng gần 20kg liên tục suốt nhiều ngày dưới thời tiết khắc nghiệt tại Hoành Điếm. Theo truyền thông Trung Quốc, nam diễn viên gần như rơi vào trạng thái kiệt sức sau những cảnh quay dài với cường độ cảm xúc quá nặng. Chính sự nhập tâm ấy giúp Yên Tuân trở thành vai diễn mang màu sắc rất riêng, khác hoàn toàn hình tượng công tử điển trai mà Đậu Kiều từng theo đuổi trước đó.

Tinh thần “sống cùng nhân vật” của Đậu Kiều vốn đã hình thành từ thời nam diễn viên đóng Chuyện tình cây táo gai của Trương Nghệ Mưu. Trong chương trình, nam diễn viên cũng nhắc lại câu nói từng được vị đạo diễn nổi tiếng dành cho mình: “Trong lòng cậu có cảm xúc thì máy quay mới ghi lại được. Trong lòng không có, khán giả cũng sẽ không thấy gì.”

Điều thú vị là đây không phải lần đầu Triệu Lệ Dĩnh được nhắc đến như “người kéo đồng nghiệp vào đoàn phim”. Trước đó, Lâm Canh Tân cũng từng tiết lộ anh ban đầu không quá hào hứng với

vai Vũ Văn Nguyệt trong Sở Kiều Truyện. Tuy nhiên sau khi biết Triệu Lệ Dĩnh đóng nữ chính, nam diễn viên đã thay đổi quyết định. Sau này, chính Lâm Canh Tân từng đùa rằng mình “bị Triệu Lệ Dĩnh lừa vào đoàn phim”.

Nhìn lại sau gần 9 năm, khán giả nhận ra sự ăn ý giữa dàn diễn viên Sở Kiều Truyện không chỉ đến từ kịch bản hay độ nổi tiếng của tác phẩm, mà còn nằm ở sự đồng điệu rất đặc biệt giữa các diễn viên. Triệu Lệ Dĩnh dường như luôn có xu hướng lựa chọn những bạn diễn có khả năng hòa vào cảm xúc nhân vật thay vì chỉ đơn thuần phù hợp về ngoại hình hay danh tiếng.

Sau thành công của Sở Kiều Truyện, cuộc sống của Đậu Kiều cũng thay đổi rất nhiều. Nam diễn viên kết hôn với Hà Siêu Liên, con gái “vua sòng bạc” Hà Hồng Sơn, và từng có thời gian bị đồn sẽ dần rút khỏi giới giải trí sau khi trở thành con rê hào môn. Tần suất đóng phim của nam diễn viên giảm đi rõ rệt sau đám cưới năm 2023, khiến nhiều khán giả cho rằng nam diễn viên không còn quá mặn mà với nghiệp diễn.

Tuy nhiên thời gian gần đây, Đậu Kiều bất ngờ tái xuất trong dự án truyền hình mới do Trương Nghệ Mưu giám chế với sự góp mặt của nhiều diễn viên thực lực. Những người từng làm việc cùng anh tiết lộ nam diễn viên hiện kín tiếng hơn trước rất nhiều, gần như dành toàn bộ thời gian nghiên cứu vai diễn và giữ trạng thái tốt nhất cho công việc.

Điều khiến nhiều khán giả xúc động nhất sau cuộc phỏng vấn lần này có lẽ là việc Đậu Kiều vẫn nhớ rất rõ cuộc gọi năm nào từ Triệu Lệ Dĩnh. Một câu nói ngắn gọn như đơn giản lại vô tình mở ra một vai diễn để đời, đồng thời tạo nên một trong những nhân vật “điên cuồng” và bi kịch nhất màn ảnh Hoa ngữ những năm qua. Sau gần một thập kỷ, Yên Tuân của Đậu Kiều và Sở Kiều của Triệu Lệ Dĩnh vẫn là ký ức khó quên với nhiều khán giả yêu phim cổ trang.

Sau gần một thập kỷ, cả Đậu Kiều lẫn Triệu Lệ Dĩnh đều đã bước sang những giai đoạn khác trong sự nghiệp. Nhưng với nhiều khán giả yêu phim cổ trang, Yên Tuân của Đậu Kiều và Sở Kiều của Triệu Lệ Dĩnh vẫn là một trong những ký ức khó quên nhất của màn ảnh Hoa ngữ.

Ngọc Hân

10 nam thần cổ trang thu hút nhất màn ảnh Hoa ngữ

Loạt nam chính cổ trang Hoa ngữ được khán giả bình chọn là “dễ khiến người xem rung động” nhất.

1. Nhậm Gia Luân

Quán quân là Nhậm Gia Luân với vai Cửu Tuyên Dạ trong Vô Ưu Độ. Trong phim, nam diễn viên hóa thân thành một tróc yêu sư mang nỗi đau diệt môn, có sứ mệnh độ người, độ yêu nhưng mỗi lần dùng vũ khí bắt yêu đều bị phản phệ. Dù vậy, Tuyên



Dạ vẫn chọn bảo vệ chính nghĩa, âm thầm trừ yêu cho bách tính. Nhiều khán giả xem xong Vô Ưu Độ vẫn chưa thể thoát khỏi cảm xúc, còn than rằng vì sao Nhậm Gia Luân lần nào cũng đóng phim ngược tâm đến vậy.

2. Đặng Vi



Sau thành công bùng nổ của Trường Tương Tư, Đặng Vi nhanh chóng trở thành nam thần cổ trang được yêu thích và tiếp tục ghi điểm với Tiên Đài Hữu Thụ, bộ phim đạt 7,1 điểm Douban. Trong phim, nam diễn viên vào vai Tô Dịch Thủy, nhân vật trải qua hai kiếp sống, từng chịu nhiều giày vò, lạnh lùng và u tối trước khi được Mộc Thanh Ca cảm hóa. Sau khi nàng hy sinh để cứu thương sinh và chuyển kiếp thành Tiết Nhiễm Nhiễm, đến lượt Tô Dịch Thủy trở thành sư phụ của cô. Đặng Vi được khen thê hiện rất tinh tế những giảng xé khi nhập ma cùng tình cảm sâu nặng nhưng đây kiềm nén dành cho nữ chính.

3. Lưu Vũ Ninh



Lưu Vũ Ninh những năm gần đây liên tục gây chú ý với hai phim cổ trang Khom Lưng và Thư Quyển Nhất Mộng, trong đó Khom Lưng đặc biệt được yêu thích. Lưu Vũ Ninh vào vai Ngụy Thiệu, một nam chính mạnh mẽ, bá khí, từng tận mắt chứng



ĐIỆN ẢNH

kiến cha và anh trai bị sát hại nên tính cách thay đổi hoàn toàn, sau này trở thành một đời kiêu hùng. Với chiều cao 1m89, Lưu Vũ Ninh mang đến cảm giác áp đảo khi hóa thân thành Ngụy Thiệu. Ban đầu nhân vật không muốn cưới Tiểu Kiều vì cô là con gái kẻ thù, nhưng lại rung động ngay từ lần gặp đầu tiên và dần trở thành một “thê nô” chính hiệu sau khi yêu nàng.

4. Cung Tuấn



Sau giai đoạn gây tranh cãi với An Lạc Truyện và Hồ Yêu Tiểu Hồng Nương, Cung Tuấn đã lấy lại thiện cảm nhờ phim võ hiệp đại nam chủ Âm Hà Truyện ra mắt năm 2025. Trong phim, nam diễn viên vào vai Tô Mộ Vũ, thiếu chủ một thế gia võ lâm, từ nhỏ chứng kiến thảm cảnh diệt môn rồi lưu lạc vào Âm Hà, trở thành thủ lĩnh Chu Ảnh Đoàn và được gọi là “đệ nhất mỹ nhân Âm Hà”. Dù bề ngoài lạnh lùng, Tô Mộ Vũ vẫn giữ nguyên tắc riêng, không giết người vô tội, không diệt cả nhà và không trái với bản tâm. Tạo hình cổ trang của Cung Tuấn trong phim tiếp tục được khán giả khen ngợi.

5. La Vân Hi



La Vân Hi từ lâu đã được xem là mỹ nam cổ trang nổi bật của màn ảnh Hoa ngữ và tiếp tục gây chú ý với vai Đường Lệ Từ trong Thủy Long Ngâm. Tạo hình của nam diễn viên trong phim được đầu tư cực kỳ hoa mỹ, thậm chí nhiều khán giả còn nhận xét gọi nhớ Đàm Đài Tấn của Trường Nguyệt Tầm Minh nhưng lộng lẫy hơn. Đường Lệ Từ là nhân vật vừa chính vừa tà, được xem là người thông minh nhất thiên hạ và sở hữu võ công đứng đầu, nhưng lại mang danh phản đồ giết thầy phản đạo. Trong quá trình đồng hành cùng Trì Vân và Thâm Lang Hôn, nhân vật dần thay đổi, và đây cũng là kiểu vai nhiều tầng cảm xúc mà La Vân Hi luôn thể hiện rất tốt.

6. Lưu Học Nghĩa

Lưu Học Nghĩa được khán giả nhận xét sở hữu

giương mặt rất hợp với kiểu vai quyền thần, như sinh ra để tranh danh đoạt lợi trong phim cổ trang. Trong Đào Hoa Ảnh Giang Sơn, Lưu Học Nghĩa vào vai Thâm Tại Dã, một tả tướng mưu mô, quyền khuynh triều dã, được Kỳ Vương vô cùng tin tưởng sau khi từng cứu mạng ông.



Nhân vật này luôn tính toán từng bước, đẩy tâm cơ và sau đó kết hôn với Khương Đào Hoa, từ mối quan hệ lợi dụng lẫn nhau dần nảy sinh tình cảm. Dù nội dung phim chỉ nhận đánh giá ở mức trung bình, phần thể hiện của Lưu Học Nghĩa vẫn được khen rất cuốn hút nhờ khí chất quyền thần đầy áp đảo.

7. Đinh Vũ Hề



Đinh Vũ Hề gây chú ý khi đảm nhận vai thiếu niên tướng quân Vệ Uẩn trong Sơn Hà Châm. Dù bộ phim không đạt đánh giá quá cao, diễn xuất của nam diễn viên vẫn nhận nhiều lời khen. Vệ Uẩn vốn là chàng trai vô tư, nhiệt huyết, nhưng sau một trận chiến khiến bảy người con nhà họ Vệ chỉ còn mình sống sót, nhân vật buộc phải trưởng thành chỉ sau một đêm để gánh vác cả gia tộc. Đinh Vũ Hề được đánh giá thể hiện tốt sự chuyển biến từ nét ngây ngô ban đầu đến vẻ điềm tĩnh, chín chắn về sau, đặc biệt là những phân cảnh đau đớn khi mất đi người thân.

8. Dương Dương



Dương Dương gây chú ý với vai Hàn Lập trong

Phạm Nhân Tu Tiên Truyện, một thiếu niên thôn quê bình thường chứ không phải mẫu nam chính “nghịch thiên” quen thuộc của phim tiên hiệp Hoa ngữ. Sau khi trượt kỳ tuyển chọn của Thất Huyền Môn, Hàn Lập được Mặc đại phu nhận làm đồ đệ và bắt đầu hành trình tu tiên. Nhân vật này không theo đuổi kiểu hành hiệp oanh liệt mà luôn chọn cách bảo toàn mạng sống trước tiên, nhờ vậy nhiều lần thoát chết. Diễn xuất của Dương Dương trong phim được đánh giá tiến bộ, tiết chế hơn và thể hiện được nét gần gũi, dễ mến của Hàn Lập.

9. Thừa Lỗi



Cảm Nguyệt Như Ca được chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng Nữ Tướng Tinh của Thiên Sơn Trà Khách, tuy bản truyền hình gây nhiều ý kiến trái chiều về khâu casting nhưng Thừa Lỗi vẫn tạo được dấu ấn riêng với vai Tiêu Giác.

Nhân vật là nhị công tử nhà họ Tiêu, đồng thời là Phong Vân tướng quân nổi tiếng mưu trí và dũng mãnh trên chiến trường. Thừa Lỗi được khen hợp với kiểu vai lạnh lùng, bá đạo, đặc biệt những phân cảnh ánh mắt và tương tác cùng Châu Dã tạo cảm giác couple khá tốt, mang đến màu sắc khác biệt so với nguyên tác.

10. Lý Quân Nhuệ



Cửu Trọng Tử giúp Lý Quân Nhuệ tăng mạnh độ nổi tiếng nhờ vai Tổng Mặc, thiếu niên tướng quân đầy khí phách, trung thành với đất nước và có tài thao lược hơn người. Nhân vật vốn có tiền đồ rộng mở nhưng lại liên tiếp trải qua biến cố gia đình tan nát.

Ở kiếp trước, Tổng Mặc dành cả đời để báo thù cho Định Quốc Công, tóc bạc từ khi còn trẻ và cuối cùng ôm oan mà chết. Sang kiếp thứ hai, nhân vật này tiếp tục đối mặt bị kịch nhưng lần này có Đậu Chiêu ở bên, cuộc đời không còn bị thương như trước.

Ngọc Hân



Tám gương mặt diễn viên Hoa ngữ có lượng fan tăng mạnh nhất hiện nay

Sức nóng của loạt phim Hoa ngữ phát sóng trong tháng 5 đang kéo theo cuộc đua tăng trưởng người hâm mộ trên Weibo. Từ dòng phim cổ trang quyền mưu, tiên hiệp đến trinh thám hài, nhiều diễn viên trẻ ghi nhận mức tăng follow ấn tượng chỉ trong một tuần, phản ánh độ thảo luận và sức hút nhân vật trên mạng xã hội Trung Quốc hiện nay.

1. Thử Sa - tặng 38.800 fan



Trong Lương Trần Mỹ Cẩm, Thử Sa vào vai Trần Ngạn Doãn - vị trọng thần quyền lực nhưng điềm tĩnh, sâu sắc và luôn âm thầm bảo vệ nữ chính Cố Cẩm Triều. Hình tượng nam nhân trưởng thành cùng tuyến tình cảm giàu cảm xúc giúp nam diễn viên nhận nhiều chú ý, đồng thời trở thành gương mặt tăng fan mạnh nhất tuần qua trên Weibo.

2. Điền Hi Vi - tặng 37.700 fan



Diên Hi Vi gây bất ngờ khi rũ bỏ hình tượng ngọt ngào quen thuộc để hóa thân thành nữ cảnh sát Lý Thiên trong Tội Phạm IQ Thấp. Nhân vật sở hữu tính cách hoạt bát, năng động và liên tục góp mặt trong các tình huống hài đen đặc trưng của bộ phim, giúp nữ diễn viên thu hút thêm lượng lớn người theo dõi mới.

3. Lưu Hạo Tồn - tặng 35.500 fan

Lưu Hạo Tồn ghi dấu ấn với vai Ưc Tần Nga trong Chủ Giác, nhân vật trải qua nhiều biến cố để vươn lên thành danh ca nổi tiếng của nghệ thuật kịch Tân Khang. Những phân đoạn biểu diễn sân khấu và khả năng nhập vai giàu cảm xúc giúp nữ diễn viên



nhận nhiều lời khen từ khán giả.

4. Đông Tư Thành - tặng 34.800 fan



Đông Tư Thành thu hút sự chú ý nhờ vai Diệp Hạo trong Lương Trần Mỹ Cẩm. Nhân vật là một thế tử si tình nhưng có số phận nhiều tiếc nuối, khiến khán giả liên tục bàn luận trên mạng xã hội và gọi anh là "con ghê biên kịch" vì chuyện tình đơn phương đầy bi kịch.

5. Tống Úc Hà - tặng 22.600 fan

Trong Tội Phạm IQ Thấp, Tống Úc Hà vào vai Phương Siêu - thành viên của nhóm tội phạm nghiệp dư thường xuyên tạo ra các phi vụ thất bại đầy hài hước. Lối diễn tự nhiên cùng màu sắc gây cười giúp nam diễn viên ghi điểm với người xem dù không thuộc tuyến nhân vật chính diện.

6. Hoàng Nghệ - tặng 19.100 fan



Hoàng Nghệ đồng thời xuất hiện trong hai dự án cổ trang là Giai Ngẫu Thiên Thành và Lương Trần Mỹ Cẩm. Một bên là phản diện quyền rũ Tả Doanh Doanh, một bên là nhân vật Cố Lan thuộc gia tộc họ Cố, việc phủ sóng liên tục trên màn ảnh giúp nữ diễn viên nhanh chóng gia tăng độ nhận diện với

khán giả.

7. Nhậm Mẫn - tặng 13.000 fan



Nhậm Mẫn gây chú ý khi cùng lúc góp mặt trong Hắc Dạ Cáo Bạch và Lương Trần Mỹ Cẩm. Từ hình tượng Hà Hiệu Hà hiện đại, bản lĩnh đến nữ chính cổ trang Cố Cẩm Triều sắc sảo và mạnh mẽ, nữ diễn viên cho thấy khả năng biến hóa ở nhiều thể loại khác nhau.

8. Vương Hạc Nhuận - tặng 11.300 fan



Vương Hạc Nhuận nhận được nhiều quan tâm nhờ vai Tân Mi trong Giai Ngẫu Thiên Thành. Nhân vật mang số mệnh khắc phu nhưng có tính cách kiên cường, sẵn sàng đổi đầu sóng gió để đòi lại công lý cho người mình yêu, qua đó giúp nữ diễn viên ghi dấu ấn với khán giả yêu thích dòng phim tiên hiệp.

Theo số liệu thống kê tuần từ 11/5 đến 17/5, các dự án đang trong giai đoạn phát sóng tiếp tục cho thấy khả năng tạo hiệu ứng mạnh trên mạng xã hội Trung Quốc. Nhiều gương mặt diễn viên Hoa Ngữ tăng sức hút từ các vai diễn, điều này giúp họ nhanh chóng mở rộng lượng người hâm mộ và tăng độ thảo luận trên Weibo.

Vân Anh

Lưu Hiểu Khánh tái hiện Võ Tắc Thiên sau 32 năm

Ở tuổi 75, Lưu Hiểu Khánh một lần nữa hóa thân thành Võ Tắc Thiên trong phim ngắn quay dọc, khơi lại ký ức về vai diễn kinh điển từng làm nên tên tuổi của bà.

Lưu Hiểu Khánh vừa trở lại với hình tượng Võ Tắc Thiên trong phim ngắn Võ Tắc Thiên truyền kỳ, đánh dấu lần tái ngộ đặc biệt với vai diễn gắn liền tên tuổi của bà sau hơn ba thập kỷ.

Tác phẩm lên sóng và nhanh chóng tạo nên làn



ĐIỆN ẢNH

sóng bàn luận trên mạng xã hội Trung Quốc, không chỉ vì tuổi tác của nữ diễn viên mà còn bởi đây là một trong những màn “trở lại ký ức” đáng chú ý của màn ảnh Hoa ngữ năm nay.

Võ Tắc Thiên truyền kỳ gồm 82 tập, thuộc định dạng phim ngắn quay dọc, kể lại cuộc đời Võ Mị Nương từ khi nhập cung đến lúc trở thành nữ hoàng. Dù hình thức thể hiện được làm mới để phù hợp thói quen xem của khán giả trẻ, điểm thu hút lớn nhất của dự án vẫn là Lưu Hiểu Khánh, người từng tạo nên phiên bản Võ Tắc Thiên kinh điển trong bộ phim truyền hình năm 1995.



Năm đó, Lưu Hiểu Khánh ngoài 40 tuổi nhưng hóa thân từ thiếu nữ đến nữ hoàng tuổi xế chiều, tạo nên một trong những vai diễn cô trang nổi bật nhất sự nghiệp. Hơn 30 năm sau, việc bà tiếp tục đảm nhận cùng một nhân vật, thậm chí thể hiện cả giai đoạn thiếu nữ của Võ Mị Nương, lập tức gây tranh luận. Có người xem đây là màn hồi sinh kinh điển, có người cho rằng việc một nghệ sĩ 75 tuổi đóng thiếu nữ là lựa chọn mạo hiểm.

Điểm đáng chú ý là Lưu Hiểu Khánh không trở lại một mình. Chuyên gia trang điểm Mao Qua Bình, người từng góp phần làm nên tạo hình Võ Tắc Thiên năm 1995, tiếp tục đồng hành cùng bà trong dự án lần này. Sự tái hợp của bộ đôi này được xem là yếu tố gợi nhớ mạnh mẽ nhất đối với khán giả từng theo dõi phiên bản cũ. Trước đó, Lưu Hiểu Khánh từng đăng ảnh được Mao Qua Bình hóa trang kèm chia sẻ rằng cuộc tái ngộ sau 32 năm chắc chắn sẽ là một “cú nổ lớn”.

Theo các thông tin từ ê-kíp, quá trình ghi hình diễn ra với cường độ rất cao. Toàn bộ 82 tập được hoàn thành trong khoảng 9 đến 10 ngày. Lưu Hiểu Khánh từng tiết lộ bà chỉ ngủ khoảng 4 tiếng mỗi ngày, có hôm ở trường quay còn không kịp ăn một bữa trọn vẹn. Với một nghệ sĩ ở tuổi ngoài 70, cường độ làm việc này khiến nhiều khán giả bất ngờ.

Trên trang cá nhân, Lưu Hiểu Khánh viết rằng Võ Tắc Thiên đi từ tài nhân đến nữ hoàng trong 53 năm, còn cuộc đời bà cũng trải qua nhiều thăng trầm, từ đỉnh cao xuống vực sâu rồi lại trở về đỉnh cao. Câu nói “bà ấy chưa từng chịu thua, tôi cũng vậy” nhanh chóng được chia sẻ rộng rãi, bởi nó không chỉ nói về nhân vật mà còn như một cách nữ diễn viên nhìn lại hành trình của chính mình.

Ở tuổi 75, Lưu Hiểu Khánh vẫn là một trường hợp đặc biệt của làng giải trí Hoa ngữ. Bà từng nhiều lần hóa thân thành Võ Tắc Thiên qua phim truyền hình, phim lịch sử và sân khấu kịch. Những năm gần đây, nữ diễn viên tiếp tục hoạt động trong lĩnh vực phim ngắn, không ngại thử nghiệm định dạng mới và hợp tác với các diễn viên trẻ.

Phản ứng của khán giả với lần trở lại này khá trái chiều. Nhiều người dành lời khen cho thần thái, ánh mắt và kinh nghiệm diễn xuất của Lưu Hiểu Khánh, cho rằng bà không chỉ “đóng lại” vai cũ mà đang đối thoại với chính biểu tượng đã theo mình suốt nhiều thập kỷ. Một số ý kiến lại cho rằng định dạng phim ngắn và việc thể hiện nhân vật ở tuổi thiếu nữ dễ tạo cảm giác gây tranh cãi nếu không được xử lý tiết chế.

Dẫu vậy, khó phủ nhận Võ Tắc Thiên truyền kỳ đã tạo được hiệu ứng truyền thông rõ rệt. Sự trở lại của Lưu Hiểu Khánh không đơn thuần là một vai diễn mới, mà còn là câu chuyện về ký ức truyền hình, về sức bền nghề nghiệp và về cách một nghệ sĩ kỳ cựu bước vào môi trường giải trí đang thay đổi rất nhanh.

Sau 32 năm, Lưu Hiểu Khánh tiếp tục khoác lên mình hình tượng Võ Tắc Thiên. Có thể khán giả sẽ còn tranh luận về độ phù hợp của vai diễn, nhưng chính sự tranh luận ấy cho thấy sức hút của cái tên Lưu Hiểu Khánh vẫn chưa hề phai nhạt.

Ngọc Hân

Trương Tịnh Nghi thả dáng cực tình tứ bên Tống Uy Long

Khoảnh khắc cực tình cảm của Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long nhanh chóng thu hút sự chú ý từ công chúng.

Loạt ảnh mới của Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long đang trở thành tâm điểm chú ý trên mạng xã hội khi cả hai xuất hiện với những khoảnh khắc đầy tình tứ, ngọt ngào. Không chỉ gây bàn luận bởi ngoại hình nổi bật, bộ ảnh còn khiến nhiều khán giả càng thêm kỳ vọng vào màn hợp tác của cặp đôi trong dự án phim ngôn tình chuyển thể Chó Hoang Và Xương.

Trong loạt hình được chia sẻ, Trương Tịnh Nghi gây ấn tượng với visual trong trẻo, nhẹ nhàng đúng phong cách thanh xuân quen thuộc. Nữ diễn viên lựa chọn trang phục trắng tối giản nhưng vẫn nổi bật nhờ thần thái dịu dàng cùng nụ cười rạng rỡ. Trong khi đó, Tống Uy Long tiếp tục phát huy lợi thế ngoại hình với vẻ điển trai, chiều cao nổi bật và khí chất nam thần màn ảnh.

Điều khiến bộ ảnh nhanh chóng lan truyền chính là tương tác tự nhiên giữa hai diễn viên. Từ khoảnh khắc tựa sát bên nhau đến biểu cảm đầy cảm xúc, Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long tạo cảm giác như một cặp đôi đang yêu thực sự. Nhiều khán giả nhận xét cả hai sở hữu phản ứng hóa học tốt ngay cả trong ảnh tĩnh, qua đó góp phần làm tăng sự mong

đợi dành cho bộ phim sắp lên sóng.

Được biết, Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long hiện cùng tham gia dự án Chó Hoang Và Xương, một tác phẩm ngôn tình chuyển thể nhận được nhiều sự quan tâm thời gian qua. Phim lấy bối cảnh tại Đàng Thành vào thập niên 1990, xoay quanh câu chuyện tình cảm nhiều biến động giữa Trần Dị và Miêu Tĩnh.

Trong tác phẩm, Tống Uy Long đảm nhận vai Trần Dị - chàng trai mang vẻ ngoài bất cần nhưng nội tâm nhiều tổn thương. Trong khi đó, Trương Tịnh Nghi vào vai Miêu Tĩnh, cô gái dịu dàng nhưng mạnh mẽ trong cảm xúc. Sự gặp gỡ giữa hai con người với tính cách khác biệt dần tạo nên một chuyện tình vừa ngọt ngào vừa day dứt giữa bối cảnh thanh xuân và những biến động của tuổi trẻ.

Ngay từ khi công bố dàn diễn viên, bộ phim đã thu hút sự chú ý nhờ sự kết hợp của hai gương mặt trẻ nổi bật màn ảnh Hoa ngữ. Tống Uy Long vốn được biết đến qua nhiều dự án ngôn tình nhờ ngoại hình chuẩn nam chính và khả năng tạo cảm giác couple với bạn diễn. Trong khi đó, Trương Tịnh Nghi lại ghi dấu ấn với hình tượng nữ chính mang nét đẹp điện ảnh cùng lối diễn xuất thiên về cảm xúc tự nhiên.



Trong loạt hình được chia sẻ, Trương Tịnh Nghi gây ấn tượng với visual trong trẻo, nhẹ nhàng đúng phong cách thanh xuân quen thuộc.

Không chỉ sở hữu dàn cast có độ nhận diện cao, Chó Hoang Và Xương còn được khán giả kỳ vọng nhờ phần nội dung mang màu sắc hoài niệm, chữa lành. Bối cảnh những năm 1990 cùng tuyến truyện tập trung khai thác cảm xúc nhân vật được xem là điểm mạnh của dự án. Sau khi chính thức đóng máy, nhiều hình ảnh hậu trường và ảnh quảng bá liên tục được chia sẻ, góp phần giữ nhiệt cho bộ phim trước ngày phát sóng.

Hiện tại, Chó Hoang Và Xương vẫn là một trong những dự án ngôn tình Hoa ngữ sắp lên sóng được cộng đồng yêu phim quan tâm. Đặc biệt, loạt ảnh tình tứ mới đây của Trương Tịnh Nghi và Tống Uy Long tiếp tục giúp bộ đôi trở thành chủ đề bàn luận trên nhiều diễn đàn phim ảnh, đồng thời làm tăng kỳ vọng về màn kết hợp được đánh giá có nhiều tiềm năng bùng nổ trong thời gian tới.



Vân Anh

Lưu Diệc Phi khoe khí chất sang trọng trong bộ ảnh mới, thần thái cuốn hút ở tuổi U40

Lưu Diệc Phi gây sốt với bộ ảnh mới diện blazer đen thanh lịch, khoe thần thái sắc sảo và phong cách thời trang đẳng cấp.

Lưu Diệc Phi tiếp tục trở thành tâm điểm chú ý khi loạt ảnh mới được công bố. Nữ diễn viên lựa chọn phong cách tối giản nhưng vẫn toát lên vẻ sang trọng, thanh lịch cùng thần thái cuốn hút quen thuộc. Bộ ảnh nhanh chóng nhận được nhiều lời khen từ người hâm mộ nhờ hình ảnh trưởng thành, đẳng cấp và đầy sức hút.



Xuất hiện trong bộ ảnh thời trang mới, Lưu Diệc Phi lựa chọn trang phục tông đen chủ đạo với thiết kế blazer cách điệu. Không cần những chi tiết cầu kỳ, nữ diễn viên vẫn nổi bật nhờ thần thái tự tin và phong cách thời trang tinh tế.

Điểm nhấn của bộ ảnh nằm ở biểu cảm cuốn hút cùng ánh mắt đầy nội lực của người đẹp sinh năm 1987. Mái tóc được vuốt gọn phía sau giúp tổng thể thêm phần hiện đại, đồng thời tôn lên các đường nét thanh tú trên gương mặt.

Không ít khán giả nhận xét rằng Lưu Diệc Phi ngày càng cho thấy vẻ đẹp trưởng thành và bản lĩnh sau nhiều năm hoạt động trong làng giải trí. Dù theo đuổi phong cách quyền lực, nữ diễn viên vẫn giữ được nét mềm mại đặc trưng. Sự kết hợp giữa trang phục tối màu, cách trang điểm nhẹ nhàng và thần thái tự nhiên giúp bộ ảnh tạo cảm giác thanh lịch nhưng không kém phần cuốn hút.

Đây cũng là hình tượng được Lưu Diệc Phi duy trì trong nhiều lần xuất hiện gần đây, nhận được phản hồi tích cực từ công chúng. Những năm gần đây, Lưu Diệc Phi liên tục ghi dấu ấn với nhiều dự án truyền hình và điện ảnh được quan tâm. Thành công của các tác phẩm giúp nữ diễn viên củng cố vị thế hàng đầu trong làng giải trí Hoa ngữ, đồng thời duy trì sức hút mạnh mẽ trên các nền tảng mạng xã hội.

Mỗi lần xuất hiện của cô đều nhanh chóng trở thành chủ đề được bàn luận nhờ nhan sắc nổi bật và

phong cách riêng biệt. Bên cạnh những hoạt động thời trang, khán giả cũng dành sự quan tâm lớn đến kế hoạch nghệ thuật tiếp theo của nữ diễn viên. Hiện tại, Lưu Diệc Phi vẫn chưa công bố dự án phim mới sau những thành công gần đây.

Tuy vậy, với sức ảnh hưởng ổn định cùng lượng người hâm mộ đông đảo, mọi động thái của cô vẫn luôn nhận được sự theo dõi và kỳ vọng từ công chúng.

Khánh Tường

Sắc vóc của 'Phú Sát hoàng hậu' Tần Lam ở độ tuổi U50

Tám năm sau vai diễn Phú Sát hoàng hậu trong Diên Hi Công Lược, Tần Lam không chỉ giữ vững danh tiếng mà còn gây ấn tượng với vóc dáng săn chắc cùng phong cách thanh lịch.

Nhiều người đã đánh giá thấp vóc dáng của Tần Lam (46 tuổi). Xuất hiện trong bộ sườn xám trắng cùng kiểu tóc búi cổ điển, nữ diễn viên khiến công chúng choáng ngợp bởi tỉ lệ eo - hông quá đối hoàn hảo.

Giữa dàn nữ minh tinh theo đuổi hình thể mảnh mai, vẻ đẹp hình thể của Tần Lam lại mang dấu ấn rất riêng: cân đối, săn chắc, đường cong rõ nét, khỏe khoắn nhưng vẫn đậm chất dịu dàng Á Đông.

Khi loạt ảnh cô diện sườn xám được tung ra, mạng xã hội lập tức bùng nổ. Tần Lam dùng chính khí chất và vóc dáng để chứng minh rằng thời gian chỉ khiến phụ nữ thêm đậm thắm, chứ không thể bào mòn vẻ đẹp.

Sườn xám trắng ôm dáng

Khác với những thiết kế sườn xám dáng rộng, bộ váy ôm sát lần này tôn lên triệt để lợi thế hình thể của Tần Lam.

Thiết kế cổ cao giúp phần cổ thêm thanh thoát, họa tiết ren chìm trải dọc thân váy tạo cảm giác tinh tế và sang trọng.

Điểm gây chú ý nhất chính là tỷ lệ eo - hông gần như hoàn mỹ của nữ diễn viên. Phần chiết eo giúp vòng eo thêm thon gọn, trong khi chân váy đuôi cá ôm nhẹ lại tôn lên đường cong hông đầy đặn và săn chắc.

Đường cong mềm mại, tự nhiên, không hề có cảm giác gượng ép hay dư thừa mỡ thừa. Nhiều người bất ngờ khi nhận ra vóc dáng của Tần Lam thực sự thuộc hàng "bị đánh giá thấp" trong giới giải trí.

Về kiểu tóc, cô chọn búi tóc gọn gàng, để lộ gương mặt thanh tú cùng phần cổ vai mềm mại. Không có quá nhiều phụ kiện cầu kỳ, chỉ một đôi hoa tai tối giản và chiếc nhẫn tinh xảo cũng đủ hoàn thiện tổng thể thanh lịch.

Váy cúp ngực ánh champagne

Trong một tạo hình khác, Tần Lam diện váy dạ hội

cúp ngực màu champagne (sắc độ giữa tông màu be và ánh vàng) đính đá lấp lánh. Thiết kế tối giản nhưng vẫn đủ để khoe trọn bờ vai, xương quai xanh cùng phần cổ thanh mảnh. Đường cắt ôm eo vừa phải tiếp tục nhấn mạnh tỉ lệ cơ thể cân đối của cô.

Phần chân váy voan rủ mềm chạm đất mang lại cảm giác bay bổng. Tần Lam kết hợp kiểu tóc búi thấp cùng mái lệch nhẹ, giúp gương mặt trở nên dịu dàng hơn.

Khi đứng phát biểu trên sân khấu, cô toát lên vẻ điềm tĩnh, sang trọng. Đó là khí chất của một người phụ nữ trưởng thành sau nhiều năm trải nghiệm, vừa mạnh mẽ vừa mềm mại.

Trang phục đời thường với khăn lụa họa tiết

Nếu những bộ váy thảm đỏ mang đến hình ảnh "nữ chính quyền lực", thì phong cách đời thường của Tần Lam lại cho thấy khía cạnh thoải mái, gần gũi hơn.

Cô diện áo đen cổ V dáng cơ bản kết hợp quần đen đơn giản, nhưng điểm nhấn nằm ở chiếc khăn lụa họa tiết buộc hờ ở eo. Chi tiết này lập tức phá vỡ sự đơn điệu của tổng thể, đồng thời tăng cảm giác thời thượng và phóng khoáng.

Phụ kiện cũng được lựa chọn rất tinh tế: khuyên tai vòng tròn bản lớn màu vàng, dây chuyền mảnh layer cùng vòng tay kim loại phối xen kẽ. Tất cả đều tiết chế vừa đủ, không phô trương nhưng vẫn thể hiện gu thẩm mỹ.

Nhiều người vẫn nói "vẻ đẹp nằm ở thần thái hơn là lớp da bên ngoài" và Tần Lam chính là minh chứng rõ ràng. Cô không theo đuổi hình thể gầy gò cực đoan, mà ghi dấu nhờ thân hình khỏe khoắn, săn chắc và cân đối.



Ở tuổi ngoài 40, nữ diễn viên vẫn giữ được làn da mịn màng, vóc dáng ổn định và khí chất ngày càng đậm thắm, cao cấp - trở thành hình mẫu mà nhiều phụ nữ ngưỡng mộ.

Tần Lam là gương mặt nổi tiếng của màn ảnh Hoa ngữ với nhiều tác phẩm nổi bật như Hoàn Châu cách cách 3, Phong Vân 2, Một thoáng mộng mơ, Phù dung hoa khai... và đặc biệt là vai Phú Sát Hoàng hậu trong Diên Hi công lược.

Hy Thành



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

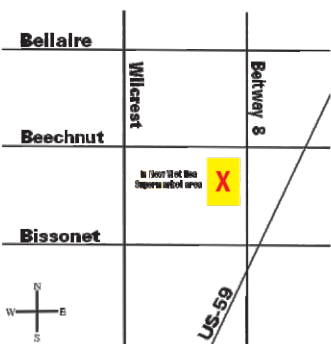
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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®



Vì sao người Hàn Quốc không bưng bát lên khi ăn cơm?

Qua các bộ phim hay những chuyến du lịch Hàn Quốc, chắc hẳn nhiều người nhận thấy một điểm khác biệt rõ rệt trong văn hóa ăn uống của nước này. Trong khi người Việt Nam, Trung Quốc hay Nhật Bản có thói quen cầm bát cơm lên tay khi ăn, người Hàn Quốc lại luôn đặt bát cố định trên mặt bàn.

Hành động này không phải là sự ngẫu nhiên mà là kết quả của quá trình bồi đắp lâu đời từ lịch sử, quan niệm xã hội cho đến những đặc điểm vật lý của bộ đồ ăn.

Vì sao người Hàn Quốc không bưng bát cơm?

Truyền thống đặt bát cơm trên bàn của người Hàn Quốc mang trong mình những triết lý sâu sắc và sự tinh tế trong giao tiếp. Đối với người nước ngoài, việc cúi đầu xuống bát cơm có vẻ lạ lẫm, nhưng với người bản địa, đó lại là chuẩn mực của sự thanh lịch và giáo dục.

Lễ nghi từ tầng lớp quý tộc

Lý do quan trọng nhất và mang tính nền tảng nhất chính là ảnh hưởng mạnh mẽ của tư tưởng Nho giáo. Dưới triều đại Joseon, các quy tắc về lễ nghi (được gọi là “Ye”) được coi là thước đo phẩm hạnh của một con người.

Trong bữa ăn, tầng lớp quý tộc (Yangban) luôn giữ một tư thế ngồi ngay ngắn, lưng thẳng và phong thái ung dung. Việc bưng bát cơm lên tay bị coi là hành động thiếu điềm tĩnh, vội vàng và không phù hợp với phong thái của bậc chính nhân quân tử. Trong quan niệm của người Hàn xưa, chỉ có những người lao động nghèo khổ hoặc người ăn xin mới phải bưng bát cơm chạy vạy hoặc cầm bát ăn vội vã để tiếp tục công việc. Ngược lại, người có địa vị xã hội sẽ ngồi trước bàn ăn được bày biện chỉnh chu, dùng thìa và đũa để đưa thức ăn lên miệng một cách từ tốn.

Theo thời gian, chuẩn mực của tầng lớp thượng lưu đã lan tỏa và trở thành quy tắc chung cho toàn xã hội. Cho đến ngày nay, trẻ em Hàn Quốc vẫn được giáo dục rằng việc đặt bát cơm trên bàn là biểu hiện của sự tôn trọng đối với thức ăn và những người cùng ngồi ăn với mình.

Sự khác biệt về vật liệu

Một lý do mang tính thực tế và dễ nhận thấy nhất chính là chất liệu của bộ đồ ăn Hàn Quốc. Khác với người Việt hay người Trung Quốc thường dùng bát sứ, người Hàn Quốc có truyền thống sử dụng bát bằng kim loại, đặc biệt là inox (thép không gỉ) hoặc đồng.

Kim loại là vật liệu dẫn nhiệt cực tốt. Khi cơm nóng được xới vào bát, nhiệt độ sẽ nhanh chóng truyền ra lớp vỏ bên ngoài, khiến chiếc bát trở nên rất nóng. Việc cầm một chiếc bát kim loại nóng bỏng trên tay trong suốt bữa ăn là một thử thách khó khăn và không hề thoải mái.

Thói quen dùng bát kim loại bắt nguồn từ

thời kỳ chiến tranh và khó khăn, khi vật liệu này bền hơn, dễ làm sạch và có thể sản xuất hàng loạt. Thêm vào đó, trong văn hóa cung đình xưa, bát đồng được sử dụng để kiểm tra xem thức ăn có bị nhiễm độc hay không.

Vì đặc tính truyền nhiệt này, việc đặt bát cố định trên bàn không chỉ là một lựa chọn về văn hóa mà còn là một giải pháp an toàn và tiện lợi để tránh bị bỏng tay. Thay vì nâng bát, người Hàn sử dụng đôi đũa kim loại và chiếc thìa cán dài để thưởng thức bữa ăn một cách thoải mái nhất.

Loại thìa cán dài

Trong khi người Nhật hay người Trung Quốc chủ yếu sử dụng đũa cho hầu hết các thao tác, thì người Hàn Quốc lại có sự phân định rất rõ ràng giữa việc dùng thìa và đũa. Chiếc thìa cán dài (Sujeo) đóng vai trò trung tâm trong mâm cơm của người Hàn.

Họ dùng thìa để ăn cơm, húp canh và dùng đũa để gắp các món ăn phụ (banchan). Đây là điểm khác biệt lớn vì người Việt thường dùng đũa để và cơm vào miệng, hành động đòi hỏi phải đưa bát lên gần mặt. Vì người Hàn dùng thìa để xúc cơm, khoảng cách từ bàn đến miệng được kết nối bằng chiếc thìa cán dài. Thao tác xúc cơm bằng thìa cho phép họ giữ tư thế ngồi thẳng mà không cần phải bưng bát lên.

Việc bưng bát bằng một tay trong khi tay kia dùng thìa cũng tạo ra cảm giác cồng kềnh và thiếu cân đối trong thao tác. Do đó, chiếc bát được đặt vững chãi trên bàn như một điểm tựa, hỗ trợ cho việc xúc cơm và canh trở nên dễ dàng và lịch sự hơn.

Văn hóa gia đình

Sâu xa hơn trong tâm thức người Hàn, bàn ăn không chỉ là nơi tiêu thụ thực phẩm mà còn là biểu tượng của sự ổn định và gắn kết gia đình. Việc đặt bát cơm trên bàn tượng trưng cho sự vững chãi, “an cư lạc nghiệp”.

Người Hàn có câu nói ngụ ý rằng, chỉ khi bát cơm được đặt vững vàng trên bàn thì cuộc đời con người mới ổn định. Hành động bưng bát cơm đi chuyển hoặc cầm trên tay tạo cảm giác về sự bấp bênh, không ổn định, giống như một cuộc sống phiêu bạt. Hơn nữa, văn hóa dùng bữa của người Hàn thường mang tính cộng đồng cao với rất nhiều món ăn phụ được bày biện chung trên bàn. Việc đặt bát cơm cố định giúp người ăn dễ dàng quan sát và lựa chọn các món banchan đa dạng xung quanh.

Nếu một tay bưng bát, tâm nhin và khả năng vận động của người ăn sẽ bị hạn chế, làm giảm đi sự tương tác linh hoạt giữa các thành viên trong bữa cơm. Chiếc bát nằm yên trên bàn chính là một phần của tổng thể không gian ẩm thực hài hòa và ấm cúng.

Cách chế biến hạt gạo

Cuối cùng, đặc điểm của loại gạo người Hàn sử dụng cũng góp phần hình thành nên thói quen này. Gạo Hàn Quốc thuộc dòng hạt ngắn, có độ dẻo và độ kết dính rất cao sau khi nấu chín.

Khi xới cơm vào bát, các hạt cơm thường dính chặt vào nhau tạo thành một khối thống nhất.

Điều này cho phép người ăn dễ dàng xúc từng miếng cơm vuông vắn bằng thìa mà không lo cơm bị rơi vãi.

Ngược lại, ở những nền văn hóa dùng gạo hạt dài, khô và rời rạc, việc bưng bát lên gần miệng để và cơm là cách hiệu quả nhất để đảm bảo cơm không bị rơi ra ngoài bàn. Với độ dẻo đặc trưng của cơm Hàn Quốc, người ăn hoàn toàn có thể yên tâm xúc cơm từ bàn lên miệng mà không cần bất kỳ sự hỗ trợ nào từ việc nâng bát.

Tính chất của hạt gạo một lần nữa lại hỗ trợ hoàn hảo cho các quy tắc lễ nghi và thói quen sinh hoạt hàng ngày, tạo nên một nét đặc sắc không thể trộn lẫn trong văn hóa hàn lưu. ■

Lý do xe điện qua sử dụng bất ngờ “gây sốt” tại Indonesia

Xu hướng xe điện đã qua sử dụng đang ngày càng thu hút sự quan tâm trên thị trường ô tô tại Indonesia, với nhiều người bán cho biết xe điện đã qua sử dụng được người tiêu dùng ưa chuộng, đặc biệt là trong bối cảnh giá nhiên liệu tăng cao.

Theo các cửa hàng bán xe cũ trực tuyến tại Indonesia, nhu cầu về xe điện thuần túy đã qua sử dụng đã tăng mạnh trong thời gian gần đây do giá nhiên liệu có xu hướng tăng. Ngoài ra xe điện đã qua sử dụng, với khả năng khấu hao tương đối cao, hấp dẫn hơn đối với người mua. Theo đó, xe điện đã qua sử dụng trong tầm giá từ 120 triệu đến 180 triệu rupiah đang được người tiêu dùng săn đón như một phương tiện thứ hai trong gia đình.

Theo người mua, việc mua xe điện đã qua sử dụng sẽ có lợi trong bối cảnh giá cả nhiên liệu tăng tại Indonesia do tác động của cuộc xung đột ở Trung Đông. Do đó người dân có xu hướng ưu tiên chi tiêu cho những nhu cầu thiết yếu hơn. Các cửa hàng bán xe sử dụng nhiên liệu truyền thống, đặc biệt là xe chạy bằng dầu diesel, cho biết doanh số bán xe cũ tại cửa hàng đã giảm 40% so với các tháng trước đây.

Indonesia cũng đang đẩy mạnh chiến lược chuyển đổi sang năng lượng xanh với đề xuất trợ cấp cho 100.000 ô tô điện và 100.000 xe máy điện trong năm nay.

Đối với xe máy, mức trợ cấp sẽ là 5 triệu rupiah mỗi chiếc, trong khi người mua xe điện sẽ được giảm thuế giá trị gia tăng từ 40% đến 100%, tùy thuộc vào loại pin. Ưu đãi VAT chỉ áp dụng cho xe điện nói chung và không bao gồm xe hybrid.

Việc Indonesia thúc đẩy xe điện diễn ra trong bối cảnh giá dầu toàn cầu vẫn ở mức cao do căng thẳng liên quan đến Mỹ, Israel và Iran. Chính phủ Indonesia hy vọng các biện pháp khuyến khích mới sẽ giảm sự phụ thuộc vào nhiên liệu nhập khẩu và tăng cường an ninh năng lượng quốc gia. Chương trình xe điện này tiếp nối các biện pháp trước đó nhằm thúc đẩy năng lượng tái tạo và điện khí hóa, nằm trong chương trình nghị sự rộng lớn hơn của Tổng thống Prabowo Subianto nhằm đạt được mục tiêu tự chủ năng lượng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tiêm thuốc giảm béo có gây loãng xương không?

Tiêm thuốc giảm béo mang lại kết quả giảm cân tức thì, nhưng nghiên cứu gần đây cho thấy chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe xương!

Nhờ mang lại kết quả rõ rệt và nhanh chóng, liệu pháp tiêm giảm béo với loại thuốc GLP-1 đã trở nên rất phổ biến trên toàn thế giới. Các loại thuốc tiêm giảm béo thế hệ mới (thuộc nhóm đồng vận thụ thể GLP-1 và GIP như semaglutide trong Ozempic/Wegovy, hay tirzepatide trong Mounjaro) đang tạo ra một cuộc cách mạng về giảm cân.

Tuy nhiên, do là một loại thuốc tương đối mới – lần đầu tiên được phê duyệt năm 2005 để chữa trị bệnh béo phì – nên các nhà khoa học vẫn chưa hiểu hết về những ảnh hưởng đến sức khỏe của GLP-1. Khi ngày càng nhiều người sử dụng loại thuốc tiêm này để giảm béo, họ mới có nhiều cơ sở dữ liệu hơn để đưa ra những kết luận.

Và các báo cáo y khoa và nghiên cứu từ năm 2024 đến đầu năm 2026 đã gióng lên hồi chuông cảnh báo về sự sụt giảm mật độ xương đi kèm với quá trình này.



Ảnh minh họa

Nghiên cứu cho rằng thuốc giảm cân gây loãng xương

Một nghiên cứu được trình bày tại Hội nghị thường niên của Học viện phẫu thuật Chính hình Hoa Kỳ hồi tháng 3/2026 nhưng vẫn chưa được bình duyệt. Nội dung báo cáo rằng việc sử dụng thuốc tiêm giảm béo có thể ảnh hưởng đến sức khỏe xương, bao gồm loãng xương (xương giòn) và nhuyễn xương (xương mềm). Nghiên cứu cũng cho thấy thuốc tiêm giảm béo có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh gút cao hơn, một loại viêm khớp gây đau và sưng khớp.

Chia sẻ trên NBC News, các nhà nghiên cứu cũng chỉ ra rằng một số bệnh nhân được tiêm thuốc giảm béo đã bị rách gân nghiêm trọng sau những chấn thương tương đối nhẹ. Điều này làm dấy lên lo ngại về việc liệu những mũi tiêm ấy có ảnh hưởng đến xương và các mô liên kết khác hay không.

Trước đó, các thử nghiệm lâm sàng khác đã bắt đầu ghi nhận sự hao hụt rõ rệt về mật độ khoáng xương (BMD) ở bệnh nhân sử dụng thuốc dài hạn.

Cụ thể:

Suy giảm mật độ xương rõ rệt: Một thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng (Hansen và cộng sự, eClinicalMedicine, 2024) cho thấy sau 52 tuần sử dụng semaglutide, mật độ xương hông của bệnh nhân giảm trung bình 2,6% và mật độ xương cột sống thắt lưng giảm 2,1% so với nhóm dùng giả dược. Sự gia tăng các dấu ấn phân hủy xương (như P-CTX) cũng được ghi nhận.

Hao hụt khối lượng cơ bắp: Theo nghiên cứu SURMOUNT-1 (Look và cộng sự, 2025), bệnh nhân dùng tirzepatide trong 72 tuần giảm được lượng mỡ không lỏ (33,9%), nhưng đồng thời cũng mất đi 10,9% khối lượng nạc (cơ bắp). Cơ bắp có vai trò cực kỳ quan trọng trong việc bảo vệ và kích thích xương phát triển.

Người không mắc tiểu đường có nguy cơ cao hơn: Một nghiên cứu hồi cứu (retrospective study) công bố tháng 2/2026 (Liu và cộng sự, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism) chỉ ra rằng những người dùng GLP-1 với mục đích giảm cân (không mắc tiểu đường) bị mất xương vùng hông nhiều hơn đáng kể (-1% so với -0.6% ở nhóm đối chứng). Mức độ mất xương tỷ lệ thuận trực tiếp với số cân nặng giảm được.

Tác động có tính dài hạn: Một nghiên cứu thí điểm nhỏ gọn hơn (tháng 12/2025) trên người cao tuổi dùng thuốc trong 20 tuần không thấy sự suy giảm mật độ xương ngay lập tức. Nó cho thấy tác động này không phải là cấp tính mà tích tụ qua quá trình sụt cân kéo dài.

Với tất cả điều trên, chắc chắn có thể gây lo lắng cho những người đang sử dụng thuốc. Nhưng liệu chúng ta có thực sự nên lo lắng về những phát hiện này?

Bạn cần biết gì về khả năng gây loãng xương của thuốc tiêm giảm béo?

Tiến sĩ Marci Laudenslager, chuyên gia về y học béo phì tại Chương trình Ăn uống lành mạnh, Tập thể dục và Quản lý cân nặng của Đại học Johns Hopkins, cho biết: “Hiện tại, không có bằng chứng khoa học kết luận nào cho thấy các loại thuốc như GLP-1 làm tăng trực tiếp nguy cơ loãng xương hoặc nhuyễn xương”.

Tiến sĩ Laudenslager không tham gia vào các nghiên cứu này, nhưng bà chỉ ra rằng đây là một nghiên cứu quan sát. Nghĩa là nó xem xét mối tương quan chứ không phải nguyên nhân. Bà nói: “Mặc dù các nghiên cứu quan sát được thiết kế tốt có thể tiết lộ các mối liên hệ tiềm tàng giữa thuốc và kết quả lâm sàng. Song, chúng không thể xác định liệu một loại thuốc có trực tiếp gây ra kết quả lâm sàng đó hay không”.

Một mối lo ngại khác với các nghiên cứu này là chúng chỉ dựa vào hồ sơ y tế, nghĩa là nghiên cứu chỉ bao gồm những bệnh nhân đã được kê đơn. Tuy nhiên, nếu bệnh nhân không tuân theo lời khuyên của bác sĩ hoặc ngừng thuốc mà không được phép, điều đó cũng sẽ ảnh hưởng đến kết quả nghiên cứu.

Kelyssa Hall là một nhà sinh lý học thể dục – chuyên gia huấn luyện sức mạnh và thể chất được

chứng nhận tại Bệnh viện Phẫu thuật Chuyên khoa ở New York. Bà nói: “Nghiên cứu không xem xét một số yếu tố phổ biến ảnh hưởng đến sức khỏe xương. Chẳng hạn như tập thể dục, dinh dưỡng và các yếu tố lối sống khác. Những yếu tố này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe xương bất kể người đó có sử dụng thuốc hay không”.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng không xem xét một số rối loạn nội tiết, ung thư, tiêu thụ rượu, tiền sử gia đình và sử dụng steroid. Tất cả đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe xương.

Bà cũng lưu ý rằng nghiên cứu không ghi lại loại thuốc GLP-1 cụ thể mà người tham gia đã sử dụng hoặc liều lượng của chúng.

Nguyên nhân gốc rễ đến từ tốc độ sụt cân và lượng cân giảm được sau khi tiêm thuốc

Giới nội tiết học hiện tại đồng thuận rằng bản thân thuốc GLP-1 không gây độc cho xương. Thậm chí trong các nghiên cứu tiền lâm sàng, thuốc còn có biểu hiện bảo vệ hoặc trung tính với xương. Nguyên nhân gốc rễ nằm ở tốc độ và mức độ sụt cân quá mức.

Giảm tải trọng cơ học (Mechanical Loading): Xương có cơ chế tự củng cố và tái tạo khi phải chịu sức nặng. Khi cơ thể giảm hàng chục kilogram trong thời gian ngắn, lực ép cơ học lên khung xương (đặc biệt là vùng hông và chân) đột ngột biến mất. Từ đó khiến cơ thể lầm tưởng rằng xương không cần thiết phải đặc và cứng như trước nữa.

Thiếu hụt dinh dưỡng trầm trọng: Cơ chế thuốc hoạt động bằng cách làm chậm quá trình rỗng dạ dày và ức chế sự thèm ăn. Khi lượng thức ăn nạp vào giảm đột ngột, cơ thể rất dễ rơi vào tình trạng thiếu hụt canxi, vitamin D và protein. Đó đều là những viên gạch nền tảng để duy trì mật độ xương.

Tác động kép từ việc mất cơ: Giảm cân bằng tiêm GLP-1 thường kéo theo mất cơ bắp nếu không có can thiệp tập luyện. Lực cơ kéo của cơ bắp lên xương là một yếu tố kích thích xương phát triển. Cơ teo đi đồng nghĩa với việc xương yếu đi.

Giải pháp duy trì sức khỏe xương khớp trong khi tiêm thuốc giảm béo

Tóm lại, mặc dù có một số thay đổi về sức khỏe xương đã xảy ra ở những người tiêm thuốc giảm cân, nhưng những thay đổi này dường như là do giảm cân nhanh và đáng kể. Chứ không phải là tác động tiêu cực trực tiếp của chính thuốc. Mối liên hệ giữa tiêm giảm cân và sức khỏe xương vẫn là một lĩnh vực nghiên cứu đầy hứa hẹn, cần được nghiên cứu sâu hơn để hiểu đầy đủ tác động của nó đến mật độ xương. Dưới đây là các phương pháp duy trì sức khỏe xương song song quá trình giảm cân

1. Tập luyện sức mạnh

Một trong nhiều lợi ích của việc rèn luyện sức mạnh đã được chứng minh là làm tăng mật độ xương. Hơn nữa, tập luyện kháng lực với tạ giúp ngăn ngừa tình trạng mất cơ có thể xảy ra trong quá trình giảm cân. Duy trì khối lượng cơ bắp rất quan trọng đối với sức mạnh và sự ổn định. Tập luyện



sức mạnh cũng giúp tăng cường trao đổi chất tổng thể, từ đó giúp cơ thể duy trì kết quả giảm cân lâu dài.

2. Đảm bảo ăn đủ chất dinh dưỡng

Một trong những tác dụng chính của tiêm giảm béo là ức chế sự thèm ăn để hỗ trợ giảm cân. Đôi khi dẫn đến chế độ ăn kiêng cực kỳ ít calo. Các nghiên cứu chỉ ra rằng việc hạn chế calo cũng có thể ức chế sự phát triển của xương và tăng nguy cơ gãy xương. Do đó, điều cần thiết là đảm bảo lượng thức ăn đầy đủ để duy trì sức khỏe tổng thể trong suốt quá trình điều trị tiêm giảm béo. Lượng calo lý tưởng cần thiết khác nhau ở mỗi người. Nhưng nếu bạn không chắc mình có đang tiêu thụ đủ calo hay không, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Điều quan trọng là phải duy trì một chế độ ăn uống cân bằng, bao gồm đạm, chất xơ, nước, chất béo lành mạnh và các vitamin, khoáng chất cùng các dưỡng chất thiết yếu khác.

3. Nạp đủ protein hàng ngày

Bên cạnh việc thúc đẩy tăng trưởng cơ bắp, protein còn rất quan trọng đối với sức khỏe xương và giúp tăng mật độ xương. Lượng protein khuyến nghị hàng ngày cho người trưởng thành là 0,8 gram trên mỗi kilogram trọng lượng cơ thể. Ngay cả những người đang tiêm thuốc giảm cân cũng được khuyến nghị nên tiêu thụ đủ protein mỗi ngày. Những người có nguy cơ cao mắc các vấn đề về xương, chẳng hạn như người cao tuổi và phụ nữ sau mãn kinh, nên tăng nhẹ lượng protein nạp vào. Những người mắc bệnh thận nên giảm lượng protein.

4. Cố gắng giảm cân từ từ

Tốc độ giảm cân lý tưởng phụ thuộc vào cân nặng ban đầu của bạn. Thông thường, các bác sĩ khuyến nghị nên giảm từ 5% đến 10% tổng trọng lượng cơ thể trong vòng 6 tháng. Điều này tương đương với mức giảm trung bình từ 0,2 đến 1 kg mỗi tuần. Nếu bạn thấy mình giảm cân quá nhanh, hãy thông báo cho bác sĩ. Họ có thể điều chỉnh liều lượng để giúp duy trì tốc độ giảm cân từ từ và lành mạnh hơn.

Giới y khoa không khuyến cáo ngừng tiêm thuốc giảm béo vì những lợi ích không lồ về mặt tim mạch, chuyển hóa và đường huyết mà thuốc mang lại vượt xa rủi ro về xương ở một số bệnh nhân. Vậy nên, nếu bắt đầu sử dụng phương pháp này, bạn cũng nên có chiến lược bảo vệ xương ngay từ ngày đầu tiên dùng thuốc. ■

Nghiên cứu: Trẻ sơ sinh có cân nặng gần mức này thường sẽ là những em bé thông minh

Nhiều nghiên cứu từng chỉ ra rằng trẻ sơ sinh có cân nặng nằm trong ngưỡng tiêu chuẩn thường có điều kiện phát triển thể chất và trí não thuận lợi hơn trong những năm đầu đời.

Phần lớn cha mẹ đều thích em bé bụ bẫm, nặng cân vì cho rằng đó là dấu hiệu của một đứa trẻ khỏe mạnh. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết cân

nặng lúc mới sinh không chỉ phản ánh tình trạng thể chất mà còn có thể liên quan nhất định tới sự phát triển não bộ của trẻ. Nhiều nghiên cứu từng chỉ ra rằng trẻ sơ sinh có cân nặng nằm trong ngưỡng tiêu chuẩn thường có điều kiện phát triển thể chất và trí não thuận lợi hơn trong những năm đầu đời.

Trẻ sơ sinh nặng bao nhiêu là lý tưởng?

Theo các chuyên gia, cân nặng trung bình của trẻ sơ sinh đủ tháng thường dao động khoảng 2,5 - 4kg. Trong đó, mức từ khoảng 3,2 - 3,5kg được xem là khá lý tưởng đối với nhiều trẻ.

Một số nghiên cứu quốc tế cho thấy những em bé có cân nặng khi sinh nằm gần ngưỡng này thường có xu hướng phát triển nhận thức tốt hơn trong tương lai. Các nhà khoa học cho rằng đây có thể là dấu hiệu cho thấy thai nhi nhận đủ dinh dưỡng trong thai kỳ, các cơ quan phát triển tương đối hoàn thiện, đặc biệt là não bộ.

Theo dữ liệu nghiên cứu, khoảng 70% quá trình phát triển não bộ diễn ra từ giai đoạn bào thai đến những năm đầu đời. Vì vậy, tình trạng dinh dưỡng và sự phát triển của thai nhi trong bụng mẹ có ảnh hưởng rất lớn tới khả năng học hỏi, ghi nhớ và nhận thức sau này.

Nghiên cứu của Harvard từng gây chú ý

Một nghiên cứu được nhắc tới nhiều năm trước của Trường Y Harvard cho thấy cân nặng sơ sinh có mối liên hệ nhất định với chỉ số IQ ở trẻ.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành theo dõi, đánh giá khả năng nhận thức và làm các bài kiểm tra trí tuệ ở nhóm trẻ có cân nặng sơ sinh khác nhau. Kết quả cho thấy nhóm trẻ có cân nặng lúc chào đời dao động quanh mức 3,2 - 3,5kg thường đạt kết quả tốt hơn ở một số bài đánh giá trí não. Dù vậy, các chuyên gia cũng nhấn mạnh đây không phải yếu tố duy nhất quyết định trí thông minh của trẻ.

Trí thông minh của trẻ không chỉ phụ thuộc vào cân nặng

Trên thực tế, sự phát triển trí não bị ảnh hưởng bởi rất nhiều yếu tố khác nhau như: di truyền, dinh dưỡng, môi trường sống, cách giáo dục, giấc ngủ, vận động, và sự tương tác với cha mẹ. Nói cách khác, một em bé sinh ra nặng cân chưa chắc đã thông minh vượt trội, còn trẻ nhẹ cân hơn tiêu chuẩn cũng không đồng nghĩa kém phát triển nếu được chăm sóc đúng cách. Điều quan trọng hơn cả là cha mẹ cần chú ý tới các “giai đoạn vàng” phát triển não bộ của trẻ để hỗ trợ con đúng thời điểm.

Những giai đoạn quan trọng ảnh hưởng đến trí não của trẻ

Giai đoạn thai kỳ và 3 năm đầu đời

Đây được xem là thời điểm não bộ phát triển mạnh nhất. Trong giai đoạn này, việc thai nhi và trẻ nhỏ được tiếp xúc với ngôn ngữ, cảm xúc tích cực và môi trường an toàn sẽ hỗ trợ rất lớn cho sự phát triển thần kinh. Các chuyên gia khuyến khích cha mẹ nên thường xuyên trò chuyện, tương tác với con ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

Từ sơ sinh đến 3 tuổi

Khoảng 80% cấu trúc não bộ sẽ được hoàn

thiện trong những năm đầu đời. Đây là giai đoạn trẻ học hỏi cực nhanh thông qua quan sát, bắt chước và trải nghiệm. Việc cho trẻ vận động, khám phá và giao tiếp nhiều hơn sẽ có lợi cho khả năng ngôn ngữ và tư duy.

Giai đoạn 5 - 7 tuổi

Khi bước vào tuổi đi học, trẻ bắt đầu phát triển mạnh về khả năng tiếp thu kiến thức và hình thành tư duy logic. Lúc này, chế độ dinh dưỡng, giấc ngủ và thói quen sinh hoạt khoa học đóng vai trò rất quan trọng.

Từ 8 - 10 tuổi

Đây được xem là thời kỳ củng cố khả năng nhận thức và học tập. Cha mẹ nên giúp trẻ cân bằng giữa việc học, nghỉ ngơi và hoạt động thể chất để não bộ phát triển ổn định.

Điều quan trọng nhất vẫn là môi trường nuôi dạy

Nhiều chuyên gia cho rằng thay vì quá áp lực chuyện con sinh ra phải thật nặng cân hay có IQ vượt trội, điều cha mẹ cần làm là xây dựng cho trẻ một môi trường sống lành mạnh, giàu tương tác và cảm xúc tích cực. Một đứa trẻ được yêu thương, ngủ đủ giấc, ăn uống hợp lý, được khuyến khích khám phá và phát triển theo đúng nhịp độ của mình mới có nhiều cơ hội phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn trí tuệ. ■

Australia chi hơn 7 triệu AUD ứng phó với bệnh bạch hầu

Bộ trưởng Y tế Australia Mark Butler thông báo về việc chính phủ nước này quyết định chi 7,2 triệu AUD để hỗ trợ Vùng lãnh thổ Bắc Australia và cộng đồng người bản địa ứng phó với dịch bệnh bạch hầu.

Trong đó 5,2 triệu AUD sẽ được dùng để cử thêm các chuyên gia y tế đến tiêm vaccine phòng bệnh bạch hầu, tham gia công tác chữa bệnh và cung cấp thêm kháng sinh đến khu vực này. 2 triệu AUD còn lại sẽ được Cơ quan kiểm soát dịch bệnh của người bản địa dùng để hỗ trợ công tác thông tin, tuyên truyền trong cộng đồng để nâng cao ý thức phòng chống bệnh và khuyến khích mọi người đi vaccine phòng bệnh.

Theo báo cáo của Trung tâm kiểm soát dịch bệnh Australia, đến nay, tại nước này đã có 230 trường hợp mắc bệnh bạch hầu. Trong đó 60% ca bệnh là ở Vùng lãnh thổ Bắc Australia. Tuy vậy bệnh cũng lan sang cả bang Tây Australia, Nam Australia và Queensland.

Theo các chuyên gia y tế, nguyên nhân khiến cho dịch bạch hầu lây lan rộng tại Australia là do tỷ lệ tiêm vaccine và mũi nhắc lại thấp, cộng đồng dân cư sống tập trung nên dịch bệnh khó kiểm soát.

Bên cạnh đó, các khu vực ô dịch lại thường là các vùng xa xôi, thiếu nhân viên và cơ sở y tế để có thể chữa trị và ngăn chặn sự lây lan nên dịch bệnh càng dễ phát tán. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bảy nguyên nhân khiến làn da dân công sở lão hóa nhanh hơn bạn nghĩ

Anh sáng xanh từ màn hình máy tính và điện thoại không chỉ gây ra tình trạng mỏi mắt mà còn tác động tiêu cực đến làn da, nó thúc đẩy quá trình stress oxy hóa, một yếu tố hàng đầu gây lão hóa da sớm.

Làn da của dân công sở thường xuyên chịu sự tác động từ điều hòa không khí, ánh sáng xanh từ màn hình máy tính và cường độ làm việc dày đặc, thay vì được tiếp xúc với nắng gió tự nhiên.

Thoạt nghe, có vẻ như đây là một môi trường “an toàn” cho da, nhưng thực tế lại chính là nguyên nhân khiến làn da âm thầm lão hóa với tốc độ đáng lo ngại.

Dưới đây là những yếu tố phổ biến nhưng thường bị bỏ qua.

Ngồi điều hòa cả ngày

Không khí bên trong điều hòa thường có độ ẩm thấp, gây ra tình trạng da mất nước từ từ. Kết quả là da trở nên khô ráp, thiếu sức sống, và nếu kéo dài, có thể làm giảm độ đàn hồi của da. Điều này dễ dẫn đến sự xuất hiện của nếp nhăn, đặc biệt ở các khu vực nhạy cảm như vùng mắt và khoe miệng.

Ánh sáng xanh từ màn hình máy tính và điện thoại

Trung bình, dân công sở phải tiếp xúc với màn hình máy tính và điện thoại từ 6 đến 10 tiếng mỗi ngày. Ánh sáng xanh từ các thiết bị này không chỉ gây ra tình trạng mỏi mắt mà còn tác động tiêu cực đến làn da. Nó thúc đẩy quá trình stress oxy hóa, một yếu tố hàng đầu gây lão hóa da sớm, khiến da trở nên sạm màu và kém sức sống.

Ngồi lâu, ít vận động

Trong môi trường công sở, khi bạn phải ngồi liên tục tại bàn làm việc trong nhiều giờ liền và hầu như không di chuyển nhiều, tình trạng tuần hoàn máu trong cơ thể bắt đầu hoạt động kém hiệu quả hơn.

Việc lưu thông máu không đảm bảo khiến làn da của bạn không được cung cấp đầy đủ lượng oxy và các dưỡng chất thiết yếu. Hậu quả của điều này là da trở nên nhợt nhạt, thiếu sức sống, thậm chí có thể xỉn màu.

Nếu tình trạng này kéo dài mà không có biện pháp khắc phục, quá trình tái tạo và phục hồi tự nhiên của da sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng, khiến làn da ngày càng mất đi vẻ tươi trẻ và gặp phải dấu hiệu lão hóa sớm.

Stress công việc kéo dài

Áp lực từ các deadline, cuộc họp hay chỉ số KPI khiến cơ thể sản sinh nhiều cortisol - loại hormone liên quan đến căng thẳng. Khi mức cortisol tăng cao, da dễ rơi vào trạng thái mất cân bằng, xuất hiện mụn và đồng thời chịu tổn hại đến cấu trúc collagen. Kết quả là da trở nên chảy xệ và các nếp nhăn hình thành sớm hơn mong đợi.

Thói quen sinh hoạt thiếu lành mạnh

Nhiều người làm công sở thường xuyên duy trì những thói quen không tốt như thức khuya, uống không đủ nước, tiêu thụ quá nhiều cà phê và ăn uống qua loa, thiếu dinh dưỡng.

Những thói quen này làm cơ thể thiếu hụt các dưỡng chất cần thiết để nuôi dưỡng làn da. Hệ quả là da trở nên xỉn màu, nhanh lão hóa và khó phục hồi.

Bỏ qua chống nắng vì “không ra ngoài”

Đây là một quan niệm sai lầm phổ biến. Tia UV có khả năng xuyên qua kính cửa sổ và tác động tiêu cực đến làn da, ngay cả khi bạn chỉ ngồi làm việc trong không gian công sở.

Việc không sử dụng kem chống nắng đồng nghĩa với việc da bạn vẫn tiếp tục chịu tổn thương hàng ngày mà bạn không dễ dàng nhận thấy.

Trang điểm nhiều nhưng làm sạch chưa đủ kỹ

Một trong những nguyên nhân phổ biến khiến làn da của dân công sở phải đối mặt với tình trạng lão hóa sớm chính là việc trang điểm hằng ngày nhưng chưa thực hiện các bước làm sạch đầy đủ và kỹ lưỡng vào cuối ngày.

Vì yêu cầu công việc, nhiều người phải duy trì lớp trang điểm trong thời gian dài. Tuy nhiên, việc chỉ tẩy trang sơ sài hoặc sử dụng không đúng sản phẩm làm sạch phù hợp khiến cặn mỹ phẩm, bã nhờn và bụi bẩn tích tụ lại trên bề mặt da.

Những tạp chất này không chỉ gây bít tắc lỗ chân lông mà còn khiến da trở nên suy yếu, ảnh hưởng đến quá trình tái tạo tự nhiên.

Hệ quả là da dễ xuất hiện các dấu hiệu lão hóa, như nếp nhăn, mất độ đàn hồi và sự tươi trẻ vốn có, thậm chí là gia tăng nguy cơ nổi mụn hoặc mẩn đỏ.

Do đó, việc kết hợp trang điểm cùng chế độ chăm sóc da và làm sạch đúng cách đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo vệ và duy trì sức khỏe cho làn da công sở.

Bí quyết chăm sóc đúng cách cho làn da công sở

Chăm sóc làn da công sở đòi hỏi sự kết hợp giữa việc bảo vệ, nuôi dưỡng và lưu ý đến các yếu tố môi trường đặc thù tại nơi làm việc.



Ảnh minh họa

Bảo vệ làn da công sở khỏi tác động môi trường

Trong bối cảnh môi trường làm việc tiềm

ẩn nhiều yếu tố gây hại cho làn da, chẳng hạn như ánh sáng xanh phát ra từ các thiết bị điện tử, tia UV có thể xuyên qua cửa kính công sở hoặc không khí khô lạnh từ hệ thống điều hòa, việc bảo vệ da trở thành một yêu cầu không thể bỏ qua.

Một trong những phương pháp tối ưu để ngăn ngừa lão hóa sớm là sử dụng kem chống nắng một cách thường xuyên, kể cả khi bạn chủ yếu làm việc trong nhà.

Lựa chọn sản phẩm có chỉ số bảo vệ SPF và PA phù hợp với tính chất da và môi trường làm việc là điều cần thiết. Đồng thời, việc tái áp dụng kem chống nắng sau mỗi khoảng hai đến ba giờ đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì khả năng bảo vệ toàn diện.

Thay đổi lối sống lành mạnh

Duy trì một lối sống cân bằng là chìa khóa để bảo vệ và nuôi dưỡng vẻ đẹp tự nhiên của làn da. Đảm bảo ngủ đủ từ 7 đến 8 giờ mỗi đêm sẽ tạo điều kiện cho làn da được tái tạo và phục hồi hiệu quả.

Đồng thời, việc quản lý căng thẳng thông qua các phương pháp như thiền, yoga hoặc những hoạt động thư giãn khác không chỉ cải thiện tinh thần mà còn giảm bớt hormone gây lão hóa, giúp da giữ được sự trẻ trung. Thói quen vận động nhẹ nhàng hàng ngày cũng kích thích tuần hoàn máu, mang lại làn da hồng hào rạng rỡ.

Đặc biệt, chế độ dinh dưỡng đóng vai trò then chốt trong việc chăm sóc làn da công sở. Hãy tránh xa thực phẩm giàu đường, dầu mỡ và thay thế bằng rau xanh, trái cây tươi cùng những loại thực phẩm giàu chất chống oxy hóa để cải thiện kết cấu và sắc diện của da.

Đừng quên uống đủ nước mỗi ngày và hạn chế sử dụng các loại đồ uống có cồn để đảm bảo độ ẩm tự nhiên cho da, đồng thời giúp làn da luôn tràn đầy sức sống.

Duy trì thói quen chăm sóc da hằng ngày

Một quy trình chăm sóc da được xây dựng khoa học sẽ giúp làn da của bạn luôn khỏe mạnh và rạng rỡ, ngay cả khi phải tiếp xúc thường xuyên với ánh sáng màn hình và môi trường điều hòa tại công sở.

Trong đó, việc dưỡng ẩm đầy đủ là bước then chốt để tránh tình trạng da khô, bong tróc, đồng thời củng cố hàng rào tự nhiên bảo vệ da trước tác động của bụi bẩn và ô nhiễm. Chăm sóc kỹ cả vùng mắt và cổ bằng các sản phẩm đặc trị sẽ giúp giảm thiểu nếp nhăn và bảo vệ sự đàn hồi của da ở những khu vực dễ lão hóa.

Song song đó, việc lựa chọn sản phẩm phù hợp với đặc điểm làn da là yếu tố thiết yếu để phát huy tối đa hiệu quả.

Các thành phần như retinol, vitamin C hay niacinamide không chỉ kích thích tái tạo tế bào mà còn cải thiện độ sáng mịn của làn da và làm chậm quá trình lão hóa.

Khi bạn duy trì thói quen chăm sóc đều đặn và khoa học, làn da sẽ trở nên tươi trẻ, rạng ngời sức sống, bất chấp mọi thách thức từ môi trường làm việc. ■



Tác dụng bất ngờ của nước gạo lên men trong công cuộc tái tạo làn da thủy tinh

Nước gạo lên men từ lâu đã xuất hiện trong nhiều chu trình dưỡng da tại Hàn Quốc và Nhật Bản nhờ khả năng mang lại làn da căng bóng, mềm mịn và sáng khỏe hơn. Vậy thành phần này sở hữu những công dụng gì trong chu trình chăm sóc da hiện đại?

Làn da thủy tinh với hiệu ứng căng bóng, mịn mượt và phản chiếu ánh sáng tự nhiên vẫn tiếp tục trở thành chuẩn mực làm đẹp được nhiều tín đồ skincare theo đuổi.

Bên cạnh các hoạt chất hiện đại, những thành phần truyền thống như nước gạo lên men cũng dần trở lại trong chu trình chăm sóc da hiện nay.

Giàu chất chống oxy hóa giúp bảo vệ làn da

Dưới tác động của tia UV, khói bụi và ô nhiễm môi trường, làn da trở nên xỉn màu, thiếu sức sống và lão hóa sớm. Theo bác sĩ da liễu Loretta Ciraldo tại Miami (Mỹ), nước gạo hứa hẹn là một thành phần chăm sóc da hiệu quả cho những vấn đề trên.

Loại nước này chứa ferulic acid, phytic acid, vitamin E và polyphenol – những hợp chất hỗ trợ trung hòa gốc tự do và giảm tác động từ các yếu tố gây hại ngoài môi trường. Nhờ đó, làn da duy trì được vẻ tươi sáng và khỏe khoắn.

Hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa

Khả năng chống lão hóa của nước gạo lên men đến từ sự kết hợp giữa amino acid, peptide tự nhiên và các enzyme được tạo ra trong quá trình lên men.

Những dưỡng chất này hỗ trợ duy trì cấu trúc collagen và elastin – hai yếu tố quyết định độ săn chắc của làn da, theo bác sĩ Loretta Ciraldo.

Ngoài ra, quá trình lên men còn làm tăng hàm lượng chất chống oxy hóa và khoáng chất tự nhiên, giúp làn da giảm nguy cơ xuất hiện nếp nhăn li ti, giữ độ mềm mịn và căng mịn.

Hỗ trợ làm sáng da

Nước gạo lên men cũng được yêu thích trong các công thức dưỡng sáng nhờ chứa inositol. Theo bác sĩ da liễu Arash Akhava: “Inositol là một loại đường có trong nước vo gạo đã được chứng minh trong các nghiên cứu là có tác dụng làm sáng hoặc làm trắng da tiềm năng”.

Thành phần này góp phần cải thiện tình trạng da xỉn màu và thâm mụn. Quá trình lên men còn tạo ra thêm vitamin nhóm B và enzyme tự nhiên giúp làn da phản chiếu ánh sáng tốt hơn, mang lại hiệu ứng da căng bóng đặc trưng của xu hướng chăm sóc làn da thủy tinh.

Giúp dưỡng chất thẩm thấu hiệu quả hơn

Điểm khác biệt lớn nhất giữa nước gạo thông thường và nước gạo lên men nằm ở cấu trúc phân tử sau quá trình lên men tự nhiên. Nhà hóa

học mỹ phẩm Ginger King cho biết nước gạo lên men có kích thước phân tử nhỏ hơn nên dễ dàng thẩm thấu qua da hơn nước gạo thông thường. Điều này giúp amino acid, khoáng chất và chất chống oxy hóa phát huy hiệu quả hơn trên bề mặt da.

Tẩy tế bào chết dịu nhẹ

Theo nghiên cứu Nhận dạng phân tử của axit lactic: Vi khuẩn được phân lập từ gạo lên men năm 2022 của tạp chí Nông nghiệp, trong quá trình lên men, nước gạo sản sinh một lượng axit lactic tự nhiên – thành phần thuộc nhóm AHA có khả năng hỗ trợ loại bỏ tế bào chết trên bề mặt da.

Hoạt chất này giúp loại bỏ tế bào chết một cách nhẹ nhàng. Từ đó, làn da trở nên mềm mại, mịn màng và đều màu hơn sau một thời gian sử dụng đều đặn.

Cách làm nước gạo lên men tại nhà

Với công thức tự làm nước gạo lên men tại nhà, bác sĩ da liễu Arash Akhava gợi ý bạn nên ngâm khoảng nửa chén gạo trong hai chén nước sạch và để yên trong 30 đến 60 phút để các dưỡng chất tự nhiên hòa tan vào nước.

Sau khi lọc bỏ phần gạo, phần nước thu được có thể sử dụng như một loại toner dịu nhẹ, thoa trực tiếp lên da sau bước làm sạch. Nếu muốn tạo thành nước gạo lên men, bạn có thể để phần nước này trong lọ thủy tinh sạch ở nhiệt độ phòng thêm 24 đến 48 giờ trước khi bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh để quá trình lên men tự nhiên diễn ra.

Tuy nhiên, nước gạo tự làm cần được sử dụng trong thời gian ngắn và thay mới thường xuyên để đảm bảo an toàn cho làn da. “Nước gạo để lâu có thể bị nhiễm khuẩn, tiềm ẩn nguy cơ gây nhiễm trùng da”, bác sĩ Akhavan lưu ý.

Đồng quan điểm, nhà hóa học mỹ phẩm Ginger King nhấn mạnh rằng việc tự làm nước gạo tại nhà luôn đi kèm nguy cơ nhiễm khuẩn nếu quy trình vệ sinh không được kiểm soát chặt chẽ.

Cách sử dụng nước vo gạo đúng cách cho da mặt

Bắt đầu với làn da sạch hoàn toàn bằng cách tẩy trang và rửa mặt kỹ.

Thoa nước gạo lên làn da còn ẩm nhẹ. Trạng thái da này giúp dưỡng chất thẩm thấu đều hơn và mang lại cảm giác mềm mịn, dễ chịu trên bề mặt da.

Massage nhẹ nhàng theo hướng từ dưới lên trên. Các chuyển động chậm và đều giúp làn da thư giãn, đồng thời hỗ trợ tạo hiệu ứng da căng mịn và tươi sáng tự nhiên.

Giữ nước gạo trên da khoảng 5 phút trước khi rửa lại bằng nước mát.

Thoa kem dưỡng ẩm sau khi sử dụng để khóa ẩm và hỗ trợ duy trì hàng rào bảo vệ da.

Hiệu ứng làn da thủy tinh không chỉ đến từ một thành phần riêng lẻ mà còn phụ thuộc vào sức khỏe tổng thể của làn da.

Nước gạo lên men sẽ phát huy hiệu quả rõ rệt hơn khi kết hợp cùng giấc ngủ đủ, chế độ ăn cân bằng và khả năng duy trì độ ẩm ổn định cho da mỗi ngày. ■

Ghen với người cũ của bạn đời

Am ảnh về những mối quan hệ trong quá khứ của bạn đời là dấu hiệu của bất an tâm lý, có thể phá vỡ mối quan hệ hiện tại.

Lee, 35 tuổi, nữ chuyên viên kinh doanh ở Singapore và chồng đều là tình đầu của nhau. Sau 13 năm chung sống, cô thường xuyên suy nghĩ về những phụ nữ từng xuất hiện trong cuộc đời chồng, từ bạn học trung học đến bạn gái thân thiết. Lee so sánh bản thân với họ và cho rằng chồng sẽ hạnh phúc hơn nếu chọn người khác. Dù chồng nhiều lần trấn an, Lee cho biết cô vẫn không thoát khỏi cảm giác bất an. Gần đây, cô biết tình trạng này gọi là hội chứng ghen tuông với quá khứ (*retroactive jealousy*).

Chuyên gia tâm lý Andrea Tan, Giám đốc Trung tâm tư vấn Andrea Tan Co tại Singapore, giải thích đây là sự ghen tuông nảy sinh từ lịch sử tình cảm của đối phương, bao gồm các mối tình cũ hoặc trải nghiệm tình dục trước đó. “Tình trạng này thường leo thang thành oán giận, vượt xa sự tò mò thông thường”, bà Tan nói.

Anh Robert Chua, 30 tuổi, kể cách đây 10 năm, anh từng mệt mỏi vì bạn gái cũ liên tục ghen với quá khứ của mình. Khi Chua kể từng ngủ lại nhà một người bạn nữ để làm bài tập nhóm trước khi hai người yêu nhau, bạn gái anh phản ứng và cho rằng giữa họ có khuất tất.

Chua cho biết sự lo lắng của bạn gái bắt nguồn từ việc bị phản bội trong mối quan hệ trước. Mỗi lần cô nhắc lại chuyện cũ, hai người lại cãi vã. Để tránh xung đột, Chua né tránh nhắc đến bất kỳ người phụ nữ nào, ngoại trừ mẹ anh. Sự căng thẳng kéo dài khiến hai người quyết định chia tay.

Bà Tan Yi Shan, chuyên gia trị liệu tâm lý của Trung tâm J360 Psychology Singapore, cho biết người từng có vết thương tình cảm hoặc sang chấn dễ rơi vào vòng lặp suy nghĩ và hành vi khi gặp trải nghiệm mới gợi nhớ ký ức cũ. “Từ góc nhìn bên ngoài, sự đau khổ của người ghen tuông trông có vẻ phi lý”, bà Shan nói.

Trong thời đại số, việc theo dõi người yêu cũ trên mạng xã hội dễ kích hoạt cơn ghen. Chuyên gia cho biết những phản ứng như chỉ trích, phòng thủ, khinh miệt và im lặng né tránh thường làm vấn đề kéo dài. Người ghen thường chất vấn, trong khi người còn lại thu mình rút lui. Để cải thiện tình trạng, bà Tan Yi Shan khuyên không nên buộc người ghen thừa nhận sai, mà cần nói rõ tác động của việc này lên mối quan hệ. Người trong cuộc có thể thực hiện bài tập di chuyển mắt sang trái, phải, lên, xuống 10 đến 20 lần để giúp não chuyển hướng chú ý.

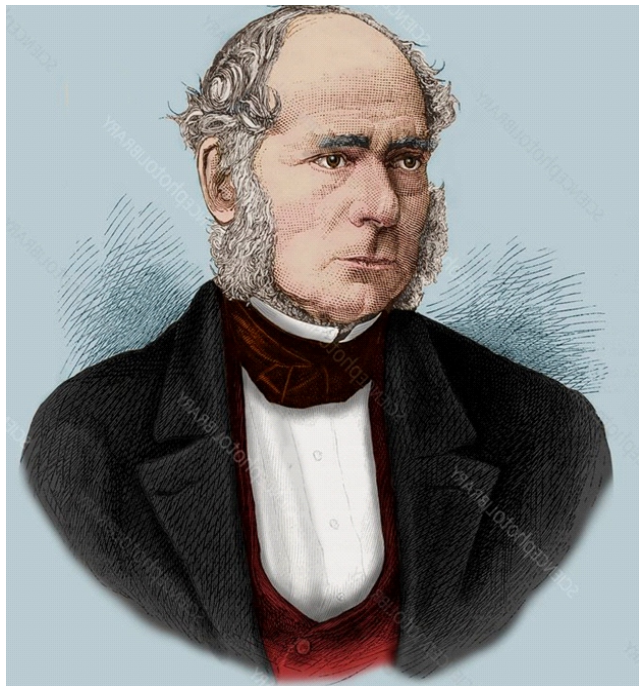
Khi mối quan hệ căng thẳng, việc trị liệu cá nhân hoặc cặp đôi là cần thiết. “Mục tiêu là hiểu rõ nhu cầu của bản thân để xây dựng quan hệ lành mạnh, đồng thời xử lý những niềm tin khiến bản thân luôn nghi ngờ”, bà Shan nói. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Nhà phát minh ra quy trình sản xuất thép giá rẻ

Nhà khoa học người Anh Henry Bessemer là người đầu tiên phát triển quy trình sản xuất thép hàng loạt với chi phí thấp. Sáng chế của ông đã giúp vật liệu thép trở nên phổ biến và được sử dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực công nghiệp, trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống con người.



Henry Bessemer (1813-1898)

Quy trình sản xuất thép của Bessemer vào thế kỷ 19 đã giúp giảm giá thành thép từ 80 - 95 USD/tấn xuống 9 - 11 USD/tấn, cũng như làm tăng đáng kể quy mô và tốc độ sản xuất thép.

Dầm thép cho cầu, cao ốc, đường sắt, tòa nhà chọc trời... sẽ không thể trở thành hiện thực nếu không có phát minh của Bessemer.

Vật liệu thép cũng là thành phần không thể thiếu của động cơ hơi nước, các tàu thép thế hệ mới, dây thép, nồi hơi cao áp và tuabin trong nhà máy phát điện. Đó là một danh sách dài những đồ dùng và máy móc tạo ra cuộc sống hiện đại của chúng ta ngày nay.

Bessemer sinh ra tại Hertfordshire, Vương quốc Anh vào năm 1813. Anthony – cha của Bessemer – đã có một thời gian dài làm việc cho công ty Paris Mint, nơi ông chịu trách nhiệm phát triển một cỗ máy sản xuất khuôn thép được dùng để đúc huy chương.

Mặc dù không có ghi chép nào về việc Bessemer đã học thêm các kiến thức nâng cao về thép từ Anthony, nhưng nhiều khả năng ông đã tích lũy một số kinh nghiệm về luyện kim trong xưởng đúc của cha mình.

Bessemer là một nhà phát minh tài ba. Trong suốt sự nghiệp nghiên cứu khoa học của mình, ông sở hữu ít nhất 117 bằng sáng chế. Các sáng chế của ông chủ yếu xoay quanh quy trình sản xuất bao gồm sắt, thép, đường, thủy tinh, vũ khí và thậm chí cả một con tàu với thiết kế cabin

đặc biệt để hành khách không bị say sóng.

Nổi bật nhất trong số những phát minh đầu tiên của ông là một cỗ máy có khả năng tạo ra bột đồng thau rất mịn [loại bột được sử dụng để làm sơn] với chi phí bằng 1/40 quy trình sản xuất tiêu chuẩn khi đó.

Ông cũng nghĩ ra cách nén bột than chì thành dạng rắn để cho vào ruột bút chì, chế tạo một máy đục vít để chiết xuất đường từ mía. Tuy nhiên, không phải tất cả các phát minh của ông đều thành công về mặt thương mại, chẳng hạn như quy trình sản xuất các tấm kính chất lượng cao vào năm 1848.

Sự quan tâm của Bessemer đối với việc sản xuất thép bắt nguồn từ sự bùng nổ của Chiến tranh Krym năm 1853. Cuộc chiến này diễn ra giữa hai lực lượng quân sự châu Âu, phe đồng minh gồm Pháp, Anh, Thổ Nhĩ Kỳ và Sardinia chống lại Nga.

Phát minh đầu tiên của Bessemer liên quan đến vũ khí là đạn pháo chứa các rãnh có thể bắn từ súng nòng trơn. Ông giới thiệu sáng chế của mình với một chỉ huy người Pháp, nhưng sĩ quan này nói rằng đạn pháo của ông quá nặng để có thể bắn ra an toàn từ súng gang, vốn nổi tiếng là dễ vỡ.

Bessemer biết rằng vật liệu thép không có hạn chế này, nhưng giá thành của thép lúc đó quá cao nên không được sử dụng trong quá trình sản xuất vũ khí hàng loạt.

Vào thời điểm đó, thép khá khan hiếm nên chỉ được dùng để chế tạo các đồ vật nhỏ như dao, kéo, lò xo và những thứ tương tự. Người ta sản xuất thép bằng cách nung nóng sắt rèn [một hợp kim của sắt với hàm lượng carbon rất thấp] chứa ít tạp chất giữa các lớp than đá trong khoảng thời gian lên tới sáu tuần.

Quá trình này bổ sung đủ lượng carbon để sản xuất thép nhưng rất tốn thời gian và công sức. Do đó, các kỹ sư thường sử dụng vật liệu gang để xây dựng cầu, đường ray xe lửa và các con tàu.

Bessemer bắt đầu tìm ra cách chế tạo thép từ gang giòn chứa một lượng carbon đáng kể. Trong các thí nghiệm ban đầu, ông sử dụng một lò phản xạ có khả năng cô lập kim loại sắt ra khỏi nhiên liệu cháy.

Nhưng trong một cuộc thử nghiệm, nhiều miếng gang nằm nghiêng một bên trong luồng khí nóng không chịu tan chảy, ngay cả khi Bessemer tăng nhiệt độ. Sau một thời gian, Bessemer phát hiện khi các miếng gang tiếp xúc với không khí nóng, mặt ngoài của chúng biến đổi thành thép.

Bessemer viết trong cuốn tự truyện: “Tôi chợt nảy ra một hướng suy nghĩ mới. Sau khi cân nhắc kỹ lưỡng, tôi tin rằng nếu không khí có thể tiếp xúc với một bề mặt đủ lớn của sắt thô nóng chảy, nó sẽ nhanh chóng chuyển đổi thành thép dễ uốn”.

Bessemer đã thiết kế lại lò phản ứng để tạo luồng không khí lạnh đi thẳng qua sắt nóng chảy, nhưng nhiều người nói với ông rằng ý tưởng này thật ngu ngốc vì không khí lạnh sẽ làm nguội sắt.

Thực tế đã chứng minh Bessemer hoàn toàn đúng. Luồng không khí làm cho cả silic và

carbon trong lò bị oxy hóa, phản ứng tỏa nhiệt và làm tăng nhiệt độ.

Lần đầu tiên thử quy trình mới, Bessemer nhận thấy phản ứng xảy ra khá dữ dội. Một loạt các vụ nổ nhẹ xảy ra, bắn các mảnh kim loại nóng chảy tung tóe lên không trung. Lò phản ứng giống như một ngọn núi lửa đang phun trào. Tuy nhiên, vụ phun trào chấm dứt sau khoảng mười phút, ngọn lửa tắt và sản phẩm thu được là thép dễ uốn.

Tất cả những nỗ lực của Bessemer để làm cho phản ứng bớt dữ dội hơn đều thất bại. Ông kết luận rằng nhiệt độ cực cao và phun trào dữ dội là tất cả những yếu tố cần thiết để sản xuất thép thành công. Thay vào đó, ông dành thời gian thiết kế lại lò phản ứng để nó có thể vận hành một cách an toàn.

Sau vô số thử nghiệm, ông đã tạo ra lò phản ứng mới giống như hình quả trứng với nhiều khoảng trống để chứa kim loại nóng chảy bắn ra mà không rời khỏi lò. Nó có khả năng sản xuất từ 8 đến 30 tấn thép cùng lúc.

Quy trình sản xuất thép của Bessemer được cấp bằng sáng chế vào năm 1855. Ban đầu các công ty áp dụng quy trình này không sản xuất được loại thép chất lượng cao mà họ mong đợi.

Lượng oxy dư thừa làm cho thép trở nên giòn và khó giữ được lượng carbon phù hợp (từ 0,2–2,1% trọng lượng) trong thép. Giải pháp Bessemer đưa ra là ngăn chặn luồng không khí trước khi tất cả carbon bị chuyển hóa.

Nhà luyện kim Robert Mushet đã đề xuất một giải pháp dễ dàng hơn, đó là đốt cháy tất cả carbon và bổ sung thêm một lượng chính xác Spiegeleisen, hợp kim của sắt-carbon-mangan. Cách làm này có thể đảm bảo thép chứa lượng carbon phù hợp, trong khi mangan loại bỏ oxy dư thừa ra khỏi thép.

Năm 1859, Bessemer thành lập công ty sản xuất thép Henry Bessemer & Co ở Sheffield. Công ty nhanh chóng trở nên nổi tiếng trên toàn thế giới về chuyên môn sản xuất thép của mình. Quy trình sản xuất thép của Bessemer tồn tại trong hơn 100 năm trước khi được thay thế bằng lò luyện thép hồ quang điện. ■

Vui Cười

* Chịu hay không?

Vợ hét lên với chồng:

- Tại sao cả ngày anh cứ chúi đầu vào mấy cuốn sách mà không hé miệng nói chuyện với em lấy nửa lời?

- Có chuyện gì thế?

- Nhìn xem! Quanh anh toàn là sách. Anh không thèm xem em sống chết ra sao! Giá như em là một cuốn sách có khi còn hay hơn.

- Đừng nghĩ thế! Mỗi cuốn sách anh chỉ đọc vài ngày rồi lại đem đi đổi lấy quyển mới đây! Em có chịu như vậy không???

SƯ TÂM & TÌM HIỂU



Khám phá là điều tất yếu hay tình cờ?

Trong hành trình khám phá, sự tình cờ đôi khi mang đến những bất ngờ thú vị, nhưng chính sự kiên trì và nỗ lực không ngừng của các nhà khoa học mới tạo ra những thành tựu lớn lao và biến ý tưởng thành hiện thực.



Alexander Fleming tình cờ tìm ra cách điều chế kháng sinh penicillin trong lúc nghiên cứu nấm mốc

Vào đầu những năm 1900, nhà hóa học người Pháp Edouard Benedictus đã gặp phải một tai nạn nhỏ trong phòng nghiên cứu: ông làm rơi một chiếc bình thí nghiệm. Nhưng lần này, chiếc bình không bị vỡ tan. Các mảnh thủy tinh vẫn dính chặt nhau, giống như một bức tranh khảm.

Thấy thú vị, Benedictus đã tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này và phát hiện trong bình có chứa dung dịch collodion. Sau khi bay hơi, dung dịch collodion lắng đọng trên bề mặt của thủy tinh giống như một lớp màng, giúp các mảnh thủy tinh gắn chặt với nhau. Benedictus đã tình cờ tạo ra một loại kính chống vỡ.

Tuy nhiên, Benedictus không sử dụng sáng chế của mình ngay. Chỉ đến khi ngành công nghiệp ô tô phát triển và vấn đề kính vỡ trong tai nạn xe hơi trở thành mối lo ngại lớn, ông mới đem sáng chế của mình ra sử dụng. Điều này ngụ ý rằng đôi khi sự sáng tạo có trước nhu cầu, thay vì điều ngược lại.

Những khoảnh khắc tình cờ như vậy cho thấy sự sáng tạo là điều khó đoán trước. Tuy nhiên, ngay cả trong trường hợp mà sự may mắn đóng vai trò quan trọng, như trong câu chuyện của Benedictus, thì chúng ta vẫn còn một câu hỏi lớn cần trả lời: Những khám phá mới có thực sự là kết quả của sự may mắn và tình cờ, hay chúng đã tồn tại sẵn ở một dạng tiềm năng nào đó, chỉ chờ một người có đủ kiến thức phát hiện ra chúng?

Những người hoài nghi có thể không tin vào sự may mắn. Họ cho rằng tất cả các phát minh

là điều tất yếu xảy ra khi hội tụ đủ các điều kiện, hoàn cảnh và công nghệ phù hợp. Nếu các nhà khoa học không công bố khám phá của mình thì một người khác cũng sẽ tìm ra điều tương tự vào một thời điểm nào đó. Dù là ai thực hiện, những sáng chế như thuốc gây mê và giấy ghi chú Post-it cuối cùng vẫn sẽ được tạo ra.

Ví dụ, hai nhà khoa học Charles Darwin và Alfred R. Wallace đã độc lập phát triển lý thuyết tiến hóa thông qua chọn lọc tự nhiên, mặc dù Wallace đưa ra các kết luận muộn hơn Darwin khoảng 15 năm.

Cả hai đều dựa vào những dữ liệu tương tự nhau, chẳng hạn như đọc tác phẩm của Thomas R. Malthus, quan sát sự phân bố của các loài trên những hòn đảo, và nhiều dữ liệu khác... Họ đã bổ sung nhiều ý tưởng riêng vào lý thuyết, nhưng sự trùng hợp trong suy nghĩ của họ thật đáng kinh ngạc.

Vào thế kỷ 19, trong cuộc chạy đua nhằm giải mã cấu trúc phân tử của DNA, nghiên cứu về khí gây mê và nhiều lĩnh vực khác, các nhà khoa học thường cảm thấy mục tiêu đang ở rất gần và họ chỉ cần thêm một bước nữa là có thể tìm ra giải pháp.

Hiện tượng này có thể được hiểu rõ hơn khi so sánh với quá trình tiến hóa hội tụ (convergence) trong sinh học. Theo đó, hai loài không có quan hệ họ hàng đã phát triển những đặc điểm giống nhau, ví dụ như khả năng định vị bằng tiếng vang của dơi và một số loài chim.

Nguyên nhân chính là do cả hai loài đều phải đối mặt với những vấn đề sinh tồn giống nhau trong môi trường sống của chúng (khả năng định hướng trong bóng tối khi bay), tạo ra những áp lực chọn lọc tương tự.

Đây là một manh mối quan trọng giúp giải thích tại sao sự hội tụ cũng tồn tại trong nghiên cứu khoa học. Các nhà phát minh thường phải đối mặt với những thách thức và áp lực giống nhau liên quan đến vấn đề nghiên cứu, cũng như việc tìm ra các phương pháp hoặc công cụ phù hợp để giải quyết vấn đề. Do đó, kết quả nghiên cứu của họ thường có sự tương đồng.

Các trường hợp kể trên có đôi chút khác biệt so với nhiều câu chuyện khám phá trong cuốn sách “Serendipity” của Telmo Pievani, bởi vì trong tất cả những tình huống đó, các nhà khoa học đã chạy đua một cách có chủ đích nhằm giải quyết một vấn đề cụ thể.

Nhưng nếu chúng ta phân tích các bước thực hiện để dẫn đến kết quả, chúng ta có thể thấy rằng yếu tố tình cờ vẫn hiện diện. Darwin và Wallace đều đọc tác phẩm của Thomas R. Malthus vào đúng thời điểm.

Nhà tinh thể học Donohue – người có kiến thức chuyên sâu về liên kết hydro – đã trực tiếp giúp đỡ Crick và Watson chỉnh sửa mô hình cặp bazơ nucleotide mà họ đang nghiên cứu, dẫn đến việc phát hiện ra cấu trúc xoắn kép DNA.

Điều đáng chú ý là Donohue tình cờ có mặt trong phòng thí nghiệm của Watson rất đúng lúc,

cung cấp kiến thức chuyên môn quan trọng, giúp chỉnh sửa sai sót để dẫn đến một trong những khám phá quan trọng nhất trong lĩnh vực sinh học.

Xét về mặt tổng thể, không phải mọi ý tưởng mới đều xuất hiện một cách ngẫu nhiên và may mắn, nhưng yếu tố may mắn góp phần thúc đẩy quá trình khám phá diễn ra nhanh hơn.

Tất cả các nhà khoa học đều đang “đứng trên vai những người khổng lồ” đi trước họ, và trên phương diện khách quan thì khoa học có yếu tố tích lũy, nghĩa là mỗi khám phá mới đều được xây dựng và phát triển dựa trên những kiến thức và thành tựu của các nhà khoa học trước đó.

Mặc dù các nhà khoa học nổi tiếng có nhiều đóng góp quan trọng, nhưng đôi khi chính những nhà khoa học vô danh, với cách tiếp cận mới mẻ hoặc những quan điểm khác biệt, lại là người phát hiện ra những điều mới lạ, do họ nhìn nhận vấn đề theo một hướng khác.

Nếu các nhà khoa học đã xác định rõ ràng vấn đề họ muốn giải quyết và có cách tiếp cận phù hợp, thì kết quả của khám phá có thể dễ dàng hình dung từ trước, thay vì chỉ là một phát hiện ngẫu nhiên hoặc tình cờ. Tuy nhiên, điều đó không đồng nghĩa với việc vai trò cá nhân của nhà khoa học và bối cảnh trở nên kém quan trọng.

Một số khám phá có nhiều khả năng xuất hiện hơn, nhưng việc hiện thực hóa chúng vẫn phụ thuộc vào kiến thức của từng nhà khoa học hoặc nhóm các nhà khoa học, và yếu tố ngẫu nhiên cũng đóng một vai trò quan trọng.

Darwin và Wallace có lẽ sẽ không phát hiện ra nhiều điều mới lạ liên quan đến chọn lọc tự nhiên nếu không có những cơ hội tình cờ xuất hiện trong chuyến hành trình của họ. Những cơ hội này bao gồm việc đọc các bài viết, chứng kiến những hiện tượng tự nhiên đặc biệt, và gặp gỡ ngẫu nhiên các nhà khoa học khác trên đường đi.

Không ai biết có bao nhiêu con đường khác nhau dẫn đến cùng một khám phá. Nhưng khi nhìn lại quá khứ, chúng ta có thể nhìn nhận một sự kiện trước đây không quan trọng lại trở nên có ý nghĩa to lớn ở thời điểm hiện tại.

Trong hành trình khám phá, sự tình cờ đôi khi mang đến những bất ngờ thú vị, nhưng chính sự kiên trì và nỗ lực không ngừng của các nhà khoa học mới tạo ra những thành tựu lớn lao và biến ý tưởng thành hiện thực.

Ví dụ, sự kiện quả táo rơi vào đầu đã khơi gợi ý tưởng về lực hấp dẫn cho Isaac Newton, nhưng nếu không có hàng năm trời nghiên cứu và phát triển lý thuyết, công trình của ông khó có thể đạt đến tầm vóc vĩ đại. Tương tự, Alexander Fleming tình cờ phát hiện penicillin từ một đĩa nuôi cấy vi khuẩn, nhưng ông đã phải thực hiện vô số thí nghiệm để biến nó thành loại thuốc kháng sinh cứu sống hàng triệu người.

Những ví dụ trên là minh chứng cho thấy, sự tình cờ chỉ là điểm khởi đầu trong nghiên cứu khoa học. Thành công thực sự đòi hỏi sự nhẫn nại, khả năng vượt qua thất bại và ý chí mạnh mẽ để đạt được mục tiêu. ■

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

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



Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỜ LOÉT



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

713-935-9758

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