

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section B
Điện Ảnh
 NĂM THỨ 46
2210
 June 30, 2026

Trần Văn & Thị Ngọc
 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
07.03 - 07.09

Có Hiệu Lực:

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà

Roast Pipa Duck

琵琶烤鸭

\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BEST PRICE

燕窩 (原味/无糖) **\$34.99** Box
 夹心巧克力餅 **\$3.99** Ea
 "Golden Nest" Swallow Nest (Original/Sugar Free) **Tổ Yến Chung**

科罗娜小瓶啤酒 **\$16.99** Ea
 "Heineken" Light/Lager Beer **Bia Heineken**

ORION CHOCO-PIE IT'S FLUFFY **\$3.99** Ea
 "Orion" Choco-pie **Bánh Choco**

“面茶愛好者”烏冬面 沙茶糕 **3 for \$1**
 "Noodle Lovers" Udon, Tteokbokki **Mì Udon, Tteokbokki**

拉格啤酒 **\$20.99** Pk.
 "Coronita" Beer **Bia Coronita**

“金燕窩”有機冰糖燕窩 **\$29.99** Pk.
 Golden Nest Swallow Nest Beverage **Nước Yến**

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮綠葉生菜 \$1.79 ea Fresh Green Leaf Lettuce Xà Lách Xanh</p>	<p>新鮮雪里紅 \$1.39 lb Fresh Sherlihon Cải Bẹ Xanh</p>	<p>新鮮豬梅頭肉 \$4.19 lb Fresh Pork Butt Thịt Nạc Dằm</p>	<p>牛蹄 \$5.89 lb Beef Feet Móng Bò</p>	<p>新鮮小龍蝦 \$2.99 lb Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đất</p>	<p>藍蟹 \$4.59 lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮蕉蕾 \$1.79 lb Fresh Banana Flower Bắp Chuối</p>	<p>新鮮加拉蘋果 \$1.89 lb Fresh Gala Apple Táo Gala</p>	<p>新鮮牛尾 \$11.99 lb Fresh Beef Oxtail Đuôi Bò</p>	<p>新鮮全雞 \$17.59 ea Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet Gà Đồng Nai</p>	<p>櫻桃石蛤 \$3.99 lb Cherry Stone Clam Nghêu Anh Đào</p>	<p>北極蛤 \$3.99 lb Live Mahogany Clam Ngao Đỏ</p>

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

BOOM SALE!

\$719.99
 BOX + FREE GIFT

FREE!

"GOLDEN NEST" BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
 燕窩 - 30週年限量禮盒
 HỘP QUÀ YẾN SAO

BOOM SALE!

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

"DA DA"
 FZ R16 DURIAN - VIETNAM
 SÂU RIÊNG R16 VIỆT NAM

ĐIỆN ẢNH

Top 10 cặp đôi ngôn tình Hoa ngữ được yêu thích nhất 2026

Năm 2026 tiếp tục chứng kiến sự bùng nổ của hàng loạt phim ngôn tình hiện đại đáng chú ý. Bên cạnh Chó Mất do Quan Hiểu Đồng và Lý Quân Nhuệ đóng chính đang gây sốt gần đây, các tác phẩm như Dã Cầu Cốt Đầu của Tống Uy Long, Chiết Nguyệt Lượng của Lâm Nhất, Bất Nhị Chi Thần của Ngao Thụy Bằng, Thiên Tài Nữ Hữu của Điền Hi Vi hay Xán Như Phồn Tinh của Ngu Thư Hân cũng nhận được nhiều sự quan tâm.

Cư dân mạng Weibo đã bình chọn Top 10 cặp đôi ngôn tình có cảm giác CP mạnh nhất năm 2026.

Top 10: Điền Hi Vi - Hồ Nhất Thiên (Bạn Gái Thiên Tài)



Năm nay, Điền Hi Vi liên tục sánh đôi cùng những nam thần sở hữu chiều cao nổi bật. Sau thành công của Trúc Ngọc, cô tiếp tục hợp tác với Hồ Nhất Thiên trong dự án chưa phát sóng Thiên Tài Nữ Hữu.

Đây là thể loại phim thanh xuân học đường sở trường của Hồ Nhất Thiên, trong khi Điền Hi Vi là một trong những tiểu hoa ngọt ngào được yêu thích nhất hiện nay. Những hình ảnh hậu trường cho thấy cả hai khá đẹp đôi, khiến khán giả kỳ vọng bộ phim sẽ tiếp tục giúp nữ diễn viên duy trì sức nóng.

Bộ phim kể về Lâm Tri Hạ - cô gái thẳng tính, ít bạn bè, tình cờ trở thành bạn cùng bàn với học bá Giang Du Bạch sau một cuộc thi giải toán. Từ tình bạn trong sáng thời học sinh, cả hai dần bước đến tình yêu và cùng nhau vượt qua nhiều thử thách để đi từ giảng đường đến lễ đường.

Top 9: Lưu Hạo Nhiên - Lý Lan Địch (Nhật Ký Thư Giãn Trên Đảo)



Nhật Ký Thư Giãn Trên Đảo quy tụ hai diễn viên thực lực Lưu Hạo Nhiên và Lý Lan Địch. Cả hai đều có thể mạnh ở dòng phim thanh xuân, sở hữu hình ảnh trẻ trung và tự nhiên.

Đáng chú ý, đạo diễn của phim là Lưu Sướng người từng tạo nên thành công của Xin Chào, Ngày Xưa Ấy và Điều Tuyệt Vời Nhất Của Chúng Ta. Vì vậy, dự án còn được ví như cuộc hội ngộ của những “học sinh Chân Hoa”. Câu chuyện xoay quanh một cô gái lạc lối trong cuộc sống và một chàng trai chưa từng cảm nhận được tình yêu thương. Họ bất ngờ bị cuốn tới một hòn đảo bí ẩn và cùng nhau khám phá những bí mật về thời gian, từ đó viết nên chuyện tình kỳ diệu.

Top 8: Triệu Kim Mạch - Ngụy Đại Huân (Không Thể Thay Thế)



Đây là một bộ phim đô thị - công sở. Sau khi gây sốt với vai Mạnh Yên Thần trong Khói Lửa Nhân Gian Của Tôi, Ngụy Đại Huân tiếp tục thử sức với hình tượng tổng tài trong phim ngôn tình.

Ngay từ những hình ảnh hậu trường, khán giả đã dành nhiều lời khen cho độ đẹp đôi của Triệu Kim Mạch và Ngụy Đại Huân. Phim kể về Từ Tri cô gái từng chứng kiến mẹ tự tử sau ly hôn và quyết tâm không trở thành người yếu thế.

Nhờ nỗ lực phi thường, cô trở thành chuyên gia tư vấn xuất sắc. Tại nơi làm việc, cô gặp Diệp Tín Chi một đối tác tinh anh đang theo đuổi kế hoạch trả thù. Từ cộng sự đến tri kỷ, cả hai dần nảy sinh tình cảm.

Top 7: Châu Kha Vũ - Bao Thượng Ân (Xích Hạ)



Chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng Trụy Lạc, Xích Hạ sở hữu lượng người hâm mộ đông đảo trước khi lên sóng.

Nội dung kể về Chu Văn - cô gái kiên cường cố tình tiếp cận chàng trai nổi loạn Lục Tây Kiêu để cứu bà mình.

Qua những lần thử thách lẫn nhau, cả hai dần yêu nhau và trở thành ánh sáng cứu rỗi đối phương. Tuy nhiên, thực tế nghiệt ngã khiến họ bỏ lỡ nhau. Mười năm sau, tình yêu ấy một lần nữa bùng cháy.

Top 6: Dương Siêu Việt - Đồng Tư Thành (Hôm Nay Mưa Bóng Mây)



Bộ phim được chỉ đạo bởi đạo diễn Miêu Đích Thụ - người nổi tiếng với các tác phẩm thanh xuân như Khi Anh Chạy Về Phía Em hay Đáng Yêu Như Thế.

Tác phẩm kể về Trịnh Vũ cô gái phải gánh vác gia đình vì hoàn cảnh khó khăn, và Trần Nghiễn Châu chàng trai khép kín sau sự ra đi của anh trai. Từ đối thủ trong trường học, họ dần trở thành điểm tựa tinh thần của nhau giữa những cơn mưa giông cuộc đời.

Top 5: Quan Hiểu Đồng - Lý Quân Nhuệ (Chó Mất)



Chó Mất là một trong những phim ngôn tình được đánh giá tốt nhất thời gian gần đây. Phim xoay quanh nữ chính Tình Dã cô tiêu thư thông minh rơi vào biến cố gia đình và phải trở về quê hương. Tại đây, cô gặp Hình Vũ cùng những người bạn mới, từng bước vượt qua khó khăn trong học tập và cuộc sống.

Khán giả đánh giá Quan Hiểu Đồng rất hợp với hình tượng tiêu thư Bắc Kinh kiêu kỳ, trong khi Lý Quân Nhuệ mang đến cảm giác trẻ trung, dễ chịu. Chính sự kết hợp này đã giúp bộ phim liên tục tăng nhiệt trên các diễn đàn.

Top 4: Ngu Thư Hân - Trần Tĩnh Khả (Xán Như Phồn Tinh)



Dự án mới của Ngu Thư Hân nhận được nhiều chú



ý khi kết hợp giữa yếu tố thể thao và trinh thám.

Phim kể về Lâm Văn Tinh tiến sĩ tâm lý học trở về quê hương giảng dạy sau biến cố cuộc đời. Tại đây, cô gặp huấn luyện viên bóng đá Vương Pháp vừa từ nước ngoài trở về. Cả hai cùng giúp một nhóm thiếu niên lạc lối tìm lại đam mê và theo đuổi ước mơ.

Top 3: Ngao Thụy Bằng - Thẩm Vũ Khiết (Bất Nhị Chi Thần)



Đây là một trong những dự án chuyển thể từ tiểu thuyết nổi tiếng được mong đợi nhất năm 2026.

Bất Nhị Chi Thần khai thác mô-típ liên hôn thương mại, cưới trước yêu sau và tái hợp sau chia tay. Nhân vật nữ là thiên kim hào môn Quý Minh Thư, còn nam chính Sầm Sâm là doanh nhân thành đạt.

Sau khi kết hôn vì lợi ích gia tộc, cả hai đứng trước nguy cơ ly hôn vì khoảng cách tình cảm. Tuy nhiên, những biến cố liên tiếp khiến họ phải nhìn lại mối quan hệ và tình cảm dành cho nhau.

Top 2: Tống Uy Long - Trương Tịnh Nghi (Dã Cầu Cốt Đầu)



Sau Kiều Dương Tự Ngã, nhiều khán giả tiếp tục đặt kỳ vọng lớn vào Dã Cầu Cốt Đầu.

Bộ phim do đạo diễn Lưu Tuấn Kiệt - người đứng sau thành công của Bên Nhau Trộn Đờn và Thấp Sáng Anh, Sưởi Ấm Em - thực hiện.

Ngay từ những hình ảnh đầu tiên, Tống Uy Long và Trương Tịnh Nghi đã được khen ngợi vì ngoại hình quá tương xứng.

Tác phẩm kể về Trần Dị và Miêu Tĩnh - hai đứa trẻ quen biết nhau nhờ cha mẹ. Từ những hiểu lầm ban đầu, họ dần nảy sinh tình cảm khi phải nương tựa vào nhau sau hàng loạt biến cố gia đình.

Tuy nhiên, khi Miêu Tĩnh quyết định thổ lộ, Trần Dị bất ngờ bị cuốn vào một vụ án phóng hỏa, khiến mọi thứ rẽ sang hướng khác.

Top 1: Lâm Nhất - Lư Dục Hiểu (Chiết Nguyệt Lượng)



Ngôi vị quán quân thuộc về Lâm Nhất và Lư Dục Hiểu với Chiết Nguyệt Lượng. Đây là tác phẩm cuối cùng trong "Tam bộ khúc Nam Vu" của tác giả Trúc Dĩ, sau thành công vang dội của Vụng Trộm Không Thể Giấu và Khó Dỡ Dành. Chính sức hút từ hai bộ phim trước đã khiến khán giả đặt rất nhiều kỳ vọng vào dự án này.

Chiết Nguyệt Lượng kể về Vân Ly cô gái mắc chứng ngại giao tiếp nhưng dũng cảm theo đuổi thiên tài Phó Thức Tác. Sau những hiểu lầm và chia ly, định mệnh giúp họ gặp lại nhau. Lần này, Phó Thức Tác quyết tâm chữa lành những tổn thương trong quá khứ và giành lại trái tim người mình yêu, viết tiếp chuyện tình còn dang dở.

Vy Anh

Trần Đô Linh ngủ gục trong khi hóa trang và câu chuyện quá tải công việc với các sao nữ

Khoảnh khắc Trần Đô Linh ngủ thiếp đi trong lúc hóa trang gây tranh cãi trên mạng xã hội. Mới đây, chuyên viên trang điểm của nữ diễn viên đã chính thức lên tiếng.

Mới đây, đoạn video ghi lại cảnh nữ diễn viên Trần Đô Linh ngủ gục trong lúc trang điểm tại phim trường đã trở thành chủ đề được bàn luận sôi nổi trên mạng xã hội Hoa ngữ.

Trong khi một bộ phận khán giả bày tỏ sự đồng cảm với lịch trình làm việc dày đặc của nữ diễn viên, không ít ý kiến lại cho rằng đây là một dạng "kê khổ" quen thuộc của làng giải trí. Vì hình ảnh được chia sẻ trùng với thời điểm phim mới Kiều Sở của Trần Đô Linh lên sóng.

Được biết, thời điểm quay video là lúc Trần Đô Linh đồng thời tham gia các hoạt động quảng bá cho bộ phim mới Kiều Sở và dự sự kiện khác. Có hôm cô phải bắt đầu hóa trang từ 4 giờ sáng để kịp ghi hình, sau đó bay tới địa phương khác tham gia hoạt động rồi trở về phim trường ngay trong đêm. Vì lịch trình di chuyển giữa nhiều thành phố nên nữ diễn viên làm việc 50 giờ liên tục và chỉ ngủ được khoảng 2 giờ. Vì thế khi ngồi trang điểm cô đã không thể cưỡng lại cơn buồn ngủ.

Trong đoạn video được công ty quản lý chia sẻ, Trần Đô Linh ngồi trên ghế hóa trang với gương

mặt mệt mỏi, liên tục lim dim mắt trước khi thiếp đi. Nữ diễn viên đã hóa trang xong gương mặt, còn đợi nhân viên chỉnh lại mái tóc, đeo phụ kiện trên đầu. Do không có điểm tựa nên cần người đỡ cảm để hoàn thành công việc mà không làm gián đoạn giấc ngủ.

Ban đầu, nhiều người cho rằng đây là khoảnh khắc đáng thương, phản ánh áp lực mà diễn viên phải đối mặt. Tuy nhiên, làn sóng tranh luận nhanh chóng bùng nổ khi không ít cư dân mạng cho rằng tình trạng thiếu ngủ vì công việc là điều phổ biến ở nhiều ngành nghề, không chỉ riêng giới nghệ sĩ.

Đây không phải lần đầu nữ diễn viên rơi vào tình trạng quá tải vì công việc. Năm 2025, khi tham gia bộ phim Nguyệt lân khởi kỷ, cô từng được bác sĩ Đông y chẩn đoán bị suy nhược do thiếu ngủ kéo dài sau thời gian làm việc liên tục. Chấn thương cột sống cổ cũ của Trần Đô Linh cũng được cho là tái phát vì tình trạng mệt mỏi và áp lực công việc kéo dài.



Ăn uống kiêng khem và thiếu ngủ khiến nhiều diễn viên rơi vào tình trạng sụt cân trầm trọng. Trần Đô Linh cao 1,68m nhưng chỉ nặng 42 kg.

Một số bình luận còn cho rằng người đáng được cảm thông hơn trong tình huống này là các nhân viên hậu trường. Hình ảnh chuyên viên trang điểm cẩn thận giữ tư thế cho nữ diễn viên khiến nhiều người liên tưởng đến áp lực công việc thầm lặng của đội ngũ đứng sau ánh đèn sân khấu.

Trước những tranh cãi ngày càng lan rộng, chuyên viên trang điểm Hồ Đại Nguyệt đã đăng bài giải thích trên mạng xã hội. Cô cho biết mình và Trần Đô Linh đã hợp tác trong thời gian dài, có mối quan hệ thân thiết ngoài công việc.

Vì thế khi thấy nữ diễn viên mệt mỏi, ekip đã động viên cô chớp mắt một lát. Mọi người đều cố gắng hỗ trợ nhau trong công việc. Họ không ngờ khi đăng tải hình ảnh lại khiến mọi người hiểu lầm và chỉ trích.

Chuyên gia trang điểm khẳng định Trần Đô Linh hoàn toàn không gây phiền phức cho đoàn phim như nhiều bình luận suy đoán. Ngược lại, đây chỉ là cách làm việc ân ý giữa hai người sau thời gian dài đồng hành.

Ngọc Hân



ĐIỆN ẢNH

Châu Tinh Trì chính thức chốt lịch tung bom tấn mới

Sau nhiều năm chờ đợi, Châu Tinh Trì được cho là đã chốt lịch đưa dự án điện ảnh mới ra rạp vào mùa hè 2026.

Châu Tinh Trì đang trở thành tâm điểm chú ý của truyền thông Hoa ngữ khi dự án điện ảnh mới Nữ Túc được xác nhận hướng đến lịch phát hành mùa hè 2026. Đây là tác phẩm do Châu Tinh Trì giữ vai trò đạo diễn, đồng thời cũng là lần hiếm hoi ông trở lại với đề tài bóng đá sau 25 năm kể từ thành công vang dội của Đội Bóng Thiếu Lâm ra mắt năm 2001.

Thông tin này nhanh chóng tạo hiệu ứng mạnh bởi với nhiều khán giả châu Á, Châu Tinh Trì không chỉ là một tên tuổi lớn của dòng phim hài Hong Kong, mà còn là biểu tượng của kiểu điện ảnh kết hợp tiếng cười, thân phận nhỏ bé và tinh thần vượt lên số phận. Vì vậy, việc ông tiếp tục khai thác bóng đá, lại đặt trọng tâm vào đội nữ, khiến Nữ Túc trở thành một trong những dự án được chờ đợi nhất của màn ảnh Hoa ngữ năm 2026.

Theo các nguồn tin từ truyền thông Trung Quốc, Nữ Túc từng được nhắc đến với tên gọi Thiếu Lâm Nữ Túc, nhưng sau đó được điều chỉnh tên phim để phù hợp hơn với định hướng nội dung. Dự án do công ty của Châu Tinh Trì phát triển, được đầu tư quy mô lớn, trong đó phân kỹ xảo chiếm tỷ trọng quan trọng nhằm tái hiện những pha bóng kết hợp võ thuật trên màn ảnh rộng.

Điểm đáng chú ý là Châu Tinh Trì được cho là chỉ đảm nhận vai trò đạo diễn và đứng sau quá trình sáng tạo, không trực tiếp tham gia diễn xuất. Điều này phần nào khiến khán giả tiếc nuối, nhưng cũng cho thấy ông muốn tập trung toàn bộ sức lực cho việc kiểm soát chất lượng tác phẩm. Với một dự án gọi nhớ đến Đội Bóng Thiếu Lâm, áp lực đặt lên vai Châu Tinh Trì chắc chắn không nhỏ.



Khác với việc sao chép công thức cũ, Nữ Túc được giới thiệu là câu chuyện mới về một đội bóng nữ kết hợp tinh thần thể thao hiện đại với yếu tố kungfu truyền thống. Nếu Đội Bóng Thiếu Lâm từng chinh phục khán giả bằng hình ảnh những người thất bại tìm lại niềm tin qua bóng đá, thì Nữ Túc nhiều khả năng sẽ mở rộng câu chuyện sang tinh thần nữ quyền, ý chí thi đấu và sự bền bỉ của các cầu thủ nữ.

Dàn diễn viên của phim hiện cũng là chủ đề được bàn luận sôi nổi. Nhiều nguồn tin cho biết phim có sự góp mặt của những gương mặt nổi bật như Trương Tiểu Phi, Trương Nghệ Hưng, cùng một số cầu thủ nữ từng thi đấu chuyên nghiệp tham gia hỗ trợ về chuyên môn. Việc đưa các nhân tố có nền tảng thể thao vào phim được xem là nỗ lực giúp những cảnh thi đấu bớt cảm giác dàn dựng và gần hơn với không khí sân cỏ thực tế.

Sự trở lại của Châu Tinh Trì với đề tài bóng đá cũng diễn ra vào thời điểm đặc biệt. Mùa hè 2026 trùng với sức nóng của World Cup, khi sự quan tâm dành cho bóng đá trên toàn cầu tăng cao.

Đây được xem là lựa chọn phát hành hợp lý, giúp bộ phim tận dụng không khí thể thao để tạo lợi thế truyền thông. Tuy nhiên, mùa hè cũng là giai đoạn cạnh tranh khốc liệt, nơi các bom tấn thương mại liên tục ra rạp và khán giả có nhiều lựa chọn hơn.

Thách thức lớn nhất của Nữ Túc nằm ở chính cái bóng quá lớn của Đội Bóng Thiếu Lâm. Bộ phim năm 2001 từng tạo nên cơn sốt nhờ sự pha trộn độc đáo giữa hài vô lý, võ thuật phóng đại và câu chuyện người bình thường chạm đến giấc mơ lớn. Sau 25 năm, gu thưởng thức của khán giả đã thay đổi rất nhiều. Một tác phẩm mới nếu chỉ dựa vào hoài niệm sẽ khó tạo bứt phá, nhất là khi khán giả ngày nay đòi hỏi kịch bản chặt chẽ hơn, kỹ xảo thuyết phục hơn và cảm xúc thật hơn.

Dẫu vậy, sức hút của Châu Tinh Trì vẫn là điều khó phủ nhận. Mỗi lần ông có động thái mới trong điện ảnh, công chúng lại dành sự quan tâm đặc biệt. Với Nữ Túc, sự tò mò không chỉ nằm ở việc phim có vui, có “đậm chất Châu Tinh Trì” hay không, mà còn ở câu hỏi liệu ông có thể làm mới chính mình sau nhiều năm đứng sau máy quay.

Nếu thành công, Nữ Túc có thể trở thành cú hích lớn cho dòng phim thể thao Hoa ngữ, đồng thời mở ra một chương mới trong sự nghiệp đạo diễn của Châu Tinh Trì. Còn nếu không vượt qua được kỳ vọng, bộ phim vẫn sẽ là phép thử đáng chú ý cho một biểu tượng điện ảnh từng nhiều lần biến những điều tưởng như phi lý thành cảm xúc khó quên trên màn ảnh.

Sau 25 năm, Châu Tinh Trì một lần nữa đưa bóng đá trở lại thế giới điện ảnh của mình. Và chỉ riêng điều đó đã đủ khiến mùa hè 2026 trở thành một cuộc hẹn đặc biệt với những khán giả từng lớn lên cùng tiếng cười, nước mắt và giấc mơ rất điện ảnh của “vua hài” Hong Kong.

Như Anh

Địch Lệ Nhiệt Ba hóa nàng thơ cổ tích trong bộ ảnh đón tuổi mới

Mới đây, Địch Lệ Nhiệt Ba đã đăng tải bộ ảnh được thực hiện nhân dịp sinh nhật của mình.

Loạt ảnh nhanh chóng trở thành chủ đề được nhiều khán giả quan tâm nhờ phong cách hình ảnh mang màu sắc cổ tích cùng nhan sắc nổi bật của nữ diễn viên.

Trong bộ ảnh, Địch Lệ Nhiệt Ba xuất hiện với thiết kế váy cúp ngực màu xám bạc có phom dáng xòe nhẹ.

Trang phục được xử lý theo hướng tối giản nhưng vẫn tạo điểm nhấn nhờ các họa tiết mềm mại chạy dọc thân váy. Kết hợp cùng mái tóc đen buông tự nhiên và lối trang điểm nhẹ nhàng, nữ diễn viên mang đến hình ảnh vừa thanh lịch vừa nữ tính.

Một trong những điểm gây chú ý của bộ ảnh là phần bối cảnh được xây dựng công phu. Ở nhiều khung hình, Địch Lệ Nhiệt Ba đứng giữa những lớp rèm ren màu hồng nhạt, tạo cảm giác như đang bước ra từ một câu chuyện cổ tích.



Tông màu pastel được sử dụng xuyên suốt giúp tổng thể trở nên dịu mắt, đồng thời làm nổi bật vẻ đẹp trong trẻo của nữ diễn viên.

Nhiều khán giả nhận xét nữ diễn viên ngày càng hoàn thiện hình tượng thanh lịch và trưởng thành. Sau nhiều năm hoạt động trong làng giải trí Hoa ngữ, Địch Lệ Nhiệt Ba vẫn duy trì được sức hút ổn định nhờ khả năng biến hóa linh hoạt giữa các phong cách khác nhau.

Từ hình tượng hiện đại, cá tính đến vẻ đẹp dịu dàng, nữ tính, cô đều để lại dấu ấn riêng trong mắt công chúng.

Bên cạnh các hoạt động nghệ thuật, mỗi bộ ảnh thời trang của Địch Lệ Nhiệt Ba thường nhận được sự quan tâm lớn từ người hâm mộ. Không chỉ đơn thuần là những bức ảnh ghi lại khoảnh khắc cá nhân, các bộ ảnh còn được xem là dịp để nữ diễn viên thể hiện quan niệm thẩm mỹ cũng như những hướng đi mới trong việc xây dựng hình ảnh.

Bộ ảnh sinh nhật lần này tiếp tục cho thấy lợi thế ngoại hình nổi bật của Địch Lệ Nhiệt Ba. Với hình tượng như bước ra từ cổ tích được xây dựng nhất quán từ trang phục, thần thái đến bối cảnh, nữ diễn viên đã mang đến một bộ ảnh giàu tính nghệ thuật, đồng thời gửi lời tri ân tới những người hâm mộ đã đồng hành cùng cô trong suốt thời gian qua.

An Chi



Tăng Thuấn Hy phủ sóng màn ảnh Hoa ngữ với 4 phim mới

Sau loạt phim gây tiếng vang, Tăng Thuấn Hy tiếp tục gây chú ý với 4 dự án chờ phát sóng, trải dài từ từ cổ trang quyền mưu đến kỳ ảo, trinh thám.

Vân Tú Hành - Tăng Thuấn Hy vai Tề Tranh



Bộ phim lấy tuyến truyện nữ chính phá bỏ rào cản khoa cử dành cho phụ nữ và cùng nhà vua tiến hành cải cách đất nước. Nội dung xoay quanh Phạm Vân, tiểu thư xuất thân danh gia vọng tộc, giả làm quý phi vào cung để giúp vị quân vương Tề Tranh đang che giấu bản thân dưới lớp vỏ hôn quân.

Tăng Thuấn Hy vào vai Tề Tranh, thành chủ Cửu Thành. Bên ngoài nhân vật có vẻ hoang đường, vô dụng nhưng thực chất đang âm thầm chờ người anh trai bị lưu đày trở về. Anh phải đối mặt với những lựa chọn khó khăn giữa trách nhiệm với quốc gia và tình cảm cá nhân.

Tạo hình của nam diễn viên trong phim được khán giả chú ý với hình ảnh thiếu niên khoáng cảm hào sảng trọng. Những cảnh bật mắt hay đứng giữa chiến trường trong bộ hắc y nhuộm máu từng nhiều lần gây sốt trên mạng xã hội. Hiện lượng đặt xem trước của phim đã vượt 3 triệu lượt và phát sóng cuối tháng 6 trên hai nền tảng.

Cửu Môn - Tăng Thuấn Hy vai Ngô Lão Cầu



Bộ phim xoay quanh truyền thuyết về chín gia tộc lớn tại Trường Sa trong thời kỳ kháng chiến chống Nhật. Trương Khải Sơn cùng những nhân vật thuộc Cửu Môn phải giải mã các bí ẩn cổ mộ và ngăn chặn âm mưu của quân xâm lược.

Trong phim, Tăng Thuấn Hy đảm nhận vai Ngô

Lão Cầu, một nhân vật trọng nghĩa khí, thông minh và có phần láu lỉnh. Bên cạnh nét phong trần đặc trưng của người giang hồ, nhân vật còn có nhiều khoảnh khắc giàu cảm xúc bên Hoắc Tiên Cô.

Các phân cảnh hành động của Tăng Thuấn Hy được đánh giá cao nhờ sự kết hợp giữa sức mạnh và cảm giác bi tráng. Những hình ảnh nhân vật đầy thương tích hay bị xiềng xích trong bối cảnh loạn thế cũng nhận được nhiều sự chú ý. Phim dự kiến lên sóng vào cuối tháng 7 hoặc đầu tháng 8.

Hoán Đổi Cuộc Đời - Tăng Thuấn Hy vai Mars



Tác phẩm kết hợp nhiều yếu tố như thể thao điện tử, điều tra phá án và hành trình trưởng thành. Câu chuyện kể về tuyển thủ eSports hàng đầu Mars và chàng thợ sửa xe Lâm An. Sau một tai nạn thang máy, cả hai bất ngờ hoán đổi cuộc sống cho nhau.

Mars do Tăng Thuấn Hy thủ vai vốn là một ngôi sao eSports nổi tiếng. Sau biến cố, anh buộc phải sống cuộc đời bình thường, đồng thời bị cuốn vào một vụ án cũ. Từ vị trí nhà vô địch kiêu hãnh, nhân vật phải học cách thích nghi với cuộc sống mới và tìm lại niềm đam mê ban đầu.

Tạo hình của anh trong phim mang hơi hướng cyberpunk hiện đại nhưng vẫn thể hiện được sự mong manh của nhân vật. Dự án dự kiến phát sóng độc quyền vào tháng 9.

Công Ngọc - Tăng Thuấn Hy vai Lận Thừa Hựu



Đây là bộ phim cổ trang pha yếu tố kỳ bí, phá án và tình cảm. Nội dung kể về Tăng Ngọc Ý, con gái một võ tướng, sau khi trọng sinh đã cùng thế tử Lận Thừa Hựu hợp tác điều tra các vụ việc kỳ lạ và truy tìm sự thật về những bí mật từ kiếp trước.

Tăng Thuấn Hy vào vai Lận Thừa Hựu, nhân vật sở hữu ba thân phận gồm thế tử Thành Vương, đạo sĩ bắt yêu và quan viên Đại Lý Tự. Bên ngoài anh là công tử phong lưu nhưng thực chất lại là người tinh

thông đạo thuật và luôn âm thầm điều tra những vụ án bí ẩn.

Tạo hình tóc đuôi ngựa cao, trang phục đạo bào cùng vẻ ngoài trẻ trung giúp nam diễn viên nhận được nhiều lời khen từ khán giả. Hiện bộ phim vẫn đang trong quá trình ghi hình và được phát sóng trên nền tảng Youku trong thời gian tới.

Vũ Ánh

Trương Miêu Di xuyên không làm sư phụ của ma tôn Ngao Thụy Bằng

Thác Thế Lục khai thác câu chuyện nghịch thiên cải mệnh của hai nhân vật tưởng chừng chẳng liên quan đến nhau là ma tôn Ngụy Kiệt và cô gái xui xẻo Thôi Tiểu Tiêu, lần lượt cho Ngao Thụy Bằng và Trương Miêu Di thủ vai.

Thác Thế Lục là dự án phim cổ trang cấp S của nền tảng Tencent Video với sự tham gia của Ngao Thụy Bằng và Trương Miêu Di.

Vừa rời khỏi đoàn phim Bất Nhị Chi Thần chưa lâu, Ngao Thụy Bằng đã quay lại với đường đua phim cổ trang. Về hình ảnh lộ diện trong buổi khai máy, Ngao Thụy Bằng đã thay đổi hoàn toàn hình tượng bá đạo tổng tài, xuất hiện với vẻ ngoài để mặt mọc tóc mái bằng, toát lên vẻ trẻ trung đầy sức sống. Trương Miêu Di với tạo hình trang điểm thanh thoát, ngọt ngào, và được đánh giá là vô cùng phù hợp với nhân vật cô thủ vai.

Nội dung phim Thác Thế Lục

Thôi Tiểu Tiêu (Trương Miêu Di thủ vai) trong lúc xuống núi rèn luyện đã vô tình tiến vào không thời gian đảo lộn, trở về quá khứ 200 năm trước. Tại Thác Thế, Thôi Tiểu Tiêu kết giao với thiếu niên Ngụy Kiệt (Ngao Thụy Bằng thủ vai), và do trùng hợp thay thế y bước lên con đường ứng kiếp thành ma.

Mỗi nhân duyên kỳ lạ nơi thế giới sai lầm này khiến năng lực của Thôi Tiểu Tiêu thăng tiến vượt bậc, đồng thời nàng cũng trở thành ma đầu trong mắt người đời, thân tâm nhiều lần bị tổn thương nặng nề. Nhưng nàng vẫn tích cực ứng phó, tận khả năng của mình giúp người khác giải trừ khốn khó, đồng thời tìm cơ hội trở về thế giới của mình.

Trong quá trình này, nàng dần dần thấu hiểu nội tâm của Ngụy Kiệt, phát hiện ra hắn ta chỉ là một thiếu niên bình thường đã từng bị tổn thương, khao khát được yêu thương. Hai người tri kỷ tri âm, dành trọn niềm tin cho nhau.

Lúc này, thân phận thật sự của Ngụy Kiệt bị phơi bày. Hóa ra y chính là Cô Viêm Đế Quân đã thất bại trong kiếp nạn, tự mình chọn Thôi Tiểu Tiêu, đưa nàng đến thế giới sai lầm để thay mình ứng kiếp thành ma, giúp mình trở về vị trí thần minh.

Tuy nhiên, trong những ngày tháng chung sống với



ĐIỆN ẢNH

Thôi Tiểu Tiêu, Ngụy Kiệt đã sớm bị ảnh hưởng, y tìm lại được sự thuần khiết và chân thành của nhân tính. Cuối cùng, hai người hóa giải mọi ngăn cách trong lòng, chung tay đấu tranh chống lại thế lực đen tối đã hãm hại Ngụy Kiệt, chiến đấu bảo vệ chúng sinh.

Ngao Thụy Bằng về với phim cổ trang như cá về với nước

Ngao Thụy Bằng đã thu về lượng lớn người hâm mộ đa phần qua các dự án phim cổ trang mà nam diễn viên từng tham gia. Từ diễn xuất Tần Giang ma mị trong Bạch Nguyệt Phạn Tinh đến thế tử si tình trong Triều Tuyết Lục, Ngao Thụy Bằng hứa hẹn sẽ tiếp tục duy trì sức hút ở địa hạt này với vai ma tôn Ngụy Kiệt trong Thác Thế Lục.

Trên hết, Ngao Thụy Bằng sở hữu xương gò má cao, góc hàm sắc lẹm và sống mũi thẳng, chính là gương mặt khá lý tưởng để tạo hình các nhân vật vừa tà mị vừa uy nghiêm. Với những người đã biết đến Ngao Thụy Bằng qua vai diễn sắc lạnh trong Bạch Nguyệt Phạn Tinh, nhân vật Ngụy Kiệt đầy mâu thuẫn cũng không quá khác biệt. Không khó để hình dung Ngao Thụy Bằng trong tạo mái tóc dài rũ bờ vai hay bộ cổ bào đen huyền bí, vừa lạnh lùng vừa cuốn hút.



Trương Miêu Di không ngại đa dạng hóa các vai diễn

Hình ảnh quen thuộc nhất của Trương Miêu Di là vai thiếu nữ thanh thuần tuổi học trò trong phim Khi Anh Chạy Về Phía Em. Thế nhưng thời gian qua, Trương Miêu Di lại xông xáo với dòng phim cổ trang, tham gia vào nhiều dự án lớn như Đại Phụng Đả Canh Nhân, Đại Mộng Quy Ly nhưng chỉ sắm vai phụ. Có thể cho rằng nữ diễn viên đang muốn thay đổi hình tượng thanh xuân của mình nên sẵn sàng nhận các vai nhỏ.

Bây giờ, đóng chính trong Thác Thế Lục, Trương Miêu Di sẽ có nhiều đất diễn hơn. Hy vọng cô có thể chinh phục khán giả mê phim cổ trang qua vai Thôi Tiểu Tiêu.

Ngoài bộ phim đang đợi chiếu cũng của nền tảng Tencent Video là Liêu Trai, thì dự án Thác Thế Lục lần này tiếp tục mang đến cơ hội lớn cho nữ diễn viên, để cô có cơ hội mở rộng biên độ diễn xuất. Những hình ảnh tạo hình ma mị của Trương Miêu Di cho vai Thôi Tiểu Tiêu là một minh chứng cho thấy cô nàng đang nỗ lực làm mới hình tượng.

Vy Anh

La Vân Hi khởi động concert cá nhân vào tháng 7 tại Nam Kinh

Sân khấu Nhà Hát Vô Hạn Hi Giới là nơi những câu chuyện trong phim, những giai điệu trong tim, và những ký ức của La Vân Hi cùng người hâm mộ sẽ cùng được thắp sáng.

La Vân Hi không còn là cái tên lạ lẫm đối với những khán giả trung thành với phim Hoa ngữ. Nhưng ngoài phim ảnh, nam diễn viên còn có nền tảng ca hát và vũ đạo khá bài bản bởi anh xuất thân chuyên ngành Biểu diễn & Sư phạm Ballet ở Học viện Hý Kịch Thượng Hải.

Người hâm mộ sẽ được gặp lại La Vân Hy trên sân khấu trong concert tour Nhà Hát Vô Hạn Hi Giới khởi đầu tại Nam Kinh. Chỉ trong hai giờ sau thông báo được đăng tải, lượng người đặt trước vé xem concert đã vượt 30.000 lượt, trong khi sức chứa mở bán thực tế chỉ khoảng 16.000 chỗ. Cuộc chiến giành vé được dự đoán sẽ vô cùng khốc liệt. Được biết người hâm mộ La Vân Hi cũng đã bắt đầu đặt khách sạn quanh địa điểm diễn, thậm chí nhiều nơi được cho là kín phòng từ trước cả khi concert được công bố chính thức

Sức hút của La Vân Hi bên ngoài màn ảnh nhỏ

Đây không phải là lần đầu tiên La Vân Hi tổ chức concert hay đứng trên sân khấu với vai trò nghệ sĩ biểu diễn hơn cả là một diễn viên. Thông qua khá nhiều sân khấu của La Vân Hi ví như trong concert phim Thủy Long Ngâm, tại các lễ hội âm nhạc... người ta nhận thấy rằng ở La Vân Hi hội tụ đầy đủ cả khả năng thấu cảm của một diễn viên lẫn sự chuyên nghiệp của một ca sĩ. Sân khấu của anh chưa bao giờ chỉ đơn thuần là ca hát, mà là sự hòa quyện sâu sắc giữa biểu diễn và âm nhạc.



La Vân Hi có thể chuyển hóa những câu chuyện trong vai diễn, những cảm xúc trong âm nhạc, những rung động trong ký ức thành những trải nghiệm trực tiếp vừa sờ thấy, vừa cảm nhận được qua những màn trình diễn đầy chất nghệ thuật.

Nền tảng ballet mang lại vẻ đẹp hình thể uyển chuyển; khả năng hát live full track ổn định; sự tinh tế trong biểu đạt cảm xúc. Tất cả những yếu tố ấy khiến cho mỗi sân khấu của La Vân Hi đều có câu chuyện, có hình ảnh, có chiều sâu, đáng để người xem thưởng thức mãi không quên.

Hai năm trước tại concert Thử Khắc X Dĩ Quang, La Vân Hi đã gặp gỡ người hâm mộ thông qua sự đồng điệu về âm nhạc, anh thậm chí còn phô diễn hết tài năng từ vũ đạo cho tới chơi piano để có thể cống hiến cho khán giả những khoảnh khắc độc nhất vô nhị. Do đó tại concert lần này, fans hy vọng sẽ lại một lần nữa được lắng nghe giọng hát ngọt ngào của anh và cả những sẻ chia gần gũi về cuộc sống và về sự nghiệp.

La Vân Hi sẽ mang đến một concert đặc biệt như thế nào?

Được biết, tour diễn này lấy khái niệm “Vô Hạn” làm cốt lõi, hứa hẹn mang đến cho khán giả một không gian ca nhạc kịch kể lại hành trình sự nghiệp của La Vân Hi. Thiết kế sân khấu sẽ kết nối các vai diễn kinh điển trong phim, các ca khúc âm nhạc và những ký ức chung của người hâm mộ về anh. Buổi concert hứa hẹn sẽ là sự kết hợp uyển chuyển của các yếu tố khoa học viễn tưởng, kịch nghệ và cả sân khấu nhập vai.

Từ việc thể hiện lại các ca khúc nhạc phim nổi tiếng qua nhiều năm cho đến những sáng tác hoàn toàn mới, với vai trò vừa là diễn viên vừa là ca sĩ, La Vân Hi thể hiện toàn bộ cảm giác sân khấu đã tích lũy được qua các vai diễn vào màn trình diễn ca hát của mình, mang đến một trải nghiệm hoàn toàn mới, nơi ca hát và diễn xuất hòa làm một.

Vũ Anh

Đại Húc và Đàm Tùng Vận khai máy phim Xuân Hòa Chi Thượng

Phim ảnh cũng có nghĩa vụ thể hiện những lát cắt của cuộc sống và đặc biệt là không thể thiếu những đề tài xã hội cấp thiết. Xuân Hòa Chi Thượng với sự tham gia của Đàm Tùng Vận và Đại Húc phát triển theo chiều hướng khai thác đề tài bảo vệ trẻ vị thành niên - một đề tài rất được quan tâm hiện nay trong xã hội hiện đại. Thị trường điện ảnh truyền hình vẫn luôn chú trọng xây dựng chất liệu đời sống chân thật và thể hiện những giá trị, thái độ sống tích cực. Bên cạnh đó, những bộ phim đề tài hình sự, pháp lý gần đây cũng được các nền tảng OTT ưu ái, cho thấy quyết tâm khai thác dòng phim hiện thực này của các nhà làm phim Hoa ngữ một cách mạnh mẽ hơn.

Với các mục tiêu cốt lõi kể trên, dự án phim Xuân Hòa Chi Thượng (tạm dịch: Trên Đồng Lúa Xuân) khai máy với sự tham gia của các diễn viên thực lực Đàm Tùng Vận và Đại Húc. Hướng đến việc lan tỏa công tác bảo vệ trẻ vị thành niên, phim quyết tâm giúp công chúng xóa bỏ những hiểu lầm về công việc này thông qua nội dung vừa mang sức mạnh pháp lý, vừa thấm đượm hơi ấm nhân tình.

Nội dung phim Xuân Hòa Chi Thượng

Xuân Hòa Chi Thượng là câu chuyện xoay quanh tiền sĩ luật Quý Tam Muội (Đàm Tùng Vận thủ



trách các đối tượng vị thành niên tại Viện kiểm sát khu công nghệ cao thành phố Cát Hải.

Đồng hành cùng với cô là người bạn thân, cảnh sát hình sự Hà Lượng (Đại Húc thủ vai). Anh từng dựa vào khả năng phán đoán nhạy bén và tư duy logic chặt chẽ để phá giải nhiều vụ án liên tiếp, đồng thời bảo vệ sự trưởng thành của trẻ vị thành niên.

Thế nhưng, họ không hề hay biết mối nguy hiểm thực sự đã âm thầm ẩn nấp ngay bên cạnh mình từ lâu. Ở ranh giới của những sự lựa chọn và giằng co, cả hai vẫn luôn kiên định với niềm tin vào pháp trị, bước vào cuộc đối đầu giữa chính nghĩa và tội ác.



Phim mong muốn truyền tải đề tài hình sự, pháp lý một cách nhẹ nhàng hơn

Những bộ phim khai thác đề tài chính pháp rất dễ bị gán mác khô khan. Tuy nhiên, chúng lại là cần thiết để phản ánh các mặt khác nhau của xã hội.

Với Xuân Hòa Chi Thượng, bộ phim truyền hình này không chỉ đề cập đến những khó khăn trong quá trình trưởng thành mà công chúng quan tâm, mà còn khéo léo bao trùm nhiều bối cảnh thể hiện khác nhau như: sự trưởng thành trong gia đình, giáo dục nhà trường, các sự kiện xã hội...

Cách kể chuyện của phim sẽ không còn rập khuôn, khuôn mẫu, mà sử dụng góc nhìn sáng tạo tỉ mỉ và hiện thực để tái hiện môi trường trưởng thành, đặc điểm tâm lý và sự khác biệt cá nhân của trẻ vị thành niên, từ đó phản ánh những nguy cơ tiềm ẩn có thể cảm nhận được một cách chung nhất, chạm thẳng vào nội tâm công chúng.

Có thể tin tưởng vào diễn xuất của Đàm Tùng Vận và Đại Húc

Nữ chính Đàm Tùng Vận đã có bước chuyển mình thành công với bộ phim niên đại Núi Và Biển Của Tôi. Cô cho thấy phạm vi diễn xuất của mình không bị bó hẹp trong những vai diễn thanh xuân, nhí nhảnh hay phim ngôn tình cổ trang mà, mà có khả năng thể hiện biên độ rộng hơn của cảm xúc phức tạp trên màn ảnh.

Nhân vật Quý Tam Muội là luật sư vừa phải hiểu về pháp luật, lại trưởng thành về mặt tư duy. Với khả năng diễn xuất, Đàm Tùng Vận được tin là hoàn toàn có khả năng gánh vác vai diễn. Hơn nữa, ở Đàm Tùng Vận luôn có khí chất mạnh mẽ, không khuất phục dù cô chỉ là một cô gái nhỏ bé. Chỉ riêng điều này thôi cũng đã đủ để người hâm mộ ngóng chờ nữ kiểm sát viên trong Xuân Hòa Chi Thượng.

Về phần Đại Húc, đây là vai nam chính đầu tiên của anh sau khi nhận được sự chú ý từ vai nam phụ trong phim Yết Hí. Đại Húc xuất thân trường nghề thuật chính quy, diễn xuất được bảo chứng và tôi rèn qua đa dạng vai diễn, tin rằng anh cũng sẽ khiến người xem bị cuốn theo những xúc cảm chính trực và suy đoán logic của cảnh sát Hà Lượng.

Đàm Tùng Vận và Đại Húc sẽ thể hiện câu chuyện chốn “công sở” chính pháp đầy thú vị, nơi cấp trên và cấp dưới sánh vai cùng nhau phát triển, với sự tương phản rõ nét giữa hai nhân vật hứa hẹn sẽ mang đến nhiều điểm nhấn đáng xem và màu sắc mới mẻ cho phim đề tài chính pháp vốn khô khan này.

Đoàn phim Xuân Hòa Chi Thượng còn cố tình chọn ngày Quốc tế Thiếu nhi 1/6 để chính thức tuyên bố khai máy. Đây là thông điệp đầy trù mến đến đối tượng chính trong phim - trẻ vị thành niên. Tin rằng bộ phim với tâm huyết khởi đầu như vậy sẽ thực sự có sức ảnh hưởng trong công tác bảo vệ sự lớn lên khỏe mạnh của thiếu niên, tiếp tục kết nối sức mạnh cộng đồng để mỗi một đứa trẻ đều nhận được sự bảo vệ đầy yêu thương.

Anh Đào

Xa Thi Mạn lên tiếng về nghi vấn bắt nạt đồng nghiệp từ nhiều năm trước

Mới đây, Xa Thi Mạn đã có những chia sẻ thẳng thắn xoay quanh thông tin cô được cho là từng bắt nạt Dương Tư Kỳ trong quá trình tham gia bộ phim Vô Danh Thiên Sứ 3D.

Cụ thể nữ diễn viên khẳng định bản thân hoàn toàn không có thời gian để tham gia vào những mâu thuẫn cá nhân. Đồng thời cô tiết lộ rằng vào thời điểm đó, điều bản thân mong muốn nhất sau khi hoàn thành công việc chỉ là được nghỉ ngơi vì quá mệt mỏi.



Theo Xa Thi Mạn, giai đoạn ghi hình Vô Danh Thiên Sứ 3D là khoảng thời gian vô cùng vất vả. Bộ phim có nhiều phân cảnh hành động nên các diễn viên phải trải qua quá trình tập luyện và quay phim với cường độ cao. Nữ diễn viên cho biết mỗi ngày cô đều phải dành phần lớn thời gian cho công việc, cơ thể thường xuyên xuất hiện những vết thương do tập luyện và thực hiện các cảnh quay nguy hiểm.

Người đẹp cũng cho rằng trong môi trường giải trí,

những lời bàn tán hay tin đồn là điều khó tránh khỏi. Theo Xa Thi Mạn, không phải mọi thông tin lan truyền đều phản ánh đúng sự thật. Chính vì vậy, cô lựa chọn không tranh cãi hay dành quá nhiều thời gian để giải thích những điều không có căn cứ.

Bên cạnh việc phủ nhận những lời đồn trong quá khứ, Xa Thi Mạn còn thể hiện thái độ cởi mở khi nhắc đến Dương Tư Kỳ. Người đẹp cho biết nếu có một kịch bản phù hợp trong tương lai, cô hoàn toàn sẵn sàng hợp tác trở lại với nữ diễn viên này.

Trong suốt nhiều năm hoạt động nghệ thuật, Xa Thi Mạn luôn được đánh giá là một trong những gương mặt được nhiều khán giả săn đón. Bên cạnh thành công trong sự nghiệp, cô cũng không ít lần đối diện với những tin đồn và tranh cãi ngoài lề.

Thực tế, không ít nghệ sĩ từng trở thành nạn nhân của những lời đồn thất thiệt xuất phát từ suy đoán hoặc thông tin chưa được kiểm chứng. Trong thời đại mạng xã hội phát triển mạnh mẽ, các câu chuyện bên lề dễ dàng lan truyền với tốc độ nhanh chóng, đôi khi gây ảnh hưởng không nhỏ đến danh tiếng và tâm lý của người trong cuộc. Vì vậy, nhiều nghệ sĩ lựa chọn lên tiếng làm rõ khi cần thiết, đồng thời giữ thái độ bình tĩnh trước những thông tin thiếu căn cứ.

Vy Anh

Seo In Young chuẩn bị lên xe hoa lần hai

Đại diện của nữ ca sĩ cho biết Seo In Young đã đính hôn với Choi Ji Hoon, CEO của công ty sản xuất nội dung NP, người hơn cô 6 tuổi. Cặp đôi được cho là quen nhau thông qua một người quen chung.

“Seo In Young hiện đang hẹn hò với Choi Ji Hoon và họ dự định kết hôn vào nửa cuối năm nay”, đại diện chia sẻ. “Ngày cưới vẫn chưa được ấn định, nhưng họ đang lên kế hoạch tổ chức trong năm nay”.

Trước đó, Seo In Young từng kết hôn với một doanh nhân không hoạt động trong giới giải trí vào tháng 2/2023. Tuy nhiên, cuộc hôn nhân này chỉ kéo dài khoảng một năm trước khi cả hai chính thức ly hôn vào năm 2024. Trong một lần chia sẻ trên kênh YouTube cá nhân, nữ ca sĩ kể lại câu chuyện gặp vị hôn phu hiện tại: “Ban đầu anh ấy không phải kiểu người tôi thích. Nhưng một ngày, tôi đang ở cùng bốn, năm người bạn, và thực lòng mà nói, trong hoàn cảnh như vậy thì rất khó để xuất hiện một cách thoải mái. Dù buổi xem mắt của chúng tôi là ngày hôm sau, tôi bất ngờ hỏi anh ấy có thể đến gặp mọi người không. Và anh ấy đã xuất hiện. Khi bước vào, anh ấy mỉm cười, nhìn thẳng vào mắt tôi mà không hề tránh né. Điều đó khiến tôi thấy rất cuốn hút, nên tôi bắt đầu hẹn hò với anh ấy”.

Chúc mừng cặp đôi!

An Chi



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

Yếu tố bất ngờ khiến nhiều người ăn nhiều tinh bột vẫn khỏe

Một nghiên cứu mới từ Mỹ tiết lộ lý do mà nhiều người dường như xử lý lượng tinh bột nạp vào tốt hơn người khác.

Theo nhóm nghiên cứu từ Đại học Buffalo và Phòng thí nghiệm Jackson (Mỹ), nếu bạn luôn phải vất vả tìm cách giảm lượng tinh bột nạp vào cơ thể, nguyên nhân có thể đến từ sự khác biệt trong các gene amylase.

Chúng có vai trò phân hủy carbohydrate, bước đầu tiên trong quá trình chuyển hóa các loại thực phẩm giàu tinh bột như bánh mì hay cơm.

Theo bài công bố trên tạp chí khoa học Science, yếu tố di truyền này ở mọi người không giống nhau.

"Bạn càng có nhiều gene amylase thì bạn càng có thể sản xuất nhiều amylase và tiêu hóa hiệu quả nhiều tinh bột hơn" - GS-TS Omer Gokcumen từ Đại học Buffalo, đồng tác giả, giải thích.

Nghiên cứu của họ tập trung vào cách thức nhân đôi của gene amylase nước bọt (AMY1) ở con người theo thời gian.

Họ phát hiện ra rằng sự gia tăng các bản sao AMY1 ở con người có thể đã bắt đầu từ 800.000 năm trước, trước khi nghề nông ra đời, trước cả khi

người hiện đại (Homo sapiens) ra đời những 300.000 năm.

Để đi đến kết quả này, nhóm tác giả đã phân tích DNA của 68 người cổ đại, bao gồm một mẫu vật 45.000 năm tuổi từ Siberia, nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng những người săn bắn hái lượm thời tiền nông nghiệp đã có trung bình 4-8 bản sao AMY1.



Khả năng xử lý tinh bột của mỗi người phụ thuộc khá lớn vào yếu tố di truyền

Điều này cho thấy con người đã đi lại khắp lục địa Âu Á với nhiều loại số lượng bản sao AMY1 cao trước khi họ bắt đầu thuần hóa thực vật và ăn một lượng tinh bột dư thừa.

Họ cũng phát hiện sự nhân đôi AMY1 cũng xảy ra ở người Neanderthals và người Denisovans, là hai loài người cổ đại đã tuyệt chủng và từng có sự pha trộn dòng máu với tổ tiên chúng ta.

ta.

Theo TS Gokcumen, đó là cách con người nói chung đã tiến hóa để thích nghi lối sống mới và sự thay đổi đó vẫn tồn tại cho tới ngày nay.

Một nghiên cứu trước đó từ Đại học California (Mỹ) cho thấy người châu Âu đã tăng số lượng bản sao AMY1 trung bình từ 4 lên 7 trong 12.000 năm qua.

"Sau lần nhân đôi ban đầu, dẫn đến 3 bản sao AMY1 trong một tế bào, locus amylase trở nên không ổn định và bắt đầu tạo ra các biến thể mới" - TS Charikleia Karageorgiou, đồng tác giả, giải thích.

Ông tiếp lời: "Từ 3 bản sao AMY1, bạn có thể có tới 9 bản sao, hoặc thậm chí quay lại 1 bản sao cho mỗi tế bào đơn bội".

Tuy quá trình chọn lọc tự nhiên đã đem lại ưu thế cho các quần thể người nhiều bản sao AMY1 hơn, tức dễ thích nghi thức ăn giàu tinh bột hơn, thì đến ngày nay chúng ta vẫn rất khác nhau.

News Medical dẫn lời các tác giả cho biết phát hiện này sẽ mở ra cơ hội thú vị để khám phá tác động của biến thể di truyền này đối với sức khỏe trao đổi chất, hay cụ thể hơn là các cơ chế liên quan đến quá trình tiêu hóa tinh bột và chuyển hóa glucose.

Điều này sẽ đem đến những hiểu biết quan trọng về di truyền, dinh dưỡng và giúp chúng ta có những chiến lược chăm sóc sức khỏe phù hợp hơn cho mỗi nhóm người. ■



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

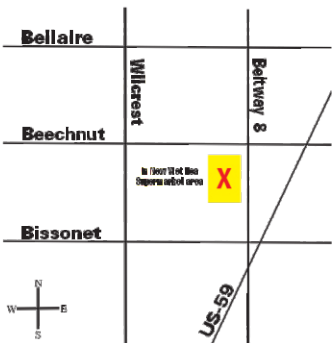
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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.



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



FARMERS

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

Bác sĩ 102 tuổi mỗi ngày đều làm 2 việc để “trẻ hóa” mạch máu, thích ăn 1 loại cá

Bác sĩ William ở Canada đã làm việc đến năm 85 tuổi. Đến nay dù đã 102 tuổi nhưng ông vẫn khỏe mạnh, có thể tự nấu ăn hàng ngày.

Ông William, sinh năm 1922, ở Vương Quốc Anh hiện đang sinh sống ở Toronto, Canada chia sẻ ông từng làm việc đến năm 85 tuổi.



Vị bác sĩ cho biết ông bắt đầu với vai trò là bác sĩ chăm sóc sức khỏe, sau đó chuyển sang làm trong lĩnh vực y tế công cộng. Sau đó, ông William chuyển sang làm công việc tư vấn, trị liệu tâm lý cho đến khi nghỉ hưu.

Ông William cho biết: “Tôi thay đổi nhiều công việc, làm việc liên tục”.

Bác sĩ Samir Sinha, bác sĩ chăm sóc sức khỏe cho ông William tại Bệnh viện Mount Sinai ở

Toronto nhận định một sự nghiệp kéo dài và đa dạng giúp ông William luôn gắn kết và duy trì mục tiêu. Tuy nhiên, mọi người cũng có thể nhận được lợi ích này khi tham gia các hoạt động tình nguyện, thực hiện sở thích. Điều này tốt cho sức khỏe và tuổi thọ.

Ông William cho rằng bên cạnh yếu tố di truyền, lối sống cũng đóng vai trò quan trọng với sức khỏe và tuổi thọ. Theo đó, ông William thường làm 2 điều này hàng ngày để tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

Bí quyết sống thọ của cựu bác sĩ William

1. Duy trì hoạt động thể chất

Tham gia hoạt động thể chất có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ. Ông William cho biết, khi còn trẻ, ông thường bơi lội 4-5 lần một tuần. Còn hiện tại, ông duy trì hoạt động thể chất bằng cách đi bộ và nâng tạ khoảng 7kg mỗi ngày.

“Tôi không cho phép mình bất động quá lâu. Hãy cẩn thận với việc lười vận động”, ông nói.

Bác sĩ Sinha cho biết việc kết hợp tập thể dục tập tạ và đi bộ hàng ngày của William là một thói quen lý tưởng để duy trì sức khỏe tim mạch, “trẻ hóa” mạch máu và não bộ cũng như giữ cho cơ và xương chắc khỏe.

Nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng chỉ cần đi bộ 20 phút mỗi ngày hoặc tập thể dục tăng cường cơ bắp (tập tạ) 30 phút mỗi tuần có thể giúp chúng ta kéo dài tuổi thọ.

2. Nấu ăn tại nhà

Ông William cho biết hiện tại ông vẫn tự mình nấu tất cả các bữa ăn trong ngày. Theo ông

William, việc nấu ăn tại nhà có thể giúp mọi người dễ dàng hạn chế tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí BMJ đã chỉ ra rằng thực phẩm siêu chế biến có thể làm tăng nguy cơ mắc 32 vấn đề sức khỏe khác nhau, bao gồm bệnh tiểu đường loại 2, một số loại ung thư, bệnh tim mạch... nếu tiêu thụ quá nhiều.

3. Mê mẩn một loại cá

Ngoài việc tự nấu nướng, ông William đặc biệt mê mẩn cá mòi. Ông cho biết đã ăn cá mòi từ năm 6 tuổi, trước khi ông nhận thức được các lợi ích mà loại cá này mang lại.

Một nghiên cứu được công bố trên Frontiers in Nutrition đã chỉ ra rằng cá mòi chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động của cơ thể, chẳng hạn như kali, magie, sắt, canxi và omega-3.

Cá mòi cũng rất giàu canxi cần thiết để duy trì hệ cơ, xương khỏe mạnh, đặc biệt có lợi cho người cao tuổi.

Omega-3 trong cá mòi có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa mạnh. Chúng có thể giúp cải thiện lưu lượng máu và chức năng mạch máu, đồng thời làm giảm các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim như huyết áp cao và mỡ máu cao.

Ngoài ra, axit amin taurine, canxi, magie trong cá mòi có tác dụng điều hòa lượng đường trong máu, giảm triglyceride, ổn định huyết áp, từ đó giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch. Việc phòng ngừa sớm các bệnh mạn tính như tim mạch, tiểu đường đặc biệt có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ của người cao tuổi. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bí kíp dưỡng da để có làn da láng mịn như Châu Dã

Sở hữu khí chất lạnh lùng đặc trưng, Châu Dã đã chọn phong cách dưỡng da và trang điểm như thế nào để tôn lên vẻ cuốn hút?

Kể từ khi đóng vai Hoà Yến trong phim Cẩm Nguyệt Như Ca, Châu Dã đã thu hút một lượng fan hâm mộ mới với tạo hình giả nam cổ phong toát lên vẻ cuốn hút khác biệt. Hình mẫu nữ tướng, bản lĩnh, xinh đẹp, kiên cường chính là “bộ lọc” đẹp nhất của Châu Dã. Với bộ phim này, cuối cùng cô cũng đã tìm được hình tượng hoàn hảo để tôn lên lợi thế gương mặt sắc sảo của mình.

Ngoài đời thật, Châu Dã, ở tuổi 27, cũng trung thành với phong cách trang điểm lạnh lùng, cá tính, nhưng tinh giản, nhằm để lộ làn da khỏe mạnh và hoàn hảo. Nếu ưa thích phong cách làm đẹp của Châu Dã, bạn hãy tham khảo các mẹo chăm da dưỡng dáng của nữ diễn viên cùng Harper's Bazaar.

Bí kíp dưỡng da đẹp tự nhiên nhưng không tự nhiên mà đẹp của Châu Dã

1. Châu Dã đề cao việc giữ ẩm cho da

Mỗi buổi sáng, Châu Dã dùng nước hoa hồng chứa vitamin C vỗ nhẹ lên mặt. Vitamin C giúp dưỡng da trắng sáng, nước hoa hồng không còn tăng cường giữ ẩm. Sau đó là bước thoa kem mắt. Cô luôn sử dụng thanh lăn massage để giúp dưỡng chất thấm sâu hơn và đều hơn trên vùng da mỏng manh. Cuối cùng là lớp kem dưỡng ẩm và kem chống nắng, hoàn thiện bước bảo vệ làn da vào ban ngày.

Vào mùa thu đông, Châu Dã bổ sung bước đắp lotion mask mỗi ngày để dưỡng da ẩm mọng. Cô dùng bông gòn thấm toner, đắp lên mặt, để cấp ẩm tức thì cho da.

Để làn da luôn trong trạng thái ẩm mọng như vừa uống đủ nước, mỗi tuần Châu Dã sẽ dành một buổi để đắp mặt nạ bùn. Mặt nạ bùn có tính năng hút sạch bụi bẩn và dầu thừa ẩn sâu trong lỗ chân lông.

Buổi tối, sau khi tẩy trang sạch, Châu Dã tiếp tục dùng toner, kem dưỡng chứa retinol và massage từ dưới lên trên để giữ da săn chắc. Trước khi ngủ, cô luôn đắp mặt nạ môi để làn môi không rơi vào tình trạng khô và nứt nẻ.

2. Sử dụng thiết bị công nghệ để chăm sóc da thêm hiệu quả

Châu Dã là một người cuồng công nghệ làm đẹp. Cô quan niệm rằng dùng đúng thiết bị làm đẹp sẽ giúp hiệu quả dưỡng da của mỹ phẩm nhân đôi.

Ví dụ, Châu Dã dùng máy mát-xa mặt kèm với tinh chất buổi sáng, giúp dưỡng chất thấm sâu vào da. Làn da ẩm và mọng là nền tảng cho một lớp nền mịn mượt, bền màu và không khô nẻ suốt ngày dài. Buổi tối, thiết bị này lại đóng vai trò như một liệu pháp spa mini tại nhà, xoa dịu làn da sau nhiều giờ chịu áp lực ánh đèn và lớp trang điểm.

3. Để da đẹp từ bên trong, Châu Dã pha chế nước dưỡng sinh

Với Châu Dã, nước chính là nền tảng dưỡng da mịn màng. Cô luôn uống trên 1,5L nước mỗi ngày để da duy trì độ ẩm và độ đàn hồi.

Châu Dã có một công thức tự tay pha chế mà cô gọi là món “trà vui vẻ”. Công thức đơn giản nhưng đầy đủ dưỡng chất cho làn da: vài lát hồng sâm để tiếp thêm năng lượng, vài quả táo đỏ ngọt dịu giúp bổ máu, cánh hoa hồng khô thơm nhẹ giúp an thần, kỷ tử giàu vitamin tốt cho mắt, long nhãn sấy dẻo tăng vị ngọt tự nhiên, và cuối cùng là chút đường phèn để làm tròn hương vị. Tất cả được cho vào ấm, rót nước nóng và ủ khoảng 15 phút để cho ra một tách trà ấm áp, vừa đẹp mắt vừa bồi bổ khí huyết.

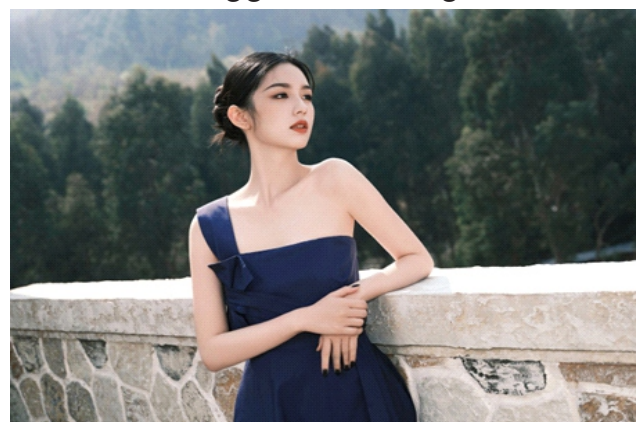
4. Xả stress, duy trì tâm tình thư giãn

Châu Dã tin rằng làn da phản ánh trực tiếp trạng thái tinh thần của bản thân. Do đó, stress cũng ảnh hưởng tiêu cực đến làn da.

Biết rằng trong cuộc sống không phải lúc nào chúng ta cũng được thư thái tuyệt đối, song Châu Dã luôn tìm cách duy trì năng lượng tích cực. Khi đối diện với áp lực, cô ưu tiên ngủ đủ giấc, nghĩ đến những điều khiến mình vui, hoặc vận động để giải tỏa stress. “Đừng ngồi yên suy nghĩ quá nhiều, hãy đứng lên, di chuyển, tâm trạng sẽ ổn định trở lại và làn da sẽ tốt hơn”, nữ diễn viên chia sẻ.

Mẹo trang điểm sắc sảo nhưng không bị dừ của Châu Dã

Ở tuổi 27, Châu Dã không còn là cô gái mới chập chững mới bước vào làng giải trí. Do đó, cô chuộng lối trang điểm sắc sảo làm bật lên các đường nét trên gương mặt của mình. Dầu vậy, cô vẫn cẩn thận để mình không bị luống tuổi với layout makeup này. Sau đây là một số mẹo để Châu Dã có thể cân bằng giữa nét trẻ trung và cá tính.



Ảnh minh họa

1. Lớp nền mỏng như không trang điểm

Bí quyết nằm ở thứ tự trang điểm: che khuyết điểm trước, đánh nền sau.

Ở bông mắt bị quảng thâm và đuôi mắt, Châu Dã dùng kem che khuyết điểm tông cam nhạt, chấm nhẹ vào rãnh rồi tán đều. Cô không đánh kem che khuyết điểm quá dày. Tuy điều này không hoàn toàn xóa sạch quảng thâm nhưng giúp lớp nền không bị dày cộm.

Nữ diễn viên sử dụng một lượng kem nền rất ít. Việc giữ lại một chút khuyết điểm để da trông tự nhiên nhất có thể. Bên cạnh đó, do Châu Dã rất

cẩn thận trong việc dưỡng da; lớp nền mỏng nhẹ giúp da thở cũng là một bước chăm sóc da trong lúc trang điểm của nữ diễn viên.

2. Đôi mắt trang điểm với lớp màu tối giản, nhấn nhá với eyeliner

Bí quyết tạo vẻ trẻ trung của Châu Dã đến từ màu mắt nhẹ và tự nhiên. Cô chủ yếu chỉ dùng hai sắc: hồng và cam. Nếu hôm nào tâm trạng vui vẻ, cô chọn màu hồng sen nhạt. Lúc cảm thấy muốn nổi bật hơn, cô sẽ chọn tông cam cá tính. Sau đó viền mắt với eyeliner đen để tạo sự sắc sảo. Phong cách trang điểm này được gọi là “low saturation”, có nghĩa là lối trang điểm với màu nhạt, tạo cảm giác dịu dàng, tự nhiên,

Khi trang điểm mắt với sắc hồng, Châu Dã chọn nguyên tác chỉ dùng một màu duy nhất, phủ sắc hồng nhạt lên toàn bầu mắt. Để tăng chiều sâu, cô chồng thêm màu cùng tông ở nếp mí.

Với sắc cam, Châu Dã ưu ái phong cách trang điểm Rich Girl. Đầu tiên, cô dùng sắc be ánh cam để làm sáng vùng xương chân mày, vừa tạo khung mặt rõ nét, vừa giúp mắt có chiều sâu. Tiếp đó, cô lấy một chút màu nâu cà phê tán vào nếp mí và sát mí dưới để tạo chiều sâu.

Kẻ eyeliner là phần quan trọng nhất trong khâu trang điểm mắt của Châu Dã. Sở hữu gương mặt sắc cạnh, nếu kẻ eyeliner không khéo sẽ càng khiến cho gương mặt trông lạnh lùng khó gần. Do đó, Châu Dã không kẻ đường mắt mèo quá xéch và quá dài, mà chỉ viền sát dáng mắt, đuôi héch nhẹ. Cô đặc biệt chú ý sự ăn khớp giữa eyeliner và dáng lông mày để tổng thể hài hòa.

3. Kẻ chân mày tự nhiên

Sở hữu hàng lông mày vốn đã có khuôn đẹp, Châu Dã trung thành với phong cách tự nhiên. Cô ưu tiên loại phấn kẻ lông mày màu nâu nhạt để không tạo cảm giác nặng nề cho gương mặt. Phần đầu chân mày được tô màu nhạt, tập trung nhấn ở đỉnh và đuôi để tạo nét sắc sảo. Đuôi chân mày song song với đuôi eyeliner để ánh nhìn cân đối. Bước cuối cùng là tán mờ viền để hàng mày trông như chưa hề chạm cọ.

4. Một chút nhũ cho ánh nhìn long lanh

Để giúp đôi mắt có hồn và trở nên gần gũi hơn, Châu Dã thích sử dụng phấn nhũ ánh ngọc trai, chấm một chút ở mí trên và phần đầu bông mắt. Không cần tạo khối nặng tay, chút nhũ này là đủ giúp mắt sáng hơn, như thể ánh sáng đang phản chiếu từ bên trong. Sau đó, cô tiếp tục chấm nhũ mắt dạng lỏng ở giữa bầu mắt, khóe mắt và bông mắt để đôi mắt thêm long lanh, sống động.

5. Sự sắc sảo của Châu Dã đến từ son rực rỡ

Bất kể mùa hè hay mùa đông, trong túi xách và bàn trang điểm của Châu Dã luôn có một thỏi son dưỡng. Với cô, đôi môi mềm mại không chỉ giúp lớp makeup hoàn hảo hơn mà còn giữ được thần thái tươi tắn.

Trong khi sao Hàn Quốc chuộng son màu nude, nhiều sao Trung Quốc lại chuộng son sắc đỏ hoặc cam đậm để tạo sự ấn tượng cho gương mặt. Châu Dã cũng là một tín đồ của son đỏ. Màu son đỏ



tôn lên làn da trắng, cân bằng với đôi mắt được kẻ eyeliner đậm nét. Tùy theo trang phục và phong cách, cô linh hoạt điều chỉnh độ đậm nhạt của son, đồng thời phối thêm sắc cam hoặc hồng để tạo điểm nhấn hài hòa.

6. Viên gương mặt với mái tóc bồng bênh

Mẹo giúp các nữ diễn viên xứ Trung có gương mặt trông nhỏ hơn thực tế là sở hữu mái tóc phòng, bồng bênh, không xẹp dầu. Vì lẽ đó, Châu Dã nâng niu mái tóc không kém gì làn da.

Châu Dã thường massage da đầu bằng tinh chất dưỡng để nuôi dưỡng tóc từ gốc. Cô chải tóc bằng lược khí đệm nhằm kích thích tuần hoàn máu ở da đầu, đưa dầu tự nhiên từ chân tóc xuống ngọn tóc, hạn chế để dầu tích tụ ở gốc tóc giúp mái tóc luôn có độ phòng tự nhiên. Khi lịch trình làm việc quá dày đặc, chưa có thời gian gội đầu, cô sẽ dùng dầu gội khô để hấp thụ dầu thừa.

Đặc biệt, nữ diễn viên hạn chế không tẩy nhuộm tóc, bởi quá trình tẩy tóc gây hư hại sợi tóc, khiến tóc trông khô xơ và dễ gãy rụng. ■

Thói quen khi ngủ giúp trẻ hóa làn da và chống mệt mỏi

Ít ai để ý rằng cách ta thở trong lúc ngủ lại ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và diện mạo mỗi ngày.

Thói quen ngậm miệng, thở bằng mũi khi ngủ không chỉ giúp giấc ngủ sâu hơn mà còn mang lại làn da tươi trẻ, giảm cảm giác mệt mỏi vào buổi sáng...

1. Vì sao thở mũi khi ngủ quan trọng hơn bạn nghĩ?

Nhiều người có thói quen khi ngủ như há miệng có thể gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe. Khi miệng mở, không khí đi thẳng vào phổi mà không được làm ấm, lọc bụi hay điều chỉnh độ ẩm như khi đi qua mũi. Hậu quả là đường hô hấp dễ bị khô rát, tăng nguy cơ nhiễm trùng và giấc ngủ kém chất lượng.

Thở bằng mũi vốn là cơ chế tự nhiên, vì niêm mạc mũi có lông và chất nhầy giúp giữ bụi mịn, vi khuẩn. Đồng thời, mũi còn có vai trò tạo ra nitric oxide - chất giúp giãn mạch, cải thiện tuần hoàn và cung cấp oxy tốt hơn cho cơ thể. Khi bạn duy trì thói quen thở mũi, lượng oxy được phân phối đồng đều, đặc biệt cho não và da.

Nhiều nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên há miệng khi ngủ dễ gặp tình trạng khô miệng, ngủ ngáy. Ngược lại, người thở mũi thường ngủ sâu hơn, ít thức giấc về đêm, nhờ vậy cơ thể có thời gian tái tạo, phục hồi tốt hơn. Điều này chính là nền tảng cho một làn da tươi trẻ, tràn đầy sức sống vào ngày hôm sau.

Không chỉ là vấn đề hô hấp, thở mũi còn liên quan mật thiết đến chất lượng giấc ngủ nói chung. Giấc ngủ ngon, thở đều, đủ oxy sẽ giúp giảm mệt mỏi ban ngày, tăng sự tỉnh táo và giữ tinh thần minh mẫn. Do đó, việc tập thói quen ngậm miệng, thở mũi khi ngủ có thể xem là một "liệu pháp tự nhiên" nhưng rất hiệu quả.

2. Ngậm miệng - thở mũi giúp trẻ hóa làn da như thế nào?

Làn da chịu ảnh hưởng trực tiếp từ tuần hoàn máu và oxy trong cơ thể. Khi bạn thở miệng, lượng oxy cung cấp cho mô và tế bào bị hạn chế, khiến da kém hồng hào, dễ xỉn màu. Trong khi đó, thở bằng mũi cải thiện sự lưu thông khí, giúp máu giàu oxy đến nuôi dưỡng da nhiều hơn. Nhờ vậy, da được tái tạo tốt hơn trong khi ngủ.

Ngoài ra, ngủ há miệng khiến cơ thể mất nước nhanh hơn do hơi ẩm thoát ra ngoài. Tình trạng này kéo dài dẫn đến khô da, dễ hình thành nếp nhăn sớm. Ngược lại, ngậm miệng giúp giữ độ ẩm tự nhiên, từ đó da duy trì sự mềm mại, đàn hồi.

Trong quá trình ngủ sâu và thở đúng, hormone tăng trưởng cũng được tiết ra nhiều hơn. Hormone này đóng vai trò quan trọng trong việc tái tạo collagen và elastin - hai thành phần then chốt quyết định sự săn chắc, trẻ trung của làn da.

3. Không chỉ chống mệt mỏi, thói quen ngủ này còn cải thiện sức khỏe toàn diện

Không chỉ mang lại làn da tươi sáng, thở mũi còn giúp cơ thể giảm tình trạng mệt mỏi sau khi thức dậy. Khi ngủ, oxy được cung cấp đầy đủ, não bộ được nghỉ ngơi, phục hồi tối ưu. Người duy trì thói quen này thường thức dậy với cảm giác nhẹ nhõm, tinh thần tỉnh táo hơn so với những người thường xuyên thở miệng.

Nếu bạn thường xuyên ngủ há miệng, có thể thử áp dụng kỹ thuật "mouth taping" - dùng băng dán chuyên dụng dán nhẹ ở môi khi đi ngủ.

Thở bằng mũi cũng giảm đáng kể tình trạng ngáy ngủ và ngưng thở khi ngủ. Ngủ ngon, sâu giấc không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh mà còn gián tiếp làm chậm quá trình lão hóa. Một giấc ngủ chất lượng luôn là nền tảng để duy trì vóc dáng cân đối và sức khỏe tinh thần ổn định.

Ngoài ra, giấc ngủ với nhịp thở đều đặn qua mũi còn có lợi cho tim mạch. Nhờ quá trình sản sinh nitric oxide, mạch máu được giãn nở, huyết áp ổn định hơn. Đây là yếu tố quan trọng để phòng ngừa các bệnh lý mạn tính, đồng thời giữ cho cơ thể trẻ khỏe lâu dài.

4. Làm thế nào để rèn luyện thói quen ngậm miệng, thở mũi?

Để hình thành thói quen này, bạn có thể bắt đầu từ ban ngày. Khi tỉnh táo, hãy chú ý duy trì hít thở bằng mũi trong sinh hoạt thường ngày. Dần dần, não bộ sẽ ghi nhớ và tự động áp dụng khi bạn ngủ. Đây là bước khởi đầu đơn giản nhưng rất quan trọng.

Nếu bạn thường xuyên ngủ há miệng, có thể thử áp dụng kỹ thuật "mouth taping" - dùng băng dán chuyên dụng dán nhẹ ở môi khi đi ngủ. Cách này đang được nhiều người ưa chuộng vì giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi với việc thở bằng mũi.

Một số bài tập hít thở sâu, yoga hoặc thiền cũng hữu ích trong việc cải thiện khả năng thở mũi. Cách tập như vậy giúp mở rộng đường thở, tăng dung tích phổi, cải thiện lưu thông khí. Khi cơ thể quen với hít sâu bằng mũi, giấc ngủ ban đêm sẽ trở

nên dễ dàng hơn.

Nếu bạn có vấn đề về viêm mũi dị ứng, nghẹt mũi hay lệch vách ngăn, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để xử lý trước khi tập thói quen này. Bởi vì thở mũi chỉ hiệu quả khi đường thở thông suốt. Kiên trì rèn luyện, bạn sẽ nhận thấy sự thay đổi tích cực về sức khỏe lẫn ngoại hình chỉ sau vài tuần. ■

Nguyên nhân bất ngờ khiến bạn già nhanh hơn

Nắng nóng cực đoan khiến cơ thể dễ bị kiệt sức, mất nước. Theo nghiên cứu mới, việc tiếp xúc thường xuyên với nhiệt độ cao cũng có thể khiến bạn lão hóa nhanh hơn.

Vừa qua tạp chí Nature Climate Change công bố phát hiện rằng việc tiếp xúc nhiều lần với sóng nhiệt có liên quan đến quá trình lão hóa nhanh hơn và làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe. Một người càng tiếp xúc với nhiều đợt nắng nóng khắc nghiệt, cơ thể họ càng lão hóa nhanh hơn.

Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu y tế của gần 25.000 người tại Đài Loan (Trung Quốc) trong suốt 15 năm: từ năm 2008 đến năm 2022, khi khu vực này trải qua 30 đợt nắng nóng (được định nghĩa là "giai đoạn nhiệt độ tăng cao trong nhiều ngày"). Kết quả cho thấy một người càng chịu đựng nhiều đợt nắng nóng khắc nghiệt thì càng già đi nhanh hơn. Những người lao động chân tay là đối tượng chịu nhiều ảnh hưởng tới sức khỏe nhất.

Biến đổi khí hậu đang khiến các hiện tượng nắng nóng cực đoan trở nên phổ biến hơn trên toàn thế giới. Năm 2024 là năm nóng nhất từng được ghi nhận. Nhưng năm 2025 cũng đang tiếp tục chứng kiến nắng nóng gay gắt bao phủ ở nhiều khu vực.



Ảnh minh họa

Theo CNN, nhiệt độ cao gây áp lực lên cơ thể, buộc cơ thể phải làm việc nhiều hơn để hạ nhiệt, điều này có thể gây tổn thương tế bào.

Mặc dù vậy vẫn cần thêm những nghiên cứu khoa học về tác động của nắng nóng đối với tốc độ lão hóa của cơ thể. Khi mà xu thế tăng nhiệt, ảnh hưởng của những làn sóng nhiệt chưa thể đảo ngược thì cần có sự nâng cao về nhận thức, cách chuẩn bị, ứng phó với nắng nóng cực đoan tùy vào điều kiện cụ thể. Lời khuyên từ các chuyên gia đó là cần chú ý tiếp cận, bổ sung cấp nước cho cơ thể, hạn chế ra ngoài và tránh tập thể dục vào những thời điểm cao điểm nắng nóng trong ngày. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Trang điểm mắt tông xanh dương như Bạch Lộc, Dịch Lệ Nhiệt Ba không khó

Màu xanh lam nhiều sắc độ tạo chiều sâu cho đôi mắt, nổi bật, phá cách và cũng rất thời thượng, là tone màu mắt được ưa chuộng trong thời gian gần đây.

Với người châu Á, màu xanh lam nhạt được xem là gam màu khó sử dụng khi trang điểm mắt, bởi nó không phải là một tông màu cơ bản dễ sử dụng hàng ngày với những người không có đôi mắt xanh. Tuy nhiên, qua cách thể hiện tinh tế trong phong cách trang điểm của các nữ minh tinh, cùng sự cải tiến kỹ thuật trang điểm hiện đại, sắc xanh đã được giải phóng khỏi định kiến cũ.

Cảm hứng từ sương mờ và băng tuyết trong phong cách “Băng Mộng Nghiên”



“Băng Mộng Nghiên” là tên phong cách trang điểm mắt tông xanh dương mà makeup artist nổi tiếng xứ Trung Vương Á Phi đặt cho makeup look này của Bạch Lộc. Mộng Nghiên là tên thật của Bạch Lộc còn “băng” ám chỉ sự lạnh lẽo đến ma mị mà màu xanh của phấn mắt tạo nên.

KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Lấy cảm hứng từ ánh sáng của băng tuyết và sương mờ, Vương Á Phi dùng gam xanh lam đậm và bạc ánh nhũ làm gam màu chủ đạo. Phấn mắt tán đều khắp bầu mắt, đậm nhất ở trung tâm mí và nhạt dần về phía đuôi. Cách tán phấn này giúp đôi mắt có độ tự nhiên mà vẫn trong trẻo.

Điều đáng chú ý ở đây chính là phần mí mắt trên dùng xanh lạnh ánh bạc, còn đường mí dưới được trung hòa bằng màu nâu khói mờ, giúp ánh nhìn vừa có chiều sâu vừa giữ nét hài hòa. Phấn xanh được tán khéo léo trong phạm vi hẹp, không quá lộ, tạo cảm giác tinh tế và gọn gàng, khác biệt hoàn toàn so với kiểu tán phấn xanh của thập niên 80.

MÀU SON VÀ PHẤN MÁ PHÙ HỢP:

Phấn má và son môi của Bạch Lộc là tone đỏ đất pha hồng lạnh, làm điểm cân bằng giữa sắc mắt băng giá và làn da sáng mịn. Sự kết hợp của lớp nền da mượt mà và highlight sáng, cùng điểm nhấn

lens màu xanh tím khiến phong cách “Băng Mộng Nghiên” vừa mang vẻ lãng mạn lạnh lùng, vừa toát lên cảm giác huyền bí sâu thẳm cho đôi mắt.

Vũ trụ lam tím lấp lánh và kì ảo trên mí mắt của Văn Kỳ



Phong cách trang điểm mắt tông xanh dương này dành cho những người không muốn dùng màu xanh quá lộ liễu trên bầu mắt. Gam xanh lam nhạt pha tím ánh nhũ tạo cảm giác như bầu trời đêm có dải ngân hà lấp lánh và sâu thẳm. Lớp phấn ánh nhũ mịn phủ đều trên toàn bầu mắt, tập trung nhiều nhất ở trung tâm mí. Màu phấn này không phải màu thuần xanh lam, mà được pha thêm sắc tím nhạt nhẹ, khiến ánh nhìn trở nên vừa lạnh nhưng lại có chút mơ màng.

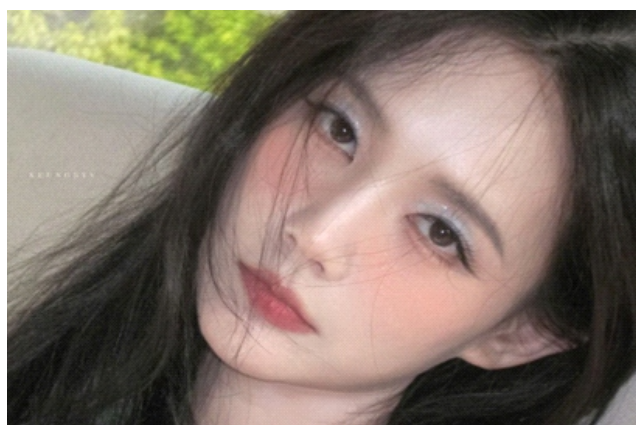
KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Lời khuyên của makeup artist Vương Á Phi là lớp phấn màu nâu được tán đầu tiên theo viền mí mắt sau đó mới tán thêm phấn xanh kim tuyến và nhân đậm bằng phấn nâu kim tuyến ở đuôi mắt và mí dưới. Phấn mắt xanh được tán theo dạng bán nguyệt, không kéo dài ra đuôi mắt mà tập trung ở giữa mí trên lẫn mí dưới, giúp ánh nhũ bắt sáng được tối đa. Điểm nhấn tinh tế nằm ở nhũ tím ánh bạc ở đầu mắt và mí dưới, giúp đôi mắt lấp lánh như ánh trăng xanh.

MÀU SON VÀ PHẤN MÁ PHÙ HỢP:

Tông môi cam nude bóng nhẹ, kết hợp nền da sáng trong, giúp cân bằng gam lạnh ở mắt và mang lại tổng thể hài hòa. Cách trang điểm này chủ yếu tạo điểm nhấn ở đôi mắt, bởi vậy những phần khác trên khuôn mặt không nên dùng những gam màu quá đậm.

Ngọt ngào như kẹo bông gòn với sự kết hợp giữa ánh xanh và hồng như Lý Nhất Đồng



Phong cách trang điểm mắt tông xanh dương này của Lý Nhất Đồng được các bạn trẻ yêu thích bởi màu sắc gợi cảm giác ngọt ngào, trong trẻo như làn gió xuân. Màu xanh lam nhạt ánh nhũ bạc được phủ đều trên bầu mắt, tạo cảm giác mát lạnh và tươi sáng, sau đó được cân bằng bằng lớp phấn má hồng đào và son đỏ hồng nhung nhạt, khiến toàn bộ khuôn mặt vừa sáng bừng lại vô cùng nữ tính dịu dàng.

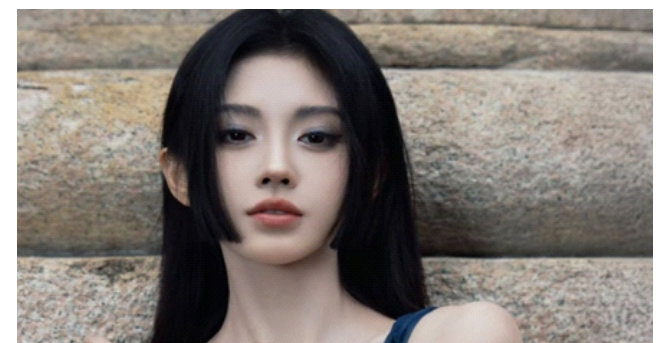
KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Phấn mắt lam nhạt được tán rộng nhưng mỏng, không quá đậm, tập trung ở phần trung tâm mí để bắt sáng tự nhiên. Một lớp nhũ mịn được phủ lên trên cùng giúp đôi mắt phản chiếu ánh sáng nhẹ như sương. Mí dưới kẻ rất mảnh bằng tông nâu hoặc xám khói nhạt hoặc chỉ đơn giản là kẻ eyeliner nhạt khiến đuôi mắt dài và mắt to hơn.

MÀU SON VÀ PHẤN MÁ PHÙ HỢP:

Hai gam màu tương chừng đối lập xanh pastel và hồng cam đào được phối thật tinh tế, tạo nên hiệu ứng mềm mại, ngọt ngào như kẹo bông nhưng không hề sến. Lối trang điểm má ứng hồng tiếp tục là xu hướng nổi bật trong mùa lạnh, bởi nó mang lại cảm giác tự nhiên, tươi tắn như hai má em bé ửng đỏ vì gió đông, giúp khuôn mặt trông vừa đáng yêu vừa tràn đầy sức sống.

Cúc Tịnh Y tựa nữ thần Medusa với ánh nhìn sắc lạnh và đầy mê hoặc



Phong cách trang điểm mắt tông xanh dương này lấy cảm hứng từ vẻ đẹp ma mị của những nữ thần trong truyền thuyết. Phấn mắt xanh lam pha ánh bạc được tán mịn trên bầu mắt, mang lại cảm giác băng giá và xa cách. Sắc son đỏ đất được chọn để dung hòa sự lạnh lẽo của đôi mắt, tạo nên tổng thể vừa bí ẩn, vừa quyến rũ.

KỸ THUẬT TÁN PHẤN:

Phấn xanh hòa trộn cùng nhũ bạc như màu ngọc trai được tán theo hướng kéo dài, tập trung nhấn ở khóe mắt, đuôi mắt kẻ eyeliner đậm. Cách tán này giống như biến phấn mắt thành eyeliner thay vì phủ lên toàn bộ bầu mắt, tạo chiều sâu và sự sắc lạnh trong ánh nhìn.

MÀU SON VÀ PHẤN MÁ PHÙ HỢP:

Nếu phấn mắt xanh bạc đại diện cho sự băng giá, thì sắc môi đỏ đất lại mang hơi thở của ngọn lửa ẩn giấu bên trong. Hai tông màu đối lập gặp nhau, tạo nên hiệu ứng cân bằng hoàn hảo: lạnh mà không vô cảm, quyến rũ nhưng không phô trương. Tổng thể makeup toát lên khí chất quyền lực. Một vẻ đẹp khiến bất cứ ai cũng khó lòng thoát khỏi ánh nhìn.

Nàng Bạch Tuyết Dịch Lệ Nhiệt Ba tới



giản nhưng thời thượng với eyeliner xanh

Điểm nhấn của makeup look này của Dịch Lệ Nhiệt Ba nằm ở đường kẻ mắt nước màu xanh cobalt, nổi bật trên nền da sáng và tông môi đỏ trầm cổ điển. Sự tương phản giữa sắc xanh lạnh và đỏ ấm tạo nên cảm giác hiện đại, vừa thanh thoát vừa cuốn hút đồng thời cũng matchy matchy với chiếc váy Dior đính hoa tweedie blue của cô nàng.



KỸ THUẬT VẼ:

Đường eyeliner xanh được vẽ mảnh, kéo dài nhẹ ở đuôi mắt, không kèm nhũ để giữ nét tinh gọn. Phần hồng nhạt nền đã được tán đều ở bầu mắt làm cân bằng nét sắc lạnh của eyeliner.

MÀU SON VÀ PHẦN MÁ PHÙ HỢP:

Tôi giản nhưng không nhạt nhòa, phong cách này thích hợp son đỏ hồng hoặc cam (nếu là da tone lạnh), má phớt hồng dịu dàng. Đặc biệt, lớp nền của Dịch Lệ Nhiệt Ba mượt mà, trắng sáng, thậm chí như phát sáng và trong suốt dưới ánh nắng như nàng Bạch Tuyết trong truyện cổ tích.

Điểm then chốt của xu hướng trang điểm mắt xanh nằm ở cách phối màu và kỹ thuật tán phấn. Khi biết kiểm soát phạm vi tán màu, phần mắt xanh không còn là đặc quyền của giới trang điểm chuyên nghiệp. Chỉ cần chọn tông nền trung tính, kết hợp lớp phấn mỏng ở bầu mắt, người bình thường cũng có thể làm nổi bật ánh nhìn sâu và lạnh, đúng với tinh thần của xu thế trang điểm “lãng mạn lạnh lùng” mùa lễ hội. ■

Sự thật bất ngờ về cách pha trà đen!

Bạn đã bao giờ cẩn thận pha một ấm trà đen, rồi nhận ra nó đắng ngắt và khó uống chưa? Hay có lẽ bạn đã làm theo hướng dẫn từng bước nhưng vẫn không thể cảm nhận được hương thơm đậm đà của trà? Có lẽ bạn đã bỏ qua một bí quyết quan trọng: Nhiệt độ nước 85°C và 4 phút chỉ là điểm khởi đầu, chứ không phải điểm kết thúc.

Bao năm qua, tôi cứ nghĩ trà đen phải pha bằng nước sôi. Mãi đến khi gặp một người bạn sành trà, tôi mới chợt nhận ra sự thật. Hôm đó, tôi thấy cô ấy dùng nhiệt kế kiểm tra nhiệt độ nước thật chính xác và tò mò hỏi: “Sao trà đen của tôi lúc nào cũng hơi đắng thế?”. Cô ấy mỉm cười đáp: “Vi trà đen, cũng như con người, mỗi người đều có một nét riêng”.

Bí ẩn về nhiệt độ nước: Tại sao lại là 85

độ?

Theo truyền thống, nước sôi được coi là cách pha trà tự nhiên. Tuy nhiên, sự thật là trà đen chất lượng cao thường chứa rất nhiều hợp chất thơm, và nhiệt độ nước quá cao có thể phá hủy ngay lập tức các phân tử hương thơm tinh tế này. Nhiệt độ nước 85 độ C là đủ để chiết xuất hoàn toàn vị ngọt của trà, đồng thời tránh được vị đắng thường gặp do giải phóng quá nhiều tannin.

Nhưng đây không phải là quy tắc bất di bất dịch. Tôi thấy rằng đối với từng loại trà đen cụ thể, nhiệt độ có thể nằm trong khoảng từ 83-88 độ sẽ giúp làm nổi bật hương vị đậm đà của nó.

Huyền thoại 4 phút: Phép thuật của thời gian

Bốn phút là khoảng thời gian được nhiều chuyên gia về trà gọi là “thời gian vàng” để chiết xuất trà đen tỏa ra. Trong thời gian này, đường, axit amin và caffeine vừa phải trong lá trà được giải phóng hoàn toàn, tạo nên sự cân bằng hoàn hảo.

Tuy nhiên, tôi nhận ra rằng đây chỉ là điểm khởi đầu. Khi tôi thích vị thanh nhẹ hơn, tôi sẽ rút ngắn thời gian xuống còn 3 phút; khi tôi muốn một tách trà đen đậm đà, sảng khoái, tôi sẽ kéo dài thời gian lên 4 phút rưỡi. Điều quan trọng là phải quan sát - khi trà chuyển sang màu hổ phách trong suốt, đó thường là dấu hiệu hoàn hảo.

Nghệ thuật điều chỉnh dựa trên nhu cầu cá nhân

Điều thực sự thay đổi kỹ năng pha trà của tôi là học cách “đọc trà” và “hiểu chính mình”.

Điều chỉnh theo đặc tính của trà:

Tùy thuộc đặc tính của từng loại trà đen mà bạn có mà căn chỉnh nhiệt độ và thời gian ủ. Ví dụ trà đen truyền thống với lá dày và già hơn thì bạn có thể dùng nước 87-90 độ rồi ủ trong khoảng 4.5-5 phút. Hay trà đen vụn trong túi lọc thì hãy dùng nước nóng 80-85 độ rồi ủ trong khoảng 2-3 phút (do diện tích tiếp xúc lớn nên việc chiết xuất nhanh).

Điều chỉnh theo sở thích của bạn:

- Nếu bạn thích vị ngọt nhẹ: Hạ nhiệt độ nước xuống 82-83 độ và ủ trong 4 phút.

- Nếu thích hương vị đậm đà và êm dịu: Tăng nhiệt độ nước lên 87 độ và kéo dài thời gian ủ lên 4.5 phút.

- Duy trì mức độ hương thơm: 85 độ và thời gian ủ là 3.5 phút (giữ lại nhiều hương thơm dễ bay hơi hơn).

Mẹo để tránh những lỗi thường gặp

Trong quá trình khám phá nghệ thuật pha trà đen, tôi đã rút ra được một số hiểu biết thực tế sau:

- Đun nóng ấm trà bằng nước nóng trước khi pha để tránh nhiệt độ giảm đột ngột ảnh hưởng đến quá trình chiết xuất trà.

- Cân lượng trà phù hợp: 3g lá trà trên 150ml nước là tỷ lệ lý tưởng.

- Phương pháp rót nước: Đổ nước từ từ dọc theo thành ấm để tránh tình trạng nước nóng “ập” trực tiếp vào lá trà, ảnh hưởng đến hương vị.

- Thời gian chính xác: Sử dụng dụng cụ đo

thời gian trên điện thoại để căn chỉnh, không phải dùng cảm quan/cảm giác của bạn.

- Tách trà: Rót nước ngay ra sau khi hết thời gian ủ. Không nên tiếp tục ngâm lá trà trong nước.

Sau bài viết này, tôi tin rằng bạn sẽ “cập nhật” thêm cho mình một vài kỹ năng khi pha trà đen. Hãy buông bỏ nỗi ám ảnh về “tiêu chuẩn tuyệt đối” và bắt đầu hành trình khám phá trà đen theo cách của riêng mình. Hãy bắt đầu với nhiệt độ chuẩn 85 độ C, ủ trà trong 4 phút, sau đó thử nghiệm với các điều chỉnh tinh tế: Giảm nhiệt độ xuống 2 độ vào lần tới để cảm nhận sự khác biệt về hương thơm, hoặc kéo dài thêm 30 giây để trải nghiệm sự biến đổi hương vị. ■

Giảm 13 kg sau hai tháng nhờ phương pháp thở sâu

Chuyên gia giảm cân Ryosuke Miki cho biết phương pháp hít thở sâu giúp đưa oxy đi khắp cơ thể, kích hoạt trao đổi chất và tăng hiệu quả đốt cháy mỡ thừa.

Theo *Woman*, nhiều người thường nói đùa rằng “chỉ cần thở thôi cũng béo”, tuy nhiên Ryosuke chứng minh điều ngược lại. Phương pháp hít thở sâu để giảm cân được sáng tạo bởi nghệ sĩ kiêm chuyên gia giảm cân nổi tiếng người Nhật Bản đang trở nên khá phổ biến những năm gần đây.

Người đàn ông 67 tuổi này áp dụng việc hít thở sâu và giảm thành công 13 kg, thu nhỏ 10 cm vòng eo chỉ sau hai tháng. Hành trình cải thiện vóc dáng được ông viết lại trong cuốn sách bán chạy: Vua giảm cân Nhật Bản Ryosuke Miki: Hít thở sâu, tôi giảm được 13,5 kg.

Theo Ryosuke, phương pháp thở sâu có thể đạt được nhiều tác dụng cùng một lúc, chẳng hạn giảm eo, nâng ngực, nâng mông, cải thiện táo bón và thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Nó cho phép cơ thể hấp thụ nhiều oxy hơn, kích hoạt tế bào và đốt cháy chất béo một cách tự nhiên. Ông Ryosuke cho biết ưu điểm của bài tập thở này là có thể thực hiện ở bất kỳ đâu, tranh thủ mọi thời gian rảnh trong ngày. Ông Ryosuke nói việc hít thở nghe có vẻ đơn giản nhưng thực hiện đúng có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể và tốc độ trao đổi chất trong thời gian ngắn, từ đó kích hoạt tiêu hao calo, đốt cháy mỡ thừa.

Cách thực hiện phương pháp hít thở sâu của ông Ryosuke Miki:

- Hít vào chậm rãi bằng mũi trong 3 giây, đồng thời gồng tay qua đầu, cảm nhận sự căng giãn ở lưng và bụng.

- Hai tay tạo thành hình tròn như đang cầm một quả bóng bay, thở ra mạnh bằng miệng trong 3 giây. Tiếp tục thở ra mạnh trong khoảng 4 giây để đẩy hết không khí ra khỏi cơ thể.

- Khi thở ra, siết chặt mông cùng vùng cơ cốt lõi.

- Tập trung vào bụng trong suốt bài tập. Lặp lại 6 hiệp, mỗi hiệp 10 giây, tổng cộng khoảng một phút. ■

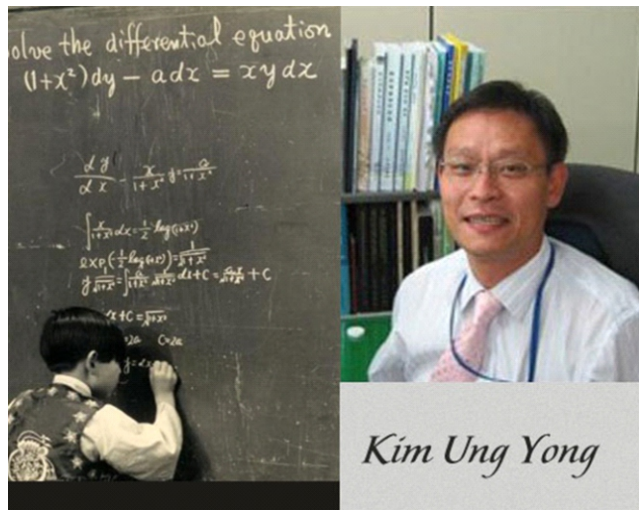


SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Những đứa trẻ phi thường nhất thế giới

3 tuổi kiếm được 1.000 euro một bài hát, 2 tuổi mở được phòng tranh của riêng mình, 15 tuổi lấy bằng tiến sĩ về vật lý... ai có thể làm được hơn họ?

1. Kim Ung Yong – 4 tuổi vào đại học, 15 tuổi lấy bằng tiến sĩ, chỉ số thông minh cao nhất thế giới



Kim Ung-yong sinh ngày 7/3/1963, được coi là thần đồng của Hàn Quốc. Theo sách kỷ lục thế giới Guinness, ông được 210 điểm IQ. Mới 5 tháng tuổi ông đã biết đi và nói, 7 tháng tuổi biết viết và chơi cờ. Ông bắt đầu học tích phân khi mới 3 tuổi. Ông có thể đọc và viết tiếng Nhật, Hàn Quốc, Đức và tiếng Anh trước sinh nhật lần thứ 4. Năm 1967 khi mới 4 tuổi ông đã giải được các bài toán phức tạp về vi phân và tích phân trên truyền hình Nhật Bản đồng thời nói thành thạo 4 thứ tiếng Đức, Anh, Nhật, Hàn.

Kim Ung-yong là sinh viên khách mời của đại học Hán Dương từ khi 3 tuổi cho đến năm lên 6. Năm lên 7, ông được NASA mời sang Mỹ. Ông đã hoàn thành chương trình đại học và cuối cùng lấy được bằng tiến sĩ về Vật lý của Đại học bang Colorado trước khi 15 tuổi. Năm 1974, khi đang học đại học, ông đã bắt đầu công việc nghiên cứu tại NASA và tiếp tục làm việc ở đó cho đến khi quay lại Hàn Quốc năm 1978.

Tại Hàn Quốc, bằng tiến sĩ về Vật lý và các kinh nghiệm làm việc của ông tại NASA bị coi là vô dụng và ông phải bắt đầu học lại. Ông quyết định chuyển từ Vật lý sang ngành Công trình học dân dụng và sau đó đã lấy được bằng tiến sĩ trong ngành này. Kim được tạo cơ hội học tập tại các trường danh giá nhất Hàn Quốc nhưng cuối cùng đã chọn theo học một trường của tỉnh.

Gạt bỏ áp lực, ông tập trung học tập và tốt nghiệp. Kim Ung Yong thừa nhận đây là quãng thời gian hạnh phúc nhất kể từ khi sinh ra. Sau khi trở thành cử nhân, ông làm việc tại Viện Nghiên cứu Đất đai và Môi trường.

Từ năm 2007, Kim làm việc tại phòng phát triển kinh doanh đại học Chungbuk. Sau đó, ông xuất bản rất nhiều bài báo khoa học đóng góp cho sự phát triển của Hàn Quốc.

Năm 2014, Kim Ung Yong trở thành giáo sư của Đại học Shinhan tại tỉnh Gyeonggi ở tuổi 52. Đến nay ông vẫn tham gia cố vấn trong lĩnh vực giáo dục tại Hàn Quốc. Đặc biệt, ông đưa ra nhiều lời khuyên dành cho cha mẹ về việc giáo dục con cái sao cho phù hợp, không nên đặt nặng áp lực khiến con cái tổn thương.

Nhìn lại câu chuyện của Kim Ung Yong, nhiều người mới ngộ ra rằng không phải cứ là thần đồng thì sẽ hạnh phúc. Chính ông cũng tâm sự: “Mọi người hy vọng tôi trở thành chính trị gia xuất sắc hay nhà kinh tế đại tài, nhưng tôi không nghĩ quyết định của mình là sự thất bại. Tôi thành công và hạnh phúc trong cuộc sống hiện tại”.

Bố mẹ ông đều là giáo sư đại học và cùng sinh vào một thời điểm: 11h00 ngày 23 tháng 5 năm 1934.

2. Gregory Smith – được đề cử giải Nobel Hòa Bình năm 12 tuổi

Cậu bé có vinh dự được đề cử giải Nobel Hòa bình năm 12 tuổi. Gregory Smith sinh năm 1990 tại Mỹ, là một đứa trẻ phi thường. Cậu bé biết đọc vào năm 2 tuổi và đi học đại học lúc lên 10. Cậu tốt nghiệp đại học năm 13 tuổi với rất nhiều bằng danh dự, và hiện giờ đang theo học bốn bằng tiến sĩ tại viện đại học Virginia.

Lúc chín tuổi, Smith sáng lập hội International Youth Advocates (ủng hộ giới trẻ quốc tế), một đoàn thể cổ động hòa bình và bất bạo động; từ đó cậu được đề cử bốn lần cho giải Nobel Hòa Bình. Gregory Smith đã từng diện kiến các tổng thống Bill Clinton và Mikhail Gorbachev, gặp gỡ những nhân vật đã từng nhận giải Nobel Hòa Bình và những nhà lãnh đạo khác, đã đến trước Hội đồng An ninh Liên Hiệp Quốc và là người đại diện cho CCF (Christian Children's Fund), đến hội kiến trong một phiên họp đặc biệt tại Liên Hiệp Quốc bàn về quyền lợi của trẻ em.

Trong số những thành quả rực rỡ nhất của Gregory là mở các trường Hòa bình tại nước Kenya đang bị chiến tranh tàn phá, và thư viện công cộng đầu tiên tại nước Rwanda.

3. Akrit Jaswal – nhà phẫu thuật 7 tuổi

Sinh ngày 23/4/1993, Akrit Jaswal đã nổi danh trên toàn thế giới với tài năng phẫu thuật thiên phú của mình. Vào năm 7 tuổi, mặc dù chưa từng được tiếp cận với bất cứ một khóa học nào về y học, cậu đã được toàn thế giới biết đến nhờ ca phẫu thuật tách ngón tay cho một bé gái 8 tuổi có các ngón tay bị dính chặt nhau sau một tai nạn bỏng.

Từ lúc lên 4, cậu đã đặc biệt thích đọc những loại sách như Thuật mổ xẻ của Gray, phương pháp gây mê, bệnh ung thư và nhiều chuyên đề khác liên quan đến y học.

Trong cuộc kiểm tra về chỉ số IQ, Akrit đạt 146 điểm. Bác sĩ thần đồng này cũng được gọi bằng cái tên “cậu bé thông minh nhất thế giới”.

Năm 11 tuổi, Akrit được nhận vào trường ĐH Punjab của Ấn Độ, từ đó chú bé có khuôn mặt búng ra sữa ấy trở thành sinh viên trẻ nhất nước. Danh tiếng của Akrit càng được thổi bay đi xa. Cùng thời điểm này, chuyên gia phẫu thuật nhỏ

tuổi được mời đến trường ĐH Imperial của thủ đô Anh quốc, London, để trao đổi với các nhà khoa học về những ý tưởng tinh giản hóa chương trình y học cơ bản. Akrit đã mạnh dạn nói rằng mình có hàng triệu ý tưởng cho y học, nhưng cái mà vị bác sĩ thần đồng này đang tập trung là phát triển một phương pháp chữa trị ung thư.

4. Cleopatra Stratan: ca sĩ nhí 3 tuổi kiếm 1.000 euro với mỗi bài hát

Cô bé Cleopatra Stratan, người Moldavia, lên 3 tuổi, đã trở thành ca sĩ thành công trẻ tuổi nhất thế giới sau khi biểu diễn suốt 2 giờ với 28 bài hát tại nhà hát Bucharest, Romania.

Buổi biểu diễn có 400 khán giả và người đệm nhạc cho Cleopatra Stratan là cha cô bé, ca sĩ hàng đầu Moldavia, Pavel Stratan. Cleopatra cũng trở thành nghệ sĩ đầu tiên trình diễn nhạc sống trên sân khấu trước đám đông khán giả ở tuổi lên 3.

Trong suốt buổi trình diễn, Cleopatra Stratan đã giới thiệu các bài hát trong album đầu tiên “Tuổi lên 3”, gồm các bài hát nổi tiếng như “Mama”, “Ghita”. Cô bé đã bán được 150.000 đĩa trong vòng 4 tháng và lập kỷ lục thế giới về Ca sĩ trẻ tuổi nhất ra đĩa hát. Ngoài ra Cleopatra cũng lập kỷ lục ca sĩ trẻ được trả catse cao nhất.

Cleopatra cũng gặt hái được nhiều thành công trong âm nhạc, hồi tháng 5-2007, cô bé đã giành 3 giải thưởng MTV Romania. Riêng với “Ghita” - bài hát nổi tiếng được ưa thích nhất Romania đã đem lại cho Cleopatra giải Nghệ sĩ mới xuất sắc nhất.

5. Aelita Andre: họa sĩ nhí 2 tuổi triển lãm tranh ở 1 gallery nổi tiếng

Bé gái Aelita Andre chưa thể tự buộc dây giày nhưng bé lại là nhân vật chính trong nhiều triển lãm tranh nổi tiếng trên khắp thế giới. Aelita, 3 tuổi, gây xôn xao khi bé xuất hiện trên tạp chí The Age. Lúc đó mới chỉ 2 tuổi, nhưng nghệ sĩ Australia tí hon này đã có triển lãm tranh trong một gallery ở đường Brunswick, Fitzroy. Phản ứng dư luận khi đó không tích cực vì cho rằng bố mẹ cô bé đã thao túng và lợi dụng con.

Tuy nhiên, gia đình Aelita phớt lờ những lời bình luận và vẫn khuyến khích con gái theo đuổi ước mơ. Theo bố của bé, tất cả những gì họ làm là để động viên con, họ gom các tác phẩm cô bé vẽ trên vải, quần áo. Mọi thứ cô bé làm đều độc đáo và đó là lý do tại sao tác phẩm của bé lại được đánh giá rất cao. Bố mẹ Aelita cũng khẳng định rằng, số tiền cô bé kiếm được đều được gửi vào quỹ để họa sĩ nhỏ bé này sử dụng khi trưởng thành.

Theo Oddity, với 32 bức tranh đã được bán, giá của mỗi bức đã lên đến 26.000 USD, Aelita giờ đang có một tài khoản đáng kể.

6. Saul Aaron Kripke: được Harvard mời về làm việc khi vẫn còn đang học trung học

Saul Aaron Kripke được xem là nhà triết học đương thời vĩ đại nhất ngày nay. Là con trai trong một gia đình Do Thái, Saul Aaron Kripke sinh năm 1940 ở New York và lớn lên ở Omaha. Lúc học lớp 4, ông đã thông thạo môn đại số, khi kết thúc trung học cơ sở Saul đã nắm vững môn đại

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



số và các phép toán vi phân, tích phân đồng thời bắt đầu tìm hiểu về triết học. Lúc đang học trung học, ông viết một số bài luận mà về sau này đã làm thay đổi sự nghiên cứu logic một.

Một trong số những bài luận này đã gây được sự chú ý của khoa toán của đại học Harvard. Sau đó ông nhận được một lá thư từ Harvard đề nghị ông về làm việc ở đây. Thư trả lời của ông – lúc đó còn là một học sinh trung học – từ chối với lý do, “Mẹ cháu bảo cháu nên học hết trung học và thi vào đại học đã”. Sau khi hoàn tất trung học, Saul đã chọn chính trường Harvard để theo học tiếp.

Saul Kripke đã được trao tặng giải thưởng Schock Prize – một giải thưởng triết học có giá trị tương đương với giải Nobel. Ngày nay, ông được xem là nhà triết học đương thời vĩ đại nhất của thế giới. ■

Sophia - Nàng công chúa Nga "cự phách": Đua xe, bay lượn, cứu người

Sophia Dolgorukova là công chúa Nga, hậu duệ của Catherine Đại đế, nhưng cô còn là phi công, y tá, tài xế taxi và là một nữ anh hùng.

Công chúa Sophia Dolgorukova

Vào cuối những năm 1920 ở Paris, có rất nhiều người Nga di cư tài năng sinh sống ở thành phố này, bao gồm cả nhiều nhà quý tộc. Nơi đất khách quê người, họ phải kiếm sống bằng cách nào đó. Và người ta có thể vô tình đi taxi với nhà văn Gaito Gazdanov hoặc thậm chí là công chúa Nga “bằng xương bằng thịt” - Sophia Dolgorukova, người có tổ tiên là Catherine Đại đế.

Dòng máu hoàng gia

Công chúa Sophia Dolgorukova có dòng máu Romanov trong huyết quản. Bà ngoại của cô, Nadezhda Polovtsova (1843-1908), là con ngoài giá thú của Đại công tước Mikhail Pavlovich (1798-1849). Và cha của Sophia, Bá tước Alexey Bobrinskiy (1852-1927), là chắt của Bá tước Alexey Bobrinsky, con ngoài giá thú của Catherine Đại đế.

Cha của Sophia là một người giàu có, có tầm ảnh hưởng, thành viên của Thượng viện và cũng là một nhà khảo cổ học nổi tiếng. Mẹ của cô cũng không kém phần nổi bật - Nadezhda Bobrinskaya, tên khai sinh là Polovtsova (1865-1920), là một trong những nhà thiên văn học đầu tiên của Nga.

Sinh ra trong một gia đình như vậy, không khó hiểu khi Sophia đã thích khoa học ngay từ khi còn nhỏ. Năm 1907-1912, bà theo học tại viện Y tế Phụ nữ St.Petersburg, cơ sở giáo dục đầu tiên ở châu Âu cho phép phụ nữ có thể học y tế ở bậc cao hơn. Năm 1913, bà tình nguyện làm y tá dã chiến trong chiến tranh Balkan lần thứ hai và đã được đích thân vua Peter I của Serbia (1844-1921) trao thưởng vì những đóng góp tận tụy.

Cùng lúc đó, vào năm 1907, Sophia Bobrinskaya trở thành trợ lý xuất thân quý tộc tại

Tòa án Hoàng gia Nga. Cùng năm, bà kết hôn với Hoàng tử Pyotr Dolgorukov (1883-1925), một quân nhân.

Cuộc hôn nhân của họ không hạnh phúc và mặc dù có với nhau một cô con gái, cuối cùng họ ly hôn vào năm 1913. Ngay cả trong những năm đầu tiên bên nhau, Sophia đã dành nhiều thời gian cho việc học và ở bệnh viện. Bà không thích Tòa án Hoàng gia với những thủ tục tại đó.



Công chúa Sophia Dolgorukova tham dự giải đua xe quốc tế cúp Hoàng đế Nicholas II

“Cách hành xử của Sophia vượt xa những gì người khác nghĩ về một phụ nữ trẻ. Bà ấy không quan tâm đến việc xuất hiện tại tòa trong những bộ váy đẹp. Bà luôn ăn mặc giản dị, mặc váy dài và áo blouse. Bà ấy học lái xe và nói chung là rất tự do, điều này không bình thường đối với một phụ nữ có địa vị xã hội như vậy”, Sofka Zinovieff (sinh năm 1961), tác giả người Anh và là chít gái của Sophia Dolgorukova, nói về Sophia.

Y tá, phi công, tài xế

Người đời không biết Sophia học lái xe ở đâu, nhưng ở tuổi 23 (năm 1910), bà là người phụ nữ duy nhất tham gia Giải đua xe quốc tế cúp Hoàng đế Nicholas II lần đầu tiên với chặng đường từ Tsarskoye Selo (một dinh thự của Hoàng gia gần St.Petersburg) đến Kiev và quay lại, tổng cộng 3.200 km. Cuộc đua được đưa tin rộng rãi trên báo chí châu Âu.

“Cuộc đua có khoảng 50 đội đến từ Nga, Đức, Pháp và Anh. Sophia Dolgorukova là “người phụ nữ duy nhất tham gia cuộc đua và tự mình lái xe trên mọi chặng đường, cũng như là tâm điểm chú ý của mọi người”, Thông đốc Moscow Vladimir Dzunkovsky viết.

Sophia lái chiếc Delaunay-Belleville công suất 19 mã lực và gần như vượt qua vạch đích, nhưng trên đường trở về, một chiếc xe khác đã làm hỏng bộ tản nhiệt ô tô nên bà không thể hoàn thành cuộc đua.

Tuy nhiên, tờ báo Russkoye Slovo vẫn ca ngợi “sự xuất hiện của công chúa đã nhận được sự chào đón nồng nhiệt từ đám đông. Chiếc xe của vận động viên dũng cảm - nữ tay đua đầu tiên của Nga - được phủ đầy hoa...”

Nhưng, Sophia vẫn muốn khai phá thêm

nhiều giới hạn của bản thân. Vào năm 1912, bà hoàn thành khóa học lái máy bay dưới sự chỉ dẫn của Louis Blériot, một phi công người Pháp, người đầu tiên thực hiện chuyến bay qua eo biển Manche. Năm 1914, Sophia nhận được giấy phép bay của Nga và trở thành một trong những nữ phi công đầu tiên ở Nga.

Khi Thế chiến I bắt đầu, Sophia đã đề nghị ghi danh trong hàng không quân sự, nhưng yêu cầu của bà bị từ chối và công chúa Dolgorukova ra chiến trường với tư cách là một y tá.

Lúc đầu, Sophia hoạt động gần Warsaw và sau đó ở Iran. Nhưng từ năm 1917, Alexander Kerensky, Chủ tịch Chính phủ lâm thời, cho phép phụ nữ Nga được phục vụ trong quân đội, Dolgorukova đã gia nhập Quân đoàn Không lực 26 và được cho là đã thực hiện một vài nhiệm vụ chiến đấu.

Nhưng sau khi Đế quốc Nga tan rã, Sophia phải rời bỏ đất nước. Vào thời điểm đó, bà được biết đến với cái tên Công chúa Volkonskaya.

Công chúa ngồi sau tay lái

Sau những năm tháng ở Nga, công chúa Sophia Dolgorukova đến Paris và từng làm tài xế taxi.

Năm 1918, trong cuộc cách mạng ở Nga, Sophia kết hôn với một hoàng tử khác - Peter Volkonsky (1872-1957). Sophia và Peter rời Moscow đến St.Petersburg. Họ nghèo đến mức phải bán những chiếc chăn đất tiền của Pháp và những cuốn sách cổ mà Sophia lấy từ nhà cũ. Cuối cùng, vào năm 34 tuổi, Sophia rời nước Nga Xô Viết để qua Estonia.

Lái xe taxi chỉ là một trong những nghề đã hỗ trợ Sophia và chồng bà trong những năm họ sống ở Pháp. Mặc dù Hoàng tử Volkonsky không phù hợp với các công việc thường ngày nhưng ông vẫn làm thư ký và thông dịch viên.

Sophia qua đời tại Paris vào năm 1949. Georgy Ivanov, một nhà thơ di cư người Nga, đã viết về bà: “Ở bất kỳ quốc gia nào, trí óc, tài năng văn chương, tinh thần độc tôn và nghị lực của Sophia Volkonskaya quá cố sẽ khiến mọi người chú ý đến bà ấy”. ■

Vui Cười

*** Cuốn dải phân cách**

Tại một phiên tòa diễn ra cuộc tranh luận vi phạm luật lệ giao thông vì say rượu.

Viên luật sư biện hộ cãi:

- Tôi nhất trí là thân chủ của tôi đã quỳ trên xa lộ nhưng đây đâu phải là bằng chứng về việc ông ta đang say rượu?

Thẩm phán đáp:

- Đúng thế, đây không phải là bằng chứng, nhưng việc bị cáo định cuốn dải phân cách lại thì có được xem là một bằng chứng quá sức rõ ràng hay không?!?!

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