开头：

在美国，肥胖症在任何年龄群中中都变得越来越流行

2开头+best1(p.58) 随着经济的增长，由于对摄入高热量食物的负面后果的不了解，人们更会趋向于购买有着高能量的食物，而且随着空闲时间的增加，人们的身体得到的锻炼也越来越少。

As the economy and lack of awareness of negative consequences of consuming high-calorie foods grow, people tend to buy foods with high energy content and get less exercise as they have more spare time (Zwiauer, 2000, p. 58).

1开头+药物2+手术2+best2（p.177）：美国的肥胖症的得病率在逐年上涨。不管在成人还是儿童和青少年中，它的发病率从1994年到2004的4%上升了到了2011年到2012年的6%.

The rate of obesity in the United States is rising every year: In both adults and children and adolescents, its prevalence has increased from 4% in 2004 to 6% in 2011 (Apovian, 2016, p. 177)

目前社会上提出三种能减少肥胖症的measures：用药，手术，拥有健康的生活和饮食习惯

2开头+ best1(P.57):预防和治疗肥胖症是近几年一个受关注的新的领域，因为在肥胖症发病率快速上升的同时，治疗一直未能取得长期的成功。此外，对已经有肥胖症状的儿童和青少年进行管理能极大地减少得肥胖症的成人的数量

因此知道美国社会能减少青少年肥胖症发病率的最有效的治疗或者预防手段是非常有必要的。

背景：在美国，肥胖症会造成很多负面的影响包括社会经济和人们自己的健康造成很大的影响

肥胖症虽然不是传染病，但肥胖症人群仍然会对他人的身体状况产生负面影响

BG1 + 手术2+best2(p.217)：如果青少年父母中有一人得肥胖症，那么他们得肥胖症的风险大约为80%

此外，肥胖症会带来其他疾病。

BG经济(p.71): 一些危及生命的疾病的发病率比如心脏病，糖尿病和高血压都会因为肥胖症而增加，而且其他社会心理问题比如自我形象差和不能在学校取得好的成绩也是肥胖症的负面影响之一

肥胖症同样也会给青少年的心理上造成负面影响

BG3(p. 501):因为肥胖症和抑郁症有共同的病理机制和症状比如睡眠问题和久坐行为，所以肥胖症是和心理疾病比如抑郁症是密切相关的。

BG3(p. 501): A study conducted on American teenagers and children shows that保持正常BMI, which is a measure of body fat based on height and weight, 能对改善美国的青少年的心理健康很有帮助。

有肥胖症的青山年不但会对他们自己产生负面的健康影响，也会因为群体数量的庞大对社会造成巨大影响

BG经济(p.71):有1900亿美元用于肥胖症相关的治疗，其中140亿美元用于治疗儿童肥胖症，所以肥胖症会对社会造成经济消耗和公共健康的差异

因此..

药物能治疗：

一些药物比如orlistat能有效减少患者的体重

药物1 2(p.2880 ):在一个research中，使用安慰剂的青少年群体增加了1.68公斤and 脂肪只减少了0.6公斤，而使用orlistat的青少群体体重减少了0.35公斤而且脂肪减少了2.53公斤，并且，orlistat也减少了患者的BMI值

除了在短期减少体重，减少的体重还可以维持一定长的时间

药物1( p.240): 肥胖症的青少年在服用orlistat之后一年保持了三分之二的体重的减少

药物局限性：

很少有能治疗青少年肥胖症的药物被权威地研究过

1开头+药物2+手术2+best2（p.178）：事实上，只有orlistat和metformin被批准给青少年和儿童使用，近几年被批准的能治疗肥胖症的药物比如phentermine–topiramate和 naltrexone–bupropion只被批准给成人使用。其他可能能治疗青少年肥胖症的药物比如Exenatide并没有得到Food and Drug Administration (FDA) 的批准。

此外，药物并不高效

药物2+手术2(p. 827):对有肥胖症的儿童和青少年的一个study里使用Orlistat的群体在一年后重新获得了一些体重，而且在两年后仅仅平均减重了5.56公斤

除了治疗青少年肥胖症的药物有局限性和低效性，使用这些药物也会带来一些副作用

药物2 1(p. 740): 在一项研究中，30%的患者在服用Orlistat之后出现了肠胃道和脱发等问题

因此，这个解决方案并不应该被社会轻易采纳due to its限制和副作用

手术能治：

手术的见效快

BG2+手术1(p.1381)：在短期内，对青少年的减肥手术是安全有效的, 而且一个study里的肥胖症病人在手术后2到3年仍然保持体重的减轻

通过手术减肥， 减肥效果能持续手术过后也能持续

1开头+药物2+手术2+best2（p.178）：减肥手术导致的体重减轻会导致下丘脑的信号传递从而产生肠道里的激素分泌变化来增强饱腹感。

Moreover, 手术后青少年的其他健康状况也得到了优化immediately。

手术1（p.641）：大约70%到80%的青少年的疾病比如糖尿病，高血压和呼吸暂停得到解决

因此，减肥手术能帮助有肥胖症的青少年高效地减去体重而且在治疗过后的阶段比使用药物对肥胖青少年的持续减肥的效果更好

手术局限性：

青少年通过手术减肥很多时候不是一个practical的选择

BG1 + 手术2+best2 (p.219)：如果存在一些情况，比如青少年在过去一年有药物滥用问题，或者病人及其父母不能理解手术过程和结果，则青少年就不适合进行手术

因此，减肥手术是有局限性的。ok

此外，青少年的减肥手术仍然存在很多风险

On the one hand, 青少年的心智还不成熟，所以他们不能全面地照顾好自己的健康

BG1 + 手术2+best2 (p.221)：进行了减肥手术后的青少年得到细致的医学监护是有必要的

然而，1开头+药物2+手术2+best2（p.178）：青少年在减肥手术后的护理和治疗不能像成年人那样持续地服从。

因此，如果青少年在术后有不恰当的行为也会对身体造成损害。

On the other hand, 手术本身会对青少年的健康产生负面影响

1开头+药物2+手术2（p.178）：一个study指出多于一半的青少年出现了铁蛋白缺乏的症状而且还有一些青少年参与了额外的腹部手术

Moreover，药物2+手术2(p. 831):有肥胖症的青少年更关注他们的外表，孤立和侮辱， 但减肥手术会让他们产生多余的皮肤,which引起他们的不满，而且尽管有些人选择做一些整形手术，但身体上还是会留下疤痕和妊娠纹。ok

因此青少年能否在术后持续地自觉地关照自己的身体的不确定性和手术带来的负面影响使得这一解决方案不应该被社会不假思索地采纳

让儿童以及青少年拥有健康的生活习惯--best solution：

良好的生活习惯意味着健康的饮食习惯

恰当的饮食对于阻止体重增长有着很大的作用. However,

食物1(p.453):美国青少年和儿童每天摄入的能量中，约有三分之一是来自于密度大但营养不良的食物。

因此使人们有个更好的饮食习惯这个方案的实施是可以positively影响到很多人，包括很多青少年

已经有一些新型的饮食方案被成功研究出来

2开头+best1(p.62)： 虽然严重肥胖的儿童和青少年在使用传统减肥方法后都失败了，但是使用极低热量饮食(VLCD)或蛋白质节约型快速饮食(PSMF)对于他们的减重还是很有效果

这个解决方案比用药物治疗更有优势

药物1(p. 240):当使用orlistat加上控制饮食上的能量摄入，肥胖的青少年体重有一定的减少，但是在变成维持体重的饮食后，他们的体重又重新上升

所以单单地使用药物并不能有很好的减肥效果，患者仍然需要合理地饮食

因此..

In addition，良好的生活习惯也意味着保持物理的锻炼

不锻炼的习惯会给青少年带来许多负面影响

运动1(p.2461):全球死亡率的危险因素的第四位就是缺乏锻炼

此外，

开头+best1(p.62)：指出不活跃的青少年更有可能换上肥胖症

保持锻炼对于青少年很重要，而且能有效减少肥胖症发病率

BG经济(p.73): 有氧运动能有效减少青少年体内的脂肪，因此可以改善他们的健康并且消除并发症的影响

运动1(p.2471)学校应该开展体育健康的教育和活动

此外，这种减肥方式比使用药物和减肥手术能给青少年更好的体验并且更容易持续地进行

运动2(p.1233):青少年在一个有凝聚力的环境里锻炼会让他们更到愉快

运动3(p.608 ): 通过锻炼减重一段时间后，青少年会对锻炼产生依从性从而使他们通过继续的锻炼持续减重

因此，通过运动减肥不但不会有药物治疗和减肥手术的副作用，还会带给青少年其他的好处，比如愉快的心情和锻炼的习惯that can 促进他们坚持运动

除了使青少年改善生活习惯去治疗肥胖症，使儿童保持良好的生活饮食习惯可以更加有效地帮助青少年肥胖症发病率的减少

BG经济(p.71): 肥胖症不会随着青少年或儿童的年龄增长而自己消失

BG1 +手术2+ best2(p.217)：有studies shows that 有肥胖症状的儿童更有可能患上危及生命的疾病因为有大约50%到80%的这些肥胖儿童在几年后或者成年后仍旧肥胖

因此，儿童肥胖症的发病率对青少年肥胖症的发病率的影响很大

1开头+药物2+手术2+best2（p.178）：因为在生活方式形成的早期的干预更加有效，政府和食品行业应该通过社会和学校等途径为所有儿童确保更健康的食物和增加的体育锻炼来降低他们在成为青少年后得肥胖症的可能性

因此，减少儿童的肥胖症发病率可以有效地减少未来的青少年肥胖症发病率