

自然阴茎增大法的可行性与必然性

风靡欧美的自然纯物理阴茎增大法教程，已经过数十万名亚洲，欧洲等各色人种男士成功例子的验证，在国际男性学专家的跟踪调查中，96%的练习者反映经过一个月认真锻炼他们的阴茎增大了5-7厘米，同时在直径上增粗了1-2厘米，而且绝大多数的男士在锻炼2周后便已经开始获得不菲的效果。实践证明本法对尺寸偏小的阴茎锻炼效果特别明显！

更让人鼓舞的是通过这种训练，您控制的射精的能力及勃起的硬度，都将大大的提高！而且通过射精肌的锻炼，阳痿早泄现象将成为历史。

一个健康强壮的阴茎是我们每个男士的追求！请认真阅读，认真实践。

目录

第一章 前言3

第二章 热身运动5

第三章 阿拉伯挤奶JELQ方法6

第四章 阴茎增长训练法9

第五章 射精肌锻炼法12

第六章 高阶进阶训练15

第七章 营养及健康27

后记 关于赚钱的一些思考28

第一章 前言

本教程中所介绍的方法是**纯天然的物理疗法**，无痛，简便，高效。勿需借助任何如真空吸力器等外用器具。还让您不必忍受费用高昂的外科手术之痛。每天只花30分钟的训练时间，经过一个月的认真训练就会带给您一个增大增粗的阳具。最重要的是这种方法绝对**安全有效**，无任何副作用！

从解剖学上来说您的阴茎分为三个小室：两个大的部份是您的勃起肌，医学上称他们为阴茎主体(Corpora Cavernosa)。还有一个小的部份是在您小便和射精时起关键作用的，它在整个阴茎的底部，医学上称它为阴茎海绵体(Corpus Spongiosum)。

当您有性的需求时，大脑会释放出性激素(荷尔蒙)，它起到将大量的血液带入阴茎的作用。当这些血液突然涌入阴茎主体与海绵体内的细胞空间时，您的阴茎肌肉就勃起了。

从阴茎的生理结构看，成年人增大阴茎主要有以下几种途径：

1.增大阴茎的“容量”，即阴茎海绵体和尿道海绵体体积增大，从而使阴茎的长度和直径增大（包括勃起和疲软状态）。

2.由于阴茎体并不是完全暴露在耻骨外，在耻骨以内还有相当长部分没有暴露。因此，能够使没有暴露部分的阴茎暴露出来，就达到增长的目的。

3.让阴茎悬韧带最大限度地伸展，也可以有效增长阴茎。一些高水平的泌尿科医师往往通过切除患者阴茎悬韧带从而达到患者阴茎延长之目的，多用于阴茎意外切断后的延长手术。但是切除阴茎悬韧带有个很大的缺点就是——阴茎勃起后缺乏力量支撑，使勃起不够坚挺，阴茎头往往不是高昂着头，而是耷拉着头，给人一种没有雄起的感觉。

自然物理阴茎增大法正是基于上面的理论一而发展起来的。为了了解自然物理阴茎增大法的可行性，另一个最基本的概念大家应该知道。那就是肌肉细胞。本质上来说，您的阴茎肌肉与身体上很多如二头肌，四头肌，胸肌是相同的。 corpus cavernosa(阴茎主体)内的勃起肌和corpus spongiosa (阴茎海绵体)可以通过锻炼来达到增大长度，增加粗壮度和增强硬度的目的，就象通过锻炼增强任何一种肌肉一样。正如您可以通过健身来使身体得以更强健，您的阴茎肌肉也可以经过训练变粗，变长。

增加阴茎的大小与增加阴茎主体与海绵体内肌肉细胞的大小紧密相关。就象当一个人举起重物时，一大股血液注入他的肌肉内，以强迫肌肉内细胞空间的增大同时肌肉增大一样。当您进行本手册中所介绍的训练方法时，阴茎内血液量大大增加，迫使细胞空间增大到最大限度。进过3-6周的强迫训练，阴茎肌肉内的细胞壁变厚，这样当您的阴茎勃起时就会有更多的血液涌入细胞空间，阴茎自然达到了增大的目的。

通过我们上，下两集的训练，使阴茎内的**肌肉细胞壁得以增厚**，阴茎内部**血液循环系统得以提升**，这样就可以使**更多的血液涌入阴茎**，使得阴茎达到增大的目的。**这种增大是肌肉增壮的唯一途径**，同时也是阴茎肌增强的唯一方法。

我们将一步一步地教会您如何使用最正确，最快捷的方式来达到阴茎增大的效果。经过几周的训练，您的阴茎无论在勃起时或非勃起时都将得到重大改变。一，两个月以后，您的阴茎不仅仅只是变得**更大，更粗**，还将变得**更健康**，勃起的**硬度和持久能力也将大大提高**。

第二章 热身运动

热身运动又称热包装预热法，扩大阴茎的正确方法是要当你勃起时扩大阴茎主体和里面的充满血液的海绵体。如果未做预热运动即开始练习，则容易造成你的阴茎体内充满了有害的血液肿块。就象你在做健身应先热身一样，增大你的阴茎练习也应从预热开始。它将会使你的阴茎主体温暖并增强海绵体及其弹性。

首先，应在你的阴茎未勃起时抓紧龟头周围，(但是注意不要造成疼痛)，10秒钟后放开，重复10次。做拉长旋转运动，顺时针及反时针方向各十次。由此你会感觉阴茎已部份勃起。本法之所以称预热法为热包装法，是因为接下来要做的第二步就是用热的毛巾包裹住阴茎及睾丸部份。

方法如下： 将一块在热水中已泡过一分钟的热毛巾包住阴茎和睾丸两分钟，不要拿开热布即使难以忍受，因为热力会很快消失。同时将脚放入热水中。同样的方法使用五次。使用热包装法会使你的阴茎中的海绵体的血液加速流动，扩展血管以便加速血液循环，由此加强练习的效果和增大阴茎尺寸。或者可以使用洗热水浴的方法来进行热身，记住浴盆中水温应保持在摄氏 52 度，并使水的高度超过腰身，持续时间在10-15分钟。

热身运动应在每次练习前及练习后进行，这样会加速练习的效果，并避免在练习中可能出现的伤害。

第三章 阿拉伯挤奶JELQ方法

阿拉伯挤奶JELQ方法，在我们手册中重要练习之一是阿拉伯Jelq挤奶法。

这里我们将着重介绍该方法的工作原理，以及练习方法。该法应每天坚持不断的练习，以确保阴茎主体中细胞容量保持最大。坚持不楔的3个月练习是看见重要收获所需要的，6星期以后，很多人包括我自己已获得1英寸的长度增长。

在你开始阴茎增大练习之前，记得你应该轻轻抓住阴茎头并向外拉动。然后以圆周的方向转动你的阴茎。持续几分钟后，确保你已为热包装准备好了。然后采用我们已介绍过的热包装法来进行预热。

Jelq方法的工作方式如下：

- 1、通过轻轻按摩阴茎，来使血液被保持在阴茎主体内。
- 2、用你的拇指和食指抓住阴茎轴的(底部)，四周一齐抓.用你的食指和拇指打一个OK的手势，由此你的阴茎将被紧紧抓住并夹在中间。
- 3、拿你的拇指和食指在你的阴茎周围一直挤压和并向前缓慢滑动，以迫血液向前流入阴茎主体内的细胞薄壁和龟头内。
- 4、每次当你向前挤奶时，在阴茎以内血液空间将被迫变得更大.当一只手向前向龟头方向做挤奶时另一只手抓住阴茎根部(如前所述)。如此循环练习，每次间隔一秒钟。在一天至少30分钟的强烈的Jelq练习以后，你的阴茎应该有像右边图片一样的悬挂度，尽管大小上会有所差异。

当您才开始您的Jelq法练习的时候，绝大部分男人会在龟头处出现小的感受红斑，肿块或者在阴茎上出现轻微的擦伤。不要担心，这是完全正常的，而且在一周后该现象就会消失。

为把这些负面现象的减到最低限度你最好参考以下建议：

1、每天做15分钟的预热后，做300次挤奶式练习。从抓住阴茎根部到滑向龟头的时间应保持在一秒钟。同时应做100此PC法练习，坚持一周。如次，一种全新的内循环和阴茎力度将被建立起来。

2、第二周，加大练习的强度，每天做完10分钟的JELQ练习后，应做200次PC法练习。并且要坚持下去，除非你觉得有不正常的疼痛感出现。结束后，不要忽视每天15分钟的热包装法。

3、第三周，练习将延长至30分钟。不要偷懒以试图减掉每天10分钟的预热，一旦你已开始，就请一定坚持下去！同时每天PC法的次数将增加为300次。由此坚持2个月以后，你将会有惊人的发现，到时，你可以选择你自己的方式来进行训练，但应保持同样的强度。

下面是一些小的技巧，也许会对你有所帮助：

技巧1： 选择一种不易蒸发的润滑油来帮助你做练习，并减少疼痛。如凡士林或强生婴儿油再加入一点维生素E油。

技巧2： 六天练习后可以有一天的间隙，但一定要坚持，否则你不会达到预期的效果。技巧3： 练习的同时应伴以精神形象可视法和呼吸法。由此，可以增强阴茎的勃起度和射精欲的控制度。这两种方法我们会在接下来的栏目中进行详细的介绍。

技巧4： 假如有很痛的瘀伤出现，你可以暂停除PC法外的一切练习，直到伤势好转。PC法的练习可以在驾车，休息时做，这种方法非常有助于睾丸的健康，一个男子每天应做500-1000次该法的练习，你将会发现你原有的勃起无力或是阳痿的状况正在一点点消失。

技巧5： 洗一个热水的盆浴，对于扩大阴茎内部细胞容积是很有好处的。但请不要在淋浴时做挤奶法练习，那将导致严重的瘀伤出现。同时也不要使用洗浴用品来替代润滑用品。

技巧6： 如果在练习的过程中，你不幸射精了，那证明你的射精肌是很衰弱的，但别担心，通过我们以下关于增强射精肌的训练，你的状况将不复存在。

第四章 阴茎增长训练法

阴茎增长法是建立在完全无危险的基础上的物理法。

工作原理：该训练通过每日5-20分钟的拉力技术来改变阴茎长度。通过几个月的练习，阴茎内部肌腱海绵体将得到自然增长，由此增长你的阴茎，同时改善其悬挂度。本法于增粗阴茎无关。如果你想得到又长又壮的阴茎请同时进行阿拉伯挤奶法的训练，两法同时进行，你会发现阴茎变大变长50%是很正常的。

增长功效：为使你的增长效果达到最佳，你应了解一点阴茎的勃起原理。阴茎是由很多细胞组成，当细胞充血以后，阴茎就勃起了。这些细胞又称作血液点，阴茎内的血液存在于海绵体内，当你增长阴茎时，阴茎主体内各部份都会增长，包括充血的部份。当这些部份达到一定的长度，阴茎的勃起部与非勃起部都会得到增长。这是很简单的逻辑，如果有任何人认为阴茎是不可能被增长的，那么他甚至连简单的逻辑都不懂，因为通过物理疗法增强阴茎已是得到了千千万万人的证实。

训练方法一：

1、选择一种舒服的坐姿，确保阴茎处于完全无勃起状态。紧握龟头但不要导致疼痛。

2、向前拉动龟头，以你认为合适的长度为准并保持10秒钟，重复三次。

3、现在用你的阴茎击打大腿部50次，以使血液回归刚才挤压处。

4、抓住阴茎，向左拉扯以使阴茎右部得以伸长，保持10秒钟，重复三次。

5、方法如3。

6、方法如4，但向右。

初学者坚持三个月后，应增加训练强度，这时应采用训练法二。

阴茎增长训练法二：

初学者坚持三个月后，应增加训练强度，这时应采用训练法二：

1、同上1。

2、同上2，但每次时间延长至30秒。

3、同上3。

4、同上4，但每次时间延长至30秒。

5、同上5。

6、同上6，但每次时间延长至30秒。

7、旋转，抓住阴茎并向上拉至合适的长度，向左旋转阴茎30秒。休息几秒后重复三次。

8、同3。

9、法同7，但方向相反。

在做完以上练习后，应辅以30分钟JELQ 法练习，不要忘了以10分钟的热包装法做放松运动。

经过几个月的二法接合练习，你的阴茎毫无疑问地会增大30%~50%，并且勃起时能象钢管一样结实。

同时我们还有一些小的技巧给你：

1、因为大强度的训练，你也许会发现在你的龟头处有小的红色或紫色斑点。这是很正常的，两周后就会消失，同时预热法也会对此很有帮助。

2、用一点爽身粉以免抓滑。

3、在做本练习时，也许你会发现要保持完全非勃起状态很难。其实很简单，你可以等几秒后再做。

第五章 射精肌锻炼法

射精肌（PC肌）锻炼篇：该法又称PC法。其实阴茎大小，长短都是次要的，如果它不能勃起就勃起，又或者勃起时不够硬，甚至早泄又有什么用。所以我们说射精肌的训练才是最重要的，它会使你的阴茎像钢筋管一样硬，你想什么时候射就什么时候，而且非常简便宜行！

Pubococcygeus Muscle: 射精肌

A：射精管射出精子

B：前列腺输出精子

本篇是本手册中最重要的一篇，做好本节练习将会对你及你的性生活产生莫大的帮助！通过这种特殊方法的训练，你的前列腺及射精的控制力将得到加强。同时也会大大降低睾丸癌的发病律。

为什么要锻炼你的射精肌(以下简称PC)：

- 1、增强你对未成熟的射精时机的控制力；
- 2、锻炼出一个强健的射精肌；
- 3、使你可以随心所欲的勃起；
- 4、增大阴茎的大小，增强你的性能力；
- 5、通过改善阴茎内部血液循环来达到性能力的延长；
- 6、增强射精的密度和量度；
- 7、改善泌尿系统；

8、使性高潮期大大延长 通过本法的训练，还可以使因为年龄关系带来的阳萎及其它性无能状况得到大大的改善！

也许现在你感到一点恐惧感，为什么PC肌如此重要，然而以前却被你忽视。没有关系，以下我们将在欧洲健康中心资深男性科医生的指导下，进行训练。

本法的第一步就是要让你找到你自己的PC肌位于什么地方：让你的阴茎处于勃起的状态，如果你能确切的知道阴茎的勃起状态，那么，你实际上就已经找到PC肌的位置。如果你不能确定，那么试试在小便时你能否在中途突然停止尿液的射出，如果可以，那么你的PC肌已找到，如果不行，那么你真的已经到了刻不容缓进行本法训练的时候了。每一个男人都希望增强自己的性能力和性活力，如果你有一个衰弱的PC肌，那将会导致：阳萎，早泄，勃起无力，性欲减退。由此可见，PC法的训练是很重要的，不管你的阴茎有多大多长，如果勃起无力，又有什么用。只有强壮的射精肌才是一个男人真正渴望拥有的。

让我们现在就开始正规的训练，那将给你的性生活带来崭新的一页！就象刚才所描述的那样，找到你的PC肌，你可以控制小便的流出。在远古的东方道教中，这种方法又叫提肛法。因为显而易见的，当你在控制尿液流出时，你的肛门是收紧的。试着做10-20次控尿法，如果20次后你的PC肌感觉疲惫，那么你的PC肌是很衰弱的。

做完20次以后，牢牢的控制住尿液的流出，并尽量延长时间。在刚开始练习的时候，你会发现这很困难，因为那时你的射精肌还不够强壮，经过几个月的练习后，你的PC肌得到了大大的加强，到时你会觉得，要想控制住射精的欲望已不再是难事。你的性持久力已非昔日可比。

警告：刚开始一周内，在做了三十次放松和收紧的练习后，应有三十秒的间歇。每一天不要超过60-90次该练习。

练习后，你会感觉PC肌的加强，因为血液的循环得到了改善。接下来，你可以每天做此类放松和夹紧运动几百次，直到精疲力尽为止，一般的人在几个月的训练后可以每天做到700次。由此，你会感到每个清晨，阴茎的勃起是如此的有力。

本法的练习过程中，每一次收紧的时间应为20秒。当然一月以后你应将收紧时间提高为一分钟。几个月后，你就会有一个象钢铁一般强健的阴茎，而且想要做爱多久就多久。循序渐进法：在你做收紧，放松时，请同时注意：开始夹紧PC肌，坚持，再坚持，再放松。以此循环。在最后一次夹紧的过程中，要很慢，最好5分钟后完全收紧，当然在刚开始是很难，但坚持住。当完全收紧时，你的阴茎会发生战栗，这就对了。

第六章 高阶进阶训练

高阶进阶训练又称第二层次训练，在进行第二层次训练前，请确保已经完成了前面的所有训练。不能直接跳转到此章节，不然会有受伤风险！

第二层训练法1：射精肌锻炼法力量挤奶法

射精肌锻炼法力量挤奶法，又称力量JELQ法。本法是建立在第一层训练法基础上的深层训练法。如果你在不经第一层的训练直接练习此法，将会导致严重的瘀伤并使你的阴茎出现大面积的血点。

训练方法：

1、热身

(1) 预热：通过训练前的预热，你将更快捷，更简便地达到更好的效果。具体方法请参看，第一层中预热法的介绍，这一次，时间变为5分钟，并用干毛巾擦干。

(2) 选择适合你的润滑油，然后用食指及姆指按摩龟头及阴茎底部，直到阴茎部分勃起。然后你就可以进行JELQ法的训练了，其具体方法于第一层训练中挤奶法完全相同。使用这种阿拉伯挤奶法，应将注意力完全集中在尽量伸长，延牵你的阴茎上，否则阴茎处于完全勃起状态，将影响治疗效果。并应注意将血液充满阴茎主体中每一个细胞空间。

(3) 15分钟的挤奶法后，再做500次射精肌增强训练。方法于第一层中PC法一样。

(4) 10分钟的阴茎增长法训练，方法同第一层一样。

2、下面才开始我们正式的力量JELQ：

(1) 现在你的阴茎已得到充分的热身，重新擦一遍润滑油，确保在下面的训练中你不会因补充润滑油而中断训练。

(2) 在第一层的挤奶法中，我们说应该将血液从阴茎根部输送到龟头，其时间应为一秒钟，然后换另一手。在力量挤奶法中，从根部到龟头的时间将延长至3秒钟，然后用另一手不间断的进行下一次，在这种缓慢挤奶法的过程中，你的头部会感觉麻麻的，这是因为挤奶法迫使更多的血液进入到阴茎内，从而增大阴茎。进行一次强有力的PC练习，以确保血液充分进入你已经通过第一层训练变大了的阴茎内。

(3) 该法很简单，但你必须确保每天做三十分钟，一周五次不间断的训练。经过30分钟的练习后，你的阴茎看起来会充满力量，接下来在做5分钟放松练习。

注意：因为这种方法的强度过高，如果你在训练后发现有红色的斑点，血点，和/或紫色的瘀伤在你的阴茎上，不要紧张这是很正常的，没有任何害处。如果这些伤处有痛感，你可以休息几天，直到伤口愈合。牢记热身与放松运动是很重要的，它会减低上述现象的出现。同时为了达到完美的效果，请将整个过程做完，并坚持不懈。

第二层训练法2：睾丸延伸法

本法和上篇所介绍的伸长法有一点相似，但它更多了一种更有效的针对睾丸特设的旋转方式，由于这种方法强度较高，请您一定要在经过一段时间的初级训练以后进行。这种力量型阴茎伸长法主要是针对大量要求改善睾丸悬挂度和想更进一步延长阴茎的男性朋友，通过本法的训练，会使你无论穿上紧身游泳裤，或在你的性伙伴都面前充满自信！

很多男性在衣帽间更衣时都对自己的睾丸小，阴茎成点状，以及阴茎与睾丸紧紧贴在一起感觉不自信。的确，这不仅使本来不大的性具看起来更加渺小，还是一

种不够健康的表现。不要这种尴尬的感觉吗，那么开始我们有效又快捷的力量型阴茎伸长法的训练吧！

1、准备活动

(1) 进行一次为时五分钟的热包装法的训练，结束后用柔软的毛巾擦干。

(2) 轻柔地向外拉长你的阴茎以及睾丸外表皮肤几分钟，直到感觉整个阳具处于易拉伸和曲折的状态。

(3) 轻轻地抓住阴茎和睾丸相连处的皮肤，同时挤压你的两个睾丸，使它们紧靠在一起。连做五次。注意睾丸应在拳头上方，相连处在拳头内。

(4) 轻轻的向下拉长睾丸表皮以及阴茎和睾丸相连处的海绵体，这时你的睾丸和胃部会感觉轻微的不适，停止拉长运动，放松一下，再做下一次的拉长，再停止，一遍遍的重复做五分钟。通过以上的活动，阴茎和睾丸相连处的海绵体充满了更多的血液，睾丸也得到了延长，它还对射精时间的延长及射精量的增加有帮助，是不是很值得做呢！

2、间歇活动

(1) 轻揉睾丸及四周五分钟，以保持血液的流动和表皮的柔软。

(2) 用另一手抓住阴茎并向上拉伸。注意阴茎向上而睾丸应向下拉长。休息一下，用手轻揉睾丸，并用阴茎轻打大腿部以使血液流通。下面我们将开始正式的练习，请一定遵循步骤而行，以免出现损伤。

(3) 抓住你的阴茎及睾丸，并开始拉长(同第二步中B，C法)。当你感觉拉到合适的长度时，不要动，保持20秒钟。

(4) 放松几十秒钟，然后重新抓住阴茎及睾丸。

(5) 向右上方拉长阴茎同时向左下方拉长睾丸。当你感觉拉到合适的长度时，保持20秒钟。

(6) 休息20秒钟。

(7) 同A法，但时间变为30秒。然后用五分钟的热包装法结束运动。

一般我们建议该法可做10-20分钟，当然你应根据你自己的情况加以判断。通过这种方法的训练，你的阴茎将得到极大的延长，睾丸的悬挂度当然也会大大增加。无论是外观还是内在，你的性能力将使对自己都佩服不已。

第二层训练法3：多重高潮法

该法又可称作超完美勃起法或者挤压加强勃起法。本练习法是先进的，科学的改良增强勃起法，通过该法的练习还可以使你的阴茎变得更硬，最重要的是，它可以使你拥有非常完美的控制射精的能力以及增加射精量和射精时间。记住这种加强法只适用于那些已经练习过我们上集的朋友们。因为练习该法，要求你的射经肌已经得到加强，否则在练习过程中，你会忍不住突然射精。这是对练习不利的。

该法将教授你一种任意选择你认为完美的时机进行射精的能力。当你达到高潮时，你会感觉筋疲力尽，如果你先于你的性伙伴达到高潮，对于你和她都将是一种痛苦。这种超完美巩固射精法将帮助你控制强烈的射精欲望，并保证你可以达到梦寐以求的男性多重高潮。

训练方法

(1) 使阴茎处于勃起状态，并持续按摩直到最坚硬的状态。然后伸缩按摩你的PC肌。从阴茎根部使劲捏住阴茎，这时你会发现无论是阴茎还是龟头都充满了比刚才更多的血液且变得更加坚硬。这正好证明了，越是锻炼你的射精肌，你的勃起就会越坚硬。再做同样的弯曲与放松，直到勃起状态完全消失。

(2) 做同样的练习，直到你达到兴奋的顶点。

(3) 射精能力的控制。当你感觉快要射精时，用手尽量紧的抓住阴茎，同时伴以深呼吸。想象你的精子回到阴茎，并越来越紧的挤压阴茎(手法同JELQ法)。做同样的挤压动作，直到你认为射精已是不可避免。这时更紧的挤压阴茎动作直到射精欲望的消失，想象精子回流的状态，并伴以深呼吸。做同样的练习10次，(假如在练习过程中，你不幸射精，请继续进行我们上集中所教授的PC肌的练习)。该练习法通常以10-20次为一套，当然你应根据自己的情况而定，最好做到筋疲力尽为止。

(4) 按摩你的阴茎直到最坚硬的状态，用手轻轻地挤压阴茎，尽量伸缩你的阴茎，这时你会感觉到阴茎动脉的跳动，，一遍一遍的重复，直到筋疲力尽。好了，你已经过了最难的一关，每一周你应至少坚持做该法的练习3-4次。

第二层训练法4：PC爆破法

这种练习是非常剧烈的，将会使你的PC肌处于筋疲力尽的边缘。PC肌的练习，如前所述，是阴茎增大法中至关重要的一环。拥有完美的PC肌将使你的性生活达到前所未有的境界。想要你的床上功夫无以伦比吗，让我们开始吧！

练习方法：

(1) 选择一种舒服的坐姿，用手握紧并挤压您的阴茎，然后放松您的阴茎。10秒钟一次，连做50次这样的循环运动。同时伴以深呼吸，并想象血液流向你的PC肌。

(2) 紧紧地挤压阴茎，不要让它有任何放松的迹象，同时向下轻微弯曲阴茎(如果您的阴茎已勃起)，并保持20秒钟。连做该练习100次，每次可有两秒钟的间歇。同时想象有无穷的力量从你的阴茎中释放出来并伴以深呼吸。

(3) 尽量伸缩你的阴茎，用手紧紧抓住它，并保持1分钟。

(4) 休息2分钟，并想象你的阴茎充满了无穷的精力。上面的练习也许让你耗尽精力，但还没有结束，想象精力的恢复当你在做每一次深呼吸时，是不是感觉好起来了？

当你做完了以上四步练习，恭喜你，两周后一个拥有惊人性能力的你重生了。但千万不要忘了每周要进行3-4次才会有效，两周后也不要松懈。

第二层训练法5：挤奶保持法

该法应在你已经进行了20分钟的JELQ法后进行，如此才会确保你的阴茎和内部的肌体得到完全的热身，并将因过度训练导致的受伤减小到最低的程度。这种运动将会极大地推动你加粗加长阴茎的进程，对于我来说它是最有效的方法。

训练方法：

(1) 热身。使用热包装法5-10分钟。

(2) 按摩阴茎特别是PC肌部份使阴茎最大限度的勃起。使劲捏主阴茎直到它变为部份勃起，现在是进行挤奶把持法的时候了。

(3) 选择一种适合你的润滑油，开始做JELQ，并想象血液的流向同时阴茎得到了延长。持续做20分钟。

(4) 休息2分钟。并保持部份勃起状态。

(5) 做挤奶运动，并使从阴茎根部滑向龟头的时间延长为2秒钟。这就是我们称的JELQ保持法。用比平时大的力度做挤奶运动，当你的手滑向龟头时，你会有被阻挡的感觉，加把劲，这时你的整个阴茎已被充份地延长，完全伸展开来了。每天做500次JELQ法后再做25次JELQ保持法。当然你可以根据自己的能力加以调整。

第二层训练法6：睾丸健康按摩法

您的睾丸是您身体中非常重要的一个器官，记住，始终将它的健康状况放在您身体检查的首位。它不仅关系到阴茎的勃起度，性的动力，射精量的大小，它也将给你足够的精子数，特别在你想要一个健康的小孩的时候。良好的睾丸官能与健康来自良好的睾丸内部血液的循环状况。本按摩法将教授你怎样提升你的内部血液循环，带给你一个健康的性生活。

在开始进行训练前，请先做5分钟的热包装运动，然后用婴儿油涂抹整个的睾丸表皮。

按摩睾丸四周，但不是它本身。按摩两个睾丸中间部份，及底部。整个按摩持续三分钟。用手指尖抓住睾丸向下拉，然后放回，如此持续三分钟。

按摩睾丸，一遍接一遍。持续10分钟。这项运动最好是在清晨或睡觉前进行。如果你在进行完我们前面所介绍的加强睾丸法后进行，时间可以缩短。这两种方法同时进行，将不仅给你一最健康的睾丸，更可以使它从外观上看起来无比性感(因为睾丸及其表皮得到拉长，你的性具看起来就充满诱惑力)。但不要望了每周至少要做3-4次。

小技巧：

建议您在用婴儿油之前，最好先加热。这不仅有利于睾丸内部的血液循环，还使得它更易被皮肤吸收。

第二层训练法7：治疗阳痿早泄法

导致阳痿的原因很多，很多医师可能因为职业的原因不会解释给他们的患者。

第一个原因是饮食和健康：当一个男子开始衰老时，他的精子数将会比壮年时大大减少，同时性的需求减弱自然阴茎的勃起度就不如往昔了。如果你的偏好熟

食，红色食品，如罐头，可乐再加上吸烟，过度饮酒，又不注重维生素，矿物质的补充。阳痿是在所难免得。

第二个很重要的因素是你的心理状况。很多的男性朋友总是很担心他们在自己的爱人面前不够性感，性吸引力不够或存在其他的性心理障碍。这种性心理障碍大多是由于他们担心自己的性具不够大并总是想爱人之所想造成的。更糟的是你过份注重于阴茎的勃起度，这种焦虑会极大地妨碍阴茎的完全勃起。不要再担心了，放松你自己享受快乐的性生活吧，我们下面的练习方法将会彻底的解决您的难题，还您一个自由的性生活空间。

第三个因素恐怕就在于你本身的阴茎系统了。一个血液循环差的阴茎当然无论如何也达不到想要达到的硬度，不过相信经过我们以前所解绍的个方法的训练这种情况的患者应该少之又少了。即便这种情况依然存在，我们也将为您解决，请仔细阅读下面的章节。

训练方法

(1) 预热。同样的一个有效的热身运动将会使您的锻炼效果达到最理想的境界，还会使您避免运动所造成的伤害。做我们以前所教授的热身运动10分钟，用婴儿油按摩整个阴茎和睾丸，接下来做睾丸健康按摩十分钟，让你的阴茎处于部份勃起状态，以确保你的性具完全得到热身和润滑。

(2) JELQ挤奶的动作应持续15分钟每次挤奶的动作持续一秒钟。当你开始训练时，闭上你的眼睛想象通过每次的挤奶运动你的阴茎变得越来越大，越来越粗壮。深吸气以使你的肺容量达到最大，然后闭气几十秒，再吐气。让这种呼吸法伴随你的整个训练过程。

(3) 弯曲阴茎，保持1-4秒后放松。做20次。

(4) 更用力的做JELQ运动，以使更多的血液进入阴茎主体，并使阴茎保持半勃起状态。持续5分钟。

(5) 挤压法。按摩阴茎直到完全勃起。用手向外拉阴茎，然后上下滑动按摩PC肌30次，并保持阴茎的完全勃起状态。紧紧地挤压阴茎以使血液充满整个的生殖器30次。

(6) 此时你的阴茎已最大限度的勃起，用手按摩阴茎直到感觉快要射精了，然后紧紧地挤压住射精肌，并伴以深呼吸。

(7) 接着更紧地挤压阴茎，直到射精的感觉完全消失。再度按摩阴茎到完全勃起状态，做与5，6步同样的训练。大约15-16次后你的射精欲望将很难控制，停止该练习。记住千万不要在练习时射精，同时练习期间每周做爱不要超过两次。

通过大约1-2周这样的训练，你的睾丸激素大大地得到增加，同时对于射精的控制力也得到加强。当然忍耐力是关键。经过2-3个月每周大约5次的练习，阳痿将不复存在，一个拥有无比性能力的你会让所有和你有过性接触的伴侣永远难忘！

第二层训练法8：矫正弯曲阴茎法

在勃起时阴茎处于弯曲状态对于你和你的性伴侣都是一件痛苦的事，尤其会让你感觉尴尬。大约30%的男性都在阴茎勃起时有不同程度的弯曲，下面我们将教授一种有效的修复法让你的性生活更加完美。

为什么会弯曲呢？这是由于阴茎主体内的细胞壁特别薄，从而使得阴茎在勃起时不能直立，这种弯曲我们将通过JELQ法来治疗它。通过大约1-2月的练习，你的细胞壁将增粗，阴茎在勃起时便不再弯曲了。

训练方法：这种训练法和我们以前所介绍的JELQ法基本一致，但多了一种扭曲的动作，所以我们特别将它单独列出。

(1) 做同样的JELQ动作10-15次，这不仅有助于修复弯曲度也会使你的细胞壁得到加强。同时想象你的阴茎变的更加粗壮，在每次动作中，还应伴以深呼吸。

(2) 用更大一点的力做JELQ，一次向上，一次向下，在向下的动作中，当手滑向龟头时，轻轻扭动一下龟头，然后继续，如此连做20次。

好了，就是如此简单，但别忘了加入婴儿油以帮助润滑。

第二层训练法9：精神形象可视法

运用适当有效的精神形象可视法，将会使得你的训练效果大大加强。

本法的宗旨在于当你练习时，尽量想象你的努力将会使你的性具变得无以伦比。随时记住，练习你的阴茎和你做任何健身运动是一样的，假如你不满怀信心的去尝试，你永远不会得到你所想要的结果。你必须每周花4-5天来进行练习，坚持不懈是关键。

不管你是在做JELQ，阴茎延长，或PC肌的训练中的任何一种，你都得尝试着想象你的训练将会带给你一种完美的性境界。通过这样的想象方法将会使得你的训练效果更快的显现出来。

练习时，闭上双目，完将你的注意力完全放在你的性具上。想象你所期望的阴茎大小，尺寸和性能力。在你每做一次JELQ，阴茎增长，或PC肌伸缩运动时，想象每一次动作后，阴茎都会变得更大，更粗壮。

这就是我们想要向你教授的精神形象可视法。请你在练习时想象自己想要达到的目的。你想象得越多越完美，你的训练效果就会越快，越好地达到。就是这么简单！

第二层训练法10：呼吸法

这种方法在表面上看来也许和我们的在线自然阴茎增长法并不密切相关。但从实质上来说，当我们通过增加阴茎主题内细胞中的血液含量来达到使阴茎增长和增粗的目的时，我们同时也须要更多的氧气进入到血液当中，否则血液中氧浓度的缺乏将会直接导致锻炼效果的不足。这就是为什么我们要教授该法的目的。

呼吸是非常重要的。它通过将更多的氧气输送到大脑，全身包括阴茎，带给我们更多的耐心，控制力来达到更好的锻炼效果。一个正常人每天只消耗大约五分之一的肺活量，通过每天坚持不断的呼吸训练，你将得到更多的能量，清晰的头脑，甚至会使你减去身体中多余的脂肪。

训练方法

(1) 将你所有的麻烦，苦恼抛开，尽量深地吸入一口气直到你认为你不能再吸为止，这时你的肺容量达到了最大。

(2) 屏住呼吸3-4秒。

(3) 缓缓吐气，整个过程同样用3-4秒。方法很简便宜行，

你不仅可以在做锻炼时进行，还可以在日常生活中用这种方法来呼吸，它带给你的好处将是立竿见影的。

第二层训练法11：综合练习程序

最后，有很多工作学习繁忙的男性朋友也许会问：如此多的方法，我们怎么可能每天一一进行？为此，欧美健康中心的专家们向你推荐下面的综合练习程序以供参考，当然如果你觉得自己那一方面须要特别加强，请同时找到针对它的方法增加训练度。

综合练习程序：该程序每天大约花30分钟。

(1) 用热包装法热身5分钟，通时用手按摩阴茎直到半勃起状态，然后做100次夹紧PC肌法的练习。

(2) 用加热后的婴儿油，做100次较轻柔的JELQ练习，接下做500次力量型JELQ法的训练。再做200次中度JELQ练习。

(3) 再做5分钟的热身运动，接下不停歇地做200次PC肌爆破法的训练。

(4) 按摩阴茎直到最大限度的勃起，用挤压加强勃起法进行锻炼，直到阴茎完全无力为止。

注意训练中千万要控制住射精的欲望。

第七章 营养及健康

本章是为了配合本手册所介绍的一切训练法所制的特殊营养法，你应在进行训练之初即使用本法。

事实上，你知道吗？根据遗传学，人类的寿命可以达到120-200岁。这是一个事实。但为什么人类的平均寿命只有70多岁呢？1973年，美国国家地理协会，做过一个调查显示，那些平均寿命超过120岁的人有一个共同点就是：营养！这些人大都分部在诸如西藏或东北部的国度里。为什么呢？因为他们都是饮用来自高山冰河中无污染的水。同时这样的水中含有大量的矿物质和钙。这些每品脱水含有的大约66种矿物质，和1000mg的钙质使得居住在那里的人们没有癌症的威胁，没有灰发甚至没有疾病。这才是真正的生命之源。

每一个人每天需要60种矿物质，16种维他命，8种氨基酸，及四种脂肪酸。否则的话，你将早死于营养缺乏症。这不是耸人听闻，这是经过事实证明的真理。

欧美健康中心爱而博士的话：购买一种适合自己的液体矿物质饮品，至少包含60种。用天然的蔬菜和水果精制的维他命胶囊，以葡萄子制的抗氧化剂，及钙离子。这些营养品不仅适合于那些想要增大阴茎的人士，它对于任何想要健康长寿的人都始用。祝您成功！

后记 关于赚钱的一些思考

你是选择在刚果苏丹赚钱，还是选择在阿拉伯迪拜赚钱？赚钱的第一要务是，**要选择在赚钱的领域里面赚钱**。天涯kk大神曾说过，“赚钱应该是在金矿里面捡金子，而不应该在粪坑里面翻石头”。加密货币领域（区块链）是当代年轻人最应该研究，学习，投身的领域。**传统金融**如股票，基金，债券，**已经不是年轻人的主场**，在传统金融领域Old money已经枝繁叶茂，盘根错节，年轻人去只有被收割的份。而在加密货币领域（币圈）新技术已然是刚刚兴起，日新月异，机会巨大。有通过比特币投资一年身价百万的大学生，还有通过**马斯克的狗狗币**，**一年赚了5亿人民币**的年轻人，在币圈隔一段时间就会有一个风口出现，比如**狗狗币**，**铭文领域**，出现了好多在一两个月时间内几万翻到几百万的例子，这在传统金融领域（股票，基金，债券）是不可想象的。币圈有着太多的机会，New money在币圈有着**逆天改命的机会**。吴小平关于年轻人从事数字加密货币的视频：

douyin.com/video/6960867282646060300

币安、欧易是全球领先的两大加密货币交易所，据CoinmarketCap数据目前全球有228家加密货币交易所，这两大交易所目前**占全球市场80%以上的交易量**。

复制以下地址到浏览器打开：

bn.flashcrozz.top

okx.flashcrozz.top

你是选择在纺织行业赚钱，还是在加密货币行业赚钱？1769年，瓦特发明蒸汽机，英国开始工业革命，纺织业开始蓬勃发展，英国依靠纺织业和工业革命成为世界霸主。如果时间回到18世纪，当然应该选择纺织业，在清朝咸丰年间去从事纺织业。但时间都已经过去。加密货币行业是当今世界最前沿的领域！

财富机会在哪里，一般看一个行业的前景，就看这个行业里面美女多不多，美女就是行业的风向标。美女聚集的行业，就是财富聚集的行业。二十年前的，银行，高端写字楼，五星级酒店，空姐，都是美女聚集的地方。几年前的抖音，也是美女聚集的地方。现在大量的美女在涌向数字货币领域，这是一片巨大的蓝海！

希望你看到这篇文章的时候能够帮助到你。

祝你好运！