

1 精神

- 熟读经史子集，西方哲学，亚欧美历史。
- 精通古希腊语、拉丁语、古希伯来语、梵语，掌握德语、法语、西班牙语、意大利语、俄语、日语、韩语、阿拉伯语、波斯语。
- 掌握基础数学、物理。
- 熟知中西乐理、音乐史、艺术史、各国菜谱，掌握钢琴、古琴、素描、油画、国画、雕刻、书法、烹饪、裁缝。

2 肉体

- 肩宽 55cm, 腹肌明显，臂围 50cm, 不驼背。
- 单手俯卧撑，单手倒立撑，单手引体向上，单腿深蹲各 100 个。
- 1000 米 3 分钟，5 公里 18 分钟，10 公里 40 分钟。
- 弯举 90 公斤，推举 120 公斤，高翻 150 公斤，卧推 180 公斤，深蹲 210 公斤，硬拉 240 公斤。
- 劈叉，体前屈 30 厘米。
- 立定跳远 3 米，原地纵跳 1 米，100 米 11.5 秒。
- 篮球，游泳，格斗。